

M. M. BUBLICHENKO

AURA'NIZ MANEVİ MÜKEMMELİYETİN YOLUDUR

Aura renk özelliği

Aura Besleme Yöntemleri

Auranızın gücü

Auranız harika bir hediye

Bublichenko M. M.

Auranız ruhsal mükemmelliğe giden yoldur / M. M. Bublichenko . - Rostov n / D: Phoenix, 2006. - 160 s.
(Kişinin kalbinin aynası).

onu mümkün olan her şekilde güçlendirmeyi ve geliştirmeyi öğrenmeliyiz . Her biri için mümkün mü? bize mi yoksa çok azına mı kaldı Aura nasıl inşa edilir ve gücü neye bağlıdır? Onu güçlendirmenin ve geliştirmenin yolları var mı? Son olarak, auranın bir kişinin ruhsal gelişimi ile ne ilgisi var ?

Aura ve özellikleriyle ilgili tüm bu ve diğer sorularla ilgilenen okuyucular, bu kitapta pek çok yararlı ve tek kelimeyle ilginç bilgi bulacaklar.

Geniş bir okuyucu yelpazesi için.

GİRİŞ

dünyevi, maddi, tanıdık ve Daha Yüksek , her zamanki şekilde anlaşılmaz olan kozmik ile eşit şekilde başlamayı öğrendiğimizde , bu Evrende yaşayan zeki varlıklar olarak aynı anda birkaç büyüklük mertebesine yükseliriz. Dünyevi ve kozmik zihninin yakınsaması , yani tüm uyumların en büyüğünün elde edilmesi büyük ölçüde bize bağlıdır, çünkü böyle bir uyumu bulmanın yolu her insanın ruhundan geçer.

Bir kişinin, zihninin, Ruhunun olanakları muazzamdır, ancak bunlar her zaman tam olarak kullanılmaktan ve hatta iyi, yaratıcı ilkelerin hizmetinde olmaktan çok uzaktır. Ancak bugün, her zamankinden daha fazla sayıda insan, gerçeğin kriterlerini seçmekle karşı karşıya kalıyor , onu arıyor ve giderek daha fazla sayıda var. Ve bu şaşırtıcı değil.

Bugün gezegenimizin ekolojisi çok şiddetli bir şekilde

bozulmakta , bir kişinin bu ürünlerden kendi sorumsuzluğunun deneyimlediği sayısız elektromanyetik, kimyasal, termal ve nükleer etki , onu gelişmiş koruma önlemleri almaya zorlamaktadır.

Bu arada, bir kişinin belirli bir hastalığa yakalanmaması, pratikte hiçbir şeyden şikayet etmemesi, tıp bilimi tarafından belirlenebilecek fiziksel vücut bozuklukları olmaması, ancak aynı zamanda genel stres, duygusal olması hiç de nadir değildir. sapmalar ve kronik yorgunluk belirtidir .

auramızın enerji yapısının bütünlüğünün ihlalinin sonucudur ve bunun tükenmesi fiziksel hastalıklara yol açar. Ne de olsa aura, insan vücudunun günlük algımızla erişilemeyen diğer dünyaların süptil enerjilerinden oluşan enerji bileşenidir.Kelimenin tam anlamıyla, bir kişiyi koruyan bir enerji-bilgi kalkanıdır. dış etkilere.

Bölüm 1

AURA'NIZ BÜYÜK BİR HEDİYEDİR

ESKİDEN BİLİnen AURA - BÜYÜK BİLGELERE VE ÇOCUKLARA

, vücudunun etrafındaki görünmez radyasyonun varlığı da dahil olmak üzere insanın gizli güçlerini biliyorlardı . Mısır "Ölüm Kitabı" nda böyle bir parıltı "ka" olarak adlandırılır ve ölümünden sonra bir yaşam taşıyıcısı olarak var olmaya devam eden bir kişinin enerji ikizi olarak tanımlanır . Yogiler bu parıltıya "prana" derler. Batı okült geleneğinde buna "astral beden" denir. İnsanların pratik çoğunluğu için algının anlaşılması zor olmasına rağmen , auranın vizyonu her zaman çok az kişi tarafından erişilebilir olmuştur - çok gelişmiş duyuşal yeteneklere sahip olanlar , yetenekler ve pratik beceriler. Aurayı dokunarak algılayabilir , görebilirlerdi. Bu aynı zamanda, auranın antik çağdaki ve günümüzdeki tanımının, yazarlarının dönemleri ve kültürleri, milliyetleri, ideolojileri ve dinleri ne olursa olsun şaşırtıcı bir şekilde aynı olduğu gerçeğiyle de doğrulanmaktadır.

çevrelerindeki ruhani aurasını görebilir ; çizimlerinde,

genellikle bir kişinin dış hatlarını renkli bir noktayla (mavi, kırmızı, sarı) çevrelerler ve bunun ne olduğunu sorarsanız şaşırlar. Çocuklara , herkesin gördüklerini algıladığı anlaşıyor .

Ancak genel olarak resim sanatında bile, resimlerin yalnızca bir kişiyi değil, aynı zamanda onun aurasını da tasvir ettiği bir trend izlenebilir.

Burada iki faktör önemli görünüyor. Bunlardan biri, kişilik ne kadar gelişmişse, aurasının ısıltısı sırasıyla o kadar güçlü ve parlak, bu ısıltıyı görebilen daha fazla insandır. Ressamlar, bildiğiniz gibi, çok anlayışlı tabiatlardır ve özellikle yetenekli olanlardır. İkinci faktör, genellikle başın üzerinde vücudun geri kalanından çok daha güçlü olan aura ışığının yoğunluğudur. Azizleri veya ilahi karakterleri başlarının etrafında parlayan bir hale ile tasvir etme geleneği şüphesiz buradan gelir. Görsel araçları önemli ölçüde farklı olan bu tür görüntülerin hem Batı hem de Doğu kültürleri için eşit derecede geleneksel olması çok ama çok dikkat çekicidir . Çin heykelinde, Buda'nın başının etrafında daire (veya yaprak şeklinde) şeklinde bir hale, 6. yüzyıldan beri bulunmuştur. M.Ö e. Batı kültürüne gelince, Bizans'ta ortaya çıkan bu gelenek, Orta Çağ'da İtalyan resim okuluna nüfuz etmiş ve sonunda Rönesans sanatında yerleşmiştir.

EZOTERİKTE AURA

Zamanımızda, tüm tezahürlerinde ezoterik bilgiye ve ayrıca çevredeki dünyanın uygun biliş yöntemlerinin pratik kullanımına yönelik artan bir ilgi eğilimi vardır.

Hatta bu fenomenin açıklamasının şu anda gezegenimizin enerji ve bilgi alanlarında bir dönüşüm süreci olduğu gerçeği olduğuna dair bir bakış açısı bile var.

zamanımızın radikal sorunlarından biri , bir insanın artık büyük ölçüde bilimsel ve teknolojik ilerlemenin kontrolsüz gelişiminin yarattığı hayali bir dünyada yaşaması ve bu nedenle Evrenin temel yasalarıyla çelişmesidir. Varlığımızın yalnızca fiziksel bir beden değil, aynı zamanda sözde “süptil enerjilerden” oluşan bir enerji bedeni olduğunu kesin olarak biliyoruz . Ne yazık ki, fiziksel bedeni nasıl bir uyum (sağlık) durumuna getireceğimizi henüz öğrenemedik - ama bunun nedeni süptil enerjilerin tezahürlerine yetersiz dikkat göstermemiz mi?

Auranın insan sağlığı ile bağlantısı şüphesizdir . Ancak aura ile daha az önemli olmayan bir şey, yani insan kişiliğinin büyümesinin bir göstergesi olan manevi bileşen ile bağlantılıdır . Bu konuda en modern olanlar da dahil olmak

üzere çok farklı teoriler var, ancak bunların kaynağı, çeşitli kaynaklarda yüzyıllar boyunca bize ulaşan kadim, ezoterik bilgidir.

Yani evrenin ezoterik şemalarından birine göre hayat her şeydir. ne var. Ölü madde dediğimiz şey bile canlıdır. Yani, bir nesnenin olağan yaşam biçimi kesintiye uğradığında , bu, onu ölü olarak adlandırmak için henüz bir neden değildir, çünkü gerçekte, bir yaşam biçiminin ortadan kalkmasıyla yeni biçimi başlar. Her şey titreşimdir. Her şey (insanlar dahil) sürekli hareket halindeki moleküllerden oluşur. Her insan, moleküllerin güneşin etrafında gezegenler gibi döndüğü bir evrendir. İnsan beyni, Super-I tarafından iletilen sinyaller için bir tür alıcıdır. Buna karşılık, Süper Benliğine sinyaller gönderebilir: bilgi, yaşam deneyimi vb . insan vücudu ve Süperego ile aynı anda temas kurmak . Gümüş Kordon, Süper-I'nin Dünya'daki bedenle iletişim kurduğu bir "kablo" dur, Kozmos ile bağlantı kurulur. Super-I için çabalamak . o da bilgi ve güç kazanmak için kendisinden bir parçayı insan vücuduna gönderir. Yaptığımız her iyilik, Dünya'daki ve astral düzlemdeki titreşimlerimizin seviyesini yükseltir, ancak kötülük yaptığımızda, titreşimlerimizin seviyesini düşürürüz. Böylece, bir başkasına kötülük dilediğimizde, ruhsal gelişim merdiveninde en az bir basamak aşağı

inerken , her iyilik titreşimlerimizi yükseltir . Budistler, “Kötülüğe iyilikle karşılık vermek” derken kastettikleri budur. yukarı çıkarsın ve asla aşağı inmezsın.” Aynı zamanda Karma doktrininin daha da geliştirilmesinin temelidir.

Nihayetinde, hepimiz sürekli bir maneviyat arayışı içinde yaşıyoruz. Ve en yüksek görevini gerçekleştirmeyi başarmış, hayatında onu yerine getirmeye karar vermiş bir kişi, sürekli kendisi üzerinde çalışıyor, varlığın daha derin süreçlerini kavramaya çalışıyor. Ve sadece bu, bu dünyadaki insan yaşamının sonucunu belirler.

AURA VE ALAN

Ama aura kavramının analizine geri dönelim. İnsan vücudunun bir biyoelektrik kaynağı olduğu bilinmektedir ve bir manyetik alanla çevrilidir. Eterik beden o kadar hızlı titreşir ve çalışır ki, örneğin bir elektrik ampulünün titremesi gibi hareketini fark edemeyiz - alternatif akımın frekansı o kadar düşüktür ki duyularımız onu algılayamaz. Bununla birlikte, bazen manyetik alanı yakalamak mümkündür: başka bir kişiye çok yaklaştığınızda, "tüylerinizin diken diken" görünümünü hissedebilir veya başka fiziksel hisler yaşayabilirsiniz. Birçoğumuz başka bir kişinin yaklaşımını

"tenimiz" ile hissedebiliriz ve aynı zamanda yaklaşımı gerçek dokunuştan ayırt etmek her zaman mümkün değildir: Sonuçta, dokunuş gerçekten gerçekleşir - yalnızca bu dokunuş manyetik alan. Bazen algısı yanlışlıkla auranın algısı olarak kabul edilir, ancak bu öyle değildir. Aura, daha sonra göreceğimiz gibi , son derece karmaşık ve çok yönlü bir kavramdır, onu görmeyi ve algılamayı öğrenmek ve hatta bir kişiyi auranın durumuna göre yargılamak için hatırı sayılır bilgi ve sıkı çalışma gerekir . Manyetik alan, fiziksel çekirdeği olan auranın öncüsüdür . Auranın kendisine gelince, manyetik alanlar da dahil olmak üzere bazı alanlara benzer , ancak aynı zamanda bir elektromanyetik kökene sahip olması anlamında, ancak benzerliğin bittiği yer burasıdır.

Bir kişinin aurası, onu görebilir ve doğru "okuyabilirsiniz" onun hakkında çok şey söyler. Bir kişinin daha ruhani veya bedensel olup olmadığını gösterir. Bir kişinin sağlıklı mı hasta mı olduğunu ve hastalığın ne olduğunu yansıtır. Her şey auraya yansır, bu sadece vücudumuzun değil, ruhumuzun bir göstergesidir . Aurada kişi sadece hastalığı ve sağlığı değil, aynı zamanda başarıyı ve başarısızlığı, sevgiyi ve nefreti de görebilir.

auradaki değişikliklerle yansıtılır ve bunlarla bağlantılıdır. Bir kişi umutsuzca hasta olduğunda, aurasının solmaya

başlaması ve bazı durumlarda fiziksel beden ölmeden önce kaybolması ~ ve aksine , sağlıklı bir insan beklenmedik bir şekilde ölürse, aurasının klinikten sonra bir süre devam etmesi ilginç bir gerçektir. ölüm.

İnsan nasıl ölürse ölsün, hayat birkaç dakika daha devam eder. Beynin elektrik akımı üreten özel hücreleri vardır. Kan beyne eser elementler sağlar ve beyinde yavaş yavaş belirli bir miktar oluşur. Bu nedenle beyin, kalp durduktan sonra 3-5 dakika daha çalışabilir - infaz sırasında bile, kafa vücuttan ayrıldığında bile. Fransız Devrimi'nin tarihçelerinde , görgü tanıklarının ifadeleri kaydedildi; buna göre, cellat kopmuş kafasını kaldırdığı anda, idam edilen adamın dudakları sessizce fısıldadı: "O öldü, işte kafası" : "HAYIR." Bu tür kayıtlar Fransız hükümetinin arşivlerinde mevcuttur . Herhangi bir doktor, kan akışının kesilmesi durumunda beynin ancak 3 dakika sonra çalışmayı bıraktığını ve bazen kalp durması durumunda bir kişiyi hayata döndürmenin hala mümkün olduğunu bilir. Ancak bazı gerçekler ancak ölüm ve auranın kaybolmasının eşzamanlı bir süreç olmadığı gerçeğiyle açıklanabilir.

Aura, süptil enerjilerin bir toplamıdır ve buna göre , bu alanlar fiziksel bedenlerden daha ince olduğu için , madde de fiziksel alanlarla karşılaştırıldığında çok daha incedir .

Vücudun etrafında yumurta şeklinde bir enerji kabuğu gibi görünüyor. Normal şartlar altında, bir kişi soluduğu havayı göremediği gibi kendi aurasını da göremez, ancak aura en yüksek derecede gerçektir - yine havadan daha az değildir.

Bir kişinin aurası ile fiziksel sağlığı , psikolojik durumu, zihinsel gelişimi ve ruhsal eğilimleri yargılanabilir. Bir hastalık kendini fiziksel düzlemde göstermeden ve bir kişi hastalanmadan önce, önce biyoalanına yansır. Birçok hastalık, fiziksel kişiliğin geçmesi gereken belirli dersler olarak daha yüksek seviyelerden iner , bunlar tedavi edilmesi en zor olanlardır ve başarılı bir iyileşme için hastanın aktif katılımı gereklidir. Bazen bir kişinin bir şeyi anlaması, karmik kristalleşmenin nasıl çözüldüğünü fark etmesi veya hatırlaması ve bir süre sonra hastalığın ortadan kalkması gerekir. Birçok hastalık, bir kişinin karmik yatkınlıklarından kaynaklanır . Yüksek Benlik ile çalışırken, her zaman nedeni bulabilir ve karmik seviyeden ortadan kaldırabilirsiniz. Aurada bir kişinin tüm hastalıklarını görebilirsiniz, bunlar fiziksel bedenin matrisinde olduğu gibi onda da çok iyi ayırt edilebilir.

AURA FİZİĞİ

Şimdi fiziksel açıdan bir auranın ne olduğunu ele alalım .

auranın maddi ve maddi olmayan bileşenlerinin bağlantısı ve orantılılığı konusunda birçok anlaşmazlık vardır ve bu nedenle, her şeyden önce bu hususa değinilmesi tavsiye edilir. Burada hem en eski hem de modern yazarların konumlarında önemli tutarsızlıklarla karşılaşyoruz . Özellikle, fiziksel bedenle ayrılmaz bir şekilde bağlantılı olan ve kesinlikle bireysel özelliklere sahip olan enerjinin yayılmasına genellikle "Alfa" aurası denir. Teknik olarak fiziksel, yani elektromanyetik alanlara karşılık gelir ve yine de insan ruhunun süptil enerjilerinin bir tezahürü olarak hizmet ederler. Bu bağlamda "Beta"-aura , fiziksel süreçlerin değil, insan vücudunun doğasında bulunan ruhsal titreşimlerin bir sonucu olarak ortaya çıkan gerçek süptil alanları ifade eder . Ve bu bağlamda, kendilerinininkinden daha düşük bir titreşim gücünün tüm dış olumsuz etkilerini etkili bir şekilde dışlayan koruyucu bariyer haline gelen, yüksek ruhsal titreşimlerin enerjileridir .

Ancak günümüzde auranın fiziksel ve bilgi alanlarının birleşimi olduğu yönünde bir görüş vardır. Ancak böyle bir yorumda önemli bir eksiklik vardır : Aslında nesnel ve öznel kavramlar birbirine karıştırılmaktadır; sonuç olarak, hem bilimsel fizik hem de felsefe tarafında çelişkiler gözlemlenir. Nitekim aura nesnel bir kavramsa, yani bilincimizden

bağımsız olarak var oluyorsa, o zaman maddi nesnelerden, örneğin fiziksel alanlardan oluşmalıdır. Aynı zamanda, "bilgi" kavramı sübjektif bir kavramdır , bilince bağlıdır (bilinç olmadan bilgi olmaz). Böylece "bilgi-enerji alanı" terimi de bilince bağımlı hale getirilirken, aura şüphesiz tüm maddi formlarda mevcuttur.

Ama ezoterizmden bahsederseniz, burada aura derken insan ve hayvan bedenlerinden akan ince, görünmez bir maddeyi kast ediyoruz. Doğu felsefesinde, süptil bir maddenin dışarı akışına genellikle sudur denir. Yayılmanın ayırt edici özelliklerinden biri , yayılımın dışarı akışının neden olduğu ortamın fiziksel olarak titreşimi veya dalgalanması olan kokudur . Bir insan, bir hayvan, bir bitki veya bir mineral olsun, yayılımların yalnızca maddi bedenlerde içkin olduğu açıktır.

Buna ek olarak, Doğu geleneğinde her fiziksel formun, bu formun bulunduğu evrim aşamasına bağlı olarak birkaç türde yayılımı olabilir. Yani minerallerin sadece iki gövdesi vardır. Biri fiziksel, diğeri ise evrim sürecinde. Bitkilerde, iki alt beden tamamen oluşmuştur ve evrim aşamasında, ince bir beden ve oluşumu ile maddi formun etrafındaki dünyayı zaten düzeyde algılama yeteneği kazandığı duyguların bedeni vardır. duygular.

Dolayısıyla, aura bedenlerin yayılımlarıdır: fiziksel ve süptil. Her bir bedenin yaşam etkinliğindeki rolünü bilen kişi, durumunu yayılımlara göre yargılayabilir. İnce enerjiler çeşitli işlevleri yerine getirir: vücudun ayrı ayrı parçalarını tek bir bütün halinde birleştirir, yaşamsal gücün iletkenidir ve fiziksel beden ile ince olan arasında bir aktarım bağlantısı görevi görür. Fiziksel beden yayılımlarını analiz ederek , şu anda niteliksel durumu hakkında konuşabiliriz ve niteliksel değişikliklerin nedenlerini izlemek için, çalışmanın amacı ince beden yayılımları olmalıdır.

İnce beden yayılımları, kişiliğin psişik bir karakterizasyonunu verir, çünkü bunlar, gelişimlerinin dinamikleri içinde, onun tüm duygularını ve tutkularını kendi içlerinde taşırlar.

Burada insan aurası kavramı için bir başka önemli soruya, yani psişik enerji kavramına geliyoruz.

ZİHİNSEL ENERJİNİN DİNAMİKLERİ

Daha önce de belirtildiği gibi, insanlar her zaman insanın gizli güçlerine büyük ilgi göstermiştir , ancak zamanımızda bu ilgi daha da şiddetli hale gelmiştir. Psişik enerji, bir kişinin herhangi bir psişik ve ruhsal yeteneğinin tezahürünün

temelinde yatmaktadır. İnsan doğasında saklı olağanüstü olasılıkların tezahürünün en ilginç gerçekleri, ayrılmaz bir şekilde psişik enerjinin eylemiyle bağlantılıdır . Psişik enerjinin bilimsel olarak tanınması ve çalışmasına rasyonel bir yaklaşım, insanlığın en büyük keşiflerin yeni bir çağına girişine işaret ediyor.

İlk ezoterik doktrinlerin zamanından beri yerleşik olan görüşlere göre , psişik enerji başlangıç enerjisidir , yani diğer tüm enerji türleri ona göre ikincildir. Ülkemizde on yıllardır ısrarla aşılana zorlayıcı-materyalist yaklaşım, böyle bir anlayışı imkansız hale getirdi . Bununla birlikte, hem dünyaların Kozmos'taki hareketinin hem de insanın daha yüksek sinirsel aktivitesinin temelini oluşturan tam da bu enerjidir. İnsanın tüm varlığı, onda psişik enerjinin varlığına bağlıdır ve herhangi bir bakımdan büyümesi , onun niceliğine ve bir anlamda niteliğine bağlıdır.

Psişik enerji en çok doğrudan insan sağlığı ile ilgilidir. Her şeyden önce, öyle ya da böyle, vücudun tüm yaşamsal işlevlerine mutlaka katılır, bağışıklığın temelidir; insanın hem fizyolojik hem de psikolojik açıdan doğru ve tam gelişimi ve oluşumu buna bağlıdır .

Bu enerji, temel bir ilke olarak, bizi çevreleyen doğa ile

doludur. İnsan bu tükenmez kaynağı kullanabilir ; güçlerini yenilemek ve olanaklarını artırmak ve eski zamanlardan beri, hayat veren doğal enerjinin bu tür özümsemesi yöntemlerine göre en çeşitli okullar yaratıldı. Doğu geleneğinde, çevredeki doğaya yayılan enerjiye prana denir. Temiz hava büyük miktarda prana içerir, yeşil bitkiler de zengindir (özellikle iğne yapraklı ağaçların yayılımları). Çimlenme ve tohumlar sırasında tahıllarda son derece yüksek bir enerji konsantrasyonu bulunur (tahıl fidelerinin tıbbi amaçlar için kullanılmasının büyük bir terapötik etki sağladığı bilinmektedir - bunun nedeni, vücudun meydana gelen güçlü enerji beslemesidir. bu durumda). Çiçeklerin yayılımları, yeşil alemin aromaları, hayat veren enerjiyle, meyvelerden veya meyve sularından daha az doymuş değildir. Bir insan için psişik enerjinin en önemli doğal kaynağının besin olduğu da açıktır . Aynı zamanda, daha önemli olan nicelik değil, niteliktir. Tüm bu hükümler, bilinen en eski tıbbi sistem olan Hint Ayurveda'sında zaten bilinmekte ve geniş çapta geliştirilmiştir .

Eski zamanlardan beri insanlar psişik enerjinin varlığını biliyorlar ve bir dereceye kadar onu kullanabiliyorlardı. Şamanlar, sihirbazlar, bilim adamları onu bilinçli olarak bir dereceye kadar kullanabiliyorlardı, ancak şimdi bilimsel

bilginin ve bu büyük gücün tüm insanlık için kullanılmasının olanakları açılıyor.

Yukarıda "bilinçli olarak" kullanılması tesadüfen söylenmedi . Çünkü psişik enerji söz konusu olduğunda başarının ilk ve temel şartı budur : Her şeyden önce onun varlığının ve öneminin farkına varmak gerekir . Sadece bilinç, psişik enerjiyi etkili bir şekilde kullanma yeteneğine sahiptir . Aslında hepimiz hava soluyoruz, ancak herkes , örneğin yogilerin yaptığı gibi, nefes alma sürecinde hayat veren prananın yeni bölümlerini alamıyor .

Bu arada, bu son derece önemlidir. Bir kişi psişik enerji biriktirerek ve onu bilinçli olarak doğru yöne yönlendirerek, sadece güçlenmekle kalmaz, büyür.

Genel olarak psişik enerjinin işlevlerinden biri olduğu için, auranın işlevleri sorununa burada geri dönüyoruz . Aura, bir kişiyi mikrop-lardan ve virüslerden diğer insanlardan olumsuz psişik etkilere kadar tüm zararlı etkilere koruma görevi görür - ancak bu güçlü kalkan yalnızca gerekli psişik enerji kaynağı ile sağlanabilir. Seviyesinin düşmesi ile auranın koruyucu işlevi zayıflar ve içinde oluşan boşluklar aracılığıyla vücut çeşitli zararlı etkilere maruz kalabilir. Bugün birçok hastalığın, özellikle kanserin vücuttaki psişik

enerji rezervlerinin tükenmesiyle ilişkili olduğu güvenilir bir şekilde bilinmektedir.

ZİHİNSEL ENERJİ BİRİKİMİ

Hayati enerji birikiminin anahtarı , olumlu düşünme, olumlu bir yaşam tarzı, olumlu bir dünya algısı vb. Kavramlardır, yani sonuçta bu bir seçim sorunudur, yani iyinin seçimi veya fenalık.

İnsan kişiliğini karakterize eden seçim özgürlüğü konusuna daha ayrıntılı olarak döneceğiz . Burada, her şeyden önce, her birimizin sürekli olarak bir seçimle karşı karşıya olduğumuzu not etmek önemlidir: ne tür enerjiler şefi olacağımızı kendimiz seçeriz. Nispeten konuşursak, negatif enerji akışları kötülüğün güçleri ve pozitif - iyi olarak adlandırılabilir . Çoğu zaman soru şu şekilde sorulur: Bir kişi ne tür güçlere hizmet eder. Ancak bunun özü değişmez: her şey görecelidir, her şey enerjidir ve negatif enerjilerin iletkeni haline gelip onları çekerek, kişi kötülüğü kendine çeker. Değerlendirme kriteri yıkıcılık ve bunun göstergelerinden biri, bir kişinin ve ruhunun iç dünyasında hakim olan süptil enerjilerin bir yansıması olarak tam olarak auradır. Bir kişi negatif akımlar ve titreşimler iletirse , dışarıya yıkım getirir ve aurası sadece yıkıcı değil, aynı

zamanda çevreye karşı saldırgan hale gelir.

Aksi takdirde, yani kendimize pozitif enerji akışlarını çekerek, kendini dışarıdan da gösteren iynin güçlerini çekeriz : aura uyumlu hale gelir, bu da uyumun dünyaya getirilerek onu iyileştirdiği anlamına gelir.

Enerji potansiyelinin birikmesi, enerji merkezlerinin (çakralar, aşağıya bakın) bir işlevidir ve bunların işlerindeki değişiklikler, belirli bir insanda var olan süptil enerjilerin türünü belirlemede önemli bir gösterge görevi görür.

Tablo 1

İnce enerjilerin tilaları: karakter özelliklerine ve dünya görüşüne yansıma

pozitif enerjiler	negatif enerjiler
Nezaket, sıcaklık, samimiyet	dünya görüşünün temeli olarak aktif olarak reddetme eğilimi
Aşk	Öfke, öfke
direktlik	dolandırıcılık
açıklık	yabancılaşıma
Yaratıcılığın peşinde	Açgözlülük ve istifçilik
Hata payı	Saldırganlık ve hoşgörüsüzlük

Aktivite	eylemsizlik
Her şeyin birlik ve uyumunun bilinci	Boş ve yalnız hissetmek
İç huzur ve yaşam sevinci duyguları	Duyguların gerginliği, kaygısı, kabalığı ve ilkeliliği

kişilik. Başlangıçta büyük evrensel uyumun yasalarına göre inşa edildik ve enerji merkezleri, irademiz ne olursa olsun, herhangi bir olumsuz etkiyi etkisiz hale getirmek için muazzam bir enerji harcıyor. Buna göre pozitif yönelimli olan merkez, enerji kaybetmeyi bırakır ve biriktirir. Nihayetinde, yeterli bir enerji kaynağının birikmesi , aktif hale geldiği ve o zamana kadar içinde saklı olan olasılıkları gerçekleştirdiği enerji merkezinin "açılmasında" kendini gösterir . Öznel olarak, bu farklı şekillerde ifade edilebilir, ancak en çarpıcı örnek, yaratıcı olasılıkların bariz büyümesi, çevreleyen dünyanın yeni bir algı düzeyine geçiş ve fenomenlerinin farkındalığıdır. Büyük sanatın son derece ruhani yaratıcılarının özelliği olan sezgisel bilgi söz konusu olduğunda buna genellikle ilham da denir .

Ezoterik gelenekteki insan enerji merkezlerine çakralar denir. Çakraların her biri aşağıdaki ilgili bölümde ayrıntılı

olarak açıklanacaktır; şimdi, pozitif enerji akışlarının çakraların kendiliğinden açılmasına katkıda bulunduğunu ve bunun tersinin - negatif enerjilerin, bir kişinin kişiliği için ortaya çıkan tüm sonuçlarla birlikte onları tıkayabileceğini öğrenmek önemlidir .

PSİKOENERJİNİN TEMELLERİ

Evrenin enerji yapılarının bir insanla etkileşimi, onun evriminin ana itici gücüdür ve süptil enerjilerin değiş tokuşu yoluyla gerçekleştirilir. Böyle bir değişim, yalnızca insanlar arasındaki iletişim sürecinde değil, aynı zamanda bir kişinin uzay nesneleriyle - özellikle Dünya, Güneş, gezegenler, takımyıldızlar (burç burçlarının rolü) ile etkileşiminde de gerçekleşir.

Evrenin tüm dünyalarında işleyen büyük uyum ve denge yasası tarafından kontrol edilir .

Neredeyse tüm ezoterik öğretiler, Evrenin sürekli hareket halinde olduğu ve bu sırada bazı dünyalarının diğerleriyle etkileşime girdiği fikrinde hemfikirdir. Herhangi bir etkileşim bir ilkeye dayanır ve bu durumda karşılıklı değişim ilkesidir. Tüm Evrenin olduğu ana yapısal unsurların - madde, enerji ve bilgi - sürekli bir değişimi vardır . Daha

yüksek bir ilkenin varlığı, hem madde düzeyinde - ince maddenin daha kaba formlarına nüfuz etmesi hem de enerji düzeyinde - Kozmosa nüfuz eden manevi ve enerji dürtüleri ve bilgi düzeyinde - ezoterik bilgi olarak tespit edilebilir , istikrarlı pozitif düşünce formları akışı (*düşünce formları hakkında daha sonra tartışılacaktır*).

Madde (madde) ve bir dereceye kadar enerji değişimi bilimsel fizik tarafından incelenir, ancak daha yüksek ve ince madde, enerji ve bilgi türlerinin değişimini tanımlayamaz . Böyle bir tanımlamayı ezoterik bilgi sistemlerinde, ruhsal öğretilerde ve bir dereceye kadar din felsefesinde buluyoruz . Yukarıdakilere ek olarak, ezoterizmde her zaman psiko-enerji kavramı vardır - bilgi alışverişi (örneğin, Agni Yoga, yüksek ve alt dünyalar arasındaki böyle bir alışverişin evrimin ana motoru olduğunu düşünür). Bu alışveriş türü , iletişim sırasında üç bileşenin de (süptil madde, zihinsel enerji, bilgi) bir kişiden diğerine aktarımı olarak düşünülmelidir .

Ancak tamamen farklı insanlar, yalnızca psikolojik bireysellik nedeniyle değil, aynı zamanda ruhsal gelişim derecesine göre de birbirleriyle iletişim kurar - bu nedenle, enerji-bilgi alışverişi sonsuz çeşitlilikte olabilir. Ayrıca iletişimin kendisi çok yönlüdür; hem dışsal, maddi hem de içsel , süptil ruhsal

biçimler alabilir . Böylece pratik olarak herhangi iki kişinin iletişimi sırasında, çeşitli nedenlerle, enerji ve bilgi alışverişi için tamamen benzersiz bir kanal oluşur.

kozmik dünyalar, varlıklar ve aynı seviyedeki varlıklar arasında veya farklı seviyelerde duran nesneler arasında meydana gelen bu tür enerji-bilgi alışverişi biçimleri seçilebilir . Bu, ezoterik bilgiye göre, Evren'in hiyerarşi ilkesi üzerine inşa edilmesi anlamında önemlidir , yüksek dünyalar, ilkeler ve varlıklar alt dünyalara önderlik ettiğinde. Bu, daha yüksek ve daha düşük arasındaki etkileşimin sürekli olarak gerçekleştiği anlamına gelir.

İlkini özetleyelim

Her şeyden önce, auranın enerjisi ve diğer özellikleriyle birlikte nesnel bir fenomen olduğu gerçeğini anlamak ve bu nedenle yasalarını ve özelliklerini bilmek gerekir . Aura, kozmik hayati enerjinin bir tezahürüdür; tüm bitkiler enerji alanlarıyla çevrilidir ve hayvanların da bir aurası vardır, ancak bu insandan çok farklıdır .

İstisnasız tüm kaynaklar - hem eski hem de daha sonra , hem Batı'da hem de Doğu'da oybirliğiyle auranın insan vücudunun radyasyonu ve kozmik hayati enerjinin bir

parçacığı olduğunu iddia ediyor. Aura, yaşam gücünün, canlı radyasyonun ve parlaklığın özüdür . Doğası gereği aura, bir insanın psikoenerjik ve biyobilgisel, dalga ve rezonans iskeletidir. Hem bireysel hücrelerin, organların ve sistemlerin hem de tüm organizmanın aktivitelerini ve fonksiyonlarını organize eder ve kontrol eder .

Ve bundan daha fazlası, aura bir tür bütünlüğün koruyucusudur; fiziksel taşıyıcı veya unsurları ortadan kaldırıldığında, nesnenin psiko-biyenerjik formunun korunduğu bilinmektedir . Bu, kesilmiş uzuvları olan kişilerin hayalet ağırlar yaşadıkları ve özel ışık filtreleri (Kirlian yöntemi) kullanılarak fotoğraflandığında, geri kalanının değil tüm uzvun aurasının görülebildiği gerçeğiyle doğrulanır . Sonuç olarak aura, yalnızca dönüştürücüsü ve biriktiricisi olarak değil, orijinal bilginin koruyucusu olarak da önemlidir.

İnsan aurası, her insanı karakterize eden sürekli gelişen bir enerji kaynağıdır. Çoğu çocuk aurayı kendiliğinden görür, ancak yaşla birlikte bu yetenek yavaş yavaş kaybolur ve bilinçaltı alemine zorlanır . Yine de kişi, yaşamı boyunca bilinçsizce auraya tepki vermeye devam eder; ayrıca, belirli koşullar altında hemen hemen her yetişkin aurayı görebilir. Doğru , bu yeteneğin bilinçli gelişimi, bilgi ve çalışmayı,

öncelikle ruhsal olmayı ve ardından bugün var olan birçok yöntemden birine göre özel egzersizlerin yapılmasını gerektirir . Ancak bu tür çalışmalar her zaman haklı çıkar: aura, başka herhangi bir kaynaktan elde edilemeyecek bilgileri sağlama yeteneğine sahiptir ve sadece auranın tefekkürü bile çok şey verebilir.

Vizyonumuz için mevcut olan auranın bu tezahürlerini doğru bir şekilde yorumlamanın incelikli ve yüksek sanatını öğrenmek daha da zordur (ama aynı zamanda oldukça mümkündür) .

Auranın sürekli gelişim halinde olan, birçok farklı etki faktörüne boyutunu, rengini, parlaklığını vb. değiştirerek tepki veren oldukça dinamik bir sistem olduğu akılda tutulmalıdır . kişinin kendi özellikleri ve bulunduğu ortamın durumu, hatta Kozmosta meydana gelen olaylar bile auranın durumuna yansıyabilir.

Aura, iç dünyanın durumuna karşı en hassas olanıdır, ancak dış dünyayla uyumu da durumunu ciddi şekilde etkiler. Auranın enerjileri, insanın üç yönünün - fiziksel, zihinsel ve ruhsal - altında yatan yaşam gücünün bir tezahürüdür. Astral beden, fiziksel bedenden farklı olarak maddi değildir, ancak auranın enerji sistemi hem biyolojik hem de astral olmak

üzere her iki bedeni de destekler ve güçlendirir.

Auranın tüm araştırmacıları, onun birkaç katmandan veya seviyeden (araştırma yöntemine ve değerlendirme kriterlerine bağlı olarak üçten yediye kadar) oluştuğu konusunda hemfikirdir ve kitabımızın bir sonraki bölümü bu konuya ayrılacaktır. Burada sadece her katmanın insan vücudunun belirli bir yapısının ve işlevinin durumunu yansıttığını not ediyoruz . Böyle bir özellik, sadece hastalıkları teşhis etmeyi değil, aynı zamanda ruhsuz teknolojilerin kontrolsüz ve hızlı gelişiminin ayrıcalığı olan sihir veya zombileştirme ve programlama yoluyla meydana gelen nazar, komplo vb. . Bu, bilinçli gerçeklik algısının varlığımızın ayrılmaz bir parçası olduğu ve kişiliği belirlediği gerçeğiyle açıklanmaktadır ; değişen kişiliğin farklı bir aurası vardır.

Auranın belirli katmanları da kişinin psiko-duygusal durumunu yansıtır. Örneğin, birçok duygu ve duygu elektrik kıvılcımları veya açık pembe bir ışıltı olarak algılanır; gelişmiş bir zeka altın sarısı bir renk olarak algılanır ve tek tek organların odilik ışıktaki kendi özel renkleri vardır .

Auranın yoğunluğu ve renkleri büyük ölçüde değişebilir, ancak her durumda bir renk veya diğeri her zaman baskındır

. Her rengin kendi anlamının yanı sıra yarı tonlar, gölgeler, geçişler vardır.

Öfke, hayal kırıklığı, ilgisizlik ve kendinden şüphe duyma auranın enerjisini tüketir; bazı ilaçlar ona büyük zarar verebilir. Ancak sevgi, neşe, çevre ile uyum ve birlik duygusu hem güçlendirebilir hem de genişletebilir, yani ruhsal olarak aydınlanmış bir kişinin aurasını geliştirebilir . Evrensel karmik yasalar burada işliyor: dünyayı daha iyi bir yer haline getirmeye yönelik herhangi bir girişim, her şeyden önce, auranıza hayat veren süptil enerji akışlarını akıtarak sizi daha iyi hale getiriyor.

Ezoterik bilgide gümüş bir iplik olarak tanımlanan fiziksel ve astral bedenler arasında iyi bilinen bir bağlantı, kişi yaşadığı sürece devam eder: ölüm, bir kişinin fiziksel ve astral bedenlerini ve auranın o kısmını ayırır. insan ruhunun taşıyıcısı dünyayı terk eder.

Aura değişiklikleri:

- biyoritmlerin dinamik dalgalanmalarının bir sonucu olarak;
- dış etkilerin etkisi altında - doğal ve sosyal, karasal ve kozmik;

- olumlu veya olumsuz duygular, duygular ve düşünceler telaffuz edildiğinde ortaya çıkar (aşk, beğeniler ve hoşlanmayanlar, öfke, öfke, düşmanlık - veya tam tersine, sakinlik ve soğuk kayıtsızlık, değişikliklerini en aktif şekilde etkiler);
- diğer insanların aurasının etkisi altında.

, farkında olsun ya da olmasın, süptil enerji dalgalarının sınırsız dünyasına dalmıştır . Enerjiler, dalgalar, titreşimler aura tarafından algılanır ve çoğu zaman duygularımızı, duygularımızı, düşüncelerimizi ve hatta eylemlerimizi ilk etapta oluşturanlardır.

Ölüm, bilinçli varoluşun sınırı değildir , gelişme için yeni fırsatlarla birlikte diğer boyutlara geçiştir . Ölüm anında yaşam aslında sadece fiziksel bedeni terk eder ve insanın fiziksel olmayan kısmı maddi olmayan alemlere geçer. Bu dünyalarda, aurada yansıyan ve damgalanan süptil enerjiler aracılığıyla bilinçli bir bireyin dünyevi yaşamdaki varlığını koruyan aynı evrensel yaşam veren güç çalışır.

Böylece, auranın enerji sistemi yaşamla ayrılmaz bir şekilde bağlantılıdır - bir insanın tüm varlığı boyunca , onu destekler ve her seviyede - zihinsel, fiziksel, ruhsal - ince enerjilerle besler . Başlangıçta, ince enerji yapısı oldukça karardır,

ancak aura, bir kişinin gelişme ve gelişme arzusunun herhangi bir tezahürüne hassas bir şekilde tepki verir .

Ek olarak, aura, herhangi bir anda bir dizi önemli göstergeyi yansıtan, dünyevi insan yaşamının eksiksiz bir kroniğidir.

ve zihinsel esenliğin yanı sıra fiziksel sağlık durumundayken bütünlüğünü korur . Sözde "marjinal" veya "aşırı" durumlarda (uyku, hipnoz , koma vb.), auranın bir kısmı ayrılır ve fiziksel bedenden ayrılabilen yeni bir alan oluşturur. Bazen bu alan (astral beden olarak da adlandırılır) kişinin fiziksel bedeninden çok uzaklara hareket eder.

Gelişmiş ruhsal yeteneklere sahip insanlar, auranın bu özelliği sayesinde fiziksel bedenlerini terk edebilirler.

Bölüm 1 Auranız bilinçli olarak harika bir hediyedir . Ve istenirse her birimiz, ruhsal gelişim yoluyla hayatımızı niteliksel olarak değiştirme fırsatına sahibiz - bu fırsat bize en azından aura tarafından verilmez.

Bölüm 2

İNSANIN İNCE BEDENİNİN VE ENERJİ MERKEZLERİNİN YAPISI

GÜZEL İNSAN ANATOMİSİ

Bugün auranın özünün klasik anlayışında, aşağıdaki ana noktalar ayırt edilebilir. Bir kişinin başarılı zihinsel aktivitesinin temel koşulunun sağlıklı ve iyi gelişmiş bir aura olduğu genel olarak kabul edilir . Bir kişinin kişisel nitelikleri ve gelişimi üzerinde olumlu bir etkisi vardır, ancak öte yandan , kişi ruhsal olarak ne kadar güçlenirse, aurası da o kadar güçlenir. Ayrıca, dışarıdan gelebilecek her türlü zararlı etkiye karşı en etkili engel de tam olarak budur . Bu nedenle, yeterince güçlü bir aura , olayların gidişatını bir dereceye kadar etkilemenin bir yoludur. Aynı zamanda, gerçek hayatta, güçlü ve gelişmiş bir ruhsal auranın gücü, ona sahip olan kişinin fiziksel varlığının çok ötesine geçebilir.

ezoterik bilgi sistemlerinde genel olarak kabul edilen insan vücudunun enerji yapısı kavramını eklemek gerekir .

bir kişinin yalnızca doğrudan algımızın erişebileceği bir fiziksel bedene değil, aynı zamanda birkaç "ince" bedene

sahip olduğuna şüphe yok - bu, "akademik" Bölüm 2 tarafından bile kabul ediliyor. İnce bedenlerin yapısı ve 25 bedenin insan enerji merkezleri, yapıları, işlevleri vb. Ancak bunlar zaten terminoloji veya yazarın yorumları ile ilgili sorulardır.

bu insan yapısı modelinden çıkarılabilecek ana sonuç açıktır. Gerçekten sadece çeşitli maddelerden (madde , eter vb.) Değil, aynı zamanda her biri ayrı bir dünyanın (fiziksel, astral vb.) parçası olarak kabul edilebilecek çeşitli ince cisimlerden oluşuyorsak, — insan , aslında, iç içe geçen dünyaların en karmaşık sistemi.

SAHA ETKİLEŞİMLERİ

Figüratif düşünmeyi kullanarak, böyle bir sistemin nispeten görsel bir modelini hayal edebiliriz. Açıklama için sıradan bir parça şeker hara alabilirsin . Bu kristal bir yapıdır. Şeker, sıvı ile emprenye edilir (modern kavramlara göre, bireysel sıvıların sıvı kristaller olarak kabul edilebileceğini not etmek ilginçtir). Herhangi bir sıvı gazla doyurulabilir . Ayrıca, hem sıvı hem de gaz radyasyon kullanılarak iyonlaştırılabilir. Bu, başka bir iç içe geçme düzeyi sağlar . Sonuç olarak, aynı anda ve tek bir nesnede iç içe geçen dört ortamımız var . Dışarıdan bir gözlemci için birbirlerinin içinde var olurlar; bu durumda

homojen olmayan alanlar görünebilir. Bu, doygunluk ve penetrasyon derecesine ve ayrıca yapıların yoğunluk ve enerji konsantrasyonu açısından eşitsizliğine bağlıdır.

maddi olmayan, süptil, enerjik olanların toplamının - bunlar da farklı olarak adlandırılır, ancak özü aynıdır - insan bedenleri ve birlikte onun aurasını oluşturduğu pratikte genel olarak kabul edilir . Ve bugüne kadar insan aurasını görmeyi sağlayan özel bir fotoğraf tekniği geliştirildi . Not.

ancak bu tür resimlerde tek bir yapı sabittir yani tüm gövdeler veya kabuklar bir bütün olarak sabitlenmiştir.

her şeyi klasik fizik terimleriyle açıklamaya çalışan biyoalan teorisi ile tutarlıdır . Bir canlı madde bilimi olarak biyoloji için, biyolojik alan kavramı, fizik için yerçekimi alanı kavramı kadar temeldir. Bugün, bir kişinin enerji yapısının ve karşılık gelen yapılarının özelliklerini keşfetmeye çalışan , tüm gerçek materyali ya bedensel duyular alanında ya da dalgalanmaların tezahürleri olarak gören bir biyo-alan teorisi var. ezoterik bilimin görüşlerinin aksine, vücudun genel psikofizyolojik tonu. Bu teorinin destekçileri , kural olarak, çeşitli "dünya dışı" güçlere ve varlıklara başvurmaktan kaçınmak için mümkün olan her şeyi yaparlar, ancak her şeyi nesnel biyofiziksel süreçlerle açıklamaya

alışırlar ; bu sistem, ezoterik sistemden farklı olarak, dünyanın olağan resmine karşı çıkmaz, onunla organik olarak bağlantı kurmaya çalışır. Biyolojik nesnelerle ilişkili olarak gerçekte varsayımsal bir yerçekimi alanının fiziksel nesnelerle ilgili olarak gerçekleştirdiği işlevin aynısını gerçekleştiren biyolojik alan, daha az gerçek olmayan bir şey gibi görünüyor.

İNCİ ALANLAR

Bir kişinin ince bedenlerinden veya enerji kabuklarından bahsediyoruz . Her şeyden önce, insan enerji alanlarının heterojen ve oldukça değişken olduğuna dikkat edilmelidir. En zorlu alanlar neredeyse herkes tarafından ve hatta herhangi bir eğitim olmadan hissedilebilir . Bu enerji ortamlarının fiziksel bedende kendi kanalları vardır. Pratik olarak geleneksel olarak kullanılan "meridyenlere" karşılık gelirler.

Bölüm 2 İnce bedenlerin yapısı ve insan enerji merkezleri 27.

Doğu refleksolojisi. İğneler meridyenler boyunca ayrı noktalara sokulur. Bu kanallar kaslar, bağlar ve kemikler arasındaki temasın eşiğinde akar ve birçok yerde vcoda önemli ölçüde derinleşir.

Çok daha incelikli alanları hissetmek (görmek şöyle dursun) daha zordur . Bununla birlikte, medyumlar tarafından derlenen birçok tanımımız var - özel duyarlılıkları nedeniyle özel bir "enerji" vizyonuna erişebilen insanlar. Aşağıda böyle bir açıklama var.

Energiler, fiziksel bedenin etrafında aşağı yukarı eşmerkezli küreler oluşturur. Sağlıklı bir insanda, normalde enerji, her yöne sağlam bir fıskiye gibi dökülen taç bölgesinden kaynaklanır ; daha sonra perine bölgesinde, kaynağa yeni bir yükseliş için akım tersine çevrilir. Bir insan, tıpkı kalbin kan akışını harekete geçirmesi gibi, vücudunun etrafındaki düzlemlerin ve hacimlerin hareketini gerçekleştirir. Enerjilerin ters ve döngüsel hareketi, görünüşe göre, yapıları dünyanın yerçekimi yapılarıyla karşılaştırılabilir olduğu için gerçekleşir. İnsanlığın ruhsal olarak en gelişmiş temsilcilerinin enerjileri, fiziksel düzlemin kaba, daha ağır enerji katmanlarında "ortaya çıkma" yeteneğine sahiptir ve bu nedenle, sahibinin iradesine bağlı olarak hareket yönünü istediği zaman değiştirebilir. Böyle bir manevi alanda olmak , kişi hafiflik ve özgürlük hisseder. Tarlaların durumuna göre, bir kişinin veya çevresinin durumu yargılanabilir. Bu nedenle, örneğin, tamamen sağlıklı bir insanda, alan, derin ve sulu renklere sahip eşit şekilde işaretlenmiş yüzeylere

sahiptir. Herhangi bir düşünce , bu küreleri biraz yeni bir şekilde renklendirir .

Sistematik bir enerji sızıntısı ile alanlar, geniş tarafı aşağı bakacak şekilde armut şeklini alır. Bir kişinin bileşenlerinden biri olarak alanların kendilerinin çok heterojen olması nedeniyle , enerji çeşitliliği ince cisimlerin yapısına göre düzenlenir.

İNCE GÖVDELER

bedene ek olarak, birkaç tane daha görünmez (normal koşullar altında) bedene sahip olduğuna inanılmaktadır . Böyle birçok teori var. Klasik Hristiyan yorumunda bile insan beden, ruh ve ruhtan oluşur. Doğu ezoterik okullarında, çeşitli varyasyonlarla, yedi veya daha fazla "ince" insan bedeninin varlığı onaylanır. Bu, tüm bu cisimlerin veya alanların fiziksel, maddi bedene nüfuz ettiği anlamına gelir - yukarıdaki örnekte olduğu gibi, su bir parça şekeri ıslatır vb.

En önemli nokta, fiziksel bedene ek olarak ince bedenlerin de olmasıdır. Bu cisimlerin veya mermilerin sayısı konusunda henüz bir fikir birliği yoktur ve terminoloji oldukça keyfidir. Bu nedenle, bir yandan hemen hemen her ezoterik bilgi sistemiyle en iyi şekilde aynı fikirde olan ve

diğer yandan ayrı bilimsel verilerle onaylanan B. Brennan'a göre açıklamalarını burada vereceğiz .

Tüm süptil bedenler, fiziksel bedenimizin hem içinde hem de çevresinde bulunur . Suyun bir süngerı ıslatması gibi içine nüfuz ederler.

eterik vücut

İlk süptil beden, bir kişinin eterik veya enerji bedenidir. Bu beden fiziksel bedenın bir kopyasıdır. Sınırlarını 3-5 cm aşarak silüetini aynen tekrarlar Eterik beden, organları da dahil olmak üzere fiziksel beden ile aynı yapıya sahiptir. Esir adı verilen özel bir madde türünden oluşur. Eter , dünyamızın oluşturduğu yoğun madde ile eterik madde türlerinden bile daha süptil arasında bir ara konuma sahiptir . Birçok varlığın bedeni, sözünü mistik literatürde gördüğümüz eterden oluşur . Liu-

Bölüm 2 İstenirse , kişi parmaklarına beyaz bir arka plan üzerinde dağınık bir bakışla bakarsa, eterik bedenın mavimsi bir pusunu parmaklarının etrafında görebilir. Ek olarak, iyi bilinen Kirlian etkisi, eterik bedeni fotoğraflamayı mümkün kılar. Medyumların tanımladığı şekliyle eterik bedenın rengi açık maviden griye değişir. Hassas bir insanda mavimsi bir

tonu vardır, atletik, fiziksel olarak güçlü bir insanda eterik bedende gri tonlar hakimdir. Eterik beden, fiziksel bedenin organlarının karşılık geldiği, insan vücudunun sözde "enerji matrisini" oluşturur. İnsan enerji bedeninde meydana gelen bozulmalar önce düzensizliğe, ardından fiziksel bedendeki organların yeniden doğmasına (hastalıklarına) yol açar. Çoğu medyum, sadece enerji bedeninin çarpıklıklarını elleriyle hisseder ve onu düzeltir. Doğru etki durumunda , enerji bedeninin düzeltilmesinden sonra fiziksel organın iyileşmesi gerçekleşir. Aynı vücutta akupunktur ve akupresürden etkilenen enerji meridyenleri de dahil olmak üzere çeşitli enerji akışları vardır. Eterik beden tamamen fiziksel bedeni tekrarladığı için bazen insanın eterik ikizi olarak adlandırılır . Bir kişinin ölümünden sonra 9. günde eterik beden ölür.

astral beden

Aksi takdirde, duyguların bedeni. Zaten ruhaniden daha ince bir maddeden oluşuyor. Bu beden, fiziksel bedenin sınırlarının 5-10 cm ötesine uzanır ve eterik olan kadar net tanımlanmış bir forma sahip değildir. Sürekli yanardöner renkli bir enerji damlasıdır. Duygusuz bir insanda , bu vücut oldukça tekdüze ve seyrekler . Çok duygusal bir insanda, bu çok renkli pıhtılar daha kalın ve daha yoğundur - olumsuz duyguların parlamaları "ağır" enerji pıhtıları olarak görünür,

koyu renkler: koyu kırmızı, kırmızı, kahverengi, gri, siyah ve

vb. Bir kişi duygusalsa, ancak çabuk huyluysa, duygusal bedendeki negatif enerji pıhtıları nispeten hızlı bir şekilde dağılır. Kalıcı olumsuz duyguların (kızgınlık, saldırganlık vb.) Varlığında , pratikte çok uzun süre değişmeden kalabilen negatif duygusal enerji pıhtıları ortaya çıkar. Bu tür oluşumlar insan sağlığını olumsuz etkileyebilir . Astral bedenin renklerine göre, belirli bir kişide hangi duyguların daha doğal olduğunu belirleyebilirsiniz . Astral enerjiler, en önemlileri egregor olan birçok varlığın yaşadığı sözde "astral düzlem" yaratır (sadece astralin değil, aynı zamanda bir sonraki zihinsel düzlemin de ince enerjilerinden kaynaklanabilirler). Ayrıca insanların rüyalarda yarattığı tüm varlıklar astral düzlemde yaşarlar. Rüya ne kadar canlı olursa, nesneleri astral düzlemde o kadar uzun süre kalabilir. Astral düzlemin birkaç seviyesi (veya katı) vardır ve astral düzlemin alt katlarının Süptil Dünyanın alt katları olduğu rahatlıkla söylenebilir . Tüm astral düzlem, İnce Dünya'da 6 katı kaplar . Kişi, astral bedende bilinçli olarak bu düzlemde girme ve orada olup bitenleri gözlemleme fırsatına sahiptir . Bir kişinin ölümünden sonra astral bedeni 40. günde ölür. Diğer, daha süptil bedenler, karmik etkileşimler nedeniyle astral düzlemde çok daha uzun süre kalabilirler.

zihinsel beden

Üçüncü insan bedeni zihinsel beden olarak adlandırılır. O, insanın düşüncelerinin ve bilgisinin bedenidir. Bilim adamları , araştırmacılar ve genel olarak yaşamları esas olarak zihinsel çalışma tarafından belirlenen insanlar arasında oldukça gelişmiştir ve çoğunlukla fiziksel emekle uğraşan insanlar arasında çok daha az gelişmiştir. Zihinsel beden fiziksel olanın 10-20 cm ötesine geçer ve genellikle dış hatlarını tekrarlar. Zihinsel düzlemin daha ince bir enerjisinden oluşur.

Bölüm 2 Bir kişinin ince bedenlerinin ve enerji merkezlerinin yapısı , İnce Dünyanın 7-8. katlarını işgal eden 31'dir . Zihinsel beden, kişinin kafasından çıkan ve tüm vücuduna yayılan parlak sarı bir renge sahiptir. Bir kişi çok düşündüğünde, zihinsel bedeni genişler ve daha parlak hale gelir. Zihinsel bedende, inançlarımızı ve istikrarlı düşüncelerimizi yansıtan enerji yığınları ayırt edilebilir - bunlara düşünce formları denir.

Düşünce formları, ancak inançlarımıza duygular eşlik etmiyorsa, zihinsel bedenin enerjisinden oluşabilir. Ve eğer inançlar duygularla bağlantılıysa, o zaman düşünce formu zihinsel ve duygusal planların enerjileri tarafından

oluřturulur . Bir kiřinin dūřūnceleri ve inançları ne kadar istikrarlı olursa , zihinsel bedeninin dūřūnce biçimleri o kadar net bir řekilde özetlenir. Bir kiřinin ölümünden sonra 90. günde zihinsel bedeni ölür.

, dūřūnce biçimlerinin daha ayrıntılı bir açıklamasına ayrılmıřtır .

Yukarıda ele alınan üç ince beden, maddi dünyamıza aittir, bir kişiyle birlikte doğar ve ölür. Bir sonraki, dördüncü beden zaten ölümsüz bileşenine aittir ve reenkarnasyon sürecinde sonsuz bir dizi reenkarnasyondan geçer.

Karmik vücut

Aksi takdirde, bir kişinin nedensel bedeni denir. Bu, tüm insan eylemlerinin nedenlerini ve gelecekteki olası eylemleri hakkında bilgileri içeren ruhun bedenidir. Karmik beden , bir kişinin fiziksel bedeninin sınırlarının 20-30 cm ötesine çıkıntı yapan çok renkli ince enerji pıhtılarından oluşan bir bulut biçimine sahiptir . Bu kümeler, duygusal bedende görülenlerden çok daha bulanıktır ve renklenmelerinde daha açık tonlar hakimdir. Bir kişinin ölümünden sonra karmik bedeni ölmez, ancak. diğeri, hatta daha süptil bedenlerle birlikte sonsuz reenkarnasyon sürecine dahil edilir.

Sezgisel Gövde

Beşinci insan bedeni, farklı yazarlardan farklı isimlere sahiptir, ancak ana özelliklerini tanımlamada hepsi benzerdir : daha yüksek bilinçdişı süreçleri yoğunlaştıran süptil bir enerji bedenidir . B. Brennan'ın terminolojisine göre , tanımlayıcı eterik beden olarak adlandırılmalıdır. Bu, ilk (eterik) bedenin inşa edildiği matristir. Birinci eterik beden seviyesinde bir tür başarısızlığın meydana geldiği durumlarda , beşinci insan bedeninde ortaya konan modele göre onarılır . Fiziksel bedenin sınırlarının 50-60 cm ötesine uzanan koyu mavi bir oval gibi görünür. Sezgisel bedenin içinde, onu dolduran ilk eterik bedenle tam olarak çakışan bir boşluk vardır. Hem şeklini hem de boyutlarını belirleyen şey budur . Bununla birlikte, beşinci beden, bunun için belirli ön koşullar ortaya çıkarsa, eterik bedeni yalnızca geri yüklemeye değil, aynı zamanda çarpıtmaya da muktedirdir.

göksel vücut

Bir sonraki altıncı bedene gök cismi adı verildi. Fiziksel bedenimizin 60-80 cm ötesine uzanır. Kâhinler bunu bir kişinin fiziksel bedeninden yayılan çok renkli alev ışınları olarak görrlr . Bir kişinin en yüksek duyguları - dua veya meditasyon sürecinde yaşanan manevi coşku - bu beden

düzeyinde deneyimlemesi mümkündür .

Keter gövdesi

İnsanın yedinci bedeni en yüksektir, adı Kabalistik terim olan "keter" - taçtan gelir . Fiziksel bedenin sınırlarının 80-100 cm ötesine geçer. Enerjisi yüksek kişiler için bu mesafe daha da fazla olabilir. Keter gövdesi, diğer tüm insan vücutlarının içine alındığı altın bir yumurtaya benzer. Bu "yumurtanın" dış yüzeyi 1-2 cm kalınlığında koruyucu bir filme sahiptir, bu film elastiktir ancak güçlüdür ve olumsuz dış etkilerin içeri girmesini engeller. Altın yumurtanın içinde , durugörü armağanına sahip insanlar, kutuplarını birleştiren ve insan omurgasından geçen ana enerji akışını gözlemleyebilirler. Keterik vücudun yüzeyinde bazen renkli ışık çemberleri görülebilir - bunlar, bir kişinin önceki yaşamındaki parlak olaylara karşılık gelir. Bu beden, Yüksek Akıl ile bir bağlantı sağlar , ondan bir kişi için gerekli olan bilgileri alır ve gerekli bilgileri geri iletir.

KOZMİK PLAN HAKKINDA KISA BİR AÇIKLAMA

Auranın yedinci katmanının, yani keterik bedenin üzerinde, bazen sekizinci ve dokuzuncu katmanlar da ayırt edilir. Sırasıyla her biri, başın üzerinde bulunan ve tüm

kaynaklarda bahsedilmeyen sekizinci ve dokuzuncu çakralarla ilişkilidir . Bu kavramın savunucuları, bu katmanların veya aynı zamanda seviyelerin çok ince titreşimlerle karakterize edildiğine ve madde ve formun genel kuralına uygun olarak kristal bir yapıya sahip olduğuna inanırlar. Sekizinci seviye esas olarak sıvı maddeden oluşurken dokuzuncu seviye, altındaki tüm formların şablonu olan kristal yapıdır. Literatürde bu katmanlar hakkında çok az bilgi bulunabilir ancak bunlardan hiç bahsetmemek yanlış olur.

DÜŞÜNCE FORMLARI

Sonuç olarak, düşünce formlarının varlığı gibi bir soruyu en azından kısaca açıklamak gerekir , çünkü bu terim ilerleyen bölümlerde sıklıkla karşımıza çıkacaktır. "Düşünce formu" adı iki kelimeden gelir: düşünce ve 2 M Bublichenko

34 Auranız ruhsal mükemmelliğe giden bir yoldur, bir formdur, yani sadece somut bir düşünce değil, onun görünür görüntüsüdür.

Düşünce Formları üzerine yaptıkları dikkate değer çalışmalarında , bu tür düşünce formları yaratmak için üç ana ilke verirler. Onların bakış açısından, bu fenomenin üç

ana sınıfı vardır.

- İnsan şeklini alan düşünce formları (örneğin, düşünce formunun yaratıcısının düşüncesiyle belirli bir yerde olmaya çabalaması). Bu tür düşünce formları, diğer insanlara göre daha sık görülür ve onlar tarafından bir kişinin veya kendisinin astral bedeni ile karıştırılır.
- Maddi bir nesne şeklini alan düşünce biçimleri (bir kişi, zihinsel bedeninde, yeterli bir düşünce konsantrasyonu ile dışarı çıkıp farklı bir şekil ve renk alabilen ayrıntılı bir görüntü oluşturduğunda).
- Kendi etrafında topladığı maddenin doğasında var olan nitelikleri ifade eden , kendi şeklini alan düşünce formları .

Açıktır ki, ilk iki tipte fiziksel düzleme ait formları taklit eden plastik zihinsel veya astral maddemiz vardır; üçüncü grupta ise astral ya da mental düzlemlere özgü formları görüyoruz .

Buna göre, düşünceleri onları oluşturan biçimler açısından ele alırsak , o zaman şunu düşünebiliriz:

- düşüncenin kalitesi rengi belirler;
- düşüncenin doğası biçimi belirler;
- düşüncenin yoğunluğu ana hatların netliğini belirler.

düşünce formları oluşturmak için birkaç önemli kural olduğunu öne sürüyorlar . Bu kurallara göre, oldukça istikrarlı bir düşünce formunun bilinçli inşasında katı bir aşamalandırma gereklidir . Adımlar:

- bir şey dilemek;
- arzulananın zaten gerçekleştirildiğini hayal edin;
- bu konuda olumlu duygular hissedin, bu duyguları net bir şekilde düzeltin ve pekiştirin;
- kendinizle ilgili tüm düşünce ve hisleri bırakın ve bir süre zihinsel olarak onlara geri dönmeyin.

düşünce formlarının bilinçli inşası sırasında yapılan en yaygın hatalar verilmiştir :

- ne istediğinizi sürekli düşünemezsiniz - daha az hatırlamak daha iyidir, ancak böyle anlarda onu olabildiğince parlak hayal edin;
- ne istediğinizi geçmiş veya gelecek zamanda düşünemezsiniz, onu sanki şu anda oluyormuş gibi hissetmeniz ve duyular düzeyinde deneyimlemeniz gerekir;
- veya aşırı genelleştirilmiş bir şekilde düşünmek imkansızdır . İfadeler açık ve spesifik olmalıdır .

Düşünce formu titreşimdir; astral ve mental bedenlerde birkaç titreşim frekansı aynı anda tezahür edebilir ve dışarıya yayılan titreşimler çok karmaşık olacaktır .

Başka bir zihinsel beden üzerinde hareket eden üretilen düşünce, kendisini içinde yeniden üretmeye, yani kendisine karşılık gelen titreşimleri (titreşimleri) uyandırmaya çalışır.

Önemli olan, düşünce biçimlerinin hem yaratıcı hem de yıkıcı olabilmesidir ; doğrudan insan bilincinin yönelimine bağlıdır . Ayrıca, bir kişinin ürettiği düşünce, bir dalganın özelliklerine sahiptir ve hem kişinin kendisini hem de dış alanı etkiler. Ayrıca, sürekli olarak aynı düşünce tarafından destekleniyorsa, böyle bir dalga sürekli ve çok uzağa yayılabilir , bir kişinin dünya hakkındaki sıradan fikirlerinin çok ötesinde fenomenler üretebilir - bu nedenle bilinçli düşünceyi geliştirmek çok önemlidir. kendisi. Ezoterik bilgide, düşünme sürecinin sıkı bir şekilde kontrol edilmesi gerektiğine dair bir varsayım vardır, aksi takdirde öngörülemeyen sonuçlara yol açabilir. Örneğin yogada, dışarıda somutlaşma tehlikesini ortadan kaldırmak için gereksiz zihinsel imgelerden sürekli olarak kurtulmanın gerekli olduğu düşünülür .

İNSAN ENERJİ MERKEZLERİ - ÇAKRALAR

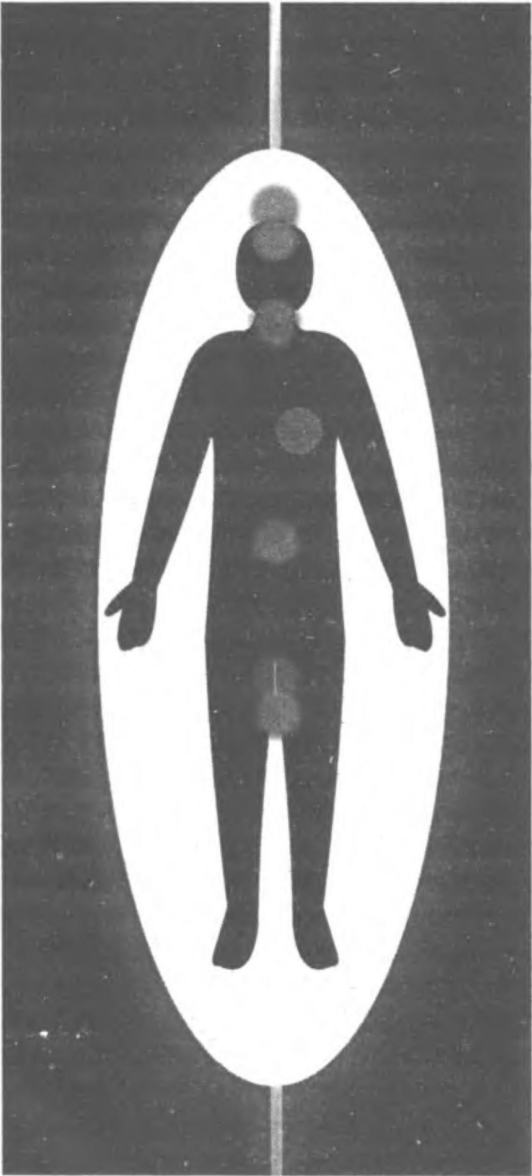
Daha önce de belirtildiği gibi, her insanın çakra adı verilen yedi enerji merkezi vardır. Çakralar fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal enerjileri depolayan ve dağıtan merkezlerdir. Süptil enerjiler de burada en yüksek yoğunluğa sahip olan çakralarda yoğunlaşmıştır .

İnsan vücudundaki enerji hareketi kesin olarak tanımlanmış yasalara göre gerçekleşir ve akımının durması veya durması hem bedensel hem de ruhsal hastalıklara veya bozukluklara yol açabilir.

Yapılandırılmış katmanlar, fiziksel bedende var olan tüm formları ve ayrıca fiziksel bedende bulunmayan formları içerir. Aurik alan enerjisinin dikey bir titreşimi omurilikte meydana gelir.Bu titreşimli akış, omurga kanalının ötesine, kokeksin altına ve başın üstüne (merkezi kanal) uzanır. Ayrıca sahada aslında çakra olarak adlandırılan konik hunilere benzeyen yapılar vardır.

Özünde, çakralar sadece enerji merkezleri değil, aynı zamanda astral ve süptil enerjiler aracılığıyla bir tür biyolojik kontrol organlarıdır. Bunlar aracılığıyla , biyolojik bir organizma, dinamik kararlılığını ince alanlarda, yani tam

biyolojik bütünlük alanında oluşturur. İnsanlarda çakralar, insanların istikrar kazanmaya çalıştıkları ince dünyalarla istikrarlı bir bağlantı oluşturur . ayrıca yapabilirsin



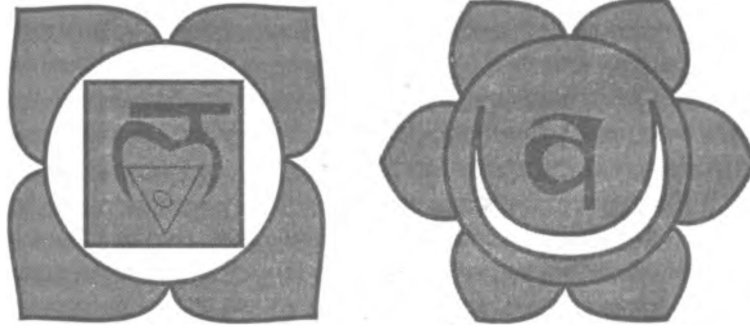
Çakraların konumu

onları omurga hattı boyunca yerleştirilmiş bir enerji sütunu olarak düşünün, ancak bu aşırı basit bir görüş.

GELENEĞİNDE ÇAKRALARIN SEMBOLLERİ

Daha önce de belirtildiği gibi, yedi ana çakra vardır.

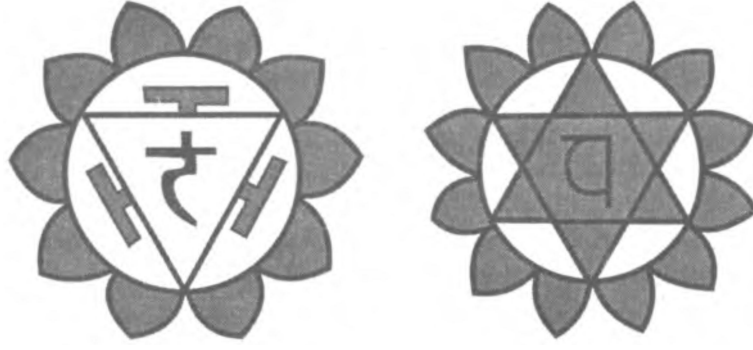
- Muladhara (cinsel organlar ve anüs (omurganın tabanı) arasında). Dünya ile iletişim kurar ve insan yavrularından sorumludur.
- Svadhisthana (cinsel organların tabanı ile göbek arasında). Cinsel alandan sorumludur. Fiziksel bedenin ona bağlı organları böbrekler ve hem kadınların hem de erkeklerin tüm genitoüriner sistemidir. Bu çakra, cinsiyetler arasındaki ilişkilerde aktif olarak yer alır.
- Manipura (solar plexus seviyesi). Bir kişinin hayati enerjisinden, enerji gücünden ve tüm maddi alandan sorumludur: para, mülk, insanlarla maddi değerler açısından ilişkiler . Tüm gastrointestinal sistem, karaciğer, dalak, pankreas ve cilt Manipura'ya bağlıdır.



Муладхара

Свадхистана

- Anahata (kalp seviyesinde kürek kemikleri arasında). İnsanlarla duyarlılık ve samimi ilişkilerden sorumludur. Çakraya bağlı organlar kalp, akciğerler ve kısmen de bronşlardır.



Манипура

Анахата

- Vishuddha (boğazın tabanı). Çakranın özelliği: bir kişinin bilgi, yetenek ve becerilerinden sorumludur. İnsanlar arasındaki bilgi alışverişine katılır. Vishuddhi tarafından beslenen organlar: trakea, boğaz, kalkan

çıkıntılı bez, ağız boşluğu, burun ve kulaklar.

- Ajna (üçüncü göz, kaşların arasında). İrade ve vizyondan sorumludur. Oradaki insanların ilişkilerine katılır,



Вишудха



Аджна

Сахасрара

kişinin olayların durumuna ilişkin vizyonunun iradesi ve aktarımı ile ilgili olduğu yerde , ayrıca bunun başka bir kişiden algılanması . Çakraya bağlı organlar beyin ve gözlerdir.



- Sahasrara (oksipitoparietal bölge). İnsanın Kozmos ile bağlantısından sorumludur .

ALTI KATMANLI AURA VE ÇAKRA

Auranın her katmanı diğerlerinden farklıdır ve belirli işlevleri yerine getirir. Ayrıca, katmanların her biri , aşağıda tartışılacak olan belirli bir çakra ile ilişkilidir .

- İlk katman, fiziksel işlevler ve fiziksel acı ve zevk duyumlarıyla ilişkilidir ve vücudun istemsiz ve otonom işlevleriyle ilişkilidir .
- insan varoluşunun duygusal yönleriyle ilişkilendirilir . Bu katman, bir kişinin duygusal yaşamının yürütüldüğü ortamdır.
- Üçüncü katman, zihniyetle, yani doğrusal düşünmeyle ilişkilidir.
- , sadece sevdiklerini değil, bir bütün olarak tüm insanlığı sevme yeteneğinden sorumludur . İçinde, en güçlü ve en parlak duygulardan biri olarak aşka özgü yüksek enerjilerin dönüşümü var.
- Beşinci katman, yüksek iradenin seviyesidir. İnsandan çok Tanrı ile ilgisi vardır. Burada konuşulan kelimenin gücü - yani dilde söylenen şey - fark edilir.

Bölüm 2 Bir kişinin ince bedenlerinin ve enerji merkezlerinin yapısı 41 canlanır, gerçek olur. Burada biz de eylemlerimizden sorumluyuz .

- Altıncı katman ilahi aşk seviyesidir. Böyle bir aşk, tüm yaşamı ve çok daha fazlasını barındıran sıradan insan sevgisinin ötesine geçer. Altıncı seviye sayesinde, tüm yaşam tezahürleri ilahi bir iz taşır. Bu katman, bir insanın ruhsal ve fiziksel özünün tek ve bölünmez bir bütün halinde bütünleşmesi olarak hizmet eder.
- ve onun bilgisi ile ilişkilidir .

ÇAKRALARIN ANATOMİK YERİ

Omurga hattı boyunca yer alan yedi ana çakranın yanı sıra pek çok küçük çakra vardır. Yedi ana çakra şunlardır:

1. omurganın altında bulunan perineye karşılık gelir .
2. Svadhisthana - 5. bel çanına karşılık gelir.
3. Manipura - 12. torasik omurlara karşılık gelir.
4. Anahata - 4. ve 5. torasik omurlara karşılık gelir .
5. Vishuddha - 1. torasik ve 7. servikal omurlara karşılık gelir.
6. Ajna - epifize karşılık gelir ve kafadaki omurga çizgisinin devamında, kaşlar arasındaki nokta seviyesinde bulunur.
7. Sahasrara - serebral korteks ve hipotalamus-hipofiz kompleksine karşılık gelir.

Herhangi bir sistemi düşünürken, her şeyden önce onun ana yapısal bileşenini anlamak önemlidir, bu yüzden bu yedi ana çakraya daha yakından bakalım. Çakraların açıklamasında aşağıdan yukarıya - başa doğru hareket edeceğiz,

Hint kutsal geleneğinde açık bir şekilde kabul edildiği gibi .

muladhara

sakral sinir pleksusunun konumuna karşılık gelen , omurganın son segmentinde bulunur . Bu çakra cinsel işlevlerden sorumludur. İnsan genital organlarının gücü, sağlıklı durumu veya az gelişmişliği, normal işleyişi veya çeşitli hastalıkların ortaya çıkması , ne kadar enerji ile dolu veya zayıf olduğuna bağlıdır .

Swadhisthana

Anatomik olarak, genital organların tabanında bulunur ve pratik olarak prostatik sinir pleksusunun konumuna karşılık gelir . Svadhisthana, bir kişinin duyguları, cinselliği ve iradesiyle ilişkilidir. Enerji potansiyeli, bir kişiye yukarıda listelenen işlevlerin unsurlarını bilinçli olarak kontrol etme ve onların liderliğini takip etme fırsatı verir. Bu çakranın durumu mesanenin , genital organların işleyişini etkiler ve

ayrıca alt ekstremitelerin durumundan da sorumludur .

Manipura

Bu çakra göbeğin hemen üzerinde bulunur ve fiziksel olarak solar pleksusa karşılık gelir. Psikolojik açıdan, bu çakra genellikle bir kişinin bir tür "çekirdeği", içsel özünün odak noktası ve genel enerji gücü olarak kabul edilir. Bazı öğretilerde bu çakranın merkezi solar pleksus değil, göbek olarak kabul edilir.

Anahata

Kalp bölgesinde (göğüs ortası, kalp hizasında meme uçları arasında) bulunan çakra. Kardiyak sinir pleksusuna karşılık gelir. Dolaşım sisteminden sorumludur.

Bölüm 2 Bir kişinin ince bedenlerinin ve enerji merkezlerinin yapısı, bir kişinin iyi duygularından - sevgi, şefkat, kalbin sıcaklığından sorumludur.

Vishuddha

Boğaz bölgesinde bulunur (fiziksel düzlemdeki yerleşimi farenksin altındaki boyun bölgesi, tiroid bezidir) ve faringeal pleksusun anatomik konumuna karşılık gelir. İlgili organların

durumundan sorumlu olan ve psikolojik düzlemde Vishuddha çakranın en önemli işlevi, kişinin iletişim kurma becerisi üzerindeki etkisidir .

ayna

Çakra alında, kaşların arasındaki noktanın hemen üzerinde bulunur ve genellikle bir kişinin "üçüncü gözü" olarak adlandırılır. Bununla birlikte, klasik Hint kavramlarına uygun olarak , anatomik seviyedeki çakra başın içinde, yaklaşık olarak alnın merkezi seviyesinde, yani süngerimsi sinir pleksusunun konumuna karşılık gelir. Ajna'nın irademiz, zihnimiz, bilincimiz , yaratıcı yeteneklerimiz üzerinde çok büyük bir etkisi vardır.

Sahasrara

Kafatasının üst kısmında bulunur. Anatomik lokalizasyon - başın tepesi, parietal bölge (serebral korteks). Bu çakranın genel adı "taç", "taç çakra" dır. Sahas rara, tüm yaşam süreçlerinin koordinasyonundan ve bir kişinin en süptil enerjilerle - Yüksek Kuvvetler, Kozmos, vb. - Bağlantısından sorumludur.

Her çakrada biriktirmenin yanı sıra enerji dönüşümü de

yapılır. Çakralardaki titreşimlerinin frekansı alt çakradan üst çakraya doğru artar. İlk beş çakraya karşılık gelen ilk beş enerji türü kabul edilir.

elementlerin adlarıyla gösterilir: Toprak, Su, Ateş, Hava , Eter.

ÇAKRALARIN RENK ÖZELLİKLERİ

Alt çakraya (ve Dünyanın elementlerine) karşılık gelen enerji en kaba olanıdır (en uzun dalga boyuna sahip). Bu çakranın ve enerjisinin rengi kırmızıdır. Bu enerjide kişi, beynin çalışmasını gerektirmeyen, monoton, monoton kaba fiziksel işler yapar. Svadhisthana çakrada, Muladhara çakradakinden daha kısa dalgalı enerji. Svadhisthana cinsel enerjidir, rengi turuncudur. Manipura çakrasında, vücudun istemsiz işlevlerini kontrol etmek için gerekli olan enerji üretilir. Sarı renk. Anahata, sanat insanlarının üzerinde çalıştığı yaratıcı enerjidir. Bu enerjinin frekansı , varlığın görünmez planının, sözde "astral planın" frekanslarının alt sınırındadır . Enerjinin rengi yeşildir.

Üç alt çakra maddi düzlemde (fiziksel ve eterik bedenler seviyesinde) çalışıyorsa, o zaman üst çakralar (Vishuddha'dan başlayarak) astral beden ve ona karşılık gelen enerji alanı seviyesinde çalışır. Anahata kalp çakrasıdır

ve iki seviyenin bağlantısı onda gerçekleşir . İnsan vücudunun ana enerji akışı, bir yarısı malzemede, diğeri astral düzlemde bulunan sekiz rakamı şeklinde bir yörünge boyunca hareket eder . Anahata, sekiz figürünün iki yarısının sınırında, akarsuların kesişme noktasında yer almaktadır. Kalp çakrasının enerjisi üzerinde çalışan bir kişi, astral düzlemdeki enerji akışından çekebilir ve onları varlığın maddi düzeyine aktarabilir.

Astral uzay, zaman ve mekanın birleştiği sabit bir nokta olarak temsil edilebilir , içinde hem bir nesnenin şekli hem de içinde ne olduğu görülebilir.

Bölüm 2 İnce bedenlerin yapısı ve insan enerji merkezleri 45

bunlardan üçü. Bir kişi için bu nokta Sahasrara çakrasında bulunur ve bu çakranın mükemmelliğine ulaşıldığında, kişi büyük bir bilgi edinir. Vishuddha çakraya karşılık gelen enerji, duysal olarak renkli görüntüler yaratır (insanlar, çeşitli renklerde sevgi, korku, iyilikseverlik veya kıskançlık vb. ile renklendirilmiş enerji pıhtıları şeklinde iletişim kurduklarında yaratılırlar). Çakranın kendisinin enerjisinin rengi mavidir. Ajna çakranın enerjisi aynı zamanda görüntülerin enerjisinin özüdür, ancak duysal renklendirme içermez. Enerjinin rengi mavidir. Sahasrara çakranın enerjisi mordur. Bu, en üst düzeydeki soyut

düşüncenin enerjisidir.

ve fiziksel karmaya karşılık geldiği görülebilir . Anahata ve Vishuddha çakraları akustik titreşimlere karşı hassastır, yani insanlar arasındaki iletişimdeki rolleri önemlidir; aynı zamanda üst ve alt çakralar arasındaki bağlantıdır. Son olarak, Ajna ve Sahasrara çakraları en yüksek zihinsel karmaya karşılık gelir.

ÇAKRALARI AÇMAK

Bir çakrayı açmak, geleneksel olarak bu ve altta yatan çakra arasında bir enerji akışı yaratmak olarak anlaşılır. Aynı zamanda enerji akışı sırasıyla alt çakradan gelir ve üst çakra tarafından algılanır. Vücuttaki enerji hareketini yeniden dağıtan çakraların açılması , bir kişinin hem fiziksel hem de ruhsal düzeyde gelişimini hızlandırmasını sağlar.

şu ya da bu çakrayı istediği gibi etkinleştirme ya da açma yeteneği veren nedir? Bu:

- aktif olarak çalışan bir çakra, fiziksel vücudun kendisine bitişik organları üzerinde yararlı bir etkiye sahip olduğu ve faaliyetlerini uyumlu hale getirdiği için insan vücudunu daha uygun hale getirir;

- insanın manevi seviyesini yükseltir. Aynı zamanda, çakra ne kadar yüksekte bulunursa, kişinin onun yardımıyla elde edebileceği gelişim düzeyi o kadar yüksek olur;
- , belirli çakralar arasındaki enerji akışlarının varlığına bağlıdır).

Bununla birlikte, çakraların bilinçli olarak açılması , özel yöntemlere göre aylarca uygulama gerektiren çok karmaşık bir süreçtir (yogi teknikleri genellikle en iyisi olarak kabul edilir).

İFŞA DERECEİ

Her bir çakra az ya da çok açık durumda olabilir ve buna bağlı olarak daha büyük ya da daha küçük bir enerji akışına izin verir. Bir kişi geliştikçe, tüm çakralar yavaş yavaş açılır. Ancak bazı çakralar normalden çok daha fazla açık olduğunda, herhangi bir kişi bazen özel durumlara sahip olabilir . Bunlar aşık olma, yaratıcı yükseliş, özverilik , aydınlanma vb. Anlardır. Böyle anlarda kişi büyük başarılar elde edebilir. Hangileri - hangi çakraların dahil olduğuna bağlıdır.

Bu gerçeğin önemi anlaşılabilir: Sonuçta, yukarıdan da anlaşılacağı gibi, çakralar istisnasız insan yaşamının tüm

alanlarını kapsar. Bu nedenle, çakraların durumu, bir kişinin genel durumunun ve ilgili faaliyet alanında başarısının veya başarısızlığın önemli bir göstergesi olarak kabul edilebilir.

ÇAKRALARIN İşLEVSEL ÖZELLİKLERİ

Psişik enerji duyular tarafından değil, çakralar tarafından algılanır. Özne olarak güçlü enerji akışları, herhangi bir şekilde deneyimlenebilir, çünkü bu tür

Bölüm 2 İnce bedenlerin ve insan enerji merkezlerinin yapısı
47 etki, duyu organları ve zihin aracılığıyla dolaylı olarak gerçekleşir . Bununla birlikte, her zaman hatırlanmalıdır: Ruhumuz üzerinde dışarıdan gelen herhangi bir etki, kesin olarak belirli bir tür psişik enerji akışıdır. Aynı zamanda, psişik enerji akışları her zaman belirli bilgileri taşır , bu nedenle bilgi - enerji akışlarından bahsetmek daha doğru olacaktır . Çünkü kelimenin olağan anlamıyla bilgi akışı da kesinlikle psişik enerji taşır. Eksikliği can sıkıntısı, fazlalığı heyecan olarak yaşanabilir; bu, ilk durumda bir kişinin dikkatinin zamana ie çekilmesi, ikincisinde ise (fazlalık nedeniyle) dağılmaya zorlanmasıyla açıklanır . Yetersiz eğitilmiş bir ruha sahip bir kişi için, bilgi ve enerji oranının iyi dengelendiği en iyi şekilde emilen bu tür bilgi-enerji akışlarıdır . Bununla birlikte, daha önemli olana gereken

ilgiyi göstermek için her akışın iki bileşenini kolayca ayırt edebilmek için yine de çaba gösterilmelidir.

İnsan enerji-bilgi alanının genel yapısı, her biri karşılık gelen ince bedenin özellikleri ile karakterize edilen yedi tür ince enerjinin etkileşimi ile oluşturulur . Hint geleneğinde, fiziksel, cinsel , psiko-duygusal gibi enerji türlerinin yanı sıra inanç enerjisinin, yani ruhsal enerjinin vurgulanmasının gerekli olduğu kabul edilir. Psiko-duygusal enerji zihinsel alana aittir ve daha yüksek güçlerle bağlantıyı belirleyen inanç enerjisi için geçici bir iletkenidir . Bir tür enerjinin rezervlerini diğerinin pahasına yenilemenin mümkün olduğuna inanılıyor. Böylece, birikmiş olan daha düşük seviyedeki enerji , daha yüksek seviyedeki enerjiye geçebilir.

, insan vücudunun ilgili organlarına (böbrekler, karaciğer vb.) enerji sağlar :

- Muladhara rektum ve kas-iskelet sistemine enerji verir.
- Swadhisthana bağırsakları, böbrekleri ve genitoüriner sistemi besler.
- Manipura karaciğer, dalak ve sindirim sisteminin diğer organlarını besler.
- Anahata kardiyovasküler sistemi, göğsü, omurgayı,

kolları besler.

- Vishuddha solunum organlarını, boğazı, işitme cihazı organlarını ve cildi besler.
- Ajna başın organlarını besler ve mesane ve bağırsakların meridyenleri ile ilişkilidir.
- Sahasrara beynin salgı bezlerini ve sinir dokusunu besler.

Ana çakralar, gövdenin önünde ve arkasında, omurganın aksenel çizgisinde tepe noktaları bulunan iki konik girdaptır. Bu huniler gövdeye göre saat yönünde döner , yani enerji önden ve arkadan bize vidalanarak insan enerji merkezlerini besler. Ancak sadece ikinciden altıncıya kadar olan çakralar böyle görünür. Enerji , omurga boyunca dönme ekseni olan konik bir huniden dünyadan ilk çakraya girer . Yedinci çakra , tepe noktası omurgamızdan çıkan tek bir hunidir.

Çakralar, bir kişinin yedi süptil bedeninin hepsinden geçer. Buna göre , bir kişinin her ince bedeni, her bir çakrayı etkileyebilir.

, saat yönünde (dışarıdan bakıldığında) dönen enerji konileridir . Ama sadece ideal bir insanın çakraları böyle görünür ve hiçbir sorunu yoktur . Gerçek bir kişinin çakraları her zaman bir dereceye kadar belirgin kusurlara sahiptir.

ÇAKRA KUSURLARI

, bir kişinin genel aurası üzerindeki yabancı bir zarar verici etkinin bir sonucu olarak ortaya çıkarlar .

- Çakra kapanışı. Bu durumda, kontrol ettiği yaşam alanına karşılık gelen hiçbir enerji konisi yoktur . Sonuç olarak, karşılık gelen insan organları , hastalıklarına yol açan enerji beslenmesini almaz .
- Şekil bozulması. Çoğu zaman, bir kişinin özel koşullara yerleştirilmesiyle ilişkilendirilir . Dışarıdan süptil enerjilerle yeterince beslenmeyen bazı çakralar önce zayıflar, sonra bir şekilde deforme olur. Hem ruhsal hem de fiziksel olarak çok ciddi sonuçları da olabilir .

enerji konilerinden biri veya her ikisi de ters yönde dönebilir . Dönüş vektörünün ters yönde , yani saatin tersi yönde değişmesi, çakranın karşılık gelen organlara enerji sağlamak yerine onlardan enerji emmesine neden olur. Bunun sonucunun ancak keskin bir genel zayıflama ve ciddi sağlık sorunları olabileceğini anlamak kolaydır.

3. Bölüm

NEYİ VE NASIL GÖREBİLİRİZ

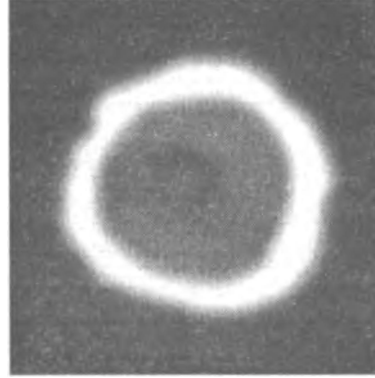
KIRLIAN ETKİSİ VE DİĞER BİLİMSEL YÖNTEMLER

olanlar da dahil olmak üzere çeşitli nesnelerin parlaklığının yüksek yoğunluklu elektromanyetik alanlardaki etkisi iki yüzyıldan fazla bir süredir bilinmektedir. Bununla birlikte, o dönemde kullanılan ekipmanın karmaşıklığı, etkinin araştırılmasını engellemiştir. Ve sadece bu fenomeni 1930-1940'ta keşfeden Rus mucitler Kirlian eşleri sayesinde yöntem yaygın olarak bilinir hale geldi.

Şu anda, "Kirlian etkisi" terimi, bir nesne yüksek yoğunluklu bir elektrik alanına yerleştirildiğinde, bir nesnenin yüzeyinin yakınında meydana gelen bir gaz deşarjının parlaklığının fotoğrafik bir malzeme üzerinde görsel olarak gözlemlenmesi veya kaydedilmesi anlamına gelir. Biyolojik nesnelerin çalışmasının sonuçlarını açıklarken, "biyoelektrografi" veya "Kirlianografi" terimleri de kullanılır.

Başta insan vücudu olmak üzere biyolojik nesnelerin Kirlianogramları üzerine yapılan çalışmalar en büyük ilgiyi uyandırdı . Kirlian etkisinin ilk çalışmaları, Kirlianogram

tipinin bir kişinin durumundaki bir değişiklikle değiştiğini gösterdi. Örneğin, el ve ayak parmaklarının kirlianogramlarının ortaya çıkmasıyla, vücudun fizyolojik aktivitesinin genel seviyesini ve doğasını yargılayanın, bireysel sistemlerinin durumunu değerlendirmenin ve çeşitli etkilerini izlemenin mümkün olduğu ortaya çıktı. etkiler: ilaçlar, terapi vb. Bu, Kirlian etkisinin kullanımına dayalı etkili teşhis sistemlerinin geliştirilmesini mümkün kıldı. Parıltının özellikleri ile psikolojik kişilik türü arasındaki ilişkiye tanıklık eden veriler özellikle ilgi çekicidir .



Yetişkin bir erkeğin orta parmağının
Kirlian fotoğrafı

Bu nedenle, Kirlian etkisinin bize insan aurasını görselleştirme yeteneği verdiğine şüphe yok.

Ancak dalga yapısı sadece iç değil dış koşulların da etkisiyle değişen canlı sistemlerin dinamizmi, elektrofotografinin daha da gelişmesinin önündeki en büyük engel haline geldi. Ek olarak, bir organizmanın dalga süreçlerini inceleme sorununa bilimsel yaklaşım, metodolojik standartların eksikliğinden, nicel görüntü işlemenin karmaşıklığından, kullanılan ekipmanın çeşitliliğinden vb.

Rus araştırmacı Zolotov tarafından geliştirilen aurayı fotoğraflama yöntemi de var. Zolotov'un yöntemi, incelenen nesnenin , auranın titreşimleri tarafından işgal edilen uzay alanına nüfuz eden, spektrumun eşit veya yakın frekansları ile bireysel spektral bileşenleri ile etkileşime giren güçlü bir ışık akısı ile ışınlaması gerçeğinden oluşur. ince titreşimlerden.

, içi siyah kadife ile kaplı büyük bir kutunun siyah arka planına yerleştiriliyor . Parlak bir lambanın ışığı ona önden yönlendirilir ve büyük bir aşırı pozlama ile bir fotoğraf çekilir. Fotoğraf , çevresinde puslu, parlak bir hale ile fiziksel beden beyaz düzlemini yakalar . Bu hale farklı insanlar için farklı görünüyor . Zolotov yöntemi aurayı kaydetmeyi mümkün kılarsa da, bu yöntemin teşhis ve bilişsel aralığı çok sınırlıdır.

Auranın titreşim spektrumunu elde etmek için bir başka yöntem örneği, Dr. Walter J. Kilner'in iyi bilinen yöntemidir. Kilner, incelenen konuya baktığı cama uygulanan belirli bir kimyasal bileşimin yardımıyla aurayı ortaya çıkarmayı başardı, ancak yöntem geniş bir uygulama bulamadı: Kilner, bir tür olarak kırılma indeksi yüksek maddeler kullandı. akışın tüm ışıktan yalnızca auranın titreşim spektrumunu taşıyan ultraviyole kısmını kestiği filtre. Bildiğiniz gibi ultraviyole radyasyon gözün retinası üzerinde olumsuz bir etkiye sahiptir . Ancak sistemin ana detayı göz, daha doğrusu hücresel yapıya sahip retinasıdır.

Gözün retinasına düşen ultraviyole radyasyon bileşen frekanslarına bölünür ve böylece auranın bir görüntüsünü oluşturur.

Ancak aura görselleştirmenin teknik yöntemlerini yalnızca Kirlian, Zolotov ve Kilner'in yöntemleriyle sınırlamak yanlış olur. Elektromanyetik salınımların ana iletkeni olan elektrik maddesi gibi ince cisimlerin yayılımı olan elementler gibi elementlerin farklı optik yoğunluklarına dayanan başka yöntemler de vardır . Bu nedenle, içlerindeki elektromanyetik salınımların yayılma hızı farklı olacaktır - ve bu, aurayı görmenin ve düzeltmenin alternatif yöntemlerini oluşturmak için kullanılabilir.

Peki ya gözlerimiz?

EĞİTİMLİ VİZYON

Normal görüşle, bir kişi elektromanyetik salınımların yalnızca çok dar bir frekans aralığını algılayabilir , 0,3 ila 0,7 mikrometre dalga boylarına karşılık gelir (renk açısından bu, mordan kırmızıya geçişe karşılık gelir). Yukarıdaki aralıktaki frekans titreşimlerinin kombinasyonu, gözlerimizle bir renk olarak algıladığımız şeydir. Spektrum, "spektrofotometreler" adı verilen özel aletler kullanılarak doğru bir şekilde ölçülebilir. Gözlerimizin algıladığı renkler, çok yönlü titreşimsel gerçekliğin (renk ve diğer tüm titreşimler dahil) yalnızca çok sınırlı bir algısıdır.

Gözün ışığa duyarlı hücreleri, üç ana renge (kırmızı , yeşil ve mavi) ayarlanmış titreşim sensörleri olarak çalışır. Büyük titreşimlerin veya dalgalanmaların algılanmasını sağlamak için , onu tutarken çok zayıf bir uyarma kuvveti kullanabilirsiniz. Benzer bir etki, bir noktaya odaklanarak elde edilebilir: çok düşük uyarma, hassas hücreleri daha uzun süre doyurmanıza izin verir ve bu, beyin tarafından zaten algılanacaktır.

Fotoğrafçı, karanlık bir konunun veya zayıf ışıktaki fotoğrafını

çekmek için genellikle pozlama süresini artırır. En az 30-60 saniye bir noktaya odaklanarak normal görüşünüz ile aynı şeyi yapabilirsiniz . Genellikle gözlerimiz, hareketli görüntüleri algılarken, gözle saniyede 24-25 kareye kadar hareket sıklığının ortalamasını alır . Bununla birlikte, bir noktada uzun süreli konsantrasyon ile algımızı arttırırız çünkü daha fazla ışık geçiren göz etkisini biriktirir (görsel görüntü).

Bu nedenle, görsel eğitim gereklidir. Bunlar şunları içerir:

- gözün artan hassasiyeti;
- görünür ışığın dışındaki alana genişletilmesi ;
- artan görüş maruziyeti;
- beynin sol ve sağ yarım küreleri arasındaki iletişimin gelişimi, bu da beyin tarafından gelen görsel bilgilerin işlenmesinin derecesini ve kalitesini artırır. Sonuç olarak algı da genişler;
- son olarak, çevresel (yanal) görüş eğitimi .

, gözün odak düzleminin retinasının orta kısma göre daha az hasara sahip olması nedeniyle etkilidir . Bu basitçe açıklanır: retinanın merkezi kısmı sürekli olarak kullanılır ve yıllar içinde daha fazla yıpranır. Bu nedenle küçük çocuklar aurayı kolaylıkla görebilirler : merkezi görüş sistemleri henüz hasar

görmemiştir .

Uygun eğitimle, diğer insanların aurası herhangi bir olağanüstü yetenek olmaksızın görülebilir . Kişiyi yumuşak ışık altında, beyaz bir arka plana karşı konumlandırın (renkler auranın rengini değiştirebilir), birçok aura ve arka plan kombinasyonu yanlış yorumlama sorunu olabilir. Bakacağınız bir nokta seçin (optimal olarak bu, "kaş çakrası" veya "üçüncü göz" olarak adlandırılan alnın ortasıdır). Alın çakrasına en az 60 saniye bakmalı ; ilk 30 saniyeden sonra , gözlerinizi noktadan ayırmadan çevre görüşünüz ile alanı analiz edin. Konsantre olmaya devam etmek çok önemlidir, etrafa bakmamaya çalışın. Kişinin ana hatlarının etrafındaki arka planın parlak ve dışarıdan farklı olduğunu görmelisiniz . Bu sizin kişisel aura algınızdır. Ne kadar uzun süre konsantre olursanız, onu o kadar iyi görürsünüz. Tek bir noktaya odaklanmanın hassasiyetinizi kümülatif olarak artırdığını unutmayın .

kendi auranızı görmeyi deneyebilirsiniz . Bunu yapmak için büyük olanın yanında durun. yaklaşık 1,5 m mesafede ayna , gölgesiz beyaz tek tip bir arka plana sahip olmanız en iyisidir ve aydınlatma yumuşak olmalıdır. Teknik, yukarıda açıklananla aynıdır.

eğitilebileceğini ve geliştirilebileceğini unutmamalıyız . Bu nedenle, günlük 10-15 dakikalık uygulama, şüphesiz duyarlılığınızı artıracak, aurayı görme yeteneğinizi artıracaktır.

Bölüm 4

AURA'NIN RENK ÖZELLİKLERİ

İnsan dünyayı renkli görür. Renk hemen hemen her şeyde mevcuttur, bu nedenle bir kişi üzerinde çok önemli bir etkiye sahiptir, ancak çoğumuz rengin bize yukarıdan gönderilen harika bir hediye olduğunun farkında değiliz. Ve tüm çeşitliliğini ve gücünü anlamak için bilgiye ihtiyaç vardır. Her şeyden önce, rengin nereden geldiğini ve oluşumunu hangi faktörlerin etkilediğini anlamanız gerekir . Renk mümkündür - yalnızca nesne bir ışık kaynağı tarafından aydınlatıldığında ( nemli değil, bir elektrik ampulü veya güneş).

kişiliğini belirleyen tercihlere ihtiyaç olduğu unutulmamalıdır . Burada renk etkisinin önemli rolü olduğuna şüphe yok.

GENEL RENK ÖZELLİKLERİ

Renkler nötr, birincil, tamamlayıcı

Rengin iki biçimlendirici özelliği açık ve koyu, siyah ve beyazdır. Bunlara nötr renkler denir . Bilimsel araştırmalar, yalnızca üç ana renk olduğunu ortaya koymuştur : kırmızı, sarı, mavi. Bu renklerden birini diğer ikisini karıştırarak oluşturamazsınız. Ancak ana renkler karıştırılarak diğer renkler elde edilir . Örneğin turuncu elde etmek için kırmızı ve sarıyı karıştırmanız gerekir. Ve almak için

yeşil - sarı ve kırmızı. Bir prizmada, bir ışık huzmesi saf spektral renklere ayrılır ve kırılır. Herhangi bir ekrana doğrultarsanız, kırmızıdan mora kadar olan spektrumun gökkuşağı görüntüsünü görebilirsiniz. Bununla birlikte, spektrumun görüntüsü yakınsak bir mercekten geçirilirse, tekrar beyaz bir renk elde edilir. Beyazı oluşturmak için bir araya gelen iki renge tamamlayıcı renkler denir .

Parlaklık

İstisnasız tüm renkler için bir parlaklık kavramı vardır . Parlaklık, bir rengin siyah veya beyaz içerme derecesidir . Kırmızıya beyaz eklendikçe parlar ve yavaş yavaş pembeye

döner ve sonra beyaza döner. Siyah renk beyaz eklendikçe gri renge dönüşecektir. Ancak siyah, bir spektral rengin sıfır (başlangıç) işaretiyse , beyazla birleştirildiğinde nötr olmayacak , ancak bir renk alacaktır. Beyaz veya siyahın bulunma derecesi parlaklığı belirler. Bu nedenle parlaklık derecesini belirlemek için renk tonlamasını siyah beyaz muadili ile karşılaştırmak oldukça mantıklıdır.

renk tonu

Biraz renk anlamına gelir. Spektral renkleri yedi ana renge ayırmak gelenekseldir : kırmızı, turuncu, sarı, yeşil, mavi, çivit mavisi, menekşe. Ayrıca mor bir renk eklenir. Yedi ana renk yanardönerdir. Ana renkler arasında geçiş renkleri vardır ve ana renge en yakın olan renk gölge olacaktır. Kırmızıyı alalım. Saat yönünün tersine sarıya doğru hareket ederek bir ara renk göreceğiz - turuncu. Turuncu ve kırmızı arasında, turuncu veya kırmızının daha fazla olduğu renkler de olacaktır . Ve turuncuya yakın olan renk bu rengin bir tonu olacaktır. Doygunluk , bir rengin saflık derecesini ifade eder . Renk referansa ne kadar çok benziyorsa o kadar doymuş olacaktır.

Sıcak ve soğuk renkler

Tüm renkler sıcak ve soğuk olarak ayrılabilir. Bu gelenekler, her rengin bir kavramın parçası olabilmesi nedeniyle ortaya çıktı. Deniz, gölgede kar, gece yıldızlı gökyüzü fiziksel olarak soğuktur ve mavi renk onlar için daha uygundur. Gökyüzünün rengi olan mavi de soğuktur , mavinin hafif bir tonudur. Güneşin sıcak renkleri: örneğin gün boyunca bize turuncu, sarı ve gün batımında kırmızı görünür. Bu renkler neşeli duyguları ve huzuru çağırır.

KİŞİNİN RENGİ VE KARAKTERİ

Beyaz

Beyazı tüm renklere tercih eden insanların büyük bir çoğunluğunun oldukça gelişmiş bir hayal gücüne sahip olduğu fark edilmiştir. Bu tür insanlar genellikle dindardır ve inançlarının gücüyle ayırt edilirler. Ayrıca beyazı tercih edenler kolayca transa (kült, mistik , meditatif) girerler. Karakterin ana ayırt edici özelliklerinden biri, barış ve sükunet arzusudur. Ancak genel olarak karakter, insanlara sempati ve dış dünyaya kayıtsızlık, özverilik ve kıskançlık gibi farklı nitelikleri birleştirerek çok çelişkili olabilir . Genel olarak, belirli bir kutupluluk ile karakterize edilirler: beyazı tercih edenler hayalperesttir, ancak bu nitelik onları eşit derecede cennete, Tanrı'ya ve uyuşturucuya itebilir. Beyaz

sevenler genellikle parapsikolojik ve psişik yeteneklere sahiptir. Ek olarak, doğu burçlarına göre, genellikle Aslan yılında (bu onlara içsel güç verir) veya Yılan'da (öngörü ve bilgelik) doğarlar .

Kırmızı

Kırmızıyı tüm renklere tercih eden insanların tutkulu, çabuk huylu, her zaman tutkularının büyüüne kapıldığı uzun zamandır genel kabul görüyor. Bazen neredeyse her ne pahasına olursa olsun, liderlik arzusunun doğasında varlar. Bütün bunlar, kırmızının hayvan tutkusunun rengi olmasından kaynaklanmaktadır. Bununla birlikte, olaylara asla aynı düzlemde bakmamalı ve bu nedenle, kırmızı rengin hayranlarının neşe, enerji, azim ve sıkı çalışma, tüm ruhlarını işlerine koyma yeteneği gibi özelliklerine de dikkat çekilebilir . Yine öte yandan, bu insanlar nadiren pişmanlıkla karakterize edilirler ve hedeflerine ulaşmada genellikle aynı duygusallık tarafından engellenirler . Bütün bunlar bir seçimden önce gelir - kendinizi kontrol etmeyi öğrenin veya başarısız olun. Görünüşe göre bu, kırmızı aşıkların genellikle kendi içlerinde çelişkili olduklarını ve kendilerine yakın insanlar için bile oldukça zayıf bir şekilde tahmin edilebilir olduklarını kısmen açıklıyor. Boş zamanlarını avlanarak veya bokstan araba yarışına kadar bir tür zorlu spor yaparak

geçirmeyi severler.

Pembe

Pembeyi tüm tonlara ve tonlara tercih eden insanlar, çoğunlukla, kendi rüyalarından peri masallarına kadar harika olan her şeye inançla ifade edilen, dış dünyadan bir miktar kopukluğa kadar yumuşak, sakın bir karakter, hayalperestlik ile ayırt edilirler. ve mistik ifşaatlar. Kural olarak, oldukça rahatlar, yüce aşkı hayal ediyorlar ve günlük yaşamda mümkün olan her şekilde rahatlığı ve konforu tercih ediyorlar - gezginler, maceracılar ve hatta sadece aktif rekreasyon olarak sınıflandırılmazlar . "Dünyaya pembe gözlüklerle bakmak" ifadesinin olması boşuna değildir - şüphesiz, bu depodaki insanların incelikle fark edilen bir özelliğinden, gerçekliği kendi dünya vizyonlarıyla değiştirmekten zevk alarak doğmuştur . . Böyle bir konum, çoğu durumda kendinizi hoş olmayan duygulardan korumanıza ve iç huzurunuzu korumanıza izin vermesi açısından uygundur - ancak yalnızca gerçek hayatın tezahürleriyle çelişmediği sürece . Pembe tercihi olan insanlar için, gerçeklikle böyle bir çarpışma neredeyse her zaman oldukça zor bir sınav haline gelir - ancak, hiçbir şok onların yaşam alışkanlıklarını ve rüya gibi tefekkür alışkanlıklarını değiştiremez. Pembeyi tercih edenlerin

tipolojik karakter özelliklerinden bir diğeri , kendi yeteneklerini ve güçlü yönlerini değerlendirirken de dahil olmak üzere net kriterlerin olmaması olarak kabul edilebilir. Bu nitelik aynı zamanda , gerçekte yapabileceklerinden daha fazlasını yapma sözü vererek başkalarını hayal kırıklığına uğrattıklarında, bu kategorideki insanları genellikle başarısızlığa uğrattır . Bununla birlikte, karakterlerinin tüm aynı özelliklerinden dolayı, bu tür insanlar herhangi bir şoktan sonra çok çabuk sakinleşir ve kural olarak, olgun bir yaşlılığa kadar yaşarlar.

Mavi

Açık mavi veya gök mavisi, neredeyse her zaman bu renkleri tercih edenleri, sürekli bilgi için çabalayan, yeni bir şeyler keşfeden aktif insanlar olarak nitelendirir. Bu nedenle birçoğu seyahat etmeyi sever. Mavi ve mavinin açık tonlarına olan sevgisiyle sıklıkla suçlanan bir başka insan kategorisi de şairler ve sanatçılardır. Kural olarak, bu tür insanlar dindarlıkla ayırt edilirler ve inançlarında katıdırlar. Sanatçıların koyu mavi rengi. Lacivert sevenler genellikle neşeli, iyimser, enerjik ve çocuklara bayılırlar. Tamamen maddi terimler de dahil olmak üzere, genellikle hem hedeflerine hem de başarılarına oldukça kolay bir şekilde ulaşırlar . Bununla birlikte, bu tür bir karakter - tam olarak

sanat nedeniyle - başkaları tarafından tanınma sevgisi ve bu duruma ulaşmak için sürekli tutkulu bir arzu ile karakterize edilir. Ek olarak, bu bireyler oldukça rafinedir, bu da çoğu zaman belirli sorunlara yol açabilir : örneğin, işi severlerse, zevk verirler, başarılı olurlar, ancak aksi halde hayattaki yerlerini bulana kadar çok zorlanırlar.

Kahverengi

Bu rengi tercih edenler oldukça dengeli ve titiz kişilerdir. Karakteristik özellikleri, tüm iş ve eylemlerde düzenlilik ve genel olarak düzen sevgisidir (örneğin, evde veya işyerinde). Genellikle kahverengiyi tercih ederler - insanlar oldukça serttir, herhangi bir dış etkiye karşı çok dirençlidir. Tutumluluk eğilimi gibi oldukça karakteristik bir özellik de fark edildi . Ayrıca, çoğu zaman bu insanlar başkaları üzerinde güç elde etmek için çabalarlar, ancak böyle bir eğilim olmadığında bile, her zaman çok sağlam bir şekilde ayakları üzerinde dururlar. Başka bir tipolojik eğilim, sürekli bilgi arzusudur. Ancak sosyal açıdan, bu tür insanlar sosyal değildir - yalnızlığı, barış sevgisini ve sessizliği tercih ederler. Yukarıdakilerle bağlantılı olarak , bu tür bir karakter, etrafındakiler üzerinde herhangi bir güçlü, çok daha az "parlak" izlenim bırakmaz , ancak onları daha iyi tanıyan herkes, zor zamanlarda böyle bir kişiye güvenilebileceğini

anlayacaktır. . Yalnızlık ve barış sevgisine rağmen cinsel alanda çok aktiftirler ve genel yaşam değerleri hiyerarşisinde buna büyük önem verirler. Bu tür renk tercihleri olan insanlar için dünya sorunlarına dair düşünceler arka plandadır, onlar için günlük yaşam sorunları üzerinde kontrol sahibi olmak ve genellikle emsalsiz bir azim ve sebat gösterdikleri hedeflerine ulaşmak onlar için çok daha önemlidir . Ezoterik gelenekte kahverengi olgunluğu sembolize eder - yaş açısından çok fazla değil, ruhsal terimler ve kararlar açısından.

Gri

Koyu gri tonlar, öncelikle mantıksal düşünme ile karakterize edilen kişiler tarafından tercih edilir . Bu özellik , örneğin bilim ve teknoloji veya tıp arayışında veya sadece en karmaşık yaşam problemlerini hızlı bir şekilde çözme becerisinde çeşitli şekillerde kendini gösterebilir . Ezoterik anlamda, grinin koyu tonları arınma özelliğine sahiptir. Bu tonların bir kişinin rüyasında ortaya çıkması, bunun bir hastalığı başarıyla yenmenin veya çok akut bir yaşam problemini çözmenin veya işte, aşkta, görünüşte umutsuz bir durumdan çıkmanın kesin bir işareti olduğuna dair birçok kanıt vardır . aile. Grinin koyu tonlarını diğer renklere tercih eden insanlar, neredeyse her zaman belirgin bir düzen

sevgisiyle karakterize edilir ve her şey , masaüstündeki nesneler ve düşünceler ve hatta duygular, duygular gibi, belirlenen yere yerleştirilmelidir . Ayrıca, bu tür insanlar analiz etme yeteneğine sahiptir. Çoğu zaman başkaları tavsiye için onlara başvurur - bu nedenle ve aynı nedenle koyu griyi tercih edenler, ister insani ister teknik olsun, profesyonel alanlarında genellikle gerçek zirvelere ulaşırlar . Ancak tüm analiz eğilimlerine rağmen, bu tür insanlar çoğunlukla yaratıcı kişiliklerdir. Onlar için en büyük rahatsızlık, örneğin siyahı tercih edenler gibi isyan eğilimi ile ayırt edilmeseler de herhangi bir kısıtlama, sertlik, gerginliktir. Aynı zamanda cinsel açıdan da çok benzerler: siyahı tercih edin Son olarak, karakteristik bir özellik - hayatın getirdiği hayal kırıklıklarıyla hızlı bir şekilde başa çıkma yeteneği.Ancak açık gri tonları tercih edenlerin bazı farklılıkları vardır.Aynı derecede akıllı ve mantıklıdır, ancak aynı zamanda genellikle huzursuz ve hatta huzursuzdurlar. Ama bu tür daha açık, iletişimde sorun yok, genellikle çok sayıda arkadaş var - zeka ve sosyallik ile ayırt ediliyorlar ... Bütün bunlar açık grinin gençliğin rengi olduğu gerçeğinden kaynaklanıyor, hızlı hız, herhangi bir zorluktan kaçınma arzusu.

Yeşil

Yeşil ama koyu tonları tercih eden insanlar, inatçı değilse de iddialı olma eğilimindedir. Tüm dünyevi malları nasıl elde edeceklerini ve maddi istikrarı nasıl elde edeceklerini biliyorlar . Zihniyetleri, herhangi bir uygun koşul altında hem manevi hem de maddi zenginlik elde etmelerini sağlar - şanslarını kaçırmazlar. Bu renkteki insanlar çoğunlukla sağlamlık ve saygınlık ile ayırt edilirler, zihin sıralarına göre genellikle mimar, mimar olurlar ve dahası bu alanda çok yeteneklidirler. Genel karakterize edici anlar, hem kelimenin fiziksel anlamında hem de manevi olarak doğa sevgisini ve sürekli barış arzusunu içerir . Koyu yeşili tercih eden insanlar genellikle gizlidir, ancak hedeflerine ulaşmada çok ısrarcıdır ve bu kombinasyon, çevrelerindeki insanların, sosyal çevreye girenlerin enerjisini yavaş yavaş bastırdığı için çoğu durumda gerçek başarı getirebilir. "siyah veya kırmızı. Aynı zamanda koyu yeşil rengi tercih edenler hemen her zaman oldukça estetikdir. Bir yandan, böyle bir insan biraz daha yumuşak olabilir , öte yandan, her insanın kendi görüşüne sahip olduğu gerçeğinin tamamen farkındadır. Bu kalite, koyu yeşillerin her zaman birçok sıkıntıdan kaçınmasına yardımcı olur, ayrıca daha önce bahsedilen estetikle birlikte önemli sayıda iyi arkadaş edinmelerine olanak tanır . Burada, insanların genellikle onlar için çabaladıklarına dikkat edilmelidir - koyu yeşil tercihi olan kişiler, her zaman

bir güvenlik duygusu ve etraflarındakilerde, hatta çok az veya tamamen tanıdık olmayan insanlarda bile garip bir güvenlik duygusu uyandırır . Yerleşik cinsel yaşam büyük önem taşır: Bu ilişki alanındaki başarısızlıklarla, yeşili tercih eden insanlar çok derinden acı çeker. Diğer tüm açılardan, bunlar, herhangi bir yaşam zorluğunun üstesinden gelmek için yeterince güçlü iradeye sahip insanlardır ; fikirlerini değiştirip seçtikleri yoldan saptırmak için sadece büyük bir sabır değil, aynı zamanda çok ciddi tartışmalar da gerekiyor. Yeşili de tercih eden ancak açık tonlarını tercih eden kişiler, koyu yeşil tercihlerinden oldukça farklıdır. Bunlar çoğu zaman daha az estetik olmayan ama aynı zamanda nazik, işbirliğini takdir edebilen ve başkalarının duygularını önemseyen insanlardır. Elbette tüm bunlar onları iletişiminde çekici kılıyor, her zaman çok arkadaşları var. Ve ayrıca, açık yeşil bir depodaki insanların başlangıçta bir hayırseverliğe ve büyük ölçüde bir adalet duygusuna sahip olduklarını hesaba katarsak , bu insanlar için hayatın, "daha koyu" kardeşlerine kıyasla netleşir. renkli, kıyaslanamayacak kadar kolay. Bununla birlikte, oldukça karakteristik eksiklikler de vardır. Bu nedenle, genellikle açık yeşili tercih eden insanlar, başkalarını nasıl dinleyeceklerini hiç bilmedikleri gerçeğinden muzdariptir. Ek olarak, biraz anlamsızlıkla karakterize edilirler - ezoterik gelenekte sebepsiz değil, açık

yeşilin gençliği, baharı ve geçici mutluluğu sembolize ettiği düşünülür.

Sarı

tüm yaşamın kaynağı olan ilahi Güneş'in rengi olduğu için sıcaklık, yaşam, enerji veren bir renk olarak kabul edilmiştir . Sarıyı tüm renklere tercih edenler, neredeyse her zaman sadece beden ve ruh olarak güçlü değil (çünkü içlerinde yaşam gücü tüm hızıyla devam ediyor), aynı zamanda yaratıcı da insanlardır. Diğer bir tipolojik özellik ise liderlik arzusudur; aynı zamanda, sarı renk tercihinine sahip kişiler, kural olarak, en etkili olacağı yere yönlendirmek için güç ve iradeyi yoğunlaştırmada iyidirler. Aynı zamanda sarıyı tercih edenler, sadece verimli bir şekilde çalışmakla kalmayıp, aynı zamanda tüm işlerini bir süreliğine unutarak tamamen rahatlayabilirler. bunlar insanlar

laboratuvarında ve sahnede eşit derecede başarılı olabilen . Sarı renk hem maddi hem de manevi değerlerin kazanılmasına katkı sağlayabilir . Bu tür insanlar çoğunlukla açık, zeki ve son derece hassastır - bu sonuncusu, hayatlarının çoğu zaman gerçekten parlak anlar ve izlenimlerle dolu olmasının nedenidir. Sarıyı tercih edenler , çoğu durumda hedeflerine ulaşmak için yeterli azim ve sabra

sahiptir. Çoğu zaman, doğanın diğer özellikleriyle birlikte başkalarını çeken cömertlik gibi bir kalite not edilir.

Turuncu

Bu aslında konsantre bir sarıdır ve bu nedenle turuncuyu tercih edenler sarının tüm özelliklerine sahiptir. Ayrıca, aşkıta neredeyse her zaman şanslıdırlar ve seks konusunda yeteneklidirler.

Menekşe

Menekşe rengi, yani pariyetal çakranın rengi olan “ta” özel bir renktir. Ve onu tercih edenler, insanların ezici çoğunluğu çok sıradışı, her halükarda olağanüstü . zgrlk, tam bağımsızlık ve sınırsız alan için nihai arzuyu ifade ederler. Manevi uyanış, uçuş, kanat hayali için çabalarlar . Ancak dışarıdan bir gözlemci için, böyle bir kişi genellikle balgamlı, hatta uykulu görünebilir, i gerilimi ve hazırlığı gizleyebilir ki bu neredeyse her zaman beklenmedik bir şekilde gerçekleşir. Bu nedenle, bu tür insanların tüm yaşamları genellikle sürprizlerle ve tamamen beklenmedik dönüşlerle doludur . Kural olarak, moru tercih eden insanlar sosyaldir ve özellikle entelektüel ve manevi iletişimi takdir ederler, bu da çoğu zaman yalnızca sürekli bir ihtiyaç değil, aynı zamanda bir

eksiklik de yaşarlar. Genel olarak, zaman zaman çevrelerindekiiler arasında biraz utanç ve hatta rahatsızlığa neden olabilen yüksek bir doğuştan zeka ile karakterize edilirler . Bu nedenle, bu insanlar her zaman eşit veya değerli (zeka açısından) bir muhatap bulmaya çalışırlar ve sosyal çevrelerini dikkatlice seçerler. Normal şartlar altında , kural olarak bunu bulamazlar. Menekşe tonlarına bağımlılık, neredeyse kesin olarak , tüm bu tür fenomenlere bir ipucu bulma arzusuyla birlikte, gizemli, açıklanamayan her şeye ilgi ve özlem anlamına gelir . Bu tür insanlar tehlikelerden korkmazlar, hem direksiyonda hem de diğer tüm durumlarda hızı severler, ancak bu yabancılar için açık olmayabilir. Yüksek bir zeka ile, genellikle fiziksel olarak o kadar güçlü değildirler - çeşitli hastalıklara (özellikle vejetatif nevrozlar ve tiroid bezinin bozuklukları) eğilimlidirler .

Siyah

Siyah rengi de oldukça fazla kişi tarafından sevilmektedir. Kural olarak, bunlar her zaman savaşımaya hazır, amaçlı, inatçı kişilerdir ; tutkunun karanlık alevi içlerinde kaynıyor ve onları harekete geçiriyor. Buna göre, bu tür insanların duyguları ve duyguları neredeyse her zaman güç ve ifade açısından farklılık gösterir ; çoğu zaman aşırıya kaçarlar, her

şeyi tüketen bir tutkuya dönüşürler ve tüm kişiyi ele geçirirler. Sebepsiz değil, bize gelen en eski kaynaklara göre, siyah her zaman isyanın rengi, elementler olarak görülmüştür ve tüm bunlar aşırıya kaçır ve bazen insanı uçuruma iter . Öte yandan, siyah sadece gecenin değil, daha çok karanlığın ve dolayısıyla sadece yıkımın değil, aynı zamanda dirilişin, sadece isyanın değil, özgürlüğün de sembolüdür. Cinsel alan, yaşamlarında son derece önemlidir; kural olarak sevmeyi bilirler ve sevilirler . Tek kötü şey, bu tür insanların fırtınalı doğaları nedeniyle durumu gerçekçi bir şekilde değerlendirememeleridir; bu durumlarda, son derece acı verici bir şekilde acı çektikleri kaybederler. Bununla birlikte, o zaman bile, siyah rengin taraftarları, hedef ne olursa olsun, her zaman ileri ve durmadan devam eder 3 M Bublichenko

peşine düşmediler. Budizm'de "Buda'nın Kara Noktası" diye bir şeyin olması boşuna değildir: bu, yeni bir seviyeye girmek anlamına gelir, ancak gıpta ile bakılan nirvana değil, Evrenin temel ilkelerinin - gizli güçlerin - daha ayrıntılı bir şekilde anlaşılması anlamına gelir. bilinçaltı, yaşam ve ölüm .

RENKLERİN VE BURÇLARIN BİYOENERJİSİ

Her burcun kendisi için tılsım gücüne sahip bir rengi vardır.

- Koç kırmızıyı tercih eder.
- Boğa açık yeşildir.
- İkizler gökkuşağının tüm renklerini sever.
- Kanser mavidir.
- Aslan - turuncudan altına.
- Başak mavidir.
- Terazî koyu yeşildir.
- Akrep mordur.
- Yay, gökkuşağının tüm renklerini sever.
- Oğlak renk seçiminde çok daha katıdır, beyazı, siyahı, moru tercih eder.
- Kova mordur.
- Balıklar yeşilin tüm tonlarıdır.

ÇİÇEK NUMEROLOJİSİ

Hiç şüphe yok ki numeroloji veya sayılar bilimi ile insan aurası arasında bir bağlantı vardır, çünkü tüm dünya insanlığın en eski zamanlardan beri bildiği sayıların uyumu üzerine kurulmuştur . Her rakamın nicel olanın yanı sıra ek bir anlamı varsa, bazı durumlarda rakamların enerji frekanslarının auranın enerji frekanslarıyla örtüştüğü açıktır .

Oldukça karmaşık oldukları ve çok özel bilgi gerektirdikleri

için burada numeroloji yöntemlerinden bahsetmeyeceğiz . Bununla birlikte, genel, pratik bilgiler verilmektedir. Her Şeyden önce, bu bilim açısından kim olduğunuzu bilmek önemlidir:

- 1) 1'inde, 10'unda, 19'unda, 28'inde doğduysanız bir birim olarak kabul edirsiniz ;
- 2) , 2, 11, 20, 29'da doğanları ikili olarak kabul eder ;
- 3) 3, 12, 21, 30'da doğanların yanı sıra Yay ve Balık burcunda doğanlar olarak adlandırılır ;
- 4) 4, 13, 22, 31'de doğduysanız drtlsnz (ayrıca numerolojiye göre tüm Kovalar drtllere aittir);
- 5) 5'inde , 14'nde, 23'nde doğanların beŐini ve ayrıca burcu İkizler veya Başak olanların beŐini ifade eder;
- 6) , 6., 15.24'te doğanların yanı sıra burcu Boğa veya Terazı olanlar;
- 7) yediler - 7, 16, 25'te doğanların yanı sıra Balık burcunda doğan herkes;
- 8) sekizler - 8, 17 ve 26'da doğanların yanı sıra tüm Oğlaklar;
- 9) , burcu Koç ve Akrep olanların yanı sıra 9, 18 ve 27'de doğan dokuz kişiyi ifade eder .

Auradaki renklerin yeri ve kombinasyonu, ruhsal gelişim düzeyini yansıtır. Büyük eğilimlerin varlığında bile düşük bir

seviye, auranın enerji oluşumlarının daralması ve parlak renklerin ve parlaklığın olmamasıyla kendini gösterir . Bir kişi doğum numarasına yansıyan yetenekleri aktif olarak geliştirirse , o zaman auranın karşılık gelen rengi parlak bir ışıltı ile ayırt edilir. Yeteneklerin gelişimi gerçekleşmezse, auranın rengi bulanıklaşır.

Sayısal manipölasyonla, bir kişinin doğum tarihini belirli bir sayıya indirir ve ardından bu kişinin aurasının baskın rengini belirlersek, belirli bir oran elde ederiz. Tekrarlanan ve çok sayıda deney sayesinde, bu iki faktör arasında yadsınamaz bir ilişki artık kurulmuştur . Karşılaştırıldığında, doğum numarasının numerolojik değeri ile auranın ana rengi arasında bir ilişki ortaya çıkar (yani doğum numarasıyla ilişkilendirilen karakter özellikleri , auranın ana rengi tarafından belirlenen karakter özelliklerine benzer). Kesin olarak, bir kişinin doğum numarası biliniyorsa, yetkin bir uzman, yalnızca bu parametreye dayanarak , aurasının ana renklerini oldukça doğru bir şekilde belirleyebilir.

kişinin doğum tarihinin tek haneye indirilmesi gerekmektedir . Doğum numaranızı almak için, doğduğunuz aydaki tüm harflerin numaralarını toplamanız ve ardından bunlara doğum günü ve yıl numaralarını eklemeniz gerekir. Tüm bu sayılar o zamana kadar

toplanır. tek haneye ulaşana kadar.

Doğum numarası 1. Auranın baskın rengi genellikle turuncudur. Hem 1 sayısı hem de turuncu renk bağımsızlığı ve kararlılığı simgeler.

2 numara . Bu doğum numarası en çok aurası açık mavi olan kişilerde bulunur. Hem bu renk hem de 2 sayısı, sakinlik ve denge gibi niteliklerle ilişkilendirilir .

3 numara . Pembe renk ve doğum numarası 3 genellikle birlikte bulunur ve her ikisi de yetenekli ve çok yönlü bir doğayı karakterize eder.

4 numara. Doğum numarası 4 olan kişilerde aura çoğunlukla kahverengidir. Auradaki kahverengi renk, doğum sayısı 4 gibi, istikrar ve pratiklik anlamına gelir.

5 numara . Gökkuşuğu aurası bu doğum numarasıyla ilişkilidir . Doğum numarası 5 olan kişilerin çoğunda ağırlıklı olarak kırmızı renk vardır. Hem bu aura hem de 5 sayısı çok yönlülük, dürtüsellik ve duygusallık gibi kavramlarla ilişkilendirilir.

6 numara . Doğum numarası 6 olan kişilerde aura sarının çeşitli tonlarında renklenir. Hem bu renk hem de 6 sayısı

güvenilirlik, zeka, sosyallik anlamına gelir.

7 numara . Her ikisi de soyut kavramlar ve ilgi alanları ile ilişkilendirilen mor aura ile daha sık ilişkilendirilir .

. 8 numara. Doğum sayısı 8, başarı anlamına gelir ve aurası yeşil ve sarı gibi renkleri birleştiren insanlarda daha yaygındır . Bu tür insanlar hayatta çok şey başarır.

Doğum numarası 9. Bu doğum numarası daha çok yeşil ile birleştirilir. Hem renk hem de sayı, kendini gerçekleştirme ve dünyada meydana gelen olaylara ilgi ile ilişkilidir .

İLK KAVRAMLAR

AURA'NIN RENK GÖSTERİMLERİ HAKKINDA

Hemen hemen her birimiz çeşitli ışık filtreleri kullanarak aurayı kısmen görebiliriz. Bu durumda insan vücudunun enerji merkezlerinden, yani çakralardan yayılan çok renkli radyasyon olarak algılanır.

Genellikle auradan çeşitli renklerde ışık akışları olarak söz ederler, ancak bu da yanlıştır: bu durumda "renk" yerine "dalga boyları" veya "frekanslar" demek daha doğrudur. Pratik bir bakış açısından, auranın renk teşhisi büyük önem

taşıır, ancak böyle bir özellik, yukarıda gösterildiği gibi oldukça keyfidir ve doğru bir anlayış için, böyle bir fenomenin gerçek doğası hakkında derinlemesine bilgi gerektirir. aura, tüm katmanları ve özellikleri hakkında bilgi, vb. d.

Kendinizi her an, açık güneşli bir günde bile aurayı görmek üzere eğitebilirsiniz. Bunu yapmak için, arkadaşlarınızdan birinin figürü gökyüzüne bakacak şekilde durmasını isteyin veya örneğın çimlere uzanabilirsiniz ve arkadaşınız sizden çok uzakta olmayacaktır. Parlak güneş ışığında, üçüncü gözünüz her zaman görecekt kadar açık olmasa bile, bir kişinin aurasını kesinlikle göreceksiniz. Bir hale, yani bir kişinin başının üzerinde bir hale görebilirsiniz. Yüksek ruhaniyetli insanlarda parlak altın rengine sahiptir ve kişi dünyevi tutkular ve kaygılar tarafından eziliyorsa daha mat tonlara sahiptir.

Genel hatlarıyla auranın ana renklerinin kişiye göre değiştiğini söyleyebiliriz; ana renkler kişiliğın temelini belirler. Sayısız ince ton, düşünceleri, niyetleri ve ayrıca maneviyat derecesini gösterir - doyunluklarını tamamen değiştirebilir veya değiştirebilirler. Renkler vücudu yükselen bir sarmal gibi çevreler ve baştan ayağı akar ve

gökkuşağındakinden çok daha fazlası vardır: sonuçta, gökkuşağı yalnızca ışığın bir damla sudaki kırılmasıdır, oysa aura tükenmez bir yaşamdır. kendisi.

SAF AURA RENKLERİNİN ÖNEMİ

- Kırmızı - materyalist düşünceler, fiziksel beden hakkındaki düşünceler. Auradaki saf kırmızının baskınlığı, materyalist düşünen bir kişiyi gösterir .
- insanları kontrol etme yeteneği ve arzusu.
- Mavi - yaşama isteği, özgürlük, güç, enerji. Mavi baskın aura rengine sahip kişiler içsel olarak dengelidir.
- diğer insanları etkileyen olayları programlayabilen bir kişiyi gösterir . Auralarında baskın bir turkuaz rengi olan kişiler, mükemmel sonuçlarla aynı anda birden fazla görevi yerine getirebilirler , ancak aynı anda tek bir şeye odaklandıklarında çabuk yorulurlar.
- Yeşil - yeşil auralı bir kişinin varlığında sakinleştirici bir etki hissedilir. Auralarında saf yeşil olan insanlar potansiyel şifacılarıdır. Doğanın bütünlüğü.
- Pembe - aşk, manevi ve maddi arasındaki denge . Aurada pembe renk çok nadirdir.
- Sarı - özgürlük, canlılık. Sarı parıldayan insanlar özverili bir iç neşeyle doludur, Frank. Başın etrafındaki sarı hale, ruhsal gelişimden bahseder. Kaş çakrasının faaliyeti

nedeniyle ortaya çıkar. Bu çakra en aktif olduğunda, çevresinde başın tamamını kaplayan sarı bir hale belirir.

® Mor - manevi düşünceleri gösterir.

Her bir kişinin aurası, renk seçenekleriyle ayırt edilir. Süptil enerjiler çok renklidir, her bireyin genel arka planın farklı tonları da dahil olmak üzere kendi özellikleri vardır. Renklerin saflığı ve doygunluğu, hem fiziksel hem de ruhsal sağlık durumunu gösterir . Auranın içerdiği bilgileri deşifre ederken , insanın enerji alanının yapısında belirli semboller varsa, kişinin kendi iç dünyası hakkında birçok sonuç çıkarılabilir. Ancak, bu yalnızca şifre çözme yöntemine sahip olanlar tarafından kullanılabilir. Bir kişinin enerjisinde yabancı enerji pıhtılarının tespit edilmesi de mümkündür - bu, kural olarak , bir kişinin saldırıya uğradığını gösterir.

Auranın veya enerji alanının rengi bazen bir kişi hakkında ondan daha çok şey söyleyebilir. Yani kırmızı, doygunluğuna bağlı olarak öfke ve muhalefetin rengidir. Soğuk, çelik gibi bir ton, renk kaçınılmazlığı simgeliyor vs. Auranın renkleri basit, tek renkli veya birçok renkten oluşan bileşik olabilir. Ancak enerji vizyonuna sahip bir kişi, çevreyi kendi alanı aracılığıyla görür. Bundan dolayı renk algısında tutarsızlıklar ortaya çıkar. Ek olarak, bir nokta daha dikkate alınmalıdır:

gözlemci, nesnenin renginin değiştiğini düşünebilir ve bu her zaman böyle değildir. Aslında, gözlemcinin kendisi ilk kez başka bir kişinin aurasını bir uyum halinde, ikinci kez - kendi iç sorunlarının neden olduğu bir heyecan veya heyecan durumunda gözlemledi.

AURA RUHU

Aura, bir kişinin ruh halinin doğrudan bir göstergesidir. Herhangi bir duygu, özellikle güçlü olanlar, karşılık gelen renkte parlak bir şekilde renklendirilir. Bir kişinin durumunu, kişinin belirli duygularına karşılık gelen auranın renklerine göre belirleyebilirsiniz .

- Auradaki kırmızı-sarı akıntılar - idrar kaçırma, huzursuzluk .
- Kırmızımsı bir renk tonu ile mavi dalgalar ve şeritler - korku, uyanıklık.
- İçten dışa doğru uzanan yarıçap şeklinde kırmızı-mavi çizgiler - gerginlik, beklenti.
- Yanıp sönen turuncu-sarı noktalar - güçlü heyecan.
- Değişken şekilli mavimsi noktalar - dalgınlık .
- Gümüş-mavi akarsular - samimiyet, düşüncelerin asaleti.
- Kirli mavi akarsular - kıskançlık.

- Auranın siyah rengi nefrettir.
- Kırmızı-kahverengi yanıp söner - öfke.
- Kırmızının tüm tonları gergin heyecanı gösterir .
- Gri-kahverengi çizgiler - bencil düşünceler.
- Koyu gri bir bulut, derin bir depresyon anlamına gelir.
- Yeşilimsi gri şeritler - kibir, samimiyetsiz

ness.

- Kırmızı lekeli yeşil-kahverengi noktalar - kıskançlık.
- Auranın mavi-kahverengi rengi, dini ama yüce bir ruh halinin karakteristiğidir.
- Bir insanı saran güzel bir pembe bulut, sevgi ve şefkattir.
- İçten dışa yayılan pembe ışınlar - aşk, barış, iç uyum.
- Kahverengi damlalı turuncu bir bulut temel bir tutkudur.
- Yeşilimsi bulanık bulut - samimi empati .
- Açık yeşil renk - sempati.
- başkalarının üzerine çıkma arzusu .
- Mor çizgiler - yüksek ideallerin, özveriliğin ve nezaketin peşinde koşmak.

AURA'DAKİ RENK NOKTASI

- Kahverengi - kaygı, düşüncelerin dünyeviliği.
- Gri - karanlık ve iç karartıcı düşünceler, belirsiz niyetler .
- Hardal - kısıtlama, acı, öfke.
- Beyazımsı - yapay uyarılma (ilaçlar). Çoğu zaman bir hastalığı gösterebilir.

İÇ DÜNYANIN AYNASI OLARAK AURA

Herhangi bir nesnenin bir enerji kabuğu vardır, her şeyin bir parıltısı vardır - bu, enerji-bilgi alanının parıltısıdır. İnsan aurası bir istisna değildir. Ancak başka hiçbir kabuk, etrafını saran şey hakkında bu kadar çok şey söyleyemez.

Auranın renklerinden kırmızının görülmesi en kolay olduğu not edilir . Mavi rengi algılamak zaten daha zordur - birçok insan aurada kırmızıyı ayırt eder, ancak maviyi görmez.

Çoğu zaman insanlar aurayı görmezler, ancak özel bir duyum duygusuna sahiptirler. Dolayısıyla, "Şu rengi giymeli, şu rengi giymemeli" dediğinizde , bazı renklerin auraya karşılık geldiği, bazılarının ise uymadığı içgüdüsel bir anlayıştan gelir . Yani, auranın kendisini görmeden, belirli bir kişinin

aurasıyla hangi renklerin uyumsuz olduğunu hissedersiniz.

Aurayı görebilen ve okuyabilen bir kişinin huzurundaysanız, yalan söylemekten kaçının - aura sizi ele verir. Genellikle, bir kişi yalan söylerse, mavi veya sarı bir tonun parıltısında yeşilimsi sarı flaşlar görünür .

"halo" adı verilen mavi veya sarı bir parıltı görebilirsiniz . Auranın en üst kısmında, Doğu'da Açan Nilüfer olarak bilinen bir ışık pınarı gibi bir şey görülebilir, çünkü gerçekten aynı anda renk değiştiren bu çiçeğe benziyor. Bir kişinin maneviyatı ne kadar yüksekse, "halesinde" o kadar altın sarısı vardır. Olumsuz renkli düşünceler ortaya çıkarsa , kişinin aurasının belirli bölümleri kirli kahverengi, sarımsı yeşil tonlu bir renk vb.

AURA RENK DEĞERLERİ

- Parlak mavi dini bir duygudur.
- Mavi - ince güzellik algısı, özverilik .
- Koyu mavi - manevi özlem, merhamet.
- Menekşe - maneviyat, zeka, eğilim ve şefkat ; önemli boyutta bir aura ile - yüksek maneviyat , bilgelik, yüksek derecede manevi yeteneklerin ifşası.
- Mavi - aktif düşünme, eyleme hazır olma, kararlılık,

samimiyet.

- Açık mavi - tereddüt, belirsizlik.
- Koyu mavi - maneviyat, öz farkındalık ve büyüme.
- Parlak veya çimenli yeşil - sempati, yardım etme arzusu, iyilik arzusu.
- Koyu yeşil - bencillik, güvensizlik, aldatma.
- Açık yeşil - kalıcı yansımalar.
- Sarımsı bir renk tonu ile yeşil - kişisel çıkar, yaşam için susuzluk, insanları manipüle etme arzusu.
- Saf sarı - yüksek zeka, aktif arkadaşlık , büyük yaratıcılık.
- Koyu sarı - açgözlülük, korkaklık.
- Kırmızımsı sarı - zekaya vurgu, maneviyatın reddi.
- Turuncu - nezaket, sempati, saygı.
- Turuncu-yeşil - yakıcılık, alaycılık, manevi duygusuzluk.

® Golden - yaratıcılık, bütünlük, güvenilirlik .

- Altın - maneviyat, yaratıcı potansiyelin yüksek ifşası.
- Kırmızı - cesaret, aktivite, azim.
- Scarlet - özgüven, gurur, bencillik.
- Flaşlı parlak kırmızı - öfke.
- Koyu kırmızı - kötülük, saldırganlık.
- Kahverengi ile kırmızı - güçlü bir tutku, bazen şiddet

arzusu.

- bordo - duygusallık.
- Pembe aşktır.
- Soluk pembe - utangaçlık.
- Sıcak pembe - sevgiyi en üst düzeyde gösterme yeteneği .
- Gümüş - maneviyat, irade, bütünlük ve güç.
- Kahverengi - bencillik.
- Kırmızı ile kahverengi - nefret, öfke.
- Açık kahverengi - açgözlülük.
- Koyu kahverengi - depresyon, umutsuzluk.
- Siyah öfkedir.
- Açık gri - güvenilmezlik, ilgisizlik, genellikle aldatma.
- Gri - depresyon veya tembellik.
- Koyu gri korkudur.

Bölüm 5

ENERJİNİN GELİŞİMİ, GÜÇLÜ BİR AURA OLUŞUMU

5.1. İLK AŞAMA. İŞE HAZIRLIK VE GENEL ALIŞTIRMALAR

KENDİ ENERJİSİYLE

Kendi auranızla etkili bir şekilde çalışmak istiyorsanız , önce belirli bir hazırlık aşamasından geçmelisiniz : yaratın, gerekli becerileri edinin ve böylece belirli bir temel atın . Buradaki temel ilke son derece basittir: yalnızca birine tamamen hakim olduktan sonra diğerine geçebilirsiniz.

Gevşeme egzersizleri

Gevşeme, teknik yöntemlerin toplamı değil, çeşitli organ ve sistemlerinin istemsiz işlevlerinin bilinçli kontrolünün mümkün olduğu tüm organizmanın fizyolojik durumudur . Gevşemenin zihinsel aktivite üzerindeki etkisinin özü, kaslar gevşediğinde, onlardan beyne gelen dürtü akışının gözle görülür şekilde azalmasıdır, bu da bilinç ve bilinçaltının uyumlu çalışması için daha iyi koşullar yaratır. Bu nedenle rahatlama sadece sakinleşmekle kalmaz, aynı zamanda bilinçaltında depolanan çok çeşitli bilgilere erişim sağlar .

- Bir sandalyeye rahat bir pozisyonda oturun ya da yere ya da bir kanepeye uzanın, hangisi sizin için daha rahatsa.

Kollarınızı vücut boyunca gerin, gözlerinizi kapatın. Bir

kolunuzu 45° açıyla kaldırın ve maksimum kas yorgunluğu elde etmek için mümkün olduğunca uzun süre bu konumda tutun . Kendinizi çok yorgun hissettiğinizde , o elinizi indirin ve diğerini kaldırın. Kolları bitirdikten sonra aynısını sırayla bacaklarla yapın . Önemli olan, yakalamak, olabildiğince doğru ve canlı bir şekilde görselleştirmek ve ardından yorgunluk ve ardından dinlenme sırasında duyumlardaki farkı hatırlamaktır . Duygularınızı sürekli kontrol edin, dinleyin, hatırlayın.

- Bir sonraki aşama, önemli bir yükün ortadan kalktığı anda meydana gelen gevşeme aşamasının algılanması ve ezberlenmesidir. Bunu yapmak için, tüm kasları olabildiğince sıkın - bacaklar, kollar, gövde ve bu maksimum kas gerginliği durumunda mümkün olduğu kadar uzun süre tutun. Genellikle kollar veya bacaklar olmak üzere gergin kaslarda hafif bir titreme hissedene kadar gerginliği korumanız önerilir . Sadece hissetmeyi değil, kas gerginliğinin *farkında olmayı* öğrenin . Sonunda kaslarınızı gevşettiğiniz ana özellikle dikkat edin. Bu gevşeme aşaması hem bilinçli hem de duyuşal düzeyde hatırlanmalıdır.
- Rahatça oturun. Başınızı dik tutun ama boynunuzu fazla zorlamadan; yüzüne sakın bir ifade ver - bu zaten. kasları büyük ölçüde gevşetin. Şimdi kaslarınızı yukarı

kaldırın (kaşlarınızı çatmamaya dikkat edin ve refleks olarak başınızı geriye atmayın) ve bir süre sonra aniden gerginliği bırakın - kaslar tamamen gevşeyecektir . Birkaç kez tekrarlayın. Şimdi gözlerinizi kapatın ve göz kapaklarınızı sıkıca sıkın (ancak yüzün geri kalan kasları gevşek kalmalıdır). Göz kapaklarının ağırlıkla dolduğunu veya yorgunluktan hafifçe titremeye başladığını hissettikten sonra , aniden gerginliği bırakın - göz kapakları gevşeyecektir. Gerginliğin ortadan kalktığı anda göz kapaklarının ve yüzün tüm kaslarının tamamen gevşediğini hissedene kadar egzersizi tekrarlayın. Ayrıca, dudaklarla yaklaşık olarak aynı şey yapılmalıdır - belirgin yorgunluk oluşana kadar onları mümkün olduğunca sıkın, ardından aniden gerginliği bırakın. Son olarak aynı egzersizi boyun kasları için de yapın. Ve şimdi, sonuç olarak, sırayla yüz kaslarını sırayla gevşetmeye çalışın.

- Gözlerin kapalıyken sırt üstü uzanmak. Eller tamamen rahat. Bir elinizi diğer elinizle kaldırın ve sonra bırakın. Gerekli ilerlemeyi kaydettiyseniz, kol sadece yer çekiminin etkisi altında düşecek ve refleks koruyucu kas gerginliği olmayacaktır. Bu anı kişisel olarak anlayabileceğiniz bir görüntü biçiminde hissetmek ve hatırlamak çok önemlidir, böylece gelecekte bilinç tarafından ilk talepte hızlı bir şekilde gönüllü kas gevşemesinde

ustalaşacaksınız.

Bir kas grubunun birbiri ardına gevşemesinde ustalaşarak, sonunda *tam bir vücut dinlenmesi* hissi elde etmeyi öğreneceksiniz . Bundan sonra artık her kas grubunu gevşetmeniz gerekmeyecek - bu duyguyu hatırlamanız yeterli olacaktır. Bir süre sonra bireysel kas gruplarının sürekli eğitimi, bir bütün olarak kas sistemi üzerinde otomatik kontrol sağlayacaktır.

Gevşeme, yalnızca zihinsel bir temsilde gerçekleştiği anda istemsiz hale gelir . Derin bir rahatlama durumuna ulaşmanın yolu, basit, sessiz tefekkür olabilir.

Konsantrasyon egzersizleri

gerekli süre boyunca yeterli dikkat konsantrasyonu olmadan verimli bir şekilde ilerleyemez . Sürekli dikkat, düşünmeye net bir sıra ve yön vermenizi sağlar , hafıza rezervlerini (bilinçaltında depolananlar dahil) harekete geçirir.

- *İskelet kasları.* Bir sandalyeye oturun ve 5 dakika tamamen hareketsiz kalmaya çalışın . Hemen bir sandalyeye çıkmazsanız, en uç durumda, hatta uzanarak bile bir sandalyeden başlayabilirsiniz. Her gün sıkı çalışarak , mutlak

hareketsizliği öğrenebilirsiniz, ancak en önemlisi, aşırı yüklenmeden kaynaklanan sert, kasılmış veya sert kaslar gibi yan etkiler olmadan. Bir egzersiz, yalnızca 5 dakika veya daha uzun süre tam hareketsizliği , rahatsızlık hissetmeden, ancak dinlenme ve kas gevşemesi halinde koruyabildiğinizde ustalaşmış olarak kabul edilir .

- *Kas gerginliğinin dinamiği.* Bir sandalyede otururken, omuzlarınızı serbestçe indirin. Aynı zamanda başın en rahat pozisyonda tutulması arzu edilir. Uzanmış kolunuzu yavaşça omuz hizasına kaldırın, avuç içi yukarıda. 1 dakika boyunca elinizi sabit tutmaya çalışın - görsel kontrol, parmak uçlarında. Elinizi yavaşça indirin. 5 saniye duraklatın . Diğer el için de aynı şey. El, avuç içi aşağı kaldırıldığında basitleştirilmiş bir değişiklikle başlayabilirsiniz . Elinizi fazla çaba harcamadan 3 dakika hareketsiz tutabildiğiniz zaman egzersizde ustalaşmış sayılabilirsiniz .

- *Hareket kontrolü.*

- C Sağ elinizi yumruk yapın ve sağ dizinizin üzerine koyun . İşaret parmağınızı uyluğunuz boyunca düzleştirin. 5 dakika boyunca parmağınızı dönüşümlü olarak sağdan sola ve soldan sağa hareket ettirin, çok hızlı değil ve aynı zamanda titreme olmamasını dikkatlice izleyin. Sol el için de aynı şey.

J Sıkılı yumruklarınızı önünüzdeki masaya koyun ve

avucunuz dışarı bakacak şekilde çevirin. Sağ elin parmaklarının alternatif olarak uzatılması , baş parmaktan başlayıp biten

Bölüm 5 81 küçük parmak ile enerji gelişimi, güçlü bir aura oluşumu ; sonra - bükme, ancak ters sırada . Aynı şey daha sonra sol el için tekrarlanır. Amaç, bir döngünün hızını mümkün olan maksimuma (genellikle yaklaşık 2 saniye) getirmek, ancak her parmağın ayrı ayrı hareket sırasına vazgeçilmez bir şekilde uymaktır. Eklem hareketine izin verilmemeli; bir önceki parmağın fleksiyon veya ekstansiyonu tamamlanmadan sonraki parmağı hareket ettirmeye başlamak da imkansızdır . Keskin , sarsıntılı hareketler de kabul edilemez .

J Dolu (ağızına kadar değil) bir bardak suyu önünüzde uzanmış bir el ile tutun. Suyun yüzeyi titrememelidir . Yavaş yavaş başlamanız gerekir, en fazla 1 dakika . Zamanla, beceri gelişecektir. Uсталığın göstergesi, aşırı kas gerginliği olmadan su yüzeyinin tamamen sakin kalması için bardağı 3 dakika tutabilme yeteneğidir . Her iki EL için her defasında yapılır.

J Temel alıştırmada ustalaştıktan sonra, daha karmaşık seçeneklere geçerler: a) bardak bir parmakla alttan tutulur; b) menisküs oluşturmak için bardağı ağızına kadar dökün. Bu

ancak kasların hareketleri ve koordinasyonları üzerinde tam kontrol ile mümkündür. Bu da dahil olmak üzere her beceri tam otomatizme getirilmelidir.

- *Vücut hareketleri üzerinde tam kontrol.* Amaç, uyanıştan itibaren ve gün boyunca her türlü aktivitede yeterince güçlü olmayan gerginlikten kaçınmaktır. Her hareket serbest ve kesin olmalı ve kas gerginliği kesinlikle eldeki göreve uygun olmalıdır. Sandalyede otururken sallanmak, kaşı veya başın arkasını kaşımak, gereksiz yere kaşlarını çatmak veya kısmak, okurken bilinçsizce dil ve dudaklarını oynatmak gibi her türlü istemsiz hareketi bilinçli kontrol altına alın ve ortadan kaldırın.

Bir sonraki aşamada, soğukta odadan çıkarken yüksek bir sesle irkilme veya başı omuzların içine çekme gibi tüm yetersiz motor belirtileri ortadan kaldırın. Yavaş yavaş, bu listeyi kendi başınıza önemli ölçüde genişleteceksiniz.

Farkındalık için pratik

Şimdiki anda kendinizin farkındalığına yönelik bir egzersiz. Aşamalar halinde gerçekleştirilir ; gerekli sıralama aşağıda gösterilmiştir.

- *Görüş.* Etrafa bak. Çevrenizdeki dünyayı, biçimlerinin, renklerinin, hareketlerinin, alanlarının zenginliğini ve çeşitliliğini hissetmeye çalışın .
- *İşitme.* Konuşma ve müzik dahil olmak üzere çeşitli sesleri hacimlerine, tınlarına ve tonlarına göre dinleyin.
- *Dokunmak.* Nesnelere dokunarak (pürüzsüz, pürüzlü, kuru, yapışkan veya ıslak), ağırlıklarına göre (ağır, hafif, boş veya dolu), zevk, acı, sıcak, soğuk vb. neden olup olmadıklarını öğrenin. Nasıl hissettiğinize de dikkat edin şu anda ve başka bir zamanda nasıl hissettiğinizle karşılaştırın: yorgun veya uyanık, özgür veya gergin, acı veya rahatlık, vb.
- *Tatmak.* Çeşitli yiyecek ve maddelerin tadına bakın ve ardından tatlarını hatırlamaya ve zihinsel olarak tam olarak hayal etmeye çalışın.
- *Koku.* Mümkün olduğu kadar çok kokuyu hatırlamaya ve hayal etmeye çalışın: sıcak bir vücut, toprak, perde , duman, parfümler, kahve, soğan, alkol, deniz.
- *Nefes.* Nefes alıp vermenize dikkat edin (genellikle nefes aldığımızın farkında olmayız). Nefesinizi birkaç saniye tutun, Nefes verin. Şimdi derin bir nefes alın. Nefesinizin özelliklerini birkaç kez keyfi olarak değiştirin: derinlik, hız.
- *duygular.* Duygularınıza dikkat edin. Öfke ve neşe, huzur ve heyecan arasındaki farkı hatırlayın . Diğer duyguları da düşünün (ne kadar çoksa o kadar iyi). Gerçek

bir uyarının yokluğunda onları zihinsel olarak ne kadar gerçekçi bir şekilde yeniden üretebileceğinizi belirlemeye çalışın .

- *düşünceler.* Düşüncelerinize odaklanın. Bu egzersizi yaparken ne düşünüyordunuz ? Şuan ne düşünüyorsunuz? Düşünceleriniz size ne kadar gerçekçi geliyor?

Benlik.Dünyanızın her zaman Öz'ünüzü içerdığını fark etmeye çalışın.Siz gördüğünüz, duyduğunuz, düşündüğünüz veya hissettiğiniz şey değilsiniz - sadece onu algılıyorsunuz. Başka bir deyişle, farkında olan sizsiniz. Her zaman çok boyutlu algı evreninizin merkezindesiniz, ancak her zaman kendinizin açıkça farkında değilsiniz.

Bilincin farkındalığı. Son olarak, farkındalık gerçeğinin farkına varın . Genellikle bilinç , bizim dışımızdaki nesnelere odaklanır , ancak aynı zamanda kendisi de bir bilgi nesnesi olabilir.

Yeni başlayanlar için bir dizi harekete geçirme egzersizi

ruhsal gelişim ve kendini geliştirme yolunda yalnızca ilk adımları atan , pratikte süptil enerjilerle çalışmaya başlamak

isteyen , ancak bunu nasıl yapacağını ve nereden başlayacağını bilmeyenler için tasarlanmıştır.

belirli sistemlerin durumu üzerindeki baskın etkiye bağlı olarak gruplara ayrılabilir :

- el derisinin vasküler kılcal ağı;
- ellerin enerji yayan kanalları;
- reseptör aparatı.

Ellerin cilt kan akışının uyarılması, aşağıdaki sırayla uygulanan bir dizi basit teknikle gerçekleştirilir:

- Avuç içlerini birbirine sürterek enerjik (üç dozda).
- Dönüşümlü olarak bir elin yumruğunu diğerinin avucuyla ovuşturmak.
- Parmakların derisini ovmak. Bir elin her parmağı dönüşümlü olarak diğer elin yumruğuna konur ve cilt tamamen ısınana kadar eksik dönme ve öteleme hareketleri yapılır.
- İnterdigital boşlukların cildine masaj yapmak. Bir elin parmakları. diğer elin parmakları arasına kadar düşer . Parmaklarla sarsıntılı ve dönme hareketleri üretin .
- Parmak uçlarının bükülmesi. Ellerin yarı kıvrık

parmakları birbirine karşı yerleştirilir ve uçlar aynı anda birbirine çarpar. Parmakların karşılıklı olarak hafifçe vurulması yeterince kuvvetli olmalıdır.

Ellerin enerji yayma sisteminin aktivitesinin aktivasyonu, yalnızca insan enerji yapılarının yüzeysel ve derin tarama taramasının temel becerilerinin geliştirilmesini sağlar. Bağımsız uygulama sürecinde , her kişi kendi bireysel enerji organizasyonuna en uygun olan kendi aktivasyon yollarını geliştirir. Aşağıda, yeni başlayanların çoğu için kabul edilebilir olan enerji radyasyonunun işlevini uyarmanın yolları bulunmaktadır .

Ellerin enerji ileten sistemlerinin aktivasyonu . Öne çıkan birkaç elin parmak uçlarını birleştirin. Oluşan daire boyunca sağdan sola doğru bir beyaz enerji dürtüsünün dolaştığını hayal etmek canlıdır . İlk başta, bu dürtünün hareketi çok yavaş görünüyor, kelimenin tam anlamıyla "sürünen" (10 saniyede yaklaşık bir devir). Beş devirden sonra, impulsun hareketi kademeli olarak 3 saniyede bir devire ve ardından saniyede bir devire hızlanır. Egzersiz 5 ila 7 dakika arasında gerçekleştirilir .

- Parmaklar arasındaki enerji bağlantısını hissetme becerisini uygulamak. Yarım bükülmüş ve hafif aralıklı

parmaklar 5-10 cm mesafede karşılıklı olarak yerleştirilir, karşılıklı parmakların her bir çiftinde hisler izlenir. Bundan sonra , eller arasındaki mesafeyi yavaşça artırarak, her üç düzlemde de ellerin birbirine göre küçük salınım hareketleri yapılır. Eller tamamen ayrıldığında bir süre oyalanırlar. Bu pozisyonda sağ elin her parmağı sırayla fleksiyon ve ekstansiyon hareketleri yapar. Bu durumda , sol elde hangi parmakların hangi duyumlarda ortaya çıktığını not etmek gerekir. Sonra ellerin rolleri değişir. Bu egzersiz, ekstra duysal hassasiyeti çözmeye ek olarak , parmak akupunkturunun uç noktalarının doğru işleyişini ortaya çıkarır . Sonuç olarak, bir elin parmaklarının her birinin hareketleri diğer elin derisi tarafından kolların maksimum yanlara doğru yayılmasıyla kolayca hissediliyorsa, eğitim başarılı kabul edilmelidir.

Temel enerji düşünce formlarının yaratılması

- Omurganız düz olacak şekilde rahat bir pozisyonda oturun. 10-20 saniye boyunca , avuç içlerinizi kuvvetlice birbirine sürtün , ardından yaklaşık 30 cm'lik bir mesafede keskin bir şekilde yanlara doğru yayın .
- Ardından, avuç içlerini aralarında yaklaşık 5 cm kalana kadar çok yavaşça birleştirin; bu mesafede, genişliğin uç noktalarında sırasıyla hafif bir direnç ve çekim hissi

oluşana kadar avuç ilerini dönüşümlü olarak azaltmak ve yaymak için küçük bir genlikle başlayın (bir kişinin sağ ve sol ellerinin karşılıklı çekim ve itmelerini açıklayan farklı ücretler (sağ - "4" , sol - "-")).

- sanki ondan bir kartopu yapıyormuş gibi sıkıştırmaya başlamanız gerekiyor . Bir süre sonra yumuşak, kabarık, sıcak bir enerji topu hissedilir hale gelecektir.
- Top hazır olduğunda 2-3 dakika avucunuzun içinde savurarak tutmalı ve ardından yavaşça sol avucunuza aktarmalı ve ayrıca topu hareket ettirerek "materyalini " ve dokusunu hissetmelisiniz.
- Ardından, serbest elinizin avucuyla topu rtn ve avuç ileri arasında hafifçe sıkarak esnekliğini, yumuşaklığını , sıcaklığını hissedin.

Bu alıştırmanın bir başka, daha şiddetli versiyonu, avuç ileri arasında tutulan bir enerji "kirpi" fikridir . Ayrıca "iğnelerin" hareketini hissetmek için hareket ettirilmesi, yuvarlanması, avuç içlerinde döndürülmesi gerekir . Bu egzersizin iyi bir şekilde uygulanması, avuç ilerinin cildini sıcak, kırmızı ve enerji algısına karşı olduğa hassas hale getirir.

, açık avuç içlerinde salınan bir alevin grselleştirilmesinden de kaynaklanır . Egzersiz 3 ila 5 dakika arasında gerçekleştirilir, bu durumda biyolojik olarak aktif noktaların

"canlanma" reaksiyonu, ellerin cildinin sistematik olmayan, oldukça hassas, çok sayıda karıncalanmasıyla kendini gösterir.

Aura temizliği

auranızın ve süptil dünyanın diğer nesnelerinin net bir şekilde görselleştirilmesini (zihinsel temsilini) gerektirir .

Yöntem, tüm enerji alanının ilk temizliğine hizmet eder ve günün sonunda, özellikle gün içinde çok sayıda insanla iletişim kurduğunuz dönemlerde kullanılması önerilir.

Önerilen egzersizin düzenli performansı, aurik alanın herhangi bir istikrarsızlık ve istikrarsızlık tezahürünü ortadan kaldırmanın kanıtlanmış bir yolu olarak hizmet ederken,

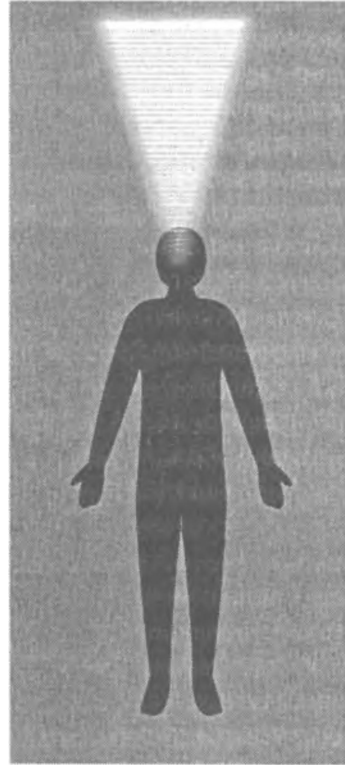
süptil düzlemde herhangi bir negatif enerjinin birikmesini önler .

Örnek 1

Rahatça oturun ve kademeli kas gevşemesi yapın. Bir tür dua veya mantra kullanılması tavsiye edilir, ancak burada yalnızca en genel talimatlar verilmiştir. Her kişi, genel şemayı bireysel enerji özelliklerine en uygun şekilde uyarlamalıdır .

Doğru derecede rahatlama hissettiğinizde, başınızın yaklaşık 3 m yukarısında , saf beyaz ateşten oluşan küçük bir hortumun hızla oluştuğunu zihinsel olarak hayal edin. Kasırga rüzgarından değil, ruhsal ateşten oluşan bir hortumun hunisi gibi görünebilir. Tamamen oluştuğunda, tüm auranızı kaplayacak kadar büyüdüğünü zihinsel olarak hayal edin.

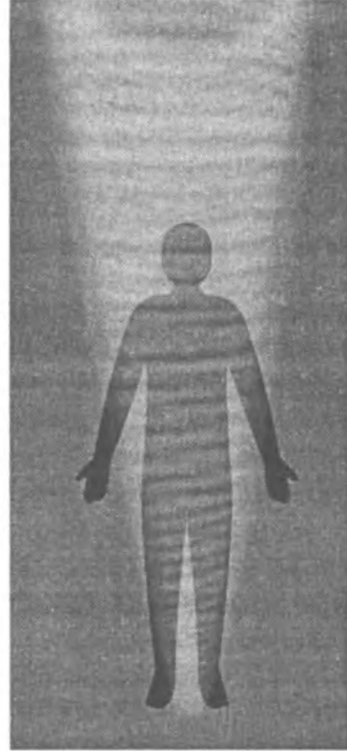
Huninin dar ucunun başınızın üstünden ve vücudunuzun dikey ekseninden aşağıya girebileceğini hayal



etmelisiniz (adım 1).

Bu enerji hunisi saat yönünde dönmeli ve dönmelidir ;
auranıza dokunduğunda, temizleyici kasırga ile temastan,
gün içinde biriken

tüm negatif enerjilerin, etrafınızdaki diğer insanların kaba
düşünceleri de dahil olmak üzere iz bırakmadan yok
olduğunu hissetmeye çalışın.



Этап 2

Этап3

adres. Hayal edin, görün, tüm auranızda ve vücudunuzda aşağı doğru hareket ettiğini hissedin (aşama 2).

Kasırğa vücudunuzdan geçerken, girdabın ayaklarınızın arasından geçmesine ve yere, daha derine inmesine izin verin. Aynı zamanda, huninin dönmesiyle enerji koruyucu kabuğunuzdan gereksiz ve hatta zararlı olan her şeyi kendi içine çektiğini ve toprağa aldığını hayal edin (aşama 3).

Şimdi bir süre sessizce oturun, artık arınmış auranızın parlak renklerle parladığını hissedin.

(T. Andrews'un "Aurayı Görme ve Yorumlama Sanatı" kitabına göre).

5.2. ÇAKRALARLA ÇALIŞMAK

Öncelikle belirtmek gerekir ki, aura için vücudun süptil enerjisinin en önemli merkezleri olan çakralar ile yapılan her türlü bilinçli çalışma sırasında dikkat edilmelidir. Aksi

takdirde, aralarında her zaman kontrolsüz ve kontrolsüz bir enerji akışı tehlikesi vardır ve bu, yalnızca çakraların kendisine önemli ölçüde zarar vermekle kalmaz, aynı zamanda birçok olumsuz sonuca da neden olabilir.

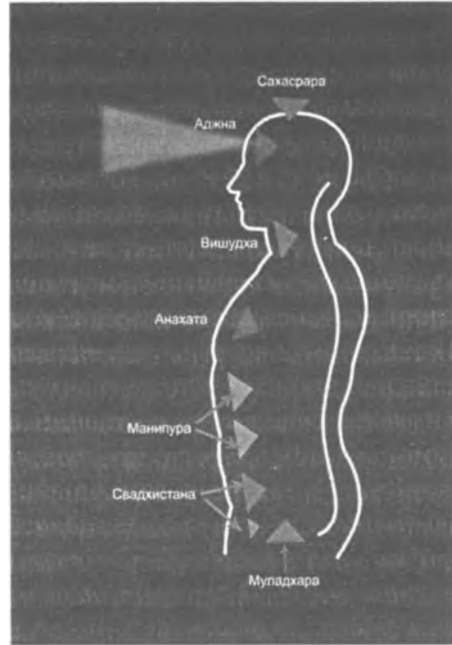
Bu nedenle çakralarla çalışmak için önce kendinizi buna hazırlamanız gerekir (en iyi seçim Hint yogasının yöntemleridir). Bu tür bir eğitimin tanımı artık konumuzun genel bağlamına uymuyor, kapsamının çok ötesine geçiyor ve bu nedenle burada verilmeyecek, ancak şu anda bu konuda pek çok yetkin literatür var ve bunu yapmak zor değil. bul onu.

Her insanın aurası mümkün olan her şekilde güçlendirilmeli ve geliştirilmelidir . ki bu şüphesizdir. Ve gelişiminin en uygun yöntemlerinden biri (biyo ve süptil enerjinin genel yasalarının vazgeçilmez bir şekilde dikkate alınmasıyla) sözde (çakra uyumlaştırması).

İnce enerjilerle yapılan herhangi bir manipölasyon, bilinci astral seviyeye yönlendirir. Bununla birlikte, çakraların uyumlaştırılması her zaman bilinç yoluyla yapılır, yani her şeyden önce çakraların dahil olduğu tüm süreçlerin bilinçli bir şekilde anlaşılması gerekir. Bu durumda, doğanın bize en başından beri verdiği bir tür organ olarak kabul

edilmelidirler . Örneğin, beslenme veya sindirim süreçlerini kurarken ve normalleştirirken, mide veya karaciğeri özel bir şekilde geliştirmemeli ve bağırsak hareketliliğini sıkı bir şekilde kontrol etmemelisiniz. Sorun, yalnızca tüm organizmanın ihtiyaçlarına değil , aynı zamanda bu durumda bireysel olarak belirlenen görevlere (avitaminoz, aşırı kilo, vb.)

Bağlı olarak gıda ürünlerinin bilinçli seçimi ve alım yöntemiyle çözülür .



Çakralar

Ayrıca sadece doğal olan ahenklidir. Bu nedenle , varlığımızın fiziksel ve astral (ya da süptil) yönleri birbiriyle uyumlu olmalıdır. Uyum sürecinde, dünyanın ve kendisinin tezahürlerini bilinçli olarak algılayan bir kişi, onları sonunda bir bütün, kendi kendine yeterli, ancak aynı zamanda açık, yani uyumlu olacak şekilde yeniden inşa etmelidir. sistem. Başlangıçta , çakra sistemi astral düzleme yöneliktir ve bu seviyede her zaman açık kalan kişi, zihinsel yeteneklerine göre , süptil enerji alanındaki birçok süreci kontrol etme konusunda oldukça yeteneklidir .

Zihniyet bilinçli gelişme gerektirir ve enerji etkisi astral düzeyde şartlandırılmıştır. Çakralar enerji organlarıdır; insanın çok boyutlu genel yapısında sabit bir yapıdır .

Bu nedenle, astral ve zihinsel tezahürlerdeki uyum biyolojik bir şekilde gerçekleştirilir: iletişim yoluyla , üreme; ve ayrıca çevre ile aktif-dinamik bir denge arayışı yoluyla bilinçli bir düzeyde ruhsal olarak.

Oldukça bireysel bir süreç olan çakralarla çalışmak için en pratik yardım , her birinin doğasında bulunan hem olumlu hem de olumsuz niteliklerin doğru bilgisinden gelebilir. Bu

durumda, en büyük uyumu elde etmek için basit bir kendi kendine teşhis yapabilir ve enerji miktarını çakralar arasında yeniden dağıtabilirsiniz . Uyum, yani her çakranın enerjisinin yeterliliği, sorumlu olduğu olumlu özelliklerle kendini gösterir; dengesizlik durumunda olumsuz olanlar hakim olmaya başlar.

Tabloda sunulan bilgiler. 2, (kaynak - R. Webster, Aura Reading, Llewellyn Publications, ABD, 1998), yukarıda açıklanan sorunun çözümünü büyük ölçüde kolaylaştıracaktır.

Küçük bir ekleme, çakraların yükünün (normal) işareti hakkında da bilgi olabilir. Yükler , çakralar merkezden halkalar halinde kapatıldığında en uyumlu versiyonda verilir

.

- 1) Muladhara (+) - fiziksel süreçler;
- 2) Svathistana (-) - üreme;
- 3) Manipura (+) - vücudun enerjisi, metabolizma;
- 4) Anahata (+) - toplumda iletişim;
- 5) Vidshudha (-) - akıl, ilişkiler;
- 6) Ajna (+) - sezgi;
- 7) Sahasrara (0) - anlamlılık.

Not. Erkeklerin akra yükleri parantez içinde verilmiştir;
kadınlarda zıttırlar.

5.3. KENDİNİZE GİDEN BİR YOL OLARAK MEDİTASYON

*İnsan uygarlığının şafağından bu yana, istisnasız tüm
büyük felsefi ve ruhani doktrinler, değışmez bir şekilde*

ÇAKRA	OLUMLU ÖZELLİKLER	OLUMSUZ ÖZELLİKLER
muladhara	Aktivite Hırs Sadakat Azim Cinsellik	İnatılık Bencillik Şehvet Dürtüsellik
Swadhisth ana	Tutku sosyallik Nezaket, incelik Esneklik Dürüstlük	 Kayıtsızlık Kayıtsızlık Bencillik Güç Tutkusu Boyun Eğme Kırılganlık

	Samimiyet, misafirperverlik	
Manipura	Mantık Cazibe Yaratıcılık Güzel Konuşma İyimserlik Hoşgörü İlham	Havali Tahmin edilemezlik Kabalık Yüzeysellik Sıradanlık
Anahata	Merhamet Sadakat Asalet Nezaket Cesaret Dürüstlük	Bencillik Güvensizlik Darlık Kendine hayranlık İnançsızlık Umutsuzluk
Vishuddha	İyimserlik Sadelik Hayal kurma Sadakat Huzur	Hoşgörüsüzlük Kaygı Hoşgörü Hoşgörüsüzlük Dalgınlık Şüphe
ayna	Estetik Dostluk Asalet İlham Öngörü Aşk Anlamak	Küçüklük Korku Doygunluk Unutkanlık Telaşlılık Sıkıntı
Sahasrara	Yaratıcılık Tılsım Öngörü Mantık Huzur Denge	Kritiklik Bağımsızlık Bencillik Hoşgörüsüzlük

Tablo 2

Чакры и качества

Varlığımızın ana hedeflerinden birini, uyumu sağlamanın ve hayatın getirdiği tüm neşeyi onunla gerçekleştirmenin tek yolu olarak, maneviyatın gelişimine, zihnın gizli güçlerinin kavranmasına özen gösterme ilan etti.

Yukarıdakilerin tümü, bir yandan ezoterik bir yorumda, bir kişiye ruhsal çatışmaların üstesinden gelme fırsatı vermesi nedeniyle bu tür hedeflere ulaşılmasına katkıda bulunabileceği sürece, insan aurasına da atfedilebilir. ve ona neşe verir , yani uyumu sağlamanın araçlarından biridir. Öte yandan, kendi içinde gelişmiş ve güçlü bir auro, insan kişiliğinin gücünün ve iç dünyasının uyumunun bir göstergesidir, tamamen bahsetmeye gerek yok fiziksel sağlık , onsuz başka her şey düşünülemez .

teori

İlk bilgiler

Batı kültüründe "meditasyon" terimi çoğunlukla tefekkür, tefekkür , tefekkür gibi eylemleri ifade eder. Bu , Doğu kültürünün tüm geleneği ve meditasyon fikri ile gelişmektedir . Doğu'da, eski zamanlardan beri meditasyon, "aydınlanma" durumuna ulaşılabilen bir süreç olarak

sunulmuştur. Böyle bir süreç , kişiye entelektüel, felsefi ve en önemlisi varoluşsal alanda yeni bir deneyim kazandıran bir içsel gelişim ve sürekli büyüme sürecidir .

Meditasyondan bahseden bildiğimiz en eski yazılı kaynaklar, en eski Hint kültürüne kadar uzanır ve MÖ 1500'e ve bazı kaynaklara göre daha da eskiye dayanır . Bu tür kaynaklar arasında, öncelikle Vedalar olarak bilinen dini metinleri ayırmak gerekir. Vedalar, eski Hindistan'da var olan meditatif gelenekleri ortaya koydu. Ancak, yukarıda sadece yazılı kaynaklar hakkındaydı. Bu arada, zaten 6. yüzyılda olduğu güvenilir bir şekilde bilinmektedir. M.Ö. farklı meditasyon okulları vardı ve gelişti - Taocu (Çin), Budist (Hindistan), Avrupa (Hellas). Oldukça geç, ne kadar tuhaf görünse de, meditasyon Japonya'da yaygınlaştı (MS XI-XII yüzyıllar). Aynı zamanda, *meditasyonun başlangıçta herhangi bir dini imaları yoktu*, bu da erken Hristiyanlık tarihinin gerçekleriyle doğrulanıyor : MÖ 4. yüzyılda Mısır çöllerinde yaşayan keşişler. N. e. Meditasyon uygulamaları, geleneksel Hindu ve Budist meditasyonunu anımsatsa da , ortaya çıkan yeni din ile herhangi bir dini çatışmaya girmedi ve Hristiyanlığın gelişiminin ilk aşamalarında pratik olarak değiştirilmedi. Ancak Orta Çağ'dan beri, kilisenin politikası keskin bir şekilde sertleştiğinde , her şey kanona getirildi. Dua yavaş

yavaş diğ er her Şeyin yerini aldı, ancak başlangıçta meditasyonda kullanılan bir tür *mantra* olarak kabul edilebilse de (mantra nedir - daha fazlasını aşağıya bakın. - *Yaklaşık. Aut.*).

1960'larda meditasyona yönelik g   l  ilgi artıŐından söz edilemez . XX yüzyıl . Başlangıçta, "aŐkın meditasyon" (TM) gibi bir form , öncelikle TM'nin Hindu geleneğinin Batı koŐullarına en uyarlanmış versiyonu olması nedeniyle galip geldi; ancak TM savunucusu Maharishi Mahesh Yogi'nin dünya çapındaki popülaritesinin önemi de büyüktür.

Genel konseptler

Meditasyon pratiğı, belirli bir teknik veya prosedürün kullanılmasını içerir , ancak bunlardan çok sayıda olduğı ve herhangi bir özel tekniğın başarı için olmazsa olmaz koşul olmadığı unutulmamalıdır. Pek çok meditasyon türü olmasına rağmen , tüm meditasyon biçimlerinde ortak olan Şey, meditasyon yapan kişinin dikkatini odakladığı bir uyaranın veya nesnenin varlığıdır . Geleneğ  göre,

Bölüm 5 Enerjinin gelişimi, g   l  bir auranın oluşumu 95 bu konu "konsantrasyon" amaçlıdır, ancak başka bir Şekilde de söylenebilir - bu, dikkatin yoğunlaŐtırılması için bir nesnedir.

Bu parametreye göre, dört ana meditasyon türü ayırt edilebilir.

AKILDA TEKRARLAMA

Bu durumda, konsantrasyon nesnesi bir tür zihinsel uyarandır. Konsantrasyon için zihinsel bir nesnenin klasik bir örneği "mantra"dır (bir mantra, genellikle kendi kendine, tekrar tekrar tekrarlanan bir kelime veya deyimdir. Şiirdeki pasajların tekrarı da bir tür mantra olarak kabul edilebilir. bir veya daha fazla Sanskritçe kelimeler).

FİZİKSEL BİR EYLEMIN TEKRARI

, dikkati bazı fiziksel eylemlere odaklamakla ilişkilidir . Antik Hindu yogi meditasyon tarzında, dikkat tekrarlayan nefes hareketlerine odaklanır. Nefes alma ve verme sayılarının sayılmasına dayanan çeşitli nefes kontrolü biçimleri hatha yoganın temelini oluşturur.

SORUNA ODAKLAN

Bu konsantrasyon amacı, vazgeçilmez bir paradoks unsuru içeren bir sorunu çözme girişimidir. Klasik bir örnek, Zen Budizminde kullanılan sözde "koanlar" dır . Örnek olarak en ünlülerinden birini ele alalım: "Bir avuç içi alkış sesi nasıl

geliyor?" Bu durumda, derinlemesine düşünülecek konu, tamamen paradoksal bir sorunun çözümüdür .

GÖRSEL KONSANTRASYON

Burada, görsel bir görüntü, konsantrasyon için bir nesne olarak kullanılır . bir resim olabilir

bir mum alevi, bir ağaç yaprağı, rahatlatıcı bir sahne ya da başka bir şey. Genellikle görsel konsantrasyon için sözde "mandalalar" kullanılır. Bir mandala , bir tür sembolik anlamı olan geometrik şekiller kalıbıdır . Doğu kültürlerinde, bu tür görüntüler eski zamanlardan beri görsel konsantrasyon için kullanılmıştır.

Ayrıca sohbete genel hatlarıyla devam edecek olursak meditatif tekniklerin başarılı bir şekilde kullanılması için gerekli olan bileşenleri de sıralayabiliriz. Bunlar aşağıdakileri içerir.

SAKIN ORTAM

Meditasyon durumuna girişi engelleyebilecek dış uyaranların yokluğudur . Bu gereksinimi karşılayan bir egzersiz yeri bulmak bazen zordur, ancak biraz ustalık göstermeniz gerekir . Ses gibi dikkat dağıtıcı unsurları ortadan kaldırmak

için bu olasılığı göz önünde bulundurmak çok önemlidir. Bazıları için müzik en iyisidir, diğerleri için ise sürekli monoton gürültü (bir vantilatörün veya klimanın uğultusu). Düşük veya orta yoğunluktaki yumuşak gürültünün kendisi genellikle rahatlatıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca gözlerinizi bir bandajla kapatabilir ve/veya dış uyaranları engellemek için kulak tıkaçları kullanabilirsiniz . Ancak tüm bunlar, deneyimin gösterdiği gibi, yalnızca meditatif teknikte ustalaşmaya yönelik ilk (ve en zor) adımlarda gerekli olabilir .

RAHAT DURUŞ

Bu, fiziksel olarak pasif meditasyon için listelenen koşullardan ikincisidir . Kas gerginliği ve sertliği kesinlikle meditasyon sürecini engeller. Eğitimin en başında , sizin için en rahat olan ve birlikte

Bölüm 5 Enerjinin gelişimi, güçlü bir aura oluşumu 97 konu,
vücut ağırlığının çoğu altında sağlam bir destek vardır . Tek istisna baş ve boyundur. Bununla birlikte, bir miktar fizyolojik kas gerginliği korunmalıdır , aksi takdirde uykuya dalmak mümkündür. Ancak sırtı düz tutmak ve baş ve boynu desteksiz tutmak, ne fark edilir ne de külfetli olan yeterli kas gerginliğini koruyacaktır. Hint geleneğindeki klasik

meditasyon duruşunun iyi bilinen nilüfer duruşu olması boşuna değildir .

BİR KONSANTRASYON NESNESİNİN VARLIĞI

Bu sadece bir durum değil, onsuz meditasyon hiç mümkün değil. Yoga gibi bir tür fiziksel aktivite kullanan teknikler de dahil olmak üzere tüm meditasyon biçimlerinin bağlantısı bu bileşendir . Alışılmış düşünme biçiminizi değiştirmeniz yalnızca bir şeye odaklanmanızı mümkün kılar .

PASİF KURULUM

Ayrıca genellikle farklı şekilde adlandırılır - "pasif irade" veya "pasif dikkat". Pek çok meditasyoncu bunun en önemli unsurlardan biri olduğunu iddia ediyor . Bu terimlerin anlamı nedir? Sonuç olarak, bu tavrıla, onu en azından kısmen kontrol etmeye çalışmak yerine, meditatif sürecin ortaya çıkmasına bir nevi "izin vermelisiniz " . Başarıya ancak iç dünyanızı aktif olarak etkilemeyi bıraktıktan ve orada meydana gelen değişikliklere herhangi bir müdahaleyi reddettikten sonra ulaşabilirsiniz .

Pasif kurulumun doğruluğunu kendiniz belirlemeye çalışabilirsiniz. Aşağıdakiler, meditasyon yapmaya yeni

başlayan birinin gerekli tutuma ulaşmadan önce kendine sorduğu tipik sorulardır :

4 M Bübliçenko

- "Her şeyi doğru mu yapıyorum?"
- "Ne kadar sürer?"
- "Bir şeyin çalışıp çalışmadığı nasıl belirlenir?"

Bu ve benzeri sorularla meşgul olmak, hala tamamen sürecin kendisine değil, dış sonuçlara odaklandığınızı gösterir - pasif bir tutum yoktur. Bu , kabul edilemez olan aşırı analitik yaklaşımınızı gösterir . Bu sorular üzerinde ne kadar çok düşünürseniz , başarılı olma olasılığınız o kadar azalır.

meditasyona girmenin tamamen normal bir bileşeni olduğu ve kaçınılmaz olduğu öğrenilmelidir . Ancak pasif bir zihniyetle, dikkatinizi dağıtan düşünceleri fark ederek, dikkatinizi herhangi bir tahriş olmadan konsantrasyon nesnesine döndürmeyi öğrenirsiniz .

Meditasyonun farklı aşamaları

Meditasyon derslerinin başlangıcı gerçeği, oldukça haklı olarak ilk aşama olarak kabul edilebilir. Bu, meditasyon için zaman ayıran bir kişinin zaten kendi içsel, ruhsal gelişimine

yönelik bilinçli bir çaba sarf etmesiyle açıklanır . Ve böyle bir konum , insan kişiliğinin ruhsal bileşeninin gerilemesine yol açan zihinsel tembellik, ilgisizlik ve kayıtsızlığın antipodudur .

giderek daha belirgin, tam bir rahatlama hissetmeye başlamasıyla belirlenir . Ardından , bağımsız gözlem yeteneğinin kazanılmasıyla karakterize edilen aşama gelir . Hint kanonlarına göre bu, meditasyon yapan kişinin etrafındaki gerçekliği gözlemlerken aynı zamanda "kendi içinde dinlenen bir seyirci" kaldığı bir durumdur . Bu durum pasiftir ve öncelikle meditasyon yapan kişinin dış dünyayla bir arada var olduğu, ancak kendisine hiçbir şekilde karşı çıkmadığı ve

Bölüm 5 Enerjinin gelişimi, güçlü bir aura oluşumu 99, olayların gidişatına (zihinsel olarak bile) herhangi bir müdahalede bulunmaya çalışmaz. Bilincin analitik bileşeni kapalı olduğu için bu zaten sezgisel bir durum olarak kabul edilebilir . Son olarak, meditatif deneyimin en yüksek seviyesi , aydınlanmaya veya Hint ruhani geleneğinde "satori" olarak adlandırılan "süper bilinç durumuna" ulaşmaktır.

Böyle bir durumun özellikleri özetlenebilir, ancak hepsinin,

bir dereceye kadar, ana tezahürler değil, dışsal olduğu unutulmamalıdır. Bu deneyimlerin yoğunluğu sözlü ifadeye meydan okur, ancak birkaç ortak nokta ayırt edilebilir:

- iyi bir ruh hali (sakinlik, sükunet);
- başkalarıyla birlik duygusu, evrenin ayrılmaz bir parçası olarak kendisinin farkındalığı;
- uzay-zaman ilişkilerindeki değişim ;
- çevredeki tüm gerçeklikte derin ve kapsamlı bir anlam algısının artması;
- zihnin tamamen paradoksal olarak gördüğü şeyleri kolayca kabul etme ve anlama .

, bir kişinin önce düşüncelerinin içeriğinin sorumluluğunu almasına ve ardından bilincinin durumu üzerinde tam gücü ele geçirmesine izin veren, asırlık bir ruhsal uygulama sistemi olduğunu anlamak çok önemlidir . Meditasyon, kişide bir sessizlik ve sakinlik merkezi yaratır - buna genellikle "sıfır noktası" denir. Bu noktadan itibaren duygu, düşünce ve dürtülerin birbirinin yerine akışını tarafsız bir şekilde gözlemleyebileceksiniz. Ne kadar zaman geçeceğini kesin olarak söylemek imkansızdır , hepsi sizin bireysel özelliklerinize bağlıdır , ancak kendinizi tanıma arzusunda yeterli sabitliği gösterdikten sonra, bir aşamada kesinlikle akışı gözlemlemediğinizi göreceksiniz. ama kaynaklarına

bakın,

olup bitenlerin gizli anlamı size açıklanır. Aslında "meditasyon" kelimesi Latince "merkeze doğru hareket etmek" kelimesinden gelir. Yukarıda gösterildiği gibi, meditasyon sürecinde olan tam olarak budur - gerginlik olmadan, fazladan çaba göstermeden, kendinizi birdenbire tam merkezinde bulursunuz. Sanki bir tür yükseklikten, neler olduğunu açıkça görüyorsunuz ve sizin için neyin gerçekten önemli olup neyin olmadığını açıkça anlayabilirsiniz .

Aynı zamanda, meditatif deneyimlerin tüm dinamikleri, bir deneyimden diğerine kademeli olarak sıralı bir hareketin karakterine hiç sahip değildir. Meditasyon yapan kişi bir deneyimden diğerine çok hızlı bir şekilde kolayca geçebilir , bunları bir arada hissedebilir ve tekrar birinciye dönebilir. Öte yandan, deneyimlerin kendileri, duyumların derinliği bağlamında büyük ölçüde değişebilir.

Meditasyon ve aura

Nitekim bugün kimse meditasyon tekniklerinin insanı nasıl etkilediğini tam olarak bilmiyor . Bununla birlikte, bu sorunun yeterince derin bir şekilde anlaşılması, istisnasız

tüm meditasyon biçimlerinin doğasında bulunan ortak bağlantıyı , yani *dikkati yoğunlaştırmaya yönelik bir nesneyi tam olarak analiz ederek elde edilebilir*. Konsantrasyon için bir uyarıcı gibi bir nesne, meditasyon sürecinin en temel özelliği olarak kabul edilebilir. Rolü, bilimde genellikle beynin sağ yarımküresinin korteksinin aktivitesi ile ilişkili olan sezgisel düşünme türünün ön plana çıkmasını ve aktif rasyonel bilincin yerini almasını sağlamaktır (aktivite nedeniyle) sol yarıkürenin korteksi) ve baskın hale gelir. Konsantrasyon nesnesi, onu bir tür monoton aktiviteye dahil ederek - sol yarıkürenin aktivitesinin engellenmesine yol açan mantraya, nefes almaya vb. odaklanma - sol yarıkürenin üretken aktivitesini *engelleyebilir* . Yani, konsantrasyon nesnesinin etkin kullanımıyla, beyin tarafından bilgi işleme sürecinin tüm doğası değişir. Rasyonel zihin sessiz olduğunda, sezgisel yol olağanüstü bilgiye götürür.

süptil enerjiler aracılığıyla gerçekleştirilebilir . Böylece, *aura zaten işin içindedir. Genel anlamda, meditasyonun fiziksel beden için jimnastik gibi aurayı eğitmenin yollarından biri olduğunu söylemek oldukça kabul edilebilir*.

Birçok meditasyon türü vardır. Bazıları iç güçlere, iç enerjiye, öz bilince yöneliktir . Diğerleri kelimeler, ışıklar veya sesler

gibi dış nesnelere yöneliktir. Metodoloji farklı olabilir, ancak her durumda meditasyon, içsel gelişim ve kendini geliştirme kişisi için önemli bir deneyimdir . Ve ilk başta sizin için zor olacaksa cesaretiniz kırılmasın :* kişinin ilk sonuçları hissetmesi için genellikle birkaç haftalık periyodik meditasyon uygulaması gerekir.

Meditasyonun kendisiyle ilgili olarak, herhangi bir tekniğin yalnızca bir araç, kişinin kendi iç dünyasıyla temas kurma aracı olduğunu anlamak önemlidir. Özellikle, meditasyonun haz verici duyuları kendi başına amaç olmamalıdır - meditatif teknik başlangıçta çok daha önemli bir şey için tasarlanmıştır. Ayrıca azim ve sıkı çalışmaya ihtiyacımız var. Manevi gelişim yolunda ne kadar ilerlemiş olursa olsun, meditasyon uygulamasının bir kişiye gerçekten büyük faydalar sağladığını bilmek de aynı derecede önemlidir.

Meditasyona dalmış bir kişinin aurasının önemli ve inkar edilemez olumlu değişikliklere uğradığına dair gerçekten çok sayıda kanıt vardır: parlaklığı artar , renkler daha doygun hale gelir, vb.

Pratik

Pek çok farklı meditasyon tekniği vardır, ancak tek bir

“doğru” teknik yoktur ve olamaz. Bu nedenle pratik kısma dönersek, herhangi bir yöntemin hem avantajları hem de dezavantajları olduğu unutulmamalıdır . Bu nedenle, aralarından size en uygun olanı (en ideal durumda, tamamen sezgisel olarak) seçmek gerekir. Aynı zamanda, başlangıçta amaç auroayı güçlendirmek veya geliştirmekse, bu sürekli olarak gündemde kalmalıdır. Unutmayın, sadece auramızı düşünerek onu büyük ölçüde güçlendiriyoruz - ve bunda mistisizm yok. Kendinize hakim olun: düşünceler, görüntüler nelerdir? Bütün bunlar, auro'nun da dahil olduğu süptil düzlemin enerjilerinden oluşur. Ve bunu düşünürken, bu enerjilerden bir tür “besleme akımı” yaratılır. Böylece , pratik fayda açıktır.

Temel Kurallar

Meditasyon yapmayı öğrenirken uyulması arzu edilen birkaç kural vardır.

Her şeyden önce, hem dış hem de iç uyaranlardan yoksun, sakın bir ortam bulmanız gerekir. Şu anda meditasyon yapmayanlardan ayrı, sessiz bir odaya sahip olmak (özellikle eğitim sırasında) çok önemlidir . Ahizeyi telefondan alın ve genellikle dış gürültüyü azaltmak için elinizden gelen her şeyi yapın. Kalabalık bir evde genellikle olduğu gibi

gürültüden tam olarak kurtulamıyorsanız , yumuşak enstrümantal müzikle bir kayıt çalın veya çeşitli doğal sesleri taklit eden piyasada bulunan birçok kayıttan herhangi birini kullanın. Daha önce belirtildiği gibi, bir vantilatörün veya klimanın sabit uğultusu bile dış gürültüyü etkili bir şekilde maskeleyebilir. Ayrıca odadaki ışıkları kısabilir veya tamamen kapatabilirsiniz . Artık dış ortam sakinleştiğine göre, bir sonraki

Bölüm 5 Enerjinin gelişimi, güçlü bir aura oluşumu Bundan sonraki adım, huzuru ve iç ortamı sağlamak olmalıdır. Bunun bir yolu , başarılı meditasyonun önündeki en büyük engellerden biri olan kas gerginliğini azaltmaktır . Kaslarınızı gevşetmek için biraz zaman ayırın.

Gevşeme

mümkün olduğu kadar rahat olduğu, ancak zihnin aktif kaldığı bir duruma getirmeyi öğrenmelisiniz . Her zamanki gibi söylemesi kolay - bunu pratikte başarmak çok daha zor . Ancak, aşağıdaki egzersizler size yardımcı olabilir. Yalnızca her kişinin bireysel olduğunu hatırlamak ve herhangi bir özel tavsiyeyi bir ofis talimatı olarak değil, yaratıcı yorumlamaya yönelik örnek bir kılavuz olarak veya hatta onu kendiniz için "ayarlamak" için tam işlemeye tabi olarak

dikkate almak gerekir .

Asıl mesele, gergin bir vücutla ne gevşeme ne de konsantrasyon elde etmenin mümkün olmamasıdır. Ve görev zordur: Kendinizi günlük endişelerden tamamen kurtarmak , değişmiş bir bilince girmeye odaklanın ama aynı zamanda zihninizi de özgürleştirin.

Ama her şeyden önce, vücudu etkili bir şekilde gevşetmeyi öğrenin. Belki de bu alıştırmalar , yalnızca bedeninizle değil, aynı zamanda içsel Benliğinizle de anlayışın ilk aşamasını oluşturma sürecinde faydalı olacaktır .

Egzersizler

- Sert bir yüzeye uzanın. Yatamıyorsanız rahat bir koltuğa oturun. Gözlerini kapat. Nefesini dinle . Nefesinize odaklanın, derinleşmesine izin verin. Birkaç derin nefes alın - nefes alın, nefes alırken diyaframı yavaşça aşağı doğru hareket ettirin, böylece mide öne doğru eğilir ve ciğerleri hava ile doldurur

Aşağı. Nefes verin ve rahatlayın, böylece nefes vermeyle birlikte gerginlik de ortadan kalkar.

- Her kas grubunu sürekli olarak sıkın ve gevşetin . Vücudunuzun tüm kas gruplarını dönüşümlü olarak sıkın ve

ardından gevşetin. Baskın elinizle başlayın. Elinizin arkasını ön kolunuza koymak istiyormuş gibi elinizi bileğinizden бүкүн. 5 ila 10 saniye bu konumda tutun . Gerginliğe dikkat edin. Fırçanızı indirin ve rahatlayın. Farkı fark edin. Elinizi tekrar sıkın ve gevşetin. Ardından 30 saniye duraklayın , bu sırada midenizle yavaş bir nefes alın ve nefes verin. Diğer elinizle bu işlemi tekrarlayın. Ardından aşağıdaki sırayla tekrarlayın: kaslar için *gerginlik - gevşeme - gerginlik - gevşeme* :

/ kollar,

/ üst kollar,

/ alın,

/ çeneler, boyun,

/ göğüs,

/ göbek, / geri, / kalça, / bacaklar ve ayaklar.

Her kas grubu çifti arasında derin bir nefes alın ve nefes verin, her seferinde daha fazla gevşeyin.

- Herhangi bir gerginlikten kurtulun. Tüm kas

gruplarıyla çalıştıktan sonra, sonunda gevşemelerine izin verin . Bazı kaslar gerginlikten tamamen kurtulmadıysa , onlarla başka bir gerginlik-gevşeme döngüsü geçirin. Gerilimin vücudunuzdan görünmez bir sıvı gibi aktığını hayal edin . Her gerildiğinizde ve rahatladığınızda, gevşemenin bir önceki gerginlikten daha güçlü olduğunu kendinize hatırlatın.

Kendiniz için rahat bir pozisyonda otururken meditasyon yapmanız gerekir. Ancak baş, boyun ve sırtın tek bir dikey çizgide tutulması arzu edilir. Böyle bir duruşu sürdürmek için hafif bir kas gerginliği gereklidir, aynı zamanda sizi uyanık tutmaya ve meditasyon yapmayı öğrenmek için en uygun duruşu oluşturmaya yeterlidir.

Meditatif Teknikler

NEFES ALMAYA ODAKLANMA

Her şeyden önce, zihnin , hayal gücüne etki ederek bilinç faaliyetini harekete geçiren geçici düşüncelerden arınması. Nefesinize odaklanın. Dikkatinizi huzursuz dış dünyadan sakın ve huzurlu iç dünyaya kaydırın . Nefes alırken "nefes al" diye düşünün. Nefes ver. "Nefes ver" düşünün. Nefes al, nefes ver. Sadece nefesinize konsantre olun . Düşün: "Nefes

al, nefes ver." Burundan nefes alın ve herhangi bir çaba harcamadan havanın ağızdan dışarı çıkmasına izin verin. Sadece ağızını aç ve havanın dışarı çıkmasına izin ver. Nefesinizi zorlamayın. Nefes alma sürecinde emilirsiniz. Nefesinize konsantre olun. Nefes al, nefes ver. Son olarak, her nefes alışınızda, içinize çektiğiniz soğuk havayı hissedin ve her nefes verişinizde, ne kadar sıcak ve nemli olduğunu hissedin.

YÖNTEM "BİR KEZ"

Şimdi nefesteki konsantrasyonu mantranın kullanımına değiştirelim. Bu durumda mantra, zihninizi kendi fantezilerinizde kaybolmaktan alıkoyan bir yardımcıdır . Bir mantra örneği "bir" kelimesidir. Bu, kült anlamı olmayan , sayılabilir bir anlam olarak çok az anlamı olan basit bir kelimedir. Her nefes verişinizde kendinize "bir" kelimesini söyleyin. De ki: "bir", "bir". Sessizce "bir" deyin. Bu kelimeyi dudaklarını oynatmadan söyle . Sadece bir düşünce haline gelene kadar alçak sesle konuşun. Beyninizin çalışma şekli değişmeye başlar. Bilinç yavaş yavaş daha sakin, daha rafine bir bilinç durumuna gelir , düşünceler solmaya başlar, akıl arka planda kaybolur. Zaman zaman sükunet, sarsıntılı düşüncelerle bozulabilir ; geçmelerine izin vermeyin. Onları hissedin ve sonra geldikleri gibi gitmelerine izin verin.

Unutmayın, hareketi minimumda tutmalısınız, ancak kendinizi rahatsız hissediyorsanız biraz hareket edebilirsiniz. Rahatsızlık hissi, tam bir rahatlama durumuna ulaşmanızı engelleyecektir .

KONTROL ETMEK

Zihnin çok fazla dağıldığı ortaya çıkarsa bu yöntem uygulanabilir ancak önceki yöntemlere göre sizden biraz daha fazla konsantrasyon gerektirecektir. Yani, nefes verirken 10'dan 1'e kadar geri sayın . Her nefes verişinizde bir sayı söyleyin. Bu sayıyı telaffuz ettiğinizde onu “iç göz” ile hayal etmeye çalışın , hissedin, kapsamlı bir şekilde kavrayın. 1'e geldiğinizde , 10'a kadar geri sayın , vb.

TEFEKKÜR

Odaklanacak bir nesne bulun - seçim sizin. Bir kase su, bir taş, bir ağaç, bir mum alevi olabilir, herhangi bir (olumlu veya olumsuz) renkteki duyguları ifade etmenize neden olmayan hemen hemen her nesne uygundur. Tüm dikkatinizi konuya odaklayın. Daha önce hiç böyle bir şey görmemişsiniz gibi bakın. Sonra gözlerini kapat ve dokun. Ondan sonra tekrar bakın. Dikkat her dağıldığında, onu nazikçe konsantrasyon nesnesine geri getirin ve bu tür dikkat

dağıtıcı şeyler için kendinizi yargılamayın. Sadece bak, ama göz ve yüz kaslarını zorlamamaya çalış . Beceriye kazandıktan sonra, zamanla aniden konuya "girdiğinizi" göreceksiniz; bilincin onunla birleşti ve içinde çözüldü.

Nefes meditasyonu

Evrelerini not ederek nefesinizi gözlemleyin : "Yavaşça nefes alıyorum. Karın çıkıntı yapar, göğüs genişler. Duraklat. Şimdi nefes ver." Nefes alma sürecine müdahale etmeyin, onu değiştirmeye çalışmayın - sadece izleyin, "akışa ayak uydurun". Duraklamalara dikkat edin - inhalasyonu takip eden ve ekshalasyondan sonra meydana gelen. Efsaneye göre Buda şöyle demiş: Bir saat boyunca nefesinizin farkında olursanız aydınlanmaya ulaşırsınız. Aklınıza yabancı bir düşünce gelirse, onunla sert bir şekilde savaşmanıza gerek yoktur - içeri alın, onun için bir isim veya atama düşünün ve bu düşünceyi "rafa" koyun, oradan alınabileceği yerden meditasyonun sonu.

Meditatif bir poz alın ve vücudunuzu gevşetin. Nefesinize konsantre olun . Nefes almanın doğal ritmini değiştirmeyin , sadece onu takip edin. Nefes almaya zihinsel olarak şu ifadeler eşlik edebilir: "Nefesimi hissediyorum ... Ekshalasyonu serbest hissediyorum" vb. Bu konsantrasyon

nohuda ulaştığında , zihninizde aşağıdaki meditatif cümleleri tekrar etmeye başlayın:

- “Nefes alıyorum. nefes alıyorum Göğüs rahatlar” (bir nefes döngüsü).
- "Nefes alıyorum, nefes veriyorum, vücudum gevşedi..." (tek nefes döngüsü).
- "Nefes alıyorum... Nefes veriyorum... Huzur ve rahatlama hissediyorum ..." (tek nefes döngüsü).
- “Nefes alıyorum. nefes alıyorum Hoş bir duygu (*nefes*). Hoş bir duygu (*nefes verme*). Nefes almak güzel... (*nefes*). Nefes almak güzel ... (*nefes verin*) ” (üç solunum döngüsü).
- “Sıcak hissediyorum... (*nefes al*). Sıcak hissediyorum... (*nefes verin*). Her şey gevşemiş... (*nefes al*). Her şey rahat... (*nefes verin*). Huzur ve sessizlik (*nefes alın*). Sakinlik ve sessizlik (*nefes verme*) ” (üç solunum döngüsü).

Not. Bu egzersiz, Budist meditasyon tekniğinin en basit modifikasyonudur.

renk meditasyonu

insan ruhu üzerinde belirgin bir etkisi olduğu uzun zamandır bilinmektedir . Renkler önemlidir: tüm

psikofizyolojik duruma güçlü bir şekilde yansıyan belirli bir ruh hali yaratabilirler . Bu, en kaba fizyolojik düzeyde bile kendini gösterir : mavinin yönlü algısının sıcaklığı düşürebileceği, sarı ve kırmızının kan dolaşımını artırmaya yardımcı olduğu ve beyazın kan basıncını biraz düşürdüğü kanıtlanmıştır . Merkezi sinir sisteminden ve ruhtan gelen tepkilere gelince , bunlar çok çeşitlidir: örneğin, mavi renk bir huzur hissi verir; koyu mavi veya yeşilimsi mavi - bir güvenlik hissi verir; kırmızı ve sarı , güneş ışığını ve bir ocağın sıcaklığını anımsatır ; yeşil ve beyaz, saflık ve hafiflik ile ilişkilendirilir. Mor ve yeşilin kombinasyonu bir rahatlık ve çekicilik hissi uyandırır , parlak sarı neşe yaratır, turuncu heyecan vericidir ve pembe rahatlatır. Bunların hepsi daha çok ruh hali ile ilgilidir, ancak renklerin özellikle dikkat üzerinde daha hedefli bir etkisi olabilir: örneğin, sarı dikkati yoğunlaştırırken mavi ve kırmızı dağılır. Renk bilinçaltında ana algı eğilimini düzeltebilir: turuncu renk bir enerji dalgalanması oluşturur, parlak kırmızı, parlak sarı - "sıcak" renkler ve bir uyarım etkisi verir ve açık mavi, açık yeşil ve mavi - "soğuk", rahatlatıcı.

Renklerin etkileşimleri, duygular üzerindeki etkiyi daha da artırır. Örneğin, altın sarısı ve deniz yeşili karşılıklı olarak duygusal dengeyi güçlendirir ve altın sarısı ile ateşli kırmızı

kombinasyonu zıt etkiye sahiptir. Bu bağlamda, çok çeşitli renk meditasyon teknikleri vardır.

MEDITASYONDA FARKLI RENKLERİN ÖZELLİKLERİNİ KULLANMAK

- *Kırmızı renk.* Bu renk, canlılığın bir ifadesidir , bu nedenle zihinsel düzeyde uyarıcı bir etkiye sahiptir. Ayrıca aşırı endişe, şüphe ve korku şeklinde kendini gösterebilen iç enerji eksikliği ile faydalıdır . Kırmızı renk, bilinçteki değişiklikler için bir katalizör görevi görür ve sevginin çeşitli tezahürlerini geliştirir.
- Kırmızı ve sarı renklerin karışımı olan *turuncu renk*, fiziksel ve zihinsel ilkeleri birleştirir. Yeni fikirlerin algılanmasını teşvik eder ve bunların uygulanmasına ivme kazandırır, hem iç kısıtlamaların hem de olumsuz dış koşulların üstesinden gelmeye yardımcı olur .
- *Sarı* sıcak bir renktir ve güneş ışığıyla ilişkilendirilerek aktiviteye ve içsel bir yükselme hissine neden olur. Bir diğer önemli özelliği ise hem zekayı hem de sezgiyi harekete geçirmesidir. Bilinci harekete geçirir ama aynı zamanda ruhun içsel, en derin hareketlerini anlamanızı sağlar.
- *Yeşil renk*, yaşamın gelişimi ile ilişkilidir ve bu nedenle güçlü bir enerji kaynağıdır. Herhangi bir büyüme sürecini, niteliksel değişiklikleri destekler ve bu nedenle bir

kişiyi daha esnek ve açık hale getirebilir. Yeşil, sarı ve mavinin karışımıdır; uyumunun sırrı budur - sarının belirgin uyarıcı aktivitesi, mavinin sakinliği ve derinliği ile dengelenir. Sinir sistemi ve mental durum üzerinde güçlendirici, dengeleyici ve uyum sağlayıcı bir etkiye sahiptir .

- *Mavi ve mavi renkler.* Bu renkler hemen hemen aynı özelliklere sahiptir, ancak mavinin etkisi, yoğunluğunun daha fazla olması nedeniyle daha güçlüdür. Bunlar "bilinçaltının" renkleridir, kişinin gerçekliği nesnel ve yeterli bir şekilde algılayamadığı veya algılamak istemediği bir bilinç durumuna karşılık gelirler .

- *Mor.* Mavi ve kırmızının bir bileşimi olarak , tüm etkileşim gücünü ve karşıtların karşılıklı tamamlayıcılığını taşır. Nesnel olanın öznel olandan bilinçli olarak farklılaşma sürecini ve gizli korkulardan kurtulma sürecini kolaylaştırır . Bir kişide dünyayla bağlantısının ayrılmazlığı duygusunu güçlendirir.

Müzik üzerine meditasyon

İLK AŞAMA

Gözlerinizi kapatın ve mümkün olduğunca rahatlayın. Müzik sesleriyle her birini flaşlar, daireler, şekillendirilmemiş renk

tonları vb. bu arada, zekanızın mantıksal yeteneklerinin seviyesi için önemlidir. İlk adımda yeterince ustalaştığınızda, zaten bir güzellik ve uyum duygusu, Evrene ait olma duygusu hissedebileceksiniz.

İKİNCİ ADIM

Sözde "bağlama" konusunda ustalaşmanız gerekiyor. Bunun özü, müzik dinlerken - derin bir meditasyon durumunda , gözler kapalıyken - çeşitli geometrik görüntülerin iç ekranınızda üç boyutlu bir resim biçiminde dinamik olarak sıralanmasıdır . Bu nedenle, tekniğin ilk aşamasında olduğundan biraz daha az keyfidirler, ama aynı zamanda kesinlikle bireyseldirler. Bu tür her görüntü, bu belirli parçaya ilişkin algınıza karşılık gelmelidir ; müziğin akışıyla birlikte görüntüler değişir, görüntü sürekli hareket halindedir, ancak müzik herhangi bir anda duracak olursa, tam olarak müzik dokusunun en son kaydedilen kalıbına karşılık gelen "çerçeve" iç çerçeveden önce donmalıdır. göz _ Bu çerçeveye "darshana" denir. Darshana istediğiniz kadar basit veya karmaşık olabilir, bu sadece an meselesidir.

Bölüm 5 Enerjinin gelişimi, güçlü bir aura oluşumu 111 ben, ama ilk başta, kural olarak, onu çok renkli bir yüzük, çelenk veya daire gibi tarif etmek oldukça kolaydır; bir daire içine

yazılmış ve hareket halindeyken donmuş dönen bir üçgen vb. is. Darshana'nın kendisi statiktir, ancak herhangi bir müzik doğası gereği dinamiktir, bu nedenle sesi durdurmadan her zaman hareket eden, dönüşen veya geçiş halindeki bir şeyi gözlemleyeceksiniz: değişen şekiller, bir veya daha fazla eksen etrafında dönmeleri, yumuşak renk oyunu , vb. Pek çok şey, seçilen müziğin sizde oluşturduğu görsel geometrik şekiller ve görüntülerin aralığına ve çeşitliliğine bağlıdır. Bu nedenle, en başından itibaren, en basit yapılara ek olarak - kare, daire, çokgenler gibi - daha karmaşık şekiller kullanmaya çalışın. Darshanlar kolayca toplanırsa ve bunları düzeltmeyi öğrendiyseniz , geri dönüp ilk aşamayı ikinci aşamayla birleştirmeniz gerekir. Bu süreç oldukça uzun olabilir ama acele etmemelisiniz. Üçüncü aşamaya hakim olmak, ancak ilk ikisinin kendinden emin bir kombinasyonundan sonra mümkündür , bu da niteliksel olarak farklı bir düzeye geçmeyi mümkün kılar.

ÜÇÜNCÜ ADIM

En zor ama aynı zamanda en verimli olanıdır . Üçüncü aşamada, uygun konsantrasyon düzeyine girdikten sonra, ilk iki aşamada elde edilene tamamen geri dönmeye çalışın. Ardından, rasyonel düşünmeyi dahil etmeden sezgisel bir seviye kullanarak müzik eserinin kapsamlı bir analizini

yapmak gerekir . Böylece, kulağa benzer parçaların sınırlarını ve bunların zamansal oranlarını (sesin toplam süresine göre) kavrayabilir, ana temanın gelişimine dahil olan tüm varyasyonlarını duyabilir ve oluşum yöntemini anlayabilir. bu tür varyasyonların: notaların yeniden düzenlenmesi, ses seviyesindeki değişiklik, yansımalar, ters çevirmeler , aralıklar. Bu çalışmanın onsuz bitebileceği anları belirlemek son derece ilginç.

ses veya anlam bütünlüğünün bozulması (yani kendini bir yazar olarak sunması); son olarak, belki bir gecikmeyle veya ilerlemeyle, ek unsurlar getirerek - tam veya kısmi - dönüşüm olasılıklarını görmek .

ÇÖZÜM

Peki meditasyon insana ne verir?

Meditasyon kendinize giden yoldur, kendini tanımanın ve ruhsal gelişimin yoludur. Ve auranın sadece bu tür bir gelişimin göstergesi olmadığını daha önce söylemiştik : aura, varlığımız, gelişimimiz ve gelişmemiz için gerekli incelikli enerjiyi ve canlılığı üreten oldukça organize bir sistemdir. Bu nedenle, meditatif tekniklerin kullanılması, herkes için en yaygın ve erişilebilir ruhsal büyüme yolları

olarak, kendi üzerinde çalışmak, güçlü bir aura geliştirmek ve güçlendirmek açısından basitçe gereklidir.

Bölüm b

AURA BESLEME YÖNTEMLERİ

GÖZLERİN HASSASIYETİNİ ARTIRMA EGZERSİZİ

- Rahatça oturun ve rahatlayın. Gözlerinizi kapatın ve boşluğa bakmaya çalışın . Gözlerinizi açın ve çevredeki nesnelerin görüntülerinin iki katına çıkması için gözlerinizi odaktan çıkarmaya çalışın . Bu egzersizi birkaç kez tekrarlayın .
- 10 x 10 cm boyutlarında renkli (tercihen koyu yeşil veya mavi) bir kağıt alın, kağıdı gözlerden yaklaşık 50 cm uzakta tutun; arkasında koyu (tercihen siyah) bir arka plan olmalıdır. Görüntüyü yakınlaştırıp uzaklaştırmaya çalışarak yakından bakın .
- Şimdi tüm dikkatinizi köşelere yoğunlaştırın. Enerji keskin formlarda birikir. Hem kağıdı hem de arkasındaki arka planı aynı anda görüyormuş gibi görün. Nesnenin

kenarlarında soluk, zar zor görülebilen beyaz bir parıltı göreceksiniz.

AĞAÇ YARDIMIYLA ENERJİ DEPOLAMAK

onları hızlı bir şekilde eski haline getirme yeteneğinin yanı sıra büyük biyoenerji rezervlerine sahiptir . Bir kişi bu özellikleri kullanabilir. Enerji rezervlerine göre ağaçlar şu şekilde sıralanabilir: meşe, iğne yapraklı ağaçlar (özellikle çam), akasya, akçaağaç, huş ağacı ve üvez.

Böyle bir yeniden yükleme yapmadan önce iki kural öğrenmeniz gerekir:

- prosedür 2-3 dakikadan fazla sürmemelidir;
- 3 saat önce yapılmalıdır .

Bu kurallara uyulmaması durumunda yan etkiler (uyarma, artan kan basıncı, uyku bozuklukları) mümkündür.

Yüzünüzle veya sırtınızla 40-60 cm mesafede durarak başlamanız ve enerji potansiyelinizi yenilemeye yardımcı olması için zihinsel olarak ağaca dönmeniz gerekir. Bunu saf düşüncelerle yaparsanız, olumlu bir cevap gelecektir. Daha öte:

- rahatlamak. Bunu yapmak için, sıcak bir dalganın vücuttan yukarıdan aşağıya nasıl yavaşça geçtiğini zihinsel olarak hayal edin. Gözlerinizi kapatın , vücudunuzun tüm bölümlerinin gevşemiş olduğunu kontrol edin;
- göre ritmik nefes alarak vücudu gevşettikten sonra : nefes alın - nefesi tutun - ağaçtan enerjiyi emmek için nefes verin. Teneffüs ederken, ağacın enerjisinin kollarınız, bacaklarınız boyunca solar pleksusa doğru nasıl hareket ettiğini hayal etmeniz gerekir - bunu bir menekşe, gümüşü, mavi renkte bir akıntı veya dalga olarak hayal edebilirsiniz ;
- nefesi tutarken, solar pleksus bölgesinde enerjinin konsantrasyonunu ve birikimini hissedin;
- ekshalasyonda, ilk yarısında enerji sırt boyunca göğse ve kollara yükselir ve ikinci yarısı vücudun alt kısımlarına gider.

Druidlerin öğretilerine göre, belirli bir burç altında doğan her insanın kendi ağacı vardır (Tablo 3).

Tablo 3

Zodyak işaretleri ağaçları

Burç	Ağaç
Kova	incir

Balık	Karaağaç
-------	----------

Tablonun sonu. 3

Burç	Ağaç
Koç burcu	Erik
Boğa burcu	Mersin
İkizler	defne
Kanser	Söğüt
bir aslan	Meşe
Başak	elma ağacı
Terazi	Kayın
Akrep	üvez
yay Burcu	avuç içi
Oğlak	Çam

ENERJİ DURUMUNU ARTIRMAK İÇİN KOMPLEKS

Görünüşe göre kimsenin kimseyi kendi enerjisini sürekli güçlendirme ihtiyacına ikna etmesine gerek yok. Ve güçlü bir enerji olmadan güçlü bir auranın olmadığı gerçeği de.

enerji potansiyelini artırma açısından etkinliği zamanın testinden geçmiş bir dizi egzersiz bulunmaktadır .

Bu kompleks, eski Çin Qigong sisteminin cephaneliğinden alınır ve insanın enerji sistemini harekete geçirmek ve kendi enerjisini dışarıdan besleyerek güçlendirmek için kullanılır . Kompleksin düzenli olarak uygulanmasıyla, ilk etkiyi çok yakında hissedeceksiniz , ancak şunu hatırlamanız gerekir: enerji akışı insanlar tarafından bireysel olarak algılanır. Bu, avuç içlerinde yoğun bir ısınma hissi, kafa derisinde hafif bir karıncalanma hissi vb. olabilir. Ayrıca farklı kişilerde duyumlar yoğunluk açısından çok farklı olabilir.

ciddiyet.

- *Başlangıç pozisyonu ' , ayaklar omuz genişliğinde açık, eller hafifçe yumruk şeklinde sıkılmış ve aşağı indirilmiş (dikiş yerlerinde), sırt düz. Konsantre bir rahatlama durumunda kalmaya çalışarak kollarınızı açın, aynı anda avuçlarınızı açıp geri çevirin. Başlangıç pozisyonuna dönün . 7 ila 9 kez yapılır .*
- *Başlama pozisyonu, ayaklar omuz genişliğinde açık, eller hafifçe yumruk şeklinde sıkılmış ve aşağı indirilmiş (dikiş yerlerinde), sırt düz . Odaklanmış bir rahatlama*

durumunda kalmaya çalışarak, ellerinizi yukarı kaldırmaya başlayın, bu kez avuçlarınızı açın ve aynı zamanda onları öne çevirin. Şimdi ayaklarınızı yerden kaldırmadan tüm vücudunuzu gerin. Aşırı üst konumda, burnunuzdan mümkün olan en derin nefesi alın. Başlangıç pozisyonuna dönün. 7 ila 9 kez yapılır .

- *Başlangıç \u200b\u200bpozisyonu* ', ayaklar omuz genişliğinde açık, eller hafifçe yumruk şeklinde sıkılmış ve aşağı indirilmiş (dikişlerde), sırt düz. Odaklanmış bir rahatlama durumunda kalmaya çalışarak , avuçlarınızı açıp öne doğru çevirerek ellerinizi yukarı kaldırmaya başlayın. Ardından, ayaklarınızı yerde tutarak tüm vücudunuzu gerin. Aşırı üst konumda , burnunuzdan derin bir nefes alın. Şimdi kollarınızı yavaşça öne doğru indirin, avuçlarınızı 45 ° açıyla aşağı çevirin , ardından tamamen ağzınızdan nefes verin. Başlangıç pozisyonuna dönmeden önce son pozisyonu birkaç dakika tutun . 7 ila 9 kez yapılır .

- *Başlangıç pozisyonu* ', ayaklar omuz genişliğinde açık, eller hafifçe yumruk şeklinde sıkılmış ve aşağı indirilmiş (dikiş yerlerinde), sırt düz. Odaklanmış bir rahatlama durumunda kalmaya çalışarak , avuçlarınızı açarak ve bu şekilde öne doğru çevirerek ellerinizi yukarı kaldırmaya başlayın. Tüm vücudunuzu gerin, ayak parmaklarınızın üzerinde durun ve bu aşırı üst pozisyonda burnunuzdan

derin bir nefes alın. Yeterince nefes alana kadar ayak parmaklarınızın üzerinde yan yana sallanarak parmak ucu duruşuna devam edin ve ancak bundan sonra başlangıç pozisyonuna dönün. 7 ila 9 kez yapılır .

- *Başlama pozisyonu*, ayaklar omuz genişliğinde açık, sırt düz , kollar olabildiğince rahat ve aşağı indirilmiş. Yüzünüzü doğuya çevirin, yükselen güneşin ışınlarıyla nazikçe aydınlatılan, dolup taşan bir nehrin kıyısında olduğunuzu hayal edin ve hoş bir şey düşünün. Mümkün olduğunca rahatlamaya çalışın, bunun için nefes almaya konsantre olun: burnunuzdan nefes alın, ağzınızdan nefes verin. Bir enerji dalgalanması hissedene kadar bu egzersizi yapın.

- *Başlama pozisyonu*: ayaklar omuz genişliğinde açık, sırt düz, kollar olabildiğince rahat ve aşağı indirilmiş. Egzersize başlarken : avuçlarınızı sıkıca sıkarak ve işaret parmaklarınızı çenenize doğru çevirerek ellerinizi göğsünüze kaldırın. Başlangıç pozisyonuna dönün. 7 ila 9 kez yapılır .

- *Başlama pozisyonu*: ayaklar omuz genişliğinde açık, sırt düz, kollar olabildiğince rahat ve aşağı indirilmiş. Ellerinizi göğsünüze kaldırın , avuçlarınızı sıkıca sıkın ve işaret parmaklarınızı bu şekilde çenenize çevirin. Şimdi avuç

içlerinizi birden fazla sıkarak ellerinizi yukarı kaldırın. Ardından, ayaklarınızı yerde tutarak tüm vücudunuzu gerin. Aşırı üst konumda, burnunuzdan derin bir nefes alın ve ardından başlangıç pozisyonuna dönün. 7 ila 9 kez yapılır .

- *Başlama pozisyonu:* ayaklar omuz genişliğinde açık, sırt düz , kollar olabildiğince rahat ve aşağı indirilmiş. Egzersize devam edin: avuçlarınızı sıkıca sıkarak ve işaret parmaklarınızı çenenize doğru çevirerek ellerinizi göğsünüze kaldırın. Şimdi avuçlarınızı açmadan gövdenizi öne doğru eğin , ellerinizi aşağı indirin ve işaret parmaklarınızı yere çevirin. Belinizi iyice bükün ve en alçak konumda, ağzınızla tamamen nefes verin. Başlangıç pozisyonuna dönün. 7 ila 9 kez yapılır .

AURA GELİŞTİRİLMESİ VE GÜÇLENDİRİLMESİ İÇİN GÜNLÜK KOMPLEKSLER

Aura kendi kendine masaj

Auraya kendi kendine masaj yaparak, kendi enerji sistemimizle bağlantı kurabilir ve daha yüksek yeteneklerimizi etkinleştirebiliriz. Aura kendi kendine masajı , her birinin kendi amacı olan bir dizi tekniktir. Ana olan , ince enerjileri daha eşit bir şekilde dağıtmanıza izin

veren auranın enerji sistemini uyarmaktır. Sonuç olarak, aura daha fazla parlaklık ve renk doygunluğu elde edecektir.

Masaja başlamadan önce sırt üstü uzanmalı veya sandalyenizde geriye yaslanmalısınız.

Gözlerinizi kapatın ve avuç içlerinizi omuzlarınıza yerleştirecek şekilde kollarınızı göğsünüzün üzerinde çaprazlayın. Yavaş, derin ve eşit şekilde nefes alın. Tamamen rahatlamaya çalışın ve zihninizi tüm düşüncelerden arındırın.

rengini, enerji oluşumlarını ve diğer özelliklerini not ederek auranızı görselleştirin .

Kollarınızı çapraz tutarak vücudunuzdan 6 ila 10 cm yukarı kaldırın, ardından ellerinizi kullanarak göğsünüze ve omuzlarınıza dairesel bir aura masajı başlatın.

Ellerinizin ve kollarınızın etrafındaki auranın göğüs ve omuzlarınızın etrafındaki aura ile nasıl etkileşime girdiğini zihinsel olarak hayal edin.

Bu masajın sıkılaştırıcı ve canlandırıcı etkisini hissedin.

Şimdi avuç içleri şakakların karşısında olacak şekilde

ellerinizi başınıza getirin. Nazik dairesel hareketlerle, fiziksel temastan kaçınarak başın aurasına masaj yapmaya başlayın . Masaj alanını kademeli olarak genişleterek omuzları, göğsü, karnı ve kalçaları yakalayın .

enerjiyi alt bedeninize yaymak için hızlı, dikey vuruşlarla masaj yapın . Ardından yönünüzü değiştirin ve kollarınızla dairesel hareketler yaparak yukarı çıkmaya başlayın. Baş bölgesindeki masajı bitirin.

pozitif, hayat veren enerji ile çevrili olduğunuzu olabildiğince canlı bir şekilde görselleştirmektir .

Işık çemberi

- Derin ve eşit şekilde nefes alın (seans boyunca devam edin).
- Yavaş yavaş vücudunuzu tamamen gevşetin (çeşitli gevşeme tekniklerini kullanabilirsiniz, ancak çoğu zaman en basit yöntemler bile oldukça tatmin edici sonuçlar verir).
- Vücudun aşırı esareti olmadan dik durun, kollar yanlarda. Bu yöntemin pratik uygulamasında her zaman ayakta rahat edemezsiniz. Ama bu gerekli değil .. Yürüyorsanız, eşit, sakince hareket etmeye çalışın, kollarınız yanlarınızda serbestçe sallansın. Oturuyorsanız sırtınızı

düzeltilin, bacaklar paralel olmalı ve sıkıca dikilmelidir; avuç içlerinizi uyluklarınızın üzerine yerleştirin. Duruşunuz ne olursa olsun, aşağıdaki talimatları ayaktaymış gibi uygulayın. Ancak eğitim egzersizlerini yaparken, tıbbi bir durum gibi ciddi bir neden olmadıkça, ayakta durmaya çalışmalısınız .

- Çevrenizde yoğun parlak mavi ışıktan oluşan uzun bir elipsoid görselleştirerek başlayın. Vücudunuzun yüzeyinden yaklaşık 20 cm , ancak aynı zamanda başın yaklaşık 40 cm yukarısında ve eşit olarak ayak seviyesinin altında olmalıdır. Ruhsal auranızın bu elipsoidden çok daha kapsamlı olduğunu ve genellikle gri bir renk olarak sunulduğunu unutmayın , ancak koruma amacıyla bu daha yoğun mavi elipsoidi kullanmak daha uygundur.

- Biraz pratik yaptıktan sonra, sizi tamamen çevreleyen bu belirgin yoğun, parlak mavi ışık alanını görselleştirebildiğinizde (veya sadece farkında olduğunuzda) , bu elipsoidin üst kısmında (başınızın biraz üzerinde, ancak ona dokunmadan) görselleştirin. parlak beyaz ışık küresi.

- Sonra, dikkatinizi bu küreye o kadar yoğunlaştırın ki, olabildiğince parlak, parıltıyan, göz kamaştırıcı beyaz olsun . Bu kürenin varlığını hissetmek için yukarı bakmanıza gerek yok. Ayrıca başınızın üzerindeki küreyi ona dokunmadan

görselleştirmeye dikkat edin - bunun nedeni, onu asla kendi kişiliğinizle özdeşleştirmemenizdir .

- Bu iki görüntüyü hatırlayın: vücudunuzu tamamen çevreleyen yoğun, parlak mavi bir elipsoid ve başınızın üzerinde parıldayan bir küre. Onları bir an bile unutma, destekle, bu hislerle tamamen dolu hisset.
- Şimdi göreviniz, bu kürenin gerçek İlahi gücün bir parçasını temsil ettiğini anlamaktır.
- tüm vücudunuza nüfuz ettiğini ve nüfuz ettiğini göreceksiniz. Auranızın dış kabuğu keskin bir şekilde tanımlanmış, hala yoğun, parlak mavi bir elipsoid, şimdi tamamı parlak, saf, beyaz ışıkla dolu.
- Gerekli konsantrasyon derecesini korumayı başarana kadar bu görüntüyü bir süre içinizde tutun . Parlaklık sürekli aşağı akar, hem size hem de çevrenizdeki boşluğa nüfuz eder - bu süreç tükenmez çünkü var olan her şeyin kaynağının yalnızca bir parçasıdır ve enerjisi sürekli olarak auranızda dolaşır, ısıltılı ve temiz, parlak bir mavi ile güvenli bir şekilde güçlendirilmiş kabuk.

ilahi gücün bu görkemli tezahürünün tam merkezinde olduğunuzu hatırlayın . Aydınlık kürenin bilincinizin odağından kaybolmasına izin verin , aynı zamanda hiçbir yerde kaybolmadığını da bilin.

Görselleştirmede zorluk çekiyorsanız , başka, belki de daha basit bir nesneyi hayal etmeye çalışmalı ve o nesnenin görsel görüntüsünü olabildiğince net ve net hale getirmelisiniz. Herhangi bir görselleştirmenin zihinde devam eden düzenlenmiş bir süreç olduğunu unutmayın. Hiçbir şekilde optik illüzyon veya halüsinasyon yaratmaya çalışmıyorsunuz . Sadece gerçekten var olan bir nesnenin sembolünü yeniden oluşturmaya çalışmanız gerekiyor ve sonra bu yeniden yapılandırma işe yarayabilir.

merkezi sütun

Merkezi sütunun egzersizi, psişik yetenekler de dahil olmak üzere daha yüksek enerjilerin gelişimini destekler. Çünkü bireyin enerjisini bu kadar yüksek bir düzeye çıkarır . ayrıca aura görüşünü geliştirmeye yardımcı olur. Son olarak, yöntem bir kişinin tüm süptil enerjisini arındırır.

- Oturmuş bir pozisyon alın. Gözlerinizi kapatın ve yavaş yavaş rahatlayın.
- Zihinsel olarak, gökten inen saf beyaz bir ışık topunun başınızın üzerinde durduğunu hayal edin . Başınızın tepesinin enerji ile dolduğunu hissedin. 5 kez tekrarlayın .
- Kaşlarınızın etrafında ikinci bir küre oluşturmak için

bu küreden çıkan bir ışık huzmesi hayal edin . Üçüncü göz bölgenizdeki enerjiyi hissedin . Bunu 5 kez tekrarlayın .

- Boğaz bölgenizde üçüncü bir ışık küresi oluşturmak için bu küreden çıkan bir ışık huzmesi hayal edin. Bu ışık küresinin parlak bir titreşimle olduğunu hayal edin ve hissedin. Bunu 5-10 kez tekrarlayın.

- Bu küreden bir ışık demetinin çıktığını ve kalbinizin yine parlaklıkla dolu bölgesinde dördüncü bir ışık küresi oluşturduğunu hayal edin. Bunu 10 kez tekrarlayın .

- kalp küresinden kasık bölgesine yönlendirilen bir ışık huzmesi hayal edin . Burada beşinci ışık küresi oluşur. Nasıl oluştuğunu ve ısıltı yaydığını hayal edin.

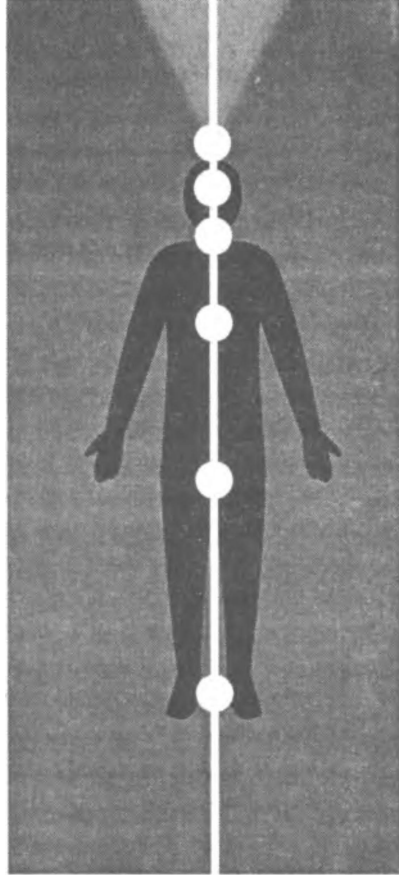
- beşinci küreden ayaklarınızın bölgesine inen bir ışık huzmesi hayal edin . Burada altıncı ışık küresi oluşur ve ışın dünyanın kalbine doğru devam eder.

- İçinizden geçen ve cennetten dünyaya uzanan merkezi bir ışık sütunu oluşturdunuz. Auranızı güçlendirecek ve koruyacak ve aura vizyonunu uyandırmaya yardımcı olacak iç ışık merkezlerini etkinleştirdiniz .

- Artık bedeniniz ve auranız boyunca merkezi bir denge sütunu oluşturdunuz. Dikkatinizi tekrar başınızın üstüne odaklayın ve ritmik nefes almaya başlayın. Dörte kadar sayarak yavaşça nefes verirken, enerjinin bedeninizin sol tarafından aşağı aktığını, dışarıya doğru yayıldığını ve

bedeninizin o tarafındaki aurayı güçlendirdiğini hayal edin ve hissedin. Dörte kadar nefes alın ve vücudunuzun sağ tarafından ayaklarınızdan başınızın tepesine kadar enerjiyi serbest bırakın. Bu enerjinin dışa doğru yayıldığını ve bedeninizin bu tarafındaki aurayı güçlendirdiğini hayal edin ve hissedin. Dörte kadar sayarak nefesinizi tutun, ardından nefes verin ve tekrar nefes alın. Bunu 4-5 kez yapın.

-



Merkez sütunun oluşumu

- Şimdi, nefesinizi verirken , dörde kadar sayarak vücudunuzun önünden aşağı doğru bir enerji akışını hayal edin ve hissedin . Nefes alın, bu akımın sırtınızdan yukarı akmasına izin verin. Nefesinizi dörde kadar sayın ve bunu 4-5

kez tekrarlayın.

- Şimdi ayaklarınızın altında toplanan enerjiyi hissedin. Nefes alırken, bu gökkuşağı ışığını bacaklarınızın arasından, orta sütundan başınızın üstüne doğru çekin . Nefes verirken, tüm auranızı rengi ve enerjisiyle doldurmak için bu gökkuşağı ışığını başınızın tepesinden püskürtün.

Şimdi, nihayet, auranızı gerçekten güçlendirdiniz. Etrafınızdaki enerjiyi hissedin. Kaybedilen tüm enerjinin şimdi yenilendiğini bilin . Duraklayın ve ısıtılı ve yenilenmiş auranızın keyfini çıkarın .

7. Bölüm

AURA VE MANEVİ GELİŞİM

AURA ENERJİSİ

İnsan, evrensel yaşam gücünün her şeyi kapsayan ve büyük dansının tecellilerinden birini cisimleştirir. Evrenin enerji sistemindeyiz ve bilinçle donatılmış olarak, varlığımızın yıkıma ve yok olmaya tabi olmayan bütün bir enerji güçleri kompleksine dayandığını kavrayabiliyoruz . Bu enerji olmadan, hiç var olamazdık . Ancak bu gerçeği fark ederek,

bir bütün olarak tüm evrenin enerji sistemlerinin doğasını anlamaya devam edebiliriz.

İnsan aurasına gelince, en yüksek seviyedeki çok karmaşık bir enerji sisteminin parçasıdır, çünkü tam olarak bir enerji doğasına sahiptir ve enerjileri ince bir seviyededir, yani biçimlendiriciler kategorisine aittirler . Aura bizi enerji ile doldurur ve enerji seviyesinde varlığımızı destekler . Böylece, bu dünyadaki tüm canlılar için aynı olan ve ilk olan evrensel bir yaratıcı gücün oluşumu olarak kabul edilebilir. Bir enerji formu olarak aura birçok işlevi yerine getirir; ama en önemli nokta, diğer enerji oluşumları ve sistemleriyle - diğer insanların ve daha büyüklerinin auraları dahil - toplum, doğa, Dünya gezegeni, evimiz ile bağlantı kurmamızı ve etkileşim kurmamızı sağlayan auradır.

Bu, meselenin bir yönüdür; auranın enerjisi ise kişinin iç enerjisinden gelir,

Kozmos ile ayrılmaz bağlantımızı da sağlayan tükenmez bir kaynak.

Auranın yapısı, Evrenin yapısına benzer ve yaşamın mucizevi ince enerjilerinin geldiği en yüksek varlık seviyelerine sahip bir kişinin etkileşiminin temeli tam da budur .

Gerçekten şaşırtıcı olan, her bir kişinin aurasının, ayrı bir enerji yapısı olarak kalırken , Kozmos'un titreşimleriyle tek bir ritimde birleşebilme yeteneğidir. Ve pek çok sorunun cevabı burada yatıyor. Auramız uyum içinde olduğunda, yaşamın derin kozmik ritimleriyle ilgili bir birlik durumu olduğunda, bu bize yalnızca inanılmaz bir barış duygusu ve evrenle derin bir uyum sağlamakla kalmaz, aynı zamanda bir kişinin daha yüksek güçlere giden yolunu açar. Uyum, fiziksel, zihinsel ve ruhsal mükemmelliğin anahtarıdır.

Bir kişinin aurası, ruhsal gelişiminin derecesini, kişiliğin tüm zayıflıklarını ve güçlü yanlarını yansıtır. Auranın enerjisi sürekli değişime tabidir, gelişimini belirleyen birçok dış ve iç faktör üzerinde sürekli bir etkiye sahiptir. Ve burada daire kapanıyor: auranın enerji gücünün doğru kullanımı, bir kişinin ruhsal gelişim için pratik olarak sınırsız fırsatlara giden yolunu açar .

aurayı etkileyebileceği ve enerji yeteneklerini önemli ölçüde değiştirebileceği zaten bilinmektedir . Ancak negatif enerji tehlikesi defalarca tekrarlanmalıdır. Çünkü her olumsuz düşünce yaşamımızı kısaltır, çünkü kendi fizyolojik düzenlemesi vardır. Negatif enerji , kişinin ruhsal gücünü zayıflatır ve vücudu hastalıklara karşı savunmasız hale gelir. Üstelik negatif enerji bulaşıcıdır. CIA sadece bireyleri değil,

aynı zamanda büyük sosyal grupları da etkiler . Ancak insan aurası, uyum sağlama ve eski haline getirme yeteneğinin yanı sıra, herhangi bir olumlu etkiyi çekme, olumsuzlukları uzaklaştırma özelliğine de sahiptir.

Evet, Dünya'da kısa bir süre yaşıyoruz ve herkese hastalıklar da dahil olmak üzere acılardan nasibini alıyor. Ancak auranın enerjisi ne kadar güçlüyse, negatif enerjiyle baş etmek o kadar kolay olur. Ve auramızın enerjisi, gücü bilinçli olarak değiştirebileceğimiz bir şeydir. Pozitif enerjinin akışı ruhsal gelişimimiz için çok önemlidir - onsuz daha yüksek güçlerle birlik olmaz. Bu nedenle sevgi, evrenin ilahi enerjisiyle bağlantı kurmanın en kesin yoludur; herhangi bir negatif enerjiden daha güçlüdür , iyileştirir.

İnsan aurası, yetenekleri bakımından benzersizdir: onun sayesinde, yaşamlarımızı yöneten güçler üzerinde bilinçli bir etki uygulayabileceğiz ve gelişimimizi engelleyen şeylerden kurtulabileceğiz. Auranın tüm potansiyelini ortaya çıkarmak için, kişi sürekli olarak auranın doğasını ve kişinin varlığının tüm yönleri üzerindeki zihinsel, fiziksel ve ruhsal etkisinin doğasını olabildiğince tam olarak anlamaya çalışmalıdır .

ENERJİ DEĞİŞİMİNİN KARMİK ÖZÜ

Evrenimizdeki dünyaların ve varlıkların etkileşimi, temel elementlerin - madde , enerji ve bilgi - değiş tokuşu nedeniyle mümkündür. İnsanlar ve diğer canlılar arasında (her düzeydeki) enerji alışverişi, sayısız biçim alarak sürekli olarak gerçekleşir . Burada, Yüksek İlkenin varlığı ve etkisi madde düzeyinde zaten bulunur, ancak bilgi ve enerji düzeyinde bu etki özellikle güçlüdür. Tersine bir süreç de vardır: alttakiler bilginin kendi paylarına düşen kısmını istikrarlı yaratıcı düşünce formları biçiminde üsttekilere verir . Bütün bunlar bir harikanın parçası

süreç - karmanın sonsuz ve arındırıcı döngüsü.

temel nedeni apaçık ortadadır. Bir kişi, başka bir kişiyle eşit ve karşılıklı olarak zenginleştirici temas için gerekli psişik enerji ve bilgiye sahip olmadığında, bu bilinç düzeylerinde çok büyük bir boşluktur. Bu durumda, iletişimdeki katılımcılardan birinin diğerine aldığından çok daha fazlasını vermek zorunda kaldığı açıktır. Buradan, insanlar arasındaki iletişimin temel yasası netleşir: kişi ya eşit bir muhatapla iletişim kurmalı ya da muhatapın seviyesi düşük olduğunda kendini vermeye hazır olmalıdır.

varlığının değil, tüm doğanın, uçsuz bucaksız Kozmosun sarsılmaz bir yasasıdır . Tüm canlılar enerji alışverişi nedeniyle sürekli değişim halindedir. Aynı zamanda, her canlı form atalet eylemini deneyimler, yani aynı anda hem hareket hem de dinlenme için çabalar. Hareketlilik ve pasiflik, irade ve tembellik hem doğada hem de insanda belli bir dengeye sahiptir. Eski Hint felsefesi, bu üç gücün (sakinlik, hareket ve bunların dengesi) ilişkisini , ilk maddenin temelini oluşturan temel nitelikler olan üç guna kavramında yansıtıyordu. *Tamas* adı verilen *ilk guna* veya özellik , kişide psikolojik olarak tembellik, hareketsizlik, atalet olarak kendini gösteren atalet fikrini ifade eder . *Rajas* adı verilen *ikinci guna* veya mülk , bir kişide psikolojik olarak tutku, arzu veya irade olarak tezahür eden aktivite, dinamik, mücadele fikrini kişileştirir. Ve son olarak, üçüncü guna, bilgeliğin yardımıyla *tamas* ve *rajalari* dengeleyen ve psikolojik olarak kişide uyum ve aydınlanma olarak kendini gösteren *sattva*'dır .

Doğanın ve insanın gelişiminin ilk aşamalarında, *tamas guna* açıkça baskındır - atalet, barış, hareketsizlik. Ancak hayat yerinde durmamalı, yavaş yavaş gelişmeli, değişmeli. Bu, hareketin hızlanmasını gerektirir ve bu da *rajas guna*'nın büyük ölçüde dahil edilmesini gerektirir. Bu özellik, kristalin

donmuş şeklini yok eden ve içindeki, yani canlı bir varlığın özündeki derin aktivite ve hareket süreçlerini uyandıran şok ve darbelerin sayısında bir artış anlamına gelir . Bu yasa , insan topluluğu da dahil olmak üzere doğal krallığın her seviyesinde ve katında işler . Bu, birey ve tüm uluslar ve tüm insanlık için geçerlidir. Bu durumda olumsuz etkiler ve hatta dış ortamdan gelen güçlü etkiler kaçınılmazdır. Bu tür fenomenlerin rolünü açıkça anlamak gerekir - onlar aracılığıyla biriktirdiği olumsuz karma kişiye geri döner.

İnsan, ruhunu kuvvetlendirmekle, temiz ve doğru bir hayat sürmekle veya tam tersine bir takım hatalar yapmakla aşırı tutkuların ve orantısız arzuların ne kadar zararlı olduğunu anlayabilir ve bilgeliğe ulaşabilir.

*her insanın özelliği olduğu gerçeği şüphesiz görünüyor .
Bu nedenle, konuyu en genel terimlerle tanımanız önerilir.
Psikolojinin ihtiyaçların doğası, duygularla ilişkileri ve her ikisini de kontrol etme yolları hakkındaki modern görüşleri nelerdir?*

İHTİYAÇLAR

Her şeyden önce, arzularımızın ne olduğu ve ayrıca belirli ihtiyaçları ne şekilde yansıttıkları sorusunu ele alalım. Bir

arzunun bir ihtiyaçtan doğuş sürecini daha net gördüğümüzde, ikincil olanı eleyerek ana şeyi ayırmamız daha kolay olur ve bu önemlidir. Sonuçta, 5 M Bublikhenko'nun arzularının çokluğu gibi ilgili bir sorun var. Bugün, dün, geçen hafta, ay boyunca gün boyunca hangi arzulara sahip olduğunuzu hatırlamaya çalışın . Aralarında sabit ve yinelenen dilekler var mı? Görünüşe göre bunu yaparsanız yukarıdaki sorunun özünü ayrıntılı olarak açıklamaya gerek kalmayacak. İnsanın ihtiyaçları, arzularının birincil kaynağıdır. Ne istediğinizi belirlemek için ona doğru değerlendirmeyi yapmak önemlidir. Bu, arzularımızla ilgili her şeyin, büyük ölçüde, evrensel varlık yasalarıyla ne kadar örtüştüğü ve onlarla çelişmediği ile belirlendiği anlamında önemlidir . Ek olarak, bireyin özlemlerinin seviyesi önemlidir: Bu özlemler kötü veya aşağı bir şeye yönelik olmadığında, ancak daha yüksek değerlere odaklandığında en yüksek optimaldir. Bu, maddi bir şeyi arzulamanın kesinlikle kötü olduğu anlamına gelmez , ancak maddi ihtiyaçları gerekli bilinçli çerçeveye sokar . Başka bir deyişle, her insanın öncelikleri vardır; çeşitli ve farklı olabilirler - ve aksanları kendi öncelikler sisteminize doğru bir şekilde yerleştirmeniz çok önemlidir.

İhtiyaçların insan eylemlerinin birincil nedeni olarak kabul

edilmesi, insanların amaçlı davranışlarını açıklamanın başlangıcı olabilir , ancak çoğunluktaki insanlar herhangi bir eylemi ihtiyaçlardan ziyade düşüncelerle açıklamaya alışkındır. İnsanların kendilerini harekete geçiren ihtiyaçların ne ölçüde farkında oldukları sorusu, herhangi bir manevi uygulama açısından çok önemlidir ve bu nedenle ayrı bir değerlendirmeyi hak eder. Bir ihtiyacın, bir kişinin davranışını yönlendiren ve büyük ölçüde onun faaliyetlerini ve eylemlerini belirleyen belirli bir güç olduğunu kabul etmek, hiç de materyalizmin konumunu kabul etmek anlamına gelmez . Nitekim insanların, evrensel kültürün son derece önemli bir yer tuttuğu sosyal çevre ve çevrelerindeki doğa ile etkileşime girerek ihtiyaçlarını giderdiklerine şüphe yoktur . Aynı zamanda ihtiyaçları karşılamanın vazgeçilmez koşullarından biri de uygun araç, yöntem, bilgi ve beceriye sahip olmaktır. Kısmen doğuştandırılar (yetenekler), ancak esas olarak bireysel gelişim sürecinde ve önceki nesillerin deneyimlerinin kavranmasında kazanılırlar. Bu, herhangi bir manevi uygulama sistemini içerir . İnsan ihtiyaçlarının önemini kabul eden bilimsel psikoloji, bunların yeterince tutarlı ve birleşik bir sınıflandırmasına sahip değildir , çünkü bunları inşa etmek için açıkça formüle edilmiş bir ilke yoktur. Hemen hemen her yazar kendi ihtiyaç sayısını belirtir: Amerikalı psikolog A. Maslow - 15, vatandaşı McDougall - 18,

Fransız Murray ve Pieron - 20. Polonyalı psikolog Obukhovsky, bu tür sınıflandırmaların 120'den fazla çeşidini saydı. Ancak, üzerinde düşünürseniz, netleşir : tüm insan ihtiyaçlarının sıralanması ve sınıflandırılması sonuçsuz bir alıştırmadır, çünkü ilk, birincil ihtiyaçlar sürekli olarak birçok türeve dönüştürülür. Aynı zamanda, ilk ihtiyaçları belirlemek oldukça kolaydır: türlerin biyolojisi tarafından belirlenirler.

(hiçbir şeyden türememiş) insan ihtiyaçlarını tanımlayacağız

.

- bir kişinin bireysel ve türsel varlığını sağlamaya çağırılırlar . Birçok maddi ihtiyacı (giyim, barınma, teknoloji vb.) doğururlar .
- , bir sosyal gruba (topluluğa) ait olma ve bu grupta belirli (lider olması gerekmeyen) bir yer işgal etme, diğer insanların şefkat ve ilgisinden yararlanma, onların saygı ve sevgisinin nesnesi olma ihtiyacını içerir . Sosyal ihtiyaçların çeşitliliği , "kendisi için" ve "başkaları için " olmak üzere iki türe ayrılır.
- İdeal ihtiyaçlar, hem mevcut kültürel değerlerin benimsenmesi hem de kişinin kendi keşifleri ve sonuçları yoluyla, çevreleyen dünya ve kişinin onun içindeki yeri

hakkında bilgi, kişinin dünyadaki varlığının anlamı ve amacı hakkındaki bilgisini içerir. Gerçeği kavrayarak, çevremizdeki dünyanın tabi olduğu kuralları ve kalıpları anlamaya çalışırız . Çevre yasalarını kavrayan her insan, yarattığı dünya modellerinin temeline bu yasaları koyar .

iki gruba ayrılabilir : "koruma" ve "gelişme" veya "ihtiyaçlar " ve "büyüme". Koruma ihtiyaçları normal sınırlar içinde karşılanır. Bir kişi hem ihtiyaçlarının sınırsızlığı hem de gittikçe daha fazla yeni bilgi geldikçe sürekli anlamsal genişlemeleri ile ayırt edildiğinden, gelişim ihtiyaçları normu aşiyor. "Kendisi için" sosyal gelişme ihtiyacı, kişinin kendi konumunu iyileştirme arzusuyla kendini gösterir . "Başkalrı için" geliştirme ihtiyacı, normların kendilerinin iyileştirilmesini veya herhangi bir sosyal grubun konumunun iyileştirilmesini gerektirir. İdeal ihtiyaçlarda norm, o ana kadar elde edilen bilgidir. Geliştirme ihtiyacı, daha önce kimsenin bilmediği bilinmeyen için çabalamaya teşvik eder.

temel ihtiyaçlarının bireysel iç hiyerarşisi, kişiliğini belirler. Kişilik özelliklerinin en önemlisi , belirli bir ihtiyacın güdüler hiyerarşisinde baskın bir konuma geldiği zamandır . Baskın ihtiyaçlar, belirli bir kişinin yaşamındaki "süper görevleri" karakterize eder ve kişiliğinin çekirdeğinin toplamını oluştururlar.

DUYGULAR

İhtiyaçların öneminin en objektif göstergesi, bilinç ve irade tarafından kontrol edilmeyen duygular olabilir . Duygu, bir kişinin zihnindeki bir ihtiyacın yansıması olarak tanımlanabilir ve bunun tatmin olasılığı, yani hedefe ulaşma olasılığı ile birleşir. Bir kişi, hem doğuştan hem de edinilmiş bireysel deneyim temelinde böyle bir olasılığın değerlendirmesini yapar . Değerlendirme sürecinde, amaca ulaşmak için gerekli araçlar, zaman ve kaynaklar hakkındaki bilgiler, halihazırda mevcut olan bilgilerle karşılaştırılır. Aynı zamanda, olasılık tahmininin hem bilinçli hem de bilinçsiz düzeyde gerçekleştirilebileceği dikkate alınmalıdır .

Açıktır ki, yeni bilgiler geldikçe hedefe ulaşma olasılığındaki artış, kişide olumlu duygulara neden olur ve bu olasılığın daha önce mevcut olan tahmine göre azalması, olumsuz duyguların ortaya çıkmasına neden olur. Bir kişi, yaşadığı olumlu duyguları aktif olarak güçlendirmeye, uzatmaya, tekrarlamaya ve olumsuz olanları - zayıflatmaya, kesintiye uğratmaya, önlemeye çalışır. Böylece, amaçlı insan davranışını organize etmek açısından duyguların gerçekleştirdiği güçlü düzenleyici işlev netleşir. Ancak sonuçta, duygular yalnızca faaliyet sürecinde değil, aynı zamanda herhangi bir eylemin başlamasından önce de

ortaya çıkar: daha önce benzer durumlarda gerçekleştirilen bu eylemlerin başarısı veya başarısızlığı ile karşılaştırarak her şeyi tahmin edebiliyoruz. Dahası, tahmin genellikle diğer insanların deneyimlerine dayanabilir .

Daha yüksek (entelektüel, estetik, ahlaki) düzendeki duygularla ilgili olarak , bilgi bileşeninin baskın rolü şüphesizdir. Bu bileşen, bir sanat eseri , bir siyasi figürün konuşması veya yeni bir görüş sistemi taşıyan mesajın içeriğiyle yalnızca kısmen örtüşür . Sonuçta, bu bilgi, belirli bir bilgi birikimine sahip belirli bir kişi tarafından ve kendisi için en önemli ihtiyaçlarla ilgili olarak çıkarılır . Bu nedenle aynı girdiler farklı insanlarda çok farklı deneyimlere neden olabilir. Ek olarak, eylem ne kadar olağandışı olursa, yeniliği o kadar büyük olur, bir kişi tarafından öznel olarak tahmin edilen hedefe ulaşma olasılığının, onu gerçekleştirmenin nesnel olasılığıyla, eylemlerin gerçek başarısı veya başarısızlığı ile örtüşmeme olasılığı o kadar artar. alınmış. Bu nedenle, kişinin kendi gelişimine yönelik olanlar da dahil olmak üzere yaratıcı görevleri çözerken özellikle yüksek derecede duygusallık ortaya çıkar . Duyguların düzenleyici işlevi , önemli rolü yukarıda açıklanan pozitif düşüncenin destekçileri tarafından önerilen yöntemlerin doğru anlaşılması için çok önemlidir . Duyguların kontrolünün

gerekli olduğu açıktır ; Aynı zamanda, arzular gibi duyguların, ortaya çıkma nedenleri ve mekanizmaları ile onlara atanan işlevin kişi için açık olması durumunda bilince ve iradeye tabi kılınması çok daha kolay hale gelir kendisi.

olumsuz enerji yükü taşıdıkları için olumsuz duygularla mücadele edilmesi gerektiğine şüphe yok . Bu soruyu daha ayrıntılı olarak ele alalım.

ZİHİNSEL DÜNYA BİR DÜŞÜNCE FORMLARI SİSTEMİDİR

Bazı özellikle güçlü arzular ve net düşünceler kendi enerji-bilgi uçuşlarını yaratır. Auradan uzaya yayılan belirli bir kodun (daha doğrusu bilgi) taşıyıcıları olarak bağımsız bir varoluş elde ederler. Bu sözde düşünce formları , enerji-bilgi ve duyusal-duygusal yükleri sayesinde engellere bakılmaksızın büyük mesafelerde hareket edebilir . Öneri ve telepati onlar aracılığıyla gerçekleştirilir .

Zihninizde parlak, pozitif yönlü bir düşünce yarattığınızı varsayalım . Neşe getirir ama gerçek bir olaya veya eyleme dönüşmez. Muhtemelen , bu, enerjisi orijinal olanı etkisiz hale getiren, yönün tam tersi olan başka bir düşünce tarafından engellenir . Daha hafif ve arzu edilen bir

düşüncenin karanlık ve istenmeyen bir düşünceye üstünlüğünü sağlamanın tek yolu, onu güçlendirmek ve çok daha güçlü hale getirmektir. Bunu yapmak için, düşünceyi olabildiğince net bir şekilde net bir görüntü biçiminde hayal etmeniz gerekir; bu imaja maksimum arzu ve içsel güçle yatırım yapın, Yüksek Kuvvetlere dönün ve onlardan yardım isteyin.

Bu nedenle, her şeyden önce, olumlu bir düşünceyi güzel ve oldukça net bir görüntü ile karşılaştırmak önemlidir . Sonra düşünce, zihinsel bir imgeye dönüşerek dönüşümün ilk aşamasından geçer . Zihinsel görüntü, kısmen kristal bir forma benzeyen çok net bir şekilde verilebilir. Onu çeşitli imgelerde (oklar, kıvılcımlar, dalgalar) hayal ederek, yapısını bir düşünce formu düzeyinde yoğunlaştıran ve ondan yaratılmış olmasına rağmen çok kararlı bir oluşum haline gelebilen enerjiyle giderek daha fazla yüklersiniz. süptil enerjiler , ancak bu çok çalışmayı gerektirir.

düşünce formu çok bulanık olabilir. Ancak tüm inançlarınız istikrarlı ve eksiksiz olduğunda, tam tersine , çok net bir şekilde ana hatları çizilir.

düşünce formları biçiminde algılar, depolar ve bellekten alırız . Yani, beyni incelerken, hafızadan bazı bilgiler

alındığında ortaya çıkan potansiyeller ve uyarılma bölgelerinden bahsedilebilir ; bu bilgiyi içeriden gören bir kişi, bölgeleri ve potansiyelleri değil, sadece bir düşünce formu görür.

Duyum, algı, bir imgenin temsili kavramları ile düşünce formları arasındaki bağlantı nedir? Açıkçası, tüm bu kavramlar, yukarıdaki tüm kavramların bir sentezi olan düşünce formunun sadece ayrı yönleridir , yani onların birliğidir. Düşünce formunun basit bir özellikler dizisi olmadığı, bütünüleyici bir varlık olarak bir dizi niteliğe sahip olduğu gerçeği de aynı derecede açıktır .

Her zaman bireysel ve türünün tek örneğidir. Aynı zamanda, düşünce formu çok değişkendir. Yakın bir içe bakış, onu önemli ölçüde değiştirebilir.

Düşünce formu, daha önce bahsedildiği gibi, bütünüleyicidir, fakat aynı zamanda zihinsel sisteme kendi ögesi olarak dahil edilebilir. Son olarak, hiçbir düşünce formu iletilemez ve kelimelerle tarif edilemez.

POZİTİFİN AKTİF OLUŞTURULMASI

DÜŞÜNCE FORMLARI VE OLUMSUZLARLA MÜCADELE

Her şeyden önce, bir düşünceyi tam olarak neyin karakterize ettiğini belirlemek gerekir ve gelecekte - bir düşünce imajı, bir düşünce formu, pozitif olarak mı? Aşağıdaki gereksinimleri karşılamaları gerekir : olumsuz duygularla ilişkili değil; insanlara, doğaya veya Tanrı'ya yönelik olmayan; iyinin nihai amacına sahip olmak; yaşamı onaylayan ve yaratıcı; yeniyi keşfetmek, ışığa, manevi dünyaya ve mükemmelliğe talip olmak. Herkes ruhunun derinliklerinde hangi düşüncelerinin Aydınlığa, hangilerinin Karanlığa atfedilebileceğini bilir. Parlak düşünceler bir kişiyi cennete yaklaştırır; karanlık, düşük - aşağı çekin.

Olumsuz duyguların genel olarak iki tezahür biçimi vardır: agresif ve depresif duygular.

ve birbirini dışlayan, ancak güçlü arzular veya karmaşık iç duygusal çatışmalar gibi) azaltmak son derece önemlidir ve bunun anahtarı, kendinizi anlamak, anlamak ve ortadan kaldırmaktır. tüm bu fenomenlerin Aynı zamanda, yaşam boyunca bireysel olarak oluşturulmuş eklere özel dikkat

gösterilmelidir - gerçekleştirilemeyen arzular, kural olarak, geçmişten gelen sorunların ve çözülmemiş kalanların olumsuz etkisidir.

Zaten ikinci aşama (daha az değil ve belki de daha önemli), olumlu duyguların gücünü artırma çalışması olarak adlandırılmalıdır . Bir görselleştirme tekniği , bir kişi kendi olumlu duygularını mecazi olarak içine akan ve ruhunu neşeyle dolduran ışık akımları şeklinde temsil ettiğinde iyi bir etki verir.

oldukça uzun vadeli olmaları koşuluyla , tamamen geliştirilmiş ve oldukça etkili birkaç yöntem vardır . Burada en etkili ve dahası hemen hemen her insan için erişilebilir olan üç tanesini adlandıralım.

- düşünceleri dışlama yöntemleri (diğerleri tarafından, periyodik olarak tekrarlanan düşünceler).

Bilinçli, iradeli bir pozitif aktivasyon eyleminden bahsediyoruz, bu nedenle herkes, hangi eylemlerin birincil uyaran olarak kullanmak için duygusal tonu yükseltmeye yardımcı olduğuna kendisi karar vermelidir.

Deneyimler, canlı görüntülerin zihinsel olarak

görselleştirilmesinin, olumsuz bir duygusal andan dikkati dağıtmanın etkili bir yolu olduğunu göstermektedir. Bu tür görselleştirme, belirli içsel konsantrasyon becerileri gerektiren canlı olmalıdır;

- dikkati bir nesneye odaklayarak dikkat dağıtma yöntemleri .

Güçlü olumlu duygular yaşadığınız geçmişten herhangi bir durumu seçin . O psikolojik atmosferin anısıyla tamamen dolmaya çalışın . Şimdi olumsuz duyguyu sanki dışarıdanmış gibi algılayın - geçmişten gelen hoş bir olayın tam kontrolünü elinde tutarak ve iç huzuru koruyarak . Bir süre sonra, beslenme olmadan, olumsuz duygu, istikrarlı bir pozitif baskın tarafından yok edilecektir.

Olumsuz bir duyguyu yalnızca sizin besleyebileceğinizi unutmayın, bu nedenle ona yabancılaşırsanız, o duygu ölür;

- bilinçli bastırma yöntemleri.

Negatif duygular insanların doğasında var ve hepimizin tek bir seçeneği var : onlarla daha fazla yaşamak ya da onlardan kurtulmaya çalışmak. Uygulama, olumsuz duygularla başa çıkmanın en verimli yönteminin onlardan yabancılaşmak,

başka bir deyişle, kişinin kendi benliğine tamamen yabancı bir şeymiş gibi kendini onlardan ayırmak olduğunu göstermektedir . Belki de sadece melekler olumsuz duyguları hiç yaşamayabilir , ama insanlar hiç değil. Bu nedenle, kendini onlarla özdeşleştirmeme becerisini kazanmak çok zordur . Ve yine de mümkün. Okuyucuya basit ama etkili yollardan birini sunuyoruz (gelecekte, bireyselliğinizin gereksinimlerine göre karmaşıktırabilir ve geliştirebilirsiniz). İlk adım, olumsuz bir duygunun ortaya çıkma anını net bir şekilde belirlemeyi öğrenmektir . Kendinizi dikkatlice gözlemleyin, deneyimleri ortaya çıktıkça tanımlayın, tüm yönlerini kapsamlı bir şekilde analiz edin. Olumsuz duyguyu inceledikten sonra, onu zihinsel olarak bilincinizden ayırın: Bu duygunun Öz'ünüzün orijinal ve ayrılmaz bir parçası olmadığını, ancak bir dizi faktör tarafından dışarıdan getirildiğini anladığınız anda, bu hemen gerçekleşecektir. . Ardından, herhangi bir olumsuzluğu izinsiz olarak "iç sınırlarınızı" işgal eden bir tür yabancı varlık olarak kabul etmeyi öğrenin (mecazi görselleştirmeyi kullanabilirsiniz).

MANEVİ GELİŞİM SORUNLARI

Belirli bir bilgi türünü ezoterik olarak adlandırdığımızda , bu bilginin sosyal yapının bir parçası olmadığını, yani herhangi

bir sosyal kurum tarafından geliştirilmediğini kastediyoruz; kural olarak, bu bilgi, bir kişinin dış dünya ile ilişkisinin doğası hakkında bir dereceye kadar alternatif bir fikir verir . Bu durumda, bir kişinin ruhsal gelişimi sorunu ele alınır ve şüphesiz bilimsel olmaktan çok ezoterik bilgi ile temsil edilir.

, bir kişinin gerçek ruhsal gelişimi sürecinin önündeki en önemli engellerden biri de tam olarak bununla bağlantılıdır . Manevi olarak gelişme ihtiyacı hisseden bir kişinin her şeyi en temelden metodik olarak incelemeye başladığını varsayalım. İlk başta, bilgi açlığını gidererek bilgiyi özümseyecek, ancak ilerledikçe, manevi gelişim hakkında her biri ikna edici bir şekilde kendi gerçekliğini kanıtlayan hem geleneksel hem de tamamen modern pek çok öğreti olduğu gerçeğiyle kaçınılmaz olarak karşılaşacaktır. diğer öğretilerin değerini inkar etmek . Ezoterik bilginin böyle bir özelliği ana hatları çizilen ilerlemeyi durdurmasa bile ciddi şekilde karmaşık hale getirebilir. Bu arada, bugün gözlemleyebildiğimiz Doğu kültürlerinin manevi mirasının geniş gelişimi sürecinde , bu özellik kendini giderek daha güçlü bir şekilde hissettiriyor.

Ezoterik öğretileri nispeten açık, ancak çoğunlukla birleşik bir bilgi sisteminde sentezlemek için defalarca girişimlerde bulunuldu . Bu tür polisentetik öğretiler, her şeyden önce,

elbette, Blavatsky'nin Teozofisi ve Roerich'lerin Agni Yoga'sını içermelidir . Bununla birlikte, tüm bu girişimlerin sonucu, şüphesiz tek bir temele dayansalar bile, tamamen bağımsız birkaç öğretinin ortaya çıkmasıydı. Ezoterik sentez fikrinin uygulanmasına daha yakın olan G.I. Gurdjieff, manevi gelişimle ilgili tüm felsefi, dini, okült vb. öğretilerin temelini, bu tür gelişimin ilke ve yöntemleri hakkında çeşitli psikolojik bilgi sistemleri olduğuna işaret etti. Yani konu her zaman aynıdır - insanın ruhsal gelişimi; ve bir zihinsel gelişim biçimi olarak kabul edilebilir ; ve herhangi bir ezoterik öğretinin (ezoterik okullar) özü, psikolojik eğitim ve kendi kendine eğitim sistemleridir. Ancak bu yaklaşımla bile, okullar arasında var olan farklılıkların gerçeği tam olarak net değil çünkü hepsi bir dizi ortak psikolojik temaya, soruna ve göreve hitap ediyor.

Nispeten açık olan tek an, manevi büyüme arayışının her zaman bir kişinin kültürel ve sosyal olarak belirlenmiş gelişiminin seviyesinin üzerine çıkma arzusu olduğudur; bu tartışılmaz çünkü ruhsal büyüme, bir kişi için biyolojik olarak belirlenmiş bir ihtiyaç değil, özgür seçiminin bir sonucudur.

Ancak farklılıkları çözme ve birleşik bir sistem kurma meselelerini akademik araştırmacılara ve gurulara

bırakırsak , ruhsal gelişim mekanizmaları olarak kabul edilebilecek bu mekanizmaların en genel yönlerini en azından basitçe vurgulamak bizim için önemlidir .

Tartışılan yönde çalışan en yetenekli ve ilginç yazarlardan biri olan V. Danchenko şöyle yazıyor: "Aşırı normatif faaliyetin en yüksek biçimi olarak manevi gelişimin özgüllüğü, onun istem dışı olmamasıdır. Manevi bir özlem olmadan, manevi gelişim için motive edilmeden kişi bu yönde gelişemez. Bu bir tesadüf değildir , ancak bu nedenle manevi çaba, tüm ezoterik psikoloji okulları tarafından manevi gelişimin dayanak noktası olarak kabul edilir. Ve biraz daha: "Özlem anlamsız olamaz, her zaman bir şeye, bir amaca duyulan arzudur." Bu nedenle, arzu sadece başlangıçtır, hedefi tanımlamak da temelde önemlidir.

Bu durumda amacımız nedir? Bu, her zaman bir kişinin kendisinin ve dünyadaki gerçek yerinin *kavrayışıdır (bazen kendi yüksek Benliğini kavrayışı yoluyla, bazen Evren ile birliğinin farkındalığı yoluyla vb.)*. Tabii ki, her şey hiçbir şekilde yalnızca kendini tanıma ve kendini gerçekleştirme ile tükenmez. Çünkü hiçbir şey kendiliğinden gelmez; Bir hedef için çabalamaya ek olarak , aktif eylem de gereklidir. Bizim durumumuzda, şu ya da bu şekilde manevi bir uygulamadır.

Bu nedenle, özlem, kavrayış ve ruhsal uygulama, ruhsal büyüme için gerekli koşullardır ve istisnasız tüm ezoterik doktrinlerde ve okullarda şu veya bu biçimde her zaman mevcuttur. Ve belirli bir okulun seçimi zaten yalnızca bir kişinin bireysel tercihlerine ve zihniyetinin ve kişiliğinin özelliklerine bağlıdır .

MANEVİ GELİŞİM VE ÖZGÜR İRADE

Hayvanlarda özgür irade, içgüdü ile ilişkilendirilir ve hayatta kalmak için kullanılır, ancak her canlının kendi bireyselliği olduğu kabul edilmelidir . Ve sonuç olarak, yaptığı seçim sadece dış güçler veya refleksler tarafından değil, aynı zamanda varoluş mücadelesi ve türünün hayatta kalmasıyla ilgisi olmayan bir şey tarafından belirlenir.

insanın en temel özelliklerinden biridir . İnsan, tüm canlılar gibi özgür iradesini iki ana yönde kullanır: hayatta kalmak ve dünyaya uyum getirmek. İçgüdüsel uyum arzusunun tüm canlıların karakteristiği olduğunu bir kez daha not edelim, ancak bir kişide maneviyatın tezahürü ile bu arzuyu gerçekleştirebilir ve sonuç olarak seçimini bilinçli olarak bu hedefe yönlendirebilir. Aynı zamanda, özgürlüğün tezahürleri karakterlerini biraz değiştirmeye başlayacak.

her özel durumda, seçiminin olası sonuçlarını yalnızca kişisel kaderi değil, aynı zamanda dünyanın kaderi çerçevesinde daha net görür . Aynı zamanda, bu sonuçların değerlendirilmesi ve seçimin kendisi, bu kişinin benzersiz bireyselliği tarafından belirlenir . Manevi gelişimle birlikte, bir seçimin sonuçlarını değerlendirme olasılığı artar: kişi dünyayı giderek daha fazla bir bütün olarak algılar ve eylemlerinin dünyanın kaderi üzerindeki etkisinin giderek daha fazla farkına varır . Ancak, her kişi için kriterler bireysel kalır.

8. Bölüm

AURA'NIZIN GÜCÜ

TÜM KORUMALARIN EN İYİSİ

Bilgi, büyüme, ruhsal gelişim için çabalama yolundaysanız, auranızın gelişmesi ve güçlenmesi çok dikkat edilmesi gereken bir konudur . Neden böyle? Çünkü aura, tüm hayatınız için önemi fazla tahmin edilemeyecek harika bir armağandır .

, insanın doğası gereği yaratılan herhangi bir dış zarara karşı

en iyi korumadır . Bu, sizi koruyabilecek ve iç dünyanızdaki istenmeyen müdahaleleri püskürtebilecek bir kalkandır. İster uykuda ister uyanık olun, sizi sonsuza kadar koruyan, fiziksel sağlık ve zihinsel esenliğin ısıltılı halesidir .

Gelişmiş, uyumlu bir aura, kişinin kendi koruyucu kubbesini yaratır , bunun ötesine kötü düşünceler ve belirli yerlerde düşmanca genel atmosfer nüfuz edemez ve bu maalesef zamanımızın belirtilerinden biridir. Bu koruma doğaldır ve bu nedenle normal koşullar altında fark edilmeyebilir.

Ancak, iyi hatırlayın: Diyelim ki iyi bir gün değildi, üzgünsünüz, depresifsiniz, depresifsiniz ... ve ne olmuş yani? Sanki sihirle, birdenbire sokak satıcıları, dilenciler, her türden dilenci musallat olmaya başlar ; mağazadaki satıcı kaba ve taksici gerekli para üstünü vermiyor. Sorun ne? Kendine. Sizi bunlardan ve diğer çok daha önemli şeylerden ne kadar görünmez bir şekilde uzak tuttuğunu daha önce fark etmemişsinizdir.

sağlıklı ve müreffeh bir kişinin kendi gücünün farkındalığıyla dolu sakin aurası. Umutsuzluğa yenik düşerek, sadece çok fazla psişik enerji tüketmekle kalmadınız, bunun belli bir bölümünü negatif enerjiye dönüştürdünüz. Sonuç olarak, auranız zayıflar ve artık sizi eskisi gibi koruyamaz.

Tabii ki, gerçekte her şey kıyaslanamayacak kadar karmaşıktır ve yukarıdaki örnek yalnızca çok şematik bir örnek olabilir , ancak kesinlikle tartışılmaz gerçeklere dayanmaktadır. Özellikle, dışarıdan bir kişiyle ilgili olarak gösterilen herhangi bir saldırganlığın , aurasının koruyucu kubbesi boyunca zarar vermeden kayması, ancak yalnızca bu aura güçlü, sağlıklı, gelişmiş ve gerekli pozitif zihinsel enerji ile sağlandığında. . Böyle bir aura gerçekten de pek çok kaygı türünü hafifletebilir.

Ve şimdiye kadar ağırlıklı olarak psikoloji hakkında konuşuyorsak , auranın aynı zamanda uzun süredir genel olarak kabul edilen ("resmi" bilim dahil) bir gerçek olan fiziksel sağlıkta da bir faktör olduğunu unutmamalıyız .

Aziz Paul'un iyi bilinen bir metaforu vardır - "Rab'bin zırhını giymek"... Bu nedenle, sağlıklı bir auranın, herhangi bir şeye karşı savunmasız olan bu zırha gerçekten benzemesinin size küfür gibi gelmesine izin vermeyin. silah.

Auranızın parlak kalkanı dışa dönüktür ama gücü içeriden büyür, o sizin kendi ruhunuzun gücüdür. Ve işe yarayıp yaramadığını merak etmenize gerek yok - auranın koruyucu gücü, bir kişi için nefes almak veya yürümek kadar doğaldır. Ancak yürümek ve nefes almak da çok farklı olabilir. Nefes

alma sürecinin farkında olduğunuzda , kendiniz için en iyi nefes egzersizleri veya jimnastik sistemini seçebilirsiniz , bu da bu sürecin vücut için faydalı etkinliğini artırabilir. Buna göre aura, onun hakkında daha fazla şey bilen ve onu uygun seviyede tutabilen, sürekli geliştiren ve iyileştirenlere maksimum fayda sağlayacaktır .

Sıradan bir insanın aurasının radyasyonu, ruhsal, sosyal, psikofizyolojik gelişim düzeyine bağlı olarak 35 cm ila 1 m mesafeye kadar uzanır . Ancak belirli koşullar altında bu değerler 25-30 m'ye kadar çıkabilir Bu durumda en güçlü radyasyon ellerden (avuç içi, parmaklar) ve gözlerden gelir. Bu nedenle bazen arkadan tam anlamıyla delen güçlü bir bakış hissedilir . Ancak kişi, ruhsal olarak gelişmiş bir auranın gücünün, bir kişinin fiziksel varlığının çok ötesine uzanabileceğinin de farkında olmalıdır. Bu, yalnızca uzaktan nasıl iyileştirileceğini bilen bilgelerin ve azizlerin ifadeleriyle doğrulanmaz - bugün , bazen gerçekten mucizevi sonuçlar veren özel tekniklerin yardımıyla aurayı genişletme ve geliştirme konusunda zengin bir pratik deneyim birikmiştir .

BİZE GÜÇ VEREN NEDİR...

bir kişide manevi ilkenin gelişmesine ve sonuç olarak aurasının güçlendirilmesine katkıda bulunan ana faktörleri

ele alalım .

Emek , insan yaşamında çok önemli bir faktördür. Eylemsizlikte ve hareketsizlikte enerji bulmak imkansızdır : onu yalnızca hareket, eylem doğurur. Hem fiziksel hem de zihinsel emek ve "ruhun emeği" - bu , enerjinin bir kişiye geldiği ve aurasını güçlendiren ana kanallardan biridir . Doğum bilinçli ve neşeli olmalıdır.

Düşünce , kozmik olaylardan kişisel olaylara kadar tüm olayların temelini oluşturur. Kişinin kendi aurasının niteliklerini ve özelliklerini anlamak bile, onu sürekli güçlendirmek ve geliştirmek için bilinçli bir düşünce arzusu yoksa yeterli değildir. Bir kişi dünyayı ne kadar bilinçli olarak algılasa, düşüncesinin gücünün o kadar büyük olduğu yukarıda zaten söylenmişti . Kişi düşüncesine hakim olmalıdır : düzensiz ve parçalı bir düşünce hedefe ulaşmayacaktır; Kötü ve bencil bir düşünce iyi getirmez - yalnızca saf ve yüce düşünceler kişiye içsel güç verir.

Aşk. Bu dünyadaki en güçlü ve en iyi duygu aşktır, ancak yalnızca gerçek aşk, yani almaya değil vermeye çalışan aşktır. Yüreği sevgi ile dolu olan insan hesapsız verir, hesapsız alır. Sevgi emrinin tüm dünya dinlerinin temeli olmasına şaşmamalı.

Neşe. Kadim bilgelik, neşenin ruhun sağlığı olduğunu söyler. Doğu'da bir de atasözü vardır: "Sevinç özel bir bilgeliktir." Bunun büyük harfle Sevinç'e, bir kişinin var olan her şeyin bilgeliğine ve her şeyi tüketen güzelliğine dair farkındalığına, bu güzelliği görme ve yorulmadan ona hayran olma yeteneğine atıfta bulunduğu açıktır . Böyle bir neşe kişiye özel bir güç verir.

Sanat. Sanat sadece insanın hayatını süslemekle kalmaz , aynı zamanda onu yüceltir ve yüceltir, duyguları arındırır, neşe getirir. Parlak sanat eserleri bazen bir insanı tamamen değiştirebilir. Güzelliği görme yeteneği, sanatın insanlara verdiği şeylerin sadece bir örneğidir .

... VE ONU NE ALIR

Psişik enerjinin akışı bir kişiyi fiziksel ve ruhsal olarak dönüştürüyorsa, kaybı çok ciddi sonuçlara yol açar. Bu nedenle, bizi yaşam verme gücünden neyin mahrum bıraktığını bilmek önemlidir .

Öfke , psişik enerjinin güçlü bir yok edicisidir . Tahriş durumunda, kişi birikmiş psişik enerji rezervlerini yoğun bir şekilde emmeye başlar ve çoğu zaman bu, yalnızca kendi aurasının durumuna yansır , bu hızla zayıflar, aynı zamanda

böyle bir etkileşimle başkalarının aurasını da olumsuz etkiler. kişi _ Sıradan tahriş olsa bile, onunla savaşmazsanız , auranızı o kadar zayıflatabilirsiniz ki koruyucu seviyesi keskin bir şekilde düşer. Bu nedenle, herhangi bir durumda kaybedilen iç huzuru hızla geri kazanmayı ve sakin, uyumlu bir duygu ve his dengesine geri dönmeyi öğrenmek gerekir .

Korku belki de psişik enerjiyi en doymak bilmez yiyicidir. Sadece enerji rezervlerini tükettiği için tehlikeli değildir : kontrolsüz korkunun etkisi altında, dışarıdan enerji akışını engelleyen bir tür "spazm" meydana gelir. Korku, biyoenerjik kabağa ciddi şekilde zarar veren, aurayı zayıflatan ve çakraların çalışmasını engelleyen tüm "ince" titreşimlerin en kabasıdır . Fiziksel beden düzeyinde korku, kas kelepçelerinin ortaya çıkmasına neden olur ve "ince" düzeyde, normal enerji dolaşımını keskin bir şekilde bozar - bir korkak, diğer insanlarla ve Kozmos ile enerji alışverişini tamamen durdurur. Hayat bir etkileşim sürecidir. Hepimiz farklıyız; her insanın davranışını etkileyen kendi yaşam görüşü vardır . Yanlış bir dünya görüşü aynı zamanda yanlış yaşam davranışına da yol açar, ancak korku anlarında bu tür davranışlar yalnızca duygular tarafından üretilir. Korku en olumsuz duygulardan biridir. Tüm zamanların ve halkların folklorunda korku büyük bir ahlaksızlık olarak kabul edilir

ve korkaklar bir hor görme nesnesidir. Korku yaşayan bir kişi durumu yeterince algılamaz - tehlike gerçekte olduğundan daha büyük görünür. Çoğu zaman, korkunun etkisi altında, kişi kendini acımasız, saldırgan olmaya zorlar. Bu tür bir saldırganlık, korkunun özelliği olan bilinç bulanıklığının tehlikeli bir sonucudur . Korkunun sık görülen nedenlerinden biri , kişinin En Yüksek Başlangıç (Tanrı) ile içsel bağlantısının kopmasıdır . Böyle bir bağlantının varlığı, kişinin küçük düşürücü bir korku yaşamadan engelleri ve tehlikeleri aşmasını sağlar . İlahi enerji kişiyi güç ve sükunetle doldurur ; auradaki yıkıcı korkuyu ortadan kaldırır ve Yüksek Güçlerin bakımına güven verir. Ve Yüksek Olanla manevi bağlantının olmaması, yalnızca korkunun gücünü şiddetlendiren bir belirsizlik duygusu, açıklanamaz suçluluk duygusu aşılar. Bu durumda insan korkusunun yıkıcı enerjisini "Tanrı korkusu" denen şeyle karıştırarak kafa karışıklığına izin vermemeliyiz . Bu korkunun insani zayıflıklarla hiçbir ilgisi yoktur. Tanrı'dan korkmak, O'nun yasalarına göre yaşamak ve ilahi adaleti kabul etmek demektir. Bu nedenle bazen insanlar kendilerini geliştirme yolunda , her hata için en büyük sorumluluklarını - kendilerinden, diğer insanlardan, Tanrı'dan önce - tam olarak anladıklarında korku yaşarlar. Korkunun nedenleri, gerçek kökleri, en ilkelden (fiziksel tehlike durumunda

olduğu gibi), özbilinç süreçleriyle ilişkili çok karmaşık mekanizmalara kadar çeşitlidir. Ancak, öyle ya da böyle, en kötü seçenek, korkunun nispeten istikrarlı düşünce formlarına geçişi olarak düşünülmelidir .

Len hem fiziksel hem de ruhsal olarak tehlikelidir, ancak zihinsel enerjinin kaybindan bahsederken, ikincisi elbette daha önemlidir. Enerji, tanımı gereği harekettir , tıpkı genel olarak yaşam gibi. Güçlü bir aura oluşturan herhangi bir gelişme ve kişisel gelişim çalışmadır, sürekli ve kalıcıdır. Psişik enerji aktif eylemle büyür ve eylemsizlikle tükenir. Tembellik, bir ilaca benzediği için yüz kat daha tehlikelidir: kişi tembelliğe alışır ve zihni yavaş yavaş ilgisini kaybeder ve duyguları keskinliğini ve dolaysızlığını kaybeder. Dalkavuk, buğulu bir gözle yaşar.

Egoizm, kişinin kendi kişiliği üzerindeki toplam bilinç konsantrasyonu ile ilişkilidir. Neden tehlikeli? Kişi kişiliğine odaklandığında, kendisini yalnızca toplumdan ayırmaz. Egoist asıl şeyi unutur - her birimizin büyük ve bölünmez Bütünün bir parçası olduğumuzu. Dünyadan eskrim yaparak ve kendine kapanarak, bir kişi kendisini çevredeki alanla ince enerjilerin değış tokuşundan , dışarıdan hayat veren enerji akışından mahrum eder.

bedenle ilgili olarak birincil olanın ruh olduğunu ve bunun tersinin olmadığını sıklıkla unuturlar . Bir insan, vucudundaki fizyolojik süreçler doğru bir şekilde ilerlediğinde sağlıklıdır. Ancak büyük lde psikofiziksel süreçlere bağlıdır. İkincisi, insanın ince bilgi-enerji yapıları ile Kozmos arasındaki psişik enerji alışverişine dayanır - bunlar ruhsal sağlığın temelidir. Ve zaten bir kişinin ruhsal sağlığı, uzun vadeli fiziksel sağlık için n koşulları oluşturur . Bencillik ve ruhsal sağlık tamamen uyumsuz şeylerdir.

Fiziksel ve ruhsal olarak sağlıklı olmak için hayatınızı nasıl inşa edebilirsiniz ?

KENDİNİZİ DİNLEYİN VE İLERİYE ÇALIŞIN

Düşünen İnsan, doğasının tüm düzeylerinde kendi varlığını duyma yeteneğini kesinlikle kendi içinde geliştirmelidir, çünkü bu olmadan genel olarak uyum ve özel olarak dünyanın uyumlu bir şekilde algılanması imkansızdır.

Her gün zor bir iş; ilerlemek için bazen kişinin kendini, değer sistemini veya alışılmış yaşam biçimini tamamen yeniden değerlendirmesi gerekir.

kaosu veya düzensizliği asla normal bir durum olarak kabul

etmeyecektir .

Bu bağlamda, doğru bir değerler sisteminin geliştirilmesine yönelik çalışmalar özellikle önemlidir. Yüksek Benlik, hayatının herhangi bir anında bir insanla her zaman görünmezdir. Bunu, kendi üzerinde uzun vadeli çalışma sürecinde ve değerlerin gerçek anlamını - yanlış ve doğru - kavrama sürecinde hatırlamak önemlidir. Ama aynı zamanda, bu ruhsal çalışmanın en başından itibaren önemlidir: Bu başlangıcın gerçeği, auranın gelişmesi ve güçlenmesi için başlangıç noktası olarak hizmet eder ve bu da hemen kendine güven, iç huzuru gibi sonuçlar getirir . akıl ve gönül rahatlığı.

, varlığı şu ya da bu şekilde herhangi bir dinden söz eden ilahi aklın kıvılcımına *Yüksek Benlik* diyoruz. İnsan hangi görüşe sahip olursa olsun , varlığının kaynağı olan ilahi aşk bilgisi, başından beri ruhunda her zaman mevcuttur. Bu kaynak, ruhun inşa edildiği merkezdir , her birimizin içinde yaşayan o Yüksek gücün vuruşudur.

Neyin doğru neyin yanlış olduğunu nasıl anlayabilirim? Burada bir erkek için kendisinden daha katı bir yargıç yoktur . En doğru, en derin bilgi içimizde var, onun sayesinde eylemlerimizi değerlendirebiliyor ve bazı idealler için

abalayabiliyoruz. En başından beri ihtiyaç duyulan her şeyi biliyoruz ve yalnızca çevremizdeki ortam bazen çözmesi çok zor olan bu tür bir kafa karışıklığına neden oluyor.

İnsan hem kamu yararı hem de kendisi için çalışmayı sevmeli ve onda fayda görmelidir. Ama aynı zamanda, kendi içinde bir güzellik duygusu, sanata ilgi geliştirmek, onu anlamayı ve hissetmeyi öğrenmek gerekir: herkes sanat eseri yaratıcısı olamasa da, herkes kendi yararlılığını hissetmeyi öğrenebilir. kendileri üzerinde etkiler . Sanat bize güzelliğı anlamayı ve sevmeyi öğretir ve güzellik bir kişiye saf, hayat veren enerjinin güçlü bir akışını verir. Düşüncelerimiz için taşıdığımız sorumluluğı da hatırlamak gerekir , çünkü insan kendi kaderini eylemlerle olduğı kadar dürtü ve düşüncelerle de yaratır . Ve bu, düşüncelerinize sahip çıkmanın, içlerinde karanlık ve yıkıcı şeylere izin vermemenin, ilgisizlik, bilgi, sevgi için abalamanın önemli olduğı anlamına gelir.

Olağanüstü karmaşık yapısına rağmen, bir kişi , başta enerji yapıları olmak üzere çok çeşitli farklı yapıların şaşırtıcı derecede uyumlu bir kombinasyonudur . Kişiliğın gücünü oluşturan bu uyum, aynı zamanda olağanüstü güçlü bir aura oluşmasını sağlar.

Auranın parlaklığına yansıyan süptil enerjilerin gücü, fiziksel ve ruhsal olarak tatmin edici bir yaşam için gerekli bir koşul olan içsel bütünlüğü korumak için paha biçilmezdir . Kendini tanıma ve sürekli ruhsal gelişim, auranın sürekli güçlenmesi ve gelişmesi için vazgeçilmez koşullardır .

Kendini tanıma ve daha fazla gelişme süreci nerede başlamalıdır? Kişinin doğal yetenekleri için böyle bir gelişme olasılığının ve her insanda var olan gerçekten muazzam içsel potansiyelin daha eksiksiz bir şekilde gerçekleştirilme olasılığının farkına varılmasıyla .

Bunlar ortak doğrular diyeceksiniz ama gerçek tam da bunda. İnsanın amacı sadece Varlığın güzelliği ve ihtişamıyla sevinmek değil, aynı zamanda onun yüksek çağrısını anlamaya çalışmaktır. Ve bu , dünyevi yaşamımızı tek başına en yüksek anlamla dolduran yüce bir Ruh, sürekli kendini geliştirme olmadan imkansızdır .

EDEBİYAT

Averyanov V.S. Başlangıçlar Kitabı. M., 1974.

Avtonomova Ya.S. Efsane: kaos ve logolar. Yanlış

yönlendirilmiş bir zihin mi? Çeşitli bilim dışı bilgiler. M., 1990.

Adler A. Bireysel psikoloji pratiği ve teorisi.

M., 1995.

Alexander F., Seleshas III. İnsan ve ruhu: antik çağlardan günümüze bilgi ve şifa. M., 1995.

Aliev Kh.M. Kendinize anahtar. Öz düzenleme hakkında eskizler. M., 1990.

Andreev L. Dünyanın Gülü. M., 1993.

Astrogor. Karmik tıp. Sizin için enerji ziyafetleri. Moskova: Çift Yıldız, 1995.

Akhmedov T.I., Zhidko M.E. Özel bilinç durumlarında psikoterapi . M.: AST; Kharkov: Folyo, 2001.

Besant A. Bilinç çalışması. Kiev: Sofya, 1997.

Blavatsky H.P. Gizli Doktrin. Novosibirsk, 1991.

Brandler-Pracht K. Okültizm. Kiev, 1993.

Bublichenko M.M. senin karman. Rostov n/a: Phoenix, 2004.

Bublichenko M.M. Kendi kendine hipnoz. Rostov n/a: Phoenix, 2004.

Bhagawan Shri Rajnesh (Osho). Boş tekne. M., 1995.

Weiss J.-M., Chavelli M. Renkle tedavi. Rostov yok, 1997.

Webster R. Aura okuması. Moskova: Fair-press, 1999.

Vesant A., Leadbeater C. Düşünce Formları. SPb., 1905.

Gottwald V. Kendine yardım et. Meditasyon. M., 1998.

Grimak L.P. Biofield büyüsü, M., 1994.

Grimak L.Ya. İnsan ruhunun rezervleri. M., 1987.

Grof S. Kendini aramaya yolculuk. M., 1994.

Gurvich A.G. Biyolojik alan teorisi. M., 1944.

Dmitruk M.A. İçimizdeki dünyalar mı? M., 1990.

Kaganov L. Meditasyon kendinize giden yoldur. M., 1990.

Klizovsky A.Ya. Psişik enerji. Dnepropetrovsk, 1993.

Colin W. Felsefe Taşı // NPO Barış ve Aile-95.

SPb., 1995.

Leadbeater C. Astral Düzlem. M.: Kokon, 1991.

Litvak M.E. Mutlu olmak istiyorsan. Rostov n/a: Phoenix, 2002.

Lobsang Rampa. sen ebedisin Kiev: Sofya, 1993.

Nalimov V.V. Başka anlamlar aramak için. M., 1993.

Kirlian etkisinden biyoelektrografiye. Moskova: Enerji, 1993.

Wood'un pratik konsantrasyon kursu. Petrograd, 1917.

Roerich E. I. Amerika'ya Mektuplar. T.3 (1948-1955). M.: Sfera , 1995.

Roerich E.I., Roerich N.K., Aseev A.M. Okültizm ve yoga. İşbirliği tarihi . M.: Sfera, 1996.

Sarchuk V.N., Lopatin V.G. Bilgi alanı tarafından psikosomatik sağlık kurtarma. Simferopol, 2003.

Sviyash A. Her şey istediğiniz gibi olmadığında ne

yapmalısınız? St. Petersburg: Mim-delta, 1998. •

Serov N.V. Renk tedavisi. Moda ve uyum. SPb., 1993.

Smith M. Aura, onu sadece 60 saniyede nasıl görebilirim . M.: Rapol-klasiği, 2005.

Tikhoplav V.Yu., Tikhoplav T.S. Kardinal dönüş. Petersburg: Hepsi, 2003.

Tikhoplav V.Yu., Tikhoplav T.S. İnancın Fiziği. Petersburg: Hepsi, 2003.

Transandantal meditasyon. Syktyvkar, 1993.

Shalygina G.I. Sağlık felsefesi. SPb., 1994.

Sri Aurobindo. Bilincin Yolculuğu. Kiev: Sofya, 1995.

Everly JS, Rosenfeld R. Meditasyon. M., 1989.

Yuriev V.N. İnce dünyalarda. Donetsk: Stalker, 1998.

Agril M. Kişilerarası Davranış Psikolojisi. Londra-on, 1978

Melita Dening ve Osbome Phillips. Psişik nefsi müdafaa için pratik bir rehber. Urauranızı güçlendirin. Llewellyn Yayınları,

St. Paul, Minn., ABD. İlk yayınlanan, 1983.

Joe H. Slate, Ph. D. Sağlık, Şifa ve Denge için Aura Enerjisi.
Llewellyn Yayınları, St. Paul, Minn., ABD. 2000.

Kitap üzerinde çalışırken ayrıca şunları kullandı:

Elektronik antolojiler "BBS-2" (1996), "BBS Minerva 5" (1997), "Kütüphane cebinizde" (disk 3-4).

Gelişmiş sosyalizm çağının ezoterik psikolojisi", " Genel çakra teorisinin temel sorunları ve vücudun tantrik kavramı" WWW servete.hop.ru sitesinde yayınlanan çalışmalarının materyalleri

İnternet siteleri:

WWW yurpsy.by.ru

WWW Llewellyn.com

www.5vetrov.ru _

www.privatlife.ru _

www.vmstudio.com _

www.biomagic.narod.ru

www.magick.boom.ru

www.bioholography.org _

www.medeo.ru _

İÇİNDEKİLER

Giriş	–
Bölüm 1 _	5
Aura antik çağlardan beri - büyük bilgeler ve çocuklar tarafından biliniyor ..	5
Ezoterizmde aura	b
Aura ve alan	8
Aura fiziği	
Psşik Enerjinin Dinamikleri	12
Psşik enerjinin birikmesi	15

Psikoenerjetiğin	temelleri 17
İlk sonucu toplayalım	18
Bölüm 2. Süptil bedenlerin ve insan enerji merkezlerinin yapısı	24
İnce insan anatomisi	24
Alan etkileşimleri	25
İnce kenar boşlukları	26
ince cisimler	28
Kozmik Plan Üzerine Kısa Bir Not	33
Düşünce	formları
İnsan enerji merkezleri - çakralar	Zb
Hint Kutsal Geleneğinde Çakraların Sembolizmi	38
Altı katman aura ve çakra	40
Çakraların anatomik konumu	41

Çakraların renk özelliği	44
Çakra Açılışı	45
Açılış derecesi	46
Çakraların İşlevsel Özellikleri	46
Çakra Kusurları	48
Bölüm 3. Neyi ve nasıl görebiliriz	50
Kirlian etkisi ve diğer bilimsel yöntemler	50
Eğitimli Vizyon	52
Bölüm 4 _	_
Rengin genel özellikleri	55
Bir kişinin rengi ve karakteri	57
Renk biyoenerjisi ve	bb burç
Renk ve numeroloji	bb
Auranın renk tezahürlerinin temel kavramları	69

Auranın saf renklerinin anlamı .	70
Ruh Hali Aurası	72
Auradaki renkli noktalar	73
İç dünyanın aynası olarak aura	73
Aura renk değerleri	74

Bölüm 5 _ _

5.1. İlk aşama. Kendi enerjinizle çalışmak için hazırlık ve genel egzersizler	77
5.2. Çakra Çalışması	89
5.3. Kendinize giden bir yol olarak meditasyon	91
<i>Teori</i>	93
<i>Alıştırma</i>	102

Bölüm b. Aurayı besleme yöntemleri

Gözlerin duyarlılığını artırmak için egzersiz yapın	
Ağaçlarla enerji depolama	113

Genel enerji durumunu iyileştirmek için karmaşık	115
Auranın gelişimi ve güçlendirilmesi için günlük kompleksler	118
Bölüm 7. <i>Aura ve Spiritüel Büyüme</i>	125
Auranın enerjisi ;	125
Enerji değişiminin karmik özü	127
129 ihtiyacı var	
Duygular	133
Zihinsel dünya bir düşünce sistemidir	134
Olumlu düşünce biçimlerinin aktif olarak oluşturulması ve olumsuz olanlarla mücadele	136
Manevi büyüme sorunları	139
Manevi Gelişim ve Özgür İrade	141
Bölüm 8 _	—
Tüm savunmaların en iyisi	143

Bize Güç Veren Nedir	145
... Ve onu alıp götüren şey	146
Kendinizi duyun ve ilerlemeye çalışın	149
<i>Edebiyat</i>	152