

به نام جان لایتناهی





سرشناسه : دیمر، دیدره Diemer, Deedre

عنوان و نام پدیدآور: بنیادهای چاکرادرمانی / ریدر دایمر: ترجمه‌ی محمود رجبی.

مشخصات نشر: تهران: ترنگ، ۱۳۹۴.

مشخصات ظاهری: ۲۰۸ص: ۱۴×۲۱سم.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۷۶-۱-۳

یادداشت: عنوان اصلی: The ABC'S of chakra therapy: a work book.

یادداشت: چاپ قبلی: افکار، ۱۳۸۶.

موضوع: چاکراها

موضوع: شفا

شناسه افزوده: رجبی، محمود، مترجم

رده بندی کنگره: ۱۳۹۴ ب۹/د۹۹۹۹ RZ

رده بندی دیویی: ۶۱۵/۸۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۳۹۳۳۲۱



بنیادهای چاکرا درمانی

ریدر دایمر

مترجم: محمود رجبی

چاپ: ششم



نشر ترنگ

 torang_pub
 @nashretorang
www.nashretorang.com



بنیادهای چاکرا درمانی

ریدر دایمر

ترجمه‌ی: محمود رجبی

حروف چین و صفحه آرا: نسرين فیضی

لیتوگرافی و چاپ: پردیس دانش

چاپ ششم: ۱۴۰۲

تیراژ: ۳۰۰ نسخه

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۹۵۷۷۶-۱-۳

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

تلفن: ۰۶۶۴۷۰۳۷۶ / ۰۳۵۲۰۶۶۴ - ۰۲۱ / همراه: ۰۹۱۹۹۶۴۶۲۲۴

nashretorang@gmail.com

حق چاپ محفوظ است



فهرست

بخش اول	
چاکراهای خود را بشناسید	۷
بخش دوم	
چاکرا درمانی	۹۹
بخش سوم	
ورزیده کردن چاکراها	۱۸۹



بخش اول

چاکراهای خود را بشناسید



به آموزشگاه چاکرا درمانی خوش آمدید!

گزینش این کتاب توسط شما، بیش از هر چیز نویدبخش این است که در راه پیدا کردن مسیر تعالی و بهبود خود قرار گرفته‌اید. اصول چاکرا درمانی برای آن طراحی شده تا شما را از طریق یافتن مراکز اصلی انرژی‌تان (چاکراها)، به سفری برای بهتر شدن از آنچه در واقع هستید، رهنمون سازد. این روش‌های ساده و در عین حال مؤثر طراحی شده‌اند تا در تمامی سطوح جسمی، ذهنی، احساسی و روحی، از راه زدودن گرفتگی‌ها در میدان انرژی‌تان و متعادل کردن جریان انرژی، بهبودی و سلامتی را به ارمغان آورند. شما روش‌های انرژی‌بخشی را برای ذخیره‌سازی و پالودن گرفتگی‌های انرژی، فراخواهید گرفت و نیز خواهید آموخت چگونه انرژی خود را به حرکت درآورید و این فرصت را داشته باشید تا نیروهای دگرگون‌کننده‌ی تجسم، صدا، رنگ، رایحه درمانی، بازتاب‌شناسی، کریستال‌ها، سنگ‌های قیمتی و تمرین‌های بدنی را به کار گیرید.

ما با شناسایی چاکراهایمان، از انرژی خود، همچنین از انرژی‌ای که از آن کسی یا چیز دیگری است آگاه‌تر می‌شویم. برای نمونه، آیا تاکنون این اتفاق برای شما رخ داده است؟ در حال قدم زدن در خیابان، سرشار از احساسی متعالی هستید. مطمئن و در یک حالت روحی شاد. شما از کنار انبوهی از مردم یا

تنها یک شخص عبور می کنید، شاید او را بشناسید و شاید هم نه، بر اثر این برخورد، ناگهان خود را غرق در افکار منفی می یابید، شاید با احساسی از خشم، همراه با عصبانیت، با شگفتی از خود می پرسید «این افکار از کجا آمدند، من همین حالا در چنان حالت روحی خوبی بودم، سالم و صمیمی». بسیار خوب، اکنون شما بد آورده اید، انرژی منفی شخص دیگری را گرفته اید و این انرژی به هاله ای شما رخنه کرده است، بنابراین بر این باورید که احساس ناخوشی دارید. واقعیت این است که کسی غیر از خودتان بار منفی اش را روی شما خالی کرده است و شما آن را در خود پذیرفته اید. وقتی از انرژی خود آگاه و مطمئن باشید، بی درنگ در خواهید یافت که انرژی شخص دیگری را به خود گرفته اید. (باورها، افکار، احساسات، آموزه های دوران کودکی، آموزه های اجتماعی و مانند اینها) با بهره گیری از انواع روش ها و تمرین هایی که در این کتاب آمده است. قادر خواهید بود انرژی تان را پالوده و خود را به حالت عادی برگردانید. در این صورت، شما بهتر می توانید تصمیم بگیرید و آنچه را نیاز دارید انجام شود به روشنی ببینید. خلاصه اینکه شما بهتر می توانید زندگی خود را کنترل کرده و بیش از این، ناخودآگاه، تحت تأثیر اطرافیان خود نباشید. شما از چندین روش می توانید از آموزش های چاکرا درمانی بهره بگیرید. می توانید هر چاکرا را به طور جداگانه کاوش کنید، مثلاً با گذراندن یک هفته روی هر چاکرا.

توصیه می شود پیش از اینکه کاری انجام دهید، خود را با مهارت های اولیه که در ادامه به آنها اشاره خواهد شد، آشنا کنید. همین که مهارت های اولیه را فرا گرفتید، موضوع هر چاکرا را بخوانید. هر کدام از شما که از نظر شنیداری وضعیت بهتری دارید، می توانید با ضبط کردن صدایتان در حال خواندن، تأثیرات شفابخش احساسی ذهنی، و جسمی مربوط به هر چاکرا را ضبط کرده، نوار مدیتیشن خود را برای هر چاکرا فراهم سازید. سپس به نوار مربوطه گوش داده و با روش های دیگر درمان مقایسه کنید تا دریابید کدام یک از آنها بیشترین

پاسخ را به شما می‌دهد. شاید همه‌ی آنها خوب باشد و شاید تنها یکی، این اهمیتی ندارد به خود اطمینان کنید.

این کتاب، بخش «انرژی شما کجا گرفتار شده است؟» را نیز شامل می‌شود. این نوعی خودیابی است و برای این طرح شده تا شما را در پیدا کردن جایی که انرژی‌هایتان ممکن است گرفتار شده باشد، یاری رساند. این خودیابی کاملاً فراگیر است. شاید بخواهید به تمامی پرسش‌ها در یک نشست پاسخ دهید، هر چند انجام دادن دقیق و یک باره‌ی آن می‌تواند به شما در پیدا کردن محل گرفتگی‌های اصلی یاری رساند، گرفتگی‌هایی که به تأثیرات منفی در زندگی‌تان منجر می‌شود. پس از این، مرور خودیابی برای پاسخ به سؤال‌هایی که به نظر می‌آید در آن لحظه در شما طنینی انداخته، پیشنهاد می‌شود (پرسش‌هایی که به آنها پاسخ «آری» می‌دهید). سپس برگه‌ی پاسخ را بررسی کنید تا معلوم شود کدام چاکراها به آن پاسخ‌ها مربوط می‌شوند. یک بار که شما دریابید کدام چاکراها بیشتر نامتعادل‌اند، می‌توانید از هر کدام از درمان‌های پیشنهادی برای کاهش گرفتگی یاری بجوید. برای نمونه، گوش فرا دادن به نوار چاکراهای مربوطه، که شما را به تجسم رهنمود داده شده فرا می‌خواند، یا تنفس در رنگی که با آن چاکرا پیوند دارد، انتخاب کردن کریستالی مناسب و گذاشتن روی آن چاکرا، و مانند اینها. به تجربه دریافته‌ام مدیتیشن انرژی جاری برای بالا بردن سطح ارتعاش و پالودن گرفتگی‌ها در میدان انرژی شما بی‌نهایت نیرومند و مؤثر است.

چگونه درمان‌های گوناگون را به کار گیریم

نوارهای راهنمای مدیتیشن شخصی شما (اختیاری)

من قویا مدیتیشن انرژی جاری را به صورت یک راه بی‌نهایت مؤثر برای پاکسازی میدان انرژی‌تان پیشنهاد می‌کنم. می‌توانید بنشینید و انرژی را بر

روی خود جاری کنید، یا می‌توانید از یکی از نوارهای راهنمای مدیتیشن بهره بگیرید که می‌تواند شما را در روند پاک‌سازی هر چاکرا یاری کند. می‌بایست در زمان آرامش و سکوت به این کار بپردازید. چون این روشی از مدیتیشن است که به تمرکز و رها شدن از پریشانی‌ها نیاز دارد. در حالی که رانندگی می‌کنید به این نوارها گوش ندهید، زیرا هنگام رانندگی نیازمند تمرکز و هشیاری هستید.

طبیعت درمانی

طبیعت درمانی تصویرها و زمینه‌هایی الهام گرفته از طبیعت را فراهم می‌کند و چاکراها را برمی‌انگیزد یا آرام سازد. بهترین روش برای بهره‌برداری از این درمان این است که در صورت امکان در یک محیط طبیعی واقعی مدیتیت کنید (با آرامش غرق تفکر شوید، در کنار اقیانوس به هنگام غروب محو تماشای غروب آفتاب شوید، زیر نور مهتاب نیز چنین کنید، و مانند اینها. بهترین روش دیگری که می‌توان انجام داد، آفریدن تصویری زنده در ذهن و مدیتیت کردن روی آن است، یا شاید یافتن عکسی برای مدیتیت کردن روی آن. از قدرت تخیل خود بهره بگیرید!

صدا درمانی

صدا درمانی امری بسیار باطنی است. شما را تشویق می‌کنم به موسیقی‌ای که در درون‌تان طنین می‌اندازد گوش فرا دهید. پیشنهادهایی در این کتاب وجود دارد. هر چند خودتان بهترین سرچشمه‌ی آگاهی هستید که چه نوع موسیقی به شما آرامش و انرژی می‌بخشد. صداها و موسیقی‌های گوناگون را کشف کنید. هنگامی که حسی از ارتعاش دارید که برای شما و هر یک از چاکراهای جداگانه پژواک دارد، تهیه‌ی نواری برای گوش دادن و لذت آرام‌بخش آن را پیشنهاد می‌کنم؛ شاید پنج دقیقه موسیقی با صدا برای هر کدام از هفت چاکرا. نواری سی

بنیاد های چاکرا درمانی ► ۱۳

دقیقه‌ای تهیه کنید (صدا برای چاکرای هفتم خاموشی است). می‌توانید بنشینید و به این نوار گوش دهید، یا می‌توانید مدیتیشن انرژی جاری را در حال گوش دادن به نوار، یا سوزاندن کندر و نظیر اینها انجام دهید.

صدا درمانی، سرودخوانی را نیز دربرمی‌گیرد. همین‌طور خواندن صداهای مخصوص یا ترنم وردها، در این حالت بگذارید صدا و ارتعاش و آوای خود شما طنین‌انداز شود و انرژی‌تان را پاکیزه کند! برای انجام دادن این کار لازم نیست آواز خوان باشید. همه‌ی ما صدایی داریم، برای تندرستی‌تان از آن بهره بگیرید.

رایحه درمانی

احساس ما از بویایی، ابزار نیرومندی است برای التیام، رهاشدگی و آرامش بخشی. از بخور بهره بگیرید، قند گل یا روغن‌هایی که به‌طور بنیادی برای رایحه درمانی ساخته شده‌اند. شما می‌توانید آن را به صورت پیچیده یا ساده آن گونه که می‌خواهید بسازید. پیشنهاد می‌کنم که با گونه‌ی ساده آغاز کنید. این امکان می‌دهد پیش از اینکه مقدار زیادی پول خرج اتاقی مجهز به دستگاه‌های پخش کننده‌ی رایحه و مانند اینها کنید، مشخص کنید آیا رایحه درمانی به شما پاسخ می‌دهد یا نه. من در هم آمیختن هر چه بیشتر رایحه درمانی را با هر روش دیگر مدیتیشن، پیشنهاد می‌کنم!

رنگ درمانی

رنگ درمانی تجسم و تنفس در رنگ‌های گوناگون در میدان انرژی شما را دربرمی‌گیرد. این درمان با تمرین‌های بدنی و یا انرژی جاری درهم آمیخته می‌شود تا خانه تکانی بزرگی ایجاد کند! می‌توانید رنگی را برگزینید که با چاکرای که بیشتر از حالت تعادل خارج شده، پیوند دارد و آن رنگ را به درون آن چاکرای ویژه و هاله‌ی خودتان بدمید؛ یا می‌توانید زمان بگذارید تا به ترتیب

چاکراهای تان را کشف کنید و رنگ(های) مربوط را درون هر چاکرا بدمید. باز هم، از آفرینندگی و قدرت تخیل خود بهره بگیرید! با رنگ‌های گوناگون به آزمایش بپردازید. برای نمونه، در حال حرکت انرژی، شاید مایل باشید رنگ ویژه‌ای را بالای چاکرای تاج تان تجسم کنید و بگذارید انرژی رنگ در سرتاسر میدان انرژی شما جاری شود. یا شاید بتوانید جامه‌ای از رنگ ویژه‌ای بپوشید تا به شما انرژی ببخشید. پوشاک زیر رنگی خوب است، اگر بتوانید آن را از ابریشم فراهم کنید، خیلی بهتر خواهد بود! بسیاری از مردم ویژگی‌های حفاظتی ابریشم را تأیید می‌کنند. به یاد داشته باشید که سفید همه‌ی طیف رنگ را دربردارد. بنابراین همیشه گزینه‌ی مطمئنی است. اگر شما مایل باشید می‌توانید چاکرای ویژه‌ی را فعال کنید. همچنین می‌توانید خود را با رنگی که با آن پیوند دارد احاطه کنید، برای نمونه، برای به کار انداختن چاکرای قلب ممکن است بخواهید جواهر صورتی به کار برید و گل‌های صورتی در اطرافتان بگذارید و مانند اینها رنگ ملافه‌های تخت‌خواب خود را بررسی و خود را با رنگ‌هایی احاطه کنید که انرژی شما را کامل می‌کند، این عمل نتایجی به بار می‌آورد که در انتظار آن هستید. برای نمونه رنگ‌های نارنجی - سرخ شاید برای جنسیت / خلاقیت خوب باشد، ولی برای یک خواب شبانه‌ی بی‌دغدغه و آرام مناسب نیستند.

سنگ‌های قیمتی / جواهر درمانی

درباره‌ی نیروهای ذاتی شفا دهنده در جواهرات بسیار گفته می‌شود، ولی همیشه به یاد داشته باشید که آنها نیز تنها، ابزارهایی برای تندرستی هستند؛ سرچشمه‌ی نهایی تندرستی همچنان در درون خود شماست، خود برترتان، یا هر آنچه خود آن را نام می‌نهد. درخواست من این است که مطمئن شوید نیرویتان را به کسی یا چیز دیگری نمی‌دهید (این، جواهرات را نیز دربرمی‌گیرد). روشی که می‌توانید با آن درمان دسترسی پیدا کنید این است: در وضعیتی راحت دراز بکشید (چهره

رو به بالا یا رو به پایین)، سنگ یا جواهری را که با یک چاکرا پیوند دارد در محل آن چاکرا روی بدنتان قرار دهید و در آن وضعیت خوابیده برای تقریباً بیست دقیقه بمانید. بر پایه اینکه شما چقدر به خاصیت‌های شفا بخش سنگ‌های قیمتی و جواهراتی که انتخاب می‌کنید حساس باشید، این عمل می‌تواند بسیار مؤثر باشد. آزمایش کنید تا دریابید کدام جواهرات روی شما نتیجه‌بخش خواهد بود، و بدانید برحسب آن که در آن لحظه در زندگیتان چه چیزی را تجربه می‌کنید، ممکن است گزینه‌ی شما تغییر کند. به یاد داشته باشید که، یک سنگ یا جواهر می‌تواند برای بیش از یک چاکرا سودمند باشد (برای نمونه، کوارتز روشن شفا دهنده برای همه‌ی چاکراهاست).

راه دیگر، همراه داشتن جواهرات یا سنگ‌های قیمتی با خودتان است یا اینکه شاید بخواهید یکی را به خود بیاویزید. به خاطر این ویژگی‌های القایی سنگ‌های قیمتی و جواهرات پیشنهاد می‌شود که پیش از بهره‌گیری «آنها را پاکیزه کنید.» روشی که من پیشنهاد می‌کنم قرار دادن سنگ‌های قیمتی و جواهرات در آب و نمک دریا در تمام طول شب است. هر چند برای تمیز کردن سریع، شستن آنها زیر آب جاری نتیجه‌بخش خواهد بود. شما همچنین می‌توانید مریم گلی را بسوزانید و آنها را با دود ناشی از سوختن مریم گلی پاکیزه کنید.

بازتاب‌شناسی

بیش از صدها چاکرا در بدن شما وجود دارد، بنابراین ناحیه‌های بازتابی‌ای وجود دارند که با هر نهاد بدن پیوند دارند و ناحیه‌هایی را درپاهایتان بازتاب می‌دهند که با هفت چاکرای اصلی مرتبط هستند. در بهره جستن از این شکل چاکرا درمانی، یک روش ماساژ آرام، چرخشی، با استفاده از یک، دو یا سه انگشت پیشنهاد می‌شود. به یاد داشته باشید که چاکرا درمانی نخست روی یک سطح انرژی می‌دهد، نه لزوماً روی یک سطح فیزیکی. این نقطه‌های بازتاب را

روی پاهای خودتان ماساژ دهید یا اگر به اندازه‌ی کافی خوش اقبال هستید که یاری دلخواه در کنارتان باشد تا این نقطه‌ها را برایتان ماساژ دهد، این موهبتی الهی است! دوباره به آرامی ماساژ دهید، توجه داشته باشید که بدن شما از جنس بدنه‌ی اتومبیل نیست!

اگر دوست دارید می‌توانید با بهره‌گیری از یک لوسیون احساس رهایی کنید. مثلاً لوسیونی که روغن‌های رایحه درمانی را دربرداشته باشد.

یوگا درمانی و تمرین‌های فیزیکی

در این کتاب فهرستی از ورزش‌های بدنی و تنفسی آمده است تا هر چاکرا را شارژ و باز کند. شما می‌توانید از این ورزش‌ها به صورتی که نیاز است به‌طور جداگانه برای هر چاکرای نامتعادل بهره بگیرید یا می‌توانید آنها را با آغاز کردن از چاکرای اول و به پایان رساندن با چاکرای هفتم به ترتیب انجام دهید. من شماری از ورزش‌ها را منظور کرده‌ام که می‌تواند به ترتیب انجام شود (فصل آخر). اگر آنها را به صورت مجموعه تمرین کنید می‌توانید حس کنید که از تمرینی به تمرین دیگر انرژی ساخته می‌شود و در چاکرای هفتم به رهایی منتهی می‌شود. درک من این است که این تمرین‌ها برای این طرح شده‌اند تا به‌طور کامل انجام شوند. انجام دادن مرتب و بی‌وقفه‌ی آن تقریباً پانزده دقیقه طول می‌کشد که این شیوه‌ی مناسبی است برای آغاز یک روز خوب! این ورزش‌ها در طبیعت‌شان یوگا مانند هستند، بنابراین ممکن است که ورزش‌های یوگا و حالت‌های بدنی را برای هر چاکرا نیز دربرگیرند. من دریافته‌ام که درهم آمیختن تنفس رنگ با این ورزش‌ها می‌تواند این تجربه و پاکسازی میدان انرژی را بسیار افزایش دهد. اصول چاکرا درمانی تنها سطح امکانات موجود در تندرستی را از راه خودآگاهی و پاکسازی میدان انرژی‌مان کاوش می‌کند. اگر این درمان‌ها به گونه‌ی ملموسی عمیقاً در شما پژواک دارد، شما را به پژوهش بیشتر و خواندن کتاب‌ها و طی کردن کلاس‌ها تشویق می‌کنم. درخواست من این است که به

بنیاد های چاکرا درمانی ► ۱۷

فهرست مطالعه‌ی پیشنهادی به صورت یک منبع مراجعه کنید. اینها شماری از کتاب‌هایی هستند که مرا یاری کرده‌اند. همچنین اطلاعات بسیار زیادی در آنها برای همه‌ی ما وجود دارد! مثل همیشه باید عقل خود را به کار اندازیم، به حقایق درون خود گوش فرا دهیم! قلب ما و خردمندی‌مان، ما را به آنچه نیازمندیم رهنمون می‌سازد. هر چند ما نیاز داریم نخستین گام مقدماتی را برداریم. همان گامی که قاطعانه برداشته‌ایم!