

جادوی ذهن

خوددرمانی و شفابخشی



بتی شاین

ناهیة ایران نژاد

جادوی ذهن

خوددرمانی و شفابخشی

بتی شاین

ترجمه : ناهید ایران نژاد

جادوی ذهن (خوددرمانی و شفابخشی)

نویسنده: بتی شاین

ترجمه: ناهید ایران نژاد

نوبت چاپ: اول

سال چاپ: ۱۳۷۴

انتشارات جمال الحق

فهرست

عنوان	صفحه
بخش اول - شفابخشی	۵
انرژی ذهن	۵
انرژی قرینه	۱۹
تمرین رنگ‌ها	۲۷
تجزیه و تحلیل از راه تمرینات	۳۱
خوددرمانی	۴۲
درمان دیگران	۵۳
شفابخشی از راه دور	۶۰
مانتراها و اعجاز اصوات	۶۴
چهار چاره اندیشی	۷۶
بخش دوم - زندگی کردن	۱۱۱
نشانه‌های زندگی خوشبخت	۱۱۱
صداقت	۱۲۲
مثبت‌اندیشی	۱۳۰
سوختن، رنگ باختن، فرسودن	۱۳۸
یک جهان، یک امید	۱۵۰
درمان با ویتامین و مواد معدنی	۱۵۸
بخش سوم - بقا	۱۸۷
مرگ سرآغازی نو	۱۸۷
کلام آخر	۲۰۹
کتاب‌شناسی	۲۱۵

اولین کتابم «شفابخشی روحی»^۱ به سراسر جهان راه یافت و میان اذهان همانند وحدتی به وجود آورد. این مطلب را از هزاران نامه‌ای که از طبقات گوناگون مردم دریافت داشتم فهمیدم. آنان نه تنها از نوشتن کتاب تشکر کرده بودند که از تفسیر زندگی خویش نیز سخن گفته بودند. جادوی ذهن شما را بیش از پیش به سوی استقلال و آگاهی خواهد برد. اندیشه کلید کیهان است. به وسیله آن خودتان قادر به گشودن در به روی تجارب فراموش ناشدنی خواهید گشت. تمرینات این کتاب بسیار نیرومند است. گول ظاهر ساده آنها را نخورید. روشهایی که من می‌آموزم سالهای زیاد روی افراد بسیاری تجربه شده و کاملاً مطمئن است. آنها را بیازمائید، زندگیتان دیگر هرگز این چنین نخواهد بود.

بخش اول

شفابخشی

انرژی ذهن

در نظم - نظم مادی، نظم ذهنی، نظم اخلاقی - چه آرامش، چه قدرت و چه صرفه‌جویی وجود دارد؟ اینکه فرد بداند به کجا می‌رود و چه می‌خواهد، نظم است. رازداری و خوش‌قولی هم نظم است. فراهم آوردن همه چیز برای آنکه فردی قادر شود تمام نیروهایش را بسیج کرده و به هدفهایش از هر نوع که باشند برسد نیز نظم است. تلاشها و تنظیم وقت و وابسته‌های آن هم مربوط به دنیای نظم می‌شود. نظم معنایش سبکی و آرامش است، آزادی درونی و تسلط آزاد بر خود است. نظم قدرت است.

«هنری فردریک آمیل»^۱

این کتاب جادوی ذهن نامیده شده و عیناً همان است که باید باشد. ذهن و جادو یا چیزی که در ابتدا مثل جادو به نظر می‌رسد، بنابراین برای شروع، دو داستان را که به نظر جادوئی می‌آیند نقل می‌کنم و ارتباط عملی آنها را با ذهن نشان خواهم داد.

اولین ماجرا مربوط به حضور من در ایستگاه رادیوئی پورترلید برایتون در ساسکس^۲ نزدیک منزل است.

پیتر کوئین^۳ با علاقه‌ای که به کارهای غیرعادی داشت، ترتیب شرکت

1- Henri Frederique Amiel (1821-1881)

2- Portslade Brighton Sussex

3- Peter quinn

مرا در یک برنامه عمومی داده بود. افرادی مانند من جمع شده بودند تا فرضیات خود را ارائه دهند.

از آن روز به بعد من و پیتر دوستان صمیمی شده‌ایم. تردید دارم که آیا او منتظر آنچه اتفاق افتاد بود یا نه؟ و آیا دیگر هرگز مایل به دیدن چنان اتفاقی خواهد بود؟

زمان پخش برنامه ساعت یازده شب بود. من نشستم و میکروفون را تنظیم کردم و مصاحبه آغاز شد. در مورد کنترل ذهن صحبت می‌کردم و درباره قدرت ذهن پی در پی سخن می‌گفتم. ناگهان چراغ شروع به لرزش کرد و مونیتور تلویزیون خاموش شد. استودیو بسیار داغ شده بود. پیتر کوئین چهره‌اش از گرما قرمز شده بود و دور خودش می‌چرخید، در حالیکه به سقف می‌نگریست گفت «خدای من، چه اتفاقی دارد می‌افتد؟» ما به مصاحبه ادامه دادیم. هنگامی که بیرون آمدم، متوجه شدم وضع بسیار آشفته است. تمام ساختمان خاموش شده بود. آتش‌نشانی‌ها آژیر می‌کشیدند. درهای شرقی قفل شده بودند و به نظر می‌رسید هرگز باز نخواهند شد. ماشین‌های پلیس جمع شده بودند. پیتر کوئین هنوز مشغول کارش بود و سعی داشت در این شرایط دو ایستگاه را اداره کند و می‌گفت: «همه چیز زیرورو شده، من دارم داغتر می‌شوم».

تا دو ساعت بعد هم برق نیامد و او به شنوندگانش می‌گفت: «بتی شاین رفته و مرا در تاریکی مطلق گذاشته است.» او فاش کرد که سیستم الکتریکی ایستگاه قطع شده و دو تا موتور برق اضطراری هم از کار افتاده بود. تهویه هوا هم کار نمی‌کرد ولی استودیوئی که من در آن برنامه داشتم تنها جایی بود که برق داشت. آیا این یک اتفاق ساده بود؟ فکر نمی‌کنم اینطور باشد. به علت آنکه من در آنجا صحبت می‌کردم آنجا در امان مانده بود.

دومین ماجرا که از اولی هم عجیب‌تر بود، در مورد دوست هنرمندم

مایکل کرافورد^۱ پیش آمد. او در آستانه یک تغییر شغل مهم بود و من به او زیاد فکر می کردم. ناگهان صدای او را شنیدم. صدایش از ضبط صوت پخش می شد، در حالیکه ضبط خاموش بود و به برق وصل نبود. من خودم این نیرو را ایجاد کرده بودم. چگونه؟ با انرژی ذهن!

در اولین کتابم «شفابخشی روحی» شرح دادم که چگونه نور سفیدی را در اطراف مشاهده کردم که مرتعش بود.

یازده سال در این باره مطالعه کردم و گفتم که افکار منفی چگونه این هاله را به شکل قیف در می آورند و انرژی را به درون می کشند و افکار مثبت آن را به بیرون هدایت کرده و تقویت می کنند و با ذهن کیهانی، آن منبع بزرگ فکر و دانش خارج از وجود ما، مربوط می سازند.

شفابخشی با انرژی ذهن سر و کار دارد، همچنین با انتقال فکر، روشن بینی و واسطه روحی شدن و سایر کارها. پس اگر می گویم انرژی ذهن نیرومندترین انرژی زندگی ما است، اغراق نکرده ام. انرژی آن از اتم هم بیشتر است. فقط در راه خیر باید از آن استفاده شود. زیرا هر چه بدهید باز پس خواهید گرفت. این قانون کیهانی است. راه فراری وجود ندارد. مهم نیست چه مدت طول می کشد ولی باز خواهید گرفت.

سالها درباره هاله مطالعه کرده ام و همین دلیل نوشتن پرفروش ترین کتابم بوده است. خواستم جهان را در تجاربم سهم سازم و حالا امیدوارم کتاب فعلی درک بهتری از انرژی ذهن به شما بدهد و بدانید که چرا مثبت اندیشی تا این اندازه حیاتی است و چرا نباید افکار منفی را به زندگی راه داد؟ در این کتاب چگونگی دریافت پیام را از افراد مرده توسط واسطه های روحی، شفابخشی از راه دور و چگونگی ارتباط ذهن کیهانی را با درک مستقیم شرح خواهم داد و طرز پیام گرفتن را به شما خواهم آموخت، همینطور خوددرمانی و شفابخشی به دیگران را هم به

شما می آموزم. وقتی کتاب را به پایان رساندید با خوش بینی و دیدی مثبت دری را به روی یک زندگی جدید خواهید گشود. ولی باید بگویم که انرژی ذهن با کوچکترین فکر تحت تأثیر قرار می گیرد، پس بیائید به انرژی ذهن بازگردیم.

هنگام افسردگی تمام هاله بدرون کشیده می شود و با قدرتی که این انرژی دارد، می توان فشار حاصل بر روی مغز و ماهیچه های اطرافش را حدس زد و این بسیار خطرناک است. باید این فشار را کم کنید. اگر طبعاً افسرده هستید نگران نباشید، هنوز راه نجاتی وجود دارد. این کتاب برای شما نوشته شده است. همیشه سعی کنید به بیرون بیاندیشید. همیشه به یک نفر اندیشیدن کار بسیار بدی است. باید این عادت را ترک کنید. یادتان باشد افکار درونی انرژی ذهن را پائین آورده و افکار بیرونی آن را گسترش می دهند و فشار را کم می کنند.

مثلاً همه ما هنگام سختی و مشکلات متوجه شده ایم چگونه حافظه ما تحت تأثیر قرار می گیرد. این به علت فشار بر سلولهای مغزی است که نمی توانند درست عمل کنند. هنگام فشار زیاد مغز قادر نیست پیامهای درستی به بدن بدهد و موجب ناراحتی های جسمی زیادی می گردد که به آنها روان تنی می گویند. و در این مورد، شفابخشی با باز کردن گره های منفی انرژی ذهنی اعجاز می کند. پس حالا متوجه اهمیت مثبت اندیشی و گسترش انرژی ذهنی می شویم. با بیرون نگاه داشتن انرژی ذهنی فشار مغز را بر بدن کم خواهیم کرد. خواهید گفت: «تو مشکلات مرا نداری» باور کنید زندگی منم غرق مشکلات است. خود زندگی مشکل آفرین است. فقط تعداد کمی مشکل ندارند. اگر زندگی آسان بود، ما پیشرفت را یاد نمی گرفتیم. همه ما همانطور که به لحظات آرامش نیاز داریم به مبارزه هم محتاجیم. همه چیز باید متعادل باشد. به همین جهت نمی گویم هرگز منفی فکر نکنید. فقط آنرا محدود می کنم. اگر فوراً قادر به حل مشکل

نیستید، پنج دقیقه منطقی درباره‌اش فکر کنید و بعد از آن رهایش کنید. با این تصور که شما نمی‌توانید آن را حل کنید روبه‌رو نشوید. اگر افکار منفی بازگشتند بگوئید دور شوند و در این مورد مثل سنگ خارا باشید. بالاخره هر چه قدر مشکل باشد، باز شما زنده‌اید. برای حلّ مشکل با آن کنار بیائید.

در پایان روز هم اگر دلتان خواست پنج دقیقه منفی فکر کنید. یادتان باشد فوراً تعطیلش کنید. و اگر روزی مشکلاتان حل شد، بدانید که به علت آن است که اجازه ندادید انرژی ذهنتان به درون کشیده شود و فکر منطقی خود را دور نکرده‌اید. یادتان باشد انرژی ذهن نیرومند است و مغز کامپیوتر. کامپیوتر بدون نیرو بی‌معنی است. اگر این کار برایتان مشکل است تمرین «تخته سیاه» را که بعداً در این کتاب خواهد آمد انجام دهید. حالا در مورد انرژی ذهن کمی اطلاعات دارید. بگذارید بیشتر بگویم. همین انرژی است که هنگام مردن از شما جدا می‌شود و من آن را زیاد دیده‌ام. به اشکال مختلف. ولی از بین نمی‌رود، زیرا انرژی است و به بعد انرژی منتقل می‌گردد. به همین دلیل واسطه‌های روحی با گسترش ذهنی خود می‌توانند با اذهان سایر ابعاد تماس برقرار کنند و با مردگان ارتباط ذهن با ذهن داشته باشند. یک واسطه روحی نمی‌تواند با ذهن خاصی ارتباط برقرار کرده و پیام بگیرد. تماس ابتدا از بعد انرژی است. بعد از این تماس پیام می‌گیریم. بهر حال ارتباط ممکن است از هر دو طرف شکسته شود. اگر واسطه روحی به وظایف دنیوی پردازد، گسترش انرژی ذهنی کم می‌شود و ارتباط قطع خواهد شد. به همین دلیل یک واسطه روحی خوب همیشه مثبت می‌اندیشد و انرژی ذهن خود را به بیرون گسترش می‌دهد و با ذهن کیهانی در تماس است. پیام‌های دریافتی و داده شده کیفی است، کمیت اصلاً اهمیتی ندارد.

ذهن کیهانی چیست؟ مجموعه‌ای از اذهان گذشته، اذهان قدرتمند، با

دانش، هوش و ارزش‌های معنوی و منبعی که برای هر کس که در پی دانش باشد می‌تواند قابل دسترسی گردد. همین که به راز دستیابی به ذهن کیهانی آگاه شدید زندگی آسانتر می‌شود، ولی هوشیار باشید. شما کم کم به ارزشهای معنوی پی برده و علاقه‌تان نسبت به مادیات غیر ضروری کم می‌شود. به هر حال شادتر و سالم‌تر خواهید شد و این سود بزرگی است. اگر آرام بنشینید و چشمهایتان را ببندید و تمرینات زیر را انجام دهید به شما خواهم گفت که زندگی چگونه بر شما آسانتر خواهد شد.

خود را رها کنید. بگذارید ذهنتان به سرزمین‌های دور سفر کند. روی قله کوه، کنار دریا، گوش دادن به امواج دریا هنگامی که به ساحل و صخره‌ها می‌خورند. شاید قدم زدن در یک درّه آفتابی که غرق سوسن‌های نارنجی و قرمز است که از زیبایی می‌درخشند. هر جا را که دوست دارید بگذارید ذهنتان مدتی آنجا برود. یادتان باشد ذهن انرژی است و به همه جای دنیا می‌تواند سفر کند.

فکر عمل است و با یک فکر دیگر می‌توانید بازگردید. تمرین برنامه‌ریزی و بازگشت انرژی ذهن را انجام دهید. ببینید وقتی افکار شما فرسنگها دور هستند چه احساس سبکی می‌کنید. وقتی احساس راحتی کامل کردید مایل یک تمرین کوچک دیگر هم انجام دهید. این تمرین شما را به مرکز کیهان خواهد برد. شما مرکز خرد کل را خواهید دید. یک نور به اندازه نوک سنجاق در آسمانی تاریک در نظر بگیرید و فکر کنید دارید به طرف آن می‌روید. و آن نور مرتب بزرگتر می‌شود. شما با سرعت نور به سوی آن حرکت می‌کنید تا به نزدیک یک تونل می‌رسید. به درون می‌روید، به سالن بزرگ دانش، جایی که مردان خرد (باستان) در اطراف یک میز گرد نشسته‌اند. وارد شوید و بنشینید. چشمهایتان را ببندید و به سکوت گوش فرا دهید. سکوت شنیدنی، زیرا مردان خرد از راه فکر با شما تماس برقرار می‌کنند. چشمهایتان را باز کنید. دانشی را که

به شما آموخته‌اند، روی مغز فیزیکی شما تأثیر گذاشته و از حل مشکلات خود دچار شگفتی خواهید شد. اگر به علت فقدان شادابی انرژی ذهنی قادر به تصوّر نشدید، نگران نشوید (امری عادی است).

اگر فقط بدانید عملی است، همین فکر هم همان تأثیر را دارد. این دانش ناگهانی که به این ترتیب کسب کرده‌اید، نامش «درک مستقیم» است. چه بدانید و چه ندانید، درک مستقیم نتیجه عمدی یا سهوی تماس با ذهن کیهانی است.

اگر فرد افکاری مثبت و گسترده باشد، استعدادها نیرومندتر و قوی‌تر می‌شوند. هنرمندان همیشه گسترده فکر می‌کنند. همچنین مجسمه‌سازان، خوانندگان، موسیقیدانها، جراحان و هر کس که دهنده باشد نه گیرنده. هر چه انرژی ذهن شما گسترده‌تر باشد، با دانش ذهن کیهانی بیشتر در ارتباط خواهید بود. بی‌شک برای بقا در چنین دنیائی که امروز زندگی می‌کنیم، به انرژی‌های کمک‌دهنده و هدایت‌کننده نیاز داریم.

کم‌کم بدون کمک آنها قادر به زندگی نخواهیم بود. پس گسترش ذهن برای افرادی که مایلند سالم و موفق باشند یک ضرورت خواهد بود. منفی‌گرایی یک بیماری غیرقابل درمان خواهد شد و عادت است که بسیار آسان آموخته شده است. مثبت‌اندیشی در ابتدا نیاز به تلاش و وقت دارد. ولی قول می‌دهم همین که آن را آموختید، برای همیشه آن را بخشی از برنامه روزانه خود قرار خواهید داد. پس از آن هرگز سردردهای عصبی و دردهای بدنی نخواهید داشت. دیگر غدد آدرنالین زیادی ترشح نمی‌کنند و جریان خون شما منظم خواهد شد.

مردم، خصوصاً جوانان، سلامت صد درصد را از یاد برده‌اند. وقتی کاملاً احساس سلامت کنید، دستیابی به آن هدف شما خواهد شد. اعتماد به خود به نظر تان طبیعی می‌آید و دیگر فشار و یارکود نخواهید داشت. زندگی بزرگ است و شما هم احساس بزرگی می‌کنید. نمی‌دانم چند نفر

از خوانندگان این کتاب چنین احساسی دارند. مسلماً تعداد بسیار کمی. بعد از انتشار کتاب «شفابخشی روحی» بیش از چهل هزار نفر به من نامه نوشتند. بدون استثنا نوشته بودند زندگیشان دستخوش تغییر شده است و این نشان آن است که آنچه را می آموزم مؤثر است. در آن کتاب چند تمرین ساده داده بودم و هدفم این بود که خوانندگان روش های مرا تجربه کنند. ولی تمرین های این کتاب شما را به مرحله دیگری می برد. شما را تشویق می کند که خطر را بپذیرید و قدم به نشناخته ها بگذارید. به شما کمک می کند تا بدانید «که هستید؟» ممکن است از کشف استعدادهایی که تاکنون با آنها بیگانه بوده اید تعجب کنید. معنویتی که گمانش را نداشتید، احساساتی که خوابش را نمی دیدید. صفحات بعدی حوزه های نشناخته ای را برای شما کشف خواهد کرد و ماجراهای هیجان انگیز و رؤیایی را به شما ارائه خواهد داد، بدون آنکه خانه راحت خودتان را ترک کنید. خرد باستان پیوسته یک مبارزه است.

بدون آنکه از خانه اش قدم بیرون گذارد

همه چیزهای روی زمین را می داند

بدون اینکه از پنجره اش به بیرون بنگرد

همه راههای بهشت را می شناسد

روشن بین بدون رفتن وارد می شود

خردمند بدون نگاه کردن می بیند

«تائو ته چینگ»^۱

البته تائو ته چینگ درباره ذهن سخن می گوید. آن زمانها درباره ذهن بیشتر می دانستند. ساختمان اهرام، کشف خطوط نصف النهار در طب سوزنی، ساختن ستونهای سنگی بدون تکنولوژی امروزی و آن چنان راست و عمودی، آن ردیف سنگهای مهیب هر یک به وزن پنجاه تن که

سی عدد آنها در یک دایره هزار فوتی قرار گرفتند و در داخل آنها شصت سنگ آبی هر یک به وزن پنج تن قرار می‌گرفت. این سنگها چگونه شکل گرفتند؟ آنها آنقدر محکم هستند که پولاد امروز بر آن اثری ندارد، فکر می‌کنیم تا جایی که به تکنولوژی امروز مربوط می‌شود ما جلوتر از قدیمی‌ها هستیم، ولی باور کنید در خیلی از چیزها سالها از آنها عقب‌تریم. این بناهای مذهبی در سراسر ممالک چگونه ساخته شده؟ در جایی که خطوط لی^۱ به هم می‌رسند. (خطوط لی شبکه نیروهای زمین هستند که زمین را متقاطع می‌کنند و جایی که به هم می‌رسند کلیساها و توده حوزه‌های ماقبل تاریخ کشف شده. خصوصاً در مرکز کوتاه‌ترین خطی که دو نقطه را در روی صفحه بهم می‌رساند). صدها سال پیش مردم از نیروهای روحی خود استفاده می‌کرده‌اند. یعنی از نیروی ذهن که چنین خطوطی را رسم می‌کرده. اینها مردمی عادی بودند. کسانی که قدرت روحی ندارند، راهشان را گم کرده و غیرعادی شده‌اند، زیرا خطوط راهنما ندارند. نه خط انرژی، نه درک مستقیم. از هنگامی که درک مستقیم از بین رفت، انسان‌ها مانند بره شده و به دنبال یکدیگر روانند، شاید کسی در جایی به آنها راه را نشان دهد. آن کاشفان بزرگ کجا هستند؟ آن افراد اعجاب‌انگیز، آن شجاعان که جرأت و جسارت ره یافتن به نشناخته‌ها را داشتند. تنها وسیله نقلیه آنها یک الاغ بود و بارشان یک بسته!! اما از ادراک مستقیم خود بهره می‌گرفتند و خطوط شبکه نیروهای زمین را می‌پیمودند، بدون اینکه بدانند چه می‌کنند. به نظرشان بسیار طبیعی می‌رسید. آنها خیال عوض کردن چیزی یا کسی را نداشتند. تنها بخشی از چیزی تازه را کشف می‌کردند. حتی اگر این چیز تازه با تمدن هم همراه نبود، اما هیجان‌انگیز بود.

چیزی که موفق به تشخیص آن نشدند، این بود که افرادی را که

ملاقات کردند با توجه به قانون طبیعت، قانون کیهانی و سیستم غریزی بقا از آنها جلو بودند. این مردم بطور غریزی نزدیک شدن سایر قبایل را از یک هفته جلوتر تشخیص می دادند. چگونه اینکار را می کردند؟ جوابش تنها قدرت ذهن است، قدرت انتقال فکر و قدرت سفر انرژی ذهنی به تمام فواصل دور.

مایلم کمی درباره سری ساتیا سایی بابا^۱ مرد مشهور و مقدس که هر روز معجزاتی می کند سخن بگویم. معجزاتی که مردان نیرومند و قدرتمندی از سراسر جهان شاهد انجام آنها بوده اند. اشیاء قرمز داغی از درون شن برمی خیزد. گلها به جواهر مبدل می گردند، صخره ها به شیرینی، از هوا ماده می سازد. همینطور خاکستر مقدس جهت شفابخشی. می توان درباره معجزات او کتابی نوشت ولی من به یک داستان اکتفا می کنم.

بیماری داشتم که پیرو این مرد مقدس بود. روزی در انگلیس به یکی از اشراام های او می رود. در آنجا مردی دستش را روی شانه اش می گذارد و می گوید: «شما دوستی دارید که شفابخش است.» جواب داده «بله» بعد می گوید: «خدا می خواهد او این قدرت را داشته باشد.» و به دوستم کیسه ای می دهد که محتوی چندین بسته خاکستر مقدس بوده همراه با عکس سایی بابا و یک عکس هم از زندگی قبلی سایی بابا. با شنیدن این حرف دوستم متحیر می شود. او بسته را به من می دهد و متعجب از اینکه چرا بسته را برای من داده نه به خود او که مرید سایی بابا است. بعد از آن روز، این مرد مقدس حداقل دوبار در طی ده سال بر من ظاهر شده است. آخرین ملاقاتش همین تازگی بود که من دندان درد داشتم. تعطیلات بود و نمی توانستم نزد دندانپزشک بروم و تنها استفاده از اتاق پزشکی ذهنم بود که مرا تا حدی آرام می کرد.

دراز کشیده بودم و متحیر که چطور می توانم در این دو روز صحبت

کنم که ناگهان سای بابا ظاهر شد و به من اطمینان داد که فردا دردم برطرف خواهد شد. باورم نمی شد که این نشان این است که برای روشن بین شدن راه درازی در پیش دارم و (هنوز هم باید) بروم!

فردا صبح با فکر و ناراحتی بلند شدم (بیشتر برای آن پیش بینی). ژانت دخترم که حرفه اش شفابخشی نیست، به دیدنم آمد. گفتم: «می دانم شفابخش نیستی ولی با همه قدرت روحی که داری چرا به من شفا نمی دهی؟» او این کار را کرد و من بطور معجزه آسائی شفا یافتم. این کار قدرت ذهن است. پیام ها به اشکال مختلف می رسد و من آشکارا برانگیخته شدم که از ژانت شفا بخوام و از طریق او شفابخشی انجام گرفت. ما همه به نوعی از آن بهره می بریم و شکی وجود ندارد اگر ما به درک مستقیم خود گوش بدهیم و از آن راهنمایی بگیریم مشکلات به گونه ای معجزه آسا برطرف می شوند. همیشه کسی هست که می خواهد از راه ارتباط با ذهن شما به شما کمک کند. اگر شما نخواهید این فرد را ملاقات کنید پیام دریافت نمی شود. کمک دهنده سعی می کند به شما کمک کند. با انجام تمرینات این کتاب شما موفق به دیدار کمک دهنده خواهید شد. و این دیدار، زندگی شما را دگرگون خواهد کرد.

سای بابا در پوتا پارتنی^۱ هند زندگی می کند. همیشه می گوید که غرب را ندیده است، زیرا آمادگی این کار را ندارد. جای بسی تأسف است ولی امیدوارم روزی نظرش تغییر کند. من هرگز پیرو سای بابا نبوده ام و هرگز هم نخواهم بود. همیشه مستقلم ولی احترام زیادی برایش قائل هستم. وقتی مردم از استعداد عجیب من تعریف می کنند، فقط به این می اندیشم که هنوز چه راه درازی در پیش دارم.

برایم جالب است که برای پیشرفت افراد از دانش خودم به آنها بدهم. همه ما از جایی آغاز کردیم و اغلب مردم هنوز اولین در را هم

نگشوده‌اند.

سای بابا می‌گوید که موهبت‌های او کارتهای ویزیت اوست که فوراً نور را به سوی بیمار می‌فرستد. در مورد من این حرف کاملاً درست بود. با ملاقات او فرصتی پیش آمد که به او بیان‌دیشم. در حقیقت نیازی هم نیست. ما درباره خدا هم همیشه نمی‌اندیشیم. اما می‌دانیم خدا وجود دارد. لزومی ندارد برای دیدن سای بابا به هندوستان بروم. زیرا ذهنم بدون هیچ تلاشی به تمامی دنیا سفر می‌کند. امیدوارم حالا دیگر درباره سفرهای آینده ذهن خود به هیجان آمده باشید و تجارب شما بسیار بی‌نظیر خواهد بود. من هم برای شما هیجان‌زده هستم، زیرا می‌دانم بدون چنین تجاربی زندگی خود من هم تیره خواهد بود. به همین علت فکر می‌کنم که چقدر جای تأسف است که اغلب دانشمندان فقط دنیای ماده را می‌بینند و فقط نیمی از ذهنشان گشوده است. و بی‌شک اذهان بعضی از آنها کاملاً بسته مانده است. اگر آنها ذهن خود را گسترش دهند، شاید راهی برای نجات سیاره ما به وجود آید. و اینها تا زمانی که دنیا را به صورت کلّ نبینند، از عهده چنین کاری برنخواهند آمد. می‌دانم عده‌ای این حدّ را شکسته‌اند. فقط برای اینکه از نتایج بسته بودن ذهنشان پیشگیری کنند. اگر بتوانیم این تعداد کم را در مقابل آن عده زیاد تقویت کنیم، ما هم نقش عمده‌ای در بهبود محیط زیست خواهیم داشت. به نوشته‌هایی که مخالف وجود انرژی ذهن است توجه نکنید. من می‌دانم وجود دارد، زیرا آن را می‌بینم و درباره‌اش مطالعه کرده‌ام. اگر تمرینات این کتاب را انجام دهید، به وجود آن پی خواهید برد. عمر خود را از طریق دیگران نگذرانید. خودتان تجربه کنید. در اولین کتابم شرح دادم که چگونه امروزه سیستم انرژی به اشکال گوناگون مورد قبول است. بسیاری از روش‌های شفابخشی و طب سوزنی قرن‌ها بر این اساس عمل کرده است و امثال ما نیز دائماً با چنین تجارب انرژی سر و کار داریم. حوادث

شگفت‌انگیز نمونه دیگری از این جادو که نامش ذهن است می‌باشد.
علاوه بر مثبت‌اندیشی که موجب گسترده‌گی ذهن می‌شود و آن را به
 بیرون می‌راند، انرژی ذهن هم خودش یک نیروی فعال و کنترل‌کننده
 می‌خواهد. نیروی تخیل.

در ابتدا افراد نیروی تخیل را چیزی خودجوش می‌دانند، مبهم و
 بدون راهنمایی. تخیلی که من از آن صحبت می‌کنم، درست عکس این
 است. اندیشه یعنی ساخت ارادی تصاویر. تخیلات ایجادکننده و
 گسترش‌دهنده انرژی ذهنی است، بدون اینکه خودش بیاید و برود. شما با
 سنجش آن را جستجو کرده و رفتن آن را کنترل می‌کنید تا به هر طریق که
 می‌توانید آن را پرورش داده و بزرگش کنید.

با ساخت تصاویر، انرژی ذهن را تقویت می‌کنید، تا حدی که قدرتش
نامحدود می‌گردد. تمرینات این کتاب در همین راستا طرح‌ریزی شده
است، تا بتوانید انرژی ذهن را با تخیل گسترش دهید. از این طریق گسترش
انرژی ذهنی را به شما خواهم آموخت. اینکه چگونه فشار را از مغز و
بدن خود دور کنید و چگونه این نظم موجب گشایش در کل زندگی شما
خواهد شد، این تلاش ذهن خود شماست.

نکته شگفت‌انگیزی هم وجود دارد، وقتی که تصاویر را می‌سازید، با
کنترل تخیل در عین حال پرتو آنها را به فضا هم پخش می‌کنید. از آن
جا هم کسی تصاویری را به سوی شما پرتو خواهد افکند و روشن‌بینی هم
در طی راه به شما کمک خواهد کرد. یونگ ارزش روشن‌بینی را
می‌دانست و هیچوقت از آن غفلت نمی‌کرد. در این کتاب قوانین دیگری
را هم خواهید آموخت که نتیجه‌اش افزایش فوق‌العاده انرژی ذهن شما
خواهد بود. اینکه چگونه غذای خود را کامل کنید، چگونه استراحت
کرده و چطور در محیط اطراف خود دوست پیدا کنید و پیرو کسانی که
بنظر می‌رسد کمتر همت برای خرابی طبیعت بسته‌اند نگردید، همه اینها

دروس بسیار مهمی هستند. از طریق این دروس یاد می‌گیرید که چگونه دانش را از ذهن کیهانی دریافت دارید و زندگی خود را از هر جهت گسترش دهید. بهر حال همه ما مایل نیستیم آنقدر انرژی ذهن خود را گسترش دهیم که فیوزها در ایستگاههای رادیویی بسوزد و یا نوار ضبط صوت بدون اینکه دستگاه به برق باشد بخواند. هدف این کتاب ارتباط شما با انرژی به روشی متفاوت است. تخیل نیروی کنترل‌کننده انرژی ذهن است، همینطور کلید سلامت، خوشبختی و موفقیت شماست. از طریق آن می‌توانید ریشه بدوانید. ریشه‌ها را به عمق خاک بفرستید، بطوری که انگار یک درخت بلوط کهن هستید و دیگر هرگز در مورد اینکه چه چیزی بد است متزلزل نمی‌شوید. شما مستقل خواهید شد. آزادی فکر، کلام و عمل خواهید داشت. علاوه بر این شما روزبه‌روز فردی بهتر، مهربانتر و معنوی‌تر خواهید شد، هماهنگ با طبیعت و خانواده و دوستان.

مجبور نیستید حرفم را باور کنید، فقط از روشهای پیروی کنید و نتیجه آن را ببینید! این کتاب یک خودآموز است، کتاب کیمیاگر و یک دستور کامل جهت ذهن و بدن. تضمین می‌کنم که پس از خواندن این کتاب از تغییرات خودتان شگفت‌زده خواهید شد. یک ذهن نامنظم، پیوسته خدمتگزار یک ذهن منظم است. این یک قانون کیهانی است. مطمئن شوید که ذهن شما منظم است و از آن خوب استفاده کنید. تخیل زندگی ما را تغییر می‌دهد. با این تغییر می‌توانیم به فردا برسیم و در جهان تغییر بوجود آوریم. همینطور می‌توانیم بر علیه بیماری خود و دیگران بجنگیم، زیرا در میان تغییرات، تغییر سیستم سلولی خودتان و دیگران هم وجود دارد.

در بخش بعدی نحوه عملکرد مراحل شفابخشی را بیان خواهم کرد.

انرژی قرینه

در روی زمین چیزی بزرگتر از انسان وجود ندارد و در انسان چیزی بزرگتر از ذهن وجود ندارد.

«ویلیام هامیلتون^۱ (۱۸۵۶-۱۷۸۸)»

سخنرانیهای مربوط به متافیزیک

«روی کاناپه گرم و راحت دراز کشیدم. بتی در مورد شفابخشی خودش صحبت می‌کرد و دستهای گرم و مهربانش روی بدنم بود. بدون هیچ مقدمه‌چینی گفت که به او گفته‌اند کلیه من دچار نقص است. من احمقانه دنبال کسی می‌گشتم که این حرفها را به بتی می‌گفت. که البته این گفتگو ذهنی بود. دستش را روی کلیه راستم گذاشت و بیماری را تشخیص داد و گفت سرطان پوست هم دارم. حق با اوست ولی این بیماری هنوز نشان ظاهری ندارد. همینطور گفت چشمهایم هم ناراحتند. ضایعه آنزیمی و زخم همه درست است. بتی شاین گفته بود که من سفت‌شدگی بافت دارم، ولی چیز دیگری به من نگفته بود. او چگونه توانسته این همه بیماری را با چنین دقتی تشخیص دهد؟!»

مردی که این مطالب را نوشته، تاجر موفق ولی شگاکاکی به نام پیتر ویلیامز^۲ است که در یک برنامه تلویزیونی شرکت کرده بود. این برنامه در مورد قدرت‌های واسطه‌های روحی و شفابخشان بود. پیتر موافقت کرده بود دوباره از او عکس بگیرند تا وضعیت سلامتش مشخص شود. اولین باری که او را دیدم، وضع روحی وحشتناکی داشت. بدون عصا و کمک

همسرش شرلی^۱ قادر به راه رفتن نبود. به مبل خورد و نوشابه‌ها را توی سینی ریخت. مثانه‌اش ناراحت بود. در حقیقت در هم شکسته بود. به او گفته بودند عمرش کوتاه است و او هم این را باور داشت.

بعد از شش جلسه دیدار با من، توانست بعد از ده سال در شهر خرید کند. این کار دو ساعت طول کشید و همسرش کلی خرج کرد! چشمها، پوست، کلیه و مثانه‌اش بهتر بودند و دوستان و همکارانش همه از بهبود او متعجب شدند. با این همه باز هم می‌پرسید من چگونه بیماریهای او را تشخیص داده بودم؟ قبل از پاسخ به این سؤال باید کمی مکث کنم. و شرح مختصری در مورد مراحل کار یک شفابخش روشن بین، چه مرد و چه زن بدهم. تمام زندگی انرژی است و انرژی کاملاً مناسب و هم اندازه سیستم فیزیکی را انرژی قرینه می‌نامند که آن را در سطح غیرفیزیکی منعکس می‌کند. هاله کلمه‌ای که زیاد گفته می‌شود ولی کمتر مفهوم می‌شود، همین گسترش انرژی قرینه است. وقتی که بدن سالم است، این هاله پیشرفته و در حدود یک و نیم اینچ دور بدن است و زمانی که انرژی قرینه ناپدید شده باشد، هاله هم غیرقابل دیدن می‌گردد. موهبتی که به من داده شده، دیدن این انرژی است. مهمترین اجزاء این انرژی قرینه، حلقه‌های انرژی یا چاکراها هستند که چاکرا نام هندی حلقه‌ها است. کار آنها گرفتن نیروی زندگی و برانگیختن غدد است. ترشحات غدد هورمونی. هنگام سلامت این حلقه‌ها به سرعت می‌چرخند و هنگام بیماری چرخش آنها کند می‌شود. و انرژی زندگی را بصورت ناقص جذب می‌کنند و یک دایره معیوب می‌سازند و همانطور که قبلاً گفتم انرژی به شکل قیف درمی‌آید. به جای آنکه به بیرون کشیده شود به درون کشیده می‌شود و کم‌کم در بدن توده‌ای از انرژی جمع می‌شود و اعضای اصلی از تپیدن باز می‌ایستند. سلولها و الیاف آزرده شده و فشار منفی زیادی به وجود

می آید و روی انرژی قرینه هم تأثیر می گذارد و هاله هم تحت تأثیر قرار می گیرد و غیر قابل دیدن می گردد. اولین وظیفه شفابخش این است که حلقه ها را مجدداً به چرخش در آورد و این کار را از راه شفا دادن انجام می دهد. انرژی قرینه هم شبکه خطوط نصف النهاری را تشکیل می دهد. اینها خطوط انرژی هستند که انرژی زندگی را به بدن می رسانند. تعداد این خطوط را نمی دانم ولی تعداد کمی را دیده ام. برای روشن کردن آنها انرژی را بیرون کشیده ام. این کار موجب فعال شدن مجدد حلقه ها می گردد. طب سوزنی با کمک دستهای یک فرد ماهر همین تأثیر را دارد. همانطور که سوزنها به بدن فرو می روند، گره های منفی انرژی قرینه را می گشایند. در بسیاری از کتابها با ترسیم خطوط نصف النهاری مدعی نشان دادن محل حلقه ها شده اند. این کتاب به شما طرح یا نقشه چیزی را نمی دهد، زیرا من می خواهم شما تخیل خود را پرورش دهید و با این کار انرژی ذهن خود را گسترش دهید. متوجه شده ام در آغاز کار برای اغلب مردم دیدن مشکل است. اگر شما جزو آنها هستید تمرین زیر را انجام دهید:

 بنشینید، چشم ها را ببندید و خیال کنید که دارید از بدن فیزیکی خارج

می شوید. به آرامی از بالای سر به پائین حرکت کنید. اولین حلقه را ببینید

که مثل چرخ می چرخد. حالا به وسط پیشانی حرکت کنید اینجا حلقه

دیگر است. حالا کمی درازتر می شود ولی باز هم می چرخد. حالا به گلو

رسیدید. به حلقه نگاهی بیاندازید. اگر حالا تخیلتان قوی نشده، فقط قبول

کنید که هستند و می چرخند. حالا به حلقه قلب می رسمیم، وسط استخوان

سینه. بعد حلقه روی پانکراس. بعد یکی دیگر درست هم سطح ناف.

حالا انرژی را برگردانید. اکنون پشتش به شماست. اینجا هفتمین و آخرین

حلقه اصلی است، در انتهای ستون فقرات. نیرویش را از انرژیهای زمین

می گیرد. حالا در چشم ذهن خود تصویری از انرژی قرینه دارید. ترکیب

شفاف با حلقه های در حال چرخش. حالا انرژی را برگردانید تا با شما

روبرو شود. به پاهایش بنگرید، بعد آهسته به نیمه چپ بدن و بعد به شانه راست. شما کانال انرژی را می بینید. دو یا سه عدد. این خطوط نصف النهار شماست. از پای راست شروع کنید، تا شانه راست بالا بیایید. همان چیز را می بینید. شاید این کانالهای لوله ای شکل را آسانتر ببینید. حالا بازوهای انرژی خودتان را بالا بیاورید. از زیر بغل ها لوله هایی از هر دو بازو به پائین می روند. آنجا هم کانالهای زیادی وجود دارند. کانالهای زیادی در مسیر سینه و پشت تا گردن و سر وجود دارند.

حلقه ها می چرخند و نیروی زندگی را به درون می کشند و کانالها یا خطوط نصف النهاری این نیروی زندگی را پخش می کنند. کل نیروی زندگی می چرخد و می تپد. این همان حالتی است که باید انرژی قرینه شما هم داشته باشد. پس اگر آن را کنترل کنید چگونه آن را خواهید دید. حالا تصور کنید که دارید به این انرژی عجیب مرتعش وارد می شوید. به راحتی به آن قدم بگذارید. اگر نیاز به امنیت دارید زیپ آن را ببندید. ناگهان انرژی به شکل تمام اعضاء اصلی شما در خواهد آمد و دور آنها می چرخد. آنها همانند عمل می کنند و هر سلول بدن شما را تقویت می کنند. حالا احساس می کنید بر بالای جهان قرار دارید. زیرا تندرست و سالم هستید و با انرژی می جوشید. انرژی قرینه را مثل یک هوس سرسری نگیرید. زیرا چنین نیست بلکه مثل نمونه های فیزیکی واقعی است و ما بدون آن وجود نداریم. وقتی که حلقه ها می چرخند ما سالم و غرق زندگی هستیم. وقتی که آهسته می شوند بیماریم و هنگامی که باز می ایستند می میریم. اغلب مردم تمام عمر را با چرخش کند حلقه ها می گذرانند و علاقه ای به طرز کار بدن خود ندارند و انرژی قرینه خود را رها می کنند ولی این سهل انگاری یک ناسپاسی است و نتیجه اش هنگام بیماری آشکار می گردد. و آنوقت غیر قابل کنترل است. آنوقت پزشک می آید با نسخه های معمولی، ولی داروهای پزشک هم حرکت حلقه ها

را کند تر می‌کند و واکنش شیمیائی آنها پیام مغز را عوض می‌کند و در نتیجه مشکلات بیشتری پیش خواهد آمد. چقدر ایمن تر است که نقش جنبه فیزیکی را کم کرده و به جای بدن به انرژی قرینه پردازیم. زمانی که سالم هستیم کنترل آن بسیار ساده تر از بدن است و مسلماً نتیجه بهتری خواهد داشت. آنچه باید بخاطر بسپارید این است که هفت حلقه وجود دارد و شاید هم بیشتر. نگران محل آنها نباشید آنها مثل چرخ می‌چرخند و انرژی زندگی را به درون می‌کشند. این مطلب در مورد خطوط نصف النهاری هم صدق می‌کند. در مورد آنها هم نگران نباشید، فقط بدانید وجود دارند و انرژی زندگی را در اطراف بدن هدایت می‌کنند.

حالا به سؤال اول باز می‌گردم. چگونه بیماری پیترو ویلیامز را تشخیص دادم؟ جواب این است: با آزمایش انرژی قرینه او. یکبار که تصویر روشنی از انرژی ذهن و انرژی قرینه داشته باشید و طرز کار آنها را بدانید، تشخیص وضعیت غیرعادی برایتان آسان خواهد بود. به شما می‌آموزم چگونه از راه تماس بیماری را تشخیص دهید. بعد از اتمام دوره شفابخشی، پیترو شرح حال خودش را به این ترتیب نوشت:

«از پشت در شیشه‌ای می‌توانستم بتی را که به طرف ما می‌آمد ببینم. خانمی باوقار و پخته با لبخندی امیدبخش. چنان شخصیت درخشانی دارد که شما بلافاصله از حضور او احساس آرامش می‌کنید. و عجیب نیست که افراد بعد از ملاقات با او احساس بهتری داشته باشند.

بتی داروهای گیاهی تجویز می‌کند. اینها هم به هضم کمک می‌کنند و هم اسیدهای معده را تنظیم می‌کنند. همه را می‌توان در فروشگاههای مخصوص این داروها تهیه کرد. بعد از گذشت سه جلسه شفابخشی چون هیچ علامت بهبودی وجود نداشت مایوس شده بودم. پس شفای معجزه گر کجاست؟ بعدها فهمیدم فکر کاملاً غیرعادلانه بوده. من انتظار معجزه داشتم و به تغییرات مفیدی که بعداً ظاهر شد توجهی نداشتم. بدتر

از همه قضاوتم در مورد خود بتی بود. او بانوئی است که خود را وقف هدف خویش کرده است. باهوش، دانا و باتجربه. او فرد پرجنب و جوشی است. دائماً می‌خندد که به دیگران هم سرایت می‌کند. من خیلی زود تحت تأثیر افسون او قرار گرفتم. در چهارمین جلسه شفا روی کاناپه دراز کشیده بودم. خیلی راحت بودم. حالا بتی برایم قابل احترام بود که ناگهان در مهره پشتم صدائی شنیدم. آن موقع چیزی نگفتم ولی بعد با همسرم شرلی صحبت کردم. او گفت همه بیماران چنین احساسی کرده‌اند. در طی هفته‌های بعد بهبود زیادی یافتیم. کلیه‌ام کمتر اذیت می‌کرد. چشمهایم روشن شده بودند. پوستم شادابتر بود. گونه‌هایم رنگ گرفتند و احساس سبکی می‌کردم. جلسه‌های شفابخشی ادامه یافت. بعد از چند جلسه راه رفتنم بهبود یافت. از اتفاقات دوره شفا بهت‌زده بودم. غیب‌گوئی بتی اعجاب‌آور بود. جزئیات زندگی افرادی را که در گذشته و حال در زندگی من و شرلی بودند به ما گفت. خصوصیات هر فرد را بسیار دقیق می‌گفت. حالا هم این کار همچنان ادامه دارد. همین چند روز پیش گفت برایم پیامی دارد. از او می‌خواستند هنگام حضور ارواح کناری بنشینند. من هم چشمهایم را می‌بستم و آرام بودم. بعد از یک دقیقه حس کردم بدنم به یک جریان وصل می‌شود، یک جریان موج مانند، از سر به طرف انگشتان شصت پا. چشمهایم را باز کردم که ببینم آیا بتی دارد مرا لمس می‌کند؟ ولی بتی روی صندلیش نشسته بود و طبق معمول شرلی هم در آنجا بود. دوباره چشمهایم را بستم. حس کردم دارم از زمین بلند می‌شوم. احساس عجیب عوطه‌ور شدن. وقتی بی‌سکوت را شکست. من هم چشمهایم را باز کردم. اتاق به نظر زرد روشن می‌آمد. رنگ گلهای نرگس زرد. ترسیده بودم. چه اتفاقی افتاده بود؟ بتی به رنگ اتاق اشاره کرد. من متوجه نشده بودم. رنگ زرد کم‌کم ناپدید شد. ولی سقف آبی خوش‌رنگی شد. حالا هر سه ما شاهد چنین پدیده‌ای بودیم. بتی گفت اینها

رنگهای شفا هستند. اغلب به اصطلاح موهای بدنم سیخ می‌شد. این به علت نیروی شفابخشی موجود در اتاق بود. بعد از صدای مهره پشتم، برای اولین بار شبها بدون درد می‌خوابیدم.»

از هنگام تولد در ستون فقراتش احساس درد می‌کرد. این بیماری ارثی بود. خواهرش هم با همین ناراحتی متولد شده بود. و به همین علت بسیار جوان بود که فوت کرد.

متوجه شدید که در جلسات آخر شفابخشی اتاق به رنگ زرد و آبی در می‌آمد و من گفتم اینها رنگهای شفا هستند. معمولاً در بخش‌های بیمارستانها دیده‌اید که رنگهای کم‌رنگ آرام‌بخشی بکار برده شده. معمولاً سبز کم‌رنگ، ولی هیچوقت قرمز بکار نمی‌برند. مسلماً رنگها نقش بسیار مهمی در شفابخشی دارند. اگر مایل به اطلاعات بیشتری در این مورد هستید، کتاب بسیار خوبی بنام «قدرت شفای بلورها، نوشته ماگدا پالمر^۱» را توصیه می‌کنم. این کتاب شرح می‌دهد که شش هزار سال پیش سامری‌ها موفق به کشف سیستمی شدند که ثابت می‌کرد در رابطه با رنگها بین زمین و سایر کرات ارتباطی وجود دارد. هر سیاره با سنگ خاصی مربوط می‌شد. مرواریدهای سبز برای ونوس و سنگ‌های سرخ برای مریخ و به همین ترتیب برای سایر سیارات. این کتاب ارتباط بین رنگ‌ها و انرژی بدن را که دایره‌ها هستند روشن می‌کند، با تعیین روز خاصی در هفته و یک یا دو سنگ خاص که برای هر کدام تعیین شده است. سبز برای ناراحتی‌های قلبی و دوشنبه بهترین روز یا مرمر سبز به عنوان بهترین سنگ، قرمز برای بیماریهای انتهای ستون فقرات، سه شنبه روز خاص و در آتشین یا یاقوت سرخ بهترین ماده معدنی. همانطور که ماگدا پالمر می‌گوید ما همه با لذتی که رنگها به روحمان می‌دهند آشنا هستیم. از طریق زیبایی‌های طبیعت یا نقاشی‌ها. ولی آیا همه از فوائد این

رنگها برای بدن خودمان آگاهی داریم؟

درمان با رنگ ساده‌ترین راه خوددرمانی است. ما هر روز از رنگها بهره می‌گیریم. در لباس، پرده، مبلی، قالی و سایر چیزها. خارج از خانه خصوصاً در بهار و تابستان رنگهای طبیعی سبزه‌ها، درختان، گلهای و گیاههای روی پرچین‌ها و ابرها و آسمان، خصوصاً آسمان روشن به شما احساس بسیار خوبی می‌دهد. اشعه رنگها با رنگ لباسی که می‌پوشید رابطه برقرار می‌کند. مثلاً اگر خانم بیماری سبز و آبی پوشد، من اشعه‌های سبز و آبی که از او می‌درخشد می‌بینم. چند رنگ دیگر هم خوب است ولی آبی و سبز بهترین آنها است. سیاه برای پوشیدن رنگ قشنگی است ولی انرژی را دور می‌کند و اشعه‌های جذب شده منفی خواهد بود. خاکستری و قهوه‌ای رنگ برتر است. برای اصلاح این وضعیت چیزی مثل پیراهن یا دستمال گردن به رنگ روشن بپوشید. اینها رنگهای انرژی را جذب خواهد کرد و همه روی سلامتی تأثیر دارد. پس رنگ مخصوص به خودتان را با دقت انتخاب کنید. به همین زودی دلیلش را خواهم گفت. سالها است در شفابخشی مجذوب تأثیر رنگ‌ها هستم. جذاب و متغیرند. روزی خانمی را که ورم مفاصل داشت معالجه می‌کردم. لباسش به رنگ بژ بود ولی یک تشعشع صورتی قرمز در او می‌دیدم. به او گفتم که دارم رنگ قرمز می‌بینم. خندید و گفت این رنگ لباس زیری است که امروز پوشیده‌ام. پس متوجه می‌شوید دیدن رنگ خود لباس اهمیتی ندارد. به هر صورت اشعه شما را جذب می‌کند. وقتی بیمارانم را از نظر ذهنی بالا می‌برم و انرژی ذهن آنها گسترده می‌شود تمام رنگهای رنگین کمان را می‌بینند. هنگام اجرای تمرینات این کتاب هم خصوصاً زمانی که ماهرتر شوید و بدن را ترک کنید رنگها را خواهید دید. جذب رنگها برای شفا تمرین بسیار ساده‌ای است. همه این کار را می‌توانند انجام دهند. در هر مرحله‌ای از معنویت باشید، برایتان سرور انگیز است.

تمرین رنگ‌ها

بنشینید و یا دراز بکشید. سه نفس عمیق بکشید و احساس آرامش کنید. اگر آرام نمی‌شوید نگران نباشید. فقط تمرین را شروع کنید. خودتان را در کیهان حس کنید. قبلاً هم چنین تمرینی داشته‌اید. پس تلاش نکنید. هر چه فشار کمتری به خودتان وارد کنید سریعتر سفر خواهید کرد. حالا اشعه مورد نیاز خود را بخواهید. ناگهان به چشم ذهن خود رنگی مشاهده خواهید کرد. شاید رنگهای زیادی ببینید ولی اشتباه نکنید. رنگ درمانی با یک یا چند رنگ مورد نیاز انجام می‌گیرد. رنگهایتان همچنان که واضح‌تر و واضح‌تر می‌شوند خودتان دیگر کاری نکنید. فقط خود را به دست شفا بسپارید. اشعه‌ها با ارتعاش از کیهان نفوذ می‌کنند. در این بُعد به علت چگالی آتمسفر اغلب زیبایی‌ها از چشم ما پنهان است. در سفرهای کیهانی رنگهای بسیار زیبایی را دیده‌ام. انگار که با رشته‌های طلائی و نقره‌ای همراه باشند. آنها بسیار باورنکردنی هستند و تشریح آن با کلمات ممکن نخواهد بود. این شعاع‌ها انرژیهای قدرتمندی هستند که می‌توانند از ماده عبور کنند. مثل تمام انرژیها رنگ یک نیروی کیهانی است و اساساً معنوی می‌باشد. ناراحتی در انرژی قرینه هنگامی که با شعاع‌ها مرتباً اشباع گردد نمی‌تواند ادامه یابد. مسلماً در بدن فیزیکی هم چنین است. هر چه رنگ درمانی را بیشتر تمرین کنید سالمتر خواهید شد. اگر مایلید رنگ مورد نیاز خود را جذب کنید، پس لباس خود را با توجه به مطالب زیر انتخاب کنید:

قرمز، رنگ انرژی است. بلور مفاصل را می‌شکند. انرژی منفی بدن را

آزاد می‌کند. به جریان خون و رفع بیماریهای خونی کمک می‌کند. برای تقویت دید به خون بیاندیشید.

نارنجی، اعجاب‌آور برای رفع بی‌خوابی، ترس، افسردگی و بی‌حالی. برای آسان دیدن فقط به نخ نارنجی فکر کنید.

زرد، رنگ تمرکز، بسیار روحی، به خانه و زندگی شما عشق و آرامش می‌آورد. اشعه‌ای تصفیه‌کننده است. برای کمک به قدرت دید به نرگس زرد فکر کنید.

سبز، رنگ مناسب برای سلسله اعصاب، خصوصاً برای گرفتگی عضلات. بهر حال رنگ طبیعت است. برای شروع به سبزه‌ها نگاه کنید.

آبی، اشعه شفابخش، رنگی است که همیشه هنگام شفابخشی دیده می‌شود. این رنگ دو الکترومغناطیس منفی و مثبت اطراف بدن را مربوط می‌سازد. برای صرع، افسردگی، تب و التهاب بسیار مفید است. اشعه‌ای شفابخش است و تمام بیماریها را تسکین می‌بخشد.

بنفش، رنگ مناسب برای سلسله اعصاب، مشکلات، خستگی و احساسی. به بنفش فکر کنید و با اشعه آبی به فکر خاتمه دهید.

→ ارغوانی، ارغوانی علاج بسیار خوبی برای بی‌خوابی است. اگر می‌توانید یک سنگ یاقوت ارغوانی پیدا کنید، زیبا، کمرنگ، آبی بنفش، زیر بالش خود بگذارید.

صورتی، این را در آخر آوردم. زیرا هیچوقت آن را بدون رنگ قرمز بکار نبردم. خودش انگار آنچنان کاری نیست. اگر شما تجربه متفاوتی دارید و با این رنگ موفق بوده‌اید، لطفاً به من هم بگوئید.

راه ساده و خوبی برای داشتن تمام رنگها که در اطرافمان وجود دارد، داشتن یک سری دستمال گردن رنگارنگ است. می‌توانید از رنگهای پرتوافکن برای کمک به دوستان استفاده کنید. یادتان باشد: «فکر عمل است» رنگها می‌توانند جدول شفای از راه دور شما باشند. برای شفای از

راه دور مؤثر هستند. چنانکه جان روسکین^۱ نوشته:

«خالص‌ترین» اذهان آنهایی هستند که بیشترین عشق را به رنگها دارند. پس این روش خوبی است. می‌دانم بعد از انجام آن حالتان بهتر خواهد بود. برج کنترل تمامی بدن انرژی ذهن است. مغز کامپیوتر است. انرژی ذهن نیروئی است که آن را فعال می‌سازد. بدون انرژی ذهنی مغز و بدن فیزیکی می‌میرد. افلاطون انسان را از سه بخش: روح - بدن روحی و بدن خاکی می‌داند. من ذهن را مثل روح می‌دانم. انرژی قرینه را مانند بدن روحی و بدن فیزیکی را مانند بدن خاکی می‌دانم. افلاطون تقریباً در دو هزار سال پیش می‌زیسته و من حدود شانزده سال پیش این مطالعه را شروع کردم. ولی باز هم به همان نتیجه رسیده‌ام. بعد مطالب افلاطون را خواندم. اگر فرضیه‌ها مشتی سخنان بی‌مفهوم است، پس چگونه تاکنون باقی مانده است؟ اگر بین ذهن با ذهن تماس برقرار نمی‌گردد، پس چگونه این مطلب تداوم یافته است؟ همچنین این حقیقت وجود دارد که تمام تمرینات یوگی‌ها که صدها سال قدمت دارند براساس انرژی قرینه با حلقه‌ها و خطوط نصف‌النهاری آن است. من بعد از دیدن این چیزها عملاً به آنها علاقمند شدم. حرفم را باور کنید. اگر این چیزها واقعیت نداشتند، ما هم نبودیم. برای اختتام این بخش مایلم یک بار دیگر تمرینی را انجام دهید که دوباره انرژی ذهنی از راه تخیل درست شود. این تمرین شما را کمی فراتر می‌برد. جلوتر از آنچه تمرینات قبلی برده‌اند. این بار کمی نظم را رعایت می‌کنیم. یک اتاق ساکت انتخاب کنید. بنشینید و آرام بگیرید. نفس عمیق بکشید. اگر دوست دارید یک موسیقی ملایم هم داشته باشید. همین که احساس آرامش کردید، چشمهایتان را ببندید. حالا هاله دور سرتان را در نظر آورید. یک هاله سفید روشن، حالا گسترش آن را تا بینهایت نظاره کنید. حالا نگاهش دارید. (این جایی است

که نظم پیش می‌آید). وقتی آن را چند لحظه نگاه داشتید بگذارید برود. حالا کوچک شدن آن را نظاره کنید. تا به اندازه‌ی هاله معمولی گردد. دو یا سه بار این تمرین را انجام دهید. آنقدر که احساس کنید این شما و فقط خود شما هستید که دارید کنترل می‌شوید. با نگاه داشتن انرژی ذهنی تجربه احساس قدرت و احساس اینکه به زندگی خود کنترل دارید به شما دست خواهد داد. این اولین قدم برای کنترل ذهن از طریق نظم است. شما فشار مغز و بدن را با اراده کم می‌کنید، ولی حس نمی‌کنید دارید چنین کاری می‌کنید، زیرا احساس آرامش کامل دارید... انرژی ذهنی جالب است و شادی می‌آورد. در بخش دیگر با تمریناتی آشنا می‌شوید که شما را در سفر به روشن بینی جلوتر خواهد برد.

تجزیه و تحلیل از راه تمرینات

به کسی که راه را رفته است اعتماد کن

«ویرژیل (۱۹-۷۰) قبل از میلاد»

تمرینات زیر قدم‌های دیگری جهت گسترش ذهن از طریق فعال کردن قوه تخیل است. اولین تمرین برای محکم کردن شما در زمین اهمیت زیادی دارد. دومین و سومین تمرین شما را از زمین بلند می‌کند و به آسمان می‌برد. چهارمین تمرین هنگامی که به علت وجود دیگران تحت فشار هستید، شما را در لحظه‌ای در آرامش و خلوت حفظ خواهد کرد.

بازگشت به ریشه

برای این سه تمرین زمانی را انتخاب کنید که می‌دانید در خانه تنها هستید. تلفن را بکشید. درها را کاملاً ببندید و صندلی راحتی انتخاب کنید. (اگر این کار در خانواده ممکن نیست، همیشه جای کوچک خلوتی پیدا می‌شود که با شرایط این تمرینات کاملاً متناسب باشد.) حالا مطمئن شوید که گرم و راحت هستید. وقتی احساس آرامش و خوشحالی کردید چشمهایتان را ببندید. سه بار نفس عمیق بکشید. حالا از شما می‌خواهم در خیالتان ریشه‌های قشنگی را مجسم کنید که دارند به زمین فرو می‌روند. احساس کنید خودتان هم همراه با این ریشه‌ها به زمین فرو می‌روید. در صندلی فرو روید. ریشه‌ها را هنگام اتصال به خاک یعنی زمین حس کنید. صبور باشید. عجله‌ای در کار نیست. وقتی که عمیقاً ریشه‌ها را احساس کردید، احساس امنیت فوق‌العاده‌ای را تجربه می‌کنید. احساس اینکه بخشی از سیاره هستید. احساس تعلق داشتن. حالا در نظر

بگیرید که ریشه‌ها در زمین جای می‌گیرند و محکم‌تر می‌شوند تا به شکل گیاهی روی زمین ظاهر می‌شوند. وقتی که این احساس را بکنید، شما هم زمینی خواهید شد. حالا خیال دارم دو سؤال از شما بکنم که نشان می‌دهد تخیل شما چگونه بوده است.

۱- آیا در دیدن ریشه‌ها هنگام فرو رفتن به زمین مشکل داشتید یا می‌دانستید که دارند فرو می‌روند؟ اگر جواب مثبت است شما به وسیله دیگران خیلی زود متغیر می‌شوید و به حرفهای آنها گوش می‌دهید و عقاید آنها را می‌پذیرید.

۲- اگر مشکل نداشتید و تنها فرو رفتن آنها را تماشا می‌کردید، آیا هرگز در قوی شدن ریشه‌ها دچار اشکال شدید؟ اگر چنین است پشتکار ندارید و از واقعیت زندگی زود خسته می‌شوید، پس باید قبل از بلند شدن به سوی آسمان، ریشه خود را در زمین محکم کنید تا زمینی نشوید نمی‌توانید پرواز کنید و گرنه هنگامی که به زمین فرو می‌آئید به زمین کوبیده می‌شوید. من واسطه‌های روحی و شفاف‌بخشان زیادی را دیده‌ام که زمینی نیستند. کسانی که خودشان باید این را بهتر بدانند. آنها به صورتی نامنظم روی ابرها در چرخشند. بی‌هیچ ریشه و جهتی و در نتیجه پیش‌بینی‌هایشان به طور عجیبی احمقانه است. با این همه اکثرشان استعداد دارند و با دقت می‌توانند این کار را انجام دهند. چقدر برای آنها و بعضی از مردم خودمان متأسفم.

بلند شدن

~~حالا~~ تمرین دوم: دوباره آرام بنشینید و چشم‌ها را ببندید. سه بار نفس عمیق بکشید (این کار را بعدها باید زیاد تکرار کنید، پس خوب است عادت کنید). حالا تصویر یک مزرعه را در نظر آورید. در آن نقطه یک بالن هوایی را در نظر بگیرید. فشار به خودتان نیاورید ولی روی منطقه تمرکز کنید. اندازه‌اش چقدر است؟ درخت دارد یا نه؟ چه نوع درختی؟

آیا گاو و گوسفند وجود دارد؟ و از این قبیل... بگذارید چشم ذهن هر جا که می‌خواهد برود و همه این چیزها را ببیند. این قدم اول برای تمام تمرین جنبه حیاتی دارد، زیرا وقتی که تخیل شما بازی می‌کند، انرژی ذهنی شما به بیرون گسترش می‌یابد و با نیروهای کیهانی ارتباط برقرار می‌کند که نتیجه‌اش بازگشت با نیروی بیشتر است. همینطور یادتان باشد که این مزرعه مال شماست نه مال کس دیگری. هر چه را دلتان می‌خواهد در آن ببینید. حالا توجه خود را به بالن معطوف کنید و به سبدی که زیرش آویزان است. آیا می‌توانید به کمک چند پله بالا بروید؟ بالن چه رنگی است؟ بادقت نگاهش کنید. رنگش معلوم می‌شود. اما حالا ممکن است احساس کمی فشار کنید یا در شانه‌هایتان احساس کشش کنید. اگر چنین است آرام بگیرید و سه بار دیگر نفس عمیق بکشید. بعد که این کار را کردید قدم به سبد بگذارید. آیا چیزی در آنجا هست؟ یادداشت برداری کنید. بعد اگر صندلی آنجا هست، راحت بنشینید. اگر نیست با ذهنتان یک صندلی خلق کنید. حالا تصور کنید بالن بالا می‌رود و این را حس کنید. شاید در شروع بالا رفتن تکان بخورید و یا مستقیم و سریع بلند شوید. وزش باد را به چهره خود حس کنید. گرمای آرام‌بخش آفتاب را بر بدن خود احساس کنید. حالا از کنار سبد نگاه کنید. زیر پای شما دهکده‌ای است که تاکنون آن را ندیده بودید. درختان، حیوانات، خانه‌ها مثل اسباب‌بازی بنظر می‌رسند. جاده مثل یک روبان باریک از دهکده و مزارع می‌گذرد. حالا واقعاً شما از زمین فاصله گرفته‌اید و زمین اهمیت خودش را از دست می‌دهد. در هوای صاف شما احساس آرامش کامل می‌کنید. حالا احساس می‌کنید که بخشی از کیهان هستید و با آن یکی هستید. در آفتاب گرم آرام بگیرید و از این دنیای عجیب جدید انرژی کسب کنید که موجب سرزندگی شما خواهد شد. در اطراف شما انرژی شفابخش وجود دارد. شاید رنگهای زیبای آنها را ببینید. در هر

حال بدن شما مثل یک اسفنج آنها را جذب می‌کند. احساس کنید دارید این کار را می‌کنید. حالا هر مشکلی دارید، چه احساسی و چه فیزیکی، حلش را بخواهید. مطمئن باشید کسی گوش می‌دهد و بالاخره راه‌حلی پیدا می‌شود. از این موضوع مطمئن باشید. فرصت زیاد است. پائین می‌آئید و آرام به زمین باز می‌گردید. وقتی فرود آمدید، احساس می‌کنید سنگین‌تر شده‌اید. یکبار دیگر جاده، خانه، درخت و مزرعه مشخص می‌شوند. به مزرعه‌ای که سفر را از آنجا آغاز کردید نگاه کنید. آیا تغییر کرده است؟

شاید از وقتی که شما بالا رفته‌اید، ماشینی آنجا پارک شده باشد و حال منتظر است تا شما را به خانه ببرد. یادتان باشد که این هم هنوز در حوزه تخیل خلاق است. می‌توانید این تمرین را بارها تکرار کنید. باید تکرار کنید، زیرا ابتدا ساده به نظر می‌رسد. تعدادی سؤال و جواب وجود دارد که شما را قادر می‌سازد میزان پیشرفت خود را تعیین کنید.

۱- آیا در شروع تمرین مدت زیادی طول کشید تا ذهنتان آرام شود؟ بعد حس کردید تمام این کارها دردسر است و ارزش انجام دادن را ندارد و رهايش کردید؟ اگر چنین است انرژی ذهن شما منفی بوده و به داخل کشیده شده و روی مغز شما فشار آورده و موجب تخریب جریان الکترومغناطیس اطراف بدن شما شده و خستگی و افسردگی را به وجود آورده است. نگران نباشید. بار دیگر با خودتان کمی ملایم‌تر باشید. خودتان را قادر به انجام تمرین کنید. یک عمر فرصت دارید، عجله‌ای در کار نیست.

۲- شاید مرحله آمادگی را طی کرده باشید ولی در سبک گرم و راحت با چشم‌های بسته چیزی ندیده‌اید. باز هم نگران نباشید، کاملاً طبیعی است. فقط اعتماد کنید که پیشرفت خواهید کرد. کم‌کم تصاویر یکی بعد از دیگری ظاهر خواهند شد. علتش هم برانگیختن انرژی ذهنی است که

گسترده شده و با نیروهای بیرونی تماس برقرار کرده است و ذهن را تقویت می‌کند. با این همه، اگر در مرحله اول تمرین چیزی ندیدید، فقط احساس کنید. یکی موجب رسیدن به دیگری می‌گردد.

۳- اگر می‌توانید ببینید، بگذارید در تفسیر پیام‌ها به شما کمک کنم. آیا مزرعه‌ای که دیدید، بدون درخت و گیاه بود؟ در این حالت شما مایلید کمترین وابستگی را در زندگی داشته باشید. کمی خودخواهانه است ولی خوب شما این طور هستید و گاهی همه اینطورند! با تکرار تمرین کم‌کم یک یا دو درخت خواهید دید و کم‌کم تغییرات دائمی زندگی ما همیشه به آهستگی پیش می‌آیند و یک شبه اتفاق نخواهد افتاد. اگر به عکس مزرعه شما پر از درخت بود، به طوری که شما درختان را به تفکیک نمی‌دیدید، پس زندگی شما بسیار شلوغ و پیچیده است و نیاز به ساده شدن دارد. اگر به تمرین ادامه دهید، درختان مزرعه شما نازک می‌شوند و مطمئن خواهید شد که بی‌شک این جهت حرکت شما است. امیدوارم حالا متوجه معنای این تمرین شده باشید. هدفش گسترش ذهن است، بهبود زندگی خودتان و ازدیاد پیشرفت با ارتباط انرژی ذهن خودتان با سایر انرژیهای ذهن کیهانی.

۴- رنگ و طرح بالن شما چگونه بود؟ جدول رنگهای بخش اول را ببینید و بیماریهای خود را تشخیص دهید. یادتان باشد هر چه لازم باشد جذب می‌کنید. اگر بالن شما مخلوطی از رنگهاست، پس به خودتان تبریک بگوئید. شما از نظر روحی و جسمی متعادل هستید ولی باز با هر تمرین می‌توانید پیشرفت خود را ملاحظه کنید.

۵- وقتی وارد سبد شدید چه دیدید؟ آیا شلوغ بود یا نه؟ هر چه بود حالا در وضعی هستید که می‌توانید موقعیت را برای خودتان تفسیر کنید.

۶- هنگام بالا رفتن مشکل داشتید، اگر چنین است شما از تغییر می‌ترسید. می‌خواهید احساس امنیت کنید. اما فقط خود را روحاً و جسماً

زندانی می‌کنید، زیرا هر جا ترس باشد، آزادی نیست. چه آزادی فکر، بیان یا عمل. نگران نباشید. عده‌ای از ما قلباً ترسو هستیم. آنچه مهم است این است که شما پشتکار تغییر یافتن را دارید و می‌توانید عوض شوید. قول می‌دهم، اما شاید از این جهت افراط کنید و بالن شما به علت سرعت زیاد منفجر شود. در آن حالت در زندگی روزانه عجله دارید، تند می‌روید و به جزئیات توجهی ندارید. دوباره با تمرین و تکرار، بالن شما با سرعت مناسب از زمین بلند می‌شود. شاید برای اولین بار در عمرتان از چیزهای جزئی هم آگاه شوید و از احساسات سایر مردم هم باخبر گردید.

۷- آیا جرأت کردید از داخل سبد به پائین بنگرید؟ یا سفت و محکم نشستید؟ اگر سفت و سخت نشستید، شما به چیزی جز علائق خود توجه ندارید و یقیناً می‌ترسید، ولی اگر به بیرون نگاه کرده باشید، به همه چیز علاقمندید و به زندگی تمام دنیا توجه دارید. مجدداً تبریک می‌گویم. برایتان درک آنچه می‌گویم مشکل نیست و همینطور در مورد مشکلاتتان.

۸- وقتی از محدوده جهان رها شدید و به کیهان پیوستید چه احساسی داشتید؟ آرامش؟ عصیت؟ یا ترس؟ جواب شما نشان می‌دهد آیا نیروهای شفابخش تمرین روی شما اثر داشته یا خیر؟

۹- آیا کمک گرفتن برایتان مشکل بود؟ شاید باور نکردید کسی هست که حرفهایتان را بشنود. بگذارید به شما اطمینان دهم که اگر به انرژی ذهنی خود امکان بدهید، دائماً با انرژی کیهانی در تماس خواهد بود.

۱۰- آیا به آرامی به زمین فرود آمدید، یا با عجله؟ اگر با عجله فرود آمدید پس کنترلی روی انرژی ذهنی خود ندارید، اما اگر به آرامی فرود آمدید، پس شروع کردید که با آن کنار بیایید.

۱۱- آیا هنگام بازگشت به زمین مزرعه را کاملاً متغیر دیدید؟ درختان بیشتر، کمتر، متفاوت؟ اگر اینطور است، شما در حال پیشرفت در اصلاح دیدگاه خود هستید. حتی در سفر اول، و این خبر خوبی است. البته

پیشرفت در جهت صحیح.

۱۲ - وقتی فرود آمدید ماشینی را منتظر خود دیدید؟ جواب به این سؤال خیلی چیزها را در مورد خودتان روشن می‌کند. وجود ماشین معنایش این است که شما هنوز دیدگاههای بچه‌گانه‌ای دارید، شما نیاز به حمایت دارید، ولی اگر مسئله حمل و نقل برایتان اهمیت ندارد، پس مستقل هستید، ولی در مورد گفته اخیر دچار سوء تفاهم نشوید. تمام افراد بالغ و متعادل در ساختار خودشان بنیادهای زیادی دارند. همه ما یک جنبه مذکر و یک جنبه مؤنث داریم. اگر هر دوی این جوانب سرکوفت گردد، رفتار کلی ما خیلی غیر واقعی خواهد شد و تا آخرین روزهای عمر باقی می‌ماند، خصوصاً که بچه منبع تخیلات ما است، بچه‌ها اذهان باز و تخیلات باورنکردنی دارند، تا زمانی که این جنبه با علاقه به واقعیت سرکوب می‌گردد. بمحض آنکه واقعیت وارد شد، قدرت روانی خارج می‌شود. بهمین دلیل این همه بچه تخیل برایشان مشکل می‌گردد. آنها هم مثل بزرگسالان به رؤیاهای خود نیاز دارند. بالاخره حقیقت چیست؟ بدون تخیل ارزشی ندارد. مثل ماده‌ای که بدون شکل بخشی ذهن بی‌ارزش است. پس آنچه می‌گوییم این است که تخیل خود را فعال کنید. این نکته هدایت‌کننده در پس تمرینات است. هر تغییری که در تصاویر ببینید، عمل، دیدگاه و زندگی روزانه شما را عوض می‌کند. حالا می‌دانید که تخیل اصولاً چیست؟ این تمرین هم به ذهن شما نظم می‌دهد و بعد شما کنترل کامل روی سلامت روحی و خوشبختی خود دارید.

حالا تمرین سوم: اولی و دومی اساسی و برای پیشرفت شما جنبه حیاتی داشت، اما شاید کمی جدی بود. - به آنها ساختمان رفتاری می‌گویند. - این تمرین تکیه بر لذت بردن دارد. در نهایت زندگی ما چه دلیلی دارد اگر قرار است لذت نبریم؟ این تمرین از آن دو تمرین قبلی

کم ارزش تر نخواهد بود. شما برای گسترش تخیل تمرین می‌کنید و در مورد خودتان به شما می‌آموزد.

بالا در ابرها

مثل دفعه قبل آرام بنشینید و چشمهایتان را ببندید. سه بار نفس عمیق بکشید. حالا احساس کنید به آرامی دارید از پنجره خارج می‌شوید. شما واقعاً می‌توانید این کار را بکنید، زیرا اینکار را ذهن که انرژی است انجام می‌دهد و انرژی از همه چیز عبور می‌کند. حالا بیرون هستید. خودتان را بلند کنید و زمین را ترک کنید. ابتدا آهسته و سپس سرعت بگیرید. بالای سر شما ابرها هستند. به زودی به آنها می‌رسید. روی هر کدام که بیشتر دوست دارید بپرید. چقدر احساس راحتی می‌کنید. احساس اینکه در خانه خودتان هستید. می‌توانید به پشت دراز بکشید و به آسمان نگاه کنید، یا به شکم بخوابید و به زمین نگاه کنید. احساس آزادی و آرامش خواهید کرد ولی بیش از هر چیز آرام هستید. وجود ابر را حس کنید. شاید مثل پنبه است، مثل یک تکه ابریشم زیبا. هر چه هست از آن لذت ببرید. شما رها هستید. به بالا نگاه کنید. چه می‌بینید؟ شاید ابر بیشتر، یا شاید آسمان آبی، شاید شب. می‌توانید در مورد ستارگان مطالعه کنید. طوری تمرکز کنید که بتوانید جزئیات را به خاطر بسپارید. اگر دراز بکشید، از کنار چه چیزی را می‌بینید؟ مزارع، شهرها، دهکده‌ها، اتوبان‌ها، جنگل‌ها، رودخانه‌ها، دریاچه‌ها، کوه‌ها، عبادتگاه‌ها،... مناظر پائین هر چه باشد به خاطر بسپارید. از آرامش کامل لذت ببرید. سه بار نفس عمیق بکشید. اگر می‌خواهید ابرتان بالا رود خودتان را بالاتر و بالاتر فکر کنید. سفر نامحدود است، مرزی وجود ندارد. هر چه خواستید روی ابر بمانید و هر موقع احساس کردید که هنگام بازگشت است فقط به فکر پائین آمدن باشید. ابرهایتان هنگام رسیدن به زمین به مه تبدیل شده و ناپدید می‌گردند. حالا بیایید مثل تمرین قبل در مورد این تجربه بحث کنیم:

۱- آیا بلند شدن برایتان مشکل بود؟ اگر چنین بود مسلماً از تغییر می ترسید. نگران نباشید، با انجام این تمرین چند بار اول فقط خود را روی ابر حس کنید.

۲- اگر بلند شدن آسان بود ولی نتوانستید سرعت بگیرید، معنایش این است که شما احتیاط می کنید، ولی باز هم مایلید بروید. پس باز هم نگران نباشید.

۳- اگر به هر حال خیلی سریع رفته اید، بسیار مشتاق تغییر هستید که خودتان را به دردسر خواهید انداخت، بهترین نوع برخاستن با آرامی است ولی به تدریج سرعت بگیرید. با ادامه این تمرین همیشه مشتاق این میانه روی خواهید شد و کم کم شخصیت شما متعادل می گردد.

۴- ابرهایتان به چه شباهت داشتند؟ کوچک، بزرگ، دراز، پهن یا متوسط؟ اگر کوچک بودند، کم توقع هستید و شاید می ترسید بیشتر بخوابید. اگر بزرگ بود، زندگی را با آغوش باز پذیرفته اید و همانقدر که مهر می ورزید از افراد دیگر هم توقع دارید. اگر ابر دراز است، شما بیشتر از حقتان انتظار دارید. اگر چاق است، همین تفسیر را دارد. اگر متوسط باشد، شخصیتی متعادل دارید. شاید کمی هم ثابت. چرا آن را نمی شکنید؟

۵- آیا به پشت دراز کشیدید و بالا را نگاه کردید؟ آیا بالای سر شما ابر بود، آسمان آبی، یا شب بود؟ اگر شب بود آیا ستاره هم بود؟ اگر ابری بود، زندگی شما کمی شلوغ است، خصوصاً در مورد عقاید آینده شما گرفتاری پیش می آید. آنها را رفع کنید و دید واضح تری پیدا کنید. آسمان آبی تفسیر شادتری دارد، به شما می گوید خواسته های خود را از زندگی روشن تر کنید و در پی برآورده شدن آنها برآئید. اگر شب بود، یعنی گر شب بی ستاره بود، یک جنبه تاریکی دارد، شما طبیعتی مرموز دارید. و می خواهید همه چیز را برای خود نگهدارید، اما اگر ستاره داشته است، شما با کیهان آشنا هستید.

۶- وقتی به شکم دراز کشیدید، در پائین چه دیدید؟ اگر مزرعه ای

وسیع با درخت و چند خانه، در آنصورت زندگی فعلی شما محدود است. سعی کنید جزئیات را هم ببینید. اگر جنگلهائی را دیدید، زندگی شما بیش از حد پیچیده است. سعی کنید درختان را کم کنید. اگر دریاچه، کوه یا مناظر طبیعی با یک رودخانه جاری زیبا دیدید، دیدن آب همیشه جالب است، معنوی است و آب جاری مثل انرژی بدن و ذهن ما می باشد. کوهها همیشه جنبه راز و رمزی دارند، رسیدن از زمین به بالا.

۷- آیا مایلید بالاتر بروید؟ اگر چنین است شما مایل به جستجو و شکستن مرزها هستید. تمام این تمرینات جنبه های متضاد شما را برایتان آشکار می کند. اغلب مردم اینطور هستند. همه این تمرینات به تجزیه و تحلیل شما کمک می کند و همانطور که این تمرینات را انجام می دهید، مشکلات شما را حل می کند. بطوری که تعجب خواهید کرد که چگونه همه چیز را درست می کند. اما در دنیای حس روزانه، احتمالاً نه تنها مشکلات خودتان را دارید، بلکه از جانب مردم هم دچار مشکل می شوید. یک تمرین کوتاه وجود دارد که هنگام روبه رو شدن با مردم از شما محافظت می کند.

تخم مرغ طلائی

این تمرین سریعی است. حتی ایستاده هم می تواند انجام شود. چشمهایتان را ببندید، سپس از یک تخم مرغ خیالی بزرگ بالا بروید. دری دارد وارد شوید، بعد در را قفل کنید. تعداد زیادی کوسن در تخم مرغ است، روی آنها ولو شوید. وقتی احساس آرامش کردید شروع کنید که دیواره تخم مرغ را سفت کنید. مثل سنگ یا آهن می شود. در را هم که بسته اید، پس با احساس رضایت در آنجا آرام باقی بمانید و کارهای روزانه خود را ادامه دهید. این تمرین خصوصاً برای افرادی که سر و کارشان با مردم زیاد است، بسیار مفید است. زیرا خطر سر و کار داشتن با مردم این است که شما هاله یا انرژی ذهنی آنها را جذب و بخود

راه دهید. اینکار شما به معنای خودخواهی نخواهد بود. هر وقت احساس می‌کنید دلسوزی و یا همدردی لازم است از آن خارج شوید ولی هر وقت کسی آمد که مایل به ملاقاتش نیستید، کسی که برایتان ایجاد مشکل می‌کند، به درون تخم مرغ خود بروید و چند لحظه‌ای درنگ کنید، اعجاز می‌کند. پیشنهاد می‌کنم برای اولین بار که این تمرین را انجام می‌دهید، از دوستی بخواهید که دستورات آن را از روی کتاب بخواند. با انجام تمرین آن را حفظ خواهید کرد.

نتیجه

تمام این تمرینات شما را با انرژی دریای زنده کیهانی مرتبط می‌سازد. با انجام این تمرینات شما بخشی از کلّ خواهید شد. آن را احساس کنید. تغییرات ظریف وجودتان را حس کنید، همانطور که از جاذبه زمین رها می‌شوید و از بندهایی که ما را به مشکلات زمین بسته‌اند آزاد می‌گردید. شما باز خواهید گشت ولی به شکلی که با دانش حاصله می‌توانید دوباره با اراده خود زمین را ترک کنید. دیگر هرگز اسیر قوه جاذبه نخواهید بود. شما روح آزادی می‌شوید. آزادی فکر، کلام و عمل را دارید و دانش تشخیص غلط و درست را. شما مایلید زندگی خودتان را ساده کنید و وقت بیشتری را صرف کارهای واقعی خواهید کرد. عشق به خانواده و دوستان و شاید هم یاد دادن آنچه را که می‌دانید به دیگران. تقسیم دانش معنوی خود را احساس می‌کنید که روی موج سکوت قابل شنیدن هستند. تجربه‌ای که هرگز از یاد نخواهید برد. با اجرای این تمرینات مراحل زنده گسترش انرژی ذهنی را تجربه می‌کنید، با کنترل از طریق تخیل. حالا می‌خواهم شما را یک قدم مهم دیگر جلو ببرم. می‌خواهم به شما نشان دهم که چگونه تخیل و انرژی ذهن اساس هنر شفابخشی روحی هستند و اولین مثال جهت خوددرمانی.

خود درمانی

به ندرت پیش می‌آید که کسی زندگیش را با منطق تغییر دهد. مهم نیست که این منطق چه طرحها و هدفهای تازه‌ای را برایش پیش خواهد آورد، اما تا زمانی که عاجز و درمانده نشود، به راههای کهنه ادامه خواهد داد، تنها هنگامی تغییر می‌کند که زندگی معمولیش غیرقابل تحمل باشد.

«تولستوی (۱۹۱۰-۱۸۲۸)»

ما تنها به این دنیا آمدیم و تنها هم خواهیم رفت. در این فاصله ابتدا پدر و مادر و سپس معلمین و گاهی هم خودمان با امید به خودمان کمک می‌کنیم. بدبختانه ما وابسته می‌شویم. و در رابطه با شفاعت برایمان بسیار مشکل است که درمان با دارو را رها کرده و به خود کمک کنیم. از آن زمان که کودک بوده و دیگران کارهایمان را انجام می‌داده‌اند وابسته بوده‌ایم، بهمین جهت اغلب بچه‌ها هنگام رفتن به مدرسه دچار شوک می‌شوند. معلمین بچه‌ها را وادار می‌کنند که مثل آنها فکر کنند. بچه‌هایی که از اوان کودکی پدر و مادرشان به آنها آموخته‌اند که خودشان کار خود را انجام دهند از بچه‌های دیگر جلوترند، فقط چند نفری در سالهای مدرسه وابسته می‌مانند. چگونه شما حتی قبل از شروع ارتباط می‌توانید به بچه خودتان کمک کنید؟ با تمرین بعدی می‌خواهم آن را مثل یک بچه به شما بیاموزم. کمی بعد سراغ بزرگسالان می‌رویم. اما اگر قسمت اول را انجام دهید، ارزش ایمنی دارد و به شما و بچه‌هایتان برای ریشه گرفتن کمک می‌کند.

قدم‌های اولیه یک بچه

بچه زانویش خراشیده شده و گریه می‌کند. از من کمک می‌خواهد. روی صندلی می‌نشینم. با کمی پنبه زخم را با آب گرم و محلول شستشوی ضد عفونی‌کننده می‌شویم. دستم را روی زخم می‌گذارم. البته دستم تمیز است ولی روی خراشیدگی را لمس نمی‌کنم. چند ثانیه آن را نگاه می‌دارم. بعد دست بچه را روی خراشیدگی می‌گذارم و این کلمات را تکرار می‌کنم: «خودت را شفا بده.» از همان کودکی این مسئولیت را به عهده بچه می‌گذارم. اگر بچه سرش هم درد بکند باز همین کار را می‌کنم. این کلمات بخشی از تجربه کودک می‌شوند و هنگام بلوغ کاملاً مورد قبول او واقع می‌گردد. وقتی بچه بزرگتر شد، حدود پنج سالگی، تمرین دیگری را می‌توان اضافه کرد. از او بخواهید چشمهایش را ببندد و فکر کند یک گلوله پنبه و یک ظرف آب گرم روی میز جلوی او است. از او بخواهید که فکر کند پنبه را در آب فرو می‌برد و زخم را تمیز می‌کند، بعد با یک پارچه تمیز خیالی خشک کند و رویش را چسب زخم ببندد. تمام این کارها در تخیل کودک باقی خواهد ماند. هنگامی که بچه آن را اجرا می‌کند، در ذهن او چه اتفاقی می‌افتد؟ ابتدا انرژی ذهن گسترش می‌یابد و کارها مثل بازی می‌شوند. چیزی که ضددرد است در تخیل یک کودک به سادگی برانگیخته می‌شود و از دیدنیها لذت می‌برد. همانطور که مشغول تمیز کردن است، فشار انرژی ذهن از مغز و بدنش برداشته می‌شود و حلقه‌های انرژی و خطوط نصف‌النهار او باز می‌گردند که به نوبه خود کودک را قادر می‌سازند که انرژی زندگی را به درون بکشد. به این ترتیب مراحل شفابخشی آغاز می‌گردد. به جای اینکه انرژی منفی را روی زخم متمرکز کنیم بچه دیدگاه مثبتی پیدا می‌کند و احساس می‌کند بر زخم کنترل دارد. اگر فرزندان و اکنش فوری نشان نداد نگران نشوید. گهگاه با او این بازی را بکنید تا خوب شود و سپس وقتی که بیمار است یا

خراشیدگی و سوختگی دارد متوجه می شوید که آسانتر این کار را خواهد کرد. پدران و مادران همیشه به فرزندشان می گویند: «بیا بوسش کنم بهتر می شود» خیلی بهتر است بگویند: «تو خودت می توانی آن را خوب کنی، اینطوری، بیا بازی کنیم» هر چه بچه کوچکتر باشد اینطوری مستقل تر خواهد شد و هر چه بزرگتر می شود فکر می کند باید با تمام مسئولیت ها با شما باشد. حالا سراغ تمرین بزرگسالان می رویم. اما قبل از آن به خوددرمانی می رسیم. ابتدا می خواهم این تمرین را برای آرامش به شما بدهم و تخیل شما را برانگیزم.

یک استراحت در ساحل

آرام بنشینید و چشمهایتان را ببندید و سه بار نفس عمیق بکشید. حالا خیال کنید روی یک صخره ایستاده اید و به دریا می نگرید. روز گرم و آفتابی است. حالا خورشید دارد غروب می کند و درخشش نارنجی و طلایی زیبایش به روی آب می افتد. حالا می خواهم روی صخره قدمی بزنید و تمام این زیبایی ها را بنویسید. به یک نردبان چوبی می رسید که شما را به کنار صخره به پائین می آورد. پله ها را پائین بروید. همانطور که پائین می روید بشمارید. بیست عدد می شوند. وقتی به پائین برسید کنار دریا یک صخره می بینید. سطحش صاف است. رویش بنشینید و به دریا بنگرید. حالا سه بار نفس عمیق بکشید و کلمات زیر را تکرار کنید: «من احساس آرامش، خوشحالی و سلامتی می کنم. این همان حالتی است که می خواهم تا آخر عمر در آن بمانم. از این لحظه به بعد می خواهم همیشه چنین باشم.» بعد از مدتی بایستید. بازوهایتان را بگشایید و این خوش خبری را به همه جهان بدهید: «من احساس بسیار خوبی دارم» بعد از پله های چوبی بالا بیایید. همینطور که بالا می آئید بشمارید. بالا که آمدید به نقطه ای که خیال کردید شروع کرده اید بازگردید.

۷۱-۱۰ گ. خورشید غروب خواهد کرد ولی به خودتان بگوئید:

«هنگام طلوع آفتاب فردا کلّ زندگیم تغییر کرده است.» این تمرین برای شما چه کاری کرده است؟ قبل از هر چیز همانطور که شما به غروب خیالی نگاه کردید انرژی ذهنی شما از بدن جدا شده و به بیرون راه یافته است. ثانیاً با دیدن مناظر و رنگهای زیبا احساس آرامش کردید. قدم زدن هم خودش برانگیختن انرژی و گشایش یک حوزه جدید انرژی به روی شما خواهد بود. وقتی از پله‌ها پائین رفتید، به ناخودآگاه خود قدم گذاشتید. جایی که انرژی‌های انباشته شده منفی آماده رها شدن بودند. در حقیقت نوعی خود هیپنوتیزمی. همیشه به خاطر داشته باشید شما و فقط شما کنترل دارید، نه هیچکس دیگری. وقتی به پایین صخره رسیدید و روی صخره نشستید و به بیرون نگاه کردید، به سوی دریا، در وضعیتی قرار داشتید که می‌توانستید به خود تلقین کنید. با افکاری که در سطوح پائین‌تر انرژی ذهن شما قرار دارد. در این مرحله هر چیزی را می‌توانید بخود تلقین کنید و مدتها با شما خواهد ماند. اگر مایل هستید می‌توانید آن را روی نوار ضبط کنید که هرگز پاک نشود. بالا آمدن از پله‌ها تأثیر برگشت انرژی ذهنی را به بدن دارد، جایی که به جای خود باز می‌گردد و برگشت شما به نقطه آغاز احساس فرد جدیدی شدن را به شما می‌دهد. یادتان باشد این فضای ذهن شما است. اجازه ندهید کس دیگری وارد شود. این سالم است و راهی برای صدمه زدن به آن وجود ندارد. کاری که خواهد کرد بینشی به شما می‌دهد که به توانائیهای خود نگاهی بکنید و مکانی که از دست مشکلات به آنجا پناه ببرید و شاید هم راه حلی برای آنها بیابید. نوارهایی که توصیف تمرینات را می‌کند در دسترس است. بنابراین اگر کمی یادآوری این تمرین به نظرتان مشکل می‌رسد، ابتدا به نوار گوش کنید یا از کسی بخواهید که آن را از کتاب برای شما بلند بخواند. به زودی حفظ خواهید کرد و وقتی که اعتماد پیدا کردید، می‌توانید تغییرات کمی به آن بدهید و آرامش بیشتری بگیرید. تخیل کلید

کار است و کیهان را به روی شما خواهد گشود. و یکبار که متوجه شدید بر سر انرژی ذهن شما و بر سر چاکراها و خطوط نصف النهار چه می آید، تمام تمرین آسانتر خواهد شد. حالا اگر باز هم آرام هستید، می خواهم شما را با تمرینی که از همه مهمتر است آشنا سازم.

اتاق پزشکی ذهن

یادتان باشد بقیه عمر از این اتاق استفاده کنید. به شما سلامت، شادی و استقلال می دهد. دیگر نیازی به دیدن پزشکتان برای بیماریهای جزئی نخواهید داشت و وقتی مجبور شدید از پزشکی کمک بگیرید خودتان به درمان خود کمک خواهید کرد. در حال حاضر با این وضعیتِ راکد معالجه و قیمت زیاد دارو، این تمرین بسیار مفیدی است. فقط دقت کنید که تمرین را کامل انجام دهید، زیرا آن را با انرژی ذهنی می سازید و داروخانه‌ای در بُعد انرژی است. و از بین نخواهد رفت. قدرت این اتاق فوق العاده خواهد بود و مثل هر ساختمان دیگر پایه آن اهمیت بیشتری دارد.

یک بار دیگر بنشینید یا دراز بکشید. چشمهایتان را ببندید و سه بار نفس عمیق بکشید. وقتی این کار را کردید، از شما می خواهم راهروئی را مجسم کنید و در طول آن قدم بزنید. دری می بینید که اسم شما روی آن نوشته شده است. کلیدی در قفل است. در را باز کنید. کلید را از قفل بردارید و به اتاق داخل شوید. در را از داخل قفل کنید. حالا به دور و بر نگاهی بیاندازید. این فضای ذهن شما است. اتاق پر از طبقه و ردیف است. دو پنجره رو به یک پارک دارد و یک صندلی راحتی هم آنجا است. این داروخانه شما است. از این به بعد وظیفه دارید هر چه نیاز دارید در اینجا جمع کنید. حالا از خودتان پرسید بالاترین نیاز شما چیست؟ آیا میگردن دارید؟ آیا بیماری قند دارید؟ آیا از درد مفاصل در رنجید؟ هر چه دارید، حالا دارید اولین قدم را جهت معالجه خود برمی دارید. فرض کنید از سردرد ساده‌ای رنج می‌برید. روی صندلی راحتی بنشینید،

چشمه‌ای‌تان را ببندید و یک شیشه را در نظر آورید که رویش نوشته «قرص سردرد». این را روی شیشه برچسب بزنید. حالا داخل شیشه را ببینید. پر از قرص سردرد است. برای عمری کافی است. دو یا سه تا در دهانتان بگذارید و فرو ببرید یا بمکید. شیشه را روی نیمکت بگذارید و آرام بنشینید. سردرد شما برطرف خواهد شد. غیرممکن است؟! اینطور نیست؟ عملاً چه کرده‌اید؟ با افکندن ذهن روی مسئله و شناخت آن بدون شک شما معالجه خواهید شد. شما از ضد درد طبیعی خود استفاده کرده‌اید. آرام بخش تجویز شده ذهن شما بر بدنتان کنترل دارد. با مسئول نگاه داشتن خود، قدم مهمی به سوی استقلال برداشته‌اید. با ساختن این داروخانه پر و غنی تمام بیماریهای شما علاج خواهد شد و واقعاً اتاق جادویی است. چه بیمار هستید و چه نیستید هر روز از این اتاق بازدید به عمل آورید. هر بار که می‌آئید چیزی اضافه کنید. برچسب‌های دیگری روی شیشه‌های خالی بچسبانید. بهتر است برای هر حادثه‌ای آمادگی داشته باشید. شاید روزی ضرورت داشته باشد. فهرست تمام‌نشدن پنبه، قرص‌های لاغری، پشت درد، هورمون‌ها، قرص‌های اعتیاد به هروئین یا سایر مواد مخدر. چون فرد معتاد روزانه برای ترک اعتیاد نیاز به تزریق دارد. این اتاق، کار را ساده می‌کند و هر چه بخواهید در شیشه‌ها خواهید یافت. آنچه می‌سازید قرص‌های انرژی است، سرنگ‌های انرژی و هر چه که در انرژی وجود دارد. مثالی دیگر: بیماری را که بیماری قند دارد در نظر بگیرید. او دارد به اتاق وارد می‌شود. آن را قفل می‌کند. سرنگی بر می‌دارد. ضد عفونی شده. انسولین کافی تزریق می‌کند. پوست را مالش می‌دهد و سرنگ خالی را دور می‌اندازد. ناگهان سرنگ خالی ناپدید می‌شود، تمام آشغالها خود بخود ناپدید می‌شوند. شیشه یا جعبه به جای اول باز می‌گردد. بیمار آرام می‌نشیند و استراحت می‌کند. بعد از تزریق انسولین بهبودی آغاز می‌گردد. محل تزریق سیستم انرژی را بر می‌انگیزد

که به نوبه خود پانکراس را تحریک می‌کند. بنابراین معالجه آغاز می‌گردد. اغلب یک پزشکِ روحی را منتظر خود می‌بینند، بنابراین فقط می‌نشینند و چشمهایشان را می‌بندند و آرام می‌گیرند و شفابخشی انجام می‌گیرد. هر روز حداقل پنج دقیقه از داروخانه خود بازدید کنید. چه بیمار باشید و چه نباشید. در طی ماهها و سالها چیزها را عوض خواهید کرد. شاید نیمکت‌ها یا طبقات را عوض کنید. و اگر خانم هستید شاید بخواهید شیشه‌های زیباتری داشته باشید. زمانی را که در داروخانه می‌گذرانید، بهبود بیماری را سرعت می‌بخشد. شما با تمرین انرژی‌ای می‌سازید که نیرومند است و نتایج آن زندگی شما را تغییر خواهد داد. یک راه دیگر برای حفظ سلامت، داشتن افکار مثبت است. هیچکس این را در جهان کسب نمی‌کند، مگر اینکه شما فکر کنید که می‌توانید نصف اوقات مثبت فکر کنید. منفی‌گری کشنده است. بله ما نیاز به متعادل بودن داریم. اگر منفی نباشیم از کجا بدانیم که مثبت‌اندیشی تا چه اندازه مفید است. ما نیاز به متعادل بودن داریم، هر چند قشنگ نباشد (قشنگ است ولی البته مشکل است) در صورتی که بتوانیم ۷۰ درصد مثبت بیاندیشیم ولی ۳۰ درصد منفی. در این روزها مردم زیادی درست به عکس رفتار می‌کنند. منفی‌اندیشیدن خودش نوعی بیماری شده است. اولین قدم کدام است؟ خودتان را به پنج دقیقه منفی‌اندیشی محدود کنید، بعد قطع کنید. این بسیار مشکل است، ولی چیزی است که باید انجام دهید. اگر این کار را بکنید، مراحل فکر شما را کنترل می‌کند. راه دیگری وجود ندارد. با یک ذهن منظم، شما کنترل می‌شوید. حالا برای نظم ذهنی با کمی تفاوت که من آن را برای جنگیدن با تومورهای بدخیم در نظر گرفته‌ام، دکتر کلمه وحشت‌آور «سرطان» را بیان می‌کند و زندگی بیمار از هم می‌پاشد. مانند شیشه اتومبیلی که با سنگ خرد شود. لحظه نابودکننده‌ای است و بدتر از آن، چنانکه اغلب پیش می‌آید، وقتی است که باید به تنهایی آن را

تحمل کرد. بعد بیمارستان، جراحی، عبور از جاده‌ها، سوار بر ترن و اتوبوس، سفری بس خطرناک، زیرا قربانی ذهنش آشفته است. بی‌شک اغلب منجر به خودکشی می‌گردد. من خودم دو مورد را دیدم که به فرد این کلمه مرگ آور گفته شده و او زیر ماشین یا اتوبوس رفته است. نامه‌های زیادی از این افراد داشته‌ام که چنین تجربه وحشتناکی را داشته‌اند. یکی نوشته بود: «به من خبر مرگم را دادند»، «من سرطان ریه دارم و جراح گفته است که حداکثر سه ماه زنده خواهم ماند»، «باورم نمی‌شود». یک نفر دیگر نوشته بود: «حالم خیلی خوب است و بعد با یک آزمایش کامل معلوم شد که سرطان سینه دارم، خیلی می‌ترسم». وحشتناک‌ترین قسمت‌های این دو نامه این است که تمام امید از فرد گرفته شده است.

با این همه، همیشه امید وجود دارد. افرادی را می‌شناسم که سرطانهای وحشتناک خود را با مشاهده درمان کرده‌اند و من می‌گویم بایستی این نوع معالجه در مراکز درمانی سراسر مملکت در دسترس قرار گیرد. امید یعنی زندگی و بدون آن خودمان را می‌کشیم. خوشبختانه چیزی از سرطان قوی‌تر هم وجود دارد و آن ذهن است. با ذهنتان می‌توانید کار بدن را معکوس کنید و هر توموری را کوچک کنید و تبدیل به یک ژله لرزانش کنید و با تهاجم خودتان آن را از بین ببرید. از اینکه بدنتان شما را زیر و رو کرده، احساس عصبانیت می‌کنید، پس بگذارید بدن هم در عوض خشم شما را حس کند. به تومور حمله کنید یا به گلبولهای سفید حمله کنید. تسلیم نشوید. سانتیمتر سانتیمتر بجنگید. اگر برای انجام این کار مجبورید خانه، خانواده و دوستانتان را ندیده بگیرید، این کار را بکنید. برای کنار آمدن با تومور بدخیم یا خوش خیم، تمرین مشاهده زیر می‌تواند مفید واقع شود.

ابتدا ده دقیقه استراحت کنید تا خود را برای جنگ آماده کنید. حالا

بنشینید و راحت باشید و سه بار نفس عمیق بکشید. خودتان را در باغی احساس کنید. وسط باغ بایستید. لباس گشاد و کفش راحتی بپوشید. خورشید دارد بالا می‌آید و شما گرمی آن را روی تمام بدن خود حس می‌کنید. تمام ماهیچه‌های شما احساس آرامش می‌کنند. از شما می‌خواهم به انتهای سبزه‌ها بروید، جایی که ده پله دارد که به یک تراس منتهی می‌شود. از پله‌ها بالا می‌روید: ۱-۲-۳-۴-۵-۶-۷-۸-۹-۱۰. به تراس می‌رسید. از آنجا به کوه‌ها، جنگل‌ها، و رودخانه‌ها می‌نگرید. این فضای ذهن شما است. این جا فقط مال شما است. جای امن و مطمئنی است. این را به خاطر داشته باشید. حالا باز هم سه بار نفس عمیق بکشید. حالا به سمت راست پیچید و از تراس پائین بروید. تا به شش پله که منتهی به یک تراس کوچکتر می‌شود برسید. همانطور که پایین می‌روید پله‌ها را بشمارید. در سمت راست تراس یک استخر است. لباسهایتان را درآورید و داخل آب گرم فرو روید. و احساس آرامش کنید. این یک منبع انرژی نیرومند است. همانطور که احساس آرامش می‌کنید حس می‌کنید بدنتان انرژی می‌گیرد. و احساس جوان شدن می‌کنید و باز هم آرام هستید. از استخر لذت ببرید تا هنگامی که بخواهید آن را ترک کنید. بعد از آن بیرون بیایید، خودتان را خشک کنید و لباس بپوشید. شش پله را بشمارید و باز گردید. در تراس راه بروید و ده پله را هم بالا بیایید و دوباره بشمارید و به همان نقطه چمن که شروع کرده‌اید باز گردید. حالا جوان‌تر شده‌اید. حوزه انرژی شما گشوده شده است. حالا لحظه‌ای است که حمله شما شروع شود. احساس راحتی کنید. چشمهایتان را ببندید و تومور یا تومورهای خود را ببینید. در دستان ساچمه‌های بسیار کوچکی می‌بینید. آنها را به داخل تومور فرو کنید. حالا انفجار تومورها و نابودی آنها را ببینید. این تمرین را هر چقدر دوست دارید انجام دهید. ذهن شما نیرومند است. انرژی ذهنی عمل می‌کند. شاید کارهای تهاجمی دیگری هم

بخواهید انجام دهید. اگر چنین است اینکار را بکنید. تومور شما متوجه نیست چه چیزی آن را می‌زند. تسلیم نشوید. هرگز تسلیم نشوید. اگر سرطان خون دارید، این تمرین را با روشهای گوناگونی انجام دهید. در باغ سفر کنید و مثل تمرین دفعه قبل خودتان را در استخر بشوئید. سپس به جای ساچمه خودتان را مجهز به یک جاروی برقی کنید و با آن در مسیر جریان خون خود حرکت کنید. تمام سلولهای سرطانی بدخیم را جمع کنید و آنها را از بین ببرید. گاهی چیزی را برای از بین بردن گلبولهای سفید به خود تزریق می‌کنید. بنا به نظریات خود اسلحه‌ها را تغییر دهید ولی اگر ندیدید چه اتفاقی پیش می‌آید نومید نشوید. فقط دانستن کافی است. با تمرین انواع تخیلات ظاهر خواهد شد. هر چیزی ممکن است پیش بیاید. فقط قدرت ذهن را به کار ببرید. وقتی تمرین را تمام کردید، نفس عمیق بکشید و یک مایع آبی شفابخش را در نظر بگیرید که روی سر شما ریخته می‌شود. همانطور که این مایع روی تمامی بدن شما جاری می‌شود، آثار باقی مانده بیماری را با خود می‌برد، بعد احساس آرامش خواهید کرد. این تمرینات را روزانه تکرار کنید. شما در حال مبارزه با بیماری هستید. بدن شما دارد آنچه را می‌خواهید انجام می‌دهد. مستقل بودن و کنترل روی سلامت خود داشتن احساس شگفت‌انگیزی است. به زودی آن احساس استقلال و اعتماد به خود را خواهید داشت. بالاتر از همه ذهن خود را بسازید که برنده می‌شوید. شک نداشته باشید. می‌دانم از عهده برمی‌آئید، زیرا دیگران جنگیده و برنده شده‌اند. چرا شما نتوانید. هدف من یاد دادن این استقلال به شماست، مثبت‌اندیشی اساسی. وقتی در خود درمانی استاد شوید، متوجه خواهید شد که اعتماد بیشتری دارید. کمتر می‌ترسید، زیرا دیدار از اتاق پزشکی ذهنتان شما را آرام خواهد کرد. با تمرینات ذهن خود را قوی کنید. کنترل بر بدن فیزیکی آسانتر خواهد شد. این کار به شما آزادی‌ای را که هرگز قبلاً تجربه نکرده بودید

خواهد داد. وقتی که در خود درمانی استاد شدید، قادرید به دیگران هم بیاموزید. زندگی برای انتقال دانش شما و توانهای جدیدتان به دیگران است. در بخش بعدی بُعد دیگری از آگاهی به شما ارائه خواهد شد.

درمان دیگران



موفقیت گاهی سریع پیش می‌آید ولی باید آماده باشیم که گاهی هم مدت زمانی طولانی که به نظر یک عمر می‌آید باید صبر داشته باشیم. دانشجویی که با چنین پشتکار معنوی شروع می‌کند مطمئناً سرانجام موفق خواهد شد.

«وایوکاناندا»^۱

آیا شما شفا بخشید؟ جواب طبیعی شما این است: «یقین دارم که نیستم.» خوب، خیلی مطمئن نباشید. من یقیناً به شما نمی‌گویم که در اولین تلاش قادر خواهید بود که پرتو انرژی قرینه بدن دیگری را احساس کنید، همانطور که قبلاً گفتم بگذارید فقط آن را به صورت چاکراها و خطوط نصف‌النهارات خود ببینید: فقط روانشناسان و افراد حساس اینکار را می‌توانند انجام دهند و همانطور که گفتم بعد از مدتها تمرین، ولی داستانی است که ثابت می‌کند تمامی مردم از عهده شفابخشی برمی‌آیند، بدون اینکه دانش خاصی داشته باشند، اگر دو چیز داشته باشند: اراده و عشق برای اینکار. داستان در مورد یکی از بیمارانم است. دختر جوانی که برای مادرش نگران بود و خودش بیمار شد. آنقدر احساس ناتوانی و ضعف می‌کرد که سیستم او با افکار منفی بسته شده بود. هنگامی که نزد من آمد، گفتم باید مثبت‌اندیشی کند، یعنی افکار منفی را از خودش دور کند. گفتم به خانه برو و دستهایش را روی شانه‌های مادرش بگذارد و به من بیاندیشد و فقط کمک بخواهد. بعد از آنکه احساس آرامش کرد بگذارد ذهنش

پاک شود. این کار افکار منفی را جابه‌جا می‌کند. همین که دختر آرام شد. انرژی‌اش آزاد می‌گردد و مادر آن را دریافت می‌کند و علاوه بر این افکار منفی خودش هم باز می‌گردد، همانطور که انرژی جریان می‌یابد و اینکار برای هر دو مفید است. دستورات مرا اجرا کرد. ابتدا اتفاقی نیفتاد. یا حداقل اینطور به نظر می‌رسید. در تلاش سوم دختر احساس سبکی و شادی کرد و مادرش هم گفت: «حس می‌کنم بدنم در همه جا موج می‌زند.» مادر از درد مفاصل رنج می‌برد، آنقدر که در خطر فلج شدن قرار داشت. چند ماه بعد کاملاً معالجه شد و دخترش شاد و مثبت‌اندیش شده بود. اگر به شما بگویم که حداقل یک نفر را در زندگی شفا داده‌اید، حرفم را باور نخواهید کرد ولی در حقیقت درست است. آنچه نیاز دارید عشق است و یک تماس محبت‌آمیز. این بهترین شروع است. مردم یکدیگر را کمتر در آغوش می‌گیرند و لمس می‌کنند. اینکار را تا زمان مردن نمی‌کنند. آنوقت هم خیلی دیر است. بچه‌ها خصوصاً به چنین عشقی نیاز دارند. در غیر اینصورت چگونه بزرگ شوند. دوست داشتن و در آغوش گرفتن فرزندان اولین و بهترین وسیله خوشحال کردن و سلامت اوست و هنگام بیماری بهترین راه علاج. این آشکار است و البته اغلب مادران این کار را به طور طبیعی مثل نفس کشیدن انجام می‌دهند. بعضی به راحتی این کار را نمی‌کنند. شاید از نظر پرورش منع شده‌اند یا واقعاً خودخواه هستند. وقتی که مادری فرزند بیمارش را در بغل می‌گیرد هر دو بهره می‌برند. اگر مادر سالم باشد عشق او خودبخود سیستم را می‌گشاید و نیروی زندگی به فراوانی از او خارج شده و فرزندش آن را تا هنگامی که معالجه گردد دریافت می‌کند. اگر مادر بیمار است او نیروی زندگی را از فرزندش می‌گیرد و در مجموع به هیچکدام صدمه‌ای وارد نمی‌شود. در حقیقت برای هر دو خوب است. مثلاً از یک پدر دلسوز یا خاله یا مادر بزرگ می‌توان نیرو گرفت. ممکن است به نظر پیچیده برسد

ولی واقعاً ساده است. ما هم از هم نیرو می‌گیریم. لمس کردن شفا دادن است. پدیده‌ای طبیعی است. هنگامی که سیستم انرژی با نصف سرعتش کار می‌کند، یعنی چاکراها با سرعت طبیعی خود نمی‌چرخند و هنگامی که چنین سیستمی با کسی ارتباط برقرار می‌کند، سیستم انرژی نیرو می‌گیرد. به همین دلیل است که مردم از معاشرت با افراد پرانرژی لذت می‌برند. به عکس یک فرد عجول و مضطرب نیروی انرژی خود را زودتر از آنکه بدهد مصرف می‌کند. اینچنین مردمی انرژی دیگران را می‌گیرند و به ندرت می‌دهند. برای همین اگر مدت زیادی با آنها باشی احساس خستگی خواهی کرد. امیدوارم تصویری از این دو نمونه متضاد گرفته باشید. و همینطور انتخاب کرده باشید که کدامیک بهتر است! حالا تجسم کنید که به دیدن دوستی می‌روید که سردرد شدید دارد. به طور اتفاقی او را در آغوش می‌گیرید. دوست دارید این کار را بکنید، شاید به نظر عجیب برسد. در عوض چرا نمی‌گوئید: «بگذار دستهایم را روی سرت بگذارم سردردت خوب می‌شود؟» که البته هم خوب خواهد شد. علت بیشتر سردردها فشار عصبی است. با عمل ساده دست روی سر گذاشتن سیستم انرژی خاموش شده و او از شما نیرو می‌گیرد. تعادل برقرار می‌گردد و علت تنش برطرف می‌گردد. هر چه تجربه شما زیادتر شود چیز دیگری هم اتفاق خواهد افتاد. گاهی دستهایتان گرم می‌شود. حتی داغ می‌شوند. به علت انتقال انرژی، بیمار احساس بهبودی می‌کند و آرام می‌گیرد. البته افرادی هستند که لمس شدن را دوست ندارند. در آن صورت چه می‌کنید؟ جواب ساده است. آرام بنشینید و انرژی ذهنی خود را با تمرین بالن گسترش دهید. این تمرین در همین بخش آمده. وقتی این کار را می‌کنید، خانه یا اتاق را با نیروی زندگی پر می‌کنید. همانطور که تنش‌های خود را آزاد می‌کنید، اگر کسی در آن خانه نیاز به شفا داشته باشد، انرژی قرینه‌اش انرژی شما را مثل یک اسفنج جذب می‌کند. این

همان طور که
ای را راه
می‌سوز
بله رفته
در

کار بدون آگاهی انجام می‌گیرد ولی احساس خوبی و آرامش بسیار واقعی است؛ راه دیگری که برای شفا بخشیدن و باز کردن گره‌های بدن رنجور وجود دارد، استفاده از دست به عنوان مغناطیسی است که روی هاله کار می‌کند و قبلاً در موردش صحبت کردم. یک تا یک و نیم اینچ دور تا دور بدن فیزیکی. از بیمار پرسید محل واقعی درد را نشان دهد. دستهایتان را درست روی همان نقطه با فاصله تقریباً یک اینچ از پوست بدن بگذارید. مهم نیست چیزی را حس کنید. اغلب چیزی حس نخواهید کرد. فقط دستها را از آن نقطه عقب و جلو ببرید تا بیمار احساس راحتی بیشتری نماید. آنچه شما عملاً می‌کنید این است که با بیرون کشیدن انرژی منفی که بیماری همیشه به وجود می‌آورد، گره‌ها را علاج می‌کنید. شفای شما فشار را برطرف می‌کند و خون را به جریان می‌اندازد و اعضاء اصلی را جوان می‌کند و دوباره ارتعاش برقرار می‌کند. حداقل برای بیماری‌های جزئی این روش مفید است.

اگر بیمار ناراحتی چشم دارد، از تکنیک اشعه لیزر استفاده کنید. یک اشعه لیزر را مجسم کنید. اگر دانش شما در این مورد کافی نیست، پس یک دسته انرژی در نظر بگیرید و مستقیماً به چشم‌های بیمار بفرستید. این هم بسیار مؤثر است.

روش دیگر: بنشینید و یک ستون انرژی آبی‌رنگ را در اطراف بیمار مجسم کنید. ببینید که بدن بیمار این انرژی را مثل یک اسفنج جذب می‌کند. وقتی تمام ستون انرژی جذب شد، دوباره انرژی را جانشین کرده و تمرین را تکرار کنید. این تکنیک خصوصاً در مورد بیماری که همکاری نمی‌کند مؤثر است. به عنوان شفای از راه دور هم می‌توان از آن استفاده کرد که در بخش بعدی درباره آن شرح خواهم داد. اگر فردی خیلی دور باشد، مثلاً در خارج باشد چه؟ تنها کاری که می‌کنید این است که آرام بنشینید و به آن شخص فکر کنید. از یک شفا بخش معروف

کمک بخواهید و یا فقط به او فکر کنید. خودبخود با شبکه شفا ارتباط برقرار می‌کنید. یادتان باشد فکر عمل است. بخشی از انرژی ذهن شما و نیروی زندگی شما حتی قبل از آنکه فکر او را تمام کنید به او خواهد رسید. برای خود شما هم خوب است، زیرا با فکر کردن به یک چیز خوب یا یک فرد خوب انرژی ذهنی شما هم گسترش می‌یابد و با انرژیهای کیهانی مربوط می‌شود. آنچه بدهید در برابر دریافت خواهید کرد. اگر می‌توانستید سیستم انرژی را مثل من ببینید، می‌توانستید هاله‌های تاریک، متوسط و خیلی روشن را هم ببینید که مثل دریای انرژی به یکدیگر مربوط می‌شوند. خصوصاً در جمعیت‌ها انرژیهای اذهان همیشه به یکدیگر مربوطند. به همین دلیل ما از روی گزینه متوجه می‌شویم که کسی ما را دوست دارد یا نه. ما همه بخشی از یکدیگر هستیم. راهی وجود ندارد که ما خودمان را جدا سازیم. به همین دلیل مهم است که شما خودتان را در جمع دوستان و خانواده مورد علاقه حس کنید. ما همه بدون افرادی که دائماً خشمگین هستند می‌توانیم زندگی کنیم. اگر قادر نیستید از چنین افرادی دوری کنید، حداقل باید خودتان را حفظ کنید. تمرین تخم مرغ طلائی را انجام دهید. برای این کار بسیار عالی است. حالا در اینجا یکی از مهمترین تجارب اساسی شفا را می‌گویم. آزمایش کنید. ببینید چه پیش می‌آید. ابتدا باید از دوستی بخواهید که در یک اتاق مناسب روبه‌روی شما بایستد. حالا دستهایتان را بلند کنید و آنها را روی سر او بگذارید. نه کاملاً روی سر بلکه به فاصله یک اینچ و نیم از سر. حالا هر دو دست را به طرف گوشها و گردن او آرام حرکت دهید و همان فاصله را حفظ کنید. بعد تا بازوها پائین بیایید و تا دستها ادامه دهید. با این کار شما از محدوده‌هایی که حرارت دارند تا حدی با خبر می‌شوید. وقتی به این محدوده‌ها رسیدید با دستهایتان حرکاتی بکنید که انگار دارید یک گلوله یا نخ را به طرف خارج بدن باز می‌کنید. وقتی تمام شد، اگر دوباره

چنین کاری بکنید متوجه می شوید که حرارت کم شده. با این کار تمام ناراحتی ها مثلاً سردرد یا درد کمی در بازو که بیمار از آن رنج می برد برطرف می شود. این تمرین هم مثل تمامی تمرین ها احتیاج به کمی تکرار دارد. ممکن است مجبور باشید دو تا سه دفعه در حالات متفاوت آن را تکرار کنید. این یک شفابخشی واقعی است و بیمار از آن بهره می گیرد. یادتان باشد با آموختن این روشها پزشکتان را فراموش نکنید و هر وقت لازم شد به او مراجعه نمایید و از دانش جدید پزشکی بهره گیرید ولی عقیده من بر این است که در موارد بسیاری می توانیم بخودمان کمک کنیم. روشهایی که من می آموزم داروی دیگری است که به استقلال شما کمک می کند و از هزاران وابستگی دیگر بهتر است و مجبور نیستید وقت زیادی را در مطب پزشکان بگذرانید و از آنجا ویروس سرماخوردگی را هم بیاورید. بسیاری از پزشکان با نظر من موافقند و بیماران را به من معرفی می کنند، پس چرا یک گروه کوچک شفا از دوستانان تشکیل نمی دهید؟ ما همه به چنین گروهی نیاز داریم. در میان معلولین هم کسانی شفابخش خواهند شد. اگر شما اسیر چرخ هستید فکر نکنید شفابخشی شامل حال شما نمی شود، قضیه درست به عکس است. مثلاً یک فرد فلج نمی تواند تمرین کند ولی انرژی او زیاد خواهد شد و آنچه را که بدن نیاز ندارد صرف شفای دیگران خواهد کرد. بگذارید دیگران انرژی شما را بگیرند، شما قوی می شوید نه ضعیف. حلقه های بی نیرو شروع به چرخش می کنند و انرژی دیگران به ارتعاش درمی آید و تمام بدن مرتعش می شود. دلم می خواهد در تمام بیمارستانها گروهی شفابخش را ببینم. نشانه هایی از دوست داشتن را ممکن است این امر مثل بیرون از بیمارستان، در بیمارستانها هم مورد استقبال قرار نگیرد ولی دیدن دستهایی که با محبت روی یکدیگر گذاشته شده اند بهتر است. به خاطر داشته باشید در روزهای اول شفابخشی این بیمار است که انرژی

می‌گیرد. معمولاً به آرامی و گاهی به اشکال و اغلب ناخودآگاه. اغلب شفابخشان فکر می‌کنند که انرژی را باید با رموزی به بیمار داد. کاملاً اشتباه است. انرژی به بیمار داده نمی‌شود. از سیستم انرژی گرفته می‌شود. فقط دستهایتان را روی بیمار بگذارید، آن مرد یا زن بیمار از شما انرژی می‌گیرد. احتمال دارد دستهایتان به شدت گرم شوند، حتی داغ، و بیمار احساس بهبود و آرامش کند، زیرا سیستم او دوباره جوان شده است و شما هم احساس جوان شدن می‌کنید. وقتی که فرد کاملاً بیمار باشد یعنی حلقه‌های او تقریباً از چرخش باز ایستاده و خطوط نصف‌النهاری بسته باشد، در اولین دفعه انرژی کمی جذب می‌کند، اما بعد از چند روز آنچه انرژی گرفته موجب چرخش حلقه‌ها می‌گردد و انرژی بیشتر و بیشتری از شفابخش دریافت می‌کند. هرگاه کسی را شفا می‌دهم، ممکن است در شروع کار خسته باشم ولی با احساس بسیار خوبی کارم تمام می‌شود، به دلیل آنکه هم انرژی می‌دهم و هم انرژی می‌گیرم. یک انرژی جاری فراوان را مجسم کنید. این انرژی از شما بسوی بیمار روان است و از کیهان انرژی بسوی شما می‌آید. همه این چیزها را باید به خاطر بسپارید، در غیراینصورت اگر منتظر جواب فوری باشید، ممکن است احساس افسردگی کنید. اگر خیال دارید به معالجه دیگران پردازید که همه تقریباً از عهده این کار برمی‌آیند، شفاي معجزه‌آمیز را فراموش کنید، مگر اینکه شفابخش حرفه‌ای نیرومندی باشید. معجزات به ندرت پیش می‌آید. شفابخشی فقط مربوط به چگونگی محیط است و باید در آنجا عشق و دلسوزی وجود داشته باشد. این در قدرت شماست که به انسانی دیگر دوست داشتن و راحتی و بهبود را بدهید. اگر همه ما حداقل برای یک نفر چنین کاری بکنیم چقدر جهان بهتری خواهیم داشت. بیمارستانهای روانی خلوت‌تر شده و این همه بیمار رقت‌انگیز در خیابان نخواهند بود.

شفابخشی از راه دور

با او صحبت کن، با آن کسی که می شنود
و روح با روح می تواند دیدار کند
او از نفس کشیدن به تو نزدیکتر است
و نزدیکتر از دست ها و پاها به تو است.

«آلفرد، لرد تینی سون^۱ (۱۸۰۹-۹۲)»

شانزده سال است که کارم شفابخشی است. پس از انتشار اولین کتابم «شفابخشی روحی» که در ژانویه ۱۹۸۹ منتشر شد، هر هفته صدها نامه و تلفن داشته‌ام که از من وقت ملاقات می خواهند و واضح است که این کار در این حد عملی نخواهد بود، اما من قادر به شفای از راه دور نیز هستم. این شفابخشی از راه دور چیست؟ تمام زندگی انرژی است، لذا فکر پرتوی از انرژی ذهن است که به سوی فرد یا چیزی فرستاده می شود. بعد از سالها با پرتو افکندنِ فکرم در سراسر جهان یک شبکه نیرومند به وجود آورده‌ام. وقتی از فردی می خواهم به من بیاندیشد، این فرد از طریق ذهنش با من تماس برقرار می کند و انرژی ذهن او به ساختن آن شبکه بیشتر کمک می کند. یک شبکه از انرژی شفابخشی را در سراسر جهان در نظر بگیرید. لازم نیست بیماران بدانند که شما دارید به آنها کمک می کنید و اغلب هم نمی دانند. ممکن است از طریق فرد سومی با من ارتباط برقرار گردد. فردی که از من برای دوست یا فامیلش شفا می خواهد. البته شفابخشی همیشه از راه دور متمرثر نیست، گاهی بدن

1- Alfred, Lord Tennyson

فیزیکی آنقدر صدمه دیده است که شفای دائمی غیرممکن می‌گردد. سؤال این است که تا چه حد می‌توان این بدن را بازسازی کرد و آیا تاثیری دارد؟

بعضی اوقات یک بیمار بدحال بطور معجزه‌آسایی سریعاً شفا می‌گیرد. من نامه‌های بیشماری دریافت داشته‌ام که خبر از بهبود داده‌اند. در اینجا داستانی بسیار انسانی ولی غیرمعمولی نقل می‌کنم که ارزش شنیدن دارد و نویسندۀ نامه یکی از دوستان صمیمی من است:

«شوهرم برای یک سفر کاری به لندن رفت. همین که ماشین دور شد ژاکی دخترم تلفن کرد و به من خبر داد که مادرم در بیمارستان بستری شده و وضع خطرناکی دارد. ظاهراً رگ پایش پاره شده و خونریزی شدیدی کرده است و پس از تماس با شماره تلفن اورژانس شهر بیهوش شده. پلیس در را شکسته و به آپارتمانش وارد شده است. در این مدت خونریزی زیادی کرده و دچار کم‌خونی شده است. به سرعت او را به بیمارستان برده‌اند و به ژاکی هم خبر داده‌اند. ما در ۸۰ مایلی او در ساسکس اقامت داریم و من به علت پشت درد و راه رفتن با عصا نمی‌توانستم سریعاً آنجا بروم. فوراً به دوست عزیزم بتی تلفن کردم. با آرامی گفت ناراحت نباش. سه ساعت بعد من در کنار مادرم بودم. وضعش وخیم بود. به او خون تزریق کرده بودند. فقط زنده بود و یک پرستار دائماً از او مواظبت می‌کرد و هنوز هم بیهوش بود.»

«بقیه روز را آنجا ماندم. اثری از بهبود نبود. از آنجا به آپارتمانم رفتم تا استراحت کنم و از آنجا به بتی تلفن کردم و وضع را گزارش دادم. گفت: حالش خوب می‌شود. دارم رویش کار می‌کنم. فردا صبح که به بیمارستان رفتم باورم نمی‌شد. مادرم روی رختخواب نشسته بود و هنوز به او خون تزریق می‌کردند ولی با من صحبت می‌کرد. گفت خیلی خسته است. یادش نبود چه اتفاقی افتاده. آخرین چیزی که یادش بود گرفتن

شماره اورژانس بود. می‌گفت خواب دیده توی یک باغ پر از گل‌های رنگارنگ است. باورم نمی‌شد. دیروز می‌گفتم مادرم می‌میرد و امروز دکترها و پرستاران شگفت‌زده بودند. جریان شفابخشی بتی را گفتم ولی هیچکس واکنشی نشان نداد.»

«فوراً به بتی تلفن کردم و بهبود سریع مادرم را گفتم. گفتم: دیشب او را دیدم. و رنگ گل‌های روی میز او را هم گفتم. مشخصات پرستاران و حتی رنگ موی دکتر را که به نظر خیلی ژولیده بوده و هم رنگ شلوار دکتر را و همه درست بود. مشخصات پدر و مادر بزرگم را هم گفتم. آنها بالای سر مادرم بوده‌اند. البته مادر و پدر بزرگ سالها پیش مرده‌اند. عملاً بتی منزلش را ترک نکرده ولی ذهن او برای کمک به مادرم سفر کرده است. هفته‌ها طول کشید تا با پرستاری و مراقبت پزشکان مادرم توانش را به دست آورد ولی اگر کمک شگفت‌انگیز بتی نبود هرگز شفا نمی‌یافت. یا حداقل مدتها طول می‌کشید تا شفا یابد. این اتفاق مربوط به سه سال پیش است. مادرم هنوز هم روزبه‌روز بهتر می‌شود و امسال ۸۰ ساله خواهد شد.»

★ به محض آنکه کسی به من فکر می‌کند، حتی قبل از آنکه قلم بر کاغذ بگذارد، ناگوشی تلفن را بردارد، خودبه‌خود ارتباط برقرار می‌شود. بعد بمحض آنکه نامه رسید یا تلفن شد اسمش را به شبکه می‌دهم. فکر عمل است روزی دوبار فکرم را متوجه تمام کسانی می‌کنم که می‌خواهم به آنها کمک کنم. به نظر سحرآمیز می‌آید که در حقیقت هم چنین است. نه تنها با آنها تماس می‌گیرم بلکه دوستان روحیم افکارم را هم می‌گیرند که اگر کمک آنها نباشد نسبت موفقیت بسیار کم خواهد بود. به هر حال اولین حرکت را باید بیمارانم بکنند و کمک بخواهند. قبل از آنکه من در مقام واسطه روحی عمل کنم کمک را از من بخواهید. ساعت ۹ صبح و ۹ شب این را بیازمائید و نتیجه را ببینید. از کمک خواستن خجالت

نکشید. همه ما گاهی به این کار نیاز داریم. کمک بخواهید و با من یا شخص دیگری که شبکه شفابخشی دارد هماهنگ شوید. قدم مثبتی است در جهت شفای شما و سایر مردم. امتحانش کنید. اگر می خواهید کسی را که دور از شما است شفا بدهید آرام بنشینید و به آن شخص فکر کنید و تقاضای کمک کنید. به یک شفابخش فکر کنید، به طور خودبه خود به شبکه شفابخشی متصل می شوید. بخشی از انرژی ذهن شما یعنی انرژی زندگی شما به فرد مورد نظر می رسد. حتی قبل از آنکه نامش را بر زبان بیاورید. یادتان باشد هر شفابخشی برای خود شما هم مفید است. با پرتو افکندن انرژی ذهنی، شما هم با انرژی کیهانی ارتباط برقرار می کنید و انرژی قرینه شما از این طریق گشوده خواهد شد. چاکراهای شما باز می شوند و خطوط نصف النهاری تمیز می گردد. انرژی گره خورده شما و فشارهای ناخوشایند برطرف می شود. هر چه خارج شود در طی زمان باز می گردد. شفا بخشیدن به دیگران شفاي خود شما را به دنبال خواهد داشت. در بخش بعدی یک تمرین خوددرمانی دیگر را ذکر خواهم کرد و آگاهی روحی شما را بیشتر توسعه می دهم. این روش از راه دانش و کاربرد مانتراها می باشد.

مانتراها و اعجاز صوت

صعود بشریت شامل تمرین، رشد، انرژی سرچشمه‌های بالاتر و قدرتهای روحی او است. پرنده ممکن است با نیروی خارجی به بالا پرتاب گردد ولی به معنای واقعی کلمه هنگامی صعود می‌کند که بالهایش را بگشاید و با قدرت زندگی خویش به بلندی‌ها پرواز کند.

«چانینگ^۱»

اولین واقعیتی که در مانترا وجود دارد، ارتعاش حاصل از صوت است که ارتعاش انرژی به وجود می‌آورد. انرژی روحی که در عمق وجود ما یافت می‌شود، با گوش دادن به مانتراها جنبه مثبت طبیعی خود را بیشتر می‌یابد، جنبه‌ای که شما را به رشد و پیشرفتِ راه فردیتان کمک می‌کند. صوتِ مانترائی، انرژی‌های نهان را بیدار می‌کند که می‌تواند ذهن و بدن را با هم شفا بدهد. این کار هزاران سال است که انجام می‌شود و در تمام جنبه‌های زندگی عمل می‌شود. اما مانترا چیست؟ دخترم ژانت در نوارهایی که ضبط کرده، صوتهای مانترائی و طرز کاربرد آنها را شرح می‌دهد. مردم قبل از آنکه تجربه شخصی داشته باشند در مورد مانترا اظهار می‌دارند که نوعی زمزمه کردن است. هنگامی که به صدای ژانت گوش می‌کنم چیزی بیش از اینها است. در حقیقت نوعی صوت ظریف است که گاهی به شکل نُت است و گاهی به صورت آهنگی ساده. بعضی‌ها ناراحتی را با ورزش برطرف می‌کنند ولی مانترا بسیار عمیق‌تر است. با گوش دادن به نوار از تغییرات درونی خویش آگاه می‌شوید. تمرینات را

هم انجام دهید. با این کار درک بهتری از خود و دیگران به دست می آورید. احساس می کنید قلب شما می زند. حس می کنید زمان آغاز و پایانی ندارد. تنها به اصوات گوش کنید. در اطراف خود ریتم طبیعی را هنگام نفس کشیدن حس کنید و انرژی شما هر بار بیشتر خواهد شد. حالا برای شناخت بیشتر درون خود اولین قدم ها را برمی دارید. همانطور که منفی ها را رد می کنید راحت تر می شوید. کار بزرگی خواهد بود. ذهن و روح بالاخره آزاد می شوند و خنده و عشق و شادی شما را احاطه خواهند کرد. این روش را بیازمائید و نتیجه را ببینید. مانترا مشتق از معنای man (فکر) و Tra که ریشه اش از Protection به معنای (نگاهداری) است می باشد، لذا مانترا نقش محافظت خودتان و رساندن خود به و رای فکر است که مانع تجربه کردن خود شما می گردد. مانترا اغلب به دعا وابسته است. اما در هر حقیقت هر دو با هم قابل قیاسند. دعا خود به خود انجام می شود و همیشه پیامی دارد ولی مانترا اغلب مثل یک سرود است ولی این تمام معنای کلمه مانترا را در بر ندارد. مانترا برای تشکیل تمام امواج فکری مطرح شده و در جایی که فاعل و مفعولی وجود ندارد و فقط هستی وجود دارد هماهنگی و آگاهی کامل ایجاد می کند. شاید اگر بنا به تحقیقات علمی ژانت جنبه علمی آن را هم بگویم جالب تر باشد. مانتراها اساس تشکیل شکل موضوعات در کیهان هستند و دانشمندان نشان داده اند که تحت تاثیر ارتعاشات حاصل از مانترا، اجزاء کوچک گروه ماده، مطابق با کیفیت، قدرت و ریتم صوت، خودشان را به الگوهای هندسی و ارقام، شکل می بخشند. بنابراین فرکانس انرژی صوت روی شکل تاثیر می گذارد که آن هم هنگام پدیدار شدن انرژی پدیدار می گردد. بیش از دویست سال قبل، ارنست چلادنی^۱، فیزیکدان آلمانی، کشف کرد که قادر به ایجاد ارتعاشاتی است که قابل رؤیت هستند. او

یک صفحه فلزی نازکی را روی ویلن بالا برد و روی آن صفحه شن پخش کرد و کشف کرد هنگامی که ویلن نواخته می شود، شن ها به اشکال فشنگی در می آیند. این شکل گیری به اشکال چلادنی معروف شده است. شن ها فقط روی قسمت هایی از صفحه که ارتعاشی وجود نداشت قرار می گرفتند. آنها در فیزیک برای نمایش عمل موج به کار برده شدند و نشان دادند که فرکانس های متفاوت، الگوهای شکلی متفاوتی به وجود می آورند. این الگوها در اشکال اساسی مثل حلقه های روی تنه درختان، خطوط روی بدن ببر و صفحات شش گوشه و توده های حشرات و غیره هم دیده می شوند. از آنجائی که همه چیز با ارتعاش جابه جا می گردد مثالهای فراوانی وجود دارد. موجودات زنده از محدوده امواج الکترومغناطیس محیطشان فقط از فرکانس هایی که بهترین اطلاعات را دارند استفاده می کنند. مثلاً خفاش ها با گوش هایشان می بینند و با فرستادن فرکانس های صوتی و گوش فرا دادن به انعکاس اصوات برگشتی، تصویر دقیقی از محیط به دست می آورند. در طول مدت ده سال گذشته، هانس ژنی^۱، دانشمند سوئیسی، از اختراعی که «تونوسکوپ» نامیده می شود و وسیله تبدیل صوت به الگوهای سه بعدی قابل دیدن است، استفاده کرد. او صدای بشر را منبع صدای بکار برده شده در نظر گرفت. هنگام بیان حرف O در میکروفن یک الگوی کروی کامل به وجود آورد. کره یکی از اساسی ترین اشکال دنیا است، ولی جالب است که بدانیم شکل حاصل از فرکانس صوت O عیناً مانند شکل انتخاب شده در نوشته است. از این تجربه احساس می کنم که کلمات قدرت فضیلت خود را که ریشه در فرکانس خاص آنها دارد دارا هستند. این باعث به وجود آمدن این سؤال می شود که آیا سرودها و وردهای مقدس یا حتی کلمات جادویی هم تأثیری در ارتباط با اصوات تصادفی منتخب دارند یا خیر؟ به نظر می رسد

که دارند. لیال واتسون^۱، در کتاب خود به نام «فوق طبیعت^۲» می نویسد: «در ابتدا کلمه بود» اما ژان مقدس گفت: «در ابتدا صوت جهان بود» هر عضو اصلی آهنگ کیهانی را به روش خود تفسیر می کند. فضا و زمان خارج از آگاهی فرد است.

حالا به ماترها و ارتباط آنها با بدنهای فیزیکی برمی گردم. ما در بدن اعضاء حسی بینائی، شنوائی، چشائی و بویائی داریم. بدن وسائل ابراز احساسات گوناگون وسیعی را که از درون و برون حاصل می گردد، دارد. ارتعاشات بیرونی یا درونی که اعضاء حسی می گیرند و روی بدن فیزیکی تأثیر کلی می گذارد. یک مثال اساسی بیاورم: زمانی که ماترا انجام می گیرد، علت وجود آن برانگیختگی صوت است و در عوض ارتعاشات را گوش می گیرد. تمام پیامهای فرستاده شده به مغز و یا از مغز، از طریق سیستم عصبی مرکزی که در محدوده ستون فقرات و جمجمه قرار دارد می گذرند. تمام گیرنده های حسی را می توان با میکروفونی که به برق زده شده مقایسه کرد. این روشن می کند که چرا هنگام تمرین ماترا توجه به مرکز بدن جلب می شود. اغلب متوجه چاکراها از انتهای ستون فقرات تا سر می شوند. یک مطلب حتمی است و آن اینکه ارتعاشات حاصل از ماترا بی شک بسیار قوی است و نیاز به هدایت دارد. ترجیحاً تحت نظر یک معلم منظم که به موضوع کاملاً وارد باشد. همه چیز در کیهان ناشی از صوت است و تشکیل شده از صوت است. نشان داده شده که ماهیچه های تحت فشار از خود صدای قابل شنیدن ایجاد می کنند. محققین نشان داده اند که همه چیز، همه جا صدا منتشر می کند، گرچه آنقدر بالا یا پائین باشد که شنیده نشود.

الگوهای صوتی حاصل از ماترها را می توان به ارتعاش حساس با الگوهای از پدیده فیزیکی تبدیل کرد، درست مانند امواج مافوق صوت

که باکتری را از بین می‌برد. پس مانتراها هم به شکل شفابخش از طریق امواج صوتی عمل می‌کنند. این خرافات نیست، واقعیت است و از طریق دانگ‌های متفاوت ارتعاش صوتی، بیماری‌های روحی و جسمی معالجه شده‌اند. به همین دلیل مانتراها نیز بخش مهمی از این کتاب می‌باشد و من این توضیحات علمی را برای شما می‌دهم. تکرار مرتب مانترا الگوی ارتعاشی صوتی بوجود می‌آورد که می‌تواند در طی زمان به طور کامل آگاهی را بیدار کند. ارتعاش حاصل از مانترا قدرت انتقال ذهن را از حالت معمولی به آگاهی عالی دارد. با استفاده از اراده، بشر قادر است ارتعاش بدن فیزیکی سخت و جامد خود را به انرژی مبدل سازد و در عوض این انرژی را به انرژی ذهنی انتقال دهد. گیتا^۱ به این نیرو اشاره می‌کند:

«کسی که حقیقت بارور آشکار مرا و (قدرت خلاقیت و گداختن یوگای الهی مرا تشخیص می‌دهد، بدون تزلزل با من یگانه شده) در این مطلب شکی وجود ندارد».

«بهاگوا گیتا. 7:X»

یک نظام پزشکی باستانی جالب از تاریخ ۳۰۰۰ تا ۱۰۰۰ قبل از میلاد وجود دارد که ریشه در هند دارد و پزشکی غرب ناشی از آن است. نام این معالجه «آیورودا»^۲ است که برگرفته از آیور به معنای «زندگی» و ودا به معنای «دانش» یا «علم» است. علم زندگی هم نوشته دیگر هندو است به تاریخ ۱۲۰۰ سال قبل از میلاد مسیح. گفته شده «آرتاروا ودا»^۳ نام یک مدرسه پزشکی است که امروزه مسئول سلامت ۸۰ تا ۹۰ درصد مردم هند است.

این روش پزشکی اصولاً با سطوح ذهن فرد سروکار دارد. راجاها^۴

مربوط به فعالیت انرژی خلاقه، تاماس^۱ مربوط به انرژی تخریبی و ساتوا^۲ مربوط به انرژی یگانه و سازنده است. آیورودا بر تمرکز این سه حالت تکیه دارد. اما این شکل پزشکی مانند غرب مربوط به سیستم فیزیکی پزشکی نیست، بلکه بیشتر از تمام سطوح انسان از طریق مراسم، تنفس یوگی و البته ماتراها عمل می‌کند. این را می‌توان در ردیف ریشه پزشکی گذاشت و برای تمرین‌کننده راه کامل زندگی، بدست آوردن و ترکیب باورهای دینی و کار داروئی است. در معالجات امروزه غرب هم ماترا نقش مهمی دارد، حتی اگر از آن آگاه نباشند. مثلاً در مورد هیپنوتیزم صدای هیپنوتیزم‌کننده، تلقینات به بیمار را کنترل می‌کند و بستگی به آهنگ و ارتعاش صدا دارد. روشی به نام معالجه با صدا هم وجود دارد که با وسایل الکتریکی امواج صوتی به وجود می‌آورند. امواج به تمام بدن فرستاده می‌شود و به وسیله ایلیکاتور که روی محل مورد معالجه قرار داده می‌شود، فرکانس‌های حاصل از بیماری کنار گذاشته شده و معالجه آغاز می‌گردد. ایلیکاتور یک وسیله دستی ساده است که صدا را از نوارهای مغناطیسی پخش می‌کند. وقتی شخصی مورد معالجه صدا قرار می‌گیرد، ممکن است ارتعاشات را نشنود، به این علت که فرکانس طوری تطبیق شده که وابسته به همان بخش مخصوص بدن است. هر بافت بدن و هر عضو، ارتعاش و فرکانس خاص خود را دارد که به وسیله امواج صوتی بیدار می‌گردد. صدا درمانی نشان می‌دهد که تمام اعضاء و سلولها تقریباً مانند قلب کار می‌کنند و تمام بیماریها با تغییر در فرکانس اصلی ارتعاش انرژی خارج از بدن به وجود می‌آیند. این تغییر ممکن است در گروهی از سلولها پیش آید. در یک عضو اصلی بدن یا کل بدن. صدا درمانی از اینجا آغاز می‌کند که ارتعاش را به شکل طبیعی بازگرداند.

جنبه جالب دیگر صدا و ارتعاش مربوط به اولترا سونوگرافی است که از سال ۱۹۶۰ برای آزمایش غیرطبیعی بودن جنین استفاده می‌گردد. ده برابر کوچکتر از آنچه اشعه ایکس نشان می‌دهد نمایش می‌دهد و آنچه مهم‌تر است قیمتش ارزانتر از تجهیزات اشعه ایکس است. در سالهای آینده امید به وجود آمدن ماشین‌هایی می‌رود که به حدی می‌رسند که در زمینه پزشکی اولترا سوند تحولی ایجاد خواهد شد. امکان تولید علائم اولترا سوند از بافت‌های سالم و بیمار وجود دارد و دکترها را قادر می‌سازد که تومورهای بدخیم را شناسائی کنند، بدون به کار بردن روش دردناک بیوپسی. پی بردن به اصول کار اولترا سوند بسیار ساده است. فرکانس‌های صوت تا پنج میلیون دور در ثانیه می‌رسد، بیشتر از حدی که گوشهای حساس حیوانات قادر به شنیدن است و این امر موجب می‌شود که جنین یا عضو طنین ایجاد کند. نمونه آخر از چگونگی متحول شدن سیستم بدن ما در اثر ارتعاش، کار دکتر رگینالد سی اگلتون^۱ از دانشگاه پزشکی ایندیانا می‌باشد. او درباره تأثیر قرص‌ها روی سلولهای قلب انسان و همچنین درباره طپش‌های عصبی قلب هنگامی که به وسیله یک محرک برانگیخته می‌شود مطالعه می‌کند. این سلولها دیگر برای دیدن لازم به رنگی بودن نخواهند بود بلکه حالا با میکروسکوپ اکوستیک به حالت طبیعی دیده می‌شوند.

از طریق ماترا اصوات درونی به ارتعاش در می‌آید. این ظریف‌ترین جنبه این روش شگفت‌انگیز آرام کردن، آزاد کردن و شفا بخشیدن است. هنگام تمرین ماترا توجه به ارتعاش حاصل از تجربه فردی جلب می‌گردد. این ارتعاشات بعداً به آرامی به یک نور درونی تبدیل می‌شوند که از بدن به سمت بیرون پرتو می‌افکنند، (هاله).

ماترا به درخشیدن خود با هدایت تمام توجه، کمک می‌کند. از طریق

آرامش به سوی یگانه شدن با کیهان، رد تمام افکار به جز هستی مطلق و یگانه شدن با نیرویی که بر همه چیز حاکم است. می‌دانیم که بدن انسان می‌تواند به مایع تبدیل شده و تبدیل به بخار و گاز غیرقابل دیدن گردد ولی انسان هنوز ارتباط بین ذهن و بدن و روح و ماده را نمی‌داند. هنوز بازگشت به شکل اصیل خود را نمی‌داند. می‌گویند انرژی مرتعش در بالاترین سطح به آگاهی خالص تبدیل می‌شود. اما ارتعاش در نسبت افزایش سطحی، به صورت بدن آشکار می‌گردد. این یک نوع تفسیر مانترا است (حمایت از فکر) - یک ارتباط الهی حاصل از تمرکز و تکرار اصوات ریشه‌ای که قدرت ارتعاشی مفید روحی دارند. من این تعریف خاص را دوست دارم. مانترا یا ارتعاش صوت، ارتعاش همه آنچه هست می‌باشد. می‌گویند اصول هستی است. در کتاب انجیل ژان مقدس اینطور شروع می‌شود: «در آغاز کلمه بود...» کلمه برای تبتی‌ها «اوم» برای مسلمانان «آمین» برای مصریان، یونانیان، رومیها، یهودیان و مسیحیان «آمین» است. شما بدون کلمه نمی‌توانید در مورد خدا نظری داشته باشید، زیرا نظر و کلمه جدانشدنی هستند. اکثر مردم می‌ترسند (زیرا به آنها چنین گفته شده است) که مانترا صدمه می‌زند و موجب توهم و تشنج و اینطور چیزها می‌شود، اما اگر با دیدگاه درست ذهن انجام شود، تأثیر صحیح خواهد داشت. بیایید صادق باشیم و بگوئیم که ذهن بر چگونگی سفر انرژی به وجود آمده تسلط دارد. چه خوب باشد چه بد. ممکن است شما کلمه «سبب» را تکرار کنید ولی معتقد باشید که مضر است، در این صورت تأثیر بد به وجود خواهد آورد. پس اولین قدم داشتن فکر مثبت در مورد مانترا است و روشن می‌سازد که مانترا شفابخش نیرومندی است و ارتعاشات حاصله می‌تواند به قسمت‌های متفاوت ذهن یا بدن که لازم است، هدایت گردد. روش‌هایی که دخترم ژانت در کلاسهایش تدریس می‌کند، درس خوبی برای اجرای آن می‌باشد. ابتدا افراد کلاس به

صورت دایره می‌نشینند. به این ترتیب ارتعاش از فردی به فرد دیگر می‌رسد و انرژی راهی بی‌انتهای را طی می‌کند. بعد در وضع راحتی می‌نشینند، طوری که توجه از بدن برداشته شود. این بسیار مهم است. اگر ناراحت باشید، تمرین مانترا خصوصاً در رابطه با شفابخشی مؤثر نخواهد بود. از همه خواسته می‌شود که یک نفس کشیدن هماهنگ داشته باشند. این موجب آمادگی ذهن و بدن می‌گردد و به آرامی ریه‌ها را ماساژ می‌دهد و آنها گسترش می‌یابند و قادر می‌شوند نفس کامل بکشند، نفسی که در ضمن مانترا کشیده می‌شود. بنابراین حالا کلاس آماده است. اذهان آرام است. ریه‌ها ماساژ داده شده، ضربان قلب‌ها آرام شده و نفس منظم شده است. حالا برایشان شرح می‌دهد که هنگامی که مانترا تکرار می‌شود، ذهن را کنترل می‌کند و آن را در یک راستا برای شفابخشی بدن و ذهن جهت می‌دهد. استفاده از آن چاکراها را باز می‌کند، سرعت آنها را زیاد می‌کند و نسبت ارتعاشی آنها را افزایش می‌دهد و هاله را صاف می‌کند. دانشجو یا فرد، مانترا را برای همان چیزی که می‌خواهد به کار می‌برد.

مانتراهای بسیار زیادی وجود دارد. مثل مانتراهای «بی‌جا»^۱ از الفبای سانسکریت که مربوط به چاکراها می‌باشد. هر مرکز چاکرا در رابطه با صوت ارتعاشی دارد. اولین مرکز به (c) دومین به (d) و همینطور تا هفتمین مرکز. پس هفت صوت وجود دارد، هفت رنگ، هفت مرکز، که هنگام تمرین مانترای «بی‌جا» به آن مربوط است و مانتراهای دیگری هم وجود دارند، حتی الفبای مانترائی.

حالا زمانی است که دوره باید به انتها برسد. دخترم کلاسش را آرام آرام وادار می‌کند که صوت را آرام کنند. خیلی بهتر از آن است که ناگهان متوقف شوند. بنابراین ارتعاشات و صوت به یک جزر و مد آرامی می‌رسند و هنگامی که صوت ناپدید می‌شود آگاهی به کیهان می‌رود که

برای موجودات کیهانی که بدن فیزیکی را پشت سر می گذارند، به کار رود. بعد آگاهی باز می گردد و کلاس به آرامی شروع به تنفس طبیعی می کند و دوباره ضربان قلب را حس می کند و این مرحله باید بسیار آرام انجام گیرد، اگر بخواهید نتیجه خوبی داشته باشد. برای مبتدیان مناسب نیست که بدون راهنما تمرین کنند، این کار مشکلی است. من از ژانت در مورد افکارش پرسیده ام. چنین جواب داد:

«ما همه فرد هستیم، همه نیاز به چیزی داریم که برای ایجاد سلامتِ ذهن، بدن و روح از آن استفاده کنیم. همانطور که در زندگی پیش رفته و رشد می کنید به تدریج روشهای متفاوتی را که برای شما بهترین است پیدا خواهید کرد. زیرا شما مفردید. شما بسیار خاص هستید. باید چیزی را که با آن احساس راحتی می کنید، به کار ببرید. چند سالی است که دارم مانترا را می آموزم. برای خودم، گسترش ذهن و سلامتِ بسیار مناسب است. شما هم هنگام تمرین مانترا و گذاشتن دست روی بدنِ دیگران و شفا بخشیدن به آنها ارتعاشات را به سوی افراد می فرستید و به آنها کمک می کنید.»

«مانترا هنر بسیار خاصی است و باید به آرامی و بتدریج آموخته شود. شما مجبور نیستید آن را با آهنگ بخوانید. در حقیقت در کلاس که افراد آن را با آهنگ می خوانند تأثیر شگفت انگیزی دارد. بعد از تمرین مانترا شما احساس غم انگیزی دارید، زیرا دارید از دست انرژیهای منفی رها می شوید و احساس آزادی می کنید. احساس بالا بودن می کنید. انگار می خواهید مثل یک پرنده پرواز کنید، ولی آنچه شما حس می کنید کاملاً با شخص بغل دست شما متفاوت است. در کوچکترین چیزها هم با هم فرق داریم. صوت مثل اثر انگشت است. هیچ دو نفری اثر انگشتانشان مثل هم نیست. پس یادتان باشد مانترا راه دیگری برای گسترش شماست.»

«انواع مانترا وجود دارد و یک نت یا نت ریشه ای وجود دارد یا یک آهنگ بسیار ساده. همانطور که در این بخش شرح داده شد. ولی تکرار

پیوسته این آهنگ است که ارتعاش به وجود می‌آورد. وقتی دارید مانترای خود را تمرین می‌کنید، از زبان و انتهای گلو و تمام دهان استفاده می‌کنید و صدا را به طریقی زیاد می‌کنید که ارتعاش صوت به درون سینوسها و به بالای سر می‌رسد. اینجا جایی است که انرژی روانی انبار شده است. با به ارتعاش درآوردن چاکرای پیشانی و بالای سر، انرژی‌های روانی را بیدار می‌کنید که خصوصاً به شفای ذهن کمک خواهند کرد. باید هوشیاری خود را روی صوتی که حاصل همه فکر است متوجه کنید. هر چه ما انجام می‌دهیم، چه آموختن زبان یا نواختن وسیله موسیقی باشد، نیاز به یک شالوده و اساس محکم داریم. مثلاً هنگام توسعه چاکراها باید ابتدا بدانید که هر چاکرا نماینده کدام است.»

«بالاخره بگذارید تکرار کنم که دو گیاه، دو انسان یا دو صوت شبیه یکدیگر وجود ندارد. هر صوتی در هر لحظه کاملاً با دیگری متفاوت است. این یگانگی مانتر است. دائم‌التغییر است. مثل ما که هر ثانیه عوض می‌شویم. و باید هم تغییر کنیم. به این ترتیب از نظر روحی و ذهنی رشد می‌کنیم. بنابراین ناچاراً تفاوت ابعاد اطراف خودمان را درک خواهیم کرد.»

اگر تا اینجا به توضیحات این کتاب توجه کرده باشید و تمرینات را هم انجام بدهید و به اندازه کافی آنها را خوب یاد گرفته باشید، متوجه خواهید شد که زندگیتان تغییر می‌کند. حتماً خواهید گفت کار مشکلی است. موافقم و هیچوقت نگفتم که چنین بهبود شگفت‌انگیزی می‌تواند بدون سعی و یا یک شبه انجام پذیرد.

بخش دیگر این کتاب از روش‌های شفابخشی به چگونگی زندگی کردن براساس عقل سلیم می‌پردازد. چه دیدگاههایی باید داشته باشیم؟ چه بخوریم؟ چه بیاشامیم؟ زیرا ما همانقدر که روح هستیم، جسم هم هستیم. اگر به روش‌های پائین آمدن به زمین حساس باشیم، جادوی ذهن شگفت‌انگیز که موضوع این کتاب است ما را متأسفانه زمینی خواهد کرد.

هر چند بخش بعدی بعضی چیزها را روشن می‌کند، اما قبل از شروع باید بگویم که اتفاقات عجیبی را در تمرینات خود و دوستان خواهید دید. بعضی تمرینات که حالت تفریح دارد باید انجام شود. بعضی مهارت‌های خاص که باعث افزایش هوشیاری روانی شما خواهد شد و بالاخره یک سری سؤال و جواب براساس اطلاعات داده شده در این کتاب و تمام تجارب و آموزشهای من به عنوان شفابخش و واسطه روحی. سؤالات از میان مطالبی که بیماران و خوانندگانم در طی سالها با من مطرح کرده‌اند، انتخاب شده است. می‌دانم برایتان جالب و مفید است، پس شاد باشید. همه کارها قرار نیست رنج آور باشد.

چهار چاره‌اندیشی

این پایان نیست. حتی آغازِ پایان هم نیست. اما شاید پایانِ آغاز باشد.

«وینستون چرچیل»

در سخنرانی دهم نوامبر ۱۹۴۲ در اشاره به جنگ صحرا

چاره‌اندیشی اول

اتفاقات عجیب

صفحه روی میز

در اتاقم در هتل مشغول استراحت بودم که صدائی شنیدم که می‌گفت به جایی در اطراف شهر بروم و چیزی را که برای خانه‌ جدیدم می‌خواهم، پیدا می‌کنم. متوجه جریان شدم، زیرا آخرین صحبت‌م با آلن در مورد شومینه بود و اینکه اگر یک چیز مسی قشنگ بالایش آویزان کنیم چقدر زیبا خواهد شد. هر دو فکر تهیه آن بودیم. قبل از تمام شدن صبحانه به قسمت پذیرش هتل تلفن زدم و فاصله این مکان نامبرده را تا شهر پرسیدم. گفت حدود ده دقیقه راه است. لباس پوشیدم تاکسی گرفتم و سفر را آغاز کردم. وقتی به مقصد رسیدیم، راننده تاکسی از من پرسید کجا پیاده خواهم شد؟ گفتم هر جا خودت فکر می‌کنی باید پیاده شوم. تاکسی ایستاد و من به اطرافم نگاه کردم، یک بازار عتیقه‌فروشی دیدم. وارد بازار شدم. مستقیم به سوی انتهای بازار رفتم. جلو ویترونی یک صفحه بزرگ فلزی بود. قیمتش را نگاه کردم، باورم نشد. ۴۷ پوند بود. درست چهار برابر این ارزش داشت. آن را خریدم و خارج شدم. دنبال

تا کسی بودم که مرا به هتل برگرداند. از آنجائی که به کتاب خواندن عادت دارم، تصمیم گرفتم سری به کتابخانه آن طرف خیابان بزنم. وقتی وارد شدم، درست مقابل چشمم کتابی از «سای بابا» خردمند هندی که قبلاً درباره‌اش صحبت کردم دیدم. باورم نشد. هیچ کتابفروشی کتابهای او را نداشت. از کتابفروش پرسیدم چطور او از این کتابها دارد؟ گفت معمولاً ندارم ولی این را سفارش داده‌ام بینم فروش دارد یا نه. آن را خریدم. کتاب جدیدی بود. قبلاً نخوانده بودم. صاحب کتابفروشی خندید و گفت «شاید حالا که این فروش رفت دوباره هم بخرم.» وقتی به هتل بازگشتم فرصتی بود که به این صفحه مسی نگاهی با دقت بیاندازم. حدود ۲۸ اینچ بود و جاده ابریشم مارکوپولو را روی آن کنده کاری کرده بودند. یک چیز بسیار خاص و جالب برای بالای دکور چوبی اتاق ما بود.

آیا شما هرگز چنین حوادثی در زندگی داشته‌اید؟ اگر داشته‌اید چرا آن را برایم نمی‌فرستید و درباره‌اش برایم نمی‌نویسید؟ دو داستان زیر هم در همین رابطه است:

نرگس‌های زرد

قبلاً گفتم که یک واسطه روحی آمدن آلن^۱ را به زندگی من پیش‌بینی کرده بود. شریک فعلی زندگی من، هنگام درآمدن نرگس‌های زرد به زندگیم وارد می‌شد که چنین هم شد. یک سال بعد از انتشار کتابم و یک روز قبل از سالگرد ازدواج من و آلن، او در حیاط پشتی را باز کرد که سگ را بیرون کند. روی پله هشت شاخه گل مینیاتور زیبا با عطری مطبوع دیده بود. ما نظیر آنها را نداشتیم و این اطراف هم چنین گلی را ندیده بودیم. هیچکدام از ما دلیل پیدا شدن ناگهانی آنها را نمی‌دانستیم. یک بار دیگر، یکی از دوستان که شب را در منزل ما خوابیده بود،

صبح زود خواسته بود سگ را به باغ بفرستد. با تعجب یک دسته گلِ نرگس زرد روی پله خانه دیده بود که با شبنم صبحگاهی خیس بودند، آنها را به داخل آورد و همه ناباورانه به آنها نگاه می‌کردیم. باز هم دلیلی برای وجود آنها پیدا نکردیم. پدیده‌هایی اینچنین همیشه غیرمنتظره به ما چیزی می‌گویند. آنچه می‌گویند این است: «همیشه یکی در این دور و بر هست که شما را تشویق کند و کمک لازم را بکند.» حالا اتفاقی که برای آلن افتاده مثل یک داستان جَنّی است. خود آلن چنین می‌گوید:

داستان آلن

در اوائل سال ۱۹۶۰ در طبقه پائین یک ساختمان در چهارراه روسل^۱ کار می‌کردم. نزدیک موزه بریتانیا. طبقه زیرین ساختمان در حقیقت متعلق به موزه بود و طبقه بالا برای تجدید بنا قفل شده بود. زمستان بسیار سختی بود و هواشناس پیش‌بینی برف سنگینی را می‌کرد. چون منزل من ۳۰ مایل تا محل کارم فاصله داشت، تصمیم گرفتم به علت برف سنگین و نبودن وسیله رفت و آمد شب را در محل کارم بگذرانم و در فرصتی که داشتم بلیط تأثیر گرفتم و به تماشای نمایش «ورای اندیشه» رفتم. وقتی از تأثیر بیرون آمدم باز هم برف می‌بارید. بعد از غذا خوردن در کافه به دفتر کارم برگشتم. در ورودی به خیابان با قفل محکمی بسته می‌شد و من آنقدر محکم کاری می‌کردم که حتی اگر کسی کلید هم داشت نمی‌توانست داخل شود. در طبقه اول هم بسته بود. در را بستم، لباسم را در آوردم و توی کیسه خوابم رفتم. آدم عصبی و خیالاتی نیستم. به علت وجود برف شهر بسیار ساکت و آرام بود. راحت به خواب رفتم. نزدیک صبح با صدائی از خواب پریدم. داشتند در را می‌زدند.

دری که مربوط به دفتر کار می‌شد. بیدار شدم. سکوت و آرامش مرا به این فکر انداخت که نکند خواب می‌دیدم. خواستم دوباره بخوابم که صدای در زدن را شنیدم. صدا از طرف راست می‌آمد. از کیسه خواب بیرون آمدم و شلوار و ژاکت و کفشم را پوشیدم. برق را روشن کردم. قفل را باز کردم، اما کسی نبود. به طبقه دیگر رفتم. به طبقه پایین رفتم. در را باز کردم، توی خیابان رفتم، همه جا سفید بود و ساکت و حتی جای پائی هم روی برف نبود. خیلی سرد بود. با عجله به دفتر بازگشتم در را پشت سرم قفل کردم و روی رختخوابم دراز کشیدم. داشتم دنبال دلیل منطقی برای در زدن می‌گشتم که جوابی پیدا نمی‌کردم. می‌خواستم لباسم را در آورم که دوباره در زدند. با اینکه می‌دانستم کسی را ندیده بودم، یکبار دیگر در را باز کردم. هیچکس نبود. تصمیم گرفتم به رختخوابم بروم. دیگر خسته بودم و سردم می‌شد. روز بعد به طبقه پائین رفتم که جریان را برای کتابدار نقل کنم. گفتم قبلاً چنین چیزی نشنیده ولی می‌داند که دو نفر سالها پیش اینجا زندگی می‌کرده‌اند و بلافاصله بعد از بمباران ساختمان مرده‌اند. مایل بودم یک شب دیگر را با یک شاهد در محل کارم بگذرانم ولی موقعیت پیش نیامد. حالا این اتفاق در کنار تجاربی که آلن در زندگی با من داشته دیگر از اهمیت افتاده است ولی هر تجربه روانی برای مشاهده‌کننده هیجان‌انگیز است. خوانندگان کتاب من می‌دانند که نوه‌ام راین^۱ دختر ژانت بسیار روان‌کاو است. مثل مادرش و من. ما در مورد کارمان به ندرت نزد او صحبت کرده‌ایم. اما حالا دیگر بزرگ شده و کاملاً از آنچه انجام می‌دهیم آگاه است. او هم تجارب روانی زیادی داشته که نمونه زیر از آن جمله است:

یک روز هنگامی که داشته در اتاق خوابش بازی می‌کرده، به طبقه پائین می‌آید که از مادرش پرسد چرا یک مرد که معلوم است روح است

سه بار به دیدنش آمده؟ ژانت می‌گوید: «نمی‌دانم، آیا اسمش را پرسیدی؟» راینه جواب داد: «بله، نامش هربرت است.» این یک نام قدیمی است و بچه نباید با آن آشنا باشد اما اسم پدر آلن هربرت است. او همیشه عاشق بچه‌ها بوده. همیشه او را قبل از فروش خانه به ژانت می‌دیدم ولی همه او را به اسم برتای^۱ می‌شناسند. فقط آلن نام کامل او را می‌داند. می‌توانم صدها تجربه روانی از نامه‌هایی که بعد از شفای از راه دور دریافت کرده‌ام شرح دهم. شکی وجود ندارد که هنگام تقویت انرژی با تمرین یا شفابخشی، شخص قادر است بعدهای دیگر را هم ببیند. برای تشویق شما، نوشته‌هایی از افرادی که شفابخشی برایشان مفید واقع شده و همزمان با آن پدیده روحی هم برایشان پیش آمده، می‌آورم:

● «هنگام دریافت شفا در ساعت ۹ شب پدرم را برای اولین بار بعد از مرگش دیدم. در اتاق ایستاده بود و به من لبخند می‌زد. دیدار حدود یک دقیقه به طول انجامید و از آن به بعد حالم بهتر شد.»

● «روی تخت خوابیده بودم و به شما فکر می‌کردم که ناگهان در پائین تختم، گربه‌ام را که چهار سال پیش مرده بود دیدم. کاملاً گیج شده بودم. هنوز هم گیجم. گربه‌ام خیلی به نظر سر حال بود. حالا می‌دانم نیازی به غصه خوردن وجود ندارد. او کاملاً زنده است.»

● «یک روز صبح با وحشت از خواب پریدم و مادر بزرگم را کنار تختم دیدم. لبخندی زد و ناپدید شد.»

● «امروز صبح وقتی داشتم با شما ارتباط برقرار می‌کردم، یک نفر را که لباس سفید داشت دیدم. این دیدار لحظه‌ای طول کشید، ولی خیلی تعجب کردم، زیرا من مذهبی نیستم.»

● «وقتی تمرکز کرده بودم و به شما می‌اندیشیدم، یک جریان انرژی آبی رنگ دیدم که در تمام اتاق چرخید و ناپدید شد، از آنوقت حالم

کاملاً خوب است.»

● «آیا همه بیماران شما هنگام فکر کردن به شما نور سفیدی را می بینند. هر وقت به شما می اندیشم این نور سفید روشن به اتاق وارد می شود و بسیار آرام بخش است. حالا حالم بسیار بهتر است.»

آنقدر مردم از چنین تجاربی برایم نوشته اند که حد ندارد ولی امیدوارم این نمونه ها برای متقاعد کردن شما کافی باشد که شما هم می توانید تجاربی از این قبیل داشته باشید. هنگامی که انرژی شما برانگیخته شود و حالا دوباره تمرین.

چاره اندیشی دوم تمرینی که به شما انرژی می دهد

ساکت شدن درد

چند روز پیش صحبت جالبی با دوستم درباره عمویش داشتم. او نقاش بوده و گهگاه دردهای گرسنگی را در معده اش حس می کرده و از این بابت در رنج بوده. او در این حال یک بشقاب پر از غذا نقاشی می کرده و بعد آن را پاک می کرده و انگار که یک بشقاب پر از غذا خورده باشد، سیر می شده. مجذوب این داستان شده بودم و متوجه شدم که در این درسی نهفته است و آن اینکه اگر انرژی غذا بسازیم مثل تمام انرژیها به ما انرژی خواهد داد. اگر هنگام خواندن این کتاب احساس گرسنگی کردید از این روش استفاده کنید: بنشینید و چشم هایتان را ببندید و فکر کنید دارید غذا می خورید. غذای بسیار لذیذی، طعم آن را احساس کنید، آن را بو کنید و از خوردن و پر شدن معده تان لذت ببرید. اگر نمی توانید فقط فکر کنید دارید می خورید. باور کنید مؤثر است. این تمرین دلخواهی برای لاغر شدن است. در این تمرین می توانید تمام شیرینی هایی را که دوست دارید بخورید و هرگز چاق هم نشوید.

تصور آینه

در اتاقی ساکت روی صندلی بنشینید و چشمها را ببندید. یک روح کمک‌دهنده دستهایش را روی سر شما خواهد گذاشت و وقتی این کار تمام شد، در سراسر بدن احساس موج می‌کنید و بعد احساس آرامش کامل. چشمهایتان بسته شده و پاهایتان سنگینی می‌کند و آرام آرام این حالت به بالای بدن شما هم می‌خزد و سست می‌شوید و قادر به حرکت نخواهید بود. حالا در استراحت کامل هستید و هر اشکالی که در بدن شما باشد برطرف خواهد شد. اگر مشکلی هم نداشته باشید باز احساس می‌کنید که در بدن شما انرژی موج می‌زند و بدن شما از نو جوان می‌گردد. اگر مسن باشید انگار سالها جوانتر شده و خون تازه‌ای در بدن شما جاری می‌گردد. احساس تمیزی بیشتری می‌کنید. چشمها روشن‌تر و چین و چروکها برطرف می‌شود. پوستهای جمع شده دور گردن صاف می‌گردد و تمام بدن شما بطور باورنکردنی جوان می‌گردد. در هر سنی که باشید دارید اولین درمان زیبایی ذهنی را انجام می‌دهید. زیباترین درمان زندگی. شما خود را جراحی کرده‌اید و هر کاری که خواسته‌اید با بدنتان کرده‌اید. دیگر در مورد انجام دادن کاری برای خود دچار ضعف و ناتوانی نخواهید شد. حالا کسی برایتان یک آینه تمام قد می‌آورد. در آن بنگرید. خودتان تغییرات باورنکردنی را که پیش آمده تماشا کنید. از نگاه کردن به خودتان لذت ببرید. شما با درمان مرتباً عوض می‌شوید و همیشه مجبورید در آینه خیالی هر وقت که لازم بدانید نگاه کنید. حداقل برای اجرای این تمرین ده دقیقه لازم است. زندگی و نگاه شما را عوض می‌کند. حرفم را باور کنید. واقعاً تأثیر دارد. تا زمانی که در تخیلتان این تغییرات را بپذیرید، بدن را تربیت می‌کنید که از دستورات ذهن پیروی کند و با اینکار جریان سن معکوس می‌شود. پیام را بایستی سلولهای شما واضح و بلند دریافت کنند. سلولها خودشان هم ذهنی دارند که نسبت به ذهن

شما واکنش نشان می‌دهند و از یک سری دستورات ستایش به عمل می‌آورند.

فراخوانی فوری

این تمرین شما را قادر می‌سازد که اطلاعات را بایگانی کرده و در موقع لزوم آنها را فراخوانید. دوباره آرام بنشینید و چشم‌ها را ببندید. سه بار نفس عمیق بکشید. تصور کنید سه ردیف کابینت بایگانی می‌بینید. در بالای کابینت‌ها برچسب و قلم می‌بینید. از شما می‌خواهم برچسب‌ها را اینطور بنویسید. ۱- ذهن کیهانی ۲- محیط ۳- غذای بهداشتی ۴- ویتامین‌ها و مواد معدنی ۵- قدرت شفا ۶- متفرقه. اینها فقط چند مورد پیشنهاد است. هر تعداد برچسب که می‌خواهید بزنید. تیتراژ آنها را هم خودتان انتخاب کنید. حالا مطلب جالبی از این کتاب را که می‌خواهید به خاطر بسپارید، در نظر بگیرید. برچسب مناسب را پیدا کنید (بالاخره آن مطلب به یکی از تیتراژهای بالاتر مربوط می‌شود). پرونده خود را انتخاب کنید. کشو را بکشید و یک پوشه بردارید و اطلاعات را جمع کنید و پوشه را سر جایش بگذارید و دوباره به برچسب نگاهی بکنید و به خاطر بسپارید کدام پرونده در آن است. بعد کشو را ببندید. حالا هر وقت خواسته باشید، این اطلاعات را به خاطر خواهید آورد. بسیار ساده است. فقط کافی است که پرونده را به خاطر آورده و به برچسب بیرونی نگاهی بکنید. پرونده را بگشایید. پوشه مخصوص را بیرون آورید و بداخل آن نگاه کنید. وقتی در این کار توانا شوید تنها کاری که باید بکنید اندیشیدن درباره ذهن کیهانی است و بعد همه چیز آشکار خواهد شد. با اجرای این روش انواع اطلاعات را جمع‌آوری کنید. بسیار جالب خواهد بود. خصوصاً وقتی که ذهن شما با اطلاعاتی که فکر می‌کردید فراموش شده‌اند شما را تغذیه می‌کند. این اتفاق بارها و بارها در ابتدا پیش می‌آید. همانطور که مراحل کار پیش می‌رود نیروی فراخوانی فوری حاصل می‌گردد و شما احتمالاً به این تمرین عادت خواهید کرد.

تخته سیاه ذهن

حالا عادت کرده اید که بگویم آرام بنشینید. نگران نباشید. نظم شما را به دنیای شگفت انگیز و جادویی تخیل خواهد برد، به جایی که همه چیز با انرژی ذهنی شکل گرفته است. همانطور که بارها گفته ام باز هم می گویم که انرژی دائمی است و هرگز نمی تواند از بین برود. شما خود آینده خود را شکل می دهید. هر چه برایش بیشتر بکوشید، آینده شما بهتر خواهد بود.

حالا بنشینید. وقتی آرام شدید، چشمها را ببندید. در جلو شما یک تخته سیاه بزرگ قرار دارد. در لبه تخته سیاه یک تکه بزرگ گچ سفید است، آن را بردارید و روی تخته هر چه را که درباره خودتان و زندگیتان از آن متنفرید، بنویسید. اگر نمی توانید بنویسید، فقط فکر کنید کلمات روی تخته هستند. به نوشتن ادامه دهید. اگر روی تخته به اندازه کافی جا نباشد آن را برگردانید. اگر آن طرف تخته هم پر شد یک تخته دیگر بخواهید، برای شما می آورند. وقتی از نوشتن خسته شدید و همه چیزهای ناخوشایند را نوشتید گچ را کنار بگذارید. کنار تخته میزی است و روی میز یک ابر برای پاک کردن. ابر را بردارید و هر چه نوشتید آرام پاک کنید. با اینکار حالتان بهتر می شود. شما لوح را پاک کردید. اگر این تمرین را حداقل دوبار در هفته انجام دهید، از اینکه اینقدر مثبت شده اید دچار تعجب خواهید شد و دیگر اجازه ندهید کسی شما را تحقیر کند یا بی کفایت بشمارد. یادتان باشد همیشه می توانید افراد را روی تخته سیاه بگذارید و بعد پاکشان کنید.

درهم ریختگی

یک ذهن مغشوش بزرگترین ضعفی است که یک فرد دارد. او جایی برای عقاید نو نمی گذارد. نابسامانی هایی که طی سالها جمع شده اند، به هم می پیچند و ویرانی ذهنی به وجود می آورند. این تمرین به هم ریختگی ذهن شما را برطرف می کند و جا را برای عقاید روشن و درخشان باز

می‌کند، طوری که زندگی شما معنای جدیدی خواهد یافت.

آرام بنشینید (یکبار دیگر)، چشم‌ها را ببندید و اتاقی پر از قوطی خالی، کارتن، تخته، شیشه کهنه، کاغذ باطله و آشغال را مجسم کنید. چند چیز دیگر هم خودتان اضافه کنید، طوری که جا برای نشستن شما باقی نماند. حالا جاروئی بردارید و شروع به جارو کردن کنید. در گوشه‌های اتاق کیسه‌های زباله می‌بینید، آنها را پر کنید و بیرون بگذارید تا رفتگر آنها را ببرد. اگر واقعاً زندگی جدیدی می‌خواهید، باید از دست این همه آشغال خلاص شوید و این کار آسانی نیست. وقتی از دست همه راحت شدید، منظورم همه این چیزهاست، گرد و خاک را هم پاک کنید. حالا به آشپزخانه بروید. ظرفی پر از آب داغ و زمین شوی آنجا است. کف زمین را بشوئید. تا زمین برق نیفتاده دست از کار نکشید. حالا آرام باشید و به اطراف نگاه کنید. جایی که آنقدر کثیف بود حالا باعث افتخار است. این ذهن شما است. جا برای همه چیزهای زیبا دارید. دیگر نگذارید شلوغ شود، چون مرتب کردن آن کار مشکلی است.

چاره‌اندیشی سوم رشد آگاهی شما

اگر مایلید آگاهی خویش را به طریقی افزایش دهید، اینجا چند راه توصیه می‌گردد.

روان‌سنجی (پسیکومتري)^۱

روان‌سنجی روشی است که شما به وسیله آن خاطراتی را از یک شیئی می‌گیرید. وقوع این پدیده بدان علت است که شیئی که همراه خود دارید،

در طی سالها انرژی در آن شیئی جمع می‌شود. سالهای بعد، شاید صدها سال بعد، یک فرد بیگانه آن شیئی را برمی‌دارد و از تصاویر و تأثیرات آن اطلاعاتی که مربوط به صاحب اصلی و روش زندگی می‌باشد به دست می‌آورد. اگر چندین صاحب باشد تأثیرات و اطلاعات به طور جداگانه دریافت می‌شوند. خیلی از واسطه‌های روحی و روشن‌بینان یک وسیله‌ای را که مربوط به سالها پیش بوده مثل ساعت، حلقه، گردن‌بند و یا از این قبیل اشیاء قبل از ارتباط برقرار کردن می‌گیرند و به وسیله آن اطلاعاتی دربارهٔ صاحب آن دریافت می‌کنند. من خودم به وسیله این اشیاء قدیمی تصاویر روشنی از مصر و اهرام، پرو و سایر مکانها با مردم آن زمان دیده‌ام و خیلی دیدارهای دیگر از گذشته داشته‌ام. هر چند مدتهاست این روش را کنار گذاشته‌ام، اما هنوز هم یکی از بهترین راههای افزایش هوشیاری است، زیرا صحت اطلاعات را می‌توان در خیلی از موارد آزمایش کرد، پس امتحانش کنید و قبل از هر کار با دوستی تجربه کنید. ساعت ساده‌ترین وسیله است. آرام بنشینید و چشم‌ها را ببندید و احساس آرامش کنید. (حالا دیگر باید اینکار را خوب یاد گرفته باشید) شیئی را در دست بگیرید. اولین اطلاعاتی را که می‌گیرید به دوستان بگوئید. احساس گرما یا سرما هر چه می‌گیرید آن را به او بگوئید. گرما علامت آن است که صاحب شیئی به نوعی شفاعت‌بخشی نیاز دارد، حتی شاید سردرد ساده‌ای باشد. سرما کاملاً متفاوت است. معنایش فقدان انرژی در زندگی صاحب آن و یا خلاء و یا فقط سردی صاحب آن است. بهترین احساس حس گرما مطبوع است. فرد بهترین احساس را در این حالت دریافت می‌کند. حالا تصاویری در ذهن شما تشکیل می‌گردد. ممکن است حیوان، افراد، خانه، باغ یا کشورهای مختلف باشد. هر چه باشد آنها را شرح دهید تا دوستان بنویسد. از دوستان بخواهید تا پایان گفتار شما وسط حرف شما نیاید، زیرا چنین شک‌هایی در اولین تلاش شما وقفه به

وجود می آورد. اما بعدها که توانستید اطلاعات را مجزا کنید، دیگر اهمیتی نخواهد داشت. ممکن است صاحب ساعت شخصیتی نافذ داشته باشد که روی انرژی جمع شده در ساعتش تأثیر گذاشته است. اگر ساعت مدتی به شخص دیگری تعلق داشته است، دارای انرژی‌های مخلوطی است. جالب است که بدانید اطلاعاتی که می‌گیرید کاملاً مربوط به فرد دیگری غیر از دوستان است. اگر اینطور باشد پس ثابت می‌کند که فکرخوانی در آن تأثیری نداشته است. هیچوقت احساسی را که دریافت نکرده‌اید نگوئید. در تمام کارهای روانی با خود صادق بودن اولین اصل است. اگر اینطور نباشید مچنان باز می‌شود. و شهرت شما لکه‌دار خواهد شد. اگر اطلاعاتی که می‌گیرید برای فرد مراجعه‌کننده به شما مضر بود آنها را نگوئید. به عنوان یک فرد تازه‌کار شما نباید برای کسی دردسر ایجاد کنید. روزی از من خواسته شده بود که از روی ساعت مچی یک فرد مشهور روان‌سنجی کنم. مدتی ساعت را نگاه داشتم، ولی ابداً احساسی به من دست نداد. این را به مراجعه‌کننده گفتم ولی وقتی اصرار کرد ادامه دهم، ناگهان یک مرد مو سفید را دیدم کمی خمیده ولی لبخندی زیبا داشت. به مراجعه‌کننده گفتم: «این مرد می‌گوید که او صاحب ساعت است و پدر بزرگ شما است. بعد ساعت به پدر شما رسیده و بعد به شما رسیده.» او با تعجب گفت: «شما کاملاً درست می‌گوئید» ادامه دادم: «او یک سگ قرمز و یک گربه سیاه نشان می‌دهد» او جواب داد: «پدرم سگ قرمز و پدر بزرگم گربه سیاه داشت» من ادامه دادم و اطلاعاتی را که مربوط به زندگی خود او بود گفتم. ممکن است شما بگوئید که من واسطه روحی هستم و اینکار برایم ساده است، اما این اتفاق در دوران قبل از واسطه‌گری روحی پیش آمد، سالها پیش از آن اتفاق افتاد. همین اتفاقات برای شما هم پیش خواهد آمد. این را از این جهت گفتم که بگویم چگونه می‌توانید در آینده روانکاو شوید. واقعاً روش جالبی است.

کف خوانی

در طی شانزده سال کف خوانی بود که من واسطه گری روحی و قدرت تشخیص را فرا گرفتم. این مهارت صدها سال تجربه شده و راهی در جهت قضاوت درباره رفتار فرد است. باور کنید همه چیز در دست است. خطوط روی دست همیشه تغییر می کنند. هنگام خواب ما دستهایمان را باز و بسته می کنیم و ذهن ناخود آگاه فشار را به وجود می آورد. به همین دلیل شما نگرانی افراد را از روی دستهایشان تشخیص می دهید. اینکه آیا آنها نیاز به عینک یا مشاوره یا پزشک و از این قبیل کارها دارند، تشخیص های بسیاری می توان داد. همیشه می شود اینکار را کرد. کف خوانی فقط آینده بینی نیست، بلکه علم است و بسیار باارزش.

هنگامی که استاد شوید از روی اثر دستتان می توانید بیماری خود را تشخیص دهید و متوجه شوید به چه ویتامین یا مواد معدنی نیاز دارید تا به تعادل برسید. دست معدن اطلاعات است. نشانه های زیادی وجود دارد که باید در آنها استاد شوید. از برآمدگی دست و نوع دست، استقامت، قابلیت انعطاف و رنگ دستها، ناخنها، انگشتان، نوک انگشتان، گره های انگشت، انگشتان صاف، بلند، کوتاه و شست ها می توانید مطالبی را تشخیص دهید. همچنین در مورد خط قلب، سر، زندگی، خطوط تأثیر و محبت، خط زحل، آپولو، عطارد، ونوس و بسیاری از خطوط دیگر.

وقتی کف خوانی را شروع کنید اسیرش می شوید. مثل من که دستها سالها مرا مجذوب کردند و هنگامی که تازه با یک نفر روبه رو می شوم اولین چیزی که جلب نظرم را می کند دستهایش است. من هنگام تماشای تلویزیون هم مردم را بررسی می کنم. مهم نیست چه گفته می شود. رفتارهای خاصی در شکل دست و شخصیت صاحب دستها است. از طریق کف خوانی بود که من تشخیص بیماری و تجویز ویتامین و مواد معدنی را شروع کردم. بیمارهای دوستانم اکثراً اینطور معالجه شد. برایم

سرگرمی بود و هیچوقت برای اینکار پولی نگرفتم. همیشه لذتبخش بود. همیشه وقتی کاری صورت شغل و کسب درآمد پیدا می‌کند لذتش را از دست می‌دهد، ولی متخصصان کف‌خوانی حرفه‌ای زیادی هم وجود دارند و کمک‌های زیادی به مشتریان خود می‌کنند. پس شما هم می‌توانید با حرفه دیگری آشنا شوید و از هوشیاری خود عملاً استفاده کنید. فکر می‌کنم داستان زیر برایتان جالب باشد:

«دوستم شوهری داشت که همشه از زنش انتقاد می‌کرد. انگار این زن هیچ کار خوبی نمی‌کند، حتی نگاهش هم باعث ناراحتی شوهر می‌شد. یک روز کف دست او را دیدم. دلیلی برای این همه مورد انتقاد قرار گرفتن وجود نداشت. دست بسیار صاف و خوبی داشت. او را خوب می‌شناختم. رفتارش خوب بود. از او خواستم که شوهرش را وادار کند تا کف دستش را ببینم. گفت راضی نمی‌شود ولی او سعی خودش را خواهد کرد. هفته بعد هر دو با هم آمدند. با اولین نگاه به کف مرد علت را فهمیدم، ولی باز هم ادامه دادم تا بیشتر بدانم. دوستم از تعجب دهانش باز مانده بود. زیرا می‌دید شوهرش آرام گرفته است. وقتی کارم تمام شد به شوهرش گفتم: «هر چه از من انتقاد می‌کنی در کف دست خودت هست.» مرد نگاه احمقانه‌ای کرد و جوابی نداد. نمی‌دانم در منزل چه پیش آمد ولی دوستم دیگر نگران عدم موفقیت خودش نبود، زیرا به خود اطمینان پیدا کرده بود. این اتفاق بارها برایم پیش آمده. شوهر دوستم در حقیقت آینه اعمال خویش را می‌دید. گرچه خودش نمی‌دانست ولی همسرش را برای کمبودهای خودش مورد انتقاد قرار می‌داد. اگر شما هم چنین وضعی دارید کف‌بینی کنید، خیلی زود حقیقت را کشف خواهید کرد. علمی کاملاً حقیقی است که هر کس روانکاو باشد یا نباشد می‌تواند بیاموزد. تازه کار دیگرش گسترش آگاهی شماست و درک مستقیم شما بی‌نظیر خواهد شد.

خط خوانی

خط خوانی یاد گرفتنش آسان است، زیرا نمونه خط فوری حاضر می‌شود. مهم نیست کارمند یا رئیس باشید. آموزش خط خوانی مشکلات زیادی را برطرف خواهد کرد. سالها پیش خط خوانی را یاد گرفتم و همیشه وقتی در مورد کسی دچار تردید می‌شوم از آن استفاده می‌کنم. به کار بردن این هنر همراه با کف‌بینی تقریباً اثبات کامل است. حتی اگر فرد را هم ندیده باشیم بهترین نتیجه را می‌دهد، زیرا در این صورت ذهن پاک است و می‌تواند نظریه درستی بدهد. آنقدر خط نوشته‌ها متفاوت است که هیچوقت کامل نمی‌شوید. همین که فکر کنید از عهده همه برمی‌آئید یک نفر با خط نوشته جدیدی پیدا می‌شود که باز تا نیمه شب مجبورید فکر کنید و هنگامی که معلوم شد درست است، بی‌نهایت رضایتبخش خواهد بود. مشاغلی که با پول زیاد سر و کار دارند خط خوانی به آنها کمک زیادی می‌کند و در موارد ازدواج هم کمک زیاد می‌کند. چند ماه که این را تمرین کردید، متوجه می‌شوید خیلی چیزها بیش از آنچه می‌بینید وجود دارد ولی اگر به این حد برسید قول می‌دهم که دیگر ترکش نخواهید کرد. زمانی در یک سازمان بزرگ کار می‌کردم. آینده کارمندان را می‌گفتم. درست است که آنها فقط به آن تکیه نمی‌کردند ولی کمک زیادی می‌شد. هنگام انتخاب افراد بسیار مهم بود. یک مورد که رئیس سازمان به حرفم توجهی نکرد، موقعی بود که می‌خواستند کارمندی را انتخاب کنند. من با تجزیه و تحلیل و خط خوانی او را تأیید نکردم ولی رئیس این مرد را استخدام کرد. دو سال گذشت و مشکلی پیش نیامد ولی بعدها مبلغ زیادی پول برداشته و پنهان شده بود. یک مورد دیگر کسی نامزدش را آورده بود. به نظر خوب و مهربان بود. بعد که خط او را دیدم. متوجه شدم دوستم با یک جنایتکار نامزده شده. اول خودم هم تکان خوردم و شب نتوانستم بخوابم. روز بعد دوستم

تلفن کرد که نتیجه‌اش را بداند. گفتم به نظرم خوب است. او گفت: «بنی می‌دانم ولی نظر تو را می‌خواهم.» مجبور شدم تفسیر خطش را بگویم. ولی ناخوشایند بود. سکوتی طولانی برقرار شد. و بالاخره گفت: «حق با تو است. مدتی در زندان بوده و قول داده تکرار نشود.» دو ماه بعد دوباره به زندان برگشت و دوستم ارتباطش را قطع کرد. خط خوانی به عنوان یک وسیله تجزیه و تحلیل رفتاری مورد قبول است و به گسترش ذهن کمک می‌کند. فشار مغز و بدن را کم می‌کند، زیرا شما به بیرون می‌اندیشید و چیزی بیرون از خودتان را جذب می‌کنید که بسیار هم نتیجه‌بخش است.

عددشناسی

عددشناسی، تجزیه و تحلیل از راه اعداد است. شخصاً در مورد عددشناسی مطالعه زیادی نداشته‌ام، اما دوستی داشتم که حالا فوت کرده و استاد این کار بود. او عادت داشت نام خانه‌ها، نامهای مذهبی، نامهای فامیل، خیابان و شهر را برایمان تفسیر کند. هر چه می‌گفت درست بود. هر چند مدتی طول می‌کشید تا مشخص شود. عددشناسی تجزیه و تحلیل از طریق نام و تاریخ تولد است. مثل سایر چیزها لازمه‌اش آگاهی است. اما اگر برایتان جالب است، چه بهتر.

در این بخش به شما حق انتخاب داده‌ام. همه این کارها جذاب است. هنگامی که ماهر شوید قابل اتکاء است من اشتهای شما را تحریک می‌کنم. تا به دنیای جادویی نزدیکتر شوید. اگر علاقمندید به فهرست کتابها مراجعه کنید کتابهای مذکور سالها شما را سرگرم خواهند کرد.

چاره‌اندیشی چهارم

سؤال و جواب

گسترش ذهن

س- من تمرینات کتاب قبلی شما را انجام داده‌ام و با اینکه احساس سلامت و مثبت بودن بیشتری می‌کنم ولی عملاً تغییری در اطراف سرم حس نمی‌کنم. چگونه متوجه گسترش ذهن خود بشوم؟

ج- شما جواب سؤال خودتان را داده‌اید. تغییر ظریف است. مثل تمام تغییرات طبیعی حس کردن یا نکردن اهمیتی ندارد. مهم احساس سلامت و مثبت بودن است که حقیقت بهبود زندگی شما را نشان می‌دهد.

س- قبل از انجام تمرینات بسیار منفی بودم. حالا زندگیم عوض شده، آنقدر که دوستانم می‌گویند تو را نمی‌شناسیم و بعضی‌ها هم می‌گویند قبلاً بهتر بودی. به هر حال آنقدر موفقم که مهم نیست آنها چه می‌گویند. آیا مهم است؟ البته من نمی‌خواهم آدم بی‌محبتی باشم.

ج- تنها چیزی که مهم است خوشحالی خود شما است و اینکه موفق هستید. در گذشته منفی و ناموفق بوده‌اید. افرادی که تغییر را دوست ندارند آنهایی هستند که می‌خواهند از شما بهره بگیرند، ولی حالا می‌توانید به دیگران شادی بدهید، چرا که خودتان شاد هستید. اگر خودمان شاد نباشیم چگونه به دیگران شادی بدهیم. آگاهانه سعی کنید که این کار را بکنید. با قضاوت و انتقاد دیگران عصبی نشوید. یادتان باشد شما آگهی‌های متحرک تمرینات من هستید.

س- شوهرم معتقد است از وقتی که مثبت شده‌ام، باوقار شده‌ام. برایم اهمیتی ندارد، زیرا حالا خوشبخت‌تر هستم. آیا چیزی وجود دارد که من باید آن را حفظ کنم؟

ج- باوقار بودن به روابط لطمه‌ای نمی‌زند، اما اگر فکر می‌کنید چیزی را باید جدا کنید یا اگر احساس گناه کنید و یا بداخلاقی کنید، در آن

صورت باید نگران باشید. زوج‌ها بایستی تصمیمات علاقلانه‌ای بگیرند. این تنها راه رضایت و موفق بودن است ولی شاید شوهر شما چنین عقیده‌ی نداشته باشد. بزرگترین تهدید برای زندگی ارتباط نداشتن با یکدیگر است.

س- وقتی تمرینات گسترش ذهن را انجام می‌دهم احساس می‌کنم سرم سبک شده است. آیا عادی است؟

ج- کاملاً عادی است. گرچه همه این تجربه را ندارند. بستگی به مقدار فشار مغز شما دارد. وقتی منفی‌گری انرژی زندگی شما را به درون می‌کشد، فشار زیادتر است. هر چه سرتان سبکتر باشد، انگار می‌خواهید از زمین بلند شوید. پس نگران نباشید. کاملاً موفق هستید.

س- آیا هیچ خطری در گسترش زیاد انرژی ذهنی وجود دارد؟ آیا این خطر وجود دارد که من نتوانم آن را بازگردانم؟

ج- ابداً خطری وجود ندارد. حتی برای کسانی که سفر ستاره‌ای دارند، یعنی که انرژی ذهن بدن را رها کرده و جای دیگری می‌رود. همیشه بخش بزرگی هست که باقی می‌ماند. فقط هنگامی که بدن هیچ شانس معالجه ندارد آنوقت برای همیشه بدن را ترک کند.

س- چرا ذهن بدنهای کاملاً سالم افرادی را که تصادف کرده‌اند رها می‌کند و بعد دوباره باز می‌گردد؟

ج- علتش شوک است. اگر کوچکترین امید معالجه‌ای برای بدن باشد انرژی ذهن مجدداً باز می‌گردد.

س- بعضی جاهای جدید به نظرم آشنا می‌آیند. انگار آنجا را دیده باشم. دوستانم هم گاهی چنین احساس می‌کنند. چه توضیحی برای آن وجود دارد؟

ج- قبلاً آنجا بوده‌اید ولی فقط چند ثانیه پیش انرژی ذهنی شما قبل از شما آنجا بوده است.

مهری زلفی
کتابخانه

س- در کتاب «شفابخشی روحی» درباره ابعاد مختلف صحبت کرده‌اید و صحبت از رفتن از یک بعد به بعد دیگر هنگام مرگ. ممکن است توضیح بیشتری بدهید؟

ج- چیزی به نام فضا وجود ندارد. بین یک بُعد با بُعد دیگر خط حدائی نیست. بعدها انرژیهای جاری هستند. مانند اقیانوس با جزر و مدهای خود. در جزر بالا ارتباط آسانتر می‌شود، لذا قدرتهای روانی به نظر می‌آید که زیاد شده است. این جزر و جریان هم تحت تاثیر مستقیم سیستم سیاره‌ای قرار دارد.

س- اغلب صحبت از افرادی است که با گیاهان صحبت می‌کنند. آیا این هم نوعی دست انداختن است؟

ج- نه، هنگامی که کودک بودم در اطراف گیاهان منزلمان نقاط روشنی را در حال رقص می‌دیدم. اینها البته نیروی زندگی گیاه بودند. وقتی ذهن شما گسترش یابد از چیزهای تازه‌ای که می‌بینید شگفت‌زده خواهید شد. وقتی این تجارب ناگهانی و بدون خبر می‌آیند بسیار هیجان‌انگیزند. سپس شما متوجه می‌شوید که وقتی را که صرف گسترش ذهن کرده‌اید بیهوده نبوده است. شما این وقایع را ایجاد نمی‌کنید، خودشان پیش می‌آیند. تجارب زیادی در رابطه با گیاهان پیش آمده. این تجارب نشان می‌دهد هنگامی که گیاهی خیلی صدمه بخورد تمام گیاهان دچار شوک می‌شوند و اگر فردی که به گیاه صدمه زده وارد اتاق شود آنها خودشان را عقب می‌کشند و اگر فردی که اینکار را نکرده وارد شود واکنشی نشان نخواهند داد. گیاهان دقیقاً مقصر را تشخیص می‌دهند. پس می‌بینید گیاهان هم عواطف و انرژی ذهنی خود را دارند. این دلیل کافی برای ارتباط برقرار کردن با گیاه است. کی می‌داند، شاید با شروع این کار خودتان را هم دوست بدارید.

انرژی قرینه

س - در کتاب «شفابخشی روحی» شما درباره چاکراها به عنوان یک گرداب که نیروی زندگی را به درون می کشد صحبت کردید. از کجا می دانید اینها انرژی زندگی را بدرون می کشند. شاید انرژیهای نشناخته دیگری هنوز وجود داشته باشد.

ج - مهم نیست چه نوع انرژی است. حقیقت این است که وقتی فردی حلقه هایش از کشیدن انرژی باز می ماند، سلامت آن زن یا آن مرد به خطر می افتد، به این دلیل من به آن انرژی زندگی می گویم.

س - یک حلقه انرژی به چه شکلی دیده می شود؟

ج - یک گلوله پشم در هم تنیده.

س - چگونه آن را باز می کنید؟

ج - چون می توانم آنها را بینم با کشیدن نخهای انرژی آنها را باز می کنم. این نخ ها باعث برجستگی شده و دوباره چرخش برقرار می گردد. س - آیا رنگهای متفاوت دارند؟

ج - بله، اما هر واسطه روحی آنها را متفاوت می بیند. رنگها مربوط به ادراک واسطه روحی است که نمودار تشخیص خودش را رسم می کند ولی فوائد آن یکسان است. اگر واسطه روحی دارای صلاحیت باشد.

س - آیا این باعث ایجاد اشکال برای آموزش شفابخشی به دیگران نخواهد شد؟

ج - نه، چون همه قدرت دیدن چاکراها را ندارند. خیلی بهتر است که از راه تماس یاد داده شود. یک حلقه بسته یا ارتعاش کم دارد یا هیچ ندارد. وظیفه شاگرد آن است که نسبت به آنچه هست حساس باشد.

س - آیا در مورد خطوط نصف النهاری هم چنین است؟

ج - بله، با تمرین می توانید تشخیص دهید کجا بسته شده است؟

س - آیا می توانید انرژی منفی را از خطوط نصف النهاری هم مثل

حلقه‌ها بیرون بکشید؟
ج - بله عیناً همانطور.

تجزیه و تحلیل از راه تمرین

س - اگر ما با تمرینات ذهنی خود را به دست دنیای تخیل بسپاریم، خطر اینکه واقعیت را کاملاً کنار بگذاریم وجود ندارد؟
ج - نه ابداً، زیرا تمرینات برای منظم کردن ذهن است، بنابراین ذهن قوی‌تر می‌شود، نه ضعیف‌تر. فقط اذهان ضعیف واقعیت را از دست می‌دهند.

س - در غلبه بر یک عادت بد ممکن است به آسانی عادت دیگری پیدا کنیم. چگونه از آن پرهیز کنیم؟
ج - با منظم کردن ذهن.

س - چگونه از دست افکار آزاد شوم؟
ج - بارد کردن ماشین شدن و کامپیوتر شدن. فردیت ارزش هر تلاشی را دارد. تمرینات این کتاب را انجام دهید.

س - اگر زیاد معنوی شوم معنایش این است که مذهبی شده‌ام؟
ج - معنویت ربطی به مذهب ندارد. معنایش این است که شما از روح هستید، با انرژی کیهانی یکی هستید. روح جوهر است، انرژی است و روح‌گرایی یعنی چیزی که با آن سر و کار دارید.

س - می‌خواهم معنوی شوم ولی احساس می‌کنم مایلم از آنچه در تملک من است و دوستشان دارم آزاد گردم. آیا می‌توانید توصیه‌ای به من بکنید؟

ج - طبیعی است که متعلقات خود را دوست بداریم. مشکل از جایی شروع می‌شود که آنها صاحب ما می‌شوند و دیگر راهی نمی‌ماند. گاهی برای نجات خود و حفظ سلامت باید از تعلقات صرف‌نظر کنیم و این ربطی به معنویت ندارد.

س - چگونه فردی که روانکاو نیست از بسته شدن چاکرا یا خطوط نصف النهاری باخبر می‌گردد؟

ج - انرژی منفی انباشته شده ایجاد حرارت می‌کند، باید فوراً آن را احساس کنید.

س - آیا گسترش انرژی ذهن باعث برطرف شدن این گره‌ها در بدن می‌شود؟

ج - با گسترش انرژی ذهنی، شما فشار را از مغز و بدن برمی‌دارید و به اعضاء اصلی فرصت ارتعاش می‌دهید. بسیاری از بیماری‌ها مربوط به فشار روی این اعضاء هستند.

س - معتقدید که بیشتر مردم این گره‌ها را دارند.

ج - بله، کسی را ندیده‌ام که نداشته باشد. مربوط به نوع زندگی است. برای همین انجام تمرینات این کتاب اینقدر اهمیت دارد.

س - منظورتان این است که اگر فرد مایل نباشد روانکاو شود باز هم این تمرینات لازم است؟

ج - شما اشتباه می‌کنید که فکر می‌کنید اگر مردم روانکاو باشند غیرطبیعی هستند. مردم روانکاو طبیعی هستند. آنهایی که نیستند غیرطبیعی می‌باشند. آنها غریزه بقاء خودشان را گم کرده‌اند. به همه خوانندگانم یاد می‌دهم که آنچه را گم کرده‌اند دوباره به دست آورند. مهمترین بخش خودشان را.

خوددرمانی

س - از وقتی کتاب شما را خوانده‌ام، خوددرمانی را آغاز کرده‌ام و بسیار موفق هم بوده‌ام ولی هنوز هم گهگاه از آسم در رنجم. چگونه می‌توانم از این تنگی نفس رها شوم؟

ج - بهترین راه علاج آسم این است که کسی پاهای شما را بالا نگاه دارد و شما با دو دست دور اتاق راه بروید. اگر اینکار ممکن نیست، دراز بکشید و سرتان را آویزان کنید. این تمرین اکسیژن را به مغز می‌رساند.

س- هنگام خوددرمانی احساس نشاط کامل داشتم. واضح است به علت آزاد شدن انرژی از بدنم است. فکر می‌کنم معتادان بتوانند از این راه ترک اعتیاد کنند. شما هم موافق هستید؟

ج- من تمرینات را به معتادین آموخته‌ام. خصوصاً تمرین اتاق پزشکی ذهن را. با ملاقات منظم از این اتاق بعضی اعتیادها ترک شده و تعداد دیگری به حداقل می‌رسند.

س- هنگام بازدید از اتاق پزشکی همین که روی صندلی می‌نشینم، احساس بهبود می‌کنم. چرا؟

ج- همین که شما معتقد شدید اینجا شفابخش است و ایمان کامل داشتید، خودبه‌خود، خوددرمانی را آغاز کرده‌اید.

س- چرا؟

ج- زیرا بدن خودش یک کارخانه کامل است و هر چه مورد نیازش باشد فراهم می‌کند «آرامش» راز کار است.

س- می‌دانم روشن بینی شما باعث تشخیص و درمان با ویتامین‌ها و مواد معدنی شد. آیا توصیه‌ای برای لاغر شدن هم دارید؟

ج- خیلی از مردم برای لاغری توصیه‌ای خواسته‌اند و بسیاری از افراد برای لاغری دستوراتی داده‌اند که اکثراً با یکدیگر متناقض هم بوده است. اگر بیش از ۵/۱ پوند در هفته کم کنید، خودتان را مسموم کرده‌اید، زیرا چربی مواد مسموم یکی از مواد جذب شده در بدن است. با اینکه سالها است د.د.ت به کار برده نمی‌شود ولی بدن مردم هنوز هم این سم را دارد و همین که چربی‌ها حل شوند، سم وارد جریان خون می‌شود و فرد لاغر شده و احساس بیماری می‌کند. ممکن است به مرور وزن کم کنید و سم ناگهان وارد خونتان نشود.

س- در بازدیدی که از اتاق پزشکی داشتم مردی با روپوش سفید ظاهر شد و دستش را روی سرم گذاشت (سردرد داشتم) و از در خارج

شد. سردردم فوراً برطرف شد و درد زانویم هم به همین طریق بهتر شد. ظهور چنین دکتری چه توضیحی دارد؟ من واقعاً خواب نبودم، آیا به علت آرامش من بوده است؟

ج- وقتی ذهن گسترده است و شما آرامش دارید اغلب انرژی بعد دیگر را هم می بینید. زیرا شما بخشی از آن می شوید. افراد زیادی در بعد دیگر هستند که همیشه می خواهند به ما کمک کنند و ما از آنها بی خبریم. س- تا جایی که یادم است من شما را یک بار ملاقات کرده ام، زیرا صرع داشتم و شما مرا در یک جلسه معالجه کردید. حالا اگر دوباره حملات صرع برگردد چه کمکی می توانم به خودم بکنم؟

ج- شما با دیدن اتاق پزشکی ذهن به خودتان کمک کنید. بنشینید و یک دکتر روحی را تصور کنید که دستش را روی سرتان می گذارد. همینطور تصور کنید که خطوط اطراف سرتان دارد به هم وصل و تنظیم می شود. س- اتاق پزشکی ذهن من اینقدر پر از آشغال بود که مجبور شدم اتاق دیگری را ببینم. این بدون شک ثابت می کند که ذهنم پر از آشغال است. آیا اینطور نیست؟

ج- تشخیص بسیار خوبی داده اید. کاری که می کنید این است که آشغالها را ذره ذره بیرون آورید تا از اتاق دیگر بی نیاز شوید و گرنه مجبورید اتاق سومی را تهیه کنید.

س- اغلب احساس گیجی و ناراحتی می کنم ولی دکترم ناراحتی در من تشخیص نمی دهد. فکر می کنید من انرژی ذهنی به هم ریخته ای داشته باشم؟ ج- به زودی متوجه خواهید شد. یک دستمال گردن روی سرتان بگذارید و از یک طرف به طرف دیگر بکشید.

س- این عمل چه می کند؟

ج- دستمال مغناطیس می شود و انرژی ذهن را به جای خویش باز

می گرداند.

شفا دادن به دیگران

س- وقتی دستهایم را روی هاله یکی از دوستانم می چرخاندم، در محل انتهای ستون فقراتش احساس برق گرفتگی کردم. او هم در آن نقطه همیشه احساس فشار کرده بود. نمی دانستم چه باید بکنم. سخترانی های شما را به خاطر آوردم و به سادگی انرژی را بیرون کشیدم. احساس لرزش مرا رها کرد و درد پشت دوستم هم برطرف شد. فکر می کنید من می توانم شفا بخش شوم؟

ج- شما حالا هم شفا بخش هستید. همه ما به طور طبیعی شفا بخش هستیم. همان موهبتی که بیشتر افراد آن را از دست داده اند.

س- من شفا بخشی به مادرم را آغاز کرده ام. او می گوید حالش بهتر است ولی من چیزی حس نمی کنم. آیا درست است؟

ج- شما نباید چیزی حس کنید، فقط به آنچه انجام می دهید ایمان داشته باشید، لمس کردن بخش مهمی از تمرین است. فقط بگذارید طرف مقابل بداند که شما توجه و محبت دارید.

س- پدرم به روانکاوی اعتقادی ندارد. با وجود این وقتی درد داشت، دستهایم را روی سرش گذاشتم و درد برطرف شد. من تمرینات شما را انجام می دهم و گسترش ذهن برایم بسیار آسان است. نیروی زندگی را می گیرم و آن را انتقال می دهم ولی ناراحتم که پدرم هنوز هم باور ندارد.

ج- شما نمی توانید مردم را به زور وادار به قبول چیزی بکنید. با شفا بخشیدن به پدرتان تخمی را کاشته اید که به موقع رشد خواهد کرد. فقط از اینکه می توانید به او کمک کنید خوشحال باشید.

س- در کتاب «شفا بخشی روحی» شرح داده بودید چگونه با انرژی خود گیاهی را بدون آب دادن ماهها نگاه داشتید. این تکنیک را من به کار بردم، اما بعد از یک هفته گیاه خشک شد و مجبور شدم آن را آب

بدهم. با وجود این به مادرم شفا دادم و حالش بهتر شد. در مورد گیاه چه اشتباهی پیش آمده؟

ج- مثل زندگی است. باید سعی کنید و دوباره سعی کنید. در بعضی تجارب موفق نیستید، اما ممکن است متوجه شوید که از عهده کاری برمی آئید که دیگران از عهده اش بر نمی آیند. بستگی به طول موج ارتباط شما دارد. راههای زیادی وجود دارد.

س- دوست دارم دامپزشک شوم ولی نمی توانم دوره اش را ببینم. فکر می کنید من می توانم به حیوانات شفا بدهم؟

ج- اگر شفقت و دلسوزی کافی نسبت به حیوانات داشته باشید دلیلی ندارد که نتوانید. گسترش انرژی ذهنی برای ازدیاد هوشیاری شما کاری حتمی است.

س- کجا می توانم تعلیم ببینم؟

ج- تمرینات داده شده در کتاب اول من را مطالعه کنید. بعد روی تمام حیوانات بیمار آزمایش کنید. متوجه می شوید که از عهده برمی آئید.

س- مایلیم با طول موج حیوانات ارتباط برقرار کنم. چگونه می توانم این کار را بکنم؟

ج- باید تصویر کاملی از حیوانی که می خواهید با آن ارتباط برقرار کنید داشته باشید. بعد از راه فکرخوانی صحبت کنید ولی اگر می توانید با صدای خودتان صحبت کنید. اگر می خواهید از دست حیوانات و حشرات خلاص شوید، فقط به آنها بگوئید که نمی خواهید به آنها صدمه بزنید و از آنها بخواهید جای دیگری بروند که امن باشد. این عمل برای مورچه ها، سوسک ها، زنبورها، ملخ ها و چنین مخلوقاتی شگفت آور است. اگر مایلید با حیوانات خانگی رابطه بهتری برقرار کنید فقط بگوئید سعی می کنید آنها را درک کنید. یادتان باشد در صحبت کردن از راه فکرخوانی زبان خاصی استفاده نمی شود. شفای از راه دور برای حیوانات اعجاز می کند، همین اثبات کافی است.

شفای از راه دور

س- می‌خواهم به دوستانم شفای از راه دور بدهم. چگونه آغاز کنم؟

ج- تصویر واضحی از فردی که می‌خواهید به او شفا بدهید داشته باشید و برای شفای او کمک بخواهید، بعد نور آبی را مجسم کنید که آن زن یا مرد را احاطه کرده است.

س- می‌ترسم تأثیر نداشته باشد. من اعتماد کافی به خودم ندارم. چگونه بر این عدم اعتماد غلبه کنم؟

ج- خودتان را کاملاً از شک خلاص کنید و بدانید که موفق خواهید شد. یک بار که موفق شدید می‌دانید که می‌توانید.

س- به عمویم شفای از راه دور دادم. با دیدن این اشعه سفید قوی که روی او تابیده بود، این کار به او کمک زیادی کرد. او می‌گفت تمام رنگهای رنگین کمان را در همان زمان دیده است. چگونه این اتفاق افتاده؟

ج- با برانگیختن انرژی عمویتان. خصوصاً انرژی ذهنی، او را قادر ساختید که به بعد انرژی بنگرد.

س- چه مدتی باید به دیگران شفای از راه دور بدهم.

ج- هر بار بیشتر از پنج دقیقه نشود. یادتان باشد فکر عمل است.

س- فکر می‌کنید دعا مثل شفای از راه دور است؟

ج- مثل هم است. هنگام شفای از راه دور فرد به دیگری می‌اندیشد و تمرینات خاصی را انجام می‌دهد. اما با دعا، فرد معمولاً از خدا می‌خواهد که همه کارها را بکند. هر دو کار با هم بسیار بهتر است.

س- چگونه به فردی که سرطان دارد شفای از راه دور می‌دهید؟

ج- من تومور را می‌بینم که خرد می‌شود یا منفجر می‌گردد و بعد یک انرژی آبی رنگ شفا بخش برای آرامش ذهن به بیمار می‌تابانم.

س- چگونه می‌توانم به مادرم که درد مفاصل دارد شفا بدهم؟
 ج- اگر نزدیک مادرتان زندگی نمی‌کنید، بنشینید و چشمهایتان را ببندید و تصویر روشنی از او به ذهنتان بدهید. بعد یک شعاع نور ترجیحاً قرمز به او بتابانید و به صدای شکستن کلسیم گوش دهید واقعا تاثیر دارد.
 س- برادرم صرع دارد. آیا با شفای از راه دور می‌توانم به او کمک کنم؟

ج- بله تمام خطوط شکسته دور سرش را مربوط کرده و به صورت دایره درآورید.

س- کدام خطوط را؟

ج- اطراف بدن خطوط الکترومغناطیس است. در صرع بعضی از این خطوط شکسته می‌شوند. این عمل مثل سوختن فیوز برق منزل است.
 س- دوستی دارم که هر وقت اتفاق وحشتناکی پیش می‌آید، می‌گوید: «سرنوشت است» آیا شما موافقید؟

ج- فکر می‌کنم این تنها راهی است که او با زندگی کنار می‌آید. در بخش بعدی توضیح خواهم داد. من همیشه درباره سرنوشت به عنوان «از زمانی دیگر» فکر کرده‌ام. اگر اتفاق خوبی می‌افتد چیزی است که زمانی خودتان آن را انجام داده‌اید. قانون کیهانی می‌گوید آنچه بدهی زمانی به تو باز خواهد گشت.

س- آیا به پیشگوئی، کف خوانی، گلوله‌های شیشه‌ای و غیره معتقدید؟

ج- خودم کف بین بوده‌ام و علمی است ولی اغلب تمرکز است. اگر شما روانکاو خوبی باشید ممکن است با یک تکه نخ هم پیشگویی کنید.
 س- هر وقت پایم را در باغ روی یک سنگ مخصوص می‌گذارم اتفاق عجیبی می‌افتد. چرا؟

ج- شما کاملاً روانکاو هستید، زیرا انتظار دارید اتفاقی بیفتد و

می افتد. کاملاً عادی است.

س - در مورد زندگی کاملاً بیمناک هستم. وقتی فکر می کنم هر کار بکنم به سویم باز می گردد. چگونه بدانم در مورد کارهای گذشته چه برایم پیش می آید؟

ج - شما نمی دانید من هم نمی دانم. زندگی مخلوطی از نیکی و بدی است. هر کار می کنید مسلماً نمی خواهید برای خودتان مشکلات بیشتری درست کنید. خوب بودن همیشه کار سختی است. زمانی هست که باید محبت زیادی نثار کنید. این به حساب کارهای زندگی شما می آید. یادتان باشد زندگی برای زیستن است از آن لذت ببرید و هر روز را کامل زندگی کنید.

س - بعضی می گویند کفاره گناه پدر و مادر را فرزندان می دهند. این چه معنایی دارد؟

ج - فکر می کنم توضیح آن از نظر ارث باشد. اگر اجداد شما الکلی بوده اند، احتمالاً وضع سلامت خوبی ندارند. پس فرزندان هم ژن آنها را برده اند. بهر حال شما وارث بیماری خواهید شد. کاری که همه باید بکنیم برگرداندن جریان است با توجه به خود و سعی به تغییر ژن به طریقی. این راهی طولانی است که همه باید روزی شروع کنیم. اگر به وضع جهان امروز بنگرید به معنای این حرف پی خواهید برد!

س - سعی زیاد کرده ام که مثبت باشم، با وجود این همیشه منفی گری غلبه دارد، چرا؟

ج - یک تکه کاغذ بردارید. فهرستی از تمام چیزهایی که در زندگی مورد نفرت شما است بنویسید. بعد فهرست چیزهای مورد علاقه خود را بنویسید. آنها را با دقت مورد مطالعه قرار دهید. اگر فهرست چیزهایی که متنفرید بیشتر بود، کم کم باید روش زندگی خود را تغییر دهید، در غیراینصورت روی خط کج می افتید. هیچکس تحت این شرایط

نمی تواند خوشبخت باشد.

س- همیشه مثبت اندیشیدن آدم را کمی ساده لوح به نظر می آورد و لبخند زدن به همه همیشه سرخوش بودن را به نظر می آورد. شما چه فکر می کنید؟

ج- ساده لوحان معمولاً زندگی عالی دارند. درباره هیچ چیز نگران نیستید. فکر می کنم نظرتان در مورد مثبت اندیشی صحیح نباشد. مثبت اندیشی یعنی اینکه به کسی اجازه ندهید زندگی شما را در دست گیرد. تا جایی که می توانید مستقل باشید. دنبال چیزهای خوب در زندگی باشید. از ناله کردن پرهیزید و مطمئن باشید که خوشبخت و سلامت خواهید شد. اگر معنای این کار این است که شما به همه لبخند بزنید به جای آنکه اخم کنید، بسیار خوب است.

س- در مورد بد بودن مثبت چطور؟ آیا خوب است؟

ج- اگر موجب خوشبختی شما می شود و به دیگران هم صدمه نمی زند همین کار را بکنید.

س- می دانم به نظر عجیب است ولی اخیراً مایلم منفی باشم. پس چرا مثبت باشم؟

ج- منفی بودن شما موجب ایجاد مشکل برای خودتان و دیگران نمی شود. مشکل اینجا است که ما نمی توانیم در یک جزیره متروک زندگی کنیم و کسی که منفی می اندیشد مسلماً باعث بدبختی دیگری می شود. درباره اش فکر کنید.

س- من به نصیحت شما در مورد مثبت بودن گوش کرده ام و در شش ماه گذشته احساس بسیار خوبی داشته ام. مشکل اینجا است که شوهرم کاملاً منفی است. برای او چه می توانم بکنم؟

ج- متأسفانه شما برای کسی که می خواهد منفی باشد کار زیادی نمی توانید بکنید. اگر شوهر شما متوجه خوشبخت تر شدن شما شده باشد

ممکن است تغییر کند و اگر متوجه نشده شما با دوستانی مثل خودتان معاشرت کنید و از زندگی لذت ببرید. زندگی برای همین است.

س- روزی یکی به من گفت منفی بودن کشنده است. معنای این حرف چیست؟

ج- وقتی منفی هستیم انرژی ذهن به درون کشیده می شود و روی مغز و بدن فشار می آورد و موجب گره در بدن می شود که نتیجه اش بیماری است.

س- آیا همیشه مثبت بودن باعث شفای بیماری می گردد؟
ج- بستگی به نوع بیماری دارد. مثبت بودن یقیناً بدن را از فشار آزاد می کند. مثبت بودن همراه با دیدن، بیماری چون سرطان را معالجه می کند و یک نوشداروی باور نکردنی برای تمام اوقات است.

محیط

س- چرا در جهانی زندگی می کنیم که بنظر می آید آلوده است؟ چند سال پیش هیچکس نگران رودخانه ها، دریاها، جوجه ها، مزارع و امثال اینها نبود. باید بگویم آن موقع خیلی خوشبخت تر بودم چرا حالا نگرانم؟

ج- نظرتان راجع به همه چیز بسیار منفی است. افرادی چون خود من سالها سعی کرده اند مشکلاتی را که اینقدر واضح است آشکار کنند ولی هیچکس نمی خواهد بداند که اگر حالا دیگر کاری انجام نگیرد دیگر آب قابل نوشیدن نخواهد بود. بریتانیا در زیر سیمان راهها مدفون خواهد شد. برای دفن کوههایی از پلاستیک باید جاهای وسیعی را در نظر گرفت. فیل ها و نهنگ ها نابود خواهند شد. ستم به حیوانات امری عادی می شود و تمام جهان از بیماریهایی بدتر از ایدز رنج خواهد برد.

س- فکر می کنید راهی برای تغییر وضعیت وحشتناک محیط زیست وجود دارد؟

ج - صد البته. شما مطمئن باشید به سازمان‌های محیط زیست نامه می‌نویسید و آنها را وادار می‌سازید کاری بکنند. یا به گروه سبز می‌پیوندید. آنها حداقل کمک می‌کنند. مجبور نیستید سیاسی باشید، فقط نسبت به محیط توجه نشان دهید.

س - من در نزدیک خطوط نیرو زندگی می‌کنم و اغلب بیمارم. نمی‌توانم منزل را بفروشم (هیچکس نمی‌خواهد نزدیک خطوط نیرو زندگی کند) چه بکنم؟

ج - سعی کنید بیشتر اوقات خارج از منزل باشید، حال شما بهتر خواهد شد. با همسایه‌ها همدست شوید و از اداره برق محل بخواهید که خطوط نیرو را زیرزمین قرار دهند. دوباره به حفاظت محیط زیست نامه بنویسید و همچنان ادامه دهید.

س - چرا دولت‌ها برای محیط کاری نمی‌کنند؟ بالاخره روزی باید متوجه مشکلات آینده باشند؟

ج - جواب این سؤال مشکل است. معنای آن صرف زیاد پول برای تمیز کردن است و دولت‌ها دلیلی برای درگیر شدن نمی‌بینند.

س - آیا وضع محیط به همان شدت که مردم فکر می‌کنند وخیم است؟

ج - متأسفم که بگویم بدتر هم هست. اگر حقیقت افشا شود مردم بیشتری شرکت خواهند کرد.

س - آیا هیچ امیدی وجود ندارد؟

ج - همیشه امید وجود دارد. اگر تمام جهان بخواهند تغییری پیش آید، دولت‌ها مجبورند گوش دهند.

مانترا

س - آیا تمرین مانترا می‌تواند خطرناک باشد؟

ج - ابداً، طبیعت صوت آرام‌بخش است.

س - آیا بچه‌ها می‌توانند مانترا بگویند؟

ج - بله، هر چه بچه‌ها را در سنین کمتر تشویق به اینکار کنید توجه و تمرکز آنها به سوی وظیفه‌شان جلب می‌گردد.

س - آیا پدران و مادران و بچه‌ها با هم می‌توانند مانترا بگویند؟

ج - برای تمام خانواده خوب است. همه را از نظر عاطفی به هم نزدیک می‌کند و یکدیگر را بهتر درک می‌کنند.

س - شخص چه موقع باید تمرین کند؟

ج - هر وقت روز و شب که آرام باشد خوب است.

س - آیا مانترا برای ناراحتی‌های جسمی خوب است؟

ج - بله، ارتعاشات حاصل از فرکانس صوت به بدن قدرت خود درمانی می‌دهد.

س - آیا مانترا برای بی‌خوابی مفید است؟

ج - خصوصاً برای بی‌خوابی مفید است.

س - آیا برای تمرین مانترا باید معتقد به مذهب هندو باشید؟

ج - این تمرین مذهبی نیست و مجبور نیستید به مذهب خاصی وابسته باشید. تمام مذاهب جهان مانترا را برای آرامش و صلح و روحانی بودن تمرین می‌کنند.

س - اگر تمرین مانترا کنم منتظر چه تغییری باید باشم؟

ج - طبیعت اصلی شما عوض می‌شود. تعلقات مادی دیگر اهمیت چندانی ندارند و نسبت به دیگران با محبت‌تر می‌شوید. سلامت شما بهبود یافته خصوصاً وضع تنفس شما بهتر می‌شود.

س - آیا خودم می‌توانم پیاموزم یا باید نزد معلم ورزیده‌ای بروم؟

ج - با کمک نوارها می‌توانید خودتان پیاموزید. در آرامش منزل خودتان با صدای خود آشنا می‌شوید و واکنش‌های ذهنی و بدنی خود را خواهید شناخت.

- س - آیا مجبورم موسیقی بدانم و صدایم باید خوب باشد؟
- ج - نه، واقعاً نه، ارتعاشات در خود شما و صدای شما ارتعاشات مناسب را ایجاد خواهد کرد. یادتان باشد ما هر کدام بی نظیر هستیم.
- س - آیا مانترا می تواند یک کلمه باشد؟
- ج - از نظر تئوری مانتراها کلمات سانسکریتی بودند که معنای صلح، بخشش، عشق و سپاسگزاری بودند. در حقیقت هر کلمه ای را می توانید زمزمه کنید و همان بهره را خواهید برد. مانترا انرژی قویترین نوع است و انرژیهای همانند را جذب می کند.

بخش دوم

زندگی کردن

نشانه‌های زندگی خوشبخت

او چقدر خوشبخت آفریده شده و آموخته است که تن به اراده دیگران نسپارد.

سلاحش فکر صادقش است و بیشترین مهارتش حقیقت ساده است.
«سرهنری ووتون^۱ (۱۶۳۹-۱۵۶۸)»

کیفیت یک زندگی خوشبخت

در اولین بخش این کتاب تکنیک شفابخشی به دیگران و خوددرمانی را از طریق انرژی ذهن آموختیم. ولی شفابخشی تنها با نیاز بدن سر و کله ندارد، بلکه با آرامش ذهن هم مربوط است. چه فایده اگر بدن صد درصد مناسب باشد ولی روح بی‌قرار، ناراضی و آزرده باشد و شما نسبت به دیگران بدخلق و نسبت به خودتان مایه آزار باشید؟ در ادارات، راه‌آهن و هر جا که مردم با هم جمع هستند شما مجبورید به اطراف خود بنگرید و به مکالمات گوش فرا دارید تا بفهمید که نیمی از جهان به وسیله خودش آلوده شده است. چقدر جای تأسف است و چقدر تأسف‌بارتر زمانی که خشم، قهر و نارضایتی هم اضافه می‌گردد، جایی که هماهنگی و رفاقت باید باشد. در اینجا منفی‌گری غوغا می‌کند. منفی‌گری در نهایت تخریب خود است. هر وقت توانستید از چنین محیطی دوری کنید. این بخش

کتاب مربوط به آموزش این است که چگونه زندگی کنید که بتوانید به کار گسترش ذهن با دفع سموم منفی‌گری برای همیشه و مثبت‌اندیشی به جای آن ادامه دهید. ولی چنین دستاوردی نه یک روزه حاصل می‌گردد و نه همه ما می‌توانیم آن را با این سرعت اجرا کنیم. ما همه با قدرتهای متفاوتی خلق شده‌ایم و هر یک با داستانهای متفاوتی به شکل تأثیرات محیط و خانواده. به کلامی دیگر هر یک از ما برای بازی کردن نقش خود، امکانات بازی متفاوتی داریم که به آن سرنوشت می‌گوئیم. اما سرنوشت چیست؟

سرنوشت

نود درصد جمعیت، نظری در مورد معنای سرنوشت ندارند. وقتی که اتفاق بدی می‌افتد، می‌گوئیم «چه کرده بودم که سزاوار این بودم؟» اگر درک شما غیر از این باشد، همیشه یک نفر دیگر یا چیزی را سرزنش می‌کنید. هرگز خودتان را مقصر نمی‌دانید و یا اینکه آن را سرنوشت می‌نامید. حالا با توضیح آن را برایتان ساده می‌کنم.

سرنوشت از زمان دیگر استخراج شده. هر کار بد یا خوبی بکنیم، برای یادآوری ذهن دائمی است، زیرا انرژی فناپذیر است و برایش در آخر توانی وجود دارد. هر چه بدهید، کامپیوتر کیهان کار می‌کند و در زندگی آینده، شما به تسویه حساب می‌رسید. یادتان باشد در زندگی گذشته و حال و آینده هر چه بدهید، باز خواهید گرفت. در این عدالت کامل است. قانون کیهان است و راه فراری برای هیچکدام از ما وجود ندارد. من شاهد برگشت خوبی‌ها و بدی‌هایی در عرض چند روز بوده‌ام. برای زمان بازگشت وجود ندارد. فقط برای ما درسی است که در زمان مناسب می‌رسد. به همین دلیل ما باید قدم‌هایی برای تعادل و رفع اشتباهات برداریم. زندگی آنچنان خشک مقدسانه هم خسته‌کننده است. ما باید از زندگی لذت ببریم ولی آن طرف سکه هم خسته‌کننده است. طرفی که

فاقد شفقت و روحانیت است. این فقط ظلم ذهنی و بدنی است. میانه روی خوشبختی می آورد. باید از ته دل مهربان بود. همه چیز شناخته شده است. آنقدر که فکر می کنید ممکن است به حساب آورده نشوید.

وراثت

وراثت هم بر ما اثر می گذارد ولی به طریقی آشکارتر از راه اجدادمان. همه ما بنا به موقعیت، فوائد یا رنج حاصل از آن را دریافت می کنیم. بنا به روشی که اجداد ما، پدر بزرگ، مادر بزرگ و پدران و مادران ما زیسته اند، ما وارث ژنهای آنها هستیم و ساختمان ژنتیکی آنها به ما رسیده و تحت اختیار ما نیست. آنچه آنان با بدنهای خود کرده اند، مستقیماً روی ما هم اثر می گذارد. اگر کارهایشان اشتباه و بیمارگونه بوده، به مرور تشدید شده و در زندگی افراد بعدی دیده خواهد شد. در عوض اگر ما رفتار خود را اصلاح کنیم می توانیم بچه های مناسب تری به دنیا آوریم و ساختمان ژنتیک آنها بهبود می یابد. اگر ما خوب عمل کنیم، یعنی انرژی ذهنی خود را خوب به کار گیریم، نتیجه خوب و گرنه بد خواهد شد. هیچوقت دیر نیست ولی بهترین خدمتی که به فرزندان خود می کنیم تربیت آنها از هنگام تولد است. قبل از آنکه بتوانند صحبت کنند می توانند احساس کنند، سپس خود به خود ارتعاشات را از انرژی قرینه و اذهان پدر و مادرشان می گیرند.

معنویت

آنچه باید با بدن و ذهن خود کسب کنید بستگی به شما دارد و نتیجه آن معنویت شما است. بنابراین نگذارید آن کلمه والای صوتی شما را از مفهوم دور کند. اغلب مردم آن را با مذهب یکی می دانند اما درست نیست. معنوی بودن یعنی بخشی از انرژی کیهانی شدن. بستگی به شما دارد که مذهب و معنویت را با هم یکی بدانید. معنویت به معنای «به روح

وابستگی داشتن». روح جوهر است. جوهر انرژی است. این بهترین تعریف است. چیزی که نایستی هرگز فراموش گردد این است که ما به هر حال هنگام هدایت زندگیمان حق انتخاب داریم و مسئول انتخاب خود هستیم. ما خودمان آن را انتخاب می‌کنیم و خودمان تنها. اما آنچه مهم است، اطمینان از این مطلب است که در موقعیتی قرار داریم که انتخاب خود را خوب و مثبت برگزینیم. نتیجه آن گسترش انرژی ذهن ما است. انواع روش‌های استفاده از عقل سلیم وجود دارد که ما می‌توانیم این کار را انجام دهیم. در این بخش و بخش دیگر کتاب پیشنهاداتی ارائه می‌گردد که فکر می‌کنم مهمترین آنها باشد و دیدگاههایی که بدون آنها نمی‌توان انتظار رسیدن به مقصد را داشت. و اولین آنها صفتی است که همه جا و همیشه خوشایند است و آن شوخ طبعی است.

شوخی طبعی

داشتن روحیه شوخ طبعی یکی از نعمتهایی است که به ما داده شده است. بدون شوخ طبعی زندگی یک کابوس است. قدرت خوشحال کردن مردم شما را خودبه‌خود عضو شبکه شفابخشان خواهد کرد، زیرا خنده بزرگترین شفابخش است. من این قدرت را دارم و همیشه و همه عمر از آن استفاده کرده‌ام. خصوصاً در تمرین شفابخشی از آن بهره می‌گیرم. مهم نیست بیمارانم چه اندازه ناراحتند. می‌دانم اگر بتوانم لبخندی بر لبانشان بیاورم، انرژیهای گره خورده آنها را می‌گشایم و فشار را از اعضای اصلی بر می‌دارم و به بدن اجازه عمل می‌دهم و بیماری فوری معالجه می‌شود و منفی بودن و یأس از پنجره فرار می‌کند و رنگها روشن تر می‌شود. من هاله افراد را در تاترها دیده‌ام و اثر کم‌مدین‌ها بر آنها مغناطیسی است. قبل از شروع نمایش انرژی معمولی است. خط انرژی هنگام سلامت ^۱ اینچ است. در طی نمایش خصوصاً اگر کم‌مدین خوبی باشد انرژی‌ها غرق رنگ و زندگی می‌شوند. تمام سالن تاتر پر از انرژی

می‌شود. معمولاً به رنگ آبی. دریائی از انرژی که به هنرمند هم کمک می‌کند، زیرا همه ما با هم انرژی رد و بدل می‌کنیم. علت هم برانگیخته شدن چاکراها است. نیروی زندگی به درون کشیده می‌شود و گره‌های منفی را باز می‌کند. نه تنها کم‌دین‌ها بلکه تمام هنرمندان این دریای انرژی را هنگام حضور تماشاچیان احساس می‌کنند. وقتی تماشاچیان با آنها موافق نیستند، به علت خشم یا عدم علاقه، موجب گره خوردن و بسته شدن انرژی می‌گردد و مانع دریافت نیروی زندگی می‌گردد. هاله گسترش نمی‌یابد. و ارتباطی برقرار نمی‌شود. ما به شوخ طبعی خود و دیگران با هم نیازمندیم. بدون آن ما تنها مانده و سلامت مغز و جسم ما صدمه می‌خورد. خنده آغاز تمام شفاها است. همه بعد از خندیدن احساس خوبی دارند. اگر حس می‌کنید خنده از زندگی شما رخت بر بسته، باید سعی کنید آن را به زندگی خود دوباره بازگردانید.

جستجوی دانش

در اینجا یک راه گسترش ذهن از طریق منظم کردن ذهن ارائه می‌کنم. برای یادآوری می‌گویم که یک ذهن نامنظم همیشه در خدمت ذهن^۲ منظم است.

موضوعی که انتخاب می‌کنید مهم نیست. آنچه مهم است صرف مدتی از روز جهت دستیابی به آن است. به این ترتیب انرژی ذهن گسترده شده و فشار را از بدن کاسته و با ذهن کیهانی ارتباط برقرار می‌کند. ذهن کیهانی دریای اطلاعات است که با تمرکز می‌تواند ضبط شود. اگر شما موضوع خود را خوب مطالعه کنید این ارتباط روز به روز آسان‌تر می‌گردد. هر چه مدت بیشتری از روز را صرف رویابینی درباره موضوع خود بکنید، درک مستقیم شما بی‌نظیر خواهد شد.

اگر مطالعه را مشکل یافتید، با تعیین وقت شروع کنید و بعد از ده دقیقه قطع کنید. در آن روز وقت اضافی دیگری صرف این کار نکنید. بعدها

متوجه می‌شوید چون وقتتان محدود است نمی‌خواهید لحظه‌ای از آن را از دست بدهید. بعد تمایل پیدا می‌کنید که زمان را به پانزده دقیقه و همین‌طور زیاده‌تر برسانید و بعد آنقدر علاقمند می‌شوید که دلتان می‌خواهد وقت نامحدودی را صرف اینکار کنید. وقتی این‌طور شد یک تغییر قابل ملاحظه پیش می‌آید. زمانی می‌رسد که متوجه می‌شوید وقتی ندارید که صرف فکر کردن در مورد خودتان بکنید. مطالعه در مدت طولانی ممکن است شما را خسته کند ولی آنچه را که دیگر حس نخواهید کرد منفی بودن و یکنواخت بودن است که این بزرگترین فایده است.

آیا شما جزو کسانی هستید که در مورد فقدان تعلیم و تربیت خوب دچار ناامیدی هستید؟ اگر چنین است من با شما همدردی می‌کنم. خودم هم این‌طور شروع کردم ولی می‌توانم بگویم که هیچ‌وقت دیر نیست. همیشه فرصت‌هایی وجود دارد و علاوه بر این هر چند تحصیلات عالی و مدرک دانشگاهی برای عده‌ای فوائد فوق‌العاده‌ای دارد ولی برای همه بهترین نخواهد بود. زرنک بودن مثل باهوش بودن یا حتی حساس بودن نیست. بعضی بطور عجیبی احمق هستند و بعضی هم پذیرش نظریات ناآشنا را ندارند. زنان و مردان فراوانی با مدارک دانشگاهی وجود دارند که قادر نیستند حتی یک مغازه را اداره کنند.

همان‌طور که در کتاب «شفابخشی روحی» گفتم، من در دوران جنگ جهانی دوم بزرگ شدم. دوران سختی داشتم، در حقیقت بیش از یکسال و نیم گرسنه بودم. فرصتی برای گرفتن مدرک اکسفورد یا کمبریج نبود. مجبور شدم خودم بیاموزم و از این کار بسیار لذت بردم.

در تمام عمرم مشغول مطالعه کتاب بوده‌ام. هر چه خوانده‌ام برایم معنایی داشته است. یونگ^۱، لارنس^۲، واندروپوست^۳ و برتراند راسل^۴

1- Jung

2- Laurens

3- Vander Post

4- Bertrand Russell

مؤلفینی هستند که من از آنها ساده نوشتن را آموخته‌ام.

شاید شما جوان باشید. در نوجوانی یا در همین حدود و شاید نتایج درسی شما در مدرسه چندان رضایتبخش نبوده است. شاید به علت اینکه خودتان موفق نبوده‌اید یا مشکلاتی در خانه داشته‌اید، یا اینکه اصلاً فردی حرف نشنو بوده‌اید! باز هم نگران نباشید؛ فقط حواس خود را جمع کنید و پیش روید و مثبت باشید. در مورد مثبت‌اندیشی حیات‌بخش در قسمت دیگر بیشتر توضیح خواهم داد.

اگر در زندگی خصوصی و از کار خودتان راضی نیستید فکرتان را بکنید ولی نگران نباشید. ذهن خود را متوجه چیز دیگر بکنید. دوباره با برگرداندن انرژی ذهن باعث می‌شوید که مغز و بدن عکس‌العمل نشان دهند و بتوانند با مشکلات با آرامش بیشتری برخورد داشته باشند. همیشه برای هر مشکلی جوابی وجود دارد ولی معمولاً باید مدتی صبر کرد. همانطور که باید مدتی صبر کرد تا درخت چوب گردد. با نگرانی و ایجاد فشار روی مغز فقط مشکل را بدتر می‌کنیم ولی کنترل انرژی ذهن راه کنترل زندگی ما است.

بازگشت به طبیعت

حالا به موضوعی می‌پردازم که کاملاً مورد علاقه خودم است. مهم نیست شغل ما چیست. برگشت به طبیعت قدم اصلی به سوی سلامت است. همه ما نیاز به پشتیبانی روحی داریم و اگر این را کتمان کنیم، دچار بیماری ذهنی و جسمی خواهیم شد. برای اینکه بتوانیم به دوردست‌ها بنگریم باید انرژی ذهن خود را گسترش دهیم و از حوزه‌های انرژی دیگر باخبر شویم که این کارها احساس فوق‌العاده‌ی رهایی از فشار را به ما خواهد داد. اگر به علت بیماری قادر به خروج از منزل نیستید یا به هر دلیلی از یک محیط بسته نمی‌توانید خارج شوید مأیوس نشوید. همه ما ذهنی داریم و می‌توانیم انرژی ذهنی خود را گسترش دهیم و با ذهن به همه

جا سفر کنیم. فکر عمل است. فقط آرام بنشینید، چشمها را ببندید و خود را در هر جا که مایل هستید مجسم کنید.

قبل از هر چیز احساس آنجا بودن را تقویت کنید. اگر کنار دریا است خوردن امواج به صخره و پاشیدن آب را به چهره خود حس کنید. شن‌ها را روی پاها هنگام راه رفتن کنار دریا و همچنین تابش آفتاب گرم را بر بدنتان احساس کنید. با تجسم، این صحنه‌ها در ذهن ساخته شده و تصاویر واقعی خواهند شد، واقعی‌تر از تصاویر تلویزیون و خیلی مفیدتر از آنها. همه ما از این سفرهای ذهنی بهره می‌بریم ولی بیشتر افراد بیمار در بیمارستان یا خانه، برای آنها واقعاً این کار در حکم دارو است. اما شاید احساس خوبی نداشته باشید، اینطور نیست؟ خوب آیا واقعاً کوشش کرده‌اید؟ آیا هرگز...؟ آیا هرگز...؟

آیا هرگز...؟

آیا هرگز در یک روز تابستانی داغ کنار رودخانه نشسته‌اید و برخورد امواج آب را که مثل سنگهای گرانبها براق و درخشنده هستند بر سنگها تماشا کرده‌اید؟

آیا در یک مزرعه که گندم‌هایش رسیده است به تماشای حرکت باد در میان خوشه‌های گندم نشسته‌اید و احساس گنگ تعلق داشتن به محیط اطراف خود را تجربه کرده‌اید؟ و در یک لحظه جادویی حرکت به جلو و عقب را داشته‌اید؟ آیا هرگز روی یک قله کوه نشسته‌اید و هوای سرد را تنفس کرده‌اید و همانطور که شش‌های شما پر می‌شوند تمیزی هوا را احساس کرده‌اید؟

آیا هرگز در یک جنگل نشسته‌اید و خرگوش‌ها را هنگام دویدن دیده‌اید؟ آیا آنها را دیده‌اید که سرهایشان را از گودالها در می‌آورند و با دقت به تماشای اولین قدم‌های فرزندان خود می‌نشینند و بعد شروع به جهیدن می‌کنند؟

آیا هرگز آشیان ساختن پرندگان را تماشا کرده‌اید و به انتظار بیرون آمدن بچه‌ها از تخم نشسته‌اید؟ احتمالاً همان موقع که شما نگاه نمی‌کرده‌اید جوجه‌ها از آشیان پرواز کرده‌اند!

آیا هرگز پشت خود را به یک درخت کهنسال تکیه داده‌اید تا از درخت انرژی بگیرید و با آن یکی شوید؟ گوش دادن به ارتعاشات بی‌کلام درخت یعنی گوش دادن به صحبت درخت!

آیا هرگز روی علف دراز کشیده‌اید و به آن صدای حیرت‌انگیز! صدای رشد آنها گوش فرا داده‌اید؟ آیا هرگز با گلها و گیاهانتان صحبت کرده‌اید؟ چه وقت عالی را گذرانیده‌اید. من این را در میان جمع اعتراف نمی‌کنم تا به من بخندند!

آیا هرگز در دریا با دلفین‌ها شنا کرده‌اید؟ با نهنگ‌ها صحبت کرده‌اید؟ و یا در ساحلی دراز کشیده و به صدای مرغان دریائی بالای سرتان گوش داده‌اید؟ و به صدای آرام‌بخش دریا که به ساحل می‌خورد گوش داده‌اید؟

آیا هرگز روی چمن دراز کشیده‌اید و به آسمان روشن تابستان چشم دوخته‌اید و به گلوله‌های انرژی که مانند مرواریدهای براق هستند و منفجر می‌شوند نگاه کرده‌اید؟

آیا هرگز هیچکدام از اینها را تجربه کرده‌اید؟ اگر نکرده‌اید و یا به اندازه کافی نبوده حالا می‌توانید شروع کنید.

هنگام رفتن به روستا خود را با محیط یکی احساس کنید و از ارتعاشات طبیعی و انرژی طبیعی آگاه شوید. جای آرامی را انتخاب کنید و تمرین بالن را انجام دهید. ذهن خود را گسترش دهید، احساس اعجاب‌انگیز یگانه بودن با طبیعت را خواهید داشت. زمانی که هنوز در بالن و در بالا هستید لباسی را که پوشیده‌اید احساس کنید. چوبهای کف بالنی که روی آن هستید و چوبهای صندلی که روی آن نشسته‌اید، به شما

چیزی می‌گویند. هر چیزی داستانی دارد. انرژی شخصی که صندلی را ساخته همیشه آنجا حضور دارد و انرژی درخت اصلی همیشه آنجاست. انرژی به هر شکلی که باشد هرگز از بین نخواهد رفت.

به تنه یک درخت تکیه کنید و به ارتعاشات متفاوت آن گوش فرا دهید، دچار تعجب خواهید شد. اگر بالای سر شما مرغان دریائی در حال پروازند به آنها گوش دهید و تصور کنید که همراه با آنها در حال پروازید و شما یکی از آنها هستید. ممکن است بالن شما را به بالای کوه برساند و شما نسیم سرد کوهستان را بر چهره خود حس کنید. با طبیعت یکی شدن شانس بقاء ما است. سالهاست که آن را کتمان کرده‌ایم ولی دیگر نمی‌توانیم به این روش ادامه دهیم. اگر قبلاً هم به طبیعت گوش فرا داده بودیم، این همه اتفاقات وحشتناکی که روی زمین اتفاق افتاده، هرگز پیش نمی‌آمد.

دانستن نیازی به زبان ندارد. احساس است، درست یا اشتباه. احساس خوشبختی یا بدبختی. اعتماد یا عدم اعتماد. حس بودن است. وقتی این را می‌دانید برگشتی وجود ندارد. همیشه خواهید دانست. شاید به نظر مرموز برسد. خوب مرموز هم هست، زیرا راز یکی بودن با طبیعت، شما را تسخیر خواهد کرد و چه راهی بهتر از توجه و پرورش به همه چیزهائی که این سیاره را می‌سازند وجود دارد؟ اگر به دلیلی قادر به خارج شدن از منزل نیستید، نگران نباشید. جنگل، کوه، ساحل دریا و همه اینها را با ذهن می‌توانید ببینید. انرژی ذهن هر جا که بخواهد می‌رود. فقط شما باید خود را با تخیل و گسترش ذهن رها سازید تا به دورترین نقاط روی زمین بروید. آنجائی که آرزوی دیدنش را دارید. نوعی سفر ستاره‌ای است. اما سفری که می‌تواند نظم و کنترل داشته باشد، نه از نوع سفر پروانه‌مانندی که کنترلی بر آن نداشته باشید. می‌توانید همه چیز را تجربه کنید. ابداً نیازی به سفر جسمی ندارید.

از سفر و هوشیاری گسترده خود لذت ببرید. با این کار طبیعت هستی خود را نیز کشف خواهید کرد. حالا در مورد دو موضوع بسیار مهم برای سلامتی در بخش های جداگانه مطالبی خواهم نوشت.

صداقت

حقیقت برای ما بسیار ساده است؛ ما کسانی را که از ظاهر فریبنده ما پرده برمی دارند دوست نداریم.

«رالف والدو امرسون^۱ (۱۸۰۳-۸۲)»

ما هم دروغ می گوئیم، گاهی مصلحت آمیز و کوچک، گاهی بزرگ، زمانی با نیت خوب و برای نجات کسی و گاهی بیمارگونه جهت آزار دادن. ولی در همه حال دروغ گوئی را بد می دانیم و به همین دلیل فکر می کنم این بخش اهمیت خاصی داشته باشد.

هنگام کودکی از پدر و مادرمان به دلیل عادت و یا برای آسان شدن کارشان گاهی دروغ شنیده ایم. این عادات بدی که با آنها بزرگ شده ایم بسیار غیرطبیعی هستند و با تکرار تشدید می شوند و در نهایت به طور آشکار دروغگو می شویم و بعضی ها در اینکار بسیار هم ورزیده می شوند. این حالت دردناکی است، زیرا دروغ گفتن روح ما را فاسد می کند و انرژی ذهنی را که عمیق ترین بخش است مجروح می سازد، پس هنگام دروغ گفتن به خود زخمی می زنیم. گاهی دروغ گفتن جسم ما را بی قرار می کند.

دلیلش بی قرینه شدن انرژی ذهنی است. با این همه، حتی اگر عادت دروغگوئی ریشه هم دوانده باشد، باز فرصت تغییر وجود دارد. ممکن است دروغ مصلحت آمیز بگوئید. گاهی چاره ناپذیر است. ولی دروغهای غیر ضروری فقط یک عادت زشت است و موجب تحریک می گردد.

1- Ralf Waldo Emerson

سالها است به مشکلات ناشی از دروغ گوش می‌دهم و تخریب‌های آن را دیده‌ام و من هم رنج برده‌ام، زیرا افراد به من هم دروغ می‌گویند. بیایید با آن روبه‌رو شویم. دروغ‌گوئی عادت زشتی است. چگونه می‌توانید آن را ترک کنید؟ ابتدا باید به خودتان قول دهید که دروغ نخواهید گفت. قول و عمل به خودتان. بگوئید کم‌کم تغییر خواهید کرد و این خیلی مؤثر است. باید دوباره خود را تربیت کنید و دوباره تربیت کردن اصلاً کار ساده‌ای نیست. لزومی ندارد که ناگهان فشار زیادی به زندگی خود وارد کنید. می‌توانید بدون این فشار دروغ‌گوئی را ترک کنید.

اگر دوستی از شما سؤالی کرد، سعی کنید تا می‌توانید جوابش را راست بگوئید. اگر مجبورید نیمی از آن را دروغ بگوئید، حداقل به نیم قول خود وفادار مانده‌اید. جرأت متقاعد کردن خود را داشته باشید. اغلب به علت عدم شجاعت دروغ می‌گویند و هر وقت به کسی دروغ می‌گویند، می‌دانند که فاش خواهد شد. کسی حقیقت را به آن شخص می‌گوید و آنوقت شما بیش از آنکه از راست‌گوئی نگران بودید دچار مشکل می‌گردید. و اگر به کسی که دروغ گفته‌اید، دوست شما باشد، واقعاً یک دایره وحشت است. راست گفتن کار آسانی است. ما هر روز دروغ مصلحت‌آمیز می‌گوئیم ولی اگر ۷۵ درصد دروغ نگویند خوب است. ممکن است به خاطر گفتن حقیقت، دوستانی را از دست بدهید، اما بدون شک دوستان جدیدی پیدا می‌کنید که راست‌گوئی شما را ستایش خواهند کرد. باور کنید دوستان قدیم هم باز می‌گردند، زیرا حالا دیگر می‌توانند به شما اعتماد کنند. همیشه دلسوز باشید و حرفی را که موجب آزردن دیگران می‌شود نگوئید. سعی کنید تلخی دارو را با شیرینی صبر و بردباری قابل تحمل کنید. این به خود شما هم کمک می‌کند تا جهان را متفاوت ببینید. هنگام دروغ گفتن روان خود را هم تخریب می‌کنیم. دروغ گفتن حمله به معنویت خود ما است که روزی به ما بازگشته و

مجبورمان می‌سازد با خود روبه‌رو شویم، زمانی که آسیب‌پذیرترین وضعیت را داریم. شاید تأسف‌آورترین بخش دروغ، عدم اعتماد مجدد فردی است که به او دروغ می‌گویند. انگار اگر دروغ نگویند ترقی نخواهند کرد یا حتی می‌ترسند اخراج شوند. اغلب دروغ‌گویان افراد خوبی هستند. هنگامی که دوستی را به علت دروغ‌گوئی از دست دادید، خیلی کارها می‌توانید بکنید و حداقل آن پذیرش دوستان تازه‌ای است که به صداقت، دلسوزی و راستگوئی شما بتوانند اعتماد کنند.

گاهی دروغ آنچنان عادی می‌شود که بعضی‌ها حس نمی‌کنند دروغ می‌گویند و واقعاً حرف خودشان را باور دارند. بعضی از افراد دارای مشاغل مهم نیز دروغ گفته و باز هم می‌گویند. آنها روش زندگی وحشتناکی دارند. آیا واقعاً به خانه بزرگ، ماشین قیمتی، لباس‌های مد روز و چنین چیزهایی نیاز دارید. تأثیر شما روی کسانی است که نومیدانه می‌کوشند مثل شما شوند. افرادی چون شما که راه معنویت را گم کرده و دیگر از زندگی ساده لذت نمی‌برند و سادگی را شورانگیز نمی‌دانند. اگر واقعاً مایلید زندگی محترمانه‌ای داشته باشید، حتی اگر از نظر ظاهری جالب نباشد، لازم است زیاده‌خواهی را کنار بگذارید و از خانه کوچکتر، ماشین کوچکتر و خانواده و فامیل لذت ببرید. هیچ چیز لذتبخش‌تر از صرف وقت با عزیزان نیست. بخشیدن به جای گرفتن، آن هم بخشش از خودتان و عواطف‌تان! بگذارید بچه‌های شما بخشی از زندگی احساسی شما شوند، نه زندگی مادی. به آنها بگوئید آنها از همراهی شما بیشتر از مادیات لذت می‌برند. می‌دانم بچه‌ها مادیات را ترجیح می‌دهند، اما اگر چنین است نیاز دارند دوباره تربیت شوند. اصولاً اگر آنها اینطورند تقصیر خود شماست. به آنها درباره طبیعت روح، دریا، کوه‌ها، جنگل‌ها شرح دهید. آنها را به تماشای طبیعت ببرید. شاید شما و آنها گم کرده خود را بیابید. مثل تولد دوباره است و این بار طبیعت‌گرا به دنیا می‌آید. اطراف

خود را با دید جدیدی می بینید. علف ها سبزتر، درختها زنده تر و با مشخصات خاصی دیده خواهند شد. گلهای تیره روشن تر می شوند. ارکیده های وحشی، کاسه گلبرگهای آبی، پامچال ها، نرگس های زرد وحشی، پیچ ها، توت فرنگی وحشی، آلوچه های جنگلی و میوه گل سرخ و گیاهان به شما خواهند گفت چه چیزهایی را قبلاً از دست داده بودید. بچه ها سالمتر و تمامی خانواده شاداب تر می شوند. به جای نگرانی وضع مالی حالا شب را راحت تر می خوابید. اگر به پارک محل خود می روید و یا اگر در محل خود پارک ندارید، به پارک بزرگتری می روید که غرق گلهای زیبا باشد، نفس عمیق بکشید و ریه ها را از هوا پر کنید، خونتان را پر از اکسیژن کنید. خوب شما بوها را هم تنفس می کنید. ببینید با دروغ نگفتن چه تغییراتی در زندگی شما به وجود آمد. همه ما از دروغهای بعضی سیاستمداران رنج می بریم و قولهایی که می دهند تازه اگر انجام هم شود گاهی به عکس نتیجه خواهد داد. اینها افرادی هستند که به ما گفته اند چشمهایمان به آنها باشد، زیرا آنها بهتر می دانند.

شاید روزی گروهی بیایند که نه تنها به ما زندگی ساده را بیاموزند، بلکه ما را به طبیعت بازگردانند و مطمئن شویم که فرزندان ما باز هم در روی این سیاره خواهند توانست از زندگی لذت ببرند. این گروه حتماً باید با طبیعت در ارتباط باشند، زیرا ما نمی توانیم بدون آگاهی از انرژی بزرگ کیهانی وجود داشته باشیم. وقتی دروغ می گوئید فقط به خودتان صدمه می زنید. هر چه بدهید باز خواهد گشت، مهم نیست چقدر طول بکشد. برای مدتی می توانید پشت دروغهایتان پنهان شوید. باور کنید آنها باز می گردند. در رابطه با شغل من و خصوصاً بعد از انتشار کتابم از من خواسته شده کارهای زیادی انجام دهم که بیشتر از حالا برایم شهرت می آورد. من آن را نپذیرفته ام، زیرا اگر تظاهر کنم که از چنین کارهایی لذت می برم به خودم دروغ گفته ام. شعار من همیشه این بوده است: «با

خودت صادق باش» وقتی فکرش را بکنید، شعار بدی نیست، زیرا در نهایت همه ما بایستی با خودمان زندگی کنیم. زمانی می‌رسد که باید در مورد زندگی و عواطف خود صادق باشیم و اگر نباشیم مشکلات زیادی به وجود می‌آید. با دروغ زندگی کردن مشکلات ذهنی و جسمی زیادی به بار می‌آورد. در مقام شفاف‌بخش دیده‌ام که هشتاد و پنج درصد بیماران مشکلات عاطفی دارند و بعضی از آنها با کسانی زندگی می‌کنند که دوستان ندارند. با کسی که هر روز با حيله و دروغ با او روبه‌رو هستند. این وضعیت آنها را نابود می‌کند. خیلی بهتر است تنها زندگی کنید تا زندگی‌ای را که منجر به بیماری ذهنی و جسمی می‌شود برگزینید. گاهی جدائی برای هر دو طرف بهتر است، زیرا آن موقع متوجه می‌شوید چه چیزی را از دست داده‌اید. شما باید شجاعت لازم را برای متقاعد شدن یا متقاعد کردن داشته باشید و این چیزی است که اغلب افراد ندارند. البته اگر بتوانید صحبت را شروع کنید خیلی خوب است. شاید برای اولین بار بخواهید با هم صحبت کنید. با دروغ نگفتن در مورد مسائل کوچک‌تر ترک دروغ را شروع کنید. اگر بین شما عشق و احترام وجود دارد ظاهر می‌شود و اگر وجود نداشته باشد شما با حقیقت روبه‌رو خواهید شد، حتی اگر به معنای ضرر مالی باشد. کدامیک مهم‌ترند، مادیات یا حرمت و سلامت خود شما؟ آیا واقعاً دارائی خود را اینقدر دوست دارید؟ دارائی به شما چه می‌دهد؟ در مقام یک فرد چیز زیادی نمی‌دهد. شنیده‌ام که بعضی از زنان یا مردان می‌گویند: «می‌خواهم از همسرم جدا شوم ولی او حساس است. ممکن است خودش را بکشد» اگر همسر شما تا این اندازه حساس است پس باید متوجه شده باشد که شما خوشبخت نیستید. فضائی به وجود آمده که همه متوجه این قضیه هستند. آیا خیال دارید بقیه عمر را هم در چنین فضای خشکی بگذرانید. خیلی بهتر است حساس، دوستدار و صادق باشید. مطمئنم که بسیاری از زندگیها با صداقت بیشتر

نجات خواهند یافت. آیا بهتر نیست که همسران را متقاعد به درک خود کنید؟ بیایید به زندگی سراسر دروغ ادامه ندهید و دوستانان را با شرح بدبختیهای خود خسته نکنید. بگذارید تکرار کنم راستگوئی در مورد چیزهای کوچک را شروع کنید. بعد به طور طبیعی درباره چیزهای بزرگ هم راست خواهید گفت. شهر شما در یک روز ساخته نشده و روابط هم یک روزه حاصل نمی‌گردد.

هنگام شروع زندگی مهم نیست که دو نفر چه اندازه خواستار یکدیگرند. ولی زمانی خواهد رسید که کمتر رومانتیک هستند، خصوصاً هنگامی که بچه می‌آید. هیچ چیز مثل بچه وقت انسان را نمی‌گیرد. یک زندگی بی‌دغدغه و یک رابطه زناشویی آرام.

اگر مهرورزی در زندگی نباشد، بقیه هم جالب نخواهد بود. اگر محبت وجود داشته باشد، همه چیز درست خواهد شد. حتی اگر از نظر فیزیکی هم با هم جور نباشند و یا سایر چیزها کامل نباشد واقعاً اهمیتی ندارد، زیرا راههای زیادی برای خوشحال کردن فردی که دوست دارید وجود دارد. بدترین صدمه‌ای که به روابط جنسی می‌خورد، دروغ گفتن است. دروغ‌های مصلحت‌آمیز طوری است که احساس را صدمه نمی‌زند، اما با راستگویی به تدریج به جایی می‌رسید که آنچه را دوست دارید ابراز می‌کنید و از همسران می‌خواهید چیزهایی را که دوست دارید بگویند. به هیچ رفتار زشتی ادامه ندهید. همسر شما ممکن است احساس شما را تشخیص ندهد ولی سالها بعد از کشف فکر حقیقی شما بطور وحشتناکی عصبی خواهد شد و این موجب تلخکامی‌های اواخر زندگی می‌گردد. ممکن است هر دو از یک چیز خوششان نیاید ولی دلیلی وجود ندارد که نتوانید یکدیگر را خوشحال کنید. در احساس خلاق باشید. تعجب می‌کنید زندگی چقدر لذتبخش خواهد شد. بالاتر از همه با یکدیگر صحبت کنید. ارتباط رمز کلام است، خصوصاً در مورد زندگی

زناشویی امتحانش کنید. واقعاً مؤثر است. خیلی بهتر از زندگی همراه با دروغ است. عدم ارتباط موجب بی‌وفایی و رنج هر دو طرف می‌شود. اکثر افراد راضی به آزار دادن کسی نیستند. فقط روابط صمیمانه و بدون محدودیت می‌خواهند و یافتن چنین فردی پاداش معنوی است. فکرش را بکنید سهم شدن با کسی که بین شما هیچ رازی وجود ندارد. همه مردم از بی‌وفایی رنج می‌برند و این رکود ذهن است. اغلب مردم به دارائی خود وابسته‌اند و فکر اینکه تا چه حد در زندگی بدبختند را نمی‌کنند. اغلب مادیات بر عشق پیروز می‌شود. اشتباه نکنید، به همین علت ما همیشه باید انگیزه‌های خود را بیازمائیم، نه اینکه در دامی بیفتیم که قبل از ما هزاران نفر را به درون کشیده است.

اگر از شما سؤال شد، اول فکر کنید و به خود فرصت جواب دادن بدهید. یک مکث کوتاه ممکن است از دروغ گفتن جلوگیری کند. ممکن است حس کنید که می‌توانید راست بگوئید و جالب است که اینکار چقدر ساده است. بی‌شک شما به آن پایبند خواهید شد. هدف این بخش کاشتن دانه حقیقت است. من درباره انواع دروغها و یا انگیزه‌هایی که در پس آنها وجود دارد مثال زده‌ام. همه ما دروغهایی را که می‌گوئیم می‌شناسیم و شاید فکر می‌کنیم حق داریم بعضی دروغها را بگوئیم، اگر چنین است مطلبی بین ما و آگاهی ما وجود دارد ولی قلباً همه می‌دانیم که آنچه را که به حقیقت گفته‌ایم راه بهتری برای هدایت زندگی ما خواهد بود. راستگوئی علامت معنویت بیشتر است ولی بدانید معنایش تغییر همراه با رشد است. زندگی معنوی داشتن آسان نیست ولی تمرینات این کتاب به شما کمک خواهد کرد زیرا آنها جنبه معنوی شما را می‌سازد و به شما قدرت روبه‌رو شدن با مبارزات را می‌دهد. به طور غریزی متوجه می‌شوید که دروغ گفتن به دیگران اشتباه است. پیشرفت در این کار شما را با موانع زیادی روبه‌رو خواهد کرد که باید از آنها بگذرید، ولی باور

کنید وقتی به آخرین مانع برسید کسی هست که به شما کمک کند و شما می‌دانید لیاقت این کمک را دارید. همانطور که تلاش می‌کنید گمان می‌کنید که کمکی وجود ندارد اما هر چه در این راه رشد می‌کنید، خواهید دید که همه چیز ارزش این تلاش را داشته است. شخصیت شما قوی می‌شود و انرژی ذهنی شما هم نیروئی است که شما را قادر می‌سازد تا زندگی‌ای که آرزو دارید داشته باشید، بدون اینکه به مردم دیگر صدمه بزنید. تعجب آور است که ما با غلبه بر مشکلات چقدر نیرومند می‌شویم. پس دست از دروغ گفتن بردارید و زندگی را با صداقت شروع کنید.

مثبت اندیشی

هرگز هیچ انسانی را ناامید نخوانید، زیرا او فقط یک شخصیت و یک سری عادات را نشان می‌دهد و اینها را می‌توان با چیز بهتر و جدیدتری سنجید.

«وایو کاناندا»

در این کتاب راجع به مثبت بودن زیاد صحبت کرده‌ام. اگر بخواهیم ذهنمان را گسترش دهیم، مثبت بودن کمک بسیار بزرگی است و به عکس منفی بودن آن را کاهش می‌دهد. در اینجا یک نمونه خاص حالت مثبت بودن را می‌گویم.

صحنه مربوط به سالها پیش در آپارتمانم در خارج لندن است. ساعت ۹ صبح است. من منتظر اولین مراجعه کننده هستم. او شخص جدیدی است که قبلاً او را ندیده‌ام و علت آمدنش را هم نمی‌دانم. درست سر ساعت صدای توقف ماشینی را شنیدم. منتظر زنگ در شدم ولی خبری نشده. ده دقیقه گذشت باز هم خبری نشد. در را باز کردم که بینم بیرون چه خبر است. آپارتمان چند پله دارد. همانطور که نگاه می‌کردم، خانمی را دیدم که دارد بالا می‌خزد. یک پله یک پله پاهای بی‌جانش را به دنبال می‌کشید. به من سلام کرد و گفت: «من پات^۱ هستم.»

امروز صبح با خستگی بیدار شده بودم و فکر می‌کردم روز خسته کننده دیگری در پیش دارم و حالا دیدگاهم عوض شده بود. در حقیقت از این منفی‌گری احساس شرمندگی می‌کردم. به چهره خندان

پات نگاه می‌کردم. چشمهائی که برق می‌زد. فوراً فهمیدم او نیازی به کتاب مثبت‌اندیشی ندارد. من این کتاب را به اغلب مراجعه‌کنندگان می‌دادم. پات به اندازه کافی مثبت بود. هرگز نمی‌توانستم به او شفا بدهم زیرا خودش می‌توانست خوددرمان باشد. هنگام شفابخشی انرژی ذهنی او را بررسی کردم. چقدر روشن و گسترده بود. در حقیقت بدن فلج او اهمیتی نداشت، چون افکارش مثبت بود، انرژی ذهنی او با انرژی کیهانی مربوط می‌شد. این انرژی انتقالی انرژی چاکراهای او را برانگیخته می‌کردند. شجاعت و اراده پات با گسترش انرژی ذهنی او بر زندگی سخت او غلبه کرده بود.

به احساس امروز صبح خودم فکر می‌کردم. چقدر احساس خستگی می‌کردم. آرزو می‌کردم تعطیل بودم. بعد به پات نگاه کردم. به او گفتم: «مهم نیست چقدر احساس عجز می‌کنید، ولی اگر کسی به شما بگوید فردا پاهایتان از کار می‌افتد یک چیز را تضمین می‌کنم. فردا آنقدر راه می‌روید که آن پیشگوئی را رد کنید و به روحیه خود افتخار کنید.» یادتان باشد اگر اراده کافی باشد همه چیز ممکن می‌گردد. اگر همین کاری را که پات در حال بیماری می‌کند، ما هنگام سلامت بکنیم، ببینید چه دستاوردی خواهیم داشت. با دید مثبت بیماری رفع شده و موفقیت حتمی می‌گردد. وقتی مثبت هستید چه احساسی دارید؟ جواب فقط یک کلمه است: قدرت! چرا احساس قدرت می‌کنید؟ زیرا انرژی ذهنی شما با انرژی کیهانی ارتباط برقرار می‌کند. هر چه بیشتر مثبت باشید انرژی بیشتری جذب خواهید کرد. سالها است که من درباره قهرمانان مطالعه کرده‌ام. آنها از شروع تعلیم گرفتن هدف خود را پیروز شدن قرار می‌دهند. بر همه چیز غلبه می‌کنند و فکر شکست نیستند و اگر لحظه‌ای تسلیم شوند و منفی باشند راه را گم می‌کنند. تا دوباره جریان فکر را برقرار کنند و مثبت شوند. چرا؟ برای اینکه آنها ارتباط حیاتی خود را با

نیرو و انرژیهای زندگی از دست داده‌اند. اگر ما در مورد این انرژیها بدانیم از همکاران و رقبای خویش جلو می‌افتیم. پاداش مثبت بودن فوری است. آیا مایلید نقاش شوید؟ اگر چنین است باید دیدن با چشم ذهن را آغاز کنید. رنگها آنقدر روشن هستند که برق می‌زنند و زیبایی استثنائی دارند. درک شما از آنها بی‌اندازه خوب است. فکر کنید از کجا شروع کنید، موضوع خودش بر شما آشکار می‌شود، زیرا با چنین اذهانی ارتباط برقرار کرده‌اید و نتیجه آن الهام است. نظریات جدید بسیار آسان به سوی شما می‌آید. اگر فقط پرده را کنار بزنید، بینشی که قبلاً نداشتید ناگهان آشکار می‌گردد. اگر به نظرتان عجیب است، علتش این است که قبلاً با بعد دیگری تماس نداشته‌اید. بسیار زمینی بوده‌اید و متأسفانه تجارب ذهنی بزرگی را از دست داده‌اید. شاید موسیقیدان یا هنرمند هستید. ارتعاشات حاصل از خواندن یا نواختن راه‌گشودن و گسترش انرژی ذهنی شما است. به طور خودبه‌خود با منابع روحی تماس برقرار می‌کنید، اما برای اینکه نابغه شوید باید موضوع را عمیقاً بدانید. سپس می‌توانید مکانیسم نمایش را فراموش کنید. این هم لازمه‌اش گسترش ذهن است. حتی شما قادر خواهید بود تمرینات را هم فراموش کنید.

من هنرمندان و موسیقیدانهای را می‌شناسم که تکنیسین‌های ماهری بوده‌اند، ولی کاملاً فاقد روح. آنها شکست خوردند. در مورد گروه‌هایی چون پاپ، شنیده‌ام که صدایشان وحشتناک است ولی موفق بوده‌اند. خوب تا حدی ممکن است چنین باشد. جوانان فرصت شنیدن موسیقی خوب را ندارند و این داد و فریادها به نظرشان موسیقی می‌آید. فرهنگ موسیقی آنان هیچ است. با این همه گروه پاپ که دوستش دارند هرگز موفق نمی‌شود. مگر آنکه مدیرشان مثبت باشد. برای جاز هم چنین است. موسیقیدانان و خوانندگان سیاه‌پوست که بی‌نظیرند اغلب موسیقی را در کودکی و در کلیسا آموخته‌اند و درس بسیار باارزشی گرفته‌اند. شما باید

روح داشته باشید که معنایش مثبت بودن در سطح عمیق است. آیا مایلید نویسنده شوید؟ پس کلمات بر زبان شما جاری می‌گردد، مثل اینکه جذب شوند. ذهن شما آذهان دیگر را جذب می‌کند و از این تماس یک فکر حاصل می‌گردد. شما یک مرکز نیرومند اطلاعات دارید و یک خط مستقیم به ذهن کیهانی. چه کسی می‌داند شاید شما روزی بهترین کتاب را بنویسید. خیلی چیزها است که می‌توانید درباره‌اش بنویسید. همه کتابها نباید رمان باشند، یا کتابهای تاریخی سنگین. راز کلام در این است که در مورد یک موضوع بنویسید و در آن متخصص شوید و یاد بگیرید آن را به روش تخیلی بنویسید. نوشتن شخصی هم با ارزش است. چرا در مورد تاریخچه خانوادگی نمی‌نویسید؟ درباره موضوعات و خاطرات شفاهی یا کتبی که در اختیار دارید؟ بعد ببینید با این نوشته‌ها تا کجا پیش خواهید رفت. خیلی مردم احساس بی‌ریشه بودن می‌کنند، زیرا تاریخچه خانوادگی ندارند.

شاید چند تا تصویر مربوط به پدر و پدربزرگان در کمد پیدا کنید و از گذشته خود باخبر شوید. به طور ناخودآگاه جریان گریه و ترس‌های دوران کودکی را جهت افزایش اطلاعات خود از آن زمان به یاد می‌آورید. خود آزمائی شفاف‌بخش عجیبی است.

هنگامی که به این همه جوان بیکار فکر می‌کنم که هیچ کاری جز تنبلی و بیکاری ندارند و فقط رؤیای ورود به گروه خاصی را در سر می‌پرورانند و فکر می‌کنند اینکار برایشان شهرت و پول فوری می‌آورد، نمی‌توانم به ائتلاف انرژی آنها فکر نکنم. هر فردی یک مهارت ارثی دارد. پس چرا از این مهارت ارثی بهره نمی‌گیرید؟ در ضمن این کار بعضی آرزوهای شخصی شما هم برآورده خواهد شد. جوانان باید حرفه‌های قدیمی را بیاموزند، زیرا جوان هستند و محدودیتی ندارند. بعضی تقریباً شروع کرده‌اند. همه در جستجوی خانه قدیمی یا ساختمان

خوب با مبلمان محکم مثل صدسال پیش هستند، با همان کنده کاری‌های قشنگ، درهای ورودی آهنی زیبا، آجرهای قدیمی قرمز رنگ که انگار برای ابد ساخته شده‌اند، زیبایی مناظر باغ و مهارت باغبانهای قدیمی، چه افراد شگفت‌انگیزی بودند، چه گل‌دانه‌های سفالی قشنگ پر از گلی، چه خوب بود خانه‌ای داشتنی نه مثل یک فوطی بلکه جایی پر از گوشه‌های پنهانی و طراحی نامنظم که بچه‌ها هم مثل پدر و مادرشان بقیه عمر را در آن می‌گذرانند. هنر فراموش شده ساختن ابزار موسیقی از نو زنده شده است. چه لذتی داشت نواختن ابزار موسیقی که خود ساخته بودید. آویزان کردن تصویری که تمام آن کار خودتان بود. شاید کسی پیشنهاد خریدش را می‌داد. آهنگر یا نقره‌کار شدن هم امکان تازه‌ای است. آموختن زبان خارجی یا زندگی از راه روزنامه‌نگاری.

اکثر مردم نوجوانی را پشت سر گذاشته و هنرمند هم نیستند. اغلب مجبورند کارهای عادی زندگی را انجام دهند. مشاغلی که آنقدر خسته‌کننده است که شما را از ذهنتان جدا می‌سازد. برای بهبود و گسترش ذهن خود چه باید بکنید. نگران نباشید، من هم در این موقعیت قرار داشته‌ام و حداقل جوابی دارم. اگر نمی‌توانید شغل خود را عوض کنید آن را خوب انجام دهید. آن هم یک هنر است. زیبا بنویسید، زیبا تایپ کنید، زیبا صحبت کنید و اطمینان حاصل کنید که هر کاری را تا حد امکان خوب انجام داده‌اید. این باعث غرور شما خواهد شد. هر چند شغلتان دلخواه نباشد. مثبت بودن انرژیهای مثبت را جذب می‌کند و به شما آرامش می‌دهد. واقعاً مؤثر است، باور کنید. هنگامی که به منزل می‌روید، یک سرگرمی برای خود انتخاب کنید که برای شما لذت‌بخش باشد. نگذارید منفی‌گری بخشی از زندگی شما شود، زیرا اگر اجازه دهید این اتفاق بیفتد واقعاً بازنده هستید. نگذارید آرزوهای شما رها شوند. سرگرمی‌هایی هست که می‌تواند شغل به حساب آید. شاید صنایع دستی

برایتان جالب باشد. شاید مایل باشید که یاد بگیرید که لباس چطور بافته می‌شود. شاید دلتان بخواهد دنبال مواد طبیعی جهت ساختن لوازم آرایش بگردید. در گذشته زنان وسایل آرایش خود را می‌ساختند ولی حالا متکی به دیگران شده‌ایم.

احداث جنگل سرگرمی جالب دیگری است. کاشتن و توجه از درختان و جنگل. شاید دوست دارید پل بسازید. کاشف یا کوهنورد شوید. اورست همیشه سر جایش است. قایق‌سازی چطور؟ همه اینها را می‌گوییم، زیرا اتلاف وقت خلاف است. دائماً تکرار کنید: «اتلاف وقت خلاف است» تا باورتان شود که چنین است. اگر خواستار شهرت و ثروت هستید باید سخت بکوشید و در نهایت احساس رضایت کنید، زیرا با سعی خودتان به آنجا رسیده‌اید. یا ممکن است کمک گرفته باشید. همیشه افرادی هستند که مایلند به کسی که مشتاق است کمک کنند. چرا طراح لباس نمی‌شوید؟ خیاط، شمع‌ساز، چرا قوری طرح نمی‌کنید، قوری‌هایی که چکه نکنند؟ چرا برای خودتان باغچه درست نمی‌کنید؟ و هزاران هزار کار دیگر، تا ببینید اتلاف وقت خلاف است. همین امروز شروع کنید، کار را به فردا نگذارید.

انگلستان کشوری بوده که به حرفه گران احترام می‌گذاشته. چه افراد شگفت‌انگیزی بودند. این کارها تنها مخصوص جوانان نیست. هر کس که وقت اضافی داشته باشد باید کاری کند. شما حتی می‌توانید متخصص حفظ محیط شوید. هر چه بخواهید می‌توانید بشوید. خودتان در آن بدرخشید و هیچکس دیگر شما را قالب‌ریزی نکند. همین الان شروع کنید. من درباره منفی‌گری چیزی نمی‌نویسم، زیرا همه ما آن را داریم. هنگامی که روزگار خوب نیست، نیازی به تشویق برای خموده شدن نداریم. کاملاً واکنشی طبیعی است. در حقیقت ما به آن اوقات منفی هم نیاز داریم تا تعادل برقرار گردد. مشکل در اینجاست که منفی‌گری به

سختی جهت عوض می‌کند ولی یکبار که احساس کنیم می‌توانیم جهت الکتریسته خود را بازگردانیم، مثل عادت به یک قرص می‌شود و پیوسته می‌خواهیم اینکار را بکنیم.

همانطور که در آغاز این کتاب گفتم، اگر مایلید سلامت باشید، باید مثبت باشید. همیشه مثبت باشید. هیچکس در این جهان به این حد نرسیده ولی اگر شما فکر کنید که می‌توانید به این حد برسید، حداقل می‌توانید ۵۰ درصد اوقات مثبت باشید. این بد نیست ولی بهتر این است ۷۰ درصد مثبت و ۳۰ درصد منفی باشیم. افرادی هم هستند که عکس این نسبت را دارند. متعادل کردن مثبت و منفی مشکل است ولی یکبار که این کار را بکنید احساس اغنا شدن خواهید کرد که قبلاً هرگز چنین احساسی نداشته‌اید. سؤال این است که برای دستیابی به مثبت‌اندیشی چه باید بکنید؟

اولین قدم این است که خودتان را محدود به پنج دقیقه منفی فکر کردن بنمائید، بعد قطع کنید. این کار مشکلی است ولی خوب مجبورید کاری بکنید. اگر نکنید افکار منفی شما را در اختیار می‌گیرند و راهی برایتان باقی نمی‌ماند. با یک ذهن منظم شما بر خود کنترل دارید. اگر در داخل خانه هستید از پنجره به بیرون بنگرید و نظر خود را متوجه آنچه در بیرون می‌گذرد بنمائید. آفتابی، بارانی، طوفانی، هوا چگونه است؟ آیا ابرها اشکال مختلف دارند؟ اگر چنین است به هر کدام یک چهره و یک بدن بدهید. تعجب خواهید کرد، با این همه شکلی که می‌توانید به آنها بدهید چطور نمی‌خندید؟ و خنده همانطور که قبلاً گفتم آغاز همه شفا بخشی‌هاست.

اگر خارج از منزل هستید به مردم نگاه کنید، حرفهایشان، لباسهایشان، تضمین می‌کنم کسی را پیدا خواهید کرد که از شما گرفتارتر باشد.

همیشه به خودتان بگوئید چقدر خوشبختید که سقفی بالای سر دارید، رختخوابی که بخوابید و غذائی که بخورید. اگر یکی از اینها را ندارید، از همین حالا ذهنتان را آماده کنید که هم کمک خواهید و هم

خودتان به خودتان کمک کنید. هدف من این است که منفی‌گری را به طور کلی و به هر قیمتی که شده کنار بگذارید. راه جالب دیگری که می‌توانید به خودتان کمک کنید، نوشتن است. قلم و کاغذی بردارید و هر چه به فکرتان می‌رسد بنویسید. نفرت، گناه، احساسِ رد شدن، همه چیز را بنویسید. وقتی یک ساعت نوشتید کهریتی روشن کنید و آنها را بسوزانید و در ظرف آشغال بریزید. اولین فایده‌اش آوردن مطالب از درون به بیرون است و با اینکار فشار کم می‌شود.

ثانیاً افکار مضر را تبدیل به خاکستر می‌کند. وقتی این کار را چندین بار کردید احساس آرامش خواهید کرد ولی قوطی آشغال را هنگام آتش گرفتن بیرون از اتاق بگذارید.

حتی اگر مثبت هم باشید باز نوشتن مفید است. اما در این حالت تمام اعمال مثبتی را که انجام داده‌اید مرور کنید ولی آنها را به خاکستر تبدیل نکنید، نیازی به این کار نیست.

اگر از حل مشکلات فوراً عاجزید، پس سعی کنید آنها را فراموش کنید. خطر منفی‌گرایی وجود دارد. مثبت بودن سلامتی است. در ابتدا شاید روزی بیست و پنج دقیقه منفی فکر کنید. مهم نیست بالاخره زمان محدود است و متوجه می‌شوید سر موقع قطع می‌شود و کم‌کم زمان خود به خود کم خواهد شد. البته ما نیاز به تعادل داریم. اگر منفی نشویم از کجا ارزش مثبت بودن را درک کنیم، ولی اگر در پایان این بخش آخرین ایده را می‌خواهید، این است:

یک فرد خوش‌بین مثبت کسی است که همیشه کنترل دارد. بدبین و منفی دائماً خارج از کنترل است و مثل جزر و مد بالا و پائین می‌رود و نمی‌تواند ثابت باشد. لیوانِ فرد خوش‌بین همیشه نیمه پر است و لیوانِ فرد بدبین نیمه خالی. حالا سه نمونه از رفتار و برخورد با مشکلات و حل آنها را به شما نشان خواهیم داد.

سوختن، رنگ باختن، فرسودن

شمع من که از دو سو می‌سوزد؛
شب را تا پایان، سر نخواهد کرد؛
اما، ای مخالفینم وای دوستانم -
نور آن، دوست‌داشتنی است.

«ادنا ونسان میلی^۱ (۱۸۹۲-۱۹۵۰)»

تا اینجا چگونگی گسترش انرژی ذهنی و رها شدن از گره‌های انرژی منفی را که روی تمام اعضاء اصلی و سلول و بافت شما فشار وارد می‌آورد توضیح داده‌ام و اینکه با برداشتن فشار انرژی ذهنی از مغز، چگونه مانع ایجاد افسردگی می‌شوید. و اینکه چگونه می‌توانید با انرژی کیهانی ارتباط برقرار کنید. و ذهن و حتی انرژی قرینه خود را تجدید حیات کنید، بطوری که چاکراها مانند دایره بچرخند و انرژی زندگی را بیشتر به درون بکشند و خطوط نصف النهارات اطراف بدن را تقویت نمایند. اگر فردی از چگونگی کار انرژی و بدن بی‌خبر باشد، چه اتفاقی خواهد افتاد؟ یا اگر کسی توجهی به کار این دو با یکدیگر نکند، (حدود ۹۰ درصد جمعیت در این وضعیت هستند) که مسائل را از هم جدا سازند، چه خواهد شد؟ بگذارید نمونه‌ای به نام آندرو^۲ را به شما معرفی می‌کنم. آندرو از آن گروه مردانی است که چرخهای تجارت را می‌چرخانند. او بسیار جاه‌طلب است و رمز کار او این است که در تمام عمرش سخت کوشیده است و از کار اضافه و قبول مسئولیت هراسی

1- Edna St Vincent Millay

2- Andrew

نداشته است. یک زن و سه فرزند و یک خانه گران قیمت دارد. حتماً می گوئید خوب، به همه جا رسیده، از اینجا کجا برود؟ مشکل اوائل چهل سالگی خودش را نشان می دهد و ناگهان متوجه می شود که باید این سطح زندگی را برای بقیه عمر حفظ کند. همسر و بچه هایش این انتظار را دارند. هر چه زمان می گذرد او احساس می کند که به دام افتاده است.

در محل کار جوانترها جلوی رئیس خم می شوند و لیاقت خود را نشان می دهند. شب باید کارهایی را در منزل سر و سامان بدهد. ولی همسر آندرو انتظار دارد که شوهرش با او صحبت کند و حق هم دارد. او هم تمام روز با مشکلات بچه ها و هزاران کار دیگری که بعهده مادران است درگیر بوده است.

اما آندرو احساس خستگی می کند. کارها مثل قبل پیش نمی رود. صدها موش به مزرعه اش حمله کرده اند. روزی شوهر و پدر نمونه ای بود و حالا سر بچه ها داد می زند و به نظر همسرش دیگر جالب نیست. هیچ چیزی را بهتر از رفتن به گوشه ای آرام و کمی نوشیدنی خوردن نمی خواهد. احتمالاً نزدیکترین رستوران به خانه اش، آندرو مردی کاملاً عادی و معمولی است. خانواده اش او را با مشخصاتی که من داده ام می شناسند و تمام آندروها در سراسر مملکت، در طی این سالها بر او چه گذشته که این همه از نظر ذهنی و جسمی آفت کرده است. جوانان انرژی زیادی صرف می کنند. همه ما این کار را کرده ایم. حلقه های انرژی ما به سرعت می چرخند، زیرا زندگی شاد است. ما می خواهیم به طرق گوناگون وجود خود را ثابت کنیم و به علت مثبت بودن انرژی ذهنی ما گسترش می یابد. ما انرژی زندگی را سریع تر از آنچه مصرف می کنیم به درون می کشیم. نتیجه این کار سرزندگی و انرژی زیاد غیرقابل باوری است.

بعد نوبت مرحله اعتدال فرا می رسد. شغل، مسئولیت، نیاز به مدارا با

مردمی که ما را عصبی می‌کنند. حتی مدارا با افرادی که از آنها متنفریم. آندرو از این قبیل کارها زیاد کرده. رئیس بیش از حد از او کار کشیده و هنوز هم جاه‌طلبی او را به پیش می‌راند و به زودی او ترفیع می‌گیرد و یا شاید مدیر کل شود. در تمام جریانات پیش می‌رود و پست‌های مهم‌تری را می‌گیرد. با افراد بیشتری سر و کار پیدا می‌کند. گاهی مسئول دل شکستن، بدبختی‌ها و مشکلات مالی آنها هم می‌گردد. جای تعجب نیست که آندرو کم‌کم انرژی خود را از دست می‌دهد. دیگر مثل قبل آنطور مثبت و خوش‌بین نیست. منفی‌گری به سراغ او رفته. انرژی ذهنی او که قبلاً آنقدر گسترده بود کاسته شده و به درون می‌رود و روی مغز و بافت‌هایش فشار می‌آورد و دچار سردرد می‌شود. نگرانی‌های زیادی دارد. چه در خانه و چه در محل کار. باز هم باید وانمود کند که مثل جوان بیست ساله سر زنده است.

متأسفانه منفی‌گری می‌تواند در ما آنقدر نفوذ کند که یار دائمی ما گردد. با حلقه‌های انرژی با چرخش کند، با بدنهای فشرده از انرژی منفی و خطوط نصف‌النهارات نیمه بسته، احساس می‌کنیم که دشمن دیرین یعنی خستگی به سراغمان آمده است. آندرو احساس خستگی می‌کند. در طی سالها انرژی زندگی را بیش از آنچه دریافت کرده، مصرف نموده است و این سوختن است. ممکن است جزئی یا زیاد باشد ولی به هر حال باید متوقف شود، به هر قیمتی که باشد، زیرا هیچکس نمی‌تواند با حلقه‌های انرژی نیم بسته به زندگی ادامه دهد. اما چاره چیست؟ قبل از هر چیز کمی جلو بروید و روشن‌بینی کنید. در حقیقت معنایش واضح دیدن است. آیا واقعاً شما همه این چیزها را در زندگی لازم دارید؟ آیا بهتر نیست خانه کوچک‌تری داشته باشید؟ آیا مجبورید با این همه مشکلات دست و پنجه نرم کنید؟ و فرصتی برای بودن با همسر و فرزندان‌تان نداشته باشید؟ پس برای چه ازدواج می‌کنید؟ مگر برای این

نیست که با کسی باشید که دوستش دارید؟ و چرا بچه دار می شوید؟ مگر نه اینکه با آنها باشید؟ با آنها بازی کنید و هنگام نیاز راهنمای بچه ها باشید؟ منظورم این است که بالاخره زمانی را هم برای خودتان در نظر بگیرید. اگر در موقعیت آندره هستید، بایستی فرصتی برای انجام تمرینهای این کتاب داشته باشید. اگر ممکن است روزهای تعطیل نصف روز را در رختخواب به خواندن کتابهایی در مورد مثبت اندیشی و معالجه با ویتامین ها و مواد معدنی بگذرانید. فقط لازم است در هفته نیم ساعت درباره این مطالب فکر کنید و تغییرات عجیبی را در خود به وجود آورید. با مثبت فکر کردن شما به بیرون می اندیشید و فشار انرژی را از بدنتان بر می دارید و می گذارید حلقه های انرژی دوباره بپرخند. نگران مشکلات نباشید، در عوض کاری بکنید. با فکر مثبت نیروی زندگی را بیشتر می گیرید. باور کنید مؤثر است. صاحب هر چه که هستید. به خاطر سلامت خودتان رهایشان کنید. میزان وابستگی خود را به مادیات کاهش دهید. منفی گری کشنده است. نمی توانید همیشه آن را همراه داشته باشید. اگر تغییر برایتان مشکل است، سعی کنید فکر خود را منظم کنید. بیش از پنج دقیقه فکر منفی نکنید، با اینکار جریان انرژی را برگردانده و آن را گسترش دهید و با انرژی کیهانی تماس برقرار سازید تا در نتیجه بتواند از شما حمایت کند. جاه طلبی زیاد کشنده است. هیچکس از عهده آن بر نخواهد آمد. اگر در جوانی هم به شما صدمه نزنند، وقتی مسن تر شدید حتماً صدمه می خورید. بله ماشین قشنگ و خانه بزرگ خوب است ولی اینها خانه واقعی نیستند. فقط محل نمایش هستند و مردمی که در آن زندگی می کنند آدم آهنی هائی هستند که نمایش اجناس خود را می دهند. من عشق و دلسوزی بیشتری در خانه هائی که وضع مالی متوسطی دارند دیده ام. به جای آن همه وسائل بسیار گران، می توانید وقت را که گرانبهاترین چیزهاست صرف همسر خود کنید و برای نگرانی کمتر خانه

و ماشین را کوچکتر و ارزانتر کنید. صورتحسابها کمتر شده و از خوشحالی در مورد چیزهای کوچک متعجب خواهید شد. چیزهایی که شما در مسیر راهنان به سوی مقصدی نامشخص آنها را هم فراموش کرده بودید.

رنگ باختن

حالا «یان»^۱ یک نمونه دیگر را معرفی می‌کنم. او از آندرو جوان‌تر است. هنوز کار مناسبی پیدا نکرده. دو سال است که دیر از خواب بلند می‌شود و در خانه می‌ماند، تلویزیون تماشا می‌کند، به رادیو گوش می‌کند و عصر هم به دیدن دوستانش می‌رود و تا دیروقت شب با آنها به سر می‌برد. در حقیقت هیچ کاری نمی‌کند. جای تعجب نیست که نومید شده و احساس بی تفاوتی کند.

چرا؟ بالاخره او هر چیزی که لازم دارد در اختیار دارد، مشکل مالی ندارد، چون با پدر و مادرش زندگی می‌کند. جواب این است که به علت تمرین نداشتن، انرژی ذهنی او فروکش کرده و به مغزش فشار می‌آورد. حرکت حلقه‌های انرژی او آهسته شده، زیرا زحمت تمرین کردن را به خودش نداده، بنابراین خطوط نصف‌النهار هم کم‌کم بسته می‌شود، زیرا انرژی لازم برای هدایت شدن اطراف بدن را ندارد. تمام بدن «یان» رنج می‌برد، زیرا تشنه نیروی زندگی است و کاری اساسی باید انجام گیرد که جریان برگردانده شود. او باید دوباره انرژی را به دست آورد که به زندگیش فکر کند. کار آسانی نیست، زیرا او دارد رنگ می‌بازد و احساس خلاء کامل می‌کند. تشویق زیاد دوستان و فامیل لازم است و تلاش خودش هم لازم است. قبل از آنکه دشمن قدیمی یعنی خستگی غلبه کند. اولین کاری که یان باید بکند پوشیدن کفش‌های راحت و قدم زدن در روستا یا در پارکها است. اگر دوست جوانی هم او را همراهی کند

بسیار بهتر است. با هم بودن حلقه‌های انرژی آنها را برانگیخته می‌نماید و با نفس عمیق نیروی زندگی را به درون می‌کشد. ماهیچه‌های فشرده او هم راحت می‌شوند. اذهان آنها گسترش یافته و به افق می‌نگرد. یا شاید چیزهای دیگری ببینند. مناظر، درختان، گلها، گیاهان و حتی خانه‌های کناره جاده را ببینند. آنچه یان و دوستانش نباید بکنند فکر کردن منفی در مورد خودشان است. وقتی دارید قدم می‌زنید، باید بیشتر متوجه اطراف خود باشید، بنابراین مسائل خودتان را فراموش کنید.

اگر یان بتواند از این اولین مانع عبور کند، احساس قدرت کافی پیدا می‌کند که قدم بعدی را بردارد و آن نشستن در خانه و نوشتن روی یک کاغذ است. او می‌تواند هر آنچه که دلش می‌خواهد بنویسد، اما اگر شغلی داشته باشد فرصت انجام آنها را نخواهد داشت. این تمرین بینهایت جالب است و یکبار که یان آن را انجام دهد بایستی به جهت عکس آن هم بنگرد و ذهنش را آماده کند که حداقل دو تا از این کارها را در هفته انجام دهد. همیشه باید به خودش یادآوری کند که وقتی او شغلی داشته باشد دیگر قادر به انجام آنها نخواهد بود. در مرحله بعد یان باید ذهنش را متوجه پرورش استعدادهایش برای آموختن یک مهارت کند. یادتان باشد هر چه استعداد بیشتری داشته باشید افق وسیع‌تری خواهید داشت. زبان بسیار کمک‌دهنده است و یکبار که یک زبان خارجی آموختید بیشتر برای آموختن آماده می‌شوید. دانستن زبان خارجی هم شانس کار پیدا کردن به شما می‌دهد، نه فقط در کشورهای انگلیسی زبان بلکه در تمام جهان. اگر یان این چیزها را بتواند کسب کند، نه تنها سلامت است و نیروی زندگی را به درون می‌کشد، بلکه خوشبخت‌تر و مثبت‌تر هم خواهد بود و با کسب دانش تشویق می‌شود و می‌داند وقتش هدر نخواهد رفت. حالا زمانی رسیده که درها باز می‌شوند و همه دنبال مردان و زنان جوان پر انرژی می‌گردند تا استخدام کنند. خصوصاً اگر مثبت باشند و

راههای سر زنده نگاه داشتن خود را بدانند. اگر شما هم خود را در موقعیت یان می بینید، چه دختر باشید و چه پسر، پیش بروید.

فرسوده شدن

سومین نفر زن جوانی است. او را اودری^۱ می نامم. ما با دختری پر انرژی روبه رو هستیم که هنوز جوان است و ازدواج کرده. بگذارید از نوزده سالگی شروع کنیم. او بلافاصله بعد از ازدواج بچه دار شده و پسر بچه تمام شب و روز او را می گرفت، زیرا بیقرار بود و هیجده ماه بعد دختری به دنیا آورد که متأسفانه مشکل سوءهاضمه داشت. حالا این خانم جوان پر انرژی احساس فشار می کند. شوهرش هم جوان است و مهندس است و کار می کند. اما تجربه اش کم است و حقوقش هم کم می باشد. در نتیجه اودری مجبور است یک کار نیمه وقت داشته باشد. شبها به عنوان پیشخدمت در رستوران کار می کند. هر چند کارش خسته کننده است ولی او از آپارتمان کوچکش خارج می شود و با مردم مختلفی تماس برقرار می کند. این زن و شوهر انرژی بیشتری از آنچه می گیرند صرف می کنند و همان واکنش های قبلی به وجود می آید. حلقه ها حرکتشان کند می شود و خطوط نصف النهار بسته می شوند. به علت بی قراری فرزند اول، اودری عادت کرده شبها بیدار بماند و مرتباً از خواب بیدار می شود. انرژی ذهن هنگام خواب از ما جدا می شود تا با تماس با نیروهای کیهانی برای ما تجدید نیرو کند، ولی اگر ناگهان به هر علتی مجبور به بازگشت شود، بدن دچار شوک می شود که حلقه های انرژی را می بندد و اینکار به نوبه خود موجب کاهش انرژی زندگی می گردد و بعد خطوط نصف النهار که انرژی را هدایت می کنند شروع به بسته شدن می نمایند. و انرژی کافی برای باز بودن آنها وجود ندارد که

نتیجه آن خستگی است. تولد بچه دیگر شوک دیگری است به بدن و نگرانی و کار زیاد فشار را زیاده‌تر می‌کند و اودری قادر به باز کردن حلقه‌ها نمی‌شود. این زن و شوهر گهگاهی ورزش می‌کنند و اودری با فکر کردن به شوهر و بچه‌هایش انرژی ذهنی را گسترده نگه می‌دارد ولی این نوعی جنگ است. چند ساعت منفی بودن خستگی می‌آورد.

اودری فرسوده می‌شود، زیرا انرژی‌اش به وسیله خانواده کشیده می‌شود. او چه کار می‌تواند بکند؟ وقتی بچه دارید و شبها نمی‌خوابید مجبورید وقتی بچه خوابیده بخوابید و به کار خانه نمی‌رسید. هر وقت فرصت دارید آن را انجام دهید و همیشه غذای آماده در فریزر داشته باشید و خرید را به حداقل برسانید. اگر بچه تمام روز گریه می‌کند او را در کالسکه بگذارید و بیرون ببرید که همانطور که گریه می‌کند، ریه‌هایش هم پر از هوا شود. اودری خودش هم باید هوای تازه تنفس کند و انرژی منفی بدنش کم شود. اگر به علت باران نمی‌توانید از خانه خارج شوید پس اودری چه کند؟ او باید دوش آب گرم بگیرد، همراه با بچه و در حال استراحت دوش را کاملاً باز کند. مهمترین چیز این است که در مورد امور کوچک نگران نشوید. خودتان را آرام و سالم نگاه دارید تا روح بچه هم آرام بماند.

بالاخره خود تولد بسیار دردآور است و خیلی از بچه‌ها تا مدت‌ها بعد دچار شوک هستند. عده کمی از مردم این را درک می‌کنند. وقتی بچه دوم به دنیا می‌آید چه اتفاقی می‌افتد؟ همان دستورات را اجرا کنید. مثبت باشید. بچه هر طور که می‌خواهد باشد. شما ذهنتان را آرام نگاه دارید و با مشورت با دکتر خود، مطالعه کتاب و روش‌های طبیعی و هر کار دیگری که می‌توانید بکنید وضع سلامت او را بهبود بخشید. وقتی بچه‌ها شروع به بزرگ شدن می‌کنند و از همان لحظاتی که می‌فهمند آنها را متوجه مسئولیت خود کنید. مثلاً اگر به بچه می‌گوئید کاری را نکند، اگر او آن

کار را کرد، باید به او بفهمانید که از چیزی که دوست دارد محروم می‌شوید. این محرومیت ممکن است برنامه تلویزیونی، شیرینی، یا اسباب بازی باشد. بگذارید بچه خودش تنبیه خودش را انتخاب کند. اگر اصرار داشت شما انتخاب کنید ولی اول حق انتخاب را به او بدهید. مسلماً هیچ بچه‌ای خود را از چیزهای مورد علاقه‌اش محروم نمی‌کند، ولی مهم نیست این شروع تفهیم مسئولیت به بچه است. نگذارید آنها همیشه مسئولیت را به عهده شما بگذارند. کاری که تقریباً همه بچه‌ها می‌کنند، در این دام نیفتید. اگر آنها برای یک کار بد مثل توی گل راه رفتن اصرار دارند، به آنها هشدار دهید که کفش‌ها و جورابهایشان را خودشان باید بشویند و حتماً به این هشدار عمل کنید که متوجه مسئولیت خود بشوند. البته شما برنده نمی‌شوید. مادران هرگز برنده نمی‌شوند، ولی اگر تا آنها جوان هستند متوجه مسئولیت خودشان نشوند، هرگز مسئولیت را درک نخواهند کرد و تمام عمر مسئولیت را متوجه دیگران خواهند کرد و به افرادی تبدیل می‌شوند که دوستان بسیار کمی خواهند داشت. خیلی جالب است که بچه‌ها به این نوع نظم عادت کنند. خودشان از انتخاب تنبیه خود لذت می‌برند و از این که مسئول هستند خوشحالند. حس می‌کنند بزرگ شده‌اند.

تسلیم نشوید و ببینید که با گذاشتن دست روی سر فرزندان به او شفا داده‌اید. عشقِ مادر قویترین انرژی است. و خود به خود مادر را قادر می‌سازد که فرزندش را شفا بدهد. همیشه به بیرون بنگرید. همیشه در جستجوی دانش باشید.

مادیات به مرور تأمین می‌شود. اولین چیزی که می‌خرید وسایل راحتی خودتان باشد. مثل فریزر که غذاها حرام نشوند. بیشتر در جستجوی دانش باشید و کتاب زیاد بخوانید. در مورد ویتامین‌ها و مواد معدنی و معالجه با آنها بیاموزید. در مورد گیاهان که در تغذیه بکار

می‌روند و درباره درمانهای شگفت‌انگیز طبیعی تحقیق کنید.
 سالهائی که بچه‌ها کوچک هستند، سالهای مناسبی برای آموزش پدر و مادر است و اینکه زندگی خود را دوباره‌سازی کنند. حالا اینکار را بکنید، منتظر فردا نشوید. نتیجه‌اش بزرگ است و شما به تنهایی از آن بهره می‌برید.

شما از داستان آندرو، یان و اودری چه چیزی می‌توانید بیاموزید؟-
 نمونه‌هایی از سوختن، رنگ باختن و فرسودن. مادیات را ساده بگیرید.
 زندگی امروزه ما طوری است که انرژی روانی که می‌سوزانیم بیش از آن است که می‌گیریم. یکی از اصول برخورد با این قضیه با تمرین مثبت‌اندیشی که ذهن را گسترش داده و با انرژی کیهانی مربوط می‌سازد می‌باشد. وقتی این اتفاق افتاد انرژی قرینه از بدن فاصله گرفته تا حدود یک اینچ و سلامتی حاصل می‌گردد و چاکراها یا حلقه‌ها راحت می‌چرخند. منفی‌گرایی چرخش چاکراها را آهسته می‌کند، هر چند باز هم انرژی می‌گیرند ولی انرژی قرینه آنها را حمایت نمی‌کند، زیرا حالا به درون رفته و هاله هم به اشکال قابل رؤیت است، زیرا انرژی‌ای که مصرف می‌شود، بیش از انرژی گرفته شده می‌باشد. حلقه‌ها به اندازه کافی تند نمی‌چرخند. در حقیقت مسدود می‌شوند و انرژی ذهن بدن خسته از حرکت باز می‌ایستد و به مرور فرو می‌نشیند.

در حقیقت مرحله ذهن و بدن هر دو نیاز کامل به استراحت دارند تا خود را بازسازی کنند. حالا ما به مهمترین بخش یعنی ذهن می‌رسیم. فقط هنگامی که شما مثبت‌اندیشی را شروع می‌کنید، متوجه می‌شوید که چگونه سلامت خود را باز می‌یابید.

همین اتفاق هنگامی که ویروسی وارد بدن می‌شود پیش می‌آید. ما مورد حمله واقع می‌شویم و انرژی قرینه ما مقدار زیادی از انرژی سیستم ما را می‌گیرد. در نتیجه حلقه‌ها کند می‌شوند ولی ذهن باز هم فعال است.

به همین جهت می‌توانیم بخوانیم، بنویسیم و مکالمه تلفنی داشته باشیم. هر چند بدن ضعیف است.

چند سال پیش مرد جوانی برای شفا نزد من آمد. به زحمت قدم برمی‌داشت. وقتی به ماجرای او گوش دادم مثل صدها داستانی بود که قبلاً شنیده بودم.

به علت جاه‌طلبی، خیلی کار کرده بود و موقعیتی به دست آورده بود که صاحب زندگی لوکسی شده بود. او سخت کوشیده بود و در این اشکالی وجود ندارد ولی کاری که نکرده بود ساخت وجود خودش را در نظر نگرفته بود. منظم کردن ذهن تنها چیزی است که ما می‌توانیم از سوختن جلوگیری کنیم. این مرد جوان باید روی شغلش تمرکز کند و استراحت هم بکند و تا حد ممکن آرام باشد، حتی اگر ده دقیقه باشد. این استراحت کوتاه از سوختن جلوگیری می‌کند.

بعضی از مردم آنقدر کار بدنی می‌کنند تا از پا بیفتند ولی اینکار ذهنشان را خسته نمی‌کند چون درگیری فکری ندارند. اگر شما کار بدنی زیاد انجام دهید انرژی منفی خارج شده و ذهن گسترش می‌یابد، بدون اینکه درگیری فکری پیش آید. به هر حال وقتی ذهن شما با شدت تمام کار می‌کند و از نظر بدنی هم کار زیاد می‌کنید، تا دیروقت شب بیدار می‌مانید، زیاد می‌آشامید و می‌خورید و غذاهای نامناسب می‌خورید، آیا در اینصورت از اینکه دچار مشکل می‌شوید تعجب می‌کنید؟

ما فقط آنقدر انرژی داریم که مصرف کنیم. با دید مثبت نسبت به زندگی است که این دریافت انرژی بیشتر خواهد شد، ولی وقتی انرژی سریع‌تر مصرف می‌شود، یعنی بیش از آنچه دریافت می‌گردد، فقط یک نتیجه حاصل می‌گردد: کمبود. برای همین دانستن در مورد انرژی ذهنی و انرژی قرینه این همه اهمیت دارد. با مسلح شدن به چنین دانشی شما در مورد مصرف انرژی دقت خواهید کرد.

اگر موفق شوید درآمد و موقعیت زندگی خود را پائین بیاورید تا با زندگی بهتر تطابق یابید، ممکن است بعد از تجربه زندگی بدون نگرانی و احساس سلامتی، هرگز میل نداشته باشید به زندگی پرفشار بازگردید. شما در کنترل ذهن خود هستید. شجاعت تغییر دادن زندگی را داشته باشید.

یک جهان، یک امید

من هزاران فرسنگ راه پیموده‌ام
و هزاران چیز دیده‌ام
که هستی درونم را آزرده است

محیط زیست، زمین شکسته
یک دایره وحشت از حماقت‌ها
و رفتار غیرانسانی انسان نسبت به انسان

تمام غرائز طبیعی خرد شده
با توده‌ای از به اصطلاح تعلیم و تربیت
لطافت جوانی با اعداد و ژست‌ها نابود شده

جائی که تبهکاری اثر می‌گذاشت
هنوز به بیرون از جهان نرسیده بود
فقط آنجا صلح دیدم

و هنگامی که بالاخره زمین به توده‌ای از خاک تبدیل شود
آیا ما تشخیص می‌دهیم که تنها منبعی را
که از آن تغذیه می‌کردیم، نابود کرده‌ایم؟

«بتی شاین»

حتماً تعجب می‌کنید که چرا من یک بخش را به محیط اختصاص
داده‌ام. خصوصاً که دلتنگ‌کننده است. هر روز در روزنامه‌ها، تلویزیون

و رادیو داستانهای بیشتری درباره فرا رسیدن آن زمان می شنویم. قبل از آنکه من دلایلم را شرح دهم، فقط به حقایق زیر توجه فرمائید.

اقیانوس ها

وقتی فرزندانم کوچک بودند، تعطیلات را در این مملکت یا خارج به سر می بردم. مدیترانه لذتبخش بود. گرم، زیبا و تمیز، یا لااقل ما اینطور فکر می کردیم، تا اینکه ما فاضلاب را در سواحل اسپانیا دیدیم. این منظره ها تعطیلات را خراب کرد. واضح بود اگر کاری در این مورد نشود وضع بدتر هم خواهد شد. حالا مدیترانه یک چاه توالست. کارخانجات، مواد زائد خود را در آن می ریزند. تولید فاضلاب، کود و مدفوع گاو، خوک و ضایعات صنعتی در بعضی قسمت های ساحل دیده می شود و ماهی ها و نرم تنان مرده تشنه اکسیژن به ساحل آورده شدند. در سال ۱۹۸۷ یک دانشمند فرانسوی این رؤیای گذشته شاعران و نقاشان را چنین تشریح کرد: «یک آبگوشت غلیظ باکتری». جاهای دیگر هم وضع اگر بدتر نباشد، به همین بدی است. چندی پیش روزنامه ساندی تایمز گزارش جالبی از Hague جایی که هشت محیط شناس برای بحث جمع شده بودند داد. آنها درباره آلودگی دریای شمال بحث می کردند، در حالی که ضایعات از همان سالن کوچک محل اقامت آنها به درون دریا ریخته می شد. ریزش مواد شیمیائی در دریاهای اطراف انگلیس مدتهاست که ادامه دارد ولی البته تعداد کمی مایلند این را بدانند.

جاده ها

هنگام نوشتن این مطالب، نزدیک منزل من آشغال زیادی روی جاده ریخته شده و مناظر زشتی بوجود آورده. مسافت زیادی از انگلیس و سایر کشورها در زیر سیمان مدفون شده اند.

ایستگاههای نیروی اتمی

بزرگسالان و اطفال زیادی در اطراف ایستگاههای نیروی اتمی زندگی می‌کنند و به علت ابتلا به سرطان بیش از سایر نقاط دیگر در معرض خطر هستند. این سرطان‌ها با ایستگاههای نیروی اتمی مربوط می‌شوند و این مطلب سالهاست که اثبات شده است، با این همه، دولت موضوع را ندیده می‌گیرد و هر روز افراد بیشتری می‌میرند.

محل‌های دفن مواد شیمیائی

اینها هم مثل ایستگاههای اتمی خطرناکند. نمایندگان ماکمترین توجهی به سلامت ما ندارند. صدها مواد شیمیائی خطرناک در سراسر مملکت پخش می‌شود. بدتر از همه اینکه هیچکس نمی‌داند سه چهارم این محل‌ها در کجا واقع شده‌اند. پول زیادی خرج می‌شود با این همه هیچکس دقت نمی‌کند.

خطوط نیرو

سالهاست سیم‌هایی که بالای سر ما است روی سلامت ما اثر می‌گذارند. آندرو پورویس^۱ مسئول بهداشت محیط می‌گوید که در اواسط دهه ۱۹۶۰ در آلمان در مورد تأثیرات حوزه‌های الکترومغناطیس روی زنبورها مطالعه‌ای انجام شد. هنگامی که در معرض فرکانس پائین قرار می‌گرفتند کندوهای خود را در نیمه فصل می‌بستند و عسل تولید نمی‌کردند. آنها خودکشی اجتماعی می‌کردند. در اواسط دهه ۱۹۸۰ تجارب نشان داد که علامات الکترومغناطیس حاصل از سیم‌های بالای سرمان پرندگان را بی‌نظم می‌کند. بعد از اعتراض طرفداران کبوتران و پرندگان، سیم‌هایی که ولتاژ بالا داشتند در زیر خاک کانال‌کشی شدند. دونویسنده به نام‌های سیریل اسمیت^۲ و سیمون بست^۳ در کتاب اخیرشان

1- Andrew Purvis

2- Cyril Smith

3- Simon Best

بنام «انسان الکترومغناطیس» وضعیت سلامت را در محیط الکترومغناطیس بررسی کردند. بیشترین نگرانی از نیروی ولتاژ بالا می باشد.

بسته بندی

نه تنها نگاه کردن به پلاستیک وحشتناک است، بلکه رها شدن از دست آن هم ممکن نیست. تمام دنیا دارد به پلاستیک تبدیل می گردد. حتی اگر آن را زیر زمین مدفون کنید باز هم از بین نمی رود. ما بایستی از مصرف آن پرهیز کنیم وگرنه همچنان دچار ناراحتی خواهیم بود.

آب

آنقدر مواد زائد وارد رودخانه ها می شود که برای همه واضح شده که آب آشامیدنی ما نه سهواً بلکه عمداً غیر قابل شرب می شود. پول و طمع دوباره اساس این کار شیطانی است.

لایه اوزون

ابتدا ما یک سوراخ در لایه اوزون در آنتارکتیک^۱ داشتیم، حالا یکی دیگر بالای ارکتیک^۲ داریم. علتش استفاده زیاد از گازهای کلر و فلور و متان، استفاده زیاد از اسپری ها، آزمایش سلاح های هسته ای و بخار حاصل از هواپیماهای مافوق صوت است.

از دیاد گرمای زمین

این به علت گرمای زیاد سطح زمین در نتیجه آلودگی دی اکسید کربن است. در این مورد خصوصاً مواد سوختی فسیلی تأثیر دارند. اگر تقاضای انرژی بیشتر و بیشتر شود، شکی وجود ندارد که زمین گرمتر شده و آب و

1- Antaretic

2- Arctic

هوا در تمام کره زمین تغییر می‌کند.

جنگل‌های باران‌زا

در تمام جهان جنگلهای باران‌زا نابود می‌شوند. یعنی اینکه درختان بیشتری قطع می‌شوند. یعنی اینکه جوهر یا هاله درختان از بین رفته و انرژی منطقه برای همیشه نابود می‌گردد. بومیان آن منطقه نیروی حیاتی خود را از دست می‌دهند و بیشتر بیمار می‌گردند. زندگی در هاله این درختان به افراد یک شفابخشی طبیعی می‌دهد که قرن‌ها افراد را سالم نگاه داشته است. اگر مسئله انرژی در غرب بیشتر درک می‌شد، این سیاست دیوانه‌وار هرگز ادامه نمی‌یافت، زیرا افرادی که جنگل را نابود می‌کنند در عین حال خودشان را نابود می‌کنند.

ستم به حیوانات

از آغاز زندگی بشر حیوانات مورد ستم بوده‌اند و ما هنوز هم قدمی در راه بهبود آن برنداشته‌ایم. ستم به حیوانات در سراسر جهان غیرقابل بخشش است. در یک بحث خلاصه نمی‌توان حتی بخشی از شرارت‌های مرتکب شده هر روز را خلاصه کرد. خیلی از این شرارت‌ها در حیاط خانه خود ما اتفاق می‌افتد. هر روز یک نتیجه از این رفتار غیرانسانی روشن می‌گردد. ما مورد حمله باکتری قرار می‌گیریم، زیرا کثافت را به عنوان غذا به حیوانات اهلی می‌دهیم و باز هم قانون کیهانی هر چه بدهیم پس خواهیم گرفت پیش می‌آید. حالا دلایلی که در این بخش به شما ارائه می‌دهم، اول این حقیقت است که خشم در جایی می‌تواند مثبت باشد و من و خیلی‌های دیگر نسبت به کارهای شیطانی که شرح آنها گذشت خشمگین هستیم.

ما از نتایج حاصل از آن می‌ترسیم، گرچه ترس احساس منفی است ولی اگر منجر به عمل گردد مثبت می‌شود، هر چند دیر باشد. حدود چهل

سال است که به هر کسی می‌رسم در مورد کارهای وحشتناکی که در مورد سیاره‌مان انجام می‌دهیم صحبت می‌کنم، ولی تقریباً هیچکس نمی‌خواهد این را بداند. برای من و امثال من آن زمان زمان تاریکی بود و حالا بالاخره پیام پخش شده است. مردم پیام را می‌گیرند. کتاب داوید ایک^۱ «نباید چنین باشد» هم به عنوان راهنمایی خوب بحث در مورد سیاستهای سبز را بنا به ضرورت روشن می‌کند. آنتارودیک از صدها زن حمایت می‌کند که استفاده از حیوانات برای لوازم آرایش لازم نیست و می‌تواند متوقف گردد. بنابراین، دلیل دوم من برای ضمیمه کردن این بخش همین است. بالاخره این بخش مثبتی است. البته مبارزه تازه شروع شده است و قانون آستین بالا زده تا تهیه وسایل آرایش از حیوانات در بریتانیا انجام نگیرد. و پیشرفتهای مثبتی وجود دارد که تعدادی از آنها چنین است:

مردم خواستار منازلی هستند که اطرافش را جاده نگرفته باشد. اصرار دارند که محل‌های دفن مواد شیمیایی باید تخلیه شود. خطوط انتقال نیرو از زیرزمین عبور کنند.

مطالعاتی در مورد تأثیرات ایستگاههای اتمی دارد انجام می‌شود و حداقل این است که شروع شده است.

مواد سوختی کمتر استفاده شود و از وسایل پلاستیکی استفاده نشود. اروپائی‌ها اصرار دارند که بریتانیا باید آبهایش را تمیز کند.

مردم خواستار نجات جان چند فیل باقیمانده دنیا از دست سوداگران عاج فیل هستند.

اکثر مردم دیگر اسپری بکار نمی‌برند و کارخانجات تهیه کننده اسپری محیط زیست را به خطر نمی‌اندازند.

یک عده شجاع دارند به مردم می‌آموزند که جنگلها را قطع نکنند که

محیط زیست سالم تر بماند.

پس چه می‌توانید بکنید؟ قبل از هر چیز می‌توانید فشار وارد آورید نه خشونت آمیز. خشونت قابل پذیرش نیست. دو عمل اشتباه یک عمل درست به وجود نمی‌آورد. در این مورد طرفداران حقوق حیوانات، مبارزان محیط زیست و طرفداران صلح به طور مثبت در مقابل تولید اظهار نظر می‌کنند. اگر تمام زنان جهان از مصرف لوازم آرایشی که با از بین بردن حیوانات تهیه شده سر باز بزنند، کارخانجات لوازم آرایش سازی خیلی زود روش خود را عوض می‌کنند. اگر عده زیادی بنویسند که همه مخالف این کار هستند آنها هم عمل خواهند کرد. اما در حقیقت اگر شما می‌خواهید وظیفه خود را در تغییر محیط انجام دهید از همسایگان شروع کنید. عده زیادی به علت ناسازگاری همسایگان رنج می‌برند. چرا به جای دشمنی با هم دوست نشوید؟ اگر موقعیت بین شما و همسایگان خیلی بد است، لااقل کاری کنید که بدتر نشود. کار آسانی هم نیست. اگر آسان بود و ما همیشه سالم و خوشحال بودیم، من مجبور نبودم این کتاب را بنویسم. پس چرا کمی به فکر همسایه خود نیستید. از خانه نزدیکتر شروع کنید. اگر مایلید در محیطی تمیز زندگی کنید. از جمع کردن آشغالهای دوربر خانه خودتان شروع کنید.

شاید خودتان این آشغالها را نریخته باشید ولی بالاخره باید از جایی شروع کنیم. اگر مطمئن شویم که اطراف خود ما تمیز است، چقدر شگفت‌انگیز خواهد بود. بعد به افرادی که آشغال می‌ریزند تذکر می‌دهیم و مؤدبانه می‌گوئیم، کار خوبی نیست. به شهرداری محل هم فشار می‌آوریم که ظروف آشغال بیشتری نصب کند. تعداد این ظروف آشغال در شهرها و دهکده‌ها بسیار کم است. جهان را کم‌کم می‌توانیم تغییر دهیم و به تدریج آن کم‌کم کل می‌شود و شما هم جزئی از آن کل هستید. بچه‌های شما و بچه‌های آنها سیاره‌ای خواهند داشت که به آن اعتماد

می‌کنند و قدرت نگاه کردن به آن را از آن فاصله دور دارند، از آن مسافت خارج در کیهان. اگر جهان ما باقی بماند، ما مسافران زمان خواهیم شد.

با ادامه تمرینات و فلسفه این کتاب شما بدون شک حساس‌تر و آگاه‌تر می‌شوید و به نوبه خود اجازه نمی‌دهید این زمین برای نسل‌های آینده تبدیل به زباله‌دان شود. شما می‌خواهید بدانید چه اتفاقی دارد می‌افتد. نه تنها در این مملکت بلکه در تمام جهان.

لازم نیست تمام تکنیک‌های این کتاب را حفظ کنید. ذهن خود را گسترش دهید و بر حساسیت خویش بیفزائید. اگر زمینی را که در آن زندگی می‌کنید خودش محکوم به مرگ باشد، این سومین دلیل برای نوشتن این بخش است. شما هم باید به نیازهای بدن خود توجه کنید و اگر هدف نهائی شما این است، این بخش با بحث در مورد این موضوع که حفظ سلامت با ویتامین‌ها و مواد معدنی داروی عقل سلیم و تشخیص بیماری می‌باشد، شروع می‌گردد.

درمان با ویتامین ها و مواد معدنی

با بیماری در نخستین مرحله اش روبه‌رو شوید.

«پرسیوس»^۱

چندی قبل با خانمی که می‌گفت «ویتامین‌ها همه آشفالند» بحثی داشتم. سنش را پرسیدم و نگاهی به خطوط چهره‌اش افکندم و گفتم حدود ده سال دیگر خودت متوجه می‌شوی که اشتباه می‌کردی. ویتامین‌ها تاکنون دوبار زندگی‌م را نجات داده‌اند. آخرین باری که در اسپانیا بودم، بیست سال پیش بعد از یک تصادف مجبور بودم یک تزریق ضدکزاز داشته باشم. بدبختانه دکتر خودم که برای تزریق نزد او می‌رفتم رعایت اصول بهداشتی را نمی‌کرد. انگشتانش کثیف بودند و تازه همان موقع سیگار هم می‌کشید. نتیجه بی‌توجهی او بیماری کلیه من بود و آنقدر مریض شدم که دکتر هم از من قطع امید کرده بود. بعداً که مرا دید با تعجب گفت: «اینجا چه می‌کنی؟ فکر کردم تو مرده‌ای».

هر چه توانستم پنی‌سیلین تزریق کرده بودم. خدا را شکر که آثار بیماری در عرض سه ماه از بین رفت و من با زخمهایی که هر آن ممکن بود سرباز کند رها شدم. اگر اینطور می‌شد بیماری من دوباره شروع می‌شد و دوباره زندگی‌م به خطر می‌افتاد. به من هشدار داده بودند که بیماری من در پائیز و بهار به علت تغییر درجه حرارت شدت می‌کند. با علم به اینکه ویتامین E برای بافت‌های بیرونی و درونی آسیب‌دیده مفید است، خودم را به تزریق مقداری ویتامین E مقید کردم. آنقدر بیمار بودم

که هر روز مقدار زیادی از آن می‌خوردم. با مرا می‌کشت یا معالجه‌ام می‌کرد. به هیچکس دیگر این مقدار را تجویز نمی‌کنم. این واقعاً تصمیم خود من بود. حدود هزار واحد در هر روز، بیشترین مقداری که یک فرد می‌تواند مصرف کند. مردم با فشار خون بالا با صد واحد شروع می‌کنند و به روزی چهار صد واحد می‌رسانند. به هر حال بعد از سه هفته حالم خوب شد و بیماریم هم دیگر برنگشت. هنگام تولد دخترم ژانت، به علت خونریزی زیاد داشتم تلف می‌شدم. دوباره با ویتامین و مواد معدنی خصوصاً ویتامین B کمپلکس معالجه کردم و حالم بهتر شد. از آن به بعد هر وقت جداً مریض شوم، همان کار را می‌کنم. حتی بعد از سه روز تغییر پیش می‌آید.

ویتامین‌ها و مواد معدنی اثرات شگفت‌انگیزی دارند. نامه‌های زیر تأثیرات عملی آنها را نشان می‌دهد. همانطور که آنها را می‌خوانید، نکات مهم را یادداشت کنید. خانم جوانی که با ویتامین معالجه شده بود فوائد زیادی چون مثبت‌اندیشی، قدرت تصمیم‌گیری و گسترش ذهن برایش حاصل شده بود. معنایش این است که یک بار که او را به جهت صحیح هدایت کردم، بقیه راه را خودش می‌رود. داستان به قرار زیر است:

«من در مؤسسه‌ای که کتابهای بتی در آنجا چاپ می‌شد کار می‌کردم. به محض آنکه با خبر شدم او در اکتبر ۱۹۸۸ در نمایشگاه پائیزه ما شرکت خواهد کرد امیدوار بودم شاید فرصت صحبت کردن با او را داشته باشم. مدتها بود که مریض بودم. در تابستان ۱۹۸۶ به من گفته بودند که بیماری روده دارم. آزرده‌گی در قسمت پائین روده که باعث درد شکم می‌شد. یک ماه بستری بودم. باید در مورد غذا خوردن دقت زیادی می‌کردم. لبنیات، شکلات، غذای چرب، بعضی از گوشت‌ها، میوه و قهوه نمی‌توانستم بخورم. نباید خسته می‌شدم و نباید عصبی یا تحت فشار قرار می‌گرفتم وگرنه درد شروع می‌شد و می‌بایستی دوباره استراحت کنم.

استراحت تنها راه چاره بود»

«زندگی سخت و نومیدکننده بود. گفته بودند بیماریم سالها طول خواهد کشید. نه علت مشخصی داشت و نه راه علاج مشخصی. در نتیجه فکر دیدن بتی و اینکه او بتواند مرا شفا بدهد، حیرت‌انگیز بود.»

«حضور بتی در کنفرانس علاوه بر سایر چیزها فکر مثبت و انرژی ذهنی را هم به همراه داشت. او درباره ذهن کیهانی صحبت کرد. من با شوهر و همکارم مارک^۱ در کنفرانس شرکت کرده بودم. ما دو نفر مشغول نوشتن داستانهای تخیلی با هم بودیم و خیلی دقت می‌کردیم که حرفهای بتی را با آنچه می‌نوشتیم ارتباط دهیم. احساس می‌کردیم فرصت صحبت با بتی را بدست نخواهیم آورد، از این جهت ناراحت بودیم.»

«بعد از نهار توانستیم تقاضای گفتگو با بتی کنیم. هیچوقت این را فراموش نمی‌کنم. با بتی درباره ذهن کیهانی، انرژی ذهن، قدرت تفکر مثبت و روشن بینی صحبت کردیم. از بتی پرسیدم آیا در کتابهایش در مورد بیماری‌ها هم چیزی نوشته است؟ او فوری به من گفت که من از کمبود آنزیم رنج می‌برم، یعنی اینکه پروتئین را نمی‌توانم هضم کنم. او فقط با نگاه کردن به من و لمس کردن بازویم این را تشخیص داد، بدون اینکه من درباره بیماریم به او چیزی بگویم. من و مارک واقعاً گیج شده بودیم. بعد بتی به من گفت که باید قرص‌های آنزیم عنبه هندی^۲ بخورم تا جبران کمبود آنزیم در بدنم بشود. او به اتاقش رفت و یک شیشه آورد و من فوراً توانستم درمان با آن قرص را شروع کنم.»

«من احساس بسیار خوبی داشتم و بیش از همیشه درباره خودم مثبت می‌اندیشیدم. وقتی چند هفته بعد بتی به من تلفن کرد که وضع مرا بداند، به او گفتم دردم کم شده و حالم خیلی بهتر است.»

1- Mark

2- Papaya

«این جریان مربوط به دو سال پیش است. از آن به بعد همه چیز می‌خورم (و بعد از هر غذا قرص می‌خورم). حالا حالم بسیار خوب است، انرژی زیادی دارم و حتی بیماریم را فراموش کرده‌ام. بتی به من گفت او مرا به راه دیگری هدایت کرده. حق با او است و چه راه شکفت‌انگیزی است!»

ویتامین‌ها بهترین منبع برای بیمار است. وقتی فرد بیمار هم نباشد. به عنوان تکمیل‌کننده غذا بسیار مفید است. چرا چنین است؟ سؤال بسیار منطقی است. بالاخره بعضی از مردم آن غذایی را ندارند که همه چیز را به بدن برساند. مطمئناً غذای روزانه باید نیازهای ما را برآورده کند. یک جواب واضح این است که اغلب آن غذایی را که باید بخوریم نمی‌خوریم.

غذای مناسب تهیه کردن وقت‌گیر است و زندگی ما پر از گرفتاری. اگر موضوع را جدی بگیرید و مطمئن شوید که غذای شما ویتامین و مواد معدنی لازم را به شما می‌رساند باید برنامه غذایی برای تمام هفته خود بنویسید. و این هم وقت زیادی می‌گیرد که اغلب ما چنین وقتی را نداریم. من حتی وقت فکر کردن به اینکه چای می‌خواهم بخورم ندارم. مطمئناً افراد زیادی هم مثل من هستند. کتابهای فراوانی وجود دارد که در مورد اینکه چه بخورید نوشته شده. متأسفانه اکثر مردم وقت خرید مواد، تمیز کردن و خرد کردن آن را ندارند، فقط با یک ساندویچ قناعت می‌کنند یا یک بسته چیپس می‌خورند و شب هم یک همبرگر که باز هم خوب نیست. بنابراین خوب است روز را با ویتامین شروع کنیم. اگر وقت تهیه غذای متعادل را دارید عالی است ولی اگر ندارید قرص‌های ویتامین و مواد معدنی را بخورید. من به اینها مکمل غذایی می‌گویم. بعضی از مردم امروز فرصت فکر کردن در مورد اینکه چه بخورند هم ندارند چه برسد به حاضر کردن آن. و این همه دلیل دیگری است که باید روش زندگی را

تا حدی تغییر داد. بعضی افراد نمی‌توانند ویتامین‌ها و مواد معدنی غذا را جذب کنند پس باز هم باید قرص ویتامین و مواد معدنی بخورند. این مکمل‌ها غذای فشرده است نه قرص. حتی افرادی هم که گمان می‌کردند ویتامین و مواد معدنی غذا را جذب می‌کرده‌اند، همین که بعد از چندین سال متوجه کمبود ویتامین و مواد معدنی می‌شوند تعجب خواهند کرد. در کودکی به علت جنگ همیشه نیمه گرسنه بودم. جای تعجب نیست که بعدها دچار کم‌خونی شدم. همیشه فکر می‌کردم علت چیست، من که دارم خوب غذا می‌خورم، پس کتابهایی در مورد ویتامین‌ها خواندم. از خواندن کتاب متوجه شدم که نیاز به ویتامین ب. کمپلکس دارم. بعد کتابی از باربارا کارتلند^۱ خواندم که به من کمک کرد. از این کتاب متوجه شدم که کمبود کلسیم دارم، پس شروع به خوردن قرص کلسیم کردم و مشکل رفع شد. از آن روز تا امروز در حال مطالعه درباره ویتامین‌ها و معالجه با مواد معدنی هستم و حالا می‌دانم اگر آن مکمل‌ها را نخورده بودم حالا اینقدر سالم نبودم. چندی پیش متوجه شدم که می‌توانم از راه روشن بینی متوجه کمبود ویتامین در افراد بشوم که این موهبت ویژه‌ای بود. همه می‌توانند کتاب بخوانند. کتابهای زیادی وجود دارد و ارزان هم هست. بخوانید و ببینید بدنتان به چه چیز نیاز دارد. اغلب مردم به مغازه‌ها می‌روند و تقاضای ویتامین E یا داروی گیاهی می‌کنند. آنها پول خود را به هدر می‌دهند. برای شروع، ویتامین و مواد معدنی بخورید، بعد کتابی بخوانید و در مورد خودتان اطلاعاتی به دست آورید. سپس به مغازه رفته و آنچه نیاز دارید بخواهید. یادتان باشد همیشه به بدنتان گوش دهید، بدن همیشه به شما پیام می‌دهد. مثلاً من همیشه وقتی پتاسیم بدنم کم می‌شود، حس می‌کنم و معمولاً میل به خوردن موز دارم. همه مردم این احساس را دارند، بدون اینکه متوجه باشند. این روزها در گرفتاری

1- Barbara Cartland

زندگی ما غریزه را فراموش کرده ایم. البته هر چه را که به طور غریزی بخواهید ممکن است همیشه در دسترس نباشد، ولی واقعاً باید عقل سلیم خود را به کار گیرید. اما پشت هر چیزی هر چند دردناک علتی وجود دارد. مثلاً فردی که علاقه به شیرینی دارد، ممکن است دچار کمبود ویتامین و مواد معدنی باشد. الکلی ها دچار کمبود ویتامین B هستند. این عادات امیدی برای شفا و جبران کمبود خواهد بود.

ترک عادت خیلی زود شما را سر حال می کند. الکلی ها اگر ادامه دهند باز هم دچار کمبود بیشتری خواهند شد. کسانی که اشتیاق به خوردن شیرینی دارند چاق تر شده و اغلب دچار بیماری قند می شوند. اعتیاد به ما می گوید دچار کمبود چیزی هستیم. پس باید از هوش خود استفاده کنیم و از قدرت ذهنمان، که کمبود را به طریق درستی برطرف کند نه از طریق اشتباه.

یک دوره مصرف ویتامین شما را قادر به این کار می کند ولی به آرامی اینکار را بکنید. متعصب نباشید و یادتان باشد. مکمل ها فقط برای مدت کوتاهی نیستند. برای تمام عمر هستند. فقط دو ماه میوه خوردن راه حل مشکل نیست ولی کم کم وقتی مکمل ها اثرش را کرد، شما متوجه تغییرات ظریفی خواهید شد. هرگز جنبه زندگی فیزیکی خود را از یاد نبرید. این ها دائماً روی جنبه های ذهنی و روحی شما اثر می گذارند و تداخل آنها حیاتی است. در این کتاب نشان داده ام چگونه انرژی ذهنی روی بدن تاثیر می گذارد، اما بدن هم می تواند گسترش یابد یا وقتی که ضعیف است مانع گسترش ذهن گردد، یک دوره ویتامین و مواد معدنی برای سلامت جسم اساسی است و کمبود آنها عمده ترین مشکل است. در اینجا یک فهرست از آنها ارائه شده است. من خیال رقابت با متخصصین و کتابهای مخصوص را ندارم. مهمترین و مورد نیازترین آنها را نام برده ام...

ویتامین ها

ویتامین آ

اگر رژیم غذایی شما شامل جگر، کره، پنیر و تخم مرغ باشد، به اندازه کافی ویتامین آ به بدن می رسد. کمبود ویتامین آ سبب شب کوری، التهاب غشاء مخاطی و سنگ کلیه می گردد و چنین مشکلاتی در بعضی از کشورهای خارجی که از گرسنگی رنج می برند، آشکار می گردد. جایی که قربانیان آن مسلماً کمبود سایر ویتامین ها را هم دارند. ویتامین آ شامل ماده کاروتین است که مصرف زیاد آن مسموم کننده است. من هیچوقت این ویتامین را به تنهایی توصیه نمی کنم، بلکه مخلوط با مواد معدنی که کاملاً مطمئن باشد. مکمل روغن کبد ماهی بسیار خوب است.

ویتامین ب ۱

در مخمر آبجو، برنج و نان گندم پخته شده از آرد سبوس دار و جگر یافت می شود. عوارض کمبود: خستگی، عصبیت، عدم تمرکز، ضعف ماهیچه، تپش قلب. اگر دیدید با نزدیکترین و عزیزترین کسان خود کج خلقی می کنید، بدانید به این ویتامین نیاز دارید.

ویتامین ب ۲

در جگر، پنیر، ماست، سبزیجات تازه، سفیده تخم مرغ، مخمر آبجو و قلوه یافت می شود. عوارض کمبود: بی خوابی، حساسیت نسبت به نور و گیجی.

ویتامین ب ۳

بهترین منبع مخمر آبجو. عوارض کمبود: مشکلات ذهنی، افسردگی، نگرانی، بی خوابی و التهاب بافت ها.

ویتامین ب ۶

ویتامین ضد افسردگی، مفید برای فشارهای حاصل از یائسگی در بانوان و برای تمام زنانی که از قرص استفاده می‌کنند. در موز، برنج، ماهی، مخمر آبجو، آجیل‌ها و میوه‌های خشک یافت می‌شود. عوارض کمبود: افسردگی، آسم و عوارض یائسگی.

ویتامین ب ۱۲

در ماهی (نوع چربی‌دار)، تخم مرغ، جوجه، ماست و شیرگاو یافت می‌شود. عوارض کمبود: کم‌خونی خطرناک، عصبیت شدید و آسیب مغزی.

ویتامین ب ۱۵

همراه با مواد معدنی مطمئن‌تر است. یکی از منابع سرشار آن هسته زردآلود است که محتوی ارسنیک می‌باشد. اگر تنها مصرف شود باید با نسخه پزشک باشد.

عوارض کمبود آن ناشناخته است ولی قند خون را کنترل می‌کند و همین‌طور کار جگر را تنظیم می‌نماید. توضیح در مورد ویتامین‌های ب، به جز ویتامین ب ۶ که معالجات فشار و عصبیت‌های یائسگی است و ب ۱۲ که برای کم‌خونی (از راه تزریق) است، بهتر است این ویتامین‌ها به صورت کمپلکس مصرف شوند، زیرا در ارتباط با یکدیگر عمل می‌کنند و به این ترتیب برای اعصاب و فشار عصبی توصیه می‌شوند.

ویتامین ث

ویتامین اعجاز‌آور مؤثر برای تمام دردهای انسان از سرماخوردگی گرفته تا تحریک سیستم دفاعی بدن. من سه گرم در روز را برای همه توصیه می‌کنم و تا ده گرم در روز برای بیماران سرطانی. ویتامین ث طبیعی به صورت ترکیب در فروشگاه‌های مواد بهداشتی یافت می‌شود.

ولی اسیداسکوربیک برای سرماخوردگی بهتر و سریعتر عمل می‌کند، اما در درازمدت به خوبی ویتامین ث طبیعی نیست. برای سرماخوردگی دو گرم در چهار نوبت در روز تا بهبود. برای آنفلوآنزا دو گرم پنج نوبت در روز. خود من شش تا هشت گرم در روز مصرف می‌کنم. این ویتامین ضدسم است و تمام مسمومیت سلول‌ها را که عامل بیماری و همچنین پیری زودرس است برطرف می‌کند. عوارض کمبود آن عصبیت، درد مفاصل، خونریزی لثه‌ها و دهان، بواسیر.

منابع آن مرکبات، انواع توت‌ها، سبزی تازه، گوجه فرنگی، گل کلم، جعفری، آب لیمو تازه، آب پرتقال. موادی که ویتامین ث دارند، نباید در معرض هوا قرار گیرند وگرنه ویتامین ث به سرعت از بین می‌رود. پرتقال ترش روی درخت ویتامین ث بیشتری دارد، اما پس از چیدن هر چه بیشتر بماند مقداری از ویتامین ث آن کم می‌شود.

ویتامین د

موجود در روغن ماهی، ساردین، ماهی، تخم مرغ و لبنیات. عوارض کمبود: خمیدگی پاها، ضعف منجر به گرفتگی و درد استخوان. این ویتامین بسیار سمی است. به جز آنچه از راه غذا می‌خورید، آن را به صورت کپسول روغن ماهی یا همراه با سایر ویتامین‌ها و مکمل‌های غذایی بخورید. در زمستان استفاده از آفتاب برای رفع کمبود ویتامین د لازم است. سعی کنید تا حد ممکن از آفتاب استفاده کنید.

ویتامین E

هنگام خرید آن متوجه باشید از نوع طبیعی باشد. در جوانه گندم، دانه سویا، روغن‌های نباتی، گل کلم، کلم بروکسل، چیس، آجیل، برنج، سیب درختی، موز و توت فرنگی یافت می‌شود. عوارض کمبود: کاهش میل جنسی، ناراحتی قلبی، تحلیل و تباهی عضلات. این ویتامین

ضدمسمومیت است. دکتر ایوان^۱ و ویلفرد شوت^۲ سالهاست در آمریکا از این ویتامین برای معالجه بیماریهای قلبی استفاده می‌کنند. این ویتامین اکسیژن را به تمام بدن می‌رساند و ماهیچه‌های قلب را نیرومند می‌کند. وقتی از ویتامین E برای اولین بار استفاده می‌کنید، با صد واحد در روز شروع کنید و ادامه دهید. همانطور که گفته‌ام اگر فشار خون شما بالا است هیچوقت بیش از چهارصد واحد در روز مصرف نکنید. من سی و دو سال است که از این ویتامین استفاده می‌کنم. ویتامین E ویتامین عجیب دیگری است که به عنوان ضدمسمومیت مؤثر است. همراه با ویتامین ث از پیری زودرس جلوگیری می‌کند.

ویتامین کا

موجود در گل کلم، گوجه‌فرنگی، لوبیاسبز، اسفناج، گوشت گوساله، جگر، نخود، شیرگاو و یونجه.

عوارض کمبود: بیماری کبدی و سرطان کبد. اگر مولتی ویتامین خورده شود نیاز به مصرف اضافی نخواهد بود. تذکر: برای رفع فشارهای زندگی امروزه حتماً لازم است که روزانه ویتامین و مواد معدنی خورده شود. برای جبران غذاهای آماده، قند زیاد، چربی زیاد، الکل و دخانیات.

مواد معدنی

مواد معدنی هم مثل ویتامین‌ها برای ما حیاتی هستند و کمبودشان عوارض منفی به وجود می‌آورد و لازم است به عنوان مکمل غذایی مصرف گردند. امروزه از راه آزمایش موهر کمبودی را می‌توان تشخیص داد. فهرستی از مهمترین مواد معدنی لازم برای بدن و منابع غذایی و عوارض کمبود این مواد معدنی در بدن در زیر آمده است.

کلسیم

بدن بیش از همه از این ماده معدنی دارد. برای سلامت استخوانهای فک و اسکلت بدن ما بسیار لازم است. برای کمک به جذب آهن و سرعت بهبود بعد از عمل جراحی کمک می‌کند. ضربان قلب را تنظیم می‌کند. فقدان آن ایجاد بی‌خوابی و مشکلات عاطفی می‌کند. ویتامین د برای جذب کلسیم ضروری است. همیشه هنگام خرید کلسیم دقت کنید که ویتامین د هم به آن اضافه گردد. به صورت قرص است یا وقتی که آمینواسید برای جذب آن اضافه می‌گردد به صورت ترکیب دیگری است. کلسیم را برای سردرد، گرفتگی ماهیچه، پرش‌های عصبی و سایر علائم بی‌نظمی عصبی استفاده کنید.

منابع غذایی حاوی کلسیم: شیر و مشتقات آن، پنیر، ساردین، لوبیا، سویا، آجیل، تخمه آفتابگردان و سبزیجات تازه.

کلر

این ماده به تمیزی بدن از مواد زائد کمک می‌کند. چون به آب آشامیدنی اضافه می‌گردد، نیازی به مصرف اضافه آن نیست. بهترین منابع غذایی حاوی کلر: نمک، زیتون، کِلپ^۱ (نوعی گیاه دریائی) است.

کُرم

اندازه قند خون را تنظیم می‌کند. پس برای بیماری قند ضروری است. بهترین روش مصرف، استفاده از قرص‌های ویتامین و مواد معدنی است. خصوصاً قرص‌های مخمر آبجو روزی چند عدد مصرف شود. بهترین منابع غذایی حاوی کُرم: قلو، جگر، قارچ، صدف و ملاس سیاه است.

کبالت

برای گلبولهای قرمز خون ضروری است. مقداری در ویتامین ب ۱۲ موجود است. اگر از آن ویتامین استفاده کنید به اندازه کافی کبالت خواهید داشت. گیاهخواران دچار کمبود این ماده معدنی هستند. پس باید قرص‌هایی که ویتامین ب ۱۲ دارند بخورند. بهترین منابع غذایی حاوی کبالت: قلمو، جگر، گوشت، شیر، صدف و میگو می‌باشد.

مس

برای عملکرد ویتامین ث لازم است. به جذب آهن کمک می‌کند. همین‌طور آمینواسید را فعال می‌کند که عامل رنگ مو و پوست است. داشتن یک دستبند مسی جذب مس را از راه پوست میسر می‌سازد و برای روماتیسم مفید است. ولی مس زیاد روی بدن را کم می‌کند و موجب بی‌خوابی، ریزش مو و افسردگی می‌گردد. در سبزیجات تازه، فرآورده‌های گندم و جگر موجود است. اگر این چیزها را بخورید احتیاجی به مکمل غذایی ندارید. در مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی هم موجود است.

دولومیت

شامل کلسیم و منیزیم به نسبت دو به یک است و یک مکمل غذایی کامل می‌باشد. بقیه مکمل‌ها هم کمی از آن را دارند. آنزیم لازم برای مصرف ویتامین ب ۱ و ث است. در تشکیل تیروکسین هم مؤثر است که هورمون اساسی غده تیروئید است. خستگی را برطرف کرده، ماهیچه‌ها را راحت و سیستم عصبی را آرام می‌کنند. بعضی منابع مثل سبزیجات تازه، نخود، چغندر، زرده تخم مرغ، حبوبات و گندم دارای این ماده هستند و به صورت مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی هم یافت می‌شود.

فلورین

برای دندانها خوب است ولی مصرف زیاد آن رنگ دندان را می برد.
به طور معمول نیازی به فلورین اضافی نخواهد بود.
منابع: آب آشامیدنی، غذاهای دریائی و ژلاتین.
در مکمل های ویتامین و مواد معدنی یافت نمی شود.

آیودین

دو سوم آیودین بدن در غده تیروئید است که متابولیسم را کنترل می کند. کمبود آیودین منجر به کندی فعالیت های ذهنی، چاقی و بی انرژی بودن می گردد و ممکن است گواتر بوجود آورد. منابع غذایی: کِلپ (نوعی گیاه دریائی)، پیاز و تمام غذاهای دریائی. در مکمل های ویتامین و مواد معدنی موجود است.
به صورت قرص مصرف کردن آیودین، تیروئید را از تأثیرات اشعه محفوظ نگاه می دارد.

آهن

این ماده برای تولید هموگلوبین (گلبولهای قرمز خون) میوگلوبین (رنگ قرمز ماهیچه ها) و آنزیم های خاص لازم است. یکی از دو مواد لازم برای خانمها می باشد که دیگری کلسیم است.
در جگر، دل، گوشت قرمز، لویا، مارچوبه، ملاس، ذرت، سویا، مخمر آبجو و بادام یافت می شود و در مکمل های ویتامین و مواد معدنی هم موجود است.

منیزیم

برای متابولیسم کلسیم و ویتامین ث ضروری است. برای عملکرد اعصاب و ماهیچه ها لازم است. یک ماده معدنی ضد فشار عصبی است که با افسردگی می جنگد و از جمع شدن کلسیم و ایجاد سنگ کلیه و

سنگ مثانه جلوگیری می‌کند. اشخاص الکلی دچار کمبود منیزیم هستند. منابع غذایی: لیمو، انجیر، بادام، تخمه‌ها، سیب درختی و سبزیجات که رنگ آنها سبز تیره است.

مولیدن

در متابولیسم بدن شرکت دارد و از کم‌خونی جلوگیری می‌کند. مصرف آن به صورت مکمل‌های اضافی ضرورتی ندارد. منابع: در کلیه حبوبات، سبزیجات تیره رنگ و سبزیجات تازه یافت می‌شود.

فسفر

در تمام سلولهای بدن موجود است. نیاسین بدون وجود فسفر در بدن جذب نمی‌شود. برای انتقال تحریکات عصبی مورد لزوم است. منابع غذایی: ماهی، بوقلمون، تخم مرغ، تخمه‌ها، آجیل‌ها، تمام غلات و گوشت، پودر استخوان منبع طبیعی خوبی از فسفر است.

پتاسیم

عامل اصلی تعادل آب در بدن است. کمبودش قندخون را پائین می‌آورد و فشارهای عصبی و ذهنی به وجود می‌آورد. پتاسیم به صورت گلوکونات^۱ در دسترس است و در مکمل‌های ویتامین و مواد معدنی هم وجود دارد.

منابع غذایی: تر تیزک (شاهی)، سیب‌زمینی، تخمه آفتابگردان، برگهای نعناع، موز و میوه‌های ترش. اگر دچار کمبود آن شدید، مقدار زیادی آب پرتقال بخورید.

سلنیم

مثل ویتامین ث و ویتامین E ضد مسمومیت است و از سخت شدن بافت‌ها جلوگیری می‌کند و از سایر عوامل پیری زودرس هم می‌کاهد. از سرطان و بیماری قلب جلوگیری می‌کند. کمبود آن یکی از عوامل مرگهای ناگهانی است. مردان نیاز بیشتری به سلنیم دارند. تقریباً نصف ذخیره سلنیم بدن مردان در بیضه‌ها و بخشی از مجاری نطفه‌ای مجاور غده پروستات متمرکز است و مقداری از آن از طریق آن دفع می‌شود. روزانه یک قرص سلنیم (ACE) پیش از غذا لازم است. بعضی منابع غذائی: گوجه‌فرنگی و ماهی‌تن، پیاز، جوانه‌گندم، گل‌کلم.

سیلیکون

برای افرادی که ناخن‌های شکننده دارند مفید است. منابع غذائی: حبوبات پوست‌نگرفته.

سدیم (نمک)

بیش از اندازه مصرف داریم و دچار کمبود آن نیستیم. فقط در هوای گرم کمی مصرف کنید.

سولفور

برای ناخن، مو و پوست ضروری است. میزان اکسیژن را تنظیم می‌کند. عوارض کمبود آن ناشناخته است. کرم‌ها و پمادهای حاوی سولفور منابع خوبی برای زخمهای پوست هستند.

وانادیم

شکل کلسترول را منظم کرده و از رسوب آن جلوگیری می‌کند و از حمله قلبی پیشگیری می‌کند. عوارض کمبود آن ناشناخته است. منابع غذائی: ماهی.

روی

از سیستم ایمنی بدن حفاظت می‌کند. زخمهای درونی و بیرونی را سریعاً بهبود می‌بخشد. موجب رشد هوشیاری می‌گردد و عامل مؤثر معالجهٔ شیزوفرنی، افسردگی و ناراحتی‌های عصبی است. به برقراری تعادل اسیدی - قلیائی بدن کمک می‌کند. در کار امتزاج و پیوند پروتئین اهمیت دارد. منابع غذایی: گوشت بره، جوانه گندم، مخمر آبجو، تخم کدو، تخم مرغ.

قرص‌های روی به صورت گلوکنات در دسترس است. آنها را می‌توان مدتها در دهان نگاه داشت. معالج درد گلو هستند. تعداد کمی در مکمل ویتامین و مواد معدنی هم موجود است.

کارگزاران دیگر

اسیدوفیلوس

منبع مفید باکتری در روده که در ماست هم یافت می‌شود. همراه با آنتی‌بیوتیک از اسهال و رشد قارچ مونیلیا که در روده‌ها، واژن، ریه‌ها، روی انگشتان، یا زیر ناخن‌ها ایجاد می‌گردد، جلوگیری می‌کند. چند روز مصرف آن، این قارچ‌ها را از بین می‌برد و روده را تمیز می‌کند. اسیدوفیلوس گاز و نفخ شکم را کم می‌کند و به هضم غذا کمک می‌کند و احساس سلامت می‌دهد. همراه با قرص پکتین بسیار مفید است. برای معالجهٔ عوارض فوق بسیار مفید است.

روغن پامچال

پامچال گیاهی است با گل‌های زرد و ساقه متوسط که عصرها باز می‌شود. ربطی به گل‌های بهاری ندارد. این گیاه در جنگل و باغها یافت می‌شود. در مراحل اولیه بیماری (M.S) این روغن بسیار مفید است. برای آسم، اگزما و (Sjogren) مزمن همراه با ویتامین ب۶ و ویتامین ث بسیار مؤثر است. کلسترول را پائین می‌آورد و برای رژیم بسیار خوب است. بسیاری از بیماریها با این روغن شفا داده می‌شوند.

جنسه یا جنسان^۱

به صورت ریشه است که قرن‌ها است چینی‌ها از آن به عنوان محرک انرژی روحی و بدنی و معالجه فشار خون و بدی گردش خون و اثرات جنبی اشعه استفاده می‌کنند. به صورت قرص قابل دسترس است.

عسل

عسل واقعاً خالص از یک کندو اعجاز می آفریند. زخمها و سوختگی ها را معالجه می کند. اگر زخم بیرونی است روی زخم بمالید و پانسمان کنید. اگر درونی است عسل بخورید. همراه با ویتامین ث.

کَلپ

این گیاه دریائی بیش از هر چیز دیگر ویتامین و مواد معدنی دارد. به علت محتویات آبودین طبیعی روی غده تیروئید تأثیر خوبی می گذارد. برای رژیم غذایی بسیار مناسب است و برای روماتیسم بسیار مفید است. به صورت قرص قابل دسترس است.

لسیتین^۱

هر سلولی در بدن این ماده را دارد. محصولی از لوبیای سویا، تمیزکننده طبیعی رگها، محافظ قلب و کنترل کننده کلسترول. به صورت مکمل غذایی به شکل قرص موجود است. به صورت پودر بهتر است که روی میوه یا حبوبات یا به پودر پروتئین افزوده و مصرف گردد.

پاپایا^۲

به صورت قرص به هضم غذا کمک می کند. مخصوصاً در هضم پروتئین و برای بیماران (M.S) مفید است. قبل از هر غذا دو قرص میل شود.

پروپولیس^۳

با ارزش ولی ناشناخته. آنتی بیوتیکی که در عمق کندوهای عسل یافت می شود. زنبورها قبل از ورود به کندو روی آن می نشینند. برای همین کندوها استریل هستند. به صورت کپسول یا کرم سالها است مصرف می شود. لازم نیست روزانه مصرف شود. فقط جزو داروهای خود

نگاهداری کنید و برای سرماخوردگی، آنفلوآنزا و گلودرد استفاده کنید. به شکل کرم برای درمان زخم مفید است.

درمانها

برای نتیجه گیری بهتر از این بخش، بعضی بیماری‌ها و راه درمان آنها را ذکر کرده‌ام که برای شما مرجعی باشد. البته من هنگام تشخیص بیماری، از راه روشن بینی نیاز هر فرد را از نظر ویتامین و مواد معدنی تشخیص می‌دهم ولی این روش برای کتاب عملی نیست. دستورات جنبه کلی دارد و برای گسترش ذهن و درمان خود شماست. مطالعه این فهرست شما را نسبت به بدنتان حساس می‌کند. اگر حس می‌کنید نیاز به ویتامین خاصی دارید امتحانش کنید و ادامه دهید تا اثرش را ببینید. اگر نتیجه‌ای نداشت تغییرش دهید. اما یادتان باشد که تمام بیماریها با ویتامین و مواد معدنی معالجه نمی‌شوند. پس به دکتر خود هم مراجعه کنید. فهرست انتخابی چنین است.

آکنه (جوش صورت و پوست - غرور جوانی)

برای آکنه من روی را توصیه می‌کنم. ۱۰ تا ۱۵ میلی گرم در روز تا رفع ناراحتی. سلنیوم هم مفید است. یک قرص (ACE) سلنیوم روزانه نه تنها پوست را تمیز می‌کند، بلکه دردی را که جوانان هنگام رشد کردن دارند آرام می‌کند. این جوانان از تمام غذاهای شیرین باید پرهیز کنند. این توصیه به بزرگسالان هم می‌شود.

وابستگی به الکل

قرص‌های ویتامین ب کمپلکس به صورت مصرف روزانه همراه با یک کپسول ویتامین و مواد معدنی قوی به این گرفتاری کمک می‌کند.

آلرژی

برای همه آلرژی‌ها معمولاً آنتی اکسیدان توصیه می‌کنم. این ویتامین‌ها از اکسیداسیون سلولها جلوگیری کرده و پیری زودرس را به عقب می‌اندازند. سلنیوم (ACE) به اضافه ۲ گرم ویتامین ث در روز را توصیه می‌کنم.

ریزش مو

مولتی ویتامین و مواد معدنی به صورت قرص روزانه به اضافه ۲ گرم ویتامین ث و قرص‌های روی مصرف کنید. در قرص‌های مولتی ویتامین، روی موجود است ولی قرص روی اضافه هم بخورید تا ریزش مو کم شود.

کم خونی

ویتامین ب کمپلکس با قرص‌های ویتامین و مواد معدنی شامل ب ۱۲.

آنژین

مسلماً مبتلایان به آنژین باید تحت مراقبت پزشک باشند ولی من کپسول سیر و روغن ماهی همراه با ۲ گرم ویتامین ث را تجویز می‌کنم که درد را برطرف می‌کند. کپسول سیر را شب مصرف کنید، همراه با آب سرد، معمولاً چهار کپسول کافی است.

بی‌اشتهایی

مولتی ویتامین و قرص مواد معدنی به صورت روزانه همراه با چهار کپسول سیر هنگام شب به اضافه قرص روی اشتها را عادی می‌کند. اگر مشکل ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید. اجازه ندهید بی‌اشتهایی مدت زیادی طول بکشد.

درد مفاصل

این درد گوناگون است ولی قرص‌های سلنیوم طی سالها مؤثر بوده‌اند و درد را برطرف کرده‌اند. دو قرص صبح قبل از صبحانه مصرف کنید و

بعد از دو ماه به یک قرص تبدیل کنید و بقیه عمر این را ادامه دهید. معلوم شده افراد مبتلا به درد مفاصل و سرطان دچار کمبود سلنیوم هستند. همینطور ۲ گرم ویتامین ث همراه با کپسول روغن ماهی و چهار کپسول سیر شب قبل از خوابیدن مفید است. به نظر زیاد می آید ولی در مقایسه با غذاهائی که روزانه می خوریم ناچیز است.

آسم

من ویتامین ب کمپلکس با ۴۰۰ واحد ویتامین E (اگر فشار خون بالا دارید با صد واحد شروع کنید و به مرور اضافه کنید، بعد هر طور که احساس راحتی کردید ادامه دهید) در طی شانزده سال گذشته این را توصیه کرده ام.

درد پشت

علت های فراوانی دارد، از جمله ناراحتی کلیه. باید به پزشک مراجعه شود. وقتی مشکل شما مشخص شد، بعد ۴ گرم ویتامین ث روزانه مصرف کنید، همراه با ویتامین ب کمپلکس و ۸۰۰ تا ۱۵۰۰ میلی گرم کلسیم، تا درد برطرف شود.

شب اداری

بین بچه ها مشکل معمولی است. می تواند علت جسمی و یا غیر جسمی داشته باشد. کلسیم به نظرم مفید است، پس آشامیدن شیر و هر چه که کلسیم دارد توصیه می گردد. هنگام شب آب میوه ننوشید. شیر گوسفند یا شیر سویا به آرامش بچه کمک می کند. اگر فرصت دارید قصه گفتن بسیار مفید است و به بچه ها احساس امنیت می دهد. احساس ناامنی یکی از علل این ناراحتی است. برای آنها نوار بگذارید، خصوصاً نوار همراه با کتاب بسیار مفید است.

به هم خوردن معده

علل زیادی دارد ولی به طور معمول بهترین کار خوردن قرص‌های پکتین و اسیدوفیلوس است. اگر پکتین هم نتوانید تهیه کنید، خود اسیدوفیلوس هم به تنهایی کافی است. آزمایشات در آمریکا ثابت کرده که اسیدوفیلوس را روزهای تعطیل هنگام غذا خوردن بیرون از خانه همراه داشته باشید از مسمومیت غذائی پیشگیری خواهد کرد.

سینه دردناک یا متورم

با خوردن ۴۰۰ واحد ویتامین E و روغن پامچال و دو میلی‌گرم ویتامین ث این ناراحتی برطرف می‌شود. اگر فشار خونتان بالا است با صد واحد ویتامین E شروع کنید و کم‌کم تا ۴۰۰ واحد پیش روید و بهتر است کافئین نخورید، یعنی از خوردن قهوه و شکلات پرهیز کنید.

برونشیت

چهار گرم ویتامین ث همراه با قرص‌های روی و یک دوره معالجه با ویتامین و مواد معدنی هم به شما کمک خواهد کرد.

سوختگی

جوش شیرین (بیکربنات دوسود) را به صورت یک خمیر در آورید و به محل بمالید از تاول زدن جلوگیری می‌کند. جریان آب سرد هم گرما را کم می‌کند. سرکه هم مؤثر است و همینطور غسل بعد از آنکه مراحل سخت تمام شد. ویتامین ث (چهار گرم در روز) و قرص‌های روی به بهبود سریع کمک می‌کند. اگر سوختگی خیلی عمیق باشد باید به پزشک مراجعه کنید.

اعتیاد به کافئین

در مورد کسانی است که نمی‌توانند روز را بدون قهوه سر کنند. اشکال کافئین این است که تأثیراتی چون افسردگی، احساس پرش در پاها و

ضربان غیرطبیعی قلب، درد سینه و رعشه بوجود می آورد. افسردگی خیلی عادی است. سعی کنید قهوه را ترک کنید. اگر واقعاً معتاد هستید و می خواهید بالاخره چیزی بخورید آب میوه بخورید یا یک لیوان آب سرد. در هر حال باید ویتامین ب کمپلکس بخورید تا بتوانید بر اعتیاد غلبه کنید و دو گرم هم ویتامین ث هر روز میل کنید.

قارچ

این روزها همه از نوعی قارچ شکایت دارند که علتش مواد فندی و زیادی مصرف آنتی بیوتیک ها است. علائم آن طپش قلب به علت فشار بر آن، آروغ زدن و نفخ شکم، درد مفاصل و عضلات و احساس ناسلامتی است. علاج: دو قرص اسیدوفیلوس و پکتین سه بار در روز بجوید.

بیماری کولیت

عدم تحمل پروتئینی به نام گلوتون است که در گندم، بلوط و جو وجود دارد. از این مواد باید پرهیز شود اما قرص های اسیدوفیلوس و پکتین بین وعده های غذا مفید است و آنزیم پاپایا هم همراه با غذا خوب است. همه اینها قابل تهیه است.

ورم ملتحمه چشم

روزانه قرص ویتامین ب کمپلکس همراه با ۲ گرم ویتامین ث و قرص های روی مصرف کنید.

یبوست

اگر برای مدت طولانی دچار این بیماری هستید، به پزشک مراجعه کنید. به هر حال باید غذاهائی بخورید که فیبر زیاد داشته باشد. مثل گندم با سبوس، میوه، آجیل، تخمه و مقدار زیادی سبزیجات تازه. اگر روزانه به غذای خود کمی سبوس اضافه کنید مفید است ولی زیاد مصرف نکنید،

یک قاشق چایخوری کافی است.

انقباض

انقباض ماهیچه علل زیادی دارد ولی مصرف روزانه قرص کلسیم خصوصاً بعد از چهل سالگی مفید است.

سبوسه (شوره سر)

مولتی ویتامین و قرص های معدنی با اسیدوفیلوس و قرص های پکتین بی اندازه برای رفع این ناراحتی مؤثر است.

افسردگی

افسردگی علل زیادی دارد. ذهنی و بدنی که معالجه آن مشکل است ولی قرص های ویتامین و مواد معدنی همراه با ۲ گرم ویتامین ث روزانه مفید است. همینطور آمینواسید کمپلکس بسیار مؤثر است. اگر افسردگی ادامه یافت به پزشک مراجعه کنید.

بیماری قند

این بیماری باید تحت نظر پزشک معالجه شود اما ویتامین E و ۳ گرم ویتامین ث روزانه مفید است. بیماران من با این کار توانسته اند تزریق انسولین را کم کنند. مصرف این ویتامین را با صد واحد شروع کنید و تا ۴۰۰ واحد اضافه کنید. تا شش هفته واقعاً مؤثر است.

اسهال

اسیدوفیلوس و پکتین دو بار در روز بخورید.

سوءهاضمه

دو قرص پاپایا همراه با غذا و دو قرص اسیدوفیلوس و پکتین بین وعده های غذا مصرف کنید.

افسردگی صبحگاهی

واقعاً ناراحت‌کننده است. اول صبح انسان باید بسیار سرحال باشد. اول صبح یک لیوان آب پرتقال بخورید و هر روز قرص ویتامین و مواد معدنی بخورید. میچند از داروخانه بخرید مفید است. شاید تعجب کنید ولی یک دکمه کوچک دارند که روی نقطه طب سوزنی فشار می‌آورد و بسیار مفید است.

اگزما

قرص ویتامین و مواد معدنی آمینواسید کمپلکس قرص‌های روی و روغن پامچال (۵۰۰ میلی‌گرم) مفید است. روغن پامچال برای پوست هم خوب است. بچه‌هایی که اگزما دارند باید قرص ویتامین و مواد معدنی بخورند و روغن پامچال. نوار آرام‌بخش هم مفید است، زیرا این ناراحتی به علت فشار عصبی هم پیش می‌آید.

غش کردن

به علت پائین بودن قند خون پیش می‌آید. سعی کنید ۲ تا ۳ لیوان آب میوه بخورید. خصوصاً قبل از آنکه از رختخواب بیرون بیایید. ممکن است مربوط به کرم روده باشد. پس قرص اسیدوفیلوس و پکتین بخورید. اگر غش کردن ادامه یافت با پزشک مشورت کنید.

گرفتگی به علت یائسگی

ویتامین E برای تمام بانوان هنگام یائسگی لازم است. خصوصاً برای کسانی که از گرفتگی ناراحتند. با ۲۰۰ واحد در روز شروع کنید و کم‌کم در عرض دو ماه به ۶۰۰ واحد برسانید.

نفس بدبو

سالم نبودن موجب این ناراحتی است. قرص‌های ویتامین و مواد معدنی و دو گرم ویتامین ث و آمینواسید کمپلکس بخورید. همینطور

اسیدوفیلوس و قرص پکتین. و همچنین چهار کپسول سیر همراه با آب سرد هنگام شب بخورید.

تب یونجه

این بیماری در اوائل بهار و تابستان پیش می آید و علتش معلوم نیست. من توصیه می کنم شکر را از برنامه غذایی حذف کنید. بعضی بیماران بعد از حذف گوشت بهبود یافته اند، پس چرا شما امتحان نمی کنید؟ یک دوره قرص Pollen هم مفید خواهد بود.

سردرد

اگر گهگاه است قرص کلسیم بخورید. ماهیچه ها آسوده شده جریان خون آزاد می شود. بعد از خوردن قرص نیم ساعت استراحت کنید.

فشارخون بالا

حتماً به پزشک مراجعه کنید. چهار کپسول سیر هر چهار روز یک بار با آب سرد بخورید. اینکار را مرتب انجام دهید. بعد از سی سالگی همه باید کپسول سیر مصرف کنند. این باعث می شود کمتر دارو مصرف کنید. البته باید تحت نظر پزشک هم باشید.

سیستم ایمنی

اگر زیاد سرما می خورید و یا به آنفلوانزا یا سایر بیماریهای ویروسی دچار می شوید، لطفاً هر روز سه گرم ویتامین B بخورید، همراه با قرص روی، مولتی ویتامین، قرص های معدنی و آمینواسید.

آنفلوانزا

آب میوه زیاد بخورید. رژیم غذایی سبک تا برطرف شود. آب لیمو هم خوب است.

بی خوابی

آمینواسید همراه با ویتامین و مواد معدنی مفید است. یک قرص آمینواسید تریتوفان قبل از خواب بخورید. این قرص را برای مدت زیادی مصرف نکنید آمینواسید کمپلکس را بهر حال تمام عمر می توان مصرف کرد. دو قرص آمینواسید صبح با ویتامین و قرص های مواد معدنی و دو عدد قبل از خواب. این قرصها مقدار کمی تریتوفان دارند.

درد پا

علل زیادی دارد، ولی اگر در سیستم ونوس انسدادی باشد، یکی از علل است. پودر لسیتین به صورت مصرف روزانه مثل یک تمیزکننده لوله است. لسیتین تنها ماده طبیعی است که کلسترول را از بین می برد. من آن را توصیه کرده ام و نتایج خوبی داشته است.

فراموشی

قرص های روی نتیجه خوبی دارند.

فشارهای قبل از قاعدگی

ویتامین ب کمپلکس و روغن پامچال قبل از شروع قاعدگی. همینطور قرص کلسیم به صورت مصرف روزانه در تمام ماه به آرامش کمک می کند. بیشتر این فشارها مربوط به کمبود کلسیم است.

ناراحتی های پروستات

تخمه کدو بخورید. قرص روی هم مناسب است. اگر ناراحتی ادامه داشت به پزشک مراجعه کنید.

جرب

بیماری بسیار ناراحت کننده ای است ولی من مکمل های روی و ۴ گرم ویتامین ث به طور روزانه توصیه کرده ام نتیجه خوبی داشته است.

ناراحتی های پوستی

یک دوره قرص های روی با سه گرم ویتامین ث و کرم پروپولیس مفید خواهد بود.

زخم ها

کرم پروپولیس، عسل خالص و ویتامین E. می توانید ویتامین E بدون روغن پیدا کنید. بهتر است ویتامین E محلول در آب تهیه کنید.

خال ها

برای خال یا هر برجستگی روی پوست از قرص روی و ویتامین ث استفاده کنید و شکر و خصوصاً شکلات را از برنامه غذایی حذف کنید.

برفک

چه در دهان باشد و چه در واژن. از اسیدوفیلوس و پکتین استفاده کنید. همینطور قرص های ویتامین و مواد معدنی و آمینواسید کمپلکس بخورید مؤثر خواهد بود.

غده تیروئید

چه فعال و چه غیرفعال از گیاه کِلپ (نوعی گیاه دریایی) که محتوی آیودین و سایر مواد معدنی است استفاده کنید.

بهم خوردگی حال هنگام سفر

قرص زنجبیل یا اسیدوفیلوس استفاده کنید.

حبس بول

باز هم کِلپ استفاده کنید. برای این بیماری بی نظیر است.

بخش سوم

بقا

مرگ سرآغازی نو

من شب قبل ابدیت را دیدم
مانند یک حلقه بزرگ نور خالص و بی انتها
روشن و آرام
و در اطراف آن زمان به ساعت، روز، سال
به وسیله افلاک می گردیدند
مانند یک سایه وسیع متحرک که جهان
و تمام همراهانش در آن پرتاب شده بودند.
هنری ووگان^۱ (۹۵-۱۶۲۲) «جهان»

شواهد بقا

در اینجا داستانی درباره ناشرم گفته می شود (که ابتدا نمی خواست این شغل را قبول کند یا شاید من اینطور می گفتم) وقتی روی این کتاب کار می کردیم او به منزل می آمد و هنگام نهار که کمی زود هم صرف می شد به یک رستوران کوچک نزدیک خانه ام می رفتیم. جای قشنگ و قدیمی بود. پر از درخت بلوط و بین هفته خیلی هم شلوغ نبود.
یک روز یک اتفاق غیر معمولی پیش آمد. ما نشسته بودیم و داشتیم حرف می زدیم که من گفتم: «یک نفر دارد می آید. او می خواهد با تو

1- Henry Vaughan

صحبت کند.»

ناشر: «او، مرا دست انداخته‌اید؟»

بتی: «نه، او اصرار دارد. صدای کلفتی هم دارد. آیا کسی به نام اریک^۱ را می‌شناسی؟»

ناشر: «خوب... من»

بتی: «او می‌گوید تو را می‌شناسد. بینی نوک درازی دارد و چهره مستطیل شکل...»

ناشر: «خدای من! اریک! او زنده است. هیچوقت دست از مداخله برنمی‌دارد؟!»

بتی: «او خیلی پر حرف است.»

ناشر: «درست مثل شما.»

بتی: «نمی‌توانم او را ساکت کنم.»

ناشر: «چه می‌گوید؟»

بتی: «او نامهایی مثل رالف^۲ و لین^۳ را می‌گوید.»

ناشر: «من روزنامه‌نگارانی به این نام می‌شناسم. آنها دوستانم هستند. دیگه چی؟»

بتی: «درباره این کتاب صحبت می‌کند. می‌گوید این کتاب موفقیت زیادی خواهد داشت.»

ناشر: «او همیشه شوخ بوده.»

بتی: «می‌گوید از اینکه برای این کتاب کار می‌کنید، باید مفتخر باشید. می‌گوید شما هنگام جوانی استعداد موسیقی داشتید، ولی رهاش کردید.»

ناشر: «کاملاً درست است. حداقل عاشق موسیقی بودم. خصوصاً پیانو ولی هنگام امتحانات آن را رها کردم. حالا یکی از پسرانم در این کار حرفه‌ای است. این باعث تسلی است. دیگه چی؟»

بتی: «نامهای دیگر مثل کتی^۱ و بلانش^۲ را ذکر می‌کند.»
ناشر: «کسی به اسم کتی را به خاطر نمی‌آورم و حتی کسی به نام
بلانش را هم به خاطر ندارم.»

آیا من پیام را اشتباه فهمیده بودم. واسطه‌های روحی پیامهای زیادی
دریافت می‌کنند که گاهی اشتباه می‌شوند. اما نه در این مورد مطمئن بودم
درست شنیده‌ام.

ناشرم جازده بود. اولین تجربه‌اش از شاهد بقا بود. یعنی کسی بعد از
مرگ پیام فرستاده بود ولی مطمئنم گوینده می‌خواست اعتماد ناشرم را به
این ماجرا زیاد کند. و ناشرم متعجب بود که این پیام در اینجا داده می‌شد.
نه در اتاق آرام شفابخشی من. من شواهد بقای زیادی در رستورانها، هتل‌ها
و فرودگاهها داشته‌ام.

ناشرم کاملاً متقاعد شده بود که این مرد را می‌شناسد و گفت که ظاهر
و صدای این مرد را کاملاً به یاد می‌آورد. من فامیل این مرد را نگفتم ولی
گفت که اریک تا هنگام بازنشستگی و مرگ که چند سال پیش اتفاق افتاد
در کار خرید و فروش کتاب بوده. او بسیار موفق بود. همه کسانی که با
کتاب سروکار داشته‌اند، او را می‌شناسند. ولی مسئله بر سر کتی و بلانش
بود. دو هفته بعد که ناشرم با یکی از دوستان اریک صحبت کرده بود و
این دوست هنگام پیری و بیماری از اریک مواظبت می‌کرده. معما حل
شد. «کتی» بله اغلب او مرا کتی صدا می‌کرد. برای اینکه مرا دست
بیاندازد. و بلانش هم عشق بزرگ زندگی او بوده!

ناشرم به من تلفن کرد که این خبر را به من بدهد.

مورد بعدی، مرد دیگری بود که ظاهر شد و دوست قدیمی خودم
ری مور^۳ بود که صدای مخمل‌گونه او همه ارواح خسته را آرام می‌کرد.
انگار که نزدیکترین دوست آنها است. ری مور از سرطان دهان مرد. او

کسی بود که خودش را شجاع نمی‌دانست ولی من می‌گویم که او شجاع بود. بسیار شجاع. او زندگی کاملی کرد. همه او را دوست داشتند. همه به اضافه خود من.

مدتها از او خبر نداشتم تا در روزنامه درباره بیماری سرطان او خواندم. فوراً به فکر رسید: «او به من تلفن می‌کند.» و دو ساعت بعد تلفن کرد. آنچه کاملاً غیرعادی بود، چیزی از صحبت ما نگذشته بود که پدرش روی خط آمد و مرا واسطه مکالمه با او قرار داد. نیم ساعت مکالمه طول کشید. من کلمات مرده را به زبان می‌آوردم. در اولین ملاقاتش در اتاق شفابخشی من گفت هر چه پدرش گفت تمام درست بود. در اولین دور معالجه ری‌مور گفت که پنج جفت دست را روی بدنش احساس می‌کند. من حس می‌کردم غده تکان می‌خورد. همینطور ری‌مور هم آن را احساس می‌کرد.

او گفت احساس آرامش کامل می‌کند. هر چند هنگام برگشت به خانه انگار چند تا چاقو به او می‌زنند! شش ماه بعد او تجارب زیادی برای اثبات زندگی بعد از مرگ داشت. او بالاخره مُرد ولی شفابخشی به او آرامش و تغذیه روحی داد.

من تکنیک دیدن را به ری‌مور آموختم تا سطح انرژی‌اش را بالا ببرد و بخشی از بدنش را رها کند.

این درد را کم می‌کرد و پزشکان متحیر بودند که او چگونه مدتها بدون قرص به سر می‌برد.

در اخبار تلویزیون از مرگ او باخبر شدم. روز بعد همسرش آلمان^۱ تلفن کرد که خبر بدهد. ری‌مور کنارم ظاهر شد. او را هرگز بدون ریش ندیده بودم. او برای اینکه رشد غده معلوم نشود ریش می‌گذاشت. وقتی در مورد این مطلب به آلمان گفتم. گفت او از ریش گذاشتن ناراحت بوده است.

ری مور از طریق من سعی می‌کرد با آتما تماس بگیرد. به آتما گفت: «لطفاً زیرسیگاری مرا دور نیانداز.» آتما گفت: «خدایا حالا چه موقع صبح کردن از زیرسیگاری است؟» ری گفت: «این هدیه یک نفر است و در آن حکمتی است.» آتما یادش آمد و ما خداحافظی کردیم.

یک ماه بعد از من دعوت شد که در یک برنامه تلویزیونی برای توضیح در مورد کتاب شفابخشی روحی شرکت کنم. از آتما هم خواستم در این برنامه شرکت کند. او هم موافقت کرد. وقتی ما یکدیگر را در استودیو دیدیم. او در مورد زیرسیگاری صحبت کرد. در داخل زیرسیگاری نشان ایستگاه قدیمی محل کاری مور (ATV) بود که حالا (ITV) شده است. آنچه ری مور می‌خواست بگوید این بود «چیزی به نام فنا وجود ندارد.» پیتز موری^۱ هم در همان برنامه حضور داشت. آتما به او نشان ایستگاه قدیمی و زیرسیگاری را نشان داد.

دو روز قبل از روز یادبود، ری مور روبروی من ظاهر شد. روی صندلی نشسته بود. من داشتم صبحانه می‌خوردم. گفت: «بتی، ما جایمان را عوض کرده‌ایم. تو حالا در جای من از رادیو صحبت کردی و من با مرده‌ها صحبت می‌کنم و خندید. از آن لبخندهای عجیب. از من خواست پیامی به آتما برسانم که اینکار را کردم.

در مراسم یادبودش چهار زانو جلوی جمعیت نشسته بود. به خودش گفته بود اگر حالا نتوانم ثابت کنم که وجود دارم، دیگر هرگز نخواهم توانست چنین کاری بکنم. احتمالاً کارهایی از بُعد دیگر صورت می‌داد. داستان ری مور را می‌گویم، زیرا هزاران نفر او را در انگلستان می‌شناسند و هر آنچه در مورد رفتار و ظاهرش گفتم برایشان قابل شناخت است.

یک داستان قشنگ دیگر درباره او - از من خواست که به آتما یک گل سرخ بدهم ولی مدتی بعد وقتی او را دیدم یک دسته گل سرخ در

ایستگاه برایش خریدم. در مورد یک گل سرخ به آلمان گفتم و از اینکه خواسته ری مور را انجام نداده‌ام عذرخواهی کردم. او گفت: «نگران نباش، از طریق یک نفر دیگر اینکار را کرد. من یک تک شاخه گل سرخ روی صندلی‌ام پیدا کردم.

این نوع شواهد صدها سال است که از طریق واسطه‌های روحی داده می‌شود. ولی چرا هنوز مردم شک دارند؟ اینکه بدانیم بعد از مرگ جسم به زندگی ادامه خواهیم داد ترس از مرگ را از بین می‌برد و ما می‌توانیم زندگی را کامل بگذرانیم. اشتباه نکنید همه ما می‌میریم. چرا ندانیم و در این جهان پیشرفت نکنیم و فکر نکنیم که در کودکان آن جهان فرو خواهیم آمد. همه چیز در آن بُعد با ذهن ساخته می‌شود. برای همین نیرومند کردن ذهن با افکار مثبت و تصورات مثبت در این بُعد تا این اندازه اهمیت دارد. و در اینصورت شما هنگام مرگ بالا خواهید بود و مجبور نیستید پشت همه قرار گیرید و خود را تطابق بدهید. می‌دانید کجا می‌روید و در پی کسب چه چیزی هستید. مرگ تولد است. مرگ و تولد هر دو دردناکند، اما چون که در اولی باقی ماندیم در دومی هم بقا خواهیم داشت.

ذهن انرژی است. وقتی بدن از بین برود، انرژی ذهن و انرژی قرینه هر دو بدن را ترک کرده و به بُعد دیگر می‌روند. هر انرژی که شما باشید در آن بُعد هم خودتان را در همان نوع انرژی خواهید یافت. بنابراین به همین حدی که در این بُعد هستید خواهید بود. همه چیز نسبی است. دختر مایکل بتاین^۱ که نامش فاستی^۲ بود، از سرطان مرد. دختر بسیار زیبایی بود. هنگامی که مایکل مشغول شفا گرفتن بود فاستی ظاهر شد که به او پیامی در مورد خانه‌ای که برای پدر و مادرش پیدا کرده بدهد. زیرا آنها سالها بود که دنبال خانه می‌گشتند و هنوز هم پیدا نکرده بودند. هر دوی

1- Michael Bentine

2- Fusty

ما تعجب کردیم. گفت پدرش دنبال منزل نگردد، به او داده خواهد شد و کسی که خانه به او می دهد حرف (ر) در اسمش است. مایکل پرسید چگونه تشخیص دهد؟ فاستی گفت به محض آنکه ببیند خواهد شناخت. هر دو فکر کردیم که نسبتاً مبهم است. گفتم فاستی، این یک کمی مبهم است ولی او توضیح بیشتری نداد. چند هفته بعد مایکل به من تلفن کرد و گفت به او خانه‌ای پیشنهاد شده که خیلی از آن خوشش آمده. نامی ندارد ولی بالای در روی سیمان، سال ساخت خانه کنده شده است. همان سال تولد مایکل است. مایکل پیام فاستی را به همسرش نگفته ولی وقتی جابه‌جا شدند او به آن خانه نام خانه روسل^۱ داد. فاستی یک بار دیگر ظاهر شد. روز تولدم بود، ولی من خیلی خسته بودم. گفت: «بتی لذت ببر روز تولدت است» وقتی به مایکل گفتم، گفت او همیشه اصرار داشت که افراد از روز تولد خودشان لذت ببرند. می بینید افراد عوض نمی شوند. هر چه هستید بعد از مرگ هم ادامه همان است. موجود دیگری نمی شوید. به راه خود ادامه می دهید. چه بخواهید چه نخواهید. اگر باز هم باور ندارید همه چیز را وارونه کنید. تصور کنید در روی دیگر هستید و کسی به شما می گوید: «وقتی متولد شوید از یک تونل تاریک رد می شوید (کانال تولد) به نور و روشنایی می رسید. کسانی منتظر شما هستند و از شما نگهداری می کنند. آنجا مدرسه و دانشگاه است. اگر دانش لازم را کسب کنید به دانشگاه می روید.» به نظر عجیب می آید ولی می دانید که درست است. پس چرا در مورد آن دنیا باور نمی کنید؟

دانش تنها راه پیشرفت است. در هر بُعد جستجوی دانش، ذهن را نیرومند می کند. ذهن جاودان است. بدن فقط یک جای توقف است و بعد از بین می رود. نقش بسیار کوچکی در مقایسه با عمر ما دارد. در حالی که ذهن جاودان است و ما در بُعدها و کیهانهای زیادی خودمان را

خواهیم دید. فکر می‌کنم بسیار هیجان‌انگیز باشد. وقتی که نزدیک شود، چه سفر جالبی. ما منتظر آن هستیم. کسانی از شما که هرگز این را باور ندارند در دریای منفی‌گرایی زندگی می‌کنند. اگر ما جایی نرویم پس هر چه آموخته‌ایم هدر رفته است. پس هدفی در کیهان وجود نخواهد داشت. ما نقش کوچکی را در کیهان بازی می‌کنیم و اتلاف وقت است و ما باقی نخواهیم بود. درباره‌اش فکر کنید، هیچکدام از اینها به نظر درست نمی‌آید. آیا فکر می‌کنید خلقت کیهان و سیارات بدون هدف بوده که اذهانی را بیافریند، فقط برای مدتی کوتاه؟ چه اتلاف بیهوده‌ای! زمانی به یک پسر سیزده ساله درس می‌دادم. او داشت از سرطان می‌مُرد. یاد می‌دادم که چگونه بدنش را ترک کند و درد را آسان کند. تمرین بالن که در آغاز این کتاب شرح دادم. وقتی مُرد به دوستی گفت او به بالن سوار می‌شود. بسیار آرام مُرد و پیامهای زیادی از مادر بزرگش دریافت کرد که سالها پیش مرده بود. این پسر می‌دانست که به جای دیگری می‌رود و زندگی را ادامه خواهد داد. او شاهد بقا را دیده بود و خود او هم بازگشت. دو سه ماه بعد از مرگش چند هفته قبل از کریسمس به من ظاهر شد و خواست به مادرش تلفن کنم و بگویم که گردن‌بندی را که او برایش در کریسمس قبل خریده بود به گردنش بیاندازد. پیام را رساندم و مادرش تصدیق کرد که درست است. از کجا این را می‌دانستم؟ همیشه وقتی که برای معالجه نزد من می‌آمد پدر و مادرش با او بودند و هیچوقت در مورد چیزهای جزئی از این قبیل صحبت نمی‌شد. چگونه مردم با وجود این شواهد، باز هم باور نمی‌کنند. هنگام مرگ این پسر، یک بیمار دیگرم مرد جوانِ نوزده ساله‌ای از تومور مغز مُرد. قبل از مراسم دفن به من ظاهر شد و خواست که به مادرش تلفن کنم که کردم. از طریق من وضع خانه‌اش را هنگام کریسمس شرح داد. یک گل سرخ در گلدانی کوچک، گلدان مسی پر از گل داودی. او به مادرش گفت چرا

بارانی نخریده؟

لازم نیست بگویم که این تلفن موجب خوشحالی شد. آیا باز هم نیاز به شاهد برای بقاء ذهن داریم؟ من با هر دو این پسرها درباره انرژی ذهنی صحبت کرده بودم. اینکه چگونه ذهن خود را گسترش داده با انرژیهای دیگر ارتباط برقرار کنند و خودشان را تجدید حیات دهند. سؤالاتی درباره مُردن از من کرده بودند و من توضیح داده بودم که وقتی بدن دیگر شفا نیابد، ذهن خودش را رها می‌کند و به بُعد انرژی می‌رود. همیشه آنها مجذوب این حرفها می‌شدند و مکالمه ناخوشایند و مثبت بود و همیشه هم احساس شاهد بقاء می‌کردیم. من از اینکه آنها را از دست دادم متأسفم. هر دو را دوست داشتم ولی آنها دوباره ظاهر شدند که به خانواده و به من بگویند که آنچه به آنها آموخته بودم حقیقت داشته و من به خاطر اینکار از آنها متشکرم. درباره پیامهایی که در طی این سالها گرفته‌ام فکر کرده‌ام و همیشه مثبت بودند. مراجعانم اغلب منفی هستند و روزهایی هم هست که خود منم مثبت نیستم ولی باز هم اطلاعات بسیار مثبتی دریافت می‌کنم که کمک می‌کند. این کمک از طرف کسی می‌رسد که کاملاً از خارج است. روش او کاملاً مستقل است. جزئیات این پیامها تعجب‌آور است.

باز هم شخصیت پیام‌دهنده مشخص است. زیرا اطلاعاتی که دریافت می‌کنم جزئیاتی است که مراجعانم قبلاً از آنها چیزی نمی‌دانستند. باید بروند و درباره‌اش تحقیق کنند. (مثل ناشر من) و ببینند آیا اطلاعات صحیح است یا خیر و همیشه درست است.

علاوه بر اثبات بقاء ذهن، شواهدی موجود است که ذهن هنگام خواب هم بدن را رها می‌کند. بچه‌هایی که به دیدن من آمده‌اند و آنهایی که نیامده‌اند مشخصات مرا به پدر و مادرشان گفته‌اند. آنهایی که مرا دیده‌اند فقط گفته‌اند «خانمی بود که دیروز دیدم».

بچه‌هایی که مرا ندیده‌اند ولی از من خواسته شده که به آنها کمک کنم، مشخصات مرا می‌توانند بیان کنند. و همه می‌گویند من لباس بلند سفید یا آبی پوشیده‌ام. حتماً یک کمد لباس جای دیگری دارم که یک ریال هم خرج آن نکرده‌ام.

مسلماً بایستی به بچه‌ها بیشتر از قبل توجه کنیم. اغلب آنها تجارب روحی دارند. قبل از هفت سالگی و گاهی هم بیشتر. تا هفت سالگی فرصت رؤیایی دارند که اینکار برخلاف تصور اغلب مردم اتلاف وقت نیست. این بچه‌ها را قادر می‌کند با بُعد دیگر در تماس باشند. وقتی مدرسه شروع می‌شود متأسفانه این فرصت دیگر پیش نمی‌آید.

ما همه باید بیشتر از قبل رؤیایی کنیم. انرژی ذهنی ما با این کار آزاد می‌شود ولی می‌توانیم اطلاعات را از منابع دیگر بگیریم. فشار مغز و بدن را کم می‌کند و بدن تنفس می‌کند. خون به جریان می‌افتد و اعضاء اصلی به جای آنکه گرفته شوند به ارتعاش درمی‌آیند و مبتلا به انرژی منفی نخواهند شد. اگر نمی‌توانید رؤیایی کنید، حداقل در هر فرصتی که پیش آمد خودتان را رها کنید و هیچکاری نکنید. هرگز بهتری از هیچ است. به رهائی انرژی ذهنی کمک خواهد کرد. تجربه دیگرم هنگام شفابخشی به کودکان فکرخوانی است. بچه‌ها انرژی ذهنی مرا در خانه می‌گیرند. بعضی از آنها فرسنگها با من فاصله دارند. نوبت بعد که مرا می‌بینند، می‌گویند آن روز چه پوشیده بودم، چه می‌خوردم و چه می‌کردم و می‌توانند تمام کارهای مرا به تصویر بکشند. مسلماً این فکرخوانی‌ها هنگام شفابخشی من انجام می‌گیرد. اینهم نمونه دیگری از سفر انرژی ذهنی و ارتباطش با سایر اذهان.

یادم می‌آید سه سال پیش به یک مرد شفا می‌دادم. کاملاً آنزمان با هم بیگانه بودیم. من شفا را به وسیله (روح دختری) که کنارم بود، انجام می‌دادم. او از من می‌خواست پیامی به پدرش برسانم.

از مرد پرسیدم کسی را می‌شناسد که دختر بچه‌اش مرده باشد؟ گفت نه. پرسیدم خودش دختر بچه‌اش نمرده؟ گفت، نه، او اصلاً بچه ندارد. دختر بچه همچنان با من صحبت می‌کرد. وی گفت پدرش از مرگ او ناراحت است ولی خواست به پدرش بگویم که او نمرده و با مادر بزرگش است و در مورد مادر بزرگش راجع به یک موتور سیکلت صحبت می‌کرد. دختر بچه همچنان حرف می‌زد. من حرفهایش را به خاطر سپردم حتی رنگ لباسی که پوشیده بود... وقتی شفا بخشی تمام شد، به مرد گفتم: «دختر بچه به این علت ظاهر شده بود که شما پدرش را می‌شناسید» مرد کتمان کرد، اما بعد از آنکه او رفت؛ به دوستم تلفن کردم. می‌خواستم این راز را کشف کنم. دوستم گفت در این خیابان مردی هست که دخترش مرده و از این موضوع خیلی ناراحت است. من در مورد دختر بچه و آنچه پیش آمده بود به او گفتم. حالا بالاخره به جایی رسیده بودم. بعد متوجه شدم که مردی که شفا می‌گرفت یک بار به منزل آن دختر رفته بوده و پدرش را هم دیده بوده است. اما فقط یک بار و معلوم شد که مادر بزرگ دختر در حادثه موتور سیکلت کشته شده است. بچه این را می‌دانست ولی پدرش این را به هیچکس نگفته بود. این جریان نشان می‌دهد که مردگان تا چه حد می‌خواهند وجود خود را ثابت کنند. هنگام ارتباط این دختر هیچکدام از ما این دختر را نمی‌شناختیم، پس فکر خوانی در کار نبوده است.

شواهد بسیار زیادی وجود دارد ولی باز هم شگاکان آن را کتمان می‌کنند، چرا؟

زیرا دیدگاهشان منفی است و بسیار یک جهتی خیلی از خوانندگانم سخنرانی مرا درباره نمایش پت موری^۱ شنیده‌اند. اکثر کسانی که به این برنامه تلفن کرده‌اند از تجارب خود سخن گفته‌اند و

گفته‌اند که افراد فامیل مرده خود را دیده‌اند. خانمی صبح که بیدار می‌شود همسر متوفایش را در رختخواب می‌بیند. عیناً مثل وقتی که زنده بوده. یک لحظه فراموش می‌کند که او مرده است. دیگری می‌گفت که از زمانی که پسرش مرده، اشیاء در خانه حرکت می‌کنند. این یکی از نشانه‌هایی است که مرده حضور خودش را ثابت می‌کند. مرده‌ها می‌خواهند چه چیزی را بگویند. آنها می‌خواهند بگویند: «من هنوز زنده هستم اما شما نمی‌توانید مرا ببینید» داستانهای زیادی گفته می‌شود ولی همیشه پیام یکی است. «من هنوز زنده‌ام».

چند تا داستان دیگر و چند سال دیگر باید بگذرد تا مردم واقعاً باور کنند که ما به زندگی ادامه می‌دهیم. از وقتی که کتاب شفابخشی روحی منتشر شده، متوجه شده‌ام تعدادی روزنامه‌نگار (خوشبختانه تعداد کمی) از خودشان داستانهایی می‌سازند و حقایق را وارونه می‌کنند و نشان می‌دهند که منم داستان‌ها را می‌سازم که اینطور نیست!

هر چند سعی می‌کنم بسیار واضح کارم را توضیح بدهم ولی هنوز کسانی هستند که می‌گویند: «آیا از آن زمان تاکنون مرده ریشش را تراشیده است؟» یا «چرا او با این لباس ظاهر شده؟» یا «آیا آنها در آنجا خوراک قلو و استیک نمی‌خورند؟» به نظر می‌رسد با اینهمه شواهد باز هم بعضی همه این چیزها را مسخره می‌دانند. خوب این انتخاب آنها است و بهر حال باید منتظر نتیجه آنها باشند. افراد باهوش کاملاً این را درک می‌کنند و خودشان هم مسلماً تجاربی از این قبیل داشته‌اند.

وقتی گروهی دور هم جمع می‌شوند و صحبت از زندگی بعد از مرگ می‌شود. چه داستانهای جالبی گفته می‌شود. معلوم می‌شود مردم از ترس اینکه به آنها نخندند تجارب خود را بازگو نمی‌کنند. روانکاو بودن عادی است. آنهایی که نیستند غیر عادی هستند. زیرا آنها موهبت طبیعی خود را از دست داده‌اند. حیوانات هم روانکاو هستند و بعضی از آنها می‌توانند با

فرسنگها فاصله راه منزل خودشان را پیدا کنند. بعضی از آنها قدرت دیدن ارواح را دارند.

لطفاً فکر نکنید وقتی مرید همه چیز تمام می شود. این طرز فکر لذت زندگی فعلی شما را می گیرد. و شما از جستجوی دانش باز می مانید و انرژی ذهنی خود را تقویت نمی کنید.

مرگ شروعی تازه است و چیزی است که باید منتظرش بود. فعلاً خوب زندگی کنید بدون ترس از مرگ و یا هر چیز دیگر. زندگی برای زندگی کردن است. هر بُعدی که باشید فرق نمی کند.

شاید مایلید با کسی که مرده تماس برقرار کنید. بسیار ساده است. فقط بنشینید و چشمهایتان را ببندید. یا اگر می خواهید هنگام خواب اینکار را

بکنید در آن حال راحت و آرام هستید. بعد به آن شخص فکر کنید. سعی کنید تصویر واضحی از او مجسم کنید. حالا افکار خود را به صورت

فکر خوانی به او منتقل کنید. همیشه با افرادی که می خواهید صحبت کنید، خودشان در اتاق حضور دارند. و شما متوجه می شوید که دارید

بلند بلند صحبت می کنید. وقتی ارتباط تمام شد آرام بنشینید و گوش بدهید. شما سکوت گویائی را می شنوید که در آن سکوت پیامی وجود

دارد. ابتدا متوجه پیام نمی شوید ولی فردا بوسله ای جواب سؤال خود را خواهید گرفت. تمرین کنید. بعد از چند بار برایتان بسیار آسان می شود.

ولی از ابتدا هیچ شکی در این مورد به خود راه ندهید. من به عنوان واسطه روحی پیام دریافت می کنم. با فکر مثبت و

گسترش ذهن شما هم متوجه می شوید که درک مستقیم بیشتری پیدا کرده اید، هر چند واسطه روحی هم نباشید ولی ارتباط برای شما نباید

یک آرزو شود که خود آن هم منفی گری خواهد شد. فقط هنگامی که واقعاً نیاز دارید دنبال شاهد بقاء یا چنین تجاربی باشید.

تازگی دوستم یکی از دوستانش را با خود آورده بود که شکاک بود

ولی هنگام شفابخشی پدرش آمد و شاهد بقاء را به او ثابت کرد. او دیگر زبانش بسته شد، زیرا جزئیاتی را گفت که او را متقاعد کرد. بعد پرسید آیا همسایه‌شان را بخاطر می‌آورد، خانمی به نام آلیس^۱ را؟ مرد او را به خاطر نداشت. بعد شفابخشی تمام شد و هر دو رفتند.

وقتی آن مرد دفعه بعد آمد، گفت به مادرش در بیرمینگام^۲ تلفن کرده و جزئیات را پرسیده، معلوم شده هر چه پدرش گفته درست بوده است. بعد از مادرش پرسیده: «نام همسایه‌شان را می‌داند؟»

مادرش گفته یادش نمی‌آید، ولی وقتی به خانه رسیده مادرش تلفن کرده و گفته: «حالا یادم آمد نامش آلیس بود» جالب بود، وقتی این مرد برای شفا آمد و من در را باز کردم یک روح همراهش وارد شد. به نظر می‌رسید او را تا اینجا همراهی کرده باشد و بلافاصله روح ارتباط برقرار کرد و گفت که خبرهای مهمی دارد.

معلوم است که این اتفاق چگونه پیش می‌آید. ذهن فرد مرده با ذهن کسانی که با او تماس برقرار می‌کنند مربوط می‌گردد. ممکن است به اینصورت باشد که فرد را مجبور کنند که به واسطه روحی مراجعه کند.

من داستانهای عجیب زیادی شنیده‌ام. خانمی به منزل آمد و گفت: «نمی‌دانم اصلاً چرا اینجا هستم؟ درباره موضوعات معمولی با خانمی در آمریکا صحبت می‌کردم. او ناگهان از کیفش قلم و کاغذی درآورد و آدرس شما را نوشت و به من گفت هر وقت به انگلستان رفتی برو این خانم را ببین. وقتی از او پرسیدم چرا؟ گفت: وقتی آنجا رفتی می‌فهمی. حالا نمی‌دانم شما کی هستید؟»

خندیدم و گفتم من واسطه روحی هستم و شفابخش هم هستم و گفتم: «فکر می‌کنم شما نیازی به شفا نداشته باشید. ولی لطفاً بفرمائید» خوشبختانه آن روز وقت اضافی داشتم که غیرمنتظره بود. ما نشستیم و

فوراً یک مرد جوان تماس گرفت. پسرش بود که در حادثه اتومبیل مرده بود. شاهد غیرمنتظره بود. بعد میهمانم گفت: «نمی دانم شما چه می گوئید، پسر من از ملاقات من با شما خبر نداشت. من مخالف این قبیل چیزها هستم...» گفتم: «چطور، چیزی که اطلاعی درباره اش نداری مخالف هستی؟ و کسی را قبل از محاکمه محکوم می کنی» لبخندی زد: «بله احمقانه است.» وقتی می رفت گفت که این ملاقات زندگیش را دگرگون کرده است. حالا می تواند بدون غم و غصه زندگی کند. «دلیلی وجود ندارد که او پسر من نباشد. شما حتی رفتارش را شرح دادید.» ما خدا حافظی کردیم. شکی نیست پشت صحنه خیلی چیزها هست که ما اطلاع نداریم. خیلی از مردم نمی توانند فکر کنند که دوستان و فامیلشان زیر خاک دفن می شوند. لزومی برای این احساسات نیست. وقتی بدن از کار افتاد ذهن بدن را ترک می کند. بی شک او یک هفته قبل گاهی بدن را ترک می کرده. حیات دائمی هنوز به زندگی ادامه می دهد، در بُعدی دیگر. این فکر زندگی را برای شما آسان تر می کند. من می توانم درباره شواهد بقا کتاب بنویسم. اکثر آنها باورکردنی نیست ولی اگر تا حالا با اینهمه خواندن متقاعد نشده باشید شاید هرگز باور نکنید. مهم نیست که خودتان چنین باشید ولی لطفاً راه مثبت اندیشی دیگران را با اصرار بر اینکه حق با شماست سد نکنید. شما هیچوقت نمی دانید که اشتباه می کنید.

تجارب خروج از بدن

درباره خروج از بدن که من آن را OOB می نامم، مطالب بسیاری نوشته شده است، ولی هنوز خیلی از مردم مطمئن نیستند. بنابراین امیدوارم نوشته های زیر که از دانش خود من سرچشمه گرفته یک نظریه واضح درباره آنچه اتفاق می افتد به شما بدهد.

قبل از هر چیز بگذارید داستان سازنده ای را درباره معماری که برای شفا نزد آمد، برایتان بگویم.

دو تا حمله قلبی را گذرانده بود و بدون دلیل به من مراجعه کرده بود. اوّل فکر می‌کرد به او آرامش ذهن بدهم. و دیگر اینکه به او بیاموزم وقتی که زمان رفتن فرا می‌رسد، بدنش را به آسانی ترک کند. آنچه گفتم برایم جالب بود. می‌گفتم در حمله اوّل قلبی بدن خودش را روی تخت دیده است. از تمام زوایا می‌توانسته بدنش را ببیند ولی به صورت حالتی از خواب دیدن. مثل اینکه خواب آلود باشد. تجربه بسیار خوشایند و آرام‌بخشی بوده است.

بعد ناگهان به سوی بدنش کشیده می‌شود و دوباره درد و حشتناک قلب شروع می‌گردد.

در حمله دوّم دوباره از بدن جدا می‌گردد. این بار از یک تونل بزرگ عبور می‌کند که در انتهای آن مرحوم پدرش را می‌بیند که با او احوالپرسی می‌کند. پدرش می‌گوید «هنوز موقعش نیست باید برگردی» از بالا بدنش را می‌بیند که گروه پزشکی دارند روی او کار می‌کنند. می‌خواسته به دکترها بگوید، زحمت نکنند زیرا او حالش خوب است. ناگهان دوباره به بدن برمی‌گردد. آنقدر عصبانی شده که چرا دکترها او را راحت نگذاشتند.

این مرد دو سال دیگر زندگی کرد. در حمله سوّم مرد. هر بار که این مرد را می‌دیدم ترس از مردن نداشت. همیشه می‌گفت: «چطور از مرگ بترسم. وقتی پدرم را دیدم و با او صحبت کردم، او خیلی زنده و سرحال بود.» وقتی در مورد مطالعاتم درباره انرژی ذهن با او حرف زدم و از سفر ذهن به بُعد دیگر در هنگام مرگ پرسیدم، جواب داد: «شما کاملاً درست می‌گوئید، آنچه را می‌گوئید من تجربه کرده‌ام. او همچنین می‌گفت با بادآوری احساس غوطه‌زدن و بالای سقف رفتن و دیدن پدرش از درد او کاسته می‌شود. «انگار به حالت نیمه خواب می‌روم. جایی که دردی وجود ندارد.» کاری که می‌کرد گسترش ذهنش بود. یعنی نیمی از بدن

خارج می‌شد و فشارِ انرژی‌های منفی را کم می‌کرد.
خودم این تجربه را بارها داشته‌ام. خصوصاً هنگام بیدار شدن از خواب. هر چند چشم‌هایم باز است ولی نمی‌توانم تکان بخورم. اصلاً احساس جسمی ندارم. اولین بار فکر کردم فلج شده‌ام و ترس انرژی ذهنی مرا بازگرداند. حالا آن را اتفاقی عادی می‌دانم. اغلب مردم چنین تجربه‌ای دارند. بعد از چاپ کتابم نامه‌های زیادی در مورد خروج از بدن داشته‌ام. عده زیادی هم اصرار دارند که این چیزها را باور نکنند.

یادتان باشد مریضی که در بیهوشی است همه چیز را درک می‌کند. تمام حرف‌های افراد فامیل را می‌شنود.

بعضی‌ها می‌شنوند که پرستار می‌گوید: «امیدی نیست» و آنها می‌خواهند فریاد بزنند: «من اینجایم» علتش ذهن است. به علت شوک از بدن خارج شده و تا حدی وابسته است و از محیط فیزیکی خود باخبر است. پس خیلی مهم است که هنگام برخورد با بیماران بیهوش مثبت و خوشحال و خوش‌بین باشید. این حالت را آنها جذب می‌کنند و به شفای آنها کمک می‌شود.

بیمار سیزده ساله دیگری دارم که به او هم رفتن به کیهان را در درون بالن آموزش داده‌ام، البته هنگامی که درد دارد. او از سرطان استخوان رنج می‌برد. او چنین گفت:

«وقتی به کیهان می‌روم، درد ندارم. مردم دیگر را می‌بینم که رد می‌شوند ولی با من کاری ندارند و از حضور من هم خبر ندارند، زیرا نگاه نمی‌کنند. من در اطراف سقف غوطه‌ور می‌شوم و بدنم را نگاه می‌کنم. می‌بینم پرستار می‌آید و نبضم را می‌گیرد و بیرون می‌رود. بعد پرستار دیگری می‌آید و نبضم را می‌گیرد. بعد من به بدنم باز می‌گردم ولی دیگر هیچکس آنجا نیست. بعد آنها می‌دوند و می‌گویند «اوه تو ما را ترساندی. کجا رفته بودی؟» مرا می‌نشانند و کمی آب به من می‌دهند ولی

حالم کاملاً خوب است.

بارها این داستان را به اشکال مختلف شنیده‌ام. دکترها و دانشمندان جهان در این مورد دارند تحقیق می‌کنند و اعتراف می‌کنند افرادی هستند که بدن را ترک می‌کنند. آنها به اراده خود می‌روند و به اراده خود باز می‌گردند، ولی برای یک پزشک اعتراف به این موضوع شجاعت لازم دارد. و حتی اعتراف به اینکه ما بعد از مرگ زنده خواهیم بود. ولی من مطمئنم که این درست است، چون من بارها بدنم را ترک کرده‌ام. از دو سالگی به بعد (انرژی ذهنی و انرژی قرینه من به راحتی می‌توانند بدن را ترک کنند). بدنم وجود دارد ولی من کنترل آن را ندارم، این کار را فقط در مورد فرد خیلی بیمار می‌کنم که حضور روح من برایش مفید باشد. اغلب مردم مرا کنار رختخواب خود می‌بینند ولی خودم خبر ندارم. هنگامی که من خوابم این اتفاق می‌افتد.

اگر ذهن بدن شما را بدون تلاش رها می‌کند، نگران نباشید، حتی اگر خودتان را مجبور به این کار کرده‌اید، می‌دانم خطر بزرگی کرده‌اید، چون خروج از بدن باید طبیعی صورت بگیرد. آنها بعد از آنکه ذهن خود را آموزش دادید که بدن را رها کند و باز گردد، یعنی وقتی بدون تلاش توانستید این را بکنید تخیل کلید ورود به کیهان است. آسان و مطمئن. گاهی بدن را رها کنید و هر وقت خواستید بازگردید. تکرار می‌کنم به هر حال به زور این کار را نکنید. هر وقت که بطور طبیعی پیش آمد خوب و بسیار معنوی است.

واسطه روحی

به عنوان نتیجه‌گیری در این بخش می‌خواهم کمی درباره واسطه‌های روحی بنویسم. زیرا افراد زیادی در مورد آنها تصور اشتباه دارند. برخی تصور می‌کنند همه ما واسطه‌های روحی پیرزنانی هستیم که در اتاقهای تاریک نشسته‌ایم و حرکات و ظاهری غیرعادی داریم. من خودم متوجه

شده‌ام که انرژی ذهنی من روی فرد متمرکز می‌گردد. زیرا با آموزش کنترل این انرژی فرد را مستقل می‌سازم. این روزها کمتر روشن بینی می‌کنم، زیرا متوجه شده‌ام به محض آنکه به مردم در مورد آینده چیزی بگوئی، خودشان را کنار می‌کشند و دیگر کاری نمی‌کنند. یکی از اصول زندگی من و این کتاب خود اتکائی است. من نمی‌خواهم ذهن را کد را توصیه کنم. همیشه از موقعیت دانش صحبت کرده‌ام. مطالعه و کشف انرژی ذهنی کاملاً برای خودم یگانه است. واسطه‌های روحی باشکال متفاوتی عمل می‌کنند. بنابه موهبت‌های مختلفی که به آنها داده شده است. یکی از مشهورترین آنها لسللی فلینت^۱ است. واسطه روحی از طریق صدا. همکارش جعبه صدائی ساخته است که مردگان از طریق آن با صدای زمان زندگی صحبت می‌کنند. انرژی ذهن آنها این صدا را^۲ می‌سازد. صوت ارتعاش است و ذهن هم ارتعاش است. از لسللی فلینت نوارهایی در دست است و در طی چهل سال دوستان و افراد زیادی از این طریق صحبت کرده‌اند. متأسفانه واسطه روحی جوانی که جای لسللی را بگیرد وجود ندارد و این جای تأسف است.

هلن دونکن^۲ واسطه روحی تجسیدی بود. فرد بسیار عجیبی بود. او عادت داشت در یک اتاقک بنشیند و بعد به خلسه می‌رفت و افراد بصورت و شکل دنیایی خود ظاهر می‌شدند.

بطوری که دوستان و آشنایان همه آنها را می‌شناختند و با آنها احوالپرسی می‌کردند و دست می‌دادند. اکتوپلاسما انرژی واسطه روحی یا نیروی زندگی است و در نور اشعه قرمز دیده می‌شود. مثل یک پارچه نازک حریر است و روی زمین کشیده می‌شود که ارواح آن را جذب می‌کنند. و به تدریج سخت می‌گردد به واسطه آن ارواح با ظاهری مادی دیده می‌شوند. معمولاً از پایین به بالا.

1- Leslie Flint

2- Helen Duncan

چارلز هوری^۱ مردی که به من گفت شفاعت خواهم شد، بسیاری اوقات با هلن دونکن بود. در یک مورد دوست مرده‌ای ظاهر شد و گفت: «سلام چارلز، از دیدن تو خوشحالم» و بعد او را در آغوش گرفت. چارلز احساس جامد بودن می‌کرد ولی کمی سرد. بعد چارلز هوری به من گفت: «بیا برویم. حالا می‌بینی که چیزی به نام فنا وجود ندارد.»

اما واسطه روحی مثل من می‌تواند همه اینها را بدون اینکه جذب به اکتوپلاسم شوند، ببیند. ولی بسیار متأسفم که چرا همه مردم جهان اینها را نمی‌بینند، زیرا اگر می‌دیدند متوجه می‌شدند که ذهن ما بقاء دارد. نکته‌ای که باید به خاطر داشته باشید این است که وقتی افراد به بُعد دیگر می‌روند، ابتدا به همان مادّیت اینجا هستند و به آسانی دیده می‌شوند، تا انرژی خود را مناسب ارتعاش کنند.

وقتی به این چیزها فکر می‌کنم و آزادی که بعد از مرگ فرا می‌رسد، متوجه می‌شوم عاجزترین چیزی که این بدن فیزیکی ما دارد محدودیت دید است. تنها دو چشم. به خاطر همین گسترش ذهن تا این اندازه اهمیت دارد، زیرا آنوقت با اذهان خود می‌بینیم. وقتی من شواهد بقاء را می‌بینم، آنها اذهانشان را با ذهن من مربوط می‌کنند. این کار آنها را قادر می‌سازد که تصویر خودشان را روی ذهن من حک کنند و من می‌توانم آنها را توصیف کنم. مثلاً یک روح ملاقات‌کننده توصیفی از خانه‌ای که در آن زندگی می‌کرده به من داد. احتمالاً به ۱۹۳۰ برمی‌گردد. خانه کوچکی بوده با یک حیاط کوچک پشتی، با دری قدیمی. دخترش گفت آنچه گفته کاملاً درست است.

هلن دونکن زندگی دردناکی داشت. در ۱۹۳۳ محاکمه شد و در ۱۹۴۴ اواخر جنگ جهانی به جرم جادوگری محکوم شد. بالاخره در اثر حمله پلیس به خانه‌ای در نایتینگهام^۲ که او در آنجا در حالت خلسه

1- Charles Horrey

2- Nottingham

بود فوت کرد. هر دخالتی هنگام خلسه برای واسطه روحی خطر مرگ دارد، زیرا نیروی زندگی موقتاً از بدن واسطه روحی خارج شده و وقتی به شدت بازگردد این شتاب موجب آزرده‌گی یا مرگ می‌شود. پس باید هنگام خلسه و ابتدا محافظت و احتیاطات لازم انجام گیرد و بعد واسطه‌های روحی به خلسه بروند. اینها آرام می‌نشینند. چشمها را بسته و می‌گذارند ذهن دیگری وارد شود و جای انرژی آنها را می‌گیرد و بر آنها مسلط می‌شود. در این موقع واسطه روحی به شکل ملاقات‌کننده در می‌آید.

جورج چاپمن^۱ به وسیله یک جراح مرده به نام ویلیام لانگ^۲ که زمانی در بیمارستان میدلسکس لندن کار می‌کرده، کار شفابخشی انجام می‌داد. او واسطه روحی است که روح این دکتر بر او غلبه می‌کند. جورج چاپمن تمام بیماریها را شفا می‌داد. او در علاج بیماریهای چشم بسیار مشهور است. قبل از آنکه شفابخش شوم، دوستی را نزد او بردم. دوستم عصبی بود و به من اجازه دادند با او به اتاق شفا بروم. در شروع کار دکتر لانگ گفت: «نمی‌دانم چرا به من مراجعه کرده‌اید شما همراهتان یک شفابخش دارید.» برایم لحظه خاطره‌انگیزی بود. واسطه‌های روحی بسیار زیادی وجود دارند و به طرق متفاوتی عمل می‌کنند. رز ماری براون^۳ که از طریق او آهنگسازان بزرگ عمل می‌کنند، به این دلیل او را برگزیده‌اند که مدرک موسیقی ندارد و آهنگسازان با شخصیت خودشان بر او غلبه می‌کنند و او نت‌ها را می‌نویسد.

سایر پیام‌های کتابت هم همینطور پیش می‌آید. یک شخصیت معروف و غیر معروف به واسطه روحی دیکته می‌کند و او فقط می‌نویسد. من خودم واسطه روحی از طریق ذهن هستم. پیام دریافت می‌کنم و آنها را به صورت کلام منتقل می‌کنم. من صدای فرد را می‌شنوم. صدای خودش را با لهجه خاص و آهنگ. همه درست و واضح. گاهی فرد به

طور مثبتی به من فرمان می‌دهد. مثلاً روز پیش بیماری داشتم که می‌خواستم برایش چای بیاورم. صدای زنی را شنیدم که فریاد می‌زد: «به او بگو آویشن است» سه بار داد زد و فکر کردم نمی‌توانم او را ندیده بگیرم. پس پیام را رساندم. بعد این زن مدت یک ساعت صحبت کرد و اطلاعات بسیار عجیبی به بیمار من داد. همه درست بود، زیرا او مادرشوهر بیمارم بود که سالها قبل مرده بود. آنقدر تند می‌گفت که بیمارم مجبور بود تندنویسی کند.

بعد بیمارم گفت: «بتی تو درباره این صداها کاملاً درست می‌گویی. همه افرادی را که می‌گفت می‌شناسم و همه آنچه گفت درست بود.» قبلاً گفته‌ام تعداد زیادی دیدار در رستورانها خصوصاً رستورانهای قدیمی داشته‌ام که شاید به علت قدرت انرژیهای موجود در این ساختمانها است. به عنوان روشن بین من فقط آجرها را لمس می‌کنم و شکل سابق محل را مجسم می‌کنم.

این داستانها را از این جهت می‌گویم که به کسانی که از مرگ می‌ترسند اعتماد دهم که ترسی وجود ندارد. این وضع دردناکی است که افراد زیادی از مرگ می‌ترسند و نمی‌توانند از زندگی در این بُعد لذت ببرند. به طور خلاصه آنقدر از مرگ می‌ترسند که می‌ترسند زندگی کنند. جای تأسف است که فردی با بیماری خطرناک می‌گوید: «دارم می‌میرم و آن طرف خبری نیست. من با زندگی چه کرده‌ام؟» هدف من در این کتاب این است که نشان دهم ذهن بقاء دارد و کمک کنم که ذهن شما نیرومند شود، طوری که در بُعد دیگر به چیزهای بزرگی دست یابید. با این وجود انرژی ذهن رمزکار است. تمام واسطه‌های روحی باید انرژی ذهنی گسترده‌ای داشته باشند و هنگام کار مثبت باشند وگرنه قادر به ارتباط با انرژی بُعد دیگر نخواهند بود. آنها از ترس اینکه مردم آنها را غیرعادی به حساب بیاورند از گسترش ذهن خود جلوگیری می‌کنند. در حقیقت این

مردم غیر عادی هستند و واسطه‌های روحی عادی. افراد معمولی و عادی نایستی به هیچوجه به این افراد که انرژی منفی زیادی دارند گوش کنند. هدفهای من مثبت است و از این کار دو منظور دارم. کمک به مردم برای رهایی از ترس مرگ و آرامش دادن به خانواده‌هایی که به علت مرگ دوستان و عزیزانشان غمگین هستند. مردن مرحله دردناکی است ولی آغازی دیگر است. جایی که ذهن ما آزاد است و دیگر بدن مریض و مفلوجی وجود ندارد. پس لذتبخش است. در نهایت واسطه روحی باید دلیل محکمی برای پیامهایی که می‌رسد داشته باشد. هنگامی که تازه شروع کرده بودم، پیامهای مبهمی می‌گرفتم. بالاخره گفتم: «ببین اگر نمی‌توانی واضح صحبت کنی اصلاً ظاهر نشو.» شش ماه پیامی دریافت نکردم، ولی دوباره شروع شد و از آن به بعد واضح بود. پیامهای واضح و مفید برای افراد مورد نظر. به این ترتیب واسطه‌های روحی باید کار خود را توسعه دهند ولی تعداد کمی امروزه شجاعت انجام این کار را دارند. همیشه این چنین بوده. شما باید این شجاعت را داشته باشید. به کمک این کتاب می‌دانم شما شجاعت لازم را به دست آورده و با مثبت‌اندیشی بیشتری پیش می‌روید و احساس خوبی خواهید داشت که مایلید همیشه به این کار ادامه دهید.

کلام آخر

در بیست سال گذشته شجاعت، معنویت و مثبت‌اندیشی من به وسیله دوستان نامرئی‌ام در ابعاد دیگر زیر میکروسکوپ رفته و آزمایش شده است. به نظر می‌رسد در این آزمایش موفق بوده‌ام. حداقل آنها هنوز هم به من موهبت‌های معنوی می‌دهند و من در مقام یک معلم آنها را به دیگران منتقل می‌کنم. دانش، خصوصاً دانش معنوی برای عده خاصی نیست. برای همه است. در این کتاب سعی کرده‌ام راه را برای شما باز کنم و راه را آسانتر کنم، اما نه خیلی آسان، زیرا هیچ کاری بدون تلاش انجام

نمی‌گیرد. شما با تلاش آماده حرکت به سطوح بالاتر می‌شوید. نمی‌گویم وقتی به این سطوح برسیم تبدیل به افراد مقدس می‌گردیم. در این بُعد مادی کار مشکل است، زیرا پیوسته باید پایمان محکم روی زمین باشد، ولی این روشها فایده‌ای که دارند همه را توضیح داده‌ام. اول سالتر می‌شویم. که از همه چیز مهمتر است. بیشتر دوست می‌داریم و ادراک می‌کنیم، زیرا حساس‌تر می‌گردیم. موفق‌تر، مستقل‌تر و بالاتر از همه شجاع‌تر می‌شویم. از این مرحله به بعد دیگر بهیچوجه اجازه نمی‌دهید مردم زندگی شما را در دست گیرند، شما را تحقیر کنند و با شما رفتار نامناسبی داشته باشند یا دلتان را بشکنند. دیگر با شما رفتاری محترمانه خواهند داشت و بالاتر از همه ذهن شما که حاصل زندگی شما است بزرگ می‌گردد. اگر تمرینات این کتاب را انجام دهید و به توصیه‌هایش عمل کنید به این مرحله می‌رسید و اگر نرسیدید برگردید و دوباره کتاب را بخوانید. بارها و بارها بخوانید تا به آن دست یابید. احساس آزادی دائمی ارزش این تلاشها را دارد. کشف ابعاد دیگرگاهی خسته کننده ولی پیوسته هیجان‌انگیز است. من آنچه را در لایه‌های کیهان پنهان است می‌شناسم. میلیونها راز. شاید فقط چند تا را کشف کرده باشم و با تلاش زیاد خیال دارم یکی بعد از دیگری آنها را بگشایم. می‌دانم هیچوقت خسته نخواهم شد. من پای‌بند شده‌ام و تا زمانی که این بُعد را ترک کنم و به بُعد دیگر ملحق شوم به کارم ادامه خواهم داد. چه سفری خواهد بود. ولی تا زمانی که در این بُعد هستم احساس یکنواختی نخواهم کرد که احساس یکنواختی نوعی مرگ در هنگام زندگی است.

دوريس كلينز^۱ واسطه روحی بزرگ، سالها پیش به من گفت که من با کلمات و نوشته قادر به شفابخشی خواهم بود. آن موقع هفتاد و هشت ساعت در هفته به عنوان شفابخش و واسطه روحی کار می‌کردم و مدت

ده سال این کارم بود. آرزوی بزرگم نوشتن کتابی درباره تجاربم بود ولی باور نمی‌کردم که این عملی گردد. دوریس کلینز به من گفت که در تمام جهان مشهور خواهم شد و کتابم موفق خواهد بود. این وعده هنگامی که احساس یأس می‌کردم به من امید ادامه دادن می‌داد. خوشحالم که ناامید نشدم و از او به خاطر این امیدی که به من داد سپاسگزارم. همینطور برای واسطه‌گری روحی فوق‌العاده‌اش و درکی که از من هنگام نیاز من داشت هم سپاسگزارم. حالا از طریق مکاتبه شفا می‌دهم، زیرا فرصت مشاوره خصوصی ندارم. هنگامی که شما با فکر خود با من ارتباط برقرار می‌کنید معنایش «جادوی ذهن است».

سالها پیش به قطعه شعری از یک سرگشته (Maori) برخورد کردم که از آن به بعد به این شعر علاقمند شدم. تمام باورهای من در این شعر گنجانده شده است. امیدوارم شما هم آن را به همان زیبایی که من احساس کرده‌ام احساس کنید. من آن را به شما خواننده عزیزم تقدیم می‌کنم.

قانون من

خورشید را ممکن است ابر فرا گیرد، با وجود این، خورشید
به راه خود ادامه می‌دهد تا دور آن به پایان رسد.
و هنگامی که در اثر بی‌نظمی سیستم متوقف گردد
سازنده مجدداً دنیای جدیدی را شکل می‌دهد.

راه شما ممکن است مبهم و هدف‌تان نامطمئن باشد
ادامه دهید، زیرا مسیر شما برای روح شما تعیین شده است
هر چند ممکن است به تاریکی شب بیانجامد
مشعل سازنده آن را نور تازه‌ای خواهد بخشید

هنگامی که هستید، بدانید که بودید و خواهید بود
روح شما طول و عرض را طی کرده است
از سرچشمه آمده و به سرچشمه باز می‌گردد
جرقه‌ای که روشن شده جاودانه می‌سوزد

خفته در جواهر، پیچیده در موج
در جنگل سیر می‌کند، از قبر برمی‌خیزد
سالها به لباسهای عجیب درآمده
و اکنون به صورت روح شما ظاهر می‌گردد

روح شما از سطحی به سطح دیگر سرعت می‌گیرد
 وقتی آن یکی کهنه می‌شود، شکل تازه‌ای می‌گیرد
 و آن شکل از جنسی است که شما بسته‌اید
 روی کارگاه ذهن و از نخ افکار

همچنان که شبنم در نتیجه ریزش باران به وجود می‌آید
 افکار شما هم جمع شده و سرنوشت را می‌سازد
 شما نمی‌توانید از آنها بگریزید، چه کودک و چه بزرگ،
 چه شیطانی و چه شریف. آنها سرنوشت شما هستند
 که در جایی، سیاره‌ای، زمانی، به دلیلی شکل گرفته‌اند

زندگی شما انعکاس افکار فعلی شما است
 قانون من خطاناپذیر است
 و هیچ خونی بی‌کفاره نخواهد ماند
 سازه‌ای که ساخته‌اید، زندگی شما است، فقط همان
 از دوری به دوری در طی زمان و مکان

زندگیهای شما همیشه با آرزوهای شما پیش می‌روند
 هر چه بخواهید و آرزو کنید بنا به دعوت خودتان
 مثل شعله‌ای که از آتش برخیزد حاصل می‌گردد

همینکه یک بار به آن صدا گوش دهید، زندگی شما
 زندگی یک فرد لایتناهی می‌شود
 شما در این مسابقه شتاب‌انگیز از توقف آگاهید
 با عشق به هدف و عشق به علت

شما شیطان و هادی خویش هستید
شما راهی را که قدم می‌گذارید. بنا می‌کنید
و هیچکس نمی‌تواند شما را از اشتباه و گناهتان نجات دهد
مگر اینکه به ندای روح خود عمیقاً گوش فرا دهید
منسوب به مائوری (Maori)

