

بنام خدا

اسرار تغییرات مثبت در انسان

از طریق: مدی تیشن و هیپنوتیزم

نویسنده: مهران (غریب) مؤللی

اسرار تغییرات مثبت در انسان از طریق: مدی تیشن و هیپنوتیزم

نویسنده: مهران موللی

نوبت چاپ: اول

تاریخ انتشار: ۱۳۸۹

ناشر: مولف

شمارگان: ۱۰۰۰ جلد

چاپ: سامان

قیمت: ۲۵۰۰ تومان

تمامی حقوق طبع و نشر محفوظ است

تلفنهای تماس: ۰۹۱۷۳۱۵۱۴۶۰-۰۹۱۷۵۰۱۱۴۳۹

صفحه	فهرست مطالب
۵.....	مقدمه -
۶.....	ساختار شخصیت انسان -
	عادات
	تصاویر ذهنی
	باورها
۱۱.....	تغییر از وضع فعلی به وضعیت دلخواه -
۱۶.....	نحوه تغییر دادن ساختار شخصیت -
۱۴.....	روش های متافیزیک تغییر شخصیت -
۱۵.....	تجسم خلاق -
	تمرین عملی تجسم خلاق
	تمرین شماره ۱
	تمرین شماره ۲
۲۲.....	هیپنوتیزم -
	هیپنوتیزم چیست؟
	تشریح ضمیر ناخودآگاه
	فوائد هیپنوتیزم
	برداشت های غلط از هیپنوتیزم
۲۹.....	اصول اساسی در شکل گیری هیپنوتیزم -

ریلکس

تلقین

تصور

- ۳۳.....تمرین عملی هیپنوتیزم.....
- ۳۸.....عوامل موثر در تاثیر تلقینات هیپنوتیزم.....
- ۴۰.....مدی تیشن.....
 مدی تیشن چیست؟
 روشهای مختلف مدی تیشن
 فوائد مدی تیشن
- ۴۶.....تمرینات عملی مدی تیشن.....
 تمرین اول
 تمرین دوم
- ۴۹.....شیوه های مدی تیشن موسسه متافیزیک بصیرت.....
- ۵۱.....علم تنفس.....
 تشریح نیروی درونی چی
 تمرین تنفسی آیدا- پنگالا
 فوائد تنفسهای آیدا- پنگالا
- ۵۱.....معرفی دوره چی کونگ موسسه متافیزیک بصیرت.....
- ۵۹.....قدرت کلام و دعا.....
- ۶۲.....علوم باطنی و متافیزیک از دیر باز تا کنون.....

مقدمه

با نام و یاد خدا

این پنجمین کتابی است که درباره علوم ماوراء الطبیعه و متافیزیک می نویسم، که تا به حال ۲ کتاب از آنها چاپ شده است. اصولاً تمام انسان ها از هر نژاد و دین و کشوری که باشند مایلند خصلت های منفی را در خودشان از بین برده و به گونه ای مثبت تغییر کنند.

اینجانب که از سال ۱۳۷۰ مشغول فعالیت در زمینه متافیزیک و علوم ماوراء الطبیعه می باشم، در این کتاب تشریح کرده ام چگونه می توان با تمرینات عملی «مدی تیشن» و «هیپنوتیزم» تغییرات دلخواه را در خود به وجود آورد. در این کتاب نیز مانند کتابهای دیگر مطالب را تا حد امکان مختصر و مفید گفته و کمتر به حاشیه رفته ام، همان طور که دو کتاب اول بنده مورد استفاده شما عزیزان قرار گرفت، انشاء الله این اثر ناچیز نیز مورد پسند و قبول شما واقع گردد.

این کتاب را ابتدا تقدیم می کنم به راهنمایان روحی که در همه حال پشتیبان من هستند و سپس به کسی که عاشقانه دوستش دارم.

مهران مَوْلَی

ساختار شخصیت انسان

انسان به واقع موجود پیچیده ای است، مغز و ذهن خارق العاده ای دارد که دانشمندان هنوز نتوانسته اند تمام قسمت های آن را کاملاً بشناسند، ولی تا بدین جا ثابت شده ذهن انسان بزرگترین کامپیوتر جهان است. سیستم ایمنی عجیبی در بدن وجود دارد که نظیر مجهزترین بیمارستان های جهان عمل کرده و در صورتی که کوچکترین ویروس یا میکروبی وارد جسم شود، تمام قسمت های بدن برای از بین بردن آن بسیج می شوند.

شما چقدر از اعمال جسمی و ذهنی خود آگاهید؟ آیا می دانید ذهن شما در شرایط خاص قادر است تمام غیر ممکن ها را ممکن سازد؟ آگاهید مغزتان می تواند داروی لاعلاج ترین بیماری ها را در بدن ترشح کند؟ در این کتاب تمام این موارد تشریح می گردد تا شما به ارزش خویش بیشتر پی برده و قدر خودتان را بهتر بدانید.

ساختار شخصیت انسان اصولاً شامل :

۱- **عادات ۲- تصاویر ذهنی ۳- باورها** می باشد که همگی در ذهن بایگانی شده اند. البته تجارب و خاطرات گذشته نیز هستند که در ۳ ویژگی گفته شده وجود دارند. اگر شما قصد دارید در خودتان هر نوع تغییری ایجاد کنید، لازم است در این سه ویژگی تغییر ایجاد کنید. ابتدا عادات را بررسی می کنیم:

عادات: تا به حال اندیشیده اید که عادات چه قدرت عظیمی بر شما دارند؟ انسان کلاً ساخته عادات خویش است. این عادات و شرطی شدن های شماست که رفتار و زندگی تان را کاملاً کنترل می کند. وقتی کاری چند بار تکرار شد،

انسان به آن عادت می کند و به صورت یک خصلت در او می شود؛ در ابتدا تکرار فعل مذکور به صورت ارادی و آگاهانه است، ولی پس از مدتی، انسان آن را به صورت غیر ارادی و ناخودآگاهانه انجام می دهد.

مثل راه رفتن یک کودک. کودک ابتدا به کمک دیوار و دیگران راه می رود و دقت زیادی می کند و به راه رفتن آگاهی دارد، اما به تدریج که مسلط شد، بدون تفکر راه می رود. یا یک ماشین نویس که ابتدا کلیدهای ماشین تایپ را می بیند و با آگاهی با آن کار می کند، ولی به تدریج بدون نگاه کردن به کلیدهای ماشین، تایپ کرده و آن را غیر ارادی انجام می دهد. همچنین راندن اتومبیل و هزاران کار دیگر بدین نحو است.

انسان از این ویژگی یعنی شرطی شدن و عادت در امر یادگیری و آموزش، استفاده های بهینه و زیادی می کند که بسیار مفید است، اما متأسفانه در مواردی نیز می تواند برای انسان مضر و زیانبار باشد. مثلاً فردی که برای اولین بار مواد مخدر مصرف کرده و احساس آرامش (که البته کاذب و منفی است) می کند، مایل است این حالت را دوباره و بارها تجربه نماید؛ و به همین صورت با تکرار آن، معتاد شده و رهایی از آن برایش دشوار می شود.

متأسفانه اغلب خصائل منفی در انسان مثل: عصبانیت، پرخاشگری، حسادت، منفی بافی، در اثر شرطی شدن های ذهن و به عبارتی عادات منفی است. با اینکه عادات، قدرت عظیمی بر انسان دارند، اما می توان به تدریج از شر عادات منفی و مضر که حتی سالها در وجودمان لانه کرده اند رها و خلاص شد. روشهای رهایی از عادات منفی در مطالب آتی تشریح می گردند:

تصاویر ذهنی: انسان اصولاً از هر چیز و مفهومی یک تصویر ذهنی خاص دارد؛ از خود، دیگران، جامعه، خدا، خوشبختی و هزاران چیز دیگر. معمولاً تمام: اعمال و رفتار انسان بر اساس تصویر ذهنی ویژه ای است که از آن چیز دارد، نه واقعیت آن چیز. مثلاً: تصویر ذهنی که فردی از بچه گربه دارد که می تواند گاز بگیرد باعث می شود او به بچه گربه دست نزند و در نتیجه وحشت می کند. اما تصویر ذهنی شخصی که بچه گربه را به عنوان یک حیوان دوست داشتنی می شناسد باعث می شود وی بچه گربه را نوازش کند. تصاویر ذهنی انسان ها با یکدیگر فرق دارند و یکی از دلایل عمده تفاوت مردم در سطح: طبقاتی، علمی، فرهنگی و غیره همین تصاویر ذهنی است. مثلاً: افراد بی سواد و تحصیل کرده، فقیر و غنی، معتاد و ورزشکار و ... این تصاویر ذهنی بصورت فایل هایی در بایگانی ذهن ذخیره شده و به وقت نیاز ذهن از آنها استفاده نموده و عمل می کند.

تمام مردم جهان بدون آنکه بدانند بر اساس تصاویر ذهنیکه در ذهنشان بایگانی شده عمل می کنند و محتوای این تصاویر هستند که سرنوشت یک انسان را می تواند مشخص و تعیین کند. معمولاً تصاویر ذهنی منفی، موجب شکست و بدبختی و تصاویر ذهنی مثبت، پیروزی و خوشبختی را برای شخص به ارمغان می آورد. ثابت شده افراد موفق و خوشبخت اغلب تصاویر ذهنی مثبت در ذهن دارند و اشخاص نا موفق، تصاویر ذهنی منفی؛ شما بدون آنکه بدانید تحت کنترل این تصاویر ذهنی هستید. تصاویر ذهنی تان چقدر مثبت میباشند؟

تصویر ذهنی / از خود: در بین تصاویر ذهنی ، تصویر ذهنی که انسان از خود دارد از همه مهمتر می باشد، چون در واقع این تصویر ذهنی است که کلیه: احساسات، اعمال و حتی توانائیهای انسان را تعیین می کند.

شما چه تصویر ذهنی از خود دارید؟ اگر به دقت بررسی کنید، متوجه این نکته مهم می شوید که بدون آنکه تا به حال خبر داشته باشید ، این تصویر ذهنی از خود (مثبت یا منفی) تا به حال مسیر زندگی تان را تعیین کرده است.

به عنوان مثال: کسی که خود را لایق داشتن یک اتومبیل نمی داند و در خود جسارت دستیابی به آن را ندارد، تصویر ذهنی یک انسان ضعیف را از خود در ذهن دارد. یک چنین فردی هیچ وقت صاحب اتومبیل نمی شود، مگر آنکه تصویر ذهنی یک فرد قوی را از خود، در ذهن خلق کند.



اگر تصویر ذهنی خویش را تغییر دهید، در آن صورت، سرنوشت شما عوض شده و دنیا را به نحو دیگری مطابق با تصویر ذهنی جدید می بینید. شیوه های زیادی برای تغییر تصاویر ذهنی انسان وجود دارد، ولی سریع ترین و موثرترین شیوه، "خود هیپنوتیزم" است که در جای خود شرح داده می شود.

باورها: سومین عاملی که کلیه : اعمال، رفتار و احساسات انسان را تحت کنترل دارد، باورهای اوست. به عبارتی: باورها، قوانینی هستند که به انسان می گوید چه چیزهایی خوب و چه چیزهایی بد هستند. مثل تصاویر ذهنی، انسانها از هر چیزی، باوری در ذهن خود دارند و بر اساس آن رفتار کرده و عمل می کنند. مثلاً فردی مذهبی بر اساس باورش خود را ملزم به خواندن نماز می داند، اما شخصی که به خدا اعتقاد ندارد هیچگاه نماز نمی خواند. عوامل موثر در شکل گیری باورهای انسان عبارتند از:

(۱) والدین (۲) حوادث ناگهانی (۳) تعلیم و تربیت (۴) دوستان (۵) تکرار

یک عقیده از طرف خود به صورت ذهنی یا از طرف دیگران (۶) مطالعه

کتاب هایی با داشتن پیش زمینه قبلی از مطالب کتاب (۷) محیط

هر انسانی فکر می کند باورهایش صحیح است و در مقابل عقایدی که مخالف باورهایش باشد، مقاومت کرده با آن مخالفت می نماید. قاتلی که انسانی را به قتل رسانده یا کسی که مواد مخدر می فروشد فکر می کنند کارشان صحیح بوده که اقدام به این اعمال نموده اند. شما می توانید از طریق بررسی باورهایتان مشخص کنید چه باورهای اشتباهی دارید و سپس آنها را با باورهای مثبت تعویض کنید.

تغییر از وضع فعلی به وضعیت دلخواه

همچنان که قبلاً گفته شد، هر انسانی عموماً بر اساس : عادات، تصاویر ذهنی و باورهایی که دارد به گفتگوهای درونی با خود می پردازد، طرح می ریزد، قضاوت کرده و حکم می دهد، افسوس می خورد و ناراحت می شود ، با خودش کلنجار می رود و در نهایت عمل می کند. تمام این اعمال در ذهن انسان اغلب غیر ارادی و به صورت عادت انجام می گیرند.

بزرگترین دشمن انسان عدم مدیریت ذهن و زایش افکار منفی است. در اغلب موارد و اتفاقات زندگی، این قضاوت غیر منطقی و منفی انسان است که او را ناراحت و مشوش می سازد، به عبارتی پدیده ها و اتفاقات خارجی باعث ناراحتی و رنجش ما نمی شوند، بلکه این قضاوت و برداشت های اشتباه ماست که ما را غمگین و افسرده می کند. ما انسان ها توقع داریم دنیا تسلیم " باید های ما" شود . البته اگر دنیا مطابق " بایدهای " هر انسانی رفتار می کرد، خیلی خوب بود؛ ولی متأسفانه این امر، غیر ممکن است و تنها راه این می باشد که انسان خودش را با دنیا وفق دهد.

افراد کاردان و لایق زیادی در جهان وجود داشته و الان زیر خاک خوابیده اند بدون آنکه توانسته باشند از لیاقتشان در زندگی استفاده کنند، تنها به این علت که جسارت لازم را برای اظهار وجود نداشته اند. عزیزان، بسیاری از کارها در جهان ارزش تجربه کردن را دارند، پس نباید همیشه در کنار گود ایستاده و با وجودی لرزان شاهد هموردی و زور آزمایی دیگران باشید، بلکه صحیح آن است که با هوشمندی و آرامش ذهنی، شما نیز وارد گود شده و بدون ترس از

شکست، در مبارزات زندگی برای کسب موفقیت پیکار کنید. چون زندگی نوعی مبارزه است.

به یاد داشته باشید تمام بزرگان و افراد موفق سرشناس در جهان اهل خطر کردن بودند؛ به قول بزرگی: (خوشبختی آن طرف ترس است) یا (کائنات به افرادی که جرات کرده خطر می کنند، از جانب خویش پاداش می دهد). ۲ سلاح موثری که شما می توانید در مشکلات زندگی به نحو موثری از آنها استفاده کنید، شیوه های مدیریت و کنترل ذهن است که در بین این روش ها: مدی تیشن و هیپنوتیزم، بهترین و موثرترین شیوه هاست. مدی تیشن و هیپنوتیزم، ۲ روش موثر و عملی در بین روش های متافیزیک است که می توانند شما را در راه تغییرات شخصیت و خلق و خو کمک کنند، ولی قبل از آنکه به تشریح آنها بپردازیم، لازم است که ابتدا نحوه تغییر: عادات، تصاویر ذهنی و باورها در شرایط عادی بررسی شوند.



نحوه تغییر دادن ساختار شخصیت

همانطور که قبلاً گفته شد، اصولاً ساختار شخصیت انسان از: عادات، تصاویر ذهنی و باورها تشکیل شده است. هر کدام از این سه عامل را که تغییر دهید، بر دو عامل دیگر تاثیر می گذارد. مثلاً اگر تصاویر ذهنی خودتان را تغییر دهید، عادات و باورهایتان نیز تغییر می کنند.

تصاویر ذهنی باید در حالت خلسه و از طریق تجسم خلاق تغییر کنند، اما برای تغییر عادات منفی باید ابتدا عادات منفی خود را مشخص کرده و سعی کنید بر آنها آگاهی کامل پیدا کنید و سپس انجام ندهید. هر عمل آگاهانه ای که مخالف رفتارهای عادی و روزمره انجام دهید، باعث می شود قدرت ذهنی و روحی شما افزایش یابد.

جهت تغییر باورها به سوالات زیر جواب دهید:

۱_ آیا شما باورهای صحیح و مفیدی دارید؟

۲_ آیا باورهایتان می توانند به شما در زندگی کمک کنند؟

۳_ آیا آنها موانعی در راه موفقیت شما ایجاد می کنند؟

۴_ چگونه می توانید باورهای غلط و منفی خود را تصحیح کنید؟

سوالات بالا را جواب داده و با دقت بر روی آنها فکر و تعمق نمایید.

نکته مهم این است که فکر انسان، خودش را از طریق کلام بروز می دهد. پس اگر بتوانید کلمات مثبت و صحیحی را در گفتگوهای خودتان وارد سازید، قادرید افکار ضعیف و منفی را در خودتان از بین ببرید. چون کلام بر ذهن و ذهن بر کلام متقابلاً تاثیر می گذارند. مثلاً اگر بگویید: "من نمی توانم

این کار را انجام دهم". این جمله بر ذهن شما تاثیر گذاشته و تمام قابلیت هایتان را متوقف می کند.

در مثال بالا فهمیدیم چگونه کلام بر ذهن تاثیر می گذارد. برای درک تاثیر ذهن بر کلام، چنانچه شما واقعاً فکر کنید می توانید برای عده ای سخنرانی کنید، این قابلیت را بدین نحو از طریق کلام بروز می دهید: "من می توانم در سالن سخنرانی کنم". این جمله نشانگر آن است که شما به این باور رسیده اید که قادرید برای عده زیادی صحبت کنید.

روش های متافیزیک تغییر شخصیت

۴ روش متافیزیک همراه با تمرینات عملی برای تغییر ساختار شخصیت تشریح می گردند:

(۱) تجسم خلاق

(۲) هیپنوتیزم

(۳) مدی تیشن

(۴) تنفسهای صحیح و عمیق

در روش های متافیزیک چون انسان به حالت آلفا می رود، خیلی سریع و راحت می تواند شخصیت خود را تغییر دهد. تا به حال میلیونها نفر از این چهار شیوه متافیزیک نتیجه گرفته اند. شما نیز چنانچه تمرینات عملی را انجام دهید، مطمئناً می توانید در کمترین زمان نتیجه بگیرید، چون در حالت آلفا که در جلسه متافیزیکی: مدی تیشن و هیپنوتیزم بوجود می آید، تصاویر ذهنی و تلقینات ۳۰۰ برابر بیشتر از شرایط عادی تاثیر دارند. پس به دقت مطالعه و با حوصله تمرین کنید.

تجسم خلاق

تجسم خلاق چیست؟ وقتی انسان از طریق: خواست، احساس و تصویر ذهنی، چیزی را در ذهن خلق کرده و نگهدارد، آن چیز در عالم اثیری (بعد نامرئی جهان هستی) سریعاً خلق می شود و در نهایت، از عالم اثیری به جهان مادی آمده و صورت واقعی به خود می گیرد. این چیز می تواند اهداف مادی مثل: خانه، اتومبیل، ویلا و غیره یا اهداف معنوی مثل: شهرت، تخصص در کار و ... باشد. روی همین اصل است که به تصویر سازی ذهنی، تجسم خلاق گفته می شود، چون خلق کننده همان چیزی است که انسان تصور کرده.



سمینار بررسی علوم ماوراء الطبیعه و متافیزیک با حضور آقای کریم زارع و چند تن از اساتید دانشگاهی و رزمی کار شیراز

تمام اختراعات و اکتشافات بشر تا به امروز ابتدا به صورت تصور در ذهن بوده و سپس به صورت واقعی به وجود آمده و این همه رفاه و آسایش کنونی از برکات قدرت عظیم تصورات ذهنی انسانهاست. شما نیز مطمئناً هر کاری که بخواهید انجام دهید ابتدا تصویری از انجام آن را در ذهن صورت داده و سپس آن عمل را انجام می دهید.

افراد نامی و بزرگ مثل : ادیسون، والت دیسنی، برادران رایت و ... قدرت تخیل و تصویر سازی ذهنی پر قدرتی داشته اند. والت دیسنی تمام اختراعات خود را مدیون تجسم خلاق خود می دانست و انیشتین می گفت: "رویا برتر و موثر تر از دانش است" انسانهایی که بتوانند تجسم خلاق را جایگزین منطق و استدلال کنند، مطمئناً در زمره مخترعین و نوابغ در خواهند آمد.

قدرت تصور را می توان در هنرهای رزمی به ویژه شکستن اجسام سخت مشاهده کرد. در هنرهای رزمی، اجسام سخت را کلاً به دو نوع می توان شکست: الف) با قدرت جسمی ب) با نیروی درونی که در هر دو نوع، نیروی تجسم و تصویر سازی قوی، در واقع جسم رامی شکند. کما این که همان جسم سخت را یک نفر نمی تواند فقط با قدرت عضله (حتی بیشتر) بشکند. تصاویر ذهنی حتی بر ارگانیزم بدن اثر می گذارند، مثلاً: چنانچه شما تصورات ترس آور انجام دهید تپش قلبتان سریع و باعث رنگ پریدگی شما می شود؛ یا اینکه اگر تصور کنید در باغی زیبا در حال قدم زدن هستید، آرامش روحی تان افزایش می یابد.

امروزه پزشکان و دانشمندان بسیاری بر روی مقوله تصاویر ذهنی و تجسم خلاق تحقیق و بررسی کرده اند و نتایج عجیبی به دست آورده اند که موجب

حیرت می شوند. مثلاً دانشمند مشهور "خوزه سیلوا" که تحقیقات خود را بر روی تمرینات مختلف تجسم خلاق در حالت خلسه و ریلکس عمیق از سال ۱۹۹۴ میلادی آغاز نمود، باعث شد میلیونها نفر در سراسر جهان بتوانند به وسیله تکنیک های ابداعی او که اصولاً بر پایه تجسم خلاق می باشند به موفقیت و کامیابی دست یافته و بیماران لاعلاج زیادی نیز از این طریق درمان شدند.

چون قوه تخیل انسان، قدرت نامحدود و عظیمی دارد، افراد بسیاری به وسیله روش «خوزه سیلوا» توانسته اند لکه هایی را از شش های خود پاک کرده و دردهای ناشی از سرفه را تسکین دهند؛ یا سنگ کلیه خود را از بین ببرند. بدین نحو که سنگها را به وسیله تصاویر ذهنی میان انگشتان خود خرد کرده و صبح روز بعد واقعاً آنها با ادرار بیمار دفع شده اند. یا افرادی که ورم مفاصل خود را با جاروی برقی خیالی در خود از بین برده اند.

تصویر ذهنی و تجسم خلاق، پایه اصلی اغلب روش های متافیزیک و علوم باطنی نظیر: مدی تیشن، هیپنوتیزم، ریکی، چی کونگ و ... است. به عبارتی، تمام ابداع کنندگان این روش های متافیزیکی که تا به حال از طریق آنان میلیونها انسان توانسته اند: بیماری های خود را درمان کنند، در خودشان تغییرات مثبت به وجود آورند، به اهدافشان برسند، موفق و خوش بخت گردند، مخلص کلام اینکه: به صورت متفق القول، تصاویر ذهنی را پایه اصلی این روش های موثر دانسته اند.

اکنون که به قدرت نا محدود و عظیم تصاویر ذهنی و تجسم خلاق پی برده و دیدیم چگونه این تصاویر می توانند چیزها و وقایعی خلق کنند، تمرین عملی تجسم خلاق را شروع می کنیم:

تمرین عملی تجسم خلاق: این تمرین باعث می شود ضمیر ناخودآگاه شما که نیروی نا محدودی دارد و در واقع ساختار شخصیت هر انسانی از این قسمت از ذهن ناشی می شود، طوری برنامه ریزی گردد که تغییرات دلخواه را در شما به وجود آورد:

تمرین شماره ۱: در اتاقی نیمه تاریک که ترجیحاً نور از پشت بتابد تمرین را انجام دهید. اتاق نه سرد و نه گرم، بلکه یک دمای عادی داشته باشد، تلفن و موبایل را قطع کرده و در اتاق را نیز قفل کنید تا هیچ کس مزاحم نشده یا صدایتان نکند. اکنون به پشت روی زمین دراز کشیده و دهان و چشمها را آرام ببندید.

چند دقیقه به صداهای اطراف خود گوش دهید، ولی آنها را تفسیر نکنید. اکنون به صدای دم و بازدم بینی گوش فرا دهید. تصور کنید که با هر بازدم (تخلیه هوا) بدنتان سنگین تر می شود. سعی کنید تا زمانی این تمرین را ادامه دهید که حس نمائید بدنتان مثل یک وزنه صد کیلویی شده است.

اکنون زمان آن فرا رسیده که تغییراتی را که می خواهید در خود به وجود آورید و به عبارتی آن شکلی که مایلید باشید (من دلخواه) را در ذهن خلق کنید. این تصویر سازی باید در سه محیط باشد. ابتدا خودتان را در منزل، سپس در محل کار و در نهایت در محیط بیرون (خیابان، فروشگاه و ...) تصور کنید که تغییرات مورد نظر در شما به وجود آمده و چیزی شده اید که مایلید

باشید. مثلاً اگر فرد عصبانی هستید و مایلید خونسرد باشید، باید خودتان را در منزل، محل کار و سپس محیط بیرون تصور کنید که کاملاً خونسرد و آرامید. در این قسمت، باید به مدت ده الی پانزده دقیقه تصویر سازی کنید.

در پایان، ۵ شماره (از ۱ تا ۵) شمرده و با هر شماره به خود بگوئید: «من دارم به حالت عادی و طبیعی بر می گردم» وقتی کاملاً به حالت طبیعی برگشتید، چشمها را باز کرده و سپس به آرامی دستها و پاهایتان را حرکت دهید و در نهایت بنشینید.

نکات مهم در تمرین:

- ۱- این تمرین حداقل ۲۰ دقیقه و حداکثر ۴۰ دقیقه باید طول بکشد.
- ۲- تمرین را هر ۲ روز یک بار و به مدت ۲ ماه و سپس هر ۳ روز یک بار و به مدت ۴ ماه (جمعا ۶ ماه) تمرین کنید.

بی حسی هیپنوتیزی در شرایط بیداری



تمرین شماره ۲: هر ویژگی مثبتی که مایلید در خود به وجود آورید یا ویژگی منفی که دوست دارید از بین ببرید، ابتدا مثل داستان یک فیلم بنویسید و سپس در ذهنتان تصویر سازی کنید. مثل تمرین قبل، خودتان را تصور کنید که در سه محیط (منزل، محل کار و محیط بیرون) آنچه که مایلید باشید، شده اید. مدت این تصویر سازی ۵ دقیقه باید باشد.

راحتی این تمرین در آن است که لازم است در دو زمان آن را انجام دهید: شب قبل از خواب و صبح به محض بیداری. پس از چند روز تمرین، ضمیر ناخودآگاه که در این دو مقطع زمانی، کاملاً فعال و بیدار است، این تصاویر را به عنوان واقعیت قبول می کند؛ چون ضمیر ناخودآگاه نمی تواند تصاویر ذهنی و واقعیتها را از هم تشخیص دهد. بعد از مدتی تمرین، این تصاویر ذهنی ۵ دقیقه ای به صورت غیر ارادی و ناخودآگاه شبها قبل از خواب و صبح ها به محض بیداری در ذهنتان به نمایش در می آید و مطمئناً تغییرات دلخواه را در شما به وجود می آورد.

نکات مهم در هر تمرین:

۱- برای تاثیر بیشتر تصاویر ذهنی باید کیفیت های فرعی آنها را تنظیم کنید:

(الف): کیفیت های فرعی تصویر: خودتان را درون تصویر تجسم کنید. تصاویر را بزرگ، متحرک، شفاف و واضح کنید.

(ب) کیفیت های فرعی صدا: صداهایی را که روی تصاویر ذهنی می گذارید باید واضح و با طنین باشند

ج) کیفیت های فرعی احساسی: در حال تجسم، باید احساس: شوق، هیجان و خوشحالی کنید.

۲ - مدت اجرای تغییرات در شما بستگی به مقاومت های ضمیر ناخودآگاه و سپس پذیرش تصاویر ذهنی توسط ضمیر ناخودآگاه دارد، پس توقع تغییرات سریع نداشته باشید.

۳- اگر نتوانستید تمرین تجسم خلاق را انجام دهید، یک مربی متافیزیک می تواند به شما یاری دهد، چون به وسیله صدای فرد دیگر این تصاویر ذهنی بهتر و موثر تر در ذهن شما خلق می گردند. در صورت لزوم می توانید با موسسه متافیزیک بصیرت تماس بگیرید.



هیپنوتیزم گروهی توسط مهران مولی

هیپنوتیزم

بشر از دیر باز خواهان تقویت ذهن و روح خود به منظور دست یافتن به آرامش فکر و پی بردن به اسرار ماوراء الطبیعه بوده؛ و اگر گذری به تاریخ بیندازیم،

می بینیم در این زمینه به پیشرفت های زیادی نیز دست یافته است. با پیشرفت علوم و تکنولوژی و ظهور پدیده ماشینیسم، انسان بیشتر در دام: استرس، اضطراب، افسردگی و ترسهای گوناگون گرفتار آمده و لزوم ایجاد آرامش روح و فکر بیش از هر زمان دیگر احساس می شود.

اینکه اغلب مردم جهان علاقه زیادی به خرید کتابهای متافیزیک و علوم باطنی داشته و به انجام تمرین های آن علاقه دارند، نشان از بیقراری و اضطرابی است که انسان قرن حاضر به آن دچار گشته و تنها راه علاج را، نه در داروهای شیمیایی، که در تقویت ذهن و روح می داند. لزوم شناخت خویش و تعالی روح نیز مورد توجه پیشوایان مذهبی نیز بوده است، چنانکه پیامبر گرامی اسلام می فرماید:

«کسی که خود را بشناسد، خدای خود را شناخته است.»

پس، انسان تنها با تقویت قوای درونی خویش به درک حقیقی ذات باریتعالی نائل می گردد؛ و در این زمان که انسان با تمام وجود به خدا که همانا سرمنزل مقصود می باشد رسید و او را پشتیبان خود یافت، به آرامش حقیقی دست یافته و از هیچ پیشامدی ترس به خود راه نمی دهد.

هر وقت کلمه «هیپنوتیزم» برده می شود، فوراً هاله ای از رمز و راز، اعمال جادوگری و خرافی برای اکثر مردم تداعی می شود. البته نمی توان مردم را به

خاطر چنین طرز فکری بازخواست کرد، چون مردم عادت دارند گاهی را کوه جلوه دهند و هر گفته ای درباره هر چیزی را بدون تحقیق کافی باور می کنند که متأسفانه هیپنوتیزم نیز از این قاعده مستثنی نیست. با این همه، در کشورهای آمریکایی و اروپایی و کلاً غرب، هیپنوتیزم از قالب نمایش صحنه، سحر و جادوگری خارج شده و به صورت یک حقیقت علمی به اثبات رسیده و به عنوان وسیله ای مهم و موثر در خدمت دانشهای گوناگون: پزشکی، تربیتی، ورزشی و غیره در آمده است.

هیپنوتیزم چیست؟ هیپنوتیزم کلمه ای است انگلیسی که از کلمه هیپنوز یونانی به معنی خواب مشتق شده است. هر چند به هیپنوتیزم «خواب مصنوعی» یا «خواب مغناطیسی» نیز گفته می شود، اما هیپنوتیزم نه خواب است و نه بیهوشی؛ بلکه حالتی است بین خواب و بیداری که به وسیله تلقینات و قوای مانیه تیزمی بدن هیپنوتیزور در سوژه به وجود می آید. در این حالت، سوژه آرامش عمیقی دارد و تلقینات هیپنوتیزور را در حین و بعد از هیپنوتیزم قبول کرده و انجام می دهد.

البته اساتید و متخصصین هیپنوتیزم، هر یک با برداشت های متفاوتی که دارند آن را تعریف می کنند. اما این تعریف، به زبان ساده و قابل درک، واقعیت هیپنوتیزم را تشریح می کند.

بر اثر هیپنوتیزم، تلقین پذیری سوژه افزایش یافته و هر چه را که هیپنوتیزور به وی القاء کند، می پذیرد و حس می نماید که گفتار او کاملاً در جسم و روحش نفوذ کرده و تثبیت می گردد. به همین علت عمده، می توان از هیپنوتیزم در جهت رفع اختلالات فکری و حتی جسمی سود جست.



(در هیپنوتیزم بسیار عمیق (خوابگردی) قدرت عضلات چند برابر می شود، سوزن در حالت عادی فقط می توانست ۵ حرکت شنا یک دستی برود، اما وقتی که استاد موللی او را به مرحله خوابگردی هیپنوتیزم می برد، می تواند چند برابر شنا یک دستی انجام دهد.)

برای اینکه بفهمیم تلقینات چرا در هیپنوتیزم تاثیر می گذارند، لازم است ابتدا « ضمیر ناخودآگاه » را بشناسیم:

تشریح ضمیر ناخودآگاه: روان و ذهن هر انسانی از دو قسمت تشکیل

شده:

(۱) ضمیر خودآگاه (شعور ظاهری)

(۲) ضمیر ناخودآگاه (شعور باطنی)

ضمیر خودآگاه مسئول کنترل حواس بوده و ما را در زمانی که هوشیار و بیدار هستیم، هدایت کرده و فقط ۱۰٪ از اعمال انسان را کنترل می‌کند. اما ضمیر ناخودآگاه، مسئول اعمال غیر ارادی جسمی مثل: ضربان قلب، گردش خون، تنفس و افکار و احساسات غیر ارادی مثل عدم توانایی در کنترل بعضی از افکار و احساساتی که بی ارادی به ذهن انسان می‌آید، می‌باشد. همچنین خاطرات یک انسان از کودکی تا هر سنی که دارد در این قسمت بایگانی شده و ۹۰٪ از شخصیت و رفتار و احساسات یک انسان را در کنترل دارد.

ویژگی بسیار مهم ضمیر ناخودآگاه، تلقین پذیری شدید آن است، البته در زمانی که فعال و بیدار گردد؛ و هیپنوتیزم یکی از موثرترین شیوه‌هایی است که می‌تواند ضمیر ناخودآگاه را فعال و بیدار کند. به عبارتی: عملی که هیپنوتیزم انجام می‌دهد متوقف کردن فعالیت ضمیر خودآگاه و بیداری و فعال سازی ضمیر ناخودآگاه است که در این حال می‌توان با دادن تلقین و تصورات مورد نظر، هر تغییری را در رفتار سوژه به وجود آورد. مثلاً: اگر سوژه بخواهد شجاع باشد، هیپنوتیزور در هیپنوتیزم به او تلقین شجاع بودن می‌دهد و سپس به وی القاء می‌کند که خودش را در موقعیت‌های مختلف زندگی شجاع تصور نماید.

پس فهمیدیم که تلقین و تصور، زبانهای برنامه نویسی ضمیر ناخودآگاه انسان است و بدین طریق می‌توانیم تغییرات دلخواه را در خودمان بوجود آورده و عادات مثبت را جایگزین عادات منفی کنیم. ضمیر ناخودآگاه آنقدر

عملکردهای عجیب و فراوانی دارد که دانشمندان به آن لقب « بزرگترین کامپیوتر عالم » داده اند.

فوائد هیپنوتیزم: کاربردها و فوائد هیپنوتیزم بسیار وسیع است، به طوری که در حیطه پزشکی: جهت بی حس کردن بیمار، از بین بردن ترس از جراحی، بهبودی سریع فرد بعد از عمل جراحی و غیره. در حیطه روانپزشکی برای از بین بردن: وسواس، اضطراب، بیخوابی، پاک کردن خاطرات تلخ و تمام بیماری های جسمی که ریشه ذهنی و روحی دارند.

در حیطه ورزش، جهت بالا بردن: استقامت، سرعت، دقت و از بین بردن اضطراب قبل و حین مسابقات ورزشی و ...

در آموزش و پرورش: جهت افزایش علاقه و حوصله دانش آموزان برای تحصیل، تقویت حافظه، از بین بردن استرس قبل و حین امتحانات و ... و البته هزاران مورد دیگر.

لازم به ذکر است طی ۲۰ سالی که بنده در حیطه متافیزیک و به ویژه علم هیپنوتیزم فعالیت دارم افراد بسیار زیادی در مواردی که ذکر شد به بنده مراجعه و اغلب آنان نتیجه گرفته اند که پرونده های آنان نزد من محفوظ است. به علت عدم تمرینات مستمر، عده کمی نیز نتیجه نگرفته اند.

برداشت های غلط از هیپنوتیزم: اصولاً مردم عادت دارند از کاه کوه بسازند و به قول معروف یک کلاغ را چهل کلاغ کنند؛ از این رو درباره اغلب

موضوعات، بدون آگاهی و دانش کافی نظر می دهند. علم هیپنوتیزم نیز دچار این وضعیت شده و متاسفانه مردم درباره آن ۵ تصور غلط دارند:

۱- مردم تصور می کنند در هیپنوتیزم به خواب رفته یا بیهوش می شوند، در حالی که چنین نیست. در هیپنوتیزم، سطح آگاهی پایین می آید، ولی از بین نمی رود، چون اگر آگاهی از بین برود، سوژه به خواب رفته و دیگر تلقینات هیپنوتیزور را درک نمی کند. حدود ۹۰٪ از افرادی که برای آموزش هیپنوتیزم نزد من می آیند، توقع دارند به خواب روند. پس هیپنوتیزم نه خواب است نه بیهوشی، بلکه یک حالت آرامش و خواب آلودگی می باشد.

۲- دومین تصور غلط آن است که مردم فکر می کنند از طریق هیپنوتیزم می توان آنها را وادار کرد کارهایی که نمی خواهند انجام دهند، یا آنان را به انجام اعمال بد و غیر اخلاقی مجبور نمود، در صورتی که این چنین نیست. سوژه در صورتی در هیپنوتیزم کاری را انجام می دهد که با آن موافق باشد، در غیر این صورت انجام نمی دهد. مثلاً: اگر در هیپنوتیزم به یک فرد آرام تلقین شود با شخص دیگری دعوا کند، این کار را انجام نمی دهد؛ اما اگر به یک شخص اهل دعوا این تلقین ارائه گردد حتماً این کار را انجام می دهد.

۳- سومین برداشت اشتباه این است که تصور می شود از طریق هیپنوتیزم می توان اسرار و اعمالی که فرد در زندگی خصوصی اش انجام داده بیرون کشید و افشاء نمود، در حالیکه این عقیده هم کاملاً اشتباه است؛ چون اگر سوژه ای مایل نباشد مطلبی راجع به زندگی خصوصی اش بگوید، هیچ هیپنوتیزوری در جهان قادر نیست او را وادار کند.

۴- چهارمین تصور غلط این است که هر کسی اراده اش ضعیف تر باشد بهتر هیپنوتیزم می شود، در حالی که این نظر نیز اشتباه است. چون در

هیپنوتیزم، بحث غلبه اراده قوی بر ضعیف مردود و اثبات شده افرادی که قدرت تمرکز و هوش بیشتری دارند، بهتر در حالت هیپنوتیزم قرار می گیرند.

۵- آخرین تصور اشتباهی که عموماً نسبت به هیپنوتیزم دارند، این است که فرد هیپنوتیزم شده (سوژه) شاید دیگر از این حالت بیدار نشود و هیپنوتیزور نتواند او را به حالت طبیعی برگرداند. این باور نیز کاملاً غیر علمی و اشتباه است. سوژه ای ممکن است به دلیل لذت از آرامش و خلسه هیپنوتیزی مایل نباشد به حالت عادی برگردد، در این حالت، سوژه را باید به حال خود گذاشت تا به تدریج و خود به خود به حالت عادی و بیداری برگردد. برای من نیز چندین بار اتفاق افتاده سوژه هایم در حالت هیپنوتیزم عمیق مایل به برگشتن به حالت عادی نبوده اند، ولی پس از این که آنها را به حال خود گذاشته ام خودشان به حالت عادی برگشتند.

تثبیت نگاه و توجه سوژه در آغاز هیپنوتیزم توسط استاد موللی



اصول اساسی در شکل گیری هیپنوتیزم

کلاً در شکل گیری هیپنوتیزم، عوامل بسیاری دخالت دارند؛ ولی سه عامل مهم باعث به وجود آمدن حالت هیپنوتیزم در سوژه می شود:

۱- **ریلکس:** ریلکس واژه ای انگلیسی است به معنی « استراحت، تمدد اعصاب و آرامش» و نقش مهمی در تمرینات متافیزیک و تقویت روح دارد. این کلمه معادل واژه بسط می باشد که مکرراً در عرفان اسلامی از حضرت امام صادق (ع) نقل شده است. ریلکس به حالتی گفته می شود که در آن، عضلات بدن وانهادده و شل شده و با ادامه یافتن آن، آرامش فکر و تمرکز زیادی به شخص دست داده و احساس مطبوعی پیدا می کند.

هر قدر ریلکس را بهتر و عمیق تر انجام دهید، کمتر می توانید اعضای بدنتان را با اراده حرکت دهید. البته ریلکس خواب نیست، چون بعضی ها حتی در خواب، عضلاتشان غیر ارادی منقبض گشته و بعد از بیداری نیز حالت خوبی ندارند و احساس کسالت می کنند؛ در حالیکه در حالت ریلکس که از خواب طبیعی بهتر است، فرد آرامش روحی و جسمی زیادی پیدا کرده و افکار مزاحم، اضطراب و تنشها از بین می روند.

ریلکس مثل روز است و افکار و احساسات منفی مثل شب و چون دو چیز متضاد (مثل شب و روز) نمی توانند در یک زمان با هم پدیدار شوند، غیر ممکن است افکار منفی نظیر: عصبانیت، ناامیدی، ترس و غیره در شخصی که ریلکس شده به وجود آید. از ریلکس می توان برای : رفع بی خوابی، تجدید قوا در انتهای فعالیت های زیاد و خسته کننده مثل: تمرینات ورزشی سنگین که فشار

زیادی بر انسان وارد می آید، سود جست و بعد از آن کاملاً نشاط و سر حال شد.

پس نتیجه می گیریم "ریلکس حالتی است که در آن، شخص از لحاظ: جسمی، روحی و عصبی آرامش و تمرکز زیادی کسب می کند". چون در حالت ریلکس انسان احساس نزدیک تری به خود پیدا می کند، دروازه ای است به دنیای درون و هر قدر این حالت عمیق تر انجام شود، می توان بیشتر به لایه های زیرین مغز که جایگاه قدرت های روحی و مافوق حسی (مثل: آینده نگری، روشن بینی و غیره) می باشد، دست یافت و در نهایت به یک پالایش روحی و خود شناسی رسید.

هیپنوتیزور در هیپنوتیزم، سوژه را ریلکس می کند و با تلقینات ویژه، ریلکس او را عمیق تر نموده تا سوژه احساس آرامش و تمرکز بیشتری کند و ضمیر ناخودآگاه وی تلقین پذیر تر شود.

۲- تلقین: تلقین گفتاری است که به طور مستقیم از طرف خود یا دیگران تولید حقیقتی در انسان می کند. از ایام قدیم، رهبران و ناطقین به قدرت زیاد تلقین پی برده بودند، چه با سخنانی که برای مستمعین می گفتند آنها را تحت تاثیر قرار داده، مسیر فکری آنها را به سود خود تغییر می دادند. به عنوان مثال: هیتلر با توجه به حس میهن پرستی ملت آلمان، در سخنرانی هایش حرفهای تاثیر گذاری می زد که بعضی از مردم غش می کردند.

با این همه، اولین کسی که به نیروی حقیقی و عظیم تلقین پی برد و برای تلقین قوانین علمی تدوین کرد، دارو ساز معروف "امیل کوئه" فرانسوی بود. ۲ رویداد در زندگی امیل کوئه باعث شد او به قدرت خارق العاده تلقین پی ببرد:

۱- یک روز که پسرش دیر از خواب بیدار شد، کوئه او را سرزنش کرد که چرا دیر از خواب بیدار شده است. بعد از این برخورد و سرزنش، کوئه متوجه شد که پسرش تا شب افسرده بود. چند روز بعد دوباره پسر دیر بیدار شد و کوئه بار دیگر او را سرزنش نمود، پسر آن دفعه نیز تا شب غمگین بود.

۲- یک روز بیماری که دارویی از کوئه خریداری کرده بود نزد وی آمد و اظهار داشت داروی مزبور موثر نبوده است. کوئه دارو را از بیمار می گیرد و برچسب آن را تعویض کرده و می گوید که این داروی جدید از پاریس آمده و تاکید زیاد می کند (تلقین) که بسیاری استفاده کرده و نتیجه گرفته اند. چند روز بعد، بیمار با خوشحالی نزد کوئه می آید و می گوید دارو بسیار مفید بوده و تقاضای همان دارو را می کند.

این دو اتفاق مهم که در زندگی امیل کوئه رخ داد او نتیجه گرفت که:

۱- انسان به محض بیدار شدن از خواب در یک خلسه هیپنوتیزی قرار دارد و ضمیر ناخودآگاه وی آماده پذیرش هر نوع تلقینی است. پس باید مواظب بود صبح تلقین منفی به خود ندهیم، بلکه تلقین و جملات مثبت به خویشتن القا کنیم، که تا شب سرزنده و با نشاط باشیم.

۲- تأثیر یک دارو بیشتر در فوایدی است که پزشک یا دارو ساز به صورت گفتاری و تلقینی به بیمار می گوید نه دارو. امروزه داروهایی که هیچ تاثیری ندارند ساخته می شوند، اما در موقع ارائه دادن، فواید آن را چند برابر به بیمار القاء می کنند تا تاثیر نماید که به آن "پلاسبو" یا دارونما گفته می شود.

بعدها امیل کوئه کلینیکی تاسیس نمود که در آن، بیماران زیادی توسط تلقین شفا پیدا کردند. کوئه از تجاربش به این نتیجه رسید که بیمار جهت کسب سلامت روحی و فکری باید در هنگام خواب در شب و صبح به محض بیداری ۲۰ مرتبه این جمله را آهسته تکرار کند: « من هر روز و هر لحظه از

هر حیث و هر جهت بهتر و بهتر می شوم». البته این تلقین کلی بهبودی است، ولی می توان به جای کلمات (از هر حیث) بیماری خود را ذکر کرد.

در حالت هیپنوتیزم، وقتی که سوژه به عمق مناسبی از خلسه رسیده باشد، هیپنوتیزور تلقینات مورد نظر و هدف سوژه را به او القاء می کند. چون در هیپنوتیزم عمیق، تلقین پذیری انسان ۳۰۰ برابر افزایش می یابد. مثلاً: اگر هدف: تقویت حافظه، خونسردی، آرامش و دیگر تغییرات مثبت باشد، هیپنوتیزور حدود ۱۰ بار این تلقین را آرام و با مکث به سوژه القاء می کند: " شما لحظه به لحظه و روز به روز در زندگی آرام و آرامتر می شوید."

۳) تصور: همانگونه که در قسمت تجسم خلاق گفته شد، تصور یکی از مهمترین اعمال ذهنی است که انسان به طور خودآگاه و ناخودآگاه انجام داده و سرنوشت و خوشبختی هر شخصی به تصورات او از خود و محیط پیرامونش بستگی دارد. اگر یک فرد سرزنده و سالم بخواهد افکار خویش را تحلیل کند، به راحتی نتیجه می گیرد اغلب، افکار و تصورات مثبت در ذهن وی پدیدار شده و به تصورات منفی در صورت ظهور، اهمیت نمی دهد. بر عکس، شخصی که غمگین و نا امید است، در صورت تحلیل ذهنیات خود، متوجه می شود افکار و تصورات منفی دائماً ذهنش را اشغال نموده و تصورات مثبت اگر ظاهر شوند، توسط افکار منفی مغلوب می گردند.

رمز موفقیت و خوشبختی هر انسانی، خلق تصویرهای ذهنی مثبت و سازنده است. شاید شما این ضرب المثل را که " اراده انسان راقادر به انجام هر کاری می کند " شنیده باشید. ولی این نظریه کاملاً اشتباهی است، چون ثابت شده

اگر شما بخواهید از ارتفاعی بپرید، هر قدر اراده کنید، تصور شکستن پاها یا حتی مرگ، مانع پریدن شما می‌گردد و عاقبت این عمل را انجام نمی‌دهید. اما افرادی که قبلاً پرش از ارتفاع را انجام داده‌اند، هیچ تصور منفی ناشی از پریدن ندارند و در این صورت تصور و اراده در کنار هم هستند و نه در مقابل هم، پس خیلی راحت می‌پرند نتیجه آنکه:

هر وقت تصور و اراده مقابل هم قرار گیرند، این تصور است که پیروز می‌شود.

در هیپنوتیزم نیز سوژه همراه با شنیدن تلقینات هیپنوتیزور، باید آن تلقینات را تصور کند تا حالت‌های مختلف در وی صورت پذیرد. مثلاً: زمانی که تلقین سبکی دست به سوژه القاء می‌گردد، او باید دستش را مثل یک پر کاه سبک تصور کند تا دستش بالا بیاید. کاربرد مهم‌تر تصور در هیپنوتیزم، بعد از ارائه تلقینات سلامتی و تاثیرات مثبت (مثل خونسردی، تقویت حافظه و ...) است که هیپنوتیزور به سوژه ارائه می‌دهد و سوژه باید خودش را در آن حالت مورد نظر و در زندگی روزمره تصور کند.

تمرین عملی هیپنوتیزم

هیپنوتیزم کلاً چهار مرحله و ۸ درجه دارد که عبارتند از:

مرحله اول: سوگتزیستف (دو درجه)

مرحله دوم: کاتالپسی (انجماد عضلات) (دو درجه)

مرحله سوم: سومنامبول (خوابگردی) (دو درجه)

مرحله چهارم: لتارژی (مرگ کاذب) (دو درجه)

برای ایجاد تغییرات مثبت در انسان، خوابگردی (مرحله سوم) بهترین درجه تلقین پذیری در فرد می باشد، هر چند که تلقین در درجات دیگر نیز موثر است، اما خوابگردی مناسب ترین حالت هیپنوتیزم برای ایجاد تغییرات دلخواه می باشد.

در اینجا، یکی از روشهای هیپنوتیزم را که طی ۲۰ سال بر روی دیگران انجام داده ام برای شما عزیزان شرح می دهم:

تمام شرایط تمرین تجسم خلاق را رعایت کنید. اکنون دراز کشیده و به وسط ابروهایتان آنقدر نگاه کنید تا چشمهایتان خسته و بی اراده بسته شوند. حین این عمل، پلک نزنید و به خودتان ذهناً تلقین کنید: "همچنان که به وسط ابروهایم نگاه می کنم، چشمهایم خود به خود بسته می شوند..... چشمهایم همچنان خسته و بی اراده بسته می شوند..... نمی توانم آنها را باز نگه دارم، چشمها خود به خود بسته می شوند": این تلقینات را خیلی آرام چند بار در ذهنتان تکرار کنید تا چشمهایتان بسته شوند.

پس از بسته شدن چشمها، شما در یک خلسه سبک هیپنوتیزی قرار می گیرید، اکنون باید خلسه را عمیق تر کنید. پس تصور نمایید در یک آسانسور هستید و پایین می آئید (چنانچه از آسانسور وحشت دارید، تصور کنید از یک پله پایین می آئید). به خودتان تلقین کنید "همچنان که از آسانسور

پایین می آیم بدنم سنگین تر و آرامشم عمیق تر می گردد" این تلقین را نیز چند بار تکرار کنید.

اکنون تصور کنید آسانسور به طبقه هم کف ساختمان رسیده و شما از آسانسور خارج شده وارد یک اتاق می شوید و روی یک تخت دراز می کشید. شدیداً تصور کنید که با هر بار تخلیه تنفس، آنقدر سنگین می شوید که در تخت فرو می روید و دیگر نمی توانید بدنتان را حرکت دهید. سپس به خودتان این طور تلقین کنید که: "۵ شمارش معکوس چشمهایم بی اراده به هم می چسبند... ۵ چشمهایم به تدریج به هم چسبیده می شوند... مثل این که وسطشان چسب ریخته و با نخ دوخته شده باشند... ۴ همچنان چشمهایم بیشتر به هم چسبیده می شوند... ۳ لحظه به لحظه چسبندگی چشمهایم بیشتر و بیشتر می شوند... ۲ چشمهایم بیشتر به هم می چسبند... ۱ الان کاملاً چشمهایم به هم چسبیده اند... تلقین پذیری من نیز بیشتر می شود:"

پس از یک دقیقه به خودتان اینطور اقیاء کنید: "با ۵ شماره عادی، چسبندگی پلک چشمهایم از بین می روند... ۱ چشمهایم به تدریج به حالت عادی برمی گردد و آرامشم نیز افزایش می یابد... ۲ لحظه به لحظه چشمهایم به حالت طبیعی برگشته و تلقین پذیری من نیز بالا می رود... ۳ چسبندگی چشمها کم کم از بین می روند و بدنم نیز سنگین تر می شود... ۴ چشمهایم به حالت عادی بر می گردند... ۵ هم اکنون چشمهایم کاملاً به حالت عادی برگشته اند:"

در این حالت، چشمهایتان را اصلاً باز نکنید، چون از خلسه هیپنوتیکی خارج می شوید. اکنون تصور کنید در هنگام طلوع آفتاب و به تنهایی در کنار ساحل، مشغول قدم زدن هستید. خودتان را در تصویر قرار دهید، تصویر را رنگی و بزرگ نموده و صدا روی آن گذاشته و واقعاً حس کنید در کنار ساحل هستید (کیفیت های فرعی که در بخش تجسم خلاق گفته شد) شدیداً تصور کنید هر قدمی که در کنار ساحل بر می دارید، آرامش شما عمیق تر می گردد.

سپس تصور کنید روی شنهای خشک ساحل دراز کشیده و چشمها را بسته، من ایده آل خود را با تغییرات دلخواه تجسم نمایید. مثلاً: اگر می خواهید: خونسرد، امیدوار، ثروتمند و ... باشید خودتان را تصور کنید که در زندگی روزمره و ۳ محیط: منزل، محل کار و محیط بیرون (مثل تجسم خلاق) تغییر دلخواه در شما انجام شده و شما از این تغییر متعجب، خوشحال و شادید. این قسمت از تمرین بسیار مهم است و حدود ۷ الی ۱۰ دقیقه باید طول بکشد.

اکنون این تلقین را ۱۰ الی ۱۵ بار به صورت آرام، ذهنی و با مکث تکرار کنید: " همانطور که تصور کردم من در تمام زندگی روز به روز بیشتر و بیشتر می شوم".

در پایان، با ۵ شماره عادی بدنتان را سبک کرده و به حالت عادی و طبیعی برگردانید. پس از این که به حالت عادی برگشتید ابتدا به آرامی چشمها را باز کرده و دستها و پاها را حرکت دهید. اگر حس می کنید هنوز بدنتان سنگین است، همانطور با چشمان باز دراز کشیده و به سقف نگاه کنید و پلک بزنید.



ایجاد بی حسی و عدم خونریزی با سوزنهای بلند در گونه و ساعد سوزه در مرحله عمیق هیپنوتیزم توسط استاد موللی

نکات مهم و دفعات تمرین در هیپنوتیزم مثل تجسم خلاق است. این تمرین تا درجه دوم هیپنوتیزم (سوگرتستیف) می باشد. چنانچه نتوانستید خودتان را هیپنوتیزم کرده یا اینکه مایل بودید به عمق بالای هیپنوتیزم برسید، می توانید با نگارنده و موسسه متافیزیک بصیرت تماس بگیرید تا در دوره های "خود هیپنوتیزم" یا "استادی هیپنوتیزم" شرکت کنید. چون اگر یک استاد هیپنوتیزم، شما را هیپنوتیزم و شرطی کند، از آن به بعد شما بدون استاد نیز می توانید به راحتی خودتان را عمیق هیپنوتیزم کنید.

عوامل موثر در تاثیر تلقینات هیپنوتیزمی

شاید شما بخواهید بدانید چقدر و چه مدت باید تمرینات هیپنوتیزم را تمرین کنید تا تغییرات مثبت، در شما به وجود آید. کسب نتیجه دلخواه و به وجود آمدن تغییر در شما به عوامل زیر بستگی دارد:

۱) هر قدر شما عمیق تر و به درجات بالا، هیپنوتیزم شوید، تاثیر تلقینات بیشتر و سریعتر خواهد بود. ثابت شده: ۱۰٪ افراد هیپنوتیزم نمی شوند، ۳۰٪ سبک، ۳۰٪ متوسط، و ۳۰٪ عمیق هیپنوتیزم می شوند.

۲) هر قدر ضمیر ناخودآگاه، در مقابل تلقینات مقاومت کمتری کند، تاثیر تلقینات بیشتر خواهد بود.

۳) تمرینات "خود هیپنوتیزم" (هیپنوتیزم شدن توسط خود) هر قدر منظم تر و دقیق تر انجام شوند، نتیجه سریع تر حاصل می گردد.

۴) اصولاً مغز و ذهن افراد جوان، بهتر از افراد پیر، تلقینات را قبول می کند. البته در بعضی موارد نیز بنده افراد مسنی را هیپنوتیزم کرده ام که تلقین پذیری شان بیشتر از جوانان بوده است.

۵) بیماری های فکری و تضادهای درونی باعث می شوند، تلقینات، تاثیر کمتری داشته باشند. از این رو افرادی که دارای ناراحتی های ذهنی هستند،

باید ابتدا تحت نظر روانکاو یا یک هیپنوتیزور مجرب، بیماری خود را درمان کرده سپس به تمرینات خود هیپنوتیزم بپردازند.

۶) نوع تغییری که فرد می خواهد از طریق خود هیپنوتیزم در خود ایجاد کند نیز در مدت زمان رسیدن به نتیجه بسیار مهم است. مثلاً فردی که می خواهد عادت‌های را که ۱۰ سال به آن دچار است را در خود از بین ببرد باید وقت بیشتری را صرف تمرینات کند تا شخصی که می خواهد عادت بدی را که ۱ سال به آن عادت کرده است.

با این همه، طبق تحقیقات متخصصین : ۷۰٪ اشخاص معمولاً بین ۳ تا ۴ ماه، ۱۰٪ افراد بین ۴ تا ۱۱ ماه و ۲۰٪ اشخاص زودتر از ۴ ماه بوسیله تمرینات خود هیپنوتیزم می توانند در خودشان تغییرات مثبت و دلخواه را به وجود آورند. البته استثنائاتی نیز وجود دارد که فرد حتی پس از چند جلسه، نتیجه دلخواه را به دست آورده است.

مدی تیشن

هر وقت کلمه مدی تیشن بیان می شود، تمرکز فکر برای اکثر مردم تداعی گشته و تصور عامه بر این است که مدی تیشن یعنی تمرکز فکر؛ در صورتی که مدی تیشن کلمه انگلیسی است به معنای در خود فرو رفتن و تفکر عمیق. تمرکز فکر به انگلیسی **concentration** می باشد. در متافیزیک و علوم ماوراء ۲ نوع تمرین کلی برای توجه ذهنی وجود دارد:

الف) مدی تیشن

ب) تمرینات تمرکزی

در تمرینات مدی تیشن، تمرکز فکر و آرامش به صورت خود به خود و طبیعی به وجود می آید؛ در صورتی که در تمرینات تمرکزی، تمرکز فکر با فشار ذهنی و اراده ایجاد می شود، مثل: نگاه کردن به شعله شمع یا نقطه سیاه. شما می توانید با ده دقیقه تمرین تمرکزی به صدق گفتار من برسید. بدین نحو که: شمعی را روشن کرده و به آن خیره شوید و حتی الامکان پلک نزنید، افکار را از ذهن خارج و فقط به شمع خیره شوید. پس از ده دقیقه ببینید آیا از نظر روحی و ذهنی آرامش دارید یا خسته اید؟ مطمئناً خسته خواهید شد، در صورتی که پس از انجام هر نوع تمرین درونی، معمولاً پرتوجو باید احساس آرامش روحی و ذهنی کند.

اما در تمرینات مدی تیشن، چون باید اجازه داد افکار در ذهن رفت و آمد کنند، چنان تمرکز غیر ارادی و آرامش طبیعی در شما به وجود می آید که پس از تمرین، احساس سرزندگی و انرژی فراوان می کنید. چون افکار دارای انرژی هستند، نباید جلوی ورود آنها را به ذهن گرفت؛ اگر از ورود افکار به ذهن جلوگیری کنیم (که البته این کار غیر ممکن است) انرژی آنها زیادتیر شده و مثل این است که بخواهیم با سد کاغذی، جلو جریان آب زیادی را بگیریم، می توانیم؟

نکته مهم بعدی آن است که روی افکار و احساساتی که به ذهن می آیند، نباید قضاوت و استدلال کرد. این عدم قضاوت و استدلال بر افکار، باعث می شود که گفتگوها و نشخوارهای ذهنی که انسان را مثل موربانه از درون می خورد، متوقف گردند. همیشه به یاد داشته باشید: "گفتگوهای ذهنی، انرژی انسان را تخلیه و خلاء ذهنی به انسان انرژی و قدرت می بخشد"

مدی تیشن چیست؟ مدی تیشن اصولاً حالتی است که در آن، آگاهی از سطح ذهن به عمق ذهن می رود و این فرآیند به صورت طبیعی و غیر ارادی انجام می شود. سطح و عمق ذهن انسان مثل دریاست. به عبارتی، همان طور که در سطح دریا امواج و نا آرامی وجود دارد، در سطح ذهن، گفتگوهای منفی و استدلالات ذهنی زائد وجود دارد؛ و همچنان که عمق دریا ساکت و آرام است، در عمق ذهن انسان نیز آرامش وجود دارد و از گفتگوها و استدلالات زائد فکری خبری نیست.

در مدی تیشن عمیق ، ۵ حواس انسان موقتاً غیر فعال شده و حس برتر و شهودی فعال می گردد. پرتوجو در این حالت فقط زمان حال را حس می کند، نه گذشته و نه آینده را. به این علت است که کلید مشکلات انسان در مدی تیشن به او داده می شود. به عبارتی این افکار زائد است که اجازه نمی دهد شما با جهان هستی متصل شوید: اما در حال مدی تیشن و خلاء ذهنی و پس از اتصال به نیروهای کیهانی، راه حل مشکلات به شما داده می شود.

در وضعیت مدی تیشن عمیق و صحیح، در ذهن پرتوجو خلاء فکری بوجود می آید و افکار گذشته و آینده از بین می روند و تنها زمان حال است که حس می شود. در واقع، خلاء ذهنی یعنی داشتن بهترین و برترین چیزها. انسان در حالت بی فکری است که به منبع لایزال انرژیها دسترسی پیدا می کند. کلید رمز بیداری معنوی را در " اینجا و حالا " می توان یافت. وقتی اجازه دهید وجودتان در مدی تیشن در لحظه حال شکوفا گردد، ناخودآگاه وارد حیطة هدایت الهی می شوید. پس اگر با حفظ آگاهی تا حد امکان در زمان حال زندگی کنید. می توانید زندگی و سرنوشت خود را به دلخواه تغییر دهید.

روشهای مختلف مدی تیشن: مدی تیشن کلاً هزاران روش دارد که اگر

بخواهیم آنها را طبقه بندی کنیم به سه دسته عمده تقسیم می شوند:

۱- روشهای دیداری

۲- روشهای شنیداری

۳- روشهای احساسی

روشهای دیداری که به آنها " مدی تیشن شهودی " گفته می شود، به روشهایی اطلاق می شوند که پرتوجو در آن، مناظر آرامش بخش و همچنین خود را که در آن شرایط در حال قدم زدن یا استراحت کردن است، در ذهن تجسم می کند. مثل: قدم زدن کنار دریا، رفتن به چمنزار، رفتن به جنگل و ... اصولاً بعد از این نوع مدی تیشن، فرد احساس سرزندگی و انرژی می کند.

مدی تیشن های شنیداری شامل تمریناتی می شوند که در آنها، فرد به چیزی گوش می دهد، مثل: ضربان قلب خود، دم و بازدم یا تکرار یک ذکر. مثل: مانترا مدی تیشن یا تی ام.

مدی تیشن های احساسی، روش هایی هستند که پرتوجو، انرژی های درونی خویش به ویژه انرژی کندالینی را در خودش فعال ساخته و احساس می کند؛ یا از طریق پاکسازی چاکراها (مراکز جذب انرژی) نیروی کیهانی را وارد وجود خود می کند و از این طریق به آرامش و قدرت زیاد دست می یابد. نظیر: ساهاجا مدی تیشن یا مراقبه های ریکی.

اگر عبادات مذهبی نیز با حضور قلب و احساس این که فرد در مقابل نیروی عظیمی اقامه نماز یا عبادت می کند اجرا گردد، می تواند بیشترین تاثیرات یک مدی تیشن موثر را داشته باشد.

فوائد مدی تیشن: مدی تیشن هزاران فایده جسمی و ذهنی دارد که در اینجا تنها فوائد و تاثیرات مدی تیشن بر افکار و شخصیت مورد بررسی قرار می گیرند. در مذهب اسلام گفته شده: "یک ساعت تفکر بهتر از هفتاد سال عبادت است" و حضرت علی (ع) نیز می فرماید: "هیچ عبادتی بالاتر از تفکر نیست" اگر بخواهیم این دو جمله پر معنی را تجزیه و تحلیل کنیم، به این نتیجه می رسیم که تفکر صحیح، باعث بروز اعمال و رفتار صحیح در انسان شده و این اعمال نیکو شامل: خدمت به مردم، در شغل و حرفه خود حداکثر بازدهی را ارائه دادن، شرکت در کارهای خیر و ... می باشند. پس وقتی که فردی در یک جامعه درست فکر کرده و عمل کند، این نیکی اعمال و افکار ابتدا در خود فرد و سپس در اطرافیان، جامعه و حتی جهان هستی تاثیرات خیر و مثبت می گذارد. به عنوان نمونه: در هلند که مرکز جهانی آموزش مدی تیشن متعالی یا تی ام وجود دارد، به علت فرکانس ها و انرژی های مثبت پر قدرت حاصل از تمرین مدی تیشن افراد این مرکز، مردمانی که تا شعاع ۵ کیلومتری این مرکز زندگی می کنند، همگی: سرزنده، پر انرژی و سالم هستند.

مدی تیشن همچنان که قبلاً گفته شد، یعنی تفکر عمیق و تعمق در خویش، که باعث تغییرات اساسی و مثبت در جهان بینی و افکار انسان می شود. به عبارتی، دید انسان امروز را که شدیداً مادی و تک بُعدی شده، متعادل و به سوی معنویات نیز سوق می دهد. این بزرگترین فایده و برکت مدی تیشن است. یعنی برگشت دادن انسان به حالت اولیه اش که داشتن آرامش درونی و مثبت اندیشی بوده است؛ و این آرامش روحی به تدریج با دور افتادن بیشتر از طبیعت از بین رفته است.

وقتی در ذهنتان: احساس، فکر یا تصویر ذهنی منفی به وجود می آید، باعث تولید امواج منفی در مغز می شود که وارد تمام سلول های بدن شده و در

نتیجه هورمونهای منفی ایجاد می گردند؛ که این خود باعث می شود مقاومت خویش را از دست داده و دچار اضطراب، افسردگی و تشتت افکار شوید، چون بدن قادر نیست این هورمونهای منفی را تحمل کند. یک فکر و احساس منفی طی ۱۰ الی ۲۰ دقیقه تبدیل به هورمون های منفی شده و وارد خون شما می شوند و در نتیجه تمام وجودتان را در بر می گیرد.

مدی تیشن روشی است که باعث می شود به تدریج تمام افکار و احساسات منفی و زائد در ذهنتان پاک شده و در نتیجه به آرامش ذهنی و روحی زیادی برسید.

اگر بررسی کنید، متوجه خواهید شد طی یک روز، هزاران فکر و احساس متضاد و زائد وارد ذهن شما شده و بدون آنکه متوجه باشید یا بخواهید، بر شما تاثیرات گوناگون می گذارند. بدترین تاثیرات افکار، بوجود آمدن تضادها و تعارضات درونی است که واقعاً شما را مستاصل و خسته می کند؛ عمده این افکار شامل: خاطرات تلخ گذشته و عقده ها می باشند، اما طی مدی تیشن، چون به اعماق ذهنتان (که منشا خاطرات گذشته و عقده هاست) راه می یابید، خاطرات تلخ گذشته و تضادهای درونی از اعماق ذهن به سطح ذهن آمده و مانند حبابی از بین می روند؛ پس از مدتی تمرین، شما احساس انرژی و شادی بیشتری در زندگی می کنید که نتیجه پاکسازی ذهن از خاطرات تلخ و عقده ها می باشد.

از فوایدی که تا به اینجا درباره مدی تیشن گفته شد می توان نتیجه گرفت: مدی تیشن روشی پر قدرت برای از بین بردن افکار و احساسات منفی و ایجاد تغییرات مثبت و اساسی در انسان می باشد.

تمرینات عملی مدی تیشن

در این قسمت قصد دارم ۲ تمرین مدی تیشن موثر برای ایجاد تغییرات مثبت را به شما عزیزان آموزش دهم.

تمرین اول: این مدی تیشن باعث می شود شما بتوانید به تدریج افکار منفی و زائد را مدیریت و سپس کاملاً مهار کنید:

به پشت روی زمین دراز کشیده یا روی صندلی بنشینید. ولی اگر بتوانید به حالت رایج مدی تیشن (لوتوس) یعنی چهارزانو بنشینید، بهتر است. دهان و چشمها را بسته و چند نفس عمیق انجام دهید. بدن را کاملاً شل و ریلکس کنید، اکنون ذهنتان را به صورت پرده سفید سینما و افکار و احساسات مختلف را به صورت صحنه های یک فیلم تصور کنید که بر روی پرده، نمایش داده می شوند.

جلوی ورود افکار خوب و بد را نگرفته و اجازه دهید در ذهن، رفت و آمد کنند. به عبارتی نه بخواهید بیابند و نه آنها را کنترل کنید. یعنی یک حالت بی تفاوتی و انفعالی کامل به افکار و احساسات. فقط شاهد ورود و خروج افکار باشید، بدون هیچ استدلال و قضاوتی بر آنها. اگر این موارد را رعایت کنید شما به صورت خود به خود و طبیعی از افکار و احساسات مختلف جدا می شوید که بسیار عالی است. ضمناً مواظب باشید به خواب نروید؛ اگر حالت خواب آلودگی برایتان پیش آمد، چنانچه در حالت درازکش بودید، نشسته و اگر در وضعیت نشسته بودید، کمی چشمها را باز کنید.

پس از ده الی پانزده دقیقه که این تمرین را انجام دادید، روی زمین دراز کشیده و تمرین تجسم خلاق را که قبلاً شرح داده شد، انجام دهید تا تغییرات

دلخواه در ضمیر ناخودآگاه شما که اکنون به علت خلسه مدی تیشن بیدار و فعال شده در آن تثبیت گردند. به عبارتی خودتان را در ۳ محیط زندگی روزمره تصور کنید که تغییر مورد نظر در شما به وجود آمده.

این تمرین را روزی یک بار انجام داده و مدت زمان آن را به ۲۰ دقیقه برسانید. پس از چند روز شاهد یک نوع خونسردی و آرامش درونی خواهید بود. پس از چند هفته تمرین، آرامشتان عمیق و پایدارتر می گردد. این مدی تیشن باعث می شود تولید افکار منفی در ذهن شما به تدریج و روز به روز کمتر گردد و اغلب، افکار مثبت در ذهنتان ظاهر شوند.

تمرین دوم: موارد تمرین اول را انجام دهید ولی در تمرین دوم، بهتر است دراز بکشید. اکنون شدیداً تصور نمایید با هر تخلیه تنفس، بدنتان سنگین تر شده و در زمین فرو می رود. آنقدر این عمل را ادامه دهید که احساس سنگینی شدید کرده و نتوانید بدن را حرکت دهید.

اکنون تصور کنید یک نور سفید از فرق سر شما وارد: سر، گردن، شکم، کمر و پاها می شود، سپس وارد دست راست و دست چپ. شدیداً حس کنید همانطور که این نور سفید وارد بدنتان می گردد، احساس انرژی و آرامش بیشتری می کنید. حالا تجسم نمائید این نور سفید، تمام افکار منفی و ناراحتیهای جسمی شما را از کف پاهایتان به بیرون می برد و لحظه به لحظه احساس بهتری می کنید. حدود ۳ دقیقه این تجسم را انجام دهید.

سپس تصور کنید نور سفید تمام ناراحتی های فکری و جسمی را از وجودتان خارج کرده و کاملاً پاکسازی شده اید. اکنون تجسم نمایید وقتی که نور سفید وارد بدنتان می شود دیگر بیرون نمی رود و شما را قوی تر و پر انرژی تر می سازد. وقتی که احساس کردید کاملاً از انرژی شارژ شده اید، خود

را (مثل تمرین تجسم خلاق) در ۳ محیط زندگی تصور کنید که تغییرات دلخواه در شما به وجود آمده اند.



استاد موللی از طریق هیپنوتیزم، سوژه را به مرحله کاتالپسی عمیق (انجماد عضلات) برده که در این حالت حتی یک نفر می تواند روی سوژه بایستد بدون آنکه بدنش خم شود

شیوه های مدی تیشن موسسه متافیزیک بصیرت

چنانچه این دو روش مدی تیشن را نتوانستید انجام دهید یا اینکه مایل بودید روش های پیشرفته را بیاموزید، می توانید با موسسه متافیزیک بصیرت به سرپرستی نگارنده کتاب تماس بگیرید.

در این موسسه، بهترین و موثرترین و در عین حال راحت ترین شیوه های مدی تیشن رایج در جهان آموزش داده می شود که عبارتند از :
 ذن مدی تیشن، ساهاجا مدی تیشن، مانترا مدی تیشن، ماهای مدی تیشن، و مدی تیشن شهودی. در جواب این که کدام یک از این روش ها به عنوان موثرترین روش مدی تیشن محسوب می شوند، بستگی به خلق و خو و فرکانس ذهنی و روحی پرتوجو دارد. چون فرکانس ذهنی تمام انسان ها با هم یکی نیست و تفاوت دارد، از این رو هر نوع مدی تیشن بر فرکانس ذهنی افرادی معین تاثیر مطلوب می گذارد. شاید مدی تیشنی که بر شما تأثیر مطلوب و عمیق می گذارد بر دیگری تأثیر کمی داشته باشد و بالعکس.

مطمئناً پس از یادگیری روش های مدی تیشن، شما روش یا روش های مناسب خودتان را در بین آنها پیدا خواهید کرد تا آنها را انتخاب و پیوسته تمرین کنید. اکنون هر یک از دوره های مدی تیشن موسسه بصیرت را بررسی می کنیم.

1- دوره ذن مدی تیشن: این دوره شامل: اصول و تمرینات ذن، تمرینات تنفسی و مدی تیشن می باشد. در این دوره شما با اصول و قوانین ذن آشنا می شوید، آشنایی با اصول ذن باعث ایجاد آرامش روحی و تعادل در زندگی

شما می‌شود. تمرینات تنفسی و مدی تیشن‌دن نیز ذهن‌تان را بسیار آرام و قوی می‌سازد.

۲- دوره ماه‌ها مدی تیشن: در این دوره، شما روش بسیار موثر " ماه‌ها مدی تیشن" و همچنین " مدی تیشن شهودی" را می‌آموزید. ویژگی‌های ذهن و فکر، مکانیزم تولید افکار و حالت‌های ویژه ذهن در مدی تیشن را فرامی‌گیرید. در این دوره، شما با " من برتر" یا " خود بزرگ" خودتان آشنا شده و روش‌های ارتباط با آن را می‌آموزید. ضمناً یاد می‌گیرید چگونه در زندگی روزمره و تحت هر شرایطی سریعاً خودتان را به حالت خلسه مدی تیشن و آرامش عمیق فرو ببرید. این مدی تیشن، توسط عارف بزرگ هندی " شری باگاوان رامانا ماه‌ها ریشی" ابداع شده است.

۳- دوره " ساهاج مدی تیشن": ساهاجا مدی تیشنیکی از موثرترین و قویترین شیوه مدی تیشن در جهان می‌باشد که در سال ۱۹۷۰ توسط عارف مشهور هندی: خانم " شری ماتاجی" ابداع شده است. این نوع مدی تیشن می‌تواند در کوتاهترین زمان (حداکثر ۱ الی ۲ ماه) چاکرای شما را پاکسازی و شارژ کرده و در آن زمان، عظیم‌ترین نیروی دورنی شما یعنی کندالینی که در پایین ستون فقرات قرار دارد فعال می‌شود.

تلفن تماس با موسسه بصیرت: ۰۹۱۷۳۱۵۱۴۶۰ - ۰۹۱۷۵۰۱۱۴۳۹

برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد روش‌های مدی تیشن و فوائد آن می‌توانید به کتاب‌های دیگر نگارنده مراجعه فرمایید.

۱- ناگفته‌های هیپنوتیزم، مدی تیشن، انرژی درمانی و...

۲- اسرار اجابت‌خواسته‌ها از طریق متافیزیک و ذکر

علم تنفس

«هر نفسی که فرو می رود ممد حیات است و چون بر می آید مفرح ذات»

در بین اعمال حیاتی انسان یعنی: غذا، آب و هوا، تنفس عامل بسیار مهمی است. شما می توانید بدون غذا و آب مدتها زنده باشید، اما بدون هوا بیش از چند دقیقه نمی توانید. اصولاً سلامتی، موفقیت، شادی و طول عمر هر موجود زنده ای به ویژه انسان، بستگی به تنفس های صحیح و عمیق دارد. به عبارتی: افرادی که اغلب تنفسهای عمیق که از شکم صورت می گیرد را انجام می دهند: سالمتر، آرامتر و بیشتر عمر می کنند. اما اشخاصی که اغلب تنفس های سطحی که از سینه انجام می شود را اجرا می کنند: عصبانی، مریض و کمتر عمر می نمایند.

این اصل حتی در مورد حیوانات نیز صدق می کند، به عنوان نمونه: حیواناتی مثل: مار، فیل و لاک پشت به علت تنفس های عمیق، سالمتر و عمر طولانی تر دارند؛ ولی حیواناتی نظیر: خرگوش، سگ و پرندگان به علت تنفس های سطحی، عمر کوتاهی دارند.

پس، فهمیدیم که اصولاً دو نوع شیوه تنفس وجود دارد:

(الف) عمیق (از شکم)

(ب) سطحی (از سینه)

انسان وقتی از چیزی می ترسد یا عصبانی می شود، اولین ریتم جسمی اش که به هم می ریزد تنفس اوست که سریع تنفس می کند. به عبارتی: انسان در

شرایط استرس و فشار فکری به نفس نفس می افتد. نفس نفس زدن نشانه خستگی و خالی شدن فرد از انرژی است. در شرایط استرس های ذهنی، اگر به جای تنفس سطحی و نفس نفس زدن، چند تنفس عمیق و شکمی انجام دهید، سریعاً به حالت آرامش دست می یابید.

تنفس های عمیق، آسانترین روش برای ایجاد تغییرات در: جسم، الگوهای رفتاری و تغییر مواد شیمیایی بدن است. دانشگاه "هاروارد" امریکا حدود ۲۰ سال در زمینه اثرات و فوائد تنفس عمیق و صحیح در تمرینات درونی مشرق زمین تحقیق کرده و به نتایج درخشانی دست یافته است.

تشریح نیروی درونی "چی"

فرهنگها و عرفان های گوناگون، از قدیم به انرژی ویژه ای اعتقاد داشته اند که در چین به آن "چی" در ژاپن "کی" در هند "پرانا" و در غرب "اورگون" می گویند؛ که در تمام عرفان ها از آن به عنوان «انرژی حیات» یاد می شود. اصولاً در شرق، این نیرو را به روح و جوهر کائنات و قدرت کامله هستی تفسیر می کنند که همه جای هستی را احاطه نموده به نحوی که تمام حرکات و تغییر و تحولات زمینی و آسمانی را در بر می گیرد.

در عرفان هند به نیروی چی، پرانا گفته می شود و عقیده دارند چی مثل نیروی جاذبه یا آهن ربا عمل می کند. از دید عرفان هندی، از قدرت فکر گرفته تا پست ترین اعمال، همگی تجلی نیروی چی است.

این نیروی حیات در تمام چیزها وجود دارد، در: نور خورشید، غذا، گیاهان، بدن انسان و همه چیز، اما مقدار چی موجود در هوا از تمام چیزها بیشتر است. مخصوصاً صبح قبل از طلوع آفتاب و در مناطق سرسبز، بیشترین انرژی چی در

هستی در هوا وجود دارد. این که در دین اسلام تاکید شده ۲ رکعت نماز صبح باید قبل از طلوع آفتاب خوانده گردد به همین منظور است.

همچنین اساتید متافیزیک در چین و هند، اول شب می خوابند تا صبح قبل از طلوع آفتاب بیدار شده و با تمرینات ویژه تنفسی و مدی تیشن، این نیرو را در بدن خویش ذخیره کنند. از این رو اغلب اساتید هندی و چینی، سالم، شاداب و دارای عمر طولانی هستند.

نیروی چی را می توان به: انسان، حیوان، گیاه و حتی اشیا نیز انتقال داد. مثلاً: وقتی به یک سنگ یا آب، چی منتقل گردد، سنگ و آب شارژ می شوند و دستگاه آشکار ساز می تواند این تغییر را نشان دهد؛ یا وقتی که با علاقه به عیادت یک بیمار می رویم، می بینیم امواج و ارتعاشات مثبت ما بر او اثر گذاشته و او احساس بهبودی می کند. آن چیزی که در این وضعیت منتقل شده نیروی چی ماست. بعضی از افراد ناخودآگاهانه و بعضی آگاهانه این کار را انجام می دهند.

بعضی عوامل باعث افزایش چی و برخی باعث کاهش چی در انسان می شوند. وقتی چی در کسی افزایش یابد، بر روی: روحيات، افکار و اعمال وی تاثیر مثبت و عظیمی گذاشته و او را قادر می سازد از خود تواناییهای فیزیکی و متافیزیکی نشان دهد. روش های گوناگون عبادت خدا، تمرینات تنفسی، مدی تیشن، کمک و خدمت به مردم، عوامل جذب و تقویت انرژی چی هستند؛ و اعمال منفی نظیر: کینه، عصبانیت، خشم، افراط در آمیزش جنسی و ... باعث کاهش چی در انسان می گردد.

وقتی چی شما افزایش و تقویت شود، نیازهای حیاتی شما مثل نیاز به آب، غذا و خواب کاهش می یابد. افراد زیادی بوده اند که از طریق ذخیره چی توانسته اند روزها بدون آب، غذا و خواب زنده بمانند.

چی نه تنها از طریق تنفس که به وسیله: آب، غذا، نور خورشید و غیره در بدن جذب می شود. وقتی شما اعمال نیک و خدایسندانه انجام می دهید، در واقع با اراده الهی هماهنگ و همسو شده و در نتیجه بدون آنکه متوجه باشید مقدار زیادی انرژی در خود جذب می کنید.

انسان و موجودات زنده همگی در خود به طور طبیعی مقادیری از نیروی چی دارند، اما از طریق تمرینات درونی به ویژه روش های تنفسی، این انرژی، آگاهانه و ارادی در فرد افزایش می یابد و باعث: سلامتی، آرامش و افزایش طول عمر و در مراحل بالا، بروز اعمال فوق طبیعی و خارق العاده در انسان می شود.

استاد موللی در سمینار متافیزیک دانشکده علوم پزشکی بندر عباس،

(آبان ۱۳۸۴)



تمرینات تنفسی: تمرینات تنفسی باعث تقویت ششها می شود و شما می آموزید چگونه تنفس عمیق و صحیح انجام دهید:

تنفس آیدا - پنگالا: وقتی انسان فکر و اصولاً اعمال ذهنی انجام می دهد، نادای (کانال انرژی) "آیدا" فعالیت می کند و تنفس تنها در سوراخ سمت چپ بینی که به نادای آیدا وصل است، صورت می گیرد. وقتی فقط، سوراخ چپ بینی فعال باشد، نیمکره راست مغز نیز فعال گشته که این نیمکره دارای مغناطیس منفی در بدن است. سیستم عصبی خودکار " پاراسمپاتیک " با فعالیت نادای آیدا فعال گشته که باعث سستی و تبلی در انسان می شود.

زمانی که فرد کارهای بدنی انجام می دهد، نادای " پنگالا" فعال شده و تنفس تنها در سوراخ سمت راست بینی انجام می گردد که باعث فعالیت نیمکره چپ مغز می شود. این نیمکره نیز دارای انرژی مثبت در بدن است. با فعالیت نادای پنگالا، سیستم عصبی خودکار " سمپاتیک " فعال گشته و تپش قلب سریع و خستگی را در انسان موجب می شود.

هر کدام از این دو نادای یا به عبارتی سوراخ بینی که فعال باشند، برای فرد خوب و مفید نیست؛ بلکه هوا باید در هر دو سوراخ بینی به طور هم زمان جریان یابد که در آن صورت، انسان در بهترین شرایط جسمی و روحی خودش قرار می گیرد. با فعالیت هم زمان دو نادای آیدا و پنگالا، نادای " سوشومنا" فعال می شود که در این حال، انسان در وضعیت " ساتویک " (هماهنگی و تعادل جسم و روح) قرار می گیرد.

تنفس آیدا- پنگالا باعث می شود هوا در هر دو نادای و سوراخ های بینی جریان پیدا کند و شما در بهترین حالت وجودی خود قرار بگیرید:

تمرین عملی (مرحله اول): به صورت چهار زانو (لوتوس) نشسته و سر، سینه و کمرتان کاملاً صاف باشد. اکنون به مدت دو دقیقه تصور کنید گاز آبی رنگی که همان انرژی چی است در هوا وجود دارد که اکنون قصد دارید آن را در خودتان جذب و ذخیره کنید. سپس سوراخ بینی چپ را مسدود و با سوراخ بینی راست تنفس کنید، هم زمان تصور نمایید هوا با نیروی چی وارد قسمت زیرین شکم می شود. اکنون بینی راست را مسدود و با بینی چپ، هوا را تخلیه کنید و همزمان با تخلیه، تصور کنید انرژی چی در بدن باقی مانده و هوای بدون چی تمام ناراحتی های جسمی و روحی را از بینی چپ خارج می سازد. بار دیگر با همین سوراخ بینی (چپ) تنفس کرده و تصور ورود هوا را انجام دهید و در نهایت بینی چپ را مسدود و با بینی راست تخلیه کنید. سعی کنید، دم و بازدم را خیلی آرام و بدون صدا انجام دهید.

این اعمال یعنی ۲ تنفس (دم) و ۲ تخلیه (بازدم) می شود یک دور تمرین تنفسی آید- پنگالا: سعی کنید ۲۰ دور انجام دهید. فقط به یاد داشته باشید با هر سوراخ بینی که تنفس اول را انجام می دهید، اگر ۱۰۰ دور هم تنفس انجام دهید آخرین تخلیه هوا باید با همان بینی که تنفس اول را انجام داده اید باشد.

پس از این که ۲۰ دور انجام دادید، اگر کف دست خود را زیر سوراخهای بینی بگیرید و هوا را محکم و با صدا تخلیه کنید، متوجه می شوید هوا به صورت مساوی از هر دو سوراخ بینی تخلیه می گردد و این نشان دهنده متعادل شدن هر دو نادی آیدا و پنگالا و فعالیت نادی سوشومناست.

مرحله دوم تنفس آیدا-پنگالا: پس از چند هفته که تمرین مرحله اول را انجام دادید، اکنون بعد از اینکه تنفس کردید، باید تا حد امکان آن را در قسمت زیر شکم حبس کرده و تصور کنید نیروی چی در این قسمت ذخیره

شده و از آنجا به طرف ستون فقرات و سر، دست راست و دست چپ و در نهایت پای راست و چپ می رود.

پس فرق این مرحله با تمرین مرحله اول در آن است که هنگام حبس هوا باید تصور ی که گفته شد انجام دهید و در هر دور، ۲ حبس هوا باید انجام گیرد. پس از هر دور، چون فشار زیادی به بدنتان وارد شده چند نفس عمیق بدون حبس بکشید و دوباره تمرین را تکرار کنید. سعی کنید به تدریج مدت حبس هوا را به یک دقیقه برسانید و زیاد به ریه ها فشار وارد نیاورید.

فواید تنفس های آیدا - پنگالا:

- ۱- متعادل سازی اعصاب خودکار سمپاتیک و پاراسمپاتیک
- ۲- تقویت ریه ها و دستگاه تنفسی
- ۳- از بین بردن افکار و احساسات منفی
- ۴- کسب آرامش عمیق فکری به صورت غیر ارادی
- ۵- صرفه جویی در هوای مرده که موجب بیماری است
- ۶- جذب و ذخیره انرژی حیاتی چی
- ۷- کسب: سلامتی، نشاط و غلبه بر روند پیری

معرفی دوره «چی کونگ» موسسه متافیزیک بصیرت

عزیزان، تمرینات تنفسی تکمیل کننده تمرینات: تجسم خلاق، هیپنوتیزم و مدی تیشن است و باعث می شود شما بتوانید از ورود افکار و انرژی های منفی به ذهنتان جلوگیری نموده و بهتر و سریع تر بتوانید در خودتان تغییرات مثبت را ایجاد کنید.

«چی کونگ» روشی چینی است شامل: حرکات بسیار نرم و آهسته که با دم و بازدم انجام می شود. به تمرینات چی کونگ «مدی تیشن در حال حرکت» نیز می گویند. چی کونگ باعث آرامش عمیق ذهنی و روحی در انسان شده و انرژی چی را در بدن افزایش می دهد. جدا از بیماری های ذهنی، چی کونگ می تواند بیماری های: تنفسی، قلبی، مفصلی، استخوانی و ... حتی در بعضی مواقع بیماری های لاعلاج را درمان کند. به این علت است که امروزه از چی کونگ در درمان بیماری های مختلف استفاده های وسیعی در جهان به ویژه در: چین، ژاپن، کره و در کشورهای غربی می شود. چون فوائد و تاثیرات مفید آن در مراکز پزشکی بین المللی به اثبات رسیده است. شما می توانید برای آموزش دوره «چی کونگ» با موسسه متافیزیک بصیرت تماس بگیرید.



قدرت کلام و دعا

" و در ابتدا کلام بود و خداوند جهان را از کلمه آفرید و از صوتی ویژه خلق نمود " اصولاً کلام دارای نوعی آگاهی است. این آگاهی، از هستی و ارتعاشات درونی منبع صدا منتشر شده و به همین علت نیز گوش دادن به اصوات جهان و طبیعت، می تواند سطح آگاهی انسان را تغییر دهد. تکرار یک کلمه که در یوگا به آن "مانترا" می گویند، باعث تغییر و افزایش سطح آگاهی در انسان می شود.

کلام همچنین دارای انرژی زیادی است و این انرژی هرگز از بین نمی رود. پس، کلام انسان قدرت عظیمی دارد. وقتی حرف می زنید (چه مثبت چه منفی) این کلام به محض خارج شدن از دهان، به کائنات رفته و بهترین چیز از جنس کلام را برایتان به ارمغان می آورد.

تحقیقات فرا روانشناسی و به ویژه علم « برنامه ریزی عصبی کلامی » «ان.ال.پی» ثابت کرده کلامی که از دهان انسان خارج می شود، بر ذهن و تواناییهای او تاثیر زیادی می گذارد. مثلاً وقتی شما می گوئید: " نمی توانم "، ذهن شما این کلام را قبول کرده و دیگر نمی توانید کار مورد نظر را انجام دهید. از این رو باید خیلی مواظب حرف های خود باشید و سعی کنید تنها از کلام مثبت استفاده کنید تا ذهنتان مثبت بیاندیشد و موارد مثبت در زندگی شما رخ دهد.

بعضی ها بدون آنکه بدانند، پیوسته از دنیا شکایت می کنند و فقط معایب زندگی را می بینند. این افراد نمی دانند ناخودآگاهانه با گفتن این حرفها، اتفاقات منفی و بد را در زندگی شان خلق و جذب می نمایند. پس، باز تاکید می شود تا در انتخاب کلامی که بر زبان می آورید خیلی دقت کنید.

دعا، هنر گفتگو با خداوند و هنر ارتباط با روح خلاق هستی است. پیامبر اکرم (ص) می فرماید: "دعا کلید نجات و رستگاری است و بهترین دعا، دعایی است که از سینه پاک و قلبی پاکیزه برخیزد و در سایه دعا و راز و نیاز با خداوند، نجات از مشکلات است و در سایه اخلاص، نجات تن حاصل می شود".

حضرت عیسی (ع) می فرماید: "اگر با ایمان به خدا و از ته قلب به کوهی بگویید از جا کنده شو و به داخل دریا سقوط کن، اگر در خواسته و بیان خویش مصمم و بدون تردید باشید، آرزویتان برآورده می شود". اگر درک کنیم خدا که قادر مطلق هستی است همیشه در کنار ما می باشد، انرژی عظیمی کسب می کنیم و قادریم با هر مشکلی در زندگی روبه رو شویم. در دعا، باید مشکلات خود را به قدرت نامحدود پروردگار واگذار کنیم. در وضعیت دعا، انسان خود را در برابر مشکلات تنها حس نمی کند. پس، دعا روح شما را تقویت و متعالی می نماید.

برای اثبات تاثیر دعا، در امریکا عده ای دعایشان را متوجه بهبودی بیماری می کنند. آن شخص که مبتلا به کمر درد بود اظهار می دارد روزی یک مرتبه درد ساکت شد. بعداً ثابت شد که این بهبودی ناگهانی، درست در زمان دعای افراد مذکور از راه دور اتفاق افتاده بود. تحقیقات علمی ثابت کرده دعا و نیات انسان می تواند بر روی اشخاص و ذهن آنها، حیوانات و گیاهان و همچنین وقایع جهان تاثیرات جدی بگذارد.

یک انسان آگاه با دعا و راز و نیاز مستقیم با خدا می تواند مشکلات خود را حل کند. گفتگو با خدا، جهان را تغییر می دهد. خداوند به درخواست ما گوش داده و اگر با حکمت و قوانین الهی سازگار باشد به اجابت می رسد و اگر هماهنگ نباشد، خداوند در جای دیگر لطفش را به ما نشان می دهد. نکته مهم

در دعا آن است که در گفتگویی که با خدا داریم احساس باطنی و قلبی ما وجود داشته باشد.

همراه با تمرینات قبلی، شما می توانید از طریق جملات تاکیدی و دعا‌های زیر، از کائنات و پروردگار بخواهید که در شما تغییرات مثبت و دلخواه ایجاد شود:

- خیر و صلاح به ظاهر محال من، هم اکنون تحقق می یابد و آنچه غیر منتظره است رخ می دهد.



- در برابر این مشکل مقاومت نمی کنم، بلکه آن را به دست عشق و خود نامحدود الهی می سپارم تا مشکل من حل گردد.

- من همانقدر که به خدا محتاجم، او مرا دوست دارد. من در دست خدا وسیله ای هستم تا مشیت خود را از طریق من به انجام رساند.

- پروردگارا به من آرامش ده تا بپذیرم آنچه را که نمی توانم تغییر دهم.
 دلیری ده تا تغییر دهم آنچه را که می توانم تغییر دهم، بینش ده تا تفاوت این
 دو را بدانم. فهم ده تا متوقع نباشم دنیا و مردم آن مطابق میل من رفتار کنند.
 - ای دگرگون کننده قلبها و دیده ها، ای تدبیر کننده شب و روز، ای تغییر
 دهنده حال و احوال، تغییر ده حال ما را به بهترین حالها.

علوم باطنی و متافیزیک از دیر باز تا کنون

در گذشته و در هند با پیدایش مکتب " یوگ"، مکانهایی به نام " اشرام" (معبد) ساخته شد؛ در چین نیز نظیرهمین معابد توسط پیروان مکتب " ذن" بنیان گذارده شد. در عرفان ایران نیز آتشکده ها و عبادتگاهها، معمولاً بر فراز کوهها ساخته شده و افراد با خواندن دعا و نگاه کردن به آتش، به پاکسازی تن و روان می پرداختند. در عرفان اسلامی نیز با تاسیس خانقاه ها در قرن چهارم توسط ابوسعید ابوالخیر عارف بزرگ، محیط مناسبی برای رشد و تعالی افراد احیاء شده بود. تمرینات و عباداتی که در این اماکن انجام می گرفت، اصولاً حالات مدی تیشن و خود هیپنوتیزم بوده است.

از مطالب فوق این نتیجه حاصل می گردد که پایگاه و مرکز اصلی پاکسازی ذهن و تقویت روح در جهان، ابتدا در مشرق زمین بوده است. البته از قرن هجدهم نیز در غرب افرادی نظیر: " اسکله پیوس"، " پاراسلوس"، " مسمر" و

"امیل کوئه" نیز چنین محیط‌هایی را برای تغییرات مثبت در شخصیت افراد توسط روش‌های ماورائی و متافیزیکی تأسیس کرده بودند.

علوم باطنی و متافیزیک، امروزه در جهان جایگاه شایسته و خوبی دارند، به طوری که سالیانه هزاران نفر در سراسر دنیا میلیون‌ها دلار صرف یادگیری، از بین بردن عادات منفی، درمان بیماری‌های روحی و جسمی و اغلب لا علاج می‌کنند. همچنین هر سال، صدها کتاب درباره علوم باطنی و فواید آن توسط: پزشکان، متخصصین روانشناسی و علوم رفتاری در جهان به زبان‌های مختلف نوشته می‌شوند.

موقعیت این علوم در جهان بدین علت تثبیت شده که فواید و کاربردهای فراوان آن بوسیله آزمایشگاه‌های علمی به اثبات رسیده‌اند. تغییر الگوهای رفتاری و درمان هزاران نفر توسط این روش‌ها که دارای بیماری‌های فکری و جسمی و اغلب غیر قابل درمان بوده‌اند، شاهد این مدعاست.

امروزه نیز مثل قدیم، مراکز و مکان‌های مختلفی در اغلب کشورهای جهان برای تمرین و آموزش روش‌های: مدی تیشن، هیپنوتیزم، چی کونگ، ریکی و ... وجود دارند که هم به صورت گروهی تمرین می‌کنند و هم به صورت انفرادی؛ و به وضوح شاهدیم که روش‌های علوم باطنی که زمانی تنها در شرق محصور و تعلیم داده می‌شد، امروزه در کشورهای غربی نیز علاقه‌مندان زیادی دارند و میلیون‌ها نفر آنها را انجام می‌دهند. ۵ دلیل عمده را می‌توان علت علاقه و گرایش فراوان مردم دنیا به این شیوه‌ها دانست:

۱- نیاز به آرامش درونی

۲- نداشتن عوارض جانبی نسبت به استفاده از دارو

۳- تعادل بین مسائل مادی و معنوی

۴- اسرار آمیز بودن این روشها

۵- خود شناسی و خدا شناسی

در سالهای اخیر در دانشگاه های معتبر جهان از جمله دانشکده های "هاروارد" و "استانفورد" آمریکا تحقیقات مهم و با ارزشی درباره فواید و کاربردهای علوم متافیزیک و ماوراء صورت گرفته و دانشمندانی نظیر: "هیلگارد" در تفسیر و گسترش این علوم، کمکهای با ارزشی انجام داده اند؛ به طوری که ثابت شده استفاده از شیوه های فراروانشناسی بویژه هیپنوتیزم درمانی در معالجه بیماران فکری و تغییرات الگوهای ذهنی و رفتاری در افراد، بسیار سریع تر و موثرتر از روانشناسی کلاسیک یا استفاده از داروست.

خداوند در قرآن و سوره شمس می فرماید: "سوگند به نفس و او که آن را نیکو آفریده و پرهیزکاری ها و هوسرانی هایش را به او الهام کرده است که هر کس آن را پاک سازد، رستگار خواهد شد و هر که آن را پلید گرداند، درمانده خواهد شد". این سوره قرآن، به انسان لزوم پالایش و تصفیه ذهن و روح خود از زنگارها و پلیدی ها (که همان افکار منفی است) را خاطر نشان می کند که این مهم، می تواند بسیار سریع، اصولی و موثر توسط تمرینات درونی به ویژه: مدی تیشن و هیپنوتیزم انجام گیرد.

هدف اصلی تمرینات درونی متافیزیک و ادیان الهی در واقع یک چیز واحد است و آن "از بین بردن خود دروغین گذشته و جایگزین کردن یک

خود جدید و حقیقی در انسان" می باشد. عارف بزرگ مولانا جلال الدین محمد بلخی معروف به مولوی در یکی از غزلهایش " با خود بودن" را مایه شقاوت و اندوه می داند و رهایی از خود، و بیخود شدن را مایه سعادت و نیک بختی . به عبارتی در این اشعار، مولوی تغییر مثبت و جایگزینی " خود واقعی" به جای " خود دروغین" را در انسان، بسیار مهم و ضروری می داند.

آن نفسی که با خودی، یار چو خار آیدت	وان نفسی که بی خودی، یار چه کار آیدت
آن نفسی که با خودی، بسته ابر غصه ای	وان نفسی که بی خودی، مه به کنار آیدت
آن نفسی که با خودی، همچو خزان فسرده ای	وان نفسی که بی خودی، دی چو بهار آیدت
جمله بی قراریت، از طلب قرار تُست	طالب بی قرار شو، تا که قرار آیدت

این استحاله (تغییر) در متفاوتی از طریق شیوه های درونی به ویژه: مدی تیشن و هیپنوتیزم و در ادیان الهی، از طریق عبادت انجام می شود. شما به وسیله:مدی تیشن، هیپنوتیزم و تنفس های کیهانی می توانید ذهنتان را تصفیه کنید و در آن زمان، آمادگی و گیرندگی لازم را برای الطاف نامحدود پروردگار به دست آورید. با دریافت رحمت خدا، شما به تدریج در برابر اتفاقات خوب یا بد زندگی، تسلیم محض هستید، چون کاملاً به بزرگی و مهربانی خدا ایمان داشته و می دانید هر چیزی که صلاح شما باشد برایتان اتفاق می افتد، حتی اگر به ظاهر تلخ باشد. پس همیشه این ذکر را با خودتان بخوانید.

"خدایا راضیم به رضایت، مرا آن ده که آن به."

سخن پایانی

عزیزان: چنانچه در اجرای تمرینات یا درک مفاهیم کتاب، انتقاد یا سئوالی داشتید، می توانید با اینجانب تماس بگیرید. مطمئن باشید اگر واقعاً بخواهید در زندگی خود تغییری ایجاد کنید، از زمانی که تصمیم به این کار می گیرید، تمام نیروهای هستی و انرژی های کیهانی، شما را در راه رسیدن به هدفتان یاری می کنند؛ به شرط آن که واقعا و از صمیم قلب تلاش و تمرین نمائید، البته تمرینات صحیح درونی.

متأسفانه امروزه بعضی از افراد بدون تجربه و تبحر کافی، ادعای استادی در علوم باطنی و متافیزیک کرده و با تاسیس کلاس هایی در این زمینه، زیان های فراوانی به جسم و روح افراد جامعه وارد می آورند. تا به حال افراد زیادی از طریق تلفن و یا حضوری به من مراجعه و اظهار داشته اند با شرکت در کلاس های متافیزیک، نه تنها به سلامتی نرسیده، که مشکلات جسمی و ذهنی دیگری پیدا کرده اند. مثلاً: فردی می گفت: با این که یک سال به کلاس یوگا می روم اما بدنم همچنان درد می کند. دیگری می گفت: با تمرینات ریکی نه تنها نتوانسته ام به دیگران انرژی بدهم، بلکه خودم دچار بیماری شدم. شخص دیگری می گفت: با تکرار ذکر " اوم " و ذکر های دیگر، دچار اضطراب و استرس ذهنی شده ام. افراد زیادی نیز می گفتند به علت نگاه کردن به شعله شمع چشمهایشان ضعیف و عینکی شده اند.

البته با اظهارات شاگردان نمی توان فقط مریدان آنان را مقصر دانست و به قولی یک طرفه به قاضی رفت، بلکه باید بررسی بیشتری شود تا حقیقت معلوم گردد. اما به نظر حقیر: اگر بدنتان انعطاف کافی ندارد، سعی نکنید حرکات سخت یوگا را انجام دهید، چون بدنتان دچار درد و ارتعاش می شود. در ریگی، اگر جریان انرژی را قطع (کات) نکرده و دستان خود را پس از انتقال انرژی نشوئید، نتیجه معکوس می گیرید. هر ذکری برای هر فردی مناسب نیست و این استاد است که باید ذکر مناسب آن شخص را تعیین نماید، ولی متأسفانه بعضی از اساتید ناشی فکر می کنند هر گردی گردوست. نگاه کردن به شعله شمع یا نقطه سیاه نیز همچنان که قبلاً گفتیم، جزو تمرینات تمرکزی است و نه مدی تیشن و این نوع تمرین نه تنها باعث آرامش نمی شوند، بلکه استرس ذهنی فرد را افزایش و چشمها را ضعیف می کنند.

دوستان عزیز: اگر می خواهید در یک کلاس متافیزیک ثبت نام کنید، درباره استاد آن کلاس تحقیقات لازم نموده و از شاگردان آن کلاس درباره تاثیرات تمرینات سوال نمایید. متأسفانه اغلب افراد، گول تبلیغات رنگارنگ و دروغین بعضی از این کلاس ها را خورده و بدون بررسی کافی در آن شرکت می کند.

پس از یک تمرین درونی، اصولاً شما باید آرامش: ذهنی، روحی و احساسی داشته باشید، اگر بعد از چند بار تمرین احساس نداشتید: یا آن تمرین صحیح نبوده یا شما صحیح انجام نداده اید، پس، آن را رها کنید. اما روش های تدریسی در موسسه متافیزیک بصیرت، بسیار راحت و در عین حال موثر، بدون

هیچ عوارض منفی می باشند چون بر طبق علم روز بوده و سالهاست توسط افراد زیادی انجام می شوند که اغلب به هدفشان نیز رسیده اند.

چنانچه مایل بودید در کلاس های موسسه متافیزیک بصیرت: (خودهیپنوتیزم، روش های مدی تیشن، استادی هیپنوتیزم، ریکی، تله پاتی و ...) که زیر نظرنگارنده در شیراز برقرار می باشد شرکت کنید، می توانید با شماره تلفن: ۰۹۱۷۳۱۵۱۴۶۰-۰۹۱۷۵۰۱۱۴۳۹ تماس حاصل فرمایید.

در پایان برای تمام شما که قصد دارید در راه خودشناسی و خدا شناسی گام بردارید و برای خودتان و جامعه، مفید باشید آرزوی موفقیت و خوشبختی می کنم.

یا حق

مهران موللی ۱۳۸۹/۱۰/۲۴

جهت دیدن فیلمهای آموزشی متافیزیک استاد موللی می توانید به

سایت آپارات: www.aparat.com و خواندن مقالات متافیزیک

استاد به سایت کلوب: www.club.com مراجعه نمایید.

آثار دیگر نگارنده

- ۱- اسرار اجابت خواسته ها از طریق متافیزیک و ذکر چاپ ۱۳۸۷
- ۲- اسرار تغییرات مثبت از طریق مدی تیشن و هیپنوتیزم چاپ ۱۳۸۹
- ۳- ناگفته های هیپنوتیزم، مدی تیشن، انرژی درمانی و .. چاپ ۱۳۸۹
- ۴- طریقت کمال در متافیزیک و عرفان چاپ ۱۳۹۰
- ۵- تقویت نیروهای مافوق طبیعی چاپ ۱۳۹۱
- ۶- راه موفقیت از طریق نیروهای درونی چاپ ۱۳۹۲
- ۷- ماورای ذهن چاپ ۱۳۹۳

برای دریافت کتابها و سی دی های آموزشی نگارنده کتاب با موسسه بصیرت با شماره تلفن: ۰۹۱۷۳۱۵۱۴۶۰-۰۹۱۷۵۰۱۱۴۳۹ تماس بگیرید.

مؤسسه علوم ماوراء الطبیعه و متافیزیک بصیرت

کلاسهای: هیپنوتیزم، مدی تیشن، ریکی، تله پاتی، چی کونگ، NLP و.....

همراه با ارائه جدیدترین متدهای مشاوره فرا روانشناسی جهت از بین بردن:

افسردگی، وسواس، پاک کردن افکار منفی و خاطرات تلخ و...

زیر نظر مهران مولگی

با بیش از ۲۵ سال سابقه در علوم درونی و متافیزیک

اهداء نمایندگی به شهرستانها

آموزش بانوان زیر نظر مربی بانو

تلفن تماس: ۰۹۱۷۵۰۱۱۴۳۹ - ۰۹۱۷۳۱۵۱۴۶۰

سازمانها، شرکتهای، ورزشکاران و علاقه مندان به فراگیری متافیزیک، جهت برگزاری سمینار و کلاسهای آموزشی می توانند با مؤسسه بصیرت تماس حاصل فرمایند.