

به نام جان لایتناهی



نشر تونگ



سرشناسه: میس، کارولین ام.
Myss, Caroline M

عنوان و نام پدیدآور: آناتومی روح: هفت مرحله قدرت و شفا/ کارولین میس؛
ترجمه شهناز کمیلی زاده.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۹.

مشخصات ظاهری: ۴۰۵ ص.: مصور؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۶۸۳-۹۵-۱

وضعیت فهرست نویسی: فیپا

یادداشت: عنوان اصلی: Anatomy of the spirit : the seven stages of power and
healing, c۱۹۹۶.

عنوان دیگر: کالبدشناسی روح: مراحل هفتگانه قدرت و شفا.

عنوان دیگر: هفت مرحله قدرت و شفا.

موضوع: پزشکی و روان شناسی

موضوع: Medicine and psychology

موضوع: جسم و جان

Mind and body موضوع:

موضوع: پزشکی روان تنی

موضوع: Medicine, Psychosomatic

موضوع: شخصیت — جنبه های بهداشتی

موضوع: Personality — Health aspects

شناسه افزوده: کمیلی زاده، شهناز، ۱۳۳۲ — مترجم

رده بندی کنگره: R۷۲۶/۵

رده بندی دیویی: ۶۱۶/۰۰۱۹

شماره کتابشناسی ملی: ۷۳۷۹۰۷۶



آناٲومی روح

بررسی کامل هفت چاکرا

کارولین میس

ترجمه: شهناز کمیلی زاده

چاپ چهارم



نشر ترنگ



nashretorang



www.nashretorang.com



نشر ترنگ



آنا تومی روح

بررسی کامل هفت چاکرا

کارولین میس

ترجمه: شهناز کمیلی زاده

ویراستار: سمیه رشیدی

حروف چین و صفحه آرا: آتلیه ترنگ

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ چهارم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۵۰۰ نسخه

شابک: ۹۵ - ۹۵۸۳ - ۶۲۲ - ۹۷۸

آدرس: خیابان کارگر جنوبی، خیابان روانمهر، تقاطع خیابان دانشگاه، کوچه میترا، پلاک ۷، واحد ۴

تلفن: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴ همراه: ۶۶۴۰۳۵۲۰ / ۶۶۴۷۰۳۷۶

حق چاپ محفوظ است

nashretorang@gmail.com



فهرست

۹	تمجید از آناتومی روح
۱۳	مقدمه
۱۹	پیش‌گفتار
۳۵	دیباچه
۴۵	کارآموزی درونیابی
۵۲	از سرگرمی و کار ذوقی تا کار تخصصی
۵۵	آخرین پیچ جاده
۶۱	بخش اول: زبان تازه انرژی
۶۳	فصل اول: طب انرژی و درون‌یافت‌گرایی
۶۴	میدان انرژی انسانی
۶۷	خواندن و تعبیر میدان انرژی
۶۹	اولین برداشت خود را حفظ کنید
۷۱	حالت ذهنی بازتابی داشته باشید
۷۱	کلید، واقع‌بینی و بی‌نظری است
۷۳	سرگذشت به علم‌الحیات تبدیل می‌شود
۷۹	قدرت و توانایی جسمی لازمه سلامتی است

تنها خودتان می‌توانید به درمان خود کمک کنید	۸۵
خریداران	۸۷
تغییر مسیر قدرت	۹۲
فراگیری بینش نمادین	۹۸
فصل دوم: ساخته شده در تصویر خدا	۱۰۷
قدرت نمادین هفت چاکرا	۱۱۲
قدرت نمادین آیین مقدس مسیحیت	۱۱۵
قدرت نمادین ده سفیروت	۱۱۷
چاکراها، آیین مقدس و سفیروت‌ها چگونه با یکدیگر همکاری می‌کنند؟	۱۲۳
سه واقعیت در این آیین‌های معنوی و اصول شهودگری پزشکی مشترکند.	۱۲۵
هفت آیین مقدس قدرت بیرونی	۱۲۹
قدرت درونی	۱۳۵
بخش دوم: هفت آئین مقدس	۱۴۷
فصل اول: نخستین چاکرا: قدرت قبیله‌ای	۱۴۹
فرهنگ قبیله‌ای	۱۵۲
پیامدهای انرژی الگوهای اعتقادی	۱۵۸
به چالش کشیدن قدرت زهر آگین قبیله‌ای	۱۶۲
وفاداری	۱۶۳
افتخار	۱۷۱
انصاف و عدالت	۱۷۵
سؤال‌هایی برای خودآزمایی	۱۸۲
فصل دوم: چاکرای دوم: قدرت رابطه‌ها	۱۸۵
قدرت انتخاب	۱۸۹
انتخاب و ارتباط‌ها	۱۹۱

چالش مدیریت انرژی خلاق	۱۹۳
چالش مدیریت انرژی جنسی	۲۰۲
انرژی پول	۲۰۹
انرژی اخلاقیات	۲۱۵
قدرت فردی چاکرای دوم	۲۱۸
سؤال‌هایی برای خودآزمایی	۲۲۵
فصل سوم: چاکرای سوم: قدرت فردی	۲۲۷
رشد عزت نفس	۲۲۹
افزایش قدرت درونی	۲۳۵
احترام به نفس (خودباوری) و درونیابی	۲۴۲
چهار مرحله قدرت شخصی	۲۵۱
مرحله اول: تحول	۲۵۳
مرحله دوم: تکامل	۲۵۵
مرحله سوم: خود دوستی	۲۵۷
مرحله چهارم: تکوین	۲۵۸
چالش‌های سفر	۲۵۹
سؤال‌هایی برای خودآزمایی	۲۶۳
فصل چهارم: چاکرای چهارم: قدرت احساسی	۲۶۵
یادگیری قدرت عشق	۲۶۸
دوست داشتن خود به منزله راهی به سوی خدا	۲۷۱
بیداری خود آگاه	۲۷۶
حرکت فراتر از زبان زخم‌ها	۲۸۰
راهی به سوی قلبی توانمند	۲۸۷

فصل پنجم: چاکرای پنجم: قدرت اراده	۲۹۳
پیامدهای ترس	۲۹۶
ایمان	۲۹۹
بین قلب و سر	۳۰۶
سؤال‌هایی برای خودآزمایی	۳۱۴
فصل ششم: چاکرای ششم: قدرت ذهن	۳۱۵
به‌کارگیری انفصال ذهنی	۳۱۷
آگاهی و ارتباط آن با سلامتی	۳۲۴
آگاهی و مرگ	۳۲۷
اسکات و هلن نیرینگ	۳۲۹
سوگیا ل رینپوچه	۳۳۱
رشد ذهن غیر شخصی و بینش نمادین	۳۳۴
آگاه شدن	۳۳۹
سؤال‌هایی برای خودآزمایی	۳۴۸
فصل هفتم: چاکرای هفتم: رابط معنوی ما	۳۴۹
بیداری معنوی	۳۵۴
بحران روحی و نیاز به ایمان و پارسایی	۳۵۸
دوام آوردن در «شب تار»	۳۶۶
پایان سخن	۳۷۵
راهنمایی برای عارف معاصر	۳۷۵
رهنمودهایی برای سالک معاصر	۳۷۷
مراقبه روزانه	۳۷۹

تمجید از آناتومی روح

- با مطالعه تنها دو فصل نخست کتاب آناتومی روح، متوجه تغییر و تحول شگفت‌آوری در زمینه شغلی و جهان‌بینی خود شدم و قدم به مسیر تازه‌ای گذاشتم. اطلاعاتی که نویسنده در اختیار مخاطب قرار می‌دهد، در واقع پیام ارزشمندی است که پیوند انکارناپذیر میان روح و جسممان را آشکار می‌سازد و کلیدی است برای شفای زندگی در تمامی سطوح آن. کارولین میس چکیده‌ای از حکمت مراقبت از سلامتی جسم و روح در طول دوره‌های مختلف تاریخ را در دسترس هزاره جدید قرار داده است.

کریستین نورترپ^۱، پزشک و نویسنده کتاب *جسم زن‌ها*، *خرد زن‌ها*^۲

- مطالب این کتاب معقول و منطقی و قابل درک هستند. ... هر فردی که نسبت به سلامت روح و جسم نگاهی فراگیر دارد، از مطالب این کتاب بهره‌فراوانی خواهد برد. در لابه‌لای کلمه‌های این کتاب با حقایق پشت پرده سلامتی متباین میان جسم و روح آشنا خواهید شد. ... در مطالب آن، خردی

1. christian Northrup

2. womens bodies womens wisdom

نهفته است که از اصطلاح‌ها و زبان نامفهوم عصر معاصر به دور است و اطلاعات جامعی در اختیار خواننده قرار می‌دهد. این کتاب از انرژی نهفته بی‌نظیری برخوردار است.

نشر بوک لیست^۱

- نمونه‌ای استثنایی و فوق‌العاده و عملی در رابطه با توانمندی و قدرت انسان.

مکون تلگراف^۲

- هدیه‌ای تمام و کمال، شگفت‌انگیز و خیره‌کننده برای ادبیات شفای جامع و فراگیر.

جسم، ذهن، روح

- کارولین میس آموزگاری است زیرک و خارق‌العاده و افتخار می‌کنم کتاب جدید او، *آناتومی روح* را تأیید و پشت‌نویسی کرده‌ام. کتابی که ارتباط مستقیم میان ذهن و جسم شما را روشن می‌سازد.

لونی‌هی، نویسنده کتاب شما می‌توانید زندگی خود را درمان کنید.^۳

1. book list

2. The macon telegraph

3. Louise hay you can heal your life

این کتاب را با عشقی بی پایان و امتنان و قدردانی به سه فرشته تقدیم می کنم؛
فرشتگانی که بدون آن ها هرگز نمی توانستم از تاریک ترین دوران زندگی
خود جان سالم به در ببرم:

مادرم که سرچشمه همیشگی قدرت و توانم است؛
برادرم، ادوارد که همواره منبع شوخ طبعی و نیک بینی ام است،
و خواهر همسرم، ایمی،
که زیننده لقب «گنجینه خانوادگی ما» است.

مقدمه

به ندرت پیش می‌آید با فرد فوق‌العاده‌ای برخورد کنید که به کلی بینش، آگاهی و ادراکی که از خود و جهان پیرامون خود دارید را تغییر دهد و به عبارتی آن را دگرگون سازد. اکنون با چنین فرد خارق‌العاده‌ای برخورد نموده‌اید. کارولین میس، نویسنده و شهودگرای علم پزشکی با دیدگاه معنوی خود شما را مجذوب می‌کند و انگیزه مسئولیت شخصی در رابطه با سلامتی‌تان را در شما بیدار می‌نماید. برخی از ابعاد کار کارولین به اندازه‌ای متداول به نظر می‌رسد که از خود می‌پرسید چطور تابه‌حال از این زاویه به آن فکر نکرده بودید؟ سایر نظریات او انگیزش‌های احساسی و روان‌شناختی شما را برمی‌انگیزد و باعث می‌شود مسیر معنوی خود را مجدداً مورد ارزیابی قرار دهید.

دوازده سال قبل با فلسفه کارولین آشنا شدم. پیام ساده و درعین‌حال پرتوان او حاکی از این است که هر یک از ما با وظیفه و تکلیفی معنوی که جزو جدا نشدنی وجودمان است، چشم به جهان باز می‌کنیم، با پیمانی مقدس تا بیاموزیم چگونه مسئولیت استفاده از توان و قدرت فردی خود را توأم با عشق و خرد به کار ببندیم. هزاران سال است این تصور کلی که قدرت، فساد به بار می‌آورد و قدرت مطلق، بی‌شک تباهی کامل به دنبال دارد، بر

جامعه حکم فرماست. اقتدار نفوذ و کنترل، پول و سکس دام‌های ساختگی قدرت را تدارک دیده‌اند. برای مثال، اخیراً مقاله‌ای توسط جان اف کندی پسر منتشر گردید که در آن تأکید کرده بود به‌رغم پول فراوان و تأمین کامل جنسی، قدرتی در اختیار ندارد. در نتیجه این مقاله با بسط این تصویرگری ذهنی غلط که کِنَدی می‌تواند با نشر یک مجله، قدرت را خریداری کند، عملاً قدرت را ناچیز و بی‌اهمیت قلمداد می‌کرد. اگر شما نیز نسبت به قدرت چنین دیدگاهی دارید، آماده باشید با مطالعه این کتاب متحول گردید، زیرا کارولین بینش بسیار ژرف‌تری از قدرت واقعی را عرضه می‌کند؛ او قدرت روحی انسان را به تصویر می‌کشد.

در تمامی دوره‌ها، عرفا و اهل شهود خُبره و توانمند به چندین کانون قدرت در بدن انسان پی برده‌اند. آلیس بیلی، چارلز لیدبتر و رودلف اشتینر همگی در این زمینه نوشته‌اند، ولی تابه‌حال هیچ‌کس به خوبی کارولین، وسعت و عمق چارچوب الکترومغناطیسی روحی انسان را توصیف نکرده است. تا به امروز هرگز آناتومی روح با چنین اقتداری آشکار نشده است. در اینجا شالوده علم پزشکی قرن بیست و یکم نهفته است.

مهم‌ترین سؤالی که نوع بشر در طول تاریخ از خود پرسیده، این است: «هدف من در زندگی چیست؟» کارولین پاسخی ساده و درعین‌حال عمیق در اختیار همگان می‌گذارد: هدف زندگی انسان این است که به‌گونه‌ای زندگی کند که با آرمان‌ها و کمال مطلوب روحی خود همسو باشد، در تک‌تک لحظه‌های زندگی خود قانون طلایی را مدنظر داشته باشد و هر تفکری را نیایشی مقدس برشمارد. هدفی به ظاهر ساده که ابداً ساده و بی‌زحمت نیست!

لحظه‌ای را مجسم کنید که وارد اتاقی شده‌اید که افراد زیادی در آن حضور دارند و بلافاصله متوجه می‌شوید که احساس ناخوشایندی به سراغتان می‌آید. سپس متصور شوید می‌توانید گفت‌وگوی درونی ناخودآگاه هر یک از آن‌ها را بشنوید و از انرژی و میزان سلامتی تک‌تک آن‌ها «آگاه» باشید. حتی مهم‌تر از آن، تجسم کنید موبه‌مو در مورد انرژی خودتان و هر عاملی که قدرت ذهنی، جسمی و عاطفی‌تان را تخلیه می‌کند، آگاهی کامل دارید. معرفت و خرد بنیادی که به این کتاب انتقال یافته است، ابزاری در اختیارتان قرار می‌دهد تا بتوانید انرژی خود و دیگران را ببینید.

فیزیک‌دانان کوانتومی، واقعیت ماهیت ارتعاشی زندگی که احساس و حس تشخیص را ملموس می‌کند، تأیید نموده‌اند. دی‌ان‌ای انسان با سرعت ۵۲ تا ۷۸ گیگاهرتز (بیلیون‌ها دور در ثانیه) مرتعش می‌گردد. گرچه ابزار علمی هنوز نتوانسته‌اند هیچ‌یک از فرکانس‌های خاص انسان یا انسدادهای جریان چنین انرژی را ارزیابی کنند، دو واقعیت اساسی و بنیادین را نمی‌توان انکار کرد، نخست اینکه انرژی حیات، ساکن و ایستا نیست؛ نوعی انرژی جنبشی است و مدام در جریان و حرکت و انتقال است. دوم اینکه درون‌یاب‌های مستعد، مانند کارولین، به‌رغم اینکه نه ذهن انسان و نه سامانه انرژی را هنوز نمی‌توان از لحاظ فیزیکی به‌طور دقیق اندازه‌گیری کرد، می‌تواند آن را ارزیابی کند. به‌راستی طی بیست و پنج سال کار با شهودگرهایی در سراسر جهان، هیچ یک را به اندازه کارولین، عاری از اشتباه ندیده‌ام.

کارولین با موج انرژی لطیف ساختار وجود ما همسو می‌شود و زبان وجود الکترومغناطیسی ما را می‌خواند. تشخیص‌های او همواره تأثیرهای انرژی عاطفی، در گذشته یا حال را بر سلامت جسمی به اثبات می‌رساند. او تجربه‌های عمیق و روان‌تکانشی و آسیب‌زا را حس می‌کند. باورها، گرایش‌ها

و رفتارهایی را که فرکانس سلول‌ها و یکپارچگی سامانه انرژی ما را دگرگون می‌سازند حس می‌کند؛ اوروح ما را که در نهایت، قدرت واقعی ما محسوب می‌شود، می‌خواند.

شما در این کتاب اطلاعات مشروحي در مورد هفت مرکز قدرت در بدن خود به دست خواهید آورد. این مرکزها تنظیم‌کننده‌های حیاتی جریان انرژی حیات به شمار می‌آیند. آن‌ها باتری‌های اصلی زیستی تاریخچه عاطفی شما را نشان می‌دهند. «سرگذشت عاطفی شما به علم الحیات شما تبدیل می‌گردد، حتی در صورتی که از این کار هیچ چیزی یاد نگیرید، این واقعیت به تنهایی برایتان سودمند خواهد بود. به علاوه خواهید آموخت چگونه توسط وابستگی‌های خود، یا انرژی منفی دیگران فرسوده یا له و لورده نشوید، یاد خواهید گرفت که چگونه حس تشخیص «خود» و آبرو و افتخار خود را محفوظ بدارید تا اساس قدرت فردی‌تان با نمادهای دروغین قدرت نظیر پول، سکس و اقتدار خارج از وجودتان خدشه‌دار نشود و چگونه توانایی درون‌بینی و شهود خود را افزایش دهید.

آناتومی روح برای درک و تشخیص هفت مرکز انرژی در بدن، روشی جدید، بی‌نظیر و شورانگیز ارائه می‌دهد. مفاهیم قدرت جودیاک^۱، مسیحیت، هندو و بودیسم را ادغام می‌کند و هفت واقعیت معنوی جامع و عالم‌گیر ارائه می‌دهد. بنا به گفته کارولین: «گوهر فراگیر نهفته در چهار مذهب اصلی حاکی از این است که خداوند در هفت مرحله قدرت که باعث می‌شود در قدرت فردی خود خالص‌تر و متعالی‌تر گردیم، در سامانه زیستی و نهادی ما نهاده شده است.»

۱. وابسته به یهودا و کشور یهودیه

شما برای همیشه به واسطهٔ این ترکیب و پیوند مفهوم متافیزیک آیین و رسوم مسیحیت، کابالا^۱ و چاکراها متحول خواهید شد. دانش و معرفت، قدرت است و معرفتی که در این کتاب ارائه می‌شود، کلید قدرت فردی است.

این کتاب ماهیت دو سویهٔ علم پزشکی را با چنان وضوحی ارائه می‌دهد که شما را برمی‌انگیزد در چارچوب آرمان‌های معنوی خود زندگی کنید و شما را به معجزه‌های شفای خود بیدار خواهد کرد. بسیار خوشحالم که در مرحلهٔ شکل‌گیری و تدوین طولانی این کار تأثیرگذار و سرنوشت‌ساز حضور داشته‌ام. زندگی من با معرفتی که از این کتاب به دست آوردم، در پس رؤیاهایم غنی و پرمایه شده است. باشد که شما نیز با علم و حکمت کارولین مشعوف گردید.

نورمن شیلی، پزشک

مؤسس مرکز جامع مراقبت‌های درمانی

پرفسور و محقق در زمینهٔ روانشناسی

نویسندهٔ کتاب *معجزات رخ می‌دهند*.

«خداوند! در ذهن و درک من حضور داشته باش

در چشمان و نگاهم حضور داشته باش

در دهان و سخنم حضور داشته باش

در زبان و قوهٔ چشایی‌ام حضور داشته باش

در لب‌ها و دروهایم حضور داشته باش

در بینی‌ام، نفس‌هایم و قوهٔ بویایی‌ام حضور داشته باش

۱. نامی است که به نوعی عرفان و تصوف خودساختهٔ قوم یهود اطلاق می‌شود.

در گوش‌ها و شنیده‌هایم حضور داشته باش
 در گردن و فروتنی‌ام حضور داشته باش
 در شانه‌ها و بردباری‌ام حضور داشته باش
 در گرده‌ها و ایستادگی‌ام حضور داشته باش
 در بازوها و دستیابی‌ها و دریافت‌هایم حضور داشته باش
 در دست‌ها و دسترنجم حضور داشته باش
 در پاها و گام‌هایم حضور داشته باش
 در بندبند وجودم و ارتباطیابی‌ام حضور داشته باش
 در درونم و احساساتم حضور داشته باش
 در اندرونه‌ام و گذشت و بخشنده‌گی‌ام حضور داشته باش
 در ریه‌ها و نفس‌هایم حضور داشته باش
 در قلبم و در عشق و محبت‌م حضور داشته باش
 زیر پوستم و قوه‌ لامسه‌ام حضور داشته باش
 در گوشت بدنم و رنج‌ها و حسرت‌هایم حضور داشته باش
 درون خون جاری در رگ‌هایم و در حیاتم حضور داشته باش
 در لابه‌لای استخوان‌هایم و در مرگم حضور داشته باش
 در واپسین نفس و احیا مجددم حضور داشته باش.

تعمیم یافته از نیایش کشیش جیم کاتر که در کتابش با عنوان *مناجات‌های شبانه* چاپ شده است.