**چاکرا‌ها و مراقبت از خود**

**قدرت درمان چاکرا‌های خود را با مراسم‌ روزانه فعال کنید**

فهرست مطالب

پیشگفتار

معرفی

مراقبت از خود مقدس

یک: بنیاد چاکرا

دو: چاکرای ریشه

سه: چاکرای خاجی

‌چهار: چاکرای شبکۀ عصبی

پنج: چاکرای قلب

شش: چاکرای گلو

هفت: چاکرای ابرو

هشت: چاکرای تاج

آداب برقراری تعادل چاکرا

نه: آداب و رسوم سادۀ روزانه

ده: آیین‌های تجدید فصلی

**درباره نویسنده**

امبی کاواناق، استاد ریکی، اخترشناس، شفادهندۀ صدا، مشاور‌‌‌ و مجری پادکست کیمیاگری با امبی است. او با تمرکز منحصر به فرد بر استفاده از چرخه‌های نجومی ‌و فصول به‌عنوان نوعی مربیگری، خود را یک کیمیاگر مدرن (عامل تغییر کیهانی) ‌می‌داند که به‌عنوان کاتالیزوری برای تغییرات مثبت در زندگی مردم عمل ‌می‌کند. آمبی سفر خود را برای شفا و همسو کردن چاکرا‌هایش طی کرد و دید که مسیر او هم از نظر حرفه‌‌ای و هم از نظر شخصی از وکیلی که در لندن زندگی ‌می‌کند به زندگی اکنون در آمریکا تبدیل شده است. امبی با همسرش کوین و پسرش آشر در لس‌آنجلس زندگی ‌می‌کند.

**پیشگفتار**

در واقع‌، خودمراقبتی به معنای عملی است که برای سلامت ذهنی، عاطفی، معنوی و جسمی‌ خودمان انجام ‌می‌شود. ‌‌‌این جمله از عشق به خود، داشتن توانایی شناخت خود و رویارویی با خود در جایی که ‌دقیقاً در آن هستیم ریشه می‌گیرد. متأسفانه، معنای واقعی مراقبت از خود در زندگی روزمره گم شده است. ما ‌مشاهده می‌کنیم که در همه جا از حمام‌های مجلل پر از حباب‌‌های زیبا، جعبه‌های اشتراک تبلیغاتی بیش از حد‌‌ و آب کرفس به‌عنوان خودمراقبتی تفسیر می‌شود. در دنیای مملو از اطلاعات بی‌وقفه، ما اغلب در‌‌‌ این‌گونه مسائل غرق ‌می‌شویم و مراقبت از خود واقعی را فراموش می‌کنیم، زیرا دریافت تأیید دیگران و مشغول نیاز‌های خود شدن را در اولویت قرار ‌می‌دهیم؛ بنابراین تعجب‌آور نیست که وقتی سعی ‌می‌کنیم کنترل سلامت و شادی خود را در دست بگیریم، ‌کمی ‌گم شده و نیازمند راهنمایی شویم.

در‌‌‌ این زمان است که چاکرا‌ها و خودمراقبتی وارد می‌شوند. منظور از آن، راهنمایی‌‌هایی برای ساختن خود، تغذیۀ خود و ایجاد تعادل برای رفاه خود در دنیای مدرن امروزی است. ترکیب مناسک عملی با علم و فلسفه هزاران سال پیش، به شما قدرت تعادل سیستم انرژی یا چاکرا‌ها را ‌می‌آموزد. شما یاد خواهید گرفت که با سیستم هدایت درونی خود ارتباط برقرار کنید و قفل دهانتان را باز کنید. سلامت پیشگیرانه زمانی آغاز می‌شود که فرایند اتصال مجدد آغاز ‌شود و ذهن، بدن و روح شما هماهنگ شوند.

این کتاب نیز جلوه‌‌ای از نویسنده آن آمبی کاواناق است. آمبی که دانش موردنیاز در‌‌‌ این زمینه را دارد، قبل از رهبر صنعت سلامتی (حتی قبل از‌‌‌ اینکه چنین «صنعتی» وجود داشته باشد)، سال‌‌ها به‌عنوان یک وکیل با استفاده از روش‌‌هایی مانند شفابخشی صدا، طالع‌بینی و مربیگری فعالیت می‌کرد‌. او بر مبنای تجربیات خود، توانایی منحصر به فردی برای التیام، ترمیم‌‌ و درخشان کردن شما از درون دارد.

همان‌طور که صفحات را ورق ‌می‌زنید، ممکن است با باز کردن یکی از چاکرا‌های خود تحت هدایت آمبی قرار بگیرید، یا شاید یکی از اعمال او را برای ر‌ها کردن چیزی که دیگر به شما خدمت ‌‌نمی‌کند، امتحان کنید. با گذشت زمان، احتمالاً خواهید دید که تمرین‌‌های بیشتری را در زندگی روزمره خود وارد می‌کنید و‌‌‌ این زمانی است که شفای واقعی شروع می‌شود.

وقتی سفر شفابخش خود را آغاز ‌می‌کنید تا در مورد متعادل‌ترین، بیدارترین و همسوترین خود واقعیتان بیاموزید، من نیز هیجان‌زده هستم. شما در دستانی امن، جادویی و شفابخش قرار دارید‌.

پاپی جیمی

بنیان‌گذار، شاد ‌کمی ‌غمگین

**معرفی**

در درون جسم ما حکمت عمیقی وجود دارد، ما ‌می‌توانیم آن را بیابیم و احساسش کنیم.

الیزابتای. بنکه

اگر هر آنچه که برای خوب بودن ذهن، جسم و روح در اختیار داشتید، چه اتفاقی می‌افتاد؟ تصور کنید اگر دانشتان به شما کمک می‌کرد که هم راه‌حل‌‌هایی برای حل مشکلاتتان پیدا می‌کردید و هم‌‌‌ اینکه، از قبل کار‌هایی برای جلوگیری از به وجود آمدن مشکلات در اختیار شما می‌گذاشت، بنابراین مشکلات کمتری برای مقابله با آن داشتید. اگر می‌توانستید از‌‌‌ این دانش برای تجربه آرامش بیشتر، سلامت جسمانی بهتر و احساس یک‌رنگی و تحقق اهدافتان استفاده کنید، چقدر زندگی‌تان متفاوت بود؟ در‌‌‌ این کتاب، یاد می‌دهیم که چگونه دانش قدیمی ‌سیستم چاکرا می‌تواند در دستیابی به‌‌‌ این امر و موارد دیگر به شما کمک کند.

چاکرا[[1]](#footnote-1) که از زبان سانسکریت باستان آمده است و به معنای «چرخ چرخندۀ نورانی» است. سیستم چاکرا از هفت چرخ انرژی اصلی تشکیل شده است که بدن پرانرژی ما را تنظیم ‌می‌کند. اجداد ما به طور شهودی بدن پرانرژی خودشان، مقدار و فصل‌‌های طبیعت را درک ‌می‌کردند و با آن‌ها کار ‌می‌کردند. خبر خوب‌‌‌ این است که‌‌‌ این دانش و تمرین فقط مربوط به گذشته ‌‌نمی‌شود و ما نیز در زندگی امروزی خود بیش از هر زمان دیگری به آن‌ها نیاز داریم. درست مانند اجدادمان، ما نیز می‌توانیم در راستای چرخه‌‌های ماه و طبیعت مادر، زندگی کنیم تا از طبیعت ذاتی خود استفاده کنیم که شامل تنظیم چرخه‌‌های سلامت بدن، احساسات و عقلمان می‌شود.

در دنیای پرتنش و استرس امروزی، چرخ‌‌های بدن پرانرژی ما اغلب به ضرر جسم ما است و در واقع زندگی ما در معرض خطر قرار می‌گیرد. و‌‌‌ این در حالی است که ما زمان، پول و انرژی خود را صرف مراقبت از جسم خود ‌می‌کنیم، اغلب بدن پرانرژی خود را نادیده ‌می‌گیریم و نقش مهمی ‌که در زندگی ما ‌‌ایفا ‌می‌کند را دست‌کم ‌می‌گیریم. اگر خوا‌هان سلامتی هستیم، باید مراقب بدن پرانرژی خود باشیم. درحالی‌که علم پزشکی مدرن پیشرفت‌های زیادی داشته است که زندگی ما را تغییر داده، اما به طور ناخواسته توانایی ذاتی ما برای خوددرمانی را نیز کاهش داده است. بسیاری از بیماری‌ها در واقع از قطع ارتباط بین ذهن، بدن و روح ناشی ‌می‌شود که در اثر انسداد و گرفتگی در بدن پرانرژی ‌‌ایجاد ‌می‌شود. همه ما ‌می‌دانیم که پیشگیری بهتر از درمان است و بسیاری از بیماری‌‌های ما با استفاده از سیستم چاکرا‌‌ها و مراقبت از خود قابل پیشگیری هستند.

من سیستم چاکرا را بلافاصله پس از بیداری معنوی خود در سال‌ 2008 کشف کردم و از آن زمان به مطالعه و کار با سیستم چاکرا و خودمراقبتی پرداختم تا نظم، تعادل و هماهنگی بیشتری را در زندگی خود به وجود بیاورم که یکی از بزرگ‌ترین درس‌‌ها و آموزه‌‌هایی بود که دریافت کردم و زندگی من را تغییر داد. (من با‌‌‌ این بیداری و سفر به وجود آمدۀ بعد از آن کمک ‌می‌کنم تا به طور طبیعی پسربچه سالم خود را در اوایل چهل‌سالگی به دنیا بیاورم!) به‌عنوان یک استاد شفا‌دهندۀ صدا، اخترشناس و روان‌شناس، این دانش را با صد‌ها نفر دیگر به اشتراک گذاشته‌ام. در همان بار اول، تأثیر مثبت خودمراقبتی چاکرا بر زندگی آن‌ها را دیده‌ام که به آن‌ها کمک ‌می‌کند بر مشکلات سلامتی غلبه کنند، انرژی بیشتری داشته باشند، از آرامش ذهنی خودشان لذت ببرند، هدفمند زندگی کنند و اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. در نتیجه توانستند افراد مناسب خودشان را جذب کنند و در شرایط سخت تصمیمات درستی بگیرند. نتیجه قدرت‌‌‌ این تمرینات باورنکردنی است.

این کتاب به شما کمک ‌می‌کند تا از‌‌‌ این آموزه‌های بی‌انتها استفاده کنید تا تعادل، شفا و هماهنگی بیشتری را تجربه کنید. در قسمت اول کتاب ‌به بررسی هر یک از هفت چاکرای اصلی و عملکرد آن‌ها در زندگی شما و همچنین کریستال‌‌ها و روغن‌‌های موردنیاز که به باز کردن هر چاکرا کمک می‌کند می‌پردازیم. ما از الگوهای قدیمی ‌استفاده می‌کنیم تا به شما در رسیدن به بالاترین پتانسیل هر چاکرا کمک کنیم. من همچنین تمرین‌ها و مدیتیشن‌هایی را نیز به شما یاد خواهم داد؛ از جمله مدیتیشن تجسم چاکرا به شما کمک می‌کند تا به مراکز انرژی متصل شوید‌‌ و سپس شما را از طریق یک مدیتیشن گام‌به‌گام راهنمایی ‌می‌کنم تا هر یک از چاکرا‌‌هایتان را باز کنید و انرژی آن را ر‌ها کنید.

بخش دوم کتاب شامل تمرین‌‌هایی برای متعادل کردن چاکرا‌های روزانه و فصلی می‌شود و به درمان‌‌ها و دستورالعمل‌‌ها و همچنین آداب و تشریفات‌‌ و مدیتیشن‌‌ها می‌پردازد و به شما یاد می‌دهد که چگونه‌‌‌ این دانش بی‌انتها را در زندگی روزمره خود به کار بگیرید.

هدف من در نوشتن‌‌‌ این کتاب‌‌‌ این است که به شما کمک کنم بیشتر با خودتان و دنیای طبیعی اطرافتان ارتباط برقرار کنید. همان‌طور که در مورد سیستم چاکرا و عملکرد انرژی بدن خود آموزش می‌بینید، یاد خواهید گرفت که قدردان قدرت ذاتی خود باشید و‌‌‌ این زندگی شما را متحول خواهد کرد. من شما را تشویق ‌می‌کنم که وقت خود را به کتاب‌خوانی اختصاص دهید، همه چیز را در نظر بگیرید، تجربیات خود را در مورد مدیتیشن‌ها و آداب آن یادداشت کنید‌‌ و در صورت نیاز فصل‌های دیگر را دوباره مرور کنید. دانش عمیق چاکرا‌های درون خود، به شما‌‌‌ این قدرت را ‌می‌دهد که از وجودی سالم‌تر، شادتر و هماهنگ‌تر لذت ببرید. جوهر واقعی خود را در آغوش بگیرید؛ از عزیزانتان و دنیای طبیعی و زندگی بهتر خود لذت ببرید.

**یک**

**بنیاد چاکرا**

جریان انرژی از طریق یک سیستم برای سازمان‌دهی آن سیستم، عمل ‌می‌کند.

‌ هارولد موروویتز

در‌‌‌ این فصل، شما با تاریخچه چاکرا‌ها آشنا می‌شوید و من به شما کمک ‌می‌کنم پایه دانش خود را بسازید. شما در مورد هفت چاکرا اصلی، بسیاری از مفاهیم و اصطلاحات کلیدی مرتبط با انرژی‌درمانی چاکرا‌‌ و ابزار‌هایی که ‌می‌توانید برای شروع درمان خود از آن‌ها استفاده کنید، یاد خواهید گرفت. همچنین یک تمرین عملی وجود دارد که به شما کمک ‌می‌کند به چاکرا‌های خود متصل شوید و آن‌ها را ارزیابی کنید، بنابراین ‌می‌توانید برقراری تعادل انرژی خودتان را آغاز کنید.

**چاکرا چیست؟**

همان‌طور که در مقدمه ذکر شد، چاکرا یک کلمه سانسکریت به معنای "چرخ چرخنده" است. سانسکریت زبان ودایی[[2]](#footnote-2) باستانی است که در هند مورد استفاده قرار می‌گرفت و واژه چاکرا برای اولین‌بار هزاران سال پیش در متون مقدس ودایی توصیف شد. در متون باستانی ودا‌ها، چاکرا‌ها توسط نادی‌‌ها[[3]](#footnote-3) به هم متصل شد‌ه‌اند که به پرانا[[4]](#footnote-4) اجازه ‌می‌دهد در بدن ما جریان یابد.

بسیاری از متون معنوی باستانی از استعاره و نماد به‌عنوان بخشی از آموزه‌های خود استفاده کرده‌اند. ودا‌ها از زمین مانند استعاره‌‌ای برای جسم استفاده ‌می‌کردند که هفت چاکرای اصلی را به‌عنوان قسمت‌های مختلف زمین و نادی‌‌ها را به‌عنوان رودخانه‌هایی که به هم متصل ‌می‌شدند و بین آن‌ها جریان داشتند، به کار می‌بردند. برای رشد زمین، هر یک از هفت قسمت باید از رودخانه‌‌هایی که آزادانه و بدون هیچ مانعی در جریان بودند، سیراب می‌شد.

با استفاده از‌‌‌ این‌گونه نماد‌‌ها، متون مقدس چگونگی زندگی بهتر را به ما آموزش دادند تا سلامت جسمی ‌و عاطفی بهتری را داشته باشیم‌‌ و شکوفا شویم؛ همه چاکرا‌ها باید باز و در حال چرخش باشند تا انرژی آزادانه در سراسر بدن جریان یابد. اگر هر یک از چاکرا‌ها به خوبی کار نکنند، عدم تعادل انرژی یا انسداد ‌می‌تواند منجر به مشکلات جسمی، عاطفی، معنوی در زندگی شود.

اولین‌بار در متون مقدس هندو به چاکرا‌ها اشاره شده است. آموزه‌های بودایی‌ها، تبتی‌ها، مایا‌ها و کابالیست‌ها نیز وجود چاکرا‌ها را تصدیق ‌می‌کنند و به سیستم مشابهی در آموزه‌هایشان اشاره ‌می‌کنند. با تکامل بشریت، انسان‌‌ها دیگر برای سلامتی جسمی‌ خود از طب سنتی استفاده نکردند و در بسیاری از موارد، به راه‌حل‌‌های قدیمی ‌اجداد خود برای مشکلات امروزی نگاه کرد‌ه‌اند. تمرین‌‌هایی مانند یوگا رایج شد‌ه‌اند که منشأ آن نیز در هندوستان است‌‌ و به‌آرامی اما با اطمینان آموزه‌‌های سیستم چاکرا و مراقبت از خود به‌عنوان روشی قدیمی ‌برای شفای همه‌جانبه مطرح شده‌اند.

**آیا انرژی چاکرا واقعی است؟**

بسیاری از مردم ممکن است نسبت به انرژی‌درمانی شک داشته باشند و ممکن است آن را الکی بدانند. شاید هنوز هم به آن اعتقادی نداشته باشند. بااین‌حال، انرژی‌درمانی به طور گسترده‌‌ای همچون روشی برای درمان انجام می‌شود و با پزشکی مدرن ادغام شده است. به‌عنوان مثال، پزشکان از شکل‌‌های مختلف انرژی‌درمانی مانند انرژی صوتی ارتعاشی یا لیزر‌های مادون قرمز برای درمان استفاده ‌می‌کنند و برخی از بیمارستان‌ها ریکی را که یک نوع انرژی‌درمانی است، پیشنهاد می‌کنند. این درمان‌‌ها حتی تحت پوشش بسیاری از بیمه‌نامه‌‌های درمانی پزشکی مانند درمان‌‌های جایگزین مشابه طب سوزنی هستند که شفابخشی آن به‌‌‌ این صورت است که سوزن‌‌های ظریفی را در نقاط خاصی در بدن قرار می‌دهند و انرژی را متعادل می‌کنند. همان‌طور که ‌می‌بینید، انرژی‌درمانی در حال ترویج است.

انرژی کلمه‌‌ای است که به معنای کمک به خود است که شامل بسیاری از سخن‌‌های انگیزشی و طنز است، بنابراین ممکن است اصطلاحی مبهم و بی‌معنی به نظر برسد که البته‌‌‌ این‌گونه نیست. از نظر علمی ‌نیز انرژی هم مانند «ماده» که پتانسیل‌‌ ایجاد تغییرات را دارد و هم به سان ظرفیت یک سیستم فیزیکی برای انجام «کار» تعریف می‌شود. علم بیان می‌کند که انرژی ‌‌نمی‌تواند از بین برود و یا به وجود بیاید، فقط تغییر ‌می‌کند. از نظر علمی ‌همه چیز، از جمله صندلی که روی آن نشسته‌‌اید‌‌ و حتی بدن شما، از انرژی ساخته شده است.

بدن هر یک از ما نیز توسط میدانی از انرژی که در حال تغییر است احاطه شده. برای‌‌‌ اینکه بدن ما بتواند برای جنبه‌های خاصی (مثلاً قسمت‌های بدن یا مناطق زندگی) «کار» کند، انرژی ما باید به شیوه‌‌ای خاص صرف شود. برای درگیر کردن سیستم چاکرا‌‌ وقتی در مورد انرژی صحبت ‌می‌کنیم، منظورمان پرانا، همان نیروی حیات، است که در بدن ما جریان دارد و به ما اجازه عملکرد ‌می‌دهد.

**هفت چاکرای اصلی**

سیستم چاکرا شبکه‌‌ای از کانال‌های متشکل از چرخش‌های مختلف انرژی است. درحالی‌که بیش از صد چاکرای مختلف وجود دارد، هفت مورد از آن‌ها، چاکرا‌های اصلی هستند که اساس انرژی بدن ما را تشکیل ‌می‌دهند. از پایۀ ستون فقرات شروع ‌می‌شوند و تا تاج سر حرکت ‌می‌کنند.هر یک از‌‌‌ این هفت چاکرا به اندام‌های خاصی در بدن و همچنین حالات مختلف عاطفی، روانی و معنوی مربوط ‌می‌شود.

همان‌طور که در ادامه خواهید دید، چاکرای ریشه در پایۀ ستون فقرات قرار دارد و چاکرای خاجی که در حدود دو‌‌‌ اینچ زیر ناف قرار دارد. سپس چاکرای شبکه عصبی در شکم قرار دارد. چاکرای قلب در قفسه سینه قرار دارد. با حرکت به سمت بالا، چاکرای گلو در گردن، بین ابروهای چشم چاکرای سوم یا چاکرای ابرو قرار دارد و در نهایت، در بالای سر، چاکرای تاج قرار دارد.

**انرژی چگونه جریان ‌می‌یابد؟**

سیستم عصبی مرکزی که از مغز و نخاع تشکیل شده، اکثر عملکرد‌های بدن و ذهن ما را کنترل ‌می‌کند‌‌ و به‌عنوان راه ارتباطی بین مغز و بقیه بدن شناخته می‌شود. بر اساس سیستم چاکرا و مراقبت از خود، انرژی در امتداد ستون فقرات جریان دارد و علاوه بر آن ارتباط قوی بین ذهن و بدن ما برقرار و نقش مهمی ‌در سلامت جسمی ‌ما ‌‌ایفا ‌می‌کند.

سوشومنا[[5]](#footnote-5) نام سانسکریت نادی مرکزی است، رودخانه‌ای از انرژی که در بدن ما جریان دارد و از طناب نخاعی و هر یک از هفت چاکرا به مغز می‌رسد. این کلمه از سوخا به معنای «شاد» و مانا به معنای «ذهن» گرفته شده است. ذهن ما سیستم عصبی پاراسمپاتیک را که برای حفظ تعادل و هماهنگی است و همچنین سیستم عصبی سمپاتیک را فعال ‌می‌کند که دستور کنش و واکنش را می‌دهد. سیستم عصبی پاراسمپاتیک شدیداً وابسته به سیستم چاکرا‌ها است، زیرا در نقاط پر انرژی بدن قرار دارد که با چاکرا‌ها مرتبط هستند. بدن ما سیستم پیچید‌ه‌ای دارد، اما فقط یک هدف ساده دارند: حفظ هموستاز؛ یعنی یک حالت متعادل درونی و بهتری را در بدن فراهم ‌می‌کند. همان‌طور که سیستم عصبی سمپاتیک و پاراسمپاتیک با هم کار ‌می‌کنند تا در انجام کار‌های پر انرژی به ما کمک کنند‌‌ و به‌منظور حفظ تعادل و هماهنگی، انرژی متعادلی را در بدن ما نگه دارند، سایر قسمت‌های بدن ما نیز برای حفاظت از هموستاز کار ‌می‌کنند.

به‌عنوان انسان‌های روی زمین، به طور طبیعی صد‌ها بی‌حرکتی و عدم تعادل انرژی را تجربه می‌کنیم که بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است. از آنجایی که هر چیزی انرژی دارد، ‌می‌تواند بر انرژی ما نیز تأثیر مثبت یا منفی بگذارد. احساسات و افکار ما نیز نوعی انرژی هستند، بنابراین آنچه ما فکر ‌می‌کنیم و احساس ‌می‌کنیم تأثیر زیادی بر انرژی بدن و همچنین جسم ما دارد.

هنگا‌می‌که ما احساسات منفی یا سرکوب شده یا افکار، باور‌ها و خاطرات بدی داریم، موانع یا بی‌تحرکی‌هایی در ما بوجود می‌آید که بر انرژی بدن ما تأثیر ‌می‌گذارند. منشأ آن ممکن است ناشی از یک مسئله روان‌شناختی طولانی‌مدت باشد که از دوران کودکی همراه ما بوده و می‌تواند شامل ترس یا آسیب که به طور ارثی از والدین به ما رسیده‌، یا یک رویداد مهم زندگی و یا حتی فقط گیر کردن در ترافیک بسیار بد باشد. هر آنچه که تجربه ‌می‌کنیم بر انرژی ما تأثیر ‌می‌گذارد و به نوبه خود، ‌می‌تواند بر سلامت جسمانی ما نیز تأثیر بگذارد و در نتیجه تبدیل به انواع بیماری‌ها شود. بدون شک علم پزشکی امروزی برای رفاه ما کارآمد است، اما اغلب نمی‌تواند علت اصلی بیماری را بیابد.

برای‌‌‌ اینکه واقعاً در یک وضعیت سلامتی متعادل باشیم، باید سموم انرژی و احساسی را از زندگی‌مان حذف کنیم. ممکن است از خود بپرسید که چگونه‌‌‌ این کار را انجام دهیم، یا‌‌‌ اینکه ‌‌آیا‌‌‌ این کار قابل انجام است یا خیر. در پاسخ باید بگویم که بسیار ساده‌تر و سرگرم‌کننده‌تر از آن چیزی است که فکرش را می‌کنید. آداب و تشریفات ساده، روش‌‌های مؤثری برای حفظ جریان انرژی هستند. زندگی دارای فراز و نشیب‌‌های بسیاری است؛ بنابراین ما باید به‌راحتی با استفاده از روش‌‌هایی با آن‌ها مقابله کنیم که یا همچون اقدامات پیشگیرانه برای حفظ انرژی ما عمل ‌می‌کنند یا با عوامل مختل‌کنندة آن‌‌ها مقابله ‌می‌کنند تا بتوانیم انرژی خود را متعادل کنیم.

**انرژی زنانۀ‌‌ الهی**

ممکن است اصطلاح زنانۀ الهی را شنیده باشید که به‌عنوان یک مفهوم معنوی یاد ‌می‌شود‌‌ و یا حتی شاید از آن به مشابه نوعی اصطلاح در عصر جدید یا چیزی که منحصراً برای زنان به کار ‌می‌رود، یاد کنید. در حقیقت، انرژی زنانۀ الهی چیز جدیدی نیست و از زمان‌‌های گذشته و در فرهنگ‌های مختلف همیشه وجود داشته و در همۀ متون مذهبی و معنوی گرفته تا هنر و ادبیات به آن پرداخته است.

همان‌طور که از نام آن پیداست، انرژی زنانۀ الهی بیانگر آن چیزی است که به طور سنتی به‌عنوان ویژگی‌های زنانه‌تر از جمله پرورش‌دهنده، احساسی، همدلی و خلاق بودن تصور ‌می‌شود. این انرژی بیشتر به سمت راست مغز مربوط ‌می‌شود (اغلب احساسات به‌عنوان انرژی زنانه شناخته می‌شود) در مقابل سمت چپ (منطق و تجزیه و تحلیل، اغلب به‌عنوان انرژی مردانه شناخته ‌می‌شود). برای اتصال‌‌‌ این دو به هم و مهار‌‌‌ این انرژی، باید در فعالیت‌‌های بهتر و پرورش‌دهنده‌تر شرکت کنیم که به ما کمک می‌کند با احساسات خود، همچنین با دیگران، سیاره زمین و خود ما در طبیعت ارتباط برقرار کنیم.

این انرژی زنانۀ الهی صرف‌نظر از جنسیت، نقش مهمی ‌در زندگی هر یک از ما ‌‌ایفا ‌می‌کند و برای جهانی بهتر بسیار مهم است. اکنون بیش از هر زمان دیگری، جهان ما به انرژی پرورش، مهربانی، همدلی و عشق نیاز دارد. همان‌طور که هر یک از ما نیز باید‌‌‌ این‌گونه انرژی‌‌ها را در درون خود بیدار کنیم، تا بتوانیم جهانی بهتر بسازیم. ما باید از انرژی خودمراقبتی چاکرا‌ها استفاده کنیم تا با ذات خود به طور آگا‌هانه ارتباط برقرار کنیم و انرژی زنانۀ الهی را مهار کنیم. در مورد چگونگی انجام‌‌‌ این کار بعداً با بررسی هر چاکرا صحبت خواهیم کرد.

**رسیدن به کوندالینی**

کوندالینی یک اصطلاح سانسکریت برای انرژی خفته است که از بدو تولد در پایه ستون فقرات پیچیده شده است. هنگا‌می ‌که کوندالینی بیدار ‌می‌شود، انرژی باز ‌می‌شود و آزادانه از طریق چاکرا‌ها جریان ‌می‌یابد که منجر به حالت هوشیاری یا سعادت ‌می‌شود. این هدف نهایی کار چاکرا است. برای اتصال و آزاد کردن انرژی خالص و قدرتمندی که همۀ ما با آن متولد شده‌‌ایم، کوندالیتی باید آزادانه در بدن ما جریان یابد و ما را به سعادت درونی (آگاهی ما) و بیرونی (بدن و زندگی ما) برساند. درحالی‌که بیدار کردن کوندالینی گام مهمی ‌در شفای پرانرژی و تکامل معنوی است، سازگاری با تغییراتی که می‌تواند از لحاظ فیزیکی، عاطفی، معنوی و انرژی‌‌ ایجاد کند، می‌تواند مخرب باشد. ما باید در حین درمان چاکرا‌هایمان، رسیدن به کوندالینی و ادغام‌‌‌ این انرژی جدید با خودمان صبور باشیم.

**شروع کردن**

زمانی که سفر شفابخش خود را آغاز ‌می‌کنید، بسیار مهم است که محیطی مناسب برای انجام کار‌های مقدس و فضایی خاص مثل محراب داشته باشید. به یاد داشته باشید که همه چیز در مورد انرژی است. در‌‌‌ این فضا، شما در دفتر خاطرات، مدیتیشن‌‌ و انجام برخی مراسم غرق خواهید شد که همگی باعث می‌شوند به انسان بهتری تبدیل شوید.

**مکان شفابخش مقدس شما**

مکان مقدس شما فضای فیزیکی و انرژی را فراهم ‌می‌کند و برای سفر شفابخش شما ضروری است. آن را همچون یک مکان معنوی در نظر بگیرید، فضایی که مخصوص شما است. در آن احساس امنیت و آرامش ‌می‌کنید و برایتان نشاط‌آور است. برای ایجاد این مکان، نیازی به یک اتاق جدید نیست. شما فقط به مکانی نیاز دارید که بتوانید در آن راحت باشید و حریم خصوصی خودتان را داشته باشید که ‌می‌تواند گوشه‌‌ای از یک اتاق باشد. در خانه قدم بزنید و مکانی را پیدا کنید که احساس خوبی به شما بدهد. به یاد داشته باشید، لازم نیست که‌‌‌ این مکان از قبل فضایی مقدس باشد، شما ‌می‌توانید آن را به یک مکان مقدس تبدیل کنید. طبیعت نیز همیشه به انرژیِ یک مکان مقدس می‌افزاید؛ بنابراین شاید بهتر باشد‌‌‌ این فضا در کنار پنجره‌‌ای باشد که نور طبیعی و هوای تازه ‌وارد آنجا شود. یا حتی در یک بالکن یا تراس که بتوانید با عناصر مادر طبیعت در ارتباط باشید. (به‌شرط خوب بودن آب‌ و هوا).

هر جایی که به‌عنوان مکان خود انتخاب کردید، آنجا را فقط برای رسیدن به اهداف خود اختصاص دهید. آنجا باید تمیز، مرتب و راحت باشد. علاوه بر انجام مراسمات مخصوص، در آنجا ‌می‌نویسید و مدیتیشن ‌می‌کنید، بنابراین باید بتوانید راحت بنشینید و یا دراز بکشید؛ چیدمان میز و صندلی باید راحت باشد، یا شاید بتوانید تعداد زیادی کوسن را روی زمین قرار دهید تا راحت باشید. شما ‌می‌توانید برای راحتی خود خلاق باشید تا زمانی که فضای مناسب شما‌‌ ایجاد شود.

علاوه بر چیدمان نشستن و نوشتن، به مقداری وسایل اصلی نیز نیاز خواهید داشت: یک دفتر و خودکار اختصاصی، شمع، یک جا شمعی، یک دسته مریم گلی سفید، یک چوب پالو سانتو، چوب کبریت یا فندک برای مراسم اسماج، کریستال‌‌ها و روغن‌‌های مخصوص خودتان (در حین بررسی هر چاکرا با جزئیات بیشتری در مورد‌‌‌ این موارد صحبت خواهیم کرد).

**مراسم اسماج سوزاندن**

سوزاندن مریم گلی به اسماج معروف است و مراسمی ‌است که اجداد ما از آن برای کمک به پاک‌سازی انرژی منفی در فضا یا بدن و یا در مراسم دعا خوانی یا مناسک مختلف استفاده ‌می‌کردند. مریم گلی گیاهی چوبی است که در قدیم کاربرد‌های دارویی و آشپزی داشته است و هزاران سال است که در فرهنگ‌ها و کشور‌های سراسر جهان به دلیل خواص درمانی خود شهرت دارد.

اسماج سوزاندن، یک روش رایج برای پاک کردن انرژی‌های منفی و تبدیل آن به انرژی مثبت است. هنگا‌می‌که مریم گلی ‌می‌سوزد، یون‌های منفی در هوا آزاد ‌می‌شوند. برخلاف آنچه تصور می‌شود، در واقع یون‌‌های منفی حس خوب بودن را افزایش می‌دهند و وضعیت روانی ما را بهبود می‌بخشند، بنابراین انرژی مثبت بیشتری را وارد زندگی ما می‌کنند. قبل از شروع هر یک از آداب و رسوم نام‌برده در‌‌‌ این کتاب، معمولاً باید اسماج بسوزانیم.

قبل از شروع اسماج سوزاندن، هدف خود را مشخص کنید. آیا می‌خواهید انرژی منفی خودتان و یا وسیله‌ای را پاک کنید؟‌ آیا می‌خواهید تعادل ایجاد کنید و به آرامش بیشتری برسید؟ یا می‌خواهید خودتان را آرام کنید یا خودتان را برای مراسم یا مدیتیشن دیگری آماده کنید؟ قبل از‌‌‌ اینکه مراسم اسماج سوزاندن را شروع کنید هدف خودتان را آماده کنید.

1. تمام پنجره‌ها را ببندید و مطمئن شوید که هیچ فن یا کولری روشن نیست.

2. چند نفس عمیق به داخل و خارج بکشید و هدف خودتان را مشخص کنید.

3. یک بسته مریم گلی یا چند برگ از یک بسته مریم گلی را به‌آرامی ‌بسوزانید.

4. مریم گلی را به‌آرامی ‌دور خود، شیء یا فضایی تکان دهید که در حال پاک‌سازی آن هستید. اگر فضایی را پاک‌سازی می‌کنید، مریم گلی را بردارید و آن را در هر گوشه منطقه، از کف تا سقف، تکان دهید، کل فضا را بررسی کنید و مطمئن شوید که دود وارد همه‌جا می‌شود‌. ‌می‌توانید از یک فنجان یا ظرف کوچک زیر مریم گلی استفاده کنید تا خاکستر‌‌ها پخش نشوند.

5. همان‌طور که مریم گلی را در مکان‌های مناسب تکان ‌می‌دهید، به هدف خود فکر کنید و درحالی‌که به دود آن نگاه می‌کنید هدفتان را در ذهنتان تجسم کنید.

6. پس از اتمام کار، ‌می‌توانید یک پنجره را باز کنید تا هوای تازه، ‌وارد شود.

7. برای تمام کردن مراسم اسماج سوزاندن، ‌می‌توانید بخور شیرین یا شمع روشن کنید، روغن گل (مانند یاس) را در فضا پخش کنید یا گلاب را در اطراف خود یا فضا اسپری کنید که باعث می‌شود یک انرژی خوب و سبک به فضای مثبت وارد شود.

**محراب مقدس**

در مکان مقدس خود ‌می‌توانید یک محراب شخصی ‌‌ایجاد کنید. محراب‌ها توسط افراد با ادیان و سنت‌های مختلف برای عبادت مورد استفاده قرار ‌می‌گیرد. با‌‌‌ این حال، محراب‌ها فقط در مکان‌‌های مذهبی نیستند بلکه همچون یک ابزار شخصی قوی برای ارتباط معنوی، در خانه‌های مردم هم استفاده می‌شوند. اگر بخواهید یک محراب بسازید، یک وسیلۀ عالی برای ارتباط معنوی فردی و سفر شفابخش شما خواهد بود.

بر‌پا کردن یک محراب در واقع شامل یکسری کار‌های ساده، سرگرم‌کننده و خلاقانه است. اجسامی که به‌عنوان محراب خود استفاده ‌می‌کنید به مبلمانتان و فضای خانه‌تان بستگی دارد که ‌می‌تواند شامل هر چیزی باشد، از گوشه یا انتهای یک میز گرفته تا کابینت، پیشخوان، میز خواب یا قفسه دیواری. هیچ شیء خوب یا بدی وجود ندارد. از هر چیزی می‌توانید استفاده کنید که برای محیط شما مناسب باشد و حس خوبی به شما بدهد.

بعد از‌‌‌ این که تصمیم گرفتید از چه چیزی برای محراب خود استفاده کنید، چیز‌‌هایی که روی آن می‌خواهید قرار دهید را هم انتخاب کنید. اقلام مقدس مرتبط با طبیعت و عناصر ‌چهارگانه باید در محراب شما قرار گیرند که شامل شمع (آتش)، بخار آب (هوا)، ماسه یا خاک (خاک)، یا یک شیشه کوچک آب یا یک آب‌نما است. موارد دیگر شامل کریستال‌ها، گیا‌هان، مجسمه‌ها، صدف‌ها، پر‌ها و غیره است. این‌ها را فقط برای نمونه نام بردم. هیچ محدودیتی ندارید و می‌توانید هر وسیله‌ای را در محراب خود قرار دهید. برای دیگران هم مشخص کنید که آنجا فقط مخصوص شماست.

هنگا‌می‌که محراب و وسایل مقدس خود را انتخاب کردید، باید آن‌ها را تمیز کنید زیرا همان‌طور که ‌می‌دانیم همه چیز دارای انرژی است و ممکن است انرژی‌های خاصی داشته باشند که نخواهید وارد مکان مقدس شما شوند. ‌می‌توانید از یک دسته مریم گلی برای اسماج سوزاندن استفاده کنید تا هرگونه انرژی منفی را از بین ببرید.

**جمع‌آوری کریستال‌ها**

کریستال‌ها، سنگ‌هایی هستند که از مواد معدنی موجود در زمین ساخته شده‌اند. آن‌ها به طور طبیعی دارای انرژی‌های شفابخش هستند. انواع مختلفی از کریستال‌ها وجود دارد که با توجه به طرز شکل‌گیری‌شان ویژگی‌‌های متفاوتی دارند. کریستال‌‌هایی که ما برای اهداف خود به آن‌‌ها احتیاج داریم، برای هر چاکرا متفاوت است. (در فصل‌‌های‌‌‌ آینده، توصیه‌‌هایی برای سنگ‌‌های چاکرا بیان می‌کنم، اما شما می‌توانید برای هر چاکرا فقط به یک مورد بسنده کنید.) سنگ‌‌های صیقلی بهتر هستند زیرا همان‌طور که خواهید دید، اغلب از‌‌‌ این کریستال‌‌ها در ماساژ و مدیتیشن استفاده خواهید کرد، بنابراین آن‌هایی که لبه‌های تیز ندارند مورد نیازتان خواهد شد. من همچنین خرید چند نوع کریستال مانند چوب سلنیت و کوارتز را به‌شدت توصیه می‌کنم، زیرا می‌توانید از آن‌‌ها برای چندین چاکرا و برای کار‌های از قبیل متعادل‌سازی انرژی، در تشریفات و مدیتیشن‌‌های خود استفاده کنید.

هیچ روش درست یا غلطی برای خرید کریستال وجود ندارد، اما مهم است که کریستال‌هایی بخرید که احساس کنید می‌توانید با آن‌‌ها ارتباط برقرار کنید. در‌‌‌ این مورد زیاد فکر نکنید. همین که رنگ یا شکل سنگی را دوست داشته باشید کافی است. اگرچه رفتن برای خرید کریستال و برداشتن سنگ‌ها و حس کردن آن‌ها سرگرم‌کننده است، اما به همان اندازه خرید آنلاین کریستال‌‌ها لذت‌بخش است. برخی از کریستال‌های مورد علاقه من آن‌هایی هستند که از طریق‌‌‌ اینترنت خریداری کرده‌ام. مهم نیست که کریستال‌های خود را از کجا خریداری ‌می‌کنید، فقط قبل از استفاده از آن‌ها، حتماً یک مراسم اسماج سوزاندن برای پاک کردن انرژی اطراف آن‌ها برگزار کنید.

**انتظارات سالم**

درست مانند دانه‌‌های برف، همۀ ما به طور پیچید‌ه‌ای منحصر به‌ فرد هستیم‌‌ و هرجایی که هر یک از ما امروز خود را در آن می‌یابیم، مکانی پرانرژی متفاوت از همسایه‌مان است. همان‌طور که سفر چاکرای خود را شروع ‌می‌کنید، به یاد داشته باشید که‌‌‌ این سفر شما برای شفا، همسویی و مراقبت از خود است، بنابراین مخصوص شما خواهد بود. در حین انجام‌‌‌ این کار‌ها با خودتان مهربان و صبور باشید و سعی کنید دید مثبتی به آن داشته باشید و از‌‌‌ این که مدتی در آن پیشرفت نمی‌کنید ناامید نشوید. به یاد داشته باشید، شما در حال جداسازی و تنظیم مجدد سال‌ها انرژی گذشته هستید. برای رسیدن به یک نقطه عطف، زمان درست یا غلطی وجود ندارد. سفر شما به سوی بهتر شدن هر مدت زمانی که احتیاج داشته باشد طول خواهد کشید.

علاوه بر‌‌‌ این، همان‌طور که در مسیر بهبودی خود پیشرفت ‌می‌کنیم، ممکن است برای از بین بردن سد‌ها و متعادل کردن انرژی به کمک دیگران نیاز داشته باشیم. خواه‌‌‌ این یک درمان عملی شفابخش توسط یک شفادهنده ریکی باشد، یا درمانگر انرژی، یا جلسه‌‌ای که در آن در مورد مسائل عاطفی با یک درمانگر یا روان‌شناس صحبت ‌می‌کنیم، گرفتن دست یاری گاهی اوقات تنها چیزی است که در‌‌‌ این دنیا در اختیار داریم تا پیشرفت کنیم. من همۀ‌‌‌ این‌‌ها را بر اساس تجربۀ شخصی خود بیان می‌کنم که به من هم، برای شفابخشی خودم کمک کرده است؛ زیرا چندین انرژی شفابخش مختلف را دید‌ه‌ام و جلسات بی‌شماری در طول سال‌های گذشته داشته‌ام.

شفا دهندگان من، معلم من شدند و به من اجازه دادند که دیگران را شفا دهم و به‌مرور دیگران را به‌عنوان شفاگر تربیت کنم؛ بنابراین من بر اساس تجربه شخصی‌ام بسیاری از پزشکان و معلمان، و همچنین روش‌‌های درمانی را می‌شناسم که می‌توانند شما را در سفر به سمت بهتر شدن راهنمایی کنند. برای دریافت کمک در مسیر بهبودی خود آماده باشید و زمانی را برای یافتن یک پزشک باتجربه و معتبر اختصاص دهید.

**استفاده از روغن‌‌های خاص**

روغن‌‌های ضروری اغلب در رایحه‌درمانی استفاده می‌شوند. رایحه‌درمانی نوعی درمان مانند عصاره‌‌ها و رایحه‌‌های گیاهی برای کمک به برخی بیماری‌‌ها هستند. این روغن‌ها را ‌می‌توان به طور مستقیم استنشاق کرد‌‌ و یا در یک پخش‌کننده روغن استفاده کرد‌‌ و یا روی پوست (با توجه به نوع روغن، به طور مستقیم) مالید. شما همچنین ‌می‌توانید انواع مختلفی از روغن را ترکیب کنید تا روغن مخصوص خود را بسازید، که یکی از روش‌های مورد علاقه من برای کار با روغن‌های خاص است.

در سرتاسر‌‌‌ این کتاب، توصیه‌‌هایی برای روغن‌‌های خاص برای هر چاکرا ارائه خواهم کرد و خواص‌‌‌ این روغن‌‌ها و‌‌‌ اینکه چرا به آن مرکز انرژی خاص کمک می‌کنند را توضیح خواهم داد.

همچنین دستورالعمل‌های ترکیب انواع روغن‌‌ها را برای هر چاکرا در اختیار شما قرار خواهم داد. درست مانند کریستال‌ها، نیازی به خرید چندین روغن خاص برای هر چاکرا ندارید، کافی است برای هر چاکرا یک اسانس خاصی را بخرید.

در مورد روغن‌‌های خاص یاد خواهید گرفت که هر کدام را در چه موقعیتی استفاده کنید. همچنین یاد خواهید گرفت که برخی از روغن‌های خاص برای چاکرا‌های گوناگونی استفاده می‌شوند. شاید قبلاً بوی برخی از روغن‌ها را حس کرده باشید و از آن‌ها لذت برده باشید. این یک نشانه است که استفاده از روغن‌‌ها برای شما مفید خواهد بود. در صورت امکان، یک فروشگاه نزدیک خانه‌تان که روغن‌‌های خاص می‌فروشد را پیدا کنید و آن‌‌ها را بو کنید تا ببینید چه چیزی دوست دارید یا نسبت به کدام حس خوبی دارید.

**بررسی مراکز چاکرا**

اکنون زمان آن فرارسیده که مراکز انرژی خود را بررسی کنید و ببینید که چگونه کار ‌می‌کنند، چرا که می‌خواهیم عدم تعادل در انرژی‌‌هایمان را بررسی و درمان کنیم. این بررسی به شما کمک ‌می‌کند تا به انرژی بدن خود متصل شوید و یک بررسی کلی در مورد نحوه عملکرد آن انجام دهید. همان‌طور که به عمق هر چاکرا ‌می‌پردازیم، اعمال خاصی برای کمک به اتصال به آن چاکرای خاص و ایجاد تعادل و درمان آن را نیز یاد خواهید گرفت؛ بنابراین، ‌این بررسی اولیه چاکرا را همچون نقطۀ شروع برای اتصال و درمان انرژی‌‌های بدن خود در نظر بگیرید.

1. زمان کاملی را در مکان مقدس خود بگذرانید و برای از بین بردن انرژی‌‌های منفی، اسماج بسوزانید.

2. در طول مدت انجام مدیتیشن (حدود 15 دقیقه) یک موقعیت راحت برای نشستن یا دراز کشیدن پیدا کنید. چشمان خود را ببندید، سپس چند نفس عمیق به داخل و خارج بینی خود بکشید تا به تمرکز ذهن و تنظیم ضربان قلب کمک کنید.

3. هدفتان را مشخص کنید: این کار نقطۀ شروع ارتباط با بدن پرانرژی شما است. دیگران را به هدایت الهی از جانب خدا، فرشتگان، اجدادتان، عزیزان درگذشته، کیهان و یا صرفاً از طرف خودتان دعوت کنید.

4. فرایند «بررسی» بدن خود را در هر چاکرا آغاز کنید، از کف پا شروع می‌کنیم و به سمت پایین کمر حرکت می‌کنیم، سپس پایین شکم خود (حدود دو‌‌‌ اینچ زیر ناف)، سپس قسمت میانی را در اطراف شکم، سپس به سمت قفسه سینه، گردن‌‌ و سپس فضای بین ابروها و پیشانی خود حرکت می‌کنیم و در نهایت به تاج سر می‌رسیم. در هر چاکرا، به هر قسمت از بدن خود فکر کنید. تمام تلاش خود را بکنید که بیش از حد به‌‌‌ این فرایند فکر نکنید؛ بلکه فقط به آنچه که ممکن است در طول هر چاکرا ببینید یا احساس کنید، فکر کنید. از خودت بپرس: ‌‌این حس شبیه چیست؟

چه چیزی را ‌می‌توانم ببینم؟ ممکن است یک رنگ، یک شکل یا یک تصویر را ببینید، یا شاید یک خاطره یا یک احساس را به یاد آورید.

5. پس از اتمام‌‌‌ این کار‌‌ها، از انرژی بدن خود برای‌‌‌ این ارتباط تشکر کنید و سپس به‌آرامی ‌چشمان خود را باز کنید. تا جایی که ‌می‌توانید مشاهدات خود را یادداشت کنید. اگر برایتان قابل درک نیست اصلاً نگران نباشید، فقط آن‌ها را بنویسید.

6. یک شمع روشن کنید، چای گیاهی بنوشید‌‌ و ‌کمی ‌وقت بگذارید تا به خودتان فکر کنید و مشاهدات خود را یادداشت کنید. سعی کنید احساسات خود را تجزیه تحلیل نکنید، فقط آزادانه بنویسید. در‌‌‌ اینجا چند نکته را باید در نظر بگیرید:

به‌طورکلی در مورد بدن پرانرژی خود چه احساسی دارید؟

آیا احساس سبکی و ر‌هایی می‌کنید، یا سنگین شده‌اید و انقباضی را حس می‌کنید؟

در هر ناحیه از چاکرا‌‌ها چه احساسی دارید؟

آیا احساس ‌می‌کنید هرکدام نامتعادل هستند و یا جلوی راهشان گرفته شده است؟

آیا نگران چیزی هستید؟

این تمرین باید به شما بینشی در مورد انرژی بدنتان بدهد. اینکه هر چاکرا در حال حاضر چگونه کار ‌می‌کند و کدام چاکرا ممکن است به کمک بیشتری نیاز داشته باشد. در مرحله بعد، هر چاکرا را به طور عمیق مورد بحث قرار خواهیم داد، از جمله‌‌‌ اینکه هر چاکرا برای انجام چه کاری است؟ علائم عدم تعادل چیست؟ چگونگی باز کردن هر چاکرا، برقراری تعادل و بهبود بخشیدن تا رسیدن به انرژی موردنظر را خواهیم گفت. همچنین ‌می‌توانید به فصل‌های مربوط به چاکرا‌هایی که بیشتر به آن‌ها علاقه دارید مراجعه کنید و فوراً روی آن قسمت‌ها تمرکز کنید.

**دو**

**چاکرای ریشه**

وقتی ریشه عمیق باشد، هیچ دلیلی برای ترس از باد وجود ندارد.

ناشناس

اولین چاکرا، چاکرای ریشه، پایه و اساس بقیۀ چاکرا‌ها و پایین‌ترین چاکرا است که در پایه ستون فقرات، درست زیر دنبالچه قرار دارد. اولین چاکرایی است که به‌عنوان چاکرا‌های پایینی شناخته ‌می‌شود که شامل ریشه، خاجی و شبکه عصبی است. نام سانسکریت‌‌‌ این چاکرا «مولاد‌هارا» است که به معنای «ریشه» (مولا) و «وجود» (اد‌هارا) است. بر‌‌‌ این اساس است که چاکرای پایه بیشتر به‌عنوان چاکرای «ریشه» یا «پایه» نیز شناخته می‌شود.

چاکرای ریشه بر پایه‌ها و مسائل اصلی زندگی ما قرار دارد که شامل نیاز‌های اساسی ما، احساس امنیت، خانه و زندگی خانوادگی و احساسی است که در بدن خود و روی‌‌‌ این کرۀ خاکی داریم. این جنبه‌های زندگی ریشه و اساس اصلی وجودیِ ما هستند. آن‌ها به ما کمک ‌می‌کنند تا از زمین بلند شویم؛ بنابراین، نه‌تنها زنده بمانیم بلکه رشد کنیم. انرژی چاکرای ریشه، توانایی ما را برای داشتن ریشه‌‌هایی محکم در درون خود و جهان هستی تعیین ‌می‌کند.

هنگا‌می‌که چاکرای ریشه به‌خوبی و هدفمند کار کند، احساس امنیت درونی می‌کنیم و به‌راحتی می‌توانیم فکر کنیم و روی مسائل مختلف تمرکز کنیم؛ بنابراین می‌توانیم اهدافمان را تعیین کنیم و وظایف خود را اولویت‌بندی کنیم و سپس آنها را انجام دهیم تا به اهداف مورد نظرمان برسیم.

با یک چاکرای ریشۀ سالم و متعادل به انرژی آرام، ثابت و خوبی دست میابیم که باعث می‌شود در سختی‌‌های مختلف محکم باشیم و در برخورد با چالش‌‌های زندگی، شجاع و مدبر باشیم. از‌‌‌ این نظر، انرژی سالم و یکنواخت چاکرای ریشه به انرژی ما در زندگی کمک بسیاری می‌کند، از جمله‌‌‌ این که در فراز و نشیب‌‌های زندگی محکم باقی خواهیم ماند.

**عدم تعادل چاکرای ریشه**

هنگا‌می‌که انرژی چاکرای ریشه نامتعادل است یا به نوعی جلوی راه آن گرفته شده‌ است، هم از نظر احساسی و هم از نظر جسمی تحت‌تأثیر قرار ‌می‌گیریم که به نوبه خود بر جنبه‌های مختلف زندگی ما تأثیر ‌می‌گذارد. توجه به‌‌‌ این نکته ضروری است که یک چاکرای نامتعادل هم ‌می‌تواند کم‌کار، هم می‌تواند پُر‌کار باشد. وقتی می‌گوییم چاکرای ریشه کم‌کار است، به‌‌‌ این معنی است که چیزی سد راه آن شده است. در نتیجه، ممکن است احساس بی‌قراری، بی‌حالی، اضطراب و وحشت‌زدگی، ناامیدی یا عصبانیت، رنجش‌‌ و قطع ارتباط با خود و دنیا داشته باشیم و در نتیجۀ آن، ممکن است عزت نفس پایینی داشته باشیم و احساس بدبینی و ناامنی کنیم‌‌ و انگار نمی‌توانیم با خود واقعی‌مان کنار بیاییم.

اگر چاکرای ریشه بیش از حد فعال باشد، تقریباً مانند‌‌‌ این است که انرژی اضافه‌ای داشته باشیم. در‌‌‌ این صورت ممکن است با کوچک‌ترین حرفی آزرده و یا حتی عصبانی و پرخاشگر شویم. ما ‌می‌توانیم بیش از حد به دنیای فیزیکی و مادی وابسته باشیم و در نتیجه در پول، غذا، رابطۀ جنسی و غیره زیاده‌روی کنیم. ممکن است بیش از حد جایگاه ثابتی داشته باشیم، به‌عبارت‌دیگر، در برابر تغییر مقاومت ‌می‌کنیم و همیشه برای‌ ‌ایجاد امنیت خود وسواس خاصی به خرج می‌دهیم.

همان‌طور که چاکرای ریشۀ ما به معنای واقعی کلمه با ریشه‌های ما مرتبط است، ‌می‌تواند تحت‌تأثیر مسائل حل نشده منفی در دوران کودکی ما باشد که باعث ‌می‌شود احساس ناامنی داشته باشیم و منجر به عدم تعادل چاکرای ریشه ‌شود. همان‌طور که چرخ‌های زندگی ‌می‌چرخند، چاکرای ریشه نیز ‌می‌تواند به‌راحتی توسط رویداد‌هایی که احساس امنیت اولیۀ ما را در معرض خطر قرار می‌دهد، مسدود یا نامتعادل شود. چه‌‌‌ این‌ها اتفاقات واقعی زندگی باشند و چه تصورات ذهنی خودمان، همۀ آن‌ها برای مختل کردن جریان چاکرای ریشه عمل ‌می‌کنند.

به‌عنوان مثال، احساس ناامنی در مورد یک رابطه یا شغل، ترس برانگیز است و بر جریان سالم و یکنواخت چاکرای ریشه تأثیر منفی ‌می‌گذارد.

چاکرای ریشه بر غدد فوق کلیوی، مثانه، کلیه‌ها و قسمت پایینی اندام‌ها و ستون فقرات تأثیر ‌می‌گذارد. هنگا‌می‌که‌‌‌ این چاکرا نامتعادل است، ‌می‌توانید علائم فیزیکی را تجربه کنید که شامل موارد زیر است:

یبوست

مسائل مربوط به وزن

مسائل گوارشی

اختلال خوردن (پرخوری یا کم‌خوری)

خستگی و بی‌حالی

کمردرد

افزایش اضطراب (از جمله حملات عصبی و علائم مشابه)

احساس ناامنی

منفی‌نگری و یا بدبینی

مشکل در تمرکز

عزت نفس پایین

دست‌وپا چلفتی شدن

**وقتی چاکرای ریشه باز می‌شود**

همان‌طور که چاکرای ریشه باز می‌شود و در یک راستا قرار ‌می‌گیرد، ممکن است گرمایی را در قسمت پایین کمر احساس کنیم و احساس سوزن‌سوزن شدن کنیم؛ زیرا انرژی مسدود شده قبلی دوباره شروع به جریان ‌می‌کند که ‌می‌تواند منجر به احساس لرزشی در کل بدن ما شود، برای اینکه چاکرای ریشه انرژی را به تمام قسمت‌های فیزیکی بدن ما منتقل ‌می‌کند. ممکن است چیز‌‌های خاصی را هوس کنیم یا اشتهایمان تغییر کند و سنگینی بیشتری را در بدن خود احساس کنیم. احساسات رایج یک چاکرای ریشه باز، احساس سنگینی در پا‌هایمان است که در واقع نتیجۀ وابستگی ما به بدن خود و زمین است.

گاهی اوقات در طی فرایند باز و متعادل کردن‌‌‌ این چاکرا، ممکن است احساسات تلخ گذشتۀ خود را دوباره تجربه کنیم. از نظر جسمی، ‌می‌تواند شامل درد، مشکلات گوارشی، خستگی و حتی بی‌خوابی باشد. مسائل عاطفی مربوط به چاکرای ریشۀ مسدود شده ممکن است موقتاً دوباره ظاهر و یا تشدید شوند که بسیار ناراحت‌کننده است، زیرا ممکن است احساس کنید که یک قدم به جلو بر‌می‌دارید ولی دو قدم به عقب برمی‌گردید. با‌‌‌ این حال، این احساسات در واقع بخشی از فرایند مهم تعادل بخشیدن دوباره به‌‌‌ این چاکرای بنیادی است. مطمئن باشید این احساسات موقتی هستند.

**الگوی قدیمی ‌الهی: الهۀ مادر**

چاکرای ریشه به الگوی کهن الهۀ مادر متصل است. این الگوی کهن‌، مانند انرژی زنانۀ الهی است و از نظر جنسیت فراتر ‌می‌رود، زیرا نشان‌دهندة انرژی، پرورش‌دهنده‌ای است که هرکسی می‌تواند داشته باشد. الهۀ مادر نیاز‌های ما را تغذیه و تأمین می‌کند. او دلسوز و دوست‌داشتنی، سرشار از تشویق و خوش‌بینی است و دارای نیروی مثبتی در زندگی ما است. انرژی او به ما داده ‌می‌شود تا از خودمان در برابر مشکلات جسمی و روحی محافظت کنیم.

برخی از نام‌ها و چهره‌های تاریخ مرتبط با الهۀ مادر عبارت‌اند از: مریم باکره، زهره و کوان یین. کهن‌ترین و قدرتمندترین‌ِ‌‌ این مادران الهی، مادر طبیعت و خود زمین هست که اغلب به نام گایا معروف است که مادر همۀ ما است و از ما در برابر خطرات محافظت می‌کند. نام الهۀ مادر با تکامل بشر تغییر کرده است، اما شخصیت اصلی او به‌عنوان حمل‌کننده و نگهبان تمام زندگی باقی ‌مانده است.

وقتی صفات الهۀ مادر را در چاکرای بنیادی نام می‌بریم، نقش مادری و پرورشی چاکرای ریشه را به یاد می‌آوریم. این به ما کمک ‌می‌کند تا احساس امنیت و آرامش کنیم‌‌ و پایه‌ای قوی را فراهم کنیم تا با استفاده از آن بتوانیم شکوفا شویم.

وقتی الهۀ مادر خود ‌می‌شویم، مسئولیت شرایط خود را بر عهده ‌می‌گیریم و ‌می‌توانیم از پس مشکلات زندگی خود بر بیاییم. خوب غذا خوردن، استراحت کافی و کمتر تکیه کردن به دیگران راه‌‌هایی برای ایجاد این صفت قدیمی ‌الهۀ مادر در شماست. مادر شدن و قوی کردن خود به‌‌‌ این معنی است که آنچه را که نیاز دارید درک کنید و سپس آن را تا جایی که ‌می‌توانید برای خود فراهم کنید. هر چه بیشتر بتوانیم ویژگی‌‌های الهۀ مادر را بپذیریم، سالم‌تر و قوی‌تر خواهیم شد.

برای خود من، الهۀ مادر یکی از قدیمی‌ترین الگوهای مورد علاقه من است که در سفر شفابخشی و همسویی با آن کار کردم، و عمیقاً آن را درک کردم.

**سنگ‌‌های چاکرای ریشه**

سنگ‌های مرتبط با چاکرای ریشه تمایل به رنگ تیره‌تر دارند و باعث می‌شوند انرژی‌های زمین برانگیخته شوند و به ما هم کمک ‌می‌کنند تا انرژی موردنیاز خود را پیدا کنیم. هر کریستال دارای خواص منحصر به فردی برای درمان و تعادل چاکرای ریشه است.

**چشم ببر قرمز**

از چشم ببر قرمز برای غلبه بر بی‌حالی خود استفاده کنید که در اثر عدم تعادل چاکرای ریشه به وجود می‌آید. این سنگ حس نشاط و شادمانی را در ما برمی‌انگیزد و «شوق زندگی» ‌‌ایجاد ‌می‌کند. ‌می‌توان از آن برای تقویت انرژی چاکرای ریشه استفاده کرد و به‌نوبة خود به سایر چاکرا‌ها نیز کمک کرد. من دوست دارم در حین مدیتیشن چند سنگ کوچک چشم ببر قرمز صیقل شده را در دستم بگیرم یا در مواقعی که عدم تعادل را در چاکرای ریشه‌ام احساس ‌می‌کنم، آن‌ها را در نزدیکی خود نگه دارم.

**گارنت**

گارنت به رنگ قرمز یا قهوه‌‌ای خاکی، سنگی پرقدرت و در عین ‌حال انرژی‌زا است. ‌می‌توان از آن در موقعیت‌های سخت زندگی استفاده کرد؛ زیرا به ما کمک ‌می‌کند شجاع و امیدوار باشیم‌‌ و باعث می‌شود حس امید به زندگی در ما تقویت شود. گارنت خالص، زیبا و پرقدرت است. بهتر است که یک گارنت خالص در محراب خود داشته باشید و در حین مدیتیشن به گارنت خود نزدیک باشید.

**حجرالدم**

سنگ خونی یا حجرالدم که در شهر بابل باستان استفاده ‌می‌شد، سنگی جادویی بود. یک سنگ شفادهنده و احیا‌کنندۀ قوی انرژی‌های زمین است و از آن‌‌ها محافظت می‌کند. به کاهش برخی از علائم چاکرای ریشه بیش‌فعال مانند تحریک‌پذیری، بی‌حوصلگی و عصبانیت کمک ‌می‌کند. سنگ خونِ جلا داده شدۀ بزرگ، برای مدیتیشن و مراسم‌های ما بسیار مفید است. ‌می‌توانید آن را در دستان خود بگیرید، روی چاکرای ریشه خود قرار دهید و یا از آن برای ماساژ روغن‌های خاص به‌ این مرکز انرژی استفاده کنید.

**هماتیت**

این سنگ تقریباً سیاه است و با از بین بردن انرژی اضافی و جدا کردن احساسات شما از احساسات دیگران به هماهنگی ذهن، بدن و روح کمک ‌می‌کند؛ بنابراین هویت شما را محکم ‌می‌کند و انرژی مخصوص و خاص شما را تقویت ‌می‌کند. این سنگ انرژی‌‌های منفی را از بین ‌می‌برد، آن‌‌ها را متعادل می‌کند و همچنین از آن‌‌ها محافظت می‌کند. من عاشق استفاده از چوب هماتیت بعد از جلسات درمانی خود هستم. در اکثر مراسم‌ها، دوش می‌گیرم و با یک سنگ هماتیت در هر دست مدیتیشن می‌کنم (روشی مطمئن برای از بین بردن انرژی‌‌هایی که به من تعلق ندارد). من سنگ هماتیت را برای آرامش هر کسی شدیداً توصیه ‌می‌کنم.

**کوارتز دودی**

کوارتز دودی یکی از مفیدترین کریستال‌های برگردانندۀ انرژی مثبت و از بین برندۀ انرژی منفی است. این سنگ به‌عنوان یک محافظ عمل ‌می‌کند و با انتقال انرژی‌‌های منفی شما به زمین باعث آرامش و از بین رفتن استرس شما می‌شود. این سنگ ‌می‌تواند مقادیر قابل‌ توجهی انرژی منفی را جذب و آن را در زمین ر‌ها کند تا به طور طبیعی خنثی شود. این سنگ یک سپر حیاتی در برابر استرس‌‌های روانی، عاطفی و محیطی‌‌ ایجاد ‌می‌کند. وجود یک سنگ کوارتز دودی در مجموعه کریستالی شما ضروری است، زیرا ‌می‌توانید از آن برای شفا، مدیتیشن، مراسمات و همچنین برای تقویت انرژی سنگ‌های دیگر خود استفاده کنید.

**روغن‌های چاکرای ریشه**

روغن‌های توصیه شده برای چاکرای ریشه، آرام‌بخش است و خواصی دارد که باعث آرامش ذهن و تعادل ‌می‌شود.

**کندر**

هزاران سال است که از روغن کندر برای کار‌‌های معنوی استفاده می‌شود و نوعی روغن مقدس شمرده ‌می‌شود. این روغن از چوب درخت رزین به دست ‌می‌آید‌‌ و ما را به دنیای فیزیکی متصل ‌می‌کند. یک روغن بسیار تسکین‌دهنده و آرامش‌بخش است که افکار بد و منفی را از بین می‌برد. پخش‌‌‌ این روغن ‌می‌تواند بلافاصله انرژی آرا‌می ‌را به شما منتقل کند. من آن را در مجموعه روغن‌‌های شما توصیه ‌می‌کنم.

**چوب** **صندل**

چوب صندل از درخت سنتلوم به دست ‌می‌آید و رایحۀ آن ‌می‌تواند استرس و اضطراب را از بین ببرد. این روغن برای آرام کردن استرس ناشی از احساسات، فوق‌العاده است و به تقویت آرامش درونی کمک ‌می‌کند. اغلب در کلاس‌های مدیتیشن یا یوگا استفاده ‌می‌شود تا به شرکت‌کننده‌ها کمک کند. با چند بار استنشاق مستقیم روغن چوب صندل قبل از خواب ‌می‌توانید خواب آرا‌می ‌در شب داشته باشید.

**خس‌خس**

روغن خس‌خس به دلیل خاصیت آرام‌بخش و از بین برندۀ انرژی‌‌های منفی در تسکین سیستم عصبی بسیار قدرتمند است. این روغن را قبل از مدیتیشن یا رفتن به رختخواب در شب به کف پا یا به قسمت کوچکی از کمر خود بمالید.

**اسطوخودوس**

یکی از محبوب‌ترین و شناخته‌شده‌ترین روغن‌های آرامش‌بخش و از بین برنده استرس‌ اسطوخودوس است. علاوه بر‌‌‌ این که‌‌‌ این روغن به تن‌هایی برای ایجاد یک محیط آرام بسیار مفید است، ‌می‌توانید آن را با روغن‌های دیگر ترکیب کنید تا آرامش بیشتری را برای خود و محیط خود به ارمغان بیاورید.

**پاچولی**

این روغن شفابخش از گیاه پاچولی به دست ‌می‌آید و در رفع یبوست که از علائم چاکرای ریشه کم‌کار است، بسیار مفید است. اول صبح آن را در قسمت پایین کمر و اطراف شکم خود ماساژ دهید تا به دستگاه گوارش شما کمک کند.

**ترکیب روغن‌‌ها برای آرامش ذهن به هم ریخته**

ترکیب روغن چاکرای ریشه به شما کمک ‌می‌کند تا آرامش داشته باشید و شما را به حس خوب درونی می‌رساند. ‌می‌توانید هر روز از ترکیب چند نوع از‌‌‌ این روغن‌‌ها به‌عنوان بخشی از یک مراسم یا مدیتیشن‌‌ و یا روغن ماساژ، یا به‌عنوان عطر با مالیدن آن به‌آرامی ‌روی مچ دست یا شقیقه‌های خود استفاده کنید.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن جوجوبا یا هر روغن نرم‌کنندة دیگر

3 قطره اسانس چوب صندل

3 قطره اسانس خس‌خس

2 قطره اسانس کندر

1 قطره اسانس پاچولی

**لوازم موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

**نتیجه**

1.5 اونس روغن به دست می‌آید.

1. روغن جوجوبا را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، هر اسانس را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی ‌بچرخانید.

3. در صورت نیاز روغن را روی قسمت پایین کمر، کف پا، شقیقه‌ها یا مچ دست ماساژ دهید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای ریشه**

قبل از شروع‌‌‌ این مدیتیشن، با استفاده از یک بسته مریم گلی سفید یا چوب پالو سانتو انرژی‌‌هایی را از بین ببرید. سپس روغن چوب صندل یا بخور چوب صندل را در هوا پخش کنید، یک شمع روشن کنید، همۀ چراغ‌‌های اطراف را خاموش کنید.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

2. از طریق بینی نفس عمیق بکشید، بازدم را از طریق د‌هان بیرون دهید و آه بکشید. بگذارید ماهیچه‌هایتان نرم و بدنتان شل شود. این کار را هرچند بار که لازم است تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید و برای مدیتیشن آماده شوید.

3. همان‌طور که به دم و بازدم عمیق ادامه ‌می‌دهید، نفس خود را در حال ورود و خروج از پایه ستون فقرات مجسم کنید.

4. در حالی که چشمان خود را بسته‌اید، با خود تکرار کنید (چه با صدای آرام چه با صدای بلند)، «من چاکرای ریشۀ خود را ‌می‌شناسم و به آن احترام ‌می‌گذارم؛ بنابراین خیلی واضح آن را ‌می‌بینم.»

5. یک مکعب قرمز را در پایه ستون فقرات خود مجسم کنید. به رنگ و اندازه‌‌‌ این مکعب نگاه کنید. گوشه‌ها و نقاط آن و همچنین هر جزئیات دیگری را مشاهده کنید، مثلاً در حال چرخش و یا‌‌ ایستاده است. توجه کنید که‌‌‌ این مکعب چه حسی به شما منتقل می‌کند و چه چیز‌هایی در مورد هرگونه نامتعادلی یا انسداد چاکرای ریشه حس ‌می‌کنید و چه کار‌هایی لازم است انجام دهید تا چاکرای ریشه به تعادل انرژی برسد.

6. هنگا‌می‌که مکعب را مشاهده کردید و حس کافی در مورد عملکرد چاکرای ریشۀ خود به دست آوردید، چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای ریشه**

قبل از شروع‌‌‌ تمرین فعال‌سازی، فضای مقدس خود را با اسماج سوزاندن، از هرگونه انرژی منفی پاک کنید. همچنین دود‌‌های آن را اطراف بدن، از بالای سر تا پایین پا‌ها، بچرخانید تا انرژی‌‌های منفی بدنتان نیز از بین برود. کندر یا چوب صندل را بسوزانید تا انرژی‌‌های منفی را به زمین منتقل کنید و یا روغن چاکرای ریشه را پخش کنید. برای‌‌‌ این تمرین باید پابرهنه باشید، اما در صورت نیاز ‌می‌توانید برای گرم شدن جوراب بپوشید.

1. در‌حالی‌که ‌‌ایستاد‌ه‌اید تمرینتان را شروع کنید، اما در صورت لزوم، ‌می‌توانید روی یک صندلی بنشینید. با کمر صاف بایستید (بنشینید) و تصور کنید یک طناب نامرئی در بالای سر شما وجود دارد که شما را به سمت بالا ‌می‌کشد. اجازه دهید‌‌‌ این طناب به بلند کردن سر شما کمک کند، ستون فقرات و گردن شما را صاف می‌کند اما شانه‌های شما را پایین‌تر نگه می‌دارد.

2. به پا‌های خود توجه کنید و آن‌‌ها را روی زمین بگذارید و تصور کنید که ریشه‌های درختان از کف پا‌های شما رشد ‌می‌کنند و به داخل زمین ‌می‌رویند.

3. اکنون روی قسمت پایین کمر خود تمرکز کنید و مکعب قرمزی را که نشان‌دهنده چاکرای ریشه شماست که در مدیتیشن تجسم، شناسایی کردید را در ذهن بیاورید. این مکعب را گسترش دهید، ببینید که‌‌‌ این مکعب بزرگ‌تر، روشن‌تر و زنده‌تر می‌شود. توجه کنید که ابتدا به‌آرامی ‌در جهت عقربه‌‌های ساعت می‌چرخد‌‌ و یواش‌یواش سرعتش افزایش پیدا می‌کند تا کاملاً آزادانه بچرخد. انرژی جاری از‌‌‌ این مکعب قرمز و چاکرای ریشه خود را در سراسر بدن تجسم کنید. ‌می‌توانید‌‌‌ این نور را به‌صورت نور قهوه‌‌ای مایل به قرمزی تصور کنید که در تمام وجود فیزیکی شما نفوذ پیدا می‌کند.

4. همان‌طور که احساس ‌می‌کنید‌‌‌ این انرژی مثبت به بدن شما سرازیر ‌می‌شود، از آن قدردانی کنید. وقتی کارتان تمام شد به‌آرامی ‌چشمانتان را باز کنید.

**انعکاس چاکرای ریشه**

برای خودتان یک فنجان چای بدون کافئین مانند رویبوس یا قاصدک درست کنید، روغن‌‌های مهم چاکرای ریشه را پخش کنید، دفترچه یادداشت و یک چوب تمیز، هماتیت یا کوارتز دودی (یا هر دو) را جمع کنید که می‌توانید آن را در دستتان و یا در نزدیکی خود قرار دهید. می‌توانید یادداشت‌‌های خود را در مکان مقدس خود بنویسید یا یک مکان دیگر پیدا کنید. اگر به طبیعت بروید بسیار بهتر است، زیرا‌‌‌ این تمرین برای چاکرای ریشه است.

تجربیات خود را از تجسم و فعال‌سازی چاکرای ریشه در نظر بگیرید و آن‌‌ها را یادداشت کنید. به ویژگی‌های چاکرای ریشۀ نامتعادل یا مسدود شده فکر کنید که قبلاً آن‌‌ها را معرفی کرد‌ه‌ایم. به هر احساسی که باعث می‌شود تا بفهمید چه کار‌هایی باید انجام دهید تا چاکرای ریشۀ شما باز شود و آزادانه بچرخد بسیار توجه کنید. در‌ اینجا چند سؤال به وجود می‌آید که باید از خودتان بپرسید:

آیا به‌راحتی اذیت یا آشفته می‌شوید؟

پایه‌‌های زندگی شما چقدر پایدار هستند؟

چقدر در مورد زندگی خصوصی، کاری و مالی خود احساس امنیت می‌کنید؟

چقدر راحت با تغییرات ناگهانی در زندگی‌تان کنار می‌آیید؟

آیا از تغییر اجتناب ‌می‌کنید، حتی اگر مثبت باشد، زیرا از آن ‌می‌ترسید؟

آیا احساس ‌می‌کنید که لایق چیز‌هایی هستید که در زندگی ‌می‌خواهید؟

آیا هنگام تلاش برای اهداف خود پشتکار دارید؟

آیا در تحقق اهداف خود احساس حمایت ‌می‌کنید؟ توسط چه کسی حمایت ‌می‌شوید: یک روح، خدا، یک نیروی الهی یا جهان؟

**اثبات چاکرای ریشه**

بیان شعار‌ها یا جملات تأکیدی به شما کمک ‌می‌کند تا به ویژگی‌های یک چاکرای ریشۀ باز، سالم و روان متصل شوید. علاوه بر‌‌‌ این به شما کمک ‌می‌کنند تا به نیروی درونی خود متصل شوید و به توانایی خود برای مقاومت در برابر فراز و نشیب‌‌های زندگی ‌‌ایمان داشته باشید. شما ‌می‌توانید‌‌‌ این تمرین را با گفتن جملات تأکیدی برای خود یا در مقابل‌‌‌ آینه در مکان مقدس خود انجام دهید. این تمرین را هر روز انجام دهید، بهترین زمان صبح‌‌ها و شب‌‌ها است که چاکرای ریشۀ خود را باز و متعادل می‌کنید. در زمان‌‌های حساس یا چالش‌برانگیزتر، می‌توانید‌‌‌ این کار را چند بار در روز انجام دهید و اگر با صدای بلند صحبت نمی‌کنید می‌توانید‌‌‌ این شعار را در سکوت تکرار کنید. در‌‌‌ اینجا برخی جملات تأکیدی وجود دارد که ‌می‌توانید در ذهن خود یا با صدای بلند بگویید:

1. من متمرکز و متعادل هستم.

2. با توجه به‌‌‌ اینکه دارای بنیان قوی درونی هستم، ‌می‌دانم ‌می‌توانم هر موقعیتی را که برایم پیش ‌می‌آید اداره کنم.

3. من به روند زندگی با همۀ فراز و نشیب‌‌هایش اعتماد دارم.

4. من شجاع هستم و قدرت دارم که زندگی ‌‌ایده‌آل خود را تحقق بخشم.

5. ‌می‌دانم که لایق همۀ چیز‌های خوب هستم.

6. من خودم را پرورش ‌می‌دهم و زندگی مرا پرورش ‌می‌دهد.

7. من خوش‌بین و متمرکز هستم.

8. من به خودم و توانایی‌‌هایم ‌‌ایمان دارم.

9. من اعتماد دارم که هر روز توسط کائنات هدایت ‌می‌شوم.

10. من اعتماد دارم که تمام آنچه را که در درون، برای رسیدن به تمام خواسته‌های بیرونی باید داشته باشم دارم.

11. من وسیله‌ای برای صلح و صفا هستم.

12. من صلح و آرامش را انتخاب ‌می‌کنم.

**سه**

**چاکرای خاجی**

اشتیاق، نوعی انرژی است که از تمرکز روی حوادثی که شما را هیجان‌زده می‌کند، ایجاد می‌شود.

اپرا وینفری

دومین چاکرا، چاکرای خاجی است که در قسمت تحتانی شکم، درست زیر ناف و بالای استخوان شرمگاهی قرار دارد. نام سانسکریت چاکرای خاجی، سوادهیستانا[[6]](#footnote-6) است که از دو کلمه سانسکریت سواد به معنای «شیرینی» و هیستانا به معنای «محل سکونت» تشکیل شده است. ساکرال در علم کالبدشناسی به استخوان خاجی مربوط ‌می‌شود و همچنین به معنای «پاک» یا «مقدس» است؛ بنابراین، این چاکرا شامل احساسات، علایق و لذت‌‌های ما است، یعنی چیز‌هایی که به عواطف ما وابسته هستند و باعث شادی ما می‌شوند، پس برای ما مقدس هستند.

این چاکرا به‌عنوان مرکز انرژی جنسی بدن ما در نظر گرفته ‌می‌شود و بنابراین با مسائل زناشوئی و ارتباط از جمله جنسیت، باروری و تولیدمثل مرتبط است. هنگا‌می‌که چاکرای خاجی به‌خوبی کار ‌می‌کند، ما راضی هستیم‌‌ و دلمان نمی‌خواهد‌‌‌ این‌گونه روابطمان خراب شوند‌‌؛ بلکه دلمان می‌خواهد صمیمیتی عمیق با همسر خود داشته باشیم که باعث نشاط ما می‌شود.

**بی‌تعادلی در چاکرای خاجی**

از آنجایی که‌‌‌ این چاکرا در مورد سلامت عاطفی ما است، بی‌تعادلی در آن باعث اختلالاتی در لذت‌‌های ما می‌شود. اگر انرژی‌‌های چاکرای خاجی گیر کرده، راکد یا مسدود شوند، هم از نظر احساسی و هم از نظر فیزیکی آسیب می‌بینیم که به‌نوبة خود بر جنبه‌‌های خلاقانه و جنسی زندگی ما تأثیر می‌گذارد.

با چاکرای خاجی کم‌کار احتمالاً دچار کاهش میل جنسی و افزایش معضلات رابطه بین طرفین، مشکلات زنانه و باروری، تلاش‌های بی‌ثمر، بی‌خلاقیتی، نارضایتی عاطفی و ... خواهیم شد. برعکس، اگر چاکرای خاجی بیش از حد فعال باشد، به‌صورت احساسات ناخوشایند، نوسانات خلقی، فراز و نشیب‌های بیش از حد، موقعیت‌های احساسی در روابط، وابستگی بیش از حد به دیگران، حسادت و احساس مالکیت، و اعتیاد‌های جنسی یا مسائل دیگر ظاهر می‌شود.

چاکرای خاجی ما ‌می‌تواند تحت‌تأثیر منابع پرانرژی قرار گیرد که از چاکرای ریشه به چاکرای خاجی انتقال می‌یابد‌‌ و از احساس امنیت و تجربه شادی جلوگیری می‌کند. شاید‌‌‌ این‌گونه مسائل از دوران کودکی و خانوادۀ ما یا شرایط اجتماعی (که مسائل و تمایلات جنسی، یا حتی طرز لذت بردن از زندگی را متفاوت آموزش داده است) نشئت بگیرد. همان‌طور که روز‌‌ها می‌گذرند، شرایطی مانند مسائل مربوط به رابطه، تجربیات جنسی‌‌ و نحوۀ برخورد ما با مسائل مربوط به کار و زندگی نیز جریان‌‌‌ این چاکرا را مختل می‌کند.

چاکرای خاجی به اندام‌های جنسی، کبد، هورمون‌ها، روده‌های فوقانی و طحال مربوط می‌شود. هنگا‌می‌که‌‌‌ این چاکرا دچار بی‌تعادلی شود، ممکن است علائمی‌ مانند موارد زیر را تجربه کنید:

اختلال جنسی

میل جنسی کم

اعتیاد‌های جنسی

اعتیاد به مواد (مواد مخدر، الکل و‌...)

درد لگن

مسائل هورمونی

چالش‌های باروری

مشکلات ادراری

سیاتیک و درد پایین کمر

عذاب وجدان

بی‌تعادلی عاطفی

اختلالات خلقی

نارضایتی و غم

کسالت

**وقتی چاکرای خاجی باز ‌می‌شود**

وقتی چاکرای خاجی باز ‌می‌شود و انرژی‌‌های آن در یک راستا قرار ‌می‌گیرند، شاید حالتی مثل سوزن‌سوزن شدن گرم یا لرزشی در قسمت پایین شکم خود احساس کنید زیرا انرژی شروع به جریان ‌می‌کند که ‌می‌تواند منجر به تغییراتی در سیستم گوارشی و همچنین تغییرات هورمونی و تولیدمثل شود و شاید میل جنسی شما تحریک شود. اگر قبلاً از مشکلات باروری ناشی از بهم ریختگی هورمونی رنج می‌بردید حال این بیماری بهبود می‌یابد. ممکن است از فعالیت‌های روزمره مانند خوردن و آشامیدن لذت بیشتری ببرید و تمایل بیشتری به فعالیت‌های پرتحرک و لذت‌بخش داشته باشید. شاید احساس خلاقیت بیشتری را در خودتان احساس کنید.

در ابتدا، ممکن است مانند هر یک از چاکرا‌ها، در طول ادغام و همسویی انرژی‌‌های چاکرای خاجی، نوعی از مشکلات را نیز تجربه کنید که از نظر فیزیکی، به صورت درد کمر یا لگن، عفونت‌های دستگاه ادراری، یا حتی تجدید حیات یا بدتر شدن موقت مشکلات هورمونی یا تولید مثل ظاهر شود. حتی ممکن است از نظر عاطفی هم دچار مشکلاتی شوید، اما همۀ‌‌‌ این‌‌ها صرفاً برای‌‌‌ این است که بتوانید از نظر احساسی به حالت اولیه برگردید و متعادل‌تر و شاداب‌تر شوید. صبور باشید زیرا‌‌‌ این شفا و همسویی اتفاق می‌افتد و بدانید که شادی در ادامۀ روند درمان در انتظار شماست.

**الگوی قدیمی: ملکۀ الهی**

ملکۀ الهی، الگوی قدیمی ‌چاکرای خاجی است. او از تمام اتفاقات زندگی لذت ‌می‌برد و خودش را سزاوار لذت و خوشی می‌داند؛ بنابراین به زندگی علاقه دارد. او با بدن و تمایلات جنسی خود ارتباط دارد. او عمیقاً احساس خوبی دارد؛ اما از نظر عاطفی متعادل است و فضایی مملو از آرامش را برازنده خود می‌داند. او مطمئن است که سخاوتمند و بخشنده است. شور و نشاط او برای زندگی، دیگران را به سمت خود می‌کشاند.

ملکه‌ها و شاهزاده‌‌های معروف، الگوهای قدیمی ملکۀ ‌الهی هستند، از جمله ملکه زتیان چین و ملکه سبا، فرمانروای قدرتمند اتیوپی باستان که با زیبایی و روحیۀ سخاوتمندانه و شاد، سلطان سلیمان را مجذوب خود کرد.

هنگا‌می‌که انرژی‌های ملکۀ الهی وارد چاکرای خاجی ما می‌شود، به یاد ‌می‌آوریم که شادی حق اولیۀ ما است؛ ازین‌رو انواع لذت‌ها را تجربه خواهیم کرد. شادی و آرامش به یک صفت در ما نهادینه ‌می‌شود که نه‌تنها ما را برای دیگران کاریزماتیک ‌می‌کند، بلکه اقبال خوبی را نیز برایمان جذب خواهد کرد. ما خلاق هستیم و از ‌‌ایده‌های جدید نیز لذت ‌می‌بریم. پذیرش ملکۀ الهی به ما یادآور می‌شود که شایستۀ چیز‌های خوب در زندگی هستیم‌‌ و به آنها نیز خواهیم رسید.

**سنگ چاکرای خاجی**

بسیاری از سنگ‌های پیشنهاد شده برای چاکرای خاجی دارای انرژی‌های سرزنده و نشاط‌آور،‌ و به رنگ مخصوص چاکرا هستند.

**کلسیت نارنجی**

کلسیت نارنجی، پاک‌کننده عمیق و انرژی‌زا است. این جواهر به تعادل احساسات کمک ‌می‌کند و ترسی که ممکن است در بدن مانند انرژی ذخیره شده باشد را از بین می‌برد. این سنگ، به سنگ خلاقیت نیز شناخته ‌می‌شود.

**کارنلیان**

نوعی سنگ که به برگرداندن نشاط کمک بسیاری ‌می‌کند و شوق به زندگی را افزایش می‌دهد. اغلب برای مدیتیشن استفاده ‌می‌شود و ‌می‌تواند احساساتی مانند خشم و حسادت را آرام کند. این سنگ به پاک‌سازی ذهن از افکار بی‌اهمیت‌‌ و همچنین شفافیت و آرامش خاطر کمک ‌می‌کند.

**اسپینل نارنجی**

در ریکی، اسپینل نارنجی برای باز کردن و متعادل کردن چاکرای خاجی شناخته شده است. نگه داشتن‌‌‌ این سنگ یا استفاده از آن در مدیتیشن ‌می‌تواند به ما کمک کند تا از ذهن خود استفاده کنیم و خلاقیتمان را افزایش دهیم. بسیاری از پزشکان طب سنتی‌‌‌ این سنگ را سنگ باروری ‌می‌نامند. توصیه ‌می‌کنم‌‌‌ این سنگ شفابخش را روی بدن خود ماساژ دهید.

**اونیکس**

اونیکس یک سنگ سیاه است که در جذب و از بین‌ بردن احساسات منفی تأثیر بسیاری دارد. همچنین به ما کمک ‌می‌کند تا در‌های بستۀ ذهن، جسم و روح خود که مانع از شادی و خلاقیت ما می‌شوند را ر‌ها کنیم. سنگ‌‌های اونیکس صیقلی برای شفابخشی، مدیتیشن و تعادل چاکرا بسیار مفید هستند.

**روغن چاکرای خاجی**

این روغن‌ها دارای خواصی هستند که به عملکرد بهتر چاکرای خاجی کمک ‌می‌کند. بسیاری از آن‌ها کاملاً شیرین و نشاط‌آور هستند که طبع پرجنب‌وجوش چاکرای دوم را تقویت ‌می‌کند.

**گل** **رز**

این روغن که از درختچه گل رز استخراج ‌می‌شود، رایحه‌‌ای مرکب از بوی گل و چوب دارد. این روغن تقویت‌کنندة جنسی است و همچنین ‌می‌تواند به آرامش ذهنی کارکرده و بازگرداندن تعادل عاطفی کمک کند. چند قطره از‌‌‌ این روغن را بر روی شقیقه‌های خود بمالید و به‌آرامی ‌ماساژ دهید تا آرامش بیشتری را احساس کنید. همچنین ‌می‌توانید ترکیب آن را با روغن‌‌های دیگر، برای ماساژ و کمک به تحریک چاکرای خاجی خود یا شریک زندگیتان استفاده کنید.

**یلانگ یلانگ**

این روغن با ایجاد احساس خوب، به طور خالص یا ترکیبی برای ماساژ یا همچون مرطوب‌کننده استفاده می‌شود و حس شادی و نشاط را تقویت ‌می‌کند. یلانگ یلانگ با رایحۀ شیرین و رمانتیک خود مشهورترین روغن تقویت‌کنندة جنسی است و ‌می‌تواند به‌عنوان عطر روغنی نیز استفاده شود.

**مریم گلی**

مریم گلی یکی از بهترین روغن‌‌ها برای درمان دستگاه تناسلی زنانه، مشکلات قاعدگی مانند گرفتگی عضلات و درد‌های قبل از قاعدگی است و ‌می‌تواند به تنظیم چرخۀ قاعدگی و هورمون‌ها کمک کند. مریم گلی یکی از روغن‌‌های ضروری من است چرا که متوجه شدم ماساژ چند قطره به طور مستقیم روی شکمم درد گرفتگی‌‌های قاعدگی را کاهش می‌دهد.

**نارنج**

روغن پرتقال یکی از نشاط‌آورترین روغن‌هاست. انتشار بوی آن ‌می‌تواند محیطی شاد ‌‌ایجاد کند که برای فعال‌کردن انرژی پرجنب‌وجوش چاکرای خاجی بسیار مفید است. این روغن به ما اجازه ‌می‌دهد مثبت بیندیشیم و شادی و خلاقیت را در خود به وجود آورده و افزایش دهیم.

**ترکیب روغن‌‌های شادی**

ترکیب روغن‌‌های نام‌برده شدۀ چاکرای خاجی باعث افزایش علایق و خلاقیت می‌شود. شما ‌می‌توانید از‌‌‌ این ترکیب روغنی روزانه در هنگام فرایند باز و متعادل کردن‌‌‌ این مرکز انرژی استفاده کنید، یا زمانی که نیاز به تجربه بیشتر و ویژگی‌های چاکرای خاجی سالم‌تر دارید از آن استفاده کنید. بهتر است‌‌‌ این روغن را مستقیماً بو کنید یا به‌آرامی ‌در قسمت پایین شکم و دو طرف گردن ماساژ دهید. این دارو برای غرایز جنسی نیز عالی است.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن گل رز

5 قطره اسانس گل سرخ

3 قطره اسانس یلانگ یلانگ

**وسایل موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

**نتیجه**

1.5 اونس روغن به دست می‌آید.

**طرز تهیه**

1. روغن گل رز را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، روغن‌‌های دیگر را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی ‌بچرخانید.

3. به‌آرامی ‌زیر شکم خود و اطراف چاکرای خاجی را ماساژ دهید. از آن می‌توانید به‌عنوان عطر روغنی نیز استفاده کنید و به‌آرامی ‌روی شقیقه‌ها، مچ دست و گردن خود بمالید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای خاجی**

شما ‌می‌توانید‌‌‌ این مدیتیشن را روی تخت خود یا در مکان مقدس خود انجام دهید. با از بین بردن انرژی‌‌های منفی اطراف خود، با سوزاندن یک بسته مریم گلی سفید یا یک چوب پالو سانتو، آماده شوید. سپس می‌توانید یکی از روغن‌‌های چاکرای خاجی را پخش کنید، حتی می‌توانید دو روغن را با هم ترکیب کنید. اگر تعدادی از سنگ‌های مرتبط با چاکرای خاجی را نیز دارید، از آنها هم استفاده کنید؛ زیرا برای مدیتیشن مفید خواهند بود. قبل از‌‌‌ اینکه به راحتی دراز بکشید، یک لامپ با نور ملایم یا یک شمع روشن کنید.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

2. از طریق بینی دم عمیقی بکشید، بازدم را از طریق د‌هان با صدا بیرون دهید. بگذارید ماهیچه‌هایتان نرم و بدنتان شل شود. این کار را هرچند بار که لازم است تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید و برای مدیتیشن آماده شوید.

3. دستان خود را به‌آرامی ‌روی ناحیه زیر ناف و بالای استخوان لگن قرار دهید. با ادامه دم و بازدم عمیق، نفس خود را مجسم کنید که از طریق دستان شما وارد ‌می‌شود و در حین بازدم وارد قسمت پایین شکم ‌می‌شود.

4. در‌حالی‌که چشمان خود را بسته‌اید‌، با خود تکرار کنید (خواه با صدای آرام، خواه با صدای بلند): «من به چاکرای خاجی خود احترام ‌می‌گذارم و آن را گرا‌می ‌‌می‌دارم و به وضوح آن را ‌می‌بینم.»

5. یک هرم نارنجی را در قسمت پایین شکم خود تصور کنید. اجزای هرم را با دقت مشاهده کنید. به جزئیات آن توجه کنید، از جمله‌‌‌ اینکه در حال چرخش یا ثابت است. توجه کنید که‌‌‌ این هرم چه حسی به شما منتقل می‌کند و چه چیز‌هایی در مورد هرگونه نامتعادلی یا انسداد چاکرای خاجی حس ‌می‌کنید و چه کار‌هایی لازم است انجام دهید تا چاکرای خاجی به تعادل انرژی برسد.

6. هنگا‌می‌که هرم را مشاهده کردید و حس کافی در مورد عملکرد چاکرای خاجی خود به دست آوردید، چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی ‌چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای خاجی**

قبل از شروع‌‌‌ این تمرین فعال‌سازی، مکان مقدس خود را با اسماج سوزاندن از هرگونه انرژی منفی پاک کنید و سپس روغن نارنج یا هر روغن چاکرای خاجی دیگری را در فضای اطرافتان پخش کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌های شادی (که چند صفحۀ قبل طرز تهیۀ آن را آموزش دادیم)، روغن یلانگ یلانگ یا روغن گل سرخ را روی قسمت پایین شکم خود ماساژ دهید.

1. دراز بکشید، سپس تعدادی از سنگ‌های چاکرای خاجی را بردارید و بین دست‌ها و شکم خود قرار دهید.

2. چشمان خود را ببندید و نوری نارنجی را تصور کنید که از دستان شما ساطع ‌می‌شود و از طریق نفس‌‌های شما وارد شکمتان ‌می‌شود. این نور نارنجی را ببینید که به داخل بدن شما حرکت ‌می‌کند و زیر شکم شما را پر ‌می‌کند.

3. چشم ذهن خود را به هرم نارنجی متمرکز کنید که نشان‌دهندة چاکرای خاجی شما است. نور نارنجی را ببینید که از دستان شما به داخل شکمتان جاری ‌می‌شود تا هرم را پر کند. همان‌طور که نور نارنجی روشن است، هرم شروع به جنب‌وجوش ‌می‌کند، و در جهت عقربه‌های ساعت می‌چرخد. سپس به‌آرامی ‌سرعت خود را افزایش ‌می‌دهد تا زمانی که آن‌قدر سریع حرکت کند تا به‌عنوان یک نور نارنجی روشن در زیر شکم شما بچرخد و بقیۀ بدنتان را سرشار از انرژی کند. همان‌طور که ‌می‌بینید‌‌‌ این انرژی نارنجی پررنگ در بدن شما نفوذ ‌می‌کند و شما احساس شادی و نشاط به دست می‌آورید و اشتیاقی برای زندگی خود و دیگران احساس می‌کنید.

**انعکاس چاکرای خاجی**

مقداری چای، دم‌کرده پوست پرتقال، لیمو و گل سرخ تهیه کنید. در مکان مقدس خود یا فضای دیگری مستقر شوید که در آنجا احساس راحتی می‌کنید. یک یا چند روغن چاکرای خاجی را پخش کنید و یک شمع روشن کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌های شادی (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن پرتقال را به‌آرامی ‌روی شکم، شقیقه‌ها و مچ دست خود ماساژ دهید. تعدادی از سنگ‌های چاکرای خاجی را در نزدیکی خود قرار دهید یا در دستانتان نگه دارید.

تجربیات خود را از تجسم و فعال‌سازی چاکرای خاجی یادداشت کنید. به ویژگی‌های چاکرای خاجی نامتعادل یا مسدود شده فکر کنید (که قبلاً آن‌‌ها را معرفی کرد‌ه‌ایم). به کار‌هایی که باید انجام دهید تا بفهمید چاکرای خاجی شما چطور می‌تواند باز شود و آزادانه بچرخد بسیار توجه کنید. در‌‌‌ اینجا چند سؤال وجود دارد که باید در حین تأمل از خود بپرسید:

1. آیا برای انجام کار‌های سرگرم‌کننده وقت آزاد دارید؟

2. آیا به درمان‌‌های بدنتان، مانند صورت، ماساژ یا اسکراب آن‌ها می‌پردازید؟

3. آیا احساس ‌می‌کنید لیاقت لذت بردن از زندگی را دارید؟

4. آیا ‌می‌توانید لذت را در چیز‌های کوچک ببینید و تجربه کنید؟

5. آیا بدن خود را دوست دارید‌‌ و با آن راحت هستید؟

6. آیا با تمایلات جنسی خود راحت هستید؟

7. آیا از احساسات کافی برخوردار هستید؟

8. آیا احساس می‌کنید نعمت‌‌های فراوانی در اختیار دارید؟

9. آیا درگیر احساسات منفی هستید؟

**تأکیدات چاکرای خاجی**

جملات تأکیدی چاکرای خاجی به شما کمک ‌می‌کند تا به مرکز لذت بدن خود متصل شوید و به شما یادآوری می‌کند که شایستۀ لذت بردن از بدن خود در این دنیا هستید. شعار‌ها را صبح و عصر یعنی دو بار در روز، که در حال باز کردن و متعادل کردن چاکرای خاجی خود هستید، بگویید. قبل از شروع، مقداری از ترکیب روغن‌‌های شادی (که در صفحات قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا هر روغن چاکرای خاجی دیگر را روی گردن، مچ دست، شقیقه‌ها و پایین شکم خود بمالید. برای‌‌‌ اینکه از‌‌‌ این جملات تأکیدی بهترین بهره را ببرید، خوب است هنگام بیان‌‌‌ این کلمات، بدن خود را حرکت دهید. در حالت ایده‌آل، نوعی از فعالیت‌های یین، مانند یوگا یا رقص را انجام دهید و آنچه را که ‌می‌گویید‌‌ واقعاً در بدن خود احساس کنید. ‌می‌توانید شعار‌ها را خودتان بسازید و یا از جملات زیر استفاده کنید. مانند همه شعار‌های دیگر، ‌می‌توانید آن‌ها را بی‌صدا نیز بیان کنید.

1. من آفریدۀ الهی هستم‌‌ و باید لذت ببرم از هر آنچه در اختیار من قرار داده شده است.

2. ‌می‌دانم که شایسته لذت بردن از تمام زندگی خود هستم.

3. بدن من مقدس است و آن را گرا‌می‌‌ می‌دارم.

4. لذت بردن از تمایلات جنسی برای من بی‌خطر است.

5. من به احساسات خود احترام ‌می‌گذارم و ‌می‌توانم از طریق آن‌ها به روشی سالم پیش بروم.

6. من زمانی را برای رشد خلاقیت خود و لذت بردن از آن اختصاص می‌دهم.

7. به بدنم احترام ‌می‌گذارم و از آن لذت ‌می‌برم.

8. تمایلات جنسی من مقدس است.

9. از روز‌های زندگی خود احساس لذت ‌می‌کنم.

10. من عاشق زندگی هستم.

11. من بازیگوش هستم.

12. من شاد هستم.

13. من به همه احساساتم احترام ‌می‌گذارم.

14. خلاقیت در من جریان دارد.

15. شادی در من جریان دارد.

16. نعمت‌‌های فراوانی در من جریان دارد.

**چهار**

**چاکرای شبکه عصبی**

قدرت، به عمل است.

تونی رابینز

سومین چاکرا، چاکرای شبکه عصبی و آخرین چاکرای سه‌گانه چاکرا‌های پایینی است. نام چاکرای شبکۀ عصبی به زبان سانسکریت منیپیورا نام دارد که به معنای «گوهر درخشان» است. این مرکز انرژی که در قسمت میانی تنه، و اطراف ناف قرار دارد تا قسمت میانی پشت نیز ادامه میابد. از بسیاری جهات، شبکه عصبی به‌عنوان مرکز انرژی شخصی ما عمل ‌می‌کند، زیرا به هویت و قدرت شخصی ما مربوط ‌می‌شود. این چاکرا، هستۀ اصلی ما برای شکل‌گیری شخصیتمان است و به عزت نفس، اراده و توانایی ما برای رسیدن به اهدافمان مربوط است.

هنگا‌می‌که انرژی‌های شبکه عصبی متعادل و در جریان هستند، ما یک حس قوی دربارۀ خودمان داریم که هر چیزی ما را نمی‌لرزاند. این چاکرا اعتماد به نفسمان را افزایش می‌دهد و‌‌‌ اینکه چه هدفی داریم و برای رسیدن به آن چقدر مصمم هستیم را نمایان می‌کند. اعتماد به نفس ذاتی و داشتن حس خوب نسبت به خودمان، ما را قادر ‌می‌سازد تا از فراز و نشیب‌‌های زندگی درس بگیریم.

**بی‌تعادلی در چاکرای شبکۀ عصبی**

از آنجایی که شبکۀ عصبی بر ماهیت شخصیت ما حاکم است، اگر درست کار نکند، زندگی ما نیز نامتعادل خواهد بود. نشانه‌‌های یک شبکه عصبی بیش از حد فعال شامل خودپسندی، کنترل‌گری و تشنه بودن برای قدرت است. تلاش برای به دست آوردن خواسته‌هایمان، ​​شاید سبب وسواسی شدن و کمال‌گرایی ما شود که در‌نهایت اگر به خواسته‌هایمان نرسیم، منجر به حس یأس و ناامیدی می‌شود. جریان بیش از حد انرژی از‌‌‌ این چاکرا ‌می‌تواند منجر به بیش‌فعالی و جنون شود و سپس باعث سقوط می‌شود (شبیه احساسی است که گاهی بعد از مصرف یک نوشیدنی انرژی‌زا بدست می‌آوریم).

در یک شبکۀ عصبی کم‌کار، ممکن است در مورد هویت خود دچار شک و تردید شویم که در‌نهایت نیز منجر به کاهش عزت نفس و ناامنی ‌می‌شود. ممکن است در بیان خواسته‌‌هایمان مشکل داشته باشیم و در نتیجه احساس افسردگی کنیم. ممکن است فکر کنیم سرنوشت ما از پیش تعیین شده و ما هیچ اختیاری برای زندگی‌مان نداریم.

شبکۀ عصبی با نزدیک‌ترین قسمت‌‌های بدن به خودش نظیر اندام‌‌های شکمی؛ معده، کبد، کیسه صفرا، طحال و پانکراس سروکار دارد. هنگا‌می‌که چاکرای سوم نامتعادل باشد، علائم فیزیکی و عاطفی زیر برایمان رخ می‌دهد:

1. نفخ

2. مشکلات گوارشی (سندرم روده تحریک‌پذیر، یبوست، سندرم رودۀ نشت‌کننده)

3. حالت تهوع

4. سوءهاضمه

5. خستگی و بی‌حالی

6. اختلال در تمرکز کردن

7. بی‌قراری

8. سنگ کیسه صفرا

9. مشکلات کبدی

10. اختلالات پانکراس، مانند دیابت

**فعال شدن چاکرای شبکۀ عصبی**

هنگا‌می‌که شبکۀ عصبی فعال می‌شود، تغییرات فیزیکی و عاطفی زیادی را همراه با احساس گرما و سوزن‌سوزن شدن در آن ناحیه تجربه خواهیم کرد. با توجه به نزدیکی‌‌‌ این چاکرا به معده، احتمالاً قبل از بهبودی برخی از مشکلات گوارشی مانند تهوع، نفخ، یبوست یا اسهال را تجربه خواهیم کرد.

از نظر عاطفی، طبیعی است که بیش از حد معمول حساس شویم. احساس ناامنی و شکاک بودن نسبت به خود دوباره ظاهر می‌شوند. ممکن است به‌راحتی عصبی شویم، به دیگران حسادت کنیم و نیاز به کنترل داشته باشیم؛ در نتیجه یک اشتیاق نابجا در ما شکل می‌گیرد. احساس اضطراب و اختلالات روانی در طول باز شدن و تعادل مجدد شبکۀ عصبی طبیعی است، اما علائم فیزیکی آن، معمولاً یک فرایند پاک‌سازی کوتاه‌مدت است. به‌علاوه، ممکن است با متعادل شدن شبکۀ عصبی نوساناتی در انرژی بدن خود احساس کنیم که بالا و پایین می‌شود. ممکن است احساس بی‌قراری داشته باشیم که منجر به مشکلاتی در خوابیدن شود، اما مطمئن باشید هرگونه بی‌خوابی نیز معمولاً موقتی است.

**الگوی قدیمی ‌الهی: جنگجو**

جنگجو آمیخته‌ای مقدس از انرژی‌های مردانه و زنانه است. این الگوی قدیمی ‌الهی برای چاکرای شبکۀ عصبی دارای احساسات خوب دربارۀ خود، روحیه‌ای عالی و پرانرژی، اراد‌ه‌ای قوی و قدرتی فوق‌العاده برای رسیدن به اهداف است. جنگجو نشان‌دهندة قدرت بدنی، انرژی بالا، رهبری و شجاعت بی‌نظیر است.

در طول تاریخ جنگجویان زیادی وجود دارند که در مذاهب و فرهنگ‌‌های مختلف و همچنین در هنر و ادبیات دارای جایگاه خاصی هستند، از جمله فریا، الهۀ عشق و جنگ نورس، دورگا، الهۀ هندو و محافظ چند پا و بودیکا، ملکۀ قبیله سلتیک بریتانیا که قیام علیه رومیان را رهبری کرد. شاید نام، فرهنگ و نژاد آن‌ها متفاوت باشد، اما آن‌ها قدرت و شجاعت خاصی را در خودشان احساس می‌کردند. آن‌ها شجاع و قوی بودند و دارای اراده و استقامت برای رسیدن به اهدافشان بودند.

به قول شکسپیر: «با خودت روراست باش.» الهۀ جنگجو نیز‌‌‌ این را به ما یادآوری می‌کند. وقتی نقش اساسی چاکرای شبکۀ عصبی را در یافتن هویت خود، داشتن عزم و باور برای ساختن زندگی‌ بهتر در نظر می‌گیریم‌‌ ویژگی‌‌های الهۀ جنگجو نیز مشخص می‌شود. او به ما یادآوری می‌کند که وقتی خود واقعی‌مان هستیم نه تنها امن است، بلکه به ساخت زندگی بهتر ما نیز کمک می‌کند. هنگا‌می‌که ما تبدیل به یک جنگجو ‌می‌شویم، به منبع قدرت خود متصل ‌می‌شویم و با استفاده از آن، از خود و دیگران دفاع ‌می‌کنیم‌‌ و به نیروهای قوی برای ساختن جهانی بهتر تبدیل ‌می‌شویم که هم به سود زندگی خودمان و هم به سود کل جهان است.

**سنگ‌‌های چاکرای شبکۀ عصبی**

بسیاری از کریستال‌‌ها و فلزات گران‌بهایی که مربوط به چاکرای سوم هستند، رنگ‌‌های زردی دارند که نور خورشید را، مانند نیروی حیاتی برای‌‌‌ این نقطه انرژی قدرتمند، به ما یادآوری می‌کنند.

**پیریت**

از زمان‌های قدیم پیریت که با طلا اشتباه گرفته ‌می‌شد، اغلب به‌عنوان «طلای احمق» نامیده ‌می‌شود. رنگ پیریت از زرد کم‌رنگ تا طلایی یا نقر‌ه‌ای پررنگ متغیر است. در زمان‌‌های قدیم از‌‌‌ این سنگ برای ساختن جرقه و آتش استفاده ‌می‌شد؛ بنابراین، ما نیز ‌می‌توانیم از پیریت برای روشن کردن جرقۀ خود واقعی‌مان استفاده کنیم. این سنگ، انرژی مردانه دارد و نشان‌دهندة عمل، قدرت و اراده است. مانند بیشتر سنگ‌ها، ‌می‌توانید پیریت خام یا صیقلی شده بخرید. من استفاده از یک پیریت خام نسبتاً بزرگ را روی میز یا محل کارتان و چند سنگ پیریت کوچک‌تر را برای مدیتیشن و مراسم‌‌ها توصیه ‌می‌کنم.

**سیترین**

سنگی زیبا و درخشان با رنگ‌های زرد که انرژی و مقاومت را افزایش ‌می‌دهد و نشان‌دهندة فراوانی و تجلی هر چیزی است. این سنگ با انرژی خورشید تأمین ‌می‌شود و ‌می‌تواند اعتماد به نفس و عزت نفس را افزایش دهد. شما می‌توانید یک تکه سنگ سیترین صیقلی در مکان مقدس خود و یا روی میزتان در مقابل نور خورشید بگذارید و از آن انرژی بگیرد و سپس در مدیتیشن یا مراسم‌های خود استفاده کنید.

**عقیق زرد**

عقیق زرد که اغلب به‌عنوان احیا‌کنندۀ قدرت شناخته ‌می‌شود، به افزایش باورپذیری خود، عزت نفس و مثبت‌اندیشی کمک ‌می‌کند. استفاده از چند سنگ عقیق زرد کوچک مستقیماً بر روی چاکرای شبکۀ عصبی در جلسات درمانی یا مدیتیشن تأثیر می‌گذارد و می‌تواند مراسمی ‌برای برقراری ارتباط مجدد با خود واقعیتان ‌‌ایجاد کند و به شما روحیۀ خوبی بدهد.

**کهربا**

این سنگ درخشان و شاد به پاک‌سازی ذهن، از بین رفتن ترس‌ها و متعادل شدن انرژی چاکرای عصبی کمک می‌کند. استفاده از جواهرات با سنگ‌های کهربا، ‌می‌تواند چاکرای سوم را در یک راستا نگه دارد. انداختن جواهراتی که ترکیبی از کهربا و طلا هستند، بسیار قدرتمند است و یکی از راه‌های مورد علاقۀ من برای اتصال به شبکۀ عصبی است.

**روغن‌های شبکۀ عصبی**

هر یک از روغن‌‌های توصیه شده برای شبکۀ عصبی دارای رایحه‌‌ای با طراوت و شاداب و انرژی‌های پرجنب‌وجوش برای بهتر کار کردن این مرکز انرژی است.

**لیمو**

این روغن مرکبات نشاط‌آور و نیروبخش است و تأثیر زیادی بر چاکرای سوم دارد. پخش‌‌‌ این روغن ‌می‌تواند حس خوب و خوش‌بینی به همراه داشته باشد. همچنین ‌می‌توانید آن را با روغن نرم‌کننده مخلوط کرده و به‌عنوان مرطوب‌کننده بدن یا روغن ماساژ استفاده کنید.

**گریپ ‌فروت**

گریپ فروت یکی دیگر از روغن‌های مرکبات است که ‌می‌تواند به حرکت انرژی راکد در چاکرای شبکۀ عصبی کم‌کار کمک کند. این روغن به بهبود مشکلات گوارشی کمک ‌می‌کند، بنابراین ترکیب آن با یک نرم‌کننده، یک روغن ماساژ قوی می‌سازد. هنگا‌می‌که‌‌‌ این روغن پخش ‌می‌شود، رایحۀ سبک و معطر ‌می‌تواند به کاهش استرس و افزایش روحیۀ شما کمک کند.

**زنجبیل**

روغن زنجبیل دارای رایحه‌ای بسیار متفاوت، گرم و تند است و استنشاق بخار آن به فعال‌شدن چاکرای شبکۀ عصبی فوق‌العاده کمک می‌کند. همچنین به‌صورت موضعی همراه با روغن‌‌های نرم‌کننده برای تحریک چاکرای سوم و کاهش مشکلات گوارشی استفاده ‌می‌شود.

**نعناع تند**

نعناع یک روغن نیروبخش است که ذهن را تحریک می‌کند. بوییدن‌‌‌ این روغن ‌می‌تواند به تسکین استرس و رفع خستگی ذهنی کمک کند. مخلوط کردن آن با یک روغن نرم‌کننده و استفادۀ روزانه مقداری از‌‌‌ این ترکیب روی مچ دست و شقیقه‌‌ها برای افزایش سطح انرژی و روحیه شما بسیار مفید است.

**ترکیب روغن‌‌های افزایش‌دهنده قدرت شخصی**

هدف از این ترکیب، کمک به برقراری ارتباط با خود و توانمندسازی خود برای تحقق خواسته‌هایمان است. شما می‌توانید به طور منظم از این روغن هنگام فرایند باز کردن و متعادل کردن شبکه عصبی خود استفاده کنید و همچنین هر زمانی دیگر که نیاز به بالا رفتن انرژی و یادآوری هویت و قدرتمندسازی خود دارید.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن بادام (روغن نرم‌کنندۀ دیگر)

3 قطره اسانس لیمو

3 قطره اسانس گریپ فروت

2 قطره اسانس نعناع

**لوازم موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

**نتیجه**

1.5 اونس روغن به دست می‌آید.

1. روغن بادام را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، هر اسانس را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی بچرخانید.

3. روغن را به میزان لازم روی شکم،‌ ستون فقرات، شقیقه‌ها و مچ دست ماساژ دهید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای شبکۀ عصبی**

از آنجایی که آتش، عنصر حاکم بر شبکۀ عصبی است، تجسم آن در طول تمرین مدیتیشن مهم است. اگر یک شومینۀ واقعی (چه طبیعی، چه مصنوعی) یا گودال آتش دارید، بهتر است این تمرین را در نزدیکی آن انجام دهید. شما در هنگام سوزاندن مریم گلی برای پاک‌سازی مکان مقدس خود عنصر آتش را وارد می‌کنید و سپس یک شمع روشن می‌کنید. انتشار روغن لیمو در نفوذ انرژی به شبکۀ عصبی کمک ‌می‌کند.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

2. از طریق بینی دم عمیقی بکشید، بازدم را از طریق د‌هان با صدا بیرون دهید (آه بکشید). بگذارید ماهیچه‌هایتان نرم و بدنتان شل شود. این کار را هرچند بار که لازم است تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید و برای مدیتیشن آماده شوید.

3. همان‌طور که به دم و بازدم عمیق ادامه ‌می‌دهید، نفس خود را که از طریق نافتان وارد و سپس خارج می‌شود، مجسم کنید.

4. در‌حالی‌که چشمان خود را بسته‌اید، با خود تکرار کنید (چه با صدای آرام چه با صدای بلند)، «من خود واقعی‌ام را ‌می‌شناسم و به آن احترام ‌می‌گذارم‌‌؛ بنابراین شبکۀ عصبی خود را خیلی واضح ‌می‌بینم.»

5. با استفاده از چشم ذهن خود، یک کره زرد را در ناف خود مجسم کنید. به شکل آن دقیق نگاه کنید و به اندازۀ‌‌‌ این کره توجه کنید. به جزئیات دیگر نیز توجه کنید؛ از جمله‌‌‌ اینکه در حال چرخش یا ثابت است. توجه کنید که‌‌‌ این کره چه حسی به شما منتقل می‌کند. چه چیز‌هایی در مورد هرگونه عدم تعادل یا انسداد چاکرای شبکۀ خورشیدی حس ‌می‌کنید و چه کار‌هایی لازم است انجام دهید تا چاکرای شبکۀ خورشیدی به تعادل انرژی برسد.

6. هنگا‌می‌که کره موردنظر را مشاهده کردید و حس کافی در مورد عملکرد چاکرای ریشه خود به دست آوردید، چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی ‌چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای شبکۀ عصبی**

عنصر آتش را به‌منظور راحت‌تر فعال‌شدن شبکۀ عصبی وارد کنید. همچنین باید مطمئن شوید که دست‌هایتان گرم است، زیرا برای این تمرین فعال‌سازی، به انرژی حاصل از گرما نیاز دارید. یک شمع معطر (پرتقال، لیمو یا گریپ فروت) روشن کنید، زیرا‌ این کار به فعال‌سازی بهتر کمک می‌کند.

1. در حالت ‌‌ایستاده شروع کنید، اما در صورت نیاز، ‌می‌توانید روی یک صندلی بنشینید یا دراز بکشید.

2. به شعلۀ شمعی که روشن کرده‌‌اید نگاه کنید و با دقت دستان خود را دور شعله شمع حلقه کنید تا به‌آرامی گرم شوند.

3. موقعیتتان را طوری تنظیم کنید که در طول مدیتیشن هم در همان حالت بمانید. چشمان خود را ببندید، شعله شمع را جلوی چشمان خود نگه دارید.

4. دستان خود را روی نافتان بگذارید و احساس کنید که نفس را از طریق دستانتان وارد بدن خود می‌کنید. شعلۀ شمع و آن نور زرد را تصور کنید که از دستان شما جاری ‌می‌شود و با هر دم وارد ناف شما ‌می‌شود و وقتی وارد شکمتان شد مانند یک قرقره می‌چرخد.

5. چشم ذهن خود را یک بار دیگر به کره زرد که نشان‌دهنده چاکرای شبکۀ عصبی شماست، متمرکز کنید. نور زرد را در شکم خود ببینید که‌‌‌ این کره را پر ‌می‌کند. همان‌طور که کره با‌‌‌ این نور زرد پر ‌می‌شود، بزرگ‌تر و روشن‌تر شدن آن را تصور کنید تا زمانی که جان بگیرد. کره را تصور کنید که در جهت عقربه‌‌های ساعت می‌چرخد و سرعتش افزایش می‌یابد تا زمانی که به‌سرعت حرکت می‌کند و تبدیل به یک قرقره چرخان از نور زرد روشن می‌شود که تمام محدوده ناف شما را پرکرده است.

6. همان‌طور که‌‌‌ این نور در بدن شما نفوذ ‌می‌کند، احساس کنید انرژی، اعتماد به نفس و قدرت،‌ وجود شما را فرامی‌گیرد. با هر نفس، قدرت و رسیدن به هدفتان را احساس کنید که از ناف شما سرچشمه ‌می‌گیرد و در قسمت میانی و کل بدن شما پخش ‌می‌شود. با هر نفسی که می‌کشید احساس غرور کنید و به توانایی‌های خود اطمینان داشته باشید. بگذار هر نفس آتش درونت را شعله‌ور کند.

**انعکاس چاکرای شبکۀ عصبی**

مقداری چای زنجبیل داغ با یک تکه لیمو درست کنید. در مکان مقدس خود یا هر مکان دیگری که به شما احساس راحتی ‌می‌دهد، مستقر شوید. یک یا ترکیبی از روغن‌های چاکرای شبکه عصبی را پخش کنید و یک شمع روشن کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌های افزایش قدرت شخصی خود را (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن را یاد دادیم) به‌آرامی در جهت عقربه‌های ساعت دور ناف خود ماساژ دهید. تعدادی از سنگ‌های چاکرای شبکۀ عصبی را در نزدیکی خود بگذارید و یا در یک دست نگه دارید. یک دست خود را روی ناف خود قرار دهید و با چشمان بسته به طور عمیق دم و بازدم کنید. هرچقدر که می‌خواهید نفس عمیق بکشید.

سپس چشمان خود را باز کنید و تجربیات خود را از تجسم و فعال‌سازی چاکرای شبکه عصبی را یادداشت کنید. به ویژگی‌های چاکرای شبکه عصبی نامتعادل یا مسدود شده فکر کنید که قبلاً آن‌‌ها را معرفی کرد‌ه‎ایم. به هر احساسی که باعث می‌شود تا بفهمید چه کار‌هایی باید انجام دهید تا چاکرای شبکۀ عصبی شما باز شود و آزادانه بچرخد بسیار توجه کنید. در‌‌‌ اینجا چند سؤال به وجود می‌آید که باید از خودتان بپرسید:

1. آیا به وجود خودتان احترام ‌می‌گذارید، بخصوص در مقابل دوستان و خانواده؟

2. آیا برای خود ارزش قائل هستید؟

3. آیا به توانایی‌های خود برای رسیدن به خواسته‌هایتان و زندگی رؤیایی خود اطمینان دارید؟

4. آیا به قدرت خود احترام ‌می‌گذارید و از آن به‌درستی استفاده ‌می‌کنید؟

5. آیا خودتان خواسته‌‌هایتان را انتخاب می‌کنید و ‌می‌دانید که همیشه در همه شرایط در انتخاب آزاد هستید؟

6. آیا به خود احترام ‌می‌گذارید و انتخاب‌هایی ‌می‌کنید که نشان‌دهندة این احترام به خود است؟

7. آیا با مفهوم قدرت شخصی و استفاده از آن در مواقع ضروری راحت هستید؟

**اثبات چاکرای شبکه عصبی**

از آنجایی که جملات تأکیدی شبکه عصبی به شما کمک می‌کند تا ارتباط خوبی با خودتان برقرار کنید و باعث می‌شود شما به قدرت شخصی خود اطمینان حاصل کنید، در مقابل‌‌‌ آینه بایستید و به چشمان خود خیره شوید. ‌می‌توانید‌‌‌ این کار را هر روز تکرار کنید، بهتر است در هنگام صبح انجام دهید. هنگا‌می‌که در حال انجام فرایند باز کردن شبکۀ عصبی و متعادل کردن آن هستید، ‌می‌توانید در صورت نیاز‌‌‌ این جملات تأکیدی را تکرار کنید. مانند تمام شعار‌ها، می‌توانید آن‌‌ها را بی‌صدا و به‌عنوان بخشی از تمرین مدیتیشن تکرار کنید؛ اگرچه بهتر است با صدای بلند گفته شوند تا تأثیر بیشتری داشته باشند. مقداری از ترکیب قدرت شخصی خود با چند قطره روغن لیمو یا گریپ فروت را به‌آرامی ‌روی گردن، مچ دست، شقیقه‌ها و اطراف ناف خود ماساژ دهید. بایستید و پا‌هایتان را محکم روی زمین قرار دهید و سرتان را بالا بگیرید. همان‌طور که هر جمله تأکیدی را تکرار ‌می‌کنید، شعلۀ کوچکی را که در اطراف ناف شما سوسو ‌می‌زند را تصور کنید که با هر جمله تأکیدی قوی‌تر و بزرگ‌تر ‌می‌شود. این شعله را به‌عنوان انرژی، اعتماد به نفس و جوهرۀ خود واقعیتان احساس کنید که با بیان هر شعار تأثیر آن بیشتر ‌می‌شود:

1. من ‌می‌دانم چه کسی هستم‌‌ و به خود واقعی‌ام احترام ‌می‌گذارم و آن را در آغوش ‌می‌گیرم.

2. من نسبت به‌‌‌ اینکه چه کسی هستم اطمینان دارم.

3. من به آنچه هستم و توانایی خود در ساختن آنچه ‌می‌خواهم، اطمینان دارم.

4. معتقدم که سزاوار رسیدن به خواسته‌‌هایم هستم.

5. من قدرت و انرژی لازم برای دنبال کردن علایقم را دارم.

6. من به خودم و تمام آنچه که به دست آورد‌ه‌ام، افتخار ‌می‌کنم.

7. من با قدرت شخصی خود راحت هستم و از آن عاقلانه استفاده ‌می‌کنم.

**پنج**

**چاکرای قلب**

یک عشق، یک قلب، یک سرنوشت.

باب مارلی

‌

چهارمین مرکز اصلی انرژی، چاکرای قلب در مرکز قفسه سینه و بین استخوان‌‌های شانه در کمر قرار دارد. نام سانسکریت چاکرای قلب، آنا‌هاتا است که به معنای «ضربه نخورده، صدمه‌ نخورده» است و مهر و محبت‌ در چاکرای ‌چهارم اشاره می‌کند.

از بسیاری جهات، چاکرای قلب به‌عنوان مرکز انرژی برای عشق، توانایی ما برای عشق ورزیدن و دریافت آن،‌‌ و همچنین ویژگی‌های مهربانی، همدلی و بخشش عمل ‌می‌کند. این چاکرا مرکز اتصال به همۀ کائنات هستی است و نیز توانایی ما برای اتصال به آن‌‌ها را راحت‌تر ‌می‌کند. ما ‌می‌توانیم ارتباط بین زندگی خود و زندگی بقیۀ موجودات روی زمین را ببینیم. ‌چهارمین مرکز انرژی، پل پرقدرتی بین قلمروهای مادی و معنوی در نظر گرفته ‌می‌شود و به‌عنوان یک وحدت‌دهنده بین سه چاکرای پایینی و سه چاکرای فوقانی عمل می‌کند که سه چاکرای پایینی مربوط به هویت انسان و سه چاکرای فوقانی مربوط به معنویات هستند.

وقتی چاکرای قلب باز است و به‌خوبی جریان دارد، روح ما انرژی محبت‌آمیزی از خود منتشر می‌کند که باعث می‌شود خود و دیگران را دوست داشته باشیم و عشقی که نثار دیگران می‌کنیم را نیز دریافت کنیم. شما عمیقاً احساس برقراری ارتباط خواهید داشت و از ‌‌ایجاد هماهنگی با دیگران لذت خواهید برد. در همه چیز و همه‌کس خوبی و زیبایی خواهید دید و برای کوچک‌ترین کار‌ها از دیگران قدردانی خواهید کرد؛ بنابراین، همان‌طور که حکیمان باستان ‌می‌گویند، شما آن جرقۀ الهی را دریافت خواهید کرد. این مرکز انرژی به ما کمک می‌کند تا به بسیاری از جنبه‌‌های دیگر زندگی‌مان نیز پی ببریم.

**بی‌تعادلی چاکرای قلب**

مانند همه چاکرا‌ها، بی‌تعادلی در چاکرای قلب ممکن است به معنای بیش‌فعالی یا کم‌کار بودن آن باشد. در مورد چاکرای قلب کم‌کار، جریان انرژی مسدود شده یا بی‌حرکت است‌‌ و شاید فکر کنیم که در‌های قلبمان از نظر احساسی بسته شده است‌‌ و یا بی‌احساس شده‌‌ایم. ممکن است با عشق ورزیدن و یا دریافت عشق مشکل داشته باشیم، یا ممکن است برایمان مشکل باشد که دیگران را ببخشیم یا درد‌های گذشته را فراموش کنیم. ممکن است تبدیل به انسان منزوی شده باشیم و احساس همدلی یا همدردی با دیگران نداشته باشیم‌‌ و احساس کنیم ارتباطی با دیگران نداریم. ممکن است به فردی از خود راضی تبدیل شده باشیم و یا از خود و دیگران انتقاد‌هایی نابجا داشته باشیم.

با چاکرای بیش‌فعال قلب، ممکن است انرژی بیش از حد در بدن ما جریان داشته باشد؛ به‌‌‌ این معنی که بیش از حد به دیگران وابسته شویم که منجر به قضاوت‌‌های نادرست، زیاده‌روی یا وابستگی زیاد در روابط ‌می‌شود. ممکن است از نظر دیگران دوست‌داشتنی به نظر برسیم، اما از درون احساس ناقص بودن می‌کنیم. همچنین ممکن است احساسات خود را نادیده بگیریم و خودمان را دوست نداشته باشیم، در روابطمان با دیگران حد و مرزی نداشته باشیم و به همه چیز بله بگوییم حتی زمانی که‌‌‌ این بله گفتن ضرری به ما برساند که ‌می‌تواند منجر به انواع بی‌تعادلی‌‌ها و تأثیرات منفی بر زندگی ما شود. علائم دیگر چاکرای بیش‌فعال قلب، شامل ترس از ر‌ها شدن، حسادت، حس مالکیت و وابستگی عاطفی است.

چاکرای قلب بر اندام‌‌ها و قسمت‌‌های بدن که به آن نزدیک‌ هستند مربوط می‌شود که شامل؛ قلب، ریه‌‌ها، سیستم تنفسی، تیموس و قسمت بالایی کمر می‌شود. هنگا‌می‌که مرکز انرژی ‌چهارم نامتعادل شود، علائم جسمی ‌زیادی را تجربه می‌کنیم، مانند موارد زیر:

1. درد قفسه سینه و بیماری قلبی

2. مشکلات تنفسی، از جمله آسم

3. بی‌قراری، از جمله تپش قلب

4. تنگی نفس

5. ترس و وحشت

6. افسردگی

7. بی‌خوابی

8. کمبود انرژی

9. نقص سیستم‌‌ ایمنی

10. درد شانه و بالای کمر

**وقتی چاکرای قلب باز ‌می‌شود**

از آنجایی که چاکرای قلب بر انرژی احساسی ما حاکم است وقتی باز ‌می‌شود، شاید هجوم موجی از احساسات را تجربه کنید، ممکن است برخی از آن‌‌ها احساسات سرکوب شده و برخی دیگر احساسات قبلی ما باشند. همۀ آن‌‌ها ‌می‌توانند احساس پوچی عمیقی را در شما ‌‌ایجاد کنند. ممکن است نیاز به فکر کردن دربارۀ احساساتتان داشته باشید، بخصوص آن‌‌هایی را که فراموش کرده‌‌اید (در مورد چاکرای قلب مسدود و یا غیرفعال)، یا ممکن است به طور ناگهانی دچار کمبود عاطفه شوید‌‌ و تحت تأثیر احساسات چاکرای بیش‌فعال قلب قرار بگیرید.

هنگا‌می‌ که چاکرای قلب شما باز ‌می‌شود، موجی از احساسات بر جسم شما نیز تأثیر ‌می‌گذارد. زمانی که به خود اجازه ‌می‌دهید یک بار دیگر چیزی را احساس کنید، ممکن است دچار درد در قلب یا قفسه سینه، تنگی نفس یا حتی تپش قلب شوید. ممکن است در حین ادامه درمان این چاکرا دچار بی‌خوابی شوید که ‌می‌تواند سیستم ‌‌ایمنی بدن شما را به طور موقت ضعیف و شما را بیمار کند.

مثل همیشه، این علائم از بین ‌می‌روند، اما احساسات نیاز به تغییراتی دارند. شما باید با خودتان مهربان باشید و به خودتان فضا و ابزاری بدهید تا آن‌ها را تغییر دهید که در نهایت به کاهش هرگونه ناراحتی جسمی ‌کمک می‌کند.

**الگوی قدیمی ‌الهی: عاشق**

عاشق مظهر چاکرای قلب است. شیوه زندگی او عشق ورزیدن است. در‌حالی‌که بسیاری از مردم فکر ‌می‌کنند که عاشق فقط در مورد رابطۀ جنسی، احساسات و صمیمیت فکر می‌کند، اما عاشق فراتر از‌‌‌ این‌‌ها است. او بر همه جنبه‌‌های عشق‌ نظارت دارد از جمله: روابط عاطفی، خانوادگی، افلاطونی و الهی. او به دنبال اتحاد و ارتباط بین همۀ موجودات است که منعکس‌کنندة یگانگی چاکرای قلب است.

عاشق به دنبال گسترش عشق و ارتباط است. او تمام جنبه‌های زندگی خود را سرشار از عشق ‌می‌کند و فداکار، متعهد و وفادار است. روابط، هدف اصلی او هستند و از بیان احساسات خود ‌‌نمی‌ترسد، زیرا‌‌‌ این امر را بخشی ضروری از زندگی ‌می‌داند، چرا که قلب در آن حاکم است. او فردی احساسی است که عاشق عشق ورزیدن و زندگی کردن است. عاشق الگوی درخشانی از زندگی با چاکرای قلب باز و روان، دیدن زیبایی در همه چیز و همه‌کس، و تجربۀ عشق در هر شکل و مکان است.

در گذشته یونانی‌‌ها او را به‌عنوان آفرودیت و رومی‌‌ها با نام زهره می‌شناختند. او در فیلم، هنر و ادبیات به‌عنوان یک زن دل‌فریب مورد احترام است، اما شخصیت او بسیار فراتر از رابطۀ جنسی و صمیمیت است. عاشق، درست مانند زهره، بیشتر انرژی خود را بر خلق یک زندگی زیبا متمرکز ‌می‌کند، آن زندگی‌ که مورد علاقه‌اش است. عاشق از زیبایی، طبیعت و هنر لذت می‌برد و زمانی را صرف ‌می‌کند تا از درون و بیرون خود احساس زیبایی کند (که نوعی مراقبت از خود است) و همچنین هر جا که ‌می‌رود محیط‌های زیبایی ایجاد ‌می‌کند.

هر یک از ما ‌می‌توانیم از عاشق به‌عنوان الگوی زندگی برای چاکرای قلب خود مراجعه کنیم. با در نظر گرفتن عشق و محبت او، یاد خواهیم گرفت که خود و دیگران را دوست داشته باشیم و از صمیم قلب، از زندگی خود لذت ببریم، دنیا را زیباتر ببینیم و غرق در شادی زندگی کنیم و نیز از انواع روابط لذت بهتری ببریم.

**سنگ‌‌های چاکرای قلب**

در‌حالی‌که برخی از سنگ‌های مربوط به چاکرای قلب به رنگ صورتی هستند، اما رنگی که از قدیم بیشتر با چاکرای قلب و عشق مرتبط بوده است، رنگ سبز است.

**رز کوارتز**

رز کوارتز محبوب‌ترین و شناخته‌شده‌ترین سنگ برای بهبود بخشیدن به چاکرای قلب و تسکین درد‌های داخلی و تغییر شرایط عاطفی است. عشق و زیبایی را تقویت می‌کند و ترویج ‌می‌دهد. هنگا‌می‌ که در حال گذراندن دوره بهبودبخشی عاطفی هستید، قرار دادن‌‌‌ این سنگ در کنار تخت خواب خوب است. رز کوارتز همچنین ‌می‌تواند به جذب عشق رمانتیک برای کسانی که به دنبال آن هستند کمک بسیاری کند. من چندین سال پیش زمانی که مشغول یافتن جفت روحم بودم، چند تکه رز کوارتز صیقلی را با خود به همراه داشتم.

**مورگانیت**

یکی از سنگ‌های مورد علاقۀ من، مورگانیت است که رنگی صورتی شبیه به سنگ رز کوارتز دارد. مورگانیت یکی دیگر از بهبود‌ دهنده‌‌های چاکرای قلب است و به رفع درد‌های عاطفی کمک ‌می‌کند و قلب را برای عشق ورزیدن و دریافت عشق، باز می‌کند. این سنگ بسیار محبوب، برای برقراری روابط بهتر با همسر بسیار مؤثر است و استفاده از‌‌‌ این سنگ زیبای تقویت‌کنندة قلب، به‌عنوان جواهرات ‌می‌تواند به التیام زخم‌های قدیمی ‌و جذب عشق رمانتیک کمک کند.

**کریزوپراز**

سنگ سبز شاد و نشاط‌آور، کریزوپراز برای انجام مدیتیشن فوق‌العاده است، زیرا به ما در نگرش‌‌های شخصی، یادآوری ارتباط الهی و برقراری رابطه‌ای بهتر با کائنات کمک ‌می‌کند. این سنگ همچنین برای بهبود آسیب‌‌های عاطفی و اضطرابی عمیق بسیار عالی است و به ما کمک می‌کند تا خود و دیگران را به‌خاطر اتفاق تلخی که در گذشته رخ داده است ببخشیم. نگه داشتن کریزوپراز صیقلی شده هنگام مدیتیشن یا قرار دادن آن در مکان مقدس و یا کنار تخت در‌حالی‌که چاکرای قلب را باز و متعادل ‌می‌کنید به‌‌‌ این روند کمک بسیاری می‌کند.

**زمرد**

زمرد که به‌عنوان سنگ عشق شناخته ‌می‌شود، اتحاد، عشق بی‌قیدوشرط، و وفاداری را گسترش می‌دهد. این سنگ به بهبودی روابط کمک بسیاری ‌می‌کند. زمرد علاوه بر‌‌‌ این که اثر آرام‌بخشی بر احساسات دارد، به‌عنوان یک نیروبخش برای ذهن نیز عمل ‌می‌کند. استفاده از‌‌‌ این سنگ زیبا به‌عنوان جواهرات، روشی آسان برای باز شدن چاکرای قلب است. با‌‌‌ این حال، به استفادۀ بیش از حد از آن توجه داشته باشید، چرا که استفاده دائمی ‌از زمرد توصیه ‌‌نمی‌شود.

**روغن‌‌های چاکرای قلب**

جای تعجب نیست که روغن‌های پیشنهاد شده برای چاکرای قلب، شیرین و زنانه هستند و به ما کمک می‌کنند تا از انرژی زنانه‌‌‌ این چاکرای قدرتمند بهره ببریم.

**گل سرخ**

گل رز نرم و شیرین احساسات عشق را بر ‌می‌انگیزد؛ بنابراین جای تعجب نیست که یکی از قوی‌ترین رایحه‌ها برای کار با چاکرای قلب است. استشمام عطر روغن گل رز ‌می‌تواند به آرامش قلب و ذهن کمک کند. همچنین ‌می‌توانید آن را در فضای اطراف خود پخش کنید تا انرژی محبت‌آمیز و آرامش‌بخش را پراکنده کند. من شخصاً دوست دارم ‌کمی ‌از این روغن را روی سینه و گردنم بزنم تا واقعاً در مرکز قلبم اثر کند. همچنین با مخلوط کردن آن با روغن‌‌های نرم‌کننده و استفاده در ماساژ تأثیر شگفت‌انگیزی دارد.

**یاس**

یکی دیگر از روغن‌‌های شیرین روغن یاس است که خواص تقویت‌کنندۀ جنسی نیز دارد، اما برای آرام کردن احساسات و تسکین اعصاب و کاهش استرس ناشی از اتفاقات تلخ گذشته فوق‌العاده است. پخش این روغن در هر فضایی یک محیط آرام ‌‌ایجاد ‌می‌کند. من به‌شدت توصیه ‌می‌کنم از‌‌‌ این روغن در اتاق یا به‌عنوان اسپری شخصی استفاده کنید.

**اسطوخودوس**

اسطوخودوس یک روغن همه‌کاره است که برای همه چاکرا‌ها استفاده می‌شود. این روغن در درمان استرس عاطفی که ‌می‌تواند از طریق چاکرای قلب احساس شود و از بین بردن احساسات بد نسبت به خود بسیار عالی است. این روغن بسیار آرام‌بخش است و با روغن‌‌های نرم‌کننده برای ماساژ و یا استنشاق مستقیم آن استفاده می‌شود. استفاده از روغن اسطوخودوس روی سینه و شقیقه‌ها ‌می‌تواند به انجام مراسم و مدیتیشن چاکرای قلب کمک کند.

**بهارنارنج**

روغن بهارنارنج از شکوفه‌‌های درخت پرتقال به دست می‌آید و رایحه‌ای متفاوت دارد. روغن بهارنارنج که به‌عنوان ترکیبی از روغن‌های ماساژ استفاده می‌شود، دارای بویی است که به تقویت ارتباطات فیزیکی کمک ‌می‌کند‌‌ و همچنین دارای اثر تسکین‌دهنده است. روغن بهارنارنج را پخش کنید یا مستقیماً آن را استنشاق کنید تا به باز کردن چاکرای قلب کمک کند و حس خوبی را به شما منتقل کند تا عشق وارد قلب شما شود.

**ترکیب روغن‌‌های عشق و محبت**

هنگا‌می‌که در حال انجام فرایند باز و متعادل کردن چاکرای قلب خود هستید، از‌‌‌ ترکیب این روغن استفاده کنید. این روغن به شما کمک ‌می‌کند که مرکز قلب خود را بهبود ببخشید؛ آن را باز کنید و عشق ورزیدن را تمرین کنید و به شما این امکان را ‌می‌دهد که راحت‌تر با خود و دیگران ارتباط برقرار کنید.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن جوجوبا یا روغن نرم‌کنندة دیگر

3 قطره اسانس گل رز

2 قطره اسانس یاس

2 قطره اسانس اسطوخودوس

1 قطره اسانس بهارنارنج

**لوازم موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

نتیجه

1.5 اونس روغن به دست می‌آید‌.

1. روغن جوجوبا (روغن موردعلاقه من برای چاکرای قلب) را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، هر اسانس را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی ‌بچرخانید.

3. روغن را به میزان لازم روی سینه، ستون فقرات، شقیقه‌ها یا مچ دست ماساژ دهید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای قلب**

شما ‌می‌توانید برای مدیتیشن و تجسم خود با ‌کمی ‌عشق‌ورزی به خود آماده شوید. هنگام دوش گرفتن از شامپوهایی با رایحه گل رز یا اسطوخودوس استفاده کنید. (شامپوهای موردعلاقه من افزودن گلبرگ‌های گل رز است.) بعد از حمام، ترکیب روغن‌‌های عشق و محبت (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن گل رز را مستقیماً روی سینه خود استفاده کنید. همچنین ‌می‌توانید آن را به مرطوب‌کننده خود اضافه کرده و به کل بدن خود بمالید. مکان مقدس خود را با سوزاندن یک بسته مریم گلی سفید یا پالو سانتو از انرژی‌‌‌های منفی پاک کنید. یک یا ترکیبی از روغن‌های چاکرای قلب را پخش کنید یا یک عود گل رز روشن کنید و یک سنگ چاکرای قلب را در دست خود قرار دهید.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

2. از طریق بینی نفس عمیق بکشید، بازدم را از طریق د‌هان بیرون دهید و آه بکشید. بگذارید ماهیچه‌هایتان نرم و بدنتان شل شود. این کار را هرچند بار که لازم است تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید و برای مدیتیشن آماده شوید.

3. به دم و بازدم عمیق ادامه دهید، دست خود را روی سینه خود قرار دهید و نفس خود را در حال ورود و خروج از مرکز قلب تجسم کنید.

4. در‌حالی‌که چشمان خود را بسته‌اید، با خود تکرار کنید (چه با صدای آرام، چه با صدای بلند)، «‌می‌دانم که عشق جوهرۀ من و هدف وجودی من است؛ بنابراین چاکرای قلبم را ‌می‌بینم.»

5. حالا یک هلال ماه سبز را در سینه خود مجسم کنید. به شکل آن دقیق نگاه کنید و به‌اندازه این هلال ماه توجه کنید. به ابعاد آن و هر جزئیات قابل‌توجه دیگری دقت کنید، مثلاً در حال چرخش یا ثابت است. توجه کنید که‌‌‌ این هلال ماه چه حسی به شما منتقل می‌کند و چه چیز‌هایی در مورد هرگونه عدم تعادل یا انسداد چاکرای قلب حس ‌می‌کنید و چه کار‌هایی لازم است انجام دهید تا چاکرای قلب به تعادل انرژی برسد.

6. هنگا‌می‌که هلال ماه را مشاهده کردید و حس کافی در مورد عملکرد چاکرای قلب خود به دست آوردید، چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای قلب**

با توجه به ماهیت و عملکرد چاکرای قلب، بهتر است برای فعال‌سازی آن خیلی مراقب باشیم. با کار‌هایی مثل درمان صورت، بدن، یا یک حمام حباب‌دار ساده و آرامش‌بخش، نوعی مراقبت‌‌های محبت‌آمیز نسبت به خود انجام می‌دهید و در نهایت با انجام‌‌‌ این کار‌ها به بهتر باز شدن و متعادل کردن مرکز قلبتان کمک می‌کند. مثل همیشه، در مکان مقدس خود اسماج بسوزانید تا کارتان برای فعال‌سازی چاکرای قلب راحت‌تر شود. سپس ترکیبی از روغن‌های چاکرای قلب (که در صفحه قبل طرز تهیه آن بیان شد) را پخش کنید تا فضایی مملو از آرامش و ارتباط داشته باشید. پوشیدن رنگ سبز بخصوص به‌عنوان تاپ نیز ‌می‌تواند به فعال شدن چاکرای قلب کمک کند. فعال‌سازی این چاکرا بهتر است در حالت درازکش یا نشسته انجام شود. هنگا‌می‌که در یک موقعیت راحت قرار گرفتید، چشمان خود را ببندید و چند لحظه به آرامش برسید. با تمرکز و بسیار آهسته و عمیق نفس بکشید و ماهیچه‌های بدنتان را شل کنید، به‌طوری‌که احساس نر‌می ‌و لطافت کنید.

1. یک دست را روی مرکز قلب و دست دیگر را روی شکم خود قرار دهید. شروع به نفس کشیدن در شکم خود کنید و سپس آن نفس را به مرکز قلب خود بفرستید و احساس کنید که آن را منبسط و عمیق ‌می‌کنید. در حین بازدم، احساس کنید که قفسه سینه‌تان را از بدنتان خارج ‌می‌شود و شکمتان منقبض ‌می‌شود.

2.‌‌‌ این کار را چند بار با نفس‌‌های آهسته و عمیق تکرار کنید‌‌ و شروع به تجسم نور سبزی کنید که در حین دم و بازدم، سینه‌تان با نفستان پر می‌شود.

3. چشم ذهن خود را به هلال سبز در قفسه سینه خود متمرکز کنید که نشان‌دهندة چاکرای قلب شماست. نور سبز را ببینید که این هلال ماه را پر می‌کند و با هر نفس شما بزرگ و بزرگ‌تر می‌شود و درنهایت آن‌قدر بزرگ ‌می‌شود که تمام ناحیه سینه شما را پر ‌می‌کند و سپس به‌آرامی شروع به چرخش ‌می‌کند و سرعتش هر لحظه افزایش می‌یابد تا جایی که دیگر ‌‌نمی‌توانید آن را ببینید و فقط به یک نور سبز پرجنب‌وجوش تبدیل شده است که سینه و بقیه بدن شما را فراگرفته.

4. همان‌طور که‌‌‌ این چراغ سبز به بدن شما نفوذ ‌می‌کند، هر دو دست خود را به سمت سینه خود بیاورید و احساس کنید که سینه شما بزرگ و نرم ‌می‌شود. انرژی جاری از‌‌‌ این هلال ماه سبز و چاکرای قلب خود را در سراسر بدن خود تصور کنید. شما ‌می‌توانید‌‌‌ این هلال را به‌عنوان یک چراغ سبز تصور کنید که در تمام بدن شما نفوذ می‌کند.

5. همان‌طور که ‌می‌بینید و احساس ‌می‌کنید این انرژی وارد بدن شما ‌می‌شود و می‌توانید عشق و علاقه را نسبت به خود احساس کنید که این حس عشق، تمام وجود شما را پر از شادی ‌می‌کند. وقتی کارتان تمام شد به‌آرامی چشمانتان را باز کنید.

**انعکاس چاکرای قلب**

مقداری چای بابونه، گل رز یا اسطوخودوس تهیه کنید (ترکیب گل رز و بابونه بسیار خوشمزه است). سپس مقداری روغن چاکرای قلب را پخش کنید یا یک شمع یا عود با بوی گل رز یا یاس روشن کنید. سنگ‌های چاکرای قلب خود را جمع‌آوری کنید‌‌ و چند دقیقه وقت بگذارید و درحالی‌که چای خود را ‌می‌نوشید، آن‌ها را در یک دست نگه دارید و به قدرت این سنگ‌های قیمتی متصل شوید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌های عشق و محبت (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن یاس را روی گردن، مچ دست و شقیقه‌های خود و همچنین روی سینه خود به‌آرامی ‌ماساژ دهید. با چشمان بسته چند نفس عمیق به داخل و خارج مرکز قلب خود بکشید.

تجربیات خود را از تجسم و فعال‌سازی چاکرای قلب در نظر بگیرید و آن‌‌ها را یادداشت کنید. به ویژگی‌های چاکرای قلب نامتعادل یا مسدود شده فکر کنید که قبلاً آن‌‌ها را معرفی کرد‌ه‌ایم. به هر احساسی که باعث می‌شود تا بفهمید چه کار‌هایی باید انجام دهید تا چاکرای قلب شما باز شود و آزادانه بچرخد بسیار توجه کنید. در‌‌‌ اینجا چند سؤال به وجود می‌آید که باید از خودتان بپرسید:

1. آیا خود و دیگران را دوست دارید؟

2. آیا ‌می‌توانید خود و دیگران را ببخشید؟

3. آیا زندگی را دوست دارید؟

4. آیا احساس آرامش ‌می‌کنید؟

5. آیا معتقدید که همۀ ما به هم وصل هستیم؟

6. آیا ‌می‌توانید ارتباط بین خود و دیگران را ببینید؟

7. چگونه شادی را در زندگی خود تجربه ‌می‌کنید‌‌ و برای پرورش شادی بیشتر چه کاری ‌می‌خواهید انجام دهید؟

**اثبات چاکرای قلب**

برای باز کردن و متعادل کردن چاکرای قلب، جملات تأکیدی چاکرای قلب باید چندین بار در روز تکرار شود. با توجه به‌‌‌ اینکه عشق به خود پایه‌ و اساس رسیدن به نقاط عطف زندگی‌مان است‌، تکرار‌‌‌ این جملات تأکیدی به طور منظم برای یادآوری جوهر واقعی‌تان مفید است و به شما‌‌‌ این امکان را می‌دهد که به خود احترام بگذارید و راحت‌تر با دیگران ارتباط برقرار کنید. مانند تمام جملات تأکیدی، همچنین ‌می‌توانید آن‌ها را هم در سکوت و هم به‌عنوان بخشی از تمرین‌‌های مدیتیشن خود تکرار کنید؛ اگرچه بهتر است حداقل گاهی آن‌‌ها را با صدای بلند تکرار کنید.

برای شروع مراسم، مقداری از ترکیب روغن‌‌های عشق و محبت (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن گل رز را به‌آرامی روی سینه خود ماساژ دهید. بایستید یا بنشینید و کمر خود را صاف کنید و پا‌هایتان را محکم روی زمین قرار دهید و سرتان را بالا بگیرید. همان‌طور که هر جمله تأکیدی را تکرار ‌می‌کنید، نور سبزی را تجسم کنید که به مرکز قلب شما وارد ‌می‌شود و با هر جمله تأکیدی روشن‌تر و واضح‌تر ‌می‌شود. این نور را به‌عنوان جوهر خالص و دوست‌داشتنی خود واقعی‌تان احساس کنید. با هر بار تأیید، احساس عشق، آرامش و شادی در تمام مرکز قلب و بدن شما جاری ‌می‌شود.

1. ‌می‌دانم که در حقیقت همۀ ما به هم وصل هستیم و عشق، جوهر واقعی ماست.

2. من در زندگی خود بر اساس عشق عمل ‌می‌کنم.

3. نسبت به خودم و دیگران احساس مهر و محبت دارم.

4. من در روابطم با خود و دیگران در آرامش هستم.

5. در زندگی روزمره شادی را پیدا ‌می‌کنم.

6. من هرکسی را بدون هیچ دلیلی دوست دارم.

7. عشق همیشه به‌سوی من می‌آید و از طریق من جریان می‌یابد.

8. من به دیگران عشق می‌ورزم و همان عشق به‌سوی من باز ‌می‌گردد.

9. کائنات مرا با عشق احاطه کرد‌ه‌اند.

10. هرجا که ‌می‌روم زیبایی را ‌می‌بینم و تجربه ‌می‌کنم.

**شش**

**چاکرای گلو**

کلمات‌‌‌ هم قدرت نابود کردن و هم قدرت ساختن را دارند. وقتی کلمات درست و با مهربانی بیان شوند، ‌می‌توانند دنیای ما را تغییر دهند.

بودا

چاکرای گلو، چاکرای پنجم و جز اولین چاکرا‌های فوقانی (شامل گلو، چشم سوم و تاج) است که مراکز انرژی معنوی و متافیزیکی برای آن در نظر گرفته می‌شوند. چاکرای گلو به‌عنوان ورودی به نواحی معنوی بالاتر عمل ‌می‌کند. عارفان باستان اغلب زمانی که‌‌‌ این چاکرا به‌خوبی کار می‌کرد، به‌عنوان «د‌هان خدا» یاد می‌کردند؛ بنابراین هم می‌توانیم صدای فرشتۀ الهی را بشنویم و هم با او صحبت کنیم و با د‌هان دل خود سخن بگوییم. همان‌طور که از نام آن پیداست، مکان‌‌‌ این چاکرا، در گلو است اما با د‌هان، زبان، گردن، گوش‌ها، غدد تیروئید و پاراتیروئید سروکار دارد. نام سانسکریت چاکرای گلو وی‌شتود‌ها است که به معنای خالص بودن است. شتود‌ها در سانسکریت به معنای خالص بودن است. وی قبل از شتود‌ها‌‌‌ این کلمه را تشدید ‌می‌کند (وی یک ریشه است) بنابراین در لغت به معنای «به طور ویژه خالص بودن» است.

چاکرای گلو مرکز انرژی برای گفتار و ارتباط است و به طور مستقیم با اخلاق و رفتار ما در ارتباط است. از آنجایی که‌‌‌ این نقطه انرژی، بر گوش‌ها نیز حاکم است، توانایی شنیدن صدای درونی خود را نیز داریم. وقتی‌‌‌ این مرکز انرژی باز و متعادل باشد، ما نیز ظرفیت بیان احساساتمان را نیز خواهیم داشت.

**عدم تعادل چاکرای گلو**

یک چاکرای گلوی نامتعادل بسته به‌‌‌ اینکه پرکار یا کم‌کار باشد، منجر به مشکلات جسمی، عاطفی و روحی زیادی می‌شود. در مورد چاکرای گلویی که پرکار است، باعث می‌شود که بیش از حد از دیگران انتقاد یا قضاوت کنید و ممکن است شایعه‌پراکنی کنید. ممکن است شما با صدای بلند بی‌وقفه صحبت کنید، حتی شاید فریاد بزنید و بخواهید بر دیگران و گفتگوهایتان تسلط داشته باشید؛ بنابراین‌‌‌ این صدای بلند و بی‌وقفه مانع از شنیدن صدای درونی‌تان ‌می‌شود و درنهایت از حقیقت خود دور می‌شوید. برای جبران‌‌‌ این حالت‌‌ها، ممکن است همه چیز را بیش از حد تجزیه و تحلیل کنید تا از آسیب رسیدن به حالات و احساسات خود جلوگیری کنید.

احتمال دارد با چاکرای گلوی کم‌کار، احساسات خود را سرکوب کنید و از بیان حقیقت وجودی خود بترسید. ممکن است خجالتی باشید و از حرف زدن دوری کنید یا حتی در حین صحبت دچار لکنت شوید. شما برای جلوگیری از به خطر انداختن خود در انتخاب کلمات بسیار محتاط هستید، به همین دلیل دچار درون‌گرایی، خجالتی بودن، احساس ناامنی و تن صدای آرام می‌شوید. همچنین ممکن است خلاق و هنرمند باشید ولی در نهایت ‌‌ایده‌‌های خود را سرکوب کنید. علائم عدم تعادل چاکرای گلو هم به‌صورت فیزیکی و هم به‌صورت احساسی دیده می‌شود و شامل علائم زیر است:

1. اختلالات گفتاری، از جمله لکنت زبان

2. گلودرد یا لارنژیت

3. درد فک یا د‌هان

4. عفونت‌های گلو

5. زخم در د‌هان

6. مشکلات شنوایی

7. عفونت گوش

8. گردن درد

9. اختلالات تیروئید

10. عدم تعادل هورمونی

**وقتی چاکرای گلو باز ‌می‌شود**

از آنجایی که چاکرای گلو با صدای ما سر و کار دارد‌‌ وقتی باز می‌شود، احتمالاً نتوانید صحبت کنید و آنچه را که از ذهنتان می‌‍گذرد را به زبان بیاورید. ممکن است ناگهان متوجه شوید که نمی‌توانید دست از صحبت کردن یا آواز خواندنتان را بردارید، درحالی‌که در گذشته، به‌موقع و به جا صحبت می‌کردید. عجله کردن برای ابراز خلاقیت خود و نیاز به برقراری ارتباط و نشان دادن خود از طریق «صدایتان» مانند آواز خواندن، صحبت کردن، نوشتن و غیره نشانه‌های باز شدن چاکرای گلوی شما هستند. هنگا‌می‌که در حال متعادل کردن‌‌‌ این چاکرا هستید، ممکن است متوجه شوید که صدای خود را از دست داد‌ه‌اید یا دچار مشکلات گلو یا گردن خواهید شد که به طور موقت صحبت کردن را برای شما دشوار ‌می‌کند.

از آنجایی که‌‌‌ این چاکرا با ندای درونی و گوش ما نیز سر و کار دارد، خودتان را آمده کنید تا صدای وجدانتان را با صدای بلندتری بشنوید. داشتن یک دفترچه در نزدیکی خود ‌می‌تواند در فرایند باز کردن و تنظیم چاکرای گلو مفید باشد، زیرا ممکن است‌‌ ایده‌های بصری و خلاقانه زیادی به ذهنتان برسد. مانند باز شدن هر یک از چاکرا‌های دیگر، تغییرات احساسات کاملاً طبیعی است.

در مورد چاکرای گلویی که کم‌کار است‌‌ وقتی حقیقت و احساسات واقعی خود را بیان ‌می‌کنید، ممکن است احساسات سرکوب‌شدة خود را تجربه کنید. من در زمان تنظیم این چاکرا، جیغ می‌کشیدم، غرش می‌کردم‌‌ و همه چیز‌هایی را که سال‌‌ها خفه کرده‌ بودم را فریاد می‌زدم و بعد آن‌قدر گریه می‌کردم که فکر ‌کنم اشک‌‌هایم تمام می‌شد. هنوز دلم می‌خواست اشک بریزم اما دیگر گریه کردن را کنار گذاشتم. با‌‌‌ اینکه به طور موقت از نظر احساسی و عاطفی دچار اختلال شده بودم، اما خیلی برایم مؤثر بود‌‌ و در عرض چند روز، نه‌تنها احساس بهتری داشتم، بلکه توانستم صدای درونی خود را بسیار واضح‌تر بشنوم‌‌ و بینش‌های خلاقانه زیادی داشتم که باعث شد بسیاری از پروژه‌‌هایم را شروع کنم و دائم ژورنال‌‌های مختلف بنویسم. با‌‌‌ این حال باید اعتراف کنم که درد و رنج زیادی را تحمل کردم.

همان‌طور که چاکرای بیش‌فعال گلو را متعادل ‌می‌کنید، ممکن است به‌خاطر روابط گذشتۀ خود احساس شرم و گناه کنید و ممکن است هنگام بررسی احساسات خود درد عاطفی را تجربه کنید. مثل همیشه، هر بحران موقتی است و بخشی از تنظیم مجدد ذهن، بدن و روح شما است.

**الگوی قدیمی ‌الهی: پیام‌آور**

پیام‌آور مظهر بالاترین نت موسیقی در چاکرای گلو است. واضح و مختصر بخواهم بگویم، او به همان اندازه که یک سخنگو است، شنوندۀ خوبی نیز هست. او به طور ذاتی حقیقت هر چیزی را بیان می‌کند و صدای صمیمانه او با دیگران طنین‌انداز ‌می‌شود. او ‌می‌داند چه زمانی باید سکوت کند و چه زمانی باید صحبت کند. او خلاق و روراست است و الگوی نشاط‌بخشی برای دیگران است و به آن‌ها کمک ‌می‌کند تا با حقیقت الهی خود ارتباط برقرار کنند. او با صداقت و درستی زندگی ‌می‌کند و گشاده‌رو، بصیر و آگاه است. پیام‌آور به‌جای سرکوب احساساتش، آن‌ها را به‌راحتی بیان می‌کند، زیرا ‌می‌داند که یکی از راه‌‌های تغییر احساسات، به‌درستی صحبت کردن است.

در سراسر تاریخ‌‌ و در اساطیر هنر و ادبیات، پیام‌آور معمولاً به یک شخصیت مرد نسبت داده ‌می‌شود، مانند هرمس در اساطیر یونانی یا عطارد در اساطیر رومی. مانند هر یک از الگوهای قدیمی، پیام‌آور می‌تواند مرد یا زن باشد؛ بنابراین برای رسیدن به هدف‌‌هایمان، به یک الگوی قدیمی ‌نیاز داریم (چه از زمان گذشته و چه در زمان حال، چه یک شخص واقعی و چه یک شخصیت ساختگی) که دارای ویژگی‌‌های توصیف شده باشند. با به‌کارگیری ویژگی‌های پیام‌آور، ‌می‌توانیم یاد بگیریم که حقیقت خود را به‌راحتی بیان کنیم، در صورت لزوم صحبت و یا سکوت کنیم‌‌ و از صدای خود به‌عنوان نیرویی برای رخ دادن اتفاقات مثبت استفاده کنیم.

**سنگ‌‌های چاکرای گلو**

بسیاری از سنگ‌های متصل به چاکرای گلو آبی هستند که شبیه رنگ حاکم بر چاکرای گلو هستند و از آن‌ها برای فعال کردن و متعادل کردن‌‌‌ این مرکز انرژی قوی استفاده می‌شود.

**آکوامارین**

این سنگ آبی که به رنگ دریا است دارای انرژی‌های بسیار آرامش‌بخش است و نوعی انرژی آرامش‌بخش را که در اقیانوس‌‌ها و اطراف آن احساس می‌کنیم را به ما منتقل می‌کند. آکوامارین یکی از قوی‌ترین سنگ‌ها برای باز کردن چاکرای گلو و همچنین متعادل کردن آن است. من دلم می‌خواهد دراز بکشم و یک سنگ صیقلی کوچک آکوامارین روی گلویم بگذارم تا به من کمک کند تا به‌راحتی صحبت کنم.

**فیروزه**

فیروزه به دلیل ویژگی‌های محافظتی خود، سنگی شفابخش است که ارتباطات معنوی را افزایش می‌دهد و مسیر را برای برقراری ارتباط با دیگران برایمان هموارتر می‌کند. هنگام باز و متعادل کردن چاکرای گلو، پوشیدن یک جواهر با نگین فیروزه که بهتر است به‌صورت گردنبند هم باشد، بسیار مفید است، زیرا در نزدیکی گلو قرار دارد.

**عقیق آبی**

این سنگ زیبا یکی دیگر از شفا‌دهنده‌ها و متعادل‌کننده‌های قوی چاکرای گلو است و برخی از مشکلات جسمی ‌ناشی از خفه کردن افکار و احساسات مرتبط با چاکرای پنجم بی‌حرکت را کاهش ‌می‌دهد. عقیق آبی به بیان حقیقت واقعی خود کمک ‌می‌کند. من دلم می‌خواهد در مکان مقدس خود یک تکه عقیق توری آبی خالص را روی میز خود داشته باشم، همان میزی که در آن دفتر یادداشتم را قرار می‌دهم، زیرا به من کمک ‌می‌کند به حقیقت درونی خود متصل شوم و آن را به طور کامل بیان کنم.

**سنگ لاجورد**

از لاجورد در مصر باستان به‌عنوان یک سنگ سلطنتی یاد ‌می‌شد که حاوی روح خدایان بود. این سنگ بر قدرت کلام می‌افزاید و بین ذهن، احساسات، بدن و روح ما هماهنگی ‌‌ایجاد ‌می‌کند.‌‌‌ این یک سنگ، پرانرژی است و ذهن ما را تحریک ‌می‌کند و خلاقیتمان را افزایش می‌دهد. یک سنگ صیقل شدۀ لاجورد با اندازه متوسط ​​در مدیتیشن تأثیر فوق‌العاد‌ه‌ای دارد. شما ‌می‌توانید آن را در نزدیکی خود قرار دهید.

**روغن‌‌های چاکرای گلو**

همه روغن‌‌های پیشنهاد شده چاکرای گلو دارای رایحه بسیار قوی و خاصیت رفع خفگی هستند که هر دو بخش‌‌های فیزیکی بدن که مربوط به‌‌‌ این چاکرا هستند را از انرژی‌‌های منفی پاک می‌کنند و به عملکرد بهتر‌‌‌ این مرکز انرژی کمک می‌کنند.

**اکالیپتوس**

روغن اکالیپتوس که با طراوت و تحریک‌کنندة ذهن است، رایحه‌ای شیرین و نشاط‌آور دارد. این روغن یک فضای آرامش‌بخش ‌‌ایجاد ‌می‌کند و با انرژی خودش باعث ‌‌ایجاد ذهن و ارتباطی خوب ‌می‌شود. در طول فرایند متعادل‌سازی و باز کردن چاکرای گلو، می‌توانید اکالیپتوس را به‌صورت مستقیم بو کرده تا علائم فیزیکی ناشی از بی‌تعادلی آن، مانند گرفتگی بینی و یا گلودرد کاهش یابد.

**میخک**

روغن میخک برای آسیای جنوب شرقی است و رایحۀ نسبتاً قوی و تندی دارد. دارای خواص ضدمیکروبی و تسکین‌دهندة درد است و اغلب برای درمان بیماری‌های تنفسی استفاده ‌می‌شود. روغن میخک برای باز کردن چاکرای گلو و مقابله با عدم تعادل فیزیکی ناشی از آن مفید است. غرغره کردن با چند قطره روغن میخک در آب گرم چند بار در روز یک روش خوب برای چاکرای پنجم است.

**درخت چای**

درخت چای که با نام روغن ملالوکا نیز شناخته ‌می‌شود، دارای رایحۀ دارویی متفاوتی است و‌‌‌ این روغن پاک‌کننده برای انواع اهداف دارویی مانند درمان سرماخوردگی، زخم، عفونت، گلودرد و بیماری‌های پوستی (مخصوصاً جوش‌ها) استفاده ‌می‌شود. می‌توانید از این روغن فوق‌العاده‌ به‌صورت یک اسپری ساده برای از بین بردن انرژی‌‌های منفی خودتان و مکان مقدستان در هنگام باز کردن چاکرای گلو استفاده کنید.

**نعناع تند**

روغن نعناع دارای رایحه‌‌ای تازه و نشاط‌آور است و حاوی منتول است که حس خنکی می‌دهد. من دوست دارم هروقت که از جلسه‌‌های خسته‌کننده برمی‌گردم و نیاز به تغییر انرژی دارم، چند قطره روغن نعناع فلفلی را به بخور آب خود اضافه کنم تا سر و سینوس‌‌هایم را پاک‌سازی کند.

**ترکیب روغن‌‌ها برای پاک‌سازی ارتباطات**

هدف از‌‌‌ ترکیب روغن‌‌های چاکرای گلو‌‌‌ این است که شما بتوانید خود را با هویت و دارای اعتماد به نفس بدانید. این به روند باز کردن چاکرای پنجم، متعادل کردن آن و حفظ‌‌‌ این تعادل کمک ‌می‌کند. شما ‌می‌توانید به طور منظم از آن در هنگام متعادل کردن چاکرای گلو و در صورت نیاز در زمان‌های دیگر استفاده کنید.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن نارگیل یا روغن نرم‌کنندة دیگر

2 قطره اسانس اکالیپتوس

2 قطره اسانس نعناع

1 قطره اسانس میخک

1 قطره اسانس درخت چای

**لوازم موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

**نتیجه**

1.5 اونس روغن به دست می‌آید.

1. روغن نارگیل را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، هر اسانس را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی ‌بچرخانید.

3. روغن را روی ناحیه گردن و گلو ماساژ دهید و در صورت نیاز مستقیماً استنشاق کنید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای گلو**

پاک‌سازی سر و سیستم تنفسی قبل از مدیتیشن تجسم، امر مهمی ‌است. شما می‌توانید بخور آب با مخلوطی از روغن نعناع و درخت چای انجام دهید. مکان مقدس خود را با استفاده از سوزاندن یک بسته مریم گلی سفید یا پالو سانتو از انرژی‌‌های منفی پاک کنید و سپس مقداری روغن اکالیپتوس در فضا پخش کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای پاک‌سازی ارتباطات (که در صفحه قبل طرز تهیه آن بیان شد) یا روغن نعناع را روی دست خود بریزید و به‌آرامی ‌ناحیه گردن و گلوی خود را ماساژ دهید. تعدادی از سنگ‌های چاکرای گلو را در اطراف خود بگذارید، تا انرژی‌ها به شما کمک کنند.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

2. از طریق بینی دم عمیق بکشید، بازدم را از طریق د‌هان بیرون دهید و آه بکشید. بگذارید ماهیچه‌هایتان نرم و بدنتان شل شود. این کار را هرچند بار که لازم است تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید و برای مدیتیشن آماده شوید.

3. به دم و بازدم عمیق ادامه دهید و به‌آرامی دستان خود را دور گردن خود حلقه کنید تا نفس خود را به داخل و خارج از دستان خود تصور کنید.

4. در‌حالی‌که چشمان خود را بسته‌اید، با صدای بلند با خود تکرار کنید: «من می‌دانم ارتباط برقرار کردن با دیگران چقدر مهم است و کلمات چقدر پرقدرت هستند؛ بنابراین من به مرکز پرانرژی صدا و بیانات خود احترام ‌می‌گذارم و اکنون خیلی وضوح آن را ‌می‌بینم.»

5. یک هرم وارونه آبی را در گلوی خود تصور کنید. (درصورتی‌که به‌خاطر دستانتان اذیت می‌شدید، ‌می‌توانید آن‌‌ها را بردارید و به‌سادگی چشم ذهن خود را روی گلوی خود متمرکز کنید) بادقت به‌‌‌ این هرم نگاه کنید و توجه کنید به شکل، اندازه و جزئیات دیگر آن، به ابعاد آن و‌‌‌ اینکه در حال چرخش یا ساکن است. توجه کنید که‌‌‌ این هرم چه حسی به شما منتقل می‌کند و چه چیز‌هایی در مورد هرگونه عدم تعادل یا انسداد چاکرای گلو حس ‌می‌کنید و چه کار‌هایی لازم است انجام دهید تا چاکرای گلو را به تعادل انرژی برسد.

6. هنگا‌می‌که احساس کردید هرم را مشاهده کرده‌‌اید و حس کافی در مورد عملکرد چاکرای گلو به دست آوردید، چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای گلو**

‌کمی ‌زمان بگذارید تا هم خود و هم فضایتان را از انرژی‌‌های منفی پاک‌سازی کنید تا به بهترین نحو این چاکرای پنجم را فعال کنید. (یک مراسم پیشنهادی قبل از فعال‌سازی، دوش گرفتن یا حمام پاک‌سازی از انرژی‌‌های منفی با چند قطره روغن اکالیپتوس است.) با استفاده از سوزاندن مریم گلی سفید یا پالو سانتو، فضای خود را از انرژی‌‌های منفی پاک کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای پاک‌سازی ارتباطات (که در صفحه قبل طرز تهیه آن بیان شد) یا روغن اکالیپتوس خود را روی سنگ‌های چاکرای گلو بریزید و آن‌ها را در نزدیکی خود قرار دهید، زیرا از آن‌ها در فعال‌سازی خود استفاده خواهید کرد.

1. فعال‌سازی بهتر است در حالت خوابیده یا نشسته انجام شود. هنگا‌می‌که در یک موقعیت راحت قرار گرفتید، چشمان خود را ببندید و چند لحظه وقت بگذارید تا آرام شوید و به آرا‌می ‌نفس بکشید، ماهیچه‌‌های بدن خود را آرام و شل کنید تا احساس نر‌می‌ و لطافت کنید.

2. یکی از سنگ‌های چاکرای گلوی صیقلی خود را که با روغن مرطوب شده است را بردارید و به‌آرامی ‌روی گردن خود بمالید و بیشتر گلوی خود را ماساژ دهید. برای راحت‌تر شدن، ‌می‌توانید سنگ را در پایین گردن خود بگذارید.

3. نفس خود را به‌عنوان یک نور آبی زیبا تجسم کنید که در حین دم وارد گلو ‌می‌شود و در حین بازدم به کل گردن شما سرازیر ‌می‌شود.

4. با چشم ذهن خود یک هرم وارونه آبی را تصور کنید که نشان‌دهنده چاکرای گلوی شماست. این هرم را در انتهای گلوی خود تصور کنید. نفس خود و آن نور آبی زنده را ببینید که هرم آبی را پر ‌می‌کند و آن را منسجم ‌می‌کند. با هر دم و بازدم، هرم آبی را ببینید که بزرگ‌تر و درخشان‌تر ‌می‌شود تا جایی که تمام گردن شما را پر کند.

5. نور آبی که از‌‌‌ این هرم به داخل بقیۀ قسمت‌‌های بدنتان جریان دارد را تصور کنید و احساس کنید که هر مانعی برای صحبت‌‌های صادقانه شما از بین ‌می‌رود، احساس اعتماد به نفس و آرامش کنید و قادر به شنیدن صدای درونی خود و بهره‌گیری از الهامات درونی خود و بیانات الهی شوید. با دیدن نور آبی که در اطراف بدنتان ‌می‌چرخد، الهام بگیرید و حقیقت وجودی خود را بیان کنید.

6. با هر نفس، احساس اطمینان و آرامش کنید که هم ‌می‌توانید گوش کنید و هم صحبت کنید و تبدیل به فرد بهتری شوید. با صدای آزاد و ر‌ها صحبت کنید. شاید بهتر باشد یک شعار را تکرار کنید، آواز بخوانید یا فریاد بزنید.

7. انرژی جاری از‌‌‌ این هرم آبی و چاکرای گلو را در سراسر بدن خود تصور کنید. ‌می‌توانید این نور فیروزه‌‌ای را تصور کنید که در تمام وجود فیزیکی شما نفوذ ‌می‌کند.

8. همان‌طور که احساس ‌می‌کنید‌‌‌ این انرژی مثبت به بدن شما سرازیر ‌می‌شود، از آن قدردانی کنید. وقتی کارتان تمام شد به‌آرامی ‌چشمانتان را باز کنید.

**انعکاس چاکرای گلو**

ابتدا مقداری چای نعناع با طراوت درست کنید. سنگ‌های چاکرای گلوی خود را جمع‌آوری کنید و آن‌ها را نزدیک جایی قرار دهید که دفتر یادداشت خود قرار دارد. مقداری روغن اکالیپتوس و درخت چای را در فضا پخش کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای پاک‌سازی ارتباطات (که در صفحۀ قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن‌‌های دیگر چاکرای گلو را به‌آرامی ‌روی ناحیه گردن و گلو ماساژ دهید. چند قطره را روی شقیقه‌‌ها و مچ‌‌هایتان بریزید و چند بار به طور عمیق آن‌‌ها را ببویید. اکنون به دفترچه یادداشت خود رجوع کنید و هرگونه حسی که ممکن است در مورد تجسم و فعال‌سازی چاکرای گلو داشته باشید را یادداشت کنید. آنچه را که در مورد چاکرای گلوی خود یاد گرفته‌‌اید، به‌ویژه در مورد بی‌تعادلی در نظر بگیرید. به‌‌‌ این فکر کنید که‌‌ آیا هر یک از‌‌‌ این علائم را احساس کرده‌‌اید یا خیر. به هر احساسی که باعث می‌شود تا بفهمید چه کار‌هایی باید انجام دهید تا چاکرای گلوی شما باز شود دقت کنید. سپس برای هدایت تفکر سؤالات زیر را از خودتان بپرسید:

1. آیا در تمام ارتباطات خود صادق هستید؟

2. آیا ‌می‌دانید چه زمانی صحبت کنید و چه زمانی سکوت کنید؟

3. آیا با خود و دیگران صادق هستید؟

4. آیا با ذهن، بدن و روح خود هماهنگ ‌می‌شوید تا بدانید حقیقت شما چیست؟

5. آیا ‌می‌توانید ارتباط بین خلاقیت و روحیۀ منحصر به فرد خود را ببینید؟

6. چگونه ‌می‌توانید خلاقیت بیشتری در زندگی خود داشته باشید؟

7. آیا به خود اجازه ‌می‌دهید به شکلی خلاقانه هویت خود را بیان کنید؟

**اثبات چاکرای گلو**

جملات تأکیدی چاکرای گلو باید چندین بار در روز در هنگام گذراندن فرایند باز کردن و متعادل کردن تکرار شوند. این جملات تأکیدی همچنین برای تقویت انرژی قبل از شروع یک مکالمۀ مهم و یا برای برقراری ارتباط مفید هستند. بهتر است این جملات تأکیدی به بهترین وجه گفته، خوانده یا فریاد زده ‌شوند، تا احساس کنید به‌راحتی می‌توانید با دیگران ارتباط صادقانه برقرار کنید.

برای کمک به‌‌‌ این فرایند، یکی از اسانس‌‌های چاکرای گلو یا بخور آن اسانس در آب را بو کنید. مقداری از ترکیب روغن‌‌ها که برای پاک‌سازی ارتباطات است (که در صفحه قبل طرز تهیه آن بیان شد) یا روغن نعناع را روی گردن خود بمالید. صاف بایستید یا بنشینید، شانه‌های خود را بیندازید، سر خود را بالا ببرید و گردن خود را صاف کنید. همان‌طور که هر شعاری را تکرار ‌می‌کنید، نور آبی روشنی را تصور کنید که وارد گردن شما شده و از د‌هان شما خارج ‌می‌شود. اجازه دهید‌‌‌ این نور به شما اعتماد به نفس دهد، در‌حالی‌که حقیقت وجودی خود را ارج ‌می‌نهید و بیان ‌می‌کنید.

1. می‌دانم که دنیا برایم امن است و به‌راحتی می‌توانم حقیقت وجودی خود را به دیگران بگویم.

2. صدایم را در آغوش ‌می‌کشم و بلند ‌می‌گویم.

3. من با اطمینان‌خاطر با دیگران ارتباط برقرار ‌می‌کنم.

4. قدرت کلام و سکوتم را هم ‌می‌دانم.

5. ‌می‌دانم چه زمانی به حرف دیگران گوش دهم و چه زمانی صحبت کنم.

6. من در مورد‌‌‌ اینکه چه کسی هستم و چه احساسی دارم، صادق هستم.

7. از بیان شخصیت خودم و یافتن راه‌های خلاقانه برای انجام‌‌‌ این کار لذت ‌می‌برم.

8. من با حقیقت وجودی خود زندگی ‌می‌کنم. من حقیقتم را به‌راحتی به دیگران ‌می‌گویم.

**هفت**

**چاکرای ابرو**

شهود، دیدن روح است.

دین کونتز

چاکرای ابرو، ششمین نقطه‌ای است که انرژی اولیۀ در بدن در آنجا یافت می‌شود و روی پیشانی بین ابروها قرار دارد. چاکرای ششم اغلب به‌عنوان چشم سوم یا چاکرای پینه آل نیز شناخته ‌می‌شود که در سانسکریت به نام آجنا که به مفهوم «درک» و «فراتر از خرد» ترجمه ‌می‌شود.

چاکرای ابرو مرکز انرژی ذهن ماست. حکیمان باستان‌‌‌ این چاکرا را جایگاه توانایی روانی ‌می‌دانستند، زیرا بر احساسات و‌‌‌ آینده‌نگری ما حاکم است. این چشم به‌عنوان چشم سوم شناخته ‌می‌شود، زیرا یک چشم نامرئی است که چیز‌های غیر قابل‌مشاهده، را قابل‌مشاهده می‌کند. زمانی که‌‌‌ این چاکرا به طور کامل فعال ‌می‌شود و همانطور هماهنگ جریان ‌می‌یابد، هر دو نیمکره راست (خلاق و معنوی) و چپ (منطقی و عقلانی) مغز را تحریک ‌می‌کند تا با هم کار کنند و ذهن بتواند از پایه هماهنگ کار کند. یک چاکرای ابرو کاملاً سالم به ما‌‌‌ این امکان را ‌می‌دهد به احساسات خود اعتماد کنیم، در مسیر انتخابی خود راحت باشیم و بتوانیم از احساسات و حقایق خود برای تصمیم‌گیری‌های بزرگ در زندگی‌مان استفاده کنیم. در نتیجه، ما احساس ‌می‌کنیم که در درون خود هماهنگ زندگی ‌می‌کنیم.

**عدم تعادل چاکرای ابرو**

در مورد چاکرای ابروی بیش‌فعال، ممکن است علائم روانی و جسمی ‌شدیدی را احساس کنیم. از نظر ذهنی، احتمالاً احساس خستگی و فرسودگی خواهیم کرد. ممکن است ما بیش از حد در تخیلات خود سیر کنیم؛ بنابراین شهود و توانایی ما، برای تشخیص بین حقایق و احساسات را مختل می‌شود. ممکن است ما بیش از حد رؤیایی باشیم و همه چیز را با یک لنز محدود مشاهده کنیم و در نتیجه تنگ‌نظر و انعطاف‌ناپذیر شویم. ممکن است ما به نیاز‌های عاطفی یا معنوی خود بیش از حد فکر کنیم. ممکن است تصوری نادرست از خود داشته باشیم و از پذیرش خود واقعی و قسمت‌‌های تاریک وجودمان خودداری کنیم. این در اصل به ناخودآگاه ما برمی‌گردد که شامل ویژگی‌ها و رفتار‌هایی است که در ضمیر ناخودآگاه ما ریشه دارند و اغلب به‌عنوان صفات یا رفتار‌های منفی ظاهر ‌می‌شوند. هرکدام از ما قسمت‌‌های تاریکی در وجودمان داریم. هدف، حذف آن‌‌ها نیست، بلکه درک آن و تلاش برای تغییر آن مهم است. در برخی از موارد برای چاکرای ابروی بیش‎فعال، متوجه می‌شویم که مهارت‌های آینده‌بینی ما بیش از حد فعال است که طاقت‌فرسا و حتی ‌کمی ‌ترسناک است. (این اتفاق برای من افتاده و باعث سرگردانی من شده است!)

با چاکرای ابروی کم‌کار یا مسدود شده، احتمالاً احساس بی‌هدف بودن می‌کنیم و اعتقادی به مسیر انتخابی خود نداریم. شاید احساس خستگی کنیم و برای یافتن معنای عمیق‌تری در زندگی خود تلاش کنیم که باعث ‌می‌شود احساس ناامیدی، شک و ترس از ناشناخته‌ها داشته باشیم. وقتی چشم سوم مسدود می‌شود، نمی‌توانیم واقعیات خود را ببینیم و به هیچ‌چیز اعتماد نمی‌کنیم. شاید فکر کنیم که هرگز خواب ‌‌نمی‌بینیم، در‌حالی‌که در حقیقت‌‌‌ این‌طور نیست‌‌ و چون به ضمیر ناخودآگاه خود متصل نیستیم، از یادآوری رؤیاهایمان و دریافت راهنمایی و حکمت آن‌ها جلوگیری ‌می‌کنیم. از آنجایی که‌‌‌ چاکرای ششم منبع انرژی مهمی ‌برای ذهن ما است، در صورت انسداد، احتمالاً دچار اختلال در تمرکز خواهیم شد و در پردازش اطلاعات مشکل خواهیم داشت و بسیار بلاتکلیف خواهیم بود.

ششمین مرکز انرژی با غدد هیپوفیز و صنوبری، سیستم عصبی، چشم‌‌ها، گوش‌‌ها و بینی ما سروکار دارد. بیماری‌های جسمی ‌رایج چاکرای مسدود شده ابرو شامل موارد زیر است:

1. میگرن

2. مشکلات سینوسی

3. تاری دید

4. خستگی چشم

5. آب‌مروارید

6. آب‌سیاه

7. توهمات

8. بی‌خوابی

9. سیستم ‌‌ایمنی پایین

10. فشار خون بالا

11. عدم تعادل هورمونی

12. اختلال عملکرد آدرنال (خستگی آدرنال)

**وقتی چاکرای ابرو باز ‌می‌شود**

هنگا‌می‌که چاکرای ابرو باز ‌می‌شود، ممکن است احساس فشار در بین ابروهای خود داشته باشید، تقریباً انگار که چشم سوم نامرئی در حال باز شدن است. هنگا‌می‌که چاکرای ابروی من توسط یک شفادهنده باز شد، من یک تکان واقعی را احساس کردم و با چشمانم انفجاری از نور بنفش را در بین ابروهایم دیدم. تجربۀ فوق‌العاده‌ای بود.

باز شدن چشم سوم شما ممکن است به‌‌‌ این اندازه چشمگیر نباشد، اما مانند همه چاکرا‌های دیگر، ممکن است احساس سوزن‌سوزن شدن و گرما را با شروع جریان انرژی تجربه کنید بنابراین چشم‌های فیزیکی شما نسبت به نور حساس‌تر می‌شوند. برخی از افراد دچار تاری موقتی در دید می‌شوند یا رنگ‌‌ها را خیلی پررنگ‌تر می‌بینند که تما‌می‌‌ این‌‌ها به درمان شما بستگی دارد. سردرد یکی دیگر از علائم باز شدن چاکرای ابرو و یکی از نشانه‌‌های تنظیم غدۀ صنوبری است. از آنجایی که‌‌‌ این غده هورمون‌‌های زیادی از جمله ملاتونین را تولید و تنظیم می‌کند که بر خواب ما تأثیر می‌گذارد، ممکن است دچار اختلالاتی در خواب نیز شوید. به‌‌‌ این صورت که گاهی اوقات از خوابیدن خسته نمی‌شوید و حتی بعد از‌‌‌ این که آلارمتان زنگ خورد باز هم دلتان می‌خواهد بخوابید و یا گاهی اوقات اصلاً خوابتان نمی‌برد و دچار بی‌خوابی می‌شوید. به یاد داشته باشید که مانند تمام اختلالات این چاکرا نیز موقتی هستند. به قول معروف‌‌‌ این نیز بگذرد.

همان‌طور که چشم سوم باز و متعادل ‌می‌شود، توانایی ما در درک کردن نیز افزایش می‌یابد، بنابراین ممکن است ناگهان غرق در بینش و افزایش‌‌‌ آینده‌نگری شوید. بهتر است در این زمان دفترچه یادداشتتان را در دست داشته باشید تا بتوانید افکار خود را یادداشت کنید. باز شدن چشم سوم باعث افزایش‌‌‌ آینده‌نگری می‌شود که طاقت‌فرسا یا حتی ‌کمی ‌ترسناک است. مطمئن باشید این اختلال نیز درمان می‌شود‌‌ و شما ‌می‌توانید توانایی آینده‌نگری خود را به جریانی سالم برسانید به‌گونه‌ای که به شما و دیگران کمک خواهد کرد، نه‌‌‌ اینکه شما را بترساند.

**صفت قدیمی ‌الهی: زن خردمند**

زن خردمند همان‌طور که از نامش پیداست، روح دانا است. او به‌خاطر خرد و دانشش مورد احترام دیگران است. او هم از نظر عملی و هم از نظر معنوی، عاقل است. زن خردمند نتیجه چاکرای ابرویی کاملاً متعادل است، زیرا او با تعادل بین حقایق و احساسات، منطق و شهود، واقعیت و دروغ عمل ‌می‌کند. او به حقایق دانا است و بینش‌هایی دارد که از منابع بالاتر سرچشمه ‌می‌گیرد. شهود او، خود او و ارتباط الهی او با خدا و جهان هستی است.

او مهربان، دلسوز و خردمند است. او همچنین مرموز، جادوگر و پیام‌آور است. او برای خودش و بسیاری دیگر یک قهرمان است و از او به‌عنوان یک محافظ یاد ‌می‌شود. شبیه الهۀ مادر نیست، اما به‌گونه‌ای دیگر مهربان و دلسوز است. در تاریخ، فولکلور و ادبیات، زن خردمند اغلب به‌عنوان یک زن مسن‌تر به تصویر کشیده می‌شود، اما حقیقت این است که زن خردمند به دلیل خردش دیده می‌شود، نه سنش. جوان خردمندی که شما به‌عنوان «روح پیر» در نظر ‌می‌گیرید، نمونه‌‌ای از زن خردمند است. او مادرخوانده یا ملکۀ پریان در افسانه‌ها، یا شخصیت‌های اسرارآمیز خردمند در ادبیات است. کسی که «همه چیز را ‌می‌بیند» و از ذهن و روح خود ‌می‌گوید و دیگران نیز به دنبال خرد و راهنمایی او هستند.

زن خردمند به ما ‌می‌آموزد که ما نیز ‌می‌توانیم بین ذهن، قلب و روح خود تعادل برقرار کنیم و نیز ‌می‌توانیم با خرد عمیق درونی کار کنیم. ما می‌توانیم با ویژگی‌‌های منطقی و عینی او، هر چیزی را بپذیریم و در عین حال به خودمان اجازه دهیم که ما را از نظر الهی نیز راهنمایی کند. با توجه به جزئیات و حقایق کوچک و اعتماد به تصویر بزرگ‌تر و احساسات خود، ‌می‌توانیم هدف خود را با احساس اطمینان و همسویی و همچنین رؤیاهای خود را دنبال کنیم و با‌‌ایمان به دیده‌ها و نادیده‌ها زندگی خود را ادامه دهیم.

**سنگ‌‌های چاکرای ابرو**

تمام سنگ‌‌های چاکرای ابرو بسیار پرانرژی هستند و ویژگی‌‌های عرفانی قدرتمندی در ارتباط با‌‌‌ این مرکز انرژی دارند.

**یاقوت کبود**

با توجه به‌‌‌ اینکه زحل یکی از سیارات حاکم بر چاکرای ابرو است، این جواهر زیبای نیلی، نام خود را از کلمۀ سانسکریت سنیپریا گرفته است که به معنای «سیاره زحل عزیز» است. یاقوت کبود به‌عنوان سنگ خرد در نظر گرفته ‌می‌شود، زیرا به آرامش و تمرکز ذهن کمک ‌می‌کند و باعث از بین رفتن تنش‌های ذهنی غیرضروری ‌می‌شود. قرار دادن یک سنگ یاقوت کبود صیقلی در بین ابروهایتان یک راه فوق‌العاده برای کمک به پاک‌سازی چاکرای ابرو و تعادل سازی آن است.

**سلستیت**

یکی از بالاترین سنگ‌های پرانرژی که من با آن برخورد کرده‌ام، سلستیت است. این سنگ رشد معنوی را تحریک ‌می‌کند و اعتماد به انرژی الهی را تقویت ‌می‌کند. این سنگ یکی از سنگ‌های مورد علاقۀ من برای متعادل کردن چاکرای ابرو است، زیرا نه‌تنها احساسات را آرام ‌می‌کند، بلکه عقل و ذهن منطقی ما را با احساسات و ذهن شهودی ما ادغام ‌می‌کند و تعادل را بین هر دو طرف مغز به ارمغان ‌می‌آورد. من دلم می‌خواهد یک تکۀ سلستیت خالص در مکان مقدس خود داشته باشم و در مدیتیشن از چوب سلستیت یا سنگ‌های صیقلی کوچک استفاده ‌می‌کنم.

**لابرادوریت**

سنگ دگرگونی، لابرادوریت، سنگی بسیار عرفانی و محافظ است که با از بین بردن ترس‌ها و ناامنی‌ها و دیگر اتفاقات احساسی که ذهن شما را مخدوش می‌کند، به افزایش آگاهی شما کمک ‌می‌کند و توانایی شما را برای تفکر واضح‌تر و شنیدن صدای درونی‌تان افزایش ‌می‌دهد. لابرادوریت یک سنگ قدرتمند برای باز کردن و فعال کردن چاکرای ابرو است. ‌می‌توانید مجموعه‌‌ای از سنگ‌های لابرادوریت جلا داده شده کوچک یا یک سنگ متوسط را مستقیماً روی چاکرای ابروی خود استفاده کنید.

**آزوریت**

آزوریت که به‌عنوان سنگ روحی و روانی شناخته ‌می‌شود، رنگ‌‌هایی دارد که از آبی تیره تا نیلی متغیر است و انرژی ارتعاشی آن با چاکرای ابرو مطابقت دارد. سنگی فوق‌العاده برای بیدار کردن شهود و توانایی‌‌های روانی و همچنین گشودن ذهن ما به‌سوی حکمت معنوی و الهی و نیز سنگی مهم برای فعال کردن و متعادل‌سازی چشم سوم است و استفاده از آن در مراسم‌ها و مدیتیشن مفید است. آزوریت خالص به‌سادگی خیره‌کننده است و سنگ مورد علاقۀ من است.

**روغن‌‌های چاکرای ابرو**

ممکن است برخی از روغن‌‌های ضروری پیشنهاد شده برای چاکرای ابرو را بشناسید، زیرا در فصل‌‌های قبلی برای سایر مراکز انرژی ذکر شد‌ه‌اند. اغلب، یک روغن برای چاکرا‌های متعدد مفید خواهد بود.

**چوب صندل**

یک روغن ضروری برای متعادل کردن هر یک از چاکرا‌ها است؛ زیرا برای اهداف مدیتیشن و مراسم‌ها ما بسیار مفید است. همچنین غدد هیپوفیز و صنوبری را تحریک ‌می‌کند و در نتیجه به کل سیستم غدد درون بدن کمک ‌می‌کند که هورمون‌های مختلفی برای بدن تولید کنند. انتشار‌‌‌ این روغن، استنشاق مستقیم آن، یا استفاده از آن در ترکیب روغن‌‌های دیگر ‌می‌تواند در باز شدن چاکرای ابرو کمک کند و آگاهی معنوی و شهودی را افزایش دهد.

**برگاموت**

روغن ترنج مرکباتی و تند برای رایحه‌درمانی بسیار مورد توجه است. این روغن رایحه‌‌ای متمایز دارد که هم آرامش‌بخش است و هم نشاط ‌می‌بخشد. همچنین باعث آزاد شدن فکری قدیمی ‌و منفی ‌می‌شود که چاکرای ابرو را نامتعادل می‌کند. با چکاندن چند قطره روغن ترنج رقیق شده به طور مستقیم روی فضای بین ابروهای خود، ‌می‌توانید‌‌‌ این مرکز انرژی را باز کرده و آن را التیام بخشید.

**وتیور**

یکی از اسانس‌‌های موردعلاقه من‌‌ وتیور است که رایحه‌ای خاکی و تند دارد که بسیار آرام‌بخش است. این روغن را می‌توان به روش‌‌های مختلفی برای آرام کردن چاکرای ابروی بیش‌فعال استفاده کرد، زیرا اضطراب را تسکین می‌دهد و سپس افکار منفی و ترسناک را آزاد می‌کند و به ذهن شفافیت می‌بخشد. وتیور همچنین به شما‌‌‌ این امکان را ‌می‌دهد که به‌راحتی فکر کنید و راهنما‌های بصری را دریافت کنید. من از افزودن چند قطره روغن وتیور به وان آب داغ در حمام لذت ‌می‌برم چرا که بسیار آرامش‌بخش است.

**نعناع هندی**

نعناع هندی، گرم و تند است و یکی دیگر از روغن‌های ضروری است که به دلیل خواص متعادل‌کننده‌اش برای بسیاری از چاکرا‌ها مفید است. برخی از ترکیبات نعناع هندی برای تقویت روحیه و متعادل کردن احساسات در هنگام مواجهه با چاکرای بسته یا نامتعادل ابرو مفید هستند. از آنجایی که نعناع هندی دارای برخی اثرات آرام‌بخش است، پخش‌‌‌ این روغن در شب ‌می‌تواند برخی از مشکلات مربوط به خواب را تسکین دهد و زمانی که شما در حال انجام فرایند تنظیم‌‌‌ این چاکرا هستید، کمک بسیاری ‌می‌کند.

**ترکیب روغن‌‌ها برای ایجاد یک ذهن پاک**

هدف از‌‌‌ این ترکیب روغن‌‌ها، کمک به شما در پاک‌سازی و آرامش ذهن است تا بتوانید راحت‌تر به شهود خود دسترسی پیدا کنید و به خود برتر فکر و عمل کنید. مانند تمام ترکیبات چاکرا، این ترکیب سفارشی هنگام فعال کردن و متعادل کردن چاکرای ابرو مفید است؛ اما استفاده از آن در مواقعی که احساس عدم اطمینان، سردرگمی ‌یا ترس می‌کنید و نیاز به اتصال به شهود خود و دریافت راهنمایی الهی دارید نیز مفید است.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن بادام یا هر روغن نرم‌کنندة دیگر

2 قطره اسانس چوب صندل

2 قطره اسانس ترنج

1 قطره اسانس وتیور

1 قطره اسانس پاتچولی

**لوازم موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

**نتیجه**

1.5 اونس روغن به دست می‌آید.

1. روغن بادام را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، هر اسانس را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی ‌بچرخانید.

3. در صورت نیاز‌‌‌ این روغن را روی پیشانی، بین ابروها و روی گردن خود ماساژ دهید. برای کمک به انرژی به‌صورت مستقیم استفاده کنید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای ابرو**

یک فضای روشن منجر به یک ذهن روشن ‌می‌شود. اگر‌‌‌ این تمرین تجسم‌سازی را در مکان مقدس خود انجام ‌می‌دهید، باید از قبل تمیز و مرتب باشد. همچنین شما باید با سوزاندن مریم گلی سفید یا پالو سانتو فضای اطرافتان را از انرژی‌‌های منفی پاک کنید و آنجا را آماده کنید. روشن کردن مقداری بخور چوب صندل یا پخش کردن روغن چوب صندل به ‌‌ایجاد یک محیط آرام کمک ‌می‌کند. مقداری از ترکیب روغن‌‌ها برای‌‌ ایجاد یک ذهن پاک (که در صفحۀ قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن چوب صندل را روی انگشت حلقه خود بمالید و به‌آرامی ‌آن را در فضای بین ابروهای خود ماساژ دهید. سنگ‌های چاکرای ابروی خود را جمع‌آوری کنید و آن‌ها را در یک دست نگه دارید تا مدیتیشن تجسم خود را راحت‌تر انجام دهید، یا برای دریافت انرژی بیشتر آن‌ها را در نزدیکی خود قرار دهید.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید.

2. از طریق بینی دم عمیق بکشید، بازدم را از طریق د‌هان بیرون دهید و آه بکشید. بگذارید ماهیچه‌هایتان نرم و بدنتان شل شود. این کار را هرچند بار که لازم است تکرار کنید تا زمانی که احساس آرامش کنید و برای مدیتیشن آماده شوید.

3. همان‌طور که به دم و بازدم عمیق ادامه ‌می‌دهید، در حین دم، نفس خود را به‌صورت نور زیبای نیلی تجسم کنید که از فضای بین ابروهای شما وارد ‌می‌شود. با هر بازدم، ببینید که نور وارد سر شما شده و در اطراف مغز شما ‌می‌چرخد.

4. در‌حالی‌که چشمان خود را بسته‌اید، چند لحظه وقت بگذارید و توجه خود را به فضای پرانرژی پشت ابروهای خود جلب کنید و بار دیگر بر نور نیلی که آن فضا را پر ‌می‌کند تمرکز کنید. یک ستاره پنج پر آبی را تصور کنید که به‌آرامی ‌از آن نور نیلی بیرون ‌می‌آید. آن را با دقت مشاهده کنید و به رنگ، اندازه و هر جزئیات دیگری توجه کنید. به ابعاد آن و‌‌‌ اینکه‌‌ آیا در حال چرخش است یا ثابت، دقت کنید. هر احساس یا فکری را که با نگاه کردن به‌‌‌ این ستاره به ذهنتان خطور ‌می‌کند که نمایانگر چاکرای ابروی شماست، یادداشت کنید. مخصوصاً به چیز‌هایی که در مورد هرگونه عدم تعادل یا انسداد چاکرای ریشه احساس ‌می‌کنید، توجه کنید و اینکه چه کار‌هایی لازم است انجام دهید تا چاکرای ابرو به تعادل انرژی برسد.

5. هنگا‌می‌که احساس کردید بینش کافی در مورد عملکرد چاکرای ابروی خود به دست آورده‌‌اید چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی ‌چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای ابرو**

همراه داشتن برخی از اقلام نیلی (مانند کوسن، پتو یا لباس) و همچنین سنگ‌های چاکرای ابرو و ترکیب روغن‌‌ها برای ایجاد یک ذهن پاک (که در صفحۀ قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا سایر روغن‌های چاکرای ابرو در اطراف شما مفید است. از آن‌‌ها برای کمک به باز کردن و متعادل کردن چاکرای ششم استفاده خواهید کرد. قبل از شروع فعال‌سازی، مقداری از ترکیب روغن ساخته شده یا هر روغن چاکرای ابروی دلخواه خود را روی سنگ چاکرای ابروی صیقلی بمالید.

1.‌‌‌ این فعال‌سازی را می‌توانید در هر وضعیتی که راحت هستید (ایستاده، دراز کشیده، نشسته) انجام دهید، اما باید در وضعیتی قرار بگیرید که سر و گردنتان راحت باشد؛ بنابراین هنگام انتخاب موقعیت خود‌‌‌ این نکته را در نظر بگیرید.

2. هنگا‌می‌ که احساس راحتی کردید، چشمان خود را ببندید و چند لحظه استراحت کنید و خیلی آرام نفس بکشید. با هر دم و بازدم، احساس کنید که عضلات سر و بخصوص اطراف پیشانی شما نرم و شل ‌می‌شوند.

3. سنگ صاف و صیقلی را که به ترکیب روغن‌‌ها آغشته شده است را بردارید و به‌آرامی آن را در فضای بین ابروهای خود بمالید تا چشم سوم شما فعال شود.

4. به چشم سوم خود توجه کنید، نفس خود را به‌عنوان یک نور نیلی درخشان تصور کنید که به‌‌‌ این مرکز انرژی قدرتمند انرژی ‌می‌دهد تا بتوانید قدرت آن را احساس کنید. با چشم ذهن خود ستاره پنج پر، نماد چشم سوم، را ببینید و آن را سرشار از نور نیلی تصور کنید. با هر دم و بازدم، ستاره نیل را ببینید که بزرگ‌تر و درخشان‌تر ‌می‌شود تا جایی که کل سر و مغز شما را پر کند.

5.‌‌‌ این ستاره نیلی رنگ را ببینید که هرگونه درهم‌ریختگی ذهنی اضافی را از بین ‌می‌برد و فضایی را برای شنیده شدن خود متعالی‌تان ‌‌ایجاد ‌می‌کند تا بتوانید بهتر فکر کنید، منطق و احساساتتان را متعادل کنید و هر دو را ارج نهید.

6. در ذهن و توانایی خود، در شناخت حقیقت خود، احساس اعتماد و اطمینان داشته باشید تا صدای آن‌ را بشنوید و بر اساس آن عمل کنید. این ستاره را به‌عنوان چشم سوم شهودی خود در آغوش بگیرید که به شما کمک ‌می‌کند آنچه را که دیده ‌‌نمی‌شود به‌راحتی ببینید و به خردی متعالی متصل شوید.

7. با هر نفس، آن ستاره را ببینید که از سر شما به تمام بدن شما گسترش می‌یابد و احساس کنید که تمام انرژی بدن شما با خرد ذاتی و توانایی تفکر عجین شده است و اعمالتان بر اساس عقل و منطق است و همیشه به حقیقت شخصی خود احترام ‌می‌گذارید و با هدایت الهی به راهتان ادامه می‌دهید. یک نفس عمیق بکشید و بعد از اتمام کار به‌آرامی چشمان خود را باز کنید.

**انعکاس چاکرای ابرو**

در مکان مقدس خود اسماج بسوزانید و آن را به‌آرامی ‌دور سر خود بچرخانید تا ذهن خود را از هرگونه افکار یا احساسات منفی پاک کنید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای ‌‌ایجاد یک ذهن پاک (که در صفحۀ قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا روغن خس‌خس را روی شقیقه‌ها و فاصلۀ بین ابروهایتان بریزید آن را به‌آرامی ماساژ دهید. ممکن است بخواهید برای اتصال به انرژی‌‌ها عمیق‌تر نفس بکشید.

اکنون به دفترچه یادداشت خود برگردید و هرگونه بازتابی که ممکن است در مورد تجسم و فعال‌سازی چاکرای ابرو داشته باشید را یادداشت کنید. آنچه را که در مورد چاکرای چشم سوم خود آموخته‌‌اید، در نظر بگیرید؛ به‌ویژه اینکه ‌‌آیا هرگونه عدم تعادل و علائم عدم تعادل این چاکرا را تجربه کرده‌‌اید یا خیر. هر بینش شهودی دیگری که ممکن است در مورد انرژی‌های چاکرای ابرو داشته باشید، را یادداشت کنید. همچنین توجه داشته باشید که بهتر است چه کار‌های دیگری انجام دهید تا مطمئن شوید که ‌می‌توانید با اعتماد به نفس فکر کنید، به صدای درون خود اعتماد کنید و به جایگاه متعادل‌تری برسید. از‌‌‌ این سؤالات برای هدایت تفکر خود استفاده کنید:

1. آیا به خرد درونی خود اعتماد دارید؟

2. آیا به خرد دیگران اعتماد دارید؟

3. آیا شما فردی فهیم هستید؟ و چگونه تشخیص ‌می‌دهید که چه کسانی و چه چیز‌‌هایی به شما کمک می‌کنند تا به فرد بهتری تبدیل شوید؟

4. آیا برای تزکیۀ ذهن خود و ادامه یادگیری وقت ‌می‌گذارید؟

5. آیا چشم‌انداز روشنی برای زندگی خود دارید؟ آیا به آن چشم‌انداز اطمینان دارید و ‌می‌دانید حقیقت شما را منعکس ‌می‌کند؟

6. آیا ‌می‌توانید بپذیرید که گاهی اوقات ‌می‌توانید بدون نیاز به حقایق یا شواهد، فقط از روی احساسات خود، بعضی چیز‌ها را بدانید؟

7. آیا احساس خوبی دارید؟

8. آیا ‌می‌توانید ببینید که چه چیزی برای دیگران درست است و حقیقت آن‌ها چیست، ممکن است لزوماً حقیقت شما نباشد؟

**اثبات چاکرای ابرو**

جملات تأکیدی چاکرای ابرو باید چندین بار در روز در هنگام گذراندن فرایند باز کردن و متعادل کردن تکرار شوند. این جملات تأکیدی زمانی مفید هستند که بین جنبه‌های منطقی و شهودی مغز خود تعادل برقرار کنید‌‌ و زمانی که نیاز است به مشکلات از منظری دیگر نگاه کنید که نشان‌دهندة خرد ذاتی و ‌‌ایمان شما است.

با استنشاق یکی از اسانس‌های چاکرای ابرو، یا استنشاق بخار آن، شروع کنید. مقداری از ترکیب روغن‌‌ها برای ‌‌ایجاد یک ذهن پاک (که در صفحۀ قبل طرز تهیۀ آن بیان شد) یا هر روغن چاکرای ابرو دیگری مانند نعناع هندی را در فضای بین ابروهای خود بمالید. خیلی صاف بایستید یا بنشینید، شانه‌هایتان را بیندازید، سرتان را بالا بگیرید و گردنتان را صاف کنید. همان‌طور که هرکدام از شعار‌های را زیر تکرار ‌می‌کنید، نور نیلی درخشانی را تصور کنید که وارد چشم سوم شما ‌می‌شود و در کل سر و مغز شما نفوذ ‌می‌کند. اجازه دهید‌‌‌ این نور به شما شفافیت و ارتباط با شهود و هدایت الهی را القا کند.

1. من اهمیت داشتن ذهن روشن را ‌می‌دانم تا بتوانم از خرد ذاتی خود پیروی کنم.

2. گام‌‌های منظمی ‌برمی‌دارم تا ذهنم را خلاص کنم از افکار و احساساتی که برایم مفید نیستند و از راهنمایی‌‌های درونی‌ام استفاده می‌کنم.

3. ‌می‌دانم که خود واقعی من عاقل، شهودی و فهیم است.

4. من عقل و راهنمایی درونی خود را در آغوش ‌می‌کشم و به آن اعتماد دارم.

5. حقایق را با احساسات و امید را با عمل‌گرایی متعادل ‌می‌کنم.

6. من به خودم اعتماد دارم و به توانایی خود برای ایجاد زندگی مورد نظرم ‌‌ایمان دارم.

**هشت**

**چاکرای تاج**

ما با ارتباط الهی خود، همیشه راه‌حل‌هایی را می‌یابیم که به دنبال آن هستیم.

وین دایر

چاکرای تاج، هفتمین و آخرین نقطه انرژی اولیه در بدن است. همان‌طور که از نامش پیداست، این چاکرا در تاج سر قرار دارد. نام چاکرای تاج به زبان سانسکریت سا‌هاسرارا نام دارد که به «نیلوفر آبی هزار گلبرگ» ترجمه ‌می‌شود؛ بنابراین چاکرای تاج، جایگاه آگاهی در نظر گرفته ‌می‌شود.

این هفتمین و آخرین مرکز اصلی انرژی مقدس، بر کل آگاهی ما که شامل: افکار، خرد‌‌ و آگاهی ما‌‌ و همچنین ارتباط ما با جهان الهی، حاکم است. ویژگی‌های‌‌‌ این چاکرا شامل وحدت، روشنگری، آرامش و توانایی دیدن زیبایی‌‌ها (در اصل الهی) در هر چیز دیگر است. درحالی‌که ریشه که اولین چاکرا است، با واقعیت‌های فیزیکی ما و ارتباط ما با زندگی زمینی سروکار دارد؛ تاج بر وجود معنوی ما و ارتباط ما با جهان و قلمرو عالی الهی سروکار دارد. سا‌هاسرارا همچنین نقش اساسی در عملکرد بدن پرانرژی ما‌‌ ایفا ‌می‌کند؛ زیرا پراکندگی پرانا (انرژی نیروبخش حیات) را در شش چاکرا دیگر و واقع در زیر تاج تنظیم ‌می‌کند. چاکرای هفتم اغلب به‌عنوان پل بین قلمرو فیزیکی و غیرفیزیکی دیده ‌می‌شود.

**عدم تعادل چاکرای تاج**

از آنجایی که‌‌‌ این چاکرا بر ارتباط معنوی و آگاهی ما حاکم است و از آنجا که نقش بسیار مهمی ‌در سلامت سایر چاکرا‌ها ‌‌ایفا ‌می‌کند، ضروری است که برای عملکرد بهتر انرژی بدنمان‌‌‌ این چاکرا باز و متعادل باشد. در مورد چاکرای تاج مسدود شده یا کم‌کار، احتمالاً احساس بی‌تفاوتی، تنهایی، خستگی، بی‌حسی کنیم. ممکن است ارتباط ما با دیگران قطع شود (از نظر احساسی و غیره) یا دچار عدم تعادل شویم که در نتیجه قادر به رسیدن یا تجلی اهداف خود نخواهیم بود. درنهایت می‌تواند حس بی‌هدف بودن در ما ‌‌ایجاد کند.

اغلب، چاکرای تاج بیش‌فعال منجر به وابستگی به متعلقات مادی ‌می‌شود که هرگز هم ارضا ‌‌نمی‌شود. این طمع و سطحی‌نگری ‌می‌تواند به‌صورت تکبر نسبت به زندگی نیز تجلی یابد که به دیگران نیز سرایت ‌می‌کند و منجر به از بین رفتن انسانیت ‌می‌شود. به‌جای اینکه ارتباط الهی را بین خود و دیگران ببینیم، تنها چیزی را شاهد آن خواهیم بود جدایی از دیگران است. قطع ارتباط معنوی با الهیات، قطع ارتباط با همه کائنات است، قطع ارتباط با هرکدام، قطع ارتباط با کل جهان هستی است.

با‌‌‌ این حال، از چیزی به‌عنوان خوبی یاد می‌شود‌‌ و چاکرای تاج بیش‌فعال ‌می‌تواند از طرق مختلف مضر باشد و ‌می‌تواند منجر به وسواس در معنویت ما شود. ممکن است برای گذراندن روزمان به یک راه‌حل معنوی نیاز داشته باشیم‌‌ و از چوبی مانند سیگار استفاده کنیم که بسیار ناسالم است (اعتیاد، اعتیاد‌آور است!) همچنین می‌توانیم به فردی خودسر تبدیل شویم‌‌ وقتی به‌خاطر رسیدن به خواسته‌‌های دنیوی خود به دنبال ارتباطات الهی می‌رویم و هدف بسیار مهم چاکرای ریشه‌مان را نیز فراموش خواهیم کرد. ممکن است دائماً در جستجوی نشانه‌هایی از جانب الهی باشیم و هر چیزی را که ‌می‌بینیم یا تجربه ‌می‌کنیم به‌راحتی باور کنیم یا بیش از حد تحلیل کنیم.

من نیز خودم‌‌‌ این اتفاق را چند سالی پس از بیداری معنوی خود تجربه کردم، زمانی که معرفت و ارتباط الهی خود را به روشی بی‌پایه و در حد وسواس و به‌خاطر زندگی دنیوی خود دنبال می‌کردم. من معتقدم که تجربه چاکرای تاج بیش از حد فعال برای اکثر مردم در مقطعی از بیداری معنوی آن‌ها اتفاق خواهد افتاد. با‌‌‌ این حال، مهم است که از‌‌‌ این موضوع آگاه باشید و به قیمت زندگی دنیوی زیاد در معنویات غرق نشوید.

هفتمین مرکز انرژی با غدد صنوبری و سیستم عصبی ما و همچنین چشم‌ها، گوش‌ها و بینی ما سروکار دارد. بیماری‌های فیزیکی رایج به دلیل مسدود شدن‌‌‌ این چاکرا شامل موارد زیر است:

1. میگرن

2. مشکلات غده هیپوفیز

3. مشکلات تیروئید

4. عدم تعادل هورمونی

5. خستگی مزمن

6. ریزش مو

7. مسائل شناختی

8. اختلالات عصبی

9. درد عصب

10. مسائل روانی، از اضطراب تا افسردگی

**وقتی چاکرای تاج باز ‌می‌شود**

مانند همه چاکرا‌ها، با باز شدن‌‌‌ این مرکز انرژی، علائم ناراحت‌کننده‌ای هم از نظر جسمی‌ و هم از نظر ذهنی به وجود می‌آید. با چاکرای تاج، ممکن است سوزش‌‌های شدیدی را در بالای سر خود احساس کنید‌‌ که به طور معمول به‌صورت سوزن‌سوزن شدن است و ‌می‌تواند منجر به انرژی‌‌های قوی‌تری شود. همچنین ‌می‌تواند باعث ضربان جمجمه، سر، بدن و اعصاب شود. در برخی موارد، ممکن است با باز شدن‌‌‌ این مرکز انرژی، فشار شدیدی را احساس کنید که منجر به سردرد، سرگیجه، بی‌حسی، صدای زنگ زدن در گوش یا سر، یا احساس خفیف انرژی الکتریکی در بدنتان می‌شود.

در طول همسویی چاکرای تاج، احتمالاً افزایش شهود، ارتباط با خودتان و روح معنویتان را تجربه خواهید کرد. فرقی ‌‌نمی‌کند که الهیات خود را خدا، فرشتگان، کیهان یا جانوران در نظر بگیرید، هرطور که می‌خواهید آن را تعریف کنید، احتمالاً‌‌‌ این ارتباط قدرتمند را احساس خواهید کرد. همان‌طور که‌‌‌ این ارتباط را تجربه ‌می‌کنید، ممکن است با موجی از احساسات روبه‌رو و احساس دلبستگی بیشتری به دیگران پیدا کنید؛ در‌حالی‌که شاید هم‌زمان به جدایی خود از آن‌ها پی ببرید (بخصوص در مورد چاکرای تاج کم‌کار). علائم خوشایندتر عبارت‌اند از: اتحاد با همه هستی و احساس سعادت و آرامش از دانستن‌‌‌ اینکه چیزی وجود دارد بیش از آنچه ما روی زمین تجربه ‌می‌کنیم. شما زیبایی را در همه چیز ‌می‌بینید و در نتیجه زیبایی خود را نه فقط در جسمتان بلکه از لحاظ معنوی نیز می‌بینید و از خود قدردانی خواهید کرد. خوبی آن، این است که زیبایی درونی شما اکنون از بیرون تابش ‌می‌کند.

در طول‌‌‌ این تجربه، کاملاً طبیعی است که برخی از علائم بیش‌فعالی یا کم‌کاری چاکرا‌های قبلی را دوباره به طور موقت تجربه کنید، اما‌‌‌ این معمولاً فقط بخشی موقتی از روند همسویی است. شاید متوجه شوید که در نتیجه باز شدن چاکرای تاج خود، سیل انرژی هم از نظر جسمی ‌و هم از نظر روحی در بدن شما جاری ‌می‌شود‌‌ و چاکرا‌های دیگر نیز ممکن است بیشتر بیدار شوند یا روند متعادل‌سازی طبیعی را طی کنند.

**الگوی قدیمی ‌الهی: گورو، معلم معنوی**

گورو، معلم معنوی است که به دانش‌آموزان نشان می‌دهد که چگونه به شیوه‌ای روشنفکرانه زندگی کنند. البته، معلمان مختلف زیادی در ادیان و محافل معنوی وجود دارند، اما چیزی که گورو را متمایز می‌کند‌‌‌ این است که او می‌تواند حکمت الهی، میل به خودآگاهی و احساس کامل بودن را در دانش‌آموزان خود به دیگران منتقل کند. گورو ‌‌نمی‌خواهد استاد شما باشد. او از شما ‌می‌خواهد که استاد خودتان باشید. گورو ‌می‌خواهد ببیند شاگردانش هم از طریق ارتباط الهی خود به فرد متعالی‌تری تبدیل ‌می‌شوند و هم فراتر از زندگی مادی و دنیوی، از سطح فیزیکی زمین بالاتر ‌می‌روند.

از برخی جهات، گورو ‌می‌تواند شبیه زن خردمند باشد (که قبلاً توضیح دادیم) که الگوی قدیمی ‌الهی چاکرای ابرو است، اما زن خردمند واقعاً عاقل است، گورو فقط از نظر الهی عاقل است. گورو همه چیز را ‌می‌بیند و ارتباط الهی بین هر رویداد و هدف حتی آن‌هایی را که بد به نظر ‌می‌رسد را به‌خوبی ‌می‌داند.

همان‌طور که چاکرای تاج بالاتر از همۀ چاکرا‌ها قرار دارد، گورو نیز بالاتر از همۀ الگوها قرار دارد و او به یک الگو برای هر یک از ما تبدیل شده است. با‌‌‌ این حال، تما‌می‌‌ این ویژگی‌‌ها گورو را مغرور نمی‌کند. در واقع، گورو با قدرت واقعی می‌داند که چون همه چیز به هم متصل هستند، همه معلم هستند و درس‌‌هایی از همه تجربیات زندگی، خوب و بد، به دست می‌آید.

گورو نمایانگر معلم معنوی است که در وجود متعالی هر یک از ما، ساکن است. ممکن است ما فکر کنیم که به‌اندازه کافی روشن فکر نشده‌‌ایم تا به یک گورو تبدیل شویم‌‌ و شاید هرگز معلم معنوی نباشیم، اما‌‌‌ این بدان معنا نیست که ما ‌‌نمی‌توانیم ویژگی‌های گورو را بپذیریم و از آن‌ها به‌عنوان الگویی برای پیشرفت استفاده نکنیم. هدف نهایی ما در کار چاکرای تاج، رسیدن به‌‌‌ این سطح از روشنگری است، بسیار شبیه به گورو‌‌ و درک‌‌‌ این موضوع که ما فراتر از‌‌‌ این زمین و‌‌‌ این جسم هستیم‌‌ و وجود ما برتر از‌‌‌ این‌‌ها است‌‌ و همه چیز به هم متصل است و ما در‌نهایت یکی از آن اتصالات هستیم. آن‌وقت است که ‌می‌بینیم زیبایی در همه چیز وجود دارد.

باز شدن چاکرای تاج، علی‌رغم احساسات عجیب و غریبش، یکی از تجربیات موردعلاقه من و نقطه عطفی برای من بود، زیرا متوجه شدم که دیگر به یک گورو یا معلم معنوی خاص نیاز ندارم. در عوض، ‌می‌دانستم که تمام زندگی‌ام، معلم من خواهد بود. در آن زمان باور نمی‎کردم که خودم معلم معنوی خودم شد‌ه‌ام. با‌‌‌ این حال، حقیقت‌‌‌ این است که من همان قدر که معلم هستم، بیشتر شاگرد ابدی زندگی خواهم بود.

**سنگ‌‌های چاکرای تاج**

برخی از سنگ‌های موردعلاقه من برای چاکرای تاج در‌‌‌ اینجا پیشنهاد ‌می‌شود. اکثر آن‌‌ها بی‌رنگ هستند و من‌‌‌ این را هم آرامش‌بخش و هم یادآور انرژی ناب الهی‌‌‌ این مرکز انرژی ‌می‌دانم.

**سلنیت**

سلنیت یک سنگ شفاف و بی‌رنگ و فوق‌العاده پرانرژی است. احساسات منفی را از بین می‌برد و ذهن را باز می‌کند. این سنگ آسمانی، ما را به آگاهی بالاتر و به قلمرو الهی متصل ‌می‌کند؛ بنابراین استفاده از آن برای باز کردن چاکرای تاج فوق‌العاده است. چوب سلنیت دارای انرژی بسیار پاک‌کننده‌ای است و ‌می‌تواند انرژی‌‌های منفی را پاک کند. من از آن برای پاک کردن سایر کریستال‌ها، در مکان مقدس برای انجام مراسم‌ها و مدیتیشن استفاده ‌می‌کنم.

**کوارتز شفاف**

یکی از سنگ‌های مهم برای من کوارتز شفاف است. این سنگ رایج و درعین‌حال فوق‌العاده دارای خواص پاک‌کنندگی و انرژی‌بخش قوی است. من دلم می‌خواهد یکی از سنگ‌های کوارتز شفاف صیقلی و چوب آن را برای مدیتیشن، مراسم‌ها و شفابخشی استفاده کنم. قرار دادن یک سنگ کوارتز شفاف صیقلی با اندازه متوسط در بالا یا اطراف ناحیه سر در طول فعال‌سازی چاکرای تاج (که در ادامه بیان خواهم کرد) به باز کردن‌‌‌ این مرکز انرژی قدرتمند و تسهیل ارتباط الهی کمک می‌کند.

**الماس**

الماس‌ها نه‌تنها جواهر مورد علاقۀ دختران بلکه سنگی قدرتمند برای شفای ما هستند. الماس که اغلب به‌عنوان سنگ شکست‌ناپذیری شناخته ‌می‌شود، به دلیل ماهیت سخت آن، دارای انرژی‌های پاک‌کننده، محافظ، شجاعانه و فراوانی است. شما ‌می‌توانید از یک تکه جواهرات الماس در طول مدیتیشن و مراسم‌های چاکرای تاج خود استفاده کنید و سپس آن را به خود بیاویزید تا ارتباط الهی شما را بیشتر کند.

**آمتیست**

آمتیست یک سنگ فوق‌العاده برای مدیتیشن و مراسم‌ها و متعادل کردن تمام چاکرا‌ها است. در رابطه با چاکرای تاج، بهتر است سعی کنید یک کریستال آمتیست داشته باشید که تقریباً نیلی رنگ است و چاکرای هفتم خود را فعال کنید. با استفاده از آمتیست در مراسم یا مدیتیشن، ‌می‌توانید آرامش را به ذهن خود بیاورید و آن را از انرژی‌‌ها پاک کنید تا بتوانید آگاهی خالص، خرد، سعادت را که به چاکرای تاج کاملاً باز و متعادل برگردانید. من یک تکه بزرگ آمتیست خالص در محرابم دارم و از چند سنگ آمتیست کوچک در جلسات مدیتیشن، مراسم‌ها و شفابخشی استفاده ‌می‌کنم.

**روغن‌‌های چاکرا تاج**

همه روغن‌‌هایی که در‌‌‌ اینجا پیشنهاد می‌شوند دارای خواص آرام‌بخش هستند و برخی نیز مفهومی ‌عرفانی دارند.

**اسطوخودوس**

همان‌طور که آمتیست به‌عنوان یک سنگ شفابخش برای هر هفت چاکرا عمل ‌می‌کند، روغن اسطوخودوس نیز برای کمک به انرژی‌‌ها بسیار معروف است. وقتی صحبت از چاکرای تاج به میان می‌آید، اسطوخودوس آرامش ذهنی را به ارمغان می‌آورد، که‌‌‌ آینده‎نگری را آسان‌تر می‌کند و جریان باز و متعادل هفتمین مرکز انرژی را حفظ می‌کند. پخش‌‌‌ این روغن در فضا برای مراسم‌ها و مدیتیشن یا ریختن چند قطرۀ آن روی بالش در شب باعث آرامشِ خاطر و ارتباط الهی ‌می‌شود.

**کندر**

کندر که اغلب به‌عنوان روغن مقدس از آن یاد ‌می‌شود یکی دیگر از روغن‌‌های ضروری است، زیرا آرامش را تقویت ‌می‌کند و ارتباط معنوی را فعال ‌می‌کند. شما ‌می‌توانید‌‌‌ این روغن را برای مدیتیشن و مراسم‌های خود در فضا پخش کنید یا چند بار آن را به طور مستقیم بو کنید تا خیلی سریع انرژی‌‌هایتان تغییر کنند.‌‌‌ این روغن باستانی دارای خواص خاصی است که غدد صنوبری و هیپوفیز را تحریک ‌می‌کند؛ بنابراین فواید عاطفی و فیزیکی دارد. من دوست دارم روغن کندر را به‌تنهایی در فضا پخش کنم و حتی آن را با روغن‌های دیگر ترکیب کنم تا یک ترکیب خاصی درست کنم.

**سنبل هندی**

یک اسانس کمتر شناخته شده اما قوی، سنبل هندی است که دارای رایحه‌‌ای پرانرژی است که باعث ‌‌ایجاد تعادل در چاکرای تاج بیش از حد فعال ‌می‌شود. این روغن همچنین دارای خواصی است که به مغز کمک ‌می‌کند و برخی از سردرد‌های تنشی و میگرن را که نشانه چاکرای هفتم نامتعادل هستند، تسکین ‌می‌دهد. من اگر احساس سردرد داشته باشم، ‌کمی ‌از‌‌‌ این روغن را همراه با کندر در فضا پخش می‌کنم.

**مایره**

یکی دیگر از اسانس‌های عرفانی، مایره، برای تحریک چاکرای تاج کم‌کار یا مسدود شده فوق‌العاده است. توصیه ‌می‌کنم از‌‌‌ این روغن به‌عنوان بخشی از یک ترکیب روغنی برای ماساژ پوست سر و کمک به باز شدن چاکرای تاج سر استفاده کنید.

**ترکیب روغن‌‌ها برای برقراری ارتباط الهی**

هدف از‌‌‌ ترکیب روغن‌‌ها‌‌‌ این است که شما را به فردی متعالی‌تر در قلمرو الهی متصل کند. انرژی‌های پیوند الهی در طی فرایند باز کردن و متعادل کردن چاکرای تاج به مراسم‌ها و مدیتیشن کمک ‌می‌کند. همچنین می‌توانید از‌‌‌ این ترکیب در مواقعی که احساس می‌کنید از خود، دیگران یا کیهان جدا شد‌ه‌اید، استفاده کنید یا زمانی که برای اتصال مجدد به مسیر معنوی خود به ‌کمی ‌کمک انرژی نیاز دارید.

**مواد لازم**

2 قاشق غذاخوری روغن بادام یا هر روغن نرم‌کنندة دیگر

3 قطره اسانس اسطوخودوس

2 قطره اسانس کندر

2 قطره اسانس مایره

**لوازم موردنیاز**

بطری شیشه‌‌ای تیرۀ 2 اونسی

قطره‌چکان

**نتیجه**

1.5 اونس روغن به دست می‌آید.

1. روغن بادام را در یک بطری شیشه‌‌ای تیره بریزید.

2. با استفاده از قطره‌چکان، هر اسانس را اضافه کنید. در بطری را ببندید و به‌آرامی ‌بچرخانید.

3. روغن را روی سر و گردن خود ماساژ دهید یا بمالید یا در صورت نیاز مستقیماً استنشاق کنید. (فقط برای استعمال خارجی)

**تجسم چاکرای تاج**

برای راحت‌تر انجام دادن‌‌‌ این مدیتیشن، پاک‌سازی فضای فیزیکی و پر انرژی چاکرای تاج مهم است. چند لحظه وقت بگذارید و فضای اطراف خود را با سوزاندن اسماج از انرژی‌‌‌های منفی پاک کنید. ‌می‌توانید یک دسته مریم گلی خود را بردارید و به‌آرامی آن را دور تاج سر خود تکان دهید. یک راه قدرتمند دیگر برای انجام‌‌‌ این کار‌‌‌ این است که مقداری از ترکیب روغن‌‌ها برای برقراری ارتباط الهی (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن را بیان کردیم) یا روغن کندر را بگیرید و با استفاده از سنگ چاکرای تاج صیقلی متوسط، مانند کوارتز شفاف یا سلنیت، آن را روی بالای سرخود ماساژ دهید. روغن اسطوخودوس یا یکی دیگر از روغن‌های چاکرای تاج را در فضای اطراف خود پخش کنید. چند بار به طور عمیق‌‌‌ این روغن‌ها را بو کنید، سپس در یک موقعیت راحت قرار بگیرید.

1. دراز بکشید و چشمان خود را ببندید. چند نفس عمیق بکشید، هوا را از سوراخ‌های بینی خود داخل کنید و از د‌هان بیرون دهید و در عین حال نفس خود را به‌عنوان یک نور بنفش زیبا تجسم کنید.

2. به تاج سر خود توجه کنید و نفس خود را به‌عنوان یک نور بنفش پرجنب‌وجوش ببینید که وارد سر شما ‌می‌شود و کل سر و مغز شما را فرا می‌گیرد. نور بنفش را که در تمام قسمت‌های سرتان ‌می‌چرخد ​​نظاره کنید و انرژی آرامش‌بخش آن را احساس کنید.

3. روی تاج سر خود تمرکز کنید و نور بنفش را ببینید که یک ماه نیمه را در بالای سر شما تشکیل ‌می‌دهد که نماد چاکرای تاج شما است. توجه کنید که‌‌‌ این ماه نیمه چگونه به نظر ‌می‌رسد و چه احساسی را به شما منتقل می‌کند. شکل، ابعاد و رنگ دقیق آن و ثابت یا چرخان بودن آن را مشاهده کنید. با ادامه رصد‌‌‌ این نیمه ماه، هر تصویری که به ذهنتان ‌می‌رسد، خاطرات، احساسات، افکار و بینش‌های شهودی که در مورد وضعیت‌‌‌ این مرکز انرژی قدرتمند دریافت ‌می‌کنید، یادداشت بردارید.

4. هنگا‌می‌که احساس کردید بینش کافی در مورد عملکرد چاکرای تاج خود به دست آورده‌‌اید، چند لحظه از‌‌‌ این انرژی در بدن خود قدردانی کنید و سپس به‌آرامی ‌چشمان خود را باز کنید.

**فعال‌سازی چاکرای تاج**

پوست سر خود را با چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای برقراری ارتباط الهی (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن را بیان کردیم) یا هر روغن چاکرای تاج دیگر ماساژ دهید. سپس دوش بگیرید و موهای خود را به طور کامل بشویید، تاج سر خود را به‌آرامی ماساژ دهید و تصور کنید‌‌‌ این آب انرژی‌‌های منفی را از بدن شما می‌شوید. این فعال‌سازی بهتر است با کمک نور طبیعی انجام شود. شما ‌می‌توانید در فضای باز باشید. اما اگر ترجیح ‌می‌دهید در داخل باشید، فعال‌سازی را در نزدیکی پنجره یا در اتاقی با نور طبیعی انجام دهید. سنگ‌های چاکرای تاج خود را در دست داشته باشید. اگر چوب‌‌های‌ سلنیت یا کوارتز دارید، آن‌ها را در اطراف بالای سرتان تکان دهید تا به پاک کردن انرژی‌‌های منفی کمک کنید.

1. یکی از سنگ‌های چاکرای تاج صاف و صیقلی خود را بردارید و آن را روی تاج سر خود قرار دهید، انگار که کلاه کریستالی به سر دارید. با تمرکز روی تاج سر، یک بار دیگر نیمه ماه بنفش را تجسم کنید و ببینید که نور بنفش شفابخش در تمام سر و مغز شما نفوذ ‌می‌کند. ویژگی‌های شفابخش و آرام‌بخش این نور را احساس کنید و آگاهانه‌تر شروع به تنفس کنید.

2. در حین نفس کشیدن‌‌ وضوح، آگاهی گسترده و ارتباط الهی را فراخوانی کنید. در حین بازدم، افکاری را ر‌ها کنید که برای شما فایده‌ای ندارند.

3. توجه خود را معطوف کنید به نیمه ماه بنفش که تاج سر خود را بر سر ‌می‌گذارد و در بالای آن روزنه‌‌ای را تصور کنید که اجازه ‌می‌دهد نور به داخل جریان یابد. این نور را به‌عنوان یک نور طلایی تصفیه‌کننده ببینید. با نفس خود، این نور را از د‌هانۀ نیمه ماه استنشاق کنید و ببینید که تقریباً مانند چراغ مشعل به سر شما ‌می‌تابد. از‌‌‌ این نور به‌عنوان اتصال الهی خود استقبال کنید که به شما امکان ‌می‌دهد هم به خود متعالی و هم به قلمرو الهی متصل شوید.

4. احساس آرامش و صلح را در ذهن داشته باشید و توجه کنید که همه چیز به هم مرتبط هستند. دستورات الهی در زندگی شما وجود دارند، حتی اگر‌‌‌ شما آن را احساس نکنید. با درک ارتباط و زیبایی در همه هستی، احساس قدردانی را در بدن خود جاری کنید.

5. یک بار دیگر روی تاج سر خود تمرکز کنید، نیمه ماه بنفش را ببینید که به یک نیلوفر آبی زیبای بنفش تبدیل شده است که با گلبرگ‌های بی‌شمار آن شروع به باز شدن می‌کنند و همه به سمت آن نور طلایی باز ‌می‌شوند که همچنان از آن به سمت بالا بیرون ‌می‌زند.

6. درحالی‌که این نیلوفر آبی ادامه ‌می‌دهد به گل دادن، آرامشی را احساس کنید که تمام بدن شما را از سر تا پا فرامی‌گیرد، زیرا متوجه خواهید شد که به طور الهی، متصل و هدایت و محافظت شده‌‌اید. وقتی کارتان تمام شد به‌آرامی ‌چشمانتان را باز کنید.

**انعکاس چاکرای تاج**

در مکان مقدس خود یا مکان انتخابی دیگری مستقر شوید؛ مقداری روغن پالو سانتو یا هر روغن دیگری را در فضای اطرافتان منتشر کنید. اگر چوب سلنیت یا کوارتز دارید، آن را دور سر خود تکان دهید. چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای برقراری ارتباط الهی (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن را بیان کردیم) یا روغن اسطوخودوس را بردارید و آن را به دستان خود بمالید. سپس دستان خود را شکل فنجان کنید و مخلوط را استنشاق کنید. یک کریستال آمتیست را روی میز تحریر خود یا هرجایی که نشسته‌‌اید، قرار دهید. یکی از سنگ‌های صیقلی خود را بردارید و آن را برای چند لحظه در دستان خود نگه دارید و به خاصیت شفاف‌دهندگی آن متصل شوید.

تجربیات خود را از تجسم و فعال‌سازی چاکرای تاج در نظر بگیرید و آن‌‌ها را یادداشت کنید. فکر کنید به آنچه تاکنون در مورد چاکرای تاج خود آموخته‌اید و هر بینشی که ممکن است در مورد‌‌‌ اینکه چگونه می‌توانید این مرکز انرژی قدرتمند را در یک راستا و جریان درست قرار دهید. در‌‌‌ اینجا چند سؤال به وجود می‌آید که باید از خودتان بپرسید:

1. آیا تجربیات زندگی خود را از منظر معنوی ‌می‌بینید؟

2. حقیقت(‌های) معنوی شما چیست و ‌آیا در زندگی خود به آن احترام ‌می‌گذارید؟

3. آیا به مناسک مذهبی و یا معنوی ‌می‌پردازید و ‌آیا آن‌‌ها را با خلوص نیت انجام ‌می‌دهید؟

4. آیا هنگام برگزاری مراسم با خود و منبعی بالاتر احساس ارتباط ‌می‌کنید؟

5. آیا قدر زیبایی طبیعی خود را ‌می‌دانید؟

6. آیا ‌می‌توانید ببینید که قدردانی از زیبایی، چه در خودتان، چه در دیگران یا طبیعت، زندگی را لذت‌بخش‌تر ‌می‌کند؟

7. آیا معتقدید که تجربۀ سعادت حق اصلی شماست؟

8. آیا احساس ‌می‌کنید برای تجربه شادی عمیق باید همه مشکلات خود را حل کنید یا به چیز‌های خاصی دست پیدا کنید؟

9. آیا با سکون و سکوت راحت هستید؟

10. آیا با خود و همه موجودات زنده اعم از مردم، حیوانات یا گیا‌هان احساس ارتباط ‌می‌کنید؟

**اثبات چاکرای تاج**

جملات تأکیدی چاکرای تاج، زمانی که شما در حال باز کردن و متعادل کردن‌‌‌ این مرکز انرژی هستید، بسیار مفید هستند. با تکرار آن‌ها چندین بار در روز، ‌می‌توانید یک تغییر ذهنی، عاطفی و انرژی ‌‌ایجاد کنید که باز شدن و جریان متعادل چاکرای هفتم را آسان‌تر ‌می‌کند. همچنین می‌توانید هر زمان که نیاز به تجسم بیشتر ویژگی‌‌های گورو و ویژگی‌‌های مثبت چاکرای تاج متعادل داشتید، آن‌‌ها را تکرار کنید. این شعار‌‌ها بهتر است در سکوت و با چشمان بسته تکرار شوند.

برای شروع، یک یا ترکیبی از اسانس‌های چاکرای تاج خود را پخش کنید و عطر را عمیقاً استشمام کنید. مقداری از ترکیب روغن‌‌ها برای برقراری ارتباط الهی (که در صفحه قبل طرز تهیۀ آن را بیان کردیم) یا هر روغن چاکرای تاج دیگری را در بالای سر، شقیقه‌ها و پشت گردن خود بمالید. با تمرکز بر روی تاج سر، نیمه ماه بنفش را یک بار دیگر تصور کنید. شروع به تکرار جملات تأکیدی خود کنید و در حین انجام‌‌‌ این کار، یک نور بنفش را تصور کنید که در اطراف نیمه ماه شما ‌می‌چرخد. اجازه دهید‌‌‌ این نور آرامش را به شما القا کند و بدانید که همه چیز خوب و آن‌طور است که باید باشد. همان‌طور که جملات تأکیدی خود را تکرار ‌می‌کنید، نیمه ماه بنفش را ببینید که به‌آرامی به یک گل نیلوفر زیبا تبدیل ‌می‌شود و با باز شدن گل، احساس آرامش، ارتباط و سعادت کامل را در بدن شما جاری ‌می‌کند.

1. من با کائنات یکی هستم.

2. من با الهیات یکی هستم.

3. پیوند الهی خود را ارج ‌می‌نهم و پرورش ‌می‌دهم.

4. کمال را در نقص ‌می‌پذیرم.

5. من اطمینان دارم که تمام آنچه آشکار ‌می‌شود به صلاح من است.

6. من با خودم، دیگران و تمام زندگی در صلح هستم.

7. من در زندگی خود احساس سعادت و آرامش می‌کنم.

**مراسم‌های متعادل کردن چاکرا‌ها**

**آداب و مراسم در‌‌‌ این فصل**

مراسم فعال‌سازی انرژی

تجسم سپر محافظ

تخلیه روزانه مغز

تجسم تجلی ذهن

اثبات‌های روزانه

مدیتیشن تنفس زمینی

مدیتیشن تنفس متعادل‌کننده مغز

مدیتیشن بازکننده و متعادل‌کننده چاکرا

مراسم لیست انتشار

مدیتیشن دوش انرژی شفابخش

حمام متعادل‌کننده چاکرا

انعکاس سپاسگزاری

مراسم پاک‌سازی فضا

**نه**

**آداب و مراسم سادۀ روزانه**

هر مراسمی ‌فرصتی برای دگرگونی است.

ستاره ‌هاوک

اکنون می‌دانید که چگونه روز‌های خود را می‌گذرانیم. محیط‌‌هایی که در آن هستیم، انرژی‌‌هایی که تحت آن قرار می‌گیریم، مکالماتی که داریم و موقعیت‌‌هایی که باید در آن قرار بگیریم، همگی از نظر فیزیکی و انرژی بر ما تأثیر می‌گذارند؛ در ذهن، بدن و روح و در نتیجه چرخ‌‌های پر انرژی بدن ما می‌تواند هر لحظه بشکند. حتی بعد از‌‌‌ اینکه چاکرا‌های خود را باز کردیم و متعادل کردیم، به‌‌‌ این معنی نیست که دیگر تحت‌تأثیر انرژی‌‌های منفی زندگی روزمره نخواهیم بود. خوشبختانه، آداب و مراسم‌های زیادی وجود دارد که ‌می‌توانند به ما کمک کنند تا در جریان زندگی‌مان حرکت کنیم و به ما کمک ‌می‌کنند سطح انرژی خود را شفاف و هماهنگ نگه داریم.

**ساختن مراسم‌های جدید**

ممکن است‌‌‌ این جمله را شنیده باشید که ‌می‌گوید مهم‌‌‌ این نیست که چه کاری انجام ‌می‌دهیم، بلکه مهم این است که آنچه روزانه انجام ‌می‌دهیم تأثیر مثبتی بر زندگی ما داشته باشد. با‌‌‌ این حال، برای اکثریت ما، زندگی روزمره اغلب یکنواخت شده است. ما شغل‌‌هایی داریم که باید مراقبشان باشیم، کار‌های خانه را تکمیل کنیم‌‌ و مراقب بچه‌ها، حیوانات خانگی و سایر اعضای خانواده باشیم. ممکن است متوجه شویم آن‌قدر مسئولیت‌های زیادی داریم و چند کار را با هم انجام می‌دهیم که حتی اصول مراقبت از خودمان، مانند خوردن صبحانه، اغلب از بین می‌رود.

ممکن است صبح خود را‌‌‌ اینچنین شروع کنید؛ دیر از رختخواب بلند شوید، احساس اضطراب کنید زیرا باید عجله کنید تا به سرکار برسید، صبحانه را فراموش کنید‌‌ و سپس برای جبران آن پرخوری کنید. فکر می‌کنید کسانی اطراف شما هستند که سربارتان هستند و حوصلۀ آن‌‌ها را ندارید. تلفن خود را چک ‌کنید و یکسری پیام‌‌های استرس‌زا در شبکه‌‌های اجتماعی دریافت کنید و در نهایت احساس بی‌قراری کنید‌‌ و سپس ساعات شلوغی را در ترافیک گیر کنید و با مرد‌می روبه‌رو شوید که همه آن‌‌ها قبل از رسیدن به محل کار برای مواجهه با یک موقعیت چالش‌برانگیز با یک همکار یا رئیس سرشار از استرس هستند، هنوز ساعت 9:00 صبح نشده، اما شما حسابی احساس خستگی می‌کنید. متأسفانه همه‌‌‌ این‌‌ها برای بسیاری از ما خیلی آشناست. سال‌های زیادی را به این شکل گذراندم و من هم مثل شما به خود گفته‌ام، این هم شد زندگی؟! چیزی که من متوجه نشدم‌‌‌ این بود که چقدر از کار‌های روزمره من از عادات بدی تشکیل شده بود که به عادات روزانه تبدیل شده بودند.

به تمام عادات روزمرۀ ناخودآگاهی که داریم فکر کنیم؛ مسواک زدن دندان‌‌هایمان، خوردن چای صبحگاهی‌مان و جواب دادن تلفن‌‌هایمان و سپس تصور کنید که چگونه‌‌‌ این عادات روزمره را‌‌ ایجاد کرد‌ه‌ایم. مطمئن باشید، آن‌قدرها هم که تصور ‌می‌کنید سخت و زمان‌بر و پرهزینه نیست. در تصور مردم مراقبت از یکسری تجملات و لذت‌‌ها، آن‌قدر سخت و پرهزینه است که احتمالاً نمی‌توانند از عهدۀ آن برآیند. ممکن است‌‌‌ این‌طور به نظر برسد که این‌جور کار‌ها برای کسانی است که کار نمی‌کنند یا بسیار پولدار هستند. اما خودمراقبتی روزانه اصلاً سخت و پرهزینه نیست.

شروع روز با یک مراسم ساده مراقبت از خود، مانند پنج دقیقه فعال‌سازی انرژی (که در ادامه آن را بیان خواهیم کرد)، به‌‌‌ این معنی است که از نظر آمادگی ذهنی و جسمی ‌روز خود را شروع ‌می‌کنید و همان‌طور که روزتان پیش می‌رود، به‌راحتی خودتان را آماده کنید تا انرژی‌‌های منفی را از بدنتان پاک کنید. به نفستان وصل شوید‌، یا مدیتیشن‌‌هایی مانند تشریفات تنفس زمینی (که در ادامه آن را بیان خواهیم کرد) یا تشریفات تنفس متعادل‌کنندة مغز (که در ادامه آن را بیان خواهیم کرد) انجام دهید. شما روزبه‌روز متوجه‌‌ ایجاد تغییراتی در خودتان خواهید شد، اما آنچه مهم است نقش قدرتمند آن‌‌ها در زندگی شماست.

این‌گونه عادات روزانه ‌می‌توانند اقداماتی برای مراقبت از خود به‌صورت کاملاً آگا‌هانه و اعمال قدرتمند عشق به خود باشند. این اقدامات روزانه مراقبت از خود باعث ‌‌ایجاد ارتباط بیشتر با خود متعالی، دیگران و طبیعت اطرافمان ‌می‌شود. آن‌ها ‌می‌توانند به ما کمک کنند که بدون توجه به آنچه در جهان هستی اتفاق ‌می‌افتد احساس امنیت و تعادل داشته باشیم. عادات روزانه همچنین به ما کمک ‌می‌کنند مسئولیت زندگی خود را بپذیریم و به ما یادآوری ‌می‌کنند که ما سازندۀ زندگی خود هستیم و صرفاً تابع قضا و قدر نیستیم. علاوه بر‌‌‌ این، همانطور که خواهید دید، آن‌ها ‌می‌توانند به بخشی از لذت واقعی روزانه و سبک زندگی شما تبدیل شوند.

**ادامه دادن مراسم‌ها**

حال که ما اهمیت آداب، رسوم و عادات روزانه را ‌می‌دانیم، اما به قول معروف، کار هر بز نیست خرمن کوفتن، گاو نر می‌خواهد و مرد کهن. فقط به‌‌‌ این دلیل که ‌می‌دانیم کاری برای ما خوب است، لزوماً به‌‌‌ این معنی نیست که انجام آن برای ما آسان است. همۀ ما ‌می‌دانیم که منظم رفتن به باشگاه و ورزش، سلامت ما را بهبود ‌می‌بخشد، اما چند بار برای عضویت در باشگاه هزینه کرده‌‌ایم ولی آن را ر‌ها کرده‌‌ایم؟

الهام درونی باعث ‌می‌شود که شروع کنیم، اما عادت چیزی است که ما را در حرکت نگه ‌می‌دارد. ما باید آداب‌ و رسوم خود را به عادت‌های روزانه خود تبدیل کنیم، مانند خوردن وعده‌های غذایی یا مسواک زدن. شاید آن‌‌ها را نادیده بگیریم، اما حقیقت‌‌‌ این است که حتی با محکم‌ترین اراده‌‌ها، ممکن است درنهایت از مدیتیشن صبحگاهی خود صرف‌نظر کنیم یا تصمیم بگیریم دیگر آن را انجام ندهیم، زیرا کار‌های زیادی برای انجام داریم. شاید شما هم مثل من مادری هستید که بچه دارید و قبل از‌‌‌ اینکه بچه بیدار شود برای مدیتیشن زود بیدار ‌می‌شوید، اما کودکتان در اواسط مدیتیشن شما بیدار می‌شود؛ بنابراین آن را به بعد موکول ‌می‌کنید، اما بعداً هم‌‌‌ این کار را نمی‌کنید و هیچ‌وقت هم انجام نخواهید داد. با خودتان می‌گوید: «من یک مادر هستم. من در‌‌‌ این مرحله از زندگی‌ام برای‌‌‌ این چیز‌ها وقت ندارم.» با‌‌‌ این حال، حقیقت‌‌‌ این است که شما برای آن‌وقت دارید‌‌ و اگر مثل من هستید، بیشتر از همیشه به آن نیاز دارید.

**حفظ مراسم‌های روزانه**

حقیقت‌‌‌ این است که هر کس پنج دقیقه در روز برای مدیتیشن یا انجام یک مراسم وقت دارد. اما ناگهان مشکلات ظاهر می‌شوند، نوزادان بیدار می‌شوند، زندگی شلوغ می‌شود، دیر بیدار می‌شویم، عجله داریم، برای کسی مشکلی پیش‌آمده که به کمک ما نیاز دارد. هر روز ممکن است اتفاقی بیفتد که ما را از انجام مراسم‌‌هایمان دور کند و هر روز باید دست‌هایمان را روی قلبمان بگذاریم و نقش قدرتمندی را که انرژی ما در بهبودی بدن بازی ‌می‌کند به خود یادآوری کنیم. ما باید نظم و انضباط داشته باشیم تا مناسک خود را انجام دهیم و‌‌‌ این تشریفات را در زندگی روزمره خود بگنجانیم، به‌طوری‌که مانند مسواک زدن دندان‌هایمان روزمره شوند. در‌‌‌ اینجا چند نکته برای حفظ مراسم‌های ما وجود دارد:

**برنامه‌ریزی کنید.** شما ‌می‌توانید مراسم خود را مطابق با روزتان و یا به‌صورت هفتگی برنامه‌ریزی کنید. طوری برنامۀ خود را بچینید که بتوانید آن‌‌ها را انجام دهید.

**انعطاف‌پذیر باشید.** اگر مدیتیشن صبحگاهی خود را انجام ندادید، این بدان معنا نیست که شما اصلاً آن را انجام نخواهید داد. شما فقط ‌می‌توانید آن را بعداً انجام دهید.

**آن را شخصی کنید.** من در‌‌‌ این کتاب مراسم‌های متعددی را بیان خواهم کرد، اما نیازی به رعایت دقیق آن‌ها نیست. مهم‌ترین چیز‌‌‌ این است که انجام‌‌‌ این مراسم‌ها برای شما مفید است؛ بنابراین به‌راحتی آن‌ها را در برنامۀ روزانه خود قرار دهید و شخصی کنید.

**به نیروها بپیوندید.** ‌می‌توانید برخی از مراسم‌های خود را با یک دوست، همکار یا یکی از عزیزانتان انجام دهید. حتی اگر آن‌ها را با هم انجام ندهید، ‌می‌توانید همدیگر را تشویق کنید.

**صبور باشید.** تغییر، یک‌شبه اتفاق ‌‌نمی‌افتد. قبل از‌‌‌ اینکه بتوانید واقعاً از مزایای آن‌ها لذت ببرید، باید برای مدتی مراسم‌های خود را به طور مداوم انجام دهید.

**مراسم فعال‌سازی انرژی**

**بهترین زمان روز:**

صبح یا هر زمانی که به یک انرژی قوی نیاز دارید

**زمان:**

5 دقیقه

این مراسم فعال‌سازی انرژی یک راه قدرتمند برای‌‌ ایجاد یک افزایش سریع سطوح انرژی است. در حالت ایده‌آل، شما می‌توانید‌‌‌ این مراسم را اول صبح انجام دهید؛ بنابراین روز شما با‌‌‌ این حال و هوای مثبت شروع و حفظ می‌شود. با‌‌‌ این حال، اگر ‌‌نمی‌توانید ابتدا آن را در صبح انجام دهید، در ساعات دیگری از روز نیز می‌توانید انجام دهید.

1. هدف خود را برای تغییر انرژی تعیین کنید و نیاز خود را برای بهترین بودن خود تقویت کنید.

2. بایستید و پا‌های خود را محکم روی زمین قرار دهید، بهتر است کفش‌هایتان را در آورید (‌می‌توانید جوراب بپوشید).

3. شانه‌های خود را بیندازید، گردن خود را صاف کنید و سر خود را بالا بگیرید.

4. به طور عمیق نفس بکشید، هنگام بازدم، نفس خود را به‌صورت نور زرد روشنی تصور کنید که وارد شکمتان شده و سپس در تمام بدن شما نفوذ ‌می‌کند. با استفاده از چشم ذهن خود، این نور زرد را به‌عنوان یک انرژی نیرومند حیاتی ببینید و احساس کنید.

5. همان‌طور که در‌‌‌ این انرژی پرقدرت، نیروی حیات تنفس ‌می‌کنید، تصور کنید که هر سلول، استخوان، ماهیچه و بافت بدن شما را تحریک ‌می‌کند. تصور کنید که‌‌‌ این نیروی زندگی در بدن شما جریان دارد و از نظر جسمی، ذهنی، عاطفی و معنوی به شما انرژی ‌می‌دهد. احساس نشاط، سرزندگی و آمادگی برای آن روز داشته باشید.

6. سپاس‌گزاری کنید از‌‌‌ این انرژی پرقدرت نیروی حیاتی که همیشه ‌می‌توانید از آن بهره ببرید و از آن استفاده کنید. چند دم عمیق از بینی خود بکشید، با صدای بلند از طریق د‌هان خود بازدم کنید و آه بکشید تا‌‌‌ این مراسم خاتمه یابد.

**تجسم سپر محافظ**

**بهترین زمان روز:**

صبح

**زمان:**

5 دقیقه

ما موجوداتی پرانرژی هستیم که تحت‌تأثیر انرژی‌های دیگر قرار می‌گیریم، اما ‌‌نمی‌توانیم اشخاص دیگر یا همۀ رویداد‌ها را کنترل کنیم. کاری که ما ‌می‌توانیم انجام دهیم‌‌‌ این است که اقدامات محتاطانه را برای حفظ انرژی بدن خود در برابر تأثیرات منفی خارجی انجام دهیم. این مدیتیشن بهتر است در حالت ‌‌ایستاده یا نشسته انجام شود. توصیه ‌می‌کنم‌‌‌ این کار را قبل از ترک خانه یا زمانی که احساس ‌می‌کنید به یک سپر محافظ در خارج از خانه نیاز دارید، انجام دهید. زمانی که در لندن زندگی ‌می‌کردم، مرتباً‌‌‌ این کار را در مترو انجام ‌می‌دادم.

1. چه ‌‌ایستاده و چه نشسته، پا‌های خود را محکم روی زمین بگذارید و ارتباط خود را با زمین احساس کنید؛ ریشه‌هایی را که از اعماق هسته زمین از طریق سطحی که پا‌های شما روی آن قرار گرفته و به کف پا‌های شما ‌می‌آیند را تصور کنید. چند نفس عمیق بکشید، این تصورات را ادامه دهید و روی ارتباط خود با زمین تمرکز کنید و با هر نفس احساس خالی شدن از انرژی‌‌های منفی کنید.

2. شانه‌های خود را ر‌ها کرده و شل کنید، به گردن و سر خود اجازه استراحت دهید.

3. توجه خود را به بالای سر خود جلب کنید. با استفاده از نفس خود، فکر کنید که در حال تنفس در سوراخ کوچکی در تاج سر خود هستید و‌‌‌ این نفس یک نور طلایی است که از آسمان، از طریق ساختمان یا مکانی که در آن قرار دارید ‌می‌تابد و وارد تاج سر شما ‌می‌شود. با هر نفس و تجسم، ارتباط خود را با قلمرو الهی و کیهان احساس کنید.

4. با استفاده از چشم ذهن خود، یک حباب یا کره شفاف را در اطراف خود تصور کنید. از تخیل و خلاقیت خود استفاده کنید. مهم‌ترین چیز‌‌‌ این است که‌‌‌ آن را به‌عنوان سپر انرژی محافظ خود احساس کنید و ببینید که فقط برای شما قابل‌مشاهده و شناخته شده است. آن را در اطراف خود و خود را در‌‌‌ اطراف آن ببینید‌‌ و بدانید که تمام اتفاقاتی که در‌‌‌ این جهان رخ ‌می‌دهد، به شما مربوط نیست که به آن فکر کنید. این حباب که شما را احاطه کرده، از شما محافظت ‌می‌کند و میدان انرژی شما را حفظ ‌می‌کند، احساس آرامش و قدردانی کنید.

5. چشمان خود را باز کنید و به‌ روز خود ادامه دهید، همچنان دیدن حباب انرژی را در چشم ذهن خود حفظ کنید.

**تخلیه روزانه مغز**

**بهترین زمان روز:**

صبح یا عصر

**زمان:**

15 دقیقه

اکثر ما با افکار ذهنی خود زندگی ‌می‌کنیم. افکار زیادی ذهنمان را پرکرده است که ‌می‌تواند بی‌تعادلی در انرژی ‌‌ایجاد کند و باعث ناراحتی عاطفی ما شود و ذهن ما را یک ذهن منفی کند. همان‌طور که ما هر روز به دستشویی ‌می‌رویم و مواد زائد اضافی بدن خود را ر‌ها ‌می‌کنیم، باید افکار اضافی را نیز ر‌ها کنیم. برای شروع، یک شمع معطر یا چوب بخور بسوزانید یا یک روغن را در فضا پخش کنید. یک دفتر یادداشت بگذارید تا زباله‌های روزانه مغز خود را در آن یادداشت کنید و دور بریزید‌‌ و به یاد داشته باشید که‌‌‌ این دفتر یادداشت برای ر‌ها کردن افکار است، نه برای تأمل در آن‌ها.

1. دفتر یادداشت خود را باز کنید و به مدت 15 دقیقه بنویسید. مهم نیست چه ‌می‌نویسید، مهم نیست که منطقی نباشد و یا ناخوانا بنویسید. اگر ‌‌نمی‌دانید چه بنویسید، ‌می‌توانید به‌سادگی بنویسید: «‌‌نمی‌دانم چه بنویسم»، به اندازۀ سه صفحه، بدون سانسور و عالی بنویسید.

2. زمانی که تقریباً 15 دقیقه یا سه صفحه خود را نوشتید، دفتر خود را ببندید و ‌کمی ‌پالو سانتو بسوزانید.

3. چند استنشاق عمیق انجام دهید و دفترچه یادداشت خود را کنار بگذارید.

**تجسم تجلی ذهن**

**بهترین زمان روز:**

صبح

**زمان:**

2 تا 10 دقیقه

اغلب اوقات، ما به‌صورت ناخودآگاه و بدون هدف زندگی ‌می‌کنیم. تجسم تجلی ذهن، به‌سادگی از شما می‌خواهد که بر اساس احساسی که می‌خواهید در طول روز یا در پایان روز داشته باشید، اهدافی را تعیین کنید که دلتان می‌خواهد روزتان چگونه پیش برود. تنها چیزی که برای انجام‌‌‌ این کار احتیاج دارید هدف و قدرت تخیل شماست.

1. به سه چیز فکر کنید که آرزو دارید امروز برایتان اتفاق بیفتد و برای رسیدن آن‌ها هدف تعیین کنید.

2. اکنون شروع روز ایده‌آل خود را، همراه با جزئیات و احساس حاصل از آن تجسم کنید. اولین اتفاقی که در روز موردنظر شما رخ می‌دهد چه خواهد بود و چه احساسی در شما‌‌ ایجاد خواهد کرد؟ به‌‌‌ این روند تجسم و تجربه هر مرحله از روز موردنظر خود ادامه دهید.

3. در‌حالی‌که از هدف و چشم ذهن خود برای تجسم و ‌‌ایجاد آن احساساتی که در بدن شما جاری است، استفاده می‌کنید، سرشار از شور و نشاط شوید.

4. چند نفس پاک‌سازی عمیق بکشید، تصور کنید که در مرکز قلب خود نفس می‌کشید و از آن خارج می‌شوید‌‌ و این حس شادی را در قلب خود احساس کنید تا از روزی که می‌خواهید بدرخشید و از آن لذت ببرید.

**اثبات‌های روزانه**

**بهترین زمان روز:**

صبح

**زمان:**

5 تا 10 دقیقه

جملات تأکیدی روزانه، به ایجاد روزی که ‌می‌خواهید داشته باشید کمک ‌می‌کند. این جملات تأکیدی روزانه ‌می‌تواند ترکیبی از تأکیدات مختلف چاکرا باشد. می‌توانید مجموعه‌ای از جملات تأکیدی که می‌خواهید هر روز صبح تکرار کنید و مجموعه‌ای متفاوت برای هر شب داشته باشید. حتی ‌می‌توانید هر جملۀ تأکیدی دیگری را که دوست دارید، تکرار کنید و کنار هم قرار دهید تا به شما در گذراندن روز کمک کند. می‌توانید برای بیان آن‌‌ها خلاق باشید و در صورت نیاز جملات دیگری را به آن‌‌ها اضافه کنید.

جملات تأکیدی معمولاً با صدای بلند بیان ‌می‌شوند؛ اما در صورت لزوم، ‌می‌توانید آن‌ها را در سکوت در ذهن خود تکرار کنید. همچنین می‌توانید در صورت نیاز جملات تأکیدی خود را یادداشت کنید. جملات تأکیدی خود را با اشتیاق و اطمینان به کار ببرید. به کلمات خود‌‌ ایمان داشته باشید و هنگام صحبت یا نوشتن آن‌‌ها را احساس کنید. برای اثربخشی و ارتباط بیشتر، ‌می‌توانید‌‌‌ این موارد را در حالی تکرار کنید که در‌‌‌ آیینه به چشمان خود نگاه ‌می‌کنید.

**مدیتیشن تنفس زمینی**

**بهترین زمان روز:**

ظهر

**زمان:**

5 دقیقه

ما روزانه به دلیل مشغله‌ها، استرس‌ها و فشار‌های زندگی روزمره بسیار خسته ‌می‌شویم. در این مواقع، اغلب احساس می‌کنیم که دیگر جانی در بدن نداریم. از طریق تنفس خود، دوباره به بدنمان متصل ‌می‌شویم و به‌نوبة خود انرژی‌‌های منفی‌ بدنمان پاک می‌شوند و باعث ‌‌احساس امنیت و ارتباط ‌می‌شود. این یک مراسم عالی در ظهر یا بعدازظهر است که شما را به تنفس خود متصل ‌می‌کند و از انرژی‌‌های منفی‌تان پاک می‌کند.

1. یک نقطه آرام و دلپذیر برای نشستن یا ‌‌ایستادن پیدا کنید و‌‌‌ این تنفس را انجام دهید.

2. چشمان خود را ببندید و به درون خود توجه کنید و با تنفس خود از درونتان آگاه شوید. به کیفیت آن توجه کنید: سطحی است یا عمیق؟ آیا احساس ‌می‌کنید که به اندازۀ کافی نفس می‌کشید یا بیش از حد نیاز است؟ کیفیت نفس‌‌های خود را بدون قضاوت در مورد آن احساس کنید.

3. به پا‌های خود توجه کنید و آن‌ها را محکم روی زمین بگذارید و واقعاً آن‌ها و ارتباطشان با زمین را احساس کنید.

4. آهسته و عمیق دم بکشید، نفس خود را طوری تصور کنید که از مرکز زمین و از طریق ریشه‌های آن بالا می‌آید‌‌ و در نهایت وارد بدن شما ‌می‌شود.

5. در حین بازدم، نفس خود را تصور کنید که در بدن شما جاری ‌می‌شود و سپس از کف پا‌های شما پایین ‌می‌آید، به ریشه‌های زیر زمین و در اعماق هسته زمین ‌می‌رود.

6. همان‌طور که به این تصورِ نفس‌‌هایتان ادامه ‌می‌دهید، واقعاً احساس کنید بدنتان به زمین متصل است. آرام تکرار کنید: «من به زمین متصل هستم و جایم امن است.»

7. پس از چندین نفس و هنگا‌می‌که احساس کردید به‌اندازه کافی به زمین متصل شد‌ه‌اید، به‌آرامی ‌چشمان خود را باز کنید.

**مدیتیشن تنفس متعادل‌کننده مغز**

**بهترین زمان روز:**

ظهر

**زمان:**

5 دقیقه

وقتی به زندگی روزمرۀ خود ‌می‌پردازیم و وظایف کاری و شخصی خود را انجام ‌می‌دهیم، ‌می‌توانیم بی‌تعادلی بین نیمکره راست و چپ مغز خود را تجربه کنیم. در نتیجه، انرژی زنان الهی ما مسدود ‌می‌شود، همان انرژی که شهود و خلاقیت را تقویت ‌می‌کند. این تمرین تنفسی ساده به ‌‌ایجاد آرامش و وضوح ذهن و همچنین تعادل در هر دو طرف مغز کمک ‌می‌کند و مخصوصاً ‌می‌تواند زمانی مفید باشد که از کاری که به جنبه منطقی و عملی بیشتر مغز شما نیاز دارد، به سمتی که به جنبه خلاقانه و شهودی احتیاج دارد، تغییر مسیر بدهد (به‌عنوان ‌مثال، زمانی که کار روزانه خود را به پایان ‌می‌رسانید و ‌می‌خواهید روی جنبه خلاقانه یا یک عمل معنوی خود کار کنید).

1. یک نقطه راحت پیدا کنید که بتوانید در آن استراحت کنید و‌‌‌ این تمرین را انجام دهید.

2. از انگشت شست راست خود برای بستن سوراخ راست بینی خود استفاده کنید و سپس از سوراخ چپ بینی خود دم کنید. از انگشت حلقه چپ خود برای بستن سوراخ چپ بینی خود استفاده کنید، سپس انگشت شست راست خود را از روی بینی خود بردارید و از سوراخ راست بینی خود بازدم کنید.

3. به ترتیب مخالف تکرار کنید. از سوراخ راست بینی خود دم کنید، سپس با انگشت شست سوراخ راست بینی را ببندید و سوراخ چپ را ر‌ها کنید تا از سوراخ چپ بینی خود بازدم کنید. این کار مثل یک چرخه است.

4.‌‌‌ این چرخه را ده بار تکرار کنید.

5. پس از اتمام کار، چند دم عمیق از هر دو سوراخ بینی انجام دهید و بازدم و آه را از د‌هان خود خارج کنید.

**مدیتیشن بازکننده و متعادل‌کننده چاکرا**

**بهترین زمان روز:**

عصر

**زمان:**

35 دقیقه

عملیات‌‌‌ این مدیتیشن ممکن است شما را به یاد تمرین‌های تجسم یا فعال‌سازی چاکرا از فصل‌های قبلی بیندازد. هدف از‌‌‌ این مدیتیشن ارائه فعالیت بازگشایی و متعادل‌سازی کوتاه‌تر برای کل انرژی بدن است. این کار را هر هفته، یکشنبه‌‌ها عصر انجام دهید تا مطمئن شوید که چاکرا‌های شما برای هفته پیشِ رو، باز هستند و می‌چرخند. قبل از شروع، مکان مقدس خود را با استفاده از اسماج از انرژی‌‌های منفی پاک کنید، روغن اسطوخودوس را در فضا پخش کنید یا چوب عود و یا چوب صندل بسوزانید و سنگ‌‌های کوارتز شفاف صیقلی یا سلنیت خود را آماده کنید.

1. در یک وضعیت راحت دراز بکشید. سنگ‌های خود را در دستان خود بگیرید یا آن‌ها را در نزدیکی خود قرار دهید.

2. چند دم عمیق از طریق بینی انجام دهید و بازدم را از طریق د‌هان انجام دهید. با هر نفس، احساس کنید بدنتان شل می‌شود، تمام ماهیچه‌‌ها نرم و شل می‌شوند‌‌ و عمیق‌تر در سطحی که روی آن دراز کشید‌ه‌اید، فرو می‌روید.

3. با استفاده از چشم ذهن، شروع به بررسی بدن خود از نوک انگشتان پا، تا بالای سر خود کنید. به آنچه ‌می‌بینید و احساس هر قسمت از بدنتان توجه کنید.

4. همان‌طور که مکان فیزیکی هر چاکرا را بررسی ‌می‌کنید، ‌کمی ‌مکث کنید و روی رنگ مربوط به آن مرکز انرژی تمرکز کنید. با استفاده از نفس و هدف خود، رنگ را به‌عنوان یک نور ملایم تجسم کنید که با فعال شدن شما رشد ‌می‌کند و ‌می‌چرخد ​​و تعادل را به‌‌‌ این مرکز انرژی ‌می‌رساند. وقت بگذارید و با استفاده از‌‌‌ این تجسم، روی هر یک از چاکرا‌ها کار کنید تا هم فعال و هم تعادل در آن ‌‌ایجاد شود.

5. شاید متوجه شوید که در طی‌‌‌ این فرایند برخی از چاکرا‌های شما به زمان و تمرکز بیشتری نسبت به سایرین نیاز دارند که به‌خاطر بی‌تعادلی در آن‌‌ها است.

6. همۀ مشاهدات، تصاویر، یا احساساتی را که در حین انجام‌‌‌ این تمرین به ذهنتان خطور ‌می‌کند، یادداشت کنید و پس از پایان مدیتیشن، آن‌ها را یادداشت کنید.

**مراسم لیست انتشار**

**بهترین زمان روز:**

عصر

**زمان:**

10 دقیقه

اتفاقاتی وجود دارند که هر هفته (و گاهی اوقات روزانه!) رخ می‌دهند که باعث ‌می‌شود از نظر عاطفی ضعیف یا احساس بی‌تعادلی انرژی کنیم. این مراسم لیست انتشار، راهی مؤثر و قدرتمند برای ر‌ها کردن چیز‌هایی است که باعث ناراحتی ما شد‌ه‌اند. همان‌طور که‌‌‌ این مراسم را به طور منظم انجام ‌می‌دهید، احساس ر‌هایی جسمی، عاطفی و انرژی محسوسی خواهید داشت. من در ماه گذشته‌‌‌ این مراسم را روزانه انجام می‌دادم. این مراسم را ‌می‌توان در هر زمانی از روز که شرایطش را دارید‌‌ و هر چند بار که لازم باشد، انجام داد. هرچند به نظر من انجام‌‌‌ این مراسم در شب بهتر است. من برای تأثیر بیشتر، آن را با مدیتیشن دوش انرژی شفابخش (که در ادامه طرز انجام آن را خواهم گفت) انجام می‌دادم.

1. یک خودکار و یک تکه کاغذ بردارید.

2. در بالای برگه، موارد زیر را بنویسید (چیزی شبیه به آن که مناسب شماست):

من تمام آنچه در زیر نوشته شده است را منتشر ‌می‌کنم زیرا به من هیچ منفعتی نمی‌رساند. با ر‌ها کردن موارد زیر، انرژی خودم را از نظر جسمی، عاطفی دوباره تنظیم می‌کنم.

3. در زیر آن عبارت، هر چیزی که شما را آزار ‌می‌دهد را بنویسید (مثلاً احساس خجالت در مورد X، احساس ناراحتی از مکالمه‌ام با X، احساس عصبانیت و ناامیدی نسبت به X، احساس ترس یا نگرانی در مورد X).

4. پس از آن که لیست خود را نوشتید، آن را بخوانید و چند نفس پاک‌سازی عمیق بکشید تا آن را از بین ببرید و موقعیت‌ها و انرژی‌های منفی ذکر شده را ر‌ها کنید.

5. برای از بین بردن لیست انتشار، ‌می‌توانید آن را بسوزانید، خرد کنید یا پاره کنید. به نظرم بسیار لذت‌بخش است که لیست با خیال راحت سوخته شود و ما آن را تماشا کنیم که در آتش ‌می‌سوزد، احساس ‌می‌کنم انرژی موقعیت‌هایی که آزاد ‌می‌کنیم مانند دود لیست سوزان از بدنمان خارج ‌می‌شود. با‌‌‌ این حال، برخی از افراد از خورد کردن لیست خود یا پاره کردن آن به چند قسمت لذت ‌می‌برند. به هر حال شما تصمیم ‌می‌گیرید که چگونه از شر آن خلاص شوید، مطمئن باشید که با ر‌ها کردن آن انرژی‌ها، احساس ر‌هایی قابل‌لمسی خواهید داشت.

6. اگر وقت دارید، ‌می‌توانید‌‌‌ این مراسم را با مدیتیشن دوش انرژی شفابخش (که در ادامه طرز انجام آن را خواهم گفت) خاتمه ببخشید. در غیر‌‌‌ این صورت، دست‌های خود را بشویید و به‌صورت خود مقداری آب سرد بپاشید تا‌‌‌ این مراسم را از انرژی‌‌های منفی پاک و تمام کنید.

**مدیتیشن دوش انرژی شفابخش**

**بهترین زمان روز:**

عصر

**زمان:**

15 تا 20 دقیقه

این مدیتیشن حمام راهی فوق‌العاده برای پاک‌سازی خود، هم از نظر فیزیکی و هم از نظر انرژی است‌‌ و می‌تواند تجربه‌ای بسیار شفابخش باشد زیرا هرگونه زباله‌‌های پرانرژی را از اطراف شما پاک می‌کند. این امر به‌ویژه پس از سفر یا قرارگرفتن در مکان‌های شلوغ آرامش‌بخش است. قبل از شروع، اطراف حمام و خودتان یک بسته مریم گلی سفید بسوزانید و روغن اکالیپتوس را در فضا منتشر کنید.

1. وارد حمام شوید و اجازه دهید آب روی سر و بدن شما بریزد.

2. با چشمان بسته، آب را به‌گونه‌ای تصور کنید که از نظر فیزیکی شما را تمیز ‌می‌کند و با انرژی‌‌هایش هر چیزی را که فایده‌ای برای شما ندارد را از بین ‌می‌برد. ببینید هرگونه انرژی منفی یا استرس از نظر ذهنی از بدن شما خارج می‌شود. انرژی پاک‌سازی و شفابخش آب را احساس کنید زیرا شما را تمیز و شفاف ‌می‌کند و به خود واقعی خود باز ‌می‌گردید.

3. چشمان خود را باز کنید و مثل همیشه دوش بگیرید. همان‌طور که بدن و موهای خود را با صابون ‌می‌شویید، با هدف و تجسم شسته شدن ذهن و انرژی‌‌هایتان ادامه دهید.

4. یک بار دیگر با چشمان بسته، بایستید و اجازه دهید آب حاصل از دوش روی سر و بدن شما بریزد. این آب را به‌عنوان یک رنگ طلایی ملایم تجسم کنید که شفابخش، متعادل‌کننده و ترمیم‌کننده است.

5.‌‌‌ این مدیتیشن را با مرطوب کردن بدن خود با استفاده از چند قطره از مخلوط آرامش ذهن (که در ادامه طرز انجام آن را خواهم گفت) یا روغن اسطوخودوس به پایان برسانید و‌‌‌ این روند را خاتمه بخشید.

**حمام متعادل‌کننده چاکرا**

**بهترین زمان روز:**

عصر یا بعد از ظهر آخر هفته آرام

**زمان:**

30 تا 45 دقیقه

آب یک شفادهندۀ عالی است و حمام کردن راهی فوق‌العاده برای تنظیم مجدد انرژی است. توصیه ‌می‌کنم در طول فرایند باز و متعادل کردن چاکرا و همچنین زمانی که احساس ‌می‌کنید یکی از مراکز انرژی شما نیاز به بهبود و تعادل دارد، حمام متعادل‌کننده چاکرا داشته باشید.

1. بسته به چاکرایی که روی آن تمرکز ‌می‌کنید، روغن‌ها و سنگ‌‌های خود را جمع‌آوری کنید.

2. ½ فنجان نمک فرنگی را زیر شیر آب گرم حمام خود قرار دهید. نمک یک متعادل‌کنندة عالی انرژی است و در ترکیب با آب بسیار شفابخش است.

3. چند سنگ چاکرا را در آب قرار دهید. سنگ‌‌های صاف و صیقلی بهتر عمل ‌می‌کنند.

4. پس از پر شدن حمام، 8 تا 10 قطره از روغن‌‌های دلخواه را به آن اضافه کنید و با دست مخلوط کنید.

5. وارد حمام شوید و قصد داشته باشید که شفا و تعادل را برگردانید به مرکز انرژی که روی آن تمرکز کرده‌‌اید.

6. در رایحه‌ها نفس بکشید و از انرژی کریستال‌‌ها استقبال کنید. سپس استراحت کنید و از حمام کردن خود لذت ببرید.

**انعکاس سپاسگزاری**

**بهترین زمان روز:**

شب

**زمان:**

5 دقیقه

من‌‌‌ این انعکاس سپاسگزاری را هر شب قبل از رفتن به رختخواب تمرین ‌می‌کنم؛ بنابراین با احساس خوشحالی به رختخواب ‌می‌روم که به من کمک ‌می‌کند راحت بخوابم. برای‌‌‌ این انعکاس به هیچ وسیله یا ابزاری به جز یک قلب مهربان و سپاسگزار نیاز ندارید.

1. روی سه چیز تمرکز کنید و هر روز به‌خاطر آن‌ها سپاسگزاری کنید (مثلاً افراد، موقعیت‌ها و سقف بالای سرتان) و بگویید چقدر برای آن‌ها خوشحال و سپاسگزار هستید. اجازه دهید آن حس قدردانی بر بدن شما تسلط یابد و قلب شما را نرم کند و لذت جسمانی را به هر قسمت از وجود شما برساند.

2. اکنون روی سه اتفاقی که در آن روز رخ داده و بابت آن‌ها سپاسگزار هستید، تمرکز کنید. آن‌ها نباید بزرگ یا دراماتیک باشند. آن‌‌ها می‌توانند به‌سادگی برگشتن به خانه، خوردن یک غذای مقوی یا دیدن رنگین‌کمان باشند. همان‌طور که به آن چیز‌ها فکر ‌می‌کنید، اجازه دهید‌‌‌ این حس قدردانی بدن شما را با انرژی مثبت و دوست‌داشتنی پر کند.

3. از کائنات و خداوند تشکر کنید که‌‌‌ این‌همه خیر را برای شما به ارمغان آورده است. با قدردانی از همه چیز‌هایی که داشتید، دارید و خواهید داشت، احساس آرامش، قدردانی‌‌ و شادی عمیقی در ذهن، بدن و روح شما جاری ‌می‌شود و به خواب آرا‌می‌ خواهید داشت.

**مراسم پاک‌سازی فضا**

**بهترین زمان روز:**

هر زمان

**زمان:**

10 دقیقه

برای پاک کردن انرژی خانه یا یک اتاق خاص، یک دسته مریم گلی خود را بسوزانید و اطراف فضایی را که در حال پاک‌سازی هستید از انرژی منفی پاک کنید تا زباله‌های پرانرژی را از بین ببرید و انرژی هماهنگ ‌‌ایجاد کنید. پنجره‌ها را بسته نگه دارید تا پس از اتمام کار، بتوانید آن‌ها را باز کنید تا هرگونه دود انرژی‌های اضافی و ناخواسته خارج شود.

اگر در حال پاک‌سازی مکانی هستید که متعلق به شما نیست (مثلاً اداره یا هواپیما یا مسافرت)، از چوب سلنیت یا کوارتز خود استفاده کنید و به‌آرامی ‌آن را مانند دسته مریم گلی خود در طول یک مراسم اسماج سوزاندن تکان دهید. همان‌طور که چوب کریستالی را تکان ‌می‌دهید، هدف خود را به یاد بیاورید تا هرگونه انرژی منفی موجود در فضا را تجسم کنید و چوب‌‌های انرژی‌های شفاف و هماهنگ را به فضا القا کنید. در صورت امکان، روغن‌‌های ضروری را برای کمک به پاک‌سازی فضا پخش کنید. ‌می‌توانید یک روغن یا یک اسپری روغن خانگی با آب و چند قطره روغن انتخاب کنید تا انرژی‌های ناخواسته را پاک کرده و تعادل انرژی را به ارمغان بیاورید.

**آداب و رسوم در‌‌‌ این فصل**

مراسم اعتدال بهاری

مراسم انقلاب تابستانی

مراسم اعتدال پاییزی

مراسم انقلاب زمستانی

مراسم ماه نو

مراسم ماه کامل

**ده**

**آیین‌های تجدید فصلی**

من نوعی احترام و ارزش برای طبیعت و نظم هستی قائل هستم.

سیدنی پواتیه

برای‌‌‌ اینکه بیشتر شبیه اجدادمان زندگی کنیم و با طبیعت هماهنگ باشیم، نیازی به کنار گذاشتن تکنولوژی‌های امروزی نیست. در عوض، می‌توانیم از مزایای آن‌‌ها لذت ببریم و هم‌راستا با چرخه‌‌های طبیعی و فصول طبیعت و ماه زندگی کنیم. ما مفتخریم که بهترین‌های هر دو دنیا را داشته باشیم. فقط باید به خودمان آموزش دهیم، آماده ‌ایجاد تغییراتی در زندگی خود باشیم‌‌ و رسوم را به جا بیاوریم تا بتوانیم با فصول مختلف و چرخه ماه هماهنگ شویم. همۀ‌‌‌ این‌ها به سلامت ذهن، بدن و روح ما کمک ‌می‌کند و تأثیر مثبتی بر جریان زندگی ما خواهد داشت.

**تغییر با فصول**

در‌حالی‌که بشریت با بسیاری از پیشرفت‌‌های فنی، علمی و پزشکی تکامل‌یافته است، ما کمتر از همیشه با ریتم‌‌های طبیعی زندگی و طبیعت در ارتباط هستیم. ما نشانه‌های طبیعت، تغییرات نور روز، افزایش و کاهش ماه و تغییرات دما را در طول فصل نادیده ‌می‌گیریم. ما اغلب سوار رکاب زندگی می‌شویم و به‌جای دیدن آسمان و طبیعت، چشمانمان را به سمت تلفن‌‌ها و دستگاه‌‌های دیجیتال دوخته‌ایم. این قطع ارتباط ما با طبیعت و اهمیت آن به‌‌‌ این معنی است که ما خارج از ریتم‌های طبیعی زندگی ‌می‌کنیم و در نهایت از خودمان جدا می‌شویم.

در حقیقت، فصول طبیعت نقش‌هایی برای زندگی‌مان به ما ارائه می‌دهد و به ما امکان می‌دهد تا با ریتم‌‌های طبیعی سیاره زمین حرکت کنیم و انرژی‌‌های مختلفی را تجربه کنیم که به ما کمک می‌کند زندگی سالم‌تری داشته باشیم. ویژگی‌های هر فصل به ما در مورد خود و روند طبیعی زندگی آموزش ‌می‌دهد. با‌‌‌ این حال‌‌ وقتی با جریان فصل‌‌ها مبارزه می‌کنیم، از همسویی با طبیعت و خودمان خارج می‌شویم.

فصل‌ها به انرژی یین و یانگ تقسیم ‌می‌شوند. برای داشتن تعادل به ترکیبی از هر دو نیاز داریم. ما ‌‌نمی‌خواهیم خیلی یین یا خیلی یانگ باشیم، زیرا باعث ‌‌ایجاد ناهماهنگی ‌می‌شود. پاییز و زمستان فصول یین هستند که ما را ملزم به توجه به درون خودمان ‌می‌کنند؛ مانند استراحت، بازیابی و ارتباط مجدد با انرژی‌های زنان الهی. در‌‌‌ این فصول منفعل‌تر، کار ما‌‌‌ این است که به‌سادگی زندگی کنیم. ما باید به فکر خودمان باشیم، از خودمان مراقبت کنیم و زندگی خود را با انرژی‌های فصل تنظیم کنیم. با‌‌‌ این حال، مردم اغلب از پاییز و زمستان شکایت دارند، زیرا دمای هوای سردتر و روز‌های کوتاه‌تر دارند که باعث محدود شدن زندگی پرمشغله‌مان می‌شود و شاید باعث می‌شود برخی افراد فکر کنند که کار‌‌های کمتری انجام می‌دهند. شاید فکر کنیم همه چیز را ساده نمی‌گیریم‌‌ و به زندگی معمولی خود ادامه می‌دهیم. به همین دلیل است که ما در پاییز و زمستان اوج بیماری‌‌ها را ‌می‌بینیم و به آن «فصل سرماخوردگی و آنفولانزا» ‌می‌گویند. ما برخلاف ریتم طبیعی خود فشار ‌می‌آوریم و اغلب سلامت خود را به خطر ‌می‌اندازیم.

بهار و تابستان فصل‌های یانگ هستند. زمانی که ما احساس هیجان و انرژی ‌می‌کنیم، رشد قدرتمندی را تجربه ‌می‌کنیم و با انرژی‌های مردانه ارتباط برقرار ‌می‌کنیم. در‌‌‌ این فصول ما فعال‌تر و خلاق‌تر هستیم و استعداد‌هایمان شکوفا می‌شوند. در‌حالی‌که ممکن است هر شخصی به هر فصلی علاقه داشته باشد، باید با انرژی هر یک کار کنیم و به نقش آن‌ها در زندگی متعادل خود، از نظر فیزیکی و انرژی، احترام بگذاریم.

اجداد ما به فصول نگاه ‌می‌کردند تا بر اساس آن‌‌ها به زندگی خود ادامه دهند. آن‌‌ها فهمیدند که گرما و انرژی بالای تابستان باعث شکوفایی زندگی می‌شود که به سرما و انرژی پایین زمستان کمک می‌کند تا تعادل را برقرار کنند. آن‌ها فهمیدند که زمستان هدفی را برای آن‌ها دنبال ‌می‌کند و در فصل برداشت پاییز برای‌‌‌ این زمان آماده ‌می‌شوند. آن‌‌ها همچنین می‌دانستند که با وجود تخریب طبیعت در زمستان، طبیعتِ مادر، تجدید می‌شود و در بهار، زندگی تاز‌ه‌ای شکوفا می‌شود و تابستان حق خود را به ارمغان می‌آورد.

**بهار**

اعتدال بهاری بیانگر قسمت‌های مساوی روز و شب است و شروع رسمی ‌بهار را با بازگشت به روشنایی پس از تاریکی زمستان نشان ‌می‌دهد. همچنین از دما‌های ملایم‌تر و روز‌های طولانی‌تر استقبال ‌می‌کند. در بهار، پس از خواب زمستانی، ما یک تولد دوباره را تجربه ‌می‌کنیم. همان‌طور که به نظر ‌می‌رسد مادر طبیعت از خواب زمستانی خود بیدار ‌می‌شود و جهان طبیعی یک بار دیگر شروع به شکوفا شدن ‌می‌کند، ما نیز چنین ‌می‌کنیم.

این فصل زمان شروع‌های تازه و شیرین جدید است؛ بنابراین منطقی است که در‌‌‌ این فصل بخواهید یک صفحه تمیز برای شکوفایی زندگی داشته باشید. این به معنای پاک کردن هر یک از تار‌های عنکبوت از زمستان و ساختن همه چیز تازه، تمیز و آماده شدن برای چیز‌‌های جدید است. از‌‌‌ این رو بهترین رسوم، مدیتیشن در‌‌‌ این فصل است که یکی از مراسم‌‌های فصلی مورد علاقه من نیز هست.

خوب است که از دمای ملایم‌تر در بهار برای ارتباط مجدد با مادر طبیعت استفاده کنید و برای دریافت هوای تازه و نور بیشتر از همیشه در بیرون از خانه باشید. شروع به ورزش کنید. ‌کمی سبک‌تر بخورید و مقدار زیادی میوه و سبزی‌های فصلی از بازار‌های کشاورزان محلی بخورید. فصل آلرژی از بهار شروع ‌می‌شود؛ اما خوردن عسل محلی ممکن است به کاهش علائم بیماری کمک کند.

این فصل زمان بیدار کردن چاکرای خاجی و قلب است. اتصالات مقدس به فراوانی در‌‌‌ این فصل یافت ‌می‌شود و با تولد دوباره به قدرت شخصی خود ‌می‌رسیم. چاکرای قلب در ‌بهار تقویت ‌می‌شود؛ زیرا ما زیبایی‌های اطراف خود را ‌می‌بینیم و به‌هم‌ پیوستگی فصول و تمام زندگی را ‌می‌بینیم.

**مراسم اعتدال بهاری**

**چاکرا‌ها:**

قلب، خاجی و گلو

**چه زمان:**

در روز‌های منتهی به‌اعتدال بهاری و در روز‌های معتدل بهاری

**زمان:**

1 تا 1.5ساعت در روز

اعتدال بهاری مربوط به شروع‌های جدید، باروری و تولد از همه نوع است؛ بنابراین زمان مناسبی برای ‌‌ایجاد فضایی برای‌‌‌ این شروع‌های جدید و کاشت بذر‌هایی است که ‌می‌خواهید در فصل‌‌‌ آینده شکوفا شوند. به‌عنوان بخشی از مراسم اعتدال بهاری خود، یک نظافت بهاری را خواهید داشت تا خود و فضایتان را برای تولد تازه و تجربه ثمربخش فصل آماده کنید.

**قبل از اعتدال بهاری**

1. از خانه خود بیرون بروید و از شر به هم ریختگی‌‌ها خلاص شوید. وسایلتان را به فقرا اهدا، بازیافت یا دور بریزید. همین کار را برای ماشینتان نیز انجام دهید.

2. کمد لباس خود را مرور کنید و لباس‌های زمستانی خود را، چه در انباری و چه در پشت کمد، کنار بگذارید. همۀ وسایل قدیمی ‌و خاک گرفتۀ خود را تمیز و آماده برای پوشیدن کنید.

3. خانۀ خود را خیلی تمیز و مرتب کنید. یعنی فرش، قالیچه، پرده و مبلمان خود را بشویید. گرد و غبار مکان‌‌هایی را که اغلب دیده نمی‌شوند پاک کنید و جاروبرقی بکشید.

4. ست روتختی خود را از لحاف زمستانی گرم‌تر به روکش بهاری سبک‌تر تغییر دهید. رنگی روشن‌تر انتخاب کنید.

5. کار‌های اداری خود را برای چند ماه گذشته سازماندهی کنید. هیچ رسید یا کاغذ قدیمی ‌را در اطراف خود نگه ندارید. آن‌ها را بایگانی کنید یا دور بریزید.

**در روز‌های اعتدال بهاری**

1. یک حمام متعادل‌کننده چاکرا بگیرید (که قبلاً بیان کردیم) و از روغن یاس یا یلانگ یلانگ و سنگ‌های قلب و چاکرای خاجی صیقلی استفاده کنید.

2. فهرستی از چیز‌های جدیدی که دوست دارید در‌‌‌ فصل جدید در خودتان به وجود بیاورید تهیه کنید و همچنین چیز‌هایی که دوست دارید شکوفا شوند. از این لیست، لیستی از جملات تأکیدی تهیه کنید.

3. مدیتیشن ساده‌‌ای را انجام دهید که در آنجا با استفاده از تخیل و خلاقیت خود، با اعتماد به قدرت خود برای تجلی خواسته‌های خود و احساس شادی در قلب خود و نیز تحقق این خواسته‌ها را مجسم کنید.

4. در نهایت، برای تکمیل مراسم خود، جملات تأکیدی خود را با صدای بلند، چه به‌صورت آهنگ یا سخنرانی، بیان کنید و فهرست خود را همراه با هر ‌‌چیزی ‌که ممکن است نمایانگر خواسته‌های شما باشد، در مکان مقدس خود قرار دهید.

**تابستان**

انقلاب تابستانی شامل طولانی‌ترین روز سال با بیشترین میزان نور خورشید است و آغاز رسمی ‌تابستان را بشارت می‌دهد. در تقویم میلادی‌‌‌ این فصل هم اوج سال و هم روز وسط سال را نشان می‌دهد. در ماه‌‌های بعد نیز، آفتاب زیادی وجود دارد که می‌توان از آن لذت برد. روز‌ها به‌آرامی ‌نور خورشید را تا پاییز تحمل ‌می‌کنند تا زمانی که دوباره خورشید و ماه به طور مساوی تقسیم شوند.

همان‌طور که تابستان فصل خورشید است، نشان‌دهندة انرژی آتشین چاکرای شبکۀ عصبی، جواهر ارزشمند مرکز انرژی‌‌های ما، نیز است. این فصل بسیار پرانرژی است که ما بر روی انرژی‌‌های فردی خود تمرکز ‌می‌کنیم تا آرزوهای خود را در بقیۀ سال نشان دهیم و تشویق ‌می‌شویم به انرژی آشکار مردانه‌تر خورشید متصل شویم. همان‌طور که از نور فیزیکی خورشید لذت ‌می‌بریم، ‌می‌توانیم از‌‌‌ این انرژی استفاده کنیم تا به ویژگی‌‌های منحصربه‌فرد خود اجازه دهیم در کانون توجه قرار بگیرند.

همان‌طور که آسمان آفتابی گرم ساطع ‌می‌کند، ما نیز در‌‌‌ این فصل احساس گرما ‌می‌کنیم. وقتی با نور خورشید و روز‌های طولانی‌تر انرژی می‌گیریم، انرژی بیشتری برای معاشرت، دنبال کردن علایق و زندگی با اعتماد به نفس و شفاف داریم. تابستان باتری‌های انرژی شخصی ما را شارژ ‌می‌کند و اهمیت لذت و تفریح ​​را به ما یادآوری ‌می‌کند.

خوردن مقدار زیادی مرکبات فصلی و نوشیدن مقدار زیادی آب‌لیمو و زنجبیل راه‌های فوق‌العاده‌ای برای کار با انرژی‌های تابستان برای خنک کردن خود است. همچنین زمان خوبی برای انجام بیشتر تمرینات قلبی و افزایش ضربان قلب و پمپاژ اندورفین است. اگر بتوانید آن‌ها را در فضای باز و زیر نور آفتاب انجام دهید، حتی بهتر هم می‌شود. فقط مطمئن شوید که به‌خوبی خنک شده‌‌اید و از کرم‌‌های ضدآفتاب زیادی استفاده کنید.

**مراسم انقلاب تابستانی**

**چاکرا‌ها:**

شبکۀ عصبی و خاجی

**چه زمانی:**

در روز انقلاب تابستانی

**زمان:**

1ساعت

در انقلاب تابستانی، با استقبال از شروع تابستان، بیشترین میزان نور روز را تجربه ‌می‌کنیم. همانطور که ما نور فیزیکی خورشید را گرا‌می ‌‌می‌داریم، نور درونی خود را نیز گرا‌می ‌‌می‌داریم و ذات درونی خود را جشن ‌می‌گیریم. انقلاب تابستانی به ما انرژی ‌می‌دهد و به عنوان یک دریچه قدرتمند برای ما عمل ‌می‌کند تا نور را به آغاز فصل جدیدی از زندگی تزریق کنیم.

**انعکاس تابستان**

1. بخش اول‌‌‌ این مراسم، تمرین یادداشت کردن در دفترچه است. به جنبه‌هایی از خود فکر کنید که ‌می‌خواهید بیشتر آن‌ها را در آغوش بگیرید. به‌‌‌ این فکر کنید که چگونه ‌می‌توانید‌‌‌ این بخش‌های خود را درخشان کنید و به‌خاطر ذات منحصر به فرد خود جشن بگیرید.

2. همچنین ‌می‌توانید برخی از سؤالات مربوط به بازتاب چاکرای شبکۀ عصبی (که قبلاً بیان کردیم) را به‌عنوان راهی برای بررسی نحوه عملکرد‌‌‌ این مضامین در زندگی خود بپرسید.

3. روغن نعناع فلفلی را در فضا پخش کنید و همانطور که به تمرینات روزانۀ خود فکر ‌می‌کنید، از نوشیدن یک فنجان چای زنجبیل و لیمو لذت ببرید.

**اتصال ذات درونی**

1. از یادداشت‌های انعکاسی خود برای تهیه فهرستی استفاده کنید که شامل راه‌هایی است که قصد دارید قدرت خود را بیشتر کنید، به ذات خود متصل شوید و آن‌‌ها را در زندگی خود بگنجانید.

2. لیست را با خیال راحت در آتش یا با استفاده از شمع بسوزانید. همانطور که شعله‌ور شدن فهرست خود را مشاهده می‌کنید، احساس کنید جوهر درونی شما توسط شعله‌‌های آتش سوخته است تا بیشتر برای خودتان در‌‌‌ این فصل و پس از آن جشن بگیرید.

**پاییز**

اعتدال پاییز تعادل بین روز و شب را نشان ‌می‌دهد و شروع رسمی ‌فصل مورد علاقۀ من است. پس از اعتدال، روز‌ها کم‌کم تاریک‌تر ‌می‌شوند تا‌‌‌ اینکه به انقلاب زمستانی یعنی طولانی‌ترین شب سال ‌می‌رسیم. با کاهش دمای هوا در پاییز، مادر طبیعت کم‌کار ‌می‌شود و چرخه‌های پوسیدگی طبیعی آغاز ‌می‌شود. برگ‌‌ها قهوه‌‌ای ‌می‌شوند و چشم‌انداز‌های تابستانی شروع به تغییر ‌می‌کند. پاییز فصل برداشت و فضل است؛ بنابراین، یک تناقض برای انرژی پاییزی وجود دارد. همانطور که برای هر یک از ما یک تناقض وجود دارد. ما می‌توانیم میوه‌‌های پرانرژی خود را از بهار و تابستان برداشت کنیم، در‌حالی‌که برخی از انرژی‌‌ها پژمرده، محو و حتی می‌میرند.

پاییز با چاکرای ریشه مرتبط است و نشان‌دهنده زمانی است که به درونی‌ترین نیاز‌های اولیه‌مان رسیدگی می‌کنیم: خانه‌‌ها، تغذیه، بدنمان‌‌ و چیز‌هایی که ما را ریشه‌دار می‌کنند یا انرژی زیاد تابستانی ما را می‌گیرند. درست مانند بهار، اقداماتی را انجام خواهیم داد تا تعادل و نظم را به زندگی خود بازگردانیم و جنبه‌های مختلف خانه و زندگی خود را پاکسازی کنیم، تا نظم، تعادل و هماهنگی را به ارمغان بیاوریم. همان‌طور که بهار انرژی بیرون رفتن را به ما می‌دهد، فصل متضاد آن انرژی رفتن به درون را ارائه ‌می‌دهد. با کم‌کم تاریک شدن روز‌ها، شاید بخواهیم روال روزانۀ خود را تغییر دهیم تا در اوایل روز از نور خورشید حداکثر استفاده را ببریم. ممکن است کمتر در فضای باز معاشرت داشته باشیم و شب‌های دنج‌تری را در خانه بگذرانیم.

پاییز، فصلی است که می‌توانیم بیشتر از حمام‌‌های متعادل کنندۀ چاکرا یا پاک‌سازی انرژی، مدیتیشن، تأمل در نوشته‌‌هایمان و فعالیت‌‌های یین مانند یوگا لذت ببریم. ما می‌توانیم ورزش‌‌های خود را از تمرینات هوازی پرانرژی تابستان به فعالیت‌‌های آرام‌تر و زمینی‌تر تغییر دهیم؛ مانند پیاده‌روی‌‌هایی که می‌توانیم همزمان با دریافت مقداری ویتامین D و هوای تازه، مناظر در حال تغییر طبیعت مادر را تماشا کنیم.

آماده‌سازی سیستم ‌‌ایمنی بدن برای فصل سرماخوردگی و آنفولانزای اجتناب‌ناپذیر مهم است‌؛ چرا که در همین زمان شروع ‌می‌شوند. خوردن بیشتر سبزیجات ریشه‌دار، به ویژه آن‌هایی که رنگ آن‌ها سبز تیره است، ما را به انرژی‌های‌‌‌ این فصل و چاکرای ریشه متصل ‌می‌کند. چغندر، شلغم، سیب‌زمینی، جعفری، پیاز و سیر، همگی سرشار از آنتی‌اکسیدان‌‌ها هستند و حاوی ویتامین‌‌های A، B، C و آهن هستند که همگی سیستم ‌‌ایمنی بدن را تقویت می‌کنند. پاییز زمانی است که در یک راستا و تعادل قرار بگیریم، با مراقبت از اصول اولیه، انرژی‌‌های منفی خود را از بین ببریم، از زیبایی تغییر چشم‌انداز و زندگی خود لذت ببریم و به‌‌‌ این فرایند انرژی اعتماد کنیم.

**مراسم اعتدال پاییز**

**چاکرا**:

ریشه

**چه زمانی:**

روز قبل و روز اعتدال پاییزی

**زمان:**

1ساعت در روز

اعتدال پاییزی نماد تعادل و نظم است و با استقبال از فصل پاییز،‌‌‌ این اعتدال از ما می‌خواهد که انرژی‌‌های منفی خود را از ریشه از بین ببریم و با در آغوش گرفتن چند ماه پایانی سال، تعادل و نظم را به زندگی خود بیاوریم.

**روز قبل از اعتدال پاییزی**

1. مدتی را به یادداشت روزانه اختصاص دهید و در مورد آنچه فکر می‌کنید که شاید دلتان بخواهد در‌‌‌ این زمان منتشر کنید. چه چیزی ‌می‌تواند به معنای واقعی کلمه با فصل جدید از بین برود؟ پوسیدگی، مردن یا منسوخ شدن چیست؟ از خود بپرسید چه کار‌های دیگری ‌می‌توانید انجام دهید تا تعادل و نظم را در زندگی خود ‌‌ایجاد کنید. چه چیزی باعث می‌شود بیشتر احساس کنید که محکم روی زمین ‌‌ایستاد‌ه‌اید؟ شما همچنین ‌می‌توانید سؤالاتی از انعکاس چاکرای ریشه (که قبلاً بیان کردیم) از خودتان بپرسید.

2. با مراجعه به یادداشت‌های روزانه خود، زمانی را اختصاص دهید به فهرست کردن کار‌هایی که ‌می‌توانید انجام دهید، تا نظم و تعادل را در خانه و زندگی شما به ارمغان بیاورد و مراقب تمام امور ضروری باشد.

**در روز اعتدال پاییزی**

1. برای پیاده‌روی آگا‌هانه در طبیعت بیرون بروید. زمانی را اختصاص دهید تا واقعاً با حواس خود با دنیای طبیعی ارتباط برقرار کنید. به تغییرات رنگ برگ‌ها توجه کنید، هوای پاک را احساس کنید و عطر‌های فصل را استشمام کنید. با انجام همۀ این کار‌ها با هوشیاری و هدف، انرژی‌‌های منفی خود را از بین ببرید و تعادل را به چاکرای ریشه خود بیاورید.

2. وقتی به خانه برگشتید، مقداری سبزیجات ریشه‌دار بپزید. یا تفت دهید، بخارپز یا آب‌پز کنید و سوپ درست کنید. در مکان مقدس خود مستقر شوید، مقداری روغن کندر در فضا پخش کنید و مدیتیشن تنفس زمینی را انجام دهید (که قبلاً بیان کردیم).

**زمستان**

زمستان رسماً با انقلاب زمستانی، تاریک‌ترین روز سال آغاز ‌می‌شود و زمانی است که رشد یا شکوفایی همه چیز متوقف ‌می‌شود و چرخه پوسیدگی به سرانجام می‌رسد، همان اتفاقی که در پاییز شروع شده بود. با روز‌های تاریک‌تر، شاید احساس تیرگی به وجود بیاید که با چشم‌انداز تیره و برهنه تشدید ‌می‌شود. زندگی ممکن است در طول زمستان، چه در دنیای طبیعی و چه در زندگی خودمان، بی‌تحرک و تهی باشد؛ اما زیبایی خشکی را نیز در‌‌‌ این زمان می‌بینیم و تجربه می‌کنیم.

همانطور که حیوانات در‌‌‌ این زمان به خواب زمستانی ‌می‌روند، زمستان نیز ما را تشویق ‌می‌کند که همین کار را انجام دهیم. هوای سردتر ما را به ماندن در خانه ترغیب ‌می‌کند و روز‌های تاریک‌تر به‌‌‌ این معنی است که ما کمتر احساس سرزنده بودن و فعال بودن ‌می‌کنیم و بیشتر تمایل به استراحت در یک محیط دنج داریم.

در سکوت و سکون زمستان، با یک پتوی نرم، می‌توانیم زمان بسیار لازم را برای استراحت و بهبودی اختصاص دهیم، تا عمیق‌تر به درون خود نگاه کنیم و هم با تاریکی فصل و هم با تاریکی که در درون‌مان وجود دارد هم صحبت شویم. زمان قدرتمندی برای درک‌‌‌ اینکه کجا و چگونه ممکن است ویژگی‌‌های سایه یا ناخودآگاه خود را متوجه شویم؛ بنابراین می‌توانیم سایه را به نور تبدیل کنیم.

از آنجایی که‌‌‌ این فصل بیشترین ارتباط را با چاکرا‌های چشم سوم و تاج ما دارد، زمان قدرتمندی برای پذیرش انرژی زنان الهی و اتخاذ رویکرد یین بیشتر به زندگی است؛ فعالیت کمتری انجام دادن و بیشتر فکر کردن. در‌‌‌ این زمانِ سکون و سکوت است که می‌توانیم از طریق مدیتیشن، یادداشت روزانه و تجسم، به خرد و شهود ذاتی خود کمک کنیم و از رؤیا‌های خود، برای هدایت خود به جلو استفاده کنیم.

در‌حالی‌که ممکن است در زمستان بیشتر روی کار‌های معنوی و عاطفی خود تمرکز کنیم، باید از جسم خود نیز مراقبت کنیم. دریافت مقادیر کافی ویتامین D برای سیستم ‌‌ایمنی بدن ضروری است؛ بنابراین استفاده حداکثری از آفتاب زمستانی و در صورت امکان قرار گرفتن در فضای باز، برای جلوگیری از سرماخوردگی یا آنفولانزای زمستانی مفید است.‌‌‌ همچنین می‌تواند زمینۀ تعادل انرژی را فراهم کند و ما را در زمانی که بیشتر درگیر چاکرای معنوی‌مان می‌شویم از شر انرژی‌‌های منفی خلاص کند.

یوگای داغ و یین یوگای ترمیمی ‌تمرین‌‌های فوق‌العاد‌ه‌ای در طول زمستان هستند. حمام متعادل‌کننده چاکرا (که قبلاً بیان کردیم) و نوشیدن چای داغ با اسطوخودوس، بابونه و گل رز ‌می‌تواند به شما کمک کند تا با انرژی‌های آرامش‌بخش‌‌‌ این فصل هماهنگ شوید. از فرصت بی‌حرکت بودن، استراحت، بازیابی و بازسازی خود در طول زمستان استفاده کنید، تا بدانید که هدف قدرتمندی در زندگی شما وجود دارد. همانطور که چرخه‌های طبیعت در اعماق زمین برای تولد دوبارۀ اجتناب‌ناپذیر در بهار در حال کار هستند، فصل بعدی زندگی ما نیز در عمق آگاهی ما آشکار ‌می‌شود.

**مراسم انقلاب زمستانی**

**چاکرا‌ها:**

چشم سوم و تاج

**چه زمانی:**

در روز انقلاب زمستانی

**زمان:**

1.5 ساعت

انقلاب زمستانی تاریک‌ترین روز سال و شروع رسمی ‌زمستان است. این فصل، زمانی است که جهان طبیعی و کیهان نیروهای خود را به هم‌ پیوند می‌دهد تا ما را به انعکاس و بازسازی تشویق کنند. انقلاب زمستانی از ما می‌خواهد که به درون خود نگاه کنیم و به چاکرا‌های فوقانی، به‌ویژه چشم سوم و تاج، متصل شویم و آن‌‌ها را متعادل کنیم.

1. در فضای مقدس خود اسماج بسوزانید. مقداری روغن چوب صندل را در فضا پخش کنید.

2. تجسم چاکرای ابرو (که قبلاً بیان کردیم) و تجسم چاکرای تاج (که قبلاً بیان کردیم) را کامل کنید.

3. مقداری چای (شاید نعناع تازه یا اسطوخودوس) درست کنید و با مقداری از سنگ‌های چاکرای ابرو و تاج خود در نزدیکی یا در یک دست خود بگیرید، به مشاهدات یا تجربیاتی که در طول تجسم چاکرا داشتید، مخصوصاً در رابطه با هرگونه عدم تعادل یا انسداد توجه داشته باشید.

4. لیستی از هرگونه تاریکی که ‌می‌خواهید از زندگی خود ر‌ها کنید بنویسید. شاید همۀ آن‌‌ها سایه‌‌ای در درون شما باشند یا درباره موقعیت یا احساساتی باشند که دارید. بگذارید تاریکی فصلی، هر تاریکی را در زندگی شما آشکار کند تا بتوانید آن را به نور تبدیل کنید.

5. یک شمع روشن کنید و با استفاده از شعلۀ آن لیست خود را با خیال راحت بسوزانید. همان‌طور که فهرست خود را ‌می‌بینید که در نور شمع ‌می‌سوزد، هدفتان‌‌‌ این باشد که تاریکی ر‌ها شده در‌‌‌ این فصل، در فصل بعد به نور تبدیل شود.

6. دوش پاک‌سازی بگیرید (به مدیتیشن دوش انرژی شفابخش مراجعه کنید که قبلاً بیان شده است) تا هرگونه انرژی منفی و تاریکی را از بین ببرید.

**ماه به‌عنوان راهنمای ما**

همان‌طور که فصول مختلف نقشه‌‌ای برای زندگی ما ارائه ‌می‌دهند، ماه نیز به‌عنوان راهنمای ما عمل ‌می‌کند. ماه یک نیروی هدایت‌کننده برای مردم باستان بود؛ زیرا از آن به‌عنوان نوعی زمان‌سنجی فراتر از روز‌ها (که خورشید مسئول آن بود) و راهی برای علامت‌گذاری ماه‌ها استفاده ‌می‌کردند.

ماه با نیروی گرانشی خود جزر و مد اقیانوس را کنترل ‌می‌کند. جزر و مد در طول ماه کامل و ماه جدید بالاترین میزان است. انسان‌ها از 60 تا 70 درصد آب تشکیل شده‌اند؛ بنابراین کشش گرانشی ماه بر ما نیز تأثیر ‌می‌گذارد.

برای مثال، ماه‌‌های کامل زمانی بسیار پرانرژی هستند که از نظر آماری حوادث بیشتری از مسائل مربوط به‌سلامت ذهن و روان وجود دارد که نشان‌دهندۀ رابطۀ بین وضعیت روانی ما و اوج انرژی زیاد چرخه ماه است. این بدان معنا نیست که ماه کامل برای ما مضر است، بلکه صرفاً در زمان‌‌های پرانرژی رخ می‌دهد. همچنین اغلب در طول ماه کامل تولد‌ها و لقاح‌های بیشتری رخ می‌دهد.

اجداد ما از کمک‌های امروزی پیشرفت‌های تکنولوژیکی ما برخوردار نبودند. آن‌ها فقط بر چرخه‌های طبیعت، از جمله فاز‌های ماه تکیه داشتند. آن‌ها به چرخه ماه نگاه می‌کردند تا تصمیم بگیرند چه زمانی محصولات خاصی را بکارند یا برداشت کنند و چگونه در اقیانوس کار و حرکت کنند. آن‌ها فهمیدند که کسوف تغییرات بزرگی را به همراه دارد‌‌ و ‌می‌دانستند که کسی (اغلب یک رهبر) یا چیزی تحت‌الشعاع قرار ‌می‌گیرد و پایانی برای شروعی جدید به ارمغان ‌می‌آورد.

**مراسم ماه نو**

**چاکرا‌ها:**

شبکۀ ریشه، خاجی و خورشیدی

**چه زمانی:**

در روز یا روز بعد از ماه نو

**زمان:**

45 دقیقه تا 1 ساعت

یک ماه جدید، آغاز چرخۀ جدید قمری را نوید ‌می‌دهد. دیدار خورشید و ماه فرصتی را به ما ‌می‌دهد تا ورق را برگردانیم و شروعی تازه را در آغوش بگیریم. از آنجایی که آسمان در ماه نو تاریک است، یک بوم خالی ‌‌ایجاد ‌می‌شود که ‌می‌توانیم اهداف خود را برای ماه جدید بر روی آن تنظیم کنیم.

1. به علامت نجومی که ماه نو در آن در حال پایین آمدن است و مضامین حاکم بر آن علامت نگاه کنید.

2.‌‌‌ این موضوعات را در زندگی خود بنویسید و به آن‌ها فکر کنید.

3. بر اساس تأملات خود در مورد‌‌‌ این مضامین، فهرستی با پنج تا ده مورد برای ماه قمری پیش رو تهیه کنید. این لیست را با خیال راحت در مکان مقدس خود قرار دهید و تعدادی از سنگ‌های ریشه و شبکۀ عصبی خود را در بالای آن قرار دهید.

4. تجسم تجلی ذهن (که قبلاً آن را بیان کردیم) را تمرین کنید تا آرزوهای فهرست ماه جدید خود را در حال تحقق ببینید.

**مراسم ماه کامل**

**چاکرا‌ها:**

خاجی، قلب و گلو

**چه زمانی:**

در غروب قبل از ماه کامل

**زمان:**

45 دقیقه تا 1 ساعت

ماه کامل نماد اوج چرخۀ ماه است و آن زمان، بسیار پرانرژی است. بهترین زمان برای به اتمام رساندن امور وقتی است که ماه کامل است. برنامه‌هایتان را بر اساس این زمان تنظیم کنید تا همچون نور ماه کامل، مسیرتان نیز روشن شود.

1. عصر قبل از ماه کامل، مقداری از سنگ‌های چاکرای ریشه و خاجی صیقلی خود را جمع‌آوری کنید و چند دقیقه در ظرفی حاوی مقداری نمک قرار دهید و سپس زیر آب جاری بشویید.

2.‌‌‌ این کریستال‌ها را با آب صاف شده در یک شیشه سنگ‌تراشی قرار دهید و درب آن را ببندید. شیشه را بیرون زیر نور مهتاب (اگر فضای بیرونی دارید) یا کنار پنجره مهتابی بگذارید.

3. در اطراف خودتان و مکان مقدس خود اسماج بسوزانید، سپس روغن اسطوخودوس را در فضا پخش کنید. قبل از‌‌‌ اینکه برای تمرین انعکاس شروع به نوشتن کنید، چند قطره از ترکیب روغن‌‌ها برای آرامش ذهن به‌هم‌ریخته(که قبلاً طرز تهیۀ آن را بیان کردیم) یا روغن اسطوخودوس را روی شقیقه‌‌ها و مچ‌‌هایتان ماساژ دهید.

4. در دفترچه خود، مطالبی بنویسید که موضوعات مربوط به ماه کامل را منعکس کند. (به علامت نجومی که ماه نو در آن در حال پایان است و مضامین حاکم بر آن توجه کنید.) هر چیزی را که قصد تکمیل کردن، جشن گرفتن، پاک کردن و شفا دادنش را دارید، یادداشت کنید.

5. زیر نور ماه (اگر فضای بیرونی دارید و آب‌وهوا اجازه ‌می‌دهد) بیرون بروید و لیست خود را با صدای بلند بخوانید.

6. لیست خود را از روشی ‌‌ایمن بسوزانید و با استفاده از شعله شمع دور بیندازید، یا ‌می‌توانید به‌سادگی آن را پاره کنید. اطمینان حاصل کنید که با انرژی چیزی که آزاد ‌می‌کنید ارتباط برقرار کرد‌ه‌اید و احساس ر‌هایی می‌کنید.

7. از حمام متعادل‌کنندة چاکرا (که قبلاً بیان کردیم) برای چاکرا‌های ریشه و خاجی خود با روغن‌‌ها و سنگ‌‌های مناسب آن‎‌ها لذت ببرید.

8. آب ماه خود را بنوشید که با انرژی‌های شفابخش و متعادل‌کنندة جواهرات انتخابی خود دمیده شده است تا مراسم را تمام کنید.

**قدردانی**

تقدیم به استاد عزیزم، نوئل رز، برای تمام خرد، عشق‌‌ و انرژی شفابخش او. جیمی ‌برای‌‌‌ اینکه به من کمک کرد تا در مسیر درست بروم و من را در یک راستا نگه داشت. برادرم به‌خاطر اینکه من را سرزنده نگه داشته و باعث لبخندم شده است. مامان به‌خاطر محبتش و نگه داشتن من روی پا‌هایم. بابا که همیشه محافظ و راهنمای من بود. آندریا به‌خاطر مراقبت از من، پسرم و شوهرم در طول نوشتن کتاب. سل، بهترین دوست سی و اندی سال من‌‌ و دیزل‌‌ها، فیلیپس‌ و چیز به‌خاطر اینکه «همراه» من بودند. تانیا و کایل به‌خاطر دوستی و همراهی بی‌قید و شرط شان و به‌خاطر تحمل سنگینی بسیاری از کار‌هایی که من انجام ‌می‌دهم و جان به‌خاطر اینکه برادر روحی و همکار آگاه من بود.

و در آخر و مهم‌تر از همه، شوهرم، کوین، به‌خاطر‌‌‌ اینکه بزرگ‌ترین مشوق من، حا‌می ‌و صبور بود‌‌ و پسر فرشته‌مان، آشر، به دلیل اینکه ثابت می‌کرد متعادل کردن چاکرا‌های شما معجزه می‌کند. من خیلی خوش‌شانس هستم که همه شما را دوست دارم و در کنار شما زندگی شادی دارم.

تقدیم به مگ، دبی و کل تیم در خانه رندوم پنگوئن برای حمایت و راهنمایی شما در طول‌‌‌ این فرایند نوشتن و مهارت‌های ویرایش جادویی شما.

1. . چاکرا به باور آیین هندو به مراکز انرژی در بدن انسان گفته می‌شود. چاکرا یا شاکرا در وجود هر موجود زنده‌ای قرار دارد حتی گیاهان. این چاکراها منابع انرژی‌ها به عبارتی شریان‌های حیات می باشند. [↑](#footnote-ref-1)
2. . سانسکریت ودایی یکی از زبان‌های باستانی هندوآریایی است. این زبان شکلی کهن‌تر از زبان سانسکریت است. [↑](#footnote-ref-2)
3. . کلمه نادی در زبان سانسکریت به معنای کانال میان تهی می‌باشد که این نادی‌ها وظیفه انتقال انرژی‌های مربوط به عالم هستی را در فرد به عهده دارند و در زبان سانسکریت نادی‌ها به معنای رگ‌ها و رودخانه‌ها است. [↑](#footnote-ref-3)
4. . در سانسکریت به معنای «نیروی حیات» است. [↑](#footnote-ref-4)
5. . سوشومنا مهمترین نادی در بدن پرانیک است. این نادی بین دو نادی آیدا و پینگالا در امتداد ستون فقرات قرار دارند. [↑](#footnote-ref-5)
6. . سوادهیستانا  نام دارد که به معنای «خانه مخصوص او» است. [↑](#footnote-ref-6)