

## پاکسازی چاکراه ها از طریق ای اف تی

جایی ساکت بیابید و مطمئن شوید حداقل پانزده دقیقه کسی مزاحمتان نمیشود. این سناریو را جلوی خود قرار داده در حالیکه روبروی آئینه ای به ضربه زدن به نقاط کلیدی بدنتان مشغولید، جمله ها را تا آنجا که میتوانید با احساس و درک مفهوم بیان کنید. یادتان باشد که به هر نقطه از محل‌های کلیدی یا مریدین بدن، همیشه و همیشه حداقل پنج تا هفت بار ضربه ی پیاپی و آرام وارد کرده باشید، بعد به نقطه ی بعدی بروید ( در اینجا جمله ها به گونه ای انتخاب شده که شما خیلی بیشتر از پنج تا هفت بار به هر نقطه ضربه وارد کنید، پس نیازی به شمارش ندارید!). قبل از پیاده کردن سناریوی زیر، متن را یکی دو بار کامل بخوانید و از نقاط ضربه زدن و نحوه ی کار مطلع شوید و سپس اقدام به بازسازی سناریو و انجام آن کنید. این شما را مطمئن تر به پیش میبرد گویا در انجام این سناریو هیچ مشکلی برای شما پیش نخواهد آمد و حتی اگر با وقفه نیز آن را به انجام رسانید کاملاً همه چیز درست و خوب انجام میگردد.

در اینجا نشانه هایی از گرفتگی هر چاکرا به طور خلاصه خدمتتان ارائه میشود اگرچه کامل یا محرض بیان نشده اند:

اگر با درآمد یا شغل خود و باورهای پولی و کاریتان مشکل دارید یا به فرض ناراحتی و بیماریهای مربوط به این چاکرا را در اعضا تناسلی و جنسی با خود به یدک میکشید، در اعتماد به نفستان مشکل میبینید و از قدرت ابتکار و خلاقیتتان به درستی آگاه نیستید، احساس ضعف و خستگی مفرط دارید و ... چاکرای ریشه و یا چاکرای دوم شما گرفتگی و یا لیک دارند.

اگر از مشکل سوءهاضمه و دردهای مربوط به ناحیه ی شکم در رنج هستید، در ارتباط برقرار کردن با دنیای درون و بیرون در خود یا باورهایتان مشکل میبینید و یا به راحتی نمیتوانید از کرده ی دیگران نسبت به خود بگذرید و خود و دیگران را به راحتی و از روی جود بخشید، قادر نیستید به دیگران بی قید و شرط عشق بورزید و یا حتی احساس تنفر و انزجار از ارتباط با دنیای پیرامون دارید، خود را جدا از دنیای واحد و یکپارچه ی هستی میبینید و ... چاکرای سوم و چهارمتان گرفتگی یا لیک دارند.

اگر دارای مشکل گلودردهای متوالی یا تیروئید و دردهایی در ناحیه ی گلو هستید ، نمیتوانید و نمیدانید که چگونه به راحتی و بدونِ خشمگین شدن حقیقتِ وجودیتان را ابراز کرده و بیان کنید ، اگر نمیدانید که حقِ خداگونه ی خویش را چگونه باید بازگو و رعایت کنید ، دائما خود را فردی مظلوم میبینید که باید سکوت کنید و از خود برای وجودِ دیگران و آرامششان بگذرید و خواسته ها یا انتظاراتِ خود را زیر پا له کنید تا دیگران را از خود راضی نگاه دارید چاکرای گلوی شما گرفتگی دارد .

و در انتها اگر دچار دردها و امراضِ ناحیه ی سر و پیشانی هستید یا در ارتباط با نیروهای شهودی و بینشِ الهیتان با مشکل روبرو هستید چاکرای چشم سوم و تاجی یتان گرفتگی دارند.

فقط این را به خاطر بسپارید که هر درد یا مشکلی به یک چاکرای بخصوص مربوط نمیشود و ممکن است ارتباط با چاکراهای دیگر در این امر کاملا دخیل باشند حتی اگر شما این را متوجه نباشید و درک نکرده باشید . برای باز کردن چاکراها ، به مرور بر روی هر چاکرا به ترتیب وقت بگذارید و به اصطلاح دو سه پله را با تصورِ سریع به مقصود رسیدن ، چندتا یکی نکنید. به همان اندازه باز شدن چاکرای ریشه مهم است که باز شدن چاکرای تاج سر و دیگر چاکراها. در حقیقت اگر رفعِ گرفتگیِ هر چاکرا بی هدف و بدونِ تنظیم با چاکراهای دیگر باشد باز هم به حالتی نامتعادل میرسید. پیشنهاد من به دوستان این است که به فرض از چاکرای ریشه شروع کرده و پنج دقیقه بر روی ای اف تی درباره ی فکر کردن به این چاکرا ، سناریو را ادامه دهند و سپس پنج دقیقه را به چاکرای بعدی اختصاص داده و الا آخر. در انتها شما سی تا سی و پنج دقیقه بر روی هر هفت چاکرای خود به صورتی هماهنگ کار کرده اید. پس از یکماه خود بهتر متوجه میشوید که بر روی چه چاکرایی باید بیش از بقیه زمان بگذارید اما باز به صورت ایده ای کلی خدمتتان عرض میشود که این روند را حداقل برای سه ماه بر روی تمامیِ چاکراها به ترتیب انجام دهید تا نتایجِ چشمگیری را به لطفِ نیروی درون و یاری حق شاهد باشید.

ممکن است بخواهید پس از هر بار پیاده کردنِ یک دور از سناریو مشکلِ ذهنیِ خود را با مسائلی که در مورد هر چاکرا گفته شد اندازه بگیرید ، که این میتواند راه خوبی برای جلو رفتن در این پروسه باشد .

به کناره ی دست ضرباتی آرام وارد کنید و در حین ضربه زدن بگویید :

- با اینکه از گرفتگی چاکرای ( نام چاکرای مورد نظر را ببرید یا به آن فکر کنید ) رنج میبرم ولی کاملا خودم رو دوست دارم و احساس این مشکل رو در خودم کاملا قبول دارم و تایید میکنم و خودم رو میبخشم و انتخاب میکنم گشایش و بهبود در امر پاکسازی این چاکرا رو .

- با اینکه در این چاکرا احساس گرفتگی میکنم ولی با این حال کاملا خودم و احساساتم رو قبول دارم و خودم رو میپذیرم و با افتخار خودم رو میبخشم و هر کسی یا چیزی رو که در این امر با من این مشکلات رو در گرفتگی این چاکرا موجب شده ، و حالا انتخاب میکنم سلامتی و پاک شدن این چاکرا رو.

- با اینکه این چاکرا گرفتگی داره و من رو دچار دردسرهایی کرده ولی کاملا خودم رو تایید میکنم و انتخاب میکنم بخشش خودم و رهایی یافتن از این گرفتگی رو و همینطور باز بودن بر روی تمامی راههای نورانی ممکن برای باز شدن این گرفتگی رو.

حالا جای ضربه زدن را عوض کنید و به فاصله ی بین دو ابرو ضربه های پشت هم و آرامی با نوک انگشتان هر دو دست یا یک دست ، وارد کرده و در حین ضربه زدن بگویید :

- گرفتگی این چاکرا ( چاکرای مورد نظر را درکل سناریو در ذهن نگاه دارید)

حالا به بغل چشمها به آرامی و با نوک انگشتان ضربه های متوالی بزنید و در همان حال ضربه زدن بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر چشمها با همان آهستگی و پیاپی و بی وقفه ضربه وارد کنید و در حین انجام ضربه زدن بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

محل ضربه زدن رو عوض کنید و به بالای لب ، زیر بینی با کناره ی انگشت سبابه یا با نوک انگشتان یک دست ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

محل ضربه زدن را عوض کنید و به زیر لب ، در محل گودی چانه ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

محل ضربه زدن رو عوض کرده و به ناحیه ی دو طرف زیر گلو در محل برآمدگی استخوان قفسه ی سینه ، با کف یک دست یا با سر انگشتان هر دو دست یا یک دست ضربه های آهسته و پیاپی وارد کنید و در همان حال بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

محل ضربه را عوض کنید و به کناره ی قفسه سینه در زیر بغل ، درست چهار انگشت پایین تر از گودی زیر بغل ضربه های آرام و پیاپی وارد کنید و همزمان بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

محل ضربه زدن رو تغییر بدید و به فرق سر با سر انگشتان یک دست ، ضربه هایی بسیار آهسته و در عین حال متوالی وارد کنید و همزمان بگویید :

- گرفتگی و عوارض ناشی از گرفتگی این چاکرا

به بین دو ابرو ضربه بزنید و به گفتن سناریو ادامه دهید ( تمامی نقاط مثل شرحی که در بالا رفت هستند و ضربه ها به همان گونه در مسیری که شرح آن را دادیم زده میشوند ، برای راحتی کار از این پس در سناریو فقط اول نام مناطق کلیدی را میبریم):

- هم اکنون من انتخاب میکنم باز شدن و پاکسازی نورانی این چاکرا رو

بغل چشمها :

- من به وجود عزیزم اعلام میکنم و اجازه میدم که هر چیز که گرفتگی این چاکرا رو باعث شده رها کنه

زیر چشمها :

- این رها کردن و گرفتن آرامش و پاکسازی این چاکرا امنه

بالای لب :

- رهایی از این گرفتگی و دریافت آرامش و سلامتی به جای الگوهای قدیمی امنه

زیر لب :

- هر احساس گناه ، شرم و خجالتی که این گرفتگی رو در عمق وجودم بوجود آورده همین حالا رها میکنم

استخوان زیر گلو :

- هر احساس سرکوب ، خشم ، ترس و ناراحتی ای که این گرفتگی رو در اعماق وجودم به جا گذاشته هم اکنون رها میکنم

استخوان زیر بغل :

- هر نیازی که باعث بوجود اومدن این مشکل یا مشکلات در محدوده ی این چاکرا شده به انتخاب خودم در همین لحظه با نور و عشق رها میکنم

فرق سر :

- هر عاملی که از زندگی های گذشته موجب این گرفتگی در وجودم شده رو هم اکنون رها میکنم و با نور و عشق الهی درخواست ترمیمش رو میکنم

بین دو ابرو :

- وجود عزیزم از تک تک سلولهام ، ذهنم ، عواطف و ذهنیاتم و روحم این ترسها و نیازها رو همین حالا پاک کن

بغل چشمها :

- من آگاهی بهت میدم که دیگه نیازی به این گرفتگی ها نیست و انتخاب میکنم که پاکسازی این چاکرا و جریان پیدا کردن انرژی متعادل در این چاکرا امنه

زیر چشمها :

- من اجازه ی کامل به تو میدم که این چاکرا رو از انرژی متعادل و مثبت تغذیه و ترمیم کنی

بالای لب :

- من خودم و دیگرانی که در رابطه با گرفتگی این چاکرا مقصر بودن و به نوعی باعث دست کم گرفتن توانایی هام شدن یا قدمی برای عدم رشد روحی و آزادی معنوی ایم برداشتن ، همین لحظه و برای همیشه میبخشم و سلامتی و پاک بودن این چاکرا رو انتخاب میکنم

زیر لب :

- من از فرشتگانم ، نیروهای معنوی و انوار ملکوتی خواستار پاکسازی این چاکرا هستم

استخوان زیر گلو :

- بدن عزیزم پذیرش این الگوی جدید و باز شدن این چاکرا امنه چون من لایق تمامی برکات الهی هستم و یکی از اونها سلامتی این چاکراست ، بر روی این گشایش نورانی باز هستم

استخوان زیر بغل :

- وجود عزیزم نور و گشایش و بخشایش خداوند رو برای پاکسازی و باز شدن این چاکرا به انتخاب من بپذیر

فرق سر :

- من هم اکنون به این چاکرا اجازه ی شکوفایی و پاک شدن میدم تا انرژی در تمام روح ، بدن و ذهنم با کمک نیروهای معنوی و یاری وجود عزیزم به جریانی متعادل دربیاد

دو مچ دست رو از ناحیه ی رگها به نرمی روی هم بکوبید و بگویید :

- شکر بر این گشایش و پالایش و رحمت الهی

خیر پیش

جو یا

منبع :

وب سایت سرزمین های دور

[www.sarzaminhayedor.ir](http://www.sarzaminhayedor.ir)