

THAO TÁC CHỮA LÀNH CƠ THỂ VI TẾ

Hướng dẫn toàn diện về
chữa lành năng lượng



Cuốn sách này dành tặng cho những nhà chữa lành, các hiền nhân, và những người chứng kiến và mang ngọn đuốc hy vọng xuyên suốt các thế kỉ.

“Cuốn sách này là một kho báu chữa lành tinh khiết ...Một tài nguyên vô giá”

BÁC SỸ ĐA KHOA CHRISTIANE NÓTHRUP - tác giả cuốn sách bán chạy nhất do tạp chí Times bình chọn “*Cơ Thể của Phụ Nữ, Sự Thông Thái của Phụ Nữ*”

NỘI DUNG

	số trang
Lời Giới Thiệu	5 - 10
PHẦN I: TẠO NÊN MỘT NỀN Y HỌC CHỮA LÀNH NĂNG LƯỢNG VI TẾ CHO CHÍNH BẠN	11 - 52
1. Y học chữa lành năng lượng vi tế	11 - 16
2. Các trường năng lượng chữa lành: Năng lượng xung quanh bạn	17 - 26
3. Các kênh chữa lành: Phép màu của các kinh mạch	27 - 40
4. Chữa lành các cơ thể năng lượng: Các Luân Xa	41 - 52
PHẦN II: CHUẨN BỊ CHỮA LÀNH: TÚI THUỐC NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN	53 - 103
5. Ý định và đạo đức	55 - 62
6. Trực giác và niềm tin	63 - 68
7. Các đường biên giới năng lượng	69 - 78
8. Chuẩn bị chữa lành cho bản thân và mọi người: Thiết lập mục tiêu	79 - 85
9. Các kỹ thuật năng lượng thiết yếu	86 - 95
10. Các kì vọng về một phiên chữa lành	96 - 103
PHẦN III: CÁC CON ĐƯỜNG VÀ PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH TRÊN THẾ GIỚI	104 - 288
11. Chữa lành trường hào quang (aura)	105 - 118
12. Chữa lành bằng tay	119 - 136
13. Phép chữa lành bí truyền hiện đại	136 - 146
14. Chữa lành bằng chuyển động	147 - 158
15. Trí tuệ vi tế: Từ thiền định tới tái lập trình tiềm thức	159 - 172

16. Linh Thể: Cầu nguyện, chiêm nghiệm và giao tiếp với các lực lượng tâm linh	173 - 184
17. Chữa lành thời cổ đại	185 - 202
18. Chữa lành bằng hơi thở	204 - 207
19. Liệu pháp nâng cao tần số rung động bằng thực phẩm	208 - 218
20. Chữa lành với thể giới tự nhiên	219 - 239
21. Chữa lành bằng âm thanh	240 - 253
22. Chữa lành bằng màu sắc	254 - 267
23. Các biểu tượng và những lời truyền dạy về tần số rung động	268 - 281
24. Môi trường năng lượng	282 - 288
Kết luận: Từ cơ thể vi tế đến cái tôi nguyên thủy	289 - 290
Lời Cảm Tạ	291

Các dịch giả:

Nhóm *dịch thuật Ánh Sáng*, gồm:

Hoai Anh Nguyen, Không Không, Long Nguyen, Trần Vân, Phạm Thùy Dương, Quynh Akai, Nguyen Anh Minh, Mã Lan Thanh, Hiền Nguyễn, Trần Thu

Biên tập: Trần Thu

LỜI GIỚI THIỆU

Chúng ta hướng về khả năng lạ thường của việc tạo nên một hệ thống chăm sóc sức khỏe nhân mạnh vào sự sống thay vì cái chết; sự hợp nhất, sự nhất thể thay vì sự phân mảnh, bóng tối và sự cô lập.

BÁC SỸ ĐA KHOA LARRY DOSSEY

Dù được cấp phép hay không chuyên sâu, chúng ta cũng đều là những nhà chữa lành. Sự thay đổi vai trò của chúng ta phụ thuộc vào vô số các yếu tố, như tình trạng sức khỏe của bản thân và của những người xung quanh, giai đoạn nghỉ ngơi trong cuộc đời, hoặc bởi vì chúng ta đã chọn việc chữa lành làm nghề nghiệp của bản thân. Nhưng vào một thời điểm nào đó, mỗi người chúng ta đều đến lượt mình trở thành người chữa lành và tự chữa lành, nhà trị liệu và người bệnh.

Khi quan sát sâu hơn, chúng ta nhận ra rằng *tất cả* chúng ta là những nhà chữa lành ở *tất cả* các thời điểm. Ngay cả khi ta đang giúp những người khác dưới vai trò một người đang được huấn luyện để trở thành một nhà trị liệu, mọi chương trình huấn luyện và mọi khoảng thời gian được chữa trị với tư cách là một khách hàng đều là những cơ hội để chữa lành cho chính bản thân mình, để giải độc và tái thiết cơ thể, tâm trí và tinh thần. Từ đó, chúng ta mới có thể trở thành kênh dẫn rõ ràng hơn cho các năng lượng vi tế. Khi hiểu ra điều này, tôi đã viết và xuất bản cuốn sách *Cơ Thể Vi Tế* (The Subtle Body): một cuốn từ điển Bách Khoa tóm tắt khái quát về giải phẫu cơ thể năng lượng- cuốn cẩm nang hướng dẫn chi tiết về các năng lượng vô hình đang nâng đỡ cho thực tại vật lý và các cơ thể vật lý của chúng ta. Cuốn *Cơ Thể Vi Tế* là một nguồn tư liệu giúp cho những nhà chữa lành đủ mọi trình độ và kinh nghiệm có một nền tảng kiến thức vững chắc và mạnh mẽ. Nó đặt nền móng cho việc hiểu những rắc rối phức tạp của liệu pháp chữa lành cơ thể vi tế và việc hiểu những phương thức và những công cụ được sử dụng khắp thế giới để đánh thức khả năng chữa lành bẩm sinh đã có sẵn trong bạn.

Cuốn sách này mang tên *Thao Tác Chữa Lành Cơ Thể Vi Tế*, là sự mở rộng của nguồn đã nói trên, nhằm hướng dẫn các bạn về việc chữa lành năng lượng vi tế một cách dễ dàng, tao nhã và hiệu quả. Bạn có thể dùng riêng cuốn này hoặc kết hợp với cuốn *Cơ Thể Vi Tế*. Cuốn *Cơ Thể Vi Tế* cung cấp cho bạn *làm cái gì*, và cuốn này giúp bạn *biết làm như thế nào*. Và bởi vì cuốn *Cơ Thể Vi Tế* rất giàu nghiên cứu về khoa học và tâm linh, nên ở cuốn này tôi có giới hạn bớt những nội dung đó. Vì thế các bạn có thể xem chú thích nằm trong cuốn kia.

Hàng ngày, gia đình nhân loại của chúng ta phải đấu tranh với những cơn đau bệnh nhỏ, đến những căn bệnh lớn, nỗi khổ trong tình cảm, sự xáo trộn tinh thần, và đôi khi đơn giản là nhu cầu gia tăng năng lượng. Có nhiều cách để giải quyết vấn đề của chúng ta khi chúng ta mất thăng bằng. Những công cụ và kỹ thuật được lựa chọn kĩ càng trong cuốn sách này có thể hữu ích đối với cả những người tự chữa lành và các chuyên gia chữa lành. Vì việc chữa lành là mục tiêu của cuốn sách này nên nó cũng hữu ích cho việc kiểm tra ý nghĩa thực sự của việc chữa lành, đặc biệt là khi nó được nhìn nhận qua ống kính của việc thực hành về năng lượng.

CHỮA LÀNH CÓ NGHĨA LÀ GÌ?

“Bản chất thực sự của chữa lành là gì?” là một trong những câu hỏi quan trọng nhất chúng ta - những nhà trị liệu và những người tự chữa lành năng lượng vi tế phải suy ngẫm. Trên thực tế, tất cả các nhà trị liệu, cho dù có cách thức tiếp cận theo lối cổ truyền hay theo y học tổng thể, đều là những nhà chữa lành năng lượng, và do vậy tại một thời điểm nào đó tất cả chúng ta đều phải trả lời câu hỏi này. Câu trả lời sẽ là Ngôi Sao Bắc Đẩu dẫn đường, dắt chúng ta qua tất cả các loại

địa hình trên hành trình chữa lành của chúng ta. Dù cho hành trình này chỉ là một khóa chữa trị kéo dài một tiếng hay nhiều năm dài giữa nhà trị liệu và khách hàng.

Bởi vì chúng ta đang mạo hiểm đi vào những cảnh giới tinh tế hơn, một trong những điều khác biệt quan trọng chúng ta có thể tạo ra là chữa lành thay cho chữa bệnh. Chữa bệnh là tập trung vào việc loại bỏ các triệu chứng, trong khi chữa lành là nhấn mạnh và nuôi dưỡng trạng thái toàn vẹn ban đầu. Nhà trị liệu năng lượng vi tế xuất phát từ tiền đề rằng một con người luôn luôn toàn vẹn ở một cấp độ sâu nhất, cho dù gì đi chăng nữa – ngay cả khi họ bị khuyết một chi, hoặc đang đánh vật với sự trầm cảm hay bệnh ung thư, hoặc đang cố gắng thoát khỏi cái lạnh ghê gớm. Một nhà trị liệu thuộc bất kỳ loại nào tập trung vào chữa bệnh thì có khả năng là sẽ nhấn mạnh vào các triệu chứng và làm dịu đi những triệu chứng đó. Một nhà trị liệu năng lượng vi tế, mặt khác, sẽ làm dịu và có thể giải phóng người được chữa lành khỏi *nguyên nhân* của những triệu chứng ấy.

Các nhà chữa lành năng lượng vi tế làm việc để giúp bản thân và những người khác nhận ra và hiểu rõ được sự toàn vẹn của họ, bất chấp vẻ bề ngoài và thậm chí kết quả của việc chữa bệnh.

Thay vì việc đạt được sự toàn vẹn, chữa lành là vấn đề nhớ lại và khôi phục sự toàn vẹn như nó vốn là. Dù cho chúng ta làm việc với người khác hay một mình thì phận sự của chúng ta là không cố gắng làm cho những sự yếu đuối do tưởng tượng đó biến mất. Các công cụ và kỹ thuật chữa lành năng lượng có hiệu quả vượt xa hơn nữa khi chúng ta hiểu rằng tính toàn vẹn không có nghĩa là sự hoàn hảo. Tôi đã may mắn được chứng kiến tận mắt những biến chuyển đáng kể về sức khỏe khi con người cảm thấy được nâng đỡ bởi tình thương và cảm giác được chấp nhận. Hiểu và tin tưởng vào tính toàn vẹn là một trạng thái lạc quan sâu sắc, trạng thái chúng ta có thể bắt gặp khi được chữa bệnh ở chân hoặc được chữa bệnh bằng liệu pháp mát xa chân tay, và trạng thái khi chúng ta thừa nhận những gì bên trong bản thân. Niềm tin vào khả năng trở về với trạng thái cân bằng tự nhiên là một cây cầu vô hình (cây cầu năng lượng vi tế) kết nối phần tốt nhất của phép chữa đối chứng (Tây y) với vùng sáng của việc chữa lành từ rất lâu vẫn thường được gọi là liệu pháp “thay thế”.

PHẦN TỐT NHẤT CỦA CẢ HAI THẾ GIỚI: CÁC PHƯƠNG PHÁP KẾT HỢP VÀ BỔ SUNG TRONG VIỆC CHỮA LÀNH

Vị bác sĩ châm cứu bước lùi lại và gật đầu. “Vấn đề của anh là do sự tắc nghẽn năng lượng trong gan,” ông vừa nói vừa chỉ ra “sự ứ trệ của *khí* trong gan” nằm trong ngón chân của bạn.

Nhà trị liệu vật lý thì lại liếc nhìn tia X quang và gật đầu. “Xem chuyện gì đang xảy ra ở đây?” Bà ta chỉ vào hình ảnh của bộ phận nằm dưới xương sườn của bạn. “Đó là lá gan của anh. Đó là nơi có vấn đề của anh.”

Ài đúng? Liệu đó là vị bác sĩ châm cứu nhìn lá gan được kết nối với một dòng chảy năng lượng phức tạp xuyên suốt cơ thể bạn như một bộ phận liên quan đến những ngón chân của bạn theo một cách thức bí ẩn nào đó? Hay vị bác sĩ chữa bệnh truyền thống nhìn lá gan của bạn như là một bộ phận đơn lẻ làm việc một mình, một bộ phận lặng lẽ ngồi dưới những chiếc xương sườn của bạn, nghĩ về công việc của riêng nó mà thôi?

Thực ra cả hai vị đều đúng. Các cơ quan của chúng ta- trên thực tế là nhiều phần của chúng ta – đang neo ở đâu đó xét về mặt vật lý. Nhưng chúng đều là năng lượng, điều này có nghĩa là chúng kết nối với những bộ phận khác trong cơ thể của chúng ta theo những cách khó có thể đo lường, nhìn thấy hay chứng minh. Những khía cạnh tinh tế của các bộ phận cơ thể của chúng ta là phần của giải phẫu năng lượng mà chúng ta sẽ khám phá trong **phần 1**, một bộ gồm các kênh năng lượng chuyển động nhanh, các cơ quan, và các trường mà tôi nghĩ là bao gồm “bên dưới và xung quanh bạn”, những năng lượng hình thành nên các qui tắc và nền tảng cho sức khỏe vật lý và sự an lạc bên trong. Các hệ thống năng lượng này là nền tảng cho y học chữa lành. Và trong

khi các nhà chữa lành năng lượng vi tế thường chữa lành các hệ thống năng lượng bằng cách làm biến đổi năng lượng *cảm thụ* hay năng lượng vật lý thành năng lượng vi tế (hoặc ngược lại), thì một trong số họ - những đối tượng của chương 1 cũng có thể làm việc với các hệ thống vật chất, giống như những phần trong cơ thể vật lý.

Vì điều kiện văn hóa phương Tây, đa số mọi người đều không thường nghĩ về những nhà trị liệu –những bác sĩ phụ khoa, hay bác sĩ da liễu là những nhà trị liệu về năng lượng vi tế. (Các bác sĩ có lẽ cũng không nghĩ về bản thân theo hướng này). Đối lập với những ý kiến thông thường, y học đối chứng hay cái mà chúng ta gọi là y học phương Tây hay y học truyền thống thực sự là chữa bệnh trên nền tảng năng lượng. Phẫu thuật và kê đơn làm việc trên các hệ thống năng lượng vật lý, trong khi các tia X quang và ECG (điện tim đồ) đo đạc các mẫu hình năng lượng trong cơ thể chúng ta. Bởi vì cơ thể của chúng ta được cấu thành từ năng lượng nên tất cả các phương pháp trị liệu liên quan đến cơ thể đều là trị liệu về năng lượng vi tế. Y học năng lượng vi tế không thể được thừa nhận bởi một mình nhà trị liệu theo phép đối chứng hay các bác sĩ chữa bệnh theo liệu pháp thiên nhiên hay những nhà chữa lành “thay thế”. Do đó chúng ta, những nhà chuyên chữa lành có thể chính thức buông bỏ các khái niệm nhị nguyên “chúng ta và họ” mà hãy hợp tác với nhau. Việc biết rằng tất cả nền y học đều thực sự là y học năng lượng vi tế có thể đem đến những lợi ích lớn hơn và những kết quả tươi sáng hơn cho tất cả những ai liên quan - những nhà trị liệu, các bác sĩ, những người chữa lành, những bệnh nhân, những khách hàng và cả những ai yêu quý họ.

Có một kho các phương thuốc trị liệu cũng những những kiểu nhà trị liệu để bạn chọn lựa. Dưới đây là một danh sách các thể loại khái quát và những đặc trưng của mỗi loại:

Y học đối chứng (allopathic therapies): còn gọi là Tây Y hay Y học truyền thống, rất cần thiết cho việc chữa trị các bệnh hay gặp và các bệnh kinh niên, những nhu cầu chẩn đoán, phẫu thuật, sự can thiệp vật lý, chấn thương, vật lý trị liệu, kê đơn thuốc, hay khi bạn có một nghi ngờ về tình hình sức khỏe.

Liệu pháp sức khỏe tâm thần (mental health therapies): quan trọng trong việc điều trị chứng trầm cảm, lo lắng, căng thẳng, chấn động tâm lý, hoặc lạm dụng.

Tác động lên huyệt (meridian therapies): gồm châm cứu, bấm huyệt và các kiểu massage phương Tây, rất lí tưởng cho việc chữa trị căng thẳng hay đau đớn, nghiện ngập, các vấn đề về tình cảm, và các bệnh liên quan đến tai- mũi- họng, các vấn đề tim mạch, các vấn đề về cơ bắp, các chứng bệnh phổ biến như viêm nhiễm, bệnh về da, vẩy vẩy. (Xem chương 3)

Tác động lên các luân xa (chakra- based therapies): trợ giúp cho đủ các loại các vấn đề về thể vật lý, tình cảm, tinh thần và linh hồn. (Xem chương 4). Đây là các liệu pháp được khuyến dùng bổ sung cho Tây y hoặc các phương pháp trị liệu với năng lượng vi tế.

Tác động lên trường năng lượng (Field-based therapies): là các liệu pháp giải quyết các vấn đề về thể vật lý, tình cảm, tinh thần, và tâm linh đủ các loại. Đây là các liệu pháp được khuyến dùng cho các vấn đề liên quan đến các đường biên năng lượng, về bảo vệ trường năng lượng hay những nhạy cảm với môi trường. (Xem chương 2). Đây là những liệu pháp được khuyến dùng để hỗ trợ cho Tây y hay cho các thực hành về năng lượng vi tế khác. Một số ví dụ cho những liệu pháp kiểu này là việc làm sạch và cân bằng trường aura, liệu pháp dùng mùi thơm (aromatherapy), và chữa lành âm thanh (sound healing).

Chữa lành tự nhiên (Natural healing): bổ sung cho Tây y bằng cách làm cân bằng cơ thể, tâm trí và tâm hồn thông qua các điều trị với tác động thấp. Việc sử dụng thảo dược, dược liệu bổ sung, đặt tay chữa lành, liệu pháp vi lượng đồng căn, liệu pháp mùi thơm, nước hoa, Ayurveda (một nghệ thuật chữa bệnh của người theo đạo Hindu cổ xưa), chữa bệnh bằng hình

ảnh theo chỉ dẫn (guided imagery), nha khoa tổng quát, liệu pháp dinh dưỡng/ ăn kiêng, tập thể dục, và tất cả các phương pháp tự nhiên khác mang đến việc chữa lành. (Xem các chương **phần 3**)

Tác động lên cơ thể: làm giảm căng thẳng và làm dịu các cơn đau của cơ thể khi mắc các bệnh mãn tính, cũng như củng cố cho liệu pháp Tây y. Những liệu pháp này gồm có: xoa bóp (massage), nắn khớp xương (chiropractic), nắn xương (osteopathy), ruột kết (colon) và xoa bóp bàn tay và bàn chân (reflexology). (Xem chương 12 về các kỹ thuật đặt tay chữa lành cụ thể).

Các dạng y thuật năng lượng nhất định như Đặt Tay Chữa Lành, Reiki, chữa lành màu sắc, chữa lành âm thanh đều rơi vào một số thể loại. Ví dụ, Đặt Tay Chữa Lành và Reiki sử dụng bàn tay để làm sạch, cân bằng và tiếp sinh lực cho hệ thống năng lượng, nhưng kết quả của các phương pháp này lại tương tự như liệu pháp tác động lên thân thể. Chữa lành màu sắc và âm thanh có thể làm các dây thần kinh trở nên trấn tĩnh và do đó có tác dụng hỗ trợ cho liệu pháp điều trị tinh thần, nhưng đồng thời cũng làm thay đổi trường năng lượng. Bạn sẽ khám phá ra rằng nhiều kiểu liệu pháp năng lượng khác nhau đều đạt được vài mục tiêu như nhau.

Có nhiều con đường mà các phương thức thuộc các thể loại khác nhau có thể bổ sung lẫn nhau. Ví dụ, một người trải qua một thời kỳ lo âu và trầm cảm kéo dài có thể được điều trị bằng liệu pháp xoa bóp và chữa trị tâm lý. Tại thời điểm nào đó trong quá trình điều trị, người này có thể bổ sung thêm Kỹ Thuật Cảm Xúc (EFT- xem chương 1) vào kế hoạch chữa lành của họ. Một phụ nữ mang thai, ngoài việc đi tới bác sĩ sản phụ khoa và bà đỡ, có thể nhận ra rằng việc lui tới một nhà trị liệu chữa lành bằng liệu pháp xoa bóp dầu thơm (xem chương 20) và chữa lành âm thanh (xem chương 21) sẽ làm gia tăng năng lượng và trạng thái cân bằng về tâm lý, tình cảm theo cấp số mũ.

Không còn nghi ngờ gì nữa, bạn chính là người pha trộn một vài liệu pháp tốt nhất từ cả hai thế giới cho chính mình. Bản thân tôi cũng làm điều đó. Tôi ăn toàn bộ thực phẩm hữu cơ, đi bộ hàng ngày và sử dụng các kỹ thuật cân bằng và chữa lành năng lượng theo cách này hay cách khác mỗi ngày. Và khi cần thiết tôi cũng thuê các dịch vụ của Y học phương Tây. Tôi tin rằng điều quan trọng là không chỉ dựa vào một phương pháp đơn lẻ. Chúng ta là các sinh mệnh phức tạp nên các nhu cầu chăm sóc sức khỏe của chúng ta cũng phức tạp y như vậy. Tôi gợi ý các bạn nên chọn các phương pháp trị liệu như là một phần của kế hoạch sức khỏe tổng thể giúp bạn đạt được những mục tiêu cao nhất. Cũng bởi vì những nhu cầu của chúng ta thay đổi theo thời gian nên việc “không bao giờ nói *không bao giờ*” hay sa thải ngay phương pháp mà bạn không có điều kiện thực hiện là việc quan trọng cần làm. Một chiếc xương bị gãy sẽ đòi hỏi được chữa theo Tây y; phương pháp vi lượng đồng căn (lấy độc trị độc) sẽ không giúp cố định xương được. Sự trầm cảm nghiêm trọng có thể được điều trị bằng nhiều cách; và bạn không muốn bác bỏ việc kê đơn thuốc. Tất cả các nền y học đều là y học năng lượng, nếu được kết hợp đúng cách, sẽ giúp củng cố và gia tăng sức khỏe của bạn.

CÁC CHỦ ĐỀ TRONG CUỐN SÁCH NÀY

Cuốn sách này cung cấp cho bạn rất nhiều thông tin về chữa lành cơ thể năng lượng. Ở **phần I**, bạn sẽ học về y học năng lượng và cấu trúc năng lượng-được cấu thành bởi các trường năng lượng, các kênh và các trung tâm năng lượng. **Phần II** chuẩn bị cho bạn trở thành một nhà chữa lành năng lượng vi tế, cho dù bạn có là một người không chuyên sâu hay là người được trang bị tốt về lĩnh vực này.

Chúng ta, các nhà trị liệu năng lượng tinh tế có những cân nhắc đặc biệt sẽ được đề cập đến ở **phần II**. Ví dụ: để xây dựng và duy trì cho sự chữa lành được tiến triển tốt đẹp thì nhà trị liệu

năng lượng phải nuôi dưỡng niềm tin đối với các bệnh nhân và khách hàng của mình. Chúng ta cần hiểu rõ về các phương thức khác và sẵn lòng đưa ra các lời khuyên về những phương thức bổ sung một cách tận tâm trong những trường hợp cần thiết. Chúng ta cũng phải tuân theo các chuẩn mực đạo đức qui tụ trong những cân nhắc bất thường trong khi làm việc với năng lượng vi tế, như việc sử dụng trực giác và các năng lượng tâm linh. Tôi sẽ cung cấp cho bạn một loạt những triết lí sống và những công cụ có thể giúp bạn có sự tin tưởng và trực giác; sử dụng trực giác, ý định, lời cầu nguyện; thiết lập các đường biên năng lượng; và kể cả việc thành lập một văn phòng và quản lí một phiên làm việc với khách hàng. Đồng thời, phần này của cuốn sách sẽ mô tả những nét nổi bật của những công cụ mà tôi đã phát triển gần hơn 30 năm trong quá trình nghiên cứu và phục vụ về lĩnh vực năng lượng. Đây là những kĩ thuật không thể thiếu của tôi. Chúng mang đến sự an toàn và dễ dàng về năng lượng khi được kết hợp với gần như là bất kì phương thức năng lượng nào khác.

Những ý tưởng và kĩ thuật trong **phần II** chắc chắn rất cần thiết cho nhà trị liệu năng lượng chuyên nghiệp, nhưng chúng cũng có thể được những người không chuyên áp dụng. Mỗi khi chúng ta lau đi những giọt nước mắt của một em bé và dùng đến liệu pháp vi lượng đồng căn để chữa lành tiếng kêu la “ôi”, là chúng ta đang phục vụ với tư cách là một nhà trị liệu về năng lượng vi tế. Cho bạn bè những lời khuyên về thảo dược cũng là khoác lên mình tấm áo choàng của nhà trị liệu năng lượng vi tế. Và do đó tất cả chúng ta đều chịu ơn để học càng nhiều càng tốt về nghi thức cũng như những phương pháp có sẵn để chữa lành năng lượng cho mình và cho người.

Phần III là phần quan trọng mô tả hàng trăm các kĩ thuật có sẵn về việc chữa lành cơ thể, trí óc và tâm hồn. Đây là phần hướng dẫn tham khảo cho công việc chữa lành của bạn- phần trung bày những kĩ thuật từ thời cổ xưa đến thời hiện đại đã phát triển ở khắp nơi trên thế giới. Từ phép chữa bệnh vi lượng đồng căn đến chữa lành bằng đá quý, từ thiên định đến dùng thức ăn làm thuốc, đều có cả ở đây và sẵn sàng để được sử dụng. Phần này cũng chỉ cho bạn cách áp dụng những sự hiểu biết vào các phương pháp và kĩ thuật thực hành thực tế, để làm, hiệu quả và vui nhộn.

SOI ĐUỐC DẪN ĐƯỜNG

Là một nhà chữa lành năng lượng, về cơ bản bạn phải là người cầm đuốc soi đường. Nếu tất cả chúng ta đều là những nhà chữa lành – và chúng ta đều tham gia vào Thế Vận Hội của riêng chúng ta, mang và truyền ngọn đuốc quan trọng nhất: ngọn đuốc của hy vọng.

Ngoài chữa lành cơ thể vật lí, chỉ bằng cách làm việc với những năng lượng vi tế, chúng ta mới có thể làm thay đổi y học, thay đổi việc chữa lành, và thay đổi thế giới thoát khỏi những gò bó để tiến vào sự thực nhất thể. Thực sự, với tư cách là một nhà chữa lành năng lượng, bạn là một cây cầu nối giữa quá khứ và tương lai, một cộng tác viên có giá trị còn lớn hơn cả quá trình chữa lành. Bạn là một người chữa lành coi trọng sự sống. Khi bạn khám phá ra món quà vô giá là những phương pháp và những công cụ có trong tài liệu này, nơi giao thoa giữa phương Đông và phương Tây và nơi giao thoa giữa thiên đàng và trái đất, bạn sẽ hiểu tại sao bạn lại được kêu gọi đến để chữa lành. Bạn là ánh sáng. Ánh sáng của bạn được cần đến.

PHẦN I

TẠO NÊN MỘT NỀN Y HỌC CHỮA LÀNH NĂNG LƯỢNG VI TẾ CHO CHÍNH BẠN

Albert Einstein nằm trong số những nhà khoa học vĩ đại đã đập tan vũ trụ theo học thuyết của Newton khi ông khẳng định rằng con người không phải là những hòn đảo cô lập đối với chính họ. Chúng ta được cấu thành từ năng lượng và các trường năng lượng kết nối giữa chúng ta với mọi thứ. Năng lượng là thông tin có chuyển động. Câu nói này rất đối phức tạp. Nó có nghĩa là mọi thứ thuộc về chúng ta, ngay cả những suy nghĩ không lời, những khát khao thầm kín, và xung động của những nguyên tử nhỏ bé nhất bên trong chúng ta đều giao tiếp trên một phạm vi rộng lớn hơn. Nó cũng ngụ ý rằng bất kì điều gì xảy ra trong thế giới đã biết hoặc chưa được biết tới xung quanh chúng ta tạo ra những thay đổi bên trong chúng ta.

Những thông tin trong **phần I** phản ánh thực tế rằng mọi thứ đều là năng lượng. Những nhà chữa lành là những chuyên gia trong việc để ý, theo dõi, chẩn đoán và loại bỏ năng lượng – loại năng lượng kém tích cực và ít được chú ý hơn đã hình thành nên bệnh tật và dẫn tới sự mất cân bằng, nhưng cũng đồng thời là khối tắc nghẽn khiến cơ thể không khỏe mạnh.

Trong **phần I**, chúng ta sẽ khám phá những nguyên lí của y học năng lượng, nền y học liên quan đến việc chẩn đoán và giải quyết các vấn đề về năng lượng- nói cách khác, việc phân tích những thông tin hay những rung động năng lượng gây hại, cũng như việc cung cấp những thông tin và rung động để khôi phục sự cân bằng. Bạn cũng sẽ được làm quen với cấu trúc năng lượng của bạn, sự biến ảo màu sắc của các hệ thống năng lượng hình thành nên cơ thể năng lượng vi tế của bạn. Ba hệ thống này được cấu tạo từ các trường năng lượng bắt nguồn từ dòng chảy năng lượng bao quanh bạn; các kênh năng lượng, những dòng sông ánh sáng mang năng lượng chảy xuyên qua bạn; và các trung tâm năng lượng, các cơ thể năng lượng với các chức năng có thể chuyển dạng.

Bạn cũng có thể quay lại dữ liệu trong **phần I** khi tiến hành những bài tập xuyên suốt cuốn sách, bởi những thông tin này là nền tảng của mọi kĩ thuật.

Y HỌC CHỮA LÀNH NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Các phép màu ... không nằm nhiều trên những gương mặt hay giọng nói và sức mạnh chữa lành không đột nhiên từ xa tiến lại, nhưng nằm ở sự nhận thức đã trở nên sáng suốt hơn của chúng ta, để mà lúc này mắt ta luôn có thể nhìn và tai ta luôn có thể nghe những gì về chính chúng ta.

WILLA CATHER

Về cơ bản, y học năng lượng vi tế liên quan đến việc nghiên cứu và ứng dụng mối liên hệ giữa cơ thể và các trường năng lượng điện từ, từ trường, điện trường, cũng như ánh sáng, âm thanh và các dạng năng lượng khác. Cơ thể sản sinh ra những năng lượng này và cũng hưởng ứng lại những năng lượng từ môi trường xung quanh. Bất kể chúng ta dùng phương pháp nào đi chăng nữa thì mục đích hàng đầu cũng là làm thay đổi tần số năng lượng của các trường năng lượng của cơ thể, các kênh dẫn truyền, các trung tâm và ba khía cạnh của cấu trúc năng lượng cơ thể.

Trong thực tiễn, y học năng lượng vi tế là chăm sóc sức khỏe bằng phương pháp tìm và phân tích sự mất cân bằng năng lượng, là phương thuốc chữa lành toàn bộ một con người. Triết lí nhằm nhấn mạnh về y học năng lượng vi tế là dựa trên lí tưởng về một cuộc sống cân bằng - không nhất thiết là cuộc sống đó phải cân bằng mọi lúc, mà là một cuộc sống coi trọng các khía cạnh vật lí, tình cảm, tinh thần, các mối quan hệ, tài chính, sự sáng tạo và tâm linh. Nói chung, con người thường có xu hướng hướng đến y học năng lượng vi tế khi họ muốn một sự chăm sóc toàn diện, khi họ muốn nhìn bao quát tất cả các mặt của cùng một vấn đề. Thông thường, họ đến văn phòng làm việc của một nhà trị liệu khi những phương pháp cũ nhắm đến một thách thức dai dẳng cho sức khỏe vật lí- tình cảm- tinh thần không có hiệu quả. Theo lẽ đó, tôi muốn nói rằng những cá nhân thường chọn việc khám phá y học năng lượng khi mà họ cảm thấy lại có tia hy vọng về sức khỏe, về hạnh phúc và về cả tương lai của họ.

Ngày nay, thuật ngữ *y học năng lượng* đang trở nên phổ biến, nó cho biết một sự tiến triển đầy hào hứng diễn ra trong lĩnh vực rộng lớn của việc chăm sóc sức khỏe. Mặc dầu thuật ngữ *y học năng lượng vi tế* nghe có vẻ khá bí ẩn đối với một số người. Họ cho rằng đó là một dạng y học được giấu kín và thực hiện bởi một nhóm riêng biệt gồm những người tinh thông được huấn luyện một cách bí mật. Thực tế thì ngược lại, đó là y học có thể tiếp cận được và được sử dụng rộng rãi: y học năng lượng vi tế bao gồm *tất cả* các ngành y học, thậm chí cả y học phương Tây. Cho dù những người thực hành là những bác sĩ đa khoa hay các nhà trị liệu theo phương pháp Reiki chuyên chữa bệnh ung thư, các nhà trị liệu năng lượng vi tế đều được đào tạo để tìm ra những mất cân bằng năng lượng sống dẫn đến bệnh tật và tái cân bằng năng lượng để khôi phục trạng thái tự nhiên của sức khỏe.

Nhiều thuật ngữ được sử dụng để nhắc đến những phương pháp chữa lành tập trung vào năng lượng vi tế của cơ thể - hay gọi chung là cơ thể vi tế - gồm có *chữa lành năng lượng sống, chữa lành trường năng lượng sinh học, thực hành năng lượng, giải phẫu năng lượng, cảm xạ (chữa bệnh bằng rung động), chữa lành tâm linh*. Mỗi một nhãn mác đó đều nhắc đến y học năng lượng vi tế, là bất cứ một phương thức thực hành nào phân tích những năng lượng vi tế nhấn mạnh vào các điều kiện sức khỏe nhằm xác định nguyên nhân đích thực và tìm ra những giải

pháp có hiệu quả. Một vài phương pháp trong số đó, cụ thể là thuật phong thủy, khí công và chữa lành luân xa, bạn có thể đã làm quen. Trong khi đó một số phương pháp khác như chữa lành Theta, cân bằng điểm tổng hợp, hay Yoga kết hợp bấm huyệt (acu-yoga) thì có thể tương đối mới mẻ đối với bạn.

Trong bất kì trường hợp nào, cho dù bạn đang khám phá hiện tượng của cơ thể vi tế lần đầu tiên hay là một nhà trị liệu đã được đào tạo nhiều năm, có nền tảng khoa học cơ bản vững chắc về y học năng lượng vi tế thì bạn đều có cơ hội đưa nhiều công cụ và kĩ thuật trong cuốn sách này vào ứng dụng thực tế.

NHỮNG KHÁC BIỆT: TỪ NĂNG LƯỢNG VẬT LÝ ĐẾN NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Có hai loại năng lượng: năng lượng giác quan (còn gọi là năng lượng vật lí) và năng lượng vi tế (năng lượng liên quan đến suy nghĩ, cảm giác, trực giác và các thông tin về năng lượng sống khác). Năng lượng giác quan, hay năng lượng vật lí di chuyển chậm hơn tốc độ ánh sáng và phải tuân theo qui luật tự nhiên, hay là những qui luật được đề xuất bởi các nhà khoa học cổ điển như Newton. Khi chúng ta đang nói về những cơn vi khuẩn gây ra bệnh cảm lạnh là chúng ta đang nói về năng lượng của giác quan. Năng lượng vi tế di chuyển với tốc độ nhanh hơn tốc độ ánh sáng. Kiểu năng lượng phức tạp này tuân theo các qui luật của vật lí lượng tử và có thể cũng là suy nghĩ của năng lượng tâm linh. Mặc dù trọng tâm hàng đầu của cuốn sách này là các năng lượng vi tế, nhưng cũng rất cần thiết phải nhấn mạnh vào sự liên kết giữa hai loại năng lượng. Thuật chữa bệnh bằng việc xoa bóp và nắn các khớp là một ví dụ của việc thực hành điều chỉnh cơ thể vật lí nhằm tác động đến cả cơ thể vật lí và cơ thể vi tế. Sự liên kết này cũng được tìm thấy trong thuật châm cứu, liệu pháp thảo dược, và còn nhiều phương thức khác nữa.

Trong các cuốn giáo trình y học, năng lượng thường được định nghĩa như là nguồn sức mạnh có thể được sử dụng để hoàn thành các công việc, các mục tiêu hay để tạo ra một kết quả. Một cách đánh giá khác về năng lượng là những rung động “biết nói”. Tại sao nước cam trong cốc của bạn lại không nổi lên và tràn ra khỏi cốc? Thông tin trong lực hấp dẫn bảo nó phải làm gì. Năng lượng thực chất chỉ là các thông tin mang một thông điệp. Y học năng lượng vi tế giúp bạn đập vỡ chiếc chai đi để lấy được thông tin trong đó, do đó bạn có thể đáp lại và “bảo” nó làm việc cho bạn chứ không phải chống lại bạn.

Đa phần năng lượng chưa được đo lường theo các cách truyền thống, vì lẽ đó mà nó được gọi là năng lượng vi tế.

Tuy nhiên, khoảng trống giữa *có thể đo lường được* hay *có thể thâm định được* và *vi tế hay giả định* đang khép lại. Hàng ngày, khoa học lại bổ sung bằng chứng và hiểu biết về năng lượng vi tế; một trong số các nghiên cứu khoa học đó là cuốn *Cơ Thể Vi Tế* và nguồn thông tin khoa học trong cuốn sách này.

CÁC NĂNG LƯỢNG THIẾT YẾU ĐƯỢC LIÊN KẾT VỚI NHAU

Đối với người tự chữa lành và nhà trị liệu về năng lượng vi tế, câu hỏi thực sự là: năng lượng vi tế vận hành như thế nào? Câu trả lời có thể được gói gọn trong từ *kết nối*, ý tưởng rằng mọi thứ đều được hợp nhất lại bởi các trường.

Các năng lượng cơ bản thiết yếu nhất gồm có các trường điện từ, từ tính và từ trường. Mỗi tế bào và cơ quan trong cơ thể của chúng ta đều rung động cùng điện từ. Điện từ này sản sinh ra các trường điện từ bao quanh các bộ phận cơ thể của chúng ta, từ những tế bào, những cơ quan đến toàn bộ cơ thể. *Các trường sinh học* hay *các từ trường sinh học* là các thuật ngữ được sử dụng để nói đến các trường năng lượng của các cơ thể hay cơ thể toàn diện của chúng ta. Các

trường năng lượng này kết nối với nhau để tạo nên các trường điện từ không chỉ toát ra từ cơ thể chúng ta mà còn kết nối chúng ta với mọi sinh vật sống khác. Năng lượng được lan tỏa giữa các sinh vật sống thông qua các trường năng lượng này.

Chúng ta biết rằng các trường sinh học tồn tại bởi vì chúng đã được ghi lại hình ảnh bằng công nghệ tiên tiến, bao gồm kỹ thuật chụp ảnh Kirlian, ghi hình trường aura, và hình dung ra khí gas toát ra. Thiết bị này chỉ ra những sự khác biệt trong các trường sinh học của con người trước và sau khi trị liệu về năng lượng vi tế. Các trường năng lượng của hai người có thể chồng chéo lên nhau và kết nối với nhau, và năng lượng có thể được truyền từ người này sang người kia thông qua các trường tỏa ra từ mỗi một bộ phận trong cơ thể của chúng ta. Nếu bạn đã từng có cảm giác giống như “cảm nhận được rung động của ai đó”, thì chắc chắn là bạn đã làm việc đó. Không chỉ cảm nhận được rung động của người nào đó, mà cả tần số hay cộng hưởng với suy nghĩ của họ - dù cho họ có cảm giác vui vẻ, hạnh phúc hay nặng nề và chán nản thì những tâm trạng của họ đều đi vào trường năng lượng của bạn và có tác động trực tiếp đến bạn. Năng lượng của họ có thể nâng bạn lên hay kéo bạn xuống hoặc ngược lại. Và ngay cả các hình thái của bệnh tật cũng rung động nên chúng cũng di chuyển và lan truyền từ người này sang người khác thông qua các trường năng lượng điện từ bao gồm tất cả các sinh vật sống.

Ví dụ, trong một nghiên cứu, người ta đã dùng một từ kế để đo lượng từ trường sinh học phát ra từ đôi bàn tay của các thiền nhân và những người thực hành yoga và quán thở. Những trường năng lượng tỏa ra từ tay của họ mạnh gấp hơn hàng nghìn lần so với trường sinh học của những người khỏe mạnh nhất. Sức mạnh của các trường năng lượng từ đôi bàn tay cũng ngang bằng với cường độ dòng điện thấp (giữa 2 và 50 hertz) được sử dụng trong các phòng thí nghiệm nghiên cứu y học để thúc đẩy quá trình chữa lành các mô tế bào sinh học bị tổn thương diễn ra nhanh hơn. Ấy vậy mà, trong một nghiên cứu khác có sử dụng thiết bị can thiệp lượng tử siêu dẫn đã chứng tỏ rằng các trường năng lượng sinh học có xung động lớn phát ra từ đôi bàn tay của các chuyên gia chữa bệnh trong suốt quá trình điều trị. Như đã lưu ý, những trường sinh học này trải rộng vượt ra xa khỏi cơ thể vật lý, và môn vật lý lượng tử giải thích cách thức trường năng lượng của một người tương tác với một người khác cách xa hàng ngàn dặm thông qua cái được gọi là *thực tại không giới hạn địa lý*. Thực tại này không chỉ đơn giản là khoảng không gian trống rỗng. Nó bao gồm cả trường năng lượng vũ trụ, hay còn gọi là trường không độ, trường năng lượng kết nối mọi người và mọi vật. Một học thuyết có tên *sự vướng mắc lượng tử* đã chỉ ra làm thế nào mà chúng ta có thể gây ảnh hưởng tới những người chúng ta quen biết thông qua trường năng lượng vũ trụ. Theo học thuyết này, hai hoặc nhiều hơn hai vật thể hay hạt đã từng kết nối với nhau có thể liên kết và ảnh hưởng lên nhau ngay cả khi chúng đã được tách rời. Trong một nghiên cứu tại viện nghiên cứu tim ở California đã chứng minh rằng trong một khoảng cách nhỏ giữa hai người các tín hiệu tim của một cá nhân có thể được biểu lộ trong dữ liệu về hoạt động của tim ở một cá nhân khác trong khi họ đang ngồi lặng lẽ đối diện với nhau. Vậy nhưng các nghiên cứu khác lại cho biết khoảng cách không làm nên sự khác biệt. Chính *ý định*, thứ mà trước đó không liên quan, lại đủ để tạo ra sự kết nối thông qua trường năng lượng vũ trụ.

KHẢ NĂNG TÁC ĐỘNG QUA LẠI CỦA NĂNG LƯỢNG

Vì hai loại năng lượng vật lý và vi tế đều giống nhau ở một mức độ, chỉ khác là chúng chiếm giữ 2 đầu của một dải liên tục, nên chúng có thể tác động qua lại và làm biến đổi lẫn nhau. Bạn có thể làm việc với cơ thể vật lý để tạo ra những thay đổi vi tế. Bạn cũng có thể làm ngược lại. Sự dẫn truyền năng lượng đi theo cả hai con đường: từ thể vi tế sang thể vật lý và từ thể vật lý sang thể vi tế.

Ví dụ, trên dải quang phổ vật lý – vi tế, một nhà trị liệu truyền thống Trung Quốc sẽ châm cứu lên những chỗ phát ban của một bệnh nhân hỗ trợ cho sự chuyển động của *khí* (năng lượng

sống) của người này dọc theo các kênh năng lượng bị tắc nghẽn đã làm nổi vết ban. Vết ban (thuộc về vật lí) đó dịch chuyển ra khỏi cơ thể khi năng lượng vi tế bắt đầu tuôn chảy, và tình trạng của da biến mất ngay sau đó.

Trên cấp độ vi tế - vật lí, một bệnh nhân đang bị mắc chứng mất ngủ có thể chọn cách sử dụng các Kỹ thuật Tự do Cảm xúc (EFT) như vỗ nhẹ lên các điểm huyết then chốt của cơ thể đồng thời nói ra những câu xác quyết. Kỹ thuật chữa lành năng lượng vi tế này giúp khôi phục khả năng ngủ và chữa lành năng lượng tiêu cực đã phá vỡ và làm xáo trộn hóa học trong não bộ, khôi phục dòng chảy năng lượng tạo để tái tạo những mẫu hình giấc ngủ khỏe mạnh.

Tất cả các kĩ thuật trong cuốn sách này đều nhấn mạnh sự thật rằng năng lượng vi tế có thể được chuyển hóa thành năng lượng vật lí và ngược lại.

CẢM NHẬN NĂNG LƯỢNG VI TẾ: BIẾN NHỮNG GÌ VÔ HÌNH ĐÃ CÓ THẬT CÀNG TRỞ NÊN THẬT HƠN

Khi chúng tôi đang cố gắng chữa lành cho bản thân và người khác, kim chỉ nam cho việc tạo ra những kết quả tích cực là *ý định*. Chính ý định sẽ liên kết bạn với một người bạn biết hoặc chưa biết để chữa lành, ý định sẽ giúp bạn mở ra những khía cạnh bị tổn thương của chính bạn, và ý định sẽ xác định sự hòa trộn các tác động năng lượng lên thể vật lí hay thể vi tế trong công việc của chính bạn.

Các bài tập dưới đây nhằm mục đích hỗ trợ bạn nhận ra các trường năng lượng của chính bạn và của những người khác và tác động lên chúng. Mặc dù những bài tập này chỉ là để chuẩn bị, chúng vẫn có thể được sử dụng trong một khóa chữa lành cho bạn và cho mọi người.

BÀI TẬP THỰC HÀNH CHO HAI NGƯỜI: ÁP LÒNG BÀN TAY VÀO NHAU

Tìm một người sẵn sàng dành ra ba đến năm phút để giúp bạn cảm nhận dòng chảy năng lượng vi tế qua lòng bàn tay.

Bước 1: Áp lòng bàn tay của các bạn vào nhau. Đứng đối diện với nhau, cả hai người đều giơ tay về phía trước và đưa tay lại gần nhau sao cho lòng bàn tay của các bạn chạm vào nhau. Gửi năng lượng cho nhau qua tay phải và nhận năng lượng của nhau qua tay trái. Làm như vậy trong khoảng 30 giây để trao và nhận năng lượng và hãy cảm nhận điều này.

Bước 2: Đứng cách nhau một bước chân (khoảng 30.5 cm). Hai tay vẫn đặt ở vị trí cũ nhưng lúc này lòng bàn tay của các bạn không còn chạm vào nhau nữa. Làm như vậy trong 30 giây nữa để trao và nhận năng lượng, cảm nhận năng lượng ra vào ở khoảng cách này.

Bước 3: Đứng cách nhau sáu bước chân. (gần 2m). Với hai lòng bàn tay vẫn hướng thẳng về phía bạn của mình, tiếp tục trao và nhận năng lượng thêm 30 giây nữa, cảm nhận dòng chảy năng lượng và sự trao đổi năng lượng tại khoảng cách này. (Lưu ý: tại vị trí ở **bước 2** (cách nhau khoảng 30.5 cm và ở **bước 3** (cách nhau khoảng 2m), bạn đang trải nghiệm sự xáo trộn năng lượng từ trong hành động. Các trường năng lượng của bạn đang kéo giãn ra, và việc trao- nhận năng lượng không phụ thuộc vào sự tiếp xúc vật lí.

Bước 4: Đảo chiều. Bây giờ hãy bắt đầu lại từ đầu, nhưng lần này bạn hãy trao năng lượng qua bàn tay trái và nhận năng lượng qua bàn tay phải. Hãy xem liệu kết quả lần này giống hay khác lần trước. Tính trung bình, 80-90% người trao qua tay phải và nhận qua tay trái, 10% người làm ngược lại.

Bước 5: Nói về trải nghiệm của bạn. Bạn có cảm nhận được những sự khác biệt khi đứng ở các khoảng cách khác nhau không? Nếu có thì khác nhau như thế nào? Bạn cảm thấy thế nào khi nhận được năng lượng? Bạn cảm thấy thế nào khi đảo chiều dòng chảy năng lượng? Việc đảo chiều đó dễ hơn hay khó hơn, hay ngang nhau? Nhìn chung, bạn học được bài học gì về năng lượng thông qua bài tập này?

ÁNH SÁNG TRONG ĐÔI BÀN TAY CỦA BẠN: BÀI TẬP CÁ NHÂN

Bài tập một mình này đơn giản mà rất hiệu nghiệm cho việc cảm nhận năng lượng bên trong và xung quanh cơ thể bạn. Đây cũng là một phương pháp mang lại sự chữa lành, sự cân bằng và truyền những đặc tính của sắc màu năng lượng vào cơ thể của bạn.

Bước 1: Năng lượng trong đôi bàn tay. Xoa hai lòng bàn tay vào nhau khoảng 10 giây, giống như kiểu bạn đang cọ rửa chúng thật mạnh. Sau đó giữ hai lòng bàn tay ở cách xa nhau 1 inch, hai lòng bàn tay lúc này hướng vào nhau, nhưng không chạm nhau. Cảm nhận năng lượng bạn vừa tạo ra giữa hai lòng bàn tay.

Bước 2: Lưu thông năng lượng đỏ. Với dòng năng lượng đang tuôn chảy này, bạn hãy tưởng tượng rằng mình đang mang năng lượng đỏ xuyên từ phía sau của trái tim đi vào trong lồng ngực, xuống hai cánh tay và xuyên qua đôi bàn tay. Bạn có cảm thấy điều khác biệt nổi bật giữa hai bàn tay không?

Bước 3: Lưu thông năng lượng xanh lam. Tưởng tượng dòng chảy năng lượng màu xanh lam chảy từ phía sau tim vào trong ngực và hai cánh tay, rồi xuyên qua hai bàn tay. Bạn có cảm giác gì ở đôi bàn tay với năng lượng màu xanh lam? Bạn có thấy điểm khác biệt nổi trội giữa năng lượng xanh lam và năng lượng đỏ ở đôi bàn tay của bạn không? Bạn có cảm giác ở bất kỳ nơi nào khác trong cơ thể bạn không? (Bạn có thể thực hành với bất kỳ màu sắc nào khác ngoài hai màu đỏ và lam ra)

Bước 4: Tạo một quả cầu năng lượng. Bây giờ quay trở lại với vùng trung lập, làm tan năng lượng màu sắc lúc trước. Vỗ nhẹ hai bàn tay vào nhau như thể là bạn đang tập hợp năng lượng để làm một quả cầu năng lượng (giống như quả cầu tuyết ánh sáng). Hãy hết sức chú tâm trong khi tạo ra quả cầu này, xem đôi bàn tay của bạn có thể vươn xa đến cỡ nào trước khi bạn không còn có thể cảm nhận được năng lượng nữa.

Bước 5: Ghi chép lại trải nghiệm. Bạn đã có trải nghiệm gì qua mỗi bước của bài tập cá nhân lần này? Bạn có thể ghi chép lại những suy nghĩ của mình trong một cuốn nhật kí. Bạn cũng có thể thử nghiệm bài tập này tại các thời điểm khác nhau trong ngày và tại các vị trí khác nhau của cơ thể để khám phá ra các nấc thang cao hơn.

NGỌN LỬA TÂM LINH CỦA BẠN: BÀI TẬP CÁ NHÂN

Bài tập cá nhân này sẽ cho bạn những trải nghiệm thư thái, êm dịu, bay bổng khi cảm nhận sự liên kết giữa trái tim và trường năng lượng aura – một phần của trường năng lượng sinh học bao quanh cơ thể vật lí của bạn (còn gọi là hào quang). Trong một vài hệ thống, người ta nói rằng trường aura gồm có 7 lớp. Sở thích của tôi là thực hành với trường aura 12 lớp, trong đó mỗi một lớp được gắn với một luân xa có cùng một nhãn số. Bài tập này cung cấp cho bạn một cách để nhìn thấy trường năng lượng của mình qua đôi mắt của chính bạn và bài tập có thể được sử dụng trong bất kỳ nỗ lực tự chữa lành nào.

1. Bạn muốn càng thư giãn càng tốt, do đó, bạn có thể ngồi trên một chiếc ghế hay nằm trên một chiếc giường êm ái. Tìm một nơi có ánh sáng yếu và mềm mại – một ngọn nến trong góc phòng, ánh sáng phả từ dưới cánh cửa, hoặc ánh trăng hay ánh đèn đường xuyên qua

cửa sổ phòng ngủ của bạn là đủ. Khi đôi mắt bạn đã trở nên quen với bóng tối nhẹ nhàng, hãy vươn tay hai bàn tay về phía trước và nhìn chăm chăm vào đôi tay của bạn. Đôi mắt của bạn nên ở trạng thái mơ màng, bạn có thể muốn nhìn chăm chú ra xa hơn đôi bàn tay của mình và giữ cho đôi bàn tay ở ngoài tầm nhìn của bạn.

2. Bây giờ hãy di chuyển các ngón tay sao cho từng ngón tay ở cả hai bàn chạm vào nhau. Hít thở sâu, cảm nhận ngọn lửa tâm linh trong trái tim của bạn. Một cách có ý thức, hãy mời ngọn lửa này tỏa ra từ trái tim, qua đôi bàn tay và đi vào các ngón tay của bạn.
3. Sau khi bạn đã có thể cảm nhận sự trao đổi của ngọn lửa tâm linh giữa các ngón tay, hãy kiểm tra vành ngoài của cả hai bàn tay. Bạn sẽ thấy một vầng hào quang ánh sáng trắng mờ như sương bao quanh.
4. Bây giờ bạn hãy đưa nhẹ các ngón tay ra xa và nhìn chăm chăm vào năng lượng điện tích tụ vẫn đang tiếp tục kết nối các ngón tay của bạn. Nếu muốn, bạn hãy truyền năng lượng điện một cách có ý thức giữa những ngón tay và sau đó chuyển nó lên da, lên và xuống các ngón tay. Chuyện gì xảy ra? Bạn có thể quan sát thấy sự dịch chuyển của khối trắng mờ lúc này không?
5. Bạn có thể chơi đùa với năng lượng này bao lâu cũng được. Khi bạn thực hành xong, hãy nhẹ nhàng thả các ngón tay ra khỏi vị trí và đưa năng lượng quay trở lại trái tim của bạn. Hãy hít thở sâu và quay về với công việc hàng ngày với sự tỉnh thức.

CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG CHỮA LÀNH NĂNG LƯỢNG XUNG QUANH BẠN

Lực Phổ Quát trao cho Jedi sức mạnh của anh ấy. Nó là trường năng lượng được sinh ra bởi tất cả các sinh vật sống. Nó bao quanh chúng ta, thâm nhập vào bên trong chúng ta. Nó liên kết cả thiên hà lại với nhau.

STAR WARS

Mỗi cá nhân chúng ta, cùng với thế giới chúng ta cư ngụ, được cấu thành bởi cả hai kiểu trường năng lượng: loại đo lường được và loại vi tế đều đã tạo nên và duy trì sự sống. Cho dù chúng hiển hiện rõ ràng đối với các giác quan của chúng ta hay không thì tất cả các trường năng lượng đó đều tác động có lợi hoặc có hại lên các cơ thể sống. Những sự khác nhau cơ bản giữa các trường vật lý và vi tế thường đơn giản là ở tốc độ của thông tin và rung động. Ở một mức độ đặc biệt, cả hai kiểu trường nhanh và chậm, hay cảm thụ và vi tế, đều có thể được cảm nhận giống nhau - cái nọ đang tuôn chảy vào cái kia, cái kia thì lại tạo ra và duy trì cái nọ. Vậy nhưng bên trong sự phân chia giữa vật chất và vi tế đó lại có một mức độ phân chia nhỏ hơn: năng lượng của hình dạng và năng lượng của suy nghĩ. Các trường nhất định được điều phối bởi dạng đơn thuần, trong khi các trường khác lại được điều phối bởi những suy nghĩ của chúng ta, và còn có các trường được điều phối bởi trái tim vật lý của chúng ta nữa. Tuy nhiên, ở một mức độ nào đó, mọi thứ đều tác động qua lại lẫn nhau. Ví dụ, trái tim có ảnh hưởng đến những suy nghĩ, và những suy nghĩ cũng tác động lên trái tim như vậy. Và để đảm bảo cho sức khỏe và hạnh phúc, chúng ta phải phân biệt được chức năng của các trường khác nhau đó khi làm việc với chúng.

CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG VẬT LÝ VÀ VI TẾ: SỰ PHÂN BIỆT GIỮA CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG THỰC TẾ VÀ GIẢ ĐỊNH

Có nhiều điểm khác nhau giữa các kiểu trường năng lượng, mỗi một kiểu đều được phân ra làm hai loại: thực tế (có thể đo lường) và giả định (không thể đo lường).

Năng lượng thực tế - hay năng lượng có thể đo lường được là các trường năng lượng vật lý trong tự nhiên, gồm có cả âm thanh hay các lực điện từ như: ánh sáng hữu hình, từ trường, bức xạ đơn sắc, và các tia của dải quang phổ điện từ. Cơ thể của chúng ta sản sinh ra hay chịu tác động bởi tất cả các năng lượng này.

Các trường năng lượng giả định, còn được gọi là các trường sinh học hay các trường vi tế. Mặc dầu chúng không tách biệt với các trường có thể đo lường, chúng chiếm giữ một khoảng không gian và vận hành ở những tần số rung động không thể cảm nhận được ngoại trừ cảm nhận thông qua kết quả của chúng. Chúng được nối với cơ thể thông qua các kênh năng lượng được biết đến với những cái tên như meridian (kinh lạc), nadis (ống dẫn) và các cơ thể năng lượng với những tên gọi như các luân xa, tất cả đều có khả năng chuyển đổi từ các tần số rung động nhanh, thường được gọi là khí (*chi*), hay sinh lực (*prana*) thành các trường chậm hơn và mang tính cơ học, có thể đo lường như điện, từ trường, âm thanh.vv. Những kênh năng lượng và cơ thể năng

lượng (được mô tả chi tiết trong **chương 3** và **4**) có chức năng như một chiếc ăng ten, nhận và gửi thông tin thông qua các trường năng lượng và cũng chuyển dạng thông tin để cho cơ thể có thể sử dụng.

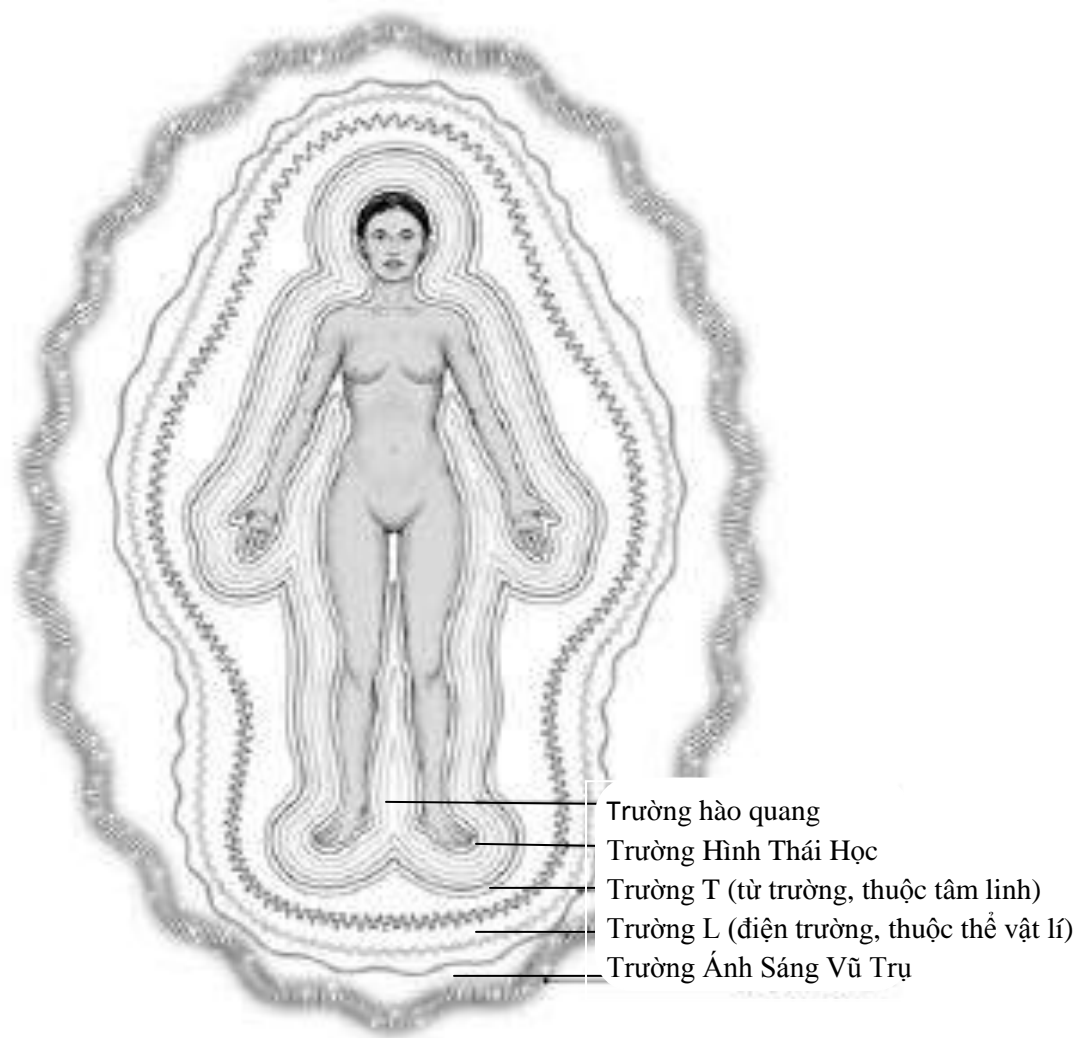
Cơ thể con người tạo ra các trường năng lượng vật lí và vi tế và cũng chịu tác động bởi các trường đó. Ví dụ: trái tim đóng vai trò là trung tâm điện của cơ thể con người. Hoạt động điện của nó định dạng các trường sinh học bao quanh cơ thể bởi vì nó phát ra lượng điện và từ trường lớn gấp hàng ngàn lần so với các bộ phận khác. Các trường sinh học của cá nhân và của con người nói chung cũng liên kết với các trường năng lượng vĩ đại hơn theo hai hướng: Rút năng lượng của chúng ta và cung cấp năng lượng cho chúng ta. Sự thật đáng mừng là cả chúng ta và thế giới đều cấu thành từ các trường năng lượng là một lời mời để xem xét chúng ta như là một bộ phận có liên kết mật thiết đến một thế giới rộng lớn hơn, chứ không phải là một cơ chế biệt lập, tự cung tự cấp.

TỪ CÁC TRƯỜNG ĐẾN CÁC SÓNG, RỒI ĐẾN CÁC NGUYÊN TỬ NĂNG LƯỢNG: ĐƯỜNG CONG LƯỢNG TỬ

Để thành lập nên một nền tảng tri thức cho việc hiểu về các trường vi tế, việc quan trọng là phải hiểu về các trường có thể đo lường được, cùng với các trường âm thanh và điện từ đã tạo ra và duy trì chúng. (Để nghiên cứu sâu hơn, tôi khuyên các bạn tham khảo cuốn *Cơ Thể Vi Tế*, xem chương 18 và chương 27.)

CÁC TRƯỜNG GIÚP DUY TRÌ SỰ SỐNG

Trường năng lượng chủ yếu mà sản sinh và kéo dài sự sống là dải quang phổ điện từ, thường được hiểu là ánh sáng. Mỗi một phần của dải quang phổ điện từ đều biểu hiện ở dạng tia bức xạ rung động ở một tốc độ cụ thể và do đó được gọi là bức xạ điện từ. Cơ thể của chúng ta đòi hỏi một lượng riêng cho mỗi một phần của dải quang phổ này để có được sức khỏe vật lí, tình cảm và tinh thần tối ưu. Chúng ta có thể bị bệnh hay mất cân bằng nếu chúng ta phôi mình ra trước mỗi phần của dải quang phổ quá ít hoặc quá nhiều. Một trong các loại trường năng lượng duy trì sự sống nữa là trường âm thanh, còn gọi là âm thanh hay sóng âm.



HÌNH 2.1 CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG VI TẾ CỦA CƠ THỂ CON NGƯỜI

Có hàng ngàn trường năng lượng vi tế được kết nối với cơ thể con người. Bức hình này chỉ ra các trường đặc biệt hữu dụng đối với những nhà chữa lành năng lượng vi tế: trường aura, trường hình thái học, trường T (từ trường, trường linh hồn), trường L (điện, trường vật lí), và trường ánh sáng vũ trụ.

CÁC SÓNG

Cả dải quang phổ điện từ và các trường âm thanh đều có các sóng ánh sáng và sóng cơ học.

Sóng ánh sáng. Bức xạ điện từ được mô tả như những dòng photon. (Photon: hạt ánh sáng lượng tử, là nền tảng của ánh sáng.) Các hạt không trọng lượng này di chuyển với tốc độ ánh sáng. Mỗi hạt chứa một khối năng lượng, và do đó, chứa một lượng thông tin. (Năng lượng chính là thông tin.) Sự khác nhau giữa các kiểu bức xạ điện từ là lượng năng lượng ở trong các photon. Các sóng vô tuyến điện (radio wave) có các hạt photon có các năng lượng có thể đo được ở mức thấp nhất, trong khi các tia gamma chứa nhiều năng lượng nhất. Việc quan trọng là ta phải hiểu các dòng photon này bởi vì photon thực sự cấu thành nên cơ thể vật lí, tạo nên một trường năng lượng khổng lồ mà ta gọi là Trường Ánh Sáng. Nói đến dải quang phổ điện từ là nói tới các khái niệm năng lượng cao hay thấp, bước sóng và tần số. Các thuật ngữ *năng lượng cao* và *năng lượng thấp* chỉ đơn giản mô tả các thông tin hay năng lượng của các hạt photon. Năng lượng này

được đo bằng volt. Bước sóng dùng để đo khoảng cách giữa 2 điểm của một sóng. Tần số là số lần các sóng chuyển động theo chu kỳ trên một đơn vị thời gian. Cơ sở luận của môn điện từ học vật lý là: điện sản sinh ra từ trường. Hầu hết các cách hiểu cổ điển về điện từ học phụ thuộc vào thực tế là khi điện hay các hạt nhiễm điện chảy trong một dòng điện, chúng tạo ra một trường điện từ. Những lực này cùng nhau kết hợp lại tạo thành điện trường.

Sóng cơ học. Các sóng âm thanh được coi là các sóng cơ học. Chúng là một bộ sóng quan trọng mà vừa tác động lên con người chúng ta vừa phát ra từ chính chúng ta. Chúng được định nghĩa như là những kẻ gây nhiễu. Những kẻ gây nhiễu này vận chuyển năng lượng thông qua cơ chế là sự tương tác giữa các hạt. Điều đó có nghĩa là các sóng âm được sinh ra do một tương tác nào đó. Nói theo cách khác, các sóng cơ học không thể di chuyển nếu chúng không được tác động đến. Các sóng âm chạy với những rung động riêng biệt và chúng thâm nhập vào tất cả các dạng thức sống. Những trái tim đang đập của chúng ta tạo nên âm thanh, và các đại dương cùng các hành tinh trên trời cũng vậy. Chúng ta có thể nghe thấy một số những âm thanh này và không nghe thấy những âm thanh khác, nhưng điều đó không có nghĩa là những âm thanh không nghe thấy được đó không tác động tới chúng ta. Những sóng cơ học này và các sóng cơ học khác tác động lên chúng ta theo một trong hai hướng: tích cực hay tiêu cực.

CÁC NGUYÊN TỬ (ATOMS)

Tất cả vật chất, gồm cả tế bào của người, đều được tạo ra từ các nguyên tử. Các nguyên tử bao gồm các hạt photon và neutron, cái tạo ra khối lượng bên trong của một nguyên tử; các hạt điện tử (electron) mang điện tích; và các positron (phản hạt -phần rất nhỏ của vật chất có điện tích dương và có cùng khối lượng với electron) phản electron và liên kết nguyên tử vật chất với với phản vật chất. Mỗi một trong số những đơn vị nguyên tử này di chuyển với tốc độ riêng của nó và khi kết hợp với các đơn vị khác, nó sẽ tạo ra dao động cho nguyên tử- và đó là cái chúng ta gọi là *trường*. Nói cách khác, chuyển động tạo nên áp lực, và áp lực này tạo nên các sóng di chuyển trong một dòng chảy vô tận theo tất cả các hướng.

Là một nhà chữa lành năng lượng vi tế, khi bạn làm việc với các trường được sản sinh ra bởi một nhóm nguyên tử (hay thậm chí một nguyên tử đơn lẻ), bạn có thể xác định sức khỏe tiềm tàng và các nhu cầu của các cấu trúc nguyên tử, và nhờ đó, xúc tiến việc chữa lành.

CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG CỦA TRÁI ĐẤT

Mặc dù trọng tâm ban đầu của chúng ta trong chương này là các trường năng lượng của con người, một nhà chữa lành am tường phải hiểu rõ về các trường năng lượng trái đất vì các trường này có tác động lên mọi lĩnh vực của cuộc sống của chúng ta, bao gồm cả sức khỏe. Trái đất được bao quanh bởi một từ trường vĩ đại. Trường năng lượng này được sinh ra bởi sự chuyển động của các kim loại nóng chảy trong lõi của trái đất, nhưng cũng chịu ảnh hưởng của những bức xạ mặt trời và các nguồn khác trong hệ mặt trời. Kết quả là một từ quyển (từ trường bao quanh hành tinh) trải dài hàng ngàn dặm vào trong vũ trụ. Chúng ta là các sinh mệnh điện từ được kết nối năng lượng với nhau bởi từ trường trái đất và được bao bọc bởi từ trường này. Hàng trăm nghiên cứu lâm sàng gợi ý rằng từ quyển, cũng như các năng lượng tự nhiên khác, có ảnh hưởng tích cực hoặc tiêu cực đến sức khỏe của chúng ta. Ví dụ một nghiên cứu sau suốt 13 năm tại Nam Phi cùng các nghiên cứu khác đã gợi ý về mối liên kết giữa các cơn bão trên trái đất do các tia sáng lớn lóe lên từ mặt trời sinh ra với chứng trầm cảm. Các nghiên cứu khác lại tiết lộ một sự tương quan giữa những cơn bão này- tác nhân làm gia tăng bức xạ lên từ quyển và tỉ lệ các vụ tự sát. 1. Các năng lượng điện từ bất thường của trái đất có thể gây ra bệnh ung thư, các vấn đề tim mạch, sự mất cân bằng tinh thần, chứng mất ngủ, mất tập trung, chứng rối loạn tăng

động (ADHD), sự mất khả năng miễn dịch, và không chỉ có vậy. 2. Nghiên cứu đó đã dẫn đến các phương pháp điều trị sức khỏe mới- gồm việc sử dụng nam châm, chất khoáng, ô xy, điện và thậm chí cả những thay đổi trong chế độ ăn- đều nhằm để thiết lập sự cân bằng năng lượng trong cơ thể vốn bị mất cân bằng do từ trường trái đất.

CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG CÓ THỂ ĐO ĐƯỢC CỦA TRÁI ĐẤT

Sau đây là danh sách bao quát các trường năng lượng thực tế (có thể đo được) của trái đất, bao gồm các trường điện từ và các trường khác có tên gọi là *các trường năng lượng sinh học chủ động*, hay các trường tạo ra các dấu hiệu tự nhiên có ảnh hưởng mạnh mẽ tới các sinh mệnh năng lượng sinh học bao gồm cả con người. Các trường năng lượng ở trong trường điện từ của trái đất, hay từ quyển gồm có:

- Sóng vô tuyến
- Sóng vi ba
- Bức xạ tia hồng ngoại
- Ánh sáng hữu hình
- Bức xạ tia cực tím
- Tia X
- Tia gamma
- Tia T (bức xạ terahertz)

Các trường năng lượng sinh học chủ động là:

Sóng Schumann, một dạng sóng cơ bản được tạo ra bởi tầng điện ly bao quanh trái đất. Những sóng này rung động tới họa âm chính là 7,83 hertzian, cùng tần số xuất hiện trong các trung tâm điều khiển não bộ của con người. Tần số này cũng tương quan với sóng não Theta, loại sóng mà những nhà chữa lành như Tiên sĩ William Bengston, tác giả của cuốn Chữa Lành Năng Lượng, gợi ý mở đường cho chúng ta bước vào trạng thái của não bộ cần thiết cho việc chữa lành năng lượng.

Sóng địa từ, hay những rung động phát ra từ 64 nguyên tố trong lõi trái đất có ảnh hưởng lên từ trường trái đất. Các nguyên tố tương tự tồn tại trong tế bào hồng cầu của con người. Một vài nhà khoa học tin rằng sự tương đồng là một phần lí do tại sao các lực từ của trái đất lại tác động lên con người.

Các sóng mặt trời, hay những bước sóng do mặt trời tạo ra, bao gồm các sóng âm, bức xạ điện từ, và sóng của lực hấp dẫn. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng chúng ta chịu ảnh hưởng của sóng mặt trời này.

Sóng âm, theo định nghĩa khoa học là những rung động được truyền qua một vật thể hay một chất liệu. Các sóng âm thực sự được tạo ra khi âm thanh đập phải một vật chắn và sự va đập này tạo ra rung động. Chúng ta nghe thấy âm thanh khi âm thanh đập phải một vật thể và vùng không khí bao quanh đó rung động. Ngược lại, không khí rung động làm cho màng nhĩ (một bộ phận trong tai) rung động, và não bộ phiên dịch những rung động đó thành âm thanh. Chúng ta chịu tác động rất lớn bởi sóng âm, theo hướng có lợi hoặc có hại. (Xem chương 21)

Đóng vai trò như một cây cầu nối giữa các trường năng lượng thực tế và vi tế là các sóng vô hướng. Những người kế tục nhà nghiên cứu Nikola Tesla khẳng định rằng các sóng theo chiều dọc di chuyển với tốc độ nhanh hơn tốc độ ánh sáng, và do đó, cung cấp cho cơ chế giao tiếp trực tiếp.

CÁC TRƯỜNG VI TẾ CỦA TRÁI ĐẤT

Các trường vi tế của trái đất là:

Các đường Ley (Long mạch), các đường năng lượng điện từ ở trên bề mặt hay bên trong trái đất. Một số người tin những đường này là do con người tạo ra, được sinh ra bởi sự hình thành đá nhân tạo dẫn đến năng lượng được lưu trữ. Những người khác tin rằng các đường Ley là các đường rãnh năng lượng có sẵn trong trái đất, chúng mạnh nhất ở những nơi chúng giao nhau, do đó những người sinh sống ở những điểm giao nhau đó có lợi thế lớn về sức mạnh của tự nhiên.

Lưới Hartman, một mạng lưới của các đường tích điện do tự nhiên trong trái đất chạy từ bắc xuống nam nằm cách xa nhau khoảng 2 mét và chạy từ đông sang tây nằm cách nhau một mét rưỡi. Chúng có thể truyền năng lượng lên phía trên tới 600 bộ (tương đương 182,88 mét). Các đường thay thế được tích điện âm hoặc dương, và khó khăn xảy ra ở những điểm giao nhau. Giữa những đường hình học này là các vùng trung lập.

Hệ thống các khối hình hộp Benker, bao gồm các đường năng lượng cách xa nhau khoảng 10 mét, do đó chúng trông giống những khối hình hộp đặt chồng lên đỉnh của nhau. Chúng xếp thẳng hàng từ bắc xuống nam và từ đông sang tây. Những bức tường năng lượng này được phân cực này hay cực kia. Giao điểm của những đường này được coi là có hại cho hệ miễn nhiễm của con người.

Lưới Curry, dựa trên ý tưởng rằng trái đất được bao phủ bởi một trường lực bí ẩn. Mạng lưới này bao gồm các đường năng lượng giao thoa ở những khoảng cách đều đặn. Những điểm giao nhau sản sinh ra những điểm bức xạ có thể có lợi hoặc có hại. Những điểm bức xạ này có thể được tìm ra bằng cách dò tìm hoặc tiên đoán. Các đường này cách xa nhau xấp xỉ 3 mét, vắt chéo nhau tới các cực và chạy từ đông sang tây.

Các đường hắc ám, hoặc các năng lượng trái đất được sản sinh ra một cách tự nhiên không hình thành nên một mạng lưới và chỉ có thể là nơi tập trung các năng lượng chết chóc. Chúng có thể uốn cong hoặc thẳng. Chúng còn có tên gọi là các dòng suối đen, đôi khi người ta cho rằng chúng được sinh ra bởi nước ngầm chảy dưới lòng đất và các đường đứt đoạn của địa chất. Năng lượng của chúng được tăng cường bởi những cơn bão mặt trời, các tia sét và bởi những yếu tố khác nữa. Tác động độc hại của chúng có thể lan truyền qua thép xây dựng như các thanh rầm, và chúng thậm chí còn có thể chảy ngược lên phía trên đi vào các tầng trên của một tòa nhà.

VIVAXIS: KẾT NỐI CON NGƯỜI VỚI TRÁI ĐẤT

Giữa các trường năng lượng của con người và các trường năng lượng của trái đất là một đường kết nối có tên gọi là Vivaxis. Trong cuốn sách *Sự Kết Nối Vivaxis*, Judy Jacka mô tả đó là một điểm hoặc một quả cầu năng lượng nối kết một người với nơi họ được sinh ra (một nơi trên trái đất nơi mẹ của người đó ở những tuần cuối cùng trong thời kì mang thai). Dù cho người đó có chuyển đến một nơi xa xôi đến thế nào thì Vivaxis vẫn tiếp tục kết nối họ với nơi này. Được hình thành từ các sóng từ trường, Vivaxis vận hành giống như một sợi dây rốn 2 chiều vô hình kết nối chúng ta với trái đất thông qua cơ thể của chúng ta. Các năng lượng trái đất và hành tinh tác động lên cơ thể của chúng ta thông qua các đường Vivaxis, thậm chí còn quyết định dòng chảy của năng lượng sống. (Để biết thêm thông tin, gồm cả kĩ thuật làm việc với Vivaxis, mời bạn xem tiếp chương 13.)

CÁC TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG CỦA CƠ THỂ CON NGƯỜI

Cũng giống như trái đất có các trường năng lượng đo lường được và năng lượng vi tế, bạn và tôi cũng thế. Trong phần này, bạn sẽ được tìm hiểu về các trường năng lượng vi tế của con người mà hầu hết đều ứng dụng được trong quá trình thực hành chữa lành cơ thể vi tế.

Đầu tiên, bạn cần biết rằng các trường này đồng thời vừa bao quanh lại vừa *đi xuyên vào* trong cơ thể con người. Các trường này không chỉ dừng lại ở lớp da bên ngoài. Chúng còn di chuyển xuyên suốt các trạm trung gian, bao gồm cả lớp da và các mô tế bào. Và rất có thể những trường vi tế này còn quyết định cả bản chất và sức khỏe của toàn bộ thực thể sống. Chúng không chỉ tương tác với các luân xa và các đường kinh mạch chạy dọc theo cơ thể của chúng ta, mà giống như tất cả các trường vi tế và thực sự của trái đất, chúng cũng đáp lại mọi thứ bên trong và bên ngoài chúng ta, chúng đưa năng lượng từ cái gọi là bên trong ra bên ngoài chúng ta và ngược lại. Trên thực tế, khoa học đang xác nhận rằng bệnh tật và chữa lành có thể được tìm thấy trong các trường vi tế trước khi chúng biểu lộ ra cơ thể vật lí. Mỗi tế bào trong cơ thể và mỗi một suy nghĩ đều sản sinh ra một trường năng lượng. Mỗi một cơ thể, đường kinh mạch và các luân xa đều rung động trong trường năng lượng riêng của nó.

TRƯỜNG ÁNH SÁNG VĨ TRỤ

Trường ánh sáng vĩ trụ, còn được gọi là trường không độ, bao gồm các hạt photon hay các đơn vị ánh sáng vận hành mọi sinh mệnh sống. ADN của chúng ta được làm từ ánh sáng, và chúng ta cũng được bao quanh bởi một trường ánh sáng hình thành nên một thế giới vi mô và một thế giới vĩ mô cùng nhau nhảy múa. Về bản chất, chúng ta là “ánh sáng đông tụ” hay các cỗ máy photon sinh học. Thông qua trường không độ, chúng ta liên kết với nhau trong một thực tại không giới hạn địa lí tràn ngập trong vũ trụ. Một thực tại không giới hạn là một thực tại không chịu ảnh hưởng, một thực tại hoàn toàn và ngay lập tức. Điều này có nghĩa là các sự kiện có thể xảy ra thông qua các lực tác động chưa được biết đến, mà sức mạnh của sự kiện đó không phụ thuộc vào sự gần gũi về khoảng cách của các lực tác động, và những thay đổi có thể xảy ra ngay lập tức, dù khoảng cách giữa các lực tác động, sự kiện và chúng ta có thể xa đến thế nào. Nhiều nhà vật lí đã kết luận rằng thực tại thực chất là vô giới hạn địa lí xét về bản chất, cũng giống như các hạt vật chất, một khi đã tiếp xúc với nhau sau khi bị tách ra vẫn tương tác thậm chí ở một khoảng cách lớn hơn.

CÁC TRƯỜNG L VÀ TRƯỜNG T

Các trường L là các trường sự sống, là các trường vật lí tinh tế có thể đo được bằng điện. Các trường T là các trường tư tưởng. Mỗi trường đều cung cấp một bản kế hoạch chi tiết cho một mặt khác nhau của thực tại. Chúng đại diện cho bản chất nhị nguyên của sự sống như chúng ta biết- là Âm và Dương theo triết học Phương Đông, là Shakti và Brahma của đạo Hindu. Chúng cũng đại diện cho các tần số điện và từ trường, là hai mặt của một vấn đề kết hợp với nhau để tạo ra bức xạ điện từ mà chúng ta liên tục được tắm tấp và nuôi dưỡng trong đó.

CÁC TRƯỜNG CẤU TRÚC GEN SINH HỌC

Trong sinh học, *trường cấu trúc gen* là một trường vi tế kết nối một nhóm các tế bào tạo ra các cấu trúc hay các bộ phận cơ thể riêng biệt. Ví dụ, các trường thuộc tim sẽ trở thành các mô tim. Các trường cấu trúc gen (còn được gọi là các trường cấu trúc) cho phép một sự trao đổi giữa các loài tương thích và chuyển đổi thông tin từ thể hệ này sang thể hệ khác. Những trường này thâm nhập vào trường aura cũng như hệ thống điện của cơ thể.

CÁC TRƯỜNG ETHERIC (THỂ PHÁCH hay còn gọi là CHẤT DĨ THÁI)

Bởi vì từ *dĩ thái* thường được sử dụng như một từ thay thế cho *vi tế* và *hào quang* (aura), một sự mô tả mở rộng có trật tự. Có những trường dĩ thái hoàn toàn độc lập bao quanh mọi đơn vị rung động có sự sống, từ một tế bào đến một cái cây hay một con người.

Thuật ngữ *etheric* là một từ có nguồn gốc từ từ *ether*. (*Ether* được coi là vật chất trung gian tràn ngập trong không gian dẫn truyền các sóng năng lượng nằm ngang. Các sóng năng lượng nằm ngang là các sóng chỉ xuyên qua các vật chất có các hạt được liên kết sát gần nhau. (Ví dụ như sóng nước và sóng ánh sáng là các sóng nằm ngang.)

Khi liên hệ đến toàn bộ trường aura, trường dĩ thái bao quanh cả cơ thể và làm một bản thiết kế chi tiết cho cơ thể vật lí.

Là một cơ thể năng lượng tách biệt, thể phách liên kết thể vật lí với các thể vi tế khác, và do vậy nó phục vụ với tư cách là một khuôn đúc cho sự phát triển của cơ thể vật lí. Barbara Ann Brennan, một giáo viên danh tiếng và cũng là một chuyên gia đương thời về thể aura, gợi ý rằng thể phách tồn tại trước khi các tế bào phát triển. Một nghiên cứu khác khẳng định rằng điều này cũng đúng với trường aura và chỉ ra rằng trường năng lượng này tràn ngập trong mọi hạt vật chất của cơ thể vật lí và cũng là khuôn đúc cho cơ thể vật lí. Tiến sĩ Kim Bong Han, người có nghiên cứu được nhắc đến trong cuốn *Cơ thể Vi Tế*, liên hệ thể phách với các đường kinh mạch và gợi ý rằng các đường kinh mạch là sự tác động qua lại giữa thể phách và thể vật lí. Thể phách tạo ra các đường kinh mạch, các đường kinh mạch lại hình thành nên cơ thể vật lí. Và còn có cả thể phách cho linh hồn nữa.

Mỗi một trường năng lượng thể phách vận hành các chức năng về tinh thần, tình cảm, tâm linh hay vật lí khác nhau. Danh sách sau đây về các trường thể phách dựa trên công trình nghiên cứu của Barbara Ann Brennan, các nhà nghiên cứu khác. Trong khi các trường thể phách này tách biệt với nhau, chúng đều tác động lên cơ thể của con người.

Trường vật lí: Có tần số thấp nhất, vận hành cơ thể vật lí. Đôi khi được gọi là trường thô trực.

Trường tình cảm: Vận hành trạng thái tình cảm của con người.

Trường thể trí: Xử lí các ý tưởng, suy nghĩ và các niềm tin.

Trường thể vía: Một chuỗi các liên kết giữa thể vật lí và các cảnh giới tâm linh. Không bị giới hạn bởi thời gian và không gian.

Khuôn mẫu thể phách: Chỉ tồn tại trên bề mặt tâm linh và giữ những lí tưởng cao nhất cho sự tồn tại.

Trường vũ trụ: Tiếp cận các năng lượng vũ trụ và đóng vai trò là một khuôn mẫu cho các trường thể phách.

Trường thể nghiệp quả: giúp tiếp cận trí tuệ thiêng liêng.

CĂNG THẲNG BỆNH TẬT

Căng thẳng, bệnh tật liên quan đến những tác động của các trường thiên nhiên, nhân tạo và bức xạ từ các trường có thể đo lường lẫn các trường vi tế. Các nhà nghiên cứu công nhận rằng sự tồn tại của căng thẳng, bệnh tật là do tiếp xúc với những yếu tố tiêu cực, có thể dẫn đến hậu quả nặng nhẹ khác nhau.

Căng thẳng, bệnh tật bao gồm:

- Những đau đớn về thể xác
- Nóng giận và lo lắng
- Mệt mỏi kinh niên
- Mất ngủ
- Các rối loạn tim mạch
- Suy dinh dưỡng và sẩy thai
- Gặp khó khăn trong học tập
- Các vấn đề trong cư xử của trẻ em
- Bệnh ung thư
- Sự rối loạn hệ thống miễn dịch

Có hai loại tác nhân gây bệnh, hay còn gọi là các nguồn ô nhiễm trường năng lượng tự nhiên. Loại thứ nhất là bức xạ điện từ; loại thứ hai là trái đất và bầu trời. Trên trái đất, căng thẳng, bệnh tật căn bản xảy ra tại những điểm giao nhau của các đường năng lượng, nhưng nó cũng xảy ra do bức xạ được sinh ra bởi dòng chảy nước ngầm, sự tập trung các khoáng vật, các lỗ hổng dưới lòng đất và các đường đứt đoạn của vỏ trái đất. Đây là các năng lượng tự nhiên, nhưng chúng không có lợi cho con người và các sinh vật sống qua một thời gian dài. Ngoài ra còn có những trường năng lượng phát ra từ không gian, và những trường này cũng gây rối loạn hệ thống điện từ trong cơ thể của chúng ta. Con người có thể bị ảnh hưởng bởi các loại ô nhiễm năng lượng tự nhiên sau:

Ô nhiễm dải quang phổ điện từ: hay là sự phơi nhiễm quá mức trong các trường tĩnh điện, các từ trường, đặc biệt là bức xạ có tần số cực thấp (ELF), tần số vô tuyến, ánh sáng hữu hình, ánh sáng tia cực tím, tia gamma, tia hồng ngoại, sóng cực ngắn (sóng vi ba) và tia X.

Ô nhiễm từ các trường vật lí tự nhiên: hay là sự phơi nhiễm quá mức với bức xạ mặt trời, các từ trường trái đất, bệnh tật căng thẳng, và đường Vivaxis.

Ô nhiễm từ các trường vi tế tự nhiên: hay là sự phơi nhiễm quá mức với các đường hắc ám và các đường lưới Hartman, hệ thống khối hộp Benker và lưới Curry.

Vậy cái gì đã đưa chúng ta đến với mức độ căng thẳng bệnh tật hiện nay? Tại sao chúng ta lại đang chứng kiến quá nhiều bệnh tật là kết quả của căng thẳng năng lượng? Có hai nguyên nhân nổi bật.

Một sự sụt giảm trong từ trường. Đầu tiên, từ trường tự nhiên của trái đất bị giảm sức mạnh qua thời gian. Cách đây khoảng 4000 năm, nó được sản sinh ra giữa 2 và 3 gao xơ, nhưng bây giờ nó chỉ có cường độ một nửa gao xơ, báo hiệu sự sụt giảm gần 80 phần trăm.

Trên mức độ vi tế, sự suy giảm của từ trường trái đất làm giảm mức độ chống đỡ trong các hạt hạ nguyên tử, làm giảm toàn bộ sức chống đỡ của nguyên tử. Các cơ thể sống phụ thuộc vào các nguyên tử và phân tử để trở nên siêu dẫn, hay để hỗ trợ dòng chảy dinh dưỡng thích hợp và các thông điệp dọc theo hệ thần kinh và xuyên qua các hệ thống chất lỏng trong cơ thể. Không chỉ hệ thống thần kinh, bao gồm bộ não và hệ thống thần kinh trung ương đòi hỏi sự cân bằng ion, mà cả hệ thống thần kinh thứ cấp, một hệ thống có thể tương tác với các đường kinh mạch và kênh sinh năng (nadis). Dữ liệu từ trường đầu vào không đủ sẽ có ảnh hưởng không tốt đến các cơ thể vi tế và các trường vi tế.

Bức xạ nhân tạo. Thứ hai, bức xạ nhân tạo có thể gây ra guy hại đáng kể cho các sinh vật sống, và chúng ta đang oanh tạc trái đất bằng sự quá thừa thãi các loại từ trường và điện trường nhân tạo, cũng như một đại dương khổng lồ các sóng vô tuyến, sóng cực ngắn và các bức xạ khác.

TRƯỜNG HÀO QUANG (AURA)

Trường năng lượng của con người về căn bản gồm có trường aura, một bộ các dải năng lượng chia thành các màu và tần số khác nhau khi chúng di chuyển ra ngoài cơ thể. Mỗi một trường aura này như một ngôi nhà mở để tiếp nhận các mức năng lượng, các cơ thể năng lượng và cả những đối tác năng lượng thông qua cánh cửa là một luân xa, do đó tạo điều kiện cho khả năng trao đổi thông tin giữa các thế giới bên trong và bên ngoài cơ thể.

Một số chuyên gia bí truyền tin rằng có 7 lớp aura, một số người khác khẳng định rằng có 8 hoặc 9 lớp. Tôi làm việc với một hệ thống có 12 luân xa và 12 lớp aura được mô tả xuyên suốt cuốn sách này.

Hơn một trăm năm nay các nhà khoa học đã thăm dò và xác nhận sự tồn tại của aura, một trường năng lượng bao quanh toàn bộ cơ thể, bổ sung thêm kiến thức mà tổ tiên của chúng ta đã sở hữu. Trường aura đã được biết đến qua nhiều cái tên trong nhiều nền văn hóa khác nhau. Các nghệ sĩ đạo Cơ Đốc đã miêu tả Chúa Giê Su và các hình tượng khác như được bao quanh bởi các hào quang ánh sáng. Những nhà điêu khắc tạc hình theo kinh Vệ Đà, Thập Tự Giá Hoa Hồng, Tây Tạng và các vị Phật ở Ấn Độ, và nhiều bộ lạc Châu Mỹ Bản Địa mô tả chi tiết trường năng lượng này. Ngay cả triết gia Pythagora cũng đã thảo luận về nó, và được người Ai Cập hiểu là cơ thể phát sáng. Vậy thì trường aura là gì? Các nhà khoa học như James Oschman, tác giả cuốn sách *Y Học Năng Lượng*, coi đó là một từ trường sinh học vô tận bao quanh cơ thể. “Vô tận” có nghĩa là trường aura của chúng ta, được cấu thành từ 12 lớp, mở rộng ra phía ngoài cơ thể vật lí đến vô hạn.

Có những dấu hiệu chứng tỏ trường aura thực sự được tạo thành từ cả bức xạ trường điện từ (cụ thể là từ trường) và một loại phản vật chất cho phép sự di chuyển năng lượng giữa thế giới này và các thế giới khác. Phản vật chất này là thứ chữa lành thông qua việc sử dụng ý định có thể. Khi một nhà trị liệu truyền năng lượng chữa lành dựa trên ý định, cho dù có trực tiếp hay chữa lành có khoảng cách, thì năng lượng đó vẫn tới được trường năng lượng của cá thể khác, như kiểu một thông điệp tức thời được gửi đi qua mạng Internet.

Hai chương kế tiếp sẽ kết nối trực tiếp các điểm giữa ba thành tố cơ bản của cơ thể vi tế- các trường năng lượng, các đường kinh lạc và các luân xa. Thêm vào đó, các chương trong **phần 3** cung cấp một lượng dồi dào các công cụ năng lượng vi tế và các kĩ thuật để duy trì hay khôi phục sự cân bằng và sức khỏe cho các trường năng lượng. Trong số các lưu ý đặc biệt là các chương 12, 13 (các phương thức đặt tay trực tiếp và chữa lành có khoảng cách), chương 23 (hình học thiêng, các hình dạng, biểu tượng và các con số), và chương 21 và 22 (chữa lành âm thanh và màu sắc), tất cả các chương đều chứa các nguồn vui và có hiệu quả rất cao cho công việc chữa lành cơ thể vi tế.

CÁC KÊNH CHỮA LÀNH PHÉP MÀU CỦA CÁC KINH MẠCH

Vượt lên trên cơ thể, các mạch của tôi là vô hình.
ANTONIO PORCHIA.

Giọng nói, châm cứu, châm cứu bấm huyệt, thảo dược Trung Hoa, khí công, thái cực quyền, xoa bóp tui na – là một nhà trị liệu, bạn có thể phải nắm rõ cách sử dụng những phương pháp và những công cụ này và có thể háo hức bắt đầu học về chúng. Là những nền tảng của y học Trung Hoa, một trong những hình thức y học cổ xưa nhất, tất cả các phương thức điều trị và việc thực hành có những điểm chung: mỗi một liệu pháp dựa trên hệ thống kinh mạch đều trợ giúp cho việc phân phối khí, năng lượng vi tế cần thiết cho sự sống.

Cho dù bạn có là chuyên gia trong phương thức năng lượng vi tế nào, những kiến thức về kinh mạch – chúng là gì, chúng làm chức năng gì, và làm việc với chúng như thế nào- sẽ tăng thêm chiều sâu và tính hiệu quả của công việc của bạn. Nói cách khác, bạn không cần phải là một bác sĩ châm cứu để hưởng lợi từ việc am hiểu về kinh mạch và các nguyên tắc tồn tại của chúng.

LIỆU PHÁP KINH MẠCH: PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN TOÀN DIỆN

Các đường kinh mạch là những kênh năng lượng cung cấp cấu trúc hệ thống năng lượng cho cơ thể. Chúng là những kênh cung cấp *khí* – một thuật ngữ Trung Hoa cho về năng lượng sống và là chất dinh dưỡng cho cơ thể năng lượng vi tế. Đôi khi, chúng được mô tả như là những xa lộ năng lượng kết nối thế giới vật lí bên ngoài chúng ta với các mô tế bào sống bên trong chúng ta.

Hơn 5000 năm qua, việc người Trung Quốc đã khám phá ra những kênh năng lượng vi tế này đã tạo đà phát triển cho hệ thống y học phức tạp và tiến bộ bậc cao, dựa vào *chính thể luận* hơn là giải phẫu học. (Chính thể luận: quan điểm cho rằng một con người là một bản thể toàn diện, không phải là một tập hợp các bộ phận riêng lẻ.) Nguyên lí cơ bản của liệu pháp kinh mạch là rằng bạn phải điều trị căn nguyên của một vấn đề của cơ thể, trí tuệ, tâm hồn và tình cảm chứ không chỉ các triệu chứng. Người Trung Hoa cổ xưa đã vẽ một con người thành một vòng tròn chứ không phải sự lắp ráp các bộ phận. Nhưng vòng tròn này không chứa đựng cá thể riêng lẻ. Mỗi con người- mỗi một sinh vật sống đều được kết nối với- do đó đều được kết nối bởi một ma trận năng lượng vũ trụ. Những gì là “ở đây” về cơ bản đều kết nối với những gì “ngoài đó”.

Liệu pháp kinh mạch sử dụng thuyết *ngũ hành* (đôi khi được gọi là thuyết 5 nguyên tố), một cách giải thích phức tạp và tích tụ của các liệu pháp kinh mạch. Đối lập với các ý tưởng của y học thực chứng (tức y học phương Tây), thuyết *ngũ hành* miêu tả mối quan hệ giữa tất cả mọi thứ, chứ không phác thảo nên những yếu tố độc lập. Thêm vào việc diễn đạt rằng mọi thứ đều được rút gọn thành 5 nguyên tố cơ bản, nó khẳng định 4 quan điểm lớn sau:

- Âm và Dương (hay các cực đối lập nhau)

- Các nguồn bệnh bên trong và bên ngoài
- Trật tự chu kỳ sinh học (thể hiện trong vòng tuần hoàn của các mùa)
- Sự tồn tại của các kênh năng lượng phân bố *khí*, còn gọi là hệ thống kinh mạch.

Về bản chất, thuyết *ngũ hành* giải thích mỗi cá thể là một sinh mệnh năng lượng. Phát triển vượt ra khỏi quan niệm là một hệ thống chữa lành hay y học dân gian đơn giản, y học Trung Hoa truyền thống và các hệ thống y học chữa bệnh bằng liệu pháp kinh mạch hiện giờ đang được ứng dụng trong các hệ thống chăm sóc sức khỏe phương Tây. Các nghiên cứu trên phạm vi rộng đã thẩm tra và xác nhận các đường kinh mạch có chức năng vận chuyển năng lượng hóa học, điện hay chất dĩ thái. Cũng tương tự như các đường kinh mạch về bản chất là năng lượng, chúng cũng mang các đặc trưng vật lí về bản chất và về ảnh hưởng. Chúng ta cũng vậy, chúng ta vừa mang những đặc tính vật lí, chúng ta vừa là năng lượng.

Trên quan điểm đó, cách tiếp cận của y học Trung Hoa truyền thống đối với việc chữa lành là ví dụ điển hình cho nền y học năng lượng vi tế. Nó dựa trên hiểu biết rằng bệnh tật là sự rối loạn hay mất cân bằng năng lượng mà việc chữa lành là một quá trình khôi phục lại trạng thái cân bằng đó. Trong khi thừa nhận đầy đủ tất cả các triệu chứng vật lí hiển nhiên, nền y học này cũng thông qua các triệu chứng đó để khám phá ra sự thiếu hài hòa trong các kênh năng lượng vi tế có thể dẫn đến bệnh tật.

Để bổ sung thêm thông tin liên quan đến các kênh năng lượng và thuyết *ngũ hành* trong cuốn từ điển bách khoa *Cơ thể Vi Tế*, không hề có sự thiếu hụt thông tin uyên thâm liên quan đến hệ thống chữa lành sáng láng này. Phần còn lại của chương này được thiết kế làm hướng dẫn tra cứu nhanh; các thông tin cơ bản trong chương này dựa trên kinh nghiệm của bản thân tôi, với tư cách là người đã nghiên cứu những đề tài này trên phạm vi rộng và là một người thực hành trị liệu đã tích hợp các nguyên tắc trong công việc của riêng mình. Tôi đã cẩn trọng khi đưa ra các bài tập và các kĩ thuật rất có hiệu quả mà lại dễ thực hiện như việc sử dụng các điểm huyệt, các kĩ thuật quán thở, và các Kĩ thuật Tự Do Cảm Xúc (EFT). Tôi đã không chia sẻ các quá trình làm việc của một bác sĩ châm cứu được cấp phép châm cứu, hay sử dụng những cây kim để châm vào các huyệt đạo, và sử dụng những chiếc cốc đặc biệt để xóa bỏ những khối tắc nghẽn khí. Các thông tin như là “Ba Báu Vật” trong chương này cũng liên quan đến việc chữa lành. Cho dù bạn có tra cứu các chức năng cơ thể mà hệ thống kinh mạch Bàn Quang chi phối, các bộ phận đều bị ảnh hưởng nhiều nhất bởi lo lắng và buồn rầu, những sự thiếu hài hòa lại liên quan đến kinh mạch Gan, hay vào thời điểm nào trong ngày thì kinh mạch Tim năng động nhất (từ 11 giờ trưa đến 1 giờ chiều), chương này sẽ rất hữu ích cho việc tra cứu. Tôi đã thấy rằng ngay cả nếu một nhà trị liệu năng lượng vi tế không áp dụng các liệu pháp điều trị kinh mạch cho bản thân và người khác, thì việc cấp bách phải làm là hiểu được các khái niệm cơ bản, bao gồm khoa học thẩm định sự tồn tại của các đường kinh mạch. Những minh bạch trong các ý tưởng này có thể giúp bạn tự tận dụng tất cả các liệu pháp sẵn có và hiểu được các loại liệu pháp kinh mạch mà một khách hàng có thể đang sử dụng.

CÁC ĐƯỜNG KINH MẠCH VÀ CÁC ỐNG DẪN NĂNG LƯỢNG

Có 20 đường kinh mạch chủ đạo và khoảng vài kinh mạch thứ cấp đôi khi được gọi là các ống dẫn năng lượng. Ở đây chúng ta sẽ tập trung vào 12 kinh mạch chủ đạo và 2 ống dẫn quan trọng nhất. Có vài tên hệ thống kinh mạch viết tắt. Đây là hệ thống viết tắt phổ biến:

1. Phôi (LU)	8. Bàn Quang (BL)
2. Tim (HE)	9. Dạ Dầy (ST)

3. Màng ngoài tim (PC)	10. Ruột Non (SI)
4. Lá Lách (SP)	11. Ruột Già (LI)
5. Túi Mật (GB)	12. Tam Tiêu Kinh (TB)
6. Gan (LR)	13. Ống Dẫn Năng Lượng Góc đến Thai nhi (CV) hay Ren Mai
7. Thận (KI)	14. Ống Dẫn Năng Lượng Chủ (GV) hay Du Mai

Mỗi một đường kinh mạch đều chi phối các chức năng nhất định của cơ thể. Sự thiếu hòa hợp, hay là sự rối loạn của dòng chảy năng lượng thông qua một kinh mạch cụ thể đều gây ra các triệu chứng cụ thể.

Kinh mạch Phổi: vận hành khí suốt cơ thể, cũng như việc vận hành hơi thở và nhiều kênh dẫn nước khác, như các kinh mạch Thận và Bàng Quang điều khiển sự phân bố chất lỏng trong cơ thể. Các triệu chứng về sự thiếu hài hòa gồm có sưng tấy hoặc cảm giác sưng phồng ở ngực, bệnh hen suyễn, dị ứng, ho, khó thở, ợ hơi, bất an, chân tay lạnh và lòng bàn tay nóng, thờ gập gáp, các vấn đề về da và toàn thân mỗi mệ.

Kinh mạch Tim: trái tim điều khiển máu, mạch và cả trí não và tinh thần. Đúng như bạn có thể dự đoán, các vấn đề liên quan đến kinh mạch này dẫn đến các bệnh về tim mạch. Sự thiếu hòa hợp được biểu hiện ở chứng đau tim, tim đập nhanh, khô họng, và khát. Các biểu hiện khác gồm có đau tức ngực hay dọc theo mặt trong của cẳng tay, nóng lòng bàn tay, vàng mắt, mất ngủ, đau hay lạnh dọc theo đường kinh mạch.

Kinh mạch Màng ngoài tim: là một túi chứa trái tim, bảo vệ trái tim khỏi những kẻ xâm lược từ bên ngoài, do đó để tim khỏe mạnh, Kinh mạch này cần phải hoạt động nhịp nhàng với Kinh mạch Tim. Kinh mạch này điều khiển máu và tâm trí (cùng với Kinh mạch Tim), do đó ảnh hưởng đến máu và tuần hoàn máu, cũng như là các mối quan hệ cá nhân của con người. Sự thiếu hòa hợp trong kinh mạch này bắt nguồn từ sự thiếu hòa hợp các chức năng của tim và máu. Các vấn đề phổ biến nhất là các vấn đề ở ngực, tim, vú. Các triệu chứng có thể bao gồm tức ngực, tim đập nhanh, và loạn nhịp tim, sưng nách, đau thắt khuỷu tay, cánh tay và chứng cuồng. **Lưu ý:** trái tim lưu trữ *shen* (shen), hay năng lượng tâm linh có ảnh hưởng đến linh hồn. Nhiều vấn đề về tinh thần hay tình cảm có liên quan đến sự mất cân bằng thần khí, do đó Kinh mạch Màng ngoài tim là kinh mạch rất quan trọng đối với các triệu chứng liên quan đến sức khỏe tinh thần. Kinh mạch này bảo vệ trái tim khỏi những sự xáo trộn, gồm cả những cảm xúc quá mạnh có thể dẫn đến sự mất cân bằng về thể chất và tinh thần. Những điểm *shen* đặc biệt đã được liệt kê trong danh sách TCM và các thao tác châm cứu cổ điển có thể được sử dụng để bảo vệ trái tim khỏi những cảm xúc thái quá chảy từ các đường kinh mạch khác. (Để hiểu thêm về *shen*, hãy xem mục “Ba Báu Vật” ở cuối chương này và xem thêm mục “Châm Cứu Bấm Huyệt để Tĩnh Tâm: Một điểm *shen* trong Kinh mạch PC” cũng nằm trong chương này.

Kinh mạch Lá Lách: là một bộ phận miễn nhiễm thiết yếu và quan trọng cho việc chuyển đổi thức ăn thành *chi* (phiên âm ra tiếng Hoa là *khí*, tức *năng lượng*) và máu. Bằng cách làm thay đổi tinh chất của thức ăn, vật lí và vi tế, và làm việc cùng với kinh mạch Dạ Dầy để thực hiện công đoạn cuối cùng là tiêu hóa chất dinh dưỡng và năng lượng của thức ăn vào máu. Kinh mạch này cũng còn được coi là ngôi nhà của tư tưởng và có chức năng chi phối chất lượng của suy nghĩ có sẵn tới tâm trí. Biểu hiện của sự thiếu hòa hợp là chướng bụng, mất vị giác, viêm gan, rối loạn tuần hoàn máu, rối loạn kinh nguyệt, phân lỏng, tiêu chảy, đầy hơi, biếng ăn, cứng đờ người, sưng hoặc cứng đầu gối hay bắp đùi, đau gốc lưỡi.

Kinh mạch Túi Mật: kinh mạch này điều hành chức năng của túi mật, một cơ quan tạo ra và dự trữ mật. Trên cơ sở năng lượng, kinh mạch này chi phối việc đưa ra quyết định của chúng

ta. Nó có liên quan mật thiết đến lá gan; do đó, sự thiếu hài hòa của Kinh mạch Túi Mật có thể được biểu hiện ra các vấn đề về gan, gồm có đắng miệng, vàng da và chứng buồn nôn. Các triệu chứng khác là thở dài liên tục, đau đầu, đau hàm và khô mắt, sưng các tuyến, bệnh thần kinh, sự thiếu quyết đoán, sốt, đau dọc theo đường kinh mạch.

Kinh mạch Gan: đôi với các nhà trị liệu Trung Hoa, lá gan được coi là “*trái tim thứ hai*” của cơ thể. Đường kinh mạch Gan đảm bảo dòng chảy của cảm xúc, năng lượng và máu; điều khiển phản ứng miễn dịch cũng như các gân, dây chằng và các cơ xương; hấp thu những thứ không tiêu hóa được; và có liên quan đến đôi mắt. Các vấn đề của đường kinh mạch này thường xuất hiện như là các vấn đề về gan và bộ phận sinh dục. Các biểu hiện là chóng mặt, cao huyết áp, chứng thoát vị, chướng bụng dưới ở phụ nữ, buồn nôn, tiêu chảy với phân sống, dị ứng, đái dầm, bí tiểu, đau cơ, các vấn đề về mắt, ủ rũ và giận dữ.

Kinh mạch Thận: theo các nguồn cổ điển, hai lá thận “*nắm giữ lãng lượng*”. Chúng là nơi cư trú của năng lượng âm và dương. Chúng cũng thống lĩnh xương, răng và các tuyến thượng thận. Sự thiếu dinh dưỡng về năng lượng và về thực phẩm dẫn đến các vấn đề như sưng tấy, tiêu chảy và táo bón. Các biểu hiện thiếu hài hòa trong Kinh mạch Thận gồm có chứng đau lưng, các vấn đề về thính giác (tai), biếng ăn, bất an, mất ngủ, thị lực yếu, thiếu năng lượng, sợ hãi triền miên, khô lưỡi, nhiệt miệng, đau sống lưng và bấp đùi, không thể cử động chi dưới, lạnh, uể oải, đau và nóng hai lòng bàn chân.

Kinh mạch Bàng Quang: chịu trách nhiệm lưu trữ và loại bỏ nước thải. Nó nhận và sử dụng năng lượng từ kinh mạch Thận để chuyển hóa chất lỏng và thải ra ngoài. Sự rối loạn chức năng kinh mạch Bàng Quang dẫn đến các vấn đề của bàng quang và các triệu chứng như rối loạn và không kiểm soát được việc tiểu tiện. Nó cũng dẫn đến các vấn đề về đầu, gồm có chứng đau đầu, lồi nhãn cầu (mắt), chảy nước mũi, ngạt mũi, căng tức cổ, vàng mắt, chảy nước mắt và chảy máu cam. Các vấn đề ở phần thân dưới bao gồm đau dọc sống lưng, mông, bấp chân, thắt lưng, cứng khớp hông không thể cúi được, các vấn đề về háng, căng các cơ bao quanh đầu gối và trong bấp chân.

Kinh mạch Dạ Dầy: Kinh mạch này làm việc mật thiết với kinh mạch Lá Lách để hỗ trợ việc tiêu hóa và hấp thụ của cơ thể về mặt năng lượng. Cùng với nhau, hai kinh mạch này được gọi là *nền tảng có sẵn*, thiết lập nền tảng của sức khỏe tiêu hóa cho cơ thể. Kinh mạch Dạ Dầy đảm bảo rằng *khí*, có thể là năng lượng được gói trong các chất dinh dưỡng, suy nghĩ, hay cảm xúc được chuyển xuống hoặc được chuyển vào trong hệ thống bên trong của cơ thể để được hấp thụ. Nếu nó đi ngược lên trên thay vì đi xuống, kết quả có thể là chứng buồn nôn hoặc ói mửa. Các bệnh tật liên quan đến kinh mạch Dạ Dầy như rối loạn tiêu hóa, đau răng và các vấn đề về tinh thần (như chứng “*lẫn lộn*” các vấn đề giống nhau), cũng như các vấn đề xuất hiện trên hoặc gần đường kinh mạch (như là trên hoặc trước ống chân đối với kinh mạch Dạ Dầy và các vị trí khác) như được chỉ ra trong *hình 3.1* và *3.2*. Những bất thường trong kinh mạch này có thể biểu hiện ra thành các chứng đau dạ dày, đau miệng, rối loạn tiêu hóa, dịch lỏng trong bụng, buồn nôn, ói, đói, khát, méo miệng, phù nề, sưng cổ, đau họng, rùng mình, ngáp, và lạnh trán. Sự bất thường về tinh thần bao gồm hành vi chống lại xã hội và sợ sệt.

Kinh mạch Ruột Non: kinh mạch này phân tách những thứ tinh khiết và không tinh khiết, các thứ đó gồm có thức ăn, chất lỏng, tư tưởng và niềm tin. Các vấn đề của kinh mạch này thường tạo ra các bệnh ở cổ, tai, mắt, họng, đầu và ruột non và một số bệnh tâm thần khác. Các triệu chứng là sốt, đau họng, sưng cằm hay sưng má, cứng cổ, đau chỉ ở một tư thế cố định, các vấn đề về thính giác và chứng điếc, vàng mắt, đau dữ dội ở vai, hàm dưới, tay trên, khuỷu tay, cẳng tay, rối loạn chức năng ruột trong đó có hội chứng kích ứng ruột.

Kinh mạch Ruột Già: Kinh mạch này quyết định việc loại bỏ hay giao tiếp với hai lá phổi để vận hành các chức năng của cơ thể. Ví dụ: nó mang các chất thải ra khỏi cơ thể và hấp thụ nước trước khi chất thải được chuyển ra. Những vấn đề với kinh mạch này thường nằm dưới các căn bệnh ảnh hưởng đến đầu, mặt và cổ. Sự thiếu hòa hợp được bộc lộ qua chứng đau răng; chảy nước mũi hoặc chảy máu cam; sung cổ; vàng mắt; khô miệng và khát nước quá mức; đau họng; đau môi vai, cánh tay và hai ngón trỏ; thất ruột; tiêu chảy; táo bón và bệnh lỵ.

Tam Tiêu Kinh: kinh mạch này không được đại diện bởi một cơ quan vật lí nào trong cơ thể cả. Tuy nhiên, nó quan trọng vì có chức năng vận hành năng lượng của chất lỏng xuyên khắp các cơ quan. Đường kinh mạch này phân bổ một loại năng lượng đặc biệt gọi là *năng lượng nguồn* (*source chi*) do thận sản sinh ra. Năng lượng nguồn chi phối mối quan hệ giữa tất cả các bộ phận và phân bổ năng lượng giữa chúng. Như tên gọi, kinh mạch này gồm có 3 phần:

- **Phần thượng:** phân phối năng lượng từ cơ hoành trở lên và phối hợp nhiều nhất đến các cơ quan hô hấp như phổi và tim.
- **Phần trung:** phân phối năng lượng đến các khu vực từ cơ hoành đến rốn và phối hợp với các cơ quan tiêu hóa như dạ dày, lá lách, gan, túi mật.
- **Phần hạ:** vận chuyển năng lượng xuống dưới rốn và phối hợp với các cơ quan sinh sản và bài tiết.

Những vấn đề xảy ra với kinh mạch này được biểu lộ đặc trưng qua sự bí tiểu, cứng khớp cổ, chứng đau tai, mắt, ngực và cổ. Các triệu chứng liên quan đến sự mất cân bằng nước trong cơ thể như phù nề, đái dầm và các khó khăn khác và chứng ù tai.

Ống dẫn năng lượng gốc: ống này phân bổ năng lượng đến các bộ phận chủ chốt và duy trì sự cân bằng hợp lí của năng lượng và máu trong cơ thể. Ống này chạy xuống phần cơ thể ở phía trước, bắt đầu ngay dưới đôi mắt. Nó chạy vòng quanh miệng và xuống tới ngực và bụng trước khi hạ xuống vùng chậu. Các vấn đề của ống này gồm có trạng thái bứt rứt khó chịu, sa ruột và các vấn đề ở bụng.

Ống dẫn năng lượng chủ: giống như ống dẫn năng lượng gốc, ống dẫn năng lượng chủ vận chuyển năng lượng tới các bộ phận chủ chốt và làm cân bằng năng lượng và máu trong cơ thể. Ống này bắt đầu tại vùng chậu và di chuyển đến xương cụt trước khi nó vòng lên phía sau đầu. Chảy qua đầu, sau đó nó di chuyển xuống phía trước mặt rồi dừng lại tại hai răng nanh trong hàm trên. Sự thiếu hài hòa trong ống này có thể gây ra các triệu chứng như chứng đờ người và chứng vẹo cột sống.

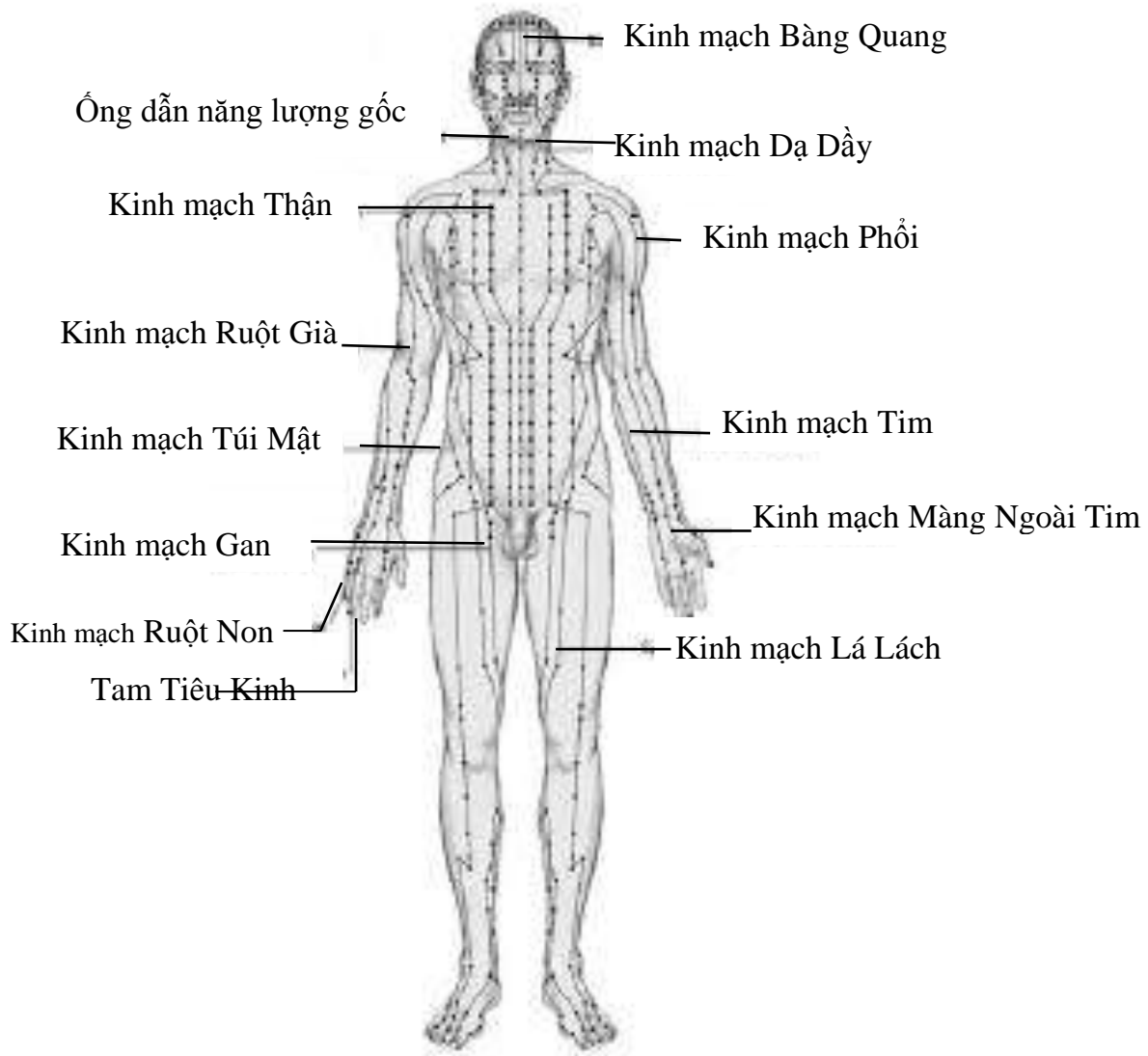
Hình 3.1 và 3.2 chỉ ra đường đi của 14 kinh mạch chạy dọc cơ thể. Để xem chi tiết các đường kinh mạch cụ thể và các điểm huyết chủ đạo, xem sơ đồ trang từ trang 187 đến 201 của cuốn *Cơ Thể Vi Tế*.

CÁC HUYỆT

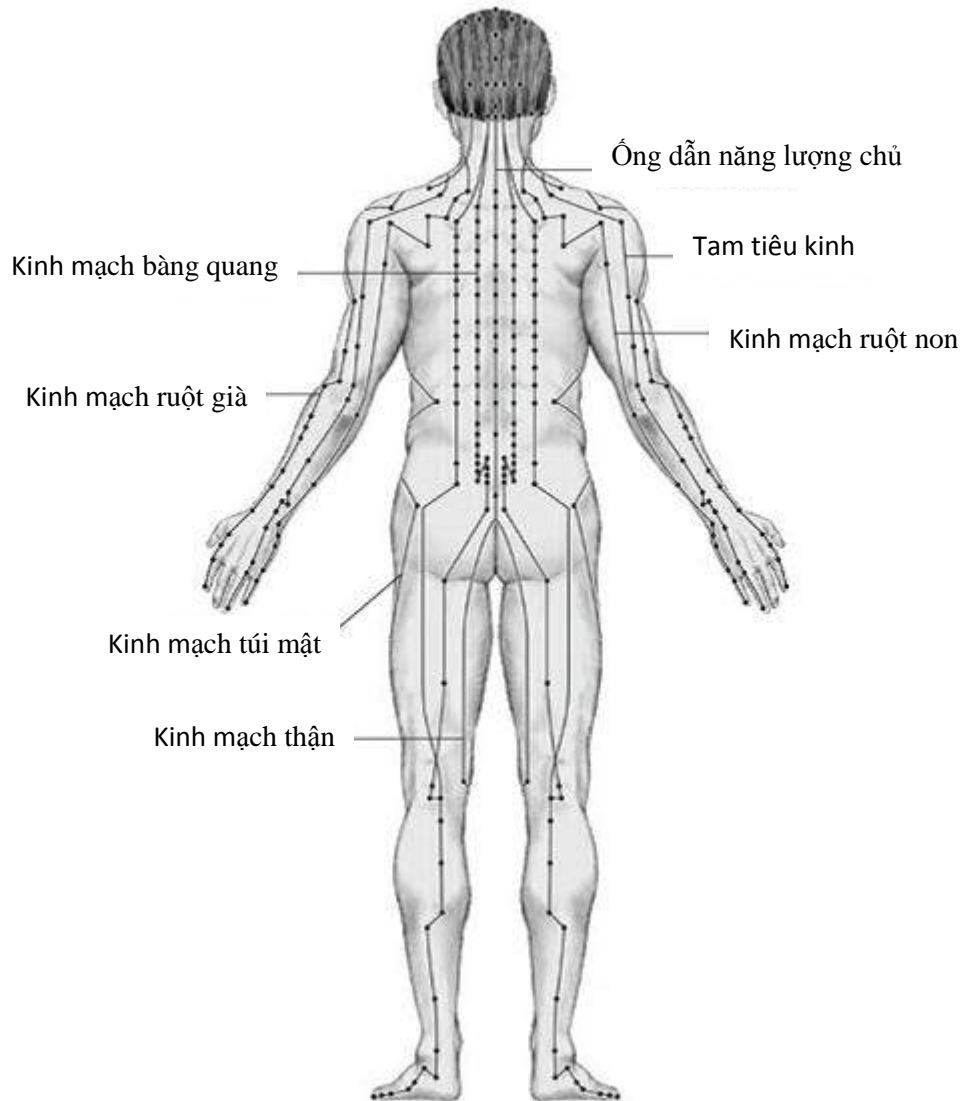
Các huyết là lối vào của các đường kinh mạch. Chúng còn được gọi là các huyết châm cứu và các điểm kinh mạch. Có từ 400 đến 500 huyết đã được tìm ra trên cơ thể con người. (Số lượng các huyết thay đổi theo từng hệ thống chữa lành được sử dụng.) Mỗi một huyết có một tác động riêng lên các kênh dẫn và các cơ quan trong cơ thể. Những huyết này được mô tả và vẽ hình trong vô số các cuốn sách y học truyền thống Trung Hoa (dù tên gọi và mục đích của chúng hơi khác nhau trong các hệ thống). Xin hãy xem chương 12 “Đặt Tay Chữa Lành” mô tả 10 huyết quan trọng nhất và các bài tập cùng kĩ thuật sử dụng chúng để chữa lành và tái cân bằng.

CÁCH THỨC HOẠT ĐỘNG CỦA CÁC KINH MẠCH VÀ CÁC HUYẾT

Các kinh mạch là đường dẫn cho các loại năng lượng vật lí và vi tế khác nhau. Dù cho chúng có vô hình trong đôi mắt trần tục, chúng vẫn cứ vận hành các năng lượng tích cực hoặc tiêu cực, cũng như các chất lỏng trong cơ thể. Các năng lượng trong các mạch năng lượng này có thể được đo lường bằng nhiều cách khác nhau. Khi được sử dụng trong thuật châm cứu, các huyết biểu thị các đặc tính truyền dẫn điện độc đáo mang tính khoa học khác hẳn với các vùng da xung quanh. Xét về bản chất, các huyết mang đặc tính điện từ trường nên chúng có thể được dò thấy bằng tay hoặc qua kiểm tra bằng thiết bị đo hiệu điện thế vi điện tử, và thông qua ứng dụng vận động học, hay kiểm tra cơ – đo phản ứng của cơ thể trước các loại vật chất, các tình huống và các ý kiến.



Hình 3.1 CÁC ĐƯỜNG KINH MẠCH CHỦ ĐẠO - Nhìn từ phía trước



Hình 3.2 CÁC ĐƯỜNG KINH MẠCH CHỦ ĐẠO - Nhìn từ phía sau

Nghiên cứu khoa học ủng hộ 5 thuyết khác nhau nhưng có liên quan lẫn nhau về phương thức hoạt động của các kinh mạch và các huyết để thúc đẩy việc chữa lành.

Thuyết cơ sinh học: thuyết này tập trung vào việc nghiên cứu để xác nhận sự tồn tại của các đường kinh mạch. Các nghiên cứu liên quan tới việc lần theo hệ thống kinh mạch với các vạch phóng xạ và xác định vị trí của các huyết trên các dây thần kinh vận động chỉ ra rằng các đường kinh mạch là một phần của bộ máy cơ học của cơ thể và tương tác với hệ thống giải phẫu của cơ thể.

Thuyết điện từ trường sinh học: dựa trên tiền đề là cơ thể con người là một cơ chế điện từ trường vi diệu, thuyết này tập trung vào thực tế rằng con người được cấu thành từ các dòng điện. Các trường điện từ dao động được sinh ra bên trong và xung quanh cơ thể, bao quanh mỗi một tế bào của chúng ta, và liên kết với một mạng lưới các mạch điện liên tục đưa những lượng nhỏ các dòng điện trực tiếp chảy qua cơ thể. Các tế bào chịu trách nhiệm cho sự dẫn truyền đó được gọi là *tế bào mô thần kinh*, được phân bố ở xung quanh các sợi dây thần kinh. Dòng chảy năng lượng này chịu ảnh hưởng rất lớn từ các trường điện từ bên ngoài. Trong bối cảnh này, các huyết đóng vai trò là những bộ phận khuếch đại của dòng điện, những đường kinh lạc, các ống dẫn điện, hay năng lượng. Các huyết khiến cho dòng chảy năng lượng hoạt động mượt mà

theo những hướng có lợi. Đã có rất nhiều nghiên cứu giải thích làm thế nào có thể kích thích các huyết một cách có hiệu quả.

Thuyết sóng đứng: Vào năm 1986, hai nhà nghiên cứu Fritz- Albert Popp và Changlin Zhang đã lập ra một nhóm sáng tạo một hình mẫu có tên gọi *giả thuyết sóng đứng chồng lên nhau*. Nói vắn tắt, họ đã miêu tả toàn bộ hệ thống kinh mạch như là một hình ảnh ba chiều của cơ thể được hình dung ra trong tai và đôi bàn chân. Thuyết này cũng tìm tòi để lí giải cho sự đa liên kết của các huyết thông qua một quá trình có tên gọi là *sự chồng lên nhau*. Trong đó, có hai hoặc nhiều hơn hai sóng kết hợp với nhau để tạo ra một sóng thứ 3 phức tạp hơn. Khi hai sóng đó hòa nhịp với nhau thì sóng thứ 3 được tạo ra sẽ mạnh và có lợi cho cơ thể hơn là khi chúng không hòa nhịp. Theo thuyết Zhang- Popp, các sóng từ các huyết và các kinh mạch tạo ra những sóng có lợi này thì sức khỏe của chúng ta sẽ được cải thiện.

Thuyết mô liên kết: thuyết dựa trên sự tồn tại của cấu trúc khung tế bào trong mỗi một tế bào trong cơ thể của chúng ta. Những cấu trúc này có tác dụng hình thành nên mô liên kết. Sự cộng hưởng từ trường hạt nhân đã chỉ ra rằng các cơ của chúng ta được tổ chức trong các cấu trúc giống như các đường tinh thể lỏng có thể thay đổi mạnh mẽ khi tiếp xúc với các trường điện từ. Sự biến đổi này xảy ra bởi vì các mô liên kết mang điện tĩnh và chịu ảnh hưởng bởi PH, nồng độ muối và chất điện môi bất biến của dung môi bao gồm tinh thể lỏng như những chất lỏng của màng tế bào, AND và các protein, đặc biệt là các protein của khung tế bào như những gì được tìm thấy trong mô liên kết. Hiện nay nhiều nhà khoa học tin rằng những kinh mạch nằm trong mạng lưới chất lỏng, hay những kinh mạch chỉ đơn giản là kích thích phản ứng của mạng lưới. Nói cách khác, mạng lưới chất lỏng này mang các phản ứng điện từ xảy ra trong khi châm cứu.

Thuyết ống dẫn: nghiên cứu bởi giáo sư Kim Bong Han gợi ý rằng các kinh mạch là một chuỗi những ống dẫn mang năng lượng. Ông đã khám phá rằng các kinh mạch được hình thành sau sự hợp nhất ban đầu của trứng và tinh trùng. Sau đó chúng phát triển và trải ra khắp cơ thể đang lớn dần trong dạ con của người mẹ.

Thuyết hệ thống điện thứ cấp: một số lượng gia tăng chưa từng có các nhà khoa học đang đề xuất rằng hệ thống kinh mạch là một phần của hệ thống điện thứ hai- một hệ thống có thể bao gồm, nhưng cũng khác với các hệ thống dây thần kinh trung ương và tuần hoàn máu đã được thành lập.

Khoa học phương Tây đã thừa nhận cách mà điện – và do đó cả thông tin nữa- chảy xuyên qua các dây thần kinh gồm có hệ thống dây thần kinh trung ương (cột sống và bộ não). Thông qua nghiên cứu của ông, Vị bác sĩ X quang đáng kính người Thụy Điển Björn Nordenström đã phát hiện ra rằng điện cũng “ăn” một hệ thống điện thứ 2 tách biệt nhưng có liên quan để hệ thống thứ nhất. Hệ thống điện thứ 2 này hoạt động giữa những mô liên kết và hệ tim mạch của chúng ta. Quan điểm chính là điện được tạo ra bởi dòng máu chảy trong các động mạch và tĩnh mạch, biến các mạch máu thành các đường dây cáp được bao quanh bởi các trường điện từ. Khi các tế bào bị phá hủy, dòng điện chảy từ chỗ bị thương hay chảy đến chỗ bị thương biến đổi, tạo nên những tác động điện kích thích việc sửa chữa vết thương. Về cơ bản, các trường điện này hình thành nên một “mạch kín” hay một hệ thống năng lượng và điện luân chuyển không ngừng và tương tác với mô liên kết của chúng ta.

CHÂM CỨU BẮM HUYỆT ĐỂ TĨNH TÂM: một thần huyết màng ngoài tim

THẦN LÀ NĂNG LƯỢNG TINH THẦN (NĂNG LƯỢNG TÂM LINH); có 6 huyệt thần trong mỗi một đường kinh mạch. Huyệt thứ 6 của kinh lạc PC (màng ngoài tim), còn gọi là huyệt PC 6, còn gọi là Nội Quan, là một huyệt hoàn hảo để tạo nên sự điềm tĩnh khi bạn có những cảm xúc tiêu cực. Huyệt này làm trấn tĩnh trái tim, làm thần khí và cảm xúc lắng dịu, và có tác dụng làm hết đau. Nó làm dịu chứng đau dạ dày, chứng buồn nôn, nôn ói, say tàu xe, tim đập nhanh, co thắt ngực, mất ngủ, đau kinh, cao huyết áp, loạn thần kinh và chứng đau khuỷu và cánh tay.

Để định vị huyệt PC 6, dùng ngón tay trỏ, ngón giữa và ngón tay đeo nhẫn trên cùng một bàn tay. Hãy đặt những ngón tay này trên cổ tay ở mặt trong của cánh tay đối diện; đặt ngón tay đeo nhẫn trực tiếp lên đường gấp giữa bàn tay và cổ tay, và ngón trỏ sẽ được đặt một cách tự nhiên bắt chéo qua hai đường gân nổi bật nhất trên cổ tay của bạn. Huyệt PC 6 nằm ngay giữa những đường gân đó, gần ngón trỏ của bạn. Huyệt ấn vào có thể thấy cảm giác mềm.

Dùng đầu ngón tay cái để xoa bóp huyệt PC 6 trong khi các ngón tay còn lại trên cùng một bàn tay đỡ lấy cổ tay và phần dưới cánh tay. Day tròn ngón cái theo trong vòng từ 2 đến 3 phút.

Kiểu mẫu của Nordenström chỉ ra rằng các lực điện chảy trong hệ thống thứ 2 này có thể so sánh với năng lượng (khí) và các điện cực âm và dương là tương ứng với năng lượng Âm và Dương. Các kênh dẫn của dòng chảy năng lượng này rất có thể là các đường kinh mạch.

THUYẾT NGŨ HÀNH

Như đã nhắc tới ở trên, y học Trung Hoa dựa trên thuyết *ngũ hành* (còn gọi là *5 nguyên tố* hoặc *5 giai đoạn*). Cốt lõi của thuyết này là dòng chảy năng lượng sống thiết yếu. Năng lượng (khí) chảy qua các đường kinh mạch trong một sự cân bằng hoàn hảo, trừ khi nó bị gây nhiễu bởi các lực bên trong hoặc bên ngoài cơ thể phá vỡ các đơn vị cấu thành nên sự sống.

Thuyết ngũ hành có thể được tóm tắt bởi 5 khẳng định sau:

- Có năm thành tố trong tự nhiên: *kim, mộc, thủy, hỏa, thổ*.
- Mỗi một thành tố đại diện cho một màu nhất định.
- Cơ thể con người được cấu thành từ 5 nguyên tố tự nhiên này.
- Các thành tố này di chuyển dọc theo cơ thể con người và các cơ quan theo chu kì mùa.
- Việc trị liệu liên quan đến việc tác động lên đúng thành tố thích hợp và đúng theo chu kì thời gian.

Năm nguyên tố đại diện cho các năng lượng kế tiếp nhau trong một chu kì 5 giai đoạn liên tục. Người Trung Quốc không nhấn mạnh vào bản thân các nguyên tố mà là sự di chuyển giữa chúng. Cùng với nhau, 5 nguyên tố kết hợp lại để tạo ra năng lượng (khí) thiết yếu cho sự sống.

Mỗi một thành tố liên quan đến một hệ thống riêng cũng như một cơ quan nội tạng riêng trong cơ thể. Mỗi một cơ quan thì mang đặc tính hoặc là Âm, hoặc là Dương. Các cơ quan và các nguyên tố tương sinh theo một thể thức nhất định.

- *Mộc sinh hỏa.*
- *Hỏa sinh thổ.*
- *Thổ sinh kim.*
- *Kim sinh thủy.*

- *Thủy sinh mộc.*

Năm nguyên tố này cũng chi phối và triệt tiêu nhau, chúng ta gọi đó là sự tương khắc.

- *Mộc khắc thổ.* (Cây chia lia đất)
- *Thổ khắc thủy.* (Đất hút nước)
- *Thủy khắc hỏa.* (Nước dập tắt lửa)
- *Hỏa khắc kim.* (Lửa làm tan chảy kim loại)
- *Kim khắc mộc.* (Kim loại chặt đứt cây)

Hiểu được vòng tròn này là chìa khóa cho việc tạo nên sự cân bằng bên trong hệ thống. Một nhà trị liệu chân đoán thành tố nào có thể được tạo ra hoặc làm giảm bớt đi và xem xét liệu sự cân bằng Âm – Dương trong cơ thể có bị phá vỡ hay không để từ đó đề ra liệu pháp thích hợp.

Xem chương 14 về năng lượng trong khí công và thái cực quyền, đa số các phiên bản này hội đủ các quan điểm nằm trong thuyết ngũ hành, hãy xem chương 19 về Thuyết Ngũ Hành và Thực Phẩm.

BA BẢO VẬT

Ba Bảo Vật, đôi khi được gọi là Ba Viên Đá Quý, là các loại đá then chốt trong y học cổ truyền Trung Hoa. Từ quan điểm của của Đạo Lão, ba Bảo Vật này giống ba gương mặt của một vật chất thiết yếu, hay năng lượng sống. Ba Bảo Vật đó là:

Tinh: tinh chất bổ dưỡng trong tinh dịch cùng các loại vật chất khác.

Khí: năng lượng sống kết nối với không khí, hơi nước, hơi thở.

Thần: năng lượng tâm linh kết nối với linh hồn và các lực lượng siêu nhiên.

Thông thường, *tinh* có liên quan tới cơ thể năng lượng, *khí* gắn với năng lượng tinh thần, *thần* gắn với năng lượng tâm linh- hay loại năng lượng tinh thần tác động tới các vấn đề của linh hồn. Ba loại năng lượng này xoay tròn: *tinh* đóng vai trò nền tảng cho sự sống và sự sinh sản, *khí* cho cơ thể sức sống, *thần* phản ánh trạng thái linh hồn. Một trong số nhiều cách mà Đạo Lão đề xuất pha trộn các năng lượng cơ bản này là sử dụng *khí* vật lí để nuôi dưỡng *tinh*- năng lượng tình dục hay năng lượng kế thừa từ cha mẹ. Sau đó, ta lại dùng *tinh* để tăng cường *khí*, nâng *khí* lên mức độ cao hơn và tinh tế hơn. Tại điểm này, chúng ta lại sử dụng *khí* đã tinh luyện để xây dựng nên *thần*, hay cái tôi tâm linh. Và bây giờ chúng ta lại hợp nhất *thần* của chúng ta với Đạo hay Nhất Thể.

Vài kĩ thuật trong sách này, bao gồm bài tập nằm trong chương này “Châm cứu bấm huyệt để tạo sự Điềm Tĩnh: một thần huyệt màng ngoài tim” có liên quan đến việc tác động lên *thần*. *Khí* được đưa ra trong một số bài luyện tập, cả *thần* và *khí* đều được nhắc đến trong mục khác, gồm có “Thức Ăn và Cảm Xúc trong y học cổ truyền Trung Hoa: Phương pháp tiếp cận 5 giai đoạn (*ngũ hành*) làm dịu Trái tim và Trí óc” trong chương 19. Khi tiến hành công việc chữa lành, tôi thường liên kết vấn đề được bộc lộ ra với ba Bảo Vật, sau đó áp dụng vào công việc ở mức độ thích hợp. Sau đây là nghiên cứu của riêng tôi về các vấn đề năng lượng:

Các vấn đề về *tinh*: các mẫu hình gia đình, các vấn đề về giien và di truyền, các vấn đề về giới tính, sự lớn lên, phát triển, các vấn đề về sinh sản. Đây là loại năng lượng nặng nề nhất trong số 3 loại đã nêu. Kiểm tra nguyên nhân các vấn đề liên quan đến di truyền; các lí do từ trong các kiếp trước có thể phô bày một đặc điểm bẩm sinh; và các mối quan tâm liên quan đến

ADN. Để chữa lành và cũng là để chống đỡ quá trình lão hóa tự nhiên và các quá trình trưởng thành, cũng như là các thói quen về lối sống như chế độ ăn và giấc ngủ.

Các vấn đề về khí: trọng tâm là liệu chúng ta có bị ảnh hưởng bởi các vấn đề liên quan đến vận động và hoạt động, và khả năng “sống một cuộc sống” đúng nghĩa của chúng ta. Mỗi một hiện tượng trong vũ trụ là một sự biểu hiện của khí, do đó cần lần theo đường đi của khí xem liệu có chỗ nào đó năng lượng bị tắc nghẽn, ú trệ hoặc bị mắc kẹt hay không. Xem liệu có cần phải tìm ra những chỗ tắc nghẽn, tìm ra các yếu tố bệnh hoạn đã thâm nhập và rời bỏ khỏi cơ thể, đánh giá việc sản sinh ra và biến dạng của các chất dịch trong cơ thể, và đánh giá khả năng giữ lại các chất dinh dưỡng và hơi ẩm hoặc là từ vật chất hoặc là từ các nguồn tình cảm.

Các vấn đề về thần: đây là các vấn đề tinh tế nhất và đòi hỏi chúng ta kiểm tra các niềm tin giả định của bản thân về mối quan hệ với cái tôi và Linh hồn. Các vấn đề về thần thường biểu hiện ở sự lo lắng, trầm cảm, bất an. Thần có thể được tăng cường thông qua việc kiểm tra các vấn đề tâm lí, qua thiền định và thông qua các dạng bài tập tâm linh, như khí công chẳng hạn.

BẢY CẢM XÚC VÀ CÁC CƠ QUAN TƯƠNG ỨNG

Các nhà trị liệu y học Trung Hoa hiểu rằng cảm xúc có ảnh hưởng đến sinh lí. Do đó, họ đánh giá và điều trị các cảm xúc, đặc biệt là trong mối tương quan với các kinh mạch mà các cảm xúc tác động đến. Trong y học Trung Hoa, các cảm xúc mạnh được coi là nguyên nhân nội tại chủ yếu của bệnh tật. Trong khi các cảm xúc mạnh mẽ thường là những phản ứng thông thường của chúng ta với môi trường bên ngoài, khi chúng không được kiểm soát hoặc bị kìm nén, sự mất cân bằng Âm – Dương sẽ xảy ra, các cơ quan và các hệ thống cơ quan trong cơ thể của chúng ta sẽ bị hủy hoại và bệnh tật tràn vào, dòng chảy của khí và huyết sẽ bị rối loạn, các kinh mạch bị tắc nghẽn, đặc biệt là những kinh mạch gắn với một loại cảm xúc riêng biệt. Ở phương Tây, chúng ta tách suy nghĩ khỏi các cảm giác, nhưng ở phương Đông lại không như vậy. Các cảm xúc thực sự là suy nghĩ kết hợp với cảm giác. Suy nghĩ lái cảm giác, và cảm giác tự chúng tạo ra môi trường hóa chất, thái độ và môi trường điện có ảnh hưởng đến các cơ quan và các kinh mạch.

Cảm xúc **vui** quá độ tiêu thụ năng lượng Kinh mạch Tim, dẫn đến sự thiếu hụt năng lượng cho Tim. Nó cũng làm trái tim thư giãn, do đó trái tim không thể thực hiện hiệu quả chức năng của nó được. Kết quả có thể là cảm giác lo âu, chứng mất ngủ, tim đập nhanh, quá khích, và chứng cuồng.

Cảm xúc **giận dữ** thái quá tiêu thụ năng lượng Kinh mạch gan, dẫn đến sự thiếu hụt năng lượng cho Gan. Nó cũng dâng lên đầu, gây chứng đau đầu, cao huyết áp, và nguy cơ đột quỵ. Nó cũng gây ra sự cuồng nộ, oán giận và thất vọng

Cảm xúc **đau thương** và **buồn rầu** thái quá đốt cháy năng lượng Kinh mạch Phổi, dẫn đến sự thiếu hụt năng lượng cho phổi, đồng thời gây ra chứng đau chướng bụng. Các triệu chứng bao gồm khóc, co thắt ngực, và các vấn đề về phổi.

Lo nghĩ thái quá, còn gọi là sự suy nghĩ miên man, làm tiêu hao năng lượng Kinh mạch Lá Lách, dẫn đến thiếu hụt năng lượng lá lách, gây ra sự tắc nghẽn trong lá lách. Các biểu hiện là kích thích thần kinh thái quá, dẫn đến mệt mỏi và sự thờ ơ.

Sự **hoảng sợ** làm phân tán khí và làm rối loạn năng lượng Kinh mạch Tái mật. Sự hoảng sợ, chứ không phải *nỗi sợ*, bị gây ra do những thứ làm chúng ta giật mình ngay tại thời điểm hiện hành. Nó là cha đẻ của tính thiếu quyết đoán, sự lẩn lộn, thiếu dũng khí, và thậm chí còn có thể hủy hoại năng lượng Kinh mạch Thận nếu các tình huống gây hoảng hốt trở thành kinh niên, như trong trường hợp lạm dụng lâu ngày.

Nỗi **sợ** kinh niên tiêu tốn năng lượng Kinh mạch Thận, dẫn đến sự thiếu hụt năng lượng Thận. Nỗi sợ cũng ép năng lượng Thận đi xuống, gây ra các vấn đề ở nửa dưới của cơ thể và các vấn đề của thận. Con sóc gây ra những hỗn loạn trong thận, làm giảm hiệu quả của cơ quan này.

Lưu ý: Trong hầu hết các hệ thống y học Trung Hoa, sự *đau thương* và *buồn rầu* được coi là hai cảm xúc tách biệt, cả hai đều có hại cho phổi. Khi có thêm các cảm giác *vui sướng*, *hoảng sợ*, *giận dữ*, *lo nghĩ* và *sợ* ta có kết quả là bảy cảm xúc. Trong các hệ thống khác, suy nghĩ (suy tư miên man) và lo lắng được coi là hai cảm xúc tách biệt.

CÁC BƯỚC CHỮA LÀNH CẢM XÚC

Liên quan đến chương 17 “Chữa Lành thời Cổ Đại”, có một bài tập tập thiền định chữa lành các cảm xúc và các cơ quan. Dưới đây là một quá trình có thể được sử dụng để tái cân bằng trên tất cả các mức độ khi bạn đã xác định một phản ứng mạnh mẽ về cảm xúc.

Bước 1: Dán nhãn cảm xúc mạnh đó. Chú ý đến một loạt các cảm xúc có căn nguyên từ các đường kinh mạch. Cảm xúc cơ bản nào dường như là đang phá hủy bạn? Nếu bạn thấy bối rối, hãy thở sâu vào phần của cơ thể đang trải nghiệm sự căng thẳng. Nằm bên dưới sự căng thẳng đó đều có một cảm xúc đang chế ngự.

Bước 2: Theo dấu cảm xúc đó để tìm ra một kinh mạch có liên quan. Tra cứu các chức năng của đường kinh mạch này để xem liệu rối loạn cảm xúc đang ảnh hưởng đến bạn như thế nào về mặt vật lý, tinh thần, tình cảm và thậm chí cả tâm linh nữa.

Bước 3: Xác định lời nói dối đã tạo ra sự căng thẳng đó. Trong tiềm thức, những gì bạn đang nói với bản thân đang tạo ra một sự rối loạn cảm xúc. Hãy nhắm mắt lại và yêu cầu cảm nhận hoặc nhìn thấy một hình ảnh để giải thích một sự kiện trong quá khứ mà có thể ảnh hưởng tới bạn. Dựa theo kinh nghiệm này, niềm tin nào bạn đã ôm cứng lấy và tưởng rằng nó có thật? Làm thế nào mà niềm tin đó lại có vẻ như bảo vệ bạn khỏi sự tổn thương? Liệu bạn có thể tìm thấy sự dối trá nằm trong niềm tin đó không?

Bước 4: Thay thế lời nói dối bằng sự thật. Bạn đã từng bị mắc kẹt trong một lối phản ứng, điều này đã dẫn đến sự mất quân bình cảm xúc. Niềm tin gì sẽ giúp khôi phục lại sự cân bằng cho cuộc sống của bạn? Liệu bạn có thể dựng nên một sự thực cao hơn bằng cách tạo ra một lời khẳng định tích cực? Hình dung ra một câu xác quyết bằng việc bắt đầu một câu dùng từ “Tôi” và lựa một động từ thể chủ động, kiểu như “Tôi bây giờ đang thừa nhận rằng tôi được yêu thương” hoặc “Tôi quyết đoán trong việc chọn những người tử tế đối với tôi.”

ĐỒNG HỒ SINH HỌC VÀ CÁC VÒNG TUẦN HOÀN CỦA KHÍ

Trong y học truyền thống Trung Hoa, đồng hồ sinh học cung cấp phản hồi của cơ thể để chẩn đoán và điều trị sự mất cân bằng của khí. Và nếu như bạn biết khi nào thì một cơ quan

riêng biệt trong cơ thể đang ở trong trạng thái năng động nhiều nhất hoặc ít nhất, bạn có thể hỗ trợ nó thông qua vô số các kỹ thuật, gồm có cả các liệu pháp truyền thống, thực phẩm thích hợp, các bài tập, thở, chú tâm vào cảm xúc và các phép luyện tập như là khí công- mô tả những chuyển động đặc biệt của các cơ quan.

Khí di chuyển thông qua mỗi một kinh mạch mất hai tiếng đồng hồ theo chu kỳ 24 giờ, do đó, cứ hai tiếng trên một ngày thì mỗi một kinh mạch lại đạt được hiệu quả hoạt động tối ưu.

Mỗi một kinh mạch đều được coi hoặc là âm, hoặc là dương. Các kinh mạch âm vận chuyển khí lên phần trên của cơ thể, và các kinh mạch dương vận chuyển khí xuống phía dưới. Các kinh mạch âm mang tính kiềm chế, tĩnh tại, điềm tĩnh; trong khi các kinh mạch dương lại kích thích, năng động và hoạt hóa. Khi được kết hợp lại, những năng lượng này tạo nên một năng lượng hợp nhất, năng lượng khởi nguồn từ trong vũ trụ và tiếp tục chảy xuyên qua vũ trụ- và cả chúng ta nữa, thông qua các đường kinh mạch.

Các kinh mạch kết hợp với nhau thành các cặp âm-dương theo hai cách khác nhau. Trong cả hai trường hợp, các kinh mạch bổ sung cho nhau và đều được điều trị theo cách để chúng hiệp lực hỗ trợ cho nhau. Phương pháp tiếp cận đầu tiên trong trị liệu là thông qua các mối quan hệ của các cơ quan trong cơ thể. Ví dụ như phổi (âm) và ruột già (dương) được là một cặp, dạ dày (dương) và lá lách (âm) là một cặp. Bạn sẽ để ý thấy rằng những kinh mạch này nằm ngay kế bên nhau trên đồng hồ sinh học (xem bên dưới) và chúng có chung một thành tố với nhau. Các triệu chứng xuất hiện khi đạt tới đỉnh cao của năng lượng, hay vào các giờ năng động của chúng, nếu một kinh mạch đang xử lý năng lượng dư thừa. Các triệu chứng của sự thiếu hụt năng lượng thì dễ nhận biết thông qua sự rút đi của sóng năng lượng. Các nhà trị liệu tăng cường khí trong một kinh mạch chỉ sau khi nó đạt tới đỉnh và làm giảm sự quá dư thừa khí ngay trước giai đoạn đỉnh cao. Đỉnh cao năng lượng và đa số các giờ năng động của kinh mạch được tóm tắt trong danh sách dưới đây. Sự rút đi của năng lượng xảy ra chính xác sau đó 12 tiếng.

Ví dụ, Kinh mạch Lá Lách là một kinh mạch âm, năng động nhất vào giữa 9 giờ và 11 giờ sáng; Kinh mạch Tam Tiêu Kinh là kinh mạch dương, năng động nhất vào giữa 9 giờ và 11 giờ tối. Do đó, đồng hồ sinh học được chia các chu kỳ 2 tiếng như sau:

Phổi	3-5 giờ sáng	Âm	Kim
Ruột già	5-7 giờ sáng	Dương	Kim
Dạ dày	7-9 giờ sáng	Dương	Thổ
Lá lách	9-11 giờ sáng	Âm	Thổ
Tim	11 – 1 giờ chiều	Âm	Hỏa
Ruột non	1-3 giờ chiều	Dương	Hỏa
Bàng quang	3-5 giờ chiều	Dương	Thủy
Thận	5-7 giờ tối	Âm	Thủy
Màng ngoài tim	7-9 giờ tối	Âm	Hỏa
Tam tiêu kinh	9-11 giờ đêm	Dương	Hỏa
Túi mật	11- 1 giờ đêm	Dương	Mộc
Gan	1-3 giờ sáng	Âm	Mộc

Vẫn còn có một cách khác để tận dụng đồng hồ sinh học là làm việc với cả hai thái cực đối lập. Đây là cách tiếp cận chủ đạo thứ hai trong phối hợp âm- dương. Trong khi một kinh mạch đang tại đỉnh cao năng lượng của nó trong 2 tiếng, kinh mạch đối diện cách nó 12 giờ đồng hồ lại đang trong giai đoạn thấp nhất của sóng năng lượng. Những cặp kinh mạch này liên kết với các thành tố khác nhau như là 2 thành tố đối lập trong sự phân chia âm- dương. Nhìn chung, nếu một kinh mạch đang “tắt” thì thái cực đối diện của nó sẽ đòi hỏi được hỗ trợ. Kiểu

kết hợp này mang nét đặc trưng là trong khi kinh mạch này đang được tiếp dư thừa năng lượng thì kinh mạch kia lại đang ở dưới mức năng lượng. Có vài cách để tận dụng đồng hồ sinh học. Cách đầu tiên là sống trong sự liên kết với dòng chảy của khí. Ví dụ, Kinh mạch Thận, một nguồn năng lượng sống, năng động trong khoảng 5 đến 7 giờ tối, là quãng thời gian lí tưởng để tập thể dục và tận dụng năng lượng sẵn có. Chúng ta có thể muốn ăn sáng giữa khoảng 7 đến 9 giờ sáng, khi mà Dạ Dày của chúng ta có thể xúc tiến việc tiêu hóa. Tuy nhiên, nó vẫn có thể phục vụ bạn vào giữa khoảng 5 đến 7 giờ sáng, khi mà Ruột Non của bạn hoạt động mạnh nhất; vào thời điểm đó trong ngày, chúng ta có thể thải ra các chất độc của ngày hôm trước thông qua chuyển động của ruột buổi sáng sớm và cơ thể chúng ta được làm vệ sinh cho một ngày mới. Và tại sao ta lại không sẵn sàng đi ngủ khi Màng Ngoài Tim đang sắp sửa giúp chúng ta nghỉ ngơi vào khoảng từ 7 đến 9 giờ tối nhỉ?

Và cũng thật hữu ích để tận dụng đồng hồ sinh học để từ các triệu chứng, đặc biệt là các triệu chứng mãn tính, tìm tới kinh mạch đã tạo ra triệu chứng ấy và điều trị nó, cũng như là cực đối lập của nó. Bạn có thức dậy lúc hàng đêm vào lúc 3 giờ? Kinh mạch Phổi của bạn có thể đang chỉ ra các vấn đề chưa được giải quyết của những nỗi buồn đau. Việc áp dụng này cũng có lợi cho các giờ giấc ban ngày. Vì Kinh mạch Phổi có phản ứng trước việc thở sâu, bạn cũng có thể tự giúp mình thông qua thiền có ý thức vào lúc 3 giờ sáng. Thời gian tỉnh thức phổ biến khác là vào giữa 1 và 3 giờ sáng. Nhiều người bị mất chứng mất ngủ nằm thao thức trong suốt khoảng thời gian này vì Kinh mạch Gan chi phối. Chúng ta có thể tự giúp mình bằng cách tập trung vào những cảm giác thất vọng và sự giận dữ của chúng ta, nhưng cũng đồng thời uống thảo dược và ăn những đồ ăn hỗ trợ sức khỏe của gan.

Tôi khuyên các bạn nên không ngừng quan tâm đến đồng hồ sinh học của cơ thể, tập bắt kì bài tập chữa lành nào cũng được, miễn là thông qua đó tìm ra những kinh mạch nào sẽ mang lại hiệu quả cao nhất trong trị liệu.

CHỮA LÀNH CÁC CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG CÁC LUÂN XA

Hệ thống các luân xa, trên thực tế, là bộ phận của những bí mật thất truyền cổ xưa. Và cuối cùng, hệ thống luân xa trong cơ thể của chúng ta là phương tiện để chúng ta tìm đường quay về với bí mật cổ xưa nhất trong các bí mật, đó là Thượng Đế, Đấng Nhất Thể hay Đấng Toàn Năng.

ROSALYN L. BRUYERE - Những Bánh Xe Ánh Sáng

Hãy tưởng tượng bạn đang đi bộ vào trong một bệnh viện để khám sức khỏe, nhưng thay vì cởi bỏ bộ quần áo đang mặc và khoác lên mình một chiếc áo choàng mỏng, bạn bước ra phía sau một thiết bị trông giống như một màn hình ti vi có kích thước bằng cơ thể một con người.

Vị thầy thuốc đang ở phía bên kia của màn hình nói với bạn rằng ông đang bật một chiếc máy. Đột nhiên, thay vì đứng sau màn hình, bạn lại đang ở bên trong một chiếc hộp lớn, chiếc hộp này nhắc bạn về một chiếc cầu thang máy. Bạn nghe thấy một tiếng động nhỏ, sau đó thì bạn được bao quanh bởi những tia sáng đa sắc đang xoay tít.

Vài phút sau, một giọng nói thân thiện vang lên “Cảm ơn, giờ bạn có thể bước ra được rồi.” Và bạn đã làm theo. Những sắc màu biến mất, chiếc hộp tan biến, và một lần nữa bạn lại đang đứng sau một khu vườn muôn sắc màu giống như một màn hình, bạn bước vòng quanh khu vườn để ngồi xuống một chiếc ghế trước mặt vị bác sĩ của bạn. Một chiếc bàn ngăn cách giữa hai người. “Hãy xem chúng ta có gì nào,” ông ta vừa nói vừa nhún vào một cái nút.

Rất nhiều hình ảnh 3 chiều của bạn xuất hiện trên mặt bàn. Ông bác sĩ không chỉ vào các cơ quan trong cơ thể bạn; thay vào đó, ông ta lại kiểm tra những cột sắc màu ánh sáng tỏa ra từ các hình ảnh đó.

“Hừm,” ông nói tiếp “Anh có thấy cái điểm đen kia không?” Ông chỉ về phía vòng xoáy cuộn ra từ hông của bạn. “Đó chính là luân xa đầu tiên của anh,” ông nói “Có vẻ như anh bạn có một khối tắc nghẽn. Tốt hơn là ta nên tìm hiểu xem liệu nó còn nằm yên trong khối cầu vi tế hay là nó đã đang gây ra một vấn đề vật lý rồi.”

Vị bác sĩ tương lai đang kiểm tra gì vậy? Các luân xa của bạn đấy. Ông ta đang đánh giá tình hình của bạn dựa trên màu sắc, hình dạng, chuyển động xoay tròn, và tốc độ của những trung tâm năng lượng điều khiển các mối liên quan về vật lý, tình cảm, tinh thần, và tâm linh của cơ thể. Trong khi chúng ta vẫn có thể chưa có những máy móc chụp hình luân xa, một số nhà chữa lành năng lượng vi tế đã có thể đánh giá các cơ quan siêu âm này và giúp bạn cải thiện tình trạng sức khỏe của bạn khi bạn làm việc với họ.

LUÂN XA LÀ GÌ?

Các luân xa là các cơ quan năng lượng vi tế điều khiển dòng chảy năng lượng liên quan đến tất cả các bộ phận cơ thể của chúng ta; chúng là những trung tâm năng lượng của mỗi cá nhân chúng ta. Chúng giống như các bộ phận cơ thể, như trái tim hoặc lá gan, ngoại trừ rằng

chúng vận hành ở một tần số cao hơn- một tần số vô hình với đôi mắt con người nhưng lại có thể đo được bằng các phương tiện khoa học. Mỗi một luân xa được phân cấp với một lớp trong trường hào quang, một bộ bao gồm 12 dải năng lượng liên quan đến sự trao đổi thông tin vi tế giữa các thế giới bên trong và bên ngoài cơ thể. (Xem chương 2 để ôn lại về trường hào quang.)

Tầm quan trọng của các luân xa trong lĩnh vực chữa lành năng lượng vi tế không hề được phóng đại. Chúng dàn xếp cả năng lượng vật lí lẫn vi tế, liên tục chuyển dạng từ loại này sang loại kia; do đó, chúng có thể trao đổi cả thông tin thụ cảm lẫn tâm linh. Bởi vì mỗi một luân xa đều vận hành trên một tần số hay một mức độ rung động khác nhau, nên chúng khác nhau về màu sắc, mỗi luân xa hấp thụ, diễn dịch và gửi đi thông tin hoặc năng lượng phù hợp với mức độ rung động riêng của nó. Các luân xa cũng lưu trữ và tiếp nhận mọi thông tin, do đó thông tin luôn tồn tại bất diệt. Vì vậy, chúng là lí do cơ bản khiến y học năng lượng tồn tại.

Có hàng trăm, và có thể hàng ngàn hệ thống năng lượng được sử dụng trên khắp thế giới, nhiều trong số đó gồm có các luân xa và các cơ thể năng lượng khác. Ở đây trước tiên chúng ta sẽ tập trung vào hệ thống 7 luân xa của đạo Hindu cổ xưa, bởi vì nó là hệ thống được sử dụng rộng rãi nhất bởi các nhà trị liệu và các nhà vật lí bí truyền. (Xem mục “Các Cơ Thể Năng Lượng từ Các Nền Văn Hóa Khác” để xem tổng quan về các hệ thống năng lượng khác.) Chúng tôi cũng sẽ tóm lược lại 5 luân xa bổ sung (luân xa 8 đến 12)- những luân xa đóng góp quan trọng trong tình trạng vật lí, sự phát triển cá nhân và sự tiến hóa tâm linh của chúng ta. (Xem cuốn *Cơ Thể Vi Tế* để có thêm thông tin về các luân xa.)

CÁC LUÂN XA VÀ NĂNG LƯỢNG KUNDALINI (HỎA XÀ)

Trong tiếng Sanskrit, từ *charka* (luân xa) có nghĩa là “bánh xe ánh sáng quay”. Các luân xa là những lốc xoáy cầu vồng xoay tít từ trong cột sống của chúng ta và nó xoay tròn đằng trước và đằng sau, phía trên và phía dưới cơ thể. Để hiểu rõ thêm về chức năng và sức mạnh của các luân xa, việc quan trọng là phải xem xét chúng trong một bối cảnh rộng lớn hơn. Hệ thống Hindu trong kinh Vệ Đà cổ xưa gồm có vô số các cơ thể năng lượng và các kênh năng lượng.

Các luân xa: những năng lượng ánh sáng vận hành cơ thể vật lí và chờ đợi cho việc kích hoạt tâm linh.

Các kênh dẫn năng lượng nadis: các dòng năng lượng vi tế hay những ống dẫn tương tác với những luân xa và cơ thể vật lí. Chúng truyền tải *prana*, tức là năng lượng vi tế để làm trong sạch cơ thể vật lí và mời một loại năng lượng được biết đến với cái tên Kundalini hướng lên trên xuyên qua các luân xa. Nhiều chuyên gia bí truyền cũng như các nhà nghiên cứu khoa học đều tin rằng nadis và các kinh lạc chính là một.

Năm thể kosha: 5 lớp áo năng lượng chứa đựng linh hồn hay cái tôi cốt yếu. Mỗi một lớp năng lượng này thăng lên khi một người tiến hóa về mặt vật lí, tinh thần, tâm linh hay năng lượng.

Hàng tá các cơ thể năng lượng khác chứa con người và các chiều kích tâm linh. Nhiều trong số những cơ thể bổ sung được mô tả trong cuốn *Cơ Thể Vi Tế* cùng các tác phẩm khác.

Nguồn lực thâm hậu hợp nhất các cơ thể năng lượng độc lập với nhau này là năng lượng Kundalini. Năng lượng Kundalini nằm trong luân xa gốc (luân xa đầu tiên), do đó nó thường được miêu tả như là một con rắn cuộn mình nghỉ ngơi tại đáy cột sống. Đó là năng lượng siêu phàm hiển lộ khi nó di chuyển từ dưới lên trên xuyên qua sự đậm đặc của cơ thể vật lí, đánh thức cơ thể vi tế, rồi hòa lẫn và hợp nhất với năng lượng âm và dương bên trong trong sự chứng ngộ cao nhất.

SỰ THÂM ĐỊNH KHOA HỌC VỀ CÁC LUÂN XA

Valerie Hunt, giáo sư Vận động học (khoa học nghiên cứu về sự chuyển động của cơ thể) tại Đại học California ở bang Los Angeles, là người tiên phong trong lĩnh vực nghiên cứu xác minh sự tồn tại của các luân xa. Trong hơn hai mươi năm, giáo sư Hunt đã bận rộn trong việc đo đạc công suất điện từ trường trong các điều kiện khác nhau. Khi sử dụng một máy đo điện đồ cơ, một thiết bị đo hoạt động điện của các cơ bắp, bà đã phát hiện ra rằng cơ thể vật lý đã tỏa ra bức xạ tại những điểm đặc thù có liên quan đến các luân xa. Thêm vào đó, bà còn khám phá ra rằng các mức độ tỉnh thức nhất định được gắn với các tần số riêng biệt.

Ví dụ, khi những người trong nghiên cứu của bà đang suy nghĩ về các tình huống hàng ngày, trường năng lượng của họ đo được nằm trong phạm vi 250 hertz (Hz). Tần số này tương đương với tần số của trường tim. Còn tần số do máy điện đồ cơ đo được từ các cá nhân có năng lực tâm linh có phạm vi từ 400 đến 800 Hz, những nhà ngoại cảm có khả năng thôi miên là từ 800 đến 900 Hz, các nhân vật thần bí kết nối thường xuyên với cái tôi cao hơn của họ có tần số điện từ trên 900 Hz.

Để có thông tin sâu hơn về các luân xa, xin hãy xem cuốn *Cơ Thể Vi Tế*.

Trong các thuật ngữ khoa học, trường L và trường T mà chúng ta đã thảo luận trong chương 2, các tần số hợp nhất phản ánh hoạt động và dòng chảy Kundalini. Tất cả chúng ta đều được cấu thành từ năng lượng “dương” và “âm”. Khi chúng ta hợp nhất những lực bẩm sinh đã có này, chúng ta tìm thấy sự cân bằng, sự hòa hợp, sự chữa lành cho cơ thể, trí tuệ và linh hồn.

7 LUÂN XA TRONG HỆ THỐNG HIN-ĐU

Theo triết học Hin-đu, các luân xa là những cơ thể năng lượng nằm trong dây cột sống và trú trong lõi sâu tận cùng bên trong của Sushumna nadi. Lõi này được gọi là Brahma nadi, ống dẫn năng lượng tâm linh. Các ống dẫn nadi mang năng lượng vi tế chạy xuyên suốt cơ thể và như đã được nêu trên, là những đồng minh then chốt trong việc tăng năng lượng kundalini.

Lõi của Sushumna nadi được coi là cơ thể năng lượng tâm linh chứ không phải là cơ thể năng lượng thuộc về vật chất; do đó, về bản chất các luân xa thường được liên hệ tới năng lượng vi tế. Tuy nhiên, một số hệ thống Hin-đu lại liên hệ các luân xa với các mạng lưới tổng gộp các dây thần kinh chằng chịt nằm ngoài cột sống. Trong những hệ thống này, các luân xa được coi là thuộc về cả vật lý lẫn vi tế và là nền tảng của sự tồn tại xét về mặt tâm lý và vật lý.

Y học năng lượng vi tế phần lớn dựa trên các luân xa, bởi vì các luân xa chi phối những khía cạnh quan trọng trong cuộc sống của chúng ta. Một vài kỹ thuật tập trung vào các luân xa nằm xuyên suốt phần còn lại của cuốn sách này. Bạn sẽ được học các bài thực hành mở ra các nguyên nhân của một vấn đề thông qua các luân xa, sử dụng màu sắc và âm thanh để cân bằng các luân xa của bạn, và còn hơn thế nữa.

Những mô tả tiếp theo hé lộ các chi tiết quan trọng về các luân xa. Ý nghĩa của từ chakra (luân xa) trong tiếng Sanskrit cung cấp một manh mối về mục đích của luân xa. Mỗi luân xa

thực hiện một nhiệm vụ riêng; nắm được nhiệm vụ của từng luân xa có thể giúp bạn chẩn đoán và nhanh chóng phát hiện ra luân xa nào bạn có thể sẽ muốn làm việc cùng.

Trọng tâm về cảm xúc đề cập đến các loại cảm xúc (cảm giác và niềm tin) bị chi phối bởi các trung tâm năng lượng; giống như các đường kinh mạch đã được thảo luận trong chương cuối, mỗi một luân xa làm chủ một bộ cảm xúc khác nhau. Bằng việc tìm ra cảm xúc nào đang quấy rối bạn hoặc một ai khác, bạn có thể xác định được luân xa đó tiến hành việc chữa lành.

“Lợi lạc về tâm linh” của một luân xa bao gồm hai trọng tâm: bạn được ban tặng sự am hiểu về tâm linh khi nhìn đời qua lăng kính của luân xa đó và khả năng tâm linh bẩm sinh được nạp sẵn vào mỗi một luân xa ấy. Mỗi luân xa sẽ cung cấp một hiểu biết sơ bộ độc đáo về thực tại, chủ đề sẽ được thảo luận thêm trong chương 6.

Mỗi luân xa tương ứng và nối kết với một vị trí riêng biệt trong cơ thể vật lí. Mỗi luân xa cũng liên quan đến một cơ quan nội tiết đặc biệt. Nếu bạn đang băn khoăn liệu nên tập trung chữa lành cho vị trí nào trên một luân xa, bạn luôn có thể làm việc với tuyến nội tiết liên quan. Bạn cũng có thể tìm hiểu xem cơ quan vật lí nào trong cơ thể chịu ảnh hưởng của mỗi một luân xa. Kiến thức này sẽ giúp bạn thu nhỏ việc chữa lành vào luân xa phù hợp với các triệu chứng vật lí.

Cuối cùng, mỗi một luân xa liên quan đến một màu sắc và âm thanh dựa trên tần số nhất định. Trong chương 2, bạn sẽ tìm ra các cách để làm sạch một luân xa, và do đó dọn sạch cả các thách thức trong cuộc sống, bằng cách sử dụng màu sắc, và trong chương 21, bạn sẽ khám phá ra các cách để pha trộn âm thanh và màu sắc vào việc chữa lành.

LUÂN XA THỨ NHẤT: MULADHARA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** *Muladhara* kết hợp giữa *mul*, hay “nền tảng,” và *adhara*, hay “chống đỡ”. Cái tên phản ánh mục đích cuối cùng của luân xa này là: phục vụ với tư cách là nền tảng trong cuộc sống vật lí của chúng ta. Luân xa này thường được gọi là luân xa gốc.
- **Nhiệm vụ:** sự an toàn và sự sinh tồn
- **Trọng tâm cảm xúc:** các cảm xúc nguyên thủy
- **Lợi ích tâm linh:** xứng đáng để tồn tại, sự cảm thông vật lí, khả năng cảm giác năng lượng vật lí
- **Vị trí:** tại đáy cột sống, nằm giữa hậu môn và cơ quan sinh dục
- **Tuyến nội tiết:** tuyến thượng thận
- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** cơ quan sinh dục và thượng thận, xương và cấu trúc xương, đốt xương cụt, một số các chức năng thận, bang quang và bài tiết, da
- **Màu sắc:** đỏ
- **Âm thanh:** *lam*

LUÂN XA THỨ 2: SVADHISTHANA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** “nơi cư ngụ của cái tôi”, từ từ *sva*, “cái tôi” hay “sinh lực sống” *prana* và *adhithana*, hay “nơi cư ngụ”. Còn có nghĩa là “6 cánh”
- **Nhiệm vụ:** cảm xúc và sự sáng tạo
- **Trọng tâm cảm xúc:** tất cả các cảm giác
- **Lợi ích tâm linh:** năng lực diễn đạt các cảm giác; khả năng tâm linh về cảm thấy đồng cảm, thông qua đó bạn có thể cảm thấy được những cảm giác của người khác
- **Vị trí:** vùng bụng dưới, giữa rốn và bộ phận sinh dục
- **Tuyến nội tiết:** buồng trứng ở nữ giới và tinh hoàn ở nam giới

- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** một phần của hệ thống thận, ruột, và khía cạnh của hệ sinh sản, gồm có tử cung, bang quang, tuyến tiền liệt, đốt sống xương cụt và mạng lưới dây thần kinh, các chất dẫn truyền thần kinh quyết định các phản ứng cảm xúc với những kích thích.
- **Màu sắc:** cam
- **Âm thanh:** *vam*

LUÂN XA THỨ 3: MANIPURA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** “thành phố đá quý”—*mani* có nghĩa là “đá quý,” *pura* có nghĩa là “nơi trú ngụ,” và *nabhi* có nghĩa là “rốn”
- **Nhiệm vụ:** tâm tính, sức mạnh và sự thành công
- **Trọng tâm cảm xúc:** những nỗi sợ, sự nghi ngờ và các cảm giác khác ảnh hưởng tới lòng tự trọng
- **Lợi ích tâm linh:** sự trao quyền, khả năng ngoại cảm hay thấu thị hay “cảm nhận rõ ràng” về các thông tin thuộc về tinh thần
- **Vị trí:** giữa rốn và đáy xương ức
- **Tuyến nội tiết:** tuyến tụy
- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** hệ thống tuyến tụy; tất cả các cơ quan tiêu hóa trong khu vực bụng, gồm có gan, lá lách, túi mật, dạ dày, tụy, và các bộ phận của hệ thống thận, đốt sống ngang thắt lưng, và hệ thống dây thần kinh mặt trời; một số chuyên gia cho rằng cả các cơ bắp và các hệ thống miễn dịch và hệ thần kinh nữa
- **Màu sắc:** vàng
- **Âm thanh:** *ram*

LUÂN XA THỨ 4: ANAHATA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** “bông sen trái tim”—*Hrit* có nghĩa là “trái tim,” và *pankaja*, “bông hoa sen.” Luân xa này còn có tên là “bông hoa 12 cánh”: *dvadash* là “12,” và *dala* có nghĩa “cánh hoa”
- **Nhiệm vụ:** các mối quan hệ và việc chữa lành
- **Trọng tâm cảm xúc:** những cảm xúc trong mối quan hệ; tất cả những cảm giác liên quan đến tình yêu như sự biết ơn và sự cảm kích
- **Lợi ích tâm linh:** sự kết nối với Đấng Thiêng Liêng
- **Vị trí:** trong cơ thể vật lí, giữa ngực, là trái tim
- **Tuyến nội tiết:** Tim
- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** tim và phổi, các hệ tuần hoàn và cung cấp ô xy, vú, đốt sống ngực và ngang hông, mạng lưới dây thần kinh tim, một số chuyên gia nói rằng luân xa này còn liên quan đến tuyến ức
- **Màu sắc:** xanh lá cây
- **Âm thanh:** *yam*

LUÂN XA THỨ 5: VISHUDDHA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** “tinh khiết” hay “bông sen ở cổ họng”—*kanth* có nghĩa là “cổ họng,” và *padma* có nghĩa là “bông hoa sen”. Còn được gọi là “hoa 16 cánh”: *hodash* tương ứng “16” còn *dala* có nghĩa là “cánh hoa”
- **Nhiệm vụ:** giao tiếp và hướng dẫn

- **Trọng tâm cảm xúc:** sự biểu đạt tất cả các cảm xúc, đặc biệt là trong mối liên quan đến trách nhiệm cá nhân
- **Lợi ích tâm linh:** chia sẻ những hướng dẫn thiêng liêng; khả năng ngoại cảm “thấu thính” hay khả năng “nghe rõ ràng”
- **Vị trí:** cổ họng
- **Tuyến nội tiết:** tuyến giáp
- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** tuyến giáp và tuyến cận giáp, thanh quản và hệ thần kinh thanh quản, miệng và các hệ thống thính giác (dây thanh âm, miệng, cổ họng, tai), bạch huyết và hệ bạch huyết, đốt sống ngực
- **Màu sắc:** xanh da trời
- **Âm thanh:** *ham*

LUÂN XA THỨ 6: AJNA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** “sự thông tuệ”
- **Nhiệm vụ:** sự sáng suốt, tầm nhìn (sự hiểu thấu bên trong, sự nhìn thấu những việc đã xảy ra, nhìn thấu tương lai)
- **Trọng tâm cảm xúc:** các cảm giác về sự tự chấp nhận bản thân, như là yêu thương chính mình và sự tự ý thức
- **Lợi ích tâm linh:** tầm nhìn
- **Vị trí:** phía trên, giữa hai lông mày
- **Tuyến nội tiết:** tuyến yên
- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** tuyến yên, mạng lưới tùy sống và những vùng não dưới đồi; các hệ khứu giác và thị giác, mắt trái, kho lưu trữ trí nhớ, một số vị trí của tai và xoang
- **Màu sắc:** màu tía hoặc chàm
- **Âm thanh:** *om*

LUÂN XA THỨ 7 HAY VƯƠNG MIỆN: SAHASRARA

- **Ý nghĩa của tên gọi:** “sự trống rỗng”, “nơi cư ngụ không cần điểm tựa”, “ngàn cánh”
- **Nhiệm vụ:** mục đích và tâm linh
- **Trọng tâm cảm xúc:** liên quan đến bản chất tâm linh
- **Lợi ích tâm linh:** Sự Hợp Nhất với Đấng Thiêng Liêng, khả năng tiên tri hay khả năng cảm nhận được các kế hoạch siêu phàm
- **Vị trí:** đỉnh đầu
- **Tuyến nội tiết:** tuyến tùng
- **Các cơ quan và các chức năng được chi phối:** tuyến tùng, phần sọ phía trên, vỏ não, những vùng não dưới đồi, các vùng não liên quan đến việc học tập và nhận thức cao hơn, các phần của hệ miễn dịch, mắt phải
- **Biểu tượng:** bông hoa sen nghìn cánh
- **Màu sắc:** màu trắng; nhưng cũng có thể là màu tím violet hoặc vàng kim
- **Âm thanh:** *visarga* (âm thanh của hơi thở)

HỆ THỐNG 12 LUÂN XA

Một hệ thống luân xa hiện thời là hệ thống 12 luân xa mà tôi đã phát triển và mô tả chi tiết trong một vài cuốn sách khác. Nó được dựa trên hệ thống luân xa cổ điển của đạo Hin-đu, nhưng lại có thêm 5 luân xa được tìm thấy phía trên đầu, phía dưới hai bàn chân và bao quanh cơ thể. Sau khi đã phát triển một sự hiểu biết về các trung tâm năng lượng bổ sung này, bây giờ tôi đã thường xuyên sử dụng chúng.

Nhiều hệ thống luân xa khác có cả những luân xa vượt lên trên hệ thống Hin-đu có 7 luân xa. Hệ thống Narayana, một nhánh của yoga, cũng có 9 luân xa giống như hệ thống luân xa được mô tả chi tiết trong tác phẩm *Yogaranjopanishad*, trong khi hệ thống Waidika, theo phương pháp Layayoga thảo ra 11 luân xa chính.

Một số trường học bổ sung thêm luân xa thứ 8- luân xa Bindu hay Soma- vào hệ thống 7 luân xa đặc trưng. Nhiều nhà thực hành bí truyền định vị các luân xa vượt xa hơn cơ thể vật lý, như một trong số hệ thống mang đậm tính truyền thống hơn. Trong truyền thống của Yoga, việc nhớ rằng luân xa thứ 7 nằm ở *phía trên*, chứ không nằm *tại* đỉnh đầu rất được coi trọng. Các truyền thống khác lại đặt một luân xa nằm phía bên dưới đôi bàn chân, như tác giả David Furlong mô tả trong cuốn sách *Working with Earth Energies (Làm Việc Với Các Năng Lượng Trái Đất)* và nhà chữa lành năng lượng tinh thể Katrina Raphaell. Gần như tất cả các hệ thống đều thừa nhận các luân xa thứ yếu.

CÁC CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG TRONG CÁC NỀN VĂN HÓA KHÁC

Truyền thống châu Âu thường gắn hệ thống luân xa với đạo Hin-đu. Nhưng thực tế là các hệ thống luân xa nổi lên từ tất cả các nơi trên địa cầu – và kéo dài theo thời gian. Nhiều trong số những hệ thống giao thoa văn hóa này được mô tả trong cuốn *Cơ Thể Vi Tế*, gồm có cả những hệ thống đến từ người Do Thái vùng Kabbalah, đạo Cơ Đốc huyền bí, và các đất nước như Ai Cập, các nước Châu Phi và Tây Tạng. Cuốn *Cơ Thể Vi Tế* cũng khám phá các nhóm luân xa từ những truyền thống chữa lành Mayan, Cherokee và Inca cổ xưa.

Trong cuốn thảo tác thực hành này có một số bài tập để làm việc với các cơ thể năng lượng theo những cách mà có lẽ trước đây bạn chưa từng nghĩ đến- những bài tập vừa hiệu quả tuyệt vời lại vừa dễ thực hiện. Ví dụ, trong chương 17, “Chữa Lành Thời Cổ Đại”, có một bài tập ngắn gọn có tên “Tia Sáng Vàng” sẽ cung cấp cho bạn một cách tiếp cận dựa trên tự nhiên để chữa lành luân xa; được dựa trên y học năng lượng vi tế của người Inca, trong đó các luân xa được gọi là các *pukios*, và năng lượng của các thành phần có thể giúp chúng ta dọn sạch những ưu phiền.

Hệ thống 12 luân xa miêu tả 7 luân xa truyền thống và bổ sung thêm những luân xa sau.

Luân xa thứ 8: nằm ở sát trên đỉnh đầu. Luân xa này được quan sát thấy như là đang chứa đựng cả 7 cơ thể năng lượng, gồm cả Akashic Records (Bộ Nhớ Của Vũ Trụ), là kho dữ liệu chứa đựng tất cả những gì đã từng được nhìn thấy và thực hiện; và cuốn Sách Của Sự Sống phản ánh những mặt tích cực của tất cả các sự kiện. Luân xa này có màu đen hoặc màu bạc và có kết nối với cơ thể thông qua tuyến ức.

Luân xa thứ 9: nằm cách 1bộ rưỡi (tương đương với 45,72 cm) phía trên đỉnh đầu. Luân xa này chứa “nơi ngụ của linh hồn”, các yếu tố di truyền học về tâm linh tạo ra thực tại vật lý, cụ

thể là các gen vật lí. Nó cũng mang mục đích của linh hồn và những biểu tượng giúp duy trì tính độc đáo duy nhất của một linh hồn. Nó có màu vàng kim và kết nối với cơ hoành.

Luân xa thứ 10: nằm phía dưới và cách đôi bàn chân một bộ rưỡi (tương đương với 45,72 cm). Đây là luân xa nền móng, bởi vì nó mở cửa cho năng lượng cấu thành đi vào cơ thể xuyên qua đôi bàn chân. Nó nắm giữ lịch sử cá nhân của linh hồn cũng như là các câu chuyện và các năng lượng từ di sản của một người. Nó kết nối một người với thiên nhiên và thế giới tự nhiên một cách sâu sắc. Nó có màu nâu hay tông màu của đất và có tương quan với trung tâm của bộ xương.

Luân xa thứ 11: bao quanh cơ thể, nhưng lại tập trung ở đôi bàn tay và đôi bàn chân. Năng lượng trung tâm này giúp các cá nhân tự chủ và chuyển hóa các lực lượng vật lí và siêu nhiên. Thông qua nó, một người có thể nắm quyền tự chủ trước các năng lượng bên ngoài và định hướng chúng theo hướng có lợi. Luân xa này có thể tạo ra sự thay đổi phi thường bên trong và bên ngoài cơ thể ngay lập tức. Nó có màu hoa hồng và liên quan đến mô kết nối của chúng ta.

Luân xa thứ 12: bao quanh luân xa thứ 11 và toàn bộ cơ thể, trung tâm năng lượng này đại diện cho các đường biên phía ngoài của cái tôi con người (phạm ngã). Nó kết nối cõi cơ thể thông qua 30 luân xa thứ cấp, những luân xa được mô tả trong cuốn *Sách Hoàn Chính Về Chữa lành Luân Xa* của tôi.

Lưu ý: Ở ngay phía bên ngoài của luân xa thứ 12 là *quả trứng năng lượng*, một chiếc áo có 3 lớp vận hành sự liên kết giữa các cảnh giới tâm linh và cơ thể vật lí.

TÁC ĐỘNG LÊN CÁC LUÂN XA

Mỗi một luân xa là một lăng kính hình trụ vận hành một bộ gồm những đặc tính vật lí, tình cảm, trí tuệ và tâm linh riêng biệt. Điều này có nghĩa là chúng ta có thể sử dụng chúng để chẩn đoán các vấn đề và sáng tạo ra một kế hoạch chữa lành cho nhiều vấn đề khác nhau. Hiểu rõ các luân xa, chúng ta có thể:

- Sử dụng các triệu chứng vật lí để làm rõ những yếu tố tình cảm, tinh thần và tâm linh của một căn bệnh.
- Theo dấu các vấn đề về tình cảm để tìm ra sự phát triển của một bộ phận nhất định của cơ thể hoặc độ tuổi mà vào thời điểm đó vấn đề đã khởi phát. Các cảm xúc là ngôn ngữ của cơ thể. Nếu chúng ta có thể tái trải nghiệm cảm giác cấu thành và các phản ứng vật lí gắn với một tình huống làm chúng ta suy yếu, chúng ta có thể lập trình lại các niềm tin hủy hoại bản thân và lập biểu đồ cho toàn bộ một đợt chữa lành mới.
- Cô lập các niềm tin tinh thần và tâm linh có ảnh hưởng tiêu cực đến chúng ta, và bằng cách đó chữa lành các vấn đề về tình cảm và tâm linh.
- Đánh thức những kí ức bị kìm nén, kể cả những kí ức từ trong bào thai và các kiếp sống quá khứ, để hiểu, để làm sạch và để chữa lành. Việc tìm ra căn nguyên của một vấn đề giúp chúng ta có thể khơi thông cho những tắc nghẽn năng lượng có thể đang bị gây ra.
- Trở thành những bậc cha mẹ hiểu biết, hỗ trợ con cái qua mỗi một giai đoạn phát triển.
- Nuôi dưỡng tốt hơn đứa trẻ bên trong- cái tôi tự nhiên trong mỗi chúng ta đang chờ cơ hội được thể hiện.
- Đưa ra những quyết định hợp lí và khôn ngoan bằng việc xác định giai đoạn phát triển hiện tại của chúng ta.

- Hiểu rõ hơn nơi nào, bằng cách nào và tại sao chúng ta lại bị “mắc kẹt” trong những thói quen, những chu kỳ và những thói nghiện ngập có hại.

Khi làm việc với các luân xa, chúng ta đang tìm ra 2 điểm thức tỉnh. Đầu tiên, chúng ta muốn xác định và thừa nhận những điểm tính cực của bản thân còn chưa được quan tâm và truyền sức sống. Và chúng ta thường hay chôn vùi một vài phẩm chất tốt đẹp nhất của bản thân trong một trận lụt của sự xung đột và quan niệm sai lầm. Mục tiêu thứ hai của chúng ta là phát hiện, hiểu và thay đổi những niềm tin, những khuôn mẫu và những chương trình tự hủy hoại bản thân.

CẤU TRÚC LUÂN XA

Các luân xa được cấu tạo theo 3 cách. Những cách phân chia này bao gồm các mặt trước và sau, các mặt trái và phải, các bánh xe bên trong và bên ngoài. Biết được thông tin này sẽ giúp bạn vừa chẩn đoán vừa giải quyết các vấn đề về năng lượng. Ví dụ, nếu các căn bệnh cứ liên tục xuất hiện ở bên trái cơ thể hay các luân xa, bạn có thể kiểm tra các vấn đề liên quan đến phụ nữ. Nếu tất cả các luân xa ở mặt sau bị tắc nghẽn, bạn có thể phân tích các vấn đề vô thức hay linh hồn.

Trước và sau: các luân xa trong cơ thể có một mặt trước và một mặt sau. Nhìn chung, mặt trước chi phối các hành vi hàng ngày và vận hành các mối quan hệ của chúng ta với thế giới vật lý. Mặt sau phản ứng với các chương trình vô thức của chúng ta và quản lý mối quan hệ của chúng ta với thực tại ít hữu hình hơn.

Trái và phải: mặt trái của luân xa mang tính nữ và vận hành các vấn đề hướng về nữ giới, trong khi mặt phải mang tính nam và vận hành các vấn đề hướng về nam giới. Các chức năng nữ tính của chúng ta liên quan đến tính dễ cảm thụ, sự hấp dẫn, mối quan hệ, trực giác và các chương trình liên quan đến tính nữ và giới tính nữ của chúng ta. Các chức năng nam tính liên quan đến hành động, sự thống trị, thành công, sự hợp lý, và các chương trình về nam tính và giới tính nam của chúng ta.

Trong và ngoài: mỗi một luân xa cũng có bánh xe bên trong và bên ngoài. Bánh xe bên trong phản ánh việc lập trình từ cõi thức tỉnh cao hơn hay linh hồn của riêng mỗi chúng ta. Việc lập trình này cho phép chúng ta hiện thực hóa những tài năng tâm linh, những khả năng cần thiết để tiến hành nhiệm vụ tâm linh của chúng ta. Bánh xe bên ngoài nắm giữ các vấn đề cá nhân, ước muốn riêng tư, những cơn đau tim và những chứng đau khác có thể làm trật vòng quay của luân xa trong nhiều năm dẫn đến việc luân xa ngừng quay. Công việc của bánh xe bên ngoài là giúp chúng ta thích nghi với thực tại xung quanh.

Các vấn đề của bộ lạc hay của linh hồn của chúng ta cũng bắt đầu xuất hiện trong bánh xe bên ngoài, điều này có nghĩa là việc chữa lành năng lượng vi tế nhất nhắm vào việc thay đổi bánh xe bên ngoài. Tuy nhiên, chúng ta có thể tăng cường đáng kể tính hiệu quả của công việc chữa lành bằng cách trải rộng năng lượng tâm linh đương nhiệm trong bánh xe trong của luân xa, bởi vì nó được cấu thành từ năng lượng thiết yếu của chúng ta. Con đường trực tiếp nhất mà tôi biết là hít thở một cách đầy đủ để nhắm vào một luân xa cụ thể, trải rộng nó ra và mở nó ra đón linh khí. Khi chúng ta làm điều này, từng phần của chúng ta được nuôi dưỡng theo đúng nghĩa đen. Điều lí tưởng là các bánh xe bên trong và bên ngoài nên vận hành hài hòa với nhau. Trong khi chúng có lẽ không quay cùng một tốc độ, nhưng mối quan hệ giữa chúng nên đồng điệu và nhất quán. Tôi biết một vài thứ cũng mạnh như việc trải rộng ánh sáng tâm linh từ bánh xe luân xa bên trong vào bánh xe bên ngoài đang có trục trặc để mời gọi những thay đổi của sự sống.

Ở một người khỏe mạnh, bánh xe bên trong thành lập tốc độ và hướng thực sự cho cả hai bánh xe. Cả hai bánh xe thường quay theo chiều kim đồng hồ, nhưng cũng có những ngoại lệ.

Trong thời kì kinh nguyệt, những bánh xe của phụ nữ, đặc biệt là các bánh xe của luân xa đầu tiên và luân xa thứ 4, có thể quay ngược chiều kim đồng hồ để giải tỏa những cảm xúc bị tích tụ. Những bánh xe ngoài của tất cả các luân xa sẽ quay ngược chiều kim đồng hồ khi một người đang đau buồn, bị chấn động tâm lí, hấp hối, hay đang thực hiện việc tắm rửa vật lí.

Khi các nhà trị liệu năng lượng vi tế trở nên tinh thông việc phân tích bằng trực giác ba cấu trúc luân xa này, họ có thể sử dụng các cấu trúc để xác định chuyện gì đang xảy ra bên trong một luân xa, và do đó, xác định được những gì đang xảy ra với cơ thể vật lí của một khách hàng.

SỰ PHÁT TRIỂN LUÂN XA

Trong khi chúng ta được sinh ra với một bộ luân xa nguyên vẹn đủ đầy, mỗi một luân xa mở ra đón ánh sáng của sự sống tại một thời điểm khác biệt. Do vậy chúng ta có thể được tiếp cận với năng lượng sẵn có dành cho luân xa đó tại thời điểm thích hợp, trong một quá trình hi vọng là các kết quả ở tất cả các luân xa đạt được sự chín muồi trước tuổi 56.

Ví dụ, khi còn trong tử cung và đến khi được 6 tháng tuổi, ban đầu chúng ta được tập trung vào luân xa đầu tiên, trung tâm năng lượng hướng đến sự an toàn và yên tâm cũng như sự phát triển những cảm giác nguyên thủy của chúng ta. Những kinh nghiệm sống đầu đời là gì ngoài sự sinh tồn và sự khuyến khích mỗi ràng buộc giữa cha mẹ và con cái cung cấp cho chúng ta tri thức để được cần đến và được an toàn? Thật không may, chúng ta lại không luôn nhận được sự chào đón và chất dinh dưỡng cần thiết để cho luân xa thứ nhất này được lập trình với sự tự tin chúng ta cần để được an toàn từ bên trong cho dù có chuyện gì xảy đến trong đời. Luân xa này giờ đây sẽ trở nên “run rẩy”, kết quả là những vấn đề về vật lí, tình cảm, trí tuệ hay tâm linh nổi lên trong suốt cuộc đời của chúng ta. Các lứa tuổi phát triển của 7 luân xa bên trong cơ thể như sau:

Tên luân xa	Lứa tuổi
Luân xa 1	Thai nhi đến 6 tháng tuổi
Luân xa 2	6 tháng đến 2 tuổi rưỡi
Luân xa 3	2 tuổi rưỡi đến 4 tuổi rưỡi
Luân xa 4	4 tuổi rưỡi đến 6 tuổi rưỡi
Luân xa 5	6 tuổi rưỡi đến 8 tuổi rưỡi
Luân xa 6	8 tuổi rưỡi đến 14 tuổi
Luân xa 7	14 tuổi đến 21 tuổi

Theo gợi ý trên, sự “diễn tập” đầu tiên với các luân xa có thể dẫn đến sự hiểu sai và những tổn thương gây ức chế khả năng biểu đạt cái tôi thực sự của chúng ta. May mắn là, khi cuộc sống tiếp tục, chúng ta tái xử lí các luân xa và có cơ hội “sửa chữa” chúng.

Trong khi luân xa thứ 7 đang phát triển lần đầu tiên trong giai đoạn thanh thiếu niên- giai đoạn giữa tuổi 14 và 21, thì 6 luân xa trước đó trải qua giai đoạn tái xử lí. Điều này cho phép chúng ta thay đổi viễn cảnh về sự hoạt động bất thường của các luân xa, do đó chúng ta có thể bước qua thời thơ ấu một cách an lành hơn. Ví dụ, trong suốt thời gian từ 14 đến 15 tuổi, chúng ta đang kích hoạt luân xa thứ 7 và đang trong quá trình hướng đến việc tìm ra mục đích cao hơn của chúng ta, nhưng chúng ta cũng đồng thời thăm lại những mối bận tâm đầu tiên của luân xa thứ nhất, hay các vấn đề về sự an toàn. Trong khoảng thời gian từ năm 15 đến 16 tuổi, chúng ta đang đồng thời làm thức tỉnh luân xa thứ 7 và tái kiểm tra mối quan hệ của chúng ta với khả năng sáng tạo. Trong suốt năm cuối cùng của chu kì này, chúng ta đang đầu tư toàn bộ vào việc làm hé lộ mục đích tâm linh của chúng ta, một khái niệm then chốt của luân xa 7.

Tên luân xa	Lứa tuổi	Khái niệm then chốt
Luân xa 1	14-15 tuổi	Sự an tâm
Luân xa 2	15-16 tuổi	Sự sáng tạo
Luân xa 3	16-17 tuổi	Sức mạnh cá nhân
Luân xa 4	17-18 tuổi	Các mối quan hệ yêu đương
Luân xa 5	18-19 tuổi	Sự tự thể hiện
Luân xa 6	19-20 tuổi	Hình ảnh về bản thân

Sau tuổi 21, các luân xa cao hơn của chúng ta- các luân xa từ 8 đến 12- phát triển trong khoảng thời gian 7 năm. Sau tuổi 56, chu kì phát triển lại bắt đầu lại từ luân xa 1. Dù tuổi của chúng ta có là bao nhiêu chăng nữa, chúng ta vẫn lặp lại tuần tự từ luân xa 1 đến 7 trong chu kì mới 7 năm 1 lần. Ví dụ, giữa tuổi 21 và 22, chúng ta đang tiếp tục sửa chữa nghiệp- chủ đề của luân xa 8, nhưng chúng ta cũng tái kích hoạt luân xa 1. Giữa tuổi 22 và 23, chúng ta tái khám phá các vấn đề của luân xa 2 chống lại cơ sở của các vấn đề về nghiệp. Luôn luôn có một cơ hội để chữa lành, để thay đổi và làm mới bản thân chúng ta, cho dù ta có ở tuổi nào.

Tên luân xa	Lứa tuổi	Khái niệm then chốt
Luân xa 8	21-28 tuổi	Nghiệp
Luân xa 9	28-35 tuổi	Mục đích linh hồn
Luân xa 10	35-42 tuổi	Sự sinh tồn có mục đích
Luân xa 11	42-49 tuổi	Thành công mang tính sáng tạo
Luân xa 12	49-56 tuổi	Sự làm chủ đầy sức mạnh
Luân xa 1	56-63 tuổi	Sự thức tỉnh về sức mạnh vĩ đại hơn
Luân xa 2	63-70 tuổi	Sự sáng tạo hòa bình
Luân xa 3	70-77 tuổi	Thành công bên trong và bên ngoài
Luân xa 4	77-84 tuổi	Mối quan hệ với Nhất Thể
Luân xa 5	84-91 tuổi	Nói chuyện vì “ Các Cõi Trên ”
Luân xa 6	91-98 tuổi	Các tầm nhìn từ thiên đàng

Có nhiều phương thức và các bài tập chữa lành xuyên suốt cuốn sách này có thể được làm tăng hiệu quả với những thông tin về sự phát triển này. Các ví dụ sau đây có thể làm lóe lên những ý tưởng khi bạn tiếp tục khám phá trên chặng đường chữa lành phía trước.

Trong chương 11 “Chữa Lành Trường Hào Quang”, có các bài tập luyện để đánh giá trường aura, và sau đó thì hàn gắn những chỗ rò rỉ và những vết rách ở trong đó. Những tổn thương (thường về tình cảm) thời thơ ấu và thời kì thanh thiếu niên của một người tiếp tục gây ảnh hưởng tiêu cực đến khi người đó trưởng thành. Những thương tổn đó có tác động qua lại với một luân xa riêng biệt có mức phát triển chậm tại thời điểm bị tổn thương, và cũng đồng thời tác động qua lại tới trường hào quang. Ví dụ, tổn thương của luân xa 1 cũng sẽ được thể hiện trên trường hào quang đầu tiên. Làm việc với các chu kì phát triển có thể giúp bạn xác định được tại vị trí nào mà vết thương, cơn sốc, sự mất mát, hay sự thất vọng có thể vẫn đang làm xói mòn sức khỏe và hạnh phúc của bạn và tiến đến chữa lành bên trong luân xa cũng như trường hào quang có quan hệ thân thích với luân xa đó.

Tương tự, trong chương 13 “Chữa Lành Bí Truyền Hiện Đại”, một quá trình có tên gọi là “Hé Mở Mạch Truyện Của Bạn” sẽ giúp bạn chữa lành nỗi đau, sự phẫn nộ và sự ân hận mà bạn đã ôm cứng từ rất lâu. Biết được các khuôn mẫu phát triển của luân xa có thể đem lại những lợi ích tiềm tàng khi chuẩn bị cho quá trình này, do đó bạn có thể đi xuyên qua các bước chữa lành những nỗi đau trong quá khứ với sự tỉnh thức và tâm thế sẵn sàng.

DÒNG THÁC ÁNH SÁNG: bài luyện tập

Nhiều bài thực hành chữa lành liên quan đến làm sạch các luân xa của bạn, giúp bạn loại bỏ căng thẳng và cân bằng các hệ thống năng lượng của bạn, trả lại cho bạn sự tươi mới và tràn trề năng lượng. Con đường dễ nhất để tiến hành bài tập này là ngồi trong một không gian yên tĩnh và khẽ nhắm mắt lại.

1. Hít thở sâu, tưởng tượng ra một thác ánh sáng trắng chói ngời đang đi vào hệ thống luân xa bên trong cơ thể của bạn xuyên qua đỉnh đầu. Khi dòng suối ánh sáng lung linh này chảy vào trong bạn, nó làm tan đi tất cả mọi thứ bạn cần phải buông bỏ và rót đầy cảm hứng và tình yêu vào bạn.
2. Nhìn thác ánh sáng chảy xuống phía dưới, đi qua tất cả các luân xa cho đến khi nó ra khỏi đôi bàn chân của bạn. Rồi sau đó, nó tiếp tục chảy qua luân xa thứ 10 của bạn nằm dưới lòng đất.
3. Từ nơi này trong lòng đất, ánh sáng quay lại chảy ngược lên phía trên qua các luân xa và vòng quanh cơ thể bạn, bao quanh và bảo vệ bạn với vẻ duyên dáng. Tiếp tục bài tập này cho tới khi bạn cảm thấy đầy sức sống và trong sạch.

PHẦN II

CHUẨN BỊ CHỮA LÀNH: TÚI THUỐC NĂNG LƯỢNG CỦA BẠN

Trong những trang này, bạn sẽ chuẩn bị phục vụ với tư cách là một nhà chữa lành năng lượng. Bạn có thể áp dụng những khái niệm này trong khi thực hành chữa lành, cho dù bạn đang cung cấp một dịch vụ chuyên nghiệp hay là một người học việc. Và bởi vì tất cả chúng ta đều là những những nhà trị liệu của chính mình, những ý tưởng trong **phần II** cần thiết cho việc tự chữa lành cũng như chữa lành cho người khác.

Y học chữa lành năng lượng vi tế là y học “nguyên bản”. Nó có nền tảng trong các hạt bụi thời gian và cắm rễ sâu trong hệ tư tưởng của các pháp sư, điều này có nghĩa là bất kì người nào, không chỉ những người được đào tạo hoặc các chuyên gia được cấp phép, cũng có thể đứng giữa thiên đàng và trái đất và nhận được món quà tặng chữa lành hào phóng của thiên nhiên, của linh hồn, và trí tuệ. Tuy nhiên, có những qui tắc và những biện pháp an toàn nghiêm ngặt mà chúng ta phải tuân thủ khi làm việc trên bản thân và người khác, để mà chúng ta hướng năng lượng vi tế đi theo hướng phù hợp. Đây là một trong những lí do khiến các khái niệm và những kĩ thuật ở **phần II** lại trở nên quan trọng với tất cả chúng ta.

Phần mục này cũng giúp bạn xác định xem mình có thể cần đến sự giúp đỡ từ nhà chữa lành năng lượng nào. Bằng việc học hỏi về đạo đức, các bài tập, và các khái niệm mà các chuyên gia năng lượng vi tế có hiệu quả và đáng vinh danh đang theo đuổi, bạn có thể cải thiện việc đánh giá những nhà chuyên nghiệp – hay thậm chí là bạn bè- những người mà bạn muốn họ chữa lành cho bạn. Sau cùng, bạn cũng biết được bạn không muốn ai chữa cho mình! Các nhà trị liệu chuyên nghiệp phải dự liệu những yếu tố không thiết yếu đối với một người tự chữa lành. Khi có ai đó yêu cầu chúng ta điều trị về năng lượng vi tế là họ phó thác sự an toàn của họ cho chúng ta. Trách nhiệm ghê gớm này làm cho sự thực hành về năng lượng của chúng ta thêm phức tạp. Chúng ta không thể vi phạm đạo đức, cũng như việc sử dụng cả các kĩ năng truyền thống lẫn các kĩ năng về năng lượng cũng không thể mắc sai phạm. Chúng ta phải tận tâm cho sự phát triển khả năng làm việc, và còn phải dễ gần và tử tế nữa.

Phần II cung cấp các khái niệm và các công cụ hỗ trợ cho các khả năng trong tất cả các lĩnh vực y học chữa lành năng lượng vi tế. Những chủ đề này bao gồm vai trò của ý định và tầm quan trọng của đạo đức, cũng như ảnh hưởng của trực giác và các đường biên giới năng lượng. Chúng ta sẽ thảo luận nhiều khía cạnh của niềm tin và những cách vô hình để đặt ra các mục tiêu cho việc chữa lành cho bản thân và cho mọi người. Bạn cũng sẽ được cung cấp một bảng chấm công để thiết lập các mục tiêu cho bạn và cho người khác.

Một chương trọn vẹn cung cấp những kĩ thuật năng lượng cần thiết và đáng tin cậy. Mỗi chương là một lối vào các cảnh giới chữa lành thuộc về trực giác. Tôi đã phát triển chúng suốt 20 năm thực hành về năng lượng, và phần lớn dựa vào các nghiên cứu so sánh giữa các nền văn hóa. Tôi khuyên các bạn rằng những kĩ thuật sau đây nên làm nền tảng cho tất cả các bài tập khác trong cuốn sách này, bởi vì chúng được thiết kế để chuẩn bị, hỗ trợ và bảo vệ những nhà trị liệu năng lượng vi tế khi họ đang bận rộn với việc chữa lành. Chúng có thể được sử dụng

như là các quá trình riêng lẻ hay được kết hợp với bất kì kĩ thuật chữa lành khác. Ví dụ, bạn có thể sử dụng kĩ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn, một bài thực hành trong chương 9, để bắt đầu trải nghiệm việc chữa lành hay kết hợp nó với các bài thực hành chữa lành màu sắc và âm thanh. Tất cả các kĩ thuật năng lượng thiết yếu này có thể được sử dụng cho việc chữa lành và tự chữa lành một cách an toàn và phù hợp với đạo đức.

Mặc dù công việc chữa lành có vẻ như phiền phức như vậy, nhưng quan trọng là ta luôn nhớ rằng tất cả chúng ta, luôn luôn đang chữa lành về năng lượng. Mím cười với một cháu bé đang khóc, trông nom một ca băng bó, vuốt ve cánh tay đau của một ai đó - tất cả các hành động này hay khác đều là chữa lành năng lượng. Cuối cùng, trái tim của chúng ta sẽ chỉ đường dẫn lối.

Ý ĐỊNH VÀ ĐẠO ĐỨC

Hai điều mà khiến tôi càng ngày càng trần trở và lo sợ nhiều hơn: những thiên đàng đầy tinh tú phía trên tôi và phép tắc đạo đức ở trong tôi.

IMMANUEL KANT

Tất cả những nhà chữa lành, từ những bác sỹ đối chứng đến những nhà trị liệu về năng lượng vi tế ở tất cả các cấp độ, đều bước vào những các phiên trị liệu của họ với một số những ý định dẫn đường. Câu hỏi là, chúng ta có ý thức rõ những ý định đó là gì không? Rằng công việc chữa lành còn mới mẻ đối với chúng ta hay là chúng ta đã là một chuyên gia lão luyện, Chúng ta có đang thiết lập các ý định một cách có mục đích và tinh thức hay không? Chương này sẽ giúp bạn trả lời những câu hỏi này và cả những câu hỏi tương tự trên nền tảng là sự chính trực hướng đến bản thân bạn và những người khác, cho dù mục tiêu của phiên trị liệu có là gì chẳng nữa.

Trong khi phần lớn của chương này tập trung vào việc chữa lành những người khác, thì việc tự chữa lành cũng dành được sự quan tâm. Sau cùng, việc tự chữa lành là kết quả của việc đặt ra các dự định cho bản thân chúng ta. Chúng ta muốn chữa trị cho bản thân với mức độ về sự chính trực cũng ngang bằng với mức mà chúng ta cam kết dành cho người khác. Tại một thời điểm được trao quyền nào đó, ngay cả một nhà trị liệu tại gia cũng có thể cần làm một cuộc hành trình vượt ra khỏi khuôn khổ của những kỹ năng của riêng họ và kiếm tìm sự trợ giúp ở một nơi nào đó khác. Chương này sẽ trợ giúp bạn trong việc đánh giá những thầy thuốc lâm sàng có thể phục vụ cho bạn. Điểm mấu chốt là, tất cả các phần của cuộc sống của chúng ta đều tiến hóa từ cặp đôi khái niệm là ý định và đạo đức. Chúng ta có thể không bao giờ làm sai nếu chúng ta lái cuộc sống của chúng ta đi theo đúng hướng khi nhìn bằng cặp mắt kiếng này.

NHỮNG Ý ĐỊNH GIÚP TĂNG NẠP NĂNG LƯỢNG

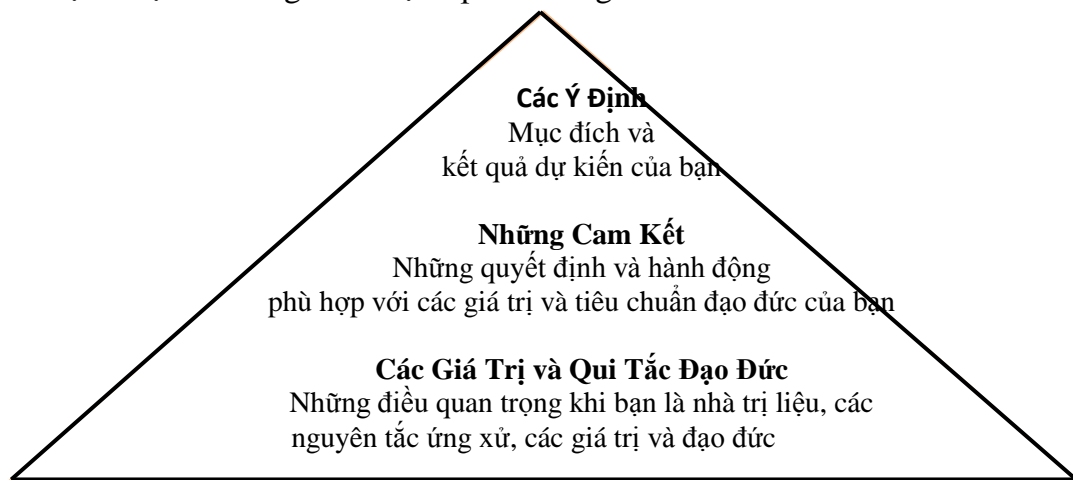
Ý định là một từ và là một khái niệm thường được đưa ra thảo luận, nhưng thực sự ý định là gì? Ở mức độ cơ bản nhất, sự chú tâm là sự dự trù có ý thức về một kết quả hoặc một mục tiêu mong đợi. Khi chúng ta đề ra một ý định, trường cá nhân của chúng ta tương tác với trường của một ai đó khác khi chúng ta trao đổi thông tin năng lượng qua lại. Nghiên cứu về sự cộng hưởng và âm thanh chỉ ra rằng khi các thực thể sống vận hành hay cộng hưởng trên những tần số tương tự như nhau thì bên này có thể gây ảnh hưởng đến bên kia. Theo lẽ đó, những ý định của chúng ta là một khía cạnh quan trọng của việc tạo ra một sự cộng hưởng chữa lành làm nâng mức năng lượng. Trong suốt một phiên chữa lành, khi chúng ta thiết lập các ý định rõ ràng và tích cực, thì những kỹ năng học được và những khả năng trực giác của chúng ta sẽ tự nhiên tương ứng để giúp chúng ta đạt được những ý định đó.

Làm thế nào mà một ý định lại khác với hàng ngàn ý tưởng hay mong ước khác? Để hiểu rõ thì cần nhìn vào quá trình tạo nên một ý định - một quá trình thường được nhắc đến như là “thiết lập một ý định.”

Thiết lập một ý định cũng giống như là đưa ra một quyết định mà bạn có thể cam kết trên mọi cấp độ - tình cảm, trí tuệ, vật lý và tâm linh. Nếu một ý định không có kết quả hoặc nếu kết quả trái ngược với ý định đã đưa ra, thì khả năng là bạn vẫn chưa cam kết thực hiện nó trên tất cả các cấp độ đã nói trên.

Nếu vậy thì bạn sẽ phải làm gì khi cam kết trên mọi cấp độ? Điều đó nên tương tự với *Subtle Energy Power Summit (Đỉnh cao sức mạnh năng lượng vi tế)*, một bản tóm tắt bằng hình ảnh về công việc của một nhà chữa lành. Hình 5.1 chỉ ra mối quan hệ giữa công việc liên quan đến y học về năng lượng vi tế của bạn với không chỉ ý định của bạn, mà cả các giá trị, đạo đức, và các cam kết của bạn nữa.

Làm sáng tỏ và tuyên bố các giá trị của bạn, và đưa ra những cam kết dựa trên những giá trị đó tạo ra những ý định của bạn. Do đó, phần đầu tiên của chương này phục vụ cho việc giúp bạn xác định các giá trị và những cam kết đạo đức của bạn để mọi thứ được sắp xếp cho bạn với tư cách là một nhà thực hành chữa lành- những suy nghĩ, thái độ, cách cư xử và các hành động của bạn. Khi bạn làm điều này, bạn sẽ đang tăng nạp năng lượng cho những ý định của mình, bởi bây giờ chúng đang nằm nghỉ ngơi trên một chiếc giường đá gồm có các nguyên tắc đạo đức của bạn- một nền tảng sức mạnh phi thường.



HÌNH 5.1 THÁP ĐỈNH CAO SỨC MẠNH NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Lời khuyên: Nếu bạn có thể sử dụng một trợ giúp bổ sung trong việc làm rõ và thiết lập các ý định, thì có một quá trình tuyệt vời cho điều đó nằm trong chương 9, được gọi là “6 Bước để Thiết Lập một Ý định Mới”. Bởi vì bài tập đó là một trong những kỹ thuật năng lượng thiết yếu mà tôi thường xuyên sử dụng và đem vào giảng dạy. Tôi đã xếp nó cùng với vài trong số những công cụ khác phù hợp với bài tập thuộc thể loại này, để mà nhóm các kỹ thuật sẽ luôn dễ tìm khi bạn cần đến chúng.

NHỮNG CAM KẾT ĐẠO ĐỨC CỦA BẠN

Công việc của một nhà chữa lành có liên quan đến việc tuân theo các qui tắc về danh dự, những qui tắc định hướng cho các quyết định, các lựa chọn của bạn và những quyết định cho những cách cư xử cùng hành động của bạn. Nếu bạn là một nhà thực hành năng lượng vi tế chuyên nghiệp, bạn phải quyết định làm thế nào để điều khiển các phương pháp, các kỹ thuật, các công cụ, các giá trị, và các nguyên tắc đạo đức. Điều này vẫn đúng ngay cả khi bạn không kiếm sống từ công việc chữa lành, và những “khách hàng” của bạn là bạn bè và những người thân trong gia đình bạn mà không phải là công chúng. Điều này cũng đúng nếu bạn đang chữa lành cho chính mình. Bạn có phải là khách hàng của chính mình không? Sẽ là vô đạo đức khi gây thêm tổn thương cho chính mình trong khi đang cố gắng chữa lành cho chính bản thân.

Một trong số những vấn đề thách thức nhất về đạo đức liên quan đến việc làm việc với khách hàng, hay thậm chí với bản thân bạn, là việc lựa chọn những bài tập nào hay những kỹ thuật nào để sử dụng. Bạn có thể có cảm giác mạnh mẽ về cách tiếp cận nào sẽ có lợi, nhưng bạn có thể vẫn không thấy chắc chắn. Bất chấp là bạn cảm thấy rõ ràng đến mức nào, việc quan trọng là nên hỏi khách hàng của bạn xem liệu một phương pháp tiếp cận có được họ chấp nhận hay không trước khi bạn thực hiện nó. Ví dụ như bạn có thể tin rằng khách hàng của bạn có thể hưởng lợi từ việc đặt tay chữa lành. Trước khi bạn bắt đầu làm việc với khách hàng của bạn, hãy giải thích tại sao bài thực hành sẽ giúp họ và hỏi liệu họ có thể chấp nhận nó hay không. Trong khi việc đặt tay chữa lành có thể là bài tập hoàn hảo cho khách hàng đó, họ có thể cảm thấy sợ hãi bất kỳ những quá trình tiếp xúc bằng tay nào, có lẽ bởi vì công việc chạm tay gây ra một vấn đề lạm dụng đối với họ. Hay có lẽ họ có một trực giác mạnh mẽ riêng về một bài thực hành nào sẽ là tốt nhất. Cho dù tình huống có là gì thì hãy luôn tôn trọng phản ứng của họ và đừng cố gắng bắt họ chịu bất kỳ bài tập nào mà họ không thấy thoải mái.

CÁCH GIẢI THÍCH NHỮNG CAM KẾT VỀ ĐẠO ĐỨC VỚI KHÁCH HÀNG

Những phương tiện mà nhà trị liệu dùng để thiết lập nên những mối quan hệ thân thiết và lành mạnh với khách hàng rất đa dạng. Hãy suy nghĩ và lập nên một kế hoạch hành động gồm có những việc bạn muốn để công bố ra bằng lời, những thông tin bạn muốn viết ra, và những gì bạn tuyên bố dứt khoát ngay cả khi nó là một phần quan trọng trong nền tảng công việc của bạn.

Trong những quy tắc của một nhà chữa lành, có những cam kết cần thiết để bạn tuyên bố với bản thân, mà không nhất thiết phải nói với mỗi khách hàng. Ví dụ, bạn có thể không cần bảo khách hàng rằng bạn cam kết tiếp tục học tập nâng cao kiến thức và kỹ năng, nhưng bạn lại cho khách hàng biết rằng bạn cam kết trước sự tin cậy của họ là sẽ đem lại cho họ cảm giác an toàn và thoải mái.

Lời khuyên: Nếu bạn có một mẫu đơn cho khách hàng mới và khách hàng thân quen đăng ký, hãy cân nhắc việc đưa thêm vào một đoạn văn giống như dưới đây, nó tóm lược một số các cam kết đạo đức được tuyên bố rõ ràng quan trọng nhất mà bạn chọn để cho thông báo cho khách hàng:

Phân thực hành chữa lành của tôi dựa trên nền tảng vững chắc của những cam kết về đạo đức, mỗi một cam kết là kết quả của những giá trị, những nguyên tắc, và các giới hạn đã được định rõ. Chủ yếu là những cam kết này tuân theo những luật chi phối nghề nghiệp của tôi, vinh danh và bảo vệ sự tin cậy của khách hàng của tôi, giới thiệu khách hàng của tôi đến các nhà trị liệu khác để tạo điều kiện cho việc trị liệu có kết quả tốt hơn hoặc để thay thế các dịch vụ của tôi nhằm đạt được mong muốn cao nhất của khách hàng.

LỰA CHỌN MỘT NHÀ TRỊ LIỆU NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Có những dịp mà, tại một thời điểm nào đó trong cuộc đời của bạn, bạn sẽ đi tìm các dịch vụ của một nhà chữa lành chuyên nghiệp- hay có lẽ bạn đã có rồi. Trong khi bạn có thể dễ dàng tra cứu Internet để tìm ra danh sách của các bác sĩ phẫu thuật, các nha sĩ, hay các bác sĩ chuyên khoa hàng đầu, thì việc tìm được danh sách các nhà trị liệu năng lượng

vi tế thật không dễ; rất cuộc, ở một mức độ nào đó, họ đang làm việc với năng lượng vô hình, thứ khó có thể đo lường, và điều đó làm cho những khả năng của họ khó có thể đánh giá.

Khi được thảo luận trong chương này, một trong số những tiêu chí đánh giá một nhà chữa lành vĩ đại là những qui tắc đạo đức đã được họ phát triển. Một số nhà trị liệu có thể thực sự cung cấp cho bạn bộ qui tắc được in hoặc viết sẵn, và nhiều nhà trị liệu chia sẻ những triết lí của họ trên một trang web hay một cuốn tạp san quảng cáo. Việc đọc tài liệu này là điều quan trọng để quyết định xem những nguyên tắc đạo đức được công bố đó có phù hợp với bạn hay không. Ví dụ, nếu một nhà chữa lành năng lượng vi tế khẳng định rằng bạn phải từ bỏ kê đơn thuốc hay dừng tất cả các chăm sóc Tây y để làm việc với họ, bạn có thể hỏi họ về tính hiệu quả của toàn bộ việc chăm sóc mà họ định thực hiện.

Nếu những tiêu chuẩn đạo đức hay phong cách làm việc của một nhà trị liệu không rõ ràng thì bạn hãy hỏi họ về các tiêu chuẩn đạo đức, các phương thức họ sử dụng, các nguyên tắc chung, cũng như các yếu tố then chốt mà sẽ giúp bạn xác định xem liệu nhà trị liệu này có phải dành cho bạn hay không. Bạn có thể hỏi trên điện thoại hoặc bằng email những câu hỏi có chứa những nội dung sau:

- Triết lí chung về việc chữa lành của bạn là gì?
- Những tiêu chuẩn đạo đức của bạn là gì, xét về việc sử dụng những tiếp xúc vật lí, chăm sóc, vấn đề riêng tư, việc bảo vệ bí mật danh tính của khách, vân vân?
- Bạn được hay không được cấp phép khi làm công việc này? (Trong hầu hết các trường hợp, những nhà trị liệu năng lượng vi tế đều được coi là những chuyên gia không được cấp phép, cho dù vẫn có những điều luật liên quan đến việc hành nghề của họ.)
- Bạn cần hay trông đợi gì từ phía khách hàng?
- Làm thế nào để chúng ta thiết lập các mục tiêu cùng nhau?
- Bạn đang được đào tạo để làm công việc gì?
- Bạn đã từng làm việc với các vấn đề giống như các vấn đề của tôi, và nếu có, thì bằng cách nào?
- Bạn có thể chia sẻ gì về kết quả?
- Điều gì đã kêu gọi bạn làm công việc này?
- Bạn làm việc với khách hàng như thế nào? (phiên điều trị của bạn kéo dài bao lâu, bạn tiến hành các phiên điều trị như thế nào và vào lúc nào, các trách nhiệm với ngân khố ra sao, vân vân.)
- Liệu tôi có thể nói chuyện với các khách hàng cũ và hiện tại của bạn không? (Biết rằng điều này có thể là bất khả thi. Việc chia sẻ thông tin liên lạc của khách hàng chống lại sự tin tưởng của khách hàng dành cho nhà trị liệu.)

Cuối cùng bạn cần chú ý đến trực giác của mình. Nhiều nhà trị liệu rất được nhiều người tín nhiệm, nhưng có lẽ không phù hợp với những nhu cầu và cá tính của bạn. Bởi vì điều này, việc quan trọng là hãy bắt đầu bằng một cuộc hẹn và tránh kí tên vào một kế hoạch trọn gói hoặc một vài cuộc hẹn cho tới khi bạn có một linh cảm tốt về ai là chữa lành của bạn, họ làm việc ra sao, và liệu cung cách làm việc của họ có thích hợp với bạn và hoàn cảnh của bạn. Tôi cũng khuyên rằng bạn nên tránh bất kì nhà chữa lành năng lượng vi tế nào mà cứ nhất quyết nói rằng bạn chỉ có thể làm việc với họ. Không có một cửa hàng nào là độc nhất trong thế giới hội nhập này.

Và xin được lặp lại, bạn cũng đừng bao giờ viếng thăm ai đó nói với bạn rằng bạn không thể tham gia vào y học đôi chứng phương Tây, và thậm chí chăm sóc sức khỏe theo Tây y, một nền y học đã nắm giữ vị trí quan trọng trong y học tổng thể.

Hãy áp dụng các tiêu chuẩn tương tự cho bản thân bạn. Có thể là bạn cảm thấy bạn sẽ hưởng lợi từ lời cầu nguyện, nhưng việc cầu nguyện nhắc bạn nhớ đến những trải nghiệm đáng sợ trong nhà thờ. Bạn có thể cần phải tìm kiếm một bài thực hành khác để đạt được kết quả tương đương.

PHIẾU LÀM VIỆC CỦA NHÀ CHỮA LÀNH

Phiếu Làm Việc của nhà chữa lành sẽ giúp bạn làm sáng tỏ lí do *tại sao* bạn lại làm công việc chữa lành (các giá trị), bạn muốn làm việc cùng *ai* và ai đáp ứng được yêu cầu để bạn làm việc cùng (khách hàng), và bạn muốn làm việc *như thế nào* (các giới hạn, các phương pháp, và còn nữa). Nếu bạn đang trị liệu cho chính mình, bạn đồng thời vừa là khách hàng vừa là nhà trị liệu. Tôi khuyến khích bạn nên thực sự tưởng tượng ra việc phân mình ra làm đôi và điền thông tin vào phiếu làm việc như thể là bạn là một chuyên gia chữa lành của chính mình. Điều này sẽ đem lại sự khách quan mà có thể mở ra cho bạn những cách thức nhìn nhận vấn đề và các phương tiện bổ sung đầy mới mẻ cho việc đạt tới việc tự chế ra thuốc giả độc cho cái “bản ngã khách hàng” của bạn.

Khi đã hoàn thành xong phiếu làm việc rồi, bạn sẽ sẵn sàng để thực hiện bước kế tiếp: siết chặt những qui tắc đạo đức của một nhà chữa lành- những cam kết về đạo đức đảm bảo cho tính hiệu quả và thành công của bạn với tư cách là một nhà chữa lành năng lượng vi tế.

NHỮNG QUI TẮC ỨNG XỬ CỦA NHÀ CHỮA LÀNH

Những qui tắc ứng xử của nhà chữa lành này được lấy cảm hứng từ Lời Thề Hippocrat (lời thề của các thầy thuốc trước khi hành nghề y), là ngọn đèn soi đường cho các nhà vật lí và các nhà chữa lành kể từ thế kỉ thứ 5 trước Công Nguyên. Cơ sở của lời thề có giá trị lâu bền đó đã mở rộng và định hình có chủ ý vào những cam kết mạnh mẽ, điều sẽ làm tăng sự tự tin và lòng dũng cảm của bạn khi thực hiện công việc chữa lành năng lượng vi tế.

Sau khi bạn đã hoàn thành xong phiếu làm việc, bạn đã sẵn sàng ôn lại những qui tắc ứng xử và xác định xem liệu bạn có cảm thấy phù hợp với 12 cam kết mà bộ qui tắc ứng xử yêu cầu hay không.

Bạn có thể thắc mắc liệu qui tắc ứng xử có quan trọng không nếu bạn là một nhà trị liệu không chính thức hoặc chỉ trị liệu giúp bạn bè, những người thân, hoặc bản thân bạn. Mặc dù có khả năng là bạn bè và người thân sẽ không tính phí khi bạn mắc một sai lầm, thì điều quan trọng là bạn vẫn phải đảm nhận vai trò của một nhà chữa lành năng lượng vi tế một cách nghiêm túc. Bằng việc siết chặt vai trò trách nhiệm của chúng ta, chúng ta mới có thể nhận lấy sức mạnh chữa lành sẵn có cho chúng ta thực sự hiệu quả hơn. Những điều phi thường xảy ra với những ai coi bản thân họ xứng đáng với những nguồn năng lượng vĩ đại.

Khi bạn cân nhắc những qui tắc ứng xử, biết rằng một khách hàng không nhất thiết là người chi trả cho việc chữa lành. Một khách hàng là bất cứ ai bạn chữa trị, bao gồm cả chính bạn, cho dù bạn đang tiến hành phục vụ về năng lượng vi tế miễn phí hay trao tặng như một món quà. Bất kì ai nhận được nó đều được coi là khách hàng.

Bạn có thể muốn tìm một nơi yên bình để thư giãn và tập trung với sự quan tâm và sự hiện diện. Bạn có thể thấp một ngọn nến và chơi một bản nhạc đẹp đẽ nào đó có thể giúp bạn cảm thấy tập trung vào bản thân và kết nối với sự hướng dẫn của cái tôi cao hơn của bạn. Ôn lại bộ qui tắc ứng xử, từng điểm từng điểm một, và chú ý đến những suy nghĩ và những cảm giác nổi

lên tại từng điểm một. Lưu ý nơi nào bạn cảm thấy rõ ràng và sẵn sàng và nơi nào bạn có thể có công việc bổ sung nhằm để cảm thấy bạn đang đi đúng hướng.

Vào phần cuối của 12 cam kết, bạn có thể đọc thêm những cam kết bổ sung mà bạn thấy là quan trọng với mình.

BỘ QUI TẮC ỨNG XỬ CỦA NHÀ CHỮA LÀNH

Các cam kết đạo đức của nhà chữa lành năng lượng

Là một nhà chữa lành của y học năng lượng vi tế:

Tôi cam kết giúp đỡ và không làm hại khách hàng của mình.

Tôi cam kết tôn trọng và biết rõ về công cụ kiếm sống của mình. Tôi hiểu rằng tất cả năng lượng đều là thuốc chữa, và tôi không sử dụng những công cụ và các kỹ thuật chữa lành năng lượng vi tế nếu không có kiến thức đầy đủ về những tác dụng của chúng. Kiến thức này có thể bao gồm âm thanh, âm nhạc, lời nói, ánh sáng, màu sắc, tiếp xúc, mùi hương, các loại thảo dược, và nhiều công cụ khác.

Tôi cam kết tìm kiếm những người huấn luyện, các trường học, và dạy các chương trình về hợp nhất.

Tôi cam kết chỉ điều trị cho những người mà tôi đủ trình độ để điều trị cho họ. Tôi cam kết không vượt quá những giới hạn nghề nghiệp cho phép để tham gia vào những bài thực hành nằm ngoài nền tảng kiến thức và những gì tôi được đào tạo. Tôi cam kết chuyên khách hàng tới những chuyên gia khác có đủ năng lực trong quá trình làm việc để có thể phục vụ tốt hơn cho quá trình chữa lành của họ. Tôi cam kết liên hệ với những người có thẩm quyền khi tôi biết rằng khách hàng của tôi đang gặp nguy hiểm hay khi khách hàng của tôi có thể gây nguy hiểm cho bản thân họ và cho người khác.

Tôi cam kết vinh danh và tôn trọng bản thân tôi và các giới hạn tôi đề ra. Các giá trị cá nhân, các nguyên tắc, các chuẩn mực đạo đức của tôi là quan trọng và tôi sẽ không hi sinh chúng để cho công việc của mình. Tôi sẽ không dính líu đến khách hàng về mặt tình dục và tình cảm, trừ khi họ không nhận được sự điều trị của tôi trong khoảng từ hai năm trở lên.

Tôi cam kết vinh danh và giữ bảo mật thông tin về danh tính và sự tin cậy của khách hàng của mình.

Tôi cam kết nghiên cứu, hiểu và trung thành với luật pháp khu vực, luật pháp của bang và của liên bang liên quan đến nghề nghiệp của tôi. Và tôi cam kết theo sát những diễn biến thay đổi của những luật đó.

Tôi cam kết.....

Tôi cam kết.....

Tôi cam kết.....

Tôi cam kết.....

Tôi cam kết.....

Ngày:.....

Kí tên:.....

PHIẾU LÀM VIỆC CỦA NHÀ CHỮA LÀNH

CÁC GIÁ TRỊ: 5 giá trị ưu tiên hàng đầu của tôi với tư cách là một nhà trị liệu* năng lượng vi tế là gì? Điều gì mang ý nghĩa to lớn nhất đối với tôi khi làm một nhà chữa lành? Điều gì khiến tôi quan tâm, và những ưu tiên của tôi là gì?

1.
2.
3.
4.
5.

CÁC GIỚI HẠN với bản thân: 5 giới hạn quan trọng nhất mà tôi phải gìn giữ với tư cách là một nhà chữa lành coi trọng sự hợp nhất và sự an lạc của bản thân là gì? Quan trọng nhất là tôi quan tâm đến sự an lạc về vật lí, tình cảm, tinh thần, năng lượng và tâm linh trong mối quan hệ với công việc của mình như thế nào?

1.
2.
3.
4.
5.

CÁC GIỚI HẠN với khách hàng:** 5 giới hạn quan trọng hàng đầu mà tôi sẽ không vượt qua với tư cách là một nhà chữa lành là gì? Quan trọng nhất là tôi sẽ không tham gia vào các lối cư xử và các hoạt động gì hay cho phép những lối cư xử nào trong khuôn khổ của việc thực hành chữa lành?

1.
2.
3.
4.
5.

KHÁCH HÀNG/ BỆNH NHÂN: Tôi có đủ trình độ để điều trị cho ai và đủ sức để điều trị cho những kiểu mất cân bằng năng lượng nào?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ĐÀO TẠO / CÁC KỸ NĂNG: Tôi có cần tham gia nghiên cứu hay đào tạo chuyên sâu hơn nhằm để hoàn thành các ý định và các mục tiêu của một nhà thực hành chữa lành năng lượng vi tế hay không? Nếu câu trả lời là có thì việc đó sẽ như thế nào?

NHỮNG ĐỒNG NGHIỆP ĐƯỢC TIN TƯỞNG: Khi tôi chuyển khách hàng của tôi tới các nhà trị liệu khác (khi đang trong quá trình điều trị hoặc là đã kết thúc việc điều trị), thì những ai là người tôi đặt niềm tin cao nhất và tại sao như vậy?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

TUÂN THỦ LUẬT PHÁP: Những điều luật nào của khu vực, của quốc gia hay địa phương đang chi phối công việc chữa lành của mình? Tôi cần thực hiện các bước gì để tuân thủ chúng?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

CÁC ĐIỀU KIỆN KHÁC: Còn những điều gì nữa mà tôi cần suy tính, học hỏi, biết hoặc phải làm để cho công việc chữa lành đi đúng hướng với các giá trị và các cam kết của mình?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Nhà trị liệu :* ngụ ý một nhà trị liệu chính thức hoặc không chính thức, cho dù bạn có đang thu phí hay không, cũng như là nhà “chữa lành bên trong” nếu bạn đang tự chữa lành cho bản thân.

***Khách hàng :* ngụ ý người nhận kết quả từ công việc chữa lành năng lượng của bạn, bất kể rằng bạn là một nhà chuyên nghiệp hay nghiệp dư, và bạn đang thực hiện việc chữa lành chính thức hay không chính thức, nhận được phí hay không. Từ này cũng dùng cho đối tượng “khách hàng bên trong”, nếu bạn đang tự chữa lành cho chính mình.

TRỰC GIÁC VÀ NIỀM TIN

Việc chữa lành, Đức Cha sẽ nói với tôi, rằng đó không phải là một môn khoa học, mà là môn nghệ thuật trực giác của việc theo đuổi tự nhiên.

W. H. AUDENT

Trực giác là một dạng nhận thức và giao tiếp bên trong. Nó là nguồn tài nguyên bên trong mà khi được chạm đến và được sử dụng đến, sẽ giúp phân biệt một nhà trị liệu y học năng lượng vi tế với bất kỳ một nhà trị liệu nào khác. Khi bạn tin trực giác là một trong những công cụ chữa lành quan trọng nhất, bạn cần nghe theo những năng lực trực giác mạnh nhất của bạn và sử dụng chúng một cách khôn khéo khi chữa lành cho mình và cho người. Một trong số những cách để làm được điều này là suy nghĩ để tìm ra cách nào trong số 4 cách chủ yếu sau là chính xác nhất và sẵn có đối với bạn.

4 KIỂU TRỰC GIÁC

Việc xác định xem bạn có những năng lực trực giác gì không khó. Thực tế là có 12 kiểu khả năng trực giác khác nhau, mỗi khả năng lại có sẵn tương ứng với một trong số 12 luân xa của bạn, như tôi chia sẻ trong cuốn *The Intuition Guidebook* (Hướng dẫn sử dụng trực giác). Những khả năng này có thể được chia thành 4 loại chính được trình bày sơ lược dưới đây. 1. Đọc những mô tả dưới đây và xem loại nào tạo nên tiếng vang mạnh mẽ nhất cho bạn-mô tả khiến bạn phải thốt lên kiểu như “Cái đó lúc nào cũng xảy ra với tôi!”

Khả năng cảm nhận vật lí: các khả năng cảm giác. Cơ thể của bạn mách bảo bạn điều gì đang xảy ra bên trong những người khác. Bạn đặc biệt ý thức được về chuyện gì đang xảy ra trong cơ thể vật lí và trong tình cảm của họ. Nếu họ đau thì bạn cũng đau; nếu họ kiệt sức và mất năng lượng, bạn có thể cảm thấy năng lượng của mình cũng thất thoát ngay lập tức; nếu họ cảm thấy lo sợ hay hồi hộp, bạn cũng có thể cảm nhận được nỗi sợ đó. Đối với những người có khả năng cảm nhận vật lí, điều đặc biệt quan trọng là phải có các giới hạn năng lượng mạnh mẽ để không hấp thụ các năng lượng vật lí và tình cảm của người khác (xem chương 9).

Khả năng cảm nhận tâm linh: Bạn cảm nhận được hay đơn giản là bạn biết bản chất căn bản của một người, một nơi hay một tình huống. Bạn cũng biết điều gì là có thật trong một giây lát cụ thể, như là khi một ai đó đang giao tiếp với bạn đang nói thật, đang chối đây, hay rõ ràng là đang nói dối. Bạn chỉ cảm thấy điều đó. Bạn có ý thức và cảm thấy năng lượng trong một căn phòng hay xung quanh một người là “tốt” hay “xấu”.

Khả năng nghe. Bạn có thể nghe thấy những thông điệp trong đầu của mình. Những gì bạn nghe thấy có thể giống như những âm thanh, nhạc, tiếng động, hay tiếng nói phát ra. Có thể bạn đang trầm ngâm với một câu hỏi, rồi bật đài hay ti vi lên và nghe thấy một lời giải đáp ngay tức thì. Bạn có thể đọc một cụm từ có nghĩa trong một cuốn sách, phát hiện ra bạn đã viết

một thông điệp mạnh mẽ cho chính mình, hay nhận ra ý nghĩa ẩn giấu trong một điều gì đó mà ai đã nói lên dường như không báo trước.

Khả năng nhìn: Khả năng nhìn bằng trực giác liên quan đến cảnh tượng bên trong và bên ngoài. Bạn nhìn thấy những hình ảnh trong đầu, hay bạn nhìn thấy những thứ bên ngoài bạn, bằng đôi mắt của bạn, những gì mà những người khác có thể không thấy. Bạn có thể nhận được những hình ảnh có màu sắc và hình dạng tương ứng với một câu hỏi hay trong khi đang kiểm tra một vấn đề. Sự chỉ dẫn cao hơn thường đến như một hình ảnh tưởng tượng (một sự tiết lộ bằng hình ảnh), các thông điệp trong những giấc mơ vào ban đêm, hay đôi khi là vào ban ngày.

DIỄN GIẢI CÁC THÔNG TIN TỪ CÁC HÌNH ẢNH TRỰC GIÁC

Nếu khả năng trực giác mạnh nhất của bạn là nhìn bằng trực giác, những câu trả lời cho các câu hỏi về năng lượng vi tế thường xuất hiện dưới dạng những bức tranh hay hình ảnh, mà sau đó bạn cần phải diễn giải. Một cách để giúp đảm bảo cho việc diễn giải được chính xác là nhận thức rõ hình ảnh tưởng tượng đó thuộc loại gì.

Có 5 loại hình ảnh tưởng tượng: *quá khứ*, *hiện tại*, *tương lai*, *toàn cảnh* và *một nửa*. Những câu hỏi sau có thể giúp bạn “phân loại” một hình ảnh tưởng tượng:

- Hình ảnh này có phải về quá khứ không? Nếu bạn hỏi vậy, nó là *quá khứ*.
- Hình ảnh này có phải đang diễn ra ngay tại thời điểm này không? Nếu bạn hỏi vậy, nó là *hiện tại*. Câu hỏi kế tiếp là: Có điều gì tôi cần phải làm khi biết được điều này?
- Hình ảnh này có tiềm năng hay có thể xảy đến trong tương lai không? Nếu bạn hỏi vậy, nó là *tương lai*.
- Điều gì là đúng nhất từ nguồn của hình ảnh này? Bạn đặt ra câu hỏi này là bạn đang tìm hình ảnh *toàn cảnh*.
- Bạn có đang nhận được toàn bộ thông tin một cách chính xác hay hoàn chỉnh đến mức có thể? Nếu bạn đang nhận được tất cả các thông điệp một lúc, là bạn đang nhận được hình ảnh *toàn cảnh*. Nếu bạn chỉ nhận được một phần của thông điệp, nó là hình ảnh *một nửa*.
- Nếu bạn chưa nhận được tất cả các thông tin một cách chính xác và hoàn chỉnh, có điều gì cần được tiết lộ thêm để bạn có thể hiểu được thông điệp hay không? Khi bạn đặt ra câu hỏi này, hình ảnh ban đầu có thể được tăng cường hoặc được phóng lớn hơn, hoặc bạn sẽ nhận được những hình ảnh mới cho tới khi bạn có được toàn cảnh. Nếu không có thông tin nào nữa, thì bạn được mong đợi duy trì hình ảnh một nửa và bí mật của việc chưa hiểu đầy đủ về thông điệp.

CÁC THÔNG TIN TRỰC GIÁC VÀ CÁC LUÂN XA

Để một thông tin trực giác thực sự đem lại lợi ích, nó phải dẫn đến một sự nhận thức tăng cường cho sự sống mà mang lại nhiều tự do hơn ở một hoặc nhiều trong số các cấp độ vật lý, tình cảm, tinh thần và tâm linh. Nhận thức mới này sẽ có tác dụng làm cân bằng một hoặc nhiều hơn một luân xa bên trong cơ thể và nên tạo ra ít nhất một trong số những kết quả sau.

Luân xa được cân bằng	Kết quả
Luân xa 1	Cải thiện sự an lạc về thể chất của bạn.
Luân xa 2	Giải thoát bạn khỏi những cảm giác và tình cảm cảm tù bạn và đưa bạn tới sự vui vẻ.
Luân xa 3	Giải phóng bạn khỏi những niềm tin tiêu cực và đưa bạn đến sự tự trọng cao hơn.
Luân xa 4	Cởi trói bạn khỏi những mối quan hệ hay những khuôn mẫu có hại và khuyến khích những mối quan hệ yêu thương.
Luân xa 5	Cho phép bạn chia sẻ với bản thân một cách mạnh mẽ và giao tiếp đầy yêu thương bằng cách loại bỏ những năng lượng cũ và làm tăng khả năng thiết lập các đường biên đáng được coi trọng.
Luân xa 6	Giải thoát bạn khỏi những ấn tượng giả về bản thân và cho phép bạn nhìn nhận bản thân và tiềm năng của mình một cách thực tế hơn.
Luân xa 7	Tự giúp mình về mặt tâm linh bằng cách làm bản thân có khả năng hiểu biết hơn về tình yêu của Thượng Đế và chấp nhận sự trợ giúp và hỗ trợ siêu nhiên.
Luân xa 8	Giúp bạn làm việc thông qua những trải nghiệm trong quá khứ đã kéo bạn xuống và khẳng định những khả năng mà bạn vẫn chưa sử dụng đến.
Luân xa 9	Xóa bỏ những trở ngại để sống đúng với mục đích của bạn.
Luân xa 10	Dẫn dắt bản thân tới những bước thực tế, cụ thể hướng về cuộc sống dành cho việc đóng góp và thực thi nhiệm vụ.
Luân xa 11	Khuyến khích việc áp dụng đạo đức vào quyền lực và chức vụ cá nhân của bạn, và dẫn dắt bản thân tới việc sử dụng những khả năng và tài năng để giúp người khác trong quá trình thăng lên một cách hào phóng.

TIN VÀO NHỮNG KHẢ NĂNG TRỰC GIÁC CỦA BẠN

Việc mở mang những khả năng trực giác và phát triển các kỹ năng cho phép chúng ta tin vào thông tin tâm linh mà chúng ta nhận được cũng quan trọng không kém việc xác định những khả năng trực giác của chúng ta. Dù chúng ta có chọn sử dụng những phương thức gì để làm việc thì khi chúng ta phối hợp việc đào tạo và thực hành chuyên sâu với những khả năng trực giác bẩm sinh, chúng ta trở thành những nhà thực hành trị liệu có hiệu quả hơn.

Khi chúng ta cam kết không ngừng phát triển, học hỏi và tinh lọc các kỹ năng của một nhà trị liệu, chúng ta làm tăng khả năng diễn giải những thông tin tâm linh mà chúng ta nhận được, và tin tưởng vào khả năng diễn giải của mình hơn. Khi bạn thực hành, bạn càng ngày càng quen với các khả năng, sức mạnh và tài năng của mình. Điều này tạo nền tảng vững chắc cho niềm tin bên trong bạn- và niềm tin này có thể được cảm nhận bởi các khách hàng của bạn.

Tuy nhiên, để tin tưởng vào các khả năng trực giác của bạn, việc cần thiết là bạn phải phát triển cả những kỹ năng trực giác và có những đường biên và những bộ lọc. Các đường biên năng lượng là chủ đề của chương kế tiếp.

SỨC MẠNH CỦA KIẾN THỨC ĐÃ CÓ

Điều mà tôi đã quan sát trong nhiều năm khi dạy các cá nhân trong những lĩnh vực trực giác và chữa lành năng lượng vi tế là nhiều người tin rằng chỉ cần có trực giác là đủ. Họ tin rằng với những khả năng tâm linh đầy đủ, họ có thể đơn giản treo biển hiệu và mở cửa để kinh

doanh. Tuy nhiên, ngoài trực giác ra thì còn có nhiều thứ không kém phần quan trọng nếu bạn muốn trở thành một nhà trị liệu có cơ sở vững chắc và hiệu quả.

Trong trường hợp của cá nhân tôi, tôi luôn không ngừng đọc, học tập và tinh lọc lại kiến thức và các kỹ năng của mình. Tại sao vậy? *Bởi vì trực giác chỉ có thể vươn xa ngang tầm với trí tuệ của bạn.* Bạn không thể bảo ai đó uống một loại thảo dược nếu bạn chẳng biết thảo dược đó là gì hay có chức năng gì. Bạn không thể khuyên họ châm cứu nếu bạn không hiểu gì về hệ thống châm cứu. Tôi có thể liệt kê ra hàng trăm danh sách các ví dụ khác, nhưng tôi biết bạn hiểu ý tôi. Việc có các khả năng trực giác không phải là cái có để bạn phớt lờ đi hay ngưng theo đuổi tri thức, bởi vì trực giác thường phải làm việc *cùng với* lượng kiến thức được lưu trong chúng ta. Dù bạn là một người chuyên nắn khớp chữa bệnh, một bác sĩ chuyên khoa xoa bóp, bác sĩ chữa bệnh bằng liệu pháp thiên nhiên, nhà thực hành Reiki, nhà huấn luyện trực giác, hay bất kỳ nhà trị liệu nào khác có giao thiệp với các cảnh giới vi tế, bạn phải có một khung kiến thức sâu, rộng để khi cần có thể rút ra từ đó.

Trong phần thực hành của riêng mình, bạn hãy nghĩ về những kiểu lời khuyên mà tôi đưa ra cho các khách hàng của mình. Bạn có xu hướng gợi ý gì về những loại thức ăn, những phương thuốc tự nhiên, những bài tập vật lý, những hoạt động phản ứng nội tâm, hay những phương pháp khác? Bạn đã nghiên cứu những kỉ luật chuyên môn nào, kể cả theo cách bình dân hay theo sách vở? Bạn có sẵn sàng mở mang kiến thức về những lĩnh vực này? Có những mối quan tâm bổ sung có thể giúp ích thêm cho việc thực hành hay tự chữa lành cho bạn không?

Sau khi tập trung vào những câu hỏi này, tôi khuyên bạn nên chuẩn bị một chương trình đào tạo cho bản thân, quyết định xem những lĩnh vực quan tâm nào bạn có thể muốn tiến xa hơn thông qua các chương trình giáo dục hay thông qua việc tự nghiên cứu của cá nhân bạn. Dù bạn mới thực hành được một tháng hay được 30 năm thì vẫn luôn có điều mới mẻ có thể có lợi cho bạn và khách hàng để học hỏi. Khi bạn mở mang những khả năng trực giác bên trong và nền tảng kiến thức từ bên ngoài, toàn bộ kỹ năng cơ bản của bạn cũng sẽ được mở rộng.

KHIÊM NHƯỜNG

Để trở nên lão luyện trong nghệ thuật của y học năng lượng vi tế thì điều cần thiết là tính khiêm nhường. Cũng quan trọng như trực giác, nó không nên và không thể vận hành một mình. Là một nhà trị liệu và là một giáo viên, tôi đã nhận thấy rằng, đa số chúng ta ở mức cao nhất là 80% chính xác và chúng ta phải thừa nhận 20% là sai lầm. Vào một ngày bất kỳ, chúng ta hoặc khách hàng của chúng ta có thể bị mất năng lượng.

Nếu đã cam kết với việc tự chữa lành, chúng ta cũng cần áp dụng tiêu chuẩn 80/20 cho chính chúng ta. Chúng ta là nhà chữa lành và đồng thời là khách hàng của chính mình. Phần “nhà chữa lành” của chúng ta có thể nhận được thông tin trực giác theo một cách khác với cái cách mà phần “khách hàng” của chúng ta có thể hiểu được. Có thể chẳng phần nào thích điều chúng ta đang cảm nhận được bằng trực giác, và do đó cả hai phần đều bóp méo thông tin đầu vào. Một trong số những cách mà tôi đối diện với thực tế khi chúng ta tự chữa lành cho mình là việc áp dụng một qui tắc khác mà tôi gọi đó là “qui tắc 3 manh mối” Nếu tôi nhận được một lời khuyên cho mình và cho một ai khác, và tôi có bất kỳ nghi ngờ gì về điều đó, tôi hỏi 3 dấu hiệu để xác nhận lại những lời khuyên. Có thể ai đó ở bên cạnh ai gợi ý cho tôi con đường tương tự. Có thể tôi đọc được những chỉ dẫn tương ứng trong một cuốn sách. Có thể tôi có một giấc mơ chia sẻ hướng dẫn tương tự. Tôi cũng có thể tìm kiếm lời khuyên của những chuyên gia về năng lượng vi tế hay những người bạn trực giác của tôi để kiểm tra thông tin của tôi 3 lần.

Bạn cũng có thể áp dụng qui tắc 3 manh mối với công việc của bạn. Nếu việc đưa ra lời khuyên trực giác đó đáng nghi vấn hoặc có thể thực sự gây ảnh hưởng đến khách hàng, tôi khuyên họ nên kiểm tra dữ liệu với ít nhất là 2 nguồn và bắt sóng với trí tuệ bên trong của họ.

Họ có thể làm việc với đôi ba nhà trị liệu năng lượng vi tế, nhưng tôi luôn yêu cầu khách hàng ủng hộ những thông tin về những vấn đề về thuốc hay thuật chữa bệnh đặc biệt là với những phương pháp đo lường đạt tiêu chuẩn như kiểm tra sức khỏe hay những đánh giá tâm lý. Tôi muốn nói rằng trực giác có thể luôn phát hiện ra căn bệnh ung thư hay tình trạng nghiêm trọng của sức khỏe, nhưng nó lại không thể. Và tôi tin vào một số tình huống mà trực giác có thể làm được điều đó. Trong một số tình huống nhất định, các khách hàng cần được bạn chỉ dẫn đến nơi chăm sóc sức khỏe theo phương pháp Tây y, và khi làm điều này là bạn đang thực hiện những điều bạn đã cam kết trong chương trước. Với những khách hàng nhất định, sự hiệp lực của công việc chữa lành năng lượng vi tế cùng với việc kiểm tra sức khỏe theo chuẩn hóa tạo nên một kiểu mạng lưới chữa lành an toàn.

Điều quan trọng là việc chia sẻ thông tin trực giác một cách thẳng thắn nhưng khiêm nhường. Chúng ta có thể nhận được thông tin chính xác, nhưng không thể truyền đạt nó một cách rõ ràng, hay khách hàng của chúng ta có thể không muốn nghe điều đó. Tương lai thay đổi mỗi khi chúng ta bước về phía trước, việc đưa ra những dự đoán trực giác là rất đáng nghi vấn. Và chúng ta không thể điều khiển hành động của người khác. Chắc chắn là vậy, chúng ta có thể có được cảm giác rằng một vị bác sĩ sẽ giúp ích được cho một bệnh nhân, hay chính chúng ta, nhưng vị bác sĩ đó lại từ chối hay không thể nhận chúng ta làm bệnh nhân của họ. Tôi cứ liên tục nhắc nhở bản thân và khách hàng của mình rằng việc thực hành trực giác là các nghệ thuật, chứ không phải là các môn khoa học. Bởi vì với một tác phẩm nghệ thuật, những sắc màu và chuyển động của dữ liệu trực giác biến đổi không ngừng, không giống như các thông tin khoa học cứ luôn ở mãi một vị trí. Ngay cả khi tôi chia sẻ những thông tin riêng này với khách hàng, tôi thấy họ thường có xu hướng bám víu vào suy nghĩ rằng sự hiểu thấu bên trong của trực giác là ngôn ngữ của Thượng Đế, điều đó có nghĩa là chúng ta, những người hành nghề về trực giác, chuyên nghiệp hay nghiệp dư, đều phải cam kết thực sự truyền đi những hướng dẫn bằng trực giác với sự khiêm nhường vĩ đại và với một lời báo trước giải thích cho những giới hạn của nó.

GIAO TIẾP LÀ CHÌA KHÓA

Sự khác biệt chủ yếu giữa việc sử dụng trực giác để tự giúp chính mình với việc giúp những người khác là ở chỗ chúng ta không chỉ đang nhận được thông tin; chúng ta còn đang trao đổi thông tin với một ai đó khác theo cách thức hữu dụng, có lợi và phù hợp với người đó. Chúng ta không chỉ cần học để tin tưởng vào trực giác của mình và những thông tin mà trực giác gửi đến cho chúng ta, mà chúng ta còn trao đổi thông tin đó theo cách mà nó sẽ giúp ích cho những ai mà chúng ta đang giúp đỡ. Khi chúng ta trao đổi một cách minh bạch, đầy tin tưởng và phù hợp với những khách hàng của chúng ta, chúng ta phát triển lòng tin với họ (và với chính bản thân chúng ta), lòng tin này sẽ làm tăng tính hiệu quả trong công việc của chúng ta một cách đáng kể.

Nếu bạn là một nhà chữa lành nghiệp dư, những khách hàng không chính thức của bạn có thể không hiểu chính xác điều bạn đang làm bởi vì họ có thể thiếu sự miêu tả rõ ràng về sự phục vụ của bạn. Do đó việc quan trọng là bạn nên giải thích lí do cho những công việc về năng lượng vi tế, việc bạn đang làm, và họ có thể làm gì với thông tin và với công việc chữa lành mà bạn đang cung cấp. Nếu bạn là một nhà nghiệp dư, bạn cũng có thể cảm thấy hơi đắn đo và thấy mình không phù hợp với công việc này. Bạn có thể tự nói với bản thân “Minh đâu phải chuyên gia.” “Tôi là ai khi đang nói những điều này?” Bằng việc giải thích công việc thực hành chữa lành và tương tác với khách hàng của bạn, cho dù khách hàng đó đang trả tiền cho công việc của bạn hay không thì bạn vẫn đang làm tăng sự tin tưởng vào bản thân và sự tự tin về những khả năng của chính mình.

NHỮNG LỜI KHUYÊN CHO VIỆC MỞ RA NĂNG LƯỢNG CỦA LÒNG TIN

Khi chúng ta đã thám hiểm tới chương trước và tới đây thì sự tin tưởng vào quá trình chữa lành là gần như được bện chặt với ý định, cam kết, trực giác và sự hợp nhất. Còn hơn cả một lối cư xử (ví dụ như tin tưởng vào quá trình, tin tưởng vào kỹ thuật, tin tưởng vào bản thân bạn), sự tin tưởng là một thái độ và là một *năng lượng* tương tác. Có thể niềm tin cũng là cây cầu mà chúng ta xây nên bằng chính tài năng của chúng ta, luyện tập những kỹ năng một cách khôn khéo và an toàn, và cư xử tốt từ nền tảng của những giá trị và tiêu chuẩn đạo đức đã định rõ.

Sau đây là 8 điều bạn có thể làm để giữ cho lòng tin và trực giác được duy trì tốt trong quá trình thực hành chữa lành, dù cho bạn có đang chữa cho bản thân hay cho người khác.

- Xác định xem khả năng trực giác của mình là gì (nghe, nhìn, cảm nhận vật lí, cảm nhận tâm linh)
- Xác định xem liệu bạn có cần phát triển thêm các khả năng trực giác của mình thông qua quá trình tự học, đào tạo chính thức/ cơ cấu, hay học việc.
- Biết được những tiềm năng và hạn chế trong các khả năng trực giác của mình.
- Biết cách sử dụng những khả năng trực giác trong bối cảnh chữa lành cho bản thân bạn hoặc cho những người khác. Ngoài việc huấn luyện chuyên môn ra, việc chữa lành còn đòi hỏi rèn luyện đạo đức. Học cách sử dụng những khả năng của bạn để chữa lành hay giúp đỡ mọi người thường liên quan đến những thử nghiệm và sai lầm, nhưng những tiêu chuẩn đạo đức của bạn sẽ đảm bảo rằng không có gì trong quá trình thử-sai đó là không an toàn hay là cái giá quá đắt đối với những người khác.
- Nhận ra rằng trong khi cần thiết phải làm công tác đào tạo, học tập và thực hành, luôn luôn có những lúc bạn cần phải buông bỏ và mở lòng ra để đón nhận những thông tin trực giác.
- Phân tích thông tin mà bạn nhận được bằng trực giác và đánh giá xem bạn sẽ làm gì để áp dụng thông tin đó một cách tốt nhất. Bạn có nên đưa ra những lời khuyên về sức khỏe thể chất hay tình cảm không? Bạn có nên chia sẻ thông tin với khách hàng chính thức không hay chỉ đơn giản là giữ nó cho chính mình?
- Sẵn sàng dùng đến những xét nghiệm hay đánh giá y tế bởi một ai đó để củng cố thông tin mà bạn nhận được.
- Cuối cùng, hãy tin tưởng vào những khả năng bên trong của bạn. Ngay cả những nhà trị liệu y học phương Tây cũng còn phải dựa vào phán đoán trực giác của mình trong một số giây phút nhất định. Tôi vẫn chưa từng gặp ai đó nói rằng “Tôi không nên tin tưởng vào trực giác của tôi!” Trực giác ở đó bởi vì nó sẽ chỉ cho chúng ta hướng mà chúng ta cần đi.

CÁC ĐƯỜNG BIÊN GIỚI NĂNG LƯỢNG

Việc chữa lành có lẽ không thể tiến xa được khi bạn không buông bỏ mọi thứ không phải là bạn- tất cả những kì vọng, tất cả những niềm tin- để trở thành chính bản thân bạn.

BÁC SỸ Y KHOA RACHAEL NAOMI REMEN

Chủ đề về những đường biên giới năng lượng- chúng là gì, chúng có chức năng gì, và mức độ thường xuyên mà bạn sẽ nhìn thấy các vấn đề về năng lượng vi tế liên quan tới chúng - là một trong số những chủ đề quan trọng nhất của cuốn sách này. Bạn sẽ phát hiện ra rằng, sự rõ ràng, sức mạnh và sức khỏe của các đường biên năng lượng sẽ tác động trực tiếp đến mọi hệ thống của các cơ thể vật lí và vi tế và mọi mức độ của sự tỉnh thức trong chúng ta.

Các đường biên năng lượng là điều cấp thiết với mỗi một nhà trị liệu năng lượng vi tế, các chuyên gia, những nhà chữa lành nghiệp dư, và những người tự chữa lành. Cả hai nhà trị liệu nghiệp dư và chuyên nghiệp đều dễ vướng mắc vào việc hấp thụ “rác” của người khác, mặt trái của của các đường biên năng lượng thấp. Trên thực tế, tất cả chúng ta đều dễ bị tổn thương khi hấp thụ năng lượng vật lí, tình cảm, tinh thần hay tâm linh của người khác vào mọi lúc, không chỉ khi ta làm việc về năng lượng với họ. Chúng ta thậm chí còn nhận được năng lượng của một nhà trị liệu khi chúng ta là những khách hàng. Bởi vì mọi thứ đều là năng lượng nên điều trọng yếu là chúng ta hiểu các giới hạn năng lượng này và học cách thành lập các đường biên để tránh xa những năng lượng có hại và thu hút những gì mà chúng ta cần.

CÁC ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG LÀ GÌ VÀ CHÚNG THỰC HIỆN CHỨC NĂNG NHƯ THỂ NÀO?

Các đường biên năng lượng của chúng ta là những cánh cổng vô hình, giữ cho những thứ có hại tránh xa chúng ta và mời gọi những thứ có ích đến. Mặc dầu chúng không thể cảm nhận được bằng đôi mắt trần tục nhưng chúng có nghĩa cho sự khác biệt giữa việc trải nghiệm một cuộc sống thú vị, thịnh vượng và yêu thương hay việc chịu đựng một sự tồn tại buồn bã, đầy hạn chế và không hạnh phúc. Chúng phân tách những gì chúng ta cần với những gì chúng ta không cần, chúng cho phép một cách có chọn lọc chỉ những năng lượng, những con người, sự hướng dẫn, suy nghĩ, tình huông, cơ hội, và việc chữa lành có thể mang những tinh hoa tâm linh đi vào cuộc đời thực của chúng ta. Các đường biên năng lượng của chúng ta cũng đi xa thêm một bước và tách chúng ta ra khỏi những người được chúng ta trị liệu về năng lượng, cho phép một dòng chảy thông tin lành mạnh và năng lượng đến với cả chúng ta và họ mà không gặp rắc rối gì. Nếu chúng ta đang tự chữa lành, các đường biên năng lượng chèn một khoảng trống vào giữa các bản thể bị tổn thương và thể hợp nhất- các bản thể của nhà chữa lành của chúng ta, để đảm bảo cho sự rõ ràng và sự khách quan.

Tôi thường miêu tả các đường biên năng lượng như là các rào chắn đường được dựng lên bởi một cơ quan tuần tra biên giới đầy tinh táo. Những người lính gác sáng suốt và có bản chất tốt này là những chương trình bên trong của chúng ta. Chúng không định ngăn cản tất cả mọi thứ. Chúng được thiết kế để cho phép những gì tốt cho chúng ta và khách hàng của chúng ta đi vào. Do đó, các đường biên đa cấp độ có thể phục vụ 3 chức năng cơ bản sau:

KHI BẠN LÀ KHÁCH HÀNG: Một Nghi Thức Năng Lượng

Đôi khi các nhà trị liệu năng lượng vi tế giỏi nhất cũng bối rối. Họ có thể đọc các thông tin trực giác hay cung cấp năng lượng đầu vào phù hợp với họ chứ không phải là bạn. Họ có thể diễn dịch thông tin hay các câu trả lời cho các vấn đề của bạn thông qua kinh nghiệm của riêng họ hay những gì mà họ được huấn luyện, và ít nhất là bị thất bại một phần. Có thể họ chưa tự thiết lập được các đường biên năng lượng cho chính mình, và các vấn đề năng lượng của họ tạo ra các lỗ hổng khiến năng lượng thoát ra khỏi trường năng lượng của họ hoặc họ đã kéo năng lượng từ các trường năng lượng của những người khác về mình mà không biết.

Chúng ta đặc biệt dễ bị thương tổn trước các hình thái đồng phụ thuộc về năng lượng khi chúng ta đang trong vị trí của một khách hàng. Đa số chúng ta hạ thấp các đường biên năng lượng để nhận được cảm hứng, sự trợ giúp và năng lượng mong muốn, hay chúng ta giải phóng năng lượng mà chúng ta không còn cần đến nữa. Chúng ta cũng có thể bắt đầu tiếp nhận những vấn đề của người khác một cách vô thức hay trao năng lượng cho họ để giúp họ.

Chúng ta muốn phụ thuộc vào nhà trị liệu để điều khiển những sự xâm nhập này bao nhiêu thì cuối cùng thì chúng ta vẫn chịu trách nhiệm bấy nhiêu về những đường biên năng lượng của chính mình. Do đó sự luyện tập tốt để thành lập một nghi thức “là một khách hàng” lành mạnh có thể được sử dụng trong những lĩnh vực khác của cuộc sống. Hãy bắt đầu bằng việc thực sự rõ ràng về những mục tiêu của bạn. (Hãy xem phiếu “Đề Ra Mục Tiêu” trong chương 8 để rõ thêm về việc thiết lập các mục tiêu chữa lành của bạn.) Sau đó hãy thở vài hơi thật sâu trước khi bạn bước vào văn phòng của nhà chữa lành và làm các việc sau đây:

Hình dung ra cảnh bạn đã đạt được (những) mục tiêu của mình. Hãy cảm nhận sự khác biệt về mặt vật lí, cũng như tinh cảm.

Yêu cầu linh hồn bên trong bạn hãy rút xuống cho bạn 4 đường biên năng lượng với các màu sắc, các thông cáo và các tần số khác nhau để bạn hoàn thành các mục tiêu của mình. Bạn cũng cần yêu cầu rằng những đường biên của bạn được thay đổi để mà chúng sẽ giải phóng các năng lượng bị mắc kẹt một cách an toàn, không gây hại cho chính bạn và cho người khác.

Bạn cũng yêu cầu linh hồn của bạn cung cấp cho bạn sự rõ ràng của bất kì thông tin hay năng lượng chữa lành nào được nhà chữa lành truyền cho bạn.

Trong suốt phiên chữa lành, hãy chú ý đến các cảm nhận trực giác của bạn, đặc biệt là các cảm nhận của cơ thể. Thông tin hay năng lượng không phù hợp sẽ có cảm giác, nghe, ngửi, hay chỉ đơn giản là có vẻ như bạn không tiếp cận được. Hoàn toàn đơn giản là vì nó không kết nối với bạn. Bạn cũng có thể trải nghiệm một cảm giác kinh hãi hay hoảng sợ, cả hai cảm giác này cho biết những gì đang xảy ra không phù hợp với bạn.

Nếu những tình huống này nảy sinh, bạn có thể làm tất cả hoặc một điều bất kì sau đây:

- Yêu cầu nhà trị liệu giải thích để hiểu rõ hơn.
- Nói với nhà trị liệu rằng bạn sẽ cần phải suy nghĩ thêm về những thông tin hoặc giải pháp chữa lành để coi cái gì là hợp hay không hợp với bạn.
- Gọi ý rằng thông tin hay năng lượng không hợp với bạn và hỏi nhà trị liệu xem ông ấy/ bà ấy nghĩ chuyện gì có thể đang xảy ra. (Đôi khi các hệ thống của chúng ta kháng cự lại sự thật vì nó khó đối mặt. Bước này giúp cho nhà trị liệu có một khoảng trống để kiểm tra lại các đường năng lượng hay sự sáng suốt của mình, nhưng cũng có thể bước sâu thêm vào vấn đề của bạn, nếu cần.)
- Thầm chia nhỏ thông tin hay năng lượng này để bạn có thể kiểm tra lại nó về mặt năng lượng hay vứt bỏ nó ngay lập tức hay sau đó. Hình dung trong đầu hình ảnh bạn đặt năng lượng đó vào trong một chiếc hộp. Tưởng tượng ra một thiên thần, một người giám hộ, Đấng Thiêng Liêng, hay một người trợ giúp khác để hỗ trợ bạn vứt bỏ nó đi trong chốc lát một cách an toàn.
- Nếu bạn thực sự cảm thấy không thoải mái- và bạn chắc rằng bạn không chỉ đơn giản là đang bật đèn xanh cho các vấn đề của bản thân để tránh căng thẳng hay những cảm xúc- bạn luôn có thể rời bỏ căn phòng, chỉ để nghỉ giải lao hay kết thúc luôn buổi chữa lành.

Bảo vệ: chúng giúp chúng ta tránh xa các năng lượng không hỗ trợ cho sự an lạc về tình cảm và cốt lõi của tâm linh.

Thanh lọc: chúng cho phép những năng lượng làm tăng cường sức mạnh tâm linh thâm nhập vào bên trong cơ thể của chúng ta, giữ lại những năng lượng mà chúng ta cần, và lan tỏa các thông điệp ra thế giới làm tăng cường sự sống của chúng ta.

Thu hút: các đường biên năng lượng có thể thu hút những gì chúng ta cần, gồm có cả việc chữa lành, thông tin, sự chỉ dẫn, con người, sự kiện, công việc, tiền bạc, các mối quan hệ lành mạnh, và các bài học cuộc đời.

CÁC ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG VÀ TRƯỜNG HÀO QUANG

Có nhiều loại đường biên năng lượng xung quanh cơ thể của chúng ta, nhưng loại quan trọng nhất là trường aura (xem chương 2 để ôn lại về trường hào quang). Trường hào quang gồm có vài lớp, mỗi lớp tương ứng với một trong số 12 luân xa chính. Khi chúng ta trưởng thành và tiến hóa, linh hồn của chúng ta sẽ kích hoạt lớp aura hay đường biên năng lượng thích hợp, rót xuống nó các sự thật hay các chương trình tâm linh một cách rõ ràng và tao nhã cho phù hợp với bản thể độc đáo của chúng ta. Tuy nhiên, linh hồn của chúng ta không là tác nhân duy nhất có ảnh hưởng lên các đường biên này. Cha mẹ, những người bà con, tổ tiên, trường học, các tổ chức tôn giáo, bạn bè, kẻ thù, đồng nghiệp, các ông chủ, các nguồn tin và cả nền văn hóa của chúng ta đều góp phần trong chuyện đó, theo hướng tốt hay xấu.

Những sự kiện gây trở ngại trong đời sống, những tổn thương mang tính tiêu cực xảy ra thường xuyên hay chỉ một lần, đều có thể ngăn trở các đường biên năng lượng của chúng ta phát triển toàn diện hay vận hành một cách hài hòa với cốt lõi tâm linh thực sự của chúng ta.

Điều hữu ích cho một nhà chữa lành là biết được rằng các đường biên năng lượng của khách hàng là nơi truyền tải và nơi nhận thông tin về các rung động chữa lành. Nói theo cách khác, các đường biên năng lượng tương tác với nhau; chúng đồng thời hấp thu và tỏa ra năng

lượng. Đó là lí do tại sao bạn có thể cảm nhận một ai đó khi họ đi vào không gian của bạn, thường thì bạn đọc vị được họ trước khi một phiên làm việc bắt đầu và bạn cảm nhận được năng lượng tích cách, những nỗi sợ, những tổn thương, cũng như các nhu cầu, ước muốn và hi vọng của họ.

4 LOẠI ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG

Dựa trên những nghiên cứu của tôi, một nhà chữa lành chuyên nghiệp, và cả cuộc sống riêng tư của tôi nữa, tôi đã xếp 12 lớp hào quang hay 12 đường biên năng lượng vào 4 loại, dựa theo nhiệm vụ và chức năng của chúng. Mỗi một loại gắn với một màu sắc riêng.

- Các đường biên vật lí (màu đỏ)
- Các đường biên cảm xúc, tình cảm (màu cam)
- Các đường biên của cá mối quan hệ (màu xanh lá)
- Các đường biên tâm linh (màu trắng)

Trong các đường biên năng lượng này là những tập hợp con các màu sắc khác. Ví dụ, màu vàng kim và bạc thuộc gia đình màu trắng (tâm linh), màu vàng thuộc gia đình màu vàng cam (tình cảm, cảm xúc). Để khám phá sâu hơn về các đường biên năng lượng và các tập hợp con của chúng, bạn có thể muốn tham khảo thêm cuốn *Energetic Boundaries: How to Stay Protected and Connected in Work, Love, and Life* (Các Đường Biên Năng Lượng: Cách Bảo Vệ Và Kết Nối Trong Công Việc, Tình Yêu Và Cuộc Sống)

Khi bạn tìm hiểu thêm về các đường biên năng lượng trong các trang tiếp theo đây, bạn có thể bắt đầu thực hành chú ý đến cách thức mà 4 màu sắc trên (cùng các rung động của chúng) có thể xuất hiện trong các khách hàng nhất định.

CHUYỆN GÌ XẢY RA KHI CÁC ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG CỦA CHÚNG TA BỊ XÂM PHẠM?

Khi bạn làm việc với các khách hàng, bạn có xu hướng tìm ra các vấn đề cá nhân hay những trở ngại cho sức khỏe của họ một phần liên quan tới các đường biên bị xâm phạm theo một cách nào đó. Khi các đường biên của chúng ta bị xâm phạm, có 3 hậu quả về năng lượng cơ bản sau:

Các đường biên năng lượng của chúng ta trở nên cứng nhắc và không linh hoạt: Giống như một bức tường băng. Khi lại gần bức tường này chúng ta có cảm giác lạnh lẽo và ngưng trệ. Các đường biên cứng nhắc này có ảnh hưởng tương tự đến chúng ta và những người khác. Người ta sẽ tránh xa và có cảm giác rằng chúng ta không sẵn lòng hoặc kém nhiệt tình. Các đường biên năng lượng của chúng ta cũng cự tuyệt những sự kiện tích cực hay những cơ hội: sự thăng tiến hay công việc mới, các cơ hội về tài chính, tương tự như việc chăm sóc sức khỏe chuyên nghiệp đúng cách, các năng lượng chữa lành, những mối quan hệ bạn bè có thể sưởi ấm trái tim của chúng ta.

Các đường biên năng lượng của chúng ta trở nên dễ thấm. Một đường biên năng lượng dễ thấm thì lỏng lẻo, mỏng manh, và yếu rõ ràng. Thực tế là hầu như không còn đường biên nào cả. Những người có các đường biên dễ thấm sẽ dễ dàng bị gạt ra lề, bị làm lơ, bị điều khiển, lạm dụng, hoặc không được thưởng công xứng đáng. Những người này thường được nói cho vắn vè là những kẻ mua vui hoặc bị coi rẻ.

Các đường biên năng lượng của chúng ta bị chia cắt hay thủng lỗ chỗ: các lỗ hỏng trong đường biên năng lượng để lại những lỗ hỏng trong cuộc đời của chúng ta, những lối ra vào mà bất kì cái gì và bất kì ai cũng có thể vào ra. Chúng ta dễ hấp thụ các năng lượng của người khác, từ bệnh tật đến đói nghèo, và do đó, đánh mất sức sống của chính chúng ta. Các vấn đề trong cuộc sống của chúng ta càng đáng phiền toái bao nhiêu, thì khả năng là những lỗ hỏng trong các trường năng lượng của chúng ta càng lớn bấy nhiêu. Ở những con người thường thấy mình trong vai trò của một nạn nhân, chúng ta sẽ thấy các đường biên năng lượng của họ ở trong tình trạng này.

Bạn có tin rằng bạn bước vào các phiên tự chữa lành hay chữa lành cho khách hàng với những vấn đề này trong đường biên năng lượng của chính mình không? Nếu bạn là một nhà trị liệu, bạn đã ý thức sẵn rằng nhiều khách hàng có các vấn đề về đường biên của họ. Nhiều bài tập trong cuốn sách này sẽ giúp bạn trong việc chữa lành và phát triển các đường biên năng lượng. Các kĩ thuật quan trọng nhất cho việc thiết lập các đường biên cho bản thân và cho người khác nằm trong chương 9 “Các Kĩ Thuật Năng Lượng Thiết Yếu”. Nhưng bạn có thể sử dụng các bước ngay trong phần kế tiếp để thành lập những tương tác tích cực với khách hàng.

NÂNG CẤP CÁC ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG

Câu hỏi mà tôi thường nhận được nhất từ phía các nhà trị liệu và những người chuyên chăm sóc sức khỏe cho người khác là “Làm thế nào mà tôi có thể giữ các đường biên năng lượng của mình?” 10 bước sau đây sẽ giúp bạn làm điều đó khi làm việc với khách hàng. Khi bạn thực hành mỗi một bước trong số đó, hãy để ý xem nó có ảnh hưởng như thế nào đến mức năng lượng của bạn vào cuối ngày làm việc. Bạn có thể vui mừng nhận thấy không những năng lượng của bạn không bị cạn kiệt, mà các kho dự trữ năng lượng của bạn thậm chí có thể tăng.

Bước 1: Chuẩn bị. Trước khi làm việc, hãy vận động cơ thể theo cách nào đó (như đi bộ hoặc tập yoga), và đặt ra một ý định rõ ràng cho ngày làm việc. Tương tự, hãy cho phép trực giác của bạn chọn cho mình một bộ quần áo để mặc, và để ý thêm tới những màu sắc mà bạn bị cuốn hút. Ví dụ, nếu bạn thấy bản thân đang hướng đến màu đỏ, thì có lẽ là màu đỏ sẽ giúp bạn có đầy sinh lực để làm công việc với tài năng đáng kể. Nếu bạn định mặc bộ cánh màu đen, thì có lẽ là bạn đang xử lí công việc với một khách hàng tham lam và giận dữ, và sắc thái đen hay xám có thể sẽ giúp bạn che dấu những phản ứng cá nhân của mình (hay toàn bộ con người thực của mình) do đó bạn có thể trợ giúp khách hàng tốt hơn.

Bước 2: Tạo bối cảnh nơi làm việc. Một trong những cách thức mạnh nhất để thiết lập nên một căn phòng hay văn phòng dành cho khách hàng để hỗ trợ cho các đường biên năng lượng của bạn là những vật thể mang ý nghĩa sâu sắc đối với bạn. Chọn những bức ảnh, những tác phẩm nghệ thuật, những vật thiêng, các món quà từ thiên nhiên, những công cụ chữa lành, và những thứ khác cộng hưởng với tần số rung động cao và luôn luôn phản hồi lại cho bạn những ý tưởng cao nhất, những cam kết chuyên môn, và bản chất thực sự của bạn. Tương tự, ở cấp độ cơ bản nhất, bạn sẽ muốn một nơi làm việc được dựng nên thiết lập cho bạn các đường biên năng lượng giữa bạn và khách hàng. (Xem phần “Thiết Kế Nơi Làm Việc Của Bạn”) để có những ý tưởng đảm bảo rằng nơi làm việc của bạn được tạo dựng lên nhằm hỗ trợ cho các trải nghiệm và kết quả tốt nhất cho bạn và cho khách hàng của bạn.

CHỮA LÀNH CHO NGƯỜI THÂN YÊU

Việc chữa lành cho người thân của bạn có thể là đặc biệt khó khăn, cho dù bạn là một

nhà chữa lành chuyên nghiệp hay nghiệp dư, hay là một học viên về y học năng lượng vi tế. Chúng ta luôn muốn làm cho ai đó cảm thấy tốt hơn, và động cơ này được tăng theo cấp số mũ khi người đó càng gần gũi với chúng ta. Chúng ta dễ dàng bỏ qua những dấu hiệu hiển nhiên hay do trực giác mách bảo về một vấn đề nghiêm trọng vì chúng ta không muốn tin rằng những dấu hiệu đó là có thật. Ngược lại, chúng ta có thể trở nên quá nhạy cảm với sự hiểu biết sâu sắc bên trong bởi vì chúng ta cảm thấy bắt buộc phải làm việc thật hoàn hảo để “cứu sống” người chúng ta yêu thương.

Tôi thường khuyên rằng các nhà trị liệu năng lượng vi tế mọi cấp độ nên chuyển những người bà con, bạn bè, con cái, hay những người khác có quan hệ gần gũi với chúng ta tới các nhà trị liệu khác. Khi bạn không thể làm được việc này, thì tôi gợi ý bạn những điều sau:

Hãy giải thích điều gì mà quá trình chữa lành năng lượng vi tế của bạn có thể hoặc không thể hoàn tất.

Tôi cũng nói những điều tương tự với một khách hàng mới, gồm các ý sau:

- “Năng lượng là thông tin chuyển động. Tôi đang làm việc với năng lượng chuyển động nhanh đến mức mà nó được coi là vi tế hay thuộc về tâm linh.”
- “Công việc liên quan đến trực giác và năng lượng của tôi không đồng nghĩa với việc thay thế bất kì điều gì bạn đang làm một cách chuyên nghiệp hay với các chuyên gia chăm sóc sức khỏe được cấp phép. Mà đó là cách thức bổ sung để nhìn nhận các vấn đề và cuộc sống của bạn.”
- “Trực giác là một nghệ thuật, không phải là một môn khoa học. Và độ chính xác cao nhất là 80%”
- “Quan trọng là bạn hãy chú ý xem điều gì là phù hợp hay không phù hợp với bạn. Bởi tôi chỉ đưa ra lời khuyên, điều đó không có nghĩa là nó hoàn toàn chính xác hay bạn có thể sử dụng nó.”
- “Chúng qui lại, công việc của tôi là mở ra cho bạn những chân trời và giúp bạn khảo sát điều gì đang diễn ra ở một mức độ sâu hơn.”
- “Hãy làm ơn không làm gián đoạn và đặt câu hỏi mỗi khi bạn thấy cần.”

Duy trì phong cách làm việc chuyên nghiệp và nếu có thể, hãy làm việc trong không gian văn phòng của bạn. Tôi thường nói với người thân của tôi rằng tôi có thể trở nên lạnh lùng và xa cách, nhưng sở dĩ như vậy bởi vì tôi đang duy trì một sự điềm tĩnh để trở nên khách quan nhất có thể.

Hãy hỗ trợ chính bản thân mình về cảm xúc. Bạn có thể nhận được thông tin trực giác rằng khó có thể thực hiện một cái ôm. Nếu bạn phát hiện ra rằng quá khó để kiểm soát những gì phát sinh đối với mình khi đang làm việc cùng với người thân, và biết rằng mình có thể kết thúc một phiên chữa lành một cách nhẹ nhàng hoặc chuyển người thân của bạn đến nơi khác để họ tiếp tục được hỗ trợ.

Một lần tôi đã giúp một người bạn đi vào trong phòng cấp cứu với cơn co thắt tim dữ dội. Cô ấy đã gọi cho tôi trong tuyệt vọng. Ngay lập tức tôi đã sử dụng phương pháp chuyên nghiệp để giúp cô nhưng trong thâm tâm tôi lại giằng xé bởi vì tôi không muốn mình “làm sai”. Tôi cũng đã rất lo lắng cho cô bạn của tôi. Tôi đã nhận được sự hiểu thấu trực giác, nhưng tôi chắc chắn khi nói rằng mọi thông tin tôi cung cấp chỉ là trực giác và bạn của tôi chỉ nên làm theo lời khuyên của các bác sĩ.

Trong tình huống đó, tôi có thể gợi ý rằng cô ấy nên xét nghiệm để xem có nhiễm vi khuẩn hay vi rút trong tim không và miêu tả hai khu vực có thể bị vi khuẩn tấn công làm

yếu đi. Các bác sĩ của cô ấy đã phát hiện ra rằng tim cô ấy thực sự bị nhiễm liên cầu khuẩn. Hai van tim đã bị suy yếu. Chính xác như những gì tôi đã đánh giá, thực tế là, tôi đã có thể dễ dàng diễn dịch sai các dữ liệu- hay ngược lại, đã không chia sẻ bất kỳ dữ liệu nào trong số đó, bởi vì tôi bị mắc kẹt trong những nỗi lo sợ của chính mình. Có thể bạn vẫn khiêm nhường và giúp đỡ, nhưng hãy giữ lại trí khôn cho mình.

Bước 3: Làm nghi thức. Nếu bạn không làm điều này trước, hãy coi việc bắt đầu phiên chữa lành của mình với một câu tuyên bố tạo ra các đường biên bằng lời. Ví dụ, tôi nói với các khách hàng về ý định của mình, để mời gọi việc chữa lành và để trợ giúp cho họ. Tôi cũng nói với họ rằng tôi kêu gọi Đấng Thiêng Liêng hình thành nên các tham số và các đường biên năng lượng, do đó ít nhất là tôi không gây hại và trợ giúp họ một cách tốt nhất. Sau đó tôi chắc chắn rằng họ hiểu được rằng tôi không thể đảm bảo cho công việc hay thông tin của mình và rằng công việc của họ là quyết định xem thông tin nào là hữu ích và thông tin nào là không. Tôi cũng trả lời bất kỳ câu hỏi nào họ có thể đặt ra về việc chúng tôi đang làm gì. Những trao đổi minh bạch là cần thiết cho việc thiết lập và duy trì các đường biên năng lượng mạnh mẽ.

Bước 4: Các đường biên vật lí. Như đã lưu ý trong bước 2, nơi làm việc của bạn cần được thiết lập để xây dựng những ranh giới giữa bạn và khách hàng. Ví dụ, bạn có thể kê một chiếc bàn hoặc ghế giữa mình và họ (tùy thuộc loại công việc bạn làm). Trong công việc của tôi, tôi thu thập nhiều thông tin từ khách hàng và cho khách hàng thông qua các đường biên năng lượng của tôi và do đó, chúng tôi cần một rào chắn vật lí cho các mục đích thanh lọc. Tôi chỉ đặt tay chữa lành nếu tôi cảm thấy bản thân được an toàn và mạnh khỏe trong ngày hôm ấy. Đôi khi, tôi khuyên rằng các nhà trị liệu đặt tay chữa lành nên dùng một tấm vải, hay găng tay hoặc một món đồ nữ trang đặc biệt được lập trình sẵn để làm chệch hướng năng lượng tiêu cực và gia tăng năng lượng chữa lành. Bạn cũng có thể nghỉ giải lao để rửa tay, và hình dung ra năng lượng của khách hàng đang được rửa trôi đi trong sự yêu thương để mà bạn lại được làm mới và sẵn sàng cho khách hàng kế tiếp hoặc hoạt động kế tiếp.

Bước 5: Các đường biên cảm xúc. Trí tưởng tượng của bạn có thể hỗ trợ những đường biên mạnh mẽ. Hãy tưởng tượng ra một màn chắn năng lượng giữa bạn và khách hàng của bạn, và màn chắn này có thể lọc các cảm xúc của họ, do đó bạn có thể luôn luôn phân biệt được cảm xúc của mình với của khách hàng. Bạn cũng có thể lắp màn chắn này theo các nhu cầu riêng của mình. Ví dụ, vì công việc của tôi dựa trên khả năng cảm nhận cảm giác và suy nghĩ của người khác nên tôi lập trình cho màn chắn năng lượng cho phép tôi cảm nhận được các cảm xúc của họ, để cho phép những cảm xúc đó biểu lộ với mình, nhưng lại ngăn tôi khỏi hấp thụ những năng lượng từ những cảm xúc đó.

Bước 6: Các đường biên của các mối quan hệ. Đôi khi khó tránh khỏi việc dính mắc quá sâu vào các vấn đề của một khách hàng. Ví dụ, khi một đứa trẻ bị lạm dụng, khi một người chồng hoặc một người vợ bị bỏ rơi, một người làm việc chăm chỉ bị mất việc làm và nguồn thu nhập, trái tim của chúng ta không thể không quan tâm đến người đó. Tôi đảm bảo rằng điều này xảy ra vào cuối phiên chữa lành khi tôi đã không chú tâm đến đường biên của các mối quan hệ, hay trường năng lượng trái tim. Tôi làm điều này bằng cách cảm nhận những đường biên bên ngoài của trường năng lượng này trước khi khách hàng rời khỏi phòng. Hãy thử làm điều này vì bản thân bạn. Nếu bạn cảm nhận rằng trường năng lượng các mối quan hệ (hay bất kỳ lớp năng lượng nào khác) không nâng đỡ xung quanh bạn, và nó không còn gắn với chỉ một mình bạn mà thôi, thì hãy thực hiện các bài tập hít thở sâu cho tới khi nó trở lại trạng thái nguyên vẹn.

Bước 7: Các đường biên tâm linh. Hãy gọi sự hướng dẫn cao hơn hay Đấng Thiêng Liêng liên kết khách hàng của bạn với bất kỳ việc chữa lành hiệu nghiệm nào để bắt đầu hay kết thúc

một phiên làm việc. Bạn cũng có thể yêu cầu điều đó xảy ra cho bản thân mình, để cả bạn và khách hàng của bạn đều được hỗ trợ về năng lượng bởi các tần số rung động rõ ràng nhất và cao nhất. Hai kỹ thuật mà bạn sẽ tìm hiểu trong chương 9 đã trở thành một phần không tách rời của nghi thức chuyên nghiệp của tôi là Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn và Dòng Suối Ân Điển Chữa Lành. Việc áp dụng những bài thực hành đơn giản này có thể chuyển hóa các đường biên của bạn từ tốt đến tuyệt vời.

Bước 8: Giải quyết các vấn đề cá nhân của bạn. Hãy xin chỉ dẫn cao hơn của bạn để báo động cho bạn biết khi nào các vấn đề xuất hiện trong phiên làm việc với khách hàng và cảnh chúng lại để giữ an toàn cho bạn. Việc tôi làm, nói về mặt năng lượng, là đặt những vấn đề trong một chiếc hộp trắng bên trong trái tim. Cuối ngày làm việc, tôi dành ra vài phút ôn lại nội dung của chiếc hộp này. Khi cam kết làm công việc của riêng mình, tôi sẽ nói rằng một trong số những vấn đề này đã lên đường đến văn phòng chữa lành của riêng tôi.

Bước 9: Hợp tác. Nếu bạn có những đối tác hay nhân viên, hãy yêu cầu sự hướng dẫn cao hơn của bạn để giữ chỗ cho những nỗ lực cao hơn của bạn. Ngoài các đối tác kinh doanh ra, đôi khi tôi làm việc cùng những giáo viên cộng tác. Trong suốt các phiên họp, hội thảo hay các lớp học, tôi thích mừng tượng ra hình ảnh những quả cầu năng lượng chữa lành màu trắng bao xung quanh tất cả những ai liên quan. Năng lượng này bảo vệ tất cả chúng tôi, cả giáo viên lẫn các học viên, khỏi những tác động tiêu cực từ phía người khác, giữ cho những vấn đề của chúng tôi tránh xa khỏi mê mờ, cho phép chúng ta kết nối trong sự an toàn và tình yêu thương.

Bước 10: Hoàn tất. Vào cuối ngày làm việc, hãy nhờ sự trợ giúp của cao hơn của bạn để hoàn tất cho ngày hôm đó- để nhận thức rõ, cảm tạ và giải phóng tất cả những gì đã xảy ra.

Tôi thích kêu gọi Đấng Thiêng Liêng giải phóng tôi khỏi những công việc thường ngày. Rất hiếm khi tôi cảm thấy còn ám ảnh với ngày làm việc của mình, điều này cho phép tôi được tự do hiện diện trong mọi khía cạnh của đời sống.

THIẾT KẾ NƠI LÀM VIỆC CỦA BẠN: NHỮNG CAM KẾT BÊN TRONG ĐƯỢC PHẢN ÁNH RA BÊN NGOÀI

Dù bạn tập trung vào việc chữa lành cho bản thân hay cho người khác thì việc tạo ra một môi trường có lợi cho quá trình chữa lành là điều cần thiết. Một khi bạn đã hoàn thành một công việc mang tính hiện tượng là làm rõ các ý định, các giá trị và các cam kết của mình, thì đây là thời điểm hoàn hảo đảm bảo rằng không gian chữa lành vật lý của bạn đang ăn khớp với những điều đó. Về bên ngoài của văn phòng hay phòng chữa lành của bạn có phản ánh những ý định và những tiêu chuẩn đạo đức bên trong của bạn không? Những câu hỏi sau đây có thể phục vụ bạn như là những lời chỉ dẫn cho việc kiến tạo một không gian chữa lành mới hay tân trang lại một không gian cũ.

KHÔNG GIAN NÀY CÓ RIÊNG TƯ HAY KHÔNG?

Không thành vấn đề nếu không gian chữa lành nằm trong góc của ngôi nhà của bạn, dưới một cái cây tươi tốt hay một tòa nhà văn phòng thương mại, nó cần có một không gian trống. Đây là một trong những cách mà các đường biên năng lượng bên trong bạn được phản ánh ra bên ngoài. Làm việc với không gian trống (các đường biên hữu hình của nó) để mà chỉ những năng lượng vi tế tích cực có thể làm việc và thực hiện vai trò của nó. Như nhân vật Captian Kirk trong phim *Star Trek's* đã nói, bạn không muốn “Rắc Rối với Tribble”- bạn không muốn cho phép những năng lượng nhỏ lẻ gây phiền toái và đầy hủy hoại thâm nhập làm ảnh hưởng

tới môi trường có tần số rung động cao mà bạn mong ước. Khi được nâng đỡ bởi những ý định và những đường biên rõ ràng, các năng lượng vi tế có thể được tăng cường theo cấp số mũ chứ không bị tiêu tán và phân mảnh. Theo luật đồng thanh tương ứng, bạn càng có chủ tâm nâng cao trong việc sản sinh ra và mời gọi năng lượng chữa lành đang thăng lên, thì bạn càng sẵn sàng cho việc đó.

KHÔNG GIAN CỦA BẠN CÓ NGĂN NẮP HAY KHÔNG?

Môi trường và các vật thể giữ lại và tỏa ra năng lượng vi tế. Các phương pháp kiểu như thuật phong thủy của Trung Hoa (xem chương 24) chỉ ra rằng chúng ta liên tục chịu ảnh hưởng của những gì xung quanh. Một trong số các học thuyết nền tảng của phong thủy là khí, hay năng lượng vũ trụ, được tăng cường hay bị hạn chế, phụ thuộc vào nhiều yếu tố khác nhau. Để tạo ra một không gian chữa lành hỗ trợ cho dòng chảy của khí và chào đón những chuyển hóa cho khách hàng và cho bản thân bạn, hãy đảm bảo rằng nó không trong tình trạng lộn xộn.

KHÔNG GIAN CỦA BẠN CÓ ĐẸP KHÔNG?

Một trong số những cách hiệu quả nhất để chuyển hóa năng lượng trong bất kỳ một căn phòng hay một không gian nào là hãy chủ tâm đưa cái đẹp vào trong đó. Ngoài vẻ đẹp được tạo ra do việc lựa chọn đồ nội thất, thảm, màn gió và các đồ đạc cơ bản khác, hãy đưa cả những vật thể có ý nghĩa đối với bạn, như là tác phẩm nghệ thuật, vật linh, bùa hộ mạng để chúng cộng hưởng với những mong ước của bạn. Dĩ nhiên là bạn cũng có thể chọn đem những viên đá quý, đài phun nước, và cả những dụng cụ làm việc vào không gian của bạn.

BẠN CÓ NHỮNG DỤNG CỤ LÀM VIỆC KHÔNG?

Nói về những dụng cụ, hãy chắc rằng bạn kiểm kê chúng đều đặn và đảm bảo rằng bạn có đủ các thứ giúp bạn tiến hành công việc một cách dễ dàng, tao nhã và đầy tự tin. Tùy theo những phương pháp của bạn là gì mà bạn có thể chuẩn bị vài món trong số những thứ sau: giấy lụa/vải mỏng, tinh dầu, nước hoa, dầu xoa bóp, khăn trải bàn làm việc, kim châm cứu, nước uống. Nếu vào giữa phiên làm việc bạn phát hiện ra là bạn thiếu một món đồ hoặc một chất liệu nào đó mà bạn cần, hoặc nếu bạn biết rằng bạn đang sắp hết cái gì, bạn có thể hơi lo lắng và điều này có thể lấy đi trải nghiệm về năng lượng mà bạn muốn cung cấp. Nên việc dự trữ tốt quan trọng cho việc chăm sóc tốt cho bản thân và cho khách hàng.

KHÔNG GIAN CỦA BẠN CÓ SẠCH SẼ VỀ MẶT VẬT LÝ VÀ NĂNG LƯỢNG KHÔNG?

Ngoài việc giữ cho không gian ngăn nắp như đã nêu trong câu hỏi 2, điều cần thiết là giữ cho nó sạch sẽ về mặt vật lý và năng lượng. Sau khi loại bỏ những đống giấy hay những chồng sách đầy bụi, hãy chú tâm vào việc làm sạch không gian của bạn một cách thường xuyên. Hãy mở cửa sổ ra để không gian của bạn nhận được không khí trong lành. Để cho ánh nắng mặt trời chiếu vào đó, nếu bạn có thể. Vì không gian chữa lành của tôi không có cửa sổ nên tôi sử dụng một bóng đèn điện phổ rộng ánh sáng trong suốt những tháng mùa đông dài. Ngoài việc hút bụi, lau quét bụi bẩn, bạn nên thực hành giải phóng các cảm xúc và năng lượng khác. Tôi làm việc này bằng tâm trí, với ý định làm thanh lọc không gian. Bạn cũng có thể làm việc này bằng cách cầu nguyện, bằng các kỹ thuật thiền định, đốt ngải đắng hoặc sả, thắp một cây nến, hay thậm chí là dán hình một thiên thần hộ mệnh hay một người hướng dẫn tâm linh lên cửa. Trong bất kỳ trường hợp nào, tất cả các kỹ thuật làm sạch và thanh lọc đều quay lại với ý định ban đầu. Do đó hãy chọn các cách mà bạn yêu thích và có tác dụng.

HỌC CÁCH NÓI “KHÔNG”

Đôi khi một đường biên tốt nhất mà một nhà trị liệu năng lượng vi tế có thể thiết lập là một đường biên thực tế: chúng ta có thể bị suy kiệt khi sử dụng những kỹ năng của chúng ta mà bản thân lại không ở một vị trí an toàn về thể chất, năng lượng, tinh thần và tình cảm.

Giống như các bác sĩ và y tá được yêu cầu cho lời khuyên bên ngoài văn phòng làm việc, các nhà trị liệu năng lượng vi tế cũng được yêu cầu cung cấp những thông tin trực giác hay biểu diễn công việc chữa lành trong những bối cảnh thân mật. Khi mọi người biết bạn là một nhà trị liệu dùng trực giác hay năng lượng vi tế, họ sẽ thường tin rằng mọi thứ bạn nói là thông tin đích thực, chính xác, ngay cả khi bạn không tốn thời gian để thực sự tập trung, bảo vệ cho bản thân, và cảnh báo họ không được quá trao quyền cho thông tin nhận được, như được mô tả trong chương 6.

Đây là một trong những lí do khiến tôi hiếm khi sử dụng những khả năng trực giác của mình trong những bối cảnh thân mật. Vâng, đôi khi người ta sẽ nổi đóa. Một trong số những người bạn thân của tôi đã có lần đăng kí với tôi cho bạn của cô ấy khi chúng tôi đi ra ngoài ăn trưa. Tôi nói rằng “không được”, và cô bạn của tôi đã tức giận. Nhưng tôi biết là thả làm cho ai đó giận còn hơn là không hoàn toàn kiểm soát được lời khuyên của mình và có thể làm tổn hại đến sự an toàn, các tiêu chuẩn đạo đức của bản thân và sự an lạc của người được giúp.

ĐIỀU GÌ CỘNG HƯỞNG VỚI KHÔNG GIAN CHỮA LÀNH CỦA BẠN?

Khi bạn có xu hướng làm những điều trên, bạn đang định hình năng lượng, sự cộng hưởng, và sự dội lại của không gian chữa lành. Một trong những cách hữu hiệu nhất để thay đổi và nâng mức cộng hưởng của không gian của bạn là chơi âm nhạc được lựa chọn cẩn thận để tạo nên những giai điệu tràn đầy cảm xúc và năng lượng. Ngoài những món đồ hữu hình và các bước hành động mà chúng ta đã thực hiện, còn có cả những thứ vô hình- những trạng thái cảm giác như niềm hi vọng, sự yên bình, sự lạc quan, và tình yêu mà bạn định đưa vào trong không gian chữa lành của mình. Những thứ vô hình nào khác là quan trọng với bạn và phù hợp với những ý định và cam kết của bạn?

CHUẨN BỊ CHỮA LÀNH CHO BẢN THÂN VÀ MỌI NGƯỜI THIẾT LẬP MỤC TIÊU

“Nếu tôi có thể làm người nỗi đau một đời người, hay làm dịu một cơn đau, hay giúp một chú chim bị gãy xiêu trở về tổ của nó, tôi sẽ không sống vô dụng”.

EMILY DICKINSON

Khi đang chuẩn bị chữa lành cho bản thân hoặc một ai khác, tất cả những câu hỏi về tâm lý trong việc chữa lành đều biến thành một sự tìm kiếm cho việc chữa lành. Việc tìm kiếm là một trong những hoạt động kích hoạt và mang những gì nằm bên dưới cái nhất thể lên trên bề mặt. Vậy thì đâu là chìa khóa cho sự kích hoạt này? Điều mà tôi đã thường tìm ra là những thay đổi thực sự về thể chất, cảm xúc, các mối quan hệ hay một thể loại khác- bắt đầu một khi khách hàng có thể chấp nhận tự chịu trách nhiệm ở một mức độ nào đó. Trong trường hợp còn lại, chúng tôi phải hiểu rằng việc tự chịu trách nhiệm không có nghĩa là tự đổ lỗi cho bản thân. Chúng ta phải tránh khỏi cái bẫy “Tôi đã gây ra vấn đề”. Nguyên nhân sâu xa của vấn đề có thể nằm trong ghen, hay bắt nguồn từ tổn thương thời thơ ấu, hay một vụ tai nạn. Ngay cả nếu những tổn thương là do tự gây ra, điều tôi đã nhìn thấy trong khi làm việc với hàng ngàn cá nhân là chúng ta thường đã không biết gì hơn tại thời điểm đó.

Một trong số những nhận thức trao quyền nhất mà chúng ta có thể nắm giữ là giả định về cái nhất thể hơn là tội lỗi. Nếu chúng ta là nhà trị liệu, thái độ này cộng hưởng khiến cho việc chữa lành được diễn ra. Nếu chúng ta là một khách hàng, đó là một điểm báo cho việc quyết định không đợi ai đó khác chữa lành cho mình. Khi chúng ta thôi không còn đổ lỗi cho bản thân nữa, một ca chữa lành trong sự hiểu biết có thể đang trên đường đến với chúng ta.

ĐỒNG CẢM SÂU SẮC VỚI BẢN THÂN VÀ NGƯỜI KHÁC

Đối với các nhà trị liệu, việc hiểu tầm quan trọng của sự tự chịu trách nhiệm đánh dấu sự khởi đầu của sự đồng cảm thật sự. Khi làm việc với người khác, quan trọng là phải hiểu rằng nỗi đau đôi khi là cánh cửa mở ra sự thay đổi. Ngay cả nếu khi chúng ta thấy sôi sục mong muốn được “giải cứu” một ai đó, thì thay vào đó chúng ta cũng phải thừa nhận rằng người ấy sẽ chẳng thay đổi gì (theo cách mà linh hồn của họ có thể muốn) trừ khi họ, không phải chúng ta, chịu trách nhiệm cho việc làm chủ một quá trình chữa lành, trong khi nhớ ra rằng quyền làm chủ đó chẳng liên quan gì với việc tự khiến trách bản thân. Nếu chúng ta là khách hàng của chính mình, chúng ta phải đồng thời chịu trách nhiệm cho các vấn đề của bản thân và đối xử tử tế với chính mình.

Chúng ta không thể chữa lành cho tình thế khó xử của một người khác, chúng ta cũng không thể chịu trách nhiệm cho những kết cục của họ. Thứ mà chúng ta có thể chịu trách nhiệm

là làm việc với họ *như thế nào*. Chúng ta có thể chịu trách nhiệm cho sự hợp nhất, thái độ, nền tảng kiến thức, và những cam kết làm việc hết sức mình của chúng ta.

CAM KẾT VỚI QUÁ TRÌNH CHỮA LÀNH: MỞ RA NHỮNG PHÉP MÀU

Điều nghịch lí là việc tỏ ra mình là một nhà trị liệu mạnh mẽ, sáng suốt và tài giỏi là điều cho phép chúng ta ra khỏi lộ trình và cho phép dòng chảy chữa lành tự động thực hiện chức năng của nó. Trong thực tế, việc chữa lành được tiến hành bởi một cái gì đó lớn hơn chúng ta. Dù bạn có liên quan đến sức mạnh vượt trên chúng ta hay chỉ đơn giản là một phần vĩ đại hơn của chúng ta, thì ảnh hưởng của năng lượng vi tế cũng hết sức tinh tế. Theo một cách nào đó, tất cả những việc chữa lành đều là những phép màu lớn hoặc nhỏ.

Khi chúng ta trong vai trò của một khách hàng hay một bệnh nhân, hay khi chúng ta đang hành động như thể là một người tự chữa lành, làm phần việc của chúng ta và tự chịu trách nhiệm thực chất là những hành vi cụ thể và hữu hình. Ví dụ như nếu tôi bị thừa cân, Linh hồn sẽ đến giúp tôi, nhưng tôi vẫn phải làm phần việc của mình và không ăn bánh. Nếu tôi đang tự chữa lành, tôi cần phải phân biệt rõ giữa sự tưởng tượng và thực tế. Có thể vẫn luôn có sẵn điều kì diệu, nhưng tôi không đang cài đặt bản thân để bị thất vọng nếu tôi mong đợi thành công xuất hiện chỉ sau một đêm.

Là những nhà chữa lành năng lượng vi tế, một trong những cách thức then chốt mà chúng ta cam kết với quá trình chữa lành là thiết lập những mục tiêu hợp lí cho bản thân và cho khách hàng. Việc này luôn luôn bắt đầu bằng việc ý thức rằng chúng ta thực sự kiểm soát được những gì. Công việc của chúng ta là quan tâm đến những việc sau đây:

- Huấn luyện và thực hành
- Kiến thức và sự hiểu biết
- Nhận thức và thái độ
- Ý định và cam kết
- Tự chăm sóc và khuyến khích người khác tự chăm sóc

Vượt lên trên điều đó, năng lượng sẽ làm điều mà nó định làm. Trong quá trình luyện tập của tôi, tôi đã được nhắc nhở nhiều lần rằng năng lượng vi tế có sức mạnh phi thường. Những mục tiêu của chúng ta chắc chắn là được thiết lập dựa trên những gì chúng ta có thể định rõ và tiến đến. Và khi chúng ta mở cửa ra đón quyền lực của năng lượng vi tế, nhiều điều có thể thực sự xảy ra hơn là những gì chúng ta hay những khách hàng của chúng ta kì vọng. Vì lẽ đó, chúng ta luôn có cơ hội tuyệt vời để mở ra cho những điều kì diệu ở trong tất cả các việc chữa lành, trong khi vẫn trụ trong thế giới hoàn toàn thực tế.

QUẢN LÝ NHỮNG KÌ VỌNG

Hồi mới lập nghiệp, tôi đã cho rằng tôi đã thất bại nếu một khách hàng đang mắc một hiểm nghèo không được chữa lành một cách thần kì và ngay tức khắc. (Không có áp lực nào bắt bạn phải làm vậy, đúng vậy không?) Tôi nhớ đã chữa cho một phụ nữ đang trong giai đoạn ung thư thứ tư. Một trong số những phiên chữa lành đầu tiên của đã mạnh tới mức mà cả hai chúng tôi rời khỏi phòng với suy nghĩ rằng căn bệnh ung thư sẽ biến mất vào ngày hôm sau đó. Ấy thế mà không phải như vậy. Đã có cải thiện với căn bệnh ngay tức thời, nhưng tôi nhớ rất rõ cái cảm giác mong muốn nó sẽ được chữa lành hoàn toàn sau một đêm. Hóa ra đó là giây phút trong sự nghiệp mà khiến tôi phải mở to mắt. Mặc dầu tôi vui mừng khi thông báo rằng người khách đó cuối cùng cũng được chữa lành hoàn toàn, nhưng chính những tiến bộ từ từ mà bà ấy

đạt được và định mức thời gian của quá trình chữa lành đã là trở thành vài trong số những người thầy vĩ đại nhất của tôi.

Làm việc với năng lượng vi tế, chúng ta không biết được điều gì và khi nào sẽ được cải thiện. Một lần tôi làm việc với một người phụ nữ bị ung thư phổi. Mặc dù bệnh của bà ấy cũng không biến mất sau một đêm, nhưng bà ấy đã phát hiện ra rằng bà ấy thực sự đã cao hơn sau một vài phiên làm việc đầu tiên cùng nhau. Cột sống của bà thực sự đã thẳng ra. Bà ấy cũng thấy bản thân mình trải nghiệm những giây phút vui sướng không thể cắt nghĩa nổi, kể cả khi đang trong quá trình điều trị bệnh ung thư. Những dấu hiệu đan xen nhau và không thể dự đoán của việc chữa lành này có lẽ đã hướng đến một sự tái cân bằng diễn ra ở những cấp độ khác nhau, cũng như căn bệnh ung thư của bà cuối cùng đã hoàn toàn thuyên giảm.

Điều gì làm cho công việc với năng lượng vi tế trở nên kì diệu đến nỗi bạn thực sự không biết *điều gì* đang sắp thay đổi và cái gì đang sắp sửa *làm nên* sự thay đổi? Ví dụ, tôi đã thấy rằng đôi khi y học năng lượng vi tế có khả năng chữa lành cho các khách hàng bằng cách làm cho những phương pháp đối chứng (Tây y) trở nên có hiệu quả hơn. Đây là một ví dụ giải thích tại sao việc quản lí các kì vọng của chúng ta khi làm nhà trị liệu năng lượng vi tế lại quan trọng đến vậy. Công việc với năng lượng vi tế có thể không phải là phương pháp chữa lành cho một khách hàng, nhưng nó khiến họ trở nên dễ tiếp thu một nghi thức điều trị truyền thống- và yên lành hơn khi thực hiện nó một cách đáng kể.

Là những nhà trị liệu năng lượng vi tế, chúng ta tập trung vào những điều chúng ta *có thể làm*- những công cụ chúng ta *có thể sử dụng*. Nhưng chúng ta không thể đưa ra những lời hứa hẹn. Năng lượng có một cuộc sống của riêng nó. Xin nhắc lại, làm việc với cơ thể vi tế có thể cho phép phẫu thuật diễn ra suôn sẻ hơn, hay nó có thể giúp ai đó cứ bám riết lấy những cảm xúc của mình trở nên cởi mở hơn. Nó cũng kết nối một khách hàng với trí huệ bên trong của họ, cho phép họ tiếp cận tình huống của họ với sự thanh thản, sự tự tin, hay sự minh bạch.

VƯỢT LÊN TRÊN CÁ CHẨN ĐOÁN: SỨC MẠNH CỦA MỘT KẾ HOẠCH CHỮA LÀNH

Là những nhà trị liệu năng lượng vi tế, chúng ta không thể chẩn đoán một cách hợp pháp một căn bệnh hay một điều kiện sức khỏe; việc đó phải để cho những chuyên gia chăm sóc sức khỏe được cấp phép tiến hành. Ngay cả các nhà trị liệu được cấp phép áp dụng công việc năng lượng vi tế vào thực tế cũng không thể chẩn đoán chính xác khi làm việc trong cảnh giới của cơ thể vi tế. Ví dụ, một bác sĩ của y học phương Tây (một OMD) có thể đánh giá rằng Kinh mạch Gan của bạn bị ứ trệ, nhưng họ không thể nói “Bạn bị ung thư gan, và đây là nghi thức sẽ giúp bạn loại bỏ nó.” Tương tự, họ không thể nói rằng họ có thể chữa được bệnh ung thư. Bác sĩ này phải chấp nhận những hạn chế trong công việc với các năng lượng vi tế.

Là những nhà trị liệu năng lượng vi tế, chúng ta không thể hứa hẹn với khách hàng, nhưng chúng ta có một điều gì đó thậm chí còn tốt hơn và mạnh hơn những hứa hẹn: chúng ta có các cam kết. Do đó, thay vì hứa hẹn, chúng ta có thể bắt đầu bằng việc đưa ra những cam kết để quản lí bản thân - quản lí quá trình bên trong của chúng ta (điều này có thể bao gồm cả việc xử lí các niềm tin, các chương trình, các dự án, cũng như việc hướng tới các đường biên năng lượng của chúng ta, cho những người mới bắt đầu), và quản lí những bài tập luyện và những nghi thức chúng ta sử dụng với khách hàng. Không có đảm bảo rằng những kết quả sẽ ra sao và những công cụ và kĩ thuật của chúng ta sẽ làm được gì cho người khác. Các kết quả có thể ít hơn những gì mà chúng ta, hay khách hàng của chúng ta hy vọng đạt được, hay các *kết quả có thể nhiều hơn thế*. Trong bất kì trường hợp nào, bằng việc hiểu và thừa nhận bản chất tự nhiên của y học năng lượng vi tế, chúng ta có thể bước sang một bên và để cho việc chữa lành đảm nhiệm vai trò của nó bằng bất cứ cách nào mà năng lượng chọn.

Không chẩn đoán mà các nhà trị liệu năng lượng vi tế sử dụng việc đào tạo và các kỹ năng để hoàn thành những việc sau đây:

- Phân tích chính xác những gì đang xảy ra trong các cảnh giới vi tế.
- Giữ được sự linh hoạt về cách làm việc với các năng lượng vi tế- về việc chọn những công cụ hay kỹ thuật nào để phục vụ cho công việc.
- Hợp tác với khách hàng để thiết lập các mục tiêu hợp lý.

THIẾT LẬP CÁC MỤC TIÊU HỢP LÝ VÀ ĐÁNH DẤU NHỮNG TIẾN BỘ: NHẢM TỚI MỤC TIÊU

Nếu bạn, một nhà trị liệu năng lượng vi tế, (1) coi trọng việc tự chịu trách nhiệm (đối với bản thân và khách hàng của bạn), (2) tập trung vào sự mất cân bằng hay thử thách đã hiển lộ, và (3) rõ ràng về các công cụ và kỹ thuật để tiếp tục công việc, thì đã đến lúc bạn phải đặt ra mục tiêu cùng với khách hàng của mình.

Cho dù bạn có đang tự chữa lành hay chữa lành cho khách hàng, thì điều quan trọng là việc đặt ra các mục tiêu hợp lý. Thay vì cài đặt bản thân để thất bại bằng việc đặt ra các mục tiêu hoành tráng (mà ở đó tiến bộ không đủ tốt hay không đủ lớn một cách tương xứng), hãy cài đặt bản thân để giành thắng lợi. Trong việc xác định các mục tiêu, tôi khuyên bạn “nhắm tới mục tiêu” (taking **aim**)– nói cách khác là đặt từng mục tiêu theo theo các tiêu chí sau:

- Mục tiêu này có thể đạt được (**achievable**) không?
- Mục tiêu này có quan trọng (**important**) không?
- Mục tiêu này có thể đo lường (**measurable**) được không?

Nhắm tới mục tiêu là một cách thực tế và có hiệu quả để đạt được kết quả chữa lành trên mọi cấp độ như vật lí, tình cảm, tâm linh, các mối quan hệ, tâm lí và tinh thần. Ví dụ, trên cấp độ các mối quan hệ, bạn có thể đang hợp tác với khách hàng để đặt ra các mục tiêu cho mỗi quan hệ thân mật giữa họ và chồng hay vợ của họ hoặc làm thế nào để họ có thể giao tiếp xã hội. Về mặt tinh thần, các mục tiêu có thể tập trung vào hệ thống các niềm tin, quá trình tư duy, hay làm thế nào để thể hiện được những gì mà họ đã học. Hay trên cấp độ tâm lí, các mục tiêu có thể tập trung vào phần việc liên quan đến đứa trẻ bên trong (**inner – child**) của họ và những vấn đề sâu xa liên quan đến việc trở thành một con người lương thiện hơn và hợp nhất hơn, như là việc xác định những diễn giải và nhận thức đang có ảnh hưởng lớn nhất đến sức khỏe và cuộc đời của họ.

Tôi tin rằng tiến bộ đang đạt được khi chúng ta nhìn thấy thành tựu có thể đo lường được nào đó trong bất kì lĩnh vực cốt lõi nào trong số này. Nói cách khác, nếu khách hàng của bạn đang trải nghiệm sự tiến bộ trong bất kì phần nào của cuộc đời họ là bạn đang làm việc có hiệu quả.

Tuy nhiên, bạn cũng không muốn nhìn thấy một sự tuột dốc trong bất kì lĩnh vực nào, đây là một trong những lí do khiến cho việc thiết lập mục tiêu trở nên quan trọng đến như vậy. Thiết lập các mục tiêu có thể đạt được, quan trọng và có thể đo lường sẽ chứng tỏ là một trong những công cụ tốt nhất trong chiếc túi thuốc năng lượng vi tế của bạn, túi thuốc này sẽ tiếp tục được bổ sung thêm qua từng chương của cuốn sách này.

Phiếu làm việc dài 2 trang sau đây có thể được sử dụng khi bạn bắt đầu làm việc với một khách hàng mới hay khi bạn chuyển sang một công đoạn chữa lành mới với khách hàng mà bạn đang chữa lành. Nếu bạn đang tự chữa, bạn có thể thay đổi các đại từ và sử dụng phiếu làm việc để đánh giá và thiết lập các mục tiêu chữa lành cho chính mình. Việc đứng trên quan điểm khách quan sẽ chỉ có lợi cho bạn.

Trang thứ 3 là một phiếu làm việc tách rời mà bạn có thể sử dụng để nhắc nhở khách hàng về các bước tiếp theo họ đã đồng ý thực hiện ngoài phiên chữa lành.

NHẢM TỚI MỤC TIÊU: PHIẾU THIẾT LẬP MỤC TIÊU DÀNH CHO KHÁCH HÀNG

Bước 1: Làm rõ những vấn đề đang hiện diện

Viết xuống những hiểu biết ban đầu của bạn về vấn đề hiện tại của khách hàng.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Bước 2: Đánh giá một bức tranh lớn hơn

Phỏng vấn khách hàng của bạn để phát hiện mức độ thỏa mãn, thực hiện, hay hạnh phúc trong mỗi lĩnh vực quan trọng của cuộc sống, từ mức 0 (không thỏa mãn) đến mức 5 (thỏa mãn cao) xét về độ thỏa mãn.

• Cơ thể/ sức khỏe	0	1	2	3	4	5
• Công việc/ sự nghiệp	0	1	2	3	4	5
• Tiền bạc và sự thịnh vượng về tài chính	0	1	2	3	4	5
• Bạn bè/ cộng đồng	0	1	2	3	4	5
• Cuộc sống gia đình	0	1	2	3	4	5
• Nhà ở/ môi trường sống vật lí	0	1	2	3	4	5
• Tình yêu/ mối quan hệ lãng mạn/ quan hệ vợ chồng	0	1	2	3	4	5
• Niềm vui/ giải trí	0	1	2	3	4	5
• Tâm linh/ sự phát triển bản thân	0	1	2	3	4	5
• Mục đích sống/ ý nghĩa/ đóng góp	0	1	2	3	4	5

Bước 3: Xác định các ưu tiên và mục tiêu hàng đầu

Dựa trên những thông tin được tổng hợp trong Bước 1 và Bước 2, hãy xác định từ 1 đến 3 ưu tiên hàng đầu của khách hàng trong công việc chữa lành cùng bạn là gì. Điều gì là quan trọng nhất đối với họ ngay bây giờ và trong tương lai? Lập danh sách những ưu tiên này và sắp xếp theo thứ tự về tầm quan trọng mà khách hàng của bạn đã diễn tả:

1.
2.
3.

Bước 4: Nhắm đến mục tiêu- thiết lập các mục tiêu khả thi, quan trọng và có thể lường trước được

- Mục tiêu số 1.....
- Khung thời gian:.....
- Kế hoạch trong phiên làm việc (các kĩ thuật, các công cụ, các quá trình):

.....
.....
.....
- Kế hoạch tại nhà (các bước hành động cụ thể, các hoạt động thường xuyên, các quá trình)
.....
.....
.....

• Mục tiêu số 2:.....

- Khung thời gian:.....

- Kế hoạch trong phiên làm việc (các kỹ thuật, các công cụ, các quá trình):
.....
.....
.....

- Kế hoạch tại nhà (các bước hành động cụ thể, các hoạt động thường xuyên, các quá trình)
.....
.....
.....

• Mục tiêu số 3:.....

- Khung thời gian:.....

- Kế hoạch trong phiên làm việc (các kỹ thuật, các công cụ, các quá trình):
.....
.....
.....

- Kế hoạch tại nhà (các bước hành động cụ thể, các hoạt động thường xuyên, các quá trình)
.....
.....
.....

Bước 5: Đánh dấu những tiến bộ của bạn

Dựa trên số lượng các phiên làm việc mà bạn và khách hàng đồng ý cùng thực hiện, hãy đánh giá và dõi theo những tiến bộ đối với từng mục tiêu đã đề ra trong suốt mỗi một phiên làm việc. Sau đây là một mẫu để đánh dấu và luôn lưu tâm đến tiến bộ của họ.

• Mục tiêu số 1/ phiên làm việc số 2:.....

- Những thay đổi có thể lường được:.....

- (Những) hành động của khách hàng:.....

- Mức độ thỏa mãn của khách hàng theo thang điểm từ 0 đến 5: 0 1 2 3 4 5

• Mục tiêu số 1/ phiên làm việc số 3:.....

- Những thay đổi có thể lường được:.....

- (Những) hành động của khách hàng:.....

- Mức độ thỏa mãn của khách hàng theo thang điểm từ 0 đến 5: 0 1 2 3 4 5

- Mục tiêu số 1/ phiên làm việc số 4:.....
.....
- Những thay đổi có thể lường được:.....
.....
- (Những) hành động của khách hàng:.....
.....
- Mức độ thỏa mãn của khách hàng theo thang điểm từ 0 đến 5: 0 1 2 3 4 5

Những lưu ý của nhà trị liệu

Phần bài tập tự luyện ở nhà của khách hàng vì sức khỏe và sự an lạc

Ngày :.....	Ngày:.....	Ngày:.....
Hoạt động:.....	Hoạt động:.....	Hoạt động:.....

NHẢM ĐẾN MỤC TIÊU; NHỮNG LỜI DẶN DÒ KHÁCH HÀNG

Đây là điều mà tôi (khách hàng) đồng ý làm:

- Ngày :
Hoạt động:
Ngày và giờ của phiên làm việc tiếp theo:
- Ngày :
Hoạt động:
Ngày và giờ của phiên làm việc tiếp theo:
- Ngày :
Hoạt động:
Ngày và giờ của phiên làm việc tiếp theo:

CÁC KỸ THUẬT NĂNG LƯỢNG THIẾT YẾU

“Những cơn gió phước lành muôn đời thổi. Tất cả việc chúng ta cần làm là giương buồm ra khơi.”

RAMAKRISHNA

Một trong số những điều tôi thích về y học năng lượng vi tế và công việc chữa lành dùng trực giác là tôi không bao giờ làm việc đó một mình. Đặt nền móng cho mình ở trong thế giới tự nhiên, bám rễ vào trái đất, và kêu gọi các thế lực vô hình của sự thông suốt, lòng từ bi và sự hướng dẫn thần thánh là những điều thực sự cần thiết cho phần thực hành của tôi. Giờ đây các kỹ thuật năng lượng nằm trong chương này là điều cơ bản đối với tôi, như việc hít thở không khí vậy. Sau nhiều năm dạy cho các học viên, tôi nhìn thấy sự khác biệt họ làm cho nhiều nhà trị liệu khác về tính hiệu quả của những ca trị liệu của họ, cũng như niềm vui toàn vẹn và sự thỏa mãn trong công việc của họ.

Những kỹ thuật này đơn giản một cách tao nhã và có thể được áp dụng cho cả một chuỗi dài các phương thức được nêu tên trong cả cuốn sách này. Mặc dầu tôi không thể nói cho bạn một cách rõ ràng mỗi một lần bạn có thể dùng những công cụ này (từ Cây Đũa Thần tới Những Dòng Suối Ân Điển Chữa Lành) hữu ích nhất, tôi biết rằng bạn có thể đào sâu vào trong rương kho báu này bất cứ lúc nào bạn muốn để bổ sung cho bất kỳ bài tập nào trong cuốn sách này.

Như bạn sẽ thấy, những kỹ thuật năng lượng này sẽ giúp bạn giữ cho năng lượng thông suốt và tiếp tục chảy, trợ giúp bạn dễ tiếp thu những hướng dẫn trực giác, tăng cường các đường biên năng lượng của bạn, và bảo vệ bạn khỏi sự thất thoát năng lượng (dù đó là năng lượng cảm xúc, tâm linh, hay điện từ trường trong thiên nhiên). Chúng cũng giúp bạn có nhiều trải nghiệm hơn với điều kì diệu của công việc chữa lành, vẻ đẹp của sự cộng tác với nhận thức cao hơn (của chính bạn hay của một linh hồn hướng dẫn), và niềm vui khi được tương tác với những người khác trên hành trình trở về với sự nhất thể.

ĐỐI THOẠI GIỮA CÁC LINH HỒN: KỸ THUẬT 3 BƯỚC ĐỂ CHỮA LÀNH TÀN SỐ RUNG ĐỘNG CAO

Tôi đã phát triển bài tập này để sử dụng trong suốt những phiên làm việc cùng khách hàng, nhưng tôi cũng đã vận dụng nó vào mọi lĩnh vực khác trong đời sống. tại các cuộc hội thảo, tôi dạy nó cho các nhà chữa lành chuyên nghiệp, các bác sĩ, các y tá, các thầy lang, các nhà ngoại cảm, và sau đó đa số họ đều nói “ Đây là kỹ thuật duy nhất mà tôi cần- cho bất kì điều gì!” Đối thoại giữa những Linh hồn là một quá trình 3 bước để thiết lập các biên giới tâm linh cần thiết để tham gia vào bất cứ hoạt động nào với một cá nhân hay một nhóm khác. Chúng đảm bảo cho các đường biên được trong sạch và thanh khiết, giúp chúng ta có thể nhận được

những thông tin, những hướng dẫn, chỉ bảo hay việc chữa lành được chính xác và rõ ràng cho với chúng ta và người khác.

Tôi cũng gợi ý bạn nên sử dụng bài tập này mỗi khi bạn tham gia cùng một hay một nhóm khách hàng và nó đang đưa bạn vào vòng xoáy ốc năng lượng, làm cho bạn mất đi cảm giác về cái tôi bản ngã và nghề nghiệp của mình. Nó sẽ làm thay đổi ngay lập tức các đường biên năng lượng của bạn, tháo bỏ những mối liên kết không lành mạnh, hỗ trợ các ràng buộc yêu thương, và kêu gọi sự giúp đỡ của sự hiện diện lớn hơn.

Ba bước của kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn:

1. Khẳng định rằng bạn là một bản thể tâm linh toàn vẹn, đầy sức mạnh và tình yêu thương. Hãy hít thở sâu vào trong tim trong khi khẳng định, và cảm nhận được sự thay đổi trong các trường năng lượng của bạn.
2. Khẳng định rằng người đối diện cũng là một bản thể tâm linh đã phát triển đầy đủ và tràn đầy tình yêu thương. Cảm nhận sự hiện diện của linh hồn của anh ấy/ cô ấy và tham gia vào khía cạnh này của người kia. Cảm nhận những dính mắc không lành mạnh được giải phóng và chỉ còn lại tình yêu. (Bước này cũng có thể được thực hiện giữa bạn và cả một nhóm người, như là các thành viên trong gia đình, cộng đồng nơi bạn làm việc hay thậm chí là giữa bạn và một con vật.)
3. Kêu gọi sự hiện diện của Linh Hồn Vĩ Đại hay Thiên Linh, để giúp thay đổi ngay tức thì thực trạng hiện nay thành những gì bạn muốn, cung cấp một sự hiểu biết sâu sắc bên trong, bảo vệ, chữa lành, hay là hành động của phước lành.

Bạn có thể vẫn sử dụng quá trình này bên ngoài bối cảnh của công việc, như khi bạn ở một mình không? Chắc chắn rồi. Khi tôi ở một mình, tôi làm những việc sau cho bước 2: Tôi khẳng định sự hiện diện của một người hướng dẫn tâm linh, một thiên thần, hay một bậc thầy đang có mặt ở đó để yêu thương và trợ giúp tôi. Cá nhân tôi thường nhờ Đức Giê Su. Vài người khách hàng của tôi kêu gọi Đức Mẹ Đồng Trinh Mary; những người khác khẳng định một phẩm chất của Đấng Thiên Linh, những người khác kết nối với Đức Phật, Phật Bà Quan Âm, hay một thiên thần hộ mệnh. Nếu bạn có điều hoài nghi, hãy yêu cầu Đấng Thiên Linh hiện diện trong bạn ở bước 2 và bước 3.

NHỮNG DÒNG SUỐI ÂN ĐIỂN CHỮA LÀNH: DÒNG CHẢY VÔ TẬN CỦA TÌNH YÊU THƯƠNG ĐƯỢC TRAO QUYỀN

Kỹ thuật mà tôi gọi là Những Dòng Suối Ân Điển Chữa Lành (những dòng suối phước lành) là một trong những đồng minh được trân trọng nhất trong công việc tư vấn của tôi. Trên thực tế, đối với tôi nó còn có ý nghĩa hơn một kỹ thuật rất nhiều; nó trở nên giống một trạng thái tinh thần tràn ngập trong cách tôi làm việc và tương tác với khách hàng suốt mỗi ngày, cho dù tôi có làm việc trực tiếp với họ hay qua điện thoại.

NĂM BƯỚC TIẾP ĐẾN

Những bài tập và kỹ thuật trong chương này và suốt trong cuốn sách sẽ giúp bạn tiếp cận nhiều nguồn thông tin và chữa lành khác nhau- như là trực giác, năng lượng, tình cảm, tinh thần, hay các tần số vô hình khác đến từ phía khách hàng của bạn, sự hướng dẫn cao hơn của bạn, hay từ sâu thẳm trong bạn. Đối với mỗi chúng ta, bản chất tinh tế của thông tin

này đôi khi khó nhìn thấy, cảm thấy hay diễn giải.

Năm bước tiếp đất (làm trụ) sau có thể giúp bạn mở ra những điều vô hình. Bạn có thể sử dụng chúng khi bắt đầu và kết thúc bất cứ một quá trình, một bài tập hay một phiên làm việc nào. Áp dụng những bước này vào công việc của bạn thường xuyên sẽ giúp bạn duy trì các đường biên năng lượng, kết nối với trực giác, duy trì sự rõ ràng và dễ tiếp thu suốt cả ngày làm việc.

Bước 1: Tiếp đất. Tiếp đất là quá trình đưa toàn bộ bản thân vào cơ thể của bạn và kết nối với thế giới tự nhiên. Khi đã trụ vững, bạn sẽ có thể cảm thấy các phần của cơ thể vật lí, từ những ngón chân đến đầu. Bạn cũng có thể cảm thấy sự mở rộng phạm vi của hệ thống năng lượng của mình, gồm cả những phần phía trên đầu và phía dưới đôi bàn chân của bạn.

Bước 2: Chú tâm. Chú tâm là quá trình đưa bản thân vào điểm trung tâm của cơ thể bạn. Khi đã đặt mình vào tâm điểm rồi, bạn sẽ được kết nối đầy đủ với phần của cơ thể - là nơi giao nhau của tất cả các năng lượng của bạn. Giao điểm này thường được tìm thấy trong bụng, đám rối dương, hay trái tim.

Bước 3: Bảo vệ. Bảo vệ là quá trình làm sạch, sửa chữa và dựng lên những đường biên để giữ an toàn cho bản thân. Bạn càng cảm thấy an toàn xét về các yếu tố hữu hình và vô hình bao nhiêu thì các khả năng trực giác của bạn càng tăng thêm bấy nhiêu.

Bước 4: Mở các trung tâm năng lượng của bạn. Một khi bạn đã mở ra các trung tâm năng lượng này, bạn sẽ có thể hoàn tất những gì mà bạn đã đặt ra để hoàn tất. Bạn có thể vẫn để các trung tâm này mở sau một bài tập (Nếu bạn đã được bảo vệ một cách thích hợp) hay chọn đóng chúng lại sau khi kết thúc bài tập.

Bước 5: Đóng các trung tâm năng lượng của bạn. Có thể đóng toàn bộ hay đóng một phần các trung tâm năng lượng, bảo vệ lại lần nữa, đặt trọng tâm và làm trụ.

Đối với tôi, những dòng suối chữa lành vừa thực tế đến mức khó tin, vừa gây cảm động sâu sắc và truyền cảm hứng. Ân điển (hay phước lành) là một lực lượng Siêu Phàm, là tình yêu được trao quyền. Đó là tình yêu chuyển động, liên tục có sẵn cho chúng ta trong mọi giây phút và sẵn sàng được sử dụng để đem đến phúc lạc lớn nhất cho chúng ta. Chúng ta có thể nói rằng sự tràn trề tình yêu được trao quyền là một nguồn thiêng liêng mà chúng ta có thể tiếp cận trong mọi hoàn cảnh, vì mọi lí do. Và việc cho phép tình yêu đó làm phần việc của mình là một kiểu vĩ đại nhất của y học năng lượng vi tế trong vũ trụ.

Khi tôi cầu năng lượng này trong công việc của mình, tôi nhận thấy rằng nó như những dòng suối phước lành vô tận hay những làn sóng chữa lành. Không chỉ đơn giản là “năng lượng học”, những dòng suối này là những khía cạnh tinh thức của Đấng Thiêng Liêng; chúng đang sống. Nghề của tôi, cho dù tôi đang chữa lành cho mình hay cho ai khác, đều là mở ra để đón những dòng suối yêu thương. Đây là lí do tại sao tôi không quyết định những dòng suối nào được cần đến và chúng cần phải làm gì. Khi tôi khẩn cầu những dòng suối hiện diện ở nơi nào thì tôi tin tưởng chúng sẽ làm bất cứ điều gì được cần đến. Bởi vì chúng chảy ra từ trong vô tận nên tôi hình dung ra chúng thông minh hơn tôi. Nhưng điều đó không có nghĩa là chúng ta không cần đến các kĩ năng khi làm việc với chúng. Cùng với tất cả các kĩ thuật đã được mô tả trong cuốn sách này, yếu tố con người làm nên một phần quan trọng làm nên sự cân bằng.

Mặc dù không có giới hạn nào trong cách bạn sử dụng những dòng suối chữa lành với các khách hàng của mình, bạn vẫn có thể tham khảo một vài cách sau mà tôi thường xuyên áp dụng:

Bệnh tật. Nếu bạn đang chữa bệnh, hay chữa một biểu hiện của một căn bệnh, như bệnh ung thư. Bạn có thể yêu cầu các cơ quan mang bệnh được thay thế bởi các dòng suối phước lành.

Các phương thuốc. Nếu bạn đang chữa cho ai đó mà họ đang dùng y dược (thuốc Tây y hay các dược phẩm thiên nhiên), bạn có thể rót phước lành vào thuốc đó để nó đạt được lợi ích một cách tối ưu.

Các khối tắc nghẽn về tình cảm và tinh thần. Nếu bạn đang chữa cho một khách hàng đang vật lộn với một khối tắc nghẽn về tình cảm và tinh thần, bạn có thể yêu cầu dòng suối hay làn sóng chữa lành làm tiêu tan hay thay thế khối tắc nghẽn đó.

Làm sạch năng lượng. nếu công việc của bạn có liên quan đến việc làm sạch năng lượng, như việc giải phóng những dính mắc về năng lượng, bạn có thể cầu Đấng Thiêng Liêng thay thế những can thiệp đó bằng một dòng suối phước lành.

Thói nghiện ngập ở cấp độ tâm lý- tâm linh. Nếu bạn đang chữa cho ai đó đang vật lộn với một thói nghiện, bạn có thể yêu cầu khía cạnh đang nắm giữ những tổn thương về tình cảm hay tâm linh của người đó được tắm trong dòng suối phước lành.

Thói nghiện ngập ở cấp độ tâm sinh lý. Khi làm việc với một thói nghiện kiểu này, bạn có thể hình dung ra các dòng suối phước lành đang làm nhiệm vụ của thuốc giải độc phản ứng trước sự thèm muốn đang xảy ra trong não bộ. Bạn có thể yêu cầu các dòng suối xoa dịu các phản ứng của thân kinh.

Bảo vệ. Nếu một khách hàng đang cần sự bảo vệ (hay nếu bạn không cảm thấy an toàn ở một mức độ nào đó khi chữa trị cho ai đó), hãy yêu cầu bản thân hoặc người đó được bao bọc bởi một quả cầu, một lớp vỏ bọc, hay một làn sóng bảo vệ được làm từ các dòng suối chữa lành- sự bảo vệ mạnh mẽ nhất sẵn có.

Các ví dụ này cho thấy không cần phải dán nhãn mác cho dòng suối mà bạn cần đến. Việc kêu gọi các dòng suối phước lành là một cách để bước vào chốn từ bi, giữ một ý định một cách chủ động để mang lại kết quả tốt nhất cho mỗi một khách hàng, và để cho Linh Hồn thực hiện phần việc còn lại.

NGƯỜI GÁC CÔNG: NGĂN CHẶN SỰ CAN THIỆP, ĐẢM BẢO TÌNH YÊU THƯƠNG

Một người gác công đang được Đấng Thiêng Liêng chỉ định và cử tới để bảo vệ và hướng dẫn bạn. Người gác công này có thể chính là Đấng Thiêng Liêng hay bất cứ một Đấng nào được phê chuẩn bởi quyền lực thiêng liêng để bảo vệ các đường biên và tâm linh của bạn và chỉ mời gọi đến những gì tốt cho bạn mà thôi. Một người gác công thực hiện nhiều nhiệm vụ, gồm có:

- Vận hành các dòng chảy thông tin tâm linh bên trong và bên ngoài bạn.
- Giúp bạn chú ý tới các thông điệp hay các năng lượng cần thiết từ các nguồn tâm linh lẫn các nguồn thụ cảm.

- Bảo vệ bạn khỏi những năng lượng, thông tin và nguồn có hại; quyết định các nguồn nào có thể giao tiếp với chúng ta.
- Chọn lựa những lời thỉnh cầu và những câu hỏi riêng tư nào cần được lái tới các nguồn bên ngoài nào (một khách hàng, một người thân yêu, hay một ai đó)
- Gạt bạn sang một bên nếu bạn có thể làm hại bản thân hay người khác.
- Xây dựng lòng tự tôn và tài trí của bạn.
- Giúp bạn học các bài học của mình một cách nhẹ nhàng.
- Khuyến khích bạn chữa lành cho các vấn đề của bản thân.
- Tăng cường sự kết nối của bạn với Đấng Thiêng Liêng.

Trong việc định hình ra một người gác cổng hay một sự liên lạc tâm linh khác, đôi khi chúng ta kiếm tìm cảm hứng từ trực giác; những lúc khác, nó chỉ đơn giản là tự đến với chúng ta. Làm thế nào để bạn có thể nói rằng điều gì là đáng chú ý hay không? Điều quan trọng hơn là cái gì gây nguy hiểm đi ngược lại với các thông tin tâm linh hữu ích- hay tương tự năng lượng nào có hại thay vì năng lượng chữa lành? Chìa khóa nằm ở sự thẩm định nguồn đó. Bạn có thể xác định hiệu lực của một người gác cổng tiềm năng hay một nguồn tâm linh bất kỳ bằng việc phân tích nó một cách toàn diện. Điều này sẽ nói cho chúng ta biết liệu nó có tương hợp với bạn hay không.

Hãy sử dụng các bước sau để tìm và thẩm định một người gác cổng hay một nguồn tâm linh khác.

Bước 1: Yêu cầu. Ăn mình ở một nơi yên tĩnh và đảm bảo rằng bạn sẽ không bị làm phiền trong suốt bài tập này. Bây giờ hãy thở sâu, tiếp đất và đặt trọng tâm. Thiết lập các đường biên tâm linh của bạn, đặt ra ý định gặp gỡ một người gác cổng và mở hết các luân xa của bạn ra. Hãy tập trung vào luân xa thứ năm (luân xa cổ họng), và yêu cầu Đấng Thiêng Liêng kết nối bạn với một người gác cổng, hay một người hướng dẫn tâm linh, là người có thể phục vụ như là bộ phận võ trụ và là người diễn dịch các thông tin tâm linh. Bạn có thể yêu cầu điều này thông qua suy nghĩ, nói lớn, hay thông qua một hình thức cầu nguyện mà bạn chọn.

Bước 2: Giới thiệu. Bây giờ hãy yêu cầu Đấng Thiêng Liêng giới thiệu bạn với người giữ cổng được chỉ định, giúp bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm thấy họ bằng trực giác.

Bước 3: Kết nối và thỏa thuận. Nếu bạn đã hoàn toàn tự tin với khả năng đại diện cho Đấng Thiêng Liêng cũng như những nhu cầu và sở thích của riêng bạn ở họ, hãy tiếp tục phân giao tiếp bằng cách đặt ra các câu hỏi. Quyết định xem bạn có muốn vị này làm người gác cổng trong cuộc sống hàng ngày của bạn hay không. Nếu có, hãy thảo luận theo nhiều cách khác nhau để cho mối quan hệ tiến xa hơn và sau đó kết thúc sự giao tiếp nếu bạn cảm thấy hoàn thành. Tuy nhiên, nếu bạn có bất kỳ mối bận tâm nào, hãy thực hiện lại bước 2 để thẩm định lại một người gác cổng trước khi đi vào một thỏa thuận.

SÁU BƯỚC THIẾT LẬP MỘT Ý ĐỊNH MỚI

Đối với một nhà trị liệu về năng lượng vi tế, một ý định là một quyết định tinh thức dành cho việc chữa lành cho bản thân và cho người khác. Nó là một trong những công cụ trọng yếu nhất trong túi thuốc của bạn và được sử dụng trong hầu hết các bối cảnh để hoạch định ra các mục tiêu cho việc chữa lành của bạn. Sáu bước sau đây có thể được sử dụng ở tất cả các điểm trước, trong và sau một phiên làm việc, trong sự kết nối với các mục tiêu chữa lành của bạn.

1. Tập trung vào nhu cầu bạn cảm nhận được.
2. Hít thở sâu một hơi chậm rãi, đặt trọng tâm vào sự chú ý nằm trong trái tim bạn.
3. Bây giờ hãy yêu cầu sự hướng dẫn cao hơn của bạn hãy thanh lọc bạn (và cả khách hàng của bạn, nếu có thể) khỏi tất cả các ý định, các chương trình, các niềm tin, hay các năng lượng cũ có thể cản trở đến ý tưởng mới sáng sủa có thể phục vụ tốt hơn cho bạn trong lần này.
4. Cho phép một dự định mới nảy sinh trong bạn, nhìn thấy tác động bạn mong muốn do công việc về năng lượng vi tế của mình mang lại. Cảm giác, cảm thấy, ôm luyến, hình dung tưởng tượng, hay nếu không thì trải nghiệm trọn vẹn về ý định mới này.
5. Tạo ra một quả cầu ánh sáng trong tâm trí và hình dung ra ý định của bạn nằm trong quả cầu đó với đầy đủ cảm nhận về nó. Nhìn quả cầu ánh sáng này bằng trái tim của bạn. Hãy cho phép bản thân nhìn thấy và cảm thấy ý định mới này chảy từ trái tim của bạn, diễn đạt các giá trị cùng các cam kết cao nhất của bạn thông qua lời nói, hành động và sự cộng hưởng chữa lành của bạn.
6. Thả ý định mới này để nó bay tới sự hướng dẫn cao hơn của bạn và cam kết chú ý đến mọi thông tin, sự hướng dẫn, hay các dấu hiệu bạn nhận được mà sẽ giúp nâng đỡ phần hoạt động tích cực của bạn.

Bước quan trọng: Tạo ra một cuốn sổ ghi chép chỉ dành để viết về các dự định của bạn- các ý định cho công việc, cơ thể, sức khỏe, tình yêu, các mối quan hệ, mục đích cuộc đời, tiền bạc, các cách thể hiện đầy sáng tạo, hay về bất kì lĩnh vực nào trong cuộc sống của bạn. Cuốn sổ ghi chép này có thể giúp bạn mở rộng ý thức của mình về việc làm thế nào để tập trung vào các suy nghĩ và loại kết quả nào mà bạn đang trải nghiệm trong mối quan hệ với ý thức của bạn.

DÙNG Ý ĐỊNH ĐỂ BAN PHƯỚC LÀNH CHO MỘT VẬT THỂ

Các bước thực hành sau là một sự ứng dụng sáu bước ý định mà bạn vừa học được, nhưng lần này là để ban phước cho một vật trong bộ dụng cụ của bạn trong khi bạn đồng thời làm sạch các đường biên năng lượng của mình.

1. Cầm hay nghĩ tới vật mà bạn đang định sử dụng. (ví dụ một hòn đá, một tinh thể hay một con lắc).
2. Dọn dẹp sạch các suy nghĩ ra khỏi tâm trí của bạn.
3. Đặt trọng tâm vào trái tim bạn.
4. Cảm nhận về những cảm giác, suy nghĩ, trải nghiệm, con người, sự bất bình, hay các trở ngại có thể làm nguy hại đến các đường biên năng lượng của bạn, đặc biệt là trong mối liên hệ với công việc chữa lành của bạn.
5. Giải phóng bạn khỏi những thứ này, cho phép linh hồn của bạn hay Đấng Thiêng Liêng xua chúng ra khỏi hệ thống của bạn hay các đường biên năng lượng của bạn.
6. Bây giờ hãy cầu Đấng Thiêng Liêng thanh lọc bạn và vật thể của các ý định, các quyết định hay các năng lượng có thể can thiệp vào quá trình chữa lành một cách hoàn toàn.

7. Phản ánh lên ý định mới bạn muốn thiết lập. Cảm nhận thấy, nắm lấy, hình dung hay nếu không thì trải nghiệm toàn bộ về ý định mới này.
8. Tạo ra một quả cầu ánh sáng trong tâm trí và hình dung ra ý định này cùng với cảm nhận đầy đủ về nó đang được lồng vào trong vật thể này. Bạn có thể cảm thấy ý định mới chảy từ tim ra và chảy xuống hai cánh tay và lòng bàn tay rồi đi vào trong vật thể.
9. Hãy biết ơn vì vật thể này giờ đây mang năng lượng của ý định của bạn và việc nắm giữ hay nghĩ về vật thể này sẽ tái cung cấp năng lượng cho ý định của bạn.
10. Hãy tin rằng Đấng Thiêng Liêng sẽ đến được với bạn thông qua vật thể này, chảy qua vật thể này để đem lợi ích chữa lành đến cho tất cả những ai liên quan.

CÂY ĐŨA THẦN

Nhìn từ góc độ năng lượng, mọi thứ đều được làm từ âm thanh (sóng âm), hay ánh sáng (bức xạ điện từ). Dựa trên kiến thức đơn giản nhưng đầy quyền lực này, một trong những công cụ chữa lành từ xa của tôi là Cây Đũa Thần- cây đũa năng lượng ánh sáng. Các học viên trong các chương trình học việc của tôi học cách sử dụng cây đũa ánh sáng của các pháp sư vào trong những bài tập luyện của họ, bởi vì nó là một cây gậy của một pháp sư hiện đại dùng cho việc chữa lành năng lượng. (Các nhà trị liệu cũng có thể sử dụng cây đũa âm thanh để chữa lành. Để có thêm thông tin về các dụng cụ chữa lành bằng âm thanh và ánh sáng, hãy lần lượt xem chương 21 và 22.)

Dù cho bạn có đang làm việc bên một khách hàng hay ở cách xa họ thì cây đũa thần vẫn là một cách đơn giản để tập trung và định hướng các năng lượng và ý định chữa lành. Bạn cũng có thể chọn cách kết hợp cây đũa thần vào phần thực hành của bạn sao cho phù hợp nhất với các mục tiêu và dòng chảy công việc của bạn. Ví dụ, bạn có thể sử dụng cây đũa thần vào lúc bắt đầu, lúc kết thúc của phiên làm việc hay như là một phần thực hành chữa lành riêng lẻ. Dù bạn chọn cách nào thì sau đây vẫn là các bước cơ bản để làm việc đó:

Bước 1: Tiếp đất và đặt trọng tâm. Sử dụng năng lượng của hơi thở, dành ra một lát để tiếp đất và đặt trọng tâm vào chính bạn. Sau đó hãy điều chỉnh bản thân cho hòa hợp với người bạn đang làm việc cùng, dù họ có đang ở trong văn phòng của bạn hay ở xa trên một lục địa khác.

Bước 2: Chọn bàn tay trao và bàn tay thu nhận. Bây giờ hãy tưởng tượng rằng mỗi tay của bạn đang cầm một cây đũa thần; một tay trao năng lượng chữa lành và tay còn lại để tiếp nhận và tập hợp năng lượng. (Bạn có thể chọn tay nào trao, tay nào nhận cũng được.)

Bước 3: Mở ra để đón nhận năng lượng chữa lành từ vũ trụ. Tưởng tượng rằng cây đũa trong bàn tay trao năng lượng là một ống dẫn năng lượng vũ trụ. Năng lượng thanh khiết này được truyền đến cho bạn thông qua luân xa tim, rồi nó di chuyển dọc xuống cánh tay của bạn, đi xuyên qua cây đũa thần và đi vào trong người mà bạn đang chữa trị.

Bước 4: Trao năng lượng ánh sáng. Hãy hình dung ra ánh sáng được truyền qua cây đũa và truyền thẳng vào hoặc về hướng khu vực bị mệt mỏi của khách hàng hay vấn đề của họ. (Mặc dù cây đũa thần thường được sử dụng để chữa trị những bệnh tật cụ thể trên cơ thể hay chữa lành những tổn thương, nó cũng có thể được dùng để chuyển hóa các khối tắc nghẽn về tình cảm, tinh thần hay tâm linh.)

Bước 5: Thu thập các năng lượng cũ. Tưởng tượng rằng bất cứ năng lượng nào cần được giải thoát khỏi khách hàng đều được tập hợp lại bởi cây đũa thần nằm trong tay nhận của

bạn. Hãy nhìn khối năng lượng cũ đó được thu vào trong một quả cầu năng lượng mà sẽ được thả ra vào cuối phiên làm việc đó. Điều cốt yếu là bạn nên biết rằng cây đũa thu nhận năng lượng đó không cho phép khối năng lượng cũ kĩ đó thâm nhập vào trường năng lượng hay cơ thể vật lí của bạn, mà chỉ giữ nó lại để giải phóng nó sau đó.

Bước 6: Giải phóng và làm sạch năng lượng: Khi phiên làm việc của bạn đã hoàn tất thì đã đến lúc bạn cần thả khối năng lượng mà đã bị bạn thu lại vào vũ trụ, nơi nó có thể được tái chế. Mỗi một nhà trị liệu đều thiên về một cách phóng thích năng lượng riêng của mình. Những người thiên về xúc giác có thể chọn một tảng đá, một tinh thể hay một viên đá quý để chuyển năng lượng vào đó. Những người khác thích đặt cây đũa thu nhận năng lượng của họ vào một bát nước cùng với bột baking soda hay tại một nơi tràn đầy ánh nắng ngoài trời một cách tượng trưng. Mỗi một cách đó là một phương pháp để sát nhập các năng lượng vi tế với lãnh địa vật lí. Phương pháp giải phóng và làm sạch năng lượng yêu thích của tôi là thông qua việc đưa ra quyết định, cách này có ý nghĩa sâu hơn việc đưa ra dự định và là một cách chuyển hóa năng lượng nhanh chóng.

GIẢI PHÓNG CÁC HỢP ĐỒNG NĂNG LƯỢNG XẤU

Khi chúng ta đang khám phá xuyên qua cuốn sách này, và khi bạn có thể sẽ quan sát cùng các khách hàng của mình, có nhiều kiểu ảnh hưởng về năng lượng dẫn đến sự thất thoát năng lượng, những mất cân bằng về thể chất và tình cảm, sự chấp nhận năng lượng độc hại từ người khác, và khả năng dung thứ cho tất cả các kết nối có hại. Đây là danh sách liệt kê một số những hạn chế chung về năng lượng và chúng trông như thế nào về mặt tâm linh.

Sợi dây là các hợp đồng hay các kết nối năng lượng mà nhìn bằng trực giác trông chúng giống như vòi nước tưới cây. Sợi dây này càng lâu đời và hạn chế bao nhiêu thì số lượng ồng càng dày đặc bấy nhiêu. Năng lượng chảy qua phần tâm của những dây kết này. Nếu bạn dùng tâm linh để đọc các sợi dây này, bạn có thể hiểu được bản chất của hợp đồng năng lượng. Ví dụ, năng lượng vàng có nghĩa là sự trao đổi của những niềm tin; màu cam có thể chỉ ra rằng các cảm giác đã bị tráo đổi. Bạn biết rằng bạn có một sợi dây năng lượng nếu bạn không thể tách khỏi một người, một nhóm người, hay một hệ thống nhất định cho dù bạn có cố gắng đến cỡ nào. Các sợi dây hay các hợp đồng đồng phụ thuộc nhất định được giữ ở những nơi hay rung động theo hình tròn. Nếu năng lượng đang xoáy tròn ốc theo chiều kim đồng hồ, thì nó đang mang năng lượng (có khả năng cao nhất là năng lượng không mong muốn) vào trong bạn. Nếu nó xoáy ngược chiều kim đồng hồ thì nghĩa là bạn đang bị mất năng lượng.

Các sợi dây năng lượng sống trông rất giống các sợi dây năng lượng thông thường, nhưng nhìn bằng tâm linh thì chúng có màu đỏ hoặc cam bởi vì năng lượng chảy qua đó là năng lượng sống cơ bản. Những sợi dây này có thể tồn tại giữa các bộ phận của bản thể, như là cuộc đời hiện tại và cuộc đời quá khứ, hay giữa một người và một cá nhân hay một nhóm khác. Các sợi dây năng lượng sống làm việc như những sợi dây dẫn điện chạy khỏi một máy chủ để phân phối điện đến các đầu tiêu thụ, do đó phân chia năng lượng sống cơ bản của bạn thành vài dòng để đi đến vài đầu ra khác nhau. Sự cạn kiệt năng lượng, các căn bệnh mãn tính hay nghiêm trọng, một môi kinh niên, và các vấn đề về thượng thận thường bắt nguồn từ các sợi dây năng lượng sống này.

Các hợp đồng hay các thoả thuận đồng phụ thuộc là những sợi dây độc đáo thường được hình thành giữa một người cha hoặc mẹ với đứa con để sinh ra một dòng chảy năng lượng hai chiều. Chúng ta tạo ra các sợi dây này để sinh tồn khi còn trong dạ con của người mẹ hay trong giai đoạn sơ sinh. Về cơ bản là chúng khẳng định rằng chúng ta sẽ nhận năng lượng từ người khác để đổi lại những gì mà chúng ta cho đi.

Những lời nguyện rửa trông như những ống tơ nhỏ, dày và tối màu buộc vào với nhau. Chúng cũng có thể nối một người với một hoặc một nhóm người khác. Những lời nguyện rửa không rỗng ở tâm của chúng; các ống năng lượng tự buộc chúng lại. Những lời nguyện rửa giữ nhiều bệnh tật hay những rối loạn giới tính và tiền bạc.

Những ràng buộc giống như các dải cao su nối ít nhất là hai đối tượng với nhau. Một mối ràng buộc khiến các đối tượng bị mắc kẹt lại với nhau từ kiếp này sang kiếp khác. Không giống như các sợi dây, chúng không liên quan đến một sự trao đổi về năng lượng mà chỉ đơn giản là một sự dính vào nhau của hai hoặc nhiều hơn hai linh hồn.

Các dấu năng lượng trông như những đám điện tích xoáy theo chiều kim đồng hồ và hình thành nên một biểu tượng, thường là dấu X. Biểu tượng này sẽ hướng dẫn những người khác cách cư xử với người bị đánh dấu. Ví dụ, nếu bạn luôn bị đối xử thiếu tôn trọng dù cho cách cư xử của bạn có thể nào đi nữa thì có thể là bạn đang có một dấu năng lượng. Một dấu năng lượng nằm trên trường năng lượng này sẽ ảnh hưởng đến tất cả các trường năng lượng khác. Hãy xem chương 23 để biết thêm những hiệu quả có lợi và không có lợi của các biểu tượng khác nhau trên hệ thống năng lượng vi tế.

Ám khí hay chướng khí là các trường năng lượng cài đặt một nhóm linh hồn hay các thành viên của một gia đình; các ám khí thường tạo nên các hình thái bệnh tật trong các hệ thống gia đình. Để kiểm tra ám khí, hãy tìm các khu vực màu nâu trong các đường biên vật lý màu đỏ. Những khu vực này sẽ có một hình chữ thập và một sợi dây đi ngược thời gian về một vị tổ tiên hay một sự kiện đã xảy ra cách đây đã lâu.

Các sợi tơ nhỏ là các sợi năng lượng nối các đường mòn hay các lớp thực tại. Nhiều nhà chữa lành năng lượng xóa bỏ những sợi tơ này để mở lối vào cho năng lượng hay các lực lượng của một đường mòn mà trước đó chưa được mở ra.

Những cây ghép là các thiết bị năng lượng thường được mang đến từ một kiếp trong quá khứ. Trong khi các dấu năng lượng trông giống như dấu X thì một cây ghép trông giống một thiết bị cơ khí gần như đủ hình dạng và kích thước khác nhau. Điều này là do nó có khả năng cao nhất là một thiết bị cơ khí chèn vào trong cơ thể vật lý của một nạn nhân trong lần đầu thai trước, nó đã được một nhân vật có quyền lực lập trình để điều khiển hoặc sử dụng các tài năng của nạn nhân hay ngăn không cho họ sử dụng sức mạnh của mình. Thậm chí trong kiếp sống hiện tại, khi những cây ghép đó không còn ở dạng vật lý nữa thì chúng vẫn tiếp tục thực hiện chức năng theo thiết kế ban đầu và có thể gây tắc nghẽn dòng chảy năng lượng, dẫn đến những chứng đau, ung bướu, căng thẳng và các khả năng tâm linh bị hạn chế. Chúng cũng cho phép những kẻ khác thâm nhập vào tâm linh và năng lượng sống của nạn nhân để bòn rút năng lượng của họ.

GIẢI PHÓNG CÁC HỢP ĐỒNG NĂNG LƯỢNG

Bài tập này có thể được áp dụng để giải phóng tất cả các hợp đồng năng lượng, từ các sợi dây đến các sợi tơ nhỏ. Nó tập trung vào việc thanh toán các nợ nần, hay lí do khiến chúng ta bám cứng vào một đầu hợp đồng năng lượng, và các dòng suối phước lành.

Thực hiện bài tập sau cho bản thân và người khác trong trạng thái thiền định. Đầu tiên hãy đặt ra các câu hỏi để cảm nhận bằng tâm linh về các hợp đồng làm phiền. Khi bạn hỏi bản thân hay hỏi khách hàng những điều sau, có thể thay đổi đại từ nhân xưng nếu thấy cần thiết:

- Liệu tôi có phải là một trong số những người đầu tiên đã tạo ra hợp đồng này không, hay là một cái gì khác, một ai khác?
- Nếu tôi đã không tạo ra nó thì tại sao tôi lại nhận nó?
- Nếu tôi đã bước vào thỏa thuận này, tôi đã làm việc này khi nào? Vì lí do gì?

- Bản chất của thỏa thuận theo hợp đồng đó là gì? Tôi đang cho đi thứ gì? Tôi đang nhận được gì?
- Hợp đồng này đang ảnh hưởng đến tôi như thế nào? Nó có ảnh hưởng như thế nào đến những người xung quanh tôi?
- Tôi cần biết những gì để giải phóng bản thân, để thay đổi, hay để sử dụng hợp đồng này tốt hơn?
- Những cảm giác gì tôi phải hiểu hay diễn đạt được? Tôi phải chấp nhận những niềm tin gì? Tôi phải giải phóng hay chấp nhận năng lượng gì? Sức mạnh hay khả năng gì tôi đang phải sẵn sàng chấp nhận hay sử dụng?
- Tôi cần cho phép bản thân và (những) người liên quan tha thứ những gì?
- Hiện tôi đã sẵn sàng chữa lành chưa? Nếu chưa, tại sao hay khi nào thì tôi mới sẵn sàng?
- Tôi có sẵn sàng chấp nhận bảo vệ đầy đủ do đó tôi có thể sống trọn mục đích của mình một cách an toàn trong thế giới này không?

Nếu bạn thông qua những câu hỏi này và thấy bản thân đã sẵn sàng giải phóng khỏi hợp đồng đó, tôi đề nghị việc sử dụng bài tập sau để đón nhận dòng suối phước lành:

1. Khi bạn đã hoàn toàn sẵn sàng, hãy cầu Đấng Thiêng Liêng thay thế hợp đồng đó bằng một dòng suối phước lành.
2. Tiếp nhận món quà ân điển đó, cảm tạ nó vì nó hoàn hảo cho bạn.
3. Cầu Đấng Thiêng Liêng lấy đi hết những gì còn sót lại hay các tác động của hợp đồng trong bạn.
4. Cầu Đấng Thiêng Liêng ban dòng suối phước lành cho tất cả những ai liên quan trong hợp đồng.
5. Bây giờ hãy cầu Đấng Thiêng Liêng chữa lành bên trong bạn và khôi phục các đường biên năng lượng của bạn để từ giờ trở đi bạn có thể sống tự do và hòa hợp với ý chí thiêng liêng.
6. Cảm thấy biết ơn những thay đổi của kiếp sống này.

Hãy xem chương 13 “Chữa Lành Bí Truyền Hiện Đại” để tập thêm các bài tập giúp bạn giải phóng các sợi dây và chuyển hóa các trường năng lượng, đặc biệt là mục “Vén Màn Câu Chuyện Cuộc Đời Bạn” và “Trường Vivaxix: Cơ Thể Năng Lượng Trái Đất Của Bạn.”

CÁC KỶ VỌNG VỀ MỘT PHIÊN CHỮA LÀNH

*Người ta tưởng rằng đó là một bí mật nghề nghiệp, nhưng dù sao tôi cũng sẽ nói cho bạn hay. Chúng tôi chẳng chữa trị gì cả...
Chúng tôi chỉ phát huy khả năng cao nhất khi chúng tôi trao cho vị bác sỹ bên trong mỗi một bệnh nhân cơ hội làm công việc của mình.*

BÁC SỸ Y KHOA ALBERT SCHWEITZER

Đây là một chương đặc biệt dành cho những người chữa lành và được chữa lành về năng lượng vi tế. Mục đích của chương này là để giúp bạn có nhiều trải nghiệm diễn ra trong và sau mỗi phiên làm việc với năng lượng vi tế.

Một trong các công việc trọng yếu của bạn khi làm nhà trị liệu là hiểu được điều gì đang diễn ra về mặt năng lượng trong khách hàng, bản thân, và môi trường xung quanh. Nhiệm vụ 3 cách này có thể đầy gian truân nhưng nó được đơn giản hóa khi bạn biết cách thiết lập một phiên làm việc và biết được bạn cần tìm kiếm cái gì trong và sau phiên làm việc đó. Xét về bản chất, chương này thảo ra một công thức cho một buổi làm việc, và bạn có thể điều chỉnh công thức đó cho hợp với cách làm việc và cá tính của bạn. Nó sẽ hướng dẫn bạn từng bước một, thông qua nghi thức bắt đầu bằng việc nắm thông tin và kết thúc bằng các cách phỏng vấn một khách hàng sau phiên làm việc.

Nếu bạn là một khách hàng, bạn có thể bị mê hoặc (và được giáo dục) bởi những phản ứng có thể xảy ra đối với công việc. Khi nhận được công việc về năng lượng, tôi thường muốn nhắc nhở bản thân về những gì có thể xảy ra do đó tôi có thể theo dấu những thay đổi và điều chỉnh các kỳ vọng của bản thân.

NĂM RÕ KHÁCH HÀNG

Việc đặt ra các câu hỏi về khách hàng có thể hữu ích để biết chắc là liệu bạn có phải là nhà trị liệu phù hợp với công việc phía trước hay không. Một bảng câu hỏi để lấy thông tin cũng giúp xác định bản chất của những tương tác và hướng trị liệu của bạn. Cuối cùng, nó có thể xác định rõ những thách thức có thể cản trở bạn làm việc với khách hàng.

Các câu hỏi gợi ý như sau:

- Bạn có mong đợi gì ở phiên làm việc này?
- Các vấn đề bạn muốn chỉ ra là gì?
- Bạn có mong muốn kết quả tổng thể sẽ như thế nào?
- Bạn đã làm kiểu công việc như thế này bao giờ chưa? Nếu có thì kết quả ra sao?
- Bạn có chẩn đoán chuyên khoa nào về các vấn đề mà bạn đang đối mặt không?

- Bạn có đang được theo dõi sức khỏe bởi một bác sỹ chuyên khoa được cấp phép nào không?
- Bạn có đang uống thuốc được kê đơn không?
- Bạn có giấy giới thiệu từ bác sỹ chuyên khoa được cấp phép của bạn để làm công việc này không?
- Bạn có hiểu rằng bạn cần tiếp tục làm việc với bác sỹ chuyên khoa được cấp phép của bạn và uống thuốc trong khi làm việc với tôi hay sử dụng dịch vụ của tôi không?
- (Nếu có thể áp dụng.) Bạn có hiểu rằng sự chăm sóc bạn đang nhận từ tôi là chưa được cấp phép và bạn cần đi khám tổng quát trước khi làm theo những lời khuyên của tôi không?

CÁC KHỐI TẮC NGHẼN VÀ CÁC RÀO CẢN

Các khối tắc nghẽn là các điểm kháng cự lại với sự an lạc ngăn chúng ta không được sống đúng con người đích thực của mình. Một khối tắc nghẽn là bất kì điều kiện thể chất, niềm tin, cảm giác, hay sự hiểu sai về tâm linh ngăn không cho chúng ta sống đúng mục đích của mình. Một khối tắc nghẽn có thể bị gây ra bởi:

- một vấn đề về thể chất,
- một niềm tin tinh thần sai lầm,
- một cảm giác không được giải quyết, hay
- một quan niệm tâm linh sai lầm.

Một khối tắc nghẽn chính là một vấn đề bởi vì nó ngăn cản dòng chảy tự do của năng lượng tự nhiên và bản thể tâm linh. Có nhiều loại tắc nghẽn; đại đa số chúng vận hành như những niềm tin bám cứng, những niềm tin hay cảm giác bị sa lầy. Một rào cản của niềm tin là một chương trình về tinh thần và cảm xúc giữ chúng ta bị mắc kẹt trong một kiểu hình không tốt cho chúng ta. Có ba loại rào cản.

Một *rào cản tinh thần* được làm từ hai hoặc hơn hai niềm tin kết lại với nhau nhưng không bao giờ tách rời nhau. Một *rào cản cảm xúc* được hình thành từ ít nhất là một suy nghĩ và một cảm giác. Và còn có cả *rào cản tâm linh*, được cấu thành từ các niềm tin và các cảm giác buộc vào với nhau và cụ thể là liên quan tới các vấn đề về tâm linh. Các ví dụ như các ý kiến về việc bản thân không xứng đáng với tình yêu thiêng liêng hay việc không chấp nhận sự giàu có của vũ trụ.

Một rào cản trở thành một khối tắc nghẽn khi nó không được giải phóng khi chúng ta đi xuyên qua nó. Rốt cuộc là các rào cản được lập trình vào trong hệ thống năng lượng của chúng ta, ban đầu là nó đi vào bánh xe bên ngoài của một luân xa tương ứng. Khi chúng ta làm việc với một khách hàng, việc quan trọng có thể là phóng to hay thu nhỏ các luân xa liên quan đến các khối tắc nghẽn hay các rào cản và tập trung chữa lành cho khu vực đó.

Việc quan trọng là bạn luôn bảo khách hàng kiểm tra sức khỏe với bác sỹ chăm sóc sức khỏe ban đầu của họ, hay bất cứ bác sỹ chuyên khoa được cấp phép khác mà họ đang làm việc cùng, xét về việc sử dụng y học năng lượng vi tế và tác động của nó lên sức khỏe của họ. Nếu bạn đang làm việc với một khách hàng đang được chăm sóc sức khỏe tinh thần bởi một bác sỹ chuyên khoa được cấp phép, thì hãy luôn yêu cầu họ đưa ra giấy giới thiệu trước khi sử dụng bất cứ hình thức y học năng lượng vi tế nào.

THU THẬP THÔNG TIN TRONG MỘT PHIÊN CHỮA LÀNH

Các nhà trị liệu năng lượng vi tế thường sử dụng trực giác để đạt được sự hiểu biết nội tâm và chữa lành năng lượng trong suốt một buổi làm việc. Việc có sẵn một danh sách các câu hỏi đặt ra cho nội tâm hay cho sự hướng dẫn cao hơn bên trong bạn để có được những thông tin ban đầu, tìm kiếm dữ liệu bổ sung, và xây dựng một kế hoạch chữa lành cho khách hàng là điều hữu ích.

Sau khi bắt đầu phiên làm việc với kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn, hãy kết nối với một người gác cổng và yêu cầu dòng suối ân điển chữa lành xuất hiện. (Xem chương 9 để có thêm thông tin chi tiết cho mỗi một phần thực hành này.) Bây giờ, sử dụng các câu hỏi sau để nắm được thông tin và hướng dẫn cần thiết.

CÁC CÂU HỎI ĐỂ LẤY THÔNG TIN

- Tôi cần nhìn thấy, cảm thấy, nghe thấy, hay biết được điều gì?
- Nếu tôi nhận được một hình ảnh, xin hỏi liệu đó là hình ảnh thực hay hình ảnh tưởng tượng (Hình ảnh thực thì không thể sửa chữa được, còn hình ảnh tưởng tượng lại có thể)
- Ai hay cái gì đang chia sẻ thông tin với tôi?
- Hiện giờ ai đang là người nên chia sẻ thông tin với tôi?
- Đây là thông tin về hiện tại, quá khứ hay tương lai?
- Nó có đáng tin cậy không? Một điều có thể hay khó có thể xảy ra? Một việc phải làm?
- Đây là hành động nên hay không nên được thực hiện? Một điều nên tránh?
- Đây là dữ liệu dành cho khách hàng? Hay ai đó khác?
- Tôi có nên chia sẻ thông tin này hay không? Nếu có, cách tốt nhất để chia sẻ nó là gì?
- Đây là dữ liệu tương lai, hay là điều buộc phải xảy ra? Nó có thể được sửa chữa không? Nó có phải là một lá cờ đỏ hay không? Liệu nó có thể được thay đổi hay không? Có nên thay đổi không? Nếu có thì bằng cách nào và bởi ai?
- Tôi có thể được cung cấp thêm thông tin để giúp tôi diễn giải hay làm rõ những dữ liệu đã được cung cấp không?
- Tôi có thể được cung cấp thông tin này bằng các cách khác để xác định lại hay làm rõ hơn (Ví dụ như bằng hình ảnh, lời nói, cảm giác, mùi vị, ấn tượng) không?
- Tôi nên hỏi thêm gì với các nguồn trực giác hay với khách hàng?
- Bạn có thể tiết lộ thông tin ẩn dấu mà tôi cần chia sẻ hay không?
- Cách tốt nhất để khách hàng đáp lại những điều sâu kín trong thâm tâm là gì?
- Những hành động gì của khách hàng sẽ mang đến những hưởng ứng lành mạnh nhất hay những hưởng ứng vì cái toàn thể?

CÁC CÂU HỎI HƯỚNG ĐẾN SỰ CHỮA LÀNH

- Điều gì cần được chữa lành?
- Những chủ đề gì đang nằm dưới các vấn đề đang bộc lộ ra?
- Các năng lượng, hướng dẫn, hoạt động gì hay những nhà chuyên nghiệp nào có thể đảm nhiệm việc chữa lành?
- Cách tốt nhất để đạt được chữa lành hay trạng thái cao hơn là gì?
- Tình hình này chịu tác động bởi các năng lượng của những người khác nhiều tới mức nào?

- Tình hình này chịu tác động bởi các thực thể và các ảnh hưởng tiêu cực nhiều tới mức nào?
- Tôi phải làm gì để dọn sạch nhất năng lượng của người khác? Hay dọn sạch các thực thể hoặc các ảnh hưởng tiêu cực?
- Có các sợi dây, các dính mắc, hay các loại hợp đồng năng lượng nào không?
- Tôi có nên làm công việc giải phóng khỏi các ảnh hưởng từ bên ngoài không?
- Tôi nên lái dòng suối phước lành như thế nào?
- Tôi đang bỏ lỡ cái gì?
- Nếu một ngàn thiên thần đang hộ tống khách hàng của tôi, anh ấy hay cô ấy hiện đang trải nghiệm điều gì vào lúc này?

CÁC TRẢI NGHIỆM VỀ NĂNG LƯỢNG TRONG KHI CHỮA LÀNH

Trong một phiên chữa lành, bạn và khách hàng sẽ có nhiều trải nghiệm về các phản ứng về năng lượng, cảm xúc và vật lí. Trên thực tế, mỗi một người đều có thể có các trải nghiệm rất khác biệt với nhau. Do đó, việc quan trọng là theo dõi những gì đang xảy ra trong cơ thể của chính bạn và xem liệu nó có ý nghĩa đối với khách hàng của bạn, và quan trọng là hãy tiếp tục yêu cầu khách hàng chia sẻ những trải nghiệm của họ. Sau đây là những kiểu trải nghiệm khác nhau mà một trong hai người các bạn có thể có trong một phiên chữa lành năng lượng và những trải nghiệm đó có thể có ý nghĩa gì. Dựa trên những quan sát này, bạn sẽ quyết định xem làm thế nào để tương tác với khách hàng hay các bước chữa lành phù hợp.

Nhìn chung, khách hàng của bạn sẽ có các phản ứng về vật lí và cảm xúc khi làm việc theo các vấn đề ẩn sâu trong tâm linh và khi xử lí các vấn đề bắt nguồn từ quá khứ xa xôi. Và thường là, các vấn đề càng lâu đời thì phản ứng trong cơ thể vật lí càng lớn.

Dưới đây là những phản ứng, chuyển đổi và thay đổi phổ biến mà khách hàng của bạn có thể được trải nghiệm trong một buổi chữa lành. Hãy lưu ý rằng bạn có thể lấy những cảm giác của họ và trải nghiệm chúng trên chính cơ thể của bạn. Nhiều khi một nhà trị liệu có thể cảm nhận cùng khách hàng, đó là một cách để đánh giá những vấn đề được giấu kín.

NHỮNG THAY ĐỔI VỀ NHIỆT ĐỘ

Những thay đổi về nhiệt độ là điều thường gặp trong các phiên chữa lành. Khách hàng của bạn có thể có trải nghiệm giống như những dao động về nhiệt độ cơ thể- từ rất nóng tới rất lạnh, và đôi khi là cả hai một lúc, kiểu như đôi bàn tay và đôi bàn chân thì rất lạnh trong khi mặt và ngực lại rất nóng.

Nhìn chung, nhiệt độ chỉ ra rằng năng lượng chữa lành mới đang tiến vào hay năng lượng cũ đang bị đốt cháy. Nếu ai đó bị viêm nhiễm thì cái nóng có thể đang nhảy vào để khởi động hệ miễn nhiễm. Thành tố lửa có thể đốt cháy nỗi hổ thẹn. Và nhìn chung, cái lạnh liên quan đến sự giải phóng năng lượng. Cái lạnh cũng giải phóng các loại vi khuẩn, các niềm tin cũ, hay thậm chí cả một thực thể ra khỏi cơ thể.

Là một nhà trị liệu, có thể bạn cũng có những cảm giác khác nhau liên quan đến nhiệt độ. Ví dụ, bạn có thể cảm thấy sự chuyển động của năng lượng vi tế trong cơ thể của mình và của khách hàng. Bạn có thể đang cảm thấy lạnh vì bạn đang mời gọi sự giải phóng từ khách hàng. Hoặc những cảm giác thay đổi về nhiệt độ của bạn có thể phản ánh những gì mà khách hàng của bạn đang trải nghiệm.

Bạn và khách hàng của mình có thể trải nghiệm những cảm giác về nhiệt độ ở hai thái cực khác nhau. Ví dụ, đôi khi tôi đặt tay lên khách hàng và cảm thấy chúng lạnh, nhưng khách hàng của tôi lại thấy nhiệt tỏa ra từ đôi tay của họ. Trong những tình huống như thế này, tôi có thể

đang giúp họ *giải phóng* năng lượng. Do đó trong khi tôi trải nghiệm cái lạnh của sự giải phóng năng lượng thì họ lại tiến thêm một bước nữa để nhận được hơi ấm của những năng lượng chữa lành mới.

Tôi thường trải qua những cảm giác giống như cảm giác của khách hàng nhưng trước họ khoảng ba mươi giây. Điều này được gọi là *sự dẫn trước*. Với các đường biên năng lượng mạnh mẽ tại vị trí đó, việc dẫn trước cho phép bạn- nhà trị liệu, cảm được hay nhận được thông tin về khách hàng của mình mà không phải nhận năng lượng của họ. Bạn có thể nói “Tôi thấy rất nóng. Bạn đang cảm thấy điều gì?” Giao tiếp với họ theo cách tương tác này giúp họ cảm thấy bạn gần gũi với họ. Họ cảm thấy an tâm trong một môi trường có sự đồng cảm.

CÁC CẢM GIÁC VẬT LÝ KHÁC

Bạn cùng khách hàng của bạn có thể trải nghiệm những cảm giác vật lý bất kì. Ví dụ, một người hoặc cả hai có thể cảm thấy rõ sự ngứa ran hoặc run nhẹ bên trong. Tôi thấy điều này thường xảy ra khi có một sự thay đổi trong quan điểm tâm linh của khách hàng. Hệ thần kinh đáp lại khoảnh khắc nhận ra hay ý thức đó, và sự chuyển hóa tâm thức trở thành một sự chuyển hóa vật lý. Khoảnh khắc này thường là một sự “à” lên của khách hàng.

Nếu một khách hàng cảm nhận sự tê liệt, thì đó thường là do sự tắc nghẽn. Khi đó họ đang hồi tưởng lại một cú sốc. Cú sốc này có thể là nguyên nhân nằm dưới một điều kiện hay hoàn cảnh đã đưa họ tới cửa nhà bạn. Người ta cũng có thể bị tê liệt ở một vùng riêng biệt trong cơ thể nơi họ đang giữ một cơn sốc hay một tổn thương trong quá khứ.

Trong trường hợp nào thì việc chữa lành cơn sốc cũng gây đau đớn. Bạn có thể có được cảm giác về sự kiện đó bằng cách hỏi khách hàng của mình một vài câu hỏi nhẹ nhàng và bằng cách đánh giá hướng dẫn trực giác của mình, sau đó tạo ra một nơi an toàn để họ có những cảm giác mà trước đó họ không thể cảm thấy. Nếu kiểu quá trình trị liệu đó nằm ngoài phạm vi công việc của bạn, thì việc quan trọng là hãy giới thiệu khách hàng tới một ai đó đã được huấn luyện để giúp khách hàng vượt qua các bước chữa lành tâm lý đau buồn. Nếu một khách hàng đến ngưỡng tâm lý này trong phiên chữa lành của bạn, hãy đảm bảo với họ rằng đó là một dấu hiệu tốt lành. Bây giờ họ đang trong giai đoạn *hậu chấn động tâm lý* của những trải nghiệm ban đầu và đang tới gần với việc chữa lành hơn bao giờ hết.

SỰ CHUYỂN ĐỘNG CỦA CẢM XÚC

Khi con người đang trong quá trình chữa lành, họ thường cảm thấy một phổ rộng các cảm xúc khác nhau. Và những cảm xúc này thường là các cảm giác cũ đã bị kìm nén. Mặc dù có nhiều sắc thái của cảm xúc và loại cảm giác khác nhau nhưng chung qui lại có 5 cảm giác cốt lõi sau: tức giận, buồn bã, sợ, ghê tởm, và hạnh phúc. Là một nhà chữa lành, bạn có thể giúp khách hàng của mình nhận ra cảm giác của họ, cũng quan trọng như ý nghĩa của cảm giác đó là gì. Họ cũng cần xác định được đó là một khối tắc nghẽn hay rào cản, như được mô tả trong phần “Các Khối Tắc Nghẽn Và Các Rào Cản”

Bạn có thể giúp khách hàng tốt nhất bằng “holding place”, tạm dịch là “không gian lắng đọng”, một cụm từ thường được sử dụng phổ biến trong cộng đồng chữa lành. Để làm được điều này, bạn cần tạo ra một bầu không khí thiêng liêng truyền cảm hứng cho việc chữa lành. Đó là nơi tràn ngập năng lượng của sự lạc quan, sự quan tâm, lòng từ bi, sự kết nối với Linh Hồn và hiểu về Linh Hồn.

Nếu khách hàng của bạn đang trải nghiệm những trạng thái cảm xúc có tính lặp lại và họ gặp khó khăn trong việc vượt qua chúng, bạn cần hỏi xem liệu tất cả những cảm xúc đó là *của chính họ* hay không. Với những nỗi lo lắng, bất an, sợ hãi hay tức giận, tôi yêu cầu khách hàng tự hỏi bản thân xem bao nhiêu phần trăm trong số những cảm giác đó là năng lượng của chính

họ chứ không thuộc về một ai đó khác. Mọi người thường có thể dễ dàng trả lời “Có 30 phần trăm là của tôi!”

Chúng ta chỉ có thể xử lý được các cảm xúc của riêng mình. Nếu 70 phần trăm sự tức giận thuộc về cha của bạn, bạn có thể gửi nó cho cái tôi cao hơn của ông. Nếu phần cảm xúc còn lại thuộc về khách hàng của bạn, hãy giúp họ xác định ý nghĩa của những cảm giác đó. Những điều sau đây là các viễn cảnh được đưa ra bởi 5 cảm xúc chính:

Nỗi buồn đòi hỏi cảm nhận về tình yêu sau một sự mất mát.

Nỗi sợ đòi hỏi chúng ta tiến lên phía trước, hoặc lùi lại phía sau, hoặc ra khỏi con đường.

Sự tức giận đòi hỏi chúng ta thiết lập các đường biên.

Sự ghê tởm cho biết rằng có một điều gì hay một ai đó không tốt cho chúng ta.

Niềm hạnh phúc cho biết chúng ta muốn nhận được thêm điều tương tự.

Việc cần thiết là luôn giữ tiến lên và không bị chệch hướng. Có một sự cân bằng giữa việc biết khi nào nên tiếp tục khai thác cảm xúc và khi nào nên dừng lại. Bởi vì tôi có khả năng cảm nhận sự chuyển động nên tôi thường cảm nhận được các cảm xúc của khách hàng. Nhưng tôi cũng đã học được tầm quan trọng của việc cung cấp và quản lý cấu trúc của quá trình chữa lành và giữ cho nó tiến triển. Việc cảm tạ những gì họ đang cảm nhận và thấp lên ánh sáng lạc quan thường là chìa khóa cho việc chữa lành. “Tôi biết bạn đang đau khổ, và tôi biết điều này là khó khăn, nhưng chúng ta hãy cứ xem xem chúng ta có thể làm được những gì nhé.”

CÁC KÍ ỨC NỔI LÊN

Việc chữa lành thường kích hoạt những ký ức của khách hàng. Tất cả chúng ta đều có một chuỗi câu chuyện, và nó liên quan đến nhiều thời đại, nơi chốn và con người. Những ký ức của khách hàng có thể là sản phẩm của những thứ sau:

- Các kiếp sống trong quá khứ
- Các kiếp sống trung gian
- Thời thơ ấu
- Giai đoạn trưởng thành
- Ký ức của tổ tiên
- Các ký ức không thuộc về họ, mà có lẽ là từ các thành viên trong gia đình, nền văn hóa, hay các thực thể.

Các ký ức công khai là những điều chắc chắn đã xảy ra. Ví dụ, chúng ta có một ký ức được cấu thành từ những gì trải nghiệm được khi chúng ta là đứa trẻ lên 5 tuổi với 5 giác quan của nó- những gì nó đã nhìn, nghe, sờ, ngửi và có thể là đã nếm. *Những ký ức giấu kín* đến từ những cảm giác của một người khác. Nỗi bất bình thường liên quan đến ký ức giấu kín. Có lẽ mẹ đã đút cho chúng ta ăn, nhưng ta lặng lẽ bất bình vì đã bị buộc phải làm như vậy. Hoặc có thể cha đã ủ cho chúng ta vào ban đêm, nhưng chúng ta lại cảm thấy khó chịu về việc đó; nếu các giới hạn về tình dục không được bước qua một cách công khai, có thể đã có điều gì đó đã vượt ra khỏi các đường biên năng lượng. Nỗi bức dọc cũ đó chính là ký ức giấu kín.

Đôi khi các khách hàng trải nghiệm những điều ngược lại với những ký ức đã trải qua, nhận được những khả năng xảy ra trong tương lai, như là những cảnh báo, điềm báo hay dự báo.

Khi làm việc với bất kỳ những ký ức nào, điều quan trọng trước tiên là phải xác định

được đó là những kí ức công khai, giấu kín hay thuộc tương lai; liệu chúng có thuộc về khách hàng hay không; những hoàn cảnh làm chúng khởi phát; và làm thế nào mà chúng lại đang ảnh hưởng đến khách hàng ngày hôm nay. Bạn có thể sử dụng các bài tập như Vén Màn Câu Chuyện Cuộc Đời Bạn trong chương 13 để giúp khách hàng tìm ra được tia sáng trong màn mây đen của kí ức.

NHỮNG HOÀN CẢNH BẤT THƯỜNG VÀ NHỮNG THÁCH THỨC CHO NHÀ TRỊ LIỆU

Công việc trị liệu năng lượng vi tế đôi khi nảy sinh các hoàn cảnh bất thường. Khi một khách hàng gọi nhớ đến những cảm xúc mạnh trong quá khứ, đôi khi họ có thể trở nên tức giận hay bạo lực. Họ cũng có thể bị buồn nôn, bệnh, hay mất phương hướng. Tôi cũng đã chứng kiến những khách hàng tấn công trong sự hoảng loạn và trạng thái hoang tưởng. Khi bạn là nhà trị liệu, trước tiên hãy giữ cho bản thân bạn và khách hàng được an toàn. Hãy bình tĩnh và nói chuyện êm dịu để giúp khách hàng vượt qua sự thay đổi đó. Yêu cầu khách hàng kết nối với hơi thở của họ và nhắc nhở họ hãy buông bỏ một vấn đề chất chứa trong lòng và nói với họ rằng họ sẽ sớm cảm thấy khá hơn. Trong tình huống xấu nhất, bạn nên biết cách kết thúc phiên chữa lành và kêu gọi sự giúp đỡ. Đừng bao giờ cố xử lí một tình huống vượt ra khỏi sự kiểm soát của bạn.

Các nhà trị liệu và các khách hàng của họ thường hay kể lại sự cố mất của các nhân vật đến từ những thế giới khác. Nhiều trong số những nhân vật này rất hữu ích, gồm có các vị tổ tiên, những người thân yêu đã qua đời, những người hướng dẫn, các thiên thần, và các hình thức hỗ trợ khác. Các thực thể- từ gọi chung cho những kẻ hay can thiệp, các lực lượng bóng tối, ma quỷ, hay các thiên thần bị giáng xuống các cõi giới thấp- có thể cũng cố gắng gây ảnh hưởng tiêu cực đến kết quả của một phiên chữa lành. (Xem chương 16 “ Các Linh Hồn Vi Tế” để biết thêm về các thực thể.) Trong khi làm việc, tôi đã thấy những tia sáng lập lòe, các đường điện thoại bị cắt, cửa nện rầm rầm, và các bóng đen tỏa ra từ các góc nhà. Tôi thường dùng những dòng suối phước lành quét sạch không gian để sau đó chúng tôi mới có thể tiếp tục làm việc. Khi một khách hàng của tôi thấy sợ hãi, tôi thường nói với họ rằng sự xuất hiện của bóng tối là một dấu hiệu tốt- nó chỉ ra rằng chúng tôi đang kết thúc một vấn đề thực sự.

Một trong số những thách thức sống còn là xử lí nỗi sợ của khách hàng và của chính chúng ta, nếu nó phát sinh. Có khi chúng ta sợ là sẽ chẳng có sự chữa lành hay thay đổi nào xảy ra hết. Nhưng có khi một khách hàng lại sợ rằng sẽ có một sự thay đổi.

Ví dụ, tôi đã chữa trị cho một khách hàng bị mắc chứng đa xơ cứng trong 6 tháng. Tôi đã đến nhà của bà vì bà đang trong tình trạng nguy kịch. Thông qua việc chữa lành, bà đã bắt đầu có cải thiện và đang bắt đầu chuyển sang cuộc sống gần như là bình thường. Tôi hỏi liệu bà có sẵn lòng chữa lành đến cùng hay không thì bà đáp “không!” Bà muốn hành hạ ông chồng vì ông không yêu bà. Trong vòng 2 tuần như vậy, người khách hàng này lại quay trở về trạng thái lúc đầu là phải gắn chặt với chiếc xe lăn.

Đôi khi có vẻ như hoàn toàn chẳng có gì xảy ra trong suốt một phiên chữa lành. Có lẽ là năng lượng chữa lành vẫn còn đang bị giữ ở trong trường năng lượng của khách hàng mà chưa chịu đáp xuống. Có thể là người khách hàng này sẽ cảm thấy trong phiên chữa lành sau đó, sau khi về đến nhà hay thậm chí là nhiều tuần sau. Nhưng bạn nên biết rằng năng lượng chữa lành không bao giờ mất đi cả. Hãy yêu cầu khách hàng chú ý đến những chuyển biến hay thay đổi xảy ra trong vài ngày kế tiếp hay yêu cầu họ nói về các dấu hiệu hoặc những giấc mơ báo cho họ biết điều gì khác mà họ cần phải biết hay thực hiện.

KẾT LUẬN MỘT PHIÊN CHỮA LÀNH

Cuối một phiên chữa lành, tôi hỏi một khách hàng liệu họ có sẵn lòng cho phép năng lượng chữa lành tiếp tục làm việc bên trong họ hay không. Tôi gợi ý rằng họ nên chú ý đến những giấc mơ, những cảm xúc, những nhu cầu, thậm chí là các ham muốn ăn uống của bản thân, để tiếp tục công việc chữa lành. Bạn cũng có thể chia sẻ điều họ có thể mong đợi khi về đến nhà, gồm những điều sau đây:

Những cơn khủng hoảng của việc chữa lành. Nhiều người bị bệnh về thể xác hay bị xô đẩy trong dòng thác của những cảm xúc sau một phiên chữa lành. Việc chữa lành thường xảy ra trước tiên trong những phạm vi tâm linh và tinh thần rồi mới đáp xuống cơ thể vật lý, thúc đẩy sự giải độc về cảm xúc hay thể chất. Ví dụ, họ có thể thanh lọc các loại vi rút cứng đầu hay cơn tức giận bị kìm nén. Triệu chứng phổ biến nhất mà tôi thấy ở các khách hàng là ngoài việc trải qua quá trình đau đớn về tâm hồn, họ có thêm dấu hiệu của chứng cảm lạnh hay bệnh cúm.

Những thay đổi về hành vi. Các khách hàng thường thấy rằng những hành vi hay các thói quen lâu ngày bắt đầu thay đổi. Họ có thể bất ngờ ngưng ăn đường hay đột nhiên muốn diện quần áo mới. Điều này chỉ ra rằng những biến chuyển về năng lượng vi tế đang ráp vào hệ thần kinh trong cơ thể của họ.

Các phản ứng từ người khác. Đôi khi những người khác hay thế giới bên ngoài sẽ hành động khác đi. Một người nào đó đã từng xấu xa bây giờ có thể quay sang giúp đỡ trở nên thông cảm hơn. Những người khác sẽ muốn chúng ta trở về với con người cũ của chúng ta. Các khách hàng cần được hỗ trợ trong việc giữ lại trạng thái cân bằng mới được tìm thấy khi gặp nghịch cảnh sau khi được chữa lành bởi một nhà trị liệu hay một huấn luyện viên.

Không có chuyện gì xảy ra. Đôi khi bạn không phải là nhà trị liệu thích hợp cho khách hàng này, và phiên chữa lành không đem lại kết quả gì. Người khách hàng này có thể đang kháng cự một cách vô thức với thay đổi hoặc họ có thể chịu ảnh hưởng của một sự can thiệp nào đó. Trong những trường hợp này, tốt nhất là bạn nên gợi ý họ đến làm việc với một nhà trị liệu khác.

Thêm nhiều khó khăn hơn. Đôi khi một phiên chữa lành tạo ra một khoảnh khắc bước ngoặt. Cuộc sống trở nên khó khăn hơn chứ không dễ dàng hơn sau một phiên chữa lành. Điều này thường xảy ra khi chúng ta được yêu cầu tạo ra một bước đột phá thông qua sự đổ vỡ. Các lực lượng vô hình có thể đang tập hợp lại để ngăn chặn những bước tiến về phía trước, trong trường hợp đó tất cả điều quan trọng hơn đối với khách hàng là tiếp tục quá trình phát triển bản thân.

NHỮNG PHƯỚC LÀNH CỦA CÔNG VIỆC NÀY

Một điều được đảm bảo là: việc phụng sự mọi người trong vai trò của một nhà trị liệu năng lượng vi tế giống như việc bước trên con đường mà người Navajo gọi là Con Đường Tươi Đẹp, một con đường đầy sự khôn ngoan và sự thật. Nếu bạn làm công việc phụng sự này, thì bạn chỉ gặp nhận được toàn những phước lành mà thôi.

PHẦN III

CÁC CON ĐƯỜNG VÀ PHƯƠNG PHÁP THỰC HÀNH TRÊN THẾ GIỚI

Như bạn đã phỏng đoán khi đọc tiêu đề này, **phần III** là bộ sưu tập các công cụ và các phương pháp thực hành từ các tập hợp con của lĩnh vực y học năng lượng vi tế mở rộng. Tôi gọi chúng là *các con đường trên thế giới* bởi vì chúng bắt nguồn từ các phương pháp chữa lành từ nhiều nền văn hóa trên khắp thế giới. Các bài thực hành trong phần này là các qui trình công nghệ thiêng liêng- *thiên nhiên* vì lẽ chúng đưa ra các nhu cầu của con người chúng ta với sự quan tâm, sự tử tế và lòng tôn kính đối với quyền được theo đuổi việc chữa lành cùng với chân giá trị và sự tự do, và *các qui trình công nghệ* bởi vì chúng là các quá trình và các phương pháp kết hợp hài hòa giữa khoa học và tâm hồn. Nhiều qui trình có thể được pha trộn để được sử dụng một cách tối ưu, không chỉ với các bài thực hành khác trong **phần III**, mà cả những kỹ thuật năng lượng cần thiết được giới thiệu trong chương 9.

Với những hướng dẫn rõ ràng và đơn giản, bạn sẽ học được cách sử dụng những công cụ cho khách hàng và những người thân yêu, cũng như cho các mục đích chữa lành của chính bạn. (Như trong các chương trước, các từ ngữ “khách hàng” hay “khách hàng của bạn” dùng để chỉ bất cứ ai đang được chữa lành, kể cả bản thân bạn.) Bạn cũng sẽ khám phá ra những cách hữu ích (và thường là rất thú vị) để sử dụng những công cụ này- từ đặt tay chữa lành đến du hành bằng pháp thuật rồi tới sử dụng màu sắc, âm thanh và các thành phần tự nhiên- đáp ứng một phổ rộng các nhu cầu chữa lành. Mỗi một ứng dụng được giới thiệu trong **phần III** về cơ bản có liên kết với 4 chương đầu của cuốn sách; từng ứng dụng một đều có liên hệ ngược trở lại sự liên thông giữa các trường năng lượng, các kinh lạc, và các luân xa cấu thành nên toàn bộ cơ thể vi tế.

Sau khi đã khám phá những chủ đề thiết yếu như ý định, đạo đức, trực giác, niềm tin và các đường biên năng lượng trong phần trước, bây giờ bạn đã được chuẩn bị sẵn sàng thực hiện một hành trình chói lọi thông qua những con đường thực hành trên thế giới- một cuộc phiêu lưu bước vào địa hạt kim cổ.

CHỮA LÀNH TRƯỜNG HÀO QUANG (AURA)

Dẫu có vẻ bề ngoài u ám, phần bên trong của mỗi đám mây đều tỏa sáng: do đó tôi luôn xoay mặt trong của những chiếc áo mây của mình ra để lộ ra lớp vải lót sáng ngời đó.

ELLEN THORNEYCROFT FOWLER với tác phẩm “ Sự Khôn Ngoan của Folly”

Làm việc với trường aura- để đánh giá, làm sạch, sửa chữa, hay nạp lại năng lượng cho nó- đã có thể trở thành một kỹ thuật mà bạn yêu chuộng nhất khi làm một nhà trị liệu năng lượng vi tế. Khi được thực hiện độc lập, nó có thể nâng đỡ năng lượng mà khách hàng của bạn có thể cần để chữa lành thể xác, trí tuệ và tâm hồn. Và trong một khoảng thời gian tương đối ngắn, việc hướng tới trường năng lượng này cũng có thể giúp khách hàng chuẩn bị sẵn sàng cho việc sử dụng bất kì phương thức chữa lành nào mà bạn lựa chọn.

Làm việc với trường aura, bạn có thể nhận được thông tin và hướng dẫn trên nhiều cấp độ, từ các thông tin trực giác đến các thông tin thị giác rồi tiếp đến là các dữ liệu mà khách hàng trực tiếp truyền đạt. Do đó, bạn nên nhớ là bạn sẽ đánh giá và tập hợp thông tin từ cả lý trí lẫn trí tuệ trực giác. (Trong chương 15, chúng ta sẽ đi sâu hơn trong cuộc phiêu lưu vào những sự khác biệt thậm chí còn tinh tế hơn của trí tuệ.) Thêm vào đó, có nhiều nhà trị liệu tiếng tăm chuyên chữa lành trường aura như Stephen Barret, người sáng lập tổ chức Chữa Lành Năng Lượng Chios. Một vài bài tập đánh giá và chữa lành trong chương này đã được lấy cảm hứng từ sự tỉ mỉ và sự rõ ràng trong công việc của Stephen.

THU THẬP THÔNG TIN

Trước khi làm việc với khách hàng (hay với chính bản thân bạn) để xác định bất kì những rò rỉ năng lượng nào, để làm sạch và tái nạp năng lượng cho trường aura, bạn sẽ bắt đầu bằng việc đánh giá tình trạng của khách hàng. Bổ sung thêm thông tin mà họ nói cho bạn (như việc họ cảm thấy như thế nào về mặt thể xác và tình cảm, những khó khăn mà họ có thể đang đối mặt, và điều gì khiến họ cần đến sự giúp đỡ của bạn), những đánh giá của bạn sẽ liên quan đến 3 công cụ tri giác sau đây:

- Thông tin và hướng dẫn trực giác bạn nhận được về tình trạng của trường aura và các luân xa của khách hàng.
- Những quan sát của bạn về trường aura và các luân xa dựa trên những gì bạn nhìn thấy.
- Những cảm giác về năng lượng vi tế trên đôi bàn tay của bạn, đặc biệt là khi bạn thực hành bài tập truyền tay trên trường năng lượng của khách hàng.

Những thông tin mà bạn nhận được từ các nguồn trên sẽ được kết hợp và sử dụng với nhau. Bạn sẽ dùng các công cụ tri giác này để tìm ra các chỗ rò rỉ, vết rách, những chỗ nhor của năng lượng- bất kì thứ gì có thể làm thất thoát hay gây nhiễu năng lượng trong trường aura của khách hàng. Bạn cũng có thể xem liệu có những luân xa nào đó bị tắc nghẽn hay không.

HAI BƯỚC ĐÁNH GIÁ TRƯỜNG AURA BẰNG TRỰC GIÁC

Cách cơ bản nhất để đánh giá trường aura là bằng trí não hoặc trực giác. Quá trình này có thể được sử dụng nếu khách hàng có mặt ở đó, nhưng bạn không thể chạm vào cơ thể họ vì một số lý do nào đó, hoặc nếu khách hàng vắng mặt, hoặc bạn đang tự chữa lành cho chính mình. Việc này chỉ đòi hỏi sự tập trung, khả năng linh hội, và sự sẵn lòng đánh giá các khả năng trực giác của bạn.

Bước 1: Tập trung và nhận thông tin. Đứng hoặc ngồi gần khách hàng của bạn với đôi mắt khép nhẹ nhàng, tập trung toàn bộ vào khách hàng với các khả năng trực giác của bạn. Nếu khách hàng vắng mặt (hay bạn đang tự chữa lành), hãy tưởng tượng hình ảnh của khách hàng trong đôi mắt của tâm trí bạn. Tập trung ý thức của bạn vào đường nét của cơ thể, cho phép tất cả những suy nghĩ và cảm xúc tan biến. Trong khi làm việc này, hãy giữ ý định là bạn sẽ nhận được thông tin về trường năng lượng của khách hàng. Hãy giải thoát tất cả các nỗ lực, mở rộng bản thân để nhận được thông tin sẽ đến ngay lúc đó.

Bước 2: Tập trung vào trực giác của bạn. Tập trung vào thông tin thu hút bạn mạnh mẽ nhất về cảm xúc hoặc về trực giác. Những thông tin mà bạn nhận được có thể gồm có một vài thứ sau đây:

- Các màu sắc
- Những vùng không rõ ràng
- Các khuôn mẫu trên cơ thể
- Chỗ đổi màu hay vết trên một vị trí luân xa, có thể chỉ ra một luân xa bị tắc nghẽn
- Vết vân đục vòng quanh đầu hay các bộ phận khác của cơ thể mà bạn có cảm giác như đó là những vết nhơ của trường aura
- Các vết rách và các khu vực bị phá hủy của trường aura khiến năng lượng thiết yếu bị rò rỉ
- Chỗ suy yếu trong các lớp khác nhau của trường aura
- Một sự hỗn loạn hoàn toàn của dòng chảy năng lượng trong toàn bộ trường aura

Bài tập này có thể chỉ mất vài phút và có thể được lặp lại lần thứ 2 hoặc 3 nếu như bạn cảm thấy nó có lợi. Dù cho bạn có sử dụng độc nhất một kỹ thuật này hay thêm những kỹ thuật khác, hãy cho phép tất cả các thông tin kết hợp lại với nhau để hé mở ra sự hiểu biết toàn diện về tình trạng của khách hàng. Xin nhắc lại, hãy ti vào thông tin trực giác mà bạn đang nhận được; trí tuệ trực giác của bạn cũng là một công cụ có hiệu quả không kém gì trí tuệ lý tính của bạn.

Cùng với việc đánh giá tình trạng của toàn bộ trường aura, bạn cũng có thể định vị và xác định các vấn đề trong các lớp năng lượng của nó, điều này sẽ nói cho bạn biết chính xác bản chất của các vấn đề đang hiển lộ. Hãy xem hình 11.1 “Các Vấn Đề trong Trường Aura” để hình dung rõ hơn về những bất thường về năng lượng mà bạn có thể khám phá khi đánh giá trường năng lượng.

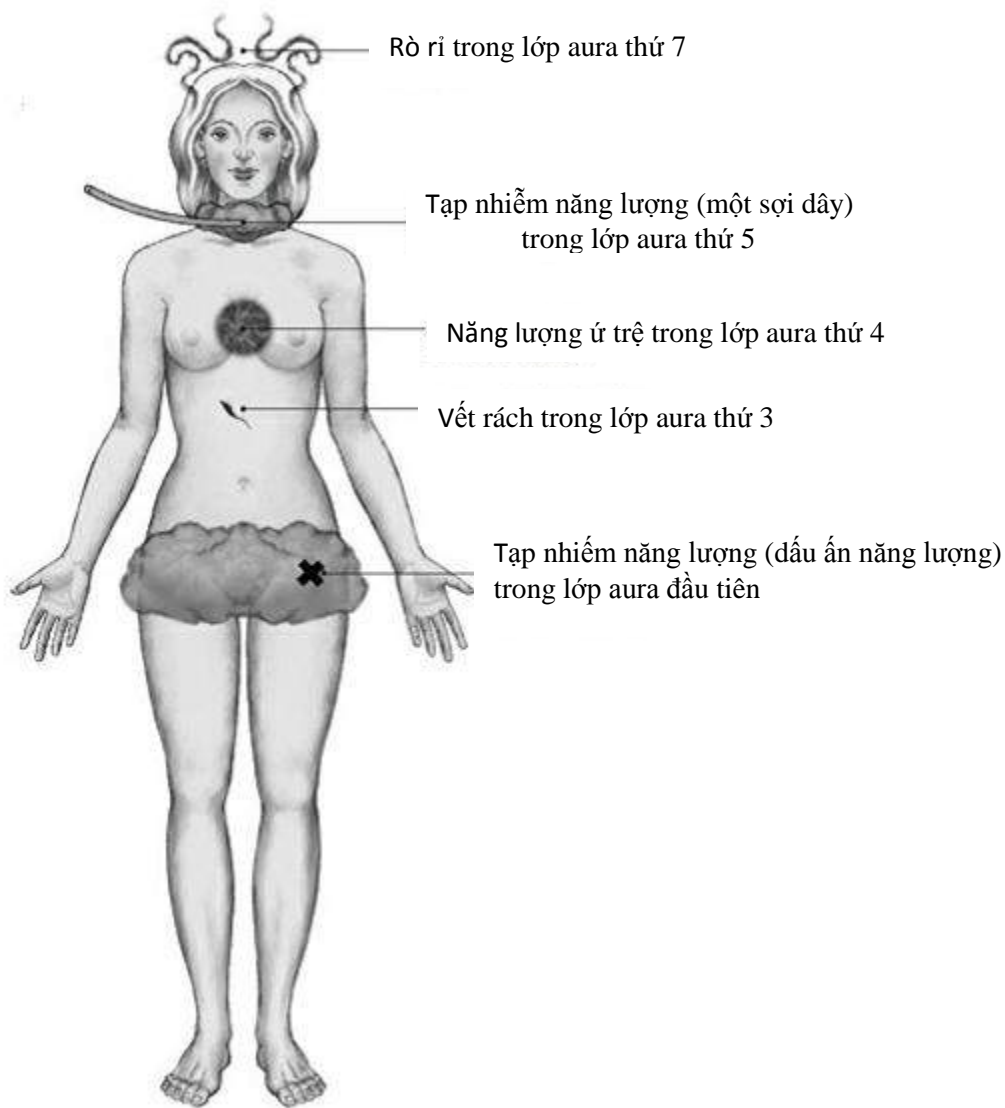
Lưu ý: Có khả năng là trong khi bạn đang đánh giá trường aura, bạn có thể đồng thời nhận được các thông tin liên quan đến các giải pháp chữa lành tiềm năng cho những khu vực này.

HIỂU BIẾT VỀ CÁC LỚP AURA: NHỮNG ĐẶC ĐIỂM, MÀU SẮC VÀ HÌNH DẠNG

Các lớp aura nằm chính xác ở đâu và chúng trông ra sao khi được nhìn bằng trực giác? Danh sách sau sẽ giải thích vị trí của từng lớp aura tương ứng với cơ thể vật lý.

Lớp thứ nhất thường hữu hình và có màu hơi đỏ, mặc dù một số nhà trị liệu hình dung ra chúng có màu xanh dương nhạt, xám nhạt hay không màu. Nó bao quanh và cách bề mặt của cơ thể từ 1 đến 2 inch và xuyên sâu vào lớp da. (Một số nhà trị liệu gọi đó là *thể vật lí*, có người gọi là *thể phách* hay *cơ thể thô tục*.) Màu sắc có thể trở nên đậm hơn khi bạn có thể cảm nhận rõ hơn về trường năng lượng này. Lớp của cơ thể vi tế này cũng gồm có khuôn mẫu năng lượng trên bề mặt hay bên trong cơ thể vật lí; do vậy, nó là một tấm gương về năng lượng cho cấu trúc của cơ thể vật lí.

Lớp thứ hai còn được gọi là *thể tình cảm*, được cấu thành từ các đám mây hay các khu vực của màu sắc thường có các hình dạng khó xác định và nhiều kích cỡ khác nhau.



HÌNH 11.1 CÁC VẤN ĐỀ TRONG TRƯỜNG AURA

Hình này mới chỉ giới thiệu vài trong số các loại rối loạn về năng lượng có thể được tìm thấy khi đánh giá trường aura bằng trực giác.

Những đám mây đa màu này mở rộng từ 4 đến 5 inch trên bề mặt của cơ thể và thường trong tình trạng của dòng chảy, sự thay đổi và chuyển động liên tục. Những màu sắc chuyển động tương ứng cụ thể với tình trạng tâm lí của khách hàng và những hoàn cảnh sống hiện tại

của họ. Những màu sắc lạnh mạnh sẽ xuất hiện rực rỡ và sáng chói. Những màu sắc không lạnh mạnh hoặc có xu hướng gây hại sẽ có vẻ vẩn đục, vấy bẩn hay có tỳ vết, và màu sắc có thể bị làm mờ đi hay về cơ bản là trông hoặc cảm nhận như chúng không khỏe mạnh.

Lớp thứ ba là *thể trí*, ban đầu xuất hiện với màu vàng. Trên thực tế, nó không được cấu tạo từ ánh sáng màu vàng, nhưng ánh sáng chói lọi của nó khiến nó trông như màu vàng hoặc giống như vàng kim. Lớp này không có những đám mây đầy màu sắc như lớp thứ hai mà có hình dạng giống như một chiếc vỏ, tương tự với hình dạng của cơ thể nhưng kém rõ ràng hơn. Nó ở cách bề mặt cơ thể từ 8 đến 10 inch.

Lớp thứ tư là *thể vía*, trông tương tự lớp thứ hai đa màu. Các màu sắc của lớp này tinh túy hơn, nhạt hơn và sáng hơn so với các lớp trước; tuy nhiên, chúng cũng có thể kém sinh động hơn và khó nhìn thấy hơn. Những đám mây màu có thể có màu xanh lá, hồng hay vàng kim. Cũng như lớp thứ hai, những đám mây đa màu này luôn chuyển động và kết nối với những kinh nghiệm sống và tình trạng an lạc hiện tại về mặt tâm lí của khách hàng. Lớp này nằm trong khu vực cách bề mặt cơ thể xấp xỉ từ một bộ đến một bộ rưỡi.

Lớp thứ năm là *thể khuôn mẫu thể phách*, ban đầu xuất hiện trước mắt ta như một thứ ánh sáng rực rỡ màu xanh dương thẫm, mặc dầu nó không sáng rực như lớp thứ ba. Hình dạng tổng thể của nó trông như một quả trứng (giống như lớp thứ bảy, nhưng nhỏ hẹp hơn). Nó tồn tại cách bề mặt cơ thể xấp xỉ 2 bộ. Giống như các lớp thứ nhất và thứ ba, lớp này là tấm gương phản chiếu bề mặt và cấu trúc bên trong của thể vật lí. Lớp này cũng phản ánh các tần số rung động của các lớp bên trên và bên dưới nó.

Lớp thứ sáu, còn được biết đến với tên gọi *thể vũ trụ* hay *thể hạ thiên*, đa màu, là những dòng suối hay các vết sáng tỏa ra từ trung tâm của cơ thể tuôn chảy nhẹ nhàng theo mọi hướng. Lớp này không có những đám mây đầy màu sắc hay hình dạng riêng biệt nào; nó chỉ đơn thuần gồm có những dòng suối và vết sáng mà thôi. Nó thường có các năng lượng có tông màu tím đậm hoặc tím violet.

Lớp thứ bảy đôi khi được gọi là *thể ketheric* hay *thể nhân quả*, có hình quả trứng trong suốt, tinh túy với ánh sáng chói chang màu trắng hay vàng kim trước huệ nhãn và nhục nhãn của bạn, nhưng nó thực ra là ánh sáng chứa tất cả các màu sắc. Lớp này nằm xấp xỉ cách bề mặt cơ thể 3 bộ.

Các lớp bổ sung. Có vài lớp khác nữa của trường aura, và chúng được dán nhãn những cái tên gọi khác nhau tùy theo hệ thống mà bạn đang sử dụng. Hệ thống 12 luân xa của tôi kết hợp thêm 5 lớp của trường aura cũng như quả trứng năng lượng cuối cùng hay cơ chế bảo vệ bao quanh tất cả các lớp. Các lớp aura trong hệ thống 12 luân xa này được mô tả trong chương 2 (Xem riêng hình 2.1). Mười hai lớp aura này xếp chồng lên nhau, ngoại trừ lớp thứ mười được tìm thấy giữa lớp thứ nhất và thứ hai và chứa những mã số mở ra bản thể tự nhiên của chúng ta và đường liên kết giữa chúng ta với tự nhiên. (Mời tham khảo cuốn sách khoa Cơ Thể Vi Tế để có thêm những giải thích chi tiết về trường aura 12 lớp này.)

Khi bạn đã trở thuần thục hơn trong việc nhận ra trường aura nói chung, bạn sẽ có thể chuyển từ việc tìm ra một hay hai màu sắc chiếm ưu thế sang việc xem xét nhiều màu đặt rải rác với nhau.

XEM CÁC LỚP CỦA TRƯỜNG AURA

Cùng với thời gian và sự luyện tập, bạn có thể học được cách phân biệt được từng lớp một lớp của trường aura, bắt đầu từ lớp đầu tiên rồi đến cách mang tất cả các lớp vào xem xét cùng một lúc. Đây là quá trình hữu ích cho riêng công việc đó.

Trước khi bắt đầu, khi thấp sáng thích hợp cho môi trường làm việc của bạn, hãy đảm bảo rằng nó không quá sáng cũng như không quá tối. Bạn cũng cần có một phòng nền có màu sắc trung tính để khách hàng của bạn có thể đứng hay ngồi trước đó.

Khi khách hàng đã vào vị trí rồi, bạn hãy thiết lập ý định cảm nhận được trường aura của họ. Hãy nhìn lướt qua cơ thể của họ rồi nhìn đi hướng khác (đôi mắt vẫn mở) để nhìn về phía một khoảng không trống rỗng phía ngoài cơ thể của khách hàng. Cho phép bản thân bạn trở nên có ý thức về những gì mà đôi mắt trí tuệ của bạn nhận được.

Một lần nữa hãy liếc nhìn cơ thể của người đó rồi lại nhìn ra hướng khác. Bạn có thể muốn lặp lại việc này vài lần, mỗi lần bạn lại cởi mở với những thông tin mà đôi mắt trí tuệ nhận được về trường aura thứ nhất.

Sau khi bạn đã có ấn tượng tốt về trường aura vật lí của khách hàng, hay nói cách khác là lớp aura thứ nhất nằm trong và sát bên ngoài lớp da thì đã đến lúc bạn cố gắng xem các lớp tiếp theo. Mỗi lớp sẽ mở rộng xấp xỉ từ 3 đến 4 inch phía trên khoảng rộng tối đa của lớp trước đó. Khi bạn di chuyển tới lớp cao hơn, bạn sẽ cần một cái nhìn chăm chú nhẹ nhàng mà tập trung hơn. Và bạn cũng cần phải đứng lùi lại để cách xa khách hàng hơn- khoảng cách lên đến 6 bộ hoặc hơn thế để nhìn thấy các lớp aura cao hơn.

Đừng chỉ phụ thuộc vào khoảng cách để nhận diện lớp aura mà bạn đang cảm nhận. Các lớp aura đâm xuyên vào nhau và lớp này làm cho lớp kia bị mờ đi. Một mình khoảng cách vật lí từ cơ thể không giúp xác định được các lớp mà chính là những khác biệt trong đặc điểm về năng lượng của mỗi lớp. Tương tự, những lớp này thay đổi hàng ngày hay thậm chí là từng phút một về độ rộng và khoảng cách tính từ cơ thể. Ví dụ, khi chúng ta thực sự xúc động, lớp aura thứ hai liên quan đến cảm xúc có thể mở rộng ra phía ngoài đến 3 hay 4 bộ. Khi chúng ta trong yên tĩnh, nó sẽ thu lại và chỉ cách cơ thể 3 inch mà thôi.

Vị trí, độ sâu và độ rộng của mỗi một lớp aura có thể cung cấp các manh mối về những gì đang xảy ra trong khách hàng của bạn. Như trong ví dụ trên, lớp aura thứ 2 mở rộng chỉ ra rằng có một sự xáo trộn tình cảm ở mức độ cao. Nếu khách hàng cởi mở để thảo luận về vấn đề của mình thì bạn có thể hỏi họ về các sự kiện đã hoặc đang gây ra cho họ sự căng thẳng về cảm xúc đó. Có thể lớp aura thứ nhất nở ra và có màu đỏ tươi thì có lẽ là một vấn đề về an toàn đang bị đốt nóng lên hoặc thậm chí là một sự đam mê tình dục dâng trào. Hãy cho phép các giác quan trực giác của bạn (hay kiến thức thông thường) định hướng cuộc nói chuyện do đó bạn có thể mời gọi những quan sát đến từ khách hàng của mình.

HÀN GẮN NHỮNG RÒ RỈ VÀ CÁC VẾT RÁCH

Sau khi đánh giá tình trạng tổng thể của trường aura của khách hàng, việc đầu tiên bạn chọn làm là sửa chữa bất kì chỗ rò rỉ hay vết rách năng lượng nào mà bạn đã phát hiện. Hàn gắn lại những chỗ rò rỉ và vết rách giúp khôi phục lại sự hợp nhất của trường năng lượng và ngăn chặn không cho bất cứ sự thất thoát năng lượng nào xảy ra thêm. Bằng cách sửa chữa năng lượng vi tế, những năng lượng thiết yếu mới trở nên sẵn có để chữa lành và khiến cuộc sống trở nên thú vị hơn.

Việc hàn gắn này thường được thực hiện bằng tay. Mỗi bàn tay chỉ được sử dụng một lần. Bạn hãy di chuyển bàn tay trên khu vực bạn đã xác định được là có rò rỉ hoặc xé rách. Mặc dù bạn có thể chọn sử dụng bàn tay thuận của mình trước, với ngay cả một chút luyện tập thôi thì cả hai tay sẽ đều có hiệu quả ngang nhau trong kĩ thuật này.

CÁC MỌI ĐƠN GIẢN GIÚP TĂNG KHẢ NĂNG NHÌN TRƯỜNG

- Thả lỏng đôi mắt và nhìn mơ màng không tập trung. Đừng cố gắng nhìn thấy trường aura bằng nỗ lực hoặc nhìn chăm chú vào đó.
- Duy trì sự tập trung cao hơn bằng cách nhẹ nhàng tập trung vào khu vực con mắt thứ 3 (tức luân xa 6).
- Đừng ép bản thân phải tập trung quá mức.
- Sẽ rất có lợi nếu khách hàng bạn đồ màu trắng. Màu trắng là chứa tất cả các màu bình đẳng với nhau và do đó nó không tạo ra dư ảnh, hay hiệu ứng quang sáng. Những màu khác sẽ làm bại hoại hình ảnh của trường aura.
- Hãy tìm kiếm những ấn tượng về màu sắc vi tế hơn là những màu đơn sắc hay sồng động.
- Vì trường aura chịu ảnh hưởng của trạng thái thả lỏng nên bạn hãy giúp khách hàng thư giãn- gợi ý họ dùng hơi thở để đạt được trạng thái đó- và quan sát sự khác biệt trong trường aura của họ trước và sau khi thả lỏng.
- Trong khi việc luyện tập thường xuyên làm kỹ năng của bạn thuần thục hơn, đừng xóa bỏ bản thân bằng việc cố gắng quá sức hay quá lâu.

Xin cảm tạ hai bậc thầy Reiki là Leslie và Elmarie Swartz vì đã tạo cảm hứng cho tôi đưa ra các mẹo này.

Mẹo: Khi lựa chọn xem mình nên sử dụng tay phải hay tay trái, bạn nên nhớ rằng mỗi người có một bàn tay sản sinh ra năng lượng và một bàn tay tiếp nhận năng lượng. Đa số mọi người trao năng lượng qua tay phải và nhận nó qua tay trái. Bạn có thể quay lại bài tập “Áp Lòng Bàn Tay Vào Nhau” trong chương 1 để đánh giá đôi bàn tay của mình. Bạn cũng có thể đi thẳng tới chương 12 và phân mục có tựa đề “Năm Thành Tố trong Đôi Bàn Tay Bạn” để biết cách kích hoạt năng lượng ngũ hành trong từng ngón tay để rồi hợp nhất các thông tin đó vào những nỗ lực chữa lành năng lượng vi tế- từ việc chữa lành các lớp aura trong chương này đến vài phương thức đặt tay và chữa lành từ xa được mô tả ở trong cuốn sách này.

Khi bạn đi qua các bước sau để hàn gắn các chỗ rò rỉ và các vết rách, bạn sẽ muốn giữ cho đôi mắt mở ra. Trong khi một vài kỹ thuật đòi hỏi các nhà trị liệu duy trì trạng thái thụ động, tiếp nhận (để nhấn mạnh việc cảm nhận và đánh giá năng lượng), thì trong kỹ thuật này bạn sẽ đảm đương một vai trò chủ động hơn.

Bước 1: Đặt tay. Giơ một bàn tay lên chỗ rò rỉ hay vết rách đầu tiên mà bạn muốn hàn gắn lại. Úp lòng bàn tay xuống và quay vào bên trong lớp aura bạn đang sửa chữa, các ngón tay chụm nhẹ vào nhau; lòng bàn tay mở ra và phẳng (không thả lỏng bàn tay).

Bước 2: Di chuyển bàn tay. Xoa bàn tay chậm chậm theo hai hướng trước và sau (hoặc theo hình tròn) một cách nhẹ nhàng. Trực giác về chuyển động sẽ thường hướng dẫn đôi tay của bạn cách di chuyển. Để đạt được hiệu quả cao nhất, hãy di chuyển tay với tốc độ tương đương với 2 inch trong một giây. Nếu bạn di chuyển tay chậm hơn hoặc nhanh hơn mức này nhiều thì hiệu quả sẽ không bằng.

Bước 3: Hình dung ra việc sửa chữa. Khi di chuyển đôi bàn tay, hãy hình dung ra và cảm nhận các vết rò rỉ hoặc vết rách đang được liền lại. Năng lượng trong bàn tay của

bạn, kết hợp với sự hình dung bằng con mắt bên trong sẽ sửa chữa toàn bộ khu vực bị hư hỏng và có nguy cơ bị hư hỏng. Nó cũng có thể giúp bạn nhìn thấy bản thân mình đang lướt qua chỗ bị hỏng và hợp nhất trường năng lượng. Xin nhắc lại, hãy vừa làm vừa hình dung ra những sửa chữa đó. Bạn đang gắn cho những chỗ nứt gãy liền lại với sự tỉnh thức để mà năng lượng không còn thoát ra nữa.

Việc sửa chữa vi tế này thường kéo dài trong chỉ một hoặc hai giây lát mà thôi.

NHỮNG RÒ RỈ VÀ VẾT RÁCH TRONG NHIỀU LỚP NĂNG LƯỢNG

Những vết rách có thể được tìm thấy trong một hay tất cả các lớp aura. Nhiều vết rách bắt đầu trong lớp đầu tiên nhưng sau đó thì loang ra lớp thứ 2, 3 hay thậm chí cả các lớp cao hơn. Trong trường hợp như vậy, bạn sẽ cần gắn lại vết rách trong từng lớp một.

Thực hành 3 bước đã nêu trên để làm lành các vết rò rỉ hoặc rách trong lớp thứ nhất (hình 11.2). Sau đó tiếp tục di chuyển đôi bàn tay bạn ra xa hơn cơ thể khách hàng trên mỗi lớp năng lượng mà vết rách loang tới, và gắn lớp đó lại với kỹ thuật trên.

Ví dụ, sau khi hàn gắn lớp thứ nhất với lòng bàn tay cách cơ thể 2 inch, bạn tiếp tục di chuyển tay xa thêm từ 4 đến 5 inch nữa về phía trên để hàn gắn lớp kế tiếp. Sau đó xa thêm 4 đến 5 inch nữa để chữa lành lớp thứ 3 hoặc lớp cao hơn. Sử dụng trực giác và giác quan cảm nhận, bạn sẽ biết được khi nào thì các vết rách đó xuất hiện và bạn cần đặt tay ở khoảng cách nào để sửa chữa chúng.

Mẹo: Những vết rách nhỏ đôi khi xuất hiện ở phía trên một luân xa. Thường thì không phải là luân xa đó bị rách (một luân xa bị rách là một điều hiếm xảy ra), mà là một hoặc nhiều lớp năng lượng phía trên luân xa đó bị rách. Sự hư hỏng này thường là kết cục của những tổn thương về tinh thần hay tình cảm. Khi bạn gặp một vết rách phía trên một luân xa, hãy đơn giản là gắn chúng lại theo cách trên. Xin hãy xem nhan đề “ Từ Các Lớp Aura đến Các Luân Xa ” để hiểu thêm cách để chăm sóc một luân xa liên kết với lớp aura bị hư hỏng.

LÀM SẠCH AURA

Vì sức khỏe của khách hàng, việc thiết yếu là dòng chảy năng lượng trong trường aura không bị ứ trệ hay bị tạp nhiễm.

Khối ứ trệ là năng lượng bị tắc nghẽn. Nó có thể bao gồm các cảm xúc, các niềm tin, các độc tố thuộc về linh hồn, hay thậm chí là năng lượng của những người khác. Tại một thời điểm, năng lượng này có thể phát tác, nhưng bây giờ thì không. Sự tắc nghẽn này ngăn cản dòng chảy của năng lượng lành mạnh.

Những tạp nhiễm có thể gồm năng lượng bị ứ trệ nhưng kèm với những năng lượng không mong muốn như các hợp đồng năng lượng, ví dụ như các sợi dây năng lượng sống và những lời nguyện rửa (được miêu tả trong chương 9 mục “Giải Phóng Các Hợp Đồng Năng Lượng Xấu”). Đôi khi những tạp nhiễm năng lượng, đặc biệt là những tạp nhiễm có liên quan đến một thực thể hay một kẻ xâm phạm, như một hồn ma hay một linh hồn tổ tiên, có thể khóa chặt hoàn toàn một lớp hay thậm chí là vài lớp aura.

TỪ CÁC LỚP AURA ĐẾN CÁC LUÂN XA

Bởi vì mỗi một lớp aura đều gắn với một luân xa (ví dụ, lớp aura đầu tiên gắn với luân xa thứ nhất), bạn có thể quyết định làm việc với luân xa tương ứng cũng như là với các lớp

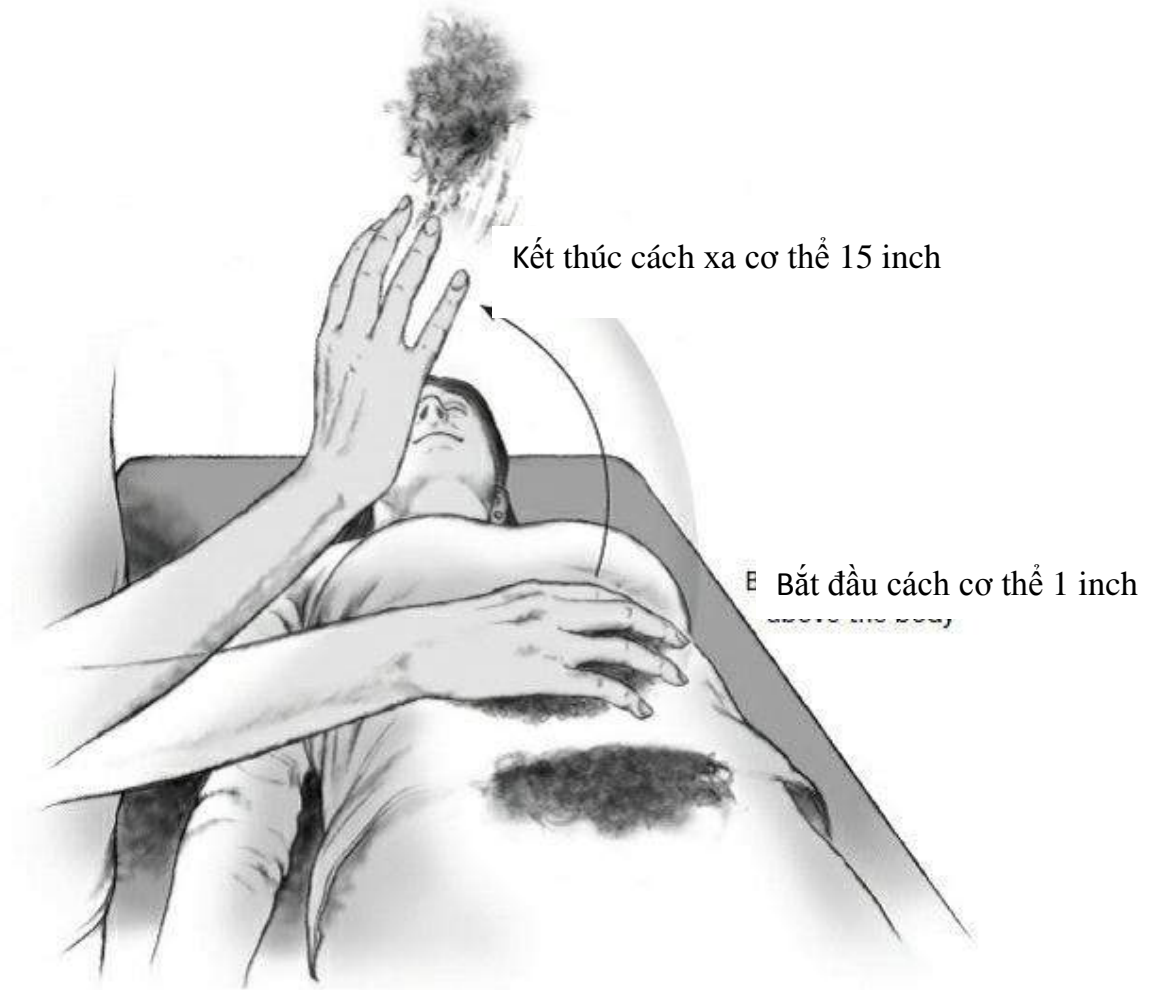
aura. Việc biết được các luân xa chịu ảnh hưởng cho phép bạn làm việc với các cơ quan vật lí liên quan và xác định được các trạng thái cảm xúc và tinh thần tương quan. Và thường là các vấn đề của luân xa được phát hiện ra trong hiện tại lại có những căn nguyên trong quá khứ xa xôi- trong thời kì sơ sinh, thời thơ ấu hay vị thành niên. Những lúc đó, không chỉ có răng, xương và não mà cả các luân xa của chúng ta cũng đang phát triển. Những thông tin về sự phát triển của các luân xa trong chương 4 có thể có lợi ích to lớn trong việc nối kết các các chấm nhỏ cùng với khách hàng của bạn và định mức các thức hành động trong một kế hoạch chữa lành.



Từ 1 đến 2 inch phía trên cơ thể
(lớp aura đầu tiên)

HÌNH 11.2 HÀN GẮN LỚP AURA THỨ NHẤT

Hàn gắn lại một chỗ rò rỉ hay một vết rách trong lớp aura thứ nhất bằng cách đặt một bàn tay của bạn cách cơ thể từ 1 đến 2 inch. Sau đó tiếp tục nâng bàn tay lên cách cơ thể 4 inch để đánh giá và hàn gắn lớp aura tiếp theo. Lặp lại động tác này với các luân xa tiếp theo nếu cần thiết.



HÌNH 11.3 THANH LỌC AURA: LỚP AURA ĐẦU TIÊN

Để làm sạch lớp aura đầu tiên, đầu tiên hãy đặt bàn tay lên đó, các ngón tay úp xuống như những chiếc chân nhện. Sau đó nâng bàn tay lên khoảng 15 inch, mở các ngón tay ra để chia lên trời, và nhẹ nhàng ném hay giải phóng các tạp nhiễm năng lượng vào trong vũ trụ để xả bỏ chúng đi. Bạn có thể thanh lọc bất cứ lớp aura nào trong các trường aura theo cách tương tự, bắt đầu tại một trường thích hợp và phui đi năng lượng không thanh khiết ra xa khoảng 14 đến 15 inch.

Nếu bạn tìm ra khối ú trệ hay tạp nhiễm trong aura của khách hàng, bạn có thể làm sạch chúng bằng cách sử dụng một thủ tục thích hợp được gọi là *thanh lọc aura*.

Giống như kỹ thuật hàn gắn các rò rỉ và vết rách, kỹ thuật này cũng được thực hiện trên nhiều khu vực khác nhau của cơ thể nơi các tạp nhiễm năng lượng thường xảy ra, cũng như trên các luân xa được chỉ ra. Kỹ thuật này cũng được thao tác bằng một bàn tay duy nhất trong khi người thực hiện đang mở mắt. Trong trường hợp này, bàn tay, đặc biệt là các ngón tay được sử dụng để loại bỏ những năng lượng không mong muốn trong các lớp của trường năng lượng. Bàn tay của bạn và các ngón tay mở ra cũng có trường aura của riêng chúng, đóng vai trò như một thiết bị thu hút năng lượng- một *lưới aura*. Nó thu lại và tách những năng lượng có hại và ú trệ trong trường năng lượng của khách hàng. Những năng lượng này bám vào tay bạn (ban đầu là mặt trong của lòng bàn tay và các ngón tay) và được giải phóng khỏi trường năng lượng của khách hàng thông qua chuyển động bàn tay của bạn.

Cũng giống như kỹ thuật hàn gắn rò rỉ và vết rách, kỹ thuật này sử dụng khả năng hình dung tưởng tượng của bạn. Trong khi bạn đang chuyển động bàn tay, bạn nhìn thấy việc gỡ bỏ năng lượng không mong muốn bằng đôi mắt bên trong hay bằng đôi mắt vật lý của mình.

Dọn sạch các tạp nhiễm năng lượng aura hay các khối tắc nghẽn bạn vừa tìm ra trong trường aura của khách hàng theo các bước sau:

Bước 1: Đặt tay. Úp lòng bàn tay xuống đặt vào vùng đầu tiên cần làm sạch, các ngón tay hơi xòe rộng ra hơn so với kỹ thuật hàn gắn. Bàn tay cùng các ngón hơi cúp lại, năm đầu ngón tay chĩa xuống giống như những chiếc chân nhện. Nếu bạn đang làm sạch lớp aura đầu tiên thì bàn tay của bạn nên đặt cách bề mặt cơ thể 1 inch.

Bước 2. Rút năng lượng. Nhấc bàn tay lên cách cơ thể khách hàng chừng 15 inch. Khi làm vậy, bạn đồng thời bung các đầu ngón tay hướng lên trên trời. Tưởng tượng rằng bạn đang “ném” các tạp nhiễm ra khỏi trường aura. (Xem hình 11.3.) Toàn bộ cử động này nên kéo dài khoảng 5 giây. Trong khi thực hiện cử động này, hãy hình dung, chủ định, và cảm nhận rằng những tạp nhiễm aura đang bị xả bỏ. Cảm giác và nhìn thấy phần của trường aura xung quanh các ngón tay của bạn đang hút, kéo và dọn sạch những năng lượng không mong muốn khi bạn đang nhấc tay lên.

Bước 3: Giữ sạch tay. Một số nhà chữa lành muốn lắc tay để giữ sạch những tạp nhiễm năng lượng khỏi bàn tay của họ sau khi hoàn toàn rút chúng ra khỏi cơ thể khách hàng, trước khi họ thu tay trở về vị trí xuất phát và bắt đầu cử động rút năng lượng tiếp theo.

Bước 4: Lặp lại. Hãy lặp lại kỹ thuật này nhiều lần khi thấy cần để làm sạch mỗi một khu vực hay một lớp aura có tạp nhiễm. Bạn có thể đánh giá mỗi một lớp aura một cách có phương pháp, tiếp tục quá trình tại khoảng cách 4 inch, hay cho phép tay bạn di chuyển toiwis nơi cần thiết theo mạch bảo của trục giác. Thông thường, để loại bỏ một khối tạp nhiễm hay tắc nghẽn tại một khu vực sẽ gồm có từ hai đến mười cử động- kéo dài từ một đến ba phút.

ĐỐI VỚI CÁC TÌNH HUỐNG ĐẦY THÁCH THỨC

Những khối tắc nghẽn hay tạp nhiễm, đặc biệt là các hợp đồng năng lượng, có thể khó bị loại bỏ. Tôi khuyên bạn nên sử dụng một hoặc cả hai kỹ thuật sau, như đã được nhắc đến trong chương 9.

Cây Đũa Thần. Khi năng lượng ứ trệ không chịu nhúc nhích, hãy tưởng tượng rằng mỗi bàn tay của bạn đang cầm một cây đũa thần. Một tay trao, tay còn lại nhận năng lượng. Hãy cởi mở để đón nhận năng lượng chữa lành từ vũ trụ như một dải sáng truyền qua cây đũa trao năng lượng và đi vào khu vực năng lượng bị mắc kẹt. Năng lượng bị tắc nghẽn, khi này đang bị phân tán, sẽ được thu vào cây đũa nhận và được tái chế thông qua ý định của vũ trụ.

Những Dòng Suối Phước Lành. Dùng ý định để yêu cầu Linh Hồn (sử dụng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn cũng được mô tả trong chương 9) để bọc các năng lượng ứ trệ hay không mong muốn hay các hợp đồng năng lượng lại bằng những dòng suối ân điển chữa lành. Bạn nên biết rằng Linh Hồn có thể lựa chọn những dòng suối phù hợp cho bạn.

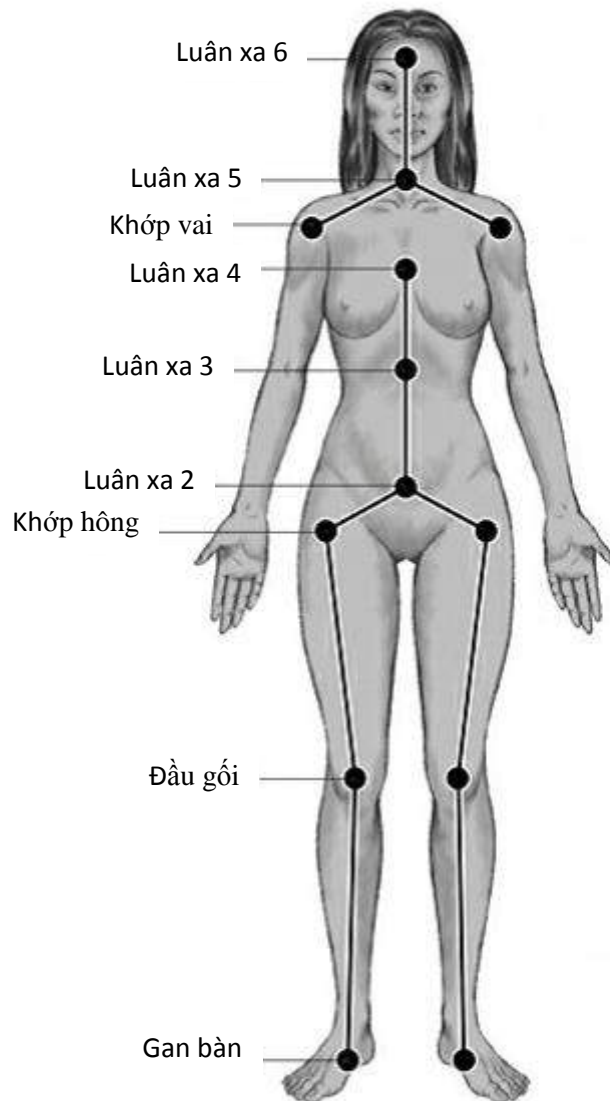
Lưu ý: Bạn có thể thấy rằng việc làm sạch trường aura là điều bắt buộc phải thực hiện trên những luân xa chuyên biệt. Các luân xa thứ hai, thứ tư và thứ sáu đặc biệt dễ bị tổn thương

trước những loại năng lượng không thanh khiết hay các khối năng lượng tắc nghẽn, bởi vì chúng là các luân xa tiếp nhận. Khi bạn thực hiện làm sạch trên các luân xa, hãy ý thức rằng có thể bạn đang dần xếp ổn thỏa hay điều hòa dòng chảy năng lượng trong luân xa. Để hòa hợp với chuyển động xoay tít của luân xa, hãy đưa bàn tay lên phía trên luân xa như thể là bạn đang làm sạch và dần xếp dòng chảy trong một ống năng lượng.

NẠP NĂNG LƯỢNG AURA

Sự cạn kiệt năng lượng là một vấn đề dai dẳng đối với nhiều người, nó phá hủy năng lượng sinh lực sống thiết yếu của họ và khiến họ dễ mắc bệnh và mất cân bằng. Nó cũng có thể ngăn cản tính hiệu quả của bất kỳ công việc chữa lành nào đang được thực hiện.

Trong quá trình nạp năng lượng aura, hãy đặt bàn tay của bạn lên cơ thể của khách hàng theo các vị trí liên tiếp được mô tả ở đây. Đối với mỗi vị trí, lòng bàn tay sản sinh năng lượng được đặt tại điểm đầu thấp hơn và bàn tay tiếp nhận năng lượng ở điểm cuối cao hơn. Ví dụ, tại vị trí 1, hãy đặt lòng bàn tay sản sinh năng lượng phía trên bàn chân phải của khách hàng, và đặt lòng bàn tay tiếp nhận lên phía trên của đầu gối phải của khách hàng.



HÌNH 11.4 CÁC VỊ TRÍ CỦA BÀN TAY TRONG KHI NẠP NĂNG LƯỢNG AURA

Trường aura giống như một cái dầu niêm phong xốp tỏa ra từ cơ thể. Năng lượng từ cơ thể vật lí của chúng ta, cũng như trí óc và tâm hồn, liên tục tự làm mới nó, thì năng lượng chúng ta thu hút từ bên ngoài hay từ trường aura của chúng ta cũng vậy. Các nguồn năng lượng bên ngoài chúng ta gồm có những người khác, các con vật làm bạn với chúng ta, cũng như toàn bộ tự nhiên và các trường năng lượng giả định và có thể xác minh đã được nêu trong chương 2. Trong khi chúng ta bị thất thoát năng lượng bởi các rò rỉ và các vết rách, như được mô tả phần đầu của chương này, và do các khối tắc nghẽn và các tạp nhiễm, chúng ta cũng có thể mất quá nhiều năng lượng trong ngày vì bản chất đồng phụ thuộc của chúng ta. Hoặc cơ thể của chúng ta có thể đang hồi phục khỏi một căn bệnh cấp tính hay đang vật lộn với một cơn đau, một căn bệnh, hay một vấn đề kinh niên và do đó nó đang phải sử dụng nhiều năng lượng điện tự nhiên để sinh tồn hay để bình phục. Trong các trường hợp này chúng ta cũng tạo ra một từ trường yếu.

CHỮA LÀNH TRƯỜNG AURA CỦA CHÍNH BẠN

Đôi khi chúng ta cần chữa lành trường aura của chính mình. Chúng ta có thể hoàn thành các mục tiêu tương tự với vai trò của một nhà trị liệu- đánh giá, sửa chữa, làm sạch, hay nạp năng lượng cho trường năng lượng bằng cách thực hiện các kĩ thuật sau.

Rất khó để đánh giá trường aura của bản thân bằng mắt hay di chuyển bàn tay trên tất cả các phần cơ thể hay trường aura. Tin tốt lành là chúng ta không phải làm việc này nếu chúng ta thông qua bài tập Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn (xem chương 9) để tiếp cận và yêu cầu Linh Hồn Cao Hơn làm giúp chúng ta. Hãy cảm tạ linh hồn bên trong bạn và các linh hồn vô hình tham dự vào việc này. Bây giờ hãy cầu Đấng Thiêng Liêng giúp bạn cảm nhận về điều gì đang gây ảnh hưởng bất lợi đến trường aura của bạn. Bạn cũng có thể yêu cầu Linh Hồn làm sạch và sửa lại trường aura của bạn, cũng như là nạp năng lượng cho nó.

Bạn cũng có thể thỉnh cầu những dòng suối phước lành xuất hiện mỗi khi cần để chữa lành các lớp aura. Những dòng suối ân điển này có thể làm mọi thứ từ việc vá lại các vết rách cho đến việc giải phóng các thực thể. (Xem chương 9 để hiểu thêm về những dòng suối phước lành.)

Khi chữa lành trường aura của chính mình, tôi thường đặt một bàn tay lên khu vực tâm của luân xa tim. Trái tim vật lí là trung tâm nội tiết của luân xa tim, sản sinh ra năng lượng từ trường nhiều gấp 5000 lần so với não bộ. Từ trường này là năng lượng mạnh nhất được cơ thể sản sinh ra. Phần chính giữa tâm của luân xa tim về mặt vật lí siêu hình được coi là tâm của hệ thống năng lượng, cũng như là vị trí của “đứa trẻ bên trong” mỗi chúng ta – bản thể nắm giữ những tổn thương và đồng thời những sức mạnh thú vị của chúng ta. Bằng việc đặt tay lên luân xa tim, bạn đang vỗ nhẹ vào các sức mạnh năng lượng trong trường năng lượng, nhẹ nhàng chữa lành tất cả các lớp của cơ thể vật lí và các trường năng lượng của mình và cho bản thể cần đến sự chữa lành nhiều nhất của bạn.

Nếu bạn cảm thấy rằng mỗi lớp aura của bạn bị cạn kiệt năng lượng, bạn sẽ muốn nạp năng lượng cho nó. Quá trình này sẽ cho phép bạn tăng cường sức mạnh toàn bộ trường aura, không chỉ xử lí các khối tắc nghẽn hay các vết rách. Nó cũng cho phép một sự liên kết giữa cơ thể và trường năng lượng để chúng có thể làm việc cùng nhau. Đôi khi khi chúng ta siêu tăng nạp năng lượng cho toàn bộ trường năng lượng, các vấn đề khác về aura cũng tự nhiên được chữa

lành. Chúng cũng có thể trở nên rõ ràng hơn trong trường hợp bạn hàn gắn các vết rách hay thanh lọc các trường riêng biệt cần được làm sạch.

Trong quá trình nạp năng lượng aura này, bạn sẽ đặt bàn tay lên cơ thể của khách hàng tại các vị trí liên tiếp như trong hình 11.4, bắt đầu từ đôi bàn chân. Tại mỗi một vị trí, lòng bàn tay sản sinh năng lượng được đặt trên điểm đầu thấp hơn của vị trí, và bàn tay tiếp nhận đặt tại điểm cuối cao hơn của vị trí. Ví dụ, ở vị trí 1, đặt lòng bàn tay sản sinh năng lượng lên bàn chân phải của khách hàng, lòng bàn tay tiếp nhận đặt lên đỉnh đầu gối của họ.

Bước 1: Truyền năng lượng. Bắt đầu với đôi bàn tay ở vị trí thứ nhất, dẫn năng lượng đi vào khách hàng của bạn, tỏa năng lượng vào cơ thể và trường aura của khách hàng để tạo ra mối liên kết giữa cơ thể và trường aura. Tỏa năng lượng một cách đồng đều từ cả hai bàn tay trong khi thực hiện thao tác này.

Bước 2: Hình dung ra mối liên kết. Hình dung tưởng tượng ra sự liên kết giữa cơ thể và trường aura của khách hàng tại khu vực mà bạn đang chữa lành, nhìn trường năng lượng đang được lấp đầy và trải rộng năng lượng. Hãy tiếp tục hình dung và truyền năng lượng vào khách hàng trong khoảng từ một đến hai phút, hay cho đến khi bạn có cảm nhận về sự hoàn tất, như sự sụt giảm của dòng chảy năng lượng hay cảm nhận trực giác rằng trường aura của họ đang bắt đầu đầy ắp năng lượng.

Bước 3: Tiếp tục với vị trí đặt tay tiếp theo. Đặt lòng bàn tay sản sinh năng lượng lên bàn chân trái và lòng bàn tay tiếp nhận lên đầu gối trái của khách hàng. Tiếp tục truyền năng lượng, tạo ra sự liên kết giữa khách hàng và trường năng lượng của họ trong khi hình dung ra trường năng lượng đang được làm đầy và trải rộng. Tiếp tục tại vị trí này cho tới khi bạn cảm nhận được sự hoàn tất. Lần này, bạn cũng nên đảm bảo rằng bạn cảm nhận được sự cân bằng giữa nửa này của trường năng lượng của khách hàng và nửa mà bạn đã trị liệu trước đó.

Bước 4: Lăn lượt chữa lành các vị trí đặt tay khác. Hãy tiếp tục công việc tại các vị trí theo thứ tự được đánh số tiếp theo như trong hình 11.4. Truyền năng lượng theo cách tương tự cho từng vị trí, kết thúc công việc khi bạn cảm thấy vị trí đó đã hoàn tất. Một số vị trí có vài điểm trong đó; bạn có thể tham quan từng điểm hay lướt bàn tay giữa chúng. Mỗi một vị trí sẽ mất từ một đến hai phút để hoàn thành, một số vị trí nhất định có thể đòi hỏi thời gian lâu hơn một chút, tùy thuộc vào các nhu cầu riêng của khách hàng). Xin hãy nhớ rằng khi bạn di chuyển tay lên phía trên, tiến hành từ nửa này sang nửa kia, hãy điều trị cho tới khi bạn đã đạt được sự cân bằng giữa hai nửa.

Khi bạn tiếp tục đi lên phía trên của cơ thể, bạn sẽ cảm nhận được trường aura của khách hàng đang được nạp năng lượng và bạn có thể cảm thấy năng lượng tỏa ra phía ngoài khi nó đã đầy. Hãy quan sát trường aura của khách đang đầy năng lượng rung động, đang sáng lên và đang nở rộng ra.

Lưu ý: Thỉnh thoảng bạn có thể thấy rằng chỉ các vùng nhất định của cơ thể mới bộc lộ sự cạn kiệt năng lượng. Ví dụ, bạn có thể chữa trị cho một khách hàng đang làm việc quá sức trên máy tính và trải nghiệm sự rút cạn năng lượng trong đôi bàn tay và phần dưới hai cánh tay. Sự cạn kiệt năng lượng này bị gây ra ở ít nhất là một phần bởi cử động liên tục, có thể được làm dịu đi sau khi nạp năng lượng tại riêng vùng đó mà thôi.

Đối với sự cạn kiệt năng lượng ở phần dưới hai cánh tay, hãy nạp năng lượng cho mỗi cánh tay từ bàn tay tới khớp khuỷu tay bằng áp lòng bàn tay phải của bạn vào lòng bàn tay của khách hàng và đặt lòng bàn tay còn lại lên mặt bên trong của khớp khuỷu tay. Mỗi một cánh tay sẽ

được nạp năng lượng lên tới vai nếu cần thiết. Đối với sự cạn kiệt năng lượng ở phần dưới hai cẳng chân, hãy nạp năng lượng từ bàn chân tới đầu gối (như tại vị trí 1 và 2 trong thủ tục đầy đủ nêu trên), cũng như từ đầu gối tới khớp hông, nếu bạn cảm thấy điều đó là cần thiết.

CHỮA LÀNH BẰNG TAY

Nơi bị tổn thương chính là nơi Ánh Sáng đi vào trong bạn.

RUMI

Khi nhà trị liệu năng lượng vi tế thực hiện công việc chữa lành một cách thường xuyên, chìa khóa cho sức khỏe nằm ở đôi bàn tay theo đúng nghĩa đen. Chỉ đơn giản bằng việc xoa hai bàn tay vào nhau, chúng ta có thể trải nghiệm sức nóng và năng lượng dễ dàng được sản sinh. Khi chúng ta thêm vào đó sức mạnh của ý định - truyền đi các năng lượng như tình yêu thương, sự quan tâm, niềm hy vọng và tinh thần lạc quan – kết quả có thể rất to lớn.

Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá vô số các kỹ thuật đặt tay chữa lành mà bạn sẽ sử dụng để nâng đỡ sức khỏe và sự an lạc cho khách hàng của mình, và cũng để chỉnh sửa và khuếch đại các sức mạnh chữa lành của bản thân. Một trong số các kỹ thuật này sử dụng đôi bàn tay để truyền năng lượng hay dịch chuyển năng lượng trong cơ thể vi tế. Đối với những người khác, chúng ta dùng đôi tay để ấn, vỗ nhẹ, xoa bóp, hay nếu không thì điều khiển các huyết mạch cứu và các kinh mạch nhằm thúc đẩy một dòng chảy năng lượng lành mạnh và cân bằng qua các kênh này.

LIỆU PHÁP CHẠM TAY CHỮA LÀNH

Trong cuốn sách có tựa đề *Chạm Tay Chữa Lành: Y Học Năng Lượng Cho Bạn Và Mọi Người* của cô bạn đồng nghiệp Dorothea Hover- Kramer của tôi, cô đã cung cấp những hướng dẫn rõ ràng và tràn đầy cảm hứng trong phần thực hành Chạm tay Chữa Lành (CC), một liệu pháp mà trong đó nhà trị liệu sử dụng đôi bàn tay một cách có ý thức theo cách lấy tâm làm gốc và có chủ định để hỗ trợ việc chữa lành. Tương tự như các bài thực hành được nêu lên trong chương trước, CC tác động lên trường aura, các luân xa và các khía cạnh khác của trường năng lượng sinh học. Trong cuốn sách, Dorothea nói rằng: “Chạm Tay Chữa Lành xét theo nghĩa đen rất giống với sự hiện diện của một người quan tâm chăm sóc.”

Kỹ thuật đầu tiên của các lớp học Chạm Tay Chữa Lành là Truyền Từ Trường. Là một nhà trị liệu, bạn sẽ hình dung đôi bàn tay mình là những thổi nam châm nhỏ rút ra khỏi tắc nghẽn và khối ú trệ năng lượng và khôi phục sự cân bằng cho trường năng lượng của khách hàng. Truyền Từ Trường hoạt động có hiệu quả trong việc giải phóng chứng đau đầu và các chứng đau khác của cơ thể. Mặc dù CC được sử dụng cho nhiều mục đích, sự thoát khỏi cơn đau có lẽ là kết quả được đánh giá cao nhất mà mọi người báo cáo lại.

TRUYỀN TỪ TRƯỜNG CHỮA CÁC CHỨNG ĐAU ĐẦU

Có hai kiểu truyền từ trường, và tên của chúng miêu tả điều mà đôi bàn tay của bạn làm đối với trường năng lượng của khách hàng: Đôi Tay Động và Đôi Tay Tĩnh. Khi đôi bàn tay của bạn chuyển động, bạn sẽ chuyển động chúng theo một hướng, hoặc theo chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Chiều kim đồng hồ thường mang năng lượng vào trong khi

chiều ngược kim đồng hồ thường dẫn năng lượng ra. Khi đôi bàn tay của bạn tĩnh tại, là bạn đang giữ họ bất động và cho phép họ cảm nhận và tiếp nhận năng lượng.

Khi đã được khách hàng cho phép, bạn có thể đặt đôi bàn tay trực tiếp lên bề mặt cơ thể hay phía trên cơ thể ở trong trường aura. Nếu đôi bàn tay của bạn tiếp xúc trực tiếp trên cơ thể, hãy áp nhẹ xuống, vừa đủ để khách hàng cảm nhận được sự hiện diện của bạn. Nếu đôi bàn tay của bạn ở trong trường aura của khách, bạn có thể đo lường bằng trực giác khoảng cách tới cơ thể của họ, hay quay lại các miêu tả trong chương 11 về các lớp aura và chọn một lớp cụ thể để chữa lành. Đa số các nhà trị liệu đánh giá bằng trực giác, và họ sẽ chuyển từ tiếp xúc trên bề mặt cơ thể đến cách xa bề mặt cơ thể trong một buổi chữa lành. Nhiều người cũng chữa lành với hệ thống 12 luân xa, và 5 trong số 12 luân xa này (cùng các lớp aura tương ứng) sẽ được tìm thấy bên ngoài cơ thể (xem chương 4). Ở mỗi vị trí đặt tay của bạn thì bạn đều coi đôi bàn tay của mình như những nam châm chữa lành nhẹ nhàng mà hiệu nghiệm.

Quá trình từng bước sau dùng để chữa các chứng đau đầu cũng có thể dễ dàng được áp dụng để chữa đau ở các phần khác trên cơ thể.

1. Chuẩn bị hướng vào trong bằng việc đặt trọng tâm, tiếp đất, và tạo ra một bầu không khí trấn tĩnh và an toàn. (Xem các kỹ thuật gợi ý trong chương 9.)
2. Hỏi ý kiến đồng ý của khách hàng để có thể tiếp tục công việc.
3. Hòa hợp với khách hàng và đánh giá bằng trực giác về khu vực không được dễ chịu quanh đầu của họ. (Tham khảo mục “Trực Giác Và Lòng Tin” trong chương 6 để nắm được các mẹo áp dụng trực giác của bạn vào cảm nhận về năng lượng.)
4. Sử dụng kỹ thuật Đôi Tay Động, di chuyển đôi bàn tay nhẹ nhàng phía trên khu vực bị đau. Nếu khu vực này rộng lớn, hãy bắt đầu ở một phía và hướng dần sang phía bên kia, liên tục di chuyển đôi bàn tay theo chuyển động vòng tròn. Đôi bàn tay của bạn có thể tiếp xúc trực tiếp trên đầu của khách hàng hay ở phía sát trên đầu, trừ khi bạn cảm nhận được rằng một trong số những nguyên nhân của chứng đau đầu nằm ở trong một trong các trường năng lượng phía bên ngoài, trong trường hợp này bạn sẽ muốn chuyển sang lớp aura này và chữa lành luôn chỗ đó.
5. Dùng kỹ thuật Đôi Tay Tĩnh để trấn an thêm khu vực bị phiền nhiễu. Bạn sẽ biết khi nào nên dừng lại bởi vì bạn sẽ cảm thấy một sự thay đổi trong trường năng lượng của khách hàng.
6. Một khi bạn hoàn thành bài thực hành Truyền Từ Trường, hãy sử dụng đôi bàn tay hay ý định để trụ vững khách hàng của mình.

- Nếu bạn sử dụng đôi bàn tay, hãy đặt chúng phía trên hay bên dưới đôi bàn chân của khách hàng; bạn có thể chạm vào đôi bàn chân của họ hoặc để cho đôi bàn tay của bạn lơ lửng bên trên cách đôi bàn chân của họ một vài inch. Sẽ không vấn đề gì nếu họ đang đi tất chân hay mang giày; năng lượng chữa lành vẫn kết nối được.
- Nếu bạn dùng ý định, hãy dùng trực giác để liên kết đôi bàn chân của khách hàng với phần sâu dưới lòng trái đất hay với bất cứ những nguyên tố nào của trái đất. (Xem chương 20 để biết thêm về các nguyên tố.)

7. Hoàn tất việc trị liệu bằng cách yêu cầu khách hàng phản hồi lại việc họ đang cảm thấy như thế nào.

Trong trường hợp của các triệu chứng đau nửa đầu, các chuyển động bàn tay của bạn cần được thực hiện cách đầu của khách hàng một vài bộ. Tìm một khoảng cách nơi khách hàng không cảm thấy bất tiện từ sự hiện diện của đôi bàn tay của bạn. Hãy sử dụng kỹ thuật Đôi Tay Động để dọn dẹp sạch khỏi tắc nghẽn, tiếp tục với kỹ thuật này cho tới khi bạn có thể chuyển đôi tay của mình tới gần đầu của khách hàng hơn. Sau đó đổi sang kỹ thuật Đôi Tay Tĩnh, giữ

cho đôi bàn tay của bạn ở vị trí thẳng phía trên đầu của khách hàng cho tới khi bạn cảm nhận thấy sự cân đối và cân bằng được thiết lập.

CHỮA LÀNH THEO PHƯƠNG PHÁP REIKI

Reiki là một phép chữa lành tâm linh theo lối chính thể luận được phát triển vào năm 1992 do một tín đồ Phật giáo người Nhật Bản có tên Mikao Usui, và nó đã được ứng dụng và thay đổi bởi những giáo viên khác nhau. Việc vẽ phác họa bắt nguồn từ truyền thống cổ xưa, Reiki áp dụng cả phong cách đặt tay lẫn không đặt tay chữa lành.

Reiki sử dụng năng lượng sinh lực sống để chữa lành và cân bằng cơ thể vi tế, và người trị liệu chính là đường dẫn năng lượng vũ trụ này. Reiki cũng sử dụng các biểu tượng để dẫn năng lượng theo hướng định sẵn. Trong nhiều thập kỉ, những biểu tượng này được giữ bí mật, đó là lí do vì sao các truyền thống khác nhau lại giải thích chúng theo cách khác nhau, nhưng giờ đây chúng đã có sẵn trên mạng Internet và xuất hiện trong nhiều báo chí, sách vở. Nhiều người tin rằng các biểu tượng đó chỉ là những điểm tập trung để nhà trị liệu làm việc chứ bản thân chúng không hề có sức mạnh gì.



HÌNH 12.1 BIỂU TƯỢNG REIKI CHO KU REI

Cho Ku Rei (được phát âm thành cho-ku-rây) có thể được vẽ theo chiều kim đồng hồ để thu vào hay sản sinh năng lượng, hay ngược chiều kim đồng hồ để làm sạch và xả bỏ năng lượng.

Một trong số các biểu tượng Reiki bạn có thể sử dụng khi thực hành Reiki trên chính bản thân hay một người khác chính là Cho Ku Rei. Cho Ku Rei đóng vai trò như một công tắc điện để mời gọi sự hiển lộ, gia tăng năng lượng và tăng tốc quá trình chữa lành. Biểu tượng này bao gồm một đường ngang đại diện cho nguồn Reiki, một đường dọc đại diện cho dòng chảy năng lượng; và một đường xoáy tròn ốc chạm tới đường thẳng ở trung tâm 7 lần đại diện cho 7 luân xa (xem hình 12.1). Cho Ku Rei rất linh hoạt. Bạn có thể vẽ nó bằng ngón tay, bàn tay hay hình dung ra trong tâm trí; vẽ nó trên mỗi lòng bàn tay trước khi thao tác đặt tay chữa lành; hoặc vẽ nó trên một luân xa, trong một lớp aura, hay một điểm huyết châm cứu. Nó cũng có thể được phác họa trực tiếp trên khu vực bị suy yếu hay vết thương hay được đồ lại trên một vật thể, trên

một hình ảnh hay một bức tranh, trên đồ ăn hay mặt nước. Người ta cũng dùng nó để bắt đầu hay kết thúc một buổi chữa lành.

Bài tập đơn giản sau dùng biểu tượng đầy quyền lực này để tăng tốc quá trình chữa lành và hiển lộ một thực tại mới.

Bước 1: Quyết định sử dụng phiên bản nào của biểu tượng. Khi bạn đồ hình vẽ thuận theo chiều kim đồng hồ, biểu tượng Cho Ku Rei di chuyển năng lượng từ linh hồn vào vật chất, trao quyền, cho phép sự hiển lộ và thúc đẩy việc chữa lành. Khi bạn vẽ ngược chiều kim đồng hồ, hay ngược lại, biểu tượng chuyển dịch năng lượng từ vật chất sang linh hồn, xả bỏ và giải phóng năng lượng tiêu cực và thanh lọc năng lượng.

Bước 2: Thiết lập ý định. Chọn điều bạn sẽ kích hoạt và lí do bạn lại kích hoạt điều đó. Phần quan trọng nhất của công việc là nghĩ ra một ý định mới (nơi bạn vẽ biểu tượng và lí do) và quyết định xem liệu bạn sẽ phác họa biểu tượng thuận hay nghịch chiều kim đồng hồ.

Bước 3: Kích hoạt biểu tượng bằng ý định. Trong khi phác họa biểu tượng, hãy tập trung vào ý định của bạn. Hãy tưởng tượng rằng biểu tượng thực hiện chức năng của một công tắc điện, bật lên dòng chảy của năng lượng sinh lực sống.

Một số ý tưởng đơn giản cho việc sử dụng Cho Ku Rei:

- Sử dụng nó với các biểu tượng hay các kĩ thuật chữa lành khác. Biểu tượng Cho Ku Rei có thể được dùng để hỗ trợ cho bất kì ý định hay quá trình chữa lành nào khác. Ví dụ, trong chương 11, khi nạp năng lượng cho trường aura, bạn có thể bổ sung thêm biểu tượng Cho Ku Rei thuận chiều kim đồng hồ để tăng thêm năng lượng; và khi giải phóng các tạp nhiệm khi thanh lọc aura, bạn có thể dùng thêm biểu tượng nghịch chiều kim đồng hồ.
- Sử dụng biểu tượng để mở ra hay kết thúc một buổi chữa lành cho bản thân và mọi người. Bạn có thể bắt đầu một buổi chữa lành với phiên bản thuận chiều kim đồng hồ nếu khách hàng cần sự hỗ trợ năng lượng và kết thúc một buổi chữa lành với phiên bản nghịch chiều kim đồng hồ để giải phóng điều tiêu cực hay các tạp nhiệm.
- Vẽ trực tiếp biểu tượng lên khu vực bị tổn thương để làm giảm sự đau đớn.
- Phác thảo nó lên một hình ảnh hay một vật gì đó mà bạn muốn khuyến khích vật thể đó trong việc hiển lộ.
- Vẽ nó trước mặt bạn (trong không khí) với ý định bảo vệ bản thân.
- Vẽ nó lên cửa sổ hay cửa ra vào nhà của bạn để bảo vệ cho ngôi nhà.
- Phác họa nó lên một luân xa hay vào một lớp aura để thúc đẩy việc chữa lành cho khu vực đó của cơ thể vi tế.
- Vẽ nó lên bàn tay của bạn hoặc của khách hàng với mong muốn như trao quyền cho việc viết lách của bạn hay mở ra một buổi chữa lành.
- Ban phước lành cho đồ ăn thức uống của bạn bằng cách vẽ biểu tượng lên đó: vẽ theo chiều kim đồng hồ để tăng năng lượng hay ngược chiều kim đồng hồ để thanh lọc cơ thể.
- Vẽ biểu tượng và tập trung ý định lên một tinh thể hay một miếng trang sức để chữa lành hay để thu hút một điều ước thành hiện thực.

Bạn cũng có thể kết hợp biểu tượng Cho Ku Rei vào các kỹ thuật thiết yếu được miêu tả trong chương 9.

Ví dụ, khi bạn sử dụng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn, sau khi xác nhận linh hồn của riêng bạn và của người khác, hãy nhờ Linh Hồn Cao Hơn thông qua biểu tượng Cho Ku Rei để thực hiện việc chữa lành hay việc biểu lộ.

Bạn cũng có thể sử dụng một dòng suối phước lành để hỗ trợ cho biểu tượng. Như đã được mô tả trong chương 9, các dòng suối phước lành là các năng lượng rất mạnh cho sự chuyển hóa. Khi kêu gọi một dòng suối phước lành tới thay thế cho một khối tắc nghẽn hay tạp nhiễm trong trường năng lượng của khách hàng, hãy dùng trực giác để cảm nhận năng lượng không hữu ích đang được giải phóng và dòng suối phước lành đang nhập vào trường năng lượng, lấp đầy các chỗ trống do các năng lượng không hữu ích này thoát ra để lại. Sau đó hãy cảm nhận điểm kết nối đang được hàn gắn lại bằng biểu tượng Cho Ku Rei.

NĂM NGUYÊN TỐ TRONG ĐÔI BÀN TAY CỦA BẠN

Trong thuyết ngũ hành của y học Trung Hoa, cơ thể con người là sự phản ánh của vũ trụ và năm nguyên tố ban đầu - kim, mộc, thủy, hỏa, thổ. Năm nguyên tố này cũng được phản ánh và định hướng thông qua năm ngón tay của chúng ta. Theo một hệ thống được phát triển bởi một bậc thầy mang tên Mantak Chia, một tín đồ Đạo Giáo – một tôn giáo truyền thống hàng ngàn năm tuổi, mỗi một ngón tay tương ứng với mỗi một nguyên tố:

- Ngón cái: thổ (đất)
- Ngón trỏ: kim (kim loại)
- Ngón giữa: hỏa (lửa)
- Ngón đeo nhẫn: mộc (cây, gỗ)
- Ngón út: thủy (nước)

Trong truyền thống chữa lành Tây Tạng, năm nguyên tố được nhìn nhận là: không gian, gió, lửa, nước và đất. Mỗi một nguyên tố cùng với màu sắc đi kèm được phản ánh trên mỗi ngón tay.

- Ngón cái: không gian/ trắng
- Ngón trỏ: gió, không khí/ xanh lá
- Ngón giữa: lửa/ đỏ
- Ngón đeo nhẫn: nước/ xanh dương
- Ngón út: đất/ vàng

Cho dù bạn tập trung vào bấm huyệt, xoa bóp, Chạm Tay Chữa Lành, hay một phương thức đặt tay chữa lành khác thì bạn đều đang ý thức về hai hệ thống này và việc thỉnh cầu các năng lượng chữa lành của các nguyên tố đó có thể làm tăng tính hiệu quả cho việc chữa lành của bạn.

CÁC NGÓN TAY VÀ CÁC CÔNG CỤ CHẨN ĐOÁN CHỮA LÀNH

Trong việc quyết định ngón tay nào hay tổ hợp các ngón tay nào được dùng để thực hành chữa lành năng lượng vi tế, hãy cân nhắc các câu hỏi sau bởi vì chúng liên quan đến khách hàng của bạn (hay chính bản thân bạn, nếu như bạn định tự chữa cho mình)

Hệ thống y học cổ truyền Trung Hoa (Đạo Giáo):

- Liệu đây có phải là vấn đề lo lắng hay về bao tử? Nếu đúng, sử dụng ngón cái để kêu gọi nguyên tố thổ.
- Liệu đây có phải là vấn đề về nỗi buồn, sự đau thương, thất vọng, hay về phổi hoặc ruột già (đại tràng)? Nếu đúng, sử dụng ngón trỏ để dẫn nhập nguyên tố kim.
- Liệu đây có phải là vấn đề về sự thiếu kiên nhẫn, nóng vội hay về tim, ruột non, hệ tuần hoàn hay hệ hô hấp? Nếu đúng, hãy dùng ngón giữa để dẫn nhập nguyên tố lửa.
- Liệu đây có phải là vấn đề về sự nóng giận hay về gan, túi mật, hay hệ thần kinh? Nếu đúng, hãy sử dụng ngón tay đeo nhẫn để dẫn nhập năng lượng gỗ.
- Liệu đây có phải là vấn đề về nỗi sợ hay thận? Nếu đúng, hãy sử dụng ngón tay út để dẫn nhập năng lượng nước.

Hệ thống cổ truyền Tây Tạng:

- Liệu đây có phải là vấn đề về lí tưởng cao hơn hay các nguyên tắc? Nếu đúng, hãy dùng ngón cái để dẫn nhập nguyên tố không gian.
- Liệu đây có phải là vấn đề về các ý tưởng, suy nghĩ hay niềm tin? Nếu đúng, hãy dùng ngón trỏ để dẫn nhập nguyên tố gió/ không khí.
- Liệu đây có phải là vấn đề về các điều kiện có tính kích động, những đam mê, hay nhu cầu để bộc lộ? Nếu đúng, hãy dùng ngón giữa để dẫn nhập nguyên tố lửa.
- Liệu đây có phải là vấn đề về các cảm xúc, sự sáng tạo, hay dòng chảy trực giác? Nếu đúng, hãy dùng ngón tay đeo nhẫn để dẫn nhập nguyên tố nước.
- Liệu đây có phải vấn đề về những mối bận tâm thực tế, chữa lành thể xác, những vị tổ tiên, hay nhu cầu cần trụ vững? Nếu đúng, hãy dùng ngón út để dẫn nhập nguyên tố đất.

Bạn cũng có thể sử dụng các ngón tay làm các công cụ chẩn trị, mỗi lần dùng một ngón tay, như bạn có thể khám phá các câu hỏi sau:

- Khi bạn bắt đầu chữa lành cho khách hàng, bạn có bị lôi cuốn sử dụng ngón tay bất kì nào?
- Một ngón tay đặc biệt nào đó có gợi lên một cảm giác mạnh mẽ nào không?
- Các ngón tay nhất định có gợi lên những hình ảnh, ngôn từ, hay các thông điệp trực giác nào không?
- Bạn có cảm thấy bắt buộc phải sử dụng những ngón tay nhất định nhiều hơn một lần hay từ hai ngón tay trở lên trong bất kì phối hợp riêng biệt nào hay không?

Các ngón tay “nói” lớn tiếng nhất có lẽ là những ngón tay mang nhiều tiềm năng chữa lành nhất cho bạn và khách hàng của bạn.

CHỮA LÀNH ĐƠN GIẢN BẰNG NGÓN TAY

Việc dùng các ngón tay theo hệ thống Cổ Truyền Trung Hoa (Đạo Giáo) hay hệ thống Tây Tạng (hay bất cứ hệ thống nào mà bạn cảm thấy thoải mái), bạn có thể xoa dịu một vấn đề ngay lập tức bằng cách dùng các ngón tay của bàn tay phải nắm lấy ngón tay của bàn tay trái tương ứng với vấn đề hiện tại, ép chặt từ 3 đến 6 lần. Sau đó bạn hãy làm ngược lại với bàn tay còn lại.

Nếu bạn đang sử dụng hệ thống Trung Hoa, và bạn đang đối phó với cơn giận dữ, bạn có thể dùng bàn tay phải nắm lấy ngón tay đeo nhẫn của bàn tay trái và ép chặt nó. Trong hệ thống Tây Tạng, bạn sẽ ép ngón trỏ trái. Nếu bạn cảm thấy lúng túng vì không thể tìm ra được vấn đề thì hãy ép từng ngón tay một từ 3 đến 6 lần, rồi đổi tay. Bạn muốn tăng tính hiệu quả ư? Hãy đồng thời thở sâu bằng bụng dưới.

BẮM HUYỆT CHO MỌI NGƯỜI

Bấm huyệt là một nghệ thuật chữa lành cổ xưa mà người ta dùng các ngón tay bấm và giữ các huyệt then chốt để kích thích các khả năng tự chữa lành tự nhiên của cơ thể. Đôi khi có đề cập đến việc xoa bóp các huyệt, thuật bấm huyệt mà chúng ta sẽ tập trung trong chương này có nguồn gốc từ y học cổ truyền Trung Hoa. Như chúng ta đã khám phá trong chương 3, khí vận hành khắp cơ thể thông qua các kênh dẫn năng lượng gọi là các kinh mạch. Mỗi một kinh mạch tương ứng với một cơ quan nội tạng. Nhấn các huyệt nằm dọc theo các kinh mạch và các huyệt này là tâm điểm của cả châm cứu và bấm huyệt. Trong khi thuật châm cứu dùng đến những cây kim thì thuật bấm huyệt chỉ dùng các ngón tay. Khi các huyệt được kích thích, chúng sẽ giải thoát sự căng cơ; thúc đẩy sự tuần hoàn của khí, huyết và dịch bạch huyết; và tăng cường sự cân bằng tổng thể của năng lượng sống để hỗ trợ cho việc chữa lành.

Thuật bấm huyệt hoàn thành hai mục tiêu ban đầu.

- Khi bạn **day ngón tay quanh một điểm huyệt** theo vòng tròn nhỏ là bạn đang giải phóng bất kỳ khối khí tắc nghẽn nào dọc theo đường kinh mạch và giải tỏa căng thẳng trong cơ quan tương ứng.
- Khi bạn **bấm và giữ một điểm huyệt**, bạn đang đưa một lượng khí dồi dào vào trong kinh mạch, làm tăng năng lượng cho hệ thống các cơ quan.

10 ĐIỂM HUYỆT VÀNG

Trong số gần 500 điểm huyệt tồn tại trong cơ thể con người- có 10 điểm huyệt được coi là các điểm huyệt vàng vì chúng nắm vai trò quan trọng nhất trong việc ngăn chặn và điều trị bệnh tật đủ các loại. Tâm điểm của các thuật châm cứu, bấm huyệt, shiatsu, và các liệu pháp trị liệu trên các kinh mạch khác là các điểm huyệt sau đây:

Dạ Dày 36 (ST 36): Được sùng kính bởi những thầy thuốc cổ đại về khả năng chữa trị tất cả các trạng thái bệnh tật, huyệt này lưu trữ và sản sinh năng lượng tiêu hóa trong bao tử và trong lá lách. Nó nổi tiếng về khả năng làm dịu các rối loạn tiêu hóa, gồm có chứng táo bón, đầy khí, phù nề, buồn nôn, tiêu chảy, đau và chướng bụng dưới. Nó cũng còn được sử dụng để điều trị bệnh viêm khớp, đau yếu do tuổi già.

Ruột Già 11 (LI 11): Đây là một trong những huyết mạnh nhất để nâng đỡ sự miễn dịch để chữa lành các chứng viêm dai dẳng. Nó xua đi cái nóng thái quá, ví dụ như cái nóng liên quan đến sốt cao, các tia sáng nóng, chứng tiêu chảy nhiệt. Nó làm dịu các chứng phát ban do nóng ẩm, như mụn, nổi mẩn và zô na thần kinh. Huyết này cũng rất có lợi cho điều trị các vấn đề về tuần hoàn máu, chẳng hạn như bệnh thiếu máu. Cuối cùng, huyết này còn được sử dụng để chữa chứng run rẩy, đau và sưng khuỷu tay.

Ruột Già 4 (LI 4): Đây là một điểm huyết tốt nhất để làm giảm tất cả các chứng đau, gồm có đau đầu, đau vai và cánh tay. Nó là một trong các huyết nổi tiếng nhất và thường được nhắc đến với cái tên *Hoku*. Nó có chức năng giải nhiệt thái quá trong cơ thể gây nên chứng chảy máu cam và sốt cao. Nó tăng cường khí bảo vệ cơ thể và được dùng để làm dịu các bệnh dị ứng, viêm xoang nghẹt thở, cảm lạnh, hắt hơi, sổ mũi, đau họng, đau mắt và đau răng. *Lưu ý: cấm sử dụng huyết này khi đang mang thai.*

Bàng Quang 40 (BL 40): Điểm huyết này rất hữu ích để làm dịu chứng đau lưng (gồm có đau lưng phần dưới cấp tính), chứng co thắt cơ, các chỗ trọ xương, cứng khớp gối, và đau cẳng chân. Nó cũng được sử dụng để chữa bệnh viêm khớp, các vấn đề về da (như ngứa ngáy, viêm da), và các điều kiện về nhiệt như chứng say nóng.

Gan 3 (LR 3): Đây là huyết đầu tiên để giải phóng khí, năng lượng bị dồn nén có thể góp phần sinh ra tính cáu kỉnh, tính hung hãn, sự bất an, sự chán nản, nhức đầu do căng thẳng, hội chứng tiền kinh nguyệt (viết tắt là PMS, gồm có tức ngực). Huyết này nuôi dưỡng các gân và dây chằng bằng cách làm dịu toàn bộ các trạng thái căng thẳng và áp lực. Huyết Gan 3 cũng được coi là một huyết mạnh để điều trị bệnh cao huyết áp, mất ngủ và bệnh đái tháo đường.

Túi Mật 34 (GB 34): Huyết này điều khiển luồng khí dâng lên đầu gây ra các chứng mất ngủ, đau nửa đầu, và sự bất an. Nó cũng được sử dụng để điều trị chứng khó tiêu, buồn nôn, ói mửa, đắng miệng, và ngăn sự hình thành của sỏi mật. Nó hữu ích trong việc xử lý chứng chuột rút (vọp bẻ), đau, co thắt, đau thần kinh tọa, và các vấn đề với lưng dưới, hông, đầu gối, và các cơ chân.

Phổi 7 (LU 7): Đây là một huyết rất tốt để làm giảm bệnh hen suyễn và chứng khó thở. Nó cũng là một điểm huyết then chốt để chữa trị các chứng bệnh liên quan đến đầu và sau gáy, gồm có các chứng đau nửa đầu. Nó nhắm đến luồng khí gây ra chứng co thắt, co giật, và bệnh liệt. Và nó cũng rất hiệu quả để điều trị các vấn đề liên quan đến các luồng khí bên ngoài cơ thể như cảm hàn và sốt luân phiên, chảy nước mũi, ngứa, đau họng, hắt hơi và đau toàn thân.

Tim 7 (HE 7 hoặc HT 7): Điểm huyết này giúp tĩnh tâm và thư giãn khi lo nghĩ thái quá gây ra sự bất an. Nó làm giảm chứng mất ngủ do kích động quá mức và hiện tượng tim đập hồi hộp và vận hành trái tim bằng cách điều hòa chức năng của tim, cân bằng các cảm xúc và tăng cường sức mạnh tâm linh (hay *thần*).

Lá Lách 6 (SP 6): Nuôi dưỡng lá lách và tạo máu, điểm huyết này quan trọng cho việc nhắm đến tất cả các mất cân bằng về phụ khoa, tình dục, tiết niệu, tiêu hóa, và cảm xúc. Nó thường được dùng để trị nỗi bất an, chứng mất ngủ, các chứng đau đầu và các chứng tắc

kinh. Và nó được coi trọng trong việc làm tiêu trừ cảm giác nặng nề và mệt mỏi. *Lưu ý: cấm sử dụng huyết này khi đang mang thai.*

Thận 1 (KI 1): Đây là một huyết mạnh để làm trụ và kết nối với năng lượng trái đất. Theo cách này, nó rất hữu ích để trấn an và xoa dịu ai đó đang lo lắng cao độ hay đã ném trái một con chân động tâm lí. Nó được dùng để điều trị các chứng đau đầu, cao huyết áp, tiêu chảy và mất ngủ. Nó còn là một điểm huyết sống còn cho việc nuôi dưỡng ngọn lửa bên trong, đặc biệt là đối với những người cao tuổi.

Nhờ có đội ngũ của NaturalNews Network truyền cảm hứng cho việc tập trung vào những điểm huyết đã được chọn lọc mà việc xác định 10 huyết hàng đầu trong mấy trăm điểm huyết tồn tại là một sự tinh lọc vô giá cho các nhà trị liệu về năng lượng vi tế sau này.

XÁC ĐỊNH VỊ TRÍ CÁC ĐIỂM HUYẾT VÀNG

Sau đây là mô tả vắn tắt vị trí của các điểm huyết vàng, như được vẽ trong hình 12.2. Một *thốn* là độ rộng của ngón tay cái của bạn. Các huyết châm cứu được phát hiện ở các khu vực mềm và lõm xuống, thường gần các xương. Bạn thấy ở những điểm tắc nghẽn thường có cảm giác mềm. (Lưu ý: Một số điểm trong số này không nên được sử dụng khi mang thai hay khi năng lượng xuống thấp. Hãy thảo luận các vấn đề này với một chuyên gia về các đường kinh mạch nếu bạn có quan tâm.)

Dạ Dầy 36 (ST 36): Ba thốn dưới xương bánh chè, cách độ rộng một ngón tay về phía cạnh sống của mặt trước xương ống chân.

Ruột Già 11 (LI 11): Tại đường gấp nếp trên mặt bên ngoài cùi chỏ.

Ruột Già 4 (LI 4): Bấm ngón cái và ngón trỏ để tìm ra mô cao ở giữa hai ngón này. Điểm huyết LI 4 nằm tại điểm cao nhất của mô cao đó.

Bàng Quang 40 (BL 40): Đằng sau đầu gối, tại tâm của nếp gấp.

Gan 3 (LR 3): Nằm trên mu bàn chân giữa xương ngón thứ nhất (ngón cái) và ngón thứ hai, cách ngón cái 3 thốn.

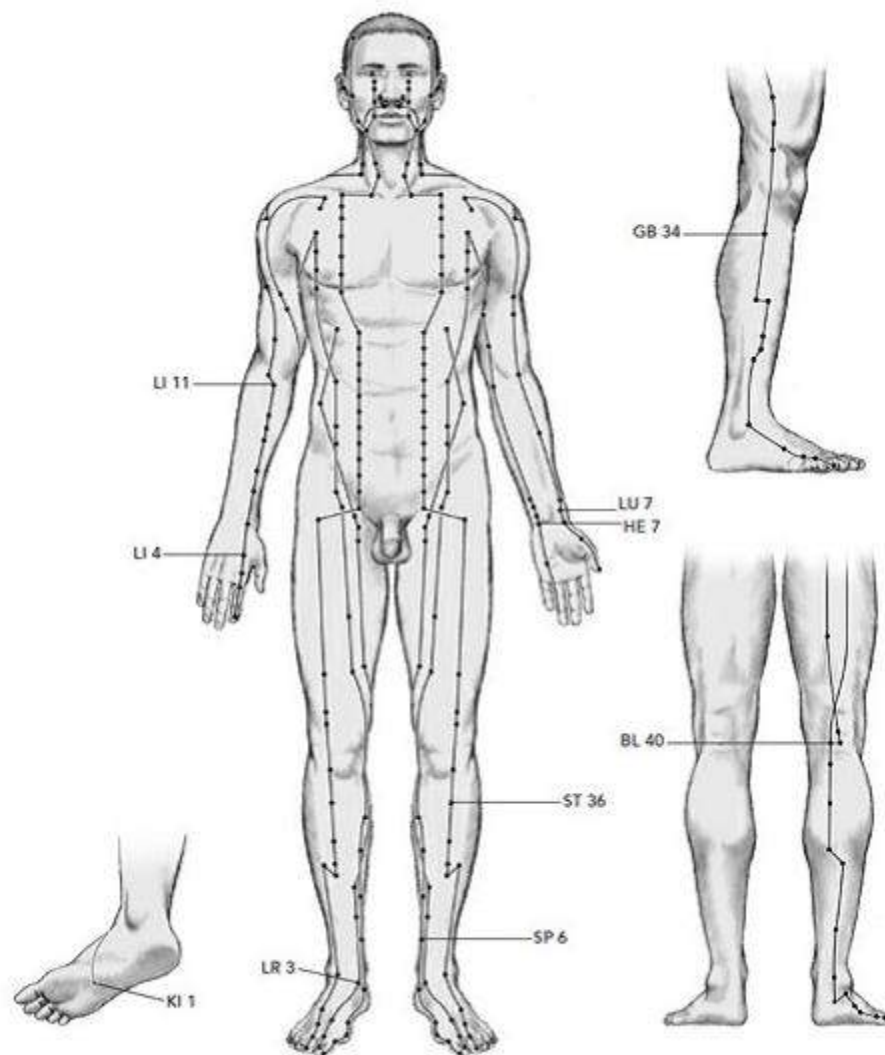
Túi Mật 34 (GB 34): Trên mặt bên ngoài của cẳng chân và ngay bên dưới đầu gối, ở vùng thịt mềm cách một thốn dưới đầu xương ống chân.

Phổi 7 (LU 7): Dạng rộng ngón cái, móng tay cái quay lên trên và ra xa khỏi lòng bàn tay. Tìm khu vực mềm ở góc ngón tay cái, gần cổ tay. Lăn xuống phía dưới bên trái khoảng cách độ dài ngón tay cái (không phải 1 thốn- thốn để đo độ rộng ngón cái chứ không phải độ dài), bạn sẽ thấy một xương khác nhô ra. Huyết LU 7 nằm ở giữa 2 đường gân đó.

Tim 7 (HE 7 hay HT 7): Nằm tại khớp cổ tay ở mặt bên trong, lòng bàn tay ngửa lên, phía bên chiếc xương có hình hạt đậu. (Cách cạnh cổ tay về phía ngón út khoảng 1 thốn.)

Lá Lách 6 (SP 6): Nằm trên mặt bên trong của chân dưới, cách đầu xương mắt cá khoảng cách bằng một bàn tay và trên mặt sau của xương cẳng chân.

Thận 1 (KI 1): Trong lòng bàn chân, giữa các ngón thứ 2 và thứ 3, khoảng 1/3 khoảng cách giữa gốc của ngón chân thứ 2 đến gót chân- ở phần mềm xuất hiện khi các ngón chân vươn ra hay gập xuống.



HÌNH 12.2 MƯỜI ĐIỂM HUYỆT VÀNG CÁC HƯỚNG DẪN BẮM HUYỆT ĐƠN GIẢN

Những hướng dẫn bấm huyết sau đây được truyền cảm hứng bởi Tiên sĩ Michael Reed Gach, người sáng lập ra Bệnh Viện Bấm Huyết ở Berkeley, bang California, và là tác giả của một số cuốn sách, trong đó có cuốn Các Điểm Huyết Hiệu Quả.

Công cụ. Ngón tay giữa là ngón có đặc trưng dài nhất và mạnh nhất trong số các ngón tay của bạn và rất phù hợp cho việc tự bấm huyết và bấm huyết cho khách hàng. Bạn cũng có thể sử dụng các khớp ngón tay, nắm đấm, hay các dụng cụ khác, chẳng hạn như quả bóng tennis hay một cục gôm tẩy chì. Thêm vào đó, tham khảo thông tin về năm thành tố trên các ngón tay (trong phần đầu chương này) để gia tăng hiệu quả công việc một cách tiềm năng.

Nhấn ngón tay và giữ huyết. Ấn ngón tay trực tiếp lên một huyết một cách từ từ, vững chắc và khéo léo trong vòng khoảng 3 phút. (Bạn có thể tăng thời lượng nếu muốn, nhưng không được quá 10 phút đối với mỗi một huyết.) Trong khi bạn có thể nhẹ nhàng xoa bóp điểm huyết trước khi nhấn trực tiếp vào huyết đó, tránh xoa bóp rộng quanh điểm huyết. Khi một ngón hay nhiều ngón tay của bạn được đặt lên điểm huyết một cách thoải mái, hãy ngả dần trọng lượng lên điểm huyết mà không hề căng thẳng.

Sự nhạy cảm và đau. Mỗi một điểm huyết sẽ cảm thấy ít nhiều sự khác biệt khi bạn nhấn lên nó. Bạn sẽ có thể gặp phải một số điểm huyết có cảm giác mềm mại và nhạy cảm mỗi khi được chạm tới. Nếu bạn cảm thấy rất nhột (hoặc càng lúc càng nhột), hãy nhấn nhẹ dần cho tới khi bạn cảm thấy có một sự cân bằng giữa nỗi đau và sự thoải mái.

Lưu tâm khi nhấn và thả huyết. Việc nhấn và thả một cách từ từ cho phép các mô có thời gian để phản ứng, điều này thúc đẩy việc chữa lành. Di chuyển các ngón tay vào và ra khỏi huyết với sự ý thức sẽ làm tăng tính hiệu quả của công việc.

Các dấu hiệu của khí. Giữ một huyết trong vài phút cho tới khi bạn cảm thấy một nhịp đập đều đặn (đó chính là rung động của khí) cho tới khi chỗ đó giảm đau. Sau đó từ từ thả tay ra, kết thúc bằng một cái chạm tay dịu êm.

Tính giờ. Tránh chữa lành trên một phần của cơ thể như mặt, đầu, hay bụng dưới quá 15 phút mỗi lần. Tác động của việc nhấn huyết có thể khá mạnh và quá nhiều năng lượng được giải phóng trong một khu vực có thể gây ra những biến chứng ví dụ như một cơn đau đầu. Và hạn chế các buổi tự bấm huyết xuống tối đa là 1 tiếng.

Sự đều đặn. Hãy bấm huyết đều đặn mỗi ngày để đạt được những kết quả tốt nhất. Tuy nhiên, việc bấm huyết hai hoặc ba lần một tuần cũng có lợi ích rất cao.

Môi trường. Hãy tìm một nơi riêng tư, thoải mái có ích cho việc thư giãn sâu.

Tư thế. Chọn bất kì tư thế nào mà bạn cảm thấy thoải mái và thuận tiện, bạn có thể ngồi hoặc nằm.

Ăn mặc. Quần áo nên rộng rãi và thoải mái.

Đồ ăn và thức uống. Tránh thực hiện việc bấm huyết với bao tử đầy hoặc ngay sau khi ăn một bữa ăn thịnh soạn. Hãy tránh đồ uống có đá, bởi vì cái lạnh cực độ có thể làm mất đi tác dụng của những lợi ích của việc bấm huyết. Sau một buổi thực hành, uống một tách trà thảo dược nóng sẽ rất tốt, cùng với một khoảng thời gian thư giãn sâu.

7 BÀI TẬP BẤM HUYỆT GIÚP LÀM GIẢM ĐAU NHANH

Bảy bài tập sau đây dành cho việc tự chăm sóc bản thân. Chúng sẽ giúp bạn làm mọi thứ từ việc làm giảm sự bất an đến xóa sổ các chứng đau đầu và thoát khỏi chứng đau cổ. Vì mỗi bài tập đều đơn giản dễ thực hiện nên bạn có thể dùng cho khách hàng của mình, gồm có cả việc dạy họ cách bấm huyết vào lúc thích hợp. Những bài tập này liên quan đến vài điểm huyết vượt lên trên cả 10 điểm huyết đã miêu tả ở phần trên. Đối với những bài tập này, bạn sẽ tìm thấy một sự giải thích rõ ràng về vị trí và các lợi ích của từng huyết một.

Đẩy Mạnh sự Trao Đổi Chất

Một bộ máy tiêu hóa tốt thì ý nghĩa hơn là một mình chiếc bao tử. Một cách thức tốt để gia tăng sức mạnh cho việc trao đổi chất là giải phóng khí ở gan (xóa bỏ cái được gọi là *sự ú trệ khí gan*). Hai điểm huyết mà bạn muốn định vị sau đây là Gan 3 (LR 3), còn gọi là “Con Sóng Lớn”, và Gan 2 (LR 2) với tên gọi “Di Chuyển Ở Giữa”. (Mời bạn hãy xem cuốn Cơ Thể Vi Tế, hình 4.15, trang 198 để xác định vị trí của LR 2.) Chỉ cần tìm ra chỗ mềm nằm trên mu bàn chân giữa ngón cái và ngón thứ hai. Hãy ấn xuống nhẹ nhàng nhưng chắc chắn, bạn có thể nhấn

giữ hay xoa bóp điểm huyết trong một vài phút. Sử dụng 3 ngón tay, bạn sẽ chắc chắn có thể tác động đồng thời lên cả hai huyết này.

Lưu ý: Cả hai huyết LR 2 và LR 3 cũng sẽ đều giúp bạn làm dịu tính nóng nảy, các cơn đau đầu và tuần hoàn máu kém đến đôi bàn tay và đôi bàn chân.

Làm Dịu Căng Thẳng và Nóng Giận

Khi cơn cáu giận, căng thẳng hay tức tối được hình thành, chúng ta thường trải nghiệm sự đau đớn trên cơ thể và sự cứng đờ người. Một trong số những điểm huyết giúp giải tỏa và làm tan đi cơn giận dữ này là một huyết nằm trên Ống Dẫn Năng Lượng Góc 17 (CV 17), còn được gọi với cái tên thích hợp là “Biên Tĩnh Lặng”. Nằm ở trung tâm của lồng ngực, phía trên xương ức (ngang với núm vú đối với nhiều người), bạn sẽ tìm thấy huyết CV 17 (xem thêm cuốn Cơ Thể Vi Tế, hình 14.6, trang 199). Một cách đặc biệt an tĩnh để giữ huyết này là chắp hai lòng bàn tay vào nhau như trong tư thế cầu nguyện, rồi sau đó ấn các khớp ngón tay cái vào điểm huyết. Nhớ sử dụng đồng minh của bạn là hơi thở, hãy hít vào thật sâu và thở ra hết. Hãy nhấn giữ điểm huyết này cho tới khi nó không còn mềm nữa hay bạn đã cảm thấy sự dịu nhẹ.

Làm dịu cơn đau cổ (Plus)

Trên thực tế, bài tập đơn giản này sẽ không chỉ giúp làm dịu cơn đau cổ, mà còn làm dịu cả chứng cứng cổ, các chứng đau đầu, căng thẳng thần kinh, lo lắng áp lực, dễ nổi nóng, căng môi mắt, cao huyết áp, ù tai (ong tai), và bệnh mất ngủ. Bằng cách nhấn giữ các huyết Túi Mật 20 (GB 20), còn được gọi là “Những Cánh Cổng Của Sự Tỉnh Thức”, bạn đang giúp cơ thể vận hành vòng tuần hoàn của khí cho não bộ, để thư giãn, và giải phóng endorphin. Chúng rất dễ tìm, và đa số chúng ta thường hay xoa vào các huyết này bằng trực giác hết lần này đến lần khác. Hai huyết này nằm ngay dưới đế hộp sọ của bạn, bạn sẽ cảm thấy hai chỗ hõm lớn nằm giữa các cơ cổ theo chiều thẳng đứng. Sử dụng các khớp ngón tay (bất kì ngón nào cũng được), hãy ấn nhẹ nhưng chắc chắn vào những chỗ lõm dưới đế hộp sọ đó. Các ngón tay của bạn ở cách xa nhau khoảng cách xấp xỉ độ rộng của 4 ngón tay (hay 3 inch). Nhắm mắt lại, nghiêng đầu về phía sau, hít thở chậm và sâu trong khoảng hai phút. Lặp lại nếu thấy chưa đủ.

Giảm căng thẳng

Một điều không mấy ngạc nhiên là một trong những điểm huyết tự làm dịu hiệu quả nhất được tìm thấy dọc theo Kinh Lạc Tim. Huyết Tim 7 (HE 7 hay HT 7), còn có tên là “Cánh Cổng của Linh Hồn”, có thể giúp làm giảm căng thẳng và nỗ bất an trên cấp độ cảm xúc. Dù cho bạn có đang trải nghiệm một làn sóng lo lắng hay sợ hãi nhẹ, hay thậm chí là sự hoảng loạn tột cùng, thì bạn có thể nhấn giữ huyết này. Nó rất dễ tìm thấy ở mặt bên trong cổ tay của bạn.

Ngửa lòng bàn tay lên. Sau đó lần theo ngón út của bạn xuống cổ tay của bạn tới nếp gấp nằm giữa bàn tay và cánh tay, huyết HE 7 nằm ngay bên trong xương cổ tay. Dùng từ 1 đến 3 đầu ngón tay nhẹ nhàng giữ huyết này trong một vài phút, nhớ hít sâu và thở ra hết. Khi bạn đã sẵn sàng, bấm vào huyết Tim 7 trên cổ tay còn lại, giữ và hít thở thêm một vài phút yên tĩnh nữa.

Trấn an

Mặc dầu có vài điểm huyết hữu ích cho việc làm tiêu tan nỗi bất an, có một huyết vượt trội trong việc cân bằng tổng thể và nâng các khả năng là Thận 1 (KI 1), còn được gọi là “Dòng

Suối Tuôn Trào”. Có chức năng nuôi dưỡng toàn bộ bản thể, huyết Thận 1 là gốc của cơ thể, làm tinh tảo não bộ, và trấn an tinh thần hay linh hồn (*thần*). Điểm huyết này dễ dàng được tìm thấy trong lòng bàn chân của bạn. Đặt ngón tay giữa ngón chân thứ 2 và thứ 3 và lần theo mu tròn ở lòng bàn chân cho đến khi bạn thấy chỗ lõm tự nhiên ở khoảng cách 1/3 dọc theo chiều dài của lòng bàn chân. Bấm giữ huyết này với từ 1 đến 3 đầu ngón tay, hít thở sâu trong vài phút và sau đó đổi sang chân còn lại.

Làm dịu chứng đau đầu

Một cách tiếp cận đơn giản, tao nhã để làm dịu những cơn đau đầu là bấm vào huyết đặc biệt sau đây. Nằm ở giữa trán, giữa 2 lông mày, là điểm huyết được liên hệ tới con mắt thứ 3- một điểm nguồn phía bên ngoài của con mắt trí huệ bên trong chúng ta. Trong y học cổ truyền Trung Hoa, điểm huyết này được gọi tên là Ấn Đường (tạm dịch là “Tòa Đại Sảnh của Ấn Tượng”). Thật thú vị khi lưu ý rằng mặc dù điểm huyết này được đặt dọc theo Ống Dẫn Năng Lượng Chủ, nó lại không chính thức thuộc về kinh lạc này. Thay vào đó, nó thuộc về một thể loại huyết có tên gọi là các huyết bất thường. Khi bấm nhẹ vào huyết này, và hít thở một cách tỉnh thức, bạn có thể xua tan các chứng đau đầu cùng với bất kì nỗi bất an hay lo lắng nào có thể là căn nguyên của sự căng thẳng.

Làm dịu chứng đau lưng

Một cách đơn giản và hiệu quả để làm dịu chứng đau lưng, dù cho nó thuộc loại mãn tính hay cấp tính, là bấm các huyết Bàn Quang 40 (BL 40). Còn được biết đến với cái tên “Điểm Gập Giữa”, các huyết này nằm ở phía sau của đầu gối, tại chính giữa chỗ phần mềm khi hai đầu gối gập lại.

Tìm một nơi thoải mái để ngả lưng với hai đầu gối gập lại hay ngồi trên một chiếc ghế theo bất cứ tư thế nào để bạn có thể dễ dàng bấm các huyết BL 40 trong khi cảm thấy thư giãn nhất có thể. Bấm giữ các huyết này trong khoảng từ 2 đến 5 phút, dùng hơi thở để hít vào một màu sắc hay một hình ảnh tượng trưng cho sự dễ dàng và sự cởi mở đối với bạn. Hãy thở ra để giải phóng bất kì sự căng thẳng nào nằm trong lưng, căng chân hay các bộ phận nào bị đau trong người của bạn.

Livestrong.com, nguồn thông tin trực tuyến được đồng sáng lập bởi Lance Armstrong được lập ra để giúp mọi người cải tạo sức khỏe của bản thân và tải lên các câu chuyện về sự thành công trong việc đạt tới sự an lạc. Các bài tập bấm huyết trên được lấy cảm hứng từ bản trích yếu của các nguồn của họ và được hiệu chỉnh lại để hỗ trợ tốt nhất cho cơ thể vi tế.

CÁC KỸ THUẬT TỰ DO CẢM XÚC: BẤM CÁC HUYỆT ĐIỀU TRỊ VỀ TÂM LÝ ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC SỰ AN LẠC

Mặc dù có nhiều kỹ thuật để xác định các tổn thương trong quá khứ và các triệu chứng trong hiện tại, các Kỹ Thuật Tự Do Cảm Xúc (EFT) sẽ cung cấp cho bạn một giải pháp tao nhã và lâu dài. EFT bao gồm một loạt các kỹ thuật vỗ để giúp các cá nhân giải tỏa những cảm giác căng thẳng. Các kỹ thuật này do kỹ sư Gary Craig thuộc trường Đại học Stanford sáng tạo để làm tan biến các cơn đau gắn với sự đau thương, buồn rầu, sự nóng giận và nỗi sợ. EFT dựa trên những qui tắc của châm cứu và bấm huyết, nó dùng các động tác vỗ lên các điểm kinh lạc trên đầu,

ngực và phần cánh tay bên dưới để giải phóng các khối tắc nghẽn trong hệ thống kinh lạc trong khi bạn nghĩ về một vấn đề cụ thể và nói lên một cụm từ then chốt, thường là để nhắc nhở về nguyên nhân gây ra một phản ứng tiêu cực. Một số nhà trị liệu dùng cụm từ này nhấn mạnh vào mong muốn thay đổi của họ với một lời khẳng định tích cực. Sự kết hợp này quét sạch các khối cảm xúc tắc nghẽn ra khỏi trường năng lượng vi tế của bạn và khôi phục sự cân bằng về năng lượng cần thiết cho sức khỏe và sự an lạc.

ĐẸ DÀNG HƠN VỚI SHIATSU

Shiatsu là một từ tiếng Nhật có nghĩa là “Bấm huyết bằng ngón tay”. Tuy nhiên, một ca điều trị bằng phương pháp này lại diễn hình bằng việc sử dụng ngón tay cái, lòng bàn tay, đầu gối, cánh tay trước, cùi chỏ, đôi bàn chân để hỗ trợ cho các ngón tay. Mục tiêu là nhấn lên các kinh mạch và các điểm huyết của cơ thể, thúc đẩy sức khỏe mạnh mẽ bằng việc kích thích khí- hay *ki*, dòng chảy năng lượng được biết đến trong việc chữa lành của người Nhật.

Một buổi shiatsu được thực hiện đặc trưng trên một tấm thảm trải sàn, cho phép sự tự do di chuyển của nhà trị liệu. Là một công cụ của việc tự chữa lành và phát triển bản thân, shiatsu có thể được thực hiện ở mọi lúc mọi nơi. Những bài tập đơn giản sau đây là các phương pháp dễ tiếp cận đối với các nhà trị liệu và những khách hàng của họ để điều chỉnh năng lượng khi cần.

Dòng chảy từ đầu tới ngón chân. Mở năng lượng *ki* bằng cách lấy bàn tay rẽ các ngón chân ra, rồi dùng ngón tay cái và ngón trỏ ép từng ngón chân một. Điều này làm cho năng lượng chảy từ đôi bàn chân theo mọi hướng và dâng lên ngực của bạn.

Làm giảm sự cứng khớp cổ và lưng. Hãy giải phóng bạn khỏi sự cứng đờ được gây ra bởi việc ngồi tại bàn quá lâu. Hãy đứng lên và đặt đôi bàn tay lên eo lưng. Hai ngón tay cái hướng lên và đặt trên lưng, hãy nhấn huyết một cách vững chắc theo chuyển động lên và xuống trên mỗi một bên của cột sống. Hãy cảm nhận sức mạnh vốn có của lưng của bạn khi năng lượng được phép lưu thông trở lại.

Thoát khỏi nỗi bất an, khôi phục lòng dũng cảm. Để giảm nỗi bất an và tái sinh năng lượng của lòng dũng cảm, hãy dùng các khớp ngón tay để vỗ nhẹ lên đỉnh đầu của bạn. Lúc đó, bạn đang làm thức tỉnh năng lượng của vài điểm huyết. Trong khi giữ nhịp đều đặn, nhớ là hãy thật nhẹ nhàng.

Đối với mục này, tôi đã mời Valerie Lis, một đồng nghiệp của tôi cũng là một chuyên gia và một nhà huấn luyện được cấp phép về EFT Toàn Cầu thẩm định. Valerie cùng các nhà trị liệu EFT khác đều đã nhận thấy rằng phương pháp tiếp cận này có hiệu quả cao bất chấp vấn đề có dữ dội đến mức nào và thường cho kết quả trong vài phút. Ngoài việc giải phóng sự căng thẳng, EFT còn được biết là có thể làm tan nỗi đau cảm xúc (gồm có các nỗi ám ảnh và sự tổn thương tâm lý), xoa tan đục vọng, làm giảm cơn đau mạn tính trong cơ thể vật lý, giải quyết các chứng đau đầu và chứng đầy hơi axit, sự nhạy cảm với thực phẩm và hóa chất, và cải thiện các chức năng vận động vật lý (như trong thể thao và điện kinh).

Để thử EFT ngay bây giờ, hãy theo các bước sau đây.

1. Tập trung vào một kí ức đặc biệt gây phiền hà. Lưu ý xem bạn căng thẳng đến cỡ nào và nơi nào trong cơ thể mà bạn cảm thấy căng thẳng. Bạn muốn trải nghiệm nỗi đau về tình cảm trong khi đang vỗ nhẹ như trong bước 3; phản ứng của bạn càng mạnh thì EFT càng mau có tác dụng và hiệu quả càng cao. Thậm chí bạn còn có thể sáng tạo ra một cụm từ để tóm lược vấn đề, kiểu như “giận mẹ tôi” hay “đau lòng vì không được quan tâm.”
2. Chuẩn bị vỗ. Bạn có thể đồng thời vỗ nhẹ lên cả hai bên mặt, nhưng không bắt buộc phải làm vậy và theo lời của Valerie, đa số mọi người không làm vậy. thay vào đó, hãy vỗ nhẹ lên một trong hai má. Bạn bắt chéo tay cũng được, và có thể dùng bất kì bàn tay nào.
3. Trong khi tiếp tục tập trung vào kí ức đó, hãy dùng các đầu ngón tay gõ nhẹ lên các vị trí sau. Dưới đây là thứ tự gợi ý, dù Valerie nói thứ tự không quan trọng bằng ý định của bạn:
 - Đỉnh đầu
 - Phía trong lông mày
 - Phía ngoài con mắt
 - Dưới mắt
 - Dưới mũi
 - Trên cằm
 - Trên xương quai xanh – tai điểm bắt đầu giao nhau giữa xương ức, xương quai xanh và xương sườn đầu tiên
 - Dưới cánh tay, trên mặt bên hông của cơ thể, tai điểm thẳng hàng với núm vú của đàn ông hay điểm nằm ngang với tâm dây rốn ngực của phụ nữ, cách 4 inch ở dưới nách.

Hãy xem hình 12.3 để biết thêm về vị trí của 7 điểm huyết này.

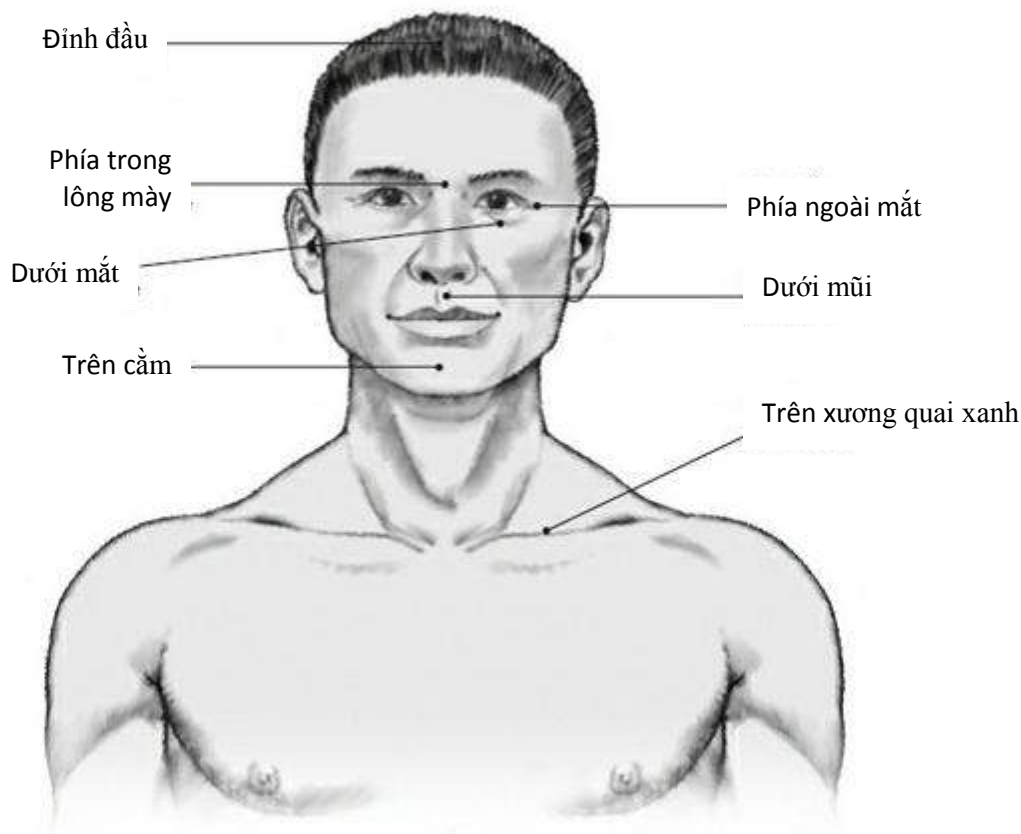
4. Tiếp tục tập trung vào kí ức và lặp lại động tác gõ, gõ liên tiếp vào từng huyết kế tiếp nhau.
5. Khi bạn lưu ý đến một sự chuyển hóa, hãy điều chỉnh sự tập trung và lặp lại từ đầu. Ví dụ, nếu bạn cảm thấy căng thẳng nhưng đang giảm về mức độ, hãy tập trung vào cảm giác và suy nghĩ còn lại trong sự thức tỉnh của bạn (điều còn lại của một vấn đề). Nếu cảm xúc thay đổi từ căng thẳng sang sợ hãi, hãy tập trung vào nỗi sợ và bắt đầu lại. Nếu năng lượng dịch chuyển từ bao tử lên cổ, hãy điều chỉnh sự tập trung và gõ/ vỗ lại.

Quá trình đã được đơn giản hóa này có thể là tất cả những gì bạn cần để xóa bỏ vĩnh viễn phản ứng của bạn đối kí ức này. Mặc dù có những phiên bản mở rộng của EFT có thể có hiệu quả cao hơn đối với những kí ức có ăn nguyên sâu xa, quá trình làm dịu nhanh này vẫn cung cấp cơ hội cho bất cứ ai muốn trải nghiệm những lợi ích của việc xua tan căng thẳng.

TÌM LẠI NIỀM VUI: MỘT BÀI TẬP EFT ĐỂ CHỮA LÀNH NỖI ĐAU CẢM XÚC VÀ LOẠI BỎ SỰ TRẦM CẢM

Khi sử dụng EFT, chúng ta có thể đối mặt trực diện với những kí ức khó khăn liên quan đến các niềm tin hạn chế bằng cách thêm một câu xác quyết. Câu nói này phải mang nghĩa tích cực, như “Tôi rất hạnh phúc,” câu nói nuôi dưỡng một phản ứng tiêu cực như việc nó làm bạn cảm thấy không hạnh phúc. Việc vỗ huyết có tác dụng loại bỏ các gánh nặng tiêu cực ngăn cản bạn chấp nhận niềm tin tích cực hay câu xác quyết đó.

Để xóa sạch sự kháng cự đối với niềm vui, hãy vỗ vào các điểm huyết cơ bản với kỹ thuật nêu trên, đồng thời lớn tiếng nhắc lại câu nói “ Tôi rất hạnh phúc!” Mỗi khi vỗ vào một huyết, hãy lặp lại câu nói với sự hăng hái. Sau một vài vòng, bạn đổi câu đó thành “Tôi là người rất hạnh phúc.” Việc vỗ huyết và nói to một hoặc hai câu xác quyết trên thường bắt đầu một quá trình chữa lành và giải quyết những tổn thương, nỗi buồn, hay các cảm xúc khác đã khiến cho tâm bạn không được an vui.



HÌNH 12.3 VỖ CÁC HUYỆT EFT

Trên đây là 7 huyết đầu tiên, huyết thứ 8 nằm dưới cánh tay, ở mặt bên hông của cơ thể, tại điểm nằm ngang với núm vú của nam hoặc tâm của dây nịt ngực của nữ, dưới nách khoảng 4 inch.

Sử dụng những cụm từ như thế khi bắt đầu vỗ huyết đối với một số người; để xóa bỏ sự trầm cảm khiến bạn cảm thấy mạnh mẽ hơn, và nên vỗ tiếp thêm 10 phút nữa.

XOA BÓP KIỂU THÁI: SỰ HỢI NGỘ GIỮA YOGA VÀ XOA BÓP

Xoa bóp kiểu Thái là một loại hình vận động thân thể năng động mang các yếu tố của Yoga, các bài tập kéo căng và ép, một liệu pháp vận động kết hợp giữa bấm huyết và xoa bóp để kéo căng cơ bắp, tăng sự tuần hoàn máu khắp cơ thể, và cho phép khí lưu thông tự do và mạnh mẽ.

Xoa bóp kiểu Thái có nguồn gốc từ các kỹ thuật chữa lành Ayurvedic của Ấn Độ và người ta tin rằng nó đã được phát triển bởi một thầy thuốc rồi tới Đức Phật cách đây hơn 2500 năm. Trong nhiều thế kỉ, xoa bóp Thái đã được biểu diễn bởi các nhà sư như là một phần của y học Thái Lan. Ngày nay, xoa bóp Thái thường được thực hiện bởi các nhà trị liệu được cấp phép đã

qua đào tạo chuyên nghiệp. Nếu bạn không được đào tạo chuyên nghiệp với phương pháp này, bạn vẫn có thể thực hiện tại nhà cùng với một đối tác.

Trước khi bắt đầu, hãy chắc chắn rằng bạn đã ăn vận thoải mái. Bởi vì xoa bóp kiểu Thái rất năng động nên bạn và đối tác hãy mặc quần áo rộng để không hạn chế sự vận động. Bạn cũng cần chọn một vị trí trên sàn nhà rộng rãi để di chuyển, trên một tấm thảm mềm hay một chiếc thảm tập thể dục thoải mái và đủ rộng cho hai người. Nếu bạn dùng thảm, bạn cần phải chuyển động thoải mái xung quanh khách hàng của mình mà không phải di chuyển ra ngoài tấm thảm. Hãy luôn nhắc nhở đối tác thả lỏng cơ thể trong suốt thời gian thực hành và bảo họ hãy để cho bạn làm công việc của mình.

Bước 1: Tư thế khởi động và ép. Đầu tiên, khách hàng của bạn nằm úp mặt xuống. Bắt đầu dùng cườm tay ép xuống lưng, cánh tay và cẳng chân của khách hàng. Trao đổi với khách hàng để xác xem mức độ nào khiến họ thấy thoải mái. Theo như các chuyên gia xoa bóp, việc ép lên các phần của cơ thể này tăng sự tuần hoàn khí huyết, thúc đẩy sự thông thoáng của bạch huyết, giúp thư giãn các cơ bị căng và hoạt động quá mức.

Bước 2: Phạm vi cử động của cánh tay và bàn tay. Trong bài tập này, khách hàng có thể nằm ngửa hoặc nằm sấp. Hãy chủ động cử động một chi của khách hàng. Bắt đầu bằng cách cử động mỗi cánh tay trong phạm vi cử động của nó. Đưa cánh tay lên qua đầu của khách và nhẹ nhàng kéo duỗi nó ra xa khỏi cơ thể. Quay tròn đôi bàn tay trong phạm vi cử động của nó.

Bước 3: Cử động co gập đầu gối đơn giản. Để khách hàng nằm trên thảm, ngửa mặt lên trời. Bạn ngồi dang chân phía ngoài đôi bàn chân của họ. Nâng một trong hai cẳng chân của khách hàng lên để cho đầu gối của họ hướng lên trên trần nhà. Gập bàn chân này của họ xuống dưới gân khoeo gần dưới bàn tọa. Bạn hãy khoanh hai tay lại và đặt phía bên kia đầu gối của khách, bọc lấy chân khách để họ có thể nhìn thấy tay của bạn. Bây giờ hãy từ tốn ngửa người ra đằng sau, kéo lên trên và về phía trước bạn để kéo căng chân của khách hàng chỗ gần đầu gối. Bạn cũng có thể đưa hai tay lên vị trí cao hơn vài xen-ti –mét phía trên đùi của khách hàng và ngửa người ra sau để kéo căng nhẹ và nhanh. Tiếp tục nâng đôi tay cao thêm vài xen-ti-mét nữa để lặp lại động tác này. Mỗi một động tác kéo giãn không mất quá vài giây đồng hồ. Khi đôi tay đã tới vị trí giữa đùi, hãy lùi lại vài xen-ti- mét để lặp lại động tác cho đến khi bạn quay trở lại vị trí đầu gối. Lặp lại động tác kéo căng trên cẳng chân còn lại. Nói chuyện hay trao đổi với khách hàng để xác định các khu vực có thể được kéo giãn một cách thoải mái. Nhớ thực hiện động tác chậm chậm và dễ dàng.

Bước 4: Kéo căng thân mình. Một động tác phổ biến của xoa bóp kiểu Thái là kéo căng cơ thể. Để khách hàng của bạn nằm úp sấp, bạn thì quỳ gối trên sàn giữa hai cẳng chân của khách, sao cho bạn có thể nắm lấy hai cánh tay của họ và nhẹ nhàng kéo lên trên và về phía sau. Nâng thân mình, đầu và cổ của khách lên khỏi mặt đất và kéo căng về phía sau tạo một sự dễ chịu cho lưng, vai và các cơ bụng dưới.

Hãy chắc rằng bạn giao tiếp với khách để luôn luôn tìm ra mức độ kéo căng và ấn bóp thích hợp với họ. Xoa bóp kiểu Thái không nên khiến cho khách cảm thấy đau đớn. Các cử động kéo

đuổi với khoảng cách quá xa có thể gây thương tích. Hãy khuyến khích khách hàng nói ra nếu họ cảm thấy không thoải mái, và hãy luôn nhắc nhở họ thả lỏng. Cả hai bạn nên nhớ tận dụng việc thanh lọc, năng lượng chữa lành của hơi thở trong suốt quá trình thực hành.

PHÉP CHỮA LÀNH BÍ TRUYỀN HIỆN ĐẠI

Các khả năng bước vào một cảnh giới cao hơn là hoàn toàn có thể cho tất cả mọi người. Điều đó không đòi hỏi bất kỳ lực lượng hoặc nỗ lực hay sự hy sinh nào. Nó chỉ liên quan đến việc thay đổi ý tưởng một ít của bạn về những gì là bình thường.

BÁC SỸ Y KHOA DEEPAK CHOPRA

Bản chất của chữa lành bằng năng lượng vô hình là khá bí truyền-bí ẩn, khó hiểu, và có lẽ thần bí. Nó thường liên quan đến việc đi đến những nơi khác, thời gian khác, chiều không gian khác, và không gian khác. Chương này cung cấp cách tiếp cận đến những nơi bí truyền và một số kỹ thuật mà có thể đưa bạn đến đó an toàn. Sau khi mô tả mỗi nơi bạn có thể tiếp cận, tôi sẽ chia sẻ một quá trình chữa lành mà sẽ giúp bạn loại bỏ và giải quyết các vấn đề trong không gian đó. Chương này cũng bao gồm một phần nói về việc chữa lành từ xa, hay nói một cách khác là việc ở tại chỗ và gửi năng lượng chữa lành đến nơi khác.

CHỮA LÀNH TẬN GÓC: VÙNG TRẮNG

Trước khi dẫn thân vào một cuộc đời đặc biệt, linh hồn chúng ta tiến vào vùng trắng. Trong không gian này, chúng ta thiết kế một *hợp đồng linh hồn*, một thỏa thuận giữa chúng ta và hướng dẫn tinh thần của chúng ta hoặc còn gọi là Đấng Thiêng Liêng bao gồm những gì chúng tôi muốn học và thực hiện trong một cuộc đời sắp tới. Các hợp đồng linh hồn chính kết hợp đồng với các linh hồn khác, như hợp đồng của mẹ của chúng ta trong tương lai, của cha, anh chị em, bạn bè, và những người tình quan trọng. Những hợp đồng liên hệ giữa các linh hồn cá nhân vạch ra bản chất của các mối quan hệ, bao gồm khi nào chúng ta sẽ gặp và sẽ thiết lập những loại mối quan hệ nào. Những kết nối linh hồn thường tạo ra cơ sở của các năng lượng ràng buộc hoặc sợi dây năng lượng; các cam kết có thể đông đặc thành những sự mặc cả về năng lượng, mà có thể, không may, tạo ra một vấn đề của sự ràng buộc hơn là mối quan hệ phát triển tự do.

Cũng trong vùng màu trắng, chúng ta thiết lập các điểm vận mệnh của chúng ta, những điều "phải xảy ra" hay những việc sẽ diễn ra khi chúng ta đang sinh sống trong cơ thể vật lý này. Chúng ta có thể lựa chọn trường học và sự nghiệp của chúng ta. Chúng tôi cũng có thể chọn trải nghiệm các sự kiện thách thức hoặc thậm chí đe dọa tính mạng, nếu chúng ta tin rằng đó là điều cần thiết cho việc học tập của linh hồn chúng ta.

Khi bạn làm công việc của một nhà trị liệu y học năng lượng vi tế, bạn có thể có khách hàng đến với bạn với mong muốn thay đổi hoặc chữa lành liên quan đến hợp đồng linh hồn của họ, cho dù họ là có ý thức về các hợp đồng hay không. Bạn có thể muốn thay đổi hợp đồng linh hồn của riêng bạn. Trong những trường hợp này, việc thích hợp để thực hiện là thăm lại vùng trắng để nhớ lại các kế hoạch linh hồn ban đầu và thay đổi nó, nếu thích hợp. Sau đây là phương pháp cơ bản để truy cập vào chiều không gian này:

1. Luôn luôn bắt đầu tại luân xa thứ tám, hay luân xa ở trên đầu, như là cổng thông tin khám phá, hoặc bắt đầu tại luân xa thứ tư của bạn, trái tim của bạn, mà thông qua đó bạn cũng có thể truy cập vào các giai đoạn thời gian khác. Luân xa thứ tám cũng liên kết với cơ thể vật lý thông qua tuyến ức, đó là vùng ở trên giữa ngực của bạn, điều này cũng có nghĩa là bạn cũng có thể truy cập vùng trắng thông qua khu vực "trái tim" này.
2. Từ giữa luân xa thứ tám hoặc thứ tư, hình dung các sợi bắt nguồn từ trung tâm của nó và bao quanh nó. Hỏi người hướng dẫn cao hơn của bạn để cho bạn thấy những sợi dây nào sẽ dẫn đến vùng trắng.
3. Thực hiện hành trình dọc theo sợi chỉ định để tới được vùng trắng.
4. Khi bạn tới đó, yêu cầu xem hoặc trải nghiệm lại hợp đồng mà đã gây ra một vấn đề đang ảnh hưởng xấu đến bạn.
5. Nếu có vẻ như việc viết lại hợp đồng là có lợi nhất cho bạn thì hãy yêu cầu Linh hồn hay thần thánh giúp bạn làm điều đó.

Nếu bạn trong vai trò là người chữa lành cho người khác, bạn có thể hướng dẫn khách hàng thực hiện các bước trên bằng lời nói, yêu cầu họ chuyển tiếp những phát hiện của họ cho bạn để bạn có thể đi theo họ trong suốt cuộc hành trình.

Nếu khách hàng không thể có được thông tin đó, bạn có thể thay mặt họ nhận thực hiện các bước trên, như các pháp sư trong nhiều nền văn hóa đã được thực hiện xuyên suốt các thời đại. Vì mục đích an toàn năng lượng, bạn hãy thực hiện cuộc hành trình trong nội tâm và cơ thể năng lượng của chính bạn, đòi hỏi bạn phải đăng kí thông tin của khách hàng với nội tâm bên trong chính mình. Bằng cách này, bạn vẫn được an toàn bên trong đường biên năng lượng của chính mình mà vẫn có thể đọc về các năng lượng của khách hàng.

CÁC HỒ SƠ VỀ NĂNG LƯỢNG: CÁC THƯ VIỆN CỦA LINH HỒN

Có ba hồ sơ năng lượng chính cho phép bạn có thể truy cập hoặc viếng thăm để chữa lành: The Akashic Records (Thư viện hay bộ nhớ của vũ trụ), The Shadow Records (các hồ sơ tối), và The Book of Life (cuốn sách của sự sống).

The Akashic Records chứa tất cả các kiến thức về kinh nghiệm của con người. Thư viện siêu hình hay bản tóm tắt kiến thức trong một trình độ tồn tại phi vật lí. Đây là những hồ sơ lịch sử chân thực của cả các kiếp sống cá nhân chúng ta và của cả vũ trụ. Một trong những khía cạnh đặc biệt của The Akashic Records là chúng chứa những kiến thức của tất cả mọi thứ đã từng được làm, nói, hay suy nghĩ mà chúng ta trải nghiệm trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Cách tạo nhã nhất để truy cập vào hồ sơ Akashic là thông qua luân xa thứ tám, hòa hợp thông qua thiên định vào cổng thông tin của luân xa thứ tám để mở và nhận các thông tin mà bạn tìm kiếm. Các hồ sơ Akashic (Akasha) thường được sử dụng để chữa lành các kiếp sống trong quá khứ, chữa lành đứa trẻ bên trong, hoặc khi tham gia vào quá trình ra đưa ra quyết định quan trọng.

Các hồ sơ tối (The Shadow Records) chứa những “việc dở dang” của chúng ta— những tiếc nuối, thất vọng, sự việc đau lòng, và thậm chí xấu hổ- mà có thể gây ra một lượng không kể xiết những nỗi đau tinh thần, trí tuệ và thể chất. Những việc dở dang này thường bao gồm những

điều không được thực hiện, không được nói ra, không được nghĩ tới, và không được cảm thấy. Chúng ta chỉ có thể mô tả hiện tượng này đơn giản là "những gì đã không xảy ra nhưng vẫn được lưu lại" trong thời gian và không gian. Một cách khác để hiểu nó là như những điều mà chúng ta tin rằng *lẽ ra đã có thể* xảy ra hoặc *lẽ ra nên* xảy ra, nhưng chúng đã không xảy ra.

Cuốn sách của sự sống (The Book of Life) chứa kiến thức về những năng khiếu về những nghề nghiệp mà bạn đã chọn. Sau khi đã đến thư viện The Akashic Records và The Shadow Records để thu thập các mảnh ghép kỳ diệu của các cuộc đời của chúng ta, chúng ta có thể nhập vào The Book of Life và tìm một quan điểm chuyên hóa, một viễn cảnh mới mà sẽ cho phép chúng ta biết sâu sắc và hiểu những gì là quan trọng trong những gì đã xảy ra, những gì không, những gì có thể đã xảy ra, và (hoặc) điều gì sẽ xảy ra. Bằng cách này, chúng ta có thể đi đến một sự hiểu biết sâu sắc hơn mà cho phép chúng ta nói một cách chân thành rằng, "Được rồi, bây giờ đã tôi thấy những năng khiếu về nghề nghiệp mà tôi đã chọn."

Bài tập sau đây với tên gọi "Khám Phá Cốt Truyện Của Bạn" có thể được sử dụng để truy cập vào một hồ sơ bất kỳ hoặc tất cả các hồ sơ này.

KHÁM PHÁ CỐT TRUYỆN CỦA BẠN

Một cốt truyện là chuỗi các sự kiện dẫn đến một thách thức trong cuộc sống. Một số những sự kiện này là cụ thể, nhưng hầu hết trong số chúng-những sự kiện quan trọng nhất-thì vô hình, bao gồm các phản ứng bên trong của chúng ta và các quyết định vô thức.

Bài tập đặc biệt này được thiết kế để bạn có thể sử dụng cho quá trình của riêng bạn để chữa bệnh và tiến hóa và cũng được sử dụng để hỗ trợ khách hàng của bạn. Nó sẽ giúp bạn tìm ra nguyên nhân của những việc tiến thoái lưỡng nan hiện tại. Nó có thể được sử dụng để truy cập vào những ký ức của đời sống trước đó, những sự kiện thời thơ ấu, hoặc kinh nghiệm hiện đại hơn. Đồng thời, bạn có thể sử dụng quá trình này để truy cập vào các thông tin về quá khứ thông qua những bản ghi Akashic của bạn, phát hiện ra hồi tiếc qua Shadow Records, hoặc tìm ra những món quà ẩn thông qua Book of Life.

Có năm yếu tố liên quan đến việc phát hiện ra cốt truyện của bạn hay chuỗi sự kiện dẫn đến các vấn đề hiện tại của bạn. Chúng bao gồm:

Cái tôi bị giam cầm của bạn. Nếu một chấn thương thực sự lớn hoặc gây đau đớn, năng lượng của nó khóa chúng ta vào thời đại mà chúng ta trải nghiệm nó. Đó là một phần trong chúng ta mà không bao giờ phát triển, mở rộng ra, lớn lên, hoặc thăng lên. Anh ấy hay cô ấy đang bị giam giữ trong các sợi dây năng lượng được tạo ra bởi những người hay tình huống làm tổn thương chúng ta. Chúng ta phải giải cứu cái tôi bị giam kín và bị mắc kẹt đó để giải phóng năng lượng tiêu cực đã giam cầm anh ta hoặc cô ta.

Các mối đe dọa. Điều này đề cập đến bản chất của các sự kiện, thái độ, con người hoặc tình huống lặp đi lặp lại mà đe dọa sự sinh tồn của chúng ta.

Quyết định sinh tồn của bạn. Để sống sót trong tình trạng bị đe dọa, bạn phải suy nghĩ nhanh - có lẽ nhanh đến mức mà bạn thậm chí còn không nghĩ đến khi bạn (một cách vô thức) đã quyết định làm thế nào để tự bảo vệ mình về mặt năng lượng. Bạn đã quyết định mình phải làm gì để sống sót?

Hội chứng. Chắc chắn quyết định dựa trên mục đích sinh tồn của bạn đã khóa sự phát triển của bạn và gây ảnh hưởng tới các lĩnh vực khác của cuộc sống của bạn. Làm thế nào nó đã ảnh hưởng đến bạn ngắn và dài hạn? Làm thế nào là nó vẫn còn ảnh hưởng đến bạn cho đến ngày hôm nay?

Nhu cầu chữa lành. Những gì cần phải xảy ra? Lẽ ra bạn đã cần phải được chữa trị như thế

nào, liệu bạn đã được yêu thương, bảo vệ, và coi trọng chưa? Đây là công việc của bạn; và đây chính là các câu trả lời cho các câu hỏi làm thế nào để chữa lành cho bản thân bạn từ trong quá khứ.

Bạn đã sẵn sàng để khám phá ra một cốt truyện phù hợp? Cách dễ nhất để thực hiện bài tập này cho chính bạn là lấy ra một cây bút và giấy và dẫn mình qua các câu hỏi và câu trả lời trong trạng thái nhận thức mở. Nếu bạn đang hướng dẫn một khách hàng thông qua quá trình nội tâm này, chuẩn bị giấy và bút để nắm bắt những thông tin mà họ chia sẻ thành tiếng, và thực thi những điều sau theo kịch bản một cách phù hợp.

Phương pháp thiền chủ động mà tôi đã thiết kế bao gồm việc hỏi linh hồn của bạn những câu hỏi về cốt truyện. Mỗi chúng ta là một linh hồn, và linh hồn này cũng là cái tôi thông thái của chúng ta. Trong quá trình này, tôi sẽ yêu cầu bạn nhìn, trải nghiệm, nghe, hay cảm nhận về cái tôi sáng suốt đó như là một sinh mệnh tách rời. Điều này giúp bạn có được câu trả lời cần thiết và sự chữa bệnh mà được chôn cất trong tiềm thức của bạn. Vào cuối của quá trình này, bạn sẽ tái hòa sự khôn ngoan này để sự chữa bệnh của bạn có thể tiếp tục.

1. Tìm cho mình ở một nơi yên tĩnh và chắc chắn rằng bạn sẽ không bị quấy rầy trong một thời gian. Trong tâm trạng càng yên tĩnh càng tốt, bạn hãy đặt mình vào một vị trí thoải mái và hít thở sâu, dẫn đường cho chính bạn vào trái tim của bạn.
2. Yêu cầu linh hồn bên trong của riêng bạn, hay cái tôi thông thái của bạn, xuất hiện trên màn hình bên trong tâm trí của bạn. Dành ít phút để hòa nhập chính bạn với cái tôi khôn ngoan này. Anh ấy hay cô ấy trông như thế nào? Cái tôi thông thái của bạn ăn vận ra sao? Anh ấy hay cô ấy có giữ bất kỳ vật thể quyền lực hoặc bùa chú nào không?
3. Hỏi cái tôi thông thái nếu có một tên mà bạn nên sử dụng khi tham khảo ý kiến anh ấy hoặc cô ấy, và nếu có, ý nghĩa của tên này là gì. Ngoài ra, cũng hỏi liệu xem cái tôi khôn ngoan của bạn có sẵn sàng giúp đỡ bạn trong cuộc hành trình trở về nguồn gốc của vấn đề bạn đang gặp phải. Nếu người ấy nói có, bạn hãy chuẩn bị cuộc hành trình.
4. Cùng cái tôi thông thái trong vai trò người dẫn đường cho bạn, Hãy lùi về thời gian quá khứ. Bạn sẽ sớm tìm thấy chính mình trong một thời gian và địa điểm trước đó.
5. Tại thời điểm và địa này trước đó, bạn có thể quan sát những gì đã xảy ra. Bằng việc lưu ý đến những cá nhân hoặc những nhóm người có liên quan trong sự kiện gây hủy hoại, bạn có thể tái trải nghiệm những gì đã xảy ra, bao gồm cả những phản ứng cảm xúc của bạn. Bạn cũng có thể cảm nhận được sự thay đổi xảy ra trong trường năng lượng của bạn để phản ứng đối lại những chấn thương.
6. Nếu bạn đang có một thời gian khó khăn khi quan sát, nhìn thấy, hoặc cảm nhận những gì đã xảy ra tại thời điểm đó – ví dụ nếu bạn cảm thấy bị chặn một cách nào đó, nhận được những ấn tượng mờ hoặc không đầy đủ - hãy yêu cầu cái tôi thông thái của bạn truy cập vào hồ sơ Akashic để xem lại những gì đã xảy ra và hồ sơ Shadow để phát hiện ra những gì cần phải được xảy ra tại thời điểm đó nhưng nó đã không xảy ra.
7. Với cây bút chì và tờ giấy trong tay, bây giờ bạn quay sang cái tôi thông thái ở bên cạnh bạn và hỏi những ý kiến của anh ấy hoặc cô ấy về những điều sau. Bạn có thể viết ra những gì bạn nghe thấy hoặc được cho thấy, trong khi bạn đang lắng nghe:
 - Tôi đã bị tổn thương bởi những trải nghiệm này vì:

- Bởi vì trải nghiệm này, tôi đã quyết định để tin rằng:
 - Bởi vì niềm tin này, nên tôi đã cảm thấy như thế này:
 - Tôi đã quyết định rằng, để bảo vệ bản thân mình, tôi cần phải:
 - Để tiếp tục bảo vệ bản thân mình sau đó, tôi đã phát triển cơ chế đối phó này:
 - Bất cứ khi nào tôi trải nghiệm cảm giác như thế một lần nữa, tôi phản ứng theo cách này:
 - Những phản ứng này tạo ra những vấn đề sau đây cho tôi:
 - Những việc lẽ ra tôi đã cần phải làm trong và sau khi chấn thương là:
 - Những gì tôi thực sự cần để chữa lành là:
 - Để thực sự được bảo vệ trong cuộc sống của tôi bây giờ, các đường biên năng lượng của tôi nên được hình thành như thế này:
 - Tôi có thể duy trì được an toàn và được yêu thương theo cách này:
8. Sau khi bạn đặt câu hỏi bổ sung của riêng bạn, bạn và cái tôi thông thái của bạn nhìn vào chính con người bạn đã bị tổn thương bởi trải nghiệm quá khứ này. Cùng với nhau, hãy vươn cánh tay và trái tim của bạn và giữ cái tôi non trẻ hơn đã bị chấn thương của bạn. Hãy cam đoan với cái tôi non trẻ hơn của bạn rằng tất cả mọi thứ đang được sắp đặt lại cho đúng.
 9. Sau đó, yêu cầu cái tôi thông thái của bạn tiết lộ ra những kiến thức có trong sách The Book of Life liên quan đến sự kiện này hay trải nghiệm này. Món quà của sự kiện hay trải nghiệm này mà cái tôi thông thái của bạn muốn bạn và cái tôi non trẻ hơn của bạn nhận được là gì? Cảm nhận được món quà này trở một cánh cửa để giúp bạn tha thứ và chữa lành như thế nào.
 10. Hãy kết nối một cách mạnh mẽ những trái tim của những bản thể của bạn: cái tôi hiện tại, cái tôi thông thái và cái tôi non trẻ hơn của bạn. Cái tôi thông thái sẽ biến tất cả những vết thương thành đôi cánh của niềm vui và tất cả các tổn thương thành những quà tặng của sự ân sủng.
 11. Hít thở sâu, và ghi chép lại bất cứ điều gì khác mà bạn cảm thấy thôi thúc phải viết lại. Sau đó trở về một trạng thái ý thức đầy đủ. Bạn nên biết rằng bạn có thể kết nối với cái tôi khôn ngoan của bạn để biết thêm thông tin và chữa lành bất cứ lúc nào bạn muốn.

NHÌN TỪ XA: QUAN SÁT XUYÊN THỜI GIAN VÀ KHÔNG GIAN

Quan sát từ xa là một quá trình mạnh mẽ nhưng đơn giản để truy cập vào một nơi, thời gian, hoặc không gian ở xa với mục đích thu thập thông tin. Mặc dù quan sát từ xa thường được mô tả như là một phương thức hoàn toàn mang tính khoa học (thường được sử dụng trong các bối cảnh trong quân đội để truy cập thông tin từ xa hoặc bí mật), tôi cũng thấy nó hữu ích cho các cư sĩ. Hãy tưởng tượng rằng bạn cần phải đưa ra quyết định dựa trên các sự kiện xảy ra ở những nơi khác. Tại sao không thực hiện cuộc hành trình quan sát từ xa? Tương tự như vậy, việc chữa lành cho một vấn đề có thể được bảo mật trong phòng thí nghiệm hoặc văn phòng của người chữa lành ở nơi khác, hoặc nó có thể nằm trong quá khứ hay tương lai xa xôi. Quan sát từ xa có thể được thực hiện bất cứ lúc nào hoặc bất kỳ nơi nào.

Những người quan sát - hay hành giả - sử dụng các giác quan năng lượng vi tế để thu thập thông tin. Về phía các luân xa, quan sát từ xa sử dụng cả hai luân xa gồm: *luân xa thứ tám*, còn được gọi là luân xa của pháp sư, nằm ngay phía trên đầu; tuyến ức và *luân xa tim* hay trái tim;

và các khả năng trực quan thị giác của *luân xa thứ sáu*, cho phép chúng ta hình dung trong tâm thức một người nào đó, một vật gì đó, hoặc một tình huống trong quá khứ, hiện tại và tương lai.

Các hành giả hoàn toàn tỉnh táo và có ý thức trong suốt chuyến đi; họ không đi vào trạng thái thôi miên hoặc thiền định. Khác với hành trình của pháp sư, nơi tương tác diễn ra trong các cõi bên trong, nhìn từ xa là một quá trình quan sát. (Xem chương 17 để biết thông tin về hành trình của pháp sư.) Quan sát từ xa cũng không phải là một trải nghiệm ngoài cơ thể hoặc du hồn astral. Ở cấp độ của ý thức, các hành giả ở lại trong cơ thể của họ, truy cập vào các khả năng cao hơn của họ để xem xét, cảm nhận, và biết thông qua sự an toàn và sự mở rộng của tâm hồn họ. Mặc dù linh hồn của hành giả không thực sự di chuyển đến bất cứ nơi nào, nhưng sẽ hữu ích hơn nếu mô tả phiên nhìn từ xa như là một chuyến du hành, bởi vì trải nghiệm về những thông tin trực quan không đến với hành giả ngay tức thời.

Hành giả và người hướng dẫn. Khi quan sát từ xa, tốt hơn là một lần quan sát được thực hiện với hai người: một hành giả và một người hướng dẫn có mặt trực tiếp tại đó để hỗ trợ. Người hướng dẫn giúp hành giả thư giãn và tiếp đất (hay làm trụ), hỗ trợ cho họ khi họ du hành tâm thức, và ghi nhận các thông tin chi tiết được nhận được thông qua các phiên quan sát từ xa. Bạn cũng có thể trong vai trò của cả người hướng dẫn và hành giả vào các thời điểm khác nhau, nhưng ở đây chúng tôi thảo ra các ý cơ bản sau để phân định rõ ràng cả hai vai trò.

Chủ đích và mục tiêu. Vào lúc khởi đầu chuyến du hành, người hướng dẫn cũng có thể giúp hành giả xác định nơi họ muốn đi tới -quá khứ, hiện tại và tương lai - và cho mục đích gì. Hành giả phải có một chủ đích và mục tiêu cụ thể cho phiên quan sát từ xa của họ. Nơi nào họ muốn đi và vì mục đích gì? Việc xác định rõ ràng điều này sẽ cho phép họ vẽ kịch bản của họ chi tiết nhất có thể. Sự chính xác và tỉ mỉ là một chìa khóa cho việc quan sát từ xa.

Tiếp đất và chú tâm. Người hướng dẫn giúp người du hành tiếp đất và đặt và chú tâm. Đầu tiên, người hướng dẫn hành giả hít một hơi thở nhẹ và sâu, hình dung hơi thở của họ chảy dọc theo các con đường xuống đôi chân. Người hướng dẫn có thể yêu cầu hành giả cảm nhận sự kết nối giữa cơ thể của họ, chiếc ghế dưới chân họ, và trái đất.

Chọn điểm khởi hành. Khi tôi hướng dẫn một khách hàng trong một phiên quan sát từ xa, tôi truy cập vào các giác quan mở rộng của họ thông qua luân xa thứ tám của họ. Việc luân xa thứ tám chứa các cuộc hành trình giúp khách hàng tập trung vào các nhiệm vụ và giữ năng lượng của họ được bao bọc trong một đường biên năng lượng; là một nhà trị liệu, tôi không cần phải tập trung quá nhiều vào việc duy trì các đường biên của riêng tôi, vì các đường biên của khách hàng cũng đã được chứa ở trong đó rồi. Tương tự, tất cả các thông tin vượt thời gian là có sẵn thông qua luân xa thứ tám, cho phép khách hàng của tôi có thể truy cập vào các dữ liệu cần thiết. Trung tâm năng lượng này liên kết với cơ thể vật lý trong tuyến ức, nằm ở khu vực phía trên trái tim (ngay phía trên chính giữa ngực), hơn nữa phải đảm bảo rằng hành giả không bị hướng dẫn sai hoặc đi sai hướng bởi năng lượng mà không phải là của họ.

Di chuyển trong thời gian và không gian. Với chủ đích và mục tiêu của hành giả như chất xúc tác, người hướng dẫn yêu cầu hành giả thổi nhẹ linh hồn của họ đi tới không gian và thời gian mong muốn, để các hành giả có thể thấy rằng họ như thể đã thực sự ở trong thời gian và không gian đó. Trên thực tế, linh hồn của hành giả vẫn còn trong cơ thể của họ trong khi họ quan sát thời gian và không gian khác này; như đã nói ở trên, sự kết nối với cơ thể vật lý này đảm bảo cho sự an toàn về năng lượng.

Thực hiện quan sát trực quan. Người hướng dẫn bây giờ hỏi những câu hỏi để giúp hành giả phát huy khả năng của họ để thấy, nghe, cảm nhận, và biết thời gian và không gian khác. Bằng cách hỏi những câu hỏi như sau, người hướng dẫn đưa các hành giả hòa hợp với các khả năng nhìn và cảm nhận của họ để thuật lại những gì họ quan sát.

- Bạn đang nhìn thấy những gì?

- Ai đang hiện diện?
- Lúc sự việc đang diễn ra thì bạn đang ở đâu?
- Bạn đang nghe thấy những gì?
- Ai đang nói?

Khi hành giả nói to lên những gì họ đang nhìn thấy và cảm nhận, người hướng dẫn viết xuống các thông tin. Các câu hỏi bổ sung có thể được thêm vào tùy thuộc vào mục đích của việc quan sát.

Mẹo: Người hướng dẫn không nên yêu cầu người du hành tương tác với môi trường hoặc tình huống mà họ đang xem. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, tôi không bao giờ bảo một khách hàng phải làm gì hoặc tương tác với những gì trong một phiên quan sát từ xa.

Trở về. Sau khi thu thập các thông tin mà họ có thể xem, các hành giả trở về bằng phương pháp giống như cách họ đã bắt đầu - thông qua luân xa thứ tám. Người hướng dẫn chỉ dẫn hành giả sử dụng hơi thở của mình để đưa nhận thức của họ trở lại vào chiếc ghế họ đang ngồi, trở lại với môi trường vật lý xung quanh họ. Cùng với đó, phiên quan sát từ xa kết thúc.

THE VIVAXIS: CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG TRÁI ĐẤT CỦA BẠN

Trong chương 2, "Các trường chữa lành", bạn đã tìm hiểu về các Vivaxis, một quả cầu năng lượng phát triển trong chúng ta từ khi còn là một bào thai và mãi mãi kết nối chúng ta với nơi chúng ta được sinh ra. Vivaxis là một thuật ngữ được đặt ra bởi Judy Jacka (cùng người thầy của cô, Frances Nixon) và được mô tả chi tiết trong cuốn sách của Jacka có tựa đề *Sự Kết Nối Vivaxis*.

Ý tưởng trọng tâm là năng lượng tiếp tục chảy giữa chúng ta và nơi bắt nguồn (nơi sinh) của chúng ta trong suốt cuộc đời chúng ta, giống như một sợi dây rón hai chiều của sóng điện từ. Khi những thay đổi lớn xảy ra trên trái đất, dù những thay đổi đó bị gây ra bởi sự thay đổi của tự nhiên hay con người, chúng ta có thể trải nghiệm những ảnh hưởng tương tự trên cơ thể của chúng ta. Vivaxis, do đó, là một cơ thể năng lượng lý tưởng để đánh giá nếu bạn hoặc khách hàng của bạn gặp phải các triệu chứng như mệt mỏi, viêm mãn tính, rối loạn tự miễn dịch đột ngột khởi phát, hoặc dị ứng môi trường nghiêm trọng.

Các ứng dụng sau đây cung cấp nhiều cách để giải quyết bệnh tật vật lý và thử thách cảm xúc, có thể chuyển vấn đề đó đã kháng với các phương pháp khác.

ỨNG DỤNG 1: CHỮA BỆNH

Tôi sử dụng Vivaxis bất cứ khi nào một khách hàng có điều kiện thể chất mãn tính hoặc cấp tính mà dường như các phương pháp chữa bệnh đối chứng và y học tổng thể đều không có tác dụng. Bạn có thể chẩn đoán một kết nối Vivaxis tiềm năng như là nguồn gốc của các vấn đề đang hiện hữu thông qua hai cách.

Nghiên cứu nơi được sinh ra. Yêu cầu khách hàng của bạn nghiên cứu nơi mà họ được sinh ra, đặc biệt là những thay đổi đã xảy ra trong môi trường kể từ khi họ được sinh ra, chẳng hạn như sự xuất hiện của những tòa nhà mới, những tòa nhà bị phá dỡ, hoặc các chất thải độc hại khác, đường dây điện hoặc cấu trúc về điện, hoặc những bất thường khác. Sau đó yêu cầu khách hàng của bạn cảm nhận cơ thể của họ phản ứng thế nào khi bạn mô tả lại những sự thay đổi đó với họ. Các triệu chứng của họ có nặng hơn không? Họ có đưa ra bất

kỳ tiếng thở dài nào, như thế đó là nguyên nhân của các vấn đề của họ hay không ?

Hình dung trực quan về nơi sinh của họ. Thực hiện một sự hình dung có hướng dẫn trong đó bạn giúp khách hàng của bạn cảm nhận được những gì đang xảy ra ở nơi sinh của họ hiện tại, khám phá thông qua trực giác kết nối giữa sự chuyển dịch của môi trường và bệnh tật của họ. (Xem chương 15 nếu bạn muốn tìm sự hướng dẫn trực quan). Để khách hàng của bạn tưởng tượng bản thân họ di chuyển dọc theo dây rôn Vivaxis của họ đến nơi họ được sinh ra. Lưu ý rằng sợi dây bắt đầu tại *hara*, tên tiếng Nhật cho các cổng nằm ở rôn và được coi là trung tâm năng lượng ki (còn được biết đến trong y học cổ truyền Trung Quốc là phía dưới đan điền và trung tâm của khí). Đối với quá trình chữa bệnh này, điều quan trọng là phải biết rằng *hara* cũng là cửa ngõ vào lớp vỏ etheric bao xung quanh hành tinh.

Nếu việc tìm hiểu nơi sinh khiến khách hàng của bạn khó chịu, bạn hãy khuyến khích họ đón lấy Vivaxis của mình và neo nó ở một nơi nào đó. Vị trí mới có thể là nơi cư trú hiện tại của họ, một địa điểm họ thích, một yếu tố phù hợp với cá tính của họ (xem chương 20, "Chữa lành với thể giới tự nhiên," để có các ý tưởng thực hiện), hoặc thậm chí là một nơi "ngoài thế giới này", chẳng hạn là địa điểm tâm linh trên thiên đàng.

Sau đó, cho phép năng lượng của mạng lưới mới này để làm sạch và tẩy uế cơ thể của khách hàng và tiếp tục bổ sung cho họ đến khi đủ để chữa lành những điều kiện hiện tại. Biết rằng khách hàng của bạn có thể cần phải lặp lại bước này mỗi ngày trong vài tuần để tiếp tục xả độc cho cơ thể.

ỨNG DỤNG 2: TRỤ VỮNG VÀO CUỘC SỐNG TỐT ĐẸP

Một số cá nhân cảm thấy rất thách thức bởi hoàn cảnh sống của họ nhiều tới mức họ đã nói về những khó khăn với cùng với sự tập trung, chăm chú, và sự ổn định trong cuộc sống của họ. Họ có thể cảm thấy như họ không phù hợp hoặc có một thời gian khó khăn trong việc hòa nhập cuộc sống bình thường.

Tương tự như vậy, là một nhà trị liệu, bạn có thể cảm thấy thường xuyên mất ổn định bởi các vấn đề của khách hàng hoặc nhạy cảm đến mức khó có thể chú tâm vào công việc chữa lành. Việc chuyển đổi một Vivaxis từ nơi sinh ra đến một nơi có nhiều sinh khí hơn có thể tạo ra một sự khác biệt đáng kể.

Theo các bước trong ứng dụng ở trên, xem xét việc kết nối với năng lượng vi tế ở nơi cư trú mới - nơi mà tạo ra các trạng thái an lạc về cảm xúc và tinh thần mà khách hàng hoặc bản thân bạn muốn nếm trải. Xin được nhắc lại, đây có thể là một nơi nào đó trong tự nhiên, một địa điểm nghỉ mát, hoặc thậm chí là một nguyên tố hỗ trợ tốt nhất về sức khỏe của bạn và tính cách thật của bạn (nước, gỗ, không khí, lửa, đá, đất, kim loại, ánh sáng, ether, hoặc sao).

CHỮA LÀNH TỪ XA

Có những hoàn cảnh và tình huống mà việc đặt tay chữa lành trực tiếp không thể thực hiện được. Khi đó, chúng ta có thể sử dụng phép chữa lành từ xa, trong đó bao gồm việc gửi hoặc xác nhận năng lượng chữa lành từ xa. Chữa lành từ xa có tác dụng ở cấp độ năng lượng vi tế và về cơ bản là một cách để tiếp cận với những người bằng các khả năng chữa lành của bạn. Các bài tập trong phần này được dựa trên công việc của đồng nghiệp của tôi, Jack Angelo, tác giả của cuốn "Hướng dẫn hoàn chỉnh việc chữa lành từ xa", đó là một cuốn sách hướng dẫn chu đáo, rõ ràng và vô cùng hữu ích cho việc học để đón nhận và để gửi năng lượng chữa lành vi tế cho người, động vật, các vấn đề môi trường, và các tình huống khó khăn. Quá trình mô tả ở

đây có thể được sử dụng để gửi năng lượng chữa lành không chỉ cho một người, mà còn cho một nhóm hoặc một tình huống, chẳng hạn như là một nơi trải qua một thảm họa tự nhiên.

THỰC HIỆN MỘT PHIÊN CHỮA LÀNH TỪ XA

Để bắt đầu, tất cả điều bạn cần là tên của người mà bạn sẽ gửi năng lượng. Nếu họ đã đến với bạn thông qua một trung gian, chẳng hạn như một người thân yêu đã đến nhờ bạn, bạn sẽ cần phải biết liệu người đó đã đồng ý nhận sự giúp đỡ chữa lành từ xa hay chưa. Nếu không có sự thỏa thuận, các nguồn năng lượng chữa lành có thể không như mong muốn, không cần thiết hoặc không hiệu quả. Nếu bạn có một cảm giác mạnh mẽ rằng người nhận tiềm năng sẽ không muốn nhận năng lượng chữa lành, thì bạn đừng tham gia vào sự chữa lành từ xa. Tuy nhiên, đôi khi chúng ta không biết được liệu họ có cần hay không. Trong trường hợp này, chúng ta có thể gửi năng lượng đến cái tôi hay linh hồn cao nhất của người đó, và họ có thể xác định cách tốt nhất để sử dụng năng lượng.

Khi có ai yêu cầu sự giúp đỡ của bạn, hoặc cho chính họ hoặc cho một bên thứ ba, hãy yêu cầu họ cung cấp cho bạn một báo cáo tiến trình của họ và khuyến khích họ phải chịu trách nhiệm cho các yêu cầu của họ. Việc yêu cầu các khách hàng tham gia cùng để trao thêm quyền cho họ và đồng thời cũng giúp bạn khuếch đại các năng lượng chữa lành thông qua ý định và sự chú ý.

Trong trường hợp lý tưởng nhất, người nhận năng lượng tham gia vào phiên chữa lành tại cùng thời điểm mà năng lượng chữa lành được gửi đi, mặc dù không nhất thiết phải như vậy. Bạn nên nhớ rằng, các nguồn năng lượng di chuyển ra khỏi miền liên tục của không gian-thời gian. Hãy mời người ngồi hay nằm lặng lẽ tại thời điểm bạn sẽ gửi năng lượng chữa lành cho họ. Yêu cầu họ thư giãn, hít thở bình thường, và hình dung một quả cầu ánh sáng bảo vệ xung quanh họ. Họ nên duy trì như thế trong mười lăm phút nếu có thể. Khi mọi người có thể tham gia chữa lành cho bản thân họ theo cách này, họ thường xuyên cảm nhận được năng lượng trong tất cả các kiểu cách và có thể cung cấp cho bạn thông tin phản hồi về trải nghiệm của họ, có thể có hoặc không trùng hợp với trải nghiệm của bạn khi chữa lành cho họ. Trong mọi trường hợp, phản hồi của họ sẽ rất thú vị và chứa đựng nhiều thông tin, và nó sẽ chứng minh rằng việc chữa lành năng lượng vi tế hiển lộ theo nhiều cách thức quyền rũ khác nhau.

1. Vào lúc bắt đầu, bạn có thể thấp sáng một ngọn nến như một biểu tượng của ánh sáng của Nguồn (Đấng Thiêng Liêng). Nếu bạn làm điều đó, hãy đem ánh sáng của Nguồn tới cho công việc và cho bất kỳ người giúp đỡ nào mà bạn có thể có trong cõi tâm linh. Hãy cảm tạ về việc mà bạn đã được trao cơ hội để gửi ánh sáng chữa lành (năng lượng).
2. Tập trung đến trung tâm trái tim của bạn (luân xa thứ tư). Khi bạn hít vào, hình dung trung tâm này được lấp đầy với ánh sáng của nguồn. Với hơi thở tiếp theo, ánh sáng tràn đầy ngược của bạn.
3. Viết tên của người nhận xuống trước mặt bạn, hãy yêu cầu ánh sáng được gửi đến cho người đó, gọi họ bằng tên. Bạn có thể nói to hoặc nói trong tâm trí của bạn, "tôi yêu cầu năng lượng chữa lành sẽ được gửi đến (tên)." Tạm dừng và hào nhập vào những gì đang xảy ra trên phương diện năng lượng.
4. Khi bạn đã cảm thấy hoàn thành về mặt năng lượng, hãy tạ ơn. Hãy yên tâm rằng người bạn tập trung gửi năng lượng đã nhận được sự chữa lành mà họ cần. Ngồi lặng lẽ với trải nghiệm của mình trong một lát.

5. Khi bạn đã hoàn tất, bạn có thể gửi đi những ánh sáng của ngọn nến trong khi dập tắt nó. Tạm dừng một lúc trước khi thổi tắt nến và nhìn xem liệu bạn có cảm thấy bằng trực giác nơi ánh sáng cần phải đi tới. Đây là địa điểm đầu tiên mà tâm trí của bạn nghĩ đến và có thể là vị trí của một người cụ thể, một nơi xảy ra xung đột nào đó, một môi trường bị đe dọa, hoặc một nơi bất kì khác. Khi bạn thổi tắt nến, nói rằng, "Tôi gửi ánh sáng đến (tên của nơi này)."

Một khi bạn đã kết thúc phiên chữa lành, bạn đã bàn giao tên của người nhận tới các quyền lực cao hơn. Đó cũng là lúc để ngừng suy nghĩ về phiên chữa lành.

CHỮA LÀNH BẰNG CHUYỂN ĐỘNG

Có lẽ là những việc tôi làm tự do tuôn chảy như một dòng sông, không bị thúc ép hay ngăn cản, đúng như cách mà trẻ con vẫn làm.

RAINER MARIA RILKE

Bạn có nhớ lúc còn nhỏ không? Đối với hầu hết chúng ta, đó là khoảng thời gian mà chúng ta chạy như gió, trèo cây, đi xe đạp, cuộn người trong cỏ ướt, nhảy vào vũng nước, và bơi trong bất kỳ vũng nước nào mà chúng ta có thể bơi, từ trong phao nước nhân tạo cho đến các hồ lớn. Chúng ta có thể thực sự không muốn leo lên cây, nhưng bằng cách nào đó chúng ta cảm nhận rằng bằng trực giác rằng chúng ta sẽ được nuôi dưỡng và trẻ hóa bằng cách di chuyển nhiều hơn, theo cách chúng ta làm khi còn là những đứa trẻ.

Chương này được dành cho các phương pháp và kiểu di chuyển chữa lành mà đặc biệt hiệu quả khi sử dụng cùng với các nguồn năng lượng vô hình. Tóm lại, chúng ta sẽ khám phá yoga, acu-yoga, khí công, thái cực quyền, thực hành kiết ấn (để chữa lành nội tâm cùng với năng lượng tăng dần), và những điều kỳ diệu chưa từng có và niềm vui của việc đi bộ. Cho dù đây là những động tác chậm và tinh tế hay nhanh chóng và mạnh mẽ, mỗi cách di chuyển được nêu ở đây đã được chọn dựa vào tác dụng đặc trưng của nó để mở các luân xa và các kinh mạch, làm sạch trường năng lượng, và khơi gợi hoặc xây dựng năng lực sống có thể chữa lành. (Xin vui lòng tham khảo ý kiến của các chuyên gia được chứng nhận của bạn nếu bạn có bất kỳ câu hỏi trước khi làm những hoặc bất kỳ bài tập nào)

ACU-YOGA

Acu-yoga là sự kết hợp tuyệt vời giữa việc bấm huyệt và yoga. Các asanas (tư thế yoga) được sử dụng để kích thích một cách nhẹ nhàng các huyệt đạo hoặc điểm châm cứu cụ thể, kinh huyệt, và các bộ phận khác nhau của cơ thể để bị căng thẳng. Các tư thế, cùng với hơi thở và bài tập thư giãn, là một hình thức tự vật lý tự trị liệu và công cụ thực tế để tăng cường sức khỏe. Acu-yoga là một bài tập duy trì năng lượng vô hình tập trung chủ yếu vào việc phòng ngừa bệnh tật và mất cân bằng.

Được xem như là một sự hỗ trợ cho các công cụ toàn diện khác, sau đây là một số các điều kiện mà Acu-yoga có thể giúp làm giảm:

- Mệt mỏi mãn tính và kiệt sức do lo lắng
- Cảm và cúm
- Đau lưng
- Dư axit
- Cao huyết áp
- Bệnh tim

- Bệnh tiểu đường
- Béo phì
- Phiền muộn
- Mất ngủ
- Bất lực

ĐỘNG TÁC ACU-YOGA CƠ BẢN: TƯ THẾ CÂY CẦU VÀ TƯ THẾ VƯỜN CÁNH

Hai tư thế Acu-yoga được biết đến với tác dụng làm trẻ hóa tổng thể là tư thế Cây Cầu và tư thế Vườn Cánh được nêu dưới đây. Để đạt được lợi ích tối đa, hãy thực hành hai tư thế này hai hoặc ba lần một ngày trong một tuần, hoặc thậm chí thực hành Acu-yoga như một thói quen hàng ngày. Dần dần tăng lượng thời gian dành cho mỗi tư thế. Quan trọng nhất, theo cách thực hành của bạn với mười phút thư giãn sâu, nằm ngửa và mắt nhắm lại.

Tư thế Cây Cầu

Phiên bản tư thế cầu này được thực hiện với hai cánh tay để qua đầu. Tư thế hoàn chỉnh được hiển thị trong hình 14.1. Dưới đây là cách để làm điều đó:

1. Nằm ngửa.
2. Uốn cong đầu gối của bạn để lòng bàn chân của bạn bằng phẳng trên sàn nhà.
3. Đặt tay của bạn cao hơn đầu và đặt trên trên sàn nhà và để cho chúng thư giãn.
4. Hít vào, cong xương chậu của bạn lên. Giữ trong vài giây.
5. Thở ra khi bạn từ từ đưa xương chậu của bạn xuống sàn.
6. Tiếp tục hít vào khi nâng lên và thở ra khi hạ xuống trong một phút.
7. Hãy nhớ để lưng của bạn được thư giãn với đôi mắt nhắm lại trong vài phút khi bạn đã thực hiện xong.

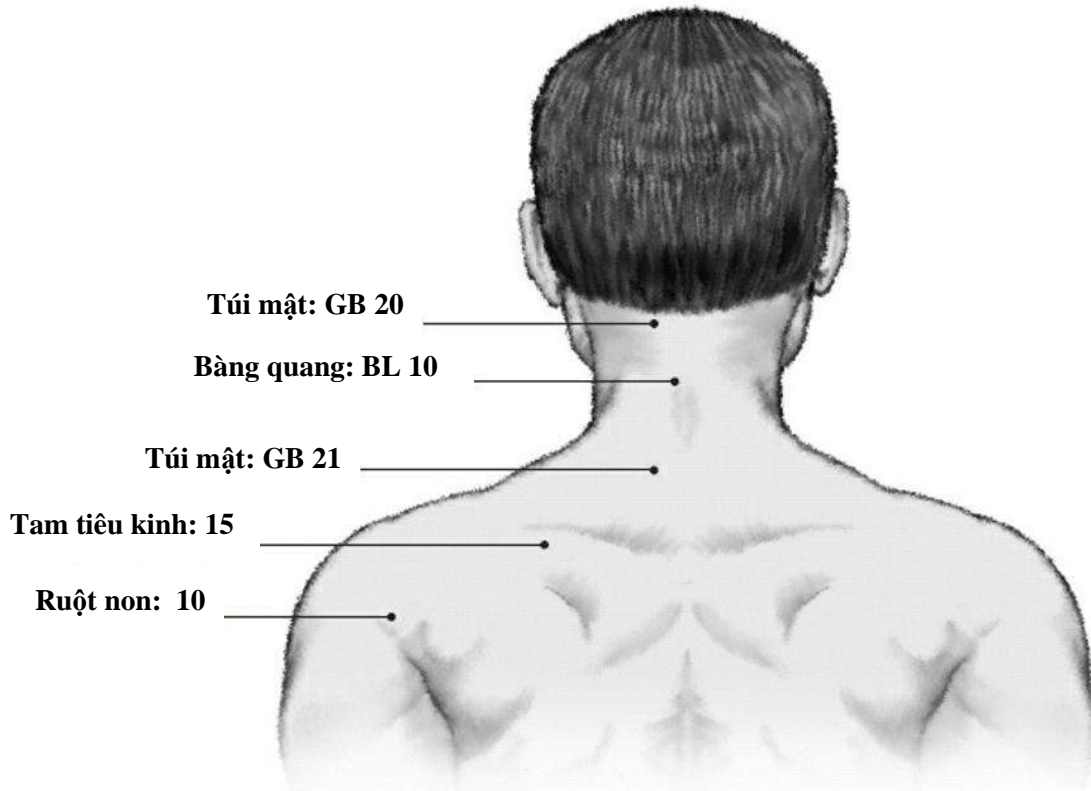


Hình 14.1 TƯ THẾ CÂY CẦU

Nằm ngửa với đầu gối cong và cánh tay mở rộng trên cao, hít vào và nâng khung xương chậu của bạn lên. Giữ trong vài giây, sau đó thở ra và hạ xuống.

Một phiên bản phổ biến khác của tư thế này bao gồm việc giữ cánh tay của bạn ở 2 bên hông. Trong khi ở trên sàn, nâng hông và phần thân trên của bạn cùng với việc hít vào trong vài

giây. Thở ra khi bạn từ từ hạ xương chậu xuống.



Hình 14.2: CÁC HUYỆT ĐẠO ĐƯỢC KÍCH THÍCH BỞI TƯ THẾ CÂY CẦU

Tư thế Cây Cầu cung cấp lợi ích chữa lành bằng cách kích thích các huyết đạo sau, như được thể hiện trong hình 14.2:

Tam Tiêu Kinh 15 (TW 15): Làm giảm chứng cứng cổ, đau vai và đau cổ, đau khuỷu tay.

Túi Mật 20 (GB 20): Làm giảm sự lo lắng, đau vai và đau cổ, thấp khớp, căng mắt, và nhiệt quá mức và sự nặng nề ở phần trên của cơ thể.

Túi Mật 21 (GB 21): làm giảm đau vai và đau cổ, cứng khớp, và thấp khớp.

Bàng Quang (BL 10): Làm giảm đau họng, co thắt cổ, và cảm giác đầy trong đầu.

Ruột Non (SI 10): Làm giảm đau cơ, tê, sưng, và viêm khớp ở vùng vai-xương bả vai.

Tư thế Vươn Cánh

Tư thế này được mô tả trong hình 14.3. Sau đây là cách thực hiện:

1. Ngồi thoải mái và nắm chặt hai tay ra sau lưng, lòng bàn tay hướng vào nhau. Bạn có thể ngồi trên sàn bắt chéo chân hoặc hai chân mở rộng. Bạn cũng có thể ngồi trong một chiếc ghế.
2. Thu hai vai lại để hai bả vai của bạn được ép lại với nhau.
3. Hít vào, nâng vai lên về phía tai của bạn, và nhẹ nhàng để ngả đầu ra sau.

4. Duỗi cánh tay của bạn và nhắc chúng ra khỏi lưng và hông của bạn.
5. Thở ra, và trở về vị trí nghỉ ngơi với bàn tay của bạn vẫn chắp sau lưng.
6. Lặp lại các bước từ 2 đến 5 năm lần. Tiếp tục thực hiện trong một phút.
7. Thả hai bàn tay ra và để cho cánh tay của bạn thư giãn, và nhẹ nhàng lắc vai của bạn.
8. Nhớ thư giãn trên lưng của bạn với đôi mắt nhắm lại trong vài phút khi bạn thực hiện xong.



Hình 14.3 TƯ THẾ VƯỜN CÁNH

Ngồi thoải mái, với tay chắp sau lưng, ép hai bả vai cùng lúc. Hít vào, nâng cao hai vai, và ngả đầu ra sau. Duỗi cánh tay của bạn. Thở ra và để cho cánh tay và vai của bạn trôi xuống. Lặp lại năm lần.

THỞ BẰNG CƠ HOÀNH CHO KHÍ CÔNG

Thở bằng cơ hoành hoặc thở yoga là một trong những khía cạnh quan trọng nhất của thực hành khí công. Nó tăng tối đa sự chữa lành và cân bằng của các chuyển động bằng cách

- kích thích tuần hoàn máu,
- tăng lượng oxy lên não và khắp cơ thể,
- xây dựng nội lực bằng cách tạo ra năng lượng khí, và
- thúc đẩy thư giãn và sự tiếp nhận.

Đơn giản chỉ cần thở bằng mũi, với lưỡi của bạn được đặt ở một vị trí nghỉ ngơi tự nhiên tựa lên trên các răng hàm trên và hàm ếch, và với đôi môi của bạn hơi mím lại với nhau. Khi

lưỡi của bạn được đẩy lên vòm miệng, nó đóng vai trò như một cầu nối cho phép các năng lượng khí để đi xuống từ đỉnh đầu của bạn và vào cơ thể của bạn.

Khi tập thở bằng cơ hoành, cho một khoảng thời gian tạm dừng giữa việc hít vào và thở ra để cho năng lượng khí được thu thập và xây dựng. (Xem chương 18 cho các kỹ thuật thở bổ sung.)

Tư thế Vươn Cánh là tư thế Acu-yoga để ngăn ngừa hoặc làm giảm huyết áp (huyết áp cao). Duỗi và thả lỏng vai cho phép sự căng thẳng về thể chất và tinh thần có thể góp phần tăng huyết áp tan biến đi. Bạn có thể hưởng lợi từ tác dụng tích cực của tư thế trong suốt cả ngày bằng cách nhắc nhở chính mình hít thở, thư giãn, và cởi mở.

KHÍ CÔNG

Năng lượng vô hình "bí mật" gì mà có tới hơn sáu mươi triệu người ở Trung Quốc, và vô số những người khác trên khắp thế giới, biết đến và thực hành? Đó là khí công, một qui tắc xa xưa phối hợp sự vận động của cơ thể với các bài tập hít thở sâu, và qui tắc tập trung tâm trí. Nói cách khác, khí công là một hình thức luyện tập được tạo ra để tạo ra và điều phối khí thông qua chuyển động bằng tinh thần. Các bài tập khí công thường bắt chước các chuyển động tự nhiên của động vật, chẳng hạn như sếu, hươu, hoặc khí, và được đi kèm với kỹ thuật thở đơn giản. Khí công có thể

- tăng cường kết nối giữa cơ thể và tâm trí,
- tăng cường hệ thống thần kinh,
- làm giảm học môn căng thẳng,
- giảm bớt trầm cảm và lo âu,
- tăng cường hệ miễn dịch,
- giảm đau đầu và dị ứng, và
- tạo thuận lợi cho giấc ngủ sâu hơn.

KHÍ CÔNG CƠ BẢN: HAI BÀI TẬP CHO MỌI NGƯỜI

Được trích ra từ các kho tàng của các bài tập khí công, đây là những hướng dẫn từng bước cho hai trong số những lựa chọn hữu ích và hiệu quả nhất cho việc tự chăm sóc và chăm sóc chuyên nghiệp - một động tác dùng để điều chỉnh năng lượng tổng thể và bài tập khác đặc biệt cho giảm bớt đau lưng.

Bài tập 1: Gióng Chuông Đền Nội Công (Ringing the Temple Gong)

Đây là một bài tập khí công đơn giản mà bạn có thể làm ở bất cứ đâu, bất cứ lúc nào, giúp cho cả việc thư giãn và tăng cường năng lượng. Đối với các nhà trị liệu, Gióng Chuông Đền Nội Công là một bài tập vô giá. Bạn không chỉ có thể sử dụng bài tập này để tăng cường năng lượng và sự an lạc của bản thân, mà còn để chuẩn bị cho các phiên làm việc của mình và có thể giới thiệu nó cho khách hàng khi thích hợp.

1. Đặt hai cánh tay bên hông, đứng dang 2 chân rộng bằng vai và đầu gối hơi cong.
2. Nghiêng phần thân trên sang bên phải đến mức bạn có thể còn cảm thấy thoải mái được, thả lỏng cánh tay phải của bạn để nó có thể đứng đưa một cách nhẹ nhàng. Sau đó chuyển sang thân và cánh tay trái.
3. Tìm nhịp điệu riêng của bạn, tiếp tục xoay sang bên phải và bên trái. Nhẹ nhàng tạo đà cho đến khi tay của bạn nhẹ nhàng đập vào bụng và lưng ở cuối mỗi vòng quay. Nếu thấy thoải mái, hãy quay đầu nhìn qua vai trong từng lượt xoay.
4. Hít thở bình thường trong suốt bài tập, thỉnh thoảng hít một hơi thật sâu để thư giãn sâu hơn.

Bạn có thể thực hiện bài tập này bao lâu theo ý muốn. Sau một vài giây hoặc vài phút, bắt đầu chậm dần cho đến khi dừng lại. Cho phép mình đứng yên trong một lát, kéo duỗi cột sống của bạn bằng ý thức và nhận thấy những cảm giác về sự gia tăng năng lượng vô hình trên khắp cơ thể của bạn.

Bài tập 2: Trên Lưng Ngựa (Qigong Horse)

Khí Công tư thế Trên Lưng Ngựa là một bài tập điều trị cho việc giảm bớt đau lưng. Để xây dựng sức mạnh ở lưng, hãy bắt đầu với phiên bản ngồi.

1. Ngồi lên mép của một chiếc ghế. Chỉ đặt mông chứ không đặt đùi lên trên ghế. Đặt hai bàn chân phẳng trên mặt đất, cách nhau một khoảng rộng bằng vai, các ngón chân chỉ về phía trước và song song với nhau. Uốn cong đầu gối của bạn vào một góc chín mươi độ. Giữ lưng thẳng, nhưng không cứng nhắc, và vai thả lỏng.
2. Để ý phía sau đùi của bạn, cho phép bất kỳ sự căng cơ nào ở đó được thư giãn.
3. Kéo dài cột sống của bạn bằng cách hình dung một sợi vàng ở đỉnh đầu của bạn được nhẹ nhàng kéo lên trời. Nâng phần thân trên của bạn từ từ và nhẹ nhàng, cho đến khi bạn đứng lên.

Mỗi lần nâng người lên, hãy đặt sự chú ý của bạn lên phía sau đùi và mông của bạn. Nếu chúng vẫn còn căng, lặp lại bài tập từ vị trí ngồi trên mép ghế. Lặp lại nhiều lần đến khi chúng thả lỏng.

Một khi bạn đã xây dựng được sức mạnh ở lưng và chân của bạn, phiên bản đứng của khí công tư thế Trên Lưng Ngựa sẽ làm tăng lợi ích của bài tập thể dục, giúp giải quyết thêm các vấn đề với lưng.

1. Đứng dang chân khoảng cách rộng bằng vai. Các ngón chân chỉ hơi hướng vào trong. Đầu gối hơi cong. Nếp gấp tại vùng háng, được gọi là “kua” ở Trung Quốc, nên được hạ xuống một chút.
2. Kéo dài cột sống của bạn bằng cách hình dung một sợi chỉ vàng kim ở đỉnh đầu của bạn được nhẹ nhàng kéo lên trời. Sau đó chui vào xương cột của bạn và hãy hình dung phần

thân trên và phần dưới cơ thể chìm xuống, như thể bạn chuẩn bị ngồi xuống một chiếc ghế vô hình nào đó. Nếu bạn thực hiện đúng, lưng đùi và hông của bạn sẽ được hoàn toàn thư giãn.

3. Lặp lại thường xuyên càng nhiều càng tốt.

Việc thực hành động tác khí công Trên Lưng Ngựa thường xuyên, với động tác đúng và/hoặc ngồi, sẽ hỗ trợ việc định hình các đốt sống và tư thế đúng. Bài tập này cũng có thể giúp làm giảm chứng vẹo cột sống và đau lưng khi tập luyện thường xuyên.

THÁI CỰC: THIÊN KHÍ DI CHUYỂN

Thái Cực Quyền (thường được gọi là Thái Cực) được coi là một môn võ nghệ thuật bí truyền, có thể được thực hành một mình cho mục đích cải thiện nội lực của một người. Có nguồn gốc ở Trung Quốc, thái cực cải thiện sức khỏe và làm tăng tuổi thọ thông qua việc tu dưỡng khí. Trong thực tế, thái cực có nghĩa là "tối thượng" và liên quan đến quá trình hướng tới sự sống tối thượng, một phần thông qua một loạt các động tác di chuyển khí qua cơ thể.

Có rất nhiều phong cách khác nhau của thái cực, chẳng hạn như Yang, Wu, và Chen. Thái cực truyền thống sử dụng thể thức 108 tư thế (gọi là thái cực đầy đủ) Và một học viên thường mất khoảng từ 1 đến 3 năm theo học. Theo thời gian, các dạng bài thực hành ngắn đã được phát triển và rút gọn từ bài tập 37 tư thế xuống còn 8 tư thế.

Trong tất cả các dạng bài thực hành của thái cực, các học viên sử dụng nhiều tư thế và động tác để kích thích khí. Những tư thế đều dựa trên việc tác động lên các kinh mạch và được dùng như các bài tập và các phần của quá trình trị liệu hồi phục. Thái cực là lý tưởng cho những người có vận động hạn chế, cho dù tạm thời hoặc vĩnh viễn, khi các động tác có thể dễ dàng thích nghi với bất cứ ai. Các động tác chậm rãi và nhẹ nhàng sẽ được thực hiện theo vòng tròn để tác động chậm rãi vào cơ thể. Cơ bắp được thư giãn, khớp không hoàn toàn căng cứng hoặc uốn cong, và các mô liên kết không bị dẫn ra. Khi bạn di chuyển, tập trung vào việc thở sâu và tự nhiên và nhận thấy bất kỳ cảm giác trong cơ thể của bạn.

Lợi ích của thái cực bao gồm:

- Giảm đau và cứng khớp
- Cải thiện tính linh hoạt và sức mạnh
- Cải thiện sự phối hợp và cân bằng (có nghĩa là giảm nguy cơ té ngã cho người già)
- Tăng cường giấc ngủ
- Gia tăng cảm giác bình yên và an lạc
- Nhận thức đáng tối cao và tinh thần

BÀI TẬP THÁI CỰC: VÃY TAY TRONG MÂY

Mục đích của bài tập này là kết hợp các chuyển động tay và chân để có thể di chuyển toàn thân một cách uyển chuyển. Trong bài tập này, bạn phải quay mình 180 độ, trong đó khuôn mặt của bạn sẽ hướng về bên trái khi tay trái giơ lên và khuôn mặt của bạn sẽ hướng về bên phải khi tay phải giơ lên. Hãy tưởng tượng mình đang nhìn một đám mây đang trôi bồng bềnh từ bên

hông này của bạn sang bên hông kia, trong khi hai cánh tay của bạn nhẹ nhàng chuyển động theo các đám mây và tát nước từ những đám mây ấy.

1. Bắt đầu đứng với cánh tay của bạn ở hai bên. Trọng tâm đặt ở chân trái, và đầu hướng về bên trái. Gót chân phải của bạn nhón lên khỏi sàn.
2. Với bàn tay của bạn hướng ra ngoài, nâng cao tay trái để ngang vai, mở rộng nó ra từ phía bạn. Di chuyển bàn tay phải của bạn dưới khuỷu tay trái của bạn, lòng bàn tay hướng lên trên. Cả hai khuỷu tay hơi cong.
3. Di chuyển từ trái sang phải theo hình trong, chuyển bàn tay của bạn nhẹ nhàng, cho đến khi đầu bạn chuyển sang bên phải, như bạn làm ở phía bên trái: tay phải ngang tầm vai, lòng bàn tay hướng ra ngoài, và tay trái của bạn dưới của bạn khuỷu tay phải, lòng bàn tay hướng lên trên. Khi bạn đang quay về phía bên phải, trọng tâm của bạn sẽ được trên chân phải của bạn và đầu hướng về phía bên phải. Gót chân trái của bạn sẽ nhón lên khỏi mặt sàn.
4. Di chuyển qua lại, từ phải sang trái và ngược lại. Kết thúc bằng việc nghỉ ngơi tay của bạn ở hai bên và hít một hơi thật sâu. Lặp lại toàn bộ chu kỳ ba lần.

KIẾT ÁN LUÂN XA: NGHỆ THUẬT CỦA CHUYỂN ĐỘNG NỘI TÂM VI TẾ

Trong thực hành yoga và các hình thức chuyển động thiền khác, có một phương pháp thực hành bổ sung xa xưa sử dụng tay gọi là kiết ấn (mudras) (một từ tiếng Phạn có nghĩa là "dấu hiệu" hoặc "con dấu"). Mudras cho phép chúng ta luyện tập kiểm soát dòng chảy của năng lượng hay sinh lực (prana hay khí) của chúng ta và ấn năng lượng với các vị trí cụ thể mà tay và vị trí đó sẽ mời trạng thái cao hơn của ý thức đến với ta.

Khi chúng ta thực hành một mudra, kết nối một cách có chủ ý các đầu ngón tay, lòng bàn tay và bàn tay theo những cách cụ thể là chúng ta kích hoạt, tái nạp năng lượng, và dịch chuyển hướng năng lượng vô hình của toàn bộ cơ thể chúng ta. Vì mỗi khu vực của bàn tay tương ứng với một phần nào đó của tâm hoặc cơ thể, sử dụng động tác cụ thể giữa các ngón tay và bàn tay cho phép chúng ta có một cuộc trò chuyện tràn đầy năng lượng giữa hai bộ phận.

Theo một cách hiểu, mỗi quan hệ của chúng ta với toàn thể vũ trụ được thể hiện ở ngón tay và bàn tay của chúng ta. Mỗi ngón tay đại diện cho một nguyên tố, một luân xa, một hành tinh, một cơ quan nội tạng, một cảm xúc, và điểm kết thúc của một kinh mạch.

Ngón tay cái đại diện cho sức mạnh ý chí và logic và được kết nối với nguyên tố lửa, kinh mạch phổi, và Hỏa tinh, hành tinh được đặt tên theo vị thần chiến tranh thời cổ đại. Việc sử dụng ngón tay cái khôi phục lại trạng thái cân bằng và tạo ra trật tự.

Ngón tay trỏ đại diện cho tâm trí, sức mạnh của suy nghĩ, và cảm hứng. Nó được kết hợp với nguyên tố không khí, kinh mạch dạ dày, và Mộc tinh, đây là hành tinh đại diện cho bản chất vĩnh cửu của sự thay đổi.

Ngón giữa đại diện cho con đường tâm linh của chúng ta và thường được gọi là "ngón tay thiên đàng", năng lượng từ đó tỏa ra đến vô cùng. Nó được kết hợp với các chất dĩ thái, các kinh mạch Màng Ngoài Tim và Túi Mật, và Thổ tinh, hành tinh siêu hình so với các cửa trời.

Ngón áp út phản ánh sức sống và sức khỏe và được kết hợp với các nguyên tố đất, các kinh mạch Gan và Tam Tiêu Kinh, mặt trời, và thần Apollo, vị thần chữa lành và tiên tri.

Ngón tay út biểu trưng cho sự giao tiếp, tình dục, và các mối quan hệ cá nhân, có liên quan với nguyên tố nước, các kinh mạch Tim và Ruột Non, và Thủy tinh.

Trong Hatha yoga truyền thống, có hai mươi lăm kiết ấn được dạy và thực hành. Trong phần tiếp theo, chúng tôi sẽ tập trung vào bảy kiết ấn luân xa như là một cách để kích hoạt năng lượng của các ống dẫn Nadis và các luân xa và hàn gắn năng lượng của mỗi loại.

THỰC HÀNH KIẾT ÁN LUÂN XA CƠ BẢN

1. Bắt đầu mỗi phiên kiết ấn luân xa bằng việc rửa tay về mặt năng lượng. Đơn giản chỉ cần chà tay của bạn với nhau khoảng mười lần, và sau đó giữ bàn tay của bạn ở phía trước của luân xa thứ hai của bạn (luân xa xương còng) trong một lúc.
2. Ngồi thẳng lưng trên một chiếc ghế hay ngồi bắt chéo chân một cách thoải mái trên sàn nhà. Hít một hơi thở chậm và sâu đến trung tâm.
3. Sử dụng các hình ảnh và mô tả trong phần "Các Kiết Ấn Luân Xa" để nắm được cách đặt các ngón tay của bạn với nhau như mô tả cho mỗi kiết ấn. Ấn đủ mạnh để cảm nhận được dòng chảy của năng lượng (nhưng không cần phải quá mạnh).
4. Mỗi một kiết ấn luân xa liên quan đến một mật chú đơn âm trong tiếng Phạn. Khi bạn giữ mỗi kiết ấn, lặp lại các các mật chú tương ứng bảy lần, hoặc nhiều hơn nếu bạn muốn. (Những từ/ mật chú sẽ được đề cập trong các phần sau.)

Bạn có thể tăng cường việc thực hành kiết ấn bằng cách sử dụng âm nhạc chữa lành, màu sắc, tinh dầu hoặc nến.

Mẹo: Khi tập trung vào kích hoạt và cân bằng các luân xa, tốt nhất là nên bắt đầu từ luân xa đầu tiên trở lên (từ luân xa một đến bảy), trừ khi bạn chỉ làm việc với một hoặc hai luân xa tại một thời điểm.

ẤN CHÚ OM

Ấn chú OM là một kiết ấn nổi tiếng và được thực hành thường xuyên nhất trên thế giới (hình 14.4), là một kiết ấn mà trong đó chúng ta sử dụng bằng trực giác để tái kết nối với ý thức cao hơn của chúng ta. Trong đó, các cử động bàn tay tương tự như việc thực hành kiết ấn luân xa cho luân xa thứ nhất. Ấn chú OM là rất phổ biến, tuy nhiên, chúng ta có thể sử dụng nó một cách dễ dàng và hiệu quả để kết nối chúng ta với toàn bộ cơ thể, tâm trí và tinh thần.

Ngón tay cái được xem là cửa ngõ để đi vào ý chí thiêng liêng (đại diện bởi luân xa thứ bảy), và ngón tay trở liên quan tới bản ngã (đại diện bởi luân xa thứ hai). Việc chạm hai đầu ngón tay cái và ngón tay trở để cho phép năng lượng của trời đất di chuyển thông qua các hệ thống của chúng ta theo chu kỳ.

Khi bạn thực hiện kiết ấn này, hãy tụng mật chú *OM* (giống như cách chúng ta làm với kiết ấn luân xa thứ sáu) để tăng thêm kết nối. Hoặc lặp lại những điều sau: khi bạn hít vào, hãy nói rằng, "Tôi là một với vũ trụ", và khi bạn thở ra, hãy nói, "Vũ trụ và tôi là một."



Hình 14.4 ẨN CHÚ OM



Luân xa thứ 1



Luân xa thứ 2



Luân xa thứ 3



Luân xa thứ 4



Luân xa thứ 5



Luân xa thứ 6



Luân xa thứ 7

Hình 14.5 Các Kiết Ấn Luân Xa

CÁC KIẾT ÁN LUÂN XA

Xem hình 14.5 cho hình ảnh của tất cả các kiết án luân xa.

Luân xa đầu tiên: Đầu ngón tay cái chạm vào đầu ngón tay trỏ. Tập trung vào luân xa đầu tiên (luân xa gốc) nằm ở đáy của cột sống của bạn. Với tốc độ và âm lượng riêng của bạn, tụng âm thanh *Lam* (được phát âm là "lum") và hình dung màu đỏ.

Luân xa thứ hai: Đặt hai bàn tay trong lòng bạn, hai lòng bàn tay hướng lên trên nhẹ nhàng ôm lấy nhau; bàn tay trái ở bên dưới, lòng bàn tay của nó chạm vào mặt sau của các ngón tay của bàn tay phải của bạn. Chạm nhẹ hai đầu ngón tay cái của bạn với nhau. Tập trung vào luân xa thứ hai (luân xa xương cồng), luân xa này cách rốn ba ngón tay ở phía dưới. Tụng *Vam* (phát âm là "vum") và hình dung màu da cam.

Luân xa thứ ba: Giữ bàn tay của bạn ở phía trước đan điền của bạn, giữa trái tim và dạ dày của bạn. Với những ngón tay của bạn thẳng và chĩa ra phía ngoài, cho phép tất cả các ngón tay chạm vào nhau và bắt chéo 2 ngón tay cái của bạn. Tập trung vào luân xa thứ ba của bạn (luân xa đan điền). Tụng *Ram* (phát âm là "rum") và hình dung màu vàng.

Luân xa thứ tư: Đặt các ngón tay của cả hai bàn tay ở vị trí tương tự, ngón tay trỏ và ngón tay cái chạm vào nhau. Bây giờ đặt tay trái lên đầu gối trái của bạn, hạ khuỷu tay, và tay phải của bạn ở phía trước của phần dưới của xương ức (trên đan điền một chút). Tập trung vào luân xa thứ tư (luân xa tim). Tụng âm thanh *Yam* (phát âm là "yum") và hình dung màu xanh lá cây.

Luân xa thứ năm: Với lòng bàn tay ngửa lên, đan các ngón tay vào nhau bên trong bàn tay, để ngón tay cái của bạn được tự do. Hai ngón cái chạm nhau tại đỉnh và nhẹ kéo chúng lên để tạo ra một vòng tròn. Tập trung vào luân xa thứ năm (luân xa cổ họng). Tụng âm thanh *Ham* (phát âm là "hum") và hình dung màu xanh dương.

Luân xa thứ sáu: Đặt hai bàn tay ở phía trước tại phần dưới của vùng ngực của bạn. Hai ngón giữa thẳng và chĩa lên trên với hai đầu ngón tay chạm vào nhau. Mỗi ngón tay khác của bạn được gập lại và chạm nhau tại các khớp ngón tay. Hai ngón tay cái của bạn chĩa về phía bạn và chạm vào nhau tại đầu ngón tay. Tập trung vào luân xa thứ sáu (luân xa con mắt thứ ba) của bạn, luân xa ở trên cao một chút so với điểm giữa lông mày của bạn. Tụng âm thanh *OM* ("ohm") và hình dung màu tím (hoặc màu chàm).

Luân xa thứ bảy: Đặt hai bàn tay ở phía trước của dạ dày, hai ngón tay áp út hướng lên trên, các đầu ngón tay áp út chạm vào nhau. Đan các ngón tay còn lại vào nhau, ngón tay cái của bàn tay trái đặt dưới ngón tay cái của bàn tay phải. Tập trung vào luân xa thứ bảy (luân xa đỉnh đầu) ở phía trên đầu của bạn. Có hai âm thanh phổ biến để lựa chọn: *Visarga* thường được phát âm như một âm thanh tiếng thở, như "ahhh". Các giáo phái khác sử dụng các âm thanh "NG", âm thanh giống như kết thúc của từ "sing". Khi phát âm, hình dung màu tím (hay các màu vàng kim hoặc trắng).

ĐI BỘ THEO CÁCH SAU ĐÂY

Đi bộ là một trong những cách quan trọng nhất để tự hồi phục năng lượng của mình và thanh tẩy năng lượng của bạn, nếu bạn biến nó thành một bài tập thực hành năng lượng vi tế thông qua ý thức. Để thực hiện việc đi bộ một cách khỏe mạnh, khôn ngoan và đồng thời củng cố hệ thống năng lượng của bạn, hãy làm theo bốn bước sau đây.

Bước 1: Nạp hơi thở. Trước khi đi, đứng yên và hít một hơi thật sâu. Cho phép hơi thở này đi đến mỗi tế bào trong cơ thể của bạn.

Bước 2: Căn chỉnh cột sống của bạn. Kéo căng cơ thể của bạn và sau đó thư giãn, chùng vai xuống và thả lỏng hai cánh tay. Hai bàn chân đặt cách nhau độ rộng bằng hai vai và

xoay hông của bạn cho đến khi hông của bạn nghỉ ngơi ở một vị trí ổn định. Rướn người kéo dãn cột sống thu hai vai lại, thả lỏng đầu gối, và nhẹ nhàng kiễng chân lên để bật người lên và xuống. Khi cơ thể bạn được đặt vào một vị trí thoải mái, bạn đang ở trong sự liên kết, và bạn đã sẵn sàng để đi.

Bước 3: Đi bộ từ rốn của bạn. Cũng như phần hạ của Tam Tiêu Kinh, luân xa thứ hai của bạn là trung tâm của những cảm xúc. Nó cũng chứa các dòng hara, mà theo người Nhật là các trung tâm tinh thần của bạn. Hãy đi bộ về phía trước trong khi tập trung vào rốn, chân đứng đưa như thể di chuyển cùng với luân xa thứ hai. Các cảm xúc của bạn sẽ di chuyển vào bạn và thông qua bạn khi bạn đi về phía trước. Những giấc mơ của linh hồn của bạn phát sinh từ rốn và đi lên cột sống, bước vào trái tim của bạn và tiếp tục cuộc hành trình đến vai và xuống cánh tay của bạn đang thả lỏng. Năng lượng này sẽ tiếp tục di chuyển đến cổ của bạn và đi vào đầu bạn, giúp bạn đến với ánh sáng mặt trời của sự giác ngộ từ trên cao.

Bước 4: Mở cửa đón trí tuệ của cơ thể của bạn. Khi bạn đi bộ, để cho tâm trí của bạn chảy vào bất kỳ nơi nào trong cơ thể mà bạn cảm thấy khó chịu. Hãy hít thở vào sự căng thẳng trong khi yêu cầu cơ thể của bạn khám phá những trí tuệ lớn hơn bị ẩn dưới sự tắc nghẽn này. Tập trung vào từng tắc nghẽn cho đến khi tất cả các căng thẳng đã được giải toả và bạn cảm thấy chỉ có niềm vui hay bình yên khi bạn đi bộ.

TRÍ TUỆ VI TẾ TỪ THIỀN ĐỊNH TỚI TÁI LẬP TRÌNH TIỀM THỨC

Bạn có thể thay đổi các rung động trong các dạng tư tưởng của mình để chúng hòa hợp hơn với các ước muốn của bạn, và sau đó bạn có thể bắt đầu thực hiện từng bước nhỏ cần thiết để thấy được nguồn cảm hứng.

WAYNE W. DYER

Dù bạn mới tham gia hay đã từ lâu tham gia vào lĩnh vực chữa lành thì điều chắc chắn là bạn đã trải nghiệm sức mạnh ảnh hưởng của tâm trí tới cơ thể vi tế đến mức nào. Việc chúng ta nghĩ gì và nghĩ như thế nào có ảnh hưởng sâu sắc đến các cảm xúc của chúng ta, và hiệu ứng lan truyền của ảnh hưởng này được phản chiếu trong cơ thể vật lý và dội lại thông qua các trường năng lượng của chúng ta. Chương này giới thiệu rất nhiều các công cụ để giúp chúng ta làm việc và làm chủ được trí tuệ trong tất cả về nguy nga lộng lẫy của nó. Sau khi tìm hiểu về các bộ phận khác nhau của trí tuệ, bạn sẽ học được cách khai mở trí tuệ thông qua các kỹ thuật như thiền định và cách thức để đưa tâm trí vào trong công việc chữa lành với các kỹ thuật như thiền định dưới sự hướng dẫn.

Và bạn sẽ khám phá ra rằng nhiều kỹ thuật và qui trình trong số những điều được viết ra ở đây có thể được sử dụng một cách rất hữu hiệu cùng với các công cụ khác trong suốt cuốn sách. Và điểm khởi đầu là việc khám phá sự kết nối giữa não bộ và trí tuệ.

HIỂU BIẾT VỀ CÁC CẤP ĐỘ TRÍ TUỆ

Trí tuệ là điểm tập hợp của các suy nghĩ, niềm tin, và thông tin. Khi chúng ta bàn về trí thông minh, chúng ta thực sự nói đến cách thức xử lý và sử dụng 3 yếu tố đó.

Khi làm việc cùng khách hàng, cũng như khi theo đuổi con đường học tập và phát triển cá nhân của bản thân, việc biết các điểm khác biệt giữa các cấp độ của trí tuệ và cách thức mà mỗi một cấp độ lại tương tác với não bộ rất có ích lợi. Trí tuệ của bạn lớn hơn bộ não của bạn. Không giống như bộ não, thứ chỉ được đặt bên trong hộp sọ và có tương tác về sinh hóa và thần kinh với cơ thể của chúng ta, trí tuệ vừa mang tính cục bộ (nó liên kết với bộ não và hệ thần kinh trung ương), vừa mang tính không cục bộ (nó được kết thành mạng lưới vượt lên trên cái tôi vật lý). Trong khi những mối quan tâm hàng đầu của não bộ là sự sinh tồn và các nhu cầu của cá nhân, trí tuệ lại được liên kết một cách phức tạp với tất cả các trí tuệ mọi thời đại. Do đó, nó có thể rút ra một lượng năng lượng dồi dào hơn rất nhiều so với năng lượng mà bộ não có thể tiếp cận được.

Nhiều nhà khoa học nói rằng bộ não thực ra gồm có 3 phần, mỗi phần thống soái một khía cạnh của cuộc sống của chúng ta. Ba phần này có tên gọi là *não bộ bậc cao*, *não bộ của loài động vật có vú* và *não bộ của loài bò sát*. Mỗi phần đều cần thiết cho sự sinh tồn và khả năng phát triển của chúng ta. Mỗi phần cũng liên quan đến một trong 3 khía cạnh của trí tuệ. Bộ não bậc cao quản lí việc học tập thông minh và sự tỉnh thức và có kết nối với *trí tuệ cao hơn* của chúng ta. Chức năng này của não bộ giúp chúng ta tách biệt khỏi các loài động vật khác và học tập từ các kinh nghiệm để trở nên thông thái. Nó thúc đẩy chúng ta hướng đến sự hài hòa và lòng vị tha trong giao tiếp xã hội. Phần não bộ của loài động vật có vú tương ứng với *trí tuệ trung gian*. Chúng ta có chung loại năng lực trí tuệ này với đồng loại của mình, những kẻ giống như chúng ta chuyển kinh nghiệm vào trong kí ức nhằm để đảm bảo an toàn cho giống loài. Bộ não của loài bò sát có liên quan đến *trí tuệ bậc thấp*, điều khiển xu thế cơ bản cho sự sinh tồn của cá nhân. Nó vận hành các bộ phận của cơ thể mà cung cấp cho chúng ta các phản xạ vô thức khi chúng ta cảm thấy bị đe dọa, như sự thôi thúc chống trả, chạy trốn, hay cảm giác ớn lạnh.

Việc nắm được các thông tin cơ bản về 3 loại trí tuệ và não bộ sẽ giúp bạn định vị được các nguyên nhân thuộc về trí tuệ của các vấn đề đang hiện hữu và để xóa bỏ các trở ngại tại cấp độ tương ứng có liên quan đến cả trí tuệ và não bộ của bạn.

Trí tuệ bậc cao chứa đựng tất cả các khái niệm chúng ta cần để hoàn thành vận mệnh tâm linh của chúng ta. Trí tuệ bậc cao, trước tiên là thông qua tuyến tùng, vận hành phần não bộ bậc cao của chúng ta. Phần não bộ bậc cao, khía cạnh tỉnh thức cao nhất của bộ não, là phần liên quan đến các hoạt động dạy và học, gồm có tất cả các cơ quan và các tuyến nội tiết phục vụ cho việc học tập cao hơn, bao gồm thùy thái dương và tuyến tùng. Não bộ bậc cao có khả năng thực hiện tất cả các hình thức giao tiếp, gồm cảm thụ, ngoại cảm, trực giác, và tâm linh. Chức năng của nó là thành tựu của sự thức tỉnh hoàn toàn.

Về góc độ thần kinh học, não bộ bậc cao liên quan đến *hệ thống khuếch đại*, một hệ thống liên kết chúng ta về mặt năng lượng với mọi thứ trong vũ trụ. Hệ thống này rất khó để tìm ra trong cơ thể con người. Sự hiện diện của nó thường chỉ có thể được tìm thấy thông qua các hóa chất nhất định tỏa ra từ thùy thái dương và tuyến tùng, như là các phân tử được biết đến với cái tên DMT - tên gọi tắt của dimethyltryptamine, một chất dẫn truyền thần kinh xuất hiện một cách tự nhiên được tìm thấy trong cơ thể con người, động thực vật, và còn được biết đến với cái tên “phân tử tinh thần”. Nó có vẻ như làm chức năng mở rộng sự thức tỉnh của chúng ta vượt lên trên ý thức thông thường hàng ngày của chúng ta.

Trí tuệ trung gian điều khiển các mối quan hệ, các cảm xúc, khả năng lí luận và nó có liên kết nguyên thủy giữa trí tuệ tổng quát và bộ não. Nó liên kết với não bộ của loài có vú, hay phần não bộ dành cho các mối quan hệ, và hệ thần kinh trung ương, phần gồm hệ thống viền (limbic) và tuyến tụy. Nhiều tuyến khác nhau trong phần não bộ này điều khiển việc lưu trữ kí ức và các niềm tin và sự kết nối giữa các suy nghĩ và các cảm giác. Nó vận hành phần vô thức, một khía cạnh của cái tôi đang định hướng các mối quan hệ. Về mặt thần kinh học, trí tuệ trung gian điều khiển hệ thống *digital*, một hệ thống vận hành nhiều chức năng giữa cột sống và bộ não, gồm có cả việc truyền thông tin bằng xung động điện từ điểm này tới điểm kia.

Trí tuệ bậc thấp vận hành sự sinh tồn vật lí thông qua phần não của loài bò sát. Đây là phần của bộ não quyết định giữa *chống trả* hay *chạy trốn* và bao gồm cả phần cuống não, các vùng dưới đồi, hạt hạnh nhân, và các chức năng của tuyến thượng thận. Phần não bò sát được kết nối với tiềm thức, phân vận hành các mong ước sâu kín nhất và các hành vi được di truyền lại. Tiềm thức điều khiển hệ *analog*, một hệ thống thần kinh vận hành theo dạng sóng. Còn cổ xưa hơn cả hệ digital, hệ analog phản ứng trước các địa từ, điều khiển sự sinh trưởng và sự trẻ hóa, và có thể giúp chúng ta đạt được trạng thái thôi miên.

MỞ MANG TRÍ TUỆ BẰNG THIỀN ĐỊNH

Đôi khi chúng ta cần một sự giúp đỡ nho nhỏ để lấp đầy hố ngăn cách giữa những thế giới hữu hình và vô hình, đây là lí do tại sao các kĩ thuật thiền định và các bài thực hành tĩnh thức lại có giá trị đối với nhà chữa lành đến như vậy.

Hiểu một cách đơn giản thì *thiền định* là phương pháp, con đường, hay quá trình mà thông qua đó, một người nhận được hướng dẫn từ bên trong để đạt tới một tâm điểm của trạng thái tĩnh thức tĩnh lặng. Một bài thực hành thiền định cũng có thể có lợi ích làm thức tỉnh khả năng trực giác và khả năng tiếp nhận các năng lượng vi tế.

Có vô vàn các kiểu thiền định, từ thiền siêu việt đến thiền- na, từ thiền tĩnh tâm đến thiền tâm linh. Một trong số những hình thức dễ thực hiện nhất được thực hành bởi những người xuất thân từ các nền tảng triết học và tâm linh khác nhau, đó chính là thiền chánh niệm.

THIỀN CHÁNH NIỆM: CHO CÁC ĐƯỜNG BIÊN CẢM XÚC VÀ SỰ THANH THẢN

Tiến sĩ, giáo sư y khoa danh dự tại trường Đại học Y Massachusetts Jon Kabat – Zin là nhà sáng lập kiêm giám đốc điều hành của Trung tâm Y Tế, Chăm Sóc Sức Khỏe và Cộng Đồng ứng dụng Thiền Chánh niệm, là người tiên phong trong việc lấy thực hành chánh niệm làm xu thế chủ đạo. Là một nhà khoa học và tác giả của vài cuốn sách, trong đó có cuốn: *Sống Trong Bể Khô: Sử dụng sự thông thái của cơ thể và trí tuệ của bạn để đối mặt với áp lực*, nghiên cứu của ông đã khám phá các tác động của việc giảm áp lực sống lên não bộ dựa trên phương pháp chánh niệm (MBSR) và cách thức xử lí các cảm xúc, đặc biệt là dưới các áp lực. MBSR đã được thấy là có tác động tích cực sâu sắc đến những phụ nữ mắc bệnh ung thư vú và nam giới mắc bệnh ung thư tuyến tiền liệt, và những người khác bị mắc các bệnh cấp tính và mãn tính vì hệ miễn nhiễm có vấn đề; và cả những người trong các hoàn cảnh khác nữa.

Thiền chánh niệm cung cấp một con đường để đi nhanh vào trạng thái tĩnh tâm và sự điềm tĩnh về cảm xúc. Bài tập thiền chánh niệm đơn giản sau đây là một bài tập mà tôi đã phỏng theo một vài bài thực hành thiền chánh niệm khác đặc biệt dành cho việc thiết lập các đường biên cảm xúc tích cực.

1. Chọn một nơi yên tĩnh, ngồi thẳng với sự thoải mái (không gò bó).
2. Cho phép bản thân gạt bỏ những suy nghĩ miên man về quá khứ hoặc tương lai, và đem sự tĩnh thức vào trong phút giây hiện tại.
3. Chú ý đến hơi thở, cảm nhận được từng phần trong bụng, phổi và miệng của bạn hướng ứng trước mỗi cử động hít vào và thở ra.

4. Hãy hình dung ra mỗi suy nghĩ hay nỗi lo lắng của bạn thoát ra khi bạn thở ra. Khi bạn quan sát các cảm xúc của bản thân trôi bồng bềnh trên tinh không, và bạn cũng chú ý đến các cảm xúc của những người khác mà bạn có thể cũng đang đeo mang chúng như chính họ vậy, các cảm giác này cũng được giải phóng khỏi trường năng lượng của bạn. Hãy cảm nhận các đường biên năng lượng của bạn đang trở nên rục rờ hơn và trong sạch hơn sau mỗi một hơi thở.
5. Giữ cho mình quay lại sự tỉnh thức bằng việc phóng thích và chấp nhận các cảm giác tự nhiên và các suy nghĩ đích thực, cho phép bản thân tập trung di chuyển về phía tình yêu và sự thừa nhận giá trị của bản thân. Hãy mời gọi những cảm giác và suy nghĩ lành mạnh này quay trở lại cơ thể và cuộc sống của bạn trong mỗi một hơi bạn hít vào.
6. Hãy nán lại đây một lát – giải phóng và chấp nhận khi thở ra, ôm ấp lấy khi hít vào.
7. Kết thúc bài thực hành với lòng biết ơn đối với bản thân và Đấng Thiêng Liêng ngự trị trong trái tim bạn.

CHỦ ĐỘNG THAM GIA CÙNG TÂM TRÍ: CUỖI LÊN CÁC SÓNG NÃO

Bộ não nhận được các tín hiệu điện hóa học thông qua các tế bào có tính chuyên môn hóa cao mà ta gọi đó là các nơ - ron nằm khắp trong cơ thể. Khi nhận được các thông tin thụ cảm như các âm thanh, sự tiếp xúc, mùi vị và nhiệt độ từ tất cả các bộ phận trên cơ thể, bộ não sẽ xử lý dữ liệu này một cách hiệu quả đáng kể rồi gửi các tín hiệu này đi thông qua các mạch, các mạng lưới phức tạp gồm có hàng tỉ tế bào thần kinh, tới các tuyến và các cơ, cũng như là việc lưu trữ thông tin. Các sóng não được sản sinh ra bởi các tín hiệu điện hóa này có thể được đo lường bằng các thiết bị EEG (điện não đồ). Các kết quả đọc EEG có thể chỉ ra tình trạng sức khỏe, sự tỉnh táo, hay hoạt động của não bộ. Có các loại sóng não tối ưu cho sự sống hàng ngày, cho thiền định, cho giấc ngủ và để đạt được một trạng thái chữa lành.

Các sóng não được đo bằng hertz, hay chu kỳ tuần hoàn trong mỗi giây. Chỉ số hertz càng thấp thì tần số của sóng não càng thấp. Bảng danh sách sau đây đưa ra các đặc điểm và các tác động chữa lành tiềm năng của mỗi một trong 5 sóng não.

CHỮA LÀNH BẰNG SÓNG NÃO

Sóng não (tần số)	Đặc điểm	Các tác động chữa lành tiềm năng
Sóng gamma (40 hezt trở lên)	Liên quan đến hoạt động tinh thần bậc cao và tổ chức của thông tin. Các thiền sư Tây Tạng phát ra các sóng gamma trước và trong quá trình thiền định. Có liên quan đến các trạng thái tập trung cao độ.	Tăng khả năng hiển lộ và mở ra các trạng thái nhận thức cao hơn.
Sóng beta (13 đến 19 hezt)	Chủ động, đánh thức ý thức; đôi mắt mở. Những sóng rung động nhanh này xuất hiện khi chúng ta tư duy, làm việc, tập	Tăng sự tập trung, đánh thức ý thức và tư duy phân tích, trợ giúp các vấn đề liên quan đến

	trung, giải quyết vấn đề, và tương tác với người khác một cách chủ động.	ADHD (rối loạn tăng động) và chứng quá kích.
Sóng alpha (8 đến 13 hezt)	Thư giãn, trạng thái ý thức bình tĩnh; đôi mắt nhắm. Cũng liên quan đến việc mơ mộng với đôi mắt mở.	Tăng sự thư giãn, tính sáng tạo, khả năng giải quyết vấn đề và tư duy trực giác.
Sóng theta (4 đến 8 hezt)	Thư giãn sâu, mơ màng, và các giai đoạn chợp mắt, tâm trí - cơ thể và cảm xúc tĩnh lặng; cũng liên quan đến các trạng thái thôi miên.	Khuyến khích việc học nhanh, sự thay đổi hành vi, giải phóng tổn thương tâm lý, và là giải pháp cho các chứng nghiện ngập và những nỗi sợ hãi.
Sóng delta (dưới 4 hezt)	Sự vô thức và giấc ngủ sâu. Có liên quan đến trạng thái mộng du và nói mơ.	Làm giấc ngủ sâu hơn, chữa lành thể vật lý, hồi phục sau giải phẫu, và thư giãn sâu.

Lưu ý: Các phương pháp đo lường sóng não bằng đơn vị hezt trong mỗi nghiên cứu không đồng nhất với nhau. Trong bảng biểu trên là các tần số được lấy làm mốc tham chiếu phổ biến nhất trong các nghiên cứu khoa học.

Khi có một sự đứt gãy trong các hình thái sóng não, các thủ phạm thường là:

- Căng thẳng và lo lắng
- Mệt mỏi và kiệt sức
- Thiếu tập thể dục
- Đối thoại nội tâm tiêu cực
- Đau khổ trong tình cảm
- Đau đớn về thể xác
- Uống rượu và hút thuốc
- Uống thuốc

SỨC MẠNH CỦA SÓNG THETA

Đối với các nhà trị liệu năng lượng vi tế, việc tiếp cận tiềm thức là một trong những lối vào tuyệt vời nhất để chuyển hóa và chữa lành. Đó chính là nơi chúng ta có thể làm việc với các niềm tin và tăng cường sự thức tỉnh các thực tại của chúng ta, cũng như các trạng thái cảm giác được tạo ra bởi những niềm tin đó. Bằng cách chuyển đổi từ các sóng não cao hơn (beta và alpha) sang trạng thái theta, chúng ta có thể bước vào lãnh vực của khả năng lĩnh hội sâu mà cho phép chúng ta xác định được các niềm tin hạn chế của chúng ta và sửa chữa chúng nếu chúng ta muốn.

Kể từ giữa những năm 1990, Vianna Stibal, người sáng lập ra một kỹ thuật có tên gọi là Chữa Lành Theta, đã và đang dạy cho mọi người cách sử dụng trạng thái sóng não Theta để thay đổi các cảm xúc và suy nghĩ tiêu cực thành những gì tích cực và có ích lợi. Sau khi trải nghiệm một ca chữa lành ung thư tự phát, bà đã có cảm hứng phát triển kỹ thuật này, với trọng

tâm là suy nghĩ và cầu nguyện để đạt được một trạng thái tập trung, minh mẫn và kết nối được với “năng lượng của tất cả những gì vốn dĩ là” .

LỐI VÀO THETA: MỘT QUÁ TRÌNH HÌNH DUNG TƯƠNG TƯỢNG VỀ NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Để sử dụng trong việc thực hành chữa lành, tôi đã sáng tạo ra một kỹ thuật hình dung tương tượng sau đây để đạt được trạng thái chữa lành tinh thức dùng trạng thái theta. Quá trình này của tôi dựa trên cái được biết đến là Cộng Hưởng Schumann ở tần số 7.83 hezt xuất hiện ở khu vực biên giới giữa sóng não alpha và theta, điều tương tự như tần số thanh lọc và làm sạch mà chúng ta trải nghiệm trong bầu không khí sau một cơn bão chớp. Trên thực tế, đó là trường năng lượng cộng hưởng mà chúng ta đang ám chỉ khi chúng ta sử dụng thuật ngữ “trên sao, dưới vậy.”

Trong quá trình này, Cộng Hưởng Schumann cung cấp một lối vào trạng thái theta, nơi bạn có thể hòa hợp với sự thức tỉnh cao hơn của chính mình. Trong số vài loại từ trường của trái đất, đây là sự cộng hưởng mà chúng ta được thiết kế để đi lại trên đó theo đúng nghĩa đen và được phục hồi bởi nó, nếu như không có các tần số can thiệp của cuộc sống hiện đại. Hành trình sau đây là một con đường tao nhã để kích hoạt tần số này để trẻ hóa, phục hồi và chữa lành trên mọi cấp độ.

1. Tìm một nơi thoải mái mà bạn có thể thư giãn mà không bị quấy rầy trong 10 đến 15 phút.
2. Nhẹ nhàng nhắm mắt lại và bắt đầu bằng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn (xem chương 9). Hít thở vào trái tim của bạn, khẳng định rằng bạn là một sinh mệnh tâm linh toàn vẹn và đầy quyền năng. (Nếu bạn đang hướng dẫn một khách hàng thì cần khẳng định rằng họ cũng là một sinh mệnh tâm linh đã phát triển toàn diện. Hãy cảm nhận sự hiện diện của linh hồn người đó và tham gia vào khía cạnh đã thức tỉnh của họ.) Sau đó hãy kêu gọi sự hiện diện của sự hướng dẫn cao hơn của bạn hay Đấng Thiêng Liêng – bất cứ khía cạnh nào của sự thức tỉnh cao hơn cộng hưởng vì bạn.
3. Hãy hít thở vào trái tim của bạn lần nữa, thừa nhận rằng đó là từ trường lớn nhất tỏa ra từ cơ thể của bạn.
4. Cùng với sự thức tỉnh, hãy đưa bản thân lên trên tuyến tủy của bạn, mang sự tập trung vào tuyến tủy nhỏ xíu có hình nón thông này trong trung tâm của bộ não của bạn (còn được biết đến như là nơi cư ngụ của luân xa thứ 7).
5. Hãy tưởng tượng hay cảm nhận ra một lối vào bên trong tuyến tủy. Khi bạn đã sẵn sàng đi vào trong đó, hãy thừa nhận rằng đó là một cổng vào bên trong trường năng lượng chữa lành của rung động mà ta đã biết, đó là trường Cộng Hưởng Schumann.
6. Một khi mà lối vào đã được mở ra rồi, dòng suối năng lượng ánh sáng trong tuyến tủy của bạn sẽ tuôn chảy vào toàn bộ bộ não, khắp cơ thể và tâm trí của bạn. Hãy để cho nó tuôn chảy và đồng bộ hóa các sóng não của bạn với sự cộng hưởng này.

7. Với một hơi thở chậm và sâu nữa, hãy thừa nhận rằng bạn đã đặt bản thân vào trạng thái theta của sự sáng suốt và khả năng lĩnh hội bên trong.
8. Từ đây, hãy xác định hoàn cảnh và điều kiện trong cuộc sống của bạn nơi bạn muốn tạo một sự chuyển hóa tích cực. Nó có thể là trên cấp độ vật lí, vật chất, tình cảm, tinh thần, hay tâm linh, hay nó có thể là sự kết hợp của các cấp độ trên. Bạn đang trải nghiệm sự co thắt hay sự kháng cự gì trong đời mình ngay tại thời điểm này?
9. Hãy nhìn vào các niềm tin bạn đang níu giữ về vấn đề hay thách thức này. Bạn tin gì vào hoàn cảnh, bản thân hay những người khác có thể có liên quan?
10. Nơi các niềm tin hạn chế đã kết hợp với nhiều cảm giác khác nhau, các cảm xúc sẽ bị tắc nghẽn hay mắc kẹt. Hãy cho phép bản thân nhìn thấy được các niềm tin ban đầu và cảm nhận được cảm giác đang gây nên sự ngưng trệ của các cảm xúc trong bạn. Sử dụng các khả năng trực giác của bạn, nhìn thấy, nghe thấy, cảm thấy, hay nếu không thì cảm nhận niềm tin nào trong số 5 niềm tin tiêu cực chủ yếu sau có vẻ là chính xác nhất:
 - Tôi tồi tệ.
 - Tôi vô dụng.
 - Tôi không có giá trị.
 - Tôi không có sức mạnh.
 - Tôi không xứng đáng.
11. Yêu cầu cơ thể của bạn giúp bạn cảm nhận những cảm giác nào có thể bị mắc kẹt. Tập trung vào các vùng trên cơ thể vật lí thiếu thoải mái nhất và cảm nhận cảm giác nào trong 6 cảm giác sau bị ngưng trệ:
 - Hạnh phúc (thường là bởi nó không được diễn đạt ra)
 - Nỗi buồn (cảm giác mất mát)
 - Sự tức giận (các đường biên bị xâm phạm)
 - Sự hoảng sợ (sự thiếu an toàn)
 - Ghê tởm (cái gì hay ai đó không lành mạnh cho bạn)
 - Nỗi đau

Bạn có thể cũng trải nghiệm cảm giác tội lỗi sau khi làm việc gì sai trái, hay đáng xấu hổ, cảm giác là có cái gì đó sai trái với bạn.

KIỂM TRA CƠ BẮP: Một công cụ giao tiếp giữa tâm trí và cơ thể

Các nhà trị liệu bằng phương pháp nắn khớp xương (chiropractors), thiên nhiên liệu pháp (naturopaths) và chữa lành Theta, cùng nhiều nhà trị liệu năng lượng vi tế khác đã sử dụng việc kiểm tra cơ bắp (còn được gọi là vận động học ứng dụng) như là một phương pháp để truy cập vào tiềm thức. Lí do mà việc kiểm tra cơ bắp có tác dụng là vì trí tuệ tiềm thức và cơ thể có liên kết chặt chẽ với nhau. Người ta còn có thể nói rằng cơ thể là sự phản ánh của tiềm thức. Bằng việc tiến hành một loạt các câu hỏi “có – không” và quan sát những sự thay đổi nhỏ trong những nhóm cơ bắp cụ thể, chúng ta có thể bỏ qua các bộ

lọc của tâm trí để khám phá ra những câu trả lời mà cơ thể cung cấp.

Bạn có thể sử dụng việc đo cơ bắp của khách hàng bằng việc cho họ vươn một cánh tay ra, song song với sàn nhà khi họ đang đứng tại một vị trí. Hãy hỏi khách hàng một câu hỏi thích hợp, rồi ấn nhẹ nhàng nhưng chắc chắn xuống cổ tay của họ. Khi các cơ cánh tay của khách hàng giữ một cách chắc chắn và cánh tay không cử động thì nghĩa là tiềm thức đang đáp lại một cách tích cực. Còn nếu các cơ bắp của khách mà lỏng lẻo yếu ớt thì tiềm thức của họ đang đáp lại một cách tiêu cực.

Ví dụ, bạn có thể hỏi: “Bạn có tin rằng bạn là người có giá trị không?” Hay “Niềm tin này có bổ sung thêm vào tình trạng sức khỏe của bạn không?” Nếu các cơ cánh tay mạnh thì điều này chỉ ra một câu trả lời khẳng định của tiềm thức; khách hàng tin vào giá trị của bản thân và niềm tin vào câu hỏi làm cho tình trạng sức khỏe của họ được tăng cường.

Việc đo cơ bắp không chỉ là một công cụ để khám phá các niềm tin của tiềm thức, mà nó còn được nhiều nhà trị liệu dùng để xác định xem liệu các phương thuốc khác nhau (như thảo dược, các phương pháp vi lượng đồng căn, tinh chất hoa, và các bài tập vận động) có thể giúp ích được hay không và với liều lượng là bao nhiêu.

12. Một khi bạn đã xác định được niềm tin quan trọng hàng đầu và cảm giác tương ứng, hãy cho phép mình thay đổi chúng. *Niềm tin mới* và *cảm giác mới* để khẳng định cuộc đời của mình mà bạn muốn thiết lập là gì? Nếu bạn không biết chúng là gì, thì bạn có thể luôn tập trung vào niềm tin : “Tôi được kết nối”, và cảm giác biết ơn, một trong số nhiều phiên bản của hạnh phúc đang luôn luôn chữa lành và phù hợp với bạn.
13. Hãy hít thở vào niềm tin mới và cảm giác mới, hãy cảm nhận dòng chảy tự do của các cảm xúc của bạn trên cấp độ vi tế.
14. Khi bạn đã sẵn sàng, hãy trôi ngược để trở lại thông qua lối vào năng lượng trong tuyến tụy và đi vào trong sự y thức thông thường đang trỗi dậy của bạn. Bạn ý thức rằng mình vừa làm mới và hiệu chỉnh lại trường năng lượng vi tế của bản thân.

Mẹo: Đối với một nhà trị liệu, quá trình này là một cách tuyệt vời để hòa nhập vào việc chuẩn bị cho các phiên chữa lành khách hàng, giúp bạn trở thành một đường dẫn truyền thuần khiết cho các năng lượng chữa lành.

TỰ ÁM THỊ: CÁC CÂU TUYÊN BỐ ĐỂ TÁI LẬP TRÌNH TIỀM THỨC

Franz Bardon, một giáo viên thế kỉ 20 giảng dạy về truyền thống tâm linh của chủ nghĩa siêu hình, đã viết một cách đầy thuyết phục về sự liên kết giữa tâm trí, cơ thể và linh hồn. Trong cuốn sách xuất bản năm 1956 với tựa đề *Initiation into Hermetics* (tạm dịch là Nhập môn Siêu Hình Học), Bardon đã mô tả cách tiếp cận và tái lập trình tiềm thức thông qua bài thực hành *tự ám thị*, một phương pháp thay thế những niềm tin hạn chế và các hành vi mang tính nghiệm ngập bằng các niềm tin và các cách ứng xử tích cực. Những gì mà ông ngụ ý là “tự ám thị” trong thời hiện đại này có liên hệ thường xuyên hơn đến việc sử dụng các câu xác

quyết. Dưới đây là một cái nhìn tổng quát về tại sao và làm thế nào mà tự ám thị lại có tác dụng và cách để đề ra các câu tuyên bố thực sự hiệu quả.

Sự kết nối não bộ và linh hồn. Thông thường, việc đánh thức ý thức có một vị trí trong linh hồn và được kích hoạt bởi “đại não”(cerebrum), tức hai bán cầu não nằm ở mặt trước của não bộ. Tiềm thức cũng là một thuộc tính của linh hồn và nằm trong phần “tiểu não” (cerebellum- nằm ở mặt sau của não bộ).

Tháo bỏ lực tác động đằng sau những gì chúng ta không mong muốn. Lực tác động hay xung lực của mọi thứ gây phiền phức cho chúng ta, như là những thiếu sót, các yếu điểm, và các chứng nghiệm ngập, đều bắt nguồn từ trong tiềm thức. Do đó, chìa khóa cho việc thay đổi theo hướng tích cực là thông qua việc sử dụng các câu ám thị (câu tuyên bố) có kỹ xảo.

Phát biểu những lời tuyên bố tích cực. Để đảm bảo cho những câu tuyên bố được tích cực, hãy phát biểu các cụm từ ở *thì hiện tại*. Đồng thời, những lời nói và cụm từ đó phải ở dạng một *câu lệnh*. Ví dụ, thay vì việc viết ra những gì bạn sẽ không làm vào một ngày trong tương lai như “Tôi sẽ bỏ hút thuốc” hay “Tôi sẽ bỏ uống rượu”, hãy khẳng định bạn là ai hoặc bạn đang làm gì ở thời hiện tại như : “ Tôi là người không hút thuốc” hay “Tôi là người không uống rượu”. Bằng cách khẳng định dùng thì hiện tại, theo lời của Bardou, chúng ta mới “xâm nhập được vào tiềm thức với một ước muốn, và chúng ta sẽ thấy rằng chỉ phần tích cực của tiềm thức mới hưởng ứng với ước muốn đó.

Thời gian tối ưu cho một lời tuyên bố. Khi chúng ta ngủ, ý thức thông thường của chúng ta bị gián đoạn và tiềm thức sẽ đảm đương công việc của nó. Do đó, thời gian tốt nhất để nói câu tuyên bố được não bộ chấp nhận là vào trạng thái giao thời giữa hai thời điểm là khi sóng não theta chiếm ưu thế - khi chúng ta nằm trên giường, cảm thấy đã mệt mỏi và chuẩn bị chìm vào giấc ngủ, hay ngay sau khi chúng ta thức giấc, trong khi chúng ta vẫn còn chưa tỉnh ngủ hẳn. Nhân tiện cũng xin được nói luôn, trạng thái tiếp thu cao độ vào các điểm này là lí do tại sao việc không đi ngủ với các suy nghĩ đau khổ, buồn rầu và tình trạng kiệt sức là rất quan trọng. Tiềm thức tiếp tục chịu ảnh hưởng của các suy nghĩ và các trạng thái chủ động nhất khi chúng ta rơi vào giấc ngủ.

TỰ VIẾT CÁC KỊCH BẢN DẪN THIỀN CHO BẢN THÂN

Rất có thể bạn đã nghe thấy, đọc thấy, và ngẫm nga nhiều về những hình dung tưởng tượng theo do người khác viết ra, nhưng đã bao giờ bạn tự viết ra cho mình chưa? Nếu chưa, và nếu những hình dung đó là một phần trong việc thực hành chữa lành cho bạn và cho người khác thì tôi chân thành khuyến khích bạn hãy thử nó.

Sau đây là một bản thiết kế chi tiết cho việc xây dựng các tiến trình hướng dẫn cho riêng bạn.

Mục đích. Điểm bắt đầu cho việc dẫn thiền là việc xác định mục đích và kết quả mong muốn của bạn. Quá trình này có tập trung vào việc tự chữa lành, có kết nối với sự thiêng liêng, có làm thay đổi các niềm tin, cân bằng các luân xa, hình dung ra một tương lai tươi sáng, giảm căng thẳng, sự tha thứ, cân bằng cơ thể vi tế, hay có lẽ là một sự kết hợp các mục tiêu?

Cấu trúc tổng quát. Cùng với mục đích trong tâm trí, hãy xác định các bước sẽ giúp bạn trải nghiệm những ý định của mình. Bạn muốn sự tiến triển của việc hình dung tưởng tượng

này bộc lộ như thế nào? Điều gì đến trước? Điều gì đến tiếp sau đó? Bạn sẽ chốt lại quá trình như thế nào? Bạn có thể muốn đọc hết các bước trước khi bắt đầu viết ra, nhằm để có một cái nhìn tổng quan và bắt đầu khơi gợi sự sáng tạo của mình. Trước tiên, bạn hãy cứ để cho nó thật đơn giản. Hãy cho phép quá trình hình dung tưởng tượng của bạn phục vụ cho các mục đích đơn giản (tránh các bước quá phức tạp hay các quá trình diễn ra quá lâu).

Hẹn giờ. Việc hẹn giờ và có được không gian rộng rãi là rất quan trọng. Khi bạn viết kịch bản, hãy ghi nhớ rằng bạn sẽ muốn để cho các giây phút ở giữa các hướng dẫn bằng lời của bạn mà người nghe, là chính bạn hay khách hàng của bạn, có thể tiếp cận được các nguồn lực và những sự hướng dẫn bên trong. (Sự hướng dẫn này có thể đến trong dạng các hình ảnh và biểu tượng, các cảm giác, cảm nhận, suy nghĩ, nhận thức nội tâm, vân vân.)

Các cảm giác. Tới thời điểm thích hợp trong ngữ cảnh của kịch bản mà bạn đang thiết kế, hãy khuyến khích khách hàng lưu ý đến những hình ảnh, mùi vị, màu sắc, và/ hoặc các cảm giác có thể liên quan đặc biệt đến một nơi hay một khoảnh khắc riêng biệt. Điều này không chỉ giúp người nghe kích hoạt và mở các giác quan của họ, mà nó còn hỗ trợ họ trong việc sống trong hiện tại.

Giai đoạn thư giãn. Tốt nhất là giai đoạn này nên kéo dài vài phút, trong đó, bạn mời người nghe thả lỏng và họ có thể cho phép bản thân để cho các suy nghĩ cùng các mối bận tâm tan biến. Điều quan trọng nhất là hãy mời họ kết nối ý thức với hơi thở của họ. Trong suốt quá trình hình dung tưởng tượng, việc kết nối với hơi thở sẽ là công cụ tốt nhất để thư giãn, để kết nối với chính bản thân họ và tiếp cận được với hướng dẫn bên trong.

Ngoài quá trình thư giãn cơ bản (gồm có hít thở, thả lỏng cơ thể, để cho căng thẳng trôi đi), việc bạn mời người nghe chuyển sự chú ý tới trái tim của họ còn giúp họ thư giãn thậm chí ở một cấp độ cao hơn. Việc hướng đến trái tim giúp họ mang sự chú ý từ thế giới bên ngoài vào thế giới bên trong, từ hoạt động tinh thần đến các cảm giác và cảm xúc.

Lưu ý: Bước đầu bạn có thể dùng kỹ thuật đếm ngược (ví dụ, đếm từ 10 xuống đến 1) là một kỹ thuật thôi miên đòi hỏi phải được luyện tập thêm, bởi các trạng thái ý thức có thể được truy cập theo cách này.

Môi trường nội tâm. Khi khách hàng của bạn đã kết nối với hơi thở của họ và bước vào một trạng thái thư giãn, bạn sẽ hướng dẫn họ tới một môi trường nội tâm- thường là một nơi yên tĩnh và đẹp để kết nối họ với hướng dẫn bên trong của họ và hỗ trợ cho mục đích của việc hình dung tưởng tượng.

Ví dụ, bạn có thể mời họ bước vào một nơi an toàn trong thiên nhiên mà họ yêu thích hay bao bọc họ với ánh sáng vàng kim rực rỡ. Một cách khác, bạn có thể tìm thấy một ví dụ đặc biệt hơn trong quá trình Lối vào Theta được thảo ra trong phần trước của chương này. Như bạn sẽ nhớ ra, đó là quá trình đi vào trong tuyến tùng (con mắt thứ 3), về bản chất là việc “đưa” người nghe đến ngưỡng cửa của lối vào của sự tỉnh thức của riêng họ, do đó họ có thể truy cập vào tần số sóng não theta.

Đồng minh hay người hướng dẫn. Tùy thuộc vào kiểu hay độ dài của việc hình dung tưởng tượng mà bạn có thể để cho người nghe gặp gỡ và được đồng hành bởi một người hướng dẫn tâm linh, một thiên thần hộ mệnh, hay một người bạn thân thiết và được tin cậy – bất kì ai

mà sự hiện diện của người ấy sẽ khẳng định sự thiêng liêng và tầm quan trọng của trải nghiệm, cũng như làm tăng thêm cảm giác an toàn.

Hành trình. Dù cho cuộc hành trình có mau lẹ và đơn giản hay phức tạp và rắc rối, thì cuộc hành trình mà bạn đưa khách hàng của mình đi cũng phải có điểm đầu, điểm giữa và điểm kết thúc.

Điểm khởi đầu của hành trình sẽ phụ thuộc vào môi trường nội tâm mà bạn đã chọn hay mục đích hay mục tiêu của quá trình. Riêng đối với Lối vào Theta, nơi bắt đầu là lối vào tuyến tủy. Các điểm bắt đầu khác có thể là một nơi an toàn trong thiên nhiên, lối vào một tòa nhà lớn, lối vào một hành lang uy nghi có nhiều cửa ra vào, các luân xa của cơ thể - bất kì nơi nào tạo điều kiện thích hợp cho quá trình.

Nếu bạn không đang hướng dẫn người nghe đến với một trải nghiệm cụ thể, ví dụ như trong kĩ thuật Lối vào theta, bạn chỉ đơn giản là cho phép người nghe chọn nơi họ muốn đi (lối mòn nào trong thiên nhiên, căn phòng nào trong tòa nhà, cánh cửa nào trong hành lang, hay luân xa nào).

Lưu ý: Tốt nhất là không yêu cầu khách hàng nói lớn tiếng cho bạn biết nơi họ đang hiện diện hay đang đi tới. Hãy đơn giản là để cho họ được trải nghiệm một cách trọn vẹn trong quá trình. Dọc trên đường đi, khi họ khám phá địa hình (xin nhắc lại, các ngọn đồi và các thung lũng, sự trải rộng của khung cảnh, các căn phòng trong các tòa nhà, các cánh cửa khác nhau), họ có thể chuẩn bị về năng lượng cho bước kế tiếp.

Một trong những cách thức đơn giản và hiệu quả nhất để hỗ trợ họ là mời họ kết nối trở lại với hơi thở của họ. Trong số những lợi ích khác thì việc kết nối với hơi thở sẽ khuyến khích sự tiếp nhận và sự rõ ràng.

Cơ hội. Đây là đỉnh cao của cuộc hành trình, khoảnh khắc mà mục đích ban đầu của việc hình dung tưởng tượng được hoàn tất. Đây là nơi mà người nghe nhận được dấu hiệu, tìm thấy tài năng, giải phóng được các niềm tin hạn chế, tìm được cảm xúc, thực hiện được các giao tiếp đã bị kìm nén, thấy được tầm nhìn tương lai, tha thứ cho bản thân hay người khác, phát hiện ra câu trả lời, nhìn thấy được biểu tượng, cởi mở đón nhận sự hướng dẫn cao hơn của họ, hay cho phép việc chữa lành được diễn ra. Thông thường, đỉnh cao sẽ là một lời mời gọi để thực hiện chỉ một trong các điều này, mặc dù trong một số trường hợp, bạn có thể kết hợp vài điều trong số đó. Ví dụ, bạn có thể cho người nghe xác định một cảm xúc bị mắc kẹt (như nỗi hổ thẹn, nỗi sợ, hay sự bất bình) do đó họ có thể thừa nhận và giải phóng nó. Và lúc đó bạn có thể mời họ mở ra một khả năng mới cho tương lai (một tầm nhìn cho tương lai), thứ mà có lẽ họ đã không thể tiếp cận trước khi cho phép sự dịch chuyển trong cảm xúc và năng lượng. Hãy chắc chắn rằng bạn cho họ đủ thời gian họ cần để nhận được một khả năng mà thời điểm hình dung tưởng tượng này có thể trao cho họ.

Quay trở về. Sau khi cho người nghe một khoảng thời gian tại giai đoạn đỉnh cao, bạn sẽ đưa họ trở về điểm khởi đầu của cuộc hành trình, hãy cho họ biết rằng đã đến lúc bắt đầu quay trở về thế giới hàng ngày. Nếu họ có một người đồng hành tinh thần hay đã gặp gỡ một người (hay sinh mệnh) khác trong suốt hành trình tưởng tượng, hãy nói cho khách hàng biết rằng họ có thể ghi nhận và cảm tạ người đồng hành đó về sự hỗ trợ mà họ đã được cung cấp (như một nhân chứng yên lặng, một người hướng dẫn, một người bảo hộ - bất cứ ai thích hợp).

Hãy yêu cầu người nghe hít thở sâu một lần nữa, và mời họ đưa ý thức trở lại về cơ thể vật lí của họ. Bạn cũng có thể đề họ mang ý thức trở lại với môi trường vật lí xung quanh họ, đặc biệt là chiếc ghế họ ngồi hay một bề mặt ở bên dưới họ và với bất kì âm thanh nào trong môi trường. Hãy khuyến khích họ chậm rãi mở mắt ra khi họ đã sẵn sàng.

LỜI KHUYÊN CHO VIỆC DẪN THIỀN

ƯU TIÊN CHO SỰ AN TOÀN VÀ SỰ THOẢI MÁI. Tạo ra một môi trường an toàn là điều cần thiết để giúp khách hàng của bạn thư giãn và nhận được những lợi ích từ các quá trình hình dung có sự hướng dẫn. Muốn có một môi trường an toàn và thoải mái, ta cần:

- Một nơi yên tĩnh và sạch sẽ.
- Nhiệt độ trong phòng thích hợp (có thể chuẩn bị sẵn chăn, nếu cần).
- Một chiếc bàn hay ghế mát-xa vững chãi và êm ái.
- Nhạc thư giãn được mở với âm lượng tương đối dịu êm.
- Những mùi hương thoang thoảng, như mùi nến tẩm hoa oải hương (không có gì quá mạnh hay giống nước hoa).
- Đối với bạn, nhà trị liệu, bạn cần được thư giãn và chuẩn bị kĩ.

Xem chương 7 để có thêm ý kiến chuyên sâu về việc kiến tạo một nơi làm việc chất lượng cho công việc chữa lành.

Sử dụng hơi thở. Như được mô tả trong phần đại cương về cách viết một kịch bản, hãy bắt đầu quá trình hướng dẫn với hơi thở có ý thức, công cụ mạnh nhất mà bạn có để giúp cho khách hàng thư giãn và đi vào được thế giới nội tâm của họ.

Hãy ngân nga giọng nói của mình. Mặc dù bạn sẽ muốn nói bằng một giọng nhẹ nhàng và nhỏ nhẹ hơn là trong một cuộc hội thoại thông thường, hãy cho phép bản thân nói với giọng nói tương đối bình thường. Bạn không muốn giọng nói có vẻ quá xúc động của mình làm cho khách hàng của mình bị phân tán. Hãy đơn giản là thư giãn, tin tưởng vào bản thân và cho phép bạn kết nối với phần tốt nhất của khách hàng. Bằng cách đó, giọng nói của bạn sẽ hòa âm một cách hoàn hảo.

Hãy ý thức về tiến độ. Cho khách hàng của bạn một khoảng thời gian thư giãn giữa những câu tuyên bố theo chỉ dẫn hay giữa những lời chỉ dẫn của bạn. Nếu bạn tham gia quá trình cùng với họ (chứ không chỉ đơn giản là đọc kịch bản), bạn sẽ tự nhiên tìm được một tiến độ tốt nhất cho quá trình, không nhanh quá cũng không chậm quá.

Hãy khuyến khích. Xin lưu ý rằng một số khách hàng có thiên hướng trực quan hơn, số khác thiên về thính giác, hoặc về vận động, đôi khi bạn có thể khuyến khích họ hình dung theo một cách mà họ cảm thấy dễ dàng và thoải mái. Ví dụ, trong khi một khách hàng có thể đang ngắm một phong cảnh sống động mở ra trước họ, một khách hàng khác có thể cảm thấy một sự hiện diện ấm áp, đầy yêu thương bao quanh họ. Nhưng một khách hàng khác có thể lại nghe thấy một thông điệp từ sự hướng dẫn cao hơn của họ. Hãy đơn giản là hãy chấp nhận cách cảm nhận và tiếp nhận thông tin riêng biệt của họ, khuyến

HÌNH DUNG CÁC HÀNH ĐỘNG: 4 ỨNG DỤNG PHỔ BIẾN

VIỆC HÌNH DUNG TƯỢNG TƯỢNG CÓ THỂ được sử dụng vừa để tìm kiếm thông tin và cũng là phương tiện để thay đổi trường năng lượng vi tế. Sau đây là 4 cách hình dung đơn giản. Bạn có thể ứng dụng 4 bài thực hành nhỏ này trong việc tự chữa lành, hay để hướng dẫn khách hàng làm việc đó trong một phiên chữa lành.

Khi bạn đang đối mặt với một vấn đề hay một sự việc gây tranh cãi:

1. Hãy hình dung bản thân đang ở một nơi an toàn, hãy ngắm nhìn bản thân đang được bao quanh bởi vẻ hoàn mỹ (như vẻ đẹp của thiên nhiên, ánh sáng, hay màu sắc).
2. Bây giờ hãy kêu gọi Đấng Thiêng Liêng gửi tới cho bạn một người giúp đỡ. Người giúp đỡ này giữ một món quà mà khi được mở ra nó sẽ giúp bạn hiểu rõ về vấn đề và cung cấp cho bạn một công cụ để giải quyết vấn đề đó.

Khi bạn đang cố gắng tìm ra bài học chứa đựng trong một khó khăn, thách thức của cuộc sống:

1. Đòi hỏi người đưa thông điệp hỗ trợ bạn trong việc khám phá nội tâm bên trong. Hãy đi thẳng tới Đấng Thiêng Liêng và cầu xin một người hướng dẫn bạn để được hướng dẫn hay dạy bảo. Hãy hình dung ra hình ảnh của người hướng dẫn này trong bất kì hình dạng nào mà họ xuất hiện.
2. Sau khi tạo mối quan hệ tốt với người hướng dẫn này, bạn có thể bắt đầu hỏi họ những câu hỏi phục vụ cho mục tiêu của bạn. Những câu hỏi có thể giúp bạn (hay khách hàng của bạn) khám phá những lí do khiến cuộc sống khó khăn có thể gồm có:
 - Bài học cần được rút ra từ những sự kiện gần đây là gì?
 - Bạn cần có hành động gì để hoàn tất quá trình học tập?
 - Bạn cần có hành động gì để hòa nhập với việc học tập?
 - Cuộc sống của bạn sẽ như thế nào sau khi hoàn thành việc học tập?
3. Nhận câu trả lời cho các câu hỏi của bạn. Chúng có thể đến thông qua các hình ảnh, âm thanh hay lời nói, cảm giác vật lí, hay hiểu biết từ bên trong. Nếu bạn không hiểu các câu trả lời hay thông điệp nhận được, hãy yêu cầu được giải thích chi tiết cho rõ hơn. Bạn cũng có thể yêu cầu câu trả lời được nhắc lại theo dạng khác. Ví dụ, nếu câu trả lời đầu tiên là một hình ảnh thị giác khiến bạn bối rối, hãy yêu cầu người hướng dẫn giải thích rõ bằng lời rằng bức tranh đó nói lên điều gì.
4. Bây giờ hãy hỏi xem liệu bạn có cần phải tập trung vào bất kì điều gì đặc biệt để hỗ trợ cho việc chữa lành, như là một hình dạng, màu sắc, biểu tượng, hình ảnh, mùi vị, âm thanh, tông giọng, hay bất cứ thông tin đầu vào siêu giác quan nào.

Khi bạn đang trải nghiệm một nỗi đau thể xác hay bệnh tật:

1. Hãy yêu cầu người gác cổng giúp bạn hình dung ra căn bệnh hay phần cơ thể đau ốm trong dạng của một hình ảnh tượng trưng.
2. Giờ hãy đối thoại với hình ảnh này. Hãy cho phép hình ảnh bộc lộ hay nói cho bạn biết thông điệp mà nó nắm giữ cho bạn là gì và bạn cần có hành động gì để xóa bỏ vấn đề.

Sau đó, nếu có thể và có đủ thời gian, bạn có thể khuyến khích khách hàng của bạn ghi chép lại một số hình ảnh, suy nghĩ, hay cảm giác nảy sinh trong họ trong suốt quá trình hình dung tượng trưng – để bắt được các chi tiết này ngay khi chúng còn đang mới mẻ. Hoặc thay vào đó, bạn có thể khuyến khích họ ghi chép lại toàn bộ trải nghiệm của họ sau đó, khi họ đang ở nhà.

Mẹo: Khi phát triển việc hướng dẫn hình dung, bạn có thể tham khảo chương 22 để có thêm các ý kiến bổ sung. Chương 22 đưa ra các câu hỏi để nhận được sự hướng dẫn thông qua hình ảnh trực giác và các cách để phối màu vào kịch bản hướng dẫn của mình.

CHƯƠNG 16

LINH THỂ CẦU NGUYỆN, CHIÊM NGHIỆM VÀ GIAO TIẾP VỚI NHỮNG LỰC LƯỢNG TÂM LINH

*Con người sẽ trở nên vĩ đại nhận ra rằng mãnh lực tinh thần mạnh hơn bất kì
lực lượng vật chất nào...*
RALPH WALDO EMERSON

Lĩnh vực y học năng lượng vi tế là một lĩnh vực y học dựa vào những gì *không thể* nhìn thấy còn nhiều hơn những gì *có thể* nhìn thấy bằng đôi mắt thường, mà trong đó, ảnh hưởng, tác động của các cõi giới tinh thần vào việc chữa lành được áp dụng rộng rãi. Các bệnh nhân và khách hàng thường có thái độ cởi mở với các hoạt động tinh thần như là cầu nguyện và thiền định hoặc đã tham gia vào các hoạt động này từ trước dù họ chỉ sử dụng đơn nhất phương pháp trị liệu bằng năng lượng vi tế hay đang kết hợp với các phương pháp trị liệu truyền thống khác. Là nhà trị liệu năng lượng vi tế, bạn phải thành thạo trong các nghi lễ và nghi thức để giao tiếp với Linh hồn và mời Linh hồn hướng dẫn bạn trong việc chữa lành cho những người khác và làm phong phú thêm kinh nghiệm tổng thể của bạn. Nhiều nhà trị liệu thấy rằng phương pháp chữa lành bằng năng lượng vi tế thường có hiệu quả hơn khi kết hợp với các công cụ và kỹ thuật tập trung tinh thần, chẳng hạn như các kỹ thuật năng lượng thiết yếu từ Chương 9.

Trong chương này, trọng tâm của chúng ta là về sức mạnh của lời cầu nguyện, chiêm nghiệm và giao tiếp với Linh thể, mà chúng ta cũng gọi là Linh hồn trong chương này, các mãnh lực và các lực lượng và các sinh mệnh tâm linh khác hỗ trợ quá trình chữa lành. Ba hoạt động tinh thần này có liên kết với nhau nhưng cũng khác nhau. Sự khác biệt và tương tác giữa ba cách giao tiếp tinh thần này được mô tả trong phần "Nhận trả lời và hỗ trợ" như là cách để khám phá nội tâm và nhận khái thị.

Việc thảo luận về cầu nguyện sẽ dẫn đến một câu hỏi không thể tránh khỏi: Bạn cầu nguyện với ai hoặc cái gì? Tôi nghĩ rằng câu trả lời sẽ thay đổi theo thời gian. Lúc này chúng ta đang trò chuyện với Thượng đế; lúc khác chúng ta lại nói chuyện với một người thân yêu đã quá cố; lần sau nữa chúng ta lại nói với Chân ngã hay Tâm thức. Đối với nhà trị liệu năng lượng vi tế, Linh hồn và các lực lượng tâm linh là những đồng minh tốt nhất. Phần còn lại của chương thảo luận về các thiên thần và các sinh mệnh tâm linh, Linh hồn hay Tinh thần của chúng ta và các hiện thể khác mà chúng ta có thể gọi về để chỉ đường, giải thích và hướng dẫn.

Đối với các nhà trị liệu và những người không chuyên về lĩnh vực này, vẻ đẹp của lời cầu nguyện và các phương thức giao tiếp tinh thần khác có thể được sử dụng thành công cho mục đích chữa lành.

NHẬN CÁC CÂU TRẢ LỜI VÀ HỖ TRỢ

Bất kể là đang trị liệu cho chính mình hoặc cho người khác, nhiều nhà trị liệu năng lượng vi tế dựa trên nhận thức tâm linh bên trong trong một phiên làm việc. Chúng ta có thể sử dụng ba hình thức khác nhau nhưng có liên quan với nhau của giao tiếp tâm linh - cầu nguyện, chiêm nghiệm và giao tiếp - để có được câu trả lời, năng lượng chữa lành hoặc sự khái thị sẽ giúp chúng ta hiểu được bản chất thực sự của một tình trạng khó xử.

Ba hình thức của giao tiếp tâm linh:

Cầu nguyện là nói chuyện với Linh hồn.

Chiêm nghiệm là đắm trong sự hiện diện của Linh hồn.

Giao tiếp để nhận được thông tin và năng lượng từ Linh hồn.

Cầu nguyện có thể được thực hiện bất cứ lúc nào và trong bất kỳ cách nào. Nhiều người trong chúng ta đã được dạy rằng phải quỳ để cầu nguyện và làm dấu bằng tay ở một nơi thờ phượng hoặc trước bữa ăn. Những nghi lễ cầu nguyện nhắc nhở rằng chúng ta luôn luôn phải dựa vào tình thương, hy vọng và phước lành. Nhưng chúng ta cũng có thể cầu nguyện khi lái xe đi làm hoặc đang ngồi trong rạp chiếu phim và chúng ta có thể khuyến khích khách hàng của chúng ta hiểu rằng không có quy tắc trong cầu nguyện. Cầu nguyện có thể được chia sẻ với những người khác –nói to hoặc thầm thì, qua bài hát hay điệu nhảy - hoặc đơn giản là cầu nguyện tại một nơi thâm lặng trong tim chúng ta.

Nếu khách hàng của chúng ta cảm thấy thoải mái với cầu nguyện, chúng ta có thể yêu cầu họ kêu gọi Linh hồn và chúng ta có thể cầu nguyện cho họ hoặc cùng với họ. Điều quan trọng là chúng ta tôn trọng niềm tin của khách hàng, cho dù những lời cầu nguyện có thể mang mặc cảm bị phán xét và tội lỗi. Chúng ta có thể cầu nguyện một cách riêng tư và thâm lặng bên trong để kêu gọi sự trợ giúp tinh thần cho công việc chữa lành của chúng ta.

Có hàng trăm cách **Chiêm nghiệm** khác nhau, nhưng giữa chúng có điểm chung: Thừa nhận sự hiện diện và tìm kiếm sự hòa hợp với Linh hồn hay các thể lực tâm linh. Tôi khuyến khích khách hàng chỉ đơn giản là cảm nhận được Linh hồn vào một khoảng thời gian bất kỳ trong ngày mà không cần phải theo kế hoạch. Điều này giúp cho đầu óc thành thoi, tâm hồn tươi mới và thường xuyên có thể dẫn đến sự giao tiếp hoặc nhận trợ giúp và chữa lành.

Trong các phiên làm việc với khách hàng, tôi chiêm nghiệm thông qua kỹ thuật “Đổi Thoại Giữa Các Linh Hồn”(xem Chương 9). Tôi tạm dừng sau mỗi ba bước và cho phép bản thân mình cảm nhận sự thánh thiện thiêng liêng của tâm hồn mình, của người khác và của Linh hồn cao hơn. Sau đó tôi yêu cầu Linh hồn giữ tôi trong trạng thái hợp nhất với quyền năng vô hạn của Linh hồn. Mỗi khi cảm thấy bị mắc kẹt trong một phiên làm việc, tôi dừng lại, hít thở, nhắm mắt lại một lúc và sau đó yêu cầu Linh hồn nhắc nhở tôi về sự hiện diện của Linh hồn. Thời điểm liên kết này thường tất cả những gì tôi cần biết về phương hướng (chữa lành).

Làm thế nào để bạn nhận được câu trả lời cho các câu hỏi mà bạn đang tìm kiếm? Đây là chủ đề của **Giao tiếp** hay nhận khái thị.

Trong các phiên làm việc, tôi thường giao tiếp với Linh hồn để nhận được khái thị (trí huệ trực giác) tại thời điểm ấy. Khách hàng hỏi một câu; tôi nhìn thấy hình ảnh tâm linh trong đầu, nhận được lời truyền dạy kiến thức trong tai, hay minh triết chột lóe lên trong người tôi. Những dấu hiệu trực giác thường dẫn khách hàng và tôi tìm ra phương thức để hiểu rõ hoặc chữa lành.

Đôi khi câu trả lời và năng lượng chữa lành không đến ngay lập tức. Tôi phải đề nghị khách hàng thiết lập một sự giao tiếp trong đời sống hàng ngày của họ. Điều quan trọng là phải xác định được thời điểm Linh hồn sẽ phản hồi. Thời điểm đó có thể chỉ kéo dài một vài phút

hoặc một giờ trong vài ngày hoặc hàng tuần. Tôi thường gợi ý khách hàng thiết lập ý định sẽ nhận được hướng dẫn, sau đó để cho Linh hồn một vài ngày, nếu không nói là vài tuần, sẽ gửi lại những gì khách hàng đang tìm kiếm.

Sống trong trạng thái giao tiếp hàng ngày có nghĩa là phải chú ý đến các loại dấu hiệu và điềm báo nhận bằng trực giác và thông qua thực tế trần tục. Dấu hiệu có thể bao gồm những giấc mơ, linh ảnh hoặc sự ngộ ra thông qua trực giác; nhưng có thể liên quan đến đọc một cuốn sách sâu sắc hoặc nhận được thông điệp từ một người bạn. Tôi đã từng có một khách hàng học được mọi thứ để chữa khỏi một căn bệnh bằng cách xem chương trình truyền hình thiếu nhi trong một tuần ông giao tiếp với Linh hồn. Điều quan trọng là sự sẵn lòng và cởi mở; Linh hồn sẽ thực hiện tiếp phần còn lại.

Ba quá trình giao tiếp tâm linh có thể dễ dàng được pha trộn theo những cách khác nhau. Bạn có thể đi vào trạng thái chiêm nghiệm để nhận ra sự hiện diện của Linh hồn, cầu nguyện để được giúp đỡ, sau đó giao tiếp và chờ câu trả lời. Bạn có thể cầu nguyện và sau đó chiêm nghiệm để nhận được khái thị - hoặc nhận được khái thị và sau đó cầu nguyện để được sự giải thích.

Lưu ý: Thiết lập một ý định giao tiếp với Linh hồn có thể được coi là một hình thức cầu nguyện. Trong phần tiếp theo, bất kỳ trong mười điều “Cầu nguyện cho Chữa lành” có thể được sử dụng cho giai đoạn đầu của Giao tiếp.

CẦU NGUYỆN ĐỂ CHỮA LÀNH

Để giao tiếp với Linh hồn và các lực lượng tinh thần, có mười loại cầu nguyện vì lợi ích của người khác và chính mình. Tôi gọi chúng là “**Cầu nguyện để Chữa lành**”. Biết được những điểm khác biệt của từng loại sẽ giúp bạn có một lời cầu nguyện lý tưởng cho hoàn cảnh của bạn và mục tiêu chữa lành. Bạn có thể thực hiện những lời cầu nguyện cho chính mình hoặc cho người khác; trước, trong hoặc sau một phiên làm việc; âm thầm hay lớn tiếng; và/hoặc thông qua lời nói, bằng văn bản hoặc hát – và thực sự là bất kỳ phương tiện biểu hiện nào bạn có thể nghĩ đến.

Khi làm công việc chữa lành cho những người khác, bạn có thể cầu nguyện lớn tiếng với họ hoặc đề nghị họ để nói to hoặc thầm thì một loại cầu nguyện. Có thể hoặc không cần thiết bắt đầu cầu nguyện với “Cầu Trời!”. Tùy theo ý muốn của bạn và/hoặc khách hàng của bạn, bạn có thể gọi tên Đấng Linh Thiêng (“*Cầu Trời!*”, “*Thượng đế ơi!*”, “*Mô Phật!*”, “*Lạy Chúa!*”...). Hoặc chỉ đơn giản là hít thở vào trái tim của bạn bằng cách sử dụng kỹ thuật “*Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn*” (Chương 9) và chọn loại cầu nguyện phù hợp nhất với nhu cầu của người khác.

Khi cầu nguyện để tự chữa lành, hãy xem xét việc tạo ra cuốn sách cầu nguyện của riêng bạn, ghi nhanh xuống các từ, cụm từ và ý tưởng đến với bạn dựa trên mười loại cầu nguyện chữa lành khác nhau được mô tả dưới đây. Trong thực tế, bạn chỉ tốn một ít thời gian để viết ra những ý tưởng cầu nguyện của bạn.

Khi đọc những mô tả dưới đây, hãy cảm nhận ngay lập tức loại cầu nguyện nào bạn có cảm hứng nhất.

THIÊN ĐỊNH: Một phương pháp Giao tiếp

THIÊN là một trong các quá trình nổi tiếng nhất để làm trống rỗng trí óc và tĩnh lặng cơ thể. Sự tĩnh lặng này giúp mở ra cánh cửa với Linh hồn để chúng ta có thể nhận được khải thị và chữa lành. Thiên định là ngôi trong tư thế hoa sen truyền thống (bắt chéo chân) của yoga hoặc hít thở sâu, nhưng bạn cũng có thể đơn giản là thiền trong khi đi bộ, tụng kinh hoặc thậm chí nấu ăn.

Thiền là một phương pháp kết nối hoặc giao tiếp với Linh hồn. Trong khi cầu nguyện là hướng lên trên và ra ngoài, thiên định sẽ khép kín quá trình giao tiếp của chúng ta với Linh hồn. Thiên định đòi hỏi Linh hồn hồi đáp lại và trân trọng thực tế rằng chúng ta xứng đáng để được trao nhận. Thậm chí đến suy nghĩ về việc nhận được khải thị, hỗ trợ và hy vọng vào Linh hồn sẽ chữa lành những mặc cảm về sự không xứng đáng mà rất nhiều người trong chúng ta giữ sâu bên trong. Chính những mặc cảm này ngăn chặn sự chuyển động và hiệu quả của năng lượng chữa lành vi tế.

Để biết thêm về thiên định và các lợi ích của nó xin hãy xem Chương 15, "Trí Tuệ Vi Tế."

CẦU NGUYỆN ĐỂ ĐƯA RA QUYẾT ĐỊNH: ĐẢM BẢO MỘT Ý ĐỊNH RÕ RÀNG

Khi phải quyết định một việc quan trọng; đôi khi chúng ta rơi vào tình trạng mõi mòn trong nhầm lẫn, né tránh hoặc nghi ngờ. "Cầu nguyện để đưa ra quyết định" là một cơ hội để xác quyết về những gì chúng ta cần phải xảy ra—khi mà chúng ta vẫn chưa chắc chắn rằng liệu tình hình, giải pháp hay lựa chọn đó có "đúng" hay hoàn hảo hay không; hay là chúng ta đã sai? Việc nêu bật những gì chúng ta cần thậm chí còn giúp mở ra cánh cửa đón nhận được sự sáng tỏ lớn lao hơn. Mục đích của lời cầu nguyện này là để giảm sự nghi ngờ và gia tăng đức tin bằng cách đảm bảo một ý định rõ ràng.

Ví dụ, một khách hàng bị bệnh ung thư có thể tự hỏi cô ấy nên sử dụng xạ trị, hóa trị, thảo dược hoặc tất cả các điều trị này. Cô ấy có thể "Cầu nguyện để đưa ra quyết định" như sau: "Cầu Trời! Con sẵn sàng làm những gì con cần để chữa bệnh và con đồng ý cho tất cả các phương pháp điều trị. Con xin hỏi rõ phương pháp nào sẽ tốt nhất cho con." Cô có thể dành cả một ngày cầu nguyện cho rõ ràng về việc sử dụng xạ trị: "Cầu Trời! Xạ trị có phải là giải pháp tối ưu cho bệnh của con". Cô xem xét quyết định này có phù hợp với cơ thể và tâm hồn không. Sau đó, cô tiếp tục "Cầu nguyện để đưa ra quyết định" cho hóa trị và thảo dược vào những ngày khác nhau. Cuối cùng cô đánh giá kết quả để đi đến quyết định cuối cùng.

CẦU NGUYỆN ĐỂ THỈNH CẦU: KÊU GỌI Ý CHÍ CAO HƠN

Có những lúc chúng ta cảm nhận rằng giải pháp cho một vấn đề hoặc kết quả tối ưu cho một tình huống không nhất thiết phải là những gì chúng ta muốn hoặc sẽ theo cách của chúng ta. Nếu không tìm ra câu trả lời, chúng ta có thể tìm cách thông qua năng lực tinh thần hoặc thậm chí trực quan. Trái tim mách bảo chúng ta hãy kêu gọi một ý chí cao hơn - yêu cầu sự hỗ trợ của Đấng Thiêng Liêng. Mục đích của lời cầu nguyện này là kêu gọi sự sẵn lòng để những lời cầu nguyện của chúng ta phụng sự ở một trật tự cao hơn là ý chí cá nhân của chúng ta.

CẦU NGUYỆN ĐỂ THA THỨ: GIẢI THOÁT VÀ TIẾN LÊN

Từ đáy lòng, chúng ta cảm thấy đã đến thời điểm để giải phóng bản thân mình hay người khác khỏi một vai trò nạn nhân của một tội lỗi và các tổn thương gắn với nó. Cho dù biến cố hay thời khắc chúng ta cảm thấy bị phản bội hay bị bỏ rơi đã xảy ra ba mươi năm trước hay chỉ mới tuần trước, chúng ta cảm nhận được đã đến lúc để từ bỏ cơn giận dữ hay niềm cay đắng (mặc dù có thể chính đáng) và cùng với nó là nỗi đau tinh thần. Hãy đứng dậy mạnh mẽ hơn, tuyên bố qua lời cầu nguyện và hỗ trợ của Linh hồn: Đã đến lúc để vượt qua. Khi làm như vậy, chúng ta mở cho một con đường mới, một cách thức mới để tiến lên. Mục đích của lời cầu nguyện này là để hoàn toàn giải thoát chính mình hoặc người khác khỏi bất kỳ lỗi lầm, sự đau đớn, sự thất bại hay nỗi thất vọng nào.

CẦU NGUYỆN ĐỂ TỪ BỎ: SẴN SÀNG CHỜ ĐỢI CÁC DẤU HIỆU

Có những lúc chúng ta cố gắng tìm giải pháp cho các vấn đề bằng cách dựa vào quá trình tư duy của chúng ta, suy đoán dựa trên kinh nghiệm quá khứ và hệ thống niềm tin quen thuộc. Nhưng chúng ta không tìm thấy giải pháp chúng ta cần. Khi đó lời cầu nguyện này có thể là giải pháp. Chúng ta sử dụng những lời cầu nguyện để buông bỏ tương tự như là: "Tôi sẵn sàng giải phóng mọi thứ có thể cản trở tôi. Xin hãy giúp tôi chuyển giao các vấn đề mà tôi đầu hàng tới các lực lượng hỗ trợ tốt nhất của tôi." Thế là chúng ta đã cầu nguyện để từ bỏ xong. Lời cầu nguyện này đặt chúng ta ở một nơi mà tôi gọi là "điểm dừng" – một nơi mạnh mẽ để chờ đợi. Chờ đợi để được giúp đỡ. Chờ đợi một phản hồi. Chờ đợi một dấu hiệu. Thời gian tạm thời chờ đợi này đặc biệt quan trọng đối với người đã đầu hàng là giao các gánh nặng của chúng ta đến một quyền lực cao hơn.

CẦU NGUYỆN ĐỂ CAM KẾT: LỜI HỨA HÀNH ĐỘNG

Cầu nguyện để cam kết là tương tác công khai của hầu hết tất cả những lời cầu nguyện. Xét một nghĩa nào đó, nó là nơi giao tiếp thiêng liêng đáp ứng cõi trần. Khi bạn nhờ cậy Linh hồn hỗ trợ bạn trong việc tìm kiếm một giải pháp, giải quyết hoặc chữa lành cái gì đó, bạn đồng thời cam kết sẽ làm phần việc của mình. Khi bạn yêu cầu để được giúp đỡ, bạn cũng cam kết rõ ràng về những hành động mà bạn cần phải thực hiện trong vấn đề này, cũng như bạn sẽ làm khi nào và như thế nào.

CẦU NGUYỆN ĐỂ GIẢI THOÁT: MONG MUỐN MỘT THỰC TẠI CHƯA BIẾT NHƯNG TỐT ĐẸP HƠN

Cầu nguyện để giải thoát có thể là một trong những Cầu nguyện cơ bản nhất cho chữa lành, trong đó khi giao tiếp với Linh hồn bạn nói rằng bạn sẵn sàng bắt đầu một cuộc đời mới. Bạn mong muốn khám phá bản thân và cuộc sống một lần nữa, ngay cả khi bạn đã quay trở lại nếp sống cũ hàng triệu lần trước. Trọng tâm của lời cầu nguyện này là công bố chân thành rằng bạn hoàn toàn mong muốn được giải thoát khỏi những nguyên nhân cơ bản của những thách thức và trở ngại hiện tại. Bạn mong muốn được giải thoát khỏi sự tiêu cực, những niềm tin cũ, các chất độc, năng lượng và các thực thể (tâm linh) khác, các sợi dây trói buộc, những ảnh hưởng - bất cứ điều gì đã kìm giữ bạn thể hiện mình ở mức độ cao nhất.

CẦU NGUYỆN ĐỂ ĐƯỢC HƯỚNG DẪN: YÊU CẦU ĐƯỢC PHỤNG SỰ

Mặc dù mỗi lời cầu nguyện liên quan đến một yêu cầu để được hướng dẫn theo một cách nào đó, lời cầu nguyện này có một mục đích rất riêng biệt. Đó là lời cầu nguyện để Linh hồn hướng dẫn bạn theo cách sẽ khiến bạn trở nên hiệu quả nhất, vì rằng bạn là duy nhất – có đầy đủ nhận thức, tài năng, kỹ năng và ưu thế riêng biệt. Đây là lời cầu nguyện mà bạn yêu cầu để

được phụng sự và tạo nên một sự khác biệt. Bạn hãy yêu cầu các lực lượng tâm linh cung cấp các hướng dẫn cho phép bạn có ảnh hưởng lớn nhất có thể, dựa vào việc bạn là ai.

CẦU NGUYỆN VÌ LÒNG TỪ BI: XÓA BỎ BẢN NGÃ ĐỂ VÌ LỢI ÍCH CỦA THA NHÂN

Cầu nguyện vì lòng từ bi có thể được sử dụng khi một ai đó hoặc một cái gì đó đang cần sự giúp đỡ nằm ngoài khả năng của chúng ta. Cho dù người đó là thành viên gia đình, bạn bè, khách hàng hoặc một người lạ trên đường phố - trong một khoảnh khắc thiêng liêng - lời cầu nguyện cho chúng ta sẽ hữu dụng cho người ấy.

Đừng nhầm lẫn với sự lòng thương hại, từ bi là sự chia sẻ tình yêu và sự giúp đỡ một cách sáng suốt và tôn trọng. Lòng từ bi yêu cầu chúng ta phải chia sẻ công việc và thời gian của chúng ta một cách rõ ràng và trong sáng. Lòng từ bi xảy ra khi chúng ta chăm sóc cho bản thân mình và những người khác cùng một lúc. Nếu chỉ vì yêu bản thân mình và tự tôn thì chúng ta đang làm một cuộc trình diễn cho thiên hạ xem, do vậy ranh giới và sự phân biệt (sự sáng suốt) là cần thiết để thật sự giúp đỡ người khác.

Cầu nguyện vì lòng từ bi gắn kết chúng ta với Chân ngã (Linh hồn) và cho phép chúng ta đáp ứng người khác và tình hình của họ với sự rõ ràng và sự hiện diện. Từ đó, chúng ta sẽ không cố gắng để làm cho người khác những gì họ có thể tự làm. Thay vào đó, lời cầu nguyện này sẽ dẫn chúng ta đến những hành động và thái độ đúng đắn cần thiết để giúp người khác với một trái tim rộng mở.

CẦU NGUYỆN VÌ HOAN HỈ: THỂ HIỆN LÒNG BIẾT ƠN CHÂN THÀNH

Thay vì một yêu cầu để được hướng dẫn hoặc một lời khẩn cầu của việc chữa lành và trợ giúp, chúng ta bày tỏ lòng biết ơn đến mọi nguồn sống. Cho dù bạn trực tiếp giao tiếp với tâm hồn, Linh hồn của bạn, Chân ngã, thiên thần hộ mệnh của bạn, hoặc chỉ đơn giản là Thượng đế, cầu nguyện vì hoan hỉ là một cơ hội để thể hiện sự cảm kích, ca ngợi và tạ ơn mà đôi khi được thốt ra. Cầu nguyện vì hoan hỉ là một lời cầu nguyện để ca ngợi các phước lành của cuộc sống của bạn. Khi nó phát sinh một cách tự nhiên từ sâu thẳm trái tim của bạn, bạn sẽ biết chính xác việc nói những gì và nói vào lúc nào.

CẦU NGUYỆN THAY CHO NGƯỜI KHÁC

Cầu nguyện thay là một cơ hội thiêng liêng ở mức độ cao nhất. Đó là một dịp để có sự ủy thác tâm linh, cầu nguyện thay cho người khác khi họ không thể cầu nguyện cho bản thân. Một món quà tuyệt vời mà người khác có thể không biết bạn đã làm cho họ. Đó là một lời cầu nguyện thay mặt cho những người đang bị bệnh rất nặng, trong tình trạng hôn mê, ấu nhi, hoặc theo một cách nào đó khác, vì một lý do nào đó khác; mà họ không thể cầu nguyện được.

SỰ HỖ TRỢ NĂNG LƯỢNG TỪ CÁC NGUỒN LỰC TÂM LINH

Có vô số các lực lượng Tâm linh có thể giúp chúng ta đạt mục tiêu chữa lành. Một vài nguồn lực nổi tiếng nhất được thảo luận ngắn gọn trong phần này. Bạn có thể kết nối với các lực lượng này thông qua cầu nguyện trực tiếp. Ví dụ, bạn có ý định yêu cầu giới thiên thần trợ giúp. Theo cách của tôi, tôi yêu cầu Linh hồn gửi đến các lực lượng Tâm linh hay hướng dẫn tốt nhất và có sẵn phù hợp với tình hình. Bằng cách đó tôi biết rằng tôi đang làm việc với các nguồn lực hữu ích nhất cho việc chữa lành và truyền cảm hứng.

CÁC CỠ GIỚI TINH THẦN

Chúng ta nhận được hỗ trợ tâm linh từ 04 cõi giới (cảnh giới) hay thể giới cơ bản: Linh hồn và các linh thể, năng lượng, giới tự nhiên và nhân loại. Chúng ta có thể sử dụng bất kỳ nguồn nào trong số này để giúp chữa lành những người khác và chính mình.

Cõi giới tinh thần ít đậm đặc (thô trực) nhất, nhưng thường là mạnh mẽ nhất. Trung tâm là Đấng Thiêng Liêng (Thượng đế) hay Linh Hồn, "Đấng Duy Nhất có trước tất cả." Xung quanh Linh Hồn là một hệ thống các vị thần trợ giúp chưa bao giờ nhập thể và giúp đỡ nhân loại, nhưng họ đang tìm kiếm cơ hội để giúp chúng ta trưởng thành và tiến hóa. Nổi bật nhất trong các nhóm này là các thiên thần.

Thể giới năng lượng bao gồm các sinh mệnh hình cầu hoạt động trong nhiều chiều kích và khu vực khác nhau. Họ tương tác chủ yếu với các hệ thống năng lượng của chúng ta. Họ cũng có thể bao gồm một sinh mệnh 5 chiều kích có khả năng mở rộng suy nghĩ của chúng ta hoặc một pháp sư kỳ cựu tồn tại trong một cõi giới khác mang tính thiên đàng hiền hơn là trần thế. Họ cũng có thể bao gồm những người từ các hành tinh hay vũ trụ khác có rung động ở một tần số khác với rung động của con người.

Từ lâu rồi, các nhà chữa lành đã khai phá thể giới tự nhiên để có được sự hỗ trợ và năng lượng chữa lành, bắt đầu với môi trường xung quanh họ. Trong vẻ đẹp hàng ngày của thiên nhiên, chúng ta tìm thấy các loại thảo mộc, hoa, khoáng chất và các loại thực phẩm được dùng làm tất cả mọi thứ từ thuốc chữa bệnh cho đến linh dược giúp thấy linh ảnh. Chúng ta tồn tại dựa vào những loài vật đồng hành cung cấp tinh yêu vô điều kiện và các yếu tố chẳng hạn như nước và không khí. Nhà chữa lành cũng có truyền thống kêu gọi sự giúp đỡ tinh thần từ nhiều đối tượng tự nhiên, các mãnh lực và các giống loài. Ví dụ, một pháp sư thời xưa có thể triệu hồi linh hồn của loài cú để có được sự khôn ngoan hoặc dùng tinh linh của lửa để đốt cháy một bệnh nhiễm trùng ra khỏi cơ thể bệnh nhân.

Cuối cùng, chúng ta có thể quay về cõi người để có được tình yêu, lòng tốt và sự chữa lành, bắt đầu từ những người xung quanh chúng ta. Khi chúng ta quay về với nhau hoặc thậm chí với bản thân mình để chữa lành, chúng ta có sức mạnh rất thực tế của tình yêu dành cho một mục đích cao hơn. Khi chúng ta phục vụ như là một nhà trị liệu năng lượng vi tế, chúng ta đang chứng kiến quá trình chữa lành của người khác. Đồng thời, nỗ lực chữa lành của chúng ta được hỗ trợ bởi các khía cạnh khác nhau của bản thể của chúng ta, chẳng hạn như là tâm hồn hay linh hồn của chính chúng ta, như được mô tả trong chương này.

Rõ ràng hay thậm chí chắc chắn là không chỉ có duy nhất người đang sống; thể giới con người cũng bao gồm các linh hồn của người đã chết nhưng vẫn còn nán lại trên trái đất, chẳng hạn như tổ tiên của chúng ta, các vị Thánh, các Đấng Hóa Thân, các Đấng Chương Giáo chẳng hạn như Đức Phật, Quan Âm và Chúa Kitô, các Ngài vẫn còn trên trái đất để liên tục giảng dạy và chữa lành.

Sau đây là mô tả một vài trong số các loại chúng sanh trong những cõi giới khác nhau. Phần lớn những nhà trị liệu năng lượng vi tế sẽ tìm thấy mô tả này hữu ích trong công việc cá nhân hoặc cho khách hàng của họ. Những lực lượng Tinh thần khác sẽ được mô tả trong nhiều cuốn sách khác của tôi.

CÁC THIÊN THẦN: SỨ GIẢ TỪ CÁC CỠ VI TẾ

Người Do Thái, Kitô giáo và người Hồi giáo tin rằng khi tạo thiên đàng, Thượng đế đã cho các thiên thần làm chủ nhân thiên đàng, như vậy có nghĩa là thiên thần có từ lâu đời hơn

con người. Trong Kinh Cựu Ước, thiên thần được cho là phục vụ tại tòa án thiên đình; công việc của họ đầu tiên là đề thờ phượng Thượng đế và thứ hai để truyền đạt ý muốn của Thượng đế đến thế gian. Từ “Angelos” có nghĩa là "sứ giả", nhưng dân Israel cũng gán cho giới này các khái niệm về tội tở, đặc sứ, chủ nhân, thần linh và người giám sát. Năng lực, tình yêu và sự hướng dẫn của họ thực sự là phi tôn giáo.

Ngoài giới thiên thần nói chung, có một số loại thiên thần cụ thể sẵn sàng hợp tác với chúng ta trong cuộc hành trình làm người và là những người chữa lành.

Cherubim: Theo dân Israel, là người hỗ trợ cỗ xe của Thượng đế và hành động như người giám hộ tinh thần.

Seraphim là các thiên thần bao quanh ngai vàng của Thượng đế và hát; tên của họ xuất phát từ một từ có nghĩa là "đốt cháy".

“**Thiên thần chiến binh**” chiến đấu trong đội quân của Thượng đế và bao gồm cả Tổng lãnh thiên thần Michael.

“**Ngai vàng**” (**Throne**) được cho là những thiên thần giám sát công lý ở trên trời.

Dominions được coi là quản gia của các thiên thần, thực hiện các nhiệm vụ được giao cho họ bởi Thượng đế và ủy thác nhiệm vụ khi họ thấy phù hợp. Họ cũng đảm bảo rằng tất cả các thiên thần khác đang thực hiện nhiệm vụ được giao cho họ bởi Thượng đế.

“**Thiên thần đạo đức**” làm phép lạ và phân phối đạo đức, năng lượng mà khuyến khích các phẩm chất tinh thần như chính trực, can đảm và duyên dáng.

Principalities (“**Thiên thần quốc gia**”) đang bận rộn với các vấn đề của quốc gia hoặc nhóm. Dưới sự kêu gọi của Thượng đế, một số **Principalities** đang tạo ra phép lạ đối với một số con người. Những phép lạ được thực hiện để các cá nhân liên quan có thể hoàn thành tốt hơn một sứ mạng mà sẽ giúp đỡ nhiều người.

Tổng lãnh thiên thần là các thiên sứ trưởng. Một số, nổi tiếng như Archangel Gabriel, cung cấp các thông điệp quan trọng hay sự chữa lành từ Thượng đế. (Thiên thần nói chung truyền ít thông điệp hơn.)

Thần Sấm & thần Mây đều là tổng thiên thần đặc biệt mạnh mẽ, cung cấp năng lượng cho trái đất.

Nephilim, một dạng khác của tổng thiên thần, cũng có thể được gọi là các *thiên thần trái đất*, vì họ sống trong cõi giới vật chất. Nephilim được chia thành hai phe: Những thiên thần đang giúp nhân loại và những thiên thần phục vụ mục đích cá nhân và ích kỷ. Loại sau thường được gọi là thiên sứ sa ngã hay thiên thần bóng tối.

Lưu ý: Hầu hết các tôn giáo và các pháp sư truyền thống nói về lực lượng đen tối, thiên thần bóng tối hoặc các thực thể (tâm linh) phiền hà khác có liên quan đến những người đang đối phó với những vấn đề của cảm xúc, tinh thần, thể xác, quan hệ và các điều kiện tinh thần (“Tẩu hỏa nhập ma”). Tham khảo Chương 7, "Các Đường Biên Năng lượng" cho các khuyến nghị về làm sạch và bảo vệ bạn và khách hàng của bạn khi làm việc với các năng lượng hoặc chúng sinh có thể gây phiền hà này.

CÁC HÌNH TƯỢNG: CÁC THIÊN THẦN PHỤC VỤ NHỮNG LÝ TƯỞNG CAO NHẤT

Các *Hình Tượng* là các sinh mệnh đã trở nên quá rực rỡ với những công hiến và mục đích chuyên biệt mà họ thể hiện đến nỗi họ trở thành đại diện của lý tưởng đó (Hình tư tưởng). Các khái niệm về các Hình Tượng đến từ Plato khi ông mô tả một hang động, trong đó các lý tưởng như Công Lý và Sự Thật trú ngụ, cách xa cõi trần. Dưới đây là những Hình Tượng phổ biến nhất:

Các Đấng Quyền năng bảo vệ loài người khỏi quỷ dữ.

Các Đấng Soi sáng mang thiên đường đến trái đất, thực hiện điều ước và giấc mơ.

Các Đấng Cổ xưa đã và đang tiếp tục hỗ trợ Thượng đế sáng tạo ra vật chất.

Đấng Khuôn Mẫu đã tiến hóa thành các kiểu hình đại diện cho các lý tưởng và làm mẫu các kiểu hình hay các lý tưởng này để các đối tượng khác học tập theo.

Các Nàng Thơ cung cấp năng lượng thiên đàng cho các cảm hứng khác nhau như là nghệ thuật, văn học hoặc âm nhạc.

Các Đấng Lý Tưởng minh họa cho các chuẩn mực mà tất cả chúng ta phải cố gắng để đạt được, chẳng hạn như các lý tưởng về sự nhân ái, tình mẫu tử hay lòng tốt.

TINH THẦN VÀ TÂM HỒN

Mặc dù có nhiều truyền thống tâm linh và hệ thống tổng thể định nghĩa khác nhau về *Tinh thần* (hay *linh khí, thần khí*) và *Linh hồn* (hay *hồn*), chúng ta có thể đồng ý rằng 2 thuật ngữ này là sự mở rộng của sự huyền bí thiêng liêng mà một số người gọi là Thượng đế. Và từ tất cả những gì thu thập được, dường như chúng ta tồn tại trong hình dạng con người như là những phần mở rộng và thể hiện của tinh thần và linh hồn của chúng ta.

Trong khi tinh thần cho chúng ta cái nhìn từ đỉnh núi của cuộc sống, nhắc nhở về những gì nằm ngoài kinh nghiệm vật lý của chúng ta. Linh hồn lại đồng hành cùng với chúng ta qua các thung lũng, cánh rừng và đồng hoa của sự sống, thăm thì với chúng ta về tất cả mọi thứ mang ý nghĩa cá nhân. Trong khi kết nối với Tinh thần và Linh hồn qua lời cầu nguyện, chiêm nghiệm hay sự tĩnh lặng, chúng ta có thể nhận ra thông điệp và dấu hiệu bằng việc hòa hợp với cảm giác đi kèm với sự trao truyền. Về bản chất, Tinh thần tới đánh thức các nguồn năng lượng của sự rõ ràng và niềm đam mê. Trong khi Linh hồn kêu gọi các nguồn năng lượng của sự gân gỏi và lòng từ bi.

CÁC NGUỒN HƯỚNG DẪN TÂM LINH SUỐT ĐỜI: Các Thiên Thần Hộ Mệnh và những Người Giúp Đỡ Tâm Linh khác

NHIỀU NHÀ HIỀN TRIẾT TÂM LINH tin rằng chúng ta có sự hướng dẫn tinh thần suốt đời. Những chúng sinh vô hình này bảo vệ, giảng dạy, hướng dẫn và yêu thương chúng ta.

Dựa trên các nghiên cứu từ nhiều nền văn hóa của tôi về rất nhiều Thánh điển và truyền thuyết, tôi tin rằng mỗi chúng ta được sinh ra với hai người hướng dẫn tinh thần suốt đời. Một trong hai người này có thể là một cá nhân chúng ta đã biết trong tiền kiếp, tổ tiên đời này của chúng ta, một vị thánh, một nhân vật tôn giáo khác hoặc thậm chí là một linh hồn động vật. Và một người hướng dẫn nữa của chúng ta có thể là một thiên thần.

Trước khi Kinh Thánh tuyên bố sự tồn tại của thiên thần hộ mệnh cá nhân (trong cuốn sách của Matthew), ý tưởng về các thiên thần cá nhân đã có trong thế giới của người Semite cổ đại (thủy tổ của người Do Thái & Ả Rập ở vùng Cận Đông,) và vẫn tiếp tục phổ biến ngày nay. Thông qua việc chữa lành cho khách hàng, tôi đã xác định rằng nếu một người nào đó có hai người hướng dẫn tinh thần suốt đời không thuộc về giới thiên thần, thì họ sẽ được giám sát bởi một thiên thần. Vì vậy, chúng ta thực sự có thiên thần hộ mệnh mà có thể được kêu gọi khi chúng ta cần giúp đỡ. Nếu phục vụ như là một nhà thực hành, chúng ta có thể khuyến khích khách hàng tìm kiếm sự hỗ trợ từ các thiên thần hộ mệnh của họ, vì thiên thần sẽ cung cấp những hình thức giúp đỡ tinh thần cao nhất mà chúng ta có thể nhận được, bên cạnh những gì mà Tinh thần cung cấp.

Chúng ta nhận thêm được hướng dẫn khác khi cuộc đời của chúng ta dần trôi. Một số những người giúp đỡ vô hình xuất hiện để giúp đỡ trong một giai đoạn của cuộc sống, như là tuổi thiếu niên hay tuổi già. Những trợ giúp khác với một vụ việc cụ thể, chẳng hạn như chữa lành bệnh tật hoặc thu hút một người bạn đời. Những hướng dẫn có thể được chọn lọc từ bất kỳ các cảnh giới hiện hữu đã thảo luận ở phần đầu của chương này, có nghĩa là chúng có thể bao gồm Tinh thần cũng như năng lượng, tự nhiên và con người.

Để có cái nhìn sâu hơn, các mô tả sau đây về Tinh thần và Linh hồn sẽ cung cấp cho bạn sự phân biệt và sắc thái mà bạn có thể thấy hữu ích khi bạn dùng làm nguồn trong việc nhận hướng dẫn riêng cho bạn và để làm việc với khách hàng của bạn.

Tinh thần: Là sự biểu hiện tinh khiết nhất của cái Ngã bao gồm năng lượng sáng tạo của Nguồn và tâm thức giác ngộ hay được chiếu sáng; Toàn Ngã phản ánh Thánh Linh và thể hiện một chân lý vĩnh cửu.

Tổng Tinh thần: Khía cạnh thống nhất nhất của một tinh thần, hiển lộ trong thực tại vật chất thông qua ba phần chính:

Hạt giống của định mệnh: Là một năng lượng cụ thể mã hóa di truyền Tinh thần vào cơ thể thông qua tiềm thức. Trong khi gen vật chất được cấu tạo từ các hóa chất và các axit amin liên kết trong chuỗi để xác định đặc điểm tâm lý và sinh lý, kiểu dáng hình học của di truyền tinh thần được tinh luyện từ nguồn năng lượng tinh thần như đức tin, sự thật và hy vọng. Bạn có thể truy cập vào các gen tinh thần để lấy ra các khuôn mẫu để chữa lành, yêu cầu các gen vật lý bất thường phải phù hợp với các gen tinh thần.

Ngôi sao tinh thần kết nối Tinh thần cá nhân của một người với kế hoạch Thần thánh đã được tiết lộ. Ngôi sao này sẽ mở ra khi Hạt giống Định mệnh được mở ra. Hiện thể năng lượng này có thể được mở hoặc được đọc bằng trực giác để giúp đỡ một người nào đó tìm ra mục đích và kế hoạch cuộc đời của mình.

Linh thể là các lớp phủ dĩ thái bên trong và bao quanh một Tinh thần đã được vật chất hóa và chịu trách nhiệm kết nối Tinh thần với các hệ thống năng lượng. Hiện thể năng lượng này có thể phục vụ như là một khuôn mẫu để chuyển bất kỳ phần nào của cơ thể năng lượng đến một cấp độ cao hơn.

Linh hồn: Linh hồn là khía cạnh của cái Ngã bất diệt mà nó di chuyển qua thời gian và không gian để học tập và yêu thương. Linh hồn bao gồm các phần sau:

Mảnh hồn: Một phần cá biệt hóa và thường là hoạt động độc lập của linh hồn. Một Linh hồn có thể phân mảnh do chấn thương.

Tổng hồn/ Đại hồn: Một linh hồn cha mẹ thường muốn hợp nhất các mảnh Linh hồn.

Thể Dĩ thái (etheric, hay thể phách) của linh hồn: Một cái vỏ có thể tái nạp để bảo vệ một Linh hồn, nhưng cũng có thể kết nối các Mảnh hồn với nhau. Thể dĩ thái của một linh hồn thống nhất, một linh hồn chưa bao giờ phân mảnh, có thể tách rời khỏi linh hồn nhưng vẫn giữ được linh hồn, thể trí hoặc tâm thức tinh thần; du hành thông qua thời gian và không gian.

Lưu ý: Mặc dù Linh hồn sâu sắc và oai nghiêm, nhưng đôi khi chấn thương, sốc và nỗi đau chưa được giải quyết sẽ làm cho linh hồn bị phân mảnh và hư hại một khoảng thời gian. Trong tình huống này, Linh hồn cần phải được chữa lành hơn là một nguồn của sự hướng dẫn hay chữa bệnh cho phần còn lại của một con người. Chữa lành và hợp nhất Linh hồn được thực hiện thông qua một buổi phục hồi linh hồn, trong đó một pháp sư tìm và phục hồi các mảnh hồn bị thất lạc trong khi cả pháp sư và khách hàng đang thiền định. Bạn cũng có thể tự làm pháp sư của riêng bạn; tìm kiếm và phục hồi các mảnh hồn bị thất lạc của bạn. Khi chưa được chữa lành và hợp nhất Linh hồn, Tinh thần luôn luôn có sẵn như là một nguồn rõ ràng về chữa lành, hướng dẫn và cảm hứng.

ÁNH SÁNG VÀ TÌNH YÊU: KHÍA CẠNH CAO HƠN CỦA CÁI NGÃ

Mặc dù chương này nhấn mạnh vào sự hướng dẫn mà chúng ta tìm kiếm thông qua lời cầu nguyện và kết nối, có thể nói rằng tất cả các nguồn của hướng dẫn đều có thể là một nguồn chữa lành tiềm năng. Điều này là chắc chắn khi ta kêu gọi các mãnh lực của Chân ngã và Tình thương cao hơn. Chúng ta được cho là những thực thể tâm linh có kinh nghiệm của con người và như những ngụ ý sâu xa hơn, có những khía cạnh cao hơn hiện thể tâm linh của chúng ta nữa. Đó là sự kết nối thường trực với Thượng đế khi chúng ta đang nhập thể, giúp chúng ta hợp nhất Thượng đế vào cơ thể, tâm trí, trái tim và linh hồn của chúng ta.

Có những lúc, bạn mong muốn nói chuyện với Thượng đế hoặc gửi một yêu cầu để được giúp đỡ và chăm sóc, bạn muốn một cách tiếp cận quen thuộc hơn, ít bí ẩn. Bạn không thể cảm nhận được việc tiếp cận với các thiên thần hay Thượng đế. Thay vào đó, bạn đang tìm cách kết nối với các khía cạnh cao hơn của Tự Ngã mà bạn cho rằng đó là *bạn*.

Trong cách chữa lành truyền thống Huna cổ xưa của Hawaii, Kahunas (pháp sư) dùng thuật ngữ “Chân ngã” để thay thế cho “Thượng đế duy nhất”(xem Chương 17). Phần này của chúng ta làm việc với ánh sáng. Như chia sẻ trong nhiều tôn giáo và tâm linh cũng như khoa học, chúng ta được làm bằng ánh sáng. Để chữa lành, chúng ta chỉ cần phải sửa chữa vết thương đã làm chúng ta mất đi ánh sáng, trong các hiện thể khác của chúng ta chẳng hạn như linh hồn hay tâm trí.

Tình thương cao hơn là một phần của bạn, chỉ biết và chia sẻ tình yêu, đến mức có thể thực hiện việc chữa lành cho bạn và những người khác với công cụ duy nhất là tình yêu. Chúng ta là ánh sáng, nhưng ánh sáng được làm từ tình yêu –từ những đơn vị nhỏ nhất, những mảnh và suối nguồn của tình yêu thần thánh - luôn luôn sẵn sàng để phục vụ.

Tóm lại:

Chân ngã nói bằng ngôn ngữ của ánh sáng. Chân ngã là sự phản ánh Tinh thần hoặc tâm nhìn của Linh hồn thông qua thân thể của chúng ta. Nó có thể truy cập hướng dẫn và chữa lành khi cần, đặc biệt là khi đạt được sự rõ ràng về tầm nhìn, mục đích hay ý định.

Tình thương cao hơn nói bằng ngôn ngữ của tình yêu. Tình thương cao hơn liên kết tình yêu - dựa trên sự quan tâm và các mối quan hệ với sự thật tâm linh, thay đổi nhịp điệu và chức năng thực tế của trái tim để hỗ trợ sức khỏe.

Sự khác biệt giữa ánh sáng và tình yêu là tinh tế. Ánh Sáng được làm bằng Tình Yêu, như một đứa con trai vừa là sự phản ánh của người cha nhưng nó cũng có những điểm khác so với người cha. Tình Yêu chứa đựng nhiều năng lượng và luôn luôn tạo ra nhiều hơn chính nó. Mở cửa cho Tình Yêu hay Tình Thương cao hơn là mời một sự tương tác giữa bản ngã với nguồn gốc của tất cả tình yêu –Tinh Thần. Ánh Sáng là một năng lượng mang nhiều tính kỹ thuật hơn Tình Yêu được dùng cho việc hoàn thành nhiệm vụ được giao. Nó có thể được sử dụng một cách có phương pháp để tạo ra kết quả đã được thiết lập. Việc kết nối với Chân ngã sẽ đảm bảo rằng các nghi thức hoặc thủ tục của tình yêu được thực thi.

Bạn có thể mở cửa cho tình yêu nếu bạn không chắc chắn về những gì cần phải được thực hiện; sau đó bạn phải tin tưởng vào quá trình dần được hé mở. Bạn có thể áp dụng ánh sáng nếu biết những kết quả mong muốn và chỉ đơn giản là bạn muốn nghi thức được thực hiện.

Để làm rõ liệu Chân ngã hoặc Tình thương cao hơn có đang thực hiện việc hướng dẫn và chữa lành mà bạn đang tìm kiếm hay không; bạn có thể tự hỏi câu này: Xét đến bản chất của lời cầu nguyện hay mối bận tâm của tôi, điều tôi cần ngay lúc này là ánh sáng hay tình yêu? Câu trả lời sẽ đảm bảo cho chất lượng của sự trợ giúp mà bạn cần và mong muốn nhất.

CHỮA LÀNH THỜI CỔ ĐẠI

Vật lý học hiện đại đang mô tả những gì mà những nhà hiền triết cổ xưa của châu Mỹ đã biết từ lâu. Những pháp sư, được biết đến như là "Những người canh giữ Trái Đất", nói rằng chúng ta đang biến giấc mơ về thế giới thành thực tại thông qua việc trải nghiệm và chứng kiến nó.

ALBERTO VILLOLDO

Nhiều phương thức và kỹ thuật chữa lành của các nền văn hóa cổ đại trên thế giới vẫn đang được sử dụng bởi những nhà trị liệu năng lượng ngày nay. Trong chương này, từ hàng ngàn phương pháp hiện có tôi đã sàng lọc ra những phương pháp hiệu quả nhất và có thể làm được trong sự nghiệp chữa lành của tôi. Tôi nghĩ rằng chúng đều mạnh mẽ, dễ tiếp cận và nhiều phương pháp không được dạy trong các lớp học hiện đại, làm cho chúng trở thành những công cụ mới mẻ và khác lạ cho các phương pháp chữa lành của bạn. Trong chương này, bạn sẽ thấy chi tiết về phương pháp du hành bằng pháp thuật, những cách tiếp cận độc đáo với các truyền thống Vệ Đà, Do Thái, Inca và Ai Cập. Chương 17 cũng bao gồm một bài thực hành pháp thuật đặc biệt liên quan đến các điểm tập hợp, một cụm trung tâm của các sợi chỉ năng lượng ảnh hưởng đến trường aura (hào quang).

DU HÀNH LINH HỒN BẰNG PHÁP THUẬT

Việc du hành bằng pháp thuật liên quan đến việc thay đổi các tần số sóng não và trạng thái ý thức để cộng hưởng với thực tại tâm linh khác thường để nhận được kiến thức hữu ích và năng lực chữa lành cho chính mình và những người khác. Thực tại khác thường là những gì tồn tại ngoài chiều không gian thứ ba hoặc những gì chúng ta gọi là "thực tại hữu hình" (cõi trần). Đây là những cảnh giới siêu nhiên hoặc tâm linh và đôi khi được gọi là *các chiều không gian khác, thế giới tinh thần, thế giới bên kia, vùng khác, cõi Trung giới (cõi cảm dục hay cõi âm), cõi thực và các cấp độ khác của thực tại*. Chúng cũng có thể bao gồm các dòng thời gian từ quá khứ, vị lai và hiện tại song song. Một dòng thời gian song song là những gì xảy ra đồng thời với dòng thời gian hiện tại của chúng ta, mặc dù chúng ta không biết về nó. Để đơn giản và rõ ràng, tôi sẽ chủ yếu sử dụng thuật ngữ "*thế giới tinh thần*" khi đề cập đến những cõi giới khác thường.

MỘT PHÁP SƯ DU HÀNH NHƯ THẾ NÀO

PHÁP SƯ CÓ KHẢ NĂNG giải phóng ý thức của họ khỏi thế giới thô tục (cõi trần) để đi vào những chiều không gian khác và tương tác với Tinh thần ở những cõi giới khác. Hành trình này có thể bao gồm việc đi vào các cõi giới, chiều không gian, thực tại và dòng thời gian khác. Đây là nghi thức chuẩn cho các pháp sư, những người hiểu rằng câu trả lời cho tình trạng khó xử không phải tại đây-và-bây giờ. Đối với các người thực

hành (năng lượng vi tế) đang tìm cách sử dụng phương pháp pháp sư cổ đại, câu hỏi thời thúc nhất là phần nào của pháp sư đang đi du hành?

Có rất nhiều cách mà một pháp sư có thể đi du hành, nhưng tất cả đều có một điểm chung là liên quan đến linh hồn của pháp sư. Linh hồn là “Cột trụ chống trời”/ “Cây sự sống” (axis mundi) của thực hành pháp thuật. Chìm đắm trong những triết lý pháp sư lâu đời; các pháp sư truyền thống tự nhận mình là người chữa bệnh tâm hồn. Họ kết nối với những linh hồn từ những cõi giới tự nhiên, cõi trần, cõi giới năng lượng và cõi tâm linh khác; để giúp chữa lành tâm hồn của một khách hàng. Và họ du hành chủ yếu bằng linh hồn của chính mình, hoặc một phần linh hồn của họ, để đạt được mục tiêu.

Linh hồn có nhiều phần có thể được sử dụng như một phương tiện du hành. Toàn bộ Linh hồn có thể du hành vào bất kỳ thời gian và không gian, với nhận thức đầy đủ về nơi chốn và những gì đang xảy ra. Khi thực hiện điều này, nó rời khỏi cơ thể làm cho cơ thể vẫn duy trì các chức năng nhưng không có ý thức.

Hiện tượng xuất hồn không phải là bất thường. Trong đêm, hầu hết linh hồn thoát khỏi cơ thể của chúng ta đến thăm những thế giới khác, gặp nhưng người hướng dẫn tâm linh của chúng ta hoặc giao tiếp với linh hồn những người thân yêu của chúng ta để nhận được khái thị và chữa lành hoặc để làm việc với các vấn đề của chúng ta. Thông thường chúng ta không biết rằng linh hồn của chúng ta đã đi nơi khác, trừ khi chúng ta cảm thấy nó trở về - khi linh hồn nhập vào cơ thể (và chúng ta cảm nhận được một cái giật mình) khi chúng ta thức dậy vào buổi sáng. Nhưng pháp sư có thể chỉ đạo linh hồn của họ trong quá trình lưu trú đêm (hoặc ngày).

Pháp sư có thể xuất một phần linh hồn vào thế giới tinh thần trong khi vẫn giữ một phần trong cơ thể của họ. Khi làm điều này, họ vẫn có ý thức ở hai nơi cùng một lúc: Trong cơ thể và tại nơi đến. Họ có thể tách ra một mảnh hồn hoặc tạo ra một vỏ bọc dĩ thái hồn (lớp vỏ bên ngoài của linh hồn) và sử dụng như là phương tiện du hành.

Với bất kỳ cách nào, vấn đề là họ để lại thể xác không được bảo vệ và che chở, mở cửa cho các thực thể tinh thần khác quấy nhiễu. Vì vậy, nhiều pháp sư gọi những hướng dẫn tinh thần hay một người học việc để bảo vệ thể xác trong khi họ xuất hồn ra ngoài.

Việc xuất hồn có thể dễ bị tổn thương. Liên tục xuất ra khỏi thể năng lượng vi tế có thể làm rách và thủng thể này, tạo ra những nơi mà năng lượng có thể rò rỉ ra ngoài và năng lượng ngoại lai có thể len vào. Vì vậy, tôi khuyến khích người thực hành năng lượng vi tế tạo ra một người gác cổng và sử dụng kỹ thuật “Đối Thoại Giữa Các Tinh Thần” (xem Chương 9) để bảo vệ linh hồn và thể xác trước khi xuất hồn. Các kỹ thuật trong Chương 11 có thể được dùng để sửa chữa trường năng lượng cá nhân bị hư hỏng do cuộc hành trình này.

Trong buổi xuất hồn, pháp sư đi vào thế giới tinh thần để cảm nhận các tiềm năng và khả năng "vô hình" như là các hình dạng và biểu tượng sống động, đầy màu sắc và hài hòa. Các pháp sư sau đó trở về thế giới này hay thực tại bình thường và nhảy, hát, nói hay các hành động khác để chữa lành, chuyển mô hình năng lượng tâm linh, giải thoát chúng vào cuộc sống mới trên trái đất.

Đa phần việc du hành bằng pháp thuật có thể được coi là một dạng thu hồi linh hồn hoặc thu thập và hợp nhất các phần mảnh linh hồn để chữa lành những vết thương của linh hồn đó. (Xem Chương 16 về lý do linh hồn bị phân mảnh).

Sau đây là một số vấn đề quan trọng có thể được giải quyết thông qua cuộc hành trình pháp sư:

- Bệnh tật, bao gồm cả thể xác, tinh thần và tình cảm
- Mất mát và đau buồn
- Phiền muộn
- Chấn thương và sốc
- Nghiện
- Lạm dụng tình dục, tình cảm và tinh thần
- Định hướng những chuyển biến lớn trong đời
- Làm rõ mục đích cuộc sống
- Kết nối với những người thân yêu và tổ tiên

CÁC CỠ GIỚI CỦA PHÁP SƯ

Thế giới tinh thần bao gồm nhiều cõi giới hay cấp độ. Trong một cuộc hành trình pháp sư, bạn sẽ thường xuất hồn tới một hoặc nhiều của các cõi sau đây:

Cõi Trung giới: Đây là phản ảnh của cõi trần. Pháp sư đến cõi giới này để tìm kiếm thông tin áp dụng cho cuộc sống trong cõi trần. Các pháp sư đi vào cõi giới này để hỏi và nhận thức được những gì đang thực sự xảy ra ẩn dưới bề mặt của cõi trần.

Cõi giới thấp hơn: Cõi giới thấp hơn có các dân cư là động vật, chim và cá. Đó là cõi giới của thiên nhiên - rừng, đồng cỏ, núi, suối, đại dương. Tất cả những khía cạnh của thế giới tự nhiên có thể cung cấp cho chúng ta sự hỗ trợ, làm rõ, chỉ đạo và chữa lành. Đây là nơi các pháp sư đi gặp sức mạnh động vật của họ và các hướng dẫn tinh thần khác từ thiên nhiên. Đi vào cõi giới này thông qua một lối mở xuống từ Cõi Trung giới, giống như là một lỗ trong một thân cây hoặc trong lòng đất.

Cõi thượng giới: Là nơi pháp sư gặp các hướng dẫn tinh thần mà thường xuất hiện trong hình dạng con người, thiên thần hoặc thần thánh. Đi vào Cõi thượng giới từ Cõi Trung giới thông qua một lối mở lên Thiên đàng, như là nơi các tia của mặt trời chiếu xuyên qua.

VẬT TỎ: ĐỒNG MINH VÀ HƯỚNG DẪN CHO PHÁP SƯ

Một tính năng quan trọng trong pháp thuật là vật tỏ, một hướng dẫn tinh thần xuất hiện dưới dạng động vật. Họ đặc biệt giúp một pháp sư trong lúc xuất hồn, nhưng cũng có thể giúp đỡ trong cuộc sống hàng ngày, thường là gia tăng những năng lực cụ thể cần thiết trong những tình huống quan trọng. Họ thường có những phẩm chất cao nhất của các loài động vật mà họ thể hiện và truyền cho pháp sư những phẩm chất này, chẳng hạn như lòng can đảm, sức mạnh, trí tuệ hoặc tầm nhìn.

Vật tỏ đến từ Cõi giới thấp hơn, mặc dù họ có thể xuất hiện ở hai cõi giới khác. Vật tỏ có thể động vật có vú, bò sát, chim, cá hoặc các hình tượng tự nhiên của cuộc sống khác. Thông thường lúc đầu các pháp sư kết nối một hoặc hai Vật tỏ và sau đó nhận thêm những Vật tỏ mới khi sự sống được hiện lộ hoặc khi xuất hồn cho một mục đích cụ thể.

Đôi khi tại một điểm trong hành trình pháp thuật là để gặp một Vật tỏ. Khi khác, Vật tỏ sẽ đơn giản hiển thị để cung cấp sự trợ giúp. Ví dụ, họ có thể dẫn pháp sư đi qua những vùng chưa biết của thế giới tinh thần hoặc chỉ đường để gặp một hướng dẫn tinh thần khác. Những luật của cõi trần không áp dụng cho Vật tỏ; họ có thể giao tiếp với các pháp sư thông qua lời nói, thần giao cách cảm hoặc thông qua sự thể hiện trên khuôn mặt và hành động.

Khi làm việc với Vật tổ, cần phải phân tích các thuộc tính của họ để tìm ra những gì mà Vật tổ cung cấp cho bạn. Ví dụ, gấu thường đại diện cho sức mạnh. Nếu bạn gặp một con gấu trong khi xuất hồn, bạn có thể xem xét ở nơi đâu trong cuộc sống, bạn cần đến sức mạnh.

HÀNH TRÌNH CỦA PHÁP SƯ: GẶP CÁC LỰC LƯỢNG CHỮA LÀNH MỚI

Nếu bạn chưa bao giờ thực hiện hành trình của pháp sư; các hoạt động, hướng dẫn thiên định dưới đây sẽ cho bạn một cơ hội để làm quen với thế giới tinh thần nhưng cực kỳ mạnh mẽ tinh tế này. Và nếu bạn đã thành thạo với việc xuất hồn, bạn có thể nhân cơ hội này để kết nối lại với các hướng dẫn và các lực lượng của thiên nhiên đứng sau hậu trường, luôn luôn có sẵn để giúp chúng ta định hướng trong cõi trần.

Như với tất cả các quy trình hướng dẫn được cung cấp trong cuốn sách này, bạn có thể sử dụng phác thảo này một cách sáng tạo - đọc nó và sau đó đi qua nó dựa trên trí nhớ đầy cảm hứng, ghi lại nó cho chính mình, có một ai đó mà bạn tin tưởng hướng dẫn bạn thông qua nó, và/ hoặc sử dụng nó để hướng dẫn khách hàng của bạn vào trạng thái của ý thức.

Bắt đầu bằng việc chuẩn bị không gian của bạn, cố ý tạo ra một môi trường thuận lợi cho hành trình. Bạn có thể thấp một ngọn nến, làm nhòe các không gian với ngải trắng hoặc dành một vài phút hòa hợp với các nguồn năng lượng vi tế của không gian bằng cách hát u ử, ngân nga hoặc hát cùng với trống. Bạn có thể nghe một đĩa CD hoặc tải xuống một bản nhạc dân gian, chẳng hạn như sáo Mỹ bản địa. Hoặc bạn có thể nghe một bản ghi âm âm thanh tự nhiên, như tiếng suối chảy hoặc một cơn giông bão (nếu đó là một âm thanh tích cực cho bạn).

Khi đã sẵn sàng, nằm xuống hoặc ngồi thoải mái trên ghế và bắt đầu xuất hồn theo quy trình sau:

- *Hít thở sâu vào đến mọi phần cơ thể của bạn và sau đó đặt sự chú ý vào trái tim. Hướng về phía chính mình, nhìn vào trái tim của bạn và tìm thấy ý định của bạn cho cuộc hành trình này. Những gì bạn muốn biết, cảm nhận, ghi nhớ, giải phóng hoặc có lẽ ngộ ra? Viết ra ý định của bạn trước khi nhắm mắt lại và đi sâu hơn.*
- *Hít thở sâu một lần nữa, nhắm mắt lại và cảm nhận cơ thể của bạn. Không cần phải sửa chữa hoặc thay đổi bất cứ điều gì ngay lúc này, chỉ cần nhận thức được những cảm xúc, cảm giác và tư tưởng đang đi vào và xung quanh bạn.*
- *Hãy để bản thân biết rằng là việc dành thời gian cho bản thân trong cuộc hành trình này; việc cho phép mình dừng lại, hít thở và việc cho phép bản thân trải nghiệm một loại nhịp điệu khác bên trong bạn là những điều tốt lành.*
- *Bây giờ, cảm nhận rằng bạn có thể dễ dàng di chuyển từ thế giới của bạn vào Cõi Trung giới -tâm gương khác thường của cõi Trần mà bạn đã quen thuộc với. Khi đến đây, bạn sẽ thấy rằng mình đang tham gia cùng với một người gác cổng, người đã ở đây để hỗ trợ bạn thực hiện chuyến du hành tới các cõi giới khác.*
- *Cùng với nhau, bạn và người gác cổng của bạn đi đến lối vào dẫn bạn đi xuống và được chào đón vào Cõi Giới thấp hơn, nơi những năng lượng tâm linh đang sống. Lối vào đó có thể là một cái cổng hoặc một lỗ chiếu sáng trong một thân cây cổ thụ khổng lồ. Hoặc có thể bạn bước vào một hồ nước ấm và trượt xuống. Ngay khi tìm thấy lối vào, bạn có thể cảm nhận được năng lượng của Cõi Giới thấp hơn.*
- *Khi bạn và người gác cổng của bạn tìm thấy con đường vào Cõi Giới thấp hơn, hãy mở các giác quan để đón nhận những gì bạn nhìn thấy, nghe thấy và cảm nhận.*

- Trong Cõi Giới thấp hơn, tìm một nơi để nghỉ ngơi, một nơi mà bạn có thể làm công việc chữa lành của bạn. Thư giãn ở đó, cho phép bản thân được bao quanh bởi những tia sáng chữa lành. Người gác công của bạn ở đó để canh chừng các đường biên năng lượng của bạn trong khi bạn mở lòng cho trái đất và bầu trời.
- Kết nối vào trung tâm của trái đất, tưởng tượng rằng bạn có một sợi dây nguồn sống nối dài xuống dưới từ hai bàn chân và từ xương cột của bạn. Sau đó kết nối vào phần xanh nhất của bầu trời, tưởng tượng rằng bạn có một cái ăngten kéo dài từ đỉnh đầu của bạn lên bầu trời.
- Tập trung vào hơi thở của bạn, cảm nhận những gì đang xảy ra với những tia ánh sáng chữa lành xung quanh bạn. Chúng có mở rộng vào đến lòng đất thông qua sợi dây của bạn? Chúng có xoáy lên với ăng ten của bạn? Màu của tia chữa lành là gì?
- Hãy để xem liệu việc kết nối sâu vào lòng đất và với phần sáng nhất của bầu trời có một hiệu ứng đặc biệt trong tâm trí hay cảm xúc của bạn. Bạn có thể dễ dàng giải phóng một cái gì đó? Một nỗi sợ? Một quyết định lớn? Một nghi ngờ đã đè nặng trong lòng bạn? Nếu có, hãy tận dụng cơ hội này để giải thoát khỏi những suy nghĩ hay cảm giác này của bạn.
- Làm sạch và làm mới bởi tự nhiên, bạn tiếp tục di chuyển, sẵn sàng gặp một trong những Vật tổ của bạn có thể mang lại cho bạn sự hỗ trợ lớn nhất vào lúc này. Từ một khúc quanh của con đường, nổi lên từ một cái hang, sà xuống từ một nhánh cây hoặc những cách khác; Vật tổ sẽ xuất hiện ở phía trước của bạn.
- Tranh thủ thời gian để cảm nhận Vật tổ này, tự nhận biết cái gì mà họ phản ánh với bạn, về bạn? Tự cảm nhận bản chất cụ thể của năng lực mà sinh vật này tỏa ra. Và sau đó yêu cầu Vật tổ truyền thông điệp cho bạn. Nghe, cảm giác, nhìn thấy hoặc cảm nhận được hướng dẫn mà Vật tổ dạy hoặc tiết lộ cho bạn.
- Hãy dành thời gian và nhớ quay trở lại hơi thở của bạn như là một cách để vẫn hiện diện và cởi mở.
- Đến lúc thích hợp, Vật tổ sẽ chỉ cho bạn và người gác công của bạn đường đi đến cái thang hoặc lối mở khác lên Cõi Thượng giới. Hãy cảm ơn con vật tinh thần của bạn về sự khôn ngoan và sự hướng dẫn của nó. Và sau đó hãy đi lên Cõi Thượng giới.
- Trong Cõi Thượng giới, bạn sẽ gặp một người hướng dẫn tinh thần đang háo hức để giúp bạn chữa lành một cái gì đó trong cuộc sống của bạn. Bất kể vấn đề gì, lớn hay nhỏ, người hướng dẫn này sẽ không do dự giúp bạn nếu được yêu cầu hỗ trợ và bạn đã sẵn sàng để đón nhận.
- Khi tiếp cận vị hướng dẫn tinh thần này trong Cõi Thượng giới, bạn có thể thấy rằng các tia chữa lành bạn gặp trong Cõi Giới thấp hơn được phát ra từ người hướng dẫn này. Các dòng suối chữa lành dường như chào đón bạn khi bạn đi bộ về phía pháp sư thiêng liêng đang chờ đón bạn.
- Tiến lại gần và chào các vị hướng dẫn tinh thần này, hãy nhận biết hay cảm nhận sự thay đổi của tia sáng về màu sắc. Xem cách ánh sáng phản ứng với nhận thức của bạn về các vấn đề, bệnh tật, điều kiện hay câu hỏi hóc búa mà hướng dẫn tinh thần sẽ giúp bạn chữa lành.

PHÁP SƯ LÀ AI?

TỪ LÂU ĐỜI, PHÁP SƯ được biết đến như thầy cúng - người chữa bệnh trong cộng đồng. Họ được gọi bằng nhiều cái tên, tùy thuộc vào các vùng miền của thế giới: *thầy thuốc, nhà thông thái, thầy bói, nhà tiên tri, thầy chữa bệnh, thầy phù thủy* và *brujo* hoặc *bruja*. Từ “Saman” có nguồn gốc từ thế giới pháp sư và được sử dụng trong dân chúng Siberia bản địa.

Bất kể thuộc về nền văn hóa nào, pháp sư cũng là những chuyên gia phép thuật - tôn giáo, có khả năng truy cập vào thế giới siêu nhiên để chữa lành hoặc phục vụ cộng đồng của họ. Hầu hết các chuyên gia văn hóa cho rằng các pháp sư có nhiệm vụ tâm linh về nghề nghiệp của mình thông qua những giấc mơ hoặc các dấu hiệu và sau đó đi học nghề của một pháp sư hiện có, mặc dù các pháp sư cũng có thể thừa kế khả năng của họ. Một trong những nhận thức chung của các pháp sư là họ là những "thầy chữa bị tổn thương" - vì một cuộc khủng hoảng trong cuộc sống riêng của họ. Và sau đó, bởi vì lòng từ bi và sự kích hoạt năng lực chữa bệnh và trực giác, họ có khả năng và thực hành chữa lành cho người khác. Bởi vì chính họ đã vượt qua ngưỡng cửa giữa sự sống và cái chết hay tình trạng khỏe mạnh và chấn thương, họ được giải thoát khỏi cái mớ neo của cõi trần. Vì vậy, họ có thể du hành đến những cõi giới khác của thực tại cũng như kêu gọi các Tinh thần đến để giúp đỡ người khác. Khi trình bày các kỹ thuật pháp thuật lâu đời trong chương này, chúng ta đang đạt tới lĩnh vực phong phú của truyền thống chữa lành mà là thực sự là phổ quát.

- *Hỏi người hướng dẫn tinh thần về những giới hạn bạn cho phép các lực lượng chữa lành thống trị cuộc sống của bạn. Đó có phải là một hành vi hay niềm tin có giới hạn? Đó có phải là một tình huống hay một mối quan hệ cần phải được giải phóng? Đó có phải là một cách để nhận thức một số phần bị hạn chế trong cuộc sống của bạn?*
- *Hãy dành thời gian để người hướng dẫn tinh thần của bạn nói lên sự thật, chân lý mà bạn cảm thấy sống động khi nhận được.*
- *Nếu đã sẵn sàng để xóa bỏ giới hạn này, hãy báo cho người hướng dẫn tinh thần của bạn biết. Nếu chưa sẵn sàng, xin họ giúp bạn tìm ra lý do. Có đúng là bạn sẽ học hỏi nhiều hơn dựa vào giới hạn này? Nếu đúng thì đó là điều gì? Làm thế nào bạn có thể hoàn thành bài học còn chưa hé lộ trong thách thức này? Có phần nào của bạn cần tình yêu, sự quan tâm, từ bi hay tha thứ? Bạn có cần cung cấp những điều này cho người khác hoặc gia đình của bạn?*
- *Nếu muốn, giữ sự tắc nghẽn hoặc giới hạn trong quá trình chữa lành cho đến khi bạn sẵn sàng để giải phóng nó hoặc có thể có được thông tin để giải quyết nó tốt hơn trong khi thức tỉnh.*
- *Bây giờ hỏi người hướng dẫn của bạn nếu còn điều gì khác mà họ muốn bạn biết trước khi trở về thực tại bình thường. Hãy lắng nghe bằng tất cả các hiện thể của bạn.*
- *Khi bạn thấy đủ rồi, cảm ơn người hướng dẫn tinh thần của bạn về sự trung thực, dũng cảm và yêu thương sâu sắc.*

- Lưu ý đến tiếng gọi bên trong để quay trở lại, bạn hãy rất chậm rãi rời khỏi Cõi Thượng giới theo cách bạn đã đến. Xuống các bậc thang bạn đã lên, trở lại Cõi Trung giới, cảm thấy tràn đầy sinh lực, đã thư giãn sâu và đầy đủ toàn bộ con người của bạn.
- Cảm ơn người gác cổng vì đã đi cùng bạn và cung cấp sự chăm sóc. Nhập lại căn phòng nơi bạn bắt đầu, nhớ lại những gì quan trọng cần phải nhớ trên hành trình của bạn.
- Hít thở một hơi thở chậm của sự thức tỉnh và mở mắt ra. Không chậm trễ, viết ra bất cứ điều gì mà bạn cảm thấy cảm hứng để nắm bắt. Có một cảm giác hay hiện thực mà bạn muốn nhớ? Có một hành động mà bạn cần phải thực hiện để cho phép các kênh chữa bệnh bằng năng lượng giữa bạn và pháp sư hướng dẫn của bạn vẫn mở và rõ ràng?
- Thoát khỏi buổi xuất hồn của bạn và trong 3-7 ngày tới, xem các dấu hiệu và tín hiệu từ cõi giới pháp sư trong thực tế hằng ngày của bạn. Giữ nguyên sự tỉnh táo và tò mò về các loại giao tiếp và hỗ trợ chữa lành bạn có thể nhận được từ hội đồng bảo vệ và hướng dẫn mở rộng của bạn.

CÁC THỂ KOSHA TRONG KINH VỆ ĐÀ: KHÁM PHÁ VỀ NĂM CẤP ĐỘ TỒN TẠI

Các nhà hiền triết Vệ Đà cổ xưa đã tự dâng hiến bản thân mình cho việc nhận thức cái Ngã và khám phá sự thống nhất của tất cả các sáng tạo. Một trong những món quà của họ là kiến thức về Pancha Kosha - năm lớp vỏ (hiện thể) hoặc năm cấp độ của sự tồn tại:

- Annamaya Kosha: Vỏ thực phẩm/ Nhục thân (Thể Xác)
- Pranamaya Kosha: Vỏ hơi thở/ Thể Phách (Thể Sinh lực)
- Manomaya Kosha: Vỏ lý trí/ Thể Hạ Trí
- Vijnanamaya Kosha: Vỏ trí tuệ/ Thể Thượng Trí
- Anandamaya Kosha: Vỏ hạnh phúc/ Thể Nhân Quả

Một sự khám phá về năm lớp vỏ, bài thiền Pancha Kosha sau đây hỗ trợ khai mở việc thực hiện sự hiệp nhất giữa con người thực sự của chúng ta và tất cả các sáng tạo:

Tìm một nơi thoải mái để ngồi hoặc nằm xuống. Nhắm mắt lại, hít thở chậm và thoải mái. Cho phép hơi thở của bạn làm tan đi những suy nghĩ trong ngày, quét đi mọi căng thẳng và tạo không gian để mở ra sự bình yên.

Trong sự an toàn của ngôi đền bên trong của bạn, hãy tới gặp người gác cổng, hướng dẫn tinh thần của bạn cho cuộc hành trình phía trước.

Cùng với người hướng dẫn của bạn, hãy du hành ngược thời gian, sâu vào một cánh rừng yên tĩnh tươi tốt, đi bộ theo một con đường mòn đến nơi ẩn cư của một Minh sư già. Ở đó bạn có thể ngửi thấy mùi nhang phảng phất và cảm thấy một không khí chân thật.

Hỏi vị Minh sư: "Thượng đế là gì?"

Vị Minh sư trả lời: "Thượng đế là lương thực."

Thượng đế là lương thực. Kiến thức đó gọi lên trong bạn điều gì? Hãy để cho những hình ảnh, lời nói, suy nghĩ hay cảm xúc đầu tiên khởi lên. Bạn có cảm nhận gì? Mối quan hệ giữa bạn với thực phẩm là gì ngay lúc này trong cuộc sống của bạn?

Sau đó bạn cảm nhận được một câu hỏi nữa bỗng bèn từ mong muốn tìm kiếm của bạn và bạn lại hỏi Minh sư: "Thượng đế là gì?"

Minh sư trả lời: "Prana là Thượng đế; hơi thở là Brahman."

Thượng đế là hơi thở. Kiến thức đó gọi lên trong bạn điều gì? Hãy để cho những hình ảnh, lời nói, suy nghĩ hay cảm xúc đầu tiên khởi lên. Bạn có cảm nhận gì? Mối quan hệ giữa bạn với hơi thở là gì ngay lúc này trong cuộc sống của bạn?

Tiếp một hơi thở chậm, sâu; bạn nhận thấy cuộc điều tra vẫn đang khuấy bên trong bạn và bạn hỏi Minh sư: "Thượng đế là gì?"

Vị trưởng lão nói: "Thượng đế là tâm trí."

Thượng đế là tâm trí. Bạn cảm nhận sự mở rộng của kiến thức này. Thượng đế là tâm trí. Cho phép khởi lên những hình ảnh, lời nói, suy nghĩ hay cảm xúc đầu tiên. Bạn cảm nhận gì? Mối quan hệ của bạn với tâm trí vào thời điểm này là gì? Khi bạn cảm nhận sự kỳ diệu và bí ẩn của tâm thức, "tâm trí" nghĩa là gì đối với bạn bây giờ?

Thở một cách nhẹ nhàng và cảm nhận được sức mạnh của lương thực, hơi thở và tâm trí trong các hiện thể của bạn, bạn hỏi Minh sư một lần nữa: "Thượng đế là gì?"

Người nói: "Thượng đế là trí thông minh."

Thượng đế là trí thông minh. Cho phép khởi lên những hình ảnh, lời nói, suy nghĩ hay cảm xúc đầu tiên. Bạn cảm nhận gì khi nghe những lời này? Mối quan hệ của bạn với trí thông minh vào thời điểm này là gì? Làm thế nào để trí thông minh phục vụ bạn? Làm thế nào để nó thể hiện trong cuộc sống của bạn?

Thời gian của bạn với Minh sư đã gần hết và biết rằng bạn có thể trở lại nơi ẩn cư này bất cứ lúc nào bạn muốn, khi bạn thấy rằng có thêm một cấp độ về sự khám phá này. Thở chậm, sâu, hỏi Minh sư một lần nữa: "Thượng đế là gì?"

Với một nụ cười, Minh sư hít một hơi thật sâu, phát ra một sự an vui. Nghiêng về phía bạn một chút, Người nói: "Thượng đế là hạnh phúc."

Thượng đế là hạnh phúc. Cho phép bạn cảm thấy và cảm nhận sự thật này theo cách độc đáo của riêng bạn. Thượng đế là hạnh phúc. Cho phép khởi lên những hình ảnh, lời nói, suy nghĩ hay cảm xúc đầu tiên.. Có gì khuấy động bên trong bạn? Nhận thức trực quan về hạnh phúc của bạn là gì? Nơi đâu sự chói sáng của thực tại thần thánh sống trong bạn? Trong cơ thể của bạn? Trong trái tim bạn? Trong suy nghĩ của bạn? Trong tinh thần của bạn? Trong mối quan hệ của bạn? Trong sự thể hiện sáng tạo của bạn?

Cảm ơn Minh sư về việc chia sẻ sự khôn ngoan, đặt một món quà dưới chân Người; nó có thể là một bông hoa, một miếng trái cây, một tinh thể hoặc một cái gì đó từ thiên nhiên mà bạn cho rằng nó là thiêng liêng đối với bạn và tất cả các hiện thể của bạn.

Cùng với hướng dẫn của bạn, du hành trở lại thời điểm hiện tại, sau đó cảm ơn thực thể ánh sáng này cho cuộc hành trình với bạn để làm sáng tỏ những bí ẩn bên trong.

Khi đã sẵn sàng, mở mắt của bạn. Dành vài phút để viết về kinh nghiệm của bạn với vị Minh sư mà bạn gặp về năm lớp vỏ Pancha Kosha.

ĐIỂM TẬP HỢP (LUÂN XA)

Các điểm tập hợp (Luân xa) là trung tâm của trường năng lượng con người, các điểm trung tâm tổng hợp và thực sự giúp tạo ra trường năng lượng của chúng ta.

Mỗi nguyên tử và phân tử trong cơ thể vật lý rung động với năng lượng, cho phép chúng tương tác và giao tiếp với nhau. Có rất nhiều loại năng lượng khác trong cơ thể, tất cả đều rung động ở tần số khác nhau. Tuy nhiên, các nguồn năng lượng hòa hợp như nhạc cụ trong dàn nhạc và tất cả những rung động của chúng tạo thành điểm trung tâm hoặc xoáy, tại đó hợp nhất các nguồn năng lượng đang rung động. Theo lý thuyết tập hợp điểm, hào quang của chúng ta tỏa ra từ tâm chần này.

Các điểm tập hợp (Luân xa) xuyên vào phía trước của cơ thể của chúng ta trong một khu vực có chu vi khoảng một cm. Nó trông giống như một điểm đơn lẻ với một chùm năng lượng xung quanh nó, và nó thường là khá nhạy cảm khi bạn chạm vào nếu bạn cảm nhận được nó trên cơ thể. Lý tưởng nhất, chúng ta sẽ tìm thấy những điểm tập hợp ở giữa ngực, mặc dù nó thực sự xuyên qua ngực, nhưng nó cũng chạy lên và xuống cột sống. Mặt trước và sau, từ điểm tập hợp (Luân xa) năng lượng tỏa ra như nan hoa bánh xe tạo thành hào quang và bao quanh chúng ta 360 độ. Năng lượng mở rộng ra khỏi những ống năng lượng. Hình thức cuối cùng của nó là một quả trứng sáng, một cái kén của các mãnh lực sống của chúng ta, có thể nhìn thấy trong hình ảnh hồng ngoại.

Dữ liệu về điểm tập hợp trải dài suốt bề dày lịch sử, từ thời quá khứ xa xưa. Nó là một đề tài được biết đến trong nhiều truyền thống Pháp sư và liên quan tới Carlos Castaneda, tác giả của những cuốn sách huyền bí nói về một pháp sư Yaqui tên là Don Juan.

Trong các lời dạy của Don Juan, trường năng lượng tập trung lại thành một quả cầu phát sáng xung quanh cơ thể vật lý và các cơ thể năng lượng của chúng ta, bên trong quả bóng đó là một điểm sáng rực- điểm tập hợp. Đối với Castaneda, luân xa là một công truy cập của pháp sư đến “vùng đất của sự tĩnh lặng”, và một sự thay đổi điểm đó sẽ làm cho người pháp sư có thể cảm nhận một thế giới khác so với thế giới chúng ta thường cảm nhận, nhưng cũng là một thế giới cũng rất thật. Pháp sư thường sẽ đi đến thế giới này để thu thập năng lượng, sức mạnh hoặc giải quyết những vấn đề dường như không thể giải quyết được trong thế giới của chúng ta.

Các luân xa, cơ thể vật lý và trường năng lượng con người (hào quang con người) tồn tại và tương tác với nhau một cách linh hoạt theo chu kỳ:

- Vị trí của luân xa trong trường năng lượng con người và góc độ đi vào của nó quyết định hình dạng và sự phân bố trường năng lượng của con người.
- Hình dạng và sự phân bố trường năng lượng của con người tỷ lệ thuận với năng lượng sinh học/năng lượng vật lý và hoạt động của các cơ quan, các tuyến nội tiết, cũng như là chất lượng năng lực cảm xúc của con người.

Nói cách khác, cách chúng ta cảm nhận và cư xử, tình trạng chúng ta khỏe mạnh hay bệnh tật, khả năng khôi phục của chúng ta từ bệnh tật, tất cả chúng đều là những phản ánh từ vị trí và góc độ đi vào của điểm tập hợp trên cơ thể. Khi chúng ta thay đổi vị trí điểm tập hợp hoặc góc độ đi vào, chúng ta làm giảm các triệu chứng và phục hồi lại sự cân bằng.

Vị trí lý tưởng cho điểm tập hợp là gần trung tâm của ngực, và góc độ đi vào lý tưởng là 90^0 , hay vuông góc với cơ thể. Khi điểm tập hợp ở các vị trí tối ưu và đi vào cơ thể với góc độ lý tưởng, chúng ta sẽ có một sức khỏe tốt. Nhưng nó có thể thay đổi, và khi nó thay đổi, chúng ta sẽ trở nên đau ốm và bệnh tật về cơ thể vật lý, cảm xúc hoặc tinh thần.

Sự không phù hợp trong vị trí của điểm tập hợp là nguyên nhân gây ra nhiều căn bệnh nguy hiểm, ví dụ như trầm cảm, nghiện thuốc và rượu, bệnh liệt rung (suy giảm hệ thần kinh),

ung thư, hội chứng tự miễn dịch và bệnh đa xơ cứng. Một người với sự mệt mỏi kinh niên, ví dụ, có thể có điểm tập hợp thấp xuống gần vùng gan, mặc dù họ đã sử dụng thuốc và các phương pháp chữa bệnh khác. Trừ khi điểm tập hợp của họ được điều chỉnh, nếu không nó sẽ không trở lại đúng vị trí tối ưu của nó, kết quả là, cơ thể năng lượng vật lý của họ sẽ bị cạn kiệt dần dần. Mức năng lượng sinh học hay năng lượng vật lý thấp, sẽ làm giảm hoặc ức chế sự phục hồi đầy đủ.

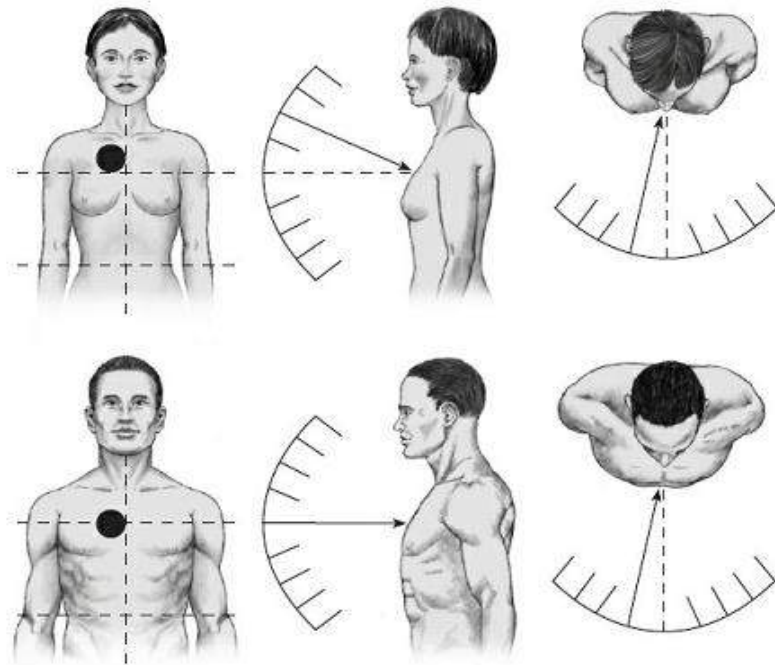
Tin tốt là chúng ta có thể thay đổi vị trí của điểm tập hợp và góc độ đi vào của nó trở lại vị trí tối ưu, gần trung tâm của ngực. Khi làm được điều đó, chúng ta sẽ khôi phục lại sự cân bằng đối với trường năng lượng tổng thể, giúp tăng cường khả năng chữa lành và trở về sự trọn vẹn. Tôi đã khám phá ra rằng sự chuyển đổi các điểm điểm tập hợp có hiệu quả cao trong việc chữa lành các bệnh mãn tính mà không phản ứng lại với các phương pháp chữa trị khác. Việc giảm bớt các triệu chứng vật lý có thể cần thời gian để làm việc với những vấn đề sâu sắc hơn. Tôi cũng đã thay đổi được những điểm tập hợp khi một vài người đang trải qua những tình huống nguy cấp, ví dụ một sự phản ứng đối với phẫu thuật hay những chấn thương tình cảm. Kết quả là sự bình tĩnh trở lại ngay lập tức.

Những thông tin và kỹ thuật dưới đây, được dựa trên những nghiên cứu và công cụ giảng dạy rộng rãi của tác giả và nhà nghiên cứu, tiến sĩ Jon Whale, và sẽ chỉ cho bạn cách để tìm điểm tập hợp trên khách hàng và chính bạn, cùng với cách để điều chỉnh lại vị trí điểm tập hợp một cách dễ dàng.

VỊ TRÍ CỦA ĐIỂM TẬP HỢP

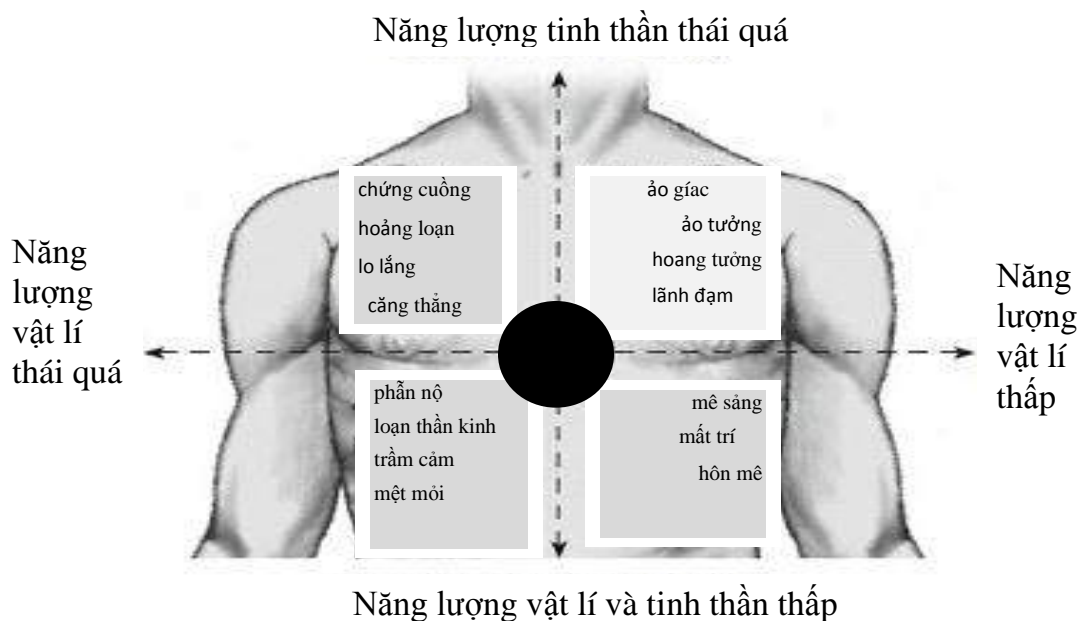
Ở cả nam và nữ, điểm tập hợp thường ở ngay ngực và đi xuyên vào ngực từ điểm cao hơn, đến bên phải của trung tâm, nơi nó hoạt động trên cột sống. Hãy nghĩ về điểm này ở trên ngực như là một điểm đi vào và ở trên lưng như là điểm đi ra, với năng lượng xuyên suốt thông qua ngực. Một điểm tập hợp ở người phụ nữ sẽ thường đặt ở vị trí khoảng 2 đến 3 inches phía trên bên phải của ngực. Một điểm tập hợp ở người đàn ông thông thường thấp hơn người phụ nữ khoảng 2 đến 3 inches, ở ngay trung tâm chỗ xương ức (Xem hình 17.1). Điểm tập hợp của phụ nữ thường cao hơn ở đàn ông bởi vì sự rung động nhạy cảm của phụ nữ cao hơn.

Ở những khách hàng đang gặp phải sự lo lắng hay năng lượng tinh thần quá mức, điểm tập hợp thường dịch chuyển lên phía trên, và góc nhập cũng tăng cao. Những khách hàng chán nản sẽ thường có vị trí thấp hơn và góc nhập cũng thấp. Hình 17.2 sẽ đưa một cái nhìn tổng quan về các vị trí thông thường của điểm tập hợp có thể thay đổi và các khả năng có thể xảy ra



Hình 17.1: Điểm tập hợp ở vị trí tối ưu

Năng lượng của điểm tập hợp đi vào xuyên qua ngực và kết thúc ở sau lưng, năng lượng của nó chạy dọc theo xương sống. Hình ảnh ở trên cho thấy một điểm tập hợp và góc nhập đi vào của người nam và người nữ khỏe mạnh.



Hình 17.2: Năng lượng cảm xúc và điểm tập hợp không đúng vị trí

Những điều kiện khác nhau với những kết quả khác nhau khi điểm tập hợp dịch chuyển lên trên hoặc xuống dưới, qua phải hoặc trái so với điểm tập hợp ở vị trí tối ưu

Cách để điều chỉnh vị trí điểm tập hợp cho khách hàng

Hãy yêu cầu khách hàng đứng dậy và nhìn thẳng về phía trước. Bạn sẽ đứng đối diện ở bên phải của khách hàng.

Uốn bàn tay trái của bạn thành hình dạng cái chén nông. Bạn sẽ sử dụng bàn tay trái để cảm giác hay cảm nhận vị trí điểm tập hợp của khách hàng ở trên lưng của họ, xung quanh khu vực giữa 2 bả vai. Cùng lúc đó, nhẹ nhàng bóp các ngón tay bên tay phải tạo thành một điểm tập trung chặt chẽ, giống hình dạng mỏ chim. Bạn sẽ sử dụng các ngón tay phải để cảm nhận bằng trực giác điểm tập trung hoặc dòng năng lượng đi vào ngực của khách hàng. Bạn có thể cảm nhận dòng năng lượng giữa lồi vào ở phía trước ngực và lồi ra ở sau lưng.

Đưa các cánh tay của bạn nhẹ nhàng cách xa nhau, giữ cánh tay trái ở phía sau khách hàng (sau lưng) và cánh tay phải ở phía trước (ở ngực). Đứng ở một vùng đất thuận tiện, nhắm mắt bạn lại và mang nhận thức của bạn vào cơ thể vật lý (bạn có thể chọn nhìn đâu đó xa xa, không cần phải nhắm mắt). Di chuyển cả 2 cánh tay của bạn một cách chậm chạp theo hình tròn, từ từ mang chúng tiến về phía ngực và lưng của khách hàng. Với những ngón tay phải và lòng bàn tay trái, cảm nhận tối đa sự xáo động hoặc sự tiềm ẩn các nguồn năng lượng.

Phân biệt sự khác nhau giữa dòng năng lượng tiềm ẩn với dòng năng lượng của điểm tập hợp là khá dễ dàng. Dòng năng lượng có xu hướng tập trung và mạnh mẽ hơn khi gần giữa ngực. Khi cả lòng bàn tay trái và các ngón tay phải của bạn bắt được dòng năng lượng của khách hàng, bạn sẽ cảm thấy sự gia tăng đáng kể năng lượng dọc theo cánh tay và đi qua ngực bạn giữa 2 bả vai. Cho phép dòng năng lượng của khách hàng đi vào cơ bắp của các cánh tay.

Cho phép bàn tay bạn chạm vào lưng và ngực khách hàng, ở vị trí năng lượng tập trung cao nhất và kết nối với nó. Di chuyển các ngón tay bên phải trở lại và đưa nó cắt ngang dòng năng lượng của điểm tập hợp, khi bạn làm như vậy, hầu hết khách hàng sẽ cảm thấy một sự tác động kéo sâu vào lòng ngực của họ. Mỗi khi bạn xác định được vị trí của điểm tập hợp, hãy đánh dấu nó ở vị trí phía trước và sau.

Nếu khách hàng của bạn cảm thấy không khỏe, bạn có thể cho rằng điểm vào và ra của điểm tập hợp khác với điểm vào và ra tối ưu. Ví dụ, nếu điểm trước ngực thấp hơn 2 inches, thì điểm sau lưng cũng thấp hơn 2 inches. Và góc nhập vào cũng vậy. Chẳng hạn, người có bệnh trầm cảm lâm sàng sẽ có một điểm đi vào thấp hơn và một góc nhập cũng thấp hơn, điều này sẽ làm vị trí đi ra của họ thấp hơn vị trí đi vào. Những người với cá tính tỏa sáng, hạnh phúc có thể có điểm đi vào cao hơn và góc nhập cũng cao hơn, làm điểm kết thúc cũng cao hơn một chút so với điểm đi vào. Bằng cách nhìn vào sự khác biệt giữa điểm đi vào và điểm đi ra, bạn có thể khám ra rằng khi góc đến của năng lượng tăng lên thì tinh thần cũng tăng và khi nó giảm thì nỗi buồn cũng sẽ đến theo.

Cách để xác định vị trí điểm tập hợp của bạn

Trong một môi trường thoải mái và ấm áp, đứng dậy và nhìn thẳng về phía trước

Sử dụng đầu ngón tay trở trái, nhấn hơi chặt vào phần phía bên phải của ngực bạn. Nếu bạn là phụ nữ, nhấn vừa phải vào bên phải 2 hoặc 3 inches trên trung tâm của ngực. Nếu bạn là đàn ông, nhấn vào bên phải trung tâm của ngực.

Bỏ tay ra và sau đó nhấn mạnh trở lại vào vị trí gần kề đó. Lặp đi lặp lại cho đến khi nào bạn đã bao phủ được một vùng có đường kính khoảng 4 inches. Bạn sẽ biết khi bạn tìm ra điểm tập hợp bởi vì nó sẽ rất nhạy cảm thậm chí là đau nhứt. Bạn cũng có thể cảm nhận bằng trực giác vì một độ tập trung năng lượng lớn của nó. Thỉnh thoảng cảm giác bạn cảm nhận khi tìm kiếm điểm chính xác sẽ mở rộng sâu vào trong ngực và đi ra sau lưng.

ĐIỀU CHỈNH ĐIỂM TẬP HỢP: THAY ĐỔI NHẸ NHÀNG

Thay đổi và điều chỉnh lại điểm tập hợp được thực hiện tốt nhất với một tinh thể thạch anh đặc biệt. Nên chọn viên đá trong suốt nhất có thể, mặc dù nó có thể có một ít màu hồng hoặc tím. Và nó phải có một mũi nhọn rõ ràng. Mũi nhọn này cần phải có ít nhất 3 hình tam giác đều

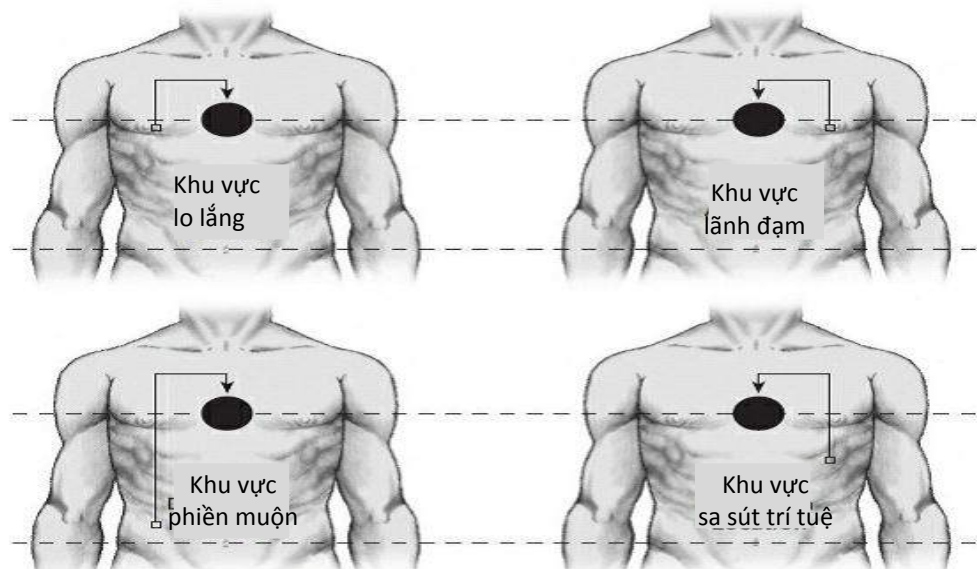
với 6 cạnh(đỉnh hình chóp tam giác). Bạn sẽ dịch chuyển điểm tập hợp bằng cách trượt tinh thể từ vị trí này đến vị trí khác theo cách thức sau đây:

1. Yêu cầu khách hàng đứng lên và nhìn về phía trước, xác định điểm tập hợp của họ như mô tả trước đó.
2. Đứng đối diện với khách hàng về bên trái. Giữ tinh thể ở tay trái của bạn và đặt đầu nhọn của tinh thể vào điểm đi vào của khách hàng. Di chuyển lòng bàn tay trái xung quanh lưng khách hàng và tìm điểm kết thúc.
3. Yêu cầu khách hàng làm 3 lần, hít thở sâu vào mũi và thở ra bằng miệng.
4. Trong lần hít thở thứ 3, khi ngực của họ đã mở rộng lúc hít vào, yêu cầu họ làm đồng thời 3 việc dưới đây trong thời gian khoảng 5 đến 10 giây:
 - Giữ hơi thở của họ lại.
 - Co rút vùng cơ thắt và các cơ khác ở vùng sinh dục.
 - Cùng lúc nuốt chửng và đóng cổ họng lại (với cái đầu ngẩng lên và vẫn nhìn về phía trước).

Những hành động này có tác dụng đóng cổng năng lượng đi vào, đi ra cao hơn và thấp hơn của cơ thể, mở rộng vùng năng lượng từ cơ thể vật lý.

5. Sử dụng tinh thể, đưa từ điểm đằng trước của điểm tập hợp trượt dần vào trung tâm ngực khách hàng. Sử dụng lòng bàn tay phải di chuyển quanh khu vực phía sau vào trung tâm giữa 2 bả vai. Xem hình 17.3 cho ví dụ về cách di chuyển để thay đổi điểm ở sau lưng đến trung tâm. Rất quan trọng là không bao giờ thay đổi theo một đường chéo.
6. Ở phía trước, điều chỉnh tinh thể xoay một nửa vòng và lấy nó ra khỏi ngực khách hàng. Đồng thời, yêu cầu khách hàng hít thở bình thường trong khi bạn gõ nhẹ vào trên đỉnh đầu của họ bằng tay phải của mình.

Thỉnh thoảng, khách hàng sẽ để hơi thở của họ trôi đi hoặc quên nuốt vào. Khi điều đó xảy ra, sự thay đổi có thể không được thực hiện. Nếu điều đó xảy ra, đơn giản đặt vị trí điểm tập hợp trở lại và thực hiện lại các bước trên.



Hình 17.3: SỰ THAY ĐỔI CÁC ĐIỂM TẬP HỢP

Khi di chuyển điểm đi vào của điểm tập hợp trở lại vị trí tối ưu của nó gần trung tâm ngực, luôn di chuyển nó đúng ở vị trí góc nhọn, như được chỉ ra ở các ví dụ trên.

BẢY NGUYÊN TẮC HUNA: CHỮA LÀNH VỚI NĂNG LƯỢNG VI TẾ CỦA ALOHA

Nghệ thuật tâm linh và khoa học của người Hawaii cổ xưa, hiện nay được gọi là Huna, còn tên gốc là *Ho'omana*. *Ho'o* có nghĩa là “tạo ra”, và *mana* có nghĩa là “năng lượng sống”. Mana giống như “*shakti*” trong tiếng Phạn, “*ki*” trong Đạo giáo, và “*ki*” trong võ thuật Nhật Bản. Về bản chất, *Ho'omana* có nghĩa là “sự trao quyền” từ linh hồn. Những *kahunas* là những pháp sư mang lại quyền lực và vẻ đẹp trong truyền thống của Huna.

Trong truyền thống chữa lành và cầu nguyện của Huna, bạn hãy cẩn thận hình thành nên những tư tưởng để làm sạch những cái bạn đã sẵn sàng xóa bỏ và kêu gọi những gì bạn muốn hiển lộ. Khi bạn tạo ra một bức tranh rõ ràng trong tâm trí bạn là bạn tăng cường năng lực sự sống và gửi những dạng tư tưởng mới này dọc theo các sợi dây dĩ thái (*aka cords*) của chính bạn, các sợi dây dĩ thái này liên kết mọi thứ và mọi người lại với nhau thông qua tình yêu với những cái tôi thấp hơn (tiềm thức, hay còn được biết đến là *unihipili*). Cái tôi thấp hơn sau đó mang những tư tưởng này dọc theo các sợi dây dĩ thái tới cái tôi cao hơn (*amakua*). Ngoài cái tôi cao hơn, *aumakua* còn liên quan tới “các vị thần trong dòng họ”, đó là các linh hồn tổ tiên trong vai trò những người hướng dẫn và chữa lành cho chúng ta. Thường xuất hiện dưới dạng động vật như cú, rùa, cá mập, sự hiện diện và hướng dẫn của họ sẽ được thỉnh cầu trong suốt thời kỳ khủng hoảng hoặc trong những nghi lễ.

Lấy cảm hứng từ những tư tưởng rõ ràng của truyền thống kahuna, những kinh nghiệm sau đây là những phương pháp thiền định dựa trên 7 nguyên tắc của Huna:

- *Ike*: Thế giới bạn trải nghiệm là những gì bạn nghĩ trong đầu.
- *Kala*: Không có gì là giới hạn, mọi thứ đều có thể xảy ra.
- *Makia*: Sự chú tâm đi tới đâu thì năng lượng sẽ chảy tới đó.
- *Manawa*: Hiện tại chính là sức mạnh.
- *Aloha*: Yêu thương chính là hạnh phúc.
- *Mana*: Tất cả sức mạnh đến từ bên trong.
- *Pono*: Tính hữu hiệu là thước đo của sự thật.

LÀM SẠCH ĐƯỜNG LIÊN KẾT: MỘT TIẾN TRÌNH HUNA

Những kinh nghiệm này có thể giúp các bạn truy cập trí tuệ cao hơn (cái tôi cao hơn) của mình. Khi bạn lướt qua các câu hỏi, viết ra những câu trả lời trong một cuốn sổ khi chúng xuất hiện. Nhớ hít thở khi làm điều đó.

Nếu bạn đang hướng dẫn một khách hàng nghĩ về những câu hỏi đó, cho phép thời gian cho những câu hỏi của họ hiện ra. Bạn có thể muốn nhẹ nhàng lặp lại các câu hỏi một vài lần để kêu gọi câu trả lời mà sẽ giúp sáng tỏ con đường bên trong và bên ngoài – cho việc chữa lành, cho sự hiển lộ, hoặc cho sự phát triển cá nhân hay tâm linh.

Tìm kiếm sự tĩnh lặng. Tìm một nơi yên tĩnh, nơi mà bạn có thể không bị quấy rầy trong khoảng 10 đến 20 phút. Yêu cầu cái tôi cao hơn làm im tiếng nói của sự sợ hãi, tội lỗi hoặc xấu hổ để bạn có thể tự do được chữa lành và thực hiện thay đổi.

Những câu hỏi. Đọc lại lần lượt từng nguyên tắc của Huna, sau đó đặt những câu hỏi có liên quan đến từng nguyên tắc, cho phép những câu trả lời đến từ nơi sâu thẳm bên trong.

Thế giới là những gì mà bạn nghĩ. Nếu thế giới là tấm gương phản chiếu những gì tôi nghĩ, vậy những suy nghĩ hay niềm tin nào ngay lúc này thế giới đang phản chiếu lại cho chính tôi?

Không có sự giới hạn. Mọi thứ đều có thể xảy ra. Những khía cạnh nào trong cuộc sống của tôi là trải nghiệm sự giới hạn? Và có những khả năng nào mà có thể tôi chưa thể hiện ra?

Sự chú tâm đi tới đâu thì năng lượng sẽ chảy tới đó. Tôi đang đặt phần lớn sự chú ý của mình vào nơi nào ngay lúc này? Tôi cảm thấy kết quả như thế nào về việc đặt những sự chú ý chính đó trên dòng năng lượng của tôi?

Hiện tại là giây phút của quyền lực. Ở trong cuộc đời hoặc trong hoàn cảnh đặc biệt nào tôi cần lấy lại sức mạnh của mình. Nơi nào tôi cần kích hoạt sức mạnh của mình?

Yêu thương là hạnh phúc. Sự thoải mái lớn nhất của tôi bây giờ là về cái gì? Phần nào trong cuộc sống của tôi là ánh sáng của tình yêu, ánh sáng rực rỡ nhất?

Tất cả sức mạnh đến từ bên trong. Những khía cạnh nào của sức mạnh bên trong đang kêu gọi tôi thể hiện nó ra hoặc kêu gọi tôi sở hữu lấy nó?

Hiệu quả là thước đo của sự thật. Sự thật nào đang phản ánh đến tôi khi tôi cảm thấy không hiệu quả nhất ngay bây giờ. Nơi nào tôi đang trải nghiệm xoay vòng trong sự thất bại. Và sự thật nào đang phản ánh đến tôi khi tôi cảm thấy hiệu quả nhất ngay bây giờ. Nơi nào mọi thứ đang diễn ra một cách hài hòa?

Kết thúc cầu nguyện. Sau khi bạn đọc hết các câu hỏi, nói lời cầu nguyện tạ ơn, khẳng định tính trung thực và sức mạnh của các câu trả lời bây giờ đang được sáng tỏ trên đường liên kết mới cho bạn, để chỗ cho sự xuất hiện những kinh nghiệm mới, những cơ hội mới và tầm cao mới của tình yêu. Biết rằng tinh thần của aloha đang vượt ve cuộc sống của bạn ở ngay giây phút hiện tại này.

TIA SÁNG VÀNG KIM: BÀI THIỀN ĐỊNH CỦA NGƯỜI INCA CỔ

Theo vũ trụ tâm linh luận của người Incan, mỗi chúng ta có một trường năng lượng phát sáng, được gọi là popo, nó bao quanh thân thể vật lý. Đặc tính của ánh sáng này chuyên thông tin vào và ra khỏi cơ thể.

Popo có 4 lớp: nhân quả, linh hồn, tâm trí và thể vật lý. 9 luân xa trong hệ thống của Incan được biết đến là pukios, nó có nghĩa là ánh sáng tốt lành. Bởi vì những ký ức cá nhân hay được thừa hưởng, những chấn thương tâm lý đều được lưu trữ trong popo, nó phục vụ như một cái khuôn cho cuộc sống của chúng ta. Bài thiền ngắn gọn sau đây sẽ giúp đảm bảo một liên kết tốt đẹp giữa bạn với thế giới tự nhiên và thế giới tinh thần, nhờ sự khai mở và cân bằng popo của bạn. Bạn có thể sử dụng bài thiền này theo cách cá nhân hoặc hướng dẫn khách hàng của mình thực hiện nó.

1. Bắt đầu bằng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn (xem chương 9), khẳng định rằng bạn (hoặc khách hàng) là một linh hồn toàn vẹn, đầy quyền năng và yêu thương. Đưa hơi thở vào trái tim của bạn trong khi làm điều đó, và cảm nhận sự thay đổi trong trường

sinh học của bạn. Kêu gọi một người hướng dẫn tinh thần, một thiên thần hoặc một vị thầy hiện diện để yêu thương và trợ giúp bạn.

2. Chú ý tới trường năng lượng ánh sáng của bạn, popo của bạn. Cho phép nhận thức của bạn cùng với nó đi vào trái đất khoảng 1 foot (1foot = 30,48cm) và đi lên đỉnh đầu khoảng 1 foot.
3. Hít sâu vào trung tâm của tim. Từ đây, chú ý vào vòng hào quang phát ra từ pukio tim, cũng như 8 pukio còn lại.
4. Nhìn thấy năng lượng thần thánh tỏa ra từ trung tâm của tim xuyên qua vòng hào quang. Cho phép ánh sáng chữa lành này mở rộng ra, khai mở và làm sạch bất kỳ pukio nào bị bế tắc, không phát triển.
5. Khi tất cả các trung tâm năng lượng được sạch sẽ và hoạt động tốt, cho phép bản thân bạn cảm thấy sự kết nối với tất cả tinh thần tự nhiên thông qua năm nguồn năng lượng đang duy trì sự sống cho con người:
 - Thực vật và động vật
 - Nước
 - Không khí
 - Ánh sáng mặt trời
 - Năng lượng sinh họcSự mở rộng popo của bạn chỉ để nuôi dưỡng và được nuôi dưỡng bởi các tinh thần tự nhiên này mà thôi.
6. Bây giờ đưa nhận thức của bạn tới luân xa hoặc pukio thứ 8 – được gọi tên theo ngôn ngữ Incan- một quả cầu phát sáng ngay phía trên cơ thể vật lý. Đây là nơi linh hồn của bạn kết nối với Đấng Tạo Hóa. Hãy cảm nhận năng lượng tinh tế tỏa ra từ trung tâm này, và đón nhận tin nhắn từ linh hồn bạn. Tin nhắn này có thể đến như một hình ảnh, một ký tự, một từ hoặc một cụm từ, hay một quang cảnh nào đó.
7. Chú ý làm mới và cân bằng cảm giác hiện tại của bạn, cả linh hồn của bạn, thông qua pukio thứ 8, chấp nhận thông điệp, trong khi pukio này đang đắm mình trong các tinh thần tự nhiên tỏa sáng bên trong và xung quanh bạn.
8. Đưa hơi thở vào pukio thứ 9 – nhân quả - đường dẫn linh thiêng kết nối bạn với Đấng Tạo Hóa. Trung tâm năng lượng này nằm ngoài trường năng lượng ánh sáng và mở rộng thông ra vũ trụ. Nó không thuộc phạm trù của thời gian, nó có thể làm mới đường kết nối của bạn với Thánh thần. Đưa nhận thức của bạn vào trường vĩnh cửu này, kêu gọi một sự sáng suốt nội tâm, cái mà bạn cần vào lúc này. Hít thở sâu, vào và ra, cho phép bản thân bạn nhận sự sáng suốt này như một món quà đến từ Nguồn của tình yêu thương vô hạn.
9. Với lòng biết ơn sâu sắc, xác nhận sự giúp đỡ yêu thương từ người hướng dẫn, người mà xuất hiện lúc bắt đầu của buổi thiền định. Chấp nhận tư tưởng mới của cá nhân bạn đối với thế giới.

Để có thông tin chi tiết hơn về mô hình năng lượng Inca, popo, pukio, hãy tham khảo phần cuốn *Cơ Thể Vi Tế*.

CƠ THỂ NĂNG LƯỢNG THEO NGƯỜI AI CẬP: BÀI THIỀN ĐỊNH CHO SỰ HIỂN LỘ

Người Ai Cập cổ đại đã phác họa ra những cơ thể năng lượng khác nhau. Mặc dù những cơ thể này là riêng biệt nhưng chúng lại có tương tác với nhau. Tất cả cơ thể này đều được miêu tả trong cuốn *Cơ Thể Vi Tế*.

Bài thiền định dưới đây là một tiến trình kết hợp nội tâm đầy mạnh mẽ, nó cung cấp một sự kết nối nhanh chóng đến 2 cơ thể năng lượng mạnh mẽ nhất theo hệ thống Ai Cập: *akh* và *ren*.

1. Bắt đầu bằng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn (xem chương 9), khẳng định rằng bạn (hoặc khách hàng) là một linh hồn toàn vẹn, đầy quyền năng và yêu thương. Đưa hơi thở vào trái tim của bạn trong khi làm điều đó, và cảm nhận sự thay đổi trong trường sinh học của bạn. Kêu gọi một người hướng dẫn tinh thần, một thiên thần hoặc một vị thầy hiện diện để bao vệ và trợ giúp bạn.
2. Mang nhận thức của bạn đến *akh* - cái tôi cao hơn của bạn. Đối với người Ai Cập cổ, *akh* liên quan đến khía cạnh cao hơn của bạn, và là một thể “chiếu sáng” và “rực rỡ” vĩnh viễn. *Akh* là cơ thể năng lượng điều khiển việc chữa lành đối với cái tôi bản ngã, dù đó là vật lý, cảm xúc hay tâm trí. Hãy suy nghĩ về những gì bạn muốn được trợ giúp để chữa lành, và yêu cầu *akh* chỉ cho bạn những gì cần thiết để được biết, được khai mở hoặc được hiểu cho việc chữa lành xuất hiện ngay sau đó.
3. Bây giờ mang nhận thức của bạn tập trung vào *ren*. Đây là một phần của bạn làm cho mọi thứ trở nên hiện hữu. Từ *ren* có nghĩa là “cái tên” và trong nhiều nền văn hóa, đặt tên là một trong những quá trình biểu lộ quan trọng, tất cả về chính nó. Đặt tên thứ gì đó là kêu gọi nó hiển lộ. Những gì bạn muốn hiển lộ trong cuộc đời bạn ngay lúc này? Những gì cần được đặt tên để có thể xuất nó ra? Hãy viết hoặc nói với *ren* bằng lời những thứ bạn muốn kêu gọi sự hiển lộ – hãy đặt tên nó theo cách thật đặc biệt - và yêu cầu điều đó hướng theo ý chí thiêng liêng.
4. Xem lại hướng dẫn của bạn và hỏi xem còn thứ gì khác mà bạn cần biết hoặc cần được hướng dẫn để hoàn thành tiến trình tự biểu lộ trong cuộc sống mỗi ngày nữa không. Cảm ơn sự hướng dẫn và tinh thần cho sự yêu thương và trợ giúp đã dẫn bạn đến nơi đó và sẽ mang bạn đi về phía ánh sáng. Hít thở sâu và trở lại trạng thái tự nhiên của ý thức.

CHỮA LÀNH THEO ĐẠO GIÁO: THU HÚT NĂNG LƯỢNG VI TẾ ĐỂ CHỮA LÀNH VỀ CƠ THỂ VÀ CẢM XÚC

Như đã thảo luận từ chương 3, các học viên y học cổ truyền Trung Hoa đặc biệt chú ý tới mối tương quan giữa cảm xúc với các cơ quan và các đường kinh mạch. Bằng cách thu hút năng lượng tinh tế từ trực quan tự nhiên của chính bạn, bạn có thể nhẹ nhàng và nhanh chóng

đánh giá phần nào trong bảy cảm xúc chính của mô hình 5 giai đoạn đang cần được chú ý, cũng như là các kinh mạch và các cơ quan, cái nào có liên quan đến những cảm xúc này.

Với bài tập này, bạn sẽ được thực hành trên 7 kinh mạch mà liên quan đến bảy cảm xúc chính. Bởi vì bài tập này nhằm khuyến khích sự phát triển trực giác, bạn sẽ không cần nhớ chính xác dòng chảy của mỗi đường kinh mạch. Đơn giản chỉ tin rằng bạn đã nhận chính xác những gì mà bạn cần biết.

Hãy tìm một nơi cảm thấy thoải mái và ấm áp để nằm xuống, và bắt đầu hít thở chậm và sâu. Lấy một vài phút để đi vào cơ thể vật lý và cảm xúc của bạn. Bạn cảm thấy như thế nào? Bạn cảm nhận được gì? Bạn có trải qua bất kỳ sự đau đớn hay căng thẳng nào về thể xác không? Bạn có biết một cảm giác hay tâm trạng đặc biệt nào nổi bật trong trường cảm xúc của bạn không? Đơn giản chỉ cần chú ý vào những gì bạn cảm nhận được, không phán xét.

Đưa sự chú ý của bạn vào trái tim và kinh mạch tim, cảm nhận dòng chảy năng lượng qua ba nhánh của kinh mạch này: một đi vào ruột non, nhánh khác đi lên lưỡi và qua 2 mắt, nhánh thứ ba băng qua ngực, đi xuống cánh tay đến đầu ngón út. Bạn có cảm nhận được dòng chảy năng lượng thông suốt hay tắc nghẽn? Bạn có thấy bất cứ một cảm giác vật lý hay năng lượng nào liên quan đến kinh mạch này? Khi bạn nghĩ đến từ “vui thích”, những suy nghĩ và cảm xúc nào sẽ đến?

Bây giờ di chuyển sự chú ý của bạn đến lá gan và kinh mạch gan, cảm nhận dòng chảy năng lượng bắt đầu ở đầu ngón chân cái và di chuyển dọc theo bên trong chân lên lá gan và túi mật trước khi hoàn thành đường đi của nó tới 2 mắt của bạn. Bạn có cảm nhận được dòng chảy thông suốt hay bị tắc nghẽn? Bạn có thấy bất cứ một cảm giác vật lý hay năng lượng nào liên quan đến kinh mạch này? Khi bạn nghĩ đến từ “giận dữ”, những suy nghĩ và cảm xúc nào sẽ đến?

Mang nhận thức của bạn đến vùng phổi và kinh mạch phổi, cảm nhận dòng chảy năng lượng bắt đầu ở gần rốn, di chuyển lên ngực đến bờ vai, chạy xuống cánh tay và đến đầu ngón tay. Bạn có cảm nhận được dòng chảy năng lượng thông suốt hay bị tắc nghẽn? Bạn có thấy bất cứ một cảm giác vật lý hay năng lượng nào liên quan đến kinh mạch này? Khi bạn nghĩ đến từ “lo lắng” và “buồn rầu”, những suy nghĩ và cảm xúc nào sẽ đến?

Mang sự chú ý của bạn đến lá lách và kinh mạch tỳ, cảm nhận dòng chảy năng lượng bắt đầu từ ngón chân cái, di chuyển lên bên trong chân cho tới khi nó chạm tới nách. Một nhánh khác của kinh mạch này chạy bên trong cơ thể lên tới lá lách, nó cũng liên kết với dạ dày và tim. Bạn có cảm nhận được dòng chảy năng lượng thông suốt hay bị tắc nghẽn? Bạn có thấy bất cứ một cảm giác vật lý hay năng lượng nào liên quan đến kinh mạch này?

Khi bạn xem xét rằng những suy nghĩ quá mức sẽ làm suy yếu năng lượng ở lá lách, điều gì sẽ đến cho bạn? Bạn có từng suy nghĩ quá nhiều bởi làm việc nhiều giờ liền hay cố gắng nghĩ ra giải pháp của bạn đối với một vấn đề hay thách thức nào đó không?

Cuối cùng, đặt sự chú ý của bạn đến thận và kinh mạch thận, cảm nhận dòng chảy năng lượng bắt đầu từ trung tâm mỗi bàn chân, di chuyển lên bên trong chân cho tới khi nó chia tách thành hai nhánh ở quả thận. Những nhánh này sẽ chạy xuyên qua ngực, giao nhau ở kinh mạch màng ngoài tim, di chuyển đến góc lưỡi. Bạn có cảm nhận được dòng chảy năng lượng thông suốt hay bị tắc nghẽn? Bạn có thấy bất cứ một cảm giác vật lý hay năng lượng

nào liên quan đến kinh mạch này? Khi bạn nghĩ đến từ “sợ hãi” và “tổn thương”, những suy nghĩ và cảm xúc nào sẽ đến?

Bất cứ khi nào bạn cảm nhận một sự co thắt, mất cân bằng, hay cạn kiệt năng lượng, hãy yêu cầu Tinh thần làm sạch các vùng cụ thể đó, cho phép Tinh thần là người sửa chữa năng lượng vô hình, tinh tế của bạn. Khi bạn cảm thấy tinh thần di chuyển năng lượng để khôi phục trạng thái cân bằng cho cơ thể, tâm trí và linh hồn bạn, xác nhận rằng trí tuệ cao hơn đang làm việc cho Tinh thần. Mọi thứ bên trong và bên ngoài bạn bây giờ được thiết lập ở vị trí chính xác của nó, cho phép bạn hít thở sâu và tái kết nối với thế giới mỗi ngày.

Sau khi hoàn thành bài thiền định, xem lại những gì bạn đã học trong vài phút. Cách mà các dòng năng lượng của kinh mạch tim, gan, phổi, lá lách và thận hoạt động. Những cảm xúc nào đang chổng lại bạn cần được cân bằng, dù nó yếu đi hay tăng lên. Nếu bạn khám phá ra một vài đường kinh mạch cần được cân bằng và nuôi dưỡng, hãy tham khảo ba phần sau đây, cung cấp các phương pháp chữa trị cổ truyền Trung Quốc:

- Phần “Đồng hồ sinh học và các vòng tuần hoàn khí” ở chương 3
- Phần “Thực phẩm và Cảm xúc trong Y học cổ truyền Trung Quốc” chương 19
- Các loại thảo mộc Trung Hoa trong phần “Vương Quốc Thảo Mộc” chương 20

CHỮA LÀNH BẰNG HƠI THỞ

Hơi thở phải được dẫn dụ và lôi kéo, giống như việc bắt một con ngựa trên cánh đồng, không phải bằng việc chạy theo nó, mà là đứng một chỗ với quả táo trên tay.

B.K.S IYENGAR

Hơi thở là người bạn đồng hành lớn nhất của tất cả chúng sinh, kết nối chúng ta đến với cuộc sống trong từng khoảnh khắc. Hơi thở cũng là một công cụ năng lượng tinh tế chữa lành tuyệt vời, kết nối chúng ta với xung năng lượng bên trong mỗi chúng ta.

Trong tất cả các truyền thuyết tuyệt vời của thế giới, hai từ hơi thở và tinh thần là như nhau. Trong tiếng Latinh *spiritus* có nghĩa là “thở”. Trong tiếng Hy Lạp, từ *pneuma* đề cập đến hơi thở và tinh thần. Và từ *ruah* trong tiếng Do Thái nói về tinh thần và hơi thở thần thánh làm sống động tất cả sự sống

Đặt sự chú ý trên hơi thở của bạn giống như mời gọi một phép màu nhỏ. Trong việc chữa lành năng lượng tinh tế, mang nhận thức của bạn một cách có ý thức trong hơi thở vào và hơi thở ra để thiết lập một nền tảng cho việc chữa lành được thực hiện, dù bệnh tật đó là về tình cảm, thân thể, tâm trí hay tinh thần. Đi theo vòng tuần hoàn hơi thở, chúng ta sẽ khám phá trong cơ thể vật lý và cơ thể năng lượng vi tế nơi nào có sự căng thẳng, sự khai mở, đau đớn, năng động, sợ hãi, phấn khích và vô số các cảm giác, cảm xúc và tư tưởng khác.

Ngoài những định nghĩa, đặt tên hay những kinh nghiệm của chúng ta, hơi thở có thể tiếp cận chúng ta, qua mặt trí tuệ để kết nối chúng ta đến với kinh nghiệm thuần khiết về những gì đang xảy ra trên cơ thể, tâm trí và tinh thần. Bằng cách này, hơi thở kết nối chúng ta với chân lý của kinh nghiệm được cảm nhận.

Bạn có thể nhận thấy sự kết nối gần gũi sâu sắc giữa tinh thần và hơi thở với mỗi kỹ thuật thở ở trong chương này, thứ mà bạn có thể sử dụng hiệu quả cho cả bạn và khách hàng của bạn.

TÓM TẮT LỊCH SỬ VỀ KHÍ PRANA: HƠI THỞ CỦA SỰ SỐNG

Theo truyền thống của người Hindu, *Prana* là loại năng lượng cơ bản nhất. Từ gốc của *Prana* là *pra*, có nghĩa là “lấp đầy”. Hiện diện trong tất cả mọi thứ, prana là nguồn lực thiết yếu của sự sống; nó là dòng chuyển dời đi lên trong cơ thể mà lấp đầy toàn bộ vật chất.

Là nguồn gốc trong hệ thống năng lượng của người Hindu, Prana được nuôi dưỡng và sử dụng trong trong khoa học về hơi thở được biết đến là pranayama. Trong khi prana đại diện cho năng lượng sự sống vô hạn, *ayama* có nghĩa là tăng lên, mở rộng và kiểm soát. Vì vậy, *pranayama* là bài thực hành việc lấp đầy bản thân mình một cách có ý thức với hơi thở của sự sống. Trong thực hành, pranayama là một sự thiết lập bài tập hít thở được thiết kế để mang nhiều oxy đến não bộ, kích hoạt hệ thống năng lượng tinh tế, và điều khiển năng lượng sự sống của cơ thể.

VÒNG TUẦN HOÀN HƠI THỞ 7 NHỊP

Kỹ thuật cốt lõi của một hành giả cổ xưa, vòng tuần hoàn hơi thở là nguyên tắc cơ bản nhất của tất cả phương pháp thực hành pranayama. Từ những năm 1960 và 1970 ở Hoa Kỳ, hình thức pranayama này đã có mặt tại trung tâm các hệ thống chuyên hóa hơi thở, ví dụ như Rebirthing (tái sinh) được phát triển bởi Leonard Orr và Holotropic breathwork được phát triển bởi Bác sĩ Y khoa Stanislav và tiến sĩ Christina Grof.

Phương pháp thực hành hơi thở đem lại lợi ích cho hệ thống năng lượng vi tế của chúng ta theo những cách sau:

Khai mở luân xa. Hít vào bảy lần và thở ra bảy lần là một cách hiệu quả để khai mở tất cả các luân xa trong cơ thể. Việc hít thở này có thể được thực hiện bất cứ khi nào cần thiết trong ngày. Bạn có thể sử dụng phương pháp này ngắn gọn trong các buổi chữa lành năng lượng tinh tế cho chính bạn hoặc cho người khác, sử dụng phương pháp thở này để hỗ trợ cho việc chữa lành và nên khuyến khích khách hàng của bạn cũng làm như vậy.

Giảm nhẹ các lo lắng và thoát khỏi những cú sốc và các chấn thương tâm lý. Khi bạn đang giải quyết mức độ cao hơn của sự căng thẳng, lo lắng, hoặc một chấn thương cấp tính, hoặc khi đang làm việc để giải quyết các chấn thương cũ, một phương pháp nhanh thực hiện vòng tuần hoàn hơi thở có tác dụng phi thường. Hít vào và thở ra bảy lần sẽ di chuyển, làm dịu và làm suy yếu các nguồn năng lượng, các cảm xúc, các hình tư tưởng với sự êm dịu tuyệt vời.

Có hai phương pháp thở cơ bản: ngắn và dài. Cả 2 phương pháp này có thể được kết hợp vào bất kỳ loại thiền định nào.

Bài thực hành tuần hoàn hơi thở dài

Đối với một bài thực hành chuyên sâu, dành 20 phút và tìm một nơi thật yên tĩnh, thoải mái để thư giãn. Khép nhẹ đôi mắt lại. Bắt đầu một cách chậm chạp, hít thở sâu vào bụng của bạn thông qua mũi. Hình dung hơi thở đi theo hình tròn, hít vào 7 giây và thở ra 7 giây. Không dừng lại ở điểm đầu và điểm cuối hơi thở.

Sau khoảng 10 phút, tăng tốc độ hơi thở của bạn, vì vậy mà bạn sẽ có 2 giây để hít vào và 2 giây để thở ra. Ở những phút cuối cùng, thở chậm lại để thiết lập lại hơi thở bình thường cho cuộc sống bình thường. (Vài người thực hiện hơi thở tuần hoàn dài trong khoảng 1 giờ, tăng nhịp thở vào 20 phút gần cuối, và dừng 5 phút cuối cùng để làm chậm hơi thở lại).

Bài thực hành tuần hoàn hơi thở ngắn

Bài thực hành dài không phải lúc nào cũng luôn khả thi và cần thiết. Đơn giản chỉ cần hít vào và thở ra bảy lần mà không dừng lại – không dừng lại giữa lần hít vào và thở ra – có thể là tạo nền tảng, tập trung và làm sạch. Chìa khóa là thực hiện nó với đầy đủ nhận thức.

BÀI TẬP THỞ CÂN BẰNG LUÂN XA

Xuất phát từ cuốn Sutras Yoga của Patanjali, kỹ thuật điều khiển hơi thở này, ban đầu được biết đến với tên gọi *Anuloma Viloma Pranayama*, là một bài tập thở thay thế thông qua mũi. Nó được thiết kế để làm sạch các kênh sinh năng (nadis) mà thông qua đó năng lượng của prana và kundalini có thể tuôn chảy. Theo cách này, bài thực hành này sẽ khai mở, kích hoạt và cân bằng mỗi luân xa trong cơ thể, cũng như các luân xa ngoài cơ thể được kết hợp trong nhiều hệ thống luân xa.

Chạy dọc theo cột sống là các kênh sinh năng *sushuma*, kênh chủ trung tâm. Chạy dọc và gắn liền với cột sống là các kênh sinh năng *ida* (kênh của nữ tính, thụ động, tươi mát, và năng lượng tinh thần) và kênh sinh năng *pingala* (kênh của nam tính, năng động, sôi nổi, năng lượng vật lý). Khi thực hành bài tập này, các dòng chảy xuyên suốt những kênh này sẽ được hài hòa, prana và kundalini sẽ kích hoạt và cân bằng từng luân xa một trong số 7 luân xa.

Khi bài tập này kích hoạt dòng năng lượng prana, kundalini và đánh thức các luân xa, nó có một ảnh hưởng sâu rộng, tác động tích cực trên cơ thể, tâm trí và tinh thần. Một vài lợi ích nó bao gồm:

- Tăng cường và làm dịu mát hệ thần kinh
- Cải thiện chức năng hệ hô hấp
- Làm sạch và tăng cường oxy cho máu
- Làm dịu tâm trí, tăng cường sự yên tĩnh và an bình nội tâm
- Nuôi dưỡng trạng thái thiền định của tâm trí
- Tạo sự cân bằng, hài hòa và nhịp điệu trong toàn bộ hệ thống cơ thể và tâm trí
- Chuẩn bị hệ thống cho bài thực hành pranayama chuyên sâu hơn

BÀI THỰC HÀNH HÍT THỞ TỪNG BƯỚC CÂN BẰNG LUÂN XA

1. Ngồi thẳng trong tư thế thoải mái. Nếu có thể, ngồi bắt chéo chân. Khép nhẹ mắt lại.
2. Nâng cột sống lên, kéo dài cổ ra. Căng chính lại cột sống với phía sau của đầu, mang cằm bạn trở lại và hơi hạ xuống.
3. Gấp ngón trỏ và ngón giữa tay phải vào lòng bàn tay, để ngón cái, ngón đeo nhẫn và ngón út được mở rộng.
4. Mang sự chú ý của bạn đến hơi thở và hít thở sâu 5 lần bằng mũi.
5. Với ngón tay cái bên phải, nhẹ nhàng bịt lỗ mũi phải, hít vào từ từ và trọn vẹn thông qua mũi trái, đếm thầm từ 1 đến 4.
6. Nhẹ nhàng bịt mũi trái bằng ngón đeo nhẫn và ngón út bên phải, giải phóng mũi phải. Đếm từ 1 đến 4, thở ra ngoài thông qua mũi phải.
7. Tiếp theo, hít vào qua mũi phải, giữ mũi trái đóng với ngón đeo nhẫn và ngón út bên phải. Đếm từ 1 đến 4.
8. Cuối cùng, đóng mũi phải với ngón cái và thở ra mũi trái, đếm thầm từ 1 đến 4.

Chú ý: Với bất kỳ bài thực hành nào, thực hiện bài tập này đủ dài khi bạn cảm thấy thoải mái. Bắt đầu chậm chạp và tăng lên theo cách riêng của bạn. Nếu một bên mũi bị nghẹt, tạm thời không thực hiện bài tập này.

TĂNG CƯỜNG KHÍ: BÀI THỰC HÀNH HÍT THỞ NISHINO

Một phương pháp hít thở được phát triển bởi chuyên gia khí công người Nhật Kozo Nishino, được cho phép để tăng cường các mức độ khí cũng như ức chế sự phát triển của các tế bào ung thư, cùng những lợi ích khác.

Bài tập này khá đơn giản: bạn thư giãn, đuổi người ra, và vận hoặc xoay bất kỳ phần nào của cơ thể trong khi đứng, tham gia một loạt các nhịp thở sâu và chậm, với tỷ lệ chu kỳ hơi thở mỗi 1 đến 2 phút. Để đạt được nhịp thở này, bắt đầu bằng cách giảm hơi thở của bạn xuống từ

12 đến 16 nhịp mỗi phút, sau đó là 6 hơi mỗi phút. Nhưng không bao giờ thực hiện quá khả năng của bạn hoặc làm cho bạn chóng mặt.

Nếu bạn muốn sử dụng bài thực hành này với một khách hàng, cả bạn và khách hàng đứng đối diện nhau, mặt đối mặt, và mở rộng bàn tay của bạn. Cho phép tay của bạn chạm vào tay khách hàng, tay phải chạm tay phải, tay trái chạm tay trái, lòng bàn tay chạm vào nhau. Thở chậm chạp, lần lượt gửi khí công đến các bàn tay vài lần thông qua tay của bạn.

Bạn có thể sử dụng bài tập này để giúp các khí di chuyển một cách hiệu quả khắp cơ thể khách hàng. Biết rằng trong bài thực hành Nishino này, các khí phát triển quá mạnh mẽ để một khí công sư có thể truyền hết cho một khách hàng. Bạn sẽ không muốn truyền khí công của bạn quá nhiều trong một lần cho khách hàng trong một phiên chữa lành.

KỸ THUẬT THỰC HÀNH HÍT THỞ ONEIDA

Bộ tộc Oneida, một trong những quốc gia người Mỹ bản địa thuộc Bắc Mỹ (còn được biết đến tên gọi Người Dân khu vực Tượng Người Đứng Thẳng Bằng Đá), đưa ra một bài tập hít thở đơn giản nhưng vô cùng mạnh mẽ với khả năng làm mới, tái cân bằng, tái tạo cơ thể và tâm trí với năng lượng sự sống của đất. Sử dụng bài tập này cho phép bạn:

- Giải phóng và tái chế nguồn năng lượng độc hại, dù là thuộc vật lý, tinh thần hay tình cảm;
- Hóa giải tần số điện từ (EMFs) mà chúng ta hay nhận từ máy tính, điện thoại và những thứ khác mỗi ngày từ các thiết bị điện tử;
- Tái kết nối với thế giới tự nhiên.

Để thực hiện được kỹ thuật hít thở này, hãy trồng chân vững chắc trên nền đất. Hít thở sâu và chậm bằng mũi, cho phép những căng thẳng và áp lực cuộn xuống theo chiều dài cơ thể, đi ra ngoài qua chân, và đi sâu vào Mẹ Trái Đất. Chú ý rằng trong hơi thở vào, bạn sẽ ép những vấn đề xuống dưới, hơi thở đang làm việc cho bạn. Giải phóng tất cả các mối quan tâm, lo lắng, sợ hãi, hoặc đau đớn xuống Mẹ Trái Đất, và yên tâm rằng Người đang hạnh phúc vì giảm các nỗi đau cho bạn cũng như tái chế lại nguồn năng lượng theo cách có lợi nhất.

Bây giờ mở miệng bạn ra, và trong khi bạn thở ra, tưởng tượng một nguồn năng lượng tươi mát, nuôi dưỡng được đẩy lên từ Mẹ Trái Đất thông qua bàn chân của bạn, xem xét nó di chuyển đi lên theo tất cả các đường trong cơ thể bạn và lên phía trên đỉnh đầu. Cho phép năng lượng sinh lực đất này làm sạch và làm tươi mới bạn ở tất cả các cấp độ.

Thực hiện bài tập này một vòng 4 hơi thở - 4 hơi thở vào thông qua mũi và 4 hơi thở ra qua miệng. Để đạt lợi ích tốt nhất, bạn có thể sử dụng kỹ thuật này suốt cả ngày.

LIỆU PHÁP NÂNG CAO TẦN SỐ RUNG ĐỘNG BẰNG THỰC PHẨM

Chúng ta không muốn ăn bánh kem mát nóng bởi vì chúng ta không muốn biến cuộc sống của mình thành bánh kem mát nóng. Chúng ta muốn về nhà để được là chính mình.

GENEEN ROTH

Trong hầu hết các nền văn hóa, thực phẩm có vai trò cả về vật chất lẫn về tinh thần, và vì vậy, nhiều luật lệ đã được đưa ra. Truyền thống Do Thái cấm ăn thịt lợn, người Hindu cấm ăn thịt bò, và nhiều bộ lạc người Mỹ bản địa cấm ăn các loại thực phẩm không thiêng liêng.

Ngược lại, có những thực phẩm mang lại sức mạnh tinh thần to lớn. Các nghi thức bản địa thường được dựa trên các quy tắc nghiêm ngặt về những loại thực phẩm nào sử dụng được. Khi tham dự nghi thức shaman 2 tuần lễ ở Peru, tôi đã thực hiện một *icaro*, một phương thức ăn uống thanh lọc cơ thể. Không dùng muối, đường và thịt nặng, tôi đã được ăn các thực phẩm được biết như là tạo ra một cơ thể khỏe mạnh và một tinh thần cởi mở.

Những ví dụ trên chứng tỏ rằng thực phẩm là một phương thuốc mạnh mẽ. Thành thạo, các phương thuốc nằm trong những gì mà chúng ta có, và thành thạo nó cũng có trong những thứ ta bỏ đi. Câu hỏi là làm thế nào để chúng ta biết được những cái nào nên ăn và không nên ăn, nên uống và không nên uống?

Trong bối cảnh có quá nhiều lựa chọn (thường mâu thuẫn nhau), có một giọng nói nhỏ, đều bên trong mỗi chúng ta chỉ cho chúng ta biết câu trả lời cho những câu hỏi. Đó là tiếng nói trực giác của chính chúng ta, một phần của chúng ta kết nối trực tiếp đến chân lý sâu xa nhất và luôn hòa hợp với những gì chúng ta cần trong cơ thể, tâm trí và linh hồn.

Trực giác của chúng ta nhắc nhở chúng ta chậm lại, lắng nghe, và chú ý đến những thông điệp, những dấu hiệu mà cơ thể liên tục phát ra. Những thông điệp này có thể được truyền theo những cách khác nhau, ví dụ như là những khát khao chân thật, lòng ham muốn, nghiện ngập, dị ứng, tâm trạng tốt và xấu, các mức năng lượng từ cao đến thấp, sự khó chịu về thể chất, và những cảm giác dễ chịu.

Mục đích của chương này là để dạy cho các bạn biết cách đặt sự chú ý trực giác của mình vào những gì mà cơ thể cần đúng lúc, kèm theo một số kết hợp năng lượng của thực phẩm. Nếu bạn là một chuyên gia về năng lượng tinh tế, các công cụ và thông tin có ở đây cũng có thể được sử dụng với khách hàng khi bạn xét thấy thích hợp.

Công việc thực tế là tập trung vào chu trình 7 ngày ăn uống trực quan được cung cấp ở phần đầu của chương. Chu trình này sẽ giúp bạn hoặc khách hàng kết nối những điểm khoảng cách giữa những cảm xúc đặc biệt, niềm tin với cảm giác thèm ăn. Sau đó phần còn lại của chương sẽ cung cấp cho bạn những ý tưởng cho việc sử dụng thực phẩm như là công cụ chữa lành cơ thể năng lượng tinh tế, ví dụ thực phẩm có thể cân bằng các luân xa và huyết đạo (trong lý thuyết 5 kết hợp của Y học Trung quốc), cái có thể cân bằng các cơ quan nội tạng.

DINH DƯỠNG THEO TRỰC GIÁC: QUY TRÌNH 7 NGÀY CHO MỘT SỨC KHỎE TOÀN DIỆN, ĐẦY SINH LỰC

Một phiếu theo dõi chế độ ăn theo trực giác, một công cụ ghi chú và theo dõi, sẽ giúp bạn điều chỉnh việc kết nối cảm xúc, tư tưởng với việc chọn lựa thực phẩm và cơ thể vi tế.

THỰC PHẨM, TÂM TRẠNG VÀ TRÍ TUỆ

Những danh sách dưới đây có sự kết nối giữa thực phẩm, cảm xúc và niềm tin, có thể được sử dụng như là một tài liệu tham khảo độc lập hoặc kết hợp nó với quy trình nhận thức dinh dưỡng theo trực giác và bảng ghi chép nhật ký.

Những cơn thèm ăn là bản ghi nhớ quan trọng của cơ thể và là cách mà cơ thể mách bảo với chúng ta về những nhu cầu cảm xúc. Chúng cũng có thể cung cấp những manh mối về những niềm tin hạn chế hay từ tiếng nói tiêu cực bên trong, những thứ mà có thể đóng góp vào những rối loạn cảm xúc, cho dù những rối loạn đó là không đáng kể, tạm thời hay mãn tính, hay mẫu hình suy nhược.

Các kết nối giữa thực phẩm và cảm giác được phác họa ở đây có thể làm sáng tỏ sự ảnh hưởng lẫn nhau giữa tư tưởng, cảm giác, và cảm xúc nào đó đang gây sự chú ý cho bạn. Sau đây là những ví dụ mà tất cả chúng ta có thể có liên quan đến.

NHỮNG THÔNG điệp CẢM XÚC TỪ THỰC PHẨM

Việc sử dụng danh sách này có thể giúp bạn bắt đầu nhận ra mong muốn của bạn và những lựa chọn thực phẩm thông qua lăng kính của sự tự chấp nhận, lòng tự trọng và sự tử tế. Ví dụ, nếu bạn nhận ra rằng mình đang sử dụng chủ yếu các chất giòn như bông ngô, khoai tây chiên và cần tây, bạn có thể phỏng đoán rằng mình đang tức giận. Dành chút thời gian để tìm hiểu cái gì hoặc ai đang làm bạn tức giận, và có thể là các đường biên năng lượng vi tế của bạn đang bị xâm phạm hoặc là bạn đang xâm phạm vào các đường biên của người khác. Nếu danh sách hằng ngày đầy chất liệu dính ướt, có thể bạn đang tìm kiếm sự thoải mái ở những nơi không đúng chỗ - trong thực phẩm chứ không phải các mối quan hệ.

Bằng cách sử dụng những nguyên liệu trong khẩu phần ăn của bạn, bạn có thể liên lạc với tiếng nói bên trong trái tim của bạn và đáp ứng những nhu cầu sâu xa nhất trong những cách tự yêu thương hơn là cố gắng từ chối các cảm giác của mình. Nếu bạn thay đổi thái độ và hành vi của mình, cảm giác thèm ăn và các thói quen ăn uống cũng sẽ trở nên mạnh mẽ hơn.

Thực phẩm giòn: tức giận. Thực phẩm giòn giúp chúng ta thể hiện sự tức giận ra một cách an toàn, cung cấp cho chúng ta lối thoát nên chúng ta không phải để bụng với những người hay những hoàn cảnh đã gây cho chúng ta sự tức giận.

Thực phẩm mặn: sợ hãi. Chúng ta thích thực phẩm mặn bởi vì chúng ta muốn có nhiều hương vị hơn trong cuộc sống nhưng lại quá sợ hãi để đón nhận một rủi ro.

Mì căn cao cấp hoặc các sản phẩm từ lúa mì: thoải mái và an toàn. Còn gì thì thoải mái hơn một vòng quế nóng, khoai tây nghiền hoặc một bát mì ống? Sản phẩm mì căn cho ta một sự thoải mái và an toàn mà chúng ta cần theo một cách không đe dọa. Một dây quế có bao giờ từ chối bạn?

Đường: phấn khích. Khi chúng ta không thể tạo sự phấn khích cho chính mình, đường có thể làm việc đó, nếu chúng ta không có năng lực cho phép ai đó chia sẻ niềm vui với ta, chúng ta có thể sử dụng đường như là một người bạn hỗ trợ thay thế.

Chế phẩm từ sữa (sữa, kem, pho mát béo): tình yêu. Thực phẩm đầu đời chúng ta là sữa - sữa mẹ. Giàu chất dinh dưỡng, đường, và/hoặc chất béo, các chế phẩm từ sữa đại diện cho tình yêu không điều kiện mà chúng ta nhận được, hoặc được xem như là nhận được- trong suốt thời sơ sinh. Chúng ta ưa thích sản phẩm và thức ăn bơ sữa khi chúng ta khao khát tình yêu không điều kiện và sự bảo vệ, mà ta không thể tìm thấy chúng trong cuộc sống hàng ngày.

Socola: xu hướng tình dục. Tất cả chúng ta là những sinh mệnh gợi cảm, đam mê tình dục. Ăn socola là một cách an toàn để cảm thấy gợi cảm khi cuộc sống chúng ta thiếu sự lãng mạn. Nó cũng thay thế cho việc quan hệ tình dục và tình cảm vật lý mà chúng ta có nhu cầu nhưng có thể là quá sợ hãi để làm nó.

Rượu: sự chấp nhận. Nếu bạn không cảm thấy chấp nhận con người thực sự của mình, hoặc tệ hơn, nếu bạn bị trừng phạt cho những tội lỗi của mình khi nhỏ, rượu có thể cung cấp các ảo tưởng về sự chấp nhận. Nó cũng bảo vệ bạn khỏi những mối nguy hiểm nhận thức được trong sự thân mật. Lượng đường trong rượu có thể đem lại sự phấn khích. Ngũ cốc trong rượu có thể làm giảm bớt cảm giác thất bại, và rượu ngũ cốc có thể mang lại cho ta những cảm giác ấm áp mà chúng ta có thể thiếu trong các mối quan hệ.

Ngô: thành công. Tất cả chúng ta đều muốn đều cố gắng để thành công. Ăn ngô và các sản phẩm từ ngô có thể không chỉ giúp chúng ta có cảm giác một chút thành công trong giây lát, mà nó còn giảm bớt những cảm giác bất an và thất bại trong ta.

Thực phẩm béo: xấu hổ. Thực phẩm béo giúp ẩn đi những xấu hổ bên trong chúng ta. Chúng cũng tạo ra một cái kén bảo vệ chúng ta trước những bong bóng xấu hổ từ người khác. Sau tất cả, việc để một ai đó đến gần có thể làm chúng ta có cảm giác tội tệ về bản thân mình.

PHIẾU THEO DÕI CHẾ ĐỘ ĂN THEO TRỰC GIÁC

Ngày _____:

Mục tiêu chính của tôi ngày hôm nay trong mối liên hệ của thực phẩm (ví dụ: chữa bệnh, phục hồi, giảm cân, tăng rung động cơ thể):

.....
.....

Mong muốn sâu xa nhất của tôi trong mối liên hệ của thực phẩm:

.....
.....
.....

- Những cảm giác tôi muốn khuyến khích hiện nay sẽ đề nghị tôi ăn những thức sau đây (xem đoạn “Thông điệp cảm xúc của thực phẩm):

.....
.....
.....

- Những thực phẩm sau đây cần tránh để tôi có thể giải quyết tốt hơn những vấn đề tình cảm của tôi(xem Thông điệp cảm xúc của thực phẩm):

.....
.....
.....

- Những thực phẩm sau đây cần tránh để tôi có thể giải quyết tốt hơn những vấn đề tinh thần của tôi (xem Thông điệp tinh thần của thực phẩm):

.....
.....
.....

- Những thực phẩm sau đây tăng cường hoạt động của một luân xa nhất định(xem Thực phẩm và luân xa):

.....
.....
.....

- Những hương vị được chọn để thay đổi cảm xúc của tôi(xem Thực phẩm và cảm xúc trong Y học cổ truyền trung hoa):

.....
.....
.....

- Các cách để kết hợp nhu cầu ăn uống theo mùa bao gồm những điều sau(xem Ăn uống theo mùa với Ayurveda):

.....
.....
.....

- Dựa trên dosha của tôi (xem Thực phẩm của tu sĩ Yoga) tôi có thể kết hợp các rasa, hoặc các vị sau, để nâng cao khuôn mẫu cơ thể của tôi (xem Các rasa, hoặc sáu vị):

.....
.....
.....

ĐIỀU CHỈNH LẠI BẢN THÂN BẠN: NHỮNG CÂU HỎI XÂY DỰNG NHẬN THỨC

- Những gì tôi đã ăn ngày hôm nay:
.....
.....
- Những gì tôi đã muốn ăn(nếu nó khác những gì tôi đã ăn):
.....
.....
- Tôi đã ăn ngày hôm nay khi nào(thời gian cụ thể):
.....
.....
- Tôi đã ăn ngày hôm nay ở đâu(khung cảnh hoặc môi trường):
.....
.....
- Tôi đã ăn với ai:
.....
.....
- Tình trạng cảm xúc trước khi ăn:
.....
.....
- Tình trạng cảm xúc sau khi ăn:
.....
.....
- Tư tưởng chủ yếu của tôi trong khi ăn(đối thoại nội tâm):
.....
.....
- Tư tưởng chủ yếu của tôi sau khi ăn:
.....
.....
- Năng lượng của tôi trước khi ăn:
.....
.....
- Năng lượng của tôi sau khi ăn:
.....
.....
- Tôi có nhận được những hướng dẫn từ trực giác, tiếng nói bên trong trước khi ăn bất kỳ lúc nào trong ngày không? Nếu có, các thông điệp là gì và tôi có nên làm theo những hướng dẫn đó?
.....
.....
- Bằng trực giác, những luân xa nào tôi cảm nhận cần được nuôi dưỡng trong ngày?
.....
.....
- Tôi có đưa những luân xa này những thực phẩm hay sự nuôi dưỡng mà nó cần không? Và có một thực phẩm nào đặc biệt mà tôi có thể đưa vào ngày mai để nó hỗ trợ, nuôi dưỡng và cân bằng trung tâm năng lượng này không?

- Việc chữa lành đặc biệt tập trung vào: Giải quyết những vấn đề bệnh tật và tình trạng hiện tại(dù là cấp tính, mãn tính hay tình trạng nguy hiểm),những gì mà bằng trực giác tôi cảm nhận được, hoặc từ một chuyên gia chuyên nghiệp đã đề nghị; những thứ sau đây tôi có thể thêm hoặc bỏ bớt từ chế độ ăn uống của mình:
- Những ghi chú tổng quan(sự sáng suốt, quan sát, cảm xúc hoặc suy nghĩ khác):

CÁC THÔNG điệp TINH THẦN TỪ THỰC PHẨM

Trong bảng thông tin ở trang tiếp theo là những niềm tin giới hạn thông thường và những thông điệp tiêu cực bên trong liên quan đến một loại thực phẩm cụ thể. Khi bạn xem lại phiếu theo dõi chế độ ăn theo trực giác, chú ý đến những loại thực phẩm xuất hiện thường xuyên nhất, cũng như những tình trạng lúc đó. Thông tin này sẽ cung cấp cho bạn một cái nhìn rõ ràng về những niềm tin vô thức mà có thể được kích hoạt trong hệ thống năng lượng tinh tế của bạn.

THỰC PHẨM VÀ CÁC LUÂN XA: THỨC ĂN TĂNG RUNG ĐỘNG CHO CƠ THỂ VI TẾ

Bạn có thể tăng cường hoạt động của một luân xa cụ thể nào đó bằng cách sử dụng những thực phẩm và những phụ gia, cái mà có liên kết năng lượng với nó, giúp bạn không bị dị ứng với những thực phẩm đó và không đi đến cực đoan. Tất cả các thực phẩm mang một thông tin tần số cơ bản riêng và có khả năng thay đổi rung động của bạn. Phần sau của chương này, bạn sẽ tìm thấy vài ví dụ về các thực phẩm và phụ gia liên quan đến luân xa, thông tin năng lượng mà chúng cung cấp.

THỰC PHẨM CỦA TU SĨ YOGA: MỘT CÁCH NHÌN TỔNG QUAN VỀ THỰC PHẨM TRONG NỀN Y HỌC HINDU TRUYỀN THỐNG

Trong y học Ayurvedic (trong tiếng Phạn, Ayurveda có nghĩa là "tri thức cuộc sống", là một hệ thống y học truyền thống Hindu có nguồn gốc từ tiểu lục địa Ấn Độ), cách tốt nhất để nuôi dưỡng và hướng đến cảm xúc của bạn phụ thuộc vào khuôn mẫu cấu thành cơ thể của bạn, còn được gọi là *dosha*. Dosha được quyết định bởi các nguyên tố cũng như các thuộc tính vật lý và tinh thần. Có ba nguyên tắc cơ bản đằng sau 3 dosha:

Vayu (cũng được gọi là *vata*) là một nguyên tắc thúc đẩy việc quản lý hệ thống thần kinh, được cấu tạo từ không khí và chất dĩ thái. **Những đặc điểm của người mang dosha vayu:** cao và gầy, nói nhiều, tâm trí luôn thay đổi, da màu đất, rậm lông, thích các món ăn nóng và nhiều mỡ, có xu hướng bị táo bón, thích du lịch, tận hưởng cuộc sống, giấc ngủ không ổn định.

Pitta là một nguyên tắc năng lượng điều hành sự hoạt động của khuôn mặt, trao đổi chất, cơ thể và được kết hợp từ lửa và nước. **Những đặc điểm của người mang dosha pitta:** vóc dáng trung bình, đổ mồ hôi nhiều, da màu hồng, đầu hơi sẫm, ít kiên nhẫn, hơi nói nhiều, thích ăn uống, dùng cảm và đầy tham vọng, ngủ trung bình.

Kapha là một nguyên tắc vận hành chất lỏng cơ thể quy định về các tuyến đờm, hoặc hệ bài tiết, cơ thể và được tạo thành từ đất và nước. **Đặc điểm của người dosha kapha:** lùn và mập, đồ mồ hôi nhiều, da trắng, tâm trí ổn định, có thể im lặng, thèm ăn bình thường và hay khát nước, ngủ nhiều và sâu.

CÁC THÔNG điệp TINH THẦN TỪ THỰC PHẨM

Thực phẩm	Niềm tin hoặc thông điệp
Thực phẩm giòn	Sự tức giận gây ra các vấn đề. Nếu ai đó tức giận với tôi, nghĩa là họ không yêu tôi.
Thực phẩm mặn	Thật là nguy hiểm khi trở thành người sôi nổi và hăng hái. Nếu bạn khác biệt, bạn sẽ bị loại trừ. Con gái không liêu lĩnh. Thật không an toàn khi liêu lĩnh.
Những sản phẩm nhiều gluten hay lúa mì	Không ai giúp tôi khi tôi thực sự cần. Thế giới không an toàn. Tôi không thể tin cậy vào bất kỳ để được yêu thương và thoải mái trừ bản thân tôi ra.
Đường	Vui vẻ là không tốt (là xấu). Tôi không xứng đáng để được vui vẻ.
Bơ sữa (sữa, kem hoặc pho mát)	Tôi không đáng yêu. Sẽ không có ai yêu con người thực của tôi. Tình yêu là có điều kiện.
Socola	Tình dục là xấu. Ham muốn tình dục của tôi thật nguy hiểm
Rượu	Mọi người sẽ làm tổn thương tôi nếu tôi cho họ thấy con người thực của tôi. Không ai sẽ chấp nhận con người thật của tôi.
Ngũ cốc	Thành công sẽ dẫn đến niềm tự hào. Tôi là một người thất bại. Tôi không bao giờ thành công.
Thực phẩm béo	Tôi là một người xấu. Tôi không xứng đáng với bất kì điều gì tốt đẹp. Tôi không xứng đáng được yêu thương.

Nếu bạn không chắc dosha nào phù hợp với bạn, hãy xem xét những mô tả sau đây về sự cân bằng và không cân bằng trong mỗi dosha. Và hãy xem cái nào mô tả về bạn tốt nhất.

Vayu (hoặc vata): Khi ở trạng thái cân bằng, những người với thể trạng này là sôi nổi, hăng hái, nhiệt tình, tâm trí sáng suốt và tinh táo, linh hoạt, vui vẻ, sáng tạo, nhạy cảm, hoạt bát và đối đáp nhanh. **Khi mất cân bằng,** họ thường bồn chồn, rối loạn, bất an hoặc lo lắng, ngủ ít, có xu hướng gắng hết sức mình, trở nên mệt mỏi, bị táo bón và thiếu cân.

Pitta: Khi ở trạng thái cân bằng, những người này thường ấm áp, yêu thương, hài lòng, thích các thử thách, thấu hiểu sâu sắc, có vẻ ngoài rạng rỡ, tập trung cao, nói năng rõ ràng và chính xác, thường dũng cảm và liêu lĩnh, có trí tuệ nhạy bén và hiểu biết rộng. **Khi mất**

cân bằng, họ có thể là người cầu toàn, đòi hỏi khắt khe, có xu hướng nghiêng về sự thất vọng, tức giận, dễ cáu gắt và thiếu kiên nhẫn, có làn da phát ban, tóc ngã màu xám, hoặc rụng tóc sớm.

Kapha: Khi cân bằng, những người này thường yêu thương, từ bi, kiên nhẫn, tha thứ, cảm xúc ổn định, thoải mái, kiên định, ngăn nắp, vững vàng, và lạc quan, có trí nhớ tốt, sức chịu đựng tốt, và có sức đề kháng cao chống lại bệnh tật. **Khi mất cân bằng**, họ thường tự mãn, ngu si đần độn, lười biếng, chiếm hữu, quá thân mật, thừa cân, với nước da nhờn, dị ứng, tiêu hóa chậm, và có xu hướng ngủ nướng.

Dựa trên những đánh giá dosha cơ bản của bạn, bạn có thể xem lại các phần sau đây về thực phẩm cho việc làm dịu các dosha của bạn, dinh dưỡng theo mùa, và tầm quan trọng của 6 vị Ayurveda (vị = rasas), để quan sát xem có một hoặc hai thứ nào đó bạn có thể thay đổi khẩu phần ăn ngay bây giờ, cho việc phục hồi trạng thái cân bằng năng lượng mà có thể bạn đang tìm kiếm. Và nhớ lắng nghe giọng nói thì thầm bên trong bạn khi bạn thực hiện nó nhé.

NHỮNG THỰC PHẨM LÀM ÊM ÁI CÁC DOSHA

Vayu(hoặc vata): thực phẩm ấm áp thích hợp với một kết cấu khá nặng, giống như súp lúa mạch hoặc kem lúa mì, tất cả loại dầu ăn, muối, đồ chua và vị ngọt, và những thực phẩm dịu nhẹ và thoải mái. Thực phẩm cần tránh là thịt đỏ, ngô và lúa mạch đen. Sẽ tốt hơn nếu hạn chế sử dụng các loại trái cây làm se (là hóa chất thu nhỏ mô, làm khít, nhỏ lại) như lựu, lê, việt quất và táo (nấu chúng lên sẽ làm chúng hoạt động mạnh mẽ hơn).

Pitta: Lựa chọn thực phẩm tươi mát hoặc ấm áp, nhưng không hâm nóng, với một kết cấu khá nặng, và vị đắng, ngọt với chất làm se. Đó là các thực phẩm béo và dầu ăn, cố gắng tránh các thực phẩm mặn và chua như dưa chua và kem chua. Sà lách, rau xanh có chất làm se và nhiệt độ hơi lạnh, là tuyệt vời cho sự cân bằng pitta hoạt động quá mức. Các loại ngũ cốc lạnh, bánh mì quế nướng, và nước ép táo sẽ làm một buổi sáng tuyệt vời.

Kapha: Lựa chọn thực phẩm ấm áp và trông có vẻ sáng sủa để nấu với ít nước. Thêm vị đắng (rau diếp và các loại rau xanh rậm lá khác), vị cay (các loại thảo mộc và gia vị), và chất làm se (táo, lựu, việt quất, lê và các loại đậu) vào hầu hết, nếu không phải là tất cả các bữa ăn. Sử dụng một số liệu tối thiểu các loại bơ, dầu và đường. Ăn thực phẩm nhiều gia vị sẽ tăng cường tiêu hóa tốt và làm ấm cơ thể. Nó sẽ khó khăn, tôi biết, nhưng hãy hướng theo con đường hoàn toàn không có đường trừ mật ong nguyên chất.

NHỮNG THỨC ĂN TĂNG CƯỜNG HOẠT ĐỘNG CÁC LUÂN XA

Luân xa	Nguyên liệu	Thông điệp tinh thần
1	Thực phẩm màu đỏ như thịt, củ cải đường, nho, dâu tây và anh đào	Bạn xứng đáng được sống, an toàn, mạnh mẽ và đam mê.
2	Thực phẩm màu cam như khoai lang, cá hồi, khoai tây, đu đủ và lúa mì	Cảm xúc của bạn là tốt lành, khát khao và mong ước
3	Thực phẩm màu vàng, đặc trưng là ngô, hoặc bưởi và bí đỏ	Bạn xứng đáng thành công. Bạn thông minh. Bạn có thể học bất kỳ điều gì bạn thấy cần thiết

4	Thực phẩm màu xanh lá cây như rau và nước ép.	Bạn đang được yêu thương và bạn đáng yêu. Bạn xứng đáng có được các mối quan hệ lành mạnh
5	Thực phẩm màu xanh lam như quả mọng, cũng như tất cả gia vị kích thích miệng.	Bạn có thể là người chân thật và chính trực. Bạn có thể hiển lộ những nhu cầu của mình. Bạn được an toàn khi giao tiếp.
6	Thực phẩm màu đỏ tía, như nho, và những chất gây ảo giác như rượu, thuốc lá, ca cao hữu cơ	Bạn được chấp nhận vô điều kiện. Bạn được tạo nên theo hình hài của Đấng tạo hóa. Bạn xứng đáng để lựa chọn những điều tốt lành.
7	Thực phẩm màu trắng như cây củ cần, măng tây và cá trắng, các chất dùng trong nghi lễ như ngải cứu (được sử dụng trong tinh dầu apxin), cây cava (thuộc họ tiêu), đấm sam, rượu vang và bánh mì (khi dùng chung), thảo mộc thiêng liêng, bao gồm cây xô thơm và cây cỏ chanh	Bạn có một định mệnh độc đáo. Bạn được kết nối với Đấng Thiêng Liêng. Có một sứ mệnh thiêng liêng.
8	Thực phẩm màu đen (có gốc cacbon) như rượu, cà phê, bột mì trắng, và đường, thực phẩm mang các thông điệp về các kiếp sống trong quá khứ (thường là những thực phẩm kích hoạt các vấn đề), ngoài ra còn có bạc dẻo nữa	Bạn có thể rút ra những hướng dẫn và sức mạnh từ quá khứ. Bạn xứng đáng để được giải thoát khỏi quá khứ. Bạn có thể chọn một tương lai mới.
9	Thực phẩm màu vàng, sáp ong, mật ong, những thực phẩm tượng trưng cho linh hồn của bạn.	Bạn được thiết kế cho sự vĩ đại.
10	Thực phẩm màu đất, như các loại hạt, ngũ cốc, khoai tây, các loại thảo mộc và nước.	Cơ thể bạn là sự kết hợp giữa Đấng Thiêng Liêng và Thiên Nhiên.
11	Những chất rung động như các loại cồn vi lượng đồng căn, trà và nước thánh	Từ bác bỏ chuyển sang chấp nhận.
12	Khoáng chất và các vitamin, những chất cần thiết cho các quá trình sinh học trong cơ thể	Bạn mang đầy đủ các đặc tính của cả con người lẫn thánh thần.

DINH DƯỠNG THEO MÙA VỚI AYURVEDA

Ayurveda nhìn nhận là có sáu mùa chứ không phải là bốn như thông thường, và mỗi mùa đòi hỏi những khuyến nghị liên quan đến các hoạt động và thực phẩm riêng để hỗ trợ sức khỏe và niềm vui.

Tháng 3 – tháng 4 – *Vasanta-ritu*, mùa xuân. Ăn nhẹ và ngủ ít

Tháng 5 – tháng 6 – *Grishma-ritu*, mùa hè. Ăn nhẹ và uống nước lạnh

Tháng 7 – tháng 8 – *Varsha-ritu*, mùa mưa. Tăng cường sự thèm ăn và ăn thức ăn nóng.

Tháng 9 – tháng 10 – Sharad-ritu, mùa hè ngắn. Ăn thức ăn mát, ngọt và những chất tạo se.

Tháng 11 – tháng 12 – Hemanta-ritu, mùa đông. Ăn uống và tập thể dục nhiều.

Tháng 1 – tháng 2 – Shishira-ritu, mùa đông lạnh. Giống như Hemanta-ritu, ăn uống và tập thể dục nhiều, và gửi nhiều thời gian cho việc nghỉ ngơi.

RASAS, HOẶC 6 VỊ

Chế độ ăn uống hằng ngày là một trong những khía cạnh quan trọng của Y học Ayurvedic, vì nó nằm trong Y học cổ truyền Trung Quốc, thực phẩm có kết nối mạnh mẽ với các yếu tố tự nhiên trong và xung quanh chúng ta. Các nhà thuật giả kim tốt đẹp của Ayurveda, đòi hỏi một sự kết hợp, tiêu giảm hoặc gia tăng một cách chính xác các thực phẩm và các gia vị có bản chất, thuộc tính khác nhau.

Những thuộc tính này được chỉ ra trong 6 rasas hoặc khẩu vị cơ bản của Ayurveda.

Vị ngọt: bổ sung yếu tố của đất và nước; nuôi dưỡng, làm mát và tạo ẩm; bao gồm gạo, lúa mì và đường.

Vị chua: bổ sung yếu tố đất và lửa; ấm và bôi trơn; bao gồm các loại trái cây có tính axit

Vị mặn: bổ sung nước và lửa; hòa tan, làm mềm và kích thích; có trong muối

Vị đắng: bổ sung khí và ete; làm nguội, khô và thanh lọc; có trong các loại rau xanh và gia vị như nghệ và cây hải cầu vàng

Vị cay: bổ sung khí và lửa; làm ấm, khô và kích thích, có trong gừng và mù tạt

Vị từ chất làm se: bổ sung khí và đất; làm mát và khô; có trong mật ong, bơ sữa, lựu và gia vị như nghệ (cũng có vị đắng).

CHỮA LÀNH BẰNG VỊ GIÁC

Rasa/vị	Yếu tố được bổ sung	Hỗ trợ cho cơ thể	Thực phẩm chứa vị
Ngọt	Đất và nước	Nuôi dưỡng, làm mát và tạo ẩm	Gạo, lúa mì, đường và các loại rau củ
Chua	Đất và lửa	Làm ấm và bôi trơn	Các loại trái cây có tính axit như chanh, cam, quýt
Mặn	Nước và lửa	Hòa tan, làm mềm và kích thích	Muối
Đắng	Không khí và chất dĩ thái	Làm mát, khô và thanh lọc	Các loại rau xanh, các gia vị như nghệ và cây hải cầu vàng
Cay	Không khí và lửa	Làm ấm, khô và kích thích	Gừng, mù tạt và ớt cayenne
Chất làm se	Không khí và đất	Làm mát và khô	Mật ong, bơ sữa, lựu, hạt cà phê và nghệ

THỰC PHẨM VÀ CẢM XÚC THEO Y HỌC CỔ TRUYỀN TRUNG QUỐC: 5 kết hợp giúp làm êm dịu trái tim và tâm trí bạn

Trong y học cổ truyền Trung Hoa, 5 hương vị cơ bản của thực phẩm thường xuyên được sử dụng để thay đổi một cảm xúc trở nên mãnh liệt hơn và điều chỉnh lại cơ thể. Thực phẩm có thể cũng được sử dụng để kích thích và làm nổi bật những cảm xúc quan trọng, cũng như giảm bớt những cảm xúc tiêu cực và kìm lại những cảm xúc quá kích thích. Kết hợp 5 hương vị vào chế độ dinh dưỡng hằng ngày của bạn để hỗ trợ sự lưu thông các dòng chảy năng lượng chi(năng lượng sự sống quan trọng), kìm chế và nuôi dưỡng năng lượng shen(tinh thần và linh hồn).

Theo quan điểm phương Tây, dường như khó hiểu khi tăng cường những cảm xúc được coi là tiêu cực như giận dữ, lo lắng, buồn rầu, sợ hãi, hoặc giảm bớt những tình cảm dường như là tích cực như niềm vui chẳng hạn. Từ quan điểm Phương Đông, tất cả các cảm xúc được xem là bình thường, những phản ứng sinh lý được khuyến khích, miễn là chúng nào chúng còn được kiểm soát và cân bằng. Quá ít hoặc quá nhiều bất kỳ cảm xúc nào, đặc biệt là trong một thời gian dài, sẽ gây ra bệnh lý tổn thương đối với cơ quan và các đường kinh mạch.

Chẳng hạn, quá vui sẽ phân tán tinh thần và gây ra sự lo lắng. Đây là loại niềm vui không dẫn bạn đến sự thỏa mãn sâu sắc và hài lòng, mà là quá kích động và vui vẻ thái quá. Thiếu sự tức giận, sẽ làm các xung năng lượng không thể tăng lên, và chúng ta có thể thất bại trong việc đứng lên cho người khác hoặc cho bản thân. Nếu quá tức giận, chúng ta sẽ bạo lực và độc ác. Nếu không đủ lo lắng, chúng ta có thể bỏ lỡ một vài thứ quan trọng trong cuộc sống, chúng ta sẽ không tiếp cận và liên kết được với người khác. Quá nhiều lo lắng sẽ dẫn tới tuyệt vọng và yêu đuối. Nỗi buồn giúp ta cảm nhận được tình yêu, sẽ là một thế giới khô cạn nếu chúng ta không có cảm giác mát mát. Quá nhiều nỗi buồn, tuy nhiên, sẽ dẫn tới sự hao mòn, cạn kiệt bởi những nỗi đau. Và sợ hãi gây ra việc giảm năng lượng sự sống, giúp chúng ta bình tĩnh và chủ động được trạng thái của mình hơn. Nếu quá sợ hãi, tâm trí của ta sẽ trở nên phân tán, và chúng ta sẽ không thể nghĩ hay hành động một cách chính xác được.

Khi bạn hiểu rõ, mọi cảm xúc là quan trọng khi chúng cân bằng và nắm bắt được.

Hương vị	Huyết đạo được tăng cường	Cảm xúc được tăng cường	Cảm xúc được kiềm chế
Chua	Gan và mật	Tức giận	Suy tư
Đắng	Tim và ruột non	Niềm vui	Buồn và lo lắng
Ngọt	Lá lách và dạ dày	Suy tư	Sợ hãi và kích động
Cay	Phổi và ruột già	Lo lắng và buồn rầu	Tức giận
Mặn	Thận và bàng quang	Sợ hãi và kích động	Niềm vui

CHÚ Ý: Theo y học cổ truyền Trung Hoa, đồng hồ sinh học cơ thể là một công cụ đáng chú ý hỗ trợ những cơ quan cụ thể và kinh mạch tương ứng của nó. Tham khảo chương 3 để xem chu kỳ 2 giờ của mỗi cơ quan.

CHỮA LÀNH VỚI THẾ GIỚI TỰ NHIÊN

Bình an của Tự Nhiên sẽ tuôn chảy vào trong bạn như ánh mặt trời tuôn chảy vào trong cây cối. Những ngọn gió sẽ thổi sự tươi mát của chúng vào bạn, và những cơn bão sẽ mang năng lượng của chúng, trong khi đó những nỗi lo lắng sẽ rơi rớt xuống giống như những chiếc lá mùa thu.

JOHN MUIR

Thế giới tự nhiên cung cấp những phương thuốc cực kỳ phi thường và phong phú, những giải pháp chữa lành cho cơ thể và làm dịu mát tâm hồn chúng ta. Thường đi cùng với sắc màu và hương thơm, những món quà chữa lành đến như những kết cấu kỳ diệu, sự đa dạng của chúng thể hiện từ những chiếc lá mạnh mẽ đến các loại dầu làm dịu hay những viên đá có vẻ đẹp không thể tin được. Trong khi chương này cung cấp những cách thức thực tiễn để sử dụng những dược chất như thảo mộc, tinh chất hoa, tinh dầu, đá quý, và các phương thức vi lượng đồng căn trong những nỗ lực chữa lành, nó đồng thời cũng là một bản ca tụng về sự hào phóng của tự nhiên.

Bữa tiệc bắt đầu với một cái nhìn tổng quát về những nguyên tố quan trọng đã duy trì, nuôi dưỡng chúng ta suốt ngày và đêm.

THẾ GIỚI MƯỜI NGUYÊN TỐ

Từ y học đối chứng của phương Tây đến Saman giáo, từ mọi góc ngách của thế giới, tất cả những truyền thống chữa lành cuối cùng đều dựa trên và được phát triển từ những nguyên tố. Từ mặt đất chúng ta đứng trên đó đến không khí chúng ta thở đến hạt bụi sao là một phần nội tại tạo nên chúng ta, chúng ta và những nguyên tố được hợp nhất không thể tách rời.

Nghiên cứu các truyền thống chữa lành bản địa từ mỗi lục địa, tôi đã tổng hợp danh sách tích hợp bao gồm tất cả những nguyên tố như sau đây. Mỗi truyền thống chữa lành, từ y học cổ truyền Trung Hoa đến Ayurveda đến Cherokee Tsalgi, đều công nhận những kết hợp khác biệt của các nguyên tố và mười nguyên tố trong danh sách dưới đây đại diện cho tất cả các nguyên tố xuất hiện trong những truyền thống khác nhau. Một khi bạn đọc qua những mô tả ngắn gọn về mỗi nguyên tố, bạn có thể sử dụng bài tập đơn giản theo sau để hỗ trợ khách hàng hay để phục vụ cho chính mình.

Nước (thủy): Truyền dẫn năng lượng tâm linh và cảm giác; xoa dịu và chữa lành; rửa và làm sạch. Nước có thể được sử dụng để làm sạch hệ bạch huyết hay ruột khỏi các chất độc và làm trong sạch cơ thể khỏi những cảm giác già cỗi và bị đè nén.

Lửa (hỏa): Loại trừ, thanh lọc, và đốt cháy; tạo dựng năng lượng, niềm phấn khích, và đời sống mới; là nền tảng của quá trình kundalini và quan trọng trong chữa lành. Lửa có thể được sử dụng để làm sạch máu hay hệ bạch huyết khỏi chất độc. *Lưu ý: Không sử dụng lửa bằng trực giác ở tim hay khu vực bị viêm nặng, bởi vì lửa có thể làm tăng cơn giận và kích thích phát hỏa.*

Đất (thổ): Xây dựng, củng cố, và bảo vệ. Đất có thể được sử dụng để làm dịu bất kỳ khu vực bị viêm sưng và sửa chữa và tái tạo các mô, ví dụ như sau giải phẫu.

Khí: Dẫn truyền ý tưởng và lý tưởng; cho phép lan tỏa năng lượng từ nơi này đến nơi khác hay từ người này đến người khác khi di chuyển và được định hướng; khi tĩnh lặng thì không hoạt động nhưng chín mùi với tiềm năng. Khí có thể được sử dụng để “thổi bay đi” những niềm tin tiêu cực hay khởi tạo những niềm tin hữu ích.

Kim loại (kim): Bảo vệ, che chở, làm lạc hướng. Kim loại có thể được sử dụng trong lĩnh vực hào quang để làm lệch hướng những năng lượng có hại.

Gỗ (mộc): Thêm sức nổi, và một thái độ tích cực; đem lại sự cổ vũ vui tươi cho trạng thái trầm cảm. Hình dung hình ảnh cây cối đưa nguyên tố mộc vào tâm thức, có thể làm giảm trầm cảm.

Đá: Làm mạnh lên, giữ, và tăng cường. Đá có thể được sử dụng để giải phóng các cảm xúc độc hại; hãy tưởng tượng rằng bạn đang bỏ tất cả các vấn đề linh hồn hay tiềm thức hay cảm xúc, ví dụ như xấu hổ, vào một hòn đá và rồi ném hòn đá xuống đại dương.

Ether (chất dĩ thái): Ether là khí lỏng. Nó thực sự là “nguyên tố thứ năm,” năng lượng tâm linh mà các nhà khoa học và siêu hình đã cố định nghĩa hàng thiên niên kỷ qua. Ether nắm giữ những sự thật tâm linh và có thể được sử dụng để rót vào bất cứ hệ thống nào, cơ thể năng lượng, tâm thức, hay linh hồn với những chân lý tâm linh đó.

Ánh Sáng: Ánh sáng là bức xạ điện từ của nhiều bước sóng khác nhau. Ánh sáng “tối” được tạo thành chủ yếu từ các electron mang trí thông minh về quyền năng; ánh sáng “sáng” được tạo đáng chủ yếu từ các proton lưu giữ trí thông minh về tình yêu. Ánh sáng có thể được điều hướng, se sợi, tạo dáng, triệu hồi, hay loại trừ để tạo nên gần như mọi hiệu ứng mong muốn.

Ngôi sao: Sao dùng những chân lý tâm linh để tạo nên hình dạng và làm trong sạch vật chất. Sao có thể được sử dụng để giải phóng những nhận thức sai lạc tiêu cực bằng cách hình thành nên sự thật.

ỨNG DỤNG CÁC NGUYÊN TỐ

Đây là cách sử dụng trực giác của bạn để lấy đi hay thêm vào những nguyên tố nhằm cân bằng hệ thống năng lượng vi tế của bản thân.

Dựa trên vấn đề hay điều kiện đang tồn tại, hãy chọn nguyên tố mà bạn hay khách hàng của bạn sẽ có lợi khi tập trung vào. Một khi nguyên tố đã được xác định, bằng trực giác hãy xác định xem có quá nhiều hay còn chưa đủ một nguyên tố đặc biệt nào đó. Bạn có thể hỏi những hướng dẫn cao hơn để hỗ trợ bạn trong việc tìm ra điều này.

Bạn có thể thêm những đặc tính chữa lành và cân bằng của một nguyên tố vào cơ thể vật lý bằng cách vẽ phác thảo năng lượng của nó lên cơ thể và xuyên qua qua cơ thể từ thế giới bên ngoài. Rồi, sử dụng một dòng suối ân điển chữa lành, bạn có thể chia sẻ nguyên tố được cần đến với bất kỳ hệ thống năng lượng hay phần cơ thể nào cần nó. Ví dụ như, nếu khách hàng của bạn đang trải nghiệm khủng hoảng tài chính và có những nỗi sợ liên quan đến sự sinh tồn và an toàn, luân xa đầu tiên của họ có thể được hưởng lợi từ năng lượng của nguyên tố đá, nó có thể giúp họ trụ vững và có cảm giác vững chắc bên dưới họ.

Bạn có thể rút bớt các đặc tính của nguyên tố đó từ bất kỳ phần nào của cơ thể hay bất kỳ hệ thống năng lượng nào. Ví dụ, nếu khách hàng của bạn đang bị viêm nhiễm (được tiếp nhiên

liệu bởi nguyên tố lửa) mà nó ảnh hưởng tiêu cực đến kinh lạc Tim, bạn có thể yêu cầu linh hồn của lửa rút đi.

Một cách sử dụng mười nguyên tố để chữa lành khác đó là kêu gọi những linh hồn của các nguyên tố đó thực hiện việc chẩn đoán và chữa lành cho bạn. Xem bài tập “Dược Liệu Tự Nhiên Dễ Dàng” ở phần kế sau, và “Làm Việc Với Những Thực Thể Tự Nhiên và Nguyên Tố”, để có hướng dẫn trọn vẹn.

LÀM VIỆC VỚI NHỮNG THỰC THỂ TỰ NHIÊN VÀ NGUYÊN TỐ

Các truyền thống Shaman từ lâu đã tin rằng mọi thứ trong tự nhiên, từ con người đến cây cỏ và khoáng vật đều có linh hồn và rằng chúng ta có thể kêu gọi những linh hồn đó đến trợ giúp chúng ta chữa lành. Sau đây là một danh sách một số những nguồn tự nhiên tốt nhất để chữa lành tâm linh, cùng với bài tập “Dược Liệu Tự Nhiên Dễ Dàng”, một quá trình đơn giản gồm 5 bước để kêu gọi những linh hồn hữu ích này.

Tổ tiên. Những tổ tiên đã quá vắng có thể tương tác với chúng ta dưới nhiều dạng, bao gồm các dạng thực thể, ma mộng, và người hướng dẫn tinh thần. Họ có thể chữa lành hay ám ảnh, giúp đỡ hay làm hại.

Những lực lượng của tự nhiên. Lực lượng của tự nhiên bao gồm gió, bão, mưa, ánh nắng mặt trời, động đất, và bất kỳ những chuyển động tự nhiên nào và các nguyên tố. Nhiều nền văn hóa tin rằng các linh hồn điều khiển những lực lượng tự nhiên. Một số sự mất cân bằng trong các thể vật lý và năng lượng vi tế có thể được điều chỉnh bằng cách giả định rằng năng lượng sẵn có thông qua những lực tự nhiên.

Những tinh thần tự nhiên ở địa phương. Những tinh thần tự nhiên thường liên hệ với những đặc tính môi trường đặc thù, ví dụ như núi lửa, dòng chảy, thung lũng, hay núi đồi. Ở hầu hết các quốc gia, các khu vực riêng biệt được đặt tên riêng theo nền văn hóa và được gọi lên với mục đích làm phúc.

Những linh hồn của giới tự nhiên. Được chia thành các phân loại sau đây:

Các thực thể của thế giới âm, bao gồm các thực thể cõi trung giới, như rồng, và các cư dân thuộc các cảnh giới ánh sáng sau khi chết (để biết thêm thông tin về cõi trung giới và các cõi giới ánh sáng, xin hãy xem cuốn sách của tôi Hành Trình Sau Cái Chết: Điều Gì Xảy Ra Khi Chúng Ta Chết, được xuất bản với tựa gốc là Chiếu Sáng Đời Sống Sau Khi Chết.)

Các sinh mệnh đến từ các vì sao, ví dụ như những người ngoài hành tinh và các sinh mệnh đến từ những hệ hành tinh khác.

Các sinh mệnh của những cảnh giới thần tiên, như thần tiên và kỳ lân, cũng như các chư thiên, tên họ có nghĩa là “những sinh mệnh ánh sáng.” Những sinh mệnh này đôi khi tương tác với cõi người để ban những điều ước và hướng dẫn.

Những linh thể của các nguyên tố, hay các tinh thần của mười nguyên tố. Nhiều truyền thống shaman duy trì niềm tin rằng các nguyên tố liên hệ với những tinh thần hàm chứa những tính chất tương tự như những nguyên tố đó. Ví dụ như, những linh thể lửa sống trong trung tâm trái đất và có thể gửi năng lượng lửa đi làm thanh lọc và chuyển hóa. Những linh thể nước là những dạng hình amip cư ngụ ở nơi ẩm ướt; họ có thể được kêu gọi để làm sạch hay làm mới. Những linh thể đá có thể cung cấp những đặc tính chữa lành của đá quý mà họ

đại diện, và những linh thể kim loại thường có thể được gọi đến để thiết lập cơ chế bảo vệ, giống như khi chúng ta thiết lập các biên giới năng lượng.

Những sinh mệnh của trái đất, như cây cối, động vật, bò sát và các linh hồn hay tinh thần của chúng, thường phục vụ nhân loại. Họ có thể xuất hiện trong dạng 3D, trong giấc mơ của chúng ta, hay như những vị khách tinh thần. Ví dụ, con vật đồng hành cùng bạn có thể đang sống với bạn để phản chiếu những nhu cầu chữa lành của bạn trở về lại với bạn. Chúng trở nên bệnh ngay trước khi bạn bị bệnh hay chúng liếm khu vực trở bệnh trên cơ thể bạn. Những tinh thần của động vật có thể xuất hiện trong những giấc mơ hay những hình ảnh để cung cấp cho bạn những thông điệp hay những cảnh báo, để báo trước một sự kiện, để chia sẻ năng lượng chữa lành, hay để trình bày cho bạn qua biểu tượng trí tuệ cần thiết để giải quyết một vấn đề. Những linh thể của đất bao gồm những thực thể chuyên biệt sau:

- **Các Totem (Vật tổ)**, những nhân vật tượng trưng trợ giúp cho một gia đình hay bộ tộc nào đó.
- **Những con vật quyền năng**, có thể hỗ trợ ai đó về một nhiệm vụ đặc biệt nào đó hay suốt cuộc đời; những con vật khác nhau đại diện cho những dạng thông điệp khác nhau (xem chương 17, “Chữa lành với người xưa”).
- **Linh hồn cây cối**, linh hồn của các cây cối có thể cung cấp hướng dẫn về việc sử dụng thế giới cây cỏ để chữa lành. Ví dụ như, linh hồn của một loài cây nào đó có thể chỉ cho bạn cách sử dụng những tính chất của nó để chữa lành vật lý hay tinh cảm hay thậm chí gửi những phẩm chất rung động của nó vào bạn với mục đích chữa lành. Quá trình sau có thể cung cấp cho bạn ích lợi của một loại thảo mộc, rượu thuốc, hay cây cối mà không có hiệu ứng phụ có thể liên quan với việc tiêu hóa nó.

Lời khuyên: *Thuốc từ linh hồn cây cỏ* là thuật ngữ được dùng để kết nối một cách trực giác đến với những nhân cách thực sự trong thế giới thực vật, cũng như nhân cách của thế giới thực vật như một bản thể trọn vẹn, để tham gia vào một quá trình chữa lành (như phác thảo trong bài tập “Dược Liệu Tự Nhiên Dễ Dàng”).

Lưu ý: *Những sinh mệnh thân cận* là những sinh mệnh của trái đất — động vật, bò sát, hay chim - bị mê hoặc, bị cài bẫy, hay bị điều khiển để người hay thực thể đã bắt chúng sử dụng các sức mạnh của chúng. Cây cỏ cũng có thể cung cấp những hướng dẫn thiêng liêng hay có hại.

DƯỢC LIỆU TỰ NHIÊN DỄ DÀNG

Bài tập này mở ra cho bạn đến với và mời gọi sự trợ giúp của các sinh mệnh linh thiêng đến từ thế giới tự nhiên. Bạn có thể tiếp cận các linh hồn của nhiều loại thảo mộc, hoa, pha lê hay đá quý khác nhau, cũng như những thần tiên, chư thiên hay các sinh mệnh khác của vũ trụ tự nhiên, bằng cách kết nối với những tần số chữa lành của họ. Ví dụ như, bạn có thể xin linh hồn của một cây sồi cung cấp cho bạn sức mạnh trong cuộc giải phẫu, hỏi xin linh hồn của thạch anh tím, một loại đá được biết đến với tính năng bảo vệ của nó, để giúp loại trừ một lời nguyền cổ xưa, hay hỏi xin tinh thần của một con chim ưng được biết đến với khả năng nhìn thấu rõ ràng và khả năng săn mồi, để giúp chỉ ra chi tiết của một tình trạng mà bạn có thể lỡ mất. Bạn thậm chí có thể tiếp cận những tinh thần của một liệu pháp tự nhiên hay một chất đặc biệt, ví dụ như tinh thần của cây lô hội để giúp làm dịu vết bỏng.

1. Sử dụng hơi thở của bạn để thả lỏng vào trạng thái thiền. Rồi dùng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn để kết nối với những phương diện cao nhất của chính bản thân bạn và/hay của khách hàng của bạn.
2. Dựa trên vấn đề đang tồn tại, nó có thể thuộc về vật lý, tình cảm hay cái gì khác, hãy kêu gọi linh hồn tự nhiên hay sinh mệnh có thể chữa lành tối đa cho con người hay điều kiện đó. Hướng dẫn tinh thần cao hơn của bạn có thể giúp bạn chỉ ra linh hồn tự nhiên cụ thể nào được cần hay người có thể mang lực hay năng lượng mà sẽ trợ giúp tốt nhất cho bạn.
3. Yêu cầu linh hồn chia sẻ những đặc tính chữa lành đặc biệt của mình, chỉ họ nơi họ cần đến.
4. Hít sâu vào, nhẹ nhàng, khẳng định với linh hồn tự nhiên rằng khách hàng của bạn đang được rót vào với rung động của họ hay năng lượng của chất mà họ đại diện (ví dụ như đá quý, nguyên tố, thảo mộc, phương thuốc).
5. Yêu cầu Linh Hồn rằng năng lượng của linh hồn tự nhiên và/hoặc chất của họ duy trì cùng với người cần được chữa chùng nào họ còn cần nó. Ví dụ như, nếu bạn đang làm việc với linh hồn của hoa bồ công anh, khách hàng có thể cần năng lượng đó chỉ trong một tháng.

Lời khuyên: Phần bổ túc cho bài tập này đó là “Năm Nguyên Tố trong Tay Bạn” ở chương 12, tập trung vào các kỹ thuật chữa lành thực hành.

VƯƠNG QUỐC THẢO MỘC: ỨNG DỤNG TRỰC GIÁC CỦA CÁC THẢO MỘC AYURVEDA, TRUNG HOA, VÀ PHƯƠNG TÂY

Các dược liệu thảo mộc bổ sung có thể có năng lực mạnh mẽ như bất kỳ loại thuốc Tây y nào. Vì thế, an toàn nhất là khi làm việc với một chuyên gia thảo mộc hay thiên nhiên liệu pháp để quyết định loại dược liệu nào sẽ được cần với liều lượng bao nhiêu. Và luôn luôn tốt nhất khi xem xét đơn thuốc tự nhiên của bạn với một bác sĩ y học đối chứng. Tuy nhiên, việc sử dụng bài tập “Dược Liệu Tự Nhiên Dễ Dàng” là an toàn để kêu gọi linh hồn của một loại cây hay thảo mộc giúp chữa lành. Sau đây là một danh sách của một vài thảo mộc hàng đầu được dùng trong các hệ thống tự nhiên Ayurveda, Trung Quốc, phương Tây mà bạn có thể xem xét tiếp cận để chữa lành.

THẢO MỘC AYURVEDA

Ashwagandha (Sâm Ấn Độ). Ở Ấn Độ, ashwagandha được xem như là dược chất thích ứng (adaptogen) mạnh mẽ. Điều này có nghĩa là nó có một hiệu ứng chuẩn hóa lên toàn bộ cơ thể, giúp cơ thể thích ứng với những thay đổi trong môi trường cũng như với những yếu tố gây căng thẳng bên trong và bên ngoài theo một cách thức tốt nhất nào đó. Là một chất bảo vệ hệ thần kinh, ashwagandha thường được sử dụng để làm trẻ hóa cơ thể và tâm trí. Nó có thể được sử dụng làm thuốc an thần, chống viêm và lợi tiểu, và có thể giúp tăng cường năng lượng vật lý và tính bền bỉ. Nó cũng có lợi đối với các bệnh cảm lạnh và ho, tiểu đường, viêm loét, mất ngủ và bệnh Parkinson.

Gotu kola (Rau má). Rau má đã được sử dụng trong lịch sử để chữa những vết thương hay giảm tắc nghẽn do nhiễm trùng đường hô hấp trên và cảm lạnh. Nó cũng được biết đến với khả năng làm giảm sốt. Áp dụng ngoài da, nó có thể được dùng để làm giảm bớt các triệu chứng và hỗ trợ phục hồi khỏi các bệnh herpes (mụn rộp), bong gân, gãy xương và rạn nứt. Từ rất lâu trước khi có thuốc tránh thai, rau má đã được phụ nữ sử dụng rộng rãi như một dạng để kiểm soát sinh sản.

Holy basil (Hương nhu, húng quế ngọt). Một trong những dược chất giúp thích ứng (adaptogen) mạnh mẽ trong vương quốc thảo mộc, hương nhu là một dược liệu bảo vệ tối thượng cho tâm trí và cơ thể. Nó làm giảm trầm cảm, căng thẳng và lo lắng, và nó tăng cường sức mạnh và sự bền bỉ. Nó cũng thúc đẩy việc tổng hợp protein thích hợp trong cơ thể.

Shilajit. Trong tiếng Bắc Phạn Sanskrit, shilajit có nghĩa là “kẻ tiêu diệt điểm yếu,” và thảo mộc này được xem như là một trong những dược chất quan trọng nhất trong y học Ayurveda. Nó đã được sử dụng hàng ngàn năm để giúp sống lâu, bởi vì nó thúc đẩy chức năng não lành mạnh, chữa lành liền xương, và làm trẻ hóa thận và lá lách. Nó cũng được sử dụng để làm giảm chứng cao huyết áp.

Turmeric (Nghệ). Là một chất có khả năng chống viêm và kháng khuẩn, nghệ là một dược liệu mạnh mẽ khác trong hệ thống y học Ayurveda. Chất chống oxy hóa được biết đến - curcumin - là một thành phần tích cực trong nghệ, cho thấy những kết quả đầy hứa hẹn trong chữa trị viêm khớp, ung thư da và tuyến tiền liệt, bệnh vẩy nến, xơ gan, và nhiều bệnh khác nữa.

THẢO MỘC TRUNG HOA

Astragalus (Hoàng kỳ). Một trong những thảo dược thích ứng nổi tiếng nhất trong y học Trung Quốc, rễ hoàng kỳ làm tăng cường năng lượng và giúp xua đuổi cảm lạnh, viêm loét, tiểu đường, và các bệnh yếu nói chung. Nó làm tăng cường hệ thống miễn dịch và có những đặc tính chống viêm, chống vi-rút và kháng khuẩn đáng kể. Nó cũng hỗ trợ chức năng tim tổng quát.

Dong quai. Đôi khi được gọi là “nhân sâm dành cho phụ nữ”, dong quai là thảo dược thuốc bổ của phụ nữ đã được sử dụng rộng rãi qua hơn 2000 năm để cân bằng nội tiết tố và máu huyết. Nó giúp giảm triệu chứng tiền kinh nguyệt, chảy máu kinh bất thường, u xơ và các triệu chứng của thời kỳ mãn kinh. Dong quai cũng làm giảm viêm gan, zona, táo bón, đau đầu và dị ứng.

Ginkgo biloba (Bạch quả). Bạch quả cải thiện lưu thông oxy và máu huyết đến não, vì thế thúc đẩy trí nhớ rõ ràng và sống động. Bạch quả cũng giúp làm giảm trầm cảm, ngăn ngừa bệnh tim và đột quy, giảm ù tai và nhiều bệnh khác.

Korean ginseng (Nhân sâm Hàn Quốc). Nhân sâm Hàn quốc đã được sử dụng theo truyền thống nhằm tăng cường sức mạnh tinh thần và thể chất và giảm stress. Như một chất thích ứng (adaptogen), nó cung cấp những hoạt động chữa lành đa dạng, bao gồm giảm rối loạn tiêu hóa, tăng cường phổi và làm giảm các triệu chứng hen suyễn, và cải thiện tuần hoàn cho sức khỏe tim tốt hơn.

Licorice root (Rễ cam thảo). Rễ cam thảo là một trong những chất giải độc tự nhiên mạnh mẽ. Ngoài ra nó còn có tính kháng viêm và kháng khuẩn, cam thảo giúp hỗ trợ làm giảm hen suyễn, chân vận động viên, hói đầu, mùi cơ thể, loét tai, mệt mỏi mãn tính, trầm cảm, cảm lạnh và cúm, gàu, khí thủng phổi, viêm nướu và sâu răng, và gout (điều kiện nhiều axit).

Goji berries (Kỷ tử). Kỷ tử về mặt kỹ thuật là quả, không phải là thảo mộc. Nhưng những tính chất chữa lành của chúng khiến chúng là một trong những dược chất được sử dụng nhiều nhất trong Đông y Trung Quốc, vì thế mà chúng có phẩm tính để nằm trong danh sách này. Còn được biết đến như là quả cầu kỷ tử (lycium fruit hay wolfberries), quả kỷ tử giàu acid monounsaturated oleic không bão hòa, một acid béo thiết yếu quan trọng. Kỷ tử giúp tăng cường tính mềm dẻo của màng tế bào và hỗ trợ hoạt động tuyến nội tiết và truyền dẫn thần kinh và thụ thể insulin. Chúng cũng hỗ trợ chức năng gan, chức năng sinh dục, bổ mắt và các yếu tố giúp sống lâu tổng quát.

Gynostemma (Giảo cổ lam). Giảo cổ lam là một thảo dược thích ứng hỗ trợ mạnh mẽ sức khỏe nói chung. Được biết đến rộng rãi với các đặc tính giúp sống lâu, giảo cổ lam giúp ngăn ngừa trạng thái lão suy, cải thiện chức năng sinh dục, an thần, xóa tan mệt mỏi, làm giảm âu lo và trầm cảm.

THẢO DƯỢC PHƯƠNG TÂY

American ginseng (Nhân sâm Mỹ). Như một dược liệu thuốc bổ thích ứng (adaptogen), nhân sâm Mỹ là một chất làm giảm stress và tăng cường năng lực xuất sắc. Mặc dù được sử dụng rộng rãi để làm giảm mệt mỏi, nó cũng giúp làm giảm cảm lạnh và cho thấy những kết quả đầy hứa hẹn trong điều hòa đường huyết và chữa trị tiểu đường.

Bilberry (Việt quất). Việt quất giàu anthocyanin, một trong những chất chống oxy hóa mạnh mẽ nhất được biết đến. Anthocyanin cho thấy giúp cải thiện lưu thông máu đến hệ thần kinh, làm giảm huyết áp, và giảm đông máu. Việt quất cũng giúp ngăn ngừa và chữa lành thoái hóa điểm vàng (macular degeneration), đục thủy tinh thể, và quáng gà.

Black cohosh (Thiên ma). Thiên ma đã được sử dụng từ lâu để chữa trị các vấn đề về tuần hoàn, thấp khớp, và viêm khớp, cũng như làm giảm cholesterol. Giờ đây nó được biết đến nhiều nhất như là một thuốc bổ mạnh mẽ cho phụ nữ ở mọi lứa tuổi. Nó thường được sử dụng để trị các triệu chứng mãn kinh, bao gồm bốc hỏa, khô âm đạo và mệt mỏi. Thiên ma cũng cho thấy rất hữu hiệu trong việc giảm các triệu chứng tiền kinh nguyệt và đau bụng kinh.

Burdock (Ngưu bàng). Ngưu bàng là một chất có khả năng làm sạch máu, thường được sử dụng để làm sạch các điều kiện của da như mụn, bệnh vẩy nến và eczema. Là một chất chống oxy hóa mạnh mẽ, cây ngưu bàng được biết đến với chức năng hỗ trợ gan và mật và thường được sử dụng như một thảo dược giúp ngăn ngừa ung thư.

Echinacea (Cây cúc dại). Echinacea là một trong những thảo dược nổi tiếng nhất làm kích thích hệ thống miễn dịch và thúc đẩy hoạt hóa tế bào T (T-cell). Thường được sử dụng cho các bệnh cảm lạnh, đau cổ họng, cúm, và viêm nhiễm đường hô hấp trên, nó cũng được biết đến với khả năng hỗ trợ chữa lành nhiễm trùng đường tiết niệu, các bệnh da, nấm candida và những bệnh khác nữa.

Maca root (Rễ maca). Cũng được xem như một siêu thực phẩm, maca là một dược liệu thích ứng bổ cho hệ nội tiết, xuất hiện với hiệu ứng làm trẻ hóa mạnh mẽ sức khỏe nội tiết của cả nữ và nam. Maca giúp tái xây dựng hệ thống miễn nhiễm yếu, tái khoáng hóa cơ thể, và tăng cường năng lượng và tính bền bỉ.

Valerian root (Rễ cây nữ lang). Được biết với công dụng là an thần, rễ cây nữ lang nói chung là an toàn khi sử dụng và từ lâu đã được dùng để trị mất ngủ, căng thẳng thần kinh, âu lo, cứng khớp và căng thẳng cơ bắp.

PHƯƠNG PHÁP VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN (HOMEOPATHY): Y HỌC RUNG ĐỘNG TỪ NHỮNG VƯƠNG QUỐC CỦA TỰ NHIÊN

Homeopathy là một hệ thống y học cao cấp đã được thực hành ở nhiều quốc gia trên thế giới. Nó nhấn mạnh vào việc chữa trị tất cả các phương diện của con người hay sinh vật, từ bệnh về vật lý đến các yếu tố tinh thần và tình cảm đi kèm cùng với các triệu chứng chính. Homeopathy dựa trên ba nguyên tắc cơ bản: (1) liều cực nhỏ, nghĩa là bạn cần rất ít để tạo nên sự khác biệt; (2) Quy Luật Đồng Thanh Tương Ứng, nói rằng những gì giống nhau sẽ chữa cho nhau; (3) Quy Luật Chữa Lành, những mô thức cấp tiến của việc chữa lành các triệu chứng từ điều trị.

Mặc dù các cơ chế chính xác của nó chưa được hiểu hết, hoạt động chữa lành của các liệu pháp được điều chỉnh với năng lượng sống, được mô tả bởi Samuel Hahnemann, cha đẻ của liệu pháp homeopathy, như phẩm chất tổ chức thông minh bên trong người bệnh. Hiệu quả của nhiều liệu pháp homeopathy thông thường đã được xác nhận bởi một số nghiên cứu y học được thiết kế tốt. Những liệu pháp này đã chứng minh là hiệu quả với các bệnh như nhức đầu, dị ứng, rối loạn tiêu hóa, tiêu chảy, mất ngủ và ho.

NHỮNG LIỆU PHÁP VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN HOẠT ĐỘNG NHƯ THỂ NÀO

Một liệu pháp vi lượng đồng căn là một sự pha loãng của một hợp chất thiên nhiên tinh khiết kích thích cơ thể tự chữa lành chính bản thân. Nó làm vậy bằng cách phản chiếu những triệu chứng vật lý mà người bệnh đang trải nghiệm, và bằng cách kích hoạt các vùng cảm xúc và tinh thần nằm dưới sự rối loạn đó. Ví dụ như, một bác sĩ vi lượng đồng căn có thể đề nghị dùng *Allium cepa* (hành tây) để chữa chảy nước mắt nước mũi. Bằng cách kích hoạt những triệu chứng tương tự, liệu pháp cũng kích hoạt khả năng của cơ thể để chữa lành những vấn đề gây ra các triệu chứng đó.

Các liệu pháp vi lượng đồng căn có những mô thức rung động phù hợp với các mô thức rung động bên trong chúng ta. Khi chúng ta bị bệnh ở bất kỳ cấp độ nào - vật lý, tinh thần, hay cảm xúc - các mô thức rung động của chúng ta bị xem như là rời rạc, hay lạc nhịp và mất cân bằng. Các mô thức rung động của những liệu pháp tạo nên một tương tác lành mạnh hơn giữa những phần rời rạc trong chúng ta. Chúng có thể chỉnh hợp những cơ quan đặc thù, các mô, đường kinh mạch, và các quá trình sinh hóa tế bào, và chúng cũng có thể chỉnh hợp các trường cảm xúc và tinh thần đặc thù. Thậm chí khi được sử dụng để giải độc, hay đào thải những độc chất cảm xúc và vật lý, những liệu pháp vi lượng đồng căn đúng đắn sẽ tạo ra sự kết nối, bảo đảm rằng toàn bộ cơ thể được cân bằng.

Bất kỳ khi nào chúng ta chuyển hóa một quá trình vật lý, tinh thần, hay tình cảm trong cơ thể, các luân xa của chúng ta cũng thay đổi. Ví dụ như, một liệu pháp có thể kích thích giải phóng cơ bắp trong hông của chúng ta. Sự giãn cơ và xương do đó có thể mở luân xa đầu tiên của chúng ta, vì thế giờ đây chúng ta tràn đầy niềm say mê cuộc sống hơn.

Bạn có thể dùng liệu pháp vi lượng đồng căn cho bệnh táo bón, vấn đề liên quan đến luân xa thứ hai. Trong quá trình giải phóng ruột, liệu pháp cũng có thể kích thích luân xa thứ hai giải phóng nỗi sợ, một cảm giác thông thường đằng sau căn bệnh táo bón, cũng như những niềm tin tiêu cực liên quan, ví dụ như “Tôi chỉ an toàn khi tôi căng thẳng.”

Các liệu pháp vi lượng đồng căn cũng tương tác với các kinh mạch của chúng ta. Khi chúng giải phóng khí tù đọng liên quan đến một vấn đề cụ thể nào đó, kinh mạch được khai thông, cho phép khí được tuôn chảy tự do. Nếu một liệu pháp giải phóng năng lượng của kinh mạch Phổi, chẳng hạn, mỗi nơi trong cơ thể mà kinh mạch chạm vào cũng nhận được năng lượng chữa lành. Và các kinh mạch có tính tương tác cao. Kinh mạch Phổi, mang tính âm, liên kết với tất cả các kinh mạch âm khác và phối hợp với “đối tác dương” của nó là kinh mạch Ruột Già. Bởi vì một liệu pháp vi lượng đồng căn đơn giản giúp làm tăng sự kết nối hay truyền thông giữa tất cả các kinh mạch âm và Ruột Già, những hiệu ứng ích lợi của nó được chia sẻ khắp cơ thể.

SỬ DỤNG THUỐC VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN

Phương thuốc vi lượng đồng căn có nhiều dạng, bao gồm dạng lỏng, dạng kem, dạng gel (dung dịch cô đặc), dạng viên nén hình trụ hoặc dạng viên nén hình tròn. Với dạng viên hình trụ, khi đưa ra ngoài chúng có thể dính vào tay bạn, cho nên chúng được đưa thẳng từ lọ vào miệng bạn. Chúng cũng có thể được nghiền nát và trộn vào nước. Dạng viên hình tròn thường mềm và được làm từ đường sữa. Bởi vì chúng dễ tan vào trong miệng, nên thường được coi là hình thức dễ dàng nhất để sử dụng cho trẻ em. Cả 2 dạng viên này thường được đặt dưới lưỡi, nên bạn hãy đảm bảo rằng trong miệng của mình không có thứ gì khác, để chẳng có gì can thiệp làm mất tác dụng của lượng thuốc nhỏ như vậy. Tốt nhất nên dùng thuốc vi lượng đồng căn trước khi ăn hoặc uống 30 phút, sau khi dùng chúng, phải đợi 01 giờ sau mới được đánh răng. Các bác sĩ của phương pháp này có thể cho bạn biết các thức ăn có thể tránh hoặc kiêng cử, như là cà phê và long nhãn, trong quá trình sử dụng thuốc.

Các chuyên gia của vi lượng đồng căn sẽ cho bạn biết có bao nhiêu viên thuốc được sử dụng, những tác dụng của chúng cũng như thời gian sử dụng. Thông thường khi bạn sử dụng thuốc đều đặn hơn thì hiệu quả sẽ cao hơn và mạnh hơn. Hiếm khi nào bạn sử dụng thuốc trong vài ngày liên tiếp. Trong những tình huống nhẹ, ví dụ như trật mắt cá chân hoặc đau họng, bạn có thể uống thuốc cách 4 giờ mỗi lần cho tới khi nào các triệu chứng bắt đầu cải thiện, sau đó tăng thời gian các lần uống thuốc lên, và chỉ nên uống thuốc nếu các triệu chứng bắt đầu biểu hiện trở lại. Nếu không có sự cải thiện sau 4 liều, bạn nên chọn một loại thuốc khác hoặc quan tâm đến một người chữa trị vi lượng đồng căn khác.

Đối với những trường hợp vừa phải, như bong gân mắt cá chân nhưng vẫn còn chịu được trọng lượng cơ thể, hoặc cơn đau họng dai dẳng, bạn có thể uống thuốc cách 2 giờ mỗi lần cho đến khi tình hình được cải thiện. Nếu không có sự cải thiện sau 4 lần uống thuốc, bạn nên chọn một loại thuốc khác hoặc chọn một thầy thuốc khác.

Với những trường hợp nguy hiểm hơn, tốt nhất là nên tham khảo ý kiến của bác sĩ trị liệu vi lượng đồng căn trước khi sử dụng bất kỳ loại thuốc nào. Trong trường hợp thực sự nguy cấp, ví dụ khi bạn bị kích động mạnh, bạn có thể cân nhắc sử dụng một liều vi lượng đồng căn mỗi 15 phút cho đến khi đạt được sự trợ giúp y tế.

Đối với trẻ em, không nên đưa ra quá 4 liều mỗi 15 phút, và các liều thì nhỏ hơn liều của người lớn, đó là lý do tại sao nên khôn ngoan khi tham khảo ý kiến của bác sĩ vi lượng đồng căn hoặc hướng dẫn kèm theo ở trên bao bì sản phẩm.

Lưu ý: Một phương thuốc có thể gây ra các triệu chứng mới hoặc gia tăng các triệu chứng nếu nó dùng không đúng người hoặc không đúng tình trạng. Khi có nghi ngờ, nên tham khảo ý kiến của bác sĩ vi lượng đồng căn chuyên nghiệp, để tìm ra phương thuốc chính xác và liều lượng cần thiết, đặc biệt nếu bạn đã có mẫn cảm hoặc dị ứng với thuốc này khi dùng trước đây.

CÁC LOẠI THUỐC VI LƯỢNG ĐỒNG CĂN

Phương thuốc vi lượng đồng căn thường được làm từ các vật liệu có trong 3 vương quốc lớn của tự nhiên là vương quốc khoáng vật, vương quốc thực vật và vương quốc động vật, cũng như loại thứ 4 được biết đến là thứ không thể đong đếm được, bao gồm các vật chất như điện, bức xạ, ánh sáng và trường điện từ của Trái Đất.

Các nguồn nguyên liệu có thể có sự sống hoặc vô tri vô giác, vật chất hoặc phi vật chất, và các phương thuốc được chế tạo từ đó phải đảm bảo có các đặc điểm của nguồn. Chẳng hạn, các loài cây được đem đi trồng và đặt tại một nơi, sau đó chúng phải hoà hợp với môi trường xung quanh để phát triển. Phương thuốc vi lượng đồng căn được làm từ các thành phần của loài cây đó sẽ giúp chúng ta biết được các đặc điểm của chúng thông qua khuôn mẫu rung động của chúng, và giúp chúng ta vừa trở nên ổn định hơn, vừa hoa mỹ và sáng tạo hơn.

CÁC PHƯƠNG THUỐC THÔNG THƯỜNG VÀ CÁCH SỬ DỤNG CHÚNG

Các phương thuốc vi lượng đồng căn đơn chất dưới đây đã được lựa chọn bởi các đồng nghiệp của tôi, James Mattioda, tiến sĩ triết học, thạc sĩ sư phạm, một trong những chuyên gia sáng giá nhất trong lĩnh vực vi lượng đồng căn hiện nay. Tất cả các phương thuốc được liệt kê có nguồn gốc từ vương quốc thực vật. Nhìn chung, các sản phẩm có sẵn trên các cửa hiệu chính thống và có thể được sử dụng theo hướng dẫn trên bao bì. Các phương thuốc có các hiệu lực khác nhau, được đo lường bằng phần trăm, được ghi chú như là một con số theo sau bởi chữ C ở trên chai lọ, ví dụ cho một hiệu lực trung bình vào khoảng 30C. Để an toàn, hãy thử một liều có hiệu lực yếu hoặc một số C giới hạn, và xem bạn phản ứng như thế nào trước khi dùng liều pháp chữa trị đầy đủ được cân nhắc trên chai lọ.

Với hàng loạt cách sử dụng trong chữa bệnh, các phương thuốc đặc biệt không được cân nhắc cho việc chữa trị sâu và do đó có sự an toàn trong các liều lượng được khuyến khích với các điều kiện chỉ định.

Aconitum napellus (cây Ô Đầu Phụ Tử), công dụng từ 12C đến 200C, giải quyết sự lo lắng và sợ hãi từ một hoàn cảnh nguy hiểm bất ngờ, nó cũng chữa trị nỗi sợ hãi cái chết.

Belladonna (Cây Cà Dược), công dụng 6C đến 12C, được dùng cho đau đầu, ho và rối loạn tiêu hoá. Nó thường được dùng cho để giảm bớt các cảm xúc liên quan đến giận dữ hoặc các kích động mạnh mẽ gây ra các cơn bốc hỏa trên đầu. (Nhớ rằng các phương thuốc vi lượng đồng căn sao chép y hệt các tính trạng mà chúng giải quyết, vì vậy dùng phương pháp này có thể gây ra các triệu chứng tương tự)

Chamomilla (Cúc La Mã), 12C đến 200C, một phương thuốc cổ điển cho bệnh mọc răng và khó chịu ở trẻ em. Nhiều thầy thuốc vi lượng đồng căn khuyên một liều 30C. Bạn sẽ thấy kết quả trong 15 phút. Nếu kết quả khả quan, bạn có thể uống lại trong khoảng vài giờ sau hoặc qua ngày mai. Nếu không có sự cải thiện, nên sử dụng một phương thuốc khác.

Ignatia amara (cây Mã Tiền), 30C đến 200C, được biết đến là phương thuốc tan vỡ. Nó là một phương thuốc khổ đau đặc biệt cho một cảm giác mất mát kéo dài. Loài thực vật này cũng hữu ích trong mối liên quan giữa sự ghen tuông và bị trả đũa.

Staphysagria, 12C đến 30C, hoạt động tốt cho những người cần vượt lên chính mình. Nó thường là phương thuốc cho các nạn nhân bị chọc giận, những người dường như không thể vượt qua được sự tức giận cũng như sự phẫn nộ trong lòng họ.

Rong biển Fucus vesiculosus, Muối Natri alginate (NaC₆H₇O₆), Phốt pho (P), Stronti (Sr) đều là các phương thuốc cho bảo vệ phóng xạ.

TINH DẦU VÀ PHƯƠNG PHÁP CHỮA TRỊ BẰNG CÁCH XOA BÓP: CÁC CÔNG CỤ CHỮA LÀNH ĐA CHIỀU

Tinh dầu làm thăng hoa cảm xúc, kích thích tập trung trí tuệ, tăng cường thư giãn, giảm đau, cải thiện lưu thông máu, tẩy uế hệ thống độc tố, làm sạch hệ thống hô hấp, điều khiển năng lượng và nhiều tác dụng khác nữa. Tinh dầu là loại vật chất có sự sống, và giống như bất kỳ dạng nào của sự sống, chúng có những năng lượng tinh tế của riêng mình, được đo lường bằng Hertz (Hz) và được quan sát bằng phương pháp nhiếp ảnh giao thoa đa tương phản" (visually captured with polycontrast interface photography) (PIP).

Bằng cách sử dụng các tinh dầu có tần số cao, chúng ta có thể tăng cường tốc độ rung động của cơ thể vật lý và trạng thái tinh cảm.

Khi chúng ta thoa tinh dầu lên cơ thể hoặc hít mùi hương của chúng, chúng ta sẽ khởi động các vùng điện từ trường trong cơ thể, trợ giúp chúng ta trong việc thay đổi tâm trạng, mở khoá ký ức và đưa các cảm xúc vào trong các tế bào, mở cánh cửa chữa lành trên tất cả cấp độ. Tinh dầu có thể làm tất cả những công dụng đó, và khi được kết hợp với ý chí, hít thở, thiền định, phương pháp chữa bệnh bằng năng lượng vi tế, liệu pháp thôi miên, bạn có thể tạo ra hoặc hỗ trợ một dòng chảy năng lượng mạnh mẽ.

Bạn có thể thoa một chấm hoặc một ít dầu lên da. Nhiều người chọn một loại dầu đặc biệt cho một luân xa và thoa dầu quanh vùng luân xa trên cơ thể. Trước khi sử dụng một loại dầu nhất định, để chắc chắn rằng bạn không bị dị ứng với nó, phải thoa một lượng rất ít trên da của bạn và để ý xem phản ứng của nó trong vài giờ tới.

Lưu ý: Một số loại dầu có thể gây ngứa rất hoặc nguy hiểm cho da. Có nhiều loại có thể gây viêm hoặc tăng thêm sự nghiêm trọng, vì vậy đừng bao giờ sử dụng chúng một cách cục bộ, như hạnh nhân đắng, long não, lá sung, củ cải hăng, mù tạt, hạt giống rau mùi tây, cây thanh cao, xá xị, cây đồ tùng, nhựa thông, cỏ roi ngựa, cỏ roi ngựa chanh, lộc đề, và hạt ngải tây. Do đó việc tìm hiểu sẽ rất quan trọng trước khi bạn sử dụng một loại dầu nào đó.

Tinh dầu cũng có thể được chuyển đổi thành mùi hương với một bộ khuếch tán hương liệu hoặc bằng cách thả một vài giọt vào nước sôi trên bếp. Bạn cũng có thể kêu gọi tinh thần tự nhiên của một loại dầu bằng cách thực hành bài tập Y học tự nhiên đơn giản ("Easy Natural Medicine.")

Một chuyên gia hiểu biết về cơ thể có thể tận dụng tốt các loại dầu và mùi hương trong văn phòng của họ cũng như đối với khách hàng. Tôi biết một chuyên gia thường làm việc với những nạn nhân bị lạm dụng tình dục. Nếu họ có thể chịu được với mùi dầu quýt, loại dầu hỗ trợ chữa lành đưa trẻ bên trong, cô ấy khuyến cáo bệnh nhân xoa dầu sau tai hoặc khuếch tán ra xung quanh nhà, đặc biệt khi những cảm xúc thời thơ ấu trở dậy. Tuy nhiên một chuyên gia khác mà tôi biết lại sử dụng phương pháp vận động học ứng dụng, hoặc nghiên cứu cơ bắp (xem chương 15) để xem xét khách hàng của mình thích hợp với loại dầu đặc thù nào. Bạn cũng có thể bày một loạt các loại dầu ra trước mặt khách hàng và yêu cầu họ bằng trực giác chọn lấy loại dầu mà có thể có lợi cho họ.

Mẹo: Một mùi hương có thể hữu ích cho người này nhưng cũng dễ dàng tạo một dị ứng cho người kia. Vì vậy tốt nhất không nên sử dụng tinh dầu trong văn phòng cộng đồng của bạn. Sử dụng chúng cho chính bạn ở trong căn nhà của mình hoặc một địa điểm riêng tư nào đó, và đối với khách hàng cũng nên làm như vậy.

CHÍN LOẠI TINH DẦU QUAN TRỌNG

Jodi Baglien, một chuyên gia được chứng nhận trong trị liệu mùi hương lâm sàng, đưa ra một danh sách dưới đây gồm chín loại tinh dầu quan trọng nhất cho việc chữa lành, và thêm 2 phương thức kết hợp tinh dầu, hỗ trợ cho việc kết nối và mở cửa năng lượng.

Angelica (Bạch chỉ): Dạy cho chúng ta biết rằng chúng ta không cô đơn. Mang chúng ta vào một quan hệ có ý thức với vương quốc thiên thần để nhận các lời dạy từ họ. Thúc đẩy kết nối với cái tôi cao hơn.

Bergamot (Cam hương): Xoa dịu sự nặng nề của con tim và sự mệt mỏi của trí óc. Tạo ra một cảm giác hoàn hảo, giúp chúng ta nắm lấy tất cả kinh nghiệm của cuộc sống với sự thích thú trong trái tim.

Cedarwood (Tuyết tùng): Cung cấp sự sáng suốt trong thời gian tinh thần bị rối loạn. Mang đến sự khôn ngoan hơn. Giúp vững vàng hơn. Ngăn chặn sự hấp thu tiêu cực của người khác. Xóa, làm sạch, và củng cố.

Coriander (Rau mùi): Tăng cường niềm tin của chúng ta trong khoảng thời gian chữa lành. Cung cấp hi vọng và dấu hiệu cho một cuộc sống mới. Hỗ trợ trong suốt quá trình chuyển đổi.

Cypress (Cây bách): Tăng cường sự kiên nhẫn, sức chịu đựng và sự thoải mái. Phát triển sự thông thái. Trong suốt quá trình đau buồn, hương thơm của cây bách mang các thiên thần đến an ủi chúng ta.

Eucalyptus (Bạch đàn): Giải quyết sự mệt mỏi, căng thẳng và choáng ngợp. Giải toả con giận. Khai thông năng lượng, đặc biệt là ở trong phổi, trong ngực và trên đầu.

Frankincense (Trầm hương): Đi sâu vào hơi thở để giúp chúng ta đi qua các cảm xúc. Đầu óc minh mẫn và mở rộng ý thức. Kết nối chúng ta với Đấng Thiêng Liêng.

Mandarin (Quýt): Kết nối chúng ta với con người bên trong và chữa lành các nỗi đau từ quá khứ.

Rose (Hoa hồng): Tinh dầu của từ bi và trí tuệ. Dạy chúng ta các bài học về tình yêu và giúp chúng ta giảm bớt nỗi buồn. Tượng trưng cho tính nữ thần thánh và mời gọi tình yêu không điều kiện.

PHƯƠNG THỨC PHA CHẾ TINH DẦU ĐẶC BIỆT CHO VIỆC CHỮA LÀNH NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Khi pha chế tinh dầu, nên giữ tỷ lệ phần trăm tinh dầu ở mức độ thấp, khoảng dưới 8%. Bất kỳ sự pha chế nào mạnh hơn chỉ có thể mang bạn vào lĩnh vực vật lý và sẽ khó khăn để hệ thống của bạn truy cập vào các lĩnh vực năng lượng tâm trí hoặc tình cảm.

Phương thuốc cho sự kết nối tâm linh:

- 2 muỗng cà phê dầu dừa, dầu chiết xuất từ rau hoặc hạt hữu cơ
- 2 giọt bạch chỉ
- 2 giọt Trầm hương
- 1 giọt dầu otto hoa hồng (một loại dầu hoa hồng)
- Trộn với nhau trong một chai thủy tinh 10 ml. Thoa dầu vào mắt thứ ba, tim và lòng bàn chân.

Phương thuốc cho tâm thái mở:

- 2 muỗng cà phê dầu dừa, dầu chiết xuất từ rau hoặc hạt hữu cơ
- 3 giọt radiata bạch đàn (một loại dầu bạch đàn)
- 3 giọt quýt
- 1 giọt rau mùi
- Trộn với nhau trong một chai thủy tinh 10ml. Thoa dầu vào các vết lằn ngay cổ tay và dưới vùng đệm của ngón tay cái.

SỬ DỤNG TINH DẦU

Nhiều thánh kinh có chứa các thông tin liên quan đến việc thoa dầu. Có lẽ được biết đến nhiều nhất là câu chuyện kinh thánh của Mary Magdalene, người từng thể hiện tình yêu và sự thành tâm của cô ấy đối với Đức Jesus bằng cách thoa chất thơm hoặc dầu thơm cam tùng dưới chân của Ngài trước khi Ngài bị đóng đinh.

Thoa dầu là một nghi thức cầu nguyện và chữa lành thiêng liêng. Các hành động chạm vào dầu, cùng với cầu nguyện, lễ nghi, và hành động đúng đắn, đưa đến cho bạn một không gian thiêng liêng để tập trung tinh thần. Thoa dầu góp phần tăng cường cầu nguyện và thiền định, và về sau, nó đóng vai trò như một lời nhắc nhở nhẹ nhàng đến những dự định đã đưa ra từ trước của bạn.

Dưới đây là các tiến trình được khuyên bảo bởi chuyên gia trị liệu mùi hương, Jodi Baglien, để kết hợp xoa dầu với các hướng dẫn trong thiền định:

1. Tạo không gian thiêng liêng. Dừng mọi công việc trong ngày lại. Kết hợp màu sắc, nến, tranh nghệ thuật, đá quý và các đối tượng tinh thần khác nếu bạn cảm thấy phù hợp.
2. Phun dầu thơm ưa thích của bạn ra khắp không gian như sương mù, phun nó ra bốn hướng Đông Tây Nam Bắc để nâng cao trường rung động.
3. Đưa nhận thức của bạn vào vùng trái tim. Xin hướng dẫn hoặc giúp đỡ từ các tinh thần hướng dẫn
4. Thiết lập mục đích của bạn. Nói nó ra nếu có thể.
5. Xoa dầu lên cơ thể với loại dầu đã chọn. Chẳng hạn, thoa lên tay nếu mục đích của bạn liên quan đến hành động, lên con mắt thứ 3 để nhận thức rõ ràng hơn, lên vùng trái tim để chữa lành, và sau cổ để bảo vệ.
6. Cởi mở với những lời hướng dẫn và lắng nghe với tất cả giác quan của bạn.
7. Thêm vài lời cầu nguyện, chúc lành hoặc thỉnh cầu.

Kết thúc với việc cảm ơn. Sau đó đưa năng lượng của tinh dầu vào trái tim. Dành ít phút để suy ngẫm lại những thông tin mà có thể bạn đã nhận và viết nó ra.

BACH – PHƯƠNG THUỐC TỪ HOA

Tinh chất hoa, được biết đến như phương thuốc chiết xuất từ hoa, là sự pha loãng các chất liệu của hoa, và được tin rằng có chứa các đặc tính chữa bệnh. Vào những năm 1930, Edward Bach, một bác sĩ, một chuyên gia trị liệu vị lượng đồng căn, đã phát triển hơn 38 phương thức chữa trị khác nhau từ hoa để điều trị 38 cảm xúc, tinh thần hoặc các vấn đề về tâm lý khác nhau. Ví dụ, phương thuốc Willow được chỉ định cho một người nào đó khi họ bị mất cân bằng, cảm thấy bực bội, cay đắng, hoặc ghen tị với những người khác, và nuôi dưỡng một cái tôi nghèo nàn. Khi người này sử dụng Willon, các vấn đề nằm dưới các thách thức tâm lý được làm rõ, và người này có thể làm việc thông qua các vấn đề cơ bản tốt hơn.

Ông Bach tin rằng những giọt sương được tìm thấy trên cánh hoa nắm giữ năng lượng chữa bệnh và năng lượng đó đặc biệt có hiệu quả cho việc chữa lành cảm xúc và tinh thần. Các phương thuốc cổ điển chứa một lượng rất nhỏ chất liệu hoa trong một dung dịch có chứa 50% rượu mạnh và 50% nước. Ông Bach tin rằng sự pha loãng này đã làm việc một cách mạnh mẽ.

Bạn có thể chọn một phương thuốc BACH cho chính bạn hoặc cho khách hàng của bạn bằng cách đánh giá các nguy cơ hiện tại. Chọn một phương thuốc không chỉ dựa trên mô hình tiêu cực mà còn cả mô hình tích cực, để đánh giá chất lượng mà mỗi đặc tính mang lại. Bạn cũng có thể sử dụng ứng dụng Kinesiology (Y học vận động) hoặc thử nghiệm cơ bắp (xem chương 15) để xem những lợi ích mà khách hàng có thể có được do những tinh chất đặc biệt mang lại.

NGOÀI BACH RA: các tinh chất hoa và các nguồn cung cấp khác

Thuật ngữ “các phương thuốc hoa của Bach” đề cập đến 38 tinh chất hoa được Tiến sĩ Edward Bach tạo ra vào những năm 1930. Bởi vì Tiến Sĩ Bach sống và làm việc ở nước Anh nên những tinh chất nguyên gốc được lấy từ những thực vật địa phương ở Quần đảo Anh, và ông cho rằng sẽ không bao giờ cần nhu cầu cho bất kỳ tinh chất nào nữa ngoài 38 tinh chất mà ông đưa ra. Ngày nay, “Bach Flower Remedies” (các phương thuốc hoa của Bach) và “Bach Rescue Remedy” (phương thuốc cứu sinh của Bach) là các nhãn hiệu thương mại của công ty “Directly from Nature” (Trực tiếp từ tự nhiên).

Tuy nhiên nhiều công ty khác chế tạo các tinh chất hoa khác bằng cách sử dụng 38 loài hoa và chất tự nhiên tương tự ông Bach đã từng làm và sử dụng phương pháp gần giống ông Bach. Những công ty này và các công ty khác cũng làm và nghiên cứu tinh chất hoa lấy từ các loài cây khắp thế giới. Ví dụ, ở Bắc California, công ty Flower Essence Society (FES), sản xuất một loạt các tinh chất sử dụng các loài cây ở Bắc Mỹ, từ Lô Hội đến cúc Zinnia. Green Hope Farm (nông trại hi vọng xanh) ở New Hampshire chế tạo các tinh chất hoa từ thực vật địa phương không chỉ ở New England, mà còn ở Ireland, Tây Ban Nha, Italy, và vùng biển Caribe. Sa mạc Alchemy thuộc Tucson, vùng Arizona (tiểu bang miền Tây Hoa Kỳ), chuyên cung cấp tinh chất hoa từ các loài cây ở sa mạc.

Liều lượng khuyên dùng thường là từ 4-6 giọt nhỏ phía dưới lưỡi, mỗi ngày 4 lần. Thông thường mỗi liều nên được sử dụng trước hoặc sau bữa ăn hàng ngày khoảng 15 phút. Tốt nhất nên lắng nghe phản ứng của cơ thể khi quyết định bao lâu sẽ uống một liều tiếp theo. Các chuyên gia thường nhắc nhở bạn bất cứ lúc nào trong khoảng thời gian từ vài ngày đến 3 tuần sau của cuộc điều trị. Trẻ em thường dùng những liều thuốc ít hơn, và khoảng 4 giọt, 2 lần mỗi ngày. Đối với những trường hợp nguy cấp, bạn có thể dùng 4 giọt mỗi 30 – 60 phút, cho đến một vài giờ hoặc cho đến khi nào các triệu chứng bắt đầu suy giảm, mặc dù một vài phương thuốc có thể chỉ cần uống 1 lần duy nhất. Ông Bach cho biết rằng những liều thuốc dùng vào buổi sáng và buổi tối là quan trọng nhất, bởi vì trong những khoảng thời gian đó, trường năng lượng của con người ở mức rung động tối ưu nhất.

Bạn có thể trộn các phương thuốc vào nước. Đối với vấn đề cấp bách, đặt 2 giọt tinh chất hoa đã chọn vào một cốc thủy tinh nước, sau đó uống nước cho tới khi bạn cảm thấy thoải mái. Đối với vấn đề lâu dài, uống nước trong cốc từ từ trong suốt cả ngày, nhưng ít nhất 4 lần trong 1 ngày. Mỗi ngày làm một cốc nước mới.

Các chuyên gia khác khuyên rằng bạn có thể sử dụng thuốc Bach một cách truyền thống, bằng cách đặt chúng trực tiếp trên da. Bạn có thể đặt chúng lên các luân xa hoặc đường kinh mạch, chọn những nơi cần thiết nhất để chữa lành với một phương thuốc đặc biệt.

Để giữ các tinh chất được tinh khiết, bạn không nên chạm vào nút cổ chai hoặc miệng với ống hút. Bạn cũng nên chứa phương thuốc của bạn cách xa vùng điện từ.

Sau đây là bảng tóm tắt ngắn gọn 38 phương thuốc hoa của ông Bach. Với mỗi loại, các thách thức hiện tại được đưa ra, theo sau là đặc tính mong muốn mà nó xúc tiến:

Agrimony	từ lo lắng đến bình an nội tâm
Aspen	từ nỗi sợ những điều chưa biết đến sự tin tưởng
Beech	từ chỉ trích đến khoan dung
Centaury:	từ việc mua vui cho người khác đến các đường biên năng lượng lành mạnh
Cerato:	từ ngờ vực đến tự tin vào bản thân
Chery Plum	từ nỗi sợ mất kiểm soát đến sự ủy thác vào tâm linh
Chestnut Bud:	từ mô hình lặp lại đến hành động khôn ngoan
Chicory:	từ sự chiếm hữu đến sự tôn trọng
Clematis:	từ xa lánh đến hoà đồng
Crab apple:	từ bó buộc đến sáng tỏ nội tâm
Elm :	từ bị áp đảo đến tính hiệu quả
Gentian:	từ chán nản đến kiên trì
Gorse:	từ bi quan đến lạc quan
Heather:	từ phụ thuộc đến tự cung tự cấp
Holly:	từ đổ kỵ đến biết ơn
Honeysuckle:	từ luyến tiếc quá khứ đến an trú trong hiện tại
Hornbeam:	từ mệt mỏi đến năng động
Impatiens:	từ nóng vội đến hài hoà
Larch:	từ sự khắt kỷ đến tự tin và biểu đạt sáng tạo
Mimulus:	từ e ngại đến dũng cảm
Mustard:	từ u sầu đến vui vẻ
Oak :	từ cứng nhắc đến chấp nhận
Olive:	từ suy kiệt tinh thần đến giải toả sâu
Pine:	từ mặc cảm tội lỗi đến tự tha thứ
Red chestnut:	từ lo lắng đến yêu thương
Rock rose:	từ sợ hãi đến dũng cảm
Rock water :	từ tự chối bỏ đến thanh thoát
Scleranthus:	từ do dự đến quyết tâm
Star of Bethlehem:	từ chần động tinh thần đến sự nhất thể
Sweet chestnut:	từ tuyệt vọng đến an toàn
Vervain:	từ chủ nghĩa cuồng tín đến chủ nghĩa lí tưởng có cơ sở
Vine :	từ thống trị đến phụng sự
Walnut:	từ tâm lí bày đàn đến cá tính hóa
Water violet:	từ kiêu căng tự phụ đến chân giá trị
White chestnut:	từ suy nghĩ lan man đến định trí
Wild oat:	từ nghi ngờ đến tin tưởng
Wild rose:	từ buông xuôi đến cam kết
Willow:	từ phật ý đến chấp nhận

Tiền sỹ Bach cũng tạo 1 tinh chất kết hợp 5 loại hoa, một phương thuốc cứu chữa, lý tưởng cho sự phục hồi chấn thương ngay lập tức, cũng như là giảm stress mỗi ngày.

TINH CHẤT HOA YARROW (CỎ THI) CHO TRƯỜNG AURA

Tinh chất hoa Yarrow là một người bạn đồng hành xuất sắc cho những người chăm sóc, chữa lành và làm từ thiện khắp nơi. Nhỏ một vài giọt Yarrow vào nước và dùng nó trong suốt cả ngày khi bạn cảm thấy cần:

- Liên kết và tăng cường trường hào quang aura của bạn để bạn được bảo vệ khỏi sự hấp thụ các cảm xúc và suy nghĩ của người khác.
- Tạo một môi trường năng lượng ngăn cách với năng lượng bên ngoài để bạn có thể biết những suy nghĩ của chính mình và cảm xúc trong trái tim bạn.
- Chuyển đổi năng lượng nhanh chóng để bạn có thể suy nghĩ và giao tiếp rõ ràng.
- Khôi phục, làm tươi mới và khởi động ánh sáng năng lượng của bạn.

Mẹo: Một trong những lợi ích khi làm việc với tinh chất hoa đó là chúng rất an toàn. Với dược thảo bổ sung và thuốc vi lượng đồng căn, bạn có thể lo ngại việc sử dụng quá liều hoặc chọn sai công thức, nhưng với tinh chất hoa thì khác. Nếu bạn chọn sai tinh chất, nó sẽ không ảnh hưởng đến cơ thể bạn. Đó là lý do tại sao tinh chất hoa lại là công cụ tuyệt vời trong tủ thuốc điều trị cơ thể vi tế của bạn.

ĐÁ QUÝ: ĐÁ CỦA ÁNH SÁNG

Đá quý đã từng được sử dụng cho việc chữa lành và tiên đoán kể từ thời xa xưa. Mỗi viên đá mang trong nó cấu trúc tinh thể với tần số riêng biệt và những thuộc tính của nó có thể ảnh hưởng đến vùng năng lượng xung quanh. Vì vậy, mỗi loại đá quý mang một tần số rung động khác nhau, hỗ trợ cho trí tuệ, cảm xúc, thể chất và sức khỏe tinh thần. Danh sách sau đây sẽ giúp bạn chọn những viên đá hoặc tinh thể có những phẩm chất cần thiết cho việc chữa bệnh của bạn cũng như của khách hàng.

Agate (Đá Mã Nã): mang đến sự ổn định cảm xúc và hiểu biết tâm linh. Giảm bớt tình trạng hỗn loạn bên trong. Hỗ trợ thận, lá lách, tuyến tụy, hệ thống bạch huyết, ruột già, và hệ thống tuần hoàn.

Aquamarine (Ngọc Xanh Biên): tăng cường sự khoan dung và kiên nhẫn. Hỗ trợ cho mắt, cằm, cổ, cổ họng và giúp bài tiết nước tiểu.

Amber (Hổ Phách): mang đến sự nhẹ nhàng và hòa hợp về tình cảm trong khi tình cảm đang lắng đọng và phát triển. Hỗ trợ não, hệ thống thần kinh trung ương, tuyến giáp và viêm do vi rút. Đưa cơn đau ra khỏi xương khớp. Nó cũng được biết đến trong việc giúp đỡ cơn đau răng và có thể hữu ích cho việc mọc răng ở trẻ sơ sinh. (Đặt hổ phách gần đứa bé; nhưng không được để cho chúng nhai.)

Amethyst (Thạch Anh Tím): Nâng cao khả năng tâm linh, làm dịu cơn giận, và mang lại sự chữa lành trong khi ngủ. Hỗ trợ hệ thống nội tiết và kích thích tất cả các kinh mạch. Trục xuất năng lượng tiêu cực.

Aventurine (Thạch Anh Xanh): Tăng nhận thức tâm linh và cảm hứng sáng tạo. Mang đến an bình và lạc quan. Hỗ trợ chữa các bệnh về da.

Bloodstone (Ngọc Thạch Anh Lục): Tăng nhận thức và quét sạch cảm giác và niềm tin nặng nề. Kích thích hệ thống miễn dịch. Hỗ trợ lưu thông máu mạnh mẽ. Giúp làm giảm đau bụng kinh, trĩ, và bệnh thiếu máu.

Carnelian (Đá Nâu Đỏ): nảy sinh động lực và bắt đầu thay đổi. Hỗ trợ phát xạ năng lượng sự sống mạnh mẽ bằng cách tăng cường lưu thông, làm sạch và thanh lọc máu. Tốt cho những trường hợp sinh nở.

Citrine (Thạch Anh Vàng): thúc đẩy và nâng cao khả năng sáng tạo, lòng tự trọng, bảo vệ, và bình tĩnh bên trong. Hỗ trợ tiêu hóa và sức khỏe cơ quan bằng cách thúc đẩy hoạt động thể chất.

Coral (Đá San Hô): Cân bằng. Hướng đến sự chấp nhận của mình và người khác. Tốt cho trẻ em. Hỗ trợ tim và hệ thống tuần hoàn. Làm giảm bớt thiếu máu và giãn tĩnh mạch.

Diamond (Kim Cương): Chứa toàn bộ quang phổ màu sắc. Mang lại một ánh sáng lấp lánh, sức mạnh, năng lượng tích cực, và trạng thái nhập định tâm linh. Xóa tiêu cực từ vùng hào quang và loại bỏ độc tính từ cơ thể vật lý. Hỗ trợ sức khỏe não bộ.

Emerald (Ngọc Lục Bảo): kích thích hiểu biết nội tâm tốt hơn, cải thiện khả năng trực giác và nhãn thông, soi sáng những ước mơ, và tạo điều kiện cho thiên định. Cân bằng luân xa tim và cơ thể năng lượng cảm xúc. Hỗ trợ lưu thông và giúp giảm bớt mọi mắt. Tốt khi mặc gần tim.

Fluorite (Đá Fluorit): khởi tạo thức tỉnh tâm linh, nền tảng vững chắc, và tình yêu vô điều kiện. Giúp giảm viêm khớp, loãng xương, và sâu răng.

Garnet (Ngọc Hồng Lục): kêu gọi lòng tự trọng, trí tưởng tượng, sự can đảm, lòng từ bi và sự thành công. Tăng cường hoạt động tim. Hỗ trợ lưu thông máu và sức khỏe. Cân bằng và tăng cường năng lượng sinh dục.

Herkimer diamond (Kim cương Herkimer): Cung cấp chỉ dẫn, hạnh phúc, thanh thản, thăng thiên và sự sáng suốt. Một viên đá quý sử dụng như một con lắc cảm xạ. Không nên sử dụng nó để chữa trị ung thư hoặc các vấn đề tuần hoàn.

Jade (Ngọc Bích): Đảm bảo một sự hài hòa, tĩnh lặng, thành tựu và toàn vẹn bên trong. Tăng cường hoạt động cơ thể và đặc biệt hỗ trợ cho thận, gan, lá lách, tim, cổ họng, và bộ phận sinh dục.

Jasper (Ngọc Thạch Anh): Cung cấp kết nối đất và năng lượng. Kêu gọi sự kiên nhẫn, khoan dung và sự hiểu biết. Kích thích truy cập các cuộc sống quá khứ. Khôi phục và tiếp năng lượng cho cơ thể vật lý và cơ thể năng lượng sau bệnh tật kéo dài.

Lapis lazuli (Đá Da Trời): Phát triển giá trị bản thân, độ tinh khiết tinh thần, sự chỉ đạo, tính toàn vẹn, sự hiểu biết và ánh sáng minh triết. hỗ trợ tuyên giáo, phé quản và cổ họng. Rất tốt cho khu vực gần luân xa 5.

Malachite (Khoáng Chất Malachite): Thúc đẩy những lợi ích chung, sự tăng trưởng tâm linh và ý nghĩa của cuộc sống. Hỗ trợ thận, lá lách, tuyên tụy, và thị lực. Giúp làm giảm các triệu chứng khó đọc, động kinh, khối u, ung thư máu, đau bụng, nhiễm trùng, và chóng mặt.

Moonstone (Đá Mặt Trăng): Tăng cường khả năng trực giác và truy cập Nữ tính thần thánh trong tất cả mọi người. Hỗ trợ trong vấn đề ăn kiêng, giảm căng thẳng và giúp cân bằng hoocmon nữ.

Obsidian (Đá Vô Chai): Hấp thụ bóng tối và chuyển đổi nó sang dạng năng lượng ánh sáng trắng, chuyển hoá cơn tức giận, chỉ trích, phán xét và sợ hãi.

Opal (Đá Opan): Phù hợp với luân xa 7. Nâng cao khả năng nhận thức tâm linh, tính tự giác và sự nhạy cảm. làm dịu cảm xúc. Hỗ trợ tuyến tụy.

Peal (Ngọc Trai): Cân bằng luân xa 4(luân xa tim). Làm dịu cảm xúc. Giảm các căng thẳng và kích động. Giúp giảm tổn thương vùng da.

Pyrite (Đá Lửa): Tăng cường năng lượng, năng lực tinh thần, tập trung và tự tin giao tiếp. Một viên đá kết nối nguồn một cách mạnh mẽ sẽ cân bằng luân xa 3, hỗ trợ dạ dày, ruột, hệ tuần hoàn và hệ hô hấp. Giảm trầm cảm.

Quartz crystal (Thạch Anh Pha Lê): Tăng năng lượng và tái kết nối chúng ta với mục tiêu cuộc sống. Tăng cường mạnh mẽ khả năng chữa lành cơ thể, tâm trí và tinh thần. Không sử dụng cho các vấn đề liên quan đến bệnh ung thư hay máu hiếm, khi nó có thể nhân đôi tế bào.

Rose quartz (Thạch Anh Hồng): Mang lại sự cân bằng sau những chấn động cảm xúc, chữa lành tổn thương tim. Hỗ trợ cân bằng quả tim và trí óc, tốt cho thiền định. Bảo vệ chúng ta khỏi những năng lượng tiêu cực, bao gồm các bức xạ. Hỗ trợ lưu thông.

Ruby (Ngọc Ruby): Thiết lập một tiến trình chữa lành trong quá trình vận động, mang lại sức mạnh và quyền lực cá nhân, tăng cường trực giác. Giúp bình tâm và giảm trầm cảm. Hỗ trợ tim, hệ tuần hoàn, ruột non và già. Tăng cường khí chạy thông suốt kinh mạch, đặc biệt là kinh mạch gân tim.

Sapphire (Ngọc Xafia): Hỗ trợ tập trung, làm sáng tỏ mục đích cuộc đời, sự thanh bình và tình yêu mạnh mẽ. Phân định các luân xa cao hơn với vùng hào quang, hỗ trợ phát triển tinh thần, đánh thức khả năng tâm linh, thần giao cách cảm và nhãn thông. Tốt cho việc khai mở luân xa 4 và 5 trong suốt quá trình thiền định, đặc biệt là khi sử dụng chúng gần tuyến yên.

Smoky quartz (Thạch Anh Xám): Mở rộng tình yêu thương bản thân. Hỗ trợ trong việc hoàn thành chu kỳ sự sống. Lưu giữ năng lượng trái đất và hỗ trợ tim mạch, hệ thần kinh, chức năng sinh sản. Giúp chữa bệnh vô sinh và PMS.

Sodalite (Đá Sodalite): Truyền năng lượng tươi trẻ và sôi nổi, giảm bớt tình trạng nặng nề quả tim. Hỗ trợ và tăng cường hệ bạch huyết.

Sugilite (Đá Sugilite): Bảo vệ các trung tâm năng lượng, mang đến minh triết thiêng liêng và năng lượng hiểu biết. Có thể mang đến sự cân bằng não phải và não trái, cũng như sự cân bằng giữa tuyến tụy và tuyến yên. Giúp làm giảm triệu chứng khó đọc và trầm cảm.

Topaz (Đá Topa): Cân bằng cảm xúc. Kích hoạt luân xa 3. Cải thiện sự ham ăn.

Tourmaline (Đá Tuamalin): Giảm bớt sợ hãi. Giải phóng tâm lý nạn nhân và xây dựng sự tự tin. Tăng cường sức mạnh vùng hào quang.

Turquoise (Đá Ngọc Lam): Một viên đá có tính năng làm dịu, kêu gọi sự can đảm, thành công, sức mạnh cá nhân và sức mạnh niềm tin. Một trong những viên đá chữa lành chính cho cơ thể vi tế.

KIM LOẠI QUÝ BỔ SUNG CHO ĐÁ QUÝ CHỮA LÀNH

Giống như đá quý, kim loại quý cũng mang đến những đặc tính rung động đặc biệt có thể sử dụng để chữa lành.

Gold (Vàng): Thúc đẩy sự hài lòng và sự chủ động. Giúp giảm bớt gánh nặng khi

bạn đang quá tải. Hỗ trợ chức năng não bộ, hệ tuần hoàn và máu, hệ thần kinh và khả năng tiêu hoá. Giúp giảm nội tiết tố và cân bằng hoá học. Tăng cường kinh mạch. Khuếch đại năng lượng vi tế lên tần số cao.

Silver (Bạc): có tính kháng khuẩn và đặc tính bảo vệ, có thể được sử dụng để làm chệch hướng năng lượng tiêu cực. Có thể được đeo để tăng cường khả năng tâm linh trong khi bảo vệ bạn từ năng lượng của người khác, cũng tạo ra những giấc mơ thần thánh. Làm giảm năng lượng tiêu cực của riêng bạn và phản chiếu lại năng lượng có hại của người khác trở về với cái tôi cao hơn của họ. Củng cố tất cả các đường biên năng lượng.

Copper (Đồng): Giúp người mang nó khuếch đại những tư tưởng khi gửi và nhận những giao tiếp tâm linh. Kích thích dòng chảy tinh thần và năng lượng thể chất, hỗ trợ trong việc khắc phục sự trầm cảm. Củng cố lòng quý trọng và giải phóng những gánh nặng tinh thần. Hỗ trợ chữa bệnh viêm khớp, giải độc máu, giảm viêm, và ổn định sự trao đổi chất. Vòng lắc bằng đồng thường được đeo để tạo ra những hiệu ứng vật lý, nhưng chúng thường để lại một loại cặn trên cổ tay của bạn.

Platinum (Bạch Kim): Được biết như là kim loại tinh khiết nhất, bạch kim được cho biết sẽ hỗ trợ trong cuộc chiến chống ung thư và thay đổi ADN, RNA. Cân bằng và hài hoà tất cả các cấp độ của thân thể, tâm trí và tinh thần, tăng cường sự tái sinh các mô mạnh mẽ. Cải thiện trí nhớ và sự tinh táo trí óc.

HỆ THỐNG NƯỚC ĐƯỢC NẠP NĂNG LƯỢNG: các tinh thể tạo ra “nước nhận thông tin”

Giống như nhiều người hiện đang sử dụng các thiết bị gắn liền với các nguồn nước của họ để làm sạch nước, bạn có thể cân đối và hài hoà hệ thống năng lượng của bạn với các thiết bị tương đương. Sử dụng một quy trình được gọi là trường dữ liệu nội tại (IDF), Tim Simone, một nhà phát minh và chuyên gia vô tuyến điện, đang tạo ra các tinh thể được lập trình nhằm giúp cân bằng cơ thể vi tế của bạn thông qua nước. Chương trình IDF lưu trữ các thông tin trong một tinh thể rất giống như kiểu dữ liệu chứa trong một ổ đĩa máy tính vậy.

Tinh thể này sao chép lại những thông tin hữu ích vào trong nước và được lập trình để hoà hợp những luân xa chính và luân xa phụ, các lớp hào quang, kinh mạch, điểm tâm linh và thậm chí 12 cặp ADN, ngoài việc kích hoạt các dạng hình học thần thánh vào các cơ thể năng lượng của bạn cho sự khoẻ mạnh và bảo vệ. Tinh thể có thể được đặt vào trong bình nước của bạn, ly hoặc chai thuỷ tinh.

Những nhà chữa lành thường sử dụng tinh thể để mã hoá và lưu trữ dữ liệu, tập trung chữa lành năng lượng và hỗ trợ sự hiển lộ trong hàng ngàn năm. Tinh thể cũng có thể được sử dụng như thiết bị lưu trữ thông tin trong hàng thập kỉ. Và không chỉ có tinh thể rắn được sử dụng theo cách này mà khoa học còn lưu lại hình ảnh trong dạng tinh thể lỏng nữa. Trên thực tế, các nhà khoa học gần đây đã khám phá ra cách sử dụng tinh thể để chứa một trong những nguồn thông tin thách thức nhất đó là ánh sáng lượng tử, được làm từ photon, có xu hướng dễ biến mất. Thông tin mã hoá bằng ánh sáng này bây giờ có thể được chứa chắc chắn trong một số loại tinh thể, cái mà có thể thực sự chia sẻ thông tin thông qua quá trình phản xạ lại của dữ liệu gốc.

HƯỚNG DẪN ĐƠN GIẢN ĐỂ SỬ DỤNG ĐÁ QUÝ

Bạn có thể sử dụng các kỹ thuật sau đây để truy cập vào những phẩm chất của những viên đá sáng rực rỡ.

- Để tạo ra một dòng chảy năng lượng chữa lành liên tục, bạn cần luôn mang theo viên đá bên cạnh mình.
- Trong thiền định, giữ viên đá ở trong tay hoặc trước mặt bạn.
- Đeo trang sức với những viên đá đặc biệt để tăng cường môi trường năng lượng của bạn, giúp bạn thể hiện những mong muốn của bạn hoặc mời gọi sự chữa lành cần thiết.
- Gắn một năng lượng tư tưởng vào mỗi viên đá, sử dụng hướng dẫn trong chương 9, ở trong phần “Sử Dụng Ý Định Để Ban Phước Cho Một Vật Thể”.
- Đặt xung quanh giường bạn những viên đá quý để cung cấp sự hỗ trợ cho bạn trong quá trình theo đuổi. Bạn nên biết rằng tinh thể thạch anh là một tinh thể sáng bóng, có thể được đặt dưới phòng ngủ của bạn, với các đầu nhọn hướng ra ngoài, để tránh các năng lượng tiêu cực hoặc năng lượng điện không lành mạnh cách xa bạn.
- Khi làm sạch tinh thể và đá quý trong nước, nên tránh sử dụng nhiệt độ cao. Bạn có thể rửa chúng với cây xô thơm, hương trầm, muối, nước muối hoặc ánh sáng mặt trời.
- Nhớ cảm ơn tinh thần của đá quý vì sự giúp đỡ của chúng.

TINH CHẤT ĐÁ QUÝ

Các tinh chất đá quý là các chất dẫn truyền rung động, mang những cấp độ chữa lành mạnh mẽ nhất từ đá quý và tinh thể. Các tần số và đặc tính của đá, khi pha trộn với nước và ánh sáng mặt trời hoặc mặt trăng, cùng với sự truyền năng lượng tư tưởng của bạn vào trong đó, tạo ra một phương thuốc tiềm năng và đa dạng.

Thông thường, các đặc tính của đá cũng như của hoa, được sử dụng bằng cách uống. Bạn có thể dùng một chiếc bình nhỏ giọt để nhỏ giọt thuốc lên trên hoặc dưới lưỡi. Những tinh chất này cũng có thể có tác dụng một cách cục bộ và có thể được hấp thụ qua da bằng cách thẩm thấu. Bạn có thể đưa các tinh chất đến bất kỳ bộ phận nào của cơ thể đang cần sự chữa lành. Ngoài ra, cách tinh chất đá quý cũng được sử dụng tốt trong phòng tắm và có thể được hoà tan vào dầu xoa bóp.

Để tạo một tinh chất đá quý, ta cần phải:

1. Chọn một loại đá quý có các đặc tính chữa lành thích hợp
2. Sau khi làm sạch, đặt nó vào một chai thủy tinh
3. Đưa vào nước năng lượng tư tưởng chữa lành hoặc kỹ thuật Những Dòng Suối Ân Điển Chữa Lành (xem chương 9)
4. Đối với một tinh chất chữa lành các vấn đề hiện tại, đặt chai thủy tinh dưới ánh nắng mặt trời khoảng từ 2 đến 4 tiếng đồng hồ. Đối với một tinh chất chữa lành các vấn đề thuộc tiềm thức, đặt dưới ánh sáng mặt trăng trong 1 đêm.
5. Sau khi đặt dưới mặt trời hoặc mặt trăng, tinh chất sẽ sẵn sàng để sử dụng. bạn có thể đặt nó trong một cái chai thủy tinh to hơn hoặc phân bổ nó vào các chai nhỏ hơn bằng cách rót ra từ từ

Chú ý: Đá mặt trăng không nên sử dụng như một loại tinh chất đá quý

Trong khi tinh chất đá quý tạo thành từ các năng lượng đá vi tế, thân dược đá quý thường được kết hợp với các loại đá thông thường dưới mặt đất. Thân dược không nên được chế tạo khi không có sự hướng dẫn của chuyên gia hoặc sách hướng dẫn, vì dùng một vài loại đá có thể rất nguy hiểm.

CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH

Mỗi thiên thể, mà thực ra trong thực tế là mọi nguyên tử, đều sinh ra một âm thanh cụ thể do chính sự chuyển động, nhịp điệu hay sự rung động của riêng nó. Tất cả những âm thanh và rung động này tạo thành một vũ trụ hài hòa trong mỗi phần tử, trong khi nó vẫn có chức năng và tính cách của riêng mình, góp phần vào tổng thể chung.

PYTHAGORAS

Chữa lành bằng âm thanh là một dạng y học năng lượng vi tế, dựa trên các tần số rung động. Tất cả mọi thứ trong vũ trụ được tạo ra từ năng lượng rung động ở tốc độ hoặc tần số riêng biệt, có nghĩa là tất cả mọi thứ đều là âm thanh, cho dù đó là âm thanh nghe được hay không.

Nguyên lý cơ bản của chữa bệnh bằng âm thanh nói riêng hay tất cả công việc việc chữa lành năng lượng vi tế nói chung - đều là những triệu chứng và khổ đau, cho dù là về thể chất, trí tuệ, tinh thần hay cảm xúc đều xảy ra trước tiên trong trường năng lượng của con người, và khi năng lượng bất hòa hoặc hỗn loạn này trở nên mạnh mẽ hơn, tác động của nó trên con người sẽ ngày càng lớn hơn. Khi chúng ta thay đổi trường năng lượng hoặc thay đổi luân xa và kinh mạch tương ứng, thì các triệu chứng và hành vi cũng thay đổi theo. Âm thanh, một dạng sóng cơ học, là một trong hai phương cách chính để tạo ra những thay đổi vi tế. (Phương cách còn lại là Ánh sáng và Màu sắc nằm trong chương 22)

Theo Kay Grace, chuyên gia và cũng là huấn luyện viên danh tiếng trong lĩnh vực chữa lành bằng âm thanh, có ba cách âm thanh tạo ra sự biến đổi trong chữa lành:

- Âm thanh có thể **làm tiêu tan** một khối vật chất bằng cách kết hợp tần số của nó, giống như một ca sĩ opera có thể làm vỡ một chiếc cốc bằng cách kết hợp tần số của giọng cô ấy vào thủy tinh (cộng hưởng phá hoại).
- Âm thanh có thể tạo ra các con đường mòn hoặc các dòng chảy mà năng lượng không mong muốn có thể đi xuyên qua đó hoặc theo đó thoát ra khỏi cơ thể.
- Âm thanh và ý định cụ thể có thể khiến cho bạn rơi vào một trạng thái đặc biệt, chẳng hạn như trạng thái thư giãn, trạng thái tập trung, hoặc cảm giác tràn đầy sinh lực. “**Sự cuốn hút**” là thuật ngữ dùng để diễn đạt rung động mạnh mẽ nhịp nhàng hay âm thanh của một vật thể hay một con người (thông qua nói chuyện, ca hát, hay một trạng thái tinh thần hoặc cảm xúc mãnh liệt) có thể gây ra khiến những rung động yếu hơn của một đối tượng hoặc con người trở thành rung động mạnh mẽ hơn. Việc biến đổi rung động cơ thể thành rung động chữa lành có thể khôi phục lại sự cân bằng và trọn vẹn cho cơ thể vật lý và cơ thể vi tế của chúng ta.

Ở cấp độ vật lý, việc chữa lành bằng âm thanh có hiệu quả tạo ra trạng thái bình tĩnh, hơi thở chậm và điều hòa, hạ huyết áp, làm giảm bớt cơn đau, làm giảm căng thẳng, tất cả các yếu tố làm tăng chức năng của hệ thống miễn dịch. Âm thanh có thể đưa sóng não từ trạng thái beta (hoạt động) đến trạng thái alpha, nếu như đang ngồi thiền, hoặc thậm chí thành trạng thái theta,

trạng thái chữa lành rất sâu xảy ra ngay dưới bề mặt của trạng thái tỉnh thức (Conscious awareness). (Xem chương 15 để biết thêm về tiềm năng chữa bệnh của sóng não.)

Có rất nhiều cách để tạo ra âm thanh chữa lành. Vài cách trong số này bao gồm việc sử dụng chính giọng nói của bạn để tạo ra âm thanh; tông giọng; nhạc hoá âm thanh tự nhiên (nature-based vocalization), xảy ra khi bạn đang bắt chước các âm thanh của tự nhiên; nhạc cụ, sử dụng trống, lúc lắc, âm thoa (thanh kim loại dễ rung, hình chữ U, khi gõ phát ra một âm đơn có tần số nhất định, thường dùng để lấy âm chuẩn), các loại bát (hay mõ) để hát tụng của người Tây Tạng hoặc người Himalaya, bát tụng pha lê, chuông gió, chuông, và nhiều hơn nữa; và tụng kinh hay đọc thần chú hoặc cụm từ được tạo ra với một ý định nào đó. Người chữa lành bằng âm thanh cũng sử dụng âm tiết dựa trên văn hóa, ví dụ như các hạt âm tiết Hindu, để tác động trực tiếp lên các luân xa. Những hạt âm tiết Hindu cũng giống như các âm thanh của các luân xa được liệt kê trong chương 4, trong phần "Bảy Luân Xa Hindu."

CÁC NỀN TẢNG CỦA VIỆC CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH

Chuyên gia chữa bệnh bằng âm thanh Key Grace chia sẻ cấu trúc cơ bản một buổi chữa lành của cô; một bản đại cương về các âm thanh, các âm tiết Hindu, và những tần số âm thoa thích hợp cho mỗi một luân xa; cộng với lời khuyên cho việc sử dụng quyền năng chữa lành của âm thanh trong cuộc sống hàng ngày.

Khi tiến hành một phiên chữa lành bằng âm thanh, Grace sử dụng các bước sau đây:

1. Hít thở và tiếp đất. (Xem "Năm Bước để Tiếp Đất" trong chương 9, hoặc sử dụng phương pháp của riêng bạn để tiếp đất năng lượng của bạn.)
2. Hoà mình vào sự sáng suốt của cái tôi cao hơn (higher self) của bạn và yêu cầu một kênh rõ ràng để chữa lành bằng âm thanh.
3. Thiết lập ý định của bạn cho phiên chữa lành. Nếu bạn đang chữa lành cho một khách hàng, hãy làm việc với họ để thiết lập ý định của họ. Bày tỏ ý định của bạn với các từ có ý thức về sức mạnh, chẳng hạn như *chắc chắn*, *rực rỡ*, *binh yên*, hay *hiện tại*.
4. Đánh giá hệ thống năng lượng của bạn (hoặc hệ thống năng lượng của khách hàng) bằng giọng nói, bát tụng (singing bowl), âm thoa, hoặc các công cụ khác để quét trường năng lượng của bạn. Cho phép cái tôi cao hơn (higher self) của bạn chỉ dẫn cho bạn biết những công cụ hay kỹ thuật nào để sử dụng.
5. Tuân theo hướng dẫn đó, sử dụng âm thanh để giải phóng hoặc làm tiêu tan đi những thứ không có lợi (như các khối tắc nghẽn, cơn đau).
6. Bây giờ hãy lấp đầy không gian trống do những thứ đã được giải phóng để lại: kết hợp âm thanh và ý định thiết lập từ đầu phiên chữa lành để đưa vào và ghim lại những gì bạn muốn. Việc lấp đầy không gian sẽ khôi phục lại hệ thống năng lượng trọn vẹn và hài hòa. Bạn không cần phải chỉ ra cả một câu, chẳng hạn như "Tôi chắc chắn," mặc dù bạn có thể. Chỉ cần nói to những từ đầy sức mạnh hoặc nói trong tâm thức khi phát ra âm thanh là đủ.
7. Kết thúc phiên chữa lành với một lần tiếp đất đất và bày tỏ lòng biết ơn. Sẵn sàng nhận bất kỳ thông điệp, hiểu biết nội tâm, hoặc cảm xúc từ cái tôi cao hơn để neo lại việc chữa lành, do đó bạn hoặc khách hàng của bạn có thể trở về trạng thái đó được dễ dàng hơn.

ÁP DỤNG VIỆC THỰC HÀNH CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH CĂN BẢN: CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH DỰA TRÊN VIỆC LẮNG NGHE

Một trong những kỹ năng chữa lành bằng âm thanh quan trọng nhất mà chúng ta có thể phát triển được khả năng lắng nghe. Chúng ta phải nghe những âm thanh bị biến dạng trước khi chúng ta có thể tìm ra những âm thanh có thể cải biến sức khỏe trở lại.

Bài tập sau đây là một ứng dụng thực hành âm thanh-chữa lành cơ bản của Kay Grace để chữa lành luân xa. Bài tập sẽ hướng dẫn luân xa tim của bạn hỗ trợ bạn nghe những âm thanh bị méo mó, hay thiếu hòa hợp, và sau đó bằng trực giác mở ra để đón nhận những âm thanh sẽ thúc đẩy việc chữa lành. Bạn có thể áp dụng quá trình này để hồi đáp bất kỳ luân xa hoặc trường hào quang aura, kinh mạch, hoặc thậm chí là một phần cơ thể nào. Các bài tập được viết ra để bạn có thể thực hiện nó với khách hàng, nhưng bạn cũng có thể sử dụng quy trình tương tự để chữa lành cho bản thân.

Bạn có thể thực hiện bài tập này với sự tập trung tâm trí, chẳng hạn như vào việc chữa lành các vấn đề ung thư hay tài chính, hoặc chữa lành toàn diện.

Bước 1: Chuẩn bị. Sử dụng kỹ thuật Đối Thoại Giữa Các Linh Hồn để thiết lập các đường biên năng lượng của bạn. Hoà mình vào sự sáng suốt của Linh Hồn.

Bước 2: Thiết lập ý định của bạn cho liệu trình. Nhắc lại các mục tiêu tổng thể mà bạn và khách hàng của bạn đã thỏa thuận.

Bước 3: Đánh giá trường năng lượng của khách hàng. Hoàn toàn tập trung vào luân xa tim của khách hàng. Nếu họ cho phép và bạn đang ở gần họ, đặt nhẹ nhàng đặt bàn tay của bạn lên phần trên của ngực.

Hít thở sâu và im lặng. Hợp khả năng trực giác bằng lời nói của bạn vào luân xa này. Tạo ra một âm thanh - ví dụ như một tiếng OM đơn giản bằng giọng nói của bạn hoặc gõ vào bát tụng để giúp bạn hòa nhịp. Hít thở sâu, im lặng, và chú ý đến bất kỳ âm thanh nổi lên trong tai trong của bạn. Bạn đang nghe các âm thanh, tiếng động, thông điệp, ngôn từ, giai điệu, hoặc chỉ dẫn bằng lời nói với mình về những gì bị mất hài hòa ở trung tâm năng lượng này. Bạn có thể nghe tiếng khò khè, tiếng xì xì, tiếng loảng xoảng như kim loại va đập vào nhau, hoặc các âm thanh khác biểu thị sự hao tổn năng lượng. Nếu bạn đã tạo một âm thanh qua luân xa, bạn có thể nhận thấy nó đang thay đổi giai điệu hoặc sự hài hoà.

Bước 4: Chia sẻ cảm nhận với khách hàng của bạn. Hỏi xem họ có liên quan đến bất kỳ âm thanh hoặc tin nhắn bạn đã được tìm thấy. Họ có hồi ức nào tạo ra những tổn thương hoặc tiếng ồn đó? Những cảm xúc được kích hoạt khi phản ứng với thông tin của bạn? Họ có nghĩ về một người cụ thể hoặc một tình huống cụ thể nào đó có thể tạo ra những khó khăn được tượng trưng bởi những âm thanh bạn đang tạo ra? Tiếp tục nhận phản hồi từ khách hàng cho đến khi cả hai bạn cảm thấy bạn đã chạm đến vấn đề cốt lõi.

Bước 5: Hoán đổi âm thanh chữa lành cho những ai coi bản thân là vô dụng.

Hãy yêu cầu Linh Hồn giúp bạn nghe bằng trực giác được những âm thanh hoặc thông điệp sẽ chữa lành luân xa tim của khách hàng và các vấn đề được tiết lộ. Những âm thanh hay tiếng động có thể trực tiếp chỉ ra những điều bất thường. Ví dụ, cụm từ rối loạn chức năng, "Tôi tồi tệ" có thể được thay thế bằng "Tôi được yêu thương." Âm thanh xì xì, biểu hiện của sự rò rỉ năng lượng, có thể được khắc phục bằng tiếng kéo khoá phéc-mơ-tuya. Xem xét lại từng âm thanh quan trọng đối với khách hàng và trạng thái của họ, âm thanh, bài tụng kinh,

hoặc giai điệu âm thanh chữa lành hoặc yêu cầu của khách hàng tự làm điều đó cho chính bản thân họ.

Bước 6: Lấp đầy vào các không gian còn lại.

Khi bạn đã hoàn tất việc thay thế một âm thanh chữa lành cho tất cả các điều bất thường, hãy xin Linh Hồn gửi cho bạn một thông điệp, âm thanh, giai điệu, câu kinh, hay chân lý cuối cùng cho khách hàng của bạn. Bạn có thể đọc lớn tiếng, sau đó mời khách hàng của bạn lặp lại nó. Âm thanh cuối cùng này sẽ lấp đầy vào bất kỳ khoảng trống còn lại trong luân xa tim và bảo vệ nó khỏi bị hư hại thêm.

Bước 7: Kết thúc với lòng biết ơn.

Bạn và khách hàng của bạn có thể quyết định phát ra tiếng *hum*, tụng kinh, hát, hoặc thực hiện một số hình thức khác qua việc phát âm cùng nhau để kết thúc liệu trình với sự duyên dáng và tình yêu thương.

HỆ THỐNG 9 LUÂN XA CHỮA BỆNH BẰNG ÂM THANH

Grace sử dụng một hệ thống chín luân xa khi thực hiện chữa lành bằng âm thanh. Luân xa Kết nối Trái Đất (Earth Star) của cô là tương đương với luân xa thứ mười trong hệ mười hai luân xa, và luân xa Kết nối Linh Hồn (Soul Star) là giống như luân xa thứ chín. Bạn có thể chọn một luân xa để tập trung vào dựa trên ý nghĩa luân xa và / hoặc các vấn đề và thách thức của Luân xa cụ thể được liệt kê trong biểu đồ "Chữa Lành Bằng Âm Thanh: Làm Việc với Hệ Thống Chín Luân Xa".

CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH: LÀM VIỆC VỚI HỆ THỐNG 9 LUÂN XA

Luân xa	Vị trí	Nguyên âm	Hạt âm thanh Hindu	Hz/CPS (âm thoa)	Vấn đề hoặc thách thức	Vị trí âm thanh	Từ ngữ có ý thức về Sức Mạnh (tần số mà bạn muốn hiện hoá)
Kết nối Trái đất (Earth Star)	12 - 18 inches dưới chân	<i>Uh</i>	<i>OM</i>	Otto 64	Không tiếp đất, sợ hãi, phân tán, mất kết nối	Nằm trên hoặc phía trên xương mu, trong trường năng lượng giữa đôi bàn chân hoặc dưới lòng bàn chân	Lòng tôn kính, chắc chắn, can đảm, kỷ luật
Luân xa 1: gốc (root)	Đế xương sống, đáy xương chậu	<i>Uh</i>	<i>Lam</i>	Otto 128 (C)	lo lắng, kim hãm, sợ phải tin tưởng và buông bỏ	Đế xương sống/ xương cụt, xương mu/ khung xương chậu	Tiếp đất, quyền tối thượng
Luân xa 2:	Khoảng	<i>Oo</i>	<i>Vam</i>	136.1Hz (Tần	Bị mất hoặc suy	2 inches dưới	Vui tươi,

xương cụt (Sacral)	2 inches dưới rốn			số trái đất)	giảm khả năng tình dục, những tổn thương của đứa trẻ bên trong (inner-child), mất khả năng sáng tạo	rốn hoặc xương mông	tinh khiết, sáng tạo, ngạc nhiên
Luân xa 3: đóm rói dương (huyết đan điền) (Solar Plexus)	Ngay dưới đoạn từ rốn đến xương ức	<i>Oh</i>	<i>Ram</i>	256 © / 384 (G)	Mất cân bằng sức mạnh: tự tước quyền chính bản thân mình hoặc người khác, thiếu niềm tin vào khả năng hoặc giá trị của một người.	Ngay giữa khoảng từ rốn đến xương ức dưới	Có năng lực, hào phóng, thanh tao, tự tin
Luân xa 4: Tim (heart)	Giữa ngực	<i>Ah</i>	<i>Yum</i>	329.6 (E) / 440 (A)	Cảm thấy không được yêu thương hoặc không thể yêu, xa cách mọi người, thiếu khả năng tha thứ, sầu khổ	Giữa ngực, phía trên tim	Yêu thương, trân trọng, chấp nhận, lòng tốt, hạnh phúc
Luân xa 5: Cổ họng (throat)	Vòng cung giữa đáy cổ và cằm	<i>Aye</i>	<i>Hum</i>	256 © / 384 (G)	Họng bị chặn, khó nói ra sự thật, tự nói dối chính bản thân mình hoặc người khác, không sẵn sàng để thành thực với người khác	Cổ họng, trước và sau (trong trường năng lượng)	Chỉ huy, hiện tại, chính trực, sẵn sàng
Luân xa 6: Con mắt thứ 3 (third eye)	Giữa trán, giữa hai lông mày	<i>Aay</i>	<i>Om</i>	288 (D) / 468 (A#)	Trực giác bị chặn hoặc suy giảm, không sẵn sàng để nhìn thấu sự minh bạch hoặc điềm mù của một người	Giữa trán	Sự rõ ràng, tập trung, sẵn sàng
Luân xa 7: Vương miện (crown)	Đỉnh đầu	<i>Eee</i>	<i>Im lặng</i>	2675 Hz Sóng cao tần tinh thể	Mất kết nối khỏi Tâm linh, bị chặn kết nối tâm linh hoặc chặn biểu đạt tâm linh	Đỉnh đầu	Vô hạn, trân quý, tôn kính
Kết nối Linh Hồn	Cách khoảng	Im lặng	Im lặng	4096 Hz Sóng cao tần	Sóng tách rời với chân tâm,	Phía bên trên đầu	Rạng rỡ, hoà bình,

(Soul Star)	8 inches trên đầu			của cảnh giới thiên thần để đóng và mở khoảng không gian xung quanh, yên lặng hoặc một quãng tám	mắt kết nối với Linh hồn hoặc mục đích sống		bạc thầy
-------------	-------------------	--	--	--	---	--	----------

Biểu đồ tương tự liệt kê ra các nguyên âm để cân bằng giữa mỗi luân xa và hạt âm tiết Hindu để mở ra luân xa đó. Trong một buổi chữa lành, bạn có thể cất giọng hát hay hát những âm tiết thích hợp cho khách hàng trong khi tập trung vào luân xa thích hợp. Bạn cũng có thể khuyến khích khách hàng cùng bạn tạo ra các âm thanh. Biểu đồ cũng liệt kê những gì tần số mà âm thoa có thể được sử dụng để thay đổi ảnh hưởng trong mỗi luân xa. Bạn có thể chỉ dùng âm thoa hoặc dùng cùng với âm thanh của lời nói. Sự kết hợp của âm thanh ngôn từ và rung động của âm thoa là cực kỳ mạnh mẽ. Trong mỗi buổi chữa lành của mình, bạn hãy hướng giọng hát của bạn về phía trước hoặc đặt âm thoa tại vị trí ghi trong cột "Vị trí Âm thanh".

Lời khuyên: Để kích hoạt một âm thoa, cầm phần thân của âm thoa và gõ âm thoa lên một khối cao su cứng hoặc một khối gỗ được bọc trong da hoặc vải. Chỉ gõ một trong hai ngạnh vào khối cao su, góc 90 độ so với bề mặt của khối.

Ngôn từ cũng có tần số. Bạn chỉ cần suy nghĩ hay hát tụng những từ ngữ có ý thức về sức mạnh liên quan đến mỗi luân xa để hiện hoá những tần số đó, và cả những tính chất của nó.

LỜI KHUYÊN CHO VIỆC CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH MỖI NGÀY

Kay Grace cũng cung cấp những lời khuyên sau đây để kết hợp chữa lành âm thanh vào cuộc sống hàng ngày của chúng ta:

- Đừng cắn môi hoặc nín thở nếu bạn đang đau đớn. Thay vào đó, hãy cứ rên rỉ và tạo ra âm thanh để giải phóng nó!
- Nói ra sự thật với sự chân thực, sự tinh thức và tương xứng với giá trị cốt lõi của bạn.
- Hát thường xuyên, dù bạn có thuộc giai điệu hay không.
- Để thay đổi năng lượng của bạn một cách nhanh chóng và dễ dàng, phát âm một nguyên âm đơn giản, giống như *ah*, *oh*, hay *ee*; thêm vào ý định của bạn (chẳng hạn như, "*bình yên*", "*có năng lực*", "*tự tin*", hay "*từ bi*"); và hát các nguyên âm được lựa chọn trong ít nhất ba phút.
- Chơi nhạc thường xuyên, ít nhất một giờ một ngày. Chọn thể loại nhạc mà bạn cảm thấy ổn, làm dịu tĩnh, cung cấp năng lượng, và sự bình yên.
- Chú ý đến môi trường âm thanh của bạn, thay đổi những âm thanh mà bạn có thể. Đối với những âm thanh mà bạn không thể thay đổi, cố gắng hòa hợp với chúng bằng cách hát cùng một giai điệu khó chịu hoặc một hát giai điệu khác có thể hài hoà được với nó.
- Suy nghĩ của bạn cũng là âm thanh không nghe được và chúng có ảnh hưởng rất mạnh trên toàn bộ con người bạn - thể chất, tình cảm và tinh thần. Vì vậy, chú ý đến chúng và loại bỏ những suy nghĩ không hỗ trợ cho bạn.

SÁU ÂM THANH CHỮA LÀNH TRONG ĐẠO GIÁO

Chữa lành âm thanh là một cách tuyệt vời để làm việc với các kinh mạch, đặc biệt là sử dụng sáu âm thanh chữa lành của Đạo giáo. Mỗi âm trong bộ sáu âm thanh được liên kết với một tập hợp các các kinh mạch, một cảm xúc riêng biệt thái quá, và một thành tố. Khi thốt ra những âm thanh chữa lành có liên quan, bạn nên hít vào bằng mũi và thở ra từ từ qua miệng. Hệ thống được chia sẻ ở đây được phát triển bởi Ken Cohen, nhà giáo dục sức khỏe nổi danh, tác giả, và khí công sư.

ÂM THANH CHỮA LÀNH VÀ CÁC KINH MẠCH

Thành tố	Kinh mạch	Cảm xúc thái quá	Âm thanh chữa lành
Mộc	Gan (Can), Mật (Đảm)	Nóng giận	<i>Sh</i> - ở cuối âm <i>sh</i> , cong miệng thành hình chữ U
Hoả	Tim (Tâm), Ruột non (Tiểu tràng)	Phấn khích	<i>Ho</i> - Giống phát âm của âm Hoo trong từ Hook
Thổ	Lá lách (Tỳ), dạ dày (Vị)	Ủ ê	<i>Hoo</i> - Giống phát âm từ Who
Kim	Phổi (Phế), ruột già (Đại tràng)	Buồn rầu	<i>See - ah - a</i> - Ngâm nga kéo dài vừa đủ nghe
Thủy	Thận, Bàng quang	Sợ hãi	<i>Chrooee-a</i> - Ngâm nga thấp
Không thể áp dụng vì không có cơ quan và nguyên tố riêng biệt nào liên quan đến Tam Tiêu Kinh	Tam Tiêu Kinh	Không có	<i>See</i> - Miệng cong lên giống như đang cười

CÁC ỨNG DỤNG CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH KHÁC:

CÁC TÔNG GIỌNG VÀ CÁC ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG

Chúng ta có thể sử dụng các âm tiết Hindu khác nhau hoặc các nốt (Nốt nhạc) quãng tám để tăng cường cho các đường biên năng lượng của chúng ta để bảo vệ. Mỗi một âm tiết hoặc nốt cuốn luân xa và lớp hào quang có liên quan theo tần số rung động của nó, làm tan biến các khối tắc nghẽn, giải phóng những cảm xúc bị dồn nén, phóng thích các năng lượng độc hại, và mời chào nguồn năng lượng bảo vệ tích cực.

Sự đồng bộ được hình thành góp phần củng cố những đường biên năng lượng, đồng thời chữa lành những phần cơ thể được kiểm soát bởi Luân xa và trường hào quang của chúng. (Xem thêm chương 7 để xem lại bốn loại đường biên năng lượng và sự kết nối giữa các đường biên và luân xa.)

Bạn có thể ngân nga, hát, hay nói mỗi âm tiết trong khi tập trung vào một luân xa, mỗi lần một luân xa, hoặc chỉ tập trung vào một luân xa duy nhất. Bạn có thể dùng cách tương tự để xóa và thúc đẩy mỗi lớp hào quang hoặc chữa lành một lớp hào quang cụ thể.

Âm thanh cũng có thể chỉ là sự im lặng. Bạn chỉ cần ngân nga trong đầu một âm thanh là đủ, ví dụ như một câu thần chú trong khi thiền, hoặc ngay cả khi bạn đang tìm cách trấn an bản thân khi bị căng thẳng, chẳng hạn trong một cuộc họp kinh doanh hoặc trong mối quan hệ căng thẳng.

Bạn cũng có thể sử dụng một âm thoa với các nốt quãng tám thích hợp và áp dụng nó vào các khu vực của cơ thể có liên quan đến một luân xa trong khi ngân nga một âm tiết Hindu.

TẠO RA MỘT CÂU THẦN CHÚ

Một câu thần chú là một từ hay một loạt các âm thanh ngân nga hay hát lặp đi lặp lại như một câu bùa phép hay cầu nguyện. Cách đơn giản nhất để sử dụng một câu thần chú là thông qua phát âm. Bạn có thể sử dụng các âm tiết hạt Hindu hay bất kỳ giai điệu hoặc nốt (Nốt nhạc) khác như một câu thần chú, nhưng bạn cũng có thể cá nhân hoá một câu thần chú cho nhu cầu của bản thân.

Một câu thần chú sẽ giúp bạn xoáy sâu vào tâm thức của mình để tập trung vào cái tôi cao hơn của bạn. Để tạo ra một câu thần chú của riêng mình, hãy chọn một giai đoạn sống làm phiền bạn. Ghi lại cảm nhận hay tâm trạng của bạn, bắt đầu bằng cụm từ: "Tôi đang" Ví dụ: "Tôi đang bị stress." Bây giờ viết ngược lại: "Tôi đang thấy thoải mái." Nếu bạn muốn, tạo thêm những câu tích cực, và chắc chắn rằng bạn tránh sử dụng những từ ngữ tiêu cực; não bạn không thể phân biệt giữa những câu tiêu cực và tích cực đâu.

Giờ thì viết cả hai câu: Bạn cảm thấy thế nào ("Tôi đang bị stress") và bạn muốn trở nên như thế nào ("Tôi đang thấy thoải mái") lên trên một tờ giấy và phát âm chúng. Dùng bất kỳ giai điệu nào mà bạn thích và để bản thân chìm vào trong giai điệu và ý nghĩa của mỗi câu trên. Sử dụng câu thần chú này cho đến khi nào bạn thích.

THANH LỘC LUÂN XA VÀ LỚP HÀO QUANG VỚI GIỌNG CỦA BẠN

Giọng nói của bạn tự nó đã là một công cụ để chữa lành âm thanh rồi. Nó có thể thanh lọc luân xa và lớp hào quang của bạn hoặc của người khác, nó hòa tan năng lượng bị tắc nghẽn, giải phóng nguồn năng lượng bị chặn, và nó thậm chí còn tạo ra nguồn năng lượng mà bạn mong muốn.

Chọn lấy những từ mà bạn ưa thích, hoặc có thể là nốt quãng tám, hoặc âm tiết Hindu cho mỗi luân xa hoặc lớp hào quang, theo biểu đồ của Kay Grace ("Chữa Lành bằng Âm Thanh: Làm Việc với Hệ thống 9 Luân Xa"), hoặc theo biểu đồ "Giai Điệu và Các Đường Biên". Bắt đầu bằng cách phát âm các giai điệu liên quan đến luân xa đầu tiên, và cũng hiểu rằng bạn đang đồng thời thanh lọc các lớp hào quang đầu tiên. Tiếp tục với các luân xa tiếp theo và kết thúc liệu trình thanh lọc với âm OM, giai điệu phổ quát nhất của chữa lành.

KỸ THUẬT GỖ NHỊP LINH KHÍ (REIKI) CĂN BẢN

Các bước sau đây được dựa trên tác phẩm của Bậc thầy Reiki Michael Baird, và tôi đã biến đổi nó để sử dụng trong các lớp học của riêng mình. Nó pha trộn giữa năng lượng vi tế của Reiki với năng lượng của tiếng trống Shaman để tạo ra hiệu ứng sâu trong việc tự cân bằng và

chữa lành. Các bước sau đây được viết ra để sử dụng với khách hàng, nhưng bạn có thể dễ dàng tự đóng vai mình là khách hàng.

CHỮA LÀNH BẰNG ÂM THANH THÔNG QUA QUĂNG TÁM

Loại đường biên năng lượng	Luân xa và lớp hào quang	Hạt âm tiết Hindu	Nốt quãng tám	Kết quả chuyển hóa đường biên năng lượng
Vật lý	1st	Lam (phát âm: Lum)	C	Thúc đẩy sức khoẻ vật lý, khuyến khích sự giải thoát của chứng nghiện ngập, thu hút tiền tài, công việc, và mối quan hệ tích cực; làm tăng khả năng kiên nhẫn
Cảm xúc	2nd	Vam (phát âm: Vum)	D	Giúp chúng ta cảm nhận rõ ràng các cảm giác, giải phóng chúng khỏi cơ thể, chuyển hoá chúng thành niềm vui, thúc đẩy cảm thụ và tính sáng tạo; thúc đẩy tiêu hoá và sức khoẻ tình dục; cải thiện rung động thuần khiết, thúc đẩy tính ngây thơ/ tính thiện trong mỗi người.
Cảm xúc	3rd	Ram (phát âm: Rum)	E	Cải thiện rõ nét tinh thần, thúc đẩy thành công; tăng cường trí óc và sức mạnh bản thân; cải thiện hệ tiêu hoá; tăng cường hào quang tâm linh và sự tự tin.
Quan hệ	4th	Yam (phát âm: Yum)	F	Thu hút tình yêu và các mối quan hệ tích cực; hỗ trợ lồng ngực, phổi và trái tim; tăng cường sự mãn nguyện.
Quan hệ	5th	Ham (phát âm: Hum)	G	Nâng cao khả năng kết nối và nói ra sự thật; thu hút sự hướng dẫn; cải thiện sức khoẻ tuyến giáp; nâng cao thính giác; cho phép chúng ta kiểm soát việc ăn uống và lựa chọn thực phẩm lành mạnh; kích hoạt sức mạnh thống nhất trong mọi lĩnh vực cuộc sống.
Tâm linh	6th	Om (phát âm với âm O kéo dài)	A	Nâng cao tầm nhìn và thị giác; tăng cường khả năng kết nối với cái tôi cao hơn; cho phép nhìn thấy tương lai và các khả năng; tăng cường nhận thức bản thân; xây dựng nền tảng tâm linh cho mọi lĩnh vực của cuộc sống, từ lĩnh vực vật lý đến các lĩnh vực khác.
Tâm linh	7th	Không có	B	Giúp chúng ta tìm và kết nối với mục đích tâm linh; nâng cao khả năng kết nối với Đấng Linh Thiêng, mang lại cân bằng đến với mọi lĩnh vực

				của cuộc sống; nâng cao chức năng bộ não, như học tập và suy nghĩ; khuyến khích hiện hoá tâm linh trong cuộc sống hằng ngày.
--	--	--	--	--

Bạn cần một cái trống và một cái búa gỗ, hoặc bất kỳ vật thể nào giống một cái trống - có thể là một cái xô và một cái chổi sơn tường, hoặc một cái hộp và một cái thìa gỗ - có thể đứng được. Trống là một trong những cách mạnh mẽ nhất để kích thích năng lượng cuộc sống. Đừng gõ khi bạn không sở hữu một cái trống.

Trong khi gõ trống, bạn sẽ sử dụng các biểu tượng Cho Ku Rei được mô tả trong "Chữa Lành theo phương pháp Reiki," trong chương 12. Biểu tượng Cho Ku Rei lý tưởng cho việc mở đầu và kết thúc một buổi lễ chữa lành bằng âm thanh, nhưng cũng có thể được tập trung trong toàn bộ buổi lễ đánh trống, vì nó thu hút khả năng chữa lành cao hơn. Bạn có thể ra quyết định nếu bạn muốn sử dụng các biểu tượng thuận chiều kim đồng hồ hoặc ngược chiều kim đồng hồ. Như đã đề cập trong chương 12, xoay biểu tượng theo chiều kim đồng hồ mang năng lượng tới cho bạn, và quay ngược chiều kim đồng hồ để giải phóng năng lượng từ bạn. Bạn luôn có thể vẽ biểu tượng hai lần, theo cả hai chiều.

Bước 1: Thiết lập một ý định. Giúp khách hàng của bạn làm rõ những thách thức cuộc sống mà họ muốn chữa lành. Quy trình này tự nó đã có thể chữa lành hoặc chữa lành một phần, bởi vì trong khi đào xới đến cốt lõi của vấn đề, chúng ta thường ngộ ra được chân lý, và ngay lập tức bắt đầu thay đổi bản thân chúng ta.

Bước 2: Đánh giá sự sẵn sàng. Điều quan trọng là bạn phải yêu cầu khách hàng nếu họ sẵn sàng chữa lành các vấn đề đã được làm rõ. Đôi khi chúng ta phải trả giá cho việc nắm bắt niềm tin cơ bản, những cảm xúc liên quan đến một vấn đề, hoặc các triệu chứng vật lý cản trở cuộc sống của chúng ta. Ví dụ, một người nghiện rượu có thể không thực sự giải phóng sự thèm khát của họ nếu rượu đang khiến họ tránh được cảm giác vô dụng. Nếu một khách hàng nghi ngờ, tôi sẽ hỏi họ liệu họ sẵn sàng cho phép Linh Hồn gạt bất kỳ sự miễn cưỡng nào sang một bên và nhẹ nhàng thực hiện chữa lành.

Bước 3: Bắt đầu với lòng biết ơn. Lòng biết ơn là một dạng của hạnh phúc, giá định điều tốt nhất cho tất cả những ai liên quan. Nó mời gọi Linh Hồn đến và tạo ra một không gian thiêng liêng bên trong và xung quanh chúng ta. Hãy hỏi khách hàng của bạn xem liệu họ có sẵn sàng để cảm thấy biết ơn đối với quá trình chữa lành bất chấp kết quả và giữ cho mình với tư cách là một nhà trị liệu cũng có một thái độ thiêng liêng tương tự như vậy.

Bước 4: Chuẩn bị trống. Dùng tay của bạn vẽ biểu tượng Cho Ku Rei lên trống. Yêu cầu Linh Hồn truyền vào trống sức mạnh của biểu tượng này và cho phép ý nghĩa của những biểu tượng cộng hưởng thông qua âm thanh của trống.

Bước 5: Chuẩn bị cho khách hàng.

Dùng tay bạn vẽ biểu tượng Cho Ku Rei lên trước ngực và sau lưng tại vị trí luân xa tim của khách hàng. Nếu bạn chữa lành cho chính mình, bạn có thể vẽ ký hiệu lên trước ngực của bạn và yêu cầu Linh Hồn làm như vậy lên lưng của bạn.

Bước 6: Chuẩn bị không gian. Hầu hết các nhóm người bản xứ sử dụng một số hình thức vòng tròn y học (medicine wheel) để tạo ra một không gian thiêng liêng trong buổi lễ và gọi giúp đỡ từ thế giới tâm linh. Về mặt hình tượng, một vòng tròn y học là một đường tròn với hai đường giao nhau bên trong nó, giống như biểu tượng của một cái la bàn. Các đường

thẳng giao với vòng tròn ở bốn điểm, mà nhờ đó ta nhận ra được bốn hướng: bắc, đông, nam và tây.

Các vòng tròn y học rút ra "thuốc" của tự nhiên, là nguồn năng lượng sống còn của tình yêu hiện diện trong trái đất. Mỗi hướng được liên kết với một nguồn sức mạnh to lớn và thông thái mà chúng ta có thể được chuyển sang để hỗ trợ. Chúng ta cũng có sức mạnh tương đương trong chính bản thân mình, và các vòng tròn y học có thể giúp chúng ta nuôi dưỡng chúng. Tôi đã dùng một phiên bản của vòng tròn y học Lakota, là hình đặt sức mạnh chiến binh ở phía bắc; sức mạnh tầm nhìn ở phía đông; sức mạnh chữa lành tại phía nam; và sức mạnh Shaman ở phía tây.

Để tạo ra vòng tròn của bạn, hãy nâng cây búa gỗ hoặc bàn tay của bạn, và cầu nguyện sự giúp đỡ từ các linh hồn trong mỗi hướng. (Trong truyền thống Lakota, chúng tôi kêu gọi Chiến Binh, Tầm Nhìn, Nhà Trị Liệu, và sau đó là Shaman.) Khuyến khích khách hàng của bạn làm giống như vậy.

Bước 7: Đánh trống. Bắt đầu bằng tiếng trống nhẹ nhàng gần trái tim của khách hàng, đầu tiên ở phía trước ngực và sau đó ở sau lưng. Hãy nhờ Linh Hồn thực hiện hành động đánh trống cho bạn ở sau lưng. Bạn nên đánh trống mỗi khu vực trong khoảng thời gian 3-4 phút và tại vị trí cách cơ thể từ khoảng từ một foot rưỡi (40cm) trở đi. Điều chỉnh âm thanh để khách hàng thấy thoải mái, và làm theo trực giác của mình để đánh trống nhanh hoặc mạnh đến mức nào.

Sau đó hãy di chuyển trống của bạn đến các điểm trên hoặc xung quanh cơ thể phát ra tín hiệu kêu gọi sự chú ý. Di chuyển từ vị trí đầu tiên cần chữa lành cho đến những điểm kêu gọi khác, nhờ khách hàng hướng dẫn bạn khi họ cảm thấy cần. Nếu vào bất cứ thời điểm khách hàng muốn tự đánh trống thì hãy để họ làm.

Trong khi bạn đánh trống, khách hàng của bạn có thể cảm thấy muốn khóc lóc, kêu la, hay nói chuyện. Những kỷ niệm cũng như các hình ảnh mừng rỡ hay những hình ảnh nhìn thấy bằng trực giác khác có thể ùa về. Tiếp tục đánh trống suốt quá trình cho đến khi cả hai bạn cảm thấy buổi chữa lành hoàn thành hoặc đã đến lúc kết thúc.

Bước 8: Kết thúc. Quay trở lại vùng tim và đánh trống ở phía trước và phía sau của tim. Sau đó đánh trống ở bốn hướng trước khi dừng lại. Dùng tay của bạn vẽ biểu tượng Cho Ku Rei ở mặt trước và mặt sau trái tim của khách hàng để niêm phong việc chữa lành.

CHỮA LÀNH ĐỨA TRẺ BÊN TRONG VỚI ÂM THANH

Đứa trẻ bên trong (*Inner child: Đứa trẻ bên trong/ đứa trẻ nội tâm/ tâm thức cơ bản*) bị tổn thương của chúng ta thường tin rằng nó không xứng đáng với tình yêu, khi chúng ta còn chưa chữa lành đứa trẻ đó thì việc mở cửa đón nhận dòng chảy của sự chữa lành và ân điển vẫn còn là chuyện khó khăn, cho dù dòng chảy đó vẫn luôn có sẵn. Sue Govali là một ca sĩ chuyên nghiệp, nhạc sĩ, và giảng viên thường giúp đỡ các cá nhân chữa lành thông qua việc hợp nhất hai hình thức chữa lành mạnh mẽ là âm thanh và việc hình dung tưởng tượng. Sau đây là bài tập của Sue, trong đó cô đã sử dụng không chỉ âm thanh, mà còn cả hình ảnh trực quan và màu sắc, để chữa lành cho đứa trẻ bị tổn thương bên trong.

PHẦN I: CHUẨN BỊ CÁC LUÂN XA CỦA BẠN

Hãy ngồi trên một chiếc ghế thật thoải mái sao cho lưng của bạn của bạn được thư giãn. Hít vào thật sâu. Khi bạn thở ra, di chuyển sự chú ý của bạn đến khu trung tâm của trái tim bạn.

Tại trái tim, hãy tưởng tượng rằng bạn đang trải nghiệm lại khoảnh khắc Big Bang, thời điểm vũ trụ bắt đầu. Đằng sau bạn được gọi là vũ trụ gương (vũ trụ phản chiếu), thông qua đó bạn có thể thấy nguồn gốc của tất cả. Hãy di chuyển thông qua các tấm gương để đến được với trung tâm thực sự của trái tim bạn. Tại đó, hãy hít một hơi thật sâu, sau đó hoàn toàn buông bỏ tất cả mọi thứ bạn nắm giữ.

Tập trung nhìn vào vùng xung quanh trung tâm trái tim của bạn, bạn sẽ thấy mình trong một dòng sông năng lượng phát sáng lấp lánh, chạy lên và chạy xuống cơ thể của bạn. Các chất lỏng chính là vàng và bạc và di chuyển chậm chạp, đầy yêu thương. Trong dòng sông này chính là các quả cầu năng lượng, hoặc các luân xa; chúng nằm tại vị trí đỉnh đầu của bạn, tại trung tâm của đầu, cổ họng của bạn, trái tim của bạn, huyết solar plexus của bạn, xương sống của bạn, và vùng đáy chậu hoặc cơ quan sinh dục của bạn. Bạn cũng khám phá ra một hòn đảo năng lượng khác ở trong ngực, tại điểm gặp gỡ các cơ quan nội tạng của bạn.

Đo khoảng cách giữa các nguyên tử trong trái tim của bạn. Bây giờ nghĩ về nguyên tử của bạn như là bản ngã của bạn và dòng sông năng lượng chảy từ Nguồn hoặc Linh Hồn Cao Hơn. Di chuyển từ bản ngã của bạn rồi tiến vào cốt lõi sâu nhất của trái tim bạn bằng cách chảy dọc theo dòng sông tinh thần. Tại điểm cốt lõi, bạn cần dò tìm một hình tròn nằm ngang, cũng là vành ngoài của thứ phát ra ánh sáng màu xanh của khí tự nhiên. Hãy đứng trong phạm vi vòng tròn này và được bao bọc trong yên bình và sự im lặng.

Từ điểm trung tâm này, nhìn lên và nhìn xuống cơ thể. Mỗi luân xa nắm giữ một vị trí tương tự của sự yên bình và tĩnh lặng. Dõi theo tầm nhìn của bạn và dòng sông năng lượng, bạn cũng khám phá ra một luân xa màu vàng cao hơn khoảng 1 foot (khoảng 30cm) trên đầu bạn và một luân xa màu đất dưới bàn chân của bạn. Bạn đang được kết nối với thiên đường và trái đất thông qua dòng Nguồn này.

Hãy hòa nhịp với từng luân xa trong cơ thể để kết nối với chúng và chuẩn bị để chúng chữa lành đóa trẻ bên trong của bạn. Khi hòa nhịp, bạn chỉ cần cộng hưởng âm thanh được liệt kê dưới đây vào mỗi chakra trong khi tưởng tượng màu sắc liên quan. Hãy cảm nhận dòng sông của năng lượng nguồn tuôn chảy vào luân xa và các khu vực tương ứng trong cơ thể của bạn, giải phóng các khối tắc nghẽn và làm thư giãn cả khu vực đó. Các luân xa và vùng ngực xung quanh được mô tả trong bảng ở trang tiếp theo được sắp xếp dựa theo vị trí.

Khi bạn đã chạm đến luân xa vương miện (Crown chakra), hãy quay trở lại luân xa tim của bạn. Tiếp đến đi tới luân xa vàng kim trên đầu của bạn và chạy ngược xuống cơ thể bạn đến với luân xa nằm dưới chân. Bây giờ lại quay trở lại luân xa trái tim của bạn với âm thanh *ah*.

PHẦN II: CHỮA LÀNH ĐÓA TRẺ BÊN TRONG CỦA BẠN

Trong khi bạn vẫn đang còn ở trung tâm trái tim, ngắm nhìn dòng sông năng lượng chảy qua luân xa màu vàng kim trên đầu của bạn và đi vào tia cực tím chảy lên các cảnh giới thiên đàng. Hãy kết nối với năng lượng Thiên Đàng của Cha Thiên Liêng hay Cha Vĩ Đại. Bây giờ di chuyển sự chú ý của bạn đến luân xa dưới chân bạn, dõi theo các con sông năng lượng đến tia sáng hồng ngoại, sau đó đến tia sáng tối hơn và tia sẫm màu hơn, cho đến khi bạn gặp bóng tối hoàn toàn. Tiếp tục chảy vào trung tâm của trái đất, được bảo vệ và an toàn, và kết nối với trí tuệ đa màu của Mẹ Thiên Liêng hay Mẹ Vĩ Đại.

BỘ NGŨ ÂM CHO CHỮA BỆNH BẰNG ÂM THANH

Vị trí luân xa	Âm thanh (Ngũ	Màu sắc	Chức năng
----------------	---------------	---------	-----------

	âm)		
Đáy xương chậu	<i>Uh</i>	Đỏ đậm	Cảm giác an toàn
Xương cụt	<i>Ooh</i>	Cam đậm	Sáng tạo và cởi mở
Đám rối dương (huyệt đan điền)	<i>Oh</i>	Vàng hoa thủy tiên, vàng kim	Sức mạnh và tự tin
Tim	<i>Ah</i>	Xanh nhạt, bạch kim	Yêu thương tha nhân
Giữa ngực	<i>Aaaa</i>	Bạc	Ý thức về phút giây hiện tại (here and now)
Cổ họng	<i>I</i>	Xanh tím	Trí tuệ, nói sự thật (chân ngôn)
Con mắt thứ 3	<i>Ay</i>	Tím	Tầm nhìn xa, tin vào tâm hồn của tha nhân
Đỉnh đầu	<i>Eee</i>	màu hoa oải hương hoặc bạch kim	Kết nối với Đấng Thiêng Liêng

Hãy tưởng tượng rằng các luân xa của bạn bây giờ để ngửa lên giống như một chiếc ly đang phát sáng, mỗi luân xa nhìn giống như một ly rượu sâm banh, chúng nhận được ánh sáng từ các cảnh giới thiên đàng, rồi đổ ánh sáng trắng qua mỗi luân xa đến trung tâm của trái đất và trái tim của Mẹ Vĩ Đại, người thanh lọc năng lượng rồi sau đó gửi lửa tím lên từng luân xa trong cơ thể bạn cho tới luân xa vàng kim trên đầu bạn, rồi trở lại Cha Vĩ Đại.

Hãy quay về hướng sự chú ý đến trung tâm trái tim của bạn và bây giờ kết nối một cách có ý thức với đứa trẻ bên trong của bạn. Nếu đứa trẻ này bị biến mất, hãy mang cậu bé hoặc cô bé đó trở lại trung tâm trái tim của bạn. Bao bọc đứa trẻ bên trong của bạn với tình yêu của Cha Vĩ Đại và Mẹ Vĩ Đại, tập trung con mắt bên trong của bạn vào luân xa thứ bảy hoặc luân xa Vương miện của bạn và ngân nga một âm *ah*, âm thanh của trái tim. Bây giờ hãy lần lượt tập trung vào từng luân xa một, tặng cho đứa trẻ bên trong của bạn một món quà năng lượng từ mỗi luân xa.

Tại đáy xương chậu, hãy nhúng đứa trẻ bên trong của bạn vào trong suối nguồn năng lượng chữa lành vô biên. Đứa trẻ bên trong của bạn hiện giờ đã được an toàn tuyệt đối.

Tại luân xa xương cụt, hãy chấp nhận cảm xúc của đứa trẻ và sự sáng tạo mở rộng.

Tại luân xa đám rối dương Solar Plexus, nhấn mạnh tầm quan trọng của chân ngã đích thực của đứa trẻ này. Hãy cho cậu bé hoặc cô bé ấy biết rằng sẽ ổn thôi nếu có các đường biên năng lượng và cậu bé hoặc cô bé cứ tự do làm theo sức mạnh ý chí của riêng mình.

Dẫn dắt đứa trẻ bên trong của bạn tới giữa ngực, mời cậu bé hoặc cô bé tham gia các năng lượng nguồn của trái đất và các cảnh giới thiên đàng.

Tại luân xa cổ họng, hãy nói những lời mà đứa trẻ của bạn đã luôn muốn được nghe.

Tại con mắt thứ ba, hãy nhìn đứa trẻ này theo cách mà Đấng Thiêng Liêng sẽ nhìn.

Và thông qua các luân xa thứ bảy hay chính là luân xa Vương miện, hãy yêu cầu Đấng Thiêng Liêng thổi vào linh hồn đứa trẻ bên trong của bạn.

Giờ bạn hãy gọi đứa trẻ của mình trở lại một nơi trú ẩn đặc biệt trong trái tim của bạn. Đứa trẻ của bạn bây giờ được đặt nhẹ nhàng ở một nơi yên bình tại trung tâm của một vòng

tròn màu xanh dương nằm ngang trong luân xa trái tim. Đắm mình trong ánh sáng mặt trời và lăng kính của niềm vui, đứa trẻ bên trong của bạn đã được tái sinh thành tình yêu.

Hít một hơi thật sâu vào và ngân âm *ah* thật thư giãn, ở trung tâm của trái tim, và đọc câu này: "Tôi vốn là tôi". Bằng cách làm như vậy, bạn đang tuyên bố rằng bạn được hợp nhất với chính bản thân mình và với tất cả mọi thứ bên ngoài của mình.

Hít thật sâu lần nữa và tặng cho mình một món quà của ánh sáng vàng kim đến từ phía sau của trái tim, đi qua trung tâm, và tỏa sáng ra vũ trụ. Hãy đắm mình trong phút giây hiện tại ở trung tâm của trái tim trong một lát, cả bạn và đứa trẻ của bạn. Hiểu rằng bây giờ bạn có thể là một bản thể toàn vẹn hợp nhất của đứa trẻ bên trong và con người trưởng thành, và rằng bạn được an toàn và được yêu thương.

CHỮA LÀNH BẰNG MÀU SẮC

Toàn bộ thế giới hiện hữu trước đôi mắt của chúng ta thông qua vương quốc huyền ảo của màu sắc.

HANS HOFMAN.

Màu sắc hiện diện khắp mọi nơi, trong thế giới trực quan bên ngoài mà ta nhìn thấy hay trong thế giới nội tâm mà ta cảm nhận được. Chúng ta được bao trùm trong một quang phổ màu sắc được sinh ra bởi cội nguồn ánh sáng.

Màu sắc tạo ra hay thúc đẩy các quá trình chữa lành. Mọi màu sắc đều rung động với tần số riêng của nó dọc theo dải quang phổ điện từ của ánh sáng; do đó, mỗi một loại màu sắc mời gọi một loại thay đổi cụ thể trên cơ thể vật chất hoặc thể năng lượng. Thực chất, ta chữa lành màu sắc chính là ta đang chữa lành với ánh sáng và ngược lại. Khi ánh sáng màu sắc được truyền trực tiếp đến phần mắc bệnh của cơ thể, tần số rung động của nó sẽ khuyến khích quá trình chữa lành cơ thể vật lý và cảm xúc.

Các nhà trị liệu năng lượng vi tế có thể phát triển nhiều kỹ thuật của mình bằng cách sử dụng màu sắc. Để tiếp cận tần số chữa lành của màu sắc, chỉ cần hình dung tưởng tượng ra một lại màu sắc cụ thể được áp dụng cho một phần của cơ thể vật lý hoặc cơ thể vi tế là đủ, nhưng ta cũng có thể sử dụng màu sắc thực. Các liệu pháp chữa lành màu sắc cũng là những cách sử dụng màu sắc để chữa lành và truyền sức sống mới cho các trường năng lượng, các luân xa và các kênh dẫn:

- Đưa màu sắc vào trường năng lượng. Bằng cách này, bạn đang giải phóng sự tắc nghẽn và ú đọng, lấp đầy những lỗ trống và khe hở, mở trường năng lượng ra để tạo điều kiện cho thực tại mà bạn mong muốn được hiển lộ. Bạn có thể chủ định định hướng năng lượng bằng cách đặt tay đôi bàn tay trên vùng đang cần sự hỗ trợ màu sắc, hoặc chiếu ánh sáng có màu sắc được chọn vào trường năng lượng. Bạn hoặc khách hàng của bạn cũng có thể ngồi trong không gian được chiếu sáng bởi các bóng đèn màu.
- Hình dung màu sắc được đưa vào các luân xa để cân bằng và khai mở chúng.
- Đưa màu sắc vào các huyết mạch cứu, thuật này có tên gọi là chromapuncture (tạm dịch là *chiếu màu*). Trong khi các chuyên gia chiếu màu chuyên nghiệp sử dụng các máy móc và

thiết bị, chúng ta có thể đặt những viên đá có màu sắc lên các huyết đạo, đặt giấy màu lên một đèn ánh sáng nhỏ và chiếu ánh sáng ấy lên các điểm xác định, hoặc đặt tay của chúng ta lên các điểm ấy và hình dung màu sắc chúng ta muốn gửi vào.

- Tận dụng mối quan hệ cộng tác tự nhiên giữa màu sắc và các nguyên tố, như là dùng nước màu và đá quý để tạo ra ảnh hưởng lên khắp cơ thể vi tế.
- Mặc quần áo hay đeo các trang sức mang màu sắc đặc biệt để hỗ trợ cho các đường biên năng lượng.

HƯỚNG DẪN THAM KHẢO: Ý NGHĨA CỦA BẢNG MÀU

Các nhà trị liệu năng lượng vi tế, đặc biệt là những người có sức mạnh trực giác về hình ảnh (xem chương 6) có thể đánh giá điều kiện của cơ thể năng lượng vi tế bằng cách xác định được màu sắc nào và các gam màu gì đang hiện diện hay vắng mặt. Ví dụ, những màu sắc cụ thể trong các lớp năng lượng và luân xa có thể mách bạn những năng lượng nào đang gây ra sự tắc nghẽn hay ứ đọng cần được giải phóng và những năng lượng nào cần được hấp thu để khôi phục sự cân bằng. Sự vắng mặt của các màu sắc cụ thể có thể cho bạn biết những tần số gì cần sự chữa lành và cân bằng.

QUYỀN NĂNG CHỮA LÀNH VI TẾ CỦA ÁNH SÁNG

Kể từ sau phát minh ra tia laze gần 40 năm trước, các cấp độ thấp của ánh sáng nhìn thấy được và tia hồng ngoại đã được sử dụng để làm giảm đau, chứng viêm và chứng phù; để thúc đẩy việc chữa lành những tổn thương và ngăn chặn sự phá hủy các mô và dây thần kinh. Các đặc tính của việc chữa lành này ban đầu được cho là đặc quyền của tia laze (các tia laze mềm và mát), nhưng giờ đây chúng ta biết rằng ánh sáng không kết hợp, một loại của ánh được tỏa ra bởi đèn LED (điốt phát sáng), cũng có các khả năng chữa lành như vậy. Phương pháp điều biến và kích thích tế bào sinh học là hai phương pháp điều trị nổi bật sử dụng ánh sáng Laze cấp độ thấp để kích thích chức năng của tế bào và tái sinh mô.

Một số nhà nghiên cứu đang khám phá ra hiệu quả chữa lành của toàn bộ quang phổ ánh sáng, giống ánh sáng mặt trời và đặc biệt là quang phổ ánh sáng được thiết kế. Quang phổ ánh sáng đầy đủ ảnh hưởng đến giấc ngủ, tâm trạng và toàn bộ sức khỏe của chúng ta. Đối lập với niềm tin phổ biến, các nhà nghiên cứu chỉ ra rằng việc phơi mình dưới ánh mặt trời thực sự ngăn ngừa một số loại ung thư và bệnh tật, chứ không phải là gây ra những căn bệnh đó. Ánh sáng, dường như có dinh dưỡng của riêng nó, làm tăng mức độ

tổng hợp vitamin D, tăng cường hệ thống miễn dịch, kích thích trao đổi chất, làm giảm huyết áp và còn hơn thế nữa.

Phần hướng dẫn tra cứu nhanh tiếp theo cung cấp “ý nghĩa của bảng màu” để giúp bạn làm một số đánh giá và xác định màu sắc nào hoặc những gam màu nào sẽ hữu ích nhất cho bạn hoặc khách hàng của bạn. Bạn cũng có thể xem lại mục “7 Luân Xa trong Hệ Thống Hindu” ở chương 4 để ôn lại các màu sắc tương ứng với mỗi luân xa.

MÀU ĐỎ - VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Là màu sắc có rung động thấp nhất, màu đỏ có ảnh hưởng hữu hình nhất lên cơ thể vật lý và trái tim. Tùy theo các yếu tố khác nhau, màu đỏ hoặc thu hút hoặc khước từ tiền bạc và của cải sở hữu và ảnh hưởng tới toàn bộ giác quan của chúng ta về sự an toàn. Khi vượt ra khỏi sự cân bằng, màu đỏ gắn liền với những nỗi lo lắng, giận dữ và ám ảnh về tiền bạc.

Những gam màu đỏ cụ thể trong cơ thể vi tế liên quan đến những phẩm chất sau:

Đỏ tươi: Đầy quyền lực và năng lượng, cạnh tranh, tình dục và đam mê

Đỏ đậm: Vững chắc, thực tế, năng động, ý chí mạnh mẽ, quyết tâm và định hướng tồn tại

Đỏ đục: Giận dữ, căm kỉnh, phê bình hoặc đổ lỗi, vô thức gây hại cho người khác

Đỏ cam: Tự tin, có năng lực sáng tạo.

Tác dụng chữa lành: Sắc đỏ làm tăng nhịp đập của trái tim và cải thiện quá trình lưu thông, hô hấp và huyết áp. Nó kích thích sự ngon miệng, tăng cường hoạt động sóng não và nuôi dưỡng các tuyến sinh dục. Nhìn chung, sắc đỏ cung cấp năng lượng chữa lành và sự ấm áp để xóa bỏ tính mất cân bằng của các chứng lạnh, cảm cúm, ớn lạnh, mệt mỏi, hôn mê, sự thụ động. Trong tình trạng thuần khiết, màu đỏ có thể nuôi dưỡng một bản ngã khỏe mạnh.

MÀU HỒNG - VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Màu hồng kết hợp tất cả các tinh túy năng lượng và tâm linh của màu đỏ và màu trắng. Bóng cụ thể của sắc hồng trong một cơ thể năng lượng cho bạn thông tin cụ thể như sau:

Màu hồng sáng và lấp lánh: Yêu thương, tốt bụng, nhạy cảm, gợi cảm, có óc thẩm mỹ, thuần khiết, lòng trắc ẩn, trù mến, lãng mạn và khả năng nghe những âm thanh mà người khác không nghe được (khả năng thấu thính).

Màu hồng tối và âm u: Non nớt, nông cạn, không trung thực

Tác dụng chữa lành: Sắc hồng dùng hàn gắn nỗi thương tiếc, sầu khổ và cảm giác chia cắt với Đấng Thiêng Liêng. Nó giúp kết nối chúng ta với cảm giác của bản thân và phục hồi sự trẻ trung. Màu hồng cũng có thể được dùng để làm dịu đi sự căng thẳng (trong cơ bắp và suy nghĩ) và ngăn chặn sự thèm ăn quá khích. Bởi vì ảnh hưởng thực sự của nó, sắc hồng thường được dùng để trang trí phối hợp trong bệnh viện và các trung tâm chữa lành trên toàn thế giới.

MÀU CAM - VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Màu cam tương ứng với các cơ quan sinh sản, biểu hiện tình dục, cảm xúc và sự sáng tạo. Nó là màu sắc của sức sống, sự cộng hưởng, sự mạnh mẽ và sức khỏe tốt. Cam là sắc màu của năng lượng, nhiệt tình, sức chịu đựng, hiệu suất sáng tạo, tính mạo hiểm và sự dũng cảm.

Cam Vàng: Thông minh, thiên về tỉ mỉ, chi tiết, cầu toàn, khoa học và sáng tạo

Tác dụng chữa lành: Màu cam có thể được dùng để kích thích sự thèm ăn và hệ thống tiêu hóa. Một màu sắc của sự ấm áp, vui vẻ và hưng phấn, sắc cam hữu ích cho chữa trị tính lãnh đạm, sự u sầu và sự suy nhược. Màu cam cũng có ảnh hưởng tự do lên tinh thần, làm nhẹ bớt cảm xúc e thẹn, tự kỷ và sự co lại cũng như làm dịu bớt sự ức chế.

MÀU VÀNG - VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Sắc vàng là màu của của năng lượng cuộc sống tích cực, truyền cảm hứng, đánh thức, thông minh, hành động, chơi, lạc quan và thanh thản.

Vàng sáng hoặc vàng nhạt: Hi vọng và lạc quan, sự hưng phấn tích cực về các ý tưởng mới, nhận thức về tinh thần và tâm linh

Vàng chanh tươi: sức mạnh tranh đấu và làm việc để duy trì sự kiểm soát một cá nhân hoặc mối quan hệ kinh doanh, nỗi sợ mất kiểm soát, uy tín, sự tôn trọng và ảnh hưởng

Vàng hơi nâu đậm: Trạng thái tinh thần căng thẳng, phân tích quá mức, tinh thần mệt mỏi; sự nhòe nhét kiến thức cho thi cử hoặc làm việc quá mức cho kịp thời hạn.

Tác dụng chữa lành: Sắc vàng tăng cường năng lượng và cải thiện trí nhớ, làm giảm trầm cảm và khuyến khích sự thèm ăn. Nó giúp cân bằng hệ thần kinh và kích thích suy nghĩ (bao gồm cả năng lượng vi tế của trí não). Trong các phương thuốc cổ truyền của Trung Hoa, màu vàng tăng cường khí trong kinh mạch Lá Lách.

Nguyên tố vàng có liên quan mật thiết đến màu vàng. Tìm hiểu mục “Bên trên cầu vồng: Những màu sắc quan trọng khác trong việc chữa lành” trong các chương tiếp theo trong phần này.

MÀU XANH LÁ - VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Màu xanh lá cây tương quan với vẻ đẹp và khả năng chữa lành của thiên nhiên. Nó cũng là màu sắc của trái tim cảm xúc và tâm linh. Khi được nhìn thấy trong trường năng lượng, màu xanh thường thể hiện một trạng thái cân bằng hoặc tăng trưởng dẫn đến sự thay đổi tích cực. Nó cũng tương ứng với tình yêu thương các loài, như là con người, động vật, và thiên nhiên.

Màu xanh ngọc sáng: Năng lực chữa lành mạnh mẽ, một người xem trọng tình yêu thương

Màu xanh vàng: Sự sáng tạo xuất phát từ trái tim, giao tiếp bằng trái tim

Màu xanh của rừng cây tối hoặc xám xịt: ghen tị, oán giận, một nạn nhân tâm thần; đổ tội cho chính mình hoặc người khác, không an toàn và lòng tự trọng thấp, thiếu trách nhiệm cá nhân, nhạy cảm trong nhận thức phê bình và phòng thủ.

Màu xanh ngọc lam: Một người chữa lành khôn ngoan, người cố vấn, nhà trị liệu, lòng trắc ẩn, tương ứng với hệ miễn dịch.

Tác dụng chữa lành: sắc xanh dùng để thư giãn và giúp đỡ làm dịu đi sự lo âu và suy nhược. Nó thể hiện sự hòa hợp với tự nhiên (cả bên trong và bên ngoài) and có ảnh hưởng sâu sắc đến thân thể và tâm trí. Màu xanh hữu ích trong việc giúp đỡ làm an ổn hầu hết các ốm đau liên quan đến thân thể vật lý và sự chia rẽ cảm xúc. Rất có lợi cho tim và có ảnh hưởng tích cực đến phổi.

XANH DA TRỜI- VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Màu xanh da trời là màu làm mát và điềm tĩnh. Nó liên quan đến sự yêu thương chăm sóc được hướng dẫn bằng sự nhạy cảm trực quan. Xanh da trời tương ứng với cổ họng và giao tiếp, là phương tiện hợp nhất giữa giác quan vật lý và sự hiểu biết cao hơn.

Xanh da trời nhạt: trực giác, hòa bình, rõ ràng và thành thật trong giao tiếp.

Xanh dương sáng: sáng suốt, tâm linh tự nhiên mạnh mẽ, bao dung, cho biết điều gì đó đang đúng đắn hoặc một cơ hội mới đang đến

Xanh dương xám xịt: sự sợ hãi tương lai, sợ hãi phải đối mặt hoặc nói sự thật, sợ thể hiện bản thân (đặc biệt là thể hiện bằng ngôn ngữ)

Tác dụng chữa lành: Hiệu quả làm bình tĩnh của màu xanh dương có thể được sử dụng để giảm tần số hô hấp, giảm huyết áp, hạ sốt và giảm phản ứng viêm nhiễm. Màu xanh dương có thể làm dịu cơn đau đầu, cũng như hướng đến sự cân bằng và hàn gắn tuyến giáp. Tinh chất làm se tự nhiên của màu xanh dương có thể dùng để phá vỡ sự tắc nghẽn và bạch huyết ứ đọng.

Trong cấp độ cảm xúc, xanh dương làm dịu đi các cảm xúc mãnh liệt như giận dữ, gây hấn, kích động hoặc các trạng thái áp đảo nói chung.

Trị liệu bằng ánh sáng xanh dương được sử dụng cho rất nhiều trường hợp khác nhau, từ chữa lành các tuyến nhờn trên da đến rối loạn tuần hoàn, giống như hội chứng mất ngủ và trầm cảm theo mùa (SAD).

MÀU TÍM – VÀ CÁC GAM MÀU CHỮA LÀNH

Màu tím là màu của những cảm nhận sâu sắc phát sinh từ sự nhạy cảm trực quan. Liên quan đến con mắt thứ 3 và tuyến yên, màu tím là màu sắc của trực giác hữu hình và tâm linh bên trong. Nó thường thể hiện năng lượng chuyển hóa tích cực và mạnh mẽ.

Màu tím phớt xanh (violet): sức mạnh tâm linh, sự hòa hợp với cái tôi cao hơn, tầm nhìn duy tâm, trở thành một người nhìn xa trông rộng, thấu hiểu nghệ thuật và phép thuật của tâm linh tự nhiên, liên quan đến tuyến tùng và hệ thần kinh.

Màu tím xanh nhạt hơi pha đỏ (Lavender): trí tưởng tượng, tầm nhìn trực quan, các năng lượng dĩ thái, mơ mộng.

Màu chàm (Indigo): triết học về tâm linh, tư duy sâu lắng, tăng nhận thức vi tế về các thực tại tâm linh.

Tác dụng chữa lành: Mời sự tái sinh linh hồn và bình an nội tâm, màu tím là màu sắc có hiệu lực mạnh mẽ trong việc đập vỡ ảo giác, phủ nhận và nghiền ngẫm. Màu tím cũng rất tốt cho việc xoa dịu chứng đau nửa đầu và chuyển hóa nỗi đau buồn thành sức mạnh.

BÊN TRÊN CẦU VÒNG: CÁC MÀU SẮC CHỮA LÀNH QUAN TRỌNG KHÁC

Màu bạc báo hiệu sự thức tỉnh của trí tuệ vũ trụ. Nó cũng là màu sắc của sự giàu có về tinh thần và vật chất. Kim loại bạc sáng thể hiện tính dễ tiếp thu một ý tưởng mới dựa vào trực giác. Màu xám tối và đơ liên quan đến năng lượng bị khóa, lá chắn, hoặc tồn dư của nỗi sợ cái mà có thể tích lũy trên thân thể và là nguyên nhân tiềm tàng của các vấn đề sức khỏe, đặc biệt là cụm xám được nhìn thấy trên các vùng cụ thể của cơ thể.

Màu vàng kim (Gold) là màu sắc của minh triết, giác ngộ và sự bảo vệ. Khi được quan sát thấy bên trong trường hào quang aura, vàng kim báo hiệu rằng một cá nhân đã được hướng dẫn đến trạng thái tốt nhất của họ. Nó là màu sắc của trí tuệ tâm linh và suy nghĩ trực giác, trí tuệ bên trong và sự thông thái cao. Màu vàng kim sáng lấp lánh có liên hệ mật thiết với một người truyền cảm hứng, năng lượng của họ đã hoạt hóa và sức mạnh của họ đang thức tỉnh.

Màu đen là một màu sắc chuyển hóa, cải thiện hay làm tổn hại một cá nhân. Nó thu hút và lôi kéo năng lượng tới nó và bằng cách đó chuyển hóa năng lượng ấy. Nó bắt giữ ánh sáng và tiêu thụ. Nó biểu hiện sự oán giận lâu dài và đổ lỗi cho phía khác, điều đó có thể dồn lại trong một vùng cụ thể của thân thể và biểu hiện như là một thách thức về sức khỏe. Nếu màu đen xuất hiện ở buồng trứng, màu đen có thể liên quan đến đau buồn chưa được giải tỏa từ việc phá thai. Cũng có thể, màu đen báo hiệu một tổn thương trong quá khứ hoặc một thực thể xâm nhập vào trường năng lượng.

Màu trắng phản ánh tình trạng tinh khiết của ánh sáng và linh hồn, cái tồn tại siêu việt, cơ thể ánh sáng, các phẩm chất phi vật lí của các chiều kích cao hơn. Nó thuộc về các thiên thần, như là sự tinh khiết và sự thật. Màu trắng cũng thể hiện một năng lượng mới mẻ, tích cực và chưa bị phân hóa trong trường năng lượng. Các chớp ánh sáng trắng hoặc lấp lánh trong trường năng lượng biểu hiện rằng các thiên thần đang bên cạnh. Điều đó cũng có thể chỉ ra rằng một người phụ nữ đang mang thai hoặc sẽ sớm có thai trong thời gian tới.

CHỮA LÀNH BẰNG ÁNH SÁNG TRẮNG: bài tập năng lượng vũ trụ

BẠN CÓ THỂ sử dụng bài tập này cho chính mình hoặc hướng dẫn cho khách hàng.

1. Tìm một địa điểm thoải mái để ngồi hoặc nằm xuống và tắt tất cả các thiết bị làm mất sự yên tĩnh. Nhắm mắt lại và thực hiện vài nhịp thở sâu, chỉ tập trung vào hơi thở của bạn. Thư giãn và thả lỏng.
2. Hình dung, cảm giác hay cảm nhận về màu trắng, một nguồn năng lượng vũ trụ khổng lồ đang tiến vào đầu bạn qua luân xa đỉnh đầu. Mời và cho phép ánh sáng trắng di chuyển xuống và lan tỏa đi mọi phần của cơ thể, đặc biệt là bất cứ vùng nào bạn cảm thấy khó chịu, đau hay bệnh. Khi nó đi qua mọi phần của cơ thể bạn, lưu ý đến sự hợp nhất của bạn với nguồn năng lượng này. Và như vậy, bạn sẽ cảm thấy từng phần cụ thể của cơ thể bạn thư giãn và mở ra.
3. Để năng lượng di chuyển xuống, qua bàn chân đồng thời để dòng chảy của năng lượng chảy xuống cánh tay, qua gan bàn tay của bạn. Dành vài phút cảm nhận năng lượng này chảy qua gan bàn tay và bàn chân.
4. Lặp lại từ bước 1 đến bước 3 với các màu sắc bạn chọn, chú ý tới bất kỳ cảm giác, hình ảnh hoặc cảm xúc nổi lên trong khi bạn đang thực hành với màu sắc ấy.

5. Khi bạn sẵn sàng và cảm thấy hạnh phúc tràn ngập với màu sắc và ánh sáng, hãy từ từ mở mắt ra.

Các tông màu của Trái Đất và đất liên quan đến đất trồng trọt, gỗ, khoáng chất, thực vật và các sinh cần thiết trên mặt đất. Bảng màu của ý nghĩa này biểu hiện tình yêu của Trái Đất và nó thường xuyên được nhìn thấy ở những người làm việc ngoài trời và sống gần với đất – nông dân, người làm vườn, công nhân xây dựng, bảo vệ rừng như là những ví dụ. Những màu sắc này là biểu hiện chung của sự kết nối với thế giới tự nhiên. Nhưng một màu nâu bản có thể mang năng lượng vượt ngoài cảm giác an toàn.

Các màu cầu vồng, trong giáo phái Saman của người Hawaii, cầu vồng là dấu hiệu cho sự hiện diện của linh hồn. Hình ảnh cầu vồng trong cơ thể năng lượng, như là cầu vồng chiếu rọi theo dòng từ bàn tay, đầu, hoặc thân thể, có thể báo hiệu một nhà chữa lành (ví dụ như một nhà chữa lành dùng thuật Reiki), một người đến từ các vì sao ngoài trái đất, hoặc ai đó người đang trải nghiệm về lần nhập thể đầu tiên trên Trái Đất.

Các màu nhẹ (pastels) là sự trộn lẫn độc đáo của màu sắc và ánh sáng, thể hiện sự nhạy cảm, đôi lúc trong tầng cảm xúc, và đôi lúc trong trực giác. Màu pastel xuất hiện trong trường năng lượng aura cũng có thể là dấu hiệu của nhu cầu bình an, sự thanh bình và sự tử tế.

CÁCH CHỮA LÀNH NĂNG LƯỢNG VI TẾ BẰNG MÀU SẮC

Được trang bị với danh sách tham khảo “ý nghĩa của bảng màu”, bạn kiểm tra cơ thể năng lượng bằng trực giác (các trường hay các lớp aura, các kinh mạch và các luân xa), cũng như cơ thể vật lý, để đánh giá các luận điểm sau:

- Riêng về các luân xa và các trường năng lượng, những màu sắc thích hợp nào đang hiện diện hay vắng mặt (ví dụ như màu đỏ ở luân xa thứ nhất, màu cam ở luân xa thứ 2)?
- Chất lượng của mỗi màu sắc bạn thấy là gì? (ví dụ: tươi, rõ ràng, mạnh, khỏe, sặc sỡ, xám xịt hay u ám)

Dù bạn đang chữa lành cho bản thân hay cho người khác, bạn có thể tiến hành một ca thư giãn hay một quá trình hình dung tưởng tượng để đánh giá các màu sắc và chất lượng của chúng trên cơ thể năng lượng. Một khi bạn có đánh giá cơ bản về màu sắc, màu nào đang hiện diện và màu nào vắng mặt, hãy hỏi Đấng Thiêng Liêng hoặc một người gác cổng những câu hỏi cần thiết để xác định màu nào phải được giải phóng hay ứng dụng. Ví dụ:

- Màu sắc gì cần dùng nhất ngay lúc này?
- Nếu bạn đang làm việc với một điều kiện sức khỏe vật lý cụ thể, như là bị gãy chân, mắc bệnh thận, hãy hỏi câu hỏi nhắm tới mục tiêu: Màu sắc gì là thích hợp nhất bây giờ để giúp phục hồi sự cân bằng của chân hoặc thận?
- Hỏi tương tự nếu bạn đang làm việc với một trạng thái cảm xúc cụ thể: Màu sắc gì là cần thiết nhất bây giờ để giải phóng sự giận dữ này/ chữa lành tổn thương/ cảm thấy tự tin hơn/ tìm thấy sự tha thứ?

Một khi bạn nhận được sự thấu hiểu và thông tin được yêu cầu, hãy hình dung ra việc giải phóng bất kỳ màu sắc tắc nghẽn, yếu hoặc tiêu cực và lấp đầy bằng màu sắc tích cực, mạnh khỏe và chữa lành. Nếu bạn đang làm việc với khách hàng, bạn có thể dùng tay của mình để rút ra các màu sắc không lành mạnh ra và gửi đến các màu chữa lành. Cảm nhận bằng trực giác các màu không lành mạnh và thay thế bằng các màu lành mạnh. Đừng kéo năng lượng vào bàn tay của bạn, tốt hơn nên nhìn nó chảy tràn qua bàn tay bạn để rồi Linh Hồn sẽ loại bỏ nó. Đặt bàn tay khác của bạn lên vùng bị tắc nghẽn, và trong khi năng lượng không lành mạnh đang bị đào thải, hãy yêu cầu Linh Hồn chèn các màu sắc lành mạnh để thay thế. Năng lượng này cũng chảy vòng quanh bàn tay của bạn đến vùng được xác định. Bạn cũng có thể hình dung (hoặc dẫn khách hàng của bạn hình dung) sự thoát ra của bất kỳ màu sắc ứ trệ và làm suy giảm sự sống và hít vào các màu sắc chữa lành thích hợp và tăng sức sống. Khi bạn hít vào các màu sắc thích hợp cho việc trị liệu, hãy dùng sức mạnh tưởng tượng và ý định của bạn để gửi màu sắc đến bất cứ đâu chúng cần đến.

Ngoài hình thức cơ bản của việc trị liệu bằng màu sắc, một số kỹ thuật dưới đây có thể có lợi trong các hoàn cảnh cụ thể.

CHỮA LÀNH BẰNG MÀU SẮC TRỞ NÊN DỄ DÀNG VỚI 12 KỸ THUẬT

Các mẹo chữa lành bằng màu sắc và các kỹ thuật sau đây có thể dùng độc lập hoặc được sử dụng để làm tăng hiệu quả của quá trình chữa lành cho chính bạn hay khách hàng.

Chuyển năng lượng màu sắc từ một đồ vật: Bạn có thể thực hiện chữa lành với đá quý, nước màu, hoặc các vật chất tự nhiên khác thích hợp cho quá trình trị liệu bằng màu sắc. Nắm các vật chất có màu sắc trong tay, và truyền một cách mạnh mẽ các năng lượng tiêu cực sang vật đó; sau đó mạnh mẽ gửi năng lượng tích cực của màu sắc đến chính bạn hoặc khách của bạn như là một sự thay thế cho các nguồn năng lượng không lành mạnh. Xem chương 20 để biết danh sách tổng hợp các loại đá quý và đặc tính chữa lành của chúng.

Tạo tinh chất đá dựa trên màu sắc: chọn đá quý với những đặc tính chữa lành và màu sắc thích hợp, tạo ra một lõi đá quý dùng trong quá trình điều trị được mô tả dưới dạng “những tinh chất đá quý” trong chương 20.

Uống nước có màu: Sử dụng “sự phơi nắng” để tạo ra một loại nước với một tần số chữa lành của màu sắc. Đặt những chai nước thủy tinh trên các loại giấy hay vải màu, hoặc những mảnh giấy bóng kính xenlofan và đặt dưới ánh sáng mặt trời khoảng 1 giờ. Uống nước tích màu sẽ nhúng cơ thể năng lượng của bạn vào tần số chữa lành của màu sắc đó.

Sử dụng châm màu sắc: hình dung màu sắc cần dùng đang chảy vào các huyết đạo trong khi bạn ấn vào các điểm đó. “10 huyết vàng” được liệt kê ở chương 12 là những huyết đạo quan trọng nhất. Bạn cần biết rằng các chuyên gia thường sử dụng các rung động đa dạng hoặc các dao động được sản sinh ra bởi một loại máy dùng điện và các que thủy tinh để tạo ra hiệu quả tốt nhất.

Sử dụng con lắc đồng hồ để tìm các màu sắc chữa lành: dùng con lắc để xác định xem màu sắc gì là thích hợp cho tình huống điều trị của bạn (hoặc cho khách hàng của bạn). Con lắc làm việc, cũng được gọi là cảm xạ, được mô tả trong chương 23. Sử dụng các câu hỏi *có – không*, bạn có thể yêu cầu con lắc nói cho bạn biết màu sắc cụ thể nào là hữu ích hoặc không. Giữ con lắc trên một bàn xoay màu sắc và quan sát nó quay hướng đến màu sắc có lợi nhất.

Kiểm tra cơ bắp để đánh giá: Dùng phương pháp kiểm tra cơ bắp để hỏi cơ thể bạn, hoặc khách hàng của bạn, màu sắc nào cần được giải phóng, màu nào cần được nhấn mạnh và được dùng trong hệ thống. Xem những phần trong “Kiểm Tra Cơ Bắp: Một công cụ giao tiếp giữa tâm trí và cơ thể” trong chương 15 để biết cách sử dụng kỹ thuật di chuyển được ứng dụng này.

Ứng dụng ánh sáng màu sắc: bạn có thể dùng trực tiếp ánh sáng màu sắc trực tiếp lên cơ thể vật lý hoặc cơ thể vi tế bằng cách chiếu trực tiếp một nguồn ánh sáng (mặt trời, một quả cầu ánh sáng hoặc bóng đèn) qua một số loại vật liệu lọc trong suốt hoặc nửa trong suốt, như là thủy tinh, vải ánh sáng, pha lê hoặc giấy bóng kính trong màu sắc hàn gắn phù hợp. Ví dụ, xác định được màu sắc nào bạn cần, đặt một chùm ánh sáng mặt trời chiếu qua cửa sổ được bao bởi giấy bóng kính của màu sắc được chọn lên một vùng cơ thể hoặc toàn bộ cơ thể năng lượng. Nếu làm với da trần, đặt trực tiếp không quá 15 phút.

Kỹ thuật “nắm chiếc túi”: Tập hợp một chiếc túi có chứa các hạt thủy tinh màu sắc, những hòn bi, hoặc những hòn đá lộn xộn. Giữ chiếc túi trong nhận thức về trạng thái chữa lành hoặc cân bằng vật lý, cảm xúc và tinh thần mà bạn thích, cho tay của bạn vào trong túi, nhắm

mắt và cảm nhận xung quanh các vật chất trong túi cho đến khi ngón tay của bạn cảm nhận về vật có màu chính xác mà bạn đang cần. Mang bên mình vật ấy nhiều giờ hoặc nhiều ngày khi bạn cảm thấy mình đã được hướng dẫn làm như vậy.

Liệu pháp dùng màu sắc trang phục: đánh giá trực quan những màu nào sẽ làm tăng khả năng chữa lành và cân bằng mà bạn mong muốn, và mặc quần áo có màu sắc bạn cần. Bằng cách mặc những màu sắc cần thiết trong một ngày là bạn đang truyền sức sống cho chính bạn với màu sắc đó và đặc tính chữa lành của nó.

Tô màu thế giới của bạn: Làm xung quanh chính bạn đầy ắp các màu sắc, điều đó sẽ nâng đỡ, chuyển cảm hứng cho bạn và làm bạn bình tĩnh và xoa dịu cảm xúc trong bạn. Ví dụ, chọn màu sắc của tường và thảm bằng cách xem xét sự rung động sẽ liên tục được phát ra trong phòng, và do đó, truyền đến bạn. Nếu bạn cần một màu sắc cụ thể chỉ trong chốc lát, bạn có thể phủ tấm vải có màu đó lên trên đồ đạc, chọn các bức tranh có màu sắc cụ thể đó hoặc đơn giản hơn là đặt nền màu trong một căn phòng.

Kết hợp màu sắc và dòng suối âm điển chữa lành: Khi bạn gọi dòng suối chữa lành về cho chính bạn hay khách hàng của bạn, hãy hỏi Linh Hồn màu sắc nào là thích hợp để thêm vào dòng chảy. Sau đó, tin tưởng và biết rằng nó đã ở đó.

Sáng tạo ra các sự tưởng tượng màu sắc chữa lành riêng của chính bạn: Tự nghĩ ra những kịch bản hướng dẫn thiền định cụ thể của riêng bạn có sự tham gia của màu sắc chữa lành. Phần “Tự viết các kịch bản thôi miên cho bản thân” trong chương 15 đã giải thích cách thực hiện (và bao gồm cả các mẹo hướng dẫn thôi miên cho một khách hàng). Ví dụ, nếu bạn đang làm việc với màu vàng, bạn có thể hướng dẫn khách hàng của bạn dạo qua một rừng dương lá vàng rực rỡ, mặc áo choàng màu vàng và hấp thu năng lượng từ mặt trời vàng. Các khả năng sáng tạo là vô tận.

CHỮA LÀNH VỚI MÀU SẮC: Sự Liên Kết Ngọc Lục Bảo

JENNIFER WATERS: một nhà chữa lành nổi tiếng và được kính trọng ở Anh Quốc, đã phát triển một kỹ thuật liên kết năng lượng đặc biệt có sự tham gia của màu sắc với tên gọi là Sự Liên Kết Ngọc Lục Bảo. Trong quá trình này, khi bạn tập trung vào hai tia sáng của quang phổ điện từ (tia thứ năm là ngọc lục bảo, và tia thứ hai là xanh dương), năng lượng được dẫn từ các tầng rung động cao hơn của Linh Hồn và hạ xuống thông qua

xương sống đến mọi bộ phận của cơ thể, tổ chức lại các mẫu hình năng lượng gốc ở cấp độ tế bào.

Tia Ngọc Lục Bảo kết nối Tinh Thần để sắp xếp và tổ chức lại cấu trúc phân tử của chúng ta về với hình thái gốc.

Tia xanh dương củng cố và bảo vệ, niêm phong trường hào quang aura khi kết thúc bài tập

Bài tập này đặc biệt có hiệu quả cho việc điều trị những tấn công trong cơn hoảng loạn, chóng mặt ngủ và các vấn đề dính mắc, và tạo ra môi trường yên bình. Bài tập này cũng lí tưởng để áp dụng cho trẻ em và người già, bởi vì nó cung cấp sự dễ dàng và điềm tĩnh. Nó cũng làm sâu sắc quá trình thiền định và trợ giúp các liệu pháp chữa lành. Waters cũng khuyên nên sử dụng phương pháp này trước và sau phẫu thuật.

QUÁ TRÌNH LIÊN KẾT LỤC BẢO:

1. Ngồi hoặc đứng một cách thoải mái, cho phép cơ thể bạn hoàn toàn thả lỏng. Nhận thức công vào năng lượng của luân xa thứ 7 trên đỉnh đầu. Hít thở một cách thoải mái và đi theo dòng năng lượng đang đổ xuống từ đỉnh đầu qua xương sống, từ cẳng chân xuống bàn chân, giải phóng bất kì cảm giác nặng nề và không thoải mái. Kết thúc bằng việc di chuyển năng lượng của bạn đi qua và rời khỏi các ngón chân.
2. Chuyển sự chú ý của bạn vào luân xa đỉnh đầu và di chuyển ý thức tinh tảo của bạn tới đỉnh của cột sống. Để năng lượng của bạn di chuyển qua hai vai và xuống các cánh tay, qua khuỷu tay xuống cổ tay và chảy xuống các ngón tay, ngón cái và rời khỏi cơ thể.
3. Hít thở năng lượng từ bàn chân chuyển ngược về luân xa đỉnh đầu, dọc theo cột sống.
4. Hít thở năng lượng trở lại vào trong cơ thể qua các ngón tay, chảy ngược lên hai cánh tay, qua vai và lên tới đỉnh cột sống, cuối cùng đậu trên luân xa đỉnh đầu.
5. Bây giờ hãy tưởng tượng rằng Đấng Thiêng Liêng và người hướng dẫn cao hơn đang đặt một viên ngọc lục bảo phát sáng trên luân xa đỉnh đầu của bạn. Từ nơi đó, một chùm tia sáng ngọc lục bảo tỏa ra.
6. Kéo chùm tia sáng ngọc lục bảo thẳng xuống trung tâm của cơ thể qua cột sống tới vùng giữa các gót chân. Cảm nhận cơ thể đáp lại.
7. Bây giờ tưởng tượng rằng Đấng Thiêng Liêng hoặc một người hướng dẫn cao hơn đặt một viên ngọc lục bảo vào đầu mỗi vai. Các chùm tia sáng ngọc lục bảo tỏa ra từ

những viên ngọc lục bảo trên vai và chảy xuống các cánh tay tới lòng bàn tay.

8. Hình dung một nguồn năng lượng màu xanh thảo lên toàn bộ cơ thể của bạn, mở rộng ra bằng độ dài của một cánh tay tảo ra mọi hướng. Chú ý rằng nguồn năng lượng màu xanh này niêm phong và bảo vệ bạn trong vòng tròn âm áp của nó.
9. Thở chậm lại và hướng về một điểm thoải mái trong trung tâm cơ thể bạn.

CHỮA LÀNH AYURVEDIC (ÁN ĐỘ) VỚI MÀU SẮC, ĐÁ QUÝ VÀ CÁC HÀNH TINH

Trong kinh Vệ Đà, tất cả mọi sự sáng tạo bắt nguồn từ ánh sáng thần thánh phát ra từ Đấng Tối Cao. Bảy màu sắc của cầu vồng – các thành phần của ánh sáng nhìn thấy được – được tin là nằm trong các tia sáng cấu thành cơ thể của vũ trụ. Sức mạnh của những tia sáng này là giống hệt với các quyền năng và phẩm chất của Đấng Thiêng Liêng.

Trong các văn bản kinh Vệ Đà cổ, các tia sáng màu sắc này nằm trong sự sáng tạo và kết hợp với 5 nguyên tố vĩ đại nhất là đất, nước, lửa, không khí và ánh sáng. Những nhà chữa lành và các học giả Vệ Đà cổ xưa đã kết luận rằng đất là sắc xanh lá cây cô đặc, nước là màu cam và chàm, lửa là màu đỏ và vàng, gió là tím, và chất dĩ thái là màu xanh dương.

Mỗi một loại Doshas (các loại cơ thể cấu thành trong “khoa học sự sống” Ayurveda, được thảo luận ở chương 19) được kết nối với một hoặc nhiều nguyên tố khác, và do vậy, là sản phẩm của các màu sắc khác nhau. *Vayur* hay *vata dosha* kết hợp không khí và chất dĩ thái, do đó được bắt nguồn từ màu xanh dương và màu tím (violet). *Pitta dosha* là của lửa và bắt nguồn từ màu đỏ và vàng. *Kapha dosha* là sự kết hợp giữa đất và nước, đến từ màu cam, chàm và xanh lá cây. Trong triết học chữa lành Vệ Đà, các sinh vật vi tế và thô trực trở nên có sức sống và có thể thực hiện các chức năng tại các tầng vật lí, cảm xúc và tinh thần do sự hiện diện của các màu sắc vũ trụ này. Để duy trì hoặc hồi phục sức khỏe, những tia sáng bên trong tế bào nên ở trạng thái cân bằng. Những nhà chữa lành Vệ Đà đã quan sát thấy rằng những viên đá quý đặc biệt giữ bên trong chúng sự tập trung mạnh mẽ nhất của những tia sáng được tìm thấy trên hành tinh. Theo chiêm tinh học Vệ Đà (hệ thống chiêm tinh *Jyotish*- khoa học của ánh sáng), bảy loại đá quý sau là công cụ chữa lành hiệu quả nhất trong số sẵn có. Mỗi một loại được kết nối với không chỉ một tia sáng, mà còn với một trong bảy hành tinh.

Ruby (hồng ngọc) phát ra ánh sáng giống như tia sáng của Mặt Trời – Màu đỏ

San hô đỏ phát ra tia sáng giống như tia sáng của sao Hỏa – Màu vàng

Sapphire màu vàng phát ra tia sáng như tia sáng của sao Mộc – xanh dương

Ngọc trai phát ra tia sáng như tia sáng của Mặt Trăng – màu cam

Ngọc lục bảo phát ra tia sáng như tia sáng của Sao Thủy – màu xanh lá cây

Kim cương phát ra tia sáng như tia sáng của sao Kim - màu chàm

Sapphire màu xanh dương phát ra tia sáng như tia sáng của Sao Thổ - Màu tím

Trong các phiên chữa lành cho bản thân và khách hàng, bạn có thể làm việc với sự kết hợp giữa đá quý, các hành tinh và màu sắc bằng cách sử dụng các kỹ thuật đánh giá trực quan được bao thảo ra trong chương này. Dù bạn sử dụng các loại đá quý thực hay gọi sự trợ giúp từ các đặc tính chữa lành của chúng (bằng cách dùng thuốc tinh thần cây cỏ được miêu tả trong chương 20), bạn có thể sử dụng những kiến thức cổ xưa để chữa lành trên mọi cấp độ ở hiện tại.

Xin cảm ơn Hội Nghiên Cứu Văn Hóa Vệ Đà đã truyền cảm hứng cho nguồn tài liệu này.

CÁC BIỂU TƯỢNG VÀ NHỮNG LỜI TRUYỀN DẠY VỀ TẦN SỐ RUNG ĐỘNG

Tôi đã nhận ra rằng: không còn cách nào khác, tôi chỉ có thể dùng các màu sắc và hình dạng để diễn đạt những thứ mà không ngôn từ nào có thể diễn tả được.

GEORGIA O'KEEFE

Toàn bộ việc chữa lành năng lượng vi tế, xét về bản chất cốt lõi của nó, là việc thay đổi các tần số rung động thông qua lĩnh vực động lực học. Trong vật lý lượng tử, người ta biết rằng một thay đổi đơn giản có thể làm biến đổi các phẩm chất rung động của một vật thể, và do đó, làm thay đổi các tác động của vật thể đó. Trong chương này, chúng ta sẽ khám phá sự chuyển hóa diễn ra khi chúng ta kêu gọi tới một vài công cụ cổ xưa nhất mà các nhà trị liệu năng lượng vi tế biết đến: các hình dạng, biểu tượng và con số. Chúng ta cũng sẽ ôn lại những lời truyền dạy mà nhân loại muôn đời vẫn tin cậy để khám phá và hiểu được các kiểu hình và các vòng tuần hoàn của sự sống.

SỨC MẠNH CỦA CÁC HÌNH DẠNG: CÁC BIỂU TƯỢNG NGUYÊN THỦY CỦA SỰ SỐNG

Trong cuốn sách của tôi đã xuất bản năm 2011 với tựa đề Các Đường Biên Năng Lượng, tôi đã thảo luận về sức mạnh của các hình dạng và tác động của chúng lên các đường biên năng lượng của chúng ta:

Nghiên cứu được thực hiện bởi kiến trúc sư, tiến sỹ Ibrahim Karim trong suốt 30 năm đã chứng minh các tác động đáng ngạc nhiên của các dạng hình học. Một nghiên cứu được tiến hành bởi Trung Tâm Nghiên Cứu Quốc Gia Ai Cập đã chỉ ra rằng: các hình dạng đơn giản có thể ngăn chặn sự sinh sôi của vi khuẩn. Thường xuyên nhất là việc ông bao quanh các đối tượng thí nghiệm bằng các vật liệu được thiết kế với nhiều hình dạng khác nhau như hình tam giác, hình vuông, hình tròn; ông cũng tạo nên một bảng mục lục tổng hợp các hình kích thích tư duy mà khi kết hợp với các hình khác, ví dụ như hình xoắn ốc và các dòng kẻ sẽ kích thích những thay đổi khác nhau, như việc chữa lành bệnh tim hay sự sinh trưởng của các tế bào trong cơ thể. Một dự án khác, đã được thẩm định bởi Phòng Nông Nghiệp Ai Cập, phát hiện ra rằng những chú gà phát triển khỏe mạnh và nhanh lớn trong một môi trường cân bằng về năng lượng với phương pháp sử dụng các hình của Karim (có tên gọi là “Hình Sinh Học”) hơn khi chúng bị tiêm kháng sinh và thuốc kích tăng trưởng. Ở Hà Lan, Giáo sư Peter Mol tại trường Đại Học Nông Nghiệp Wageningen đã khám phá ra rằng phương pháp của Karim có thể được dùng để thay thế cho thuốc trừ sâu và phân bón hóa học để trồng các loại cây hữu cơ khỏe mạnh.

Có nhiều cách mà bạn có thể làm việc cùng với các hình dạng. Ví dụ như việc hình dung tưởng tượng ra một hình bao quanh các đường biên năng lượng của bạn hay hình dung ra một đường biên cụ thể dưới dạng một hình dạng cụ thể. Sử dụng trực giác để tìm ra các hình dạng có thể hiện diện trong các trường hay các cơ thể năng lượng của bạn và đang gây ra các vấn đề.

Bằng cách hình dung, bạn có thể chỉnh sửa những hình dạng gây phiền toái hay chèn vào các hình mới phù hợp với các mục tiêu chữa lành của bạn. Dù bạn chọn cách nào để chữa lành hay chơi đùa với những hình phổ biến này, tôi hy vọng bạn sẽ thích thú khám phá ra rằng chúng có thể là một phần trong bộ dụng cụ chữa lành của bạn.

CÁC HÌNH DẠNG NGUYÊN THỦY

Có hàng trăm hình khác nhau, nhưng 4 hình cơ bản – hình vuông, hình tròn, hình tam giác, và hình chữ thập là các hình mạnh mẽ nhất. Những ý nghĩa thiết yếu và các quyền năng của mỗi hình được mô tả trong các trích đoạn của cuốn *Các Đường Biên Năng Lượng* đại diện một hệ thống tập hợp các biểu tượng bí truyền đa văn hóa và đa chiều kích:

Hình vuông: *Một hình vuông là biểu tượng của sự ổn định và sức mạnh. Các góc vuông chứa đựng những năng lượng năng động nhất và kích thích các phản ứng khi chúng chạm vào một cái gì đó (hay một ai đó). Nếu bạn muốn hiển lộ một điều gì, hãy hình dung ra một hình vuông với các yêu cầu bên trong, bên ngoài, và các góc chạm vào tất cả các phần của hình ảnh lớn hơn đó...*

Chèn một hình vuông (hay hình chữ nhật) vào trung tâm hay trường năng lượng sẽ bảo vệ, nối đất, hay làm cho bạn ổn định. Nếu, khi bạn kiểm tra trường năng lượng hay một trung tâm năng lượng của bạn bằng ngoại cảm, bạn thấy một hình vuông nhỏ nằm trong đó, hãy xem liệu có một vật chất gì trong hình đó không; bất kỳ thứ gì bạn nhìn thấy trong hình vuông đó là điều thứ mà bạn đang cố cất giấu, kìm nén hay che đậy. Chúng ta thường che giấu cảm xúc, niềm tin, ký ức của mình, năng lượng của người khác, những phần của tâm trí và những giấc mơ. Kìm nén quá nhiều cảm xúc, sẽ tạo nên sự suy sụp.

Những hình vuông bị biến dạng, hoặc những hình có cạnh bị đứt gãy và các góc bị cắt xén, báo hiệu sự bảo vệ không đầy đủ hoặc đường biên năng lượng bị xâm phạm, hoặc khả năng, suy nghĩ, năng khiếu chưa phát triển. Việc chỉnh sửa những hình vuông này sẽ cho phép khôi phục lại những mục đích phù hợp của chúng.

Hình tròn. *Hình tròn sẽ thúc đẩy các mối quan hệ, sự hài hòa và sự kết nối. Hình tròn tạo ra sự kết nối giữa 2 hay nhiều người (hoặc sinh vật sống) để trao đổi năng lượng. Hãy kiểm tra năng lượng, nếu nó sáng sủa và trông đẹp mắt, sự trao đổi là tích cực. Nếu nó xấu và tối, sự trao đổi đang làm tổn thương bạn và tạo ra một chứng bệnh [một vấn đề về đường biên năng lượng].*

Thiết lập một vòng tròn xung quanh chúngta, thông qua một vài hoặc tất cả các đường biên năng lượng, sẽ làm nổi bật tính trọn vẹn và gửi năng lượng tình yêu đến người khác. Nó sẽ tạo một vòng tròn thiêng liêng, một không gian được bảo vệ chỉ cho phép tình yêu được đi vào. Bạn có thể dùng ngoại cảm tạo ra một vòng tròn xung quanh các phần của bạn, ví dụ như đứa trẻ bên trong hoặc một nhu cầu nào đó, và giữ nó trong an toàn.

Nếu bạn liên tục lấy năng lượng từ người khác hoặc từ môi trường, đi đến một bước xa hơn và tưởng tượng một vòng tròn (màu bạc là tốt nhất) nằm dưới chân bạn và di chuyển bất cứ nơi nào bạn đến. Vòng tròn này sẽ làm sạch nền đất mà bạn bước trên đó và chiếu sáng lên trên xuyên suốt trường sinh học của bạn, làm chệch hướng các năng lượng tiêu cực.

Một hình tròn bị méo nằm trong trường năng lượng của bạn hoặc mở rộng giữa bạn với những người khác chỉ ra một mối quan hệ thất bại, và có thể là sự phản bội hoặc sự đau lòng đối với bạn. Nếu bạn chỉnh sửa được hình tròn này, bạn có thể chỉnh sửa lại mối quan hệ. Nhưng trước khi bạn làm điều đó, hãy chắc chắn rằng bạn muốn mối quan hệ đó trở lại

bình thường, vì có thể là có lợi ích tốt nhất cho cả cho bạn và cho những người khác khi hủy bỏ hoàn toàn hình tròn đó.

Hình tròn nhỏ hơn ở trong trường năng lượng hoặc trong cơ thể có thể nắm giữ các vấn đề trong quan hệ của bạn, cảm giác thật của bạn về một mối quan hệ, hoặc một phần nào đó của bạn mà bạn không muốn biểu lộ. Nếu bạn tìm thấy một hình tròn nằm trong đường biên năng lượng thì hãy kiểm tra lại xem có bất cứ vật chất hay năng lượng nào ở trong đó không.

Hình xoắn ốc là một dạng của hình tròn. Hình xoắn ốc ngược chiều kim đồng hồ đẩy năng lượng ra, vì vậy chúng có thể được sử dụng để lấy đi năng lượng từ trường năng lượng của chúng ta. Hình xoắn ốc thuận chiều kim đồng hồ mang năng lượng vào, vì vậy chúng có thể được sử dụng để đưa chúng ta đến với nguồn năng lượng tích cực.

Mẹo: Một cách khác để sử dụng các vòng tròn cho việc chữa lành là thiết kế một vòng tròn xung quanh những thứ mà bạn muốn tăng cường hoặc khuếch đại, chẳng hạn như một ý tưởng, một khát vọng, một ước mơ hoặc thậm chí một năng lượng chữa lành.

Hình tam giác. *Liên quan đến các kim tự tháp, một hình tam giác tượng trưng cho sự sáng tạo, hoạt động tinh thần, và kết nối với Đấng Thiêng Liêng. Một tam giác sẽ tăng cường hoặc khuếch đại năng lượng, vì vậy bạn nên cẩn thận về những gì mà mình mong muốn đưa vào nó. Nó có thể tăng sự thiếu thốn hoặc sự giàu có, dịch bệnh và chữa lành.*

Sử dụng một hình tam giác xung quanh cơ thể bạn để thúc đẩy khả năng hoạt động và tăng trưởng. Giả sử bạn muốn viết một cuốn sách hoặc một bài báo, hãy lấy nội dung chính của ý tưởng, đưa nó vào hình tam giác, và xem sự sáng tạo của bạn bùng nổ.

Hình tam giác có thể được đưa vào đường biên giới hoặc một nơi nào đó ở bên trong mà cần sự chữa lành, để khuyến khích sự thay đổi và chuyển hóa. Một tam giác hồng hoặc không rõ ràng chỉ ra một sự bế tắc, khi mà bạn không thể suy nghĩ một cách logic hay chính xác được. Một tam giác biến dạng kết nối bạn với mọi người khác, một công việc, tài chính hoặc một dự án mà chỉ ra rằng bạn đang không nhận thức chính xác những gì đang xảy ra, hay sự tương tác của bạn đang bị cạn kiệt và cần được chỉnh sửa.

Mẹo: Đưa một tam giác vào một luân xa để tăng cường sức mạnh của luân xa đó, gọi mời nhận thức cao hơn, sự an toàn và sự tăng trưởng.

Hình chữ thập hoặc chữ X. *Chữ X là một dạng của chữ thập, tượng trưng cho các thuộc tính kỳ diệu của sự giao cắt. Khi nhìn theo cách nghiêng, nó giống như hình chữ T, hình tượng trưng cho sự bảo vệ. Và chữ X cũng có nghĩa là ngăn cản hay chặn lại. Nó chặn đứng con đường dẫn tới tội lỗi và bảo vệ khỏi những kẻ đánh cắp, hữu hình và vô hình. Tùy thuộc vào lý do hiện tại của nó, nó cũng có thể ngăn cản sự khôn ngoan, sự thật và tình yêu.*

Hãy cân nhắc việc sử dụng chữ Vạn của Đức Quốc Xã. Trong nguồn gốc Ấn Độ giáo và Phật giáo cổ xưa, chữ Vạn đại diện cho sự tốt lành và vĩnh cửu. Bằng cách đảo ngược hướng của chữ thập và làm cho nó giống chữ X hơn là chữ T, Đức Quốc Xã xóa bỏ quyền tự do của những người đi theo họ và chèn một sự kiểm soát vào trường sinh học của họ. Khi tôi nhìn thấy một chữ X trên trường năng lượng hoặc một luân xa của ai đó, tôi biết rằng họ có một điểm đánh dấu năng lượng mách bảo rằng thế giới đang ngược đãi họ theo một cách nào đó. Dấu ấn này có thể ngăn cản họ gặp người mà họ cần, kiếm ra tiền, có một công việc, hay chữa lành. Họ thường biểu lộ một sự hiện diện của một hội chứng [triệu chứng rối loạn đường biên năng lượng định kỳ], bởi vì dấu ấn năng lượng duy trì một mô

hình năng lượng lặp đi lặp lại. Việc xóa bỏ những dấu ấn năng lượng này ra khỏi chính bạn từ những khuôn mẫu cũ là việc làm quan trọng.

Ý NGHĨA CỦA HÌNH DẠNG

Việc đánh giá các hình dạng trong cơ thể vi tế thực sự là một phương pháp hữu hiệu cho việc chẩn đoán và chữa lành. Khi chẩn đoán các vấn đề năng lượng, bạn sẽ muốn chú ý đến những vùng ở trong cơ thể vật lý và cơ thể năng lượng chứa những biểu tượng có hại. Việc biết được các ý nghĩa của những biểu tượng hư hỏng hay biến dạng sẽ giúp bạn có thể bắt đầu làm việc với những vấn đề có liên quan.

Quán tưởng hoặc tập trung mạnh mẽ vào những ý nghĩa tinh thần nổi bật của các biểu tượng sẽ cung cấp năng lượng cho việc chữa lành các vấn đề.

CÁC HÌNH DẠNG TĂNG CƯỜNG TINH THẦN

Hình tròn	Tính trọn vẹn
Hình vuông	Sự sáng tạo
Hình chữ nhật	Sự bảo vệ
Hình tam giác	Sự bảo tồn và tính bất diệt
Hình xoắn ốc	Sự sáng tạo và tính chu kỳ
Ngôi sao năm cánh	Sự biến hóa và chuyển động
Ngôi sao 6 cánh	Sự hồi sinh
Hình chữ thập	Sự kết nối con người với thần thánh và bảo vệ tâm linh

CÁC HÌNH DẠNG CÓ HẠI

Hình tròn biến dạng	Chỉ ra vùng bị tổn thương, chấn thương, hư hại hoặc chia rẽ
Hình vuông biến dạng	Biểu lộ đường biên năng lượng xấu hoặc tổn thương từ hệ thống tiêu cực, ví dụ như hệ thống gia đình
Hình chữ nhật biến dạng	Bộc lộ vùng bị ảnh hưởng bởi các mối nguy hiểm
Hình xoắn ốc biến dạng	Chỉ ra những vùng bị kết thúc đột ngột và các vùng chệch hướng nhịp điệu hay chu kỳ của chúng
Ngôi sao 5 cánh biến dạng	Cho thấy những vùng bị kiềm chế, quá tải hoặc bị đàn áp
Ngôi sao 6 cánh biến dạng	Chỉ ra những vùng bị hạn chế, tuyệt vọng và trầm cảm, đồng thời cũng cho thấy ảnh hưởng của những lực lượng tiêu cực
Hình chữ thập biến dạng	Chỉ ra sự phụ thuộc quá mức vào bản ngã, bản thân hay người khác
Chữ X	Bộc lộ sự dễ bị tổn thương bởi các ảnh hưởng xấu xa và tiêu cực

YANTRAS: CÁC ĐƯỜNG DẪN NĂNG LƯỢNG VI TẾ

Mỗi luân xa trong cơ thể năng lượng con người có liên quan tới một tần số rung động, màu sắc và âm thanh riêng biệt. Theo thần bí Phương Đông, trường năng lượng vi tế của 7 luân xa trong cơ thể cũng liên kết với các dạng hình học riêng biệt. Những hình dạng này được gọi là yantras, và chúng được sử dụng trong thiền định như là những công cụ trung tâm giải phóng nguồn năng lượng và các đặc tính của các luân xa. Tham khảo bảng “Các Yantras luân xa” mô tả các hình dạng và các đặc tính liên kết với mỗi luân xa.

Việc tập trung vào yantras cũng cho phép ta tương tác với các cảm xúc và phẩm chất kèm theo của các luân xa tương ứng. Tiên sĩ Claude Swanson, một trong những nhà nghiên cứu đã viết bao quát về bài thực hành đầy mạnh mẽ này trong cuốn sách của ông: Nguồn sinh lực của sự sống (Life Force): Những điều khoa học cơ bản.

Bài thực hành sau đây là một tiến trình đơn giản giúp đưa sự chú ý của bạn vào yantras để mở khóa, làm sạch, kích hoạt và làm sinh động các luân xa. Nếu bạn bị thu hút từ không đến một hoặc hai luân xa đặc biệt nào đó cùng yantras tương ứng của nó, chỉ cần áp dụng những hướng dẫn phù hợp và đi ngay vào thông tin áp dụng cho luân xa mà bạn muốn tương tác.

Bước 1: Chuẩn bị. Với cuốn nhật ký hoặc cuốn sổ ghi chép và cây bút trong tay, tìm một nơi thoải mái, yên tĩnh, nơi mà bạn có thể nghỉ ngơi và tập trung. Để tập trung vào tất cả 7 luân xa trong cơ thể, bạn có thể dành khoảng 15 đến 20 phút cho bài tập này. Nếu bạn muốn, bạn có thể tăng cường năng lượng thiên định trong môi trường của bạn bằng cách thắp một ngọn nến hoặc chơi một nhạc cụ nhẹ.

Bước 2: Các biểu tượng. Tập trung vào từng luân xa trong bảy luân xa chính, sử dụng bảng the Yantras Luân xa được cung cấp sau bài tập này. Với mỗi luân xa, hình dung các biểu tượng hoặc các hình dạng liên quan – các yantras. Đầu tiên, hãy đọc về mỗi một loại hoa sen là đại diện riêng cho từng luân xa (về màu sắc và số lượng cánh hoa). Sau đó, đọc về biểu tượng truyền thống ẩn chứa bên trong đường tròn của các hoa sen. Nhìn biểu tượng đó bằng con mắt của tâm trí. Nếu muốn, bạn có thể vẽ biểu tượng đó trên tờ giấy để sẵn trước mặt.

Bước 3: Các cảm xúc và các đặc tính. Khi bạn tập trung vào yantra, đưa ý thức của bạn vào những cảm xúc liên quan tới mỗi luân xa, cũng như những khả năng đặc biệt đối với mỗi luân xa. Trong bài thực hành này, cảm xúc có liên quan đặc biệt với từng giai đoạn phát triển của các luân xa trong giai đoạn đầu đời (xem “Sự phát triển luân xa” ở chương 4). Các yantra khuếch đại các cảm xúc và các khả năng này. Việc tập trung vào các yantra tạo điều kiện để giải phóng bất kỳ dạng tắc nghẽn năng lượng nào và giúp bạn nắm lấy sức mạnh thăng hoa của mỗi luân xa.

Bước 4: Giao tiếp được truyền cảm hứng. Viết ra những điều bất kỳ xuất hiện khi bạn tập trung vào các yantra luân xa. Nó có thể là một từ làm tăng sức mạnh, một cụm từ mang tính khẳng định, một bước hành động, hoặc có thể là một quyết định mới. Đơn giản chỉ cần nhận sự truyền thông đến với bạn từ người hướng dẫn tinh thần của bạn.

CÁC YANTRA LUÂN XA

Luân xa	Hoa sen	Biểu tượng bên trong hoa sen (yantra)	Cảm xúc hiện diện trong luân xa này	Đặc tính
1	Bốn cánh- màu đỏ	Một hình vuông với một hình tam giác hướng xuống bên trong hình vuông	Các cảm nhận về bản thân và thế giới, những điều đúng để tồn tại, và những cảm xúc chính như tội lỗi, sợ hãi, giận dữ, niềm vui và xấu hổ	Sự thể hiện
2	Sáu cánh- màu đỏ cam	Hình trăng lưỡi liềm trong vòng tròn	Những cảm xúc tinh tế, sự chọn lựa những cảm xúc nào để cảm nhận và những cảm xúc nào để kìm nén	Sự sáng tạo và lòng từ bi
3	Mười	Hình tam giác chỉ	Sợ hãi và lòng tự trọng	Các khả năng

	cánh – màu vàng	xuống		quản trị và trí tuệ nhạy bén
4	Mười hai cánh - màu xanh lá cây	Hai hình tam giác giao nhau tạo thành ngôi sao 6 cánh	Lòng từ bi, yêu thương, biết ơn và những cảm xúc xuất phát từ trái tim	Chữa lành và liên kết với mọi người
5	Mười sáu cánh - màu xanh da trời	Một tam giác chỉ xuống với vòng tròn bên trong, tượng trưng cho hình trăng tròn	Sự thất vọng bị dồn nén và niềm tự hào, vỡ mộng và vĩ đại, sự chín chắn về nhu cầu và cảm xúc.	Việc giao tiếp, bao gồm diễn thuyết, viết bài và năng khiếu âm nhạc
6	Hai cánh lớn - màu chàm/tía, mỗi cánh một bên	Một tam giác hướng xuống	Cảm giác về bản thân và hình ảnh của mình, cùng với cảm giác về giới tính và khả năng của mình	Tầm nhìn và chiến lược
7	Bông sen ngàn cánh	Không có hình dạng, chỉ đơn giản là không gian mở - không gian vô biên mà đôi khi còn được gọi là không gian trống rỗng	Sự lẫn lộn về mục tiêu và mục đích, tất cả các cảm giác có liên quan đến việc bản thân thuộc về nhóm hay hệ thống nào hoặc các lựa chọn để gia nhập vào nhóm/ hệ thống nào	Cải tạo xấu thành tốt, làm người phụng sự cho người khác

NĂNG LƯỢNG CON LẮC VÀ CÁC LUÂN XA: ĐÁNH GIÁ CÁC CƠ QUAN NĂNG LƯỢNG

Một con lắc là một vật được treo bằng một dây xích hay sợi dây. Nó được sử dụng cho việc tiên đoán và dò tìm, đây là những phương pháp đơn giản trong việc thu thập những thông tin mà các giác quan vật lý bình thường không thể truy cập vào trên một cấp độ ý thức. Bởi vì nó có thể cung cấp sự hiểu biết sâu sắc hoặc các thông tin tại cấp độ rung động tinh tế, một con lắc là một công cụ tuyệt vời trong việc phát hiện sự mất cân bằng tại các luân xa và các trường năng lượng.

Khi bạn cầm con lắc và để nó rung động tự do, con lắc sẽ phản ứng với tần số điện từ của luân xa, ở mặt sau hay mặt trước. Khi giữ một con lắc trên vùng luân xa, bạn chủ yếu đánh giá các bánh xe bên ngoài của luân xa. Nếu bánh xe bên ngoài di chuyển theo chiều kim đồng hồ, các bánh xe bên trong có lẽ cũng di chuyển như vậy. Các bánh xe bên trong gần như luôn luôn chạy theo chiều kim đồng hồ, trừ khi có một cuộc khủng hoảng cùng cực, chẳng hạn như các chuyện sinh, tử.

Bạn có thể đánh giá con lắc luân xa của khách hàng của bạn, điều này thường phản ánh sự chuyển động của bánh xe bên ngoài. Các bánh xe bên trong được phân tích tốt nhất bằng trực giác của bạn nhưng thông thường sẽ lăn theo chiều kim đồng hồ. Chính bánh xe bên ngoài phản ánh các vấn đề, các chương trình, thể trạng và sự khổ nhọc của chúng ta và vì thế nó thay đổi thường xuyên nhất. Một con lắc có thể được sử dụng theo các bước đơn giản dưới đây:

1. Yêu cầu khách hàng của bạn nằm duỗi thẳng. Bạn đứng trước khách hàng, giữ con lắc cách xa từ 6 inch đến 1 foot (1 foot tương đương 30, 48 cm) ngay trên trung tâm của một luân xa.

Để kiểm tra các luân xa dưới chân và trên đầu, cũng như các luân xa thứ mười một và mười hai xung quanh cơ thể, bảo khách hàng của bạn nằm xuống và giữ con lắc trên các vị trí thích hợp.

2. Các hình dạng, phương hướng, sự di chuyển, và tốc độ của vòng quay con lắc sẽ chỉ ra sự cởi mở và chuyển động tròn của mỗi luân xa. (Xem "Cấu trúc Luân Xa" trong chương 4). Ví dụ, nếu con lắc không chuyển động thì là do khách hàng không có lòng tin vào quá trình chữa lành hoặc một luân xa hoàn toàn bị tắc nghẽn. Những rung động nhỏ có thể cho thấy luân xa không mở đủ; những rung động lớn bất thường có thể chỉ ra rằng luân xa mở quá lớn và có thể lấy đi các năng lượng của người khác. Bù lại, kiểm tra xem mặt sau của luân xa, cũng như các luân xa ở trên hoặc ở dưới các khu vực có vấn đề là đang mở, đóng, thẳng đứng, nằm ngang, hay chéo. Dưới đây là những gì mà các rung động khác nhau có thể bộc lộ:

Rung động chủ yếu theo chiều dọc: Các khách hàng đang thiếu cái nhìn sâu sắc thực tế tại luân xa này

Rung động chủ yếu theo chiều ngang: Các khách hàng đang thiếu một quan điểm tâm linh tại luân xa này.

Đổi chiều rung động lên trên phía bên phải hoặc phần nữ tính trong cơ thể khách hàng: Luân xa này thiếu năng lượng nam tính.

Rung động lên trên phía bên trái hoặc phần nam tính trong cơ thể khách hàng: Luân xa này thiếu năng lượng nữ tính.

Hầu như không chuyển động: luân xa không mở đủ.

Rung động cực kỳ rộng: luân xa mở quá lớn.

Rung động ngược chiều kim đồng hồ: luân xa có thể đang xử lý hoặc giải phóng năng lượng; nó cũng có thể đang bị mất năng lượng.

Rung động theo chiều kim đồng hồ: luân xa này hoạt động tốt.

3. Một khi bạn quan sát thấy một mô hình có khả năng không lành mạnh, bạn có thể giải quyết vấn đề và sau đó kiểm tra lại rung động của luân xa để xem nó có thể sửa lại được hay không.

Bạn cũng có thể sử dụng một con lắc để đánh giá giai đoạn phát triển của luân xa. Ví dụ, cùng với các thông tin mà bạn nhận được từ khách hàng về những gì đang diễn ra trong cuộc sống của họ ngay lúc này (thông qua đối thoại, quan sát, cảm nhận trực quan, và các phương tiện khác), bạn có thể đồng thời khám phá xem vấn đề cơ bản của họ có thể đã bắt đầu trong giai đoạn ấu nhi, tuổi thơ, hay trưởng thành.

Có hai cách để đánh giá giai đoạn phát triển tuổi thơ mà tại đó một vấn đề đã phát sinh: Bạn có thể đánh giá luân xa nào bị phá hủy nhiều nhất và tìm đến phần "Phát triển Luân Xa" trong chương 4 để xem tại độ tuổi nào luân xa này phát triển. Bạn cũng có thể sử dụng một con lắc gần luân xa bị nhiễu. Đầu tiên hãy đặt câu hỏi có - không để thiết lập các chuyển động con lắc chỉ ra câu trả lời có hoặc không. Sau đó đi qua các giai đoạn tuổi thơ, hỏi rằng năng lượng luân xa cung cấp "một rung động có" khi bạn nói độ tuổi phù hợp.

HÌNH HỌC THIÊN NG: HOÀ HỢP VỚI LUẬT SÁNG TẠO HUYỀN BÍ

Hình học là một phần quan trọng trong chữa lành năng lượng bởi vì năng lượng vi tế thường cấu tạo trong hình thù và hình dạng. Toàn bộ một lĩnh vực nghiên cứu gọi là *cymatics*

đã chứng minh được rằng những âm thanh khác nhau có thể mang các dạng hình học khác nhau hoặc các hình dạng thị giác khác nhau. Bởi vì khả năng chuyển đổi của các rung động thay đổi từ hình dạng này sang hình dạng khác, hầu hết bằng sự biến hình (metamorphosis), người chữa lành xuyên suốt lịch sử đã nguyện chữa lành bằng trực quan hoặc sử dụng âm thanh nhằm gọi ra các quyền năng riêng biệt của các hình dạng hình học và ngược lại. Họ cũng đã xây dựng các công cụ chữa lành trong các hình thù khác nhau.

Danh sách sau đây cho thấy các hình dạng hình học mạnh nhất và phổ quát nhất qua thời gian và khi thích hợp, cho thấy những cách bạn có thể sử dụng âm thanh hoặc hình dung để chữa bệnh. Phần này cũng chia sẻ một cách dễ dàng nhằm xây dựng một công cụ chữa lành dựa trên các khái niệm hình học đã được mô tả.

KHÁI NIỆM HÌNH HỌC CƠ BẢN TỔNG QUAN

Sóng hình sin (Sine waves). Sóng hình sin được sử dụng để miêu tả các tần số, sóng, và độ rung, mức độ đo lường cơ bản của năng lượng. Tất cả các âm thanh là các sóng âm, điều này có nghĩa là chữa lành bằng âm thanh liên quan đến việc sử dụng sóng hình sin cho việc cải thiện sức khỏe và sự an lạc của bạn.

Sóng hình sin so với một dạng sóng khác nữa gọi là *sóng hình vuông (Square wave)*. Trong khi sóng hình sin được sử dụng để tái tạo và chữa lành, sóng hình vuông được sử dụng để tiêu diệt các mầm bệnh.

Có một số công cụ thương mại tạo ra các âm thanh chữa lành, cũng như âm nhạc được phát bằng tai nghe. (Máy Rife là một sản phẩm thương mại được biết đến trong việc sử dụng sóng hình vuông). Nói chung hầu hết âm nhạc và các sản phẩm thương mại cuốn vào sóng não của bạn. (Xem chương 15, "Trí tuệ vi tế" để biết thêm về việc chữa lành bằng sóng não).

Bạn có thể biến cơ thể của bạn thành máy phát sóng hình sin của riêng mình. Bắt đầu bằng cách đứng dang chân gian rộng bằng vai. Hơi gập đầu gối và đặt tay trái một vài inch ở phía trước và phía dưới bụng, mở tay lên. Đặt bàn tay phải của bạn một vài inch ở phía trước và phía trên ngực của bạn, úp tay xuống. Bây giờ di chuyển hai bàn tay của bạn hướng về nhau cho đến khi chúng đối vị trí. Lặp lại quá trình này. Bằng cách nói *Hum*, hát, hay tụng kinh với ý nguyện hoà nhập cơ thể, tâm trí và linh hồn trong khi làm chuyển động bàn tay này, bạn sẽ hài hòa hai nửa trên và dưới của hệ thống luân xa của bạn với nhau, tích hợp các bản thể thần thánh và trần thế của mình, và hỗ trợ các ý nguyện của bạn.

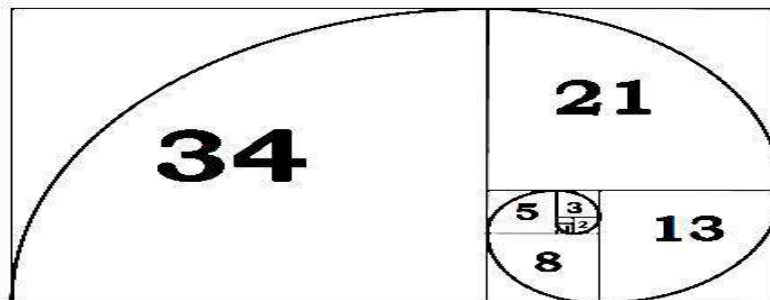
Dãy số Fibonacci (The Fibonacci sequence). Đây là một loạt số trong đó trừ hai số ban đầu ra thì mỗi số bằng tổng giá trị của số hai đứng trước nó. Cách tiếp cận dễ nhất để truy cập vào sức mạnh của dãy số này là đầu tư vào âm thoa Fibonacci. Những công cụ âm thanh cân bằng hệ thống thần kinh, hỗ trợ chữa lành chấn thương và các thói nghiện, củng cố tình trạng ý thức, và tăng tính sáng tạo.

Các hình xuyên. Khi một hình tròn xoay quanh một đường thẳng trong cùng mặt phẳng nhưng không giao với đường thẳng đó, một bề mặt hình học của một chiếc bánh rán – một hình xuyên – được tạo ra. Nhà chữa lành và tác giả Amara Karuna đã phát triển một số phương pháp để khai thác vào sức mạnh của hình xuyên, tin rằng hình dạng này có thể tăng cường sức sống, tạo ra một điện từ cao hơn và có nhiều sự bảo vệ hơn hiện tại trong cơ thể của bạn, xoá bỏ trở ngại và chữa lành nỗi đau thể xác và bệnh mãn tính.

Bạn có thể biến cơ thể mình thành công cụ chữa lành hình xuyên bằng cách mừng tượng cơ thể bạn ở trung tâm của dòng năng lượng, toả ra từ trong cơ thể bạn trong hình dạng một cuộn dây hướng ra phía bên ngoài cơ thể trong phạm vi khoảng 1 mét. Trong lần thở hít vào,

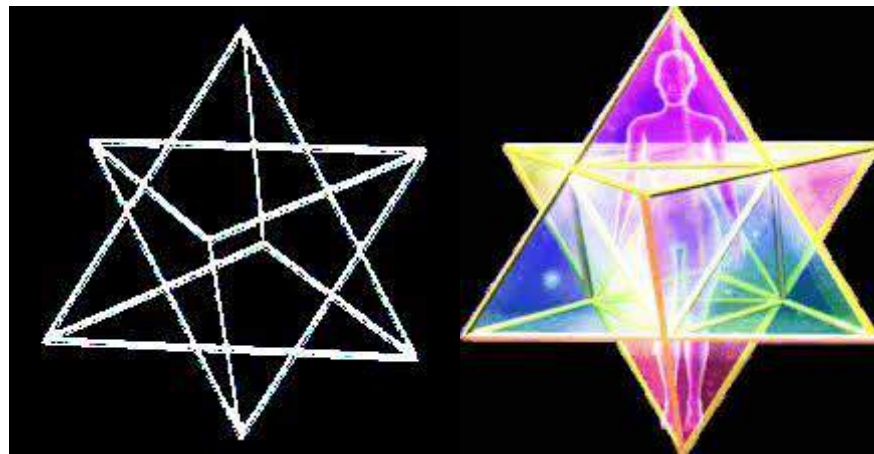
hãy tưởng tượng những dòng năng lượng di chuyển từ bàn chân chạy lên đỉnh đầu của bạn. Khi bạn thở ra, hãy tưởng tượng những dòng ánh sáng chảy ra bên ngoài cuộn xung quanh cơ thể của bạn. Sau đó, những dòng ánh sáng này lại cuộn hình xoắn ốc vào bên trong và xung quanh cơ thể của bạn trong từng hơi thở.

Đường xoắn ốc vàng. Đường xoắn ốc vàng là mặt cắt của một đoạn thẳng theo Tỷ lệ vàng (một đường xoắn ốc được uốn cong liên tục được tìm thấy trong tự nhiên). Có một cách để khai thác sức mạnh của đường xoắn ốc vàng là làm việc với "tần số cân bằng", gọi là 360 Hertz. Tần số này được phát ra từ mặt cắt lí tưởng và cho phép truyền tải niềm vui, sự chữa lành, và sự cân bằng sức khỏe. Điều thú vị là từ lâu các phi hành gia NASA đã chứng minh rằng Trái Đất tạo ra một giai điệu từ 360 Hertz trong không gian. Bạn có thể sử dụng một âm thoa với tỷ lệ này hoặc các âm thanh có độ cao này thông qua tai nghe.



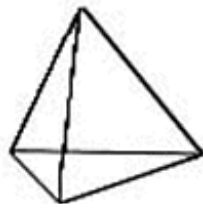
Hình minh họa đường xoắn ốc vàng

Các Merkaba (cỗ xe thăng linh). Gồm hai mặt tứ diện có hướng đối lập nhau nhưng lồng vào nhau, các Merkaba được coi là một phương tiện để du hành linh hồn hay mở ra tâm thức cao hơn. Bằng cách thiền trên Merkaba hoặc cầm hay đeo một thiết bị có hình thù của nó, bạn có thể kích hoạt cả hai bán cầu não của bạn, mời gọi sự phát triển tâm linh, khôi phục lại dòng chảy của *prana* thông qua tuyến tủy của bạn, và kích hoạt thân giao cách cảm và các khả năng trực giác. Bạn cũng có thể hình dung toàn bộ trường năng lượng của mình trong dạng Merkaba trong khi thực hiện du hồn bằng ngoại cảm, nhìn xa, hoặc các cuộc viếng thăm khác đến các thế giới tâm linh. Các Merkaba đóng vai trò là các phương tiện ngoại cảm, cung cấp sự bảo vệ và tăng cường kinh nghiệm tâm linh của bạn. (Để tìm hiểu thêm về Merkaba, các bạn có thể tham khảo trang web của thư viện hoàng kim.)

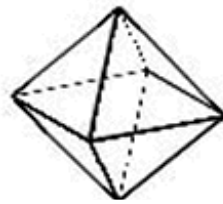


Một số hình minh họa Merkaba

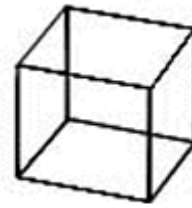
Các khối Platon. Các khối Platon gồm có 5 hình dạng ba chiều: khối tứ diện, khối lập phương, khối 8 mặt (bát giác), khối 12 mặt, khối 20 mặt – Mỗi khối đều đồng dạng các góc và các cạnh. Plato đã liên kết các hình dạng này với bốn yếu tố chính và nước trời. Mỗi khối đều trong dạng mặt phẳng hoặc hình dạng 3D, có thể được sử dụng như một hình yantra thần bí



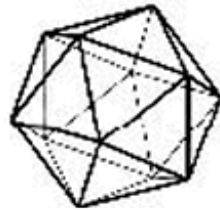
Khối tứ diện



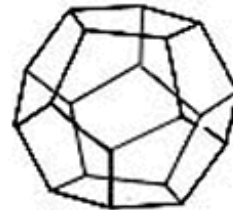
Khối 8 mặt



Khối lập



Khối 20 mặt



Khối 12 mặt

trong lúc thiền định.

Bạn có thể nhìn một bản vẽ của hình khối, hoặc nắm trong tay một tinh thể hoặc một vật thể trong hình dạng tùy thích. Đồng thời, bạn có thể tưởng tượng mình được bao quanh bởi các khối hình này hoặc chỉ chèn một khối hình vào một trường năng lượng đặc biệt. Cuối cùng, bạn có thể đặt các vật thể có các hình dạng này trong nhà hoặc văn phòng của bạn để tăng cường năng lượng cho không gian. Mỗi khối Platon nắm giữ các đặc tính sau đây, ngoài những yếu tố được mô tả trước đó trong chương này.

Hình cầu: sự hoàn thành, vô tận, tăng sự tự nhận thức.

Hình lập phương: tiếp đất, giảm biến động, làm chậm lại những gì đang diễn ra quá nhanh, chẳng hạn như các tác nhân gây áp lực

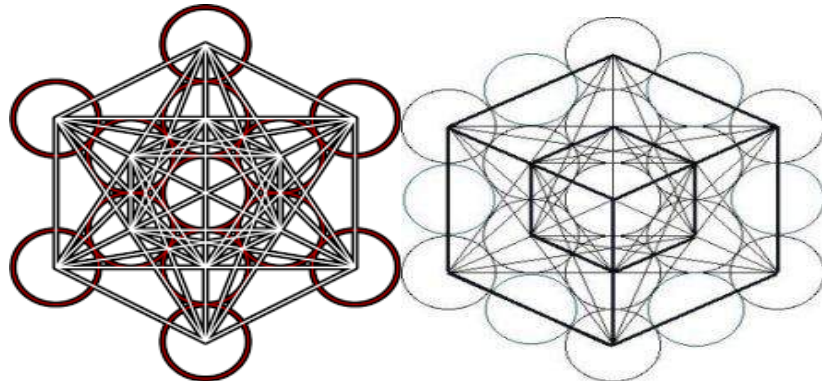
Tứ diện: sức khỏe, mở rộng tâm trí.

Bát giác: hòa bình, tình yêu và sự phát triển tâm linh; tăng sự tự nhận thức và tăng sự thấu hiểu sự sống bằng trực giác.

Hình khối 12 mặt: thiền định và tập trung; liên kết với cái tôi cao hơn; giúp bạn hiểu những gì đang xảy ra trong cuộc sống của bạn và lý do tại sao.

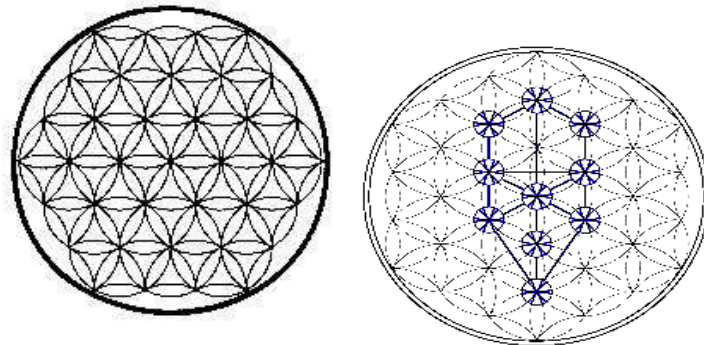
Hình khối 20 mặt: kết nối bản năng giới tính và cảm xúc; tạo thuận tiện cho sự vận động và dòng chảy của sự phong phú.

Khối lập phương của Metatron. Làm nền tảng cho các khối Platon, khối lập phương của Metatron chứa hai tứ diện, hai lập phương, và một bát giác, khối hai mươi mặt, và khối mười hai mặt. Nó được cho là đại diện cho mạng lưới ý thức và ma trận hình thành vũ trụ của chúng ta. Khi nhìn vào lập phương Metatron, bạn đang nhìn thấy tất cả các khối Platon cùng một lúc. Bạn có thể sử dụng khối lập phương như một hình tròn mạn đà la trong khi thiết lập một ý định cho những gì bạn muốn thể hiện hoặc chữa lành, hoặc bạn có thể tưởng tượng toàn bộ trường năng lượng của bạn với khối lập phương trong khi làm giống như vậy.



Các hình ảnh minh họa khối lập phương Metatron

Bông Hoa sự sống. Một mô hình thường được tìm thấy trong các hình dáng hình học thiêng liêng khác. Hoa sự sống khoảng cách đồng đều, lồng tròn vào nhau tạo ra một bông hoa như khuôn mẫu. Nó được coi là một khuôn mẫu vũ trụ dùng để chữa lành, có chứa tất cả các chất rắn Platon và do đó tượng trưng cho sự kết nối giữa thể chất và tâm linh. Nó thường được coi là cửa sổ đến nhận thức cao hơn. Một trong những cách dễ nhất để khai thác sức mạnh của nó là sử dụng nó như một hình tròn mạn đà la, tập trung vào hình thức của nó trong khi tập trung vào 1 câu hỏi. Hãy để tâm trí của bạn được vẽ ra cho các hình dáng của đóa hoa chứa niềm đam mê cho bạn, bây giờ hãy yêu cầu Linh Hồn tiết lộ các thông tin đã được ẩn giấu trước đó từ sự tỉnh giác của bạn, thông qua phần này của bông hoa.



Các hình ảnh minh họa bông hoa của sự sống

CHỮA LÀNH RUNG ĐỘNG VÀ LUÂN XA THỨ CHÍN: PHÉP CHỮA LÀNH TỪ LINH HỒN ĐẾN CƠ THỂ

Luân xa thứ chín là “Ngai vị của Linh Thể” và là trung tâm của “các hệ gen linh hồn”, trong đó bao gồm các hình dạng, biểu tượng, nguyên mẫu, và con số, tất cả những thứ mà tôi gọi là "biểu hình". Luân xa này được so sánh với các trung tâm năng lượng gọi là "luân xa siêu việt" trong nhiều hệ thống đan xen văn hóa, cũng như luân xa thứ chín trong sơ đồ Inca. Việc truy cập vào các biểu tượng và ý tưởng có thể thay đổi thực tế khi chúng ta khai thác các quyền năng ẩn giấu gọi là một khái niệm phổ quát. Về cơ bản, luân xa thứ chín hoạt động giống như một tế bào vật chất của chúng ta. Nó chứa các hệ gen linh hồn của chúng ta, các chương trình nằm ẩn dưới các lựa chọn trước khi được sinh ra về đến cơ thể vật lý, các trạng thái cảm xúc và các niềm tin tinh thần của chúng ta. Trong cuốn

sách đột phá có tên *Rung Động Y Học*, bác sỹ Richard Gerber đã đề cập đến những gen này như là một khuôn mẫu, gợi ý rằng thể phách (thể dĩ thái) là bộ khung xương cho cơ thể vật lý. Ông nói thêm, "Những thay đổi năng lượng xảy ra ở cấp độ dĩ thái trước khi biểu hiện ra thành các sự kiện cấp tế bào ở thể vật lí."

Chữa lành được siêu nạp năng lượng khi hòa hợp vào hệ thống năng lượng của chúng ta bằng cách chốt vào luân xa thứ chín (công thông tin đến cơ thể linh hồn của chúng ta). Bằng cách chữa lành cơ thể linh hồn (soul body), cơ thể mà có thể mang theo tất cả các dữ liệu từ một hóa thân này đến hoá thân khác, chúng ta có thể yên tâm rằng chúng ta không cần lặp đi lặp lại các bài học của chúng ta từ đời này sang đời khác. Cơ thể linh hồn của chúng ta là toàn bộ bản thể của chúng ta. Khi rời khỏi cuộc sống sau khi chết, chúng ta hấp thụ những ký ức, các vấn đề và cảm xúc trong cuộc đời vào bản thể dĩ thái là trường năng lượng bao xung quanh linh hồn của chúng ta. Khi linh hồn của chúng ta đi vào một cuộc sống mới, năng lượng từ mọi kiếp cùng với ước định linh hồn sắp tới của chúng ta, được tải vào luân xa thứ chín.

Để chốt việc chữa lành vào luân xa thứ chín, bạn có thể gọi lại các hỗ trợ từ biểu tượng, hình dạng, và con số trong khi hít thở sâu, như vậy việc áp dụng sức mạnh của cơ hoành, mạng lưới của cơ thể liên quan đến luân xa thứ chín của bạn. Bằng cách này, bạn gửi năng lượng chữa lành vào linh hồn của bạn cũng như cơ thể của bạn

SỨC MẠNH CỦA NHỮNG CON SỐ: CÁC BIỂU TƯỢNG VĨ TRỤ CỦA SỰ SỐNG.

Các con số kể một câu truyện. Như tôi đã miêu tả trong phần *Các Đường Biên Năng Lượng*:

Các học giả uyên bác nhất từ các nền văn hóa cổ xưa tin rằng những con số biểu thị các nguyên tắc cơ bản của vũ trụ, cung cấp những lời giải thích đúng đắn duy nhất về những điều bí ẩn của thực tại. Ngày nay, nhiều nhà khoa học rút ra được từ các nghiên cứu về toán học, tần số, hình học, và những tiếp cận khác dựa trên những con số để giải thích việc chữa lành, tạo ra phương thức điều trị mới, và giải quyết các vấn đề nan giải của y học, đó là nghiên cứu về những con số để ứng dụng vào thực tế. Các nền văn hóa xuyên suốt thời gian đã rút gọn thực tại thành các phương trình số học.

Con số là cơ sở tư duy của Người Sumer cổ đại, cũng như các phương thức chữa lành trong số nhiều giáo phái như Hindu, Vệ Đà, Ai Cập, Tây Tạng, Maya, Siberia, Trung Quốc, Do Thái giáo, Kitô giáo, và các giáo phái giao thoa giữa các nền văn hoá.

Ví dụ như một số nhà bí giáo Do Thái (Kabbalists), đã phân tích Kinh Cựu Ước Ezekiel và nguy kinh của Enoch và IV Ezra (Cuốn sách thứ tư của Ezra, phần "2 Esdras" Nguy Kinh) nhằm suy đoán về ý nghĩa ẩn giấu của các con số và các ký tự. Trong thánh kinh Hindu, các con số thường tương quan với các cơ thể chiêm tinh và đặc điểm căn cốt của họ. Ayurveda, hệ thống chữa bệnh Đông Ấn Độ, thường dựa vào con số của một người (xác định bởi ngày sinh của một người và một công thức dựa trên tên của mình) để chẩn đoán bệnh và đưa ra các giải pháp toàn diện. Pythagore, nhà triết học và nhà toán học Hy Lạp vĩ đại tin rằng vũ trụ tiến hóa không ngừng theo một trật tự, tuân theo các chu kì tiến triển có thể được đo lường bằng những con số từ 1 đến 9.

Ý nghĩa của các con số như được nêu ở đây được rút ra từ triết học Ai Cập, Chaldea, và Pythagore và bao gồm hai cách để áp dụng năng lượng của các con số: (1) Các nguồn năng

lượng thiết yếu của các con số về để đạt được sự an lạc toàn diện và sự nhất thể, (2) Sức mạnh của các con số để làm cho các đường biên năng lượng trở nên vững mạnh. Cũng giống như các hình dạng, con số có thể được hình dung, suy gẫm, hoặc thậm chí được vẽ trên da nhằm cung cấp hỗ trợ rung động.

NHỮNG CON SỐ VÀ NĂNG LƯỢNG THIẾT YẾU CỦA CHÚNG

Sau đây là ý nghĩa thiết yếu của các số từ 1 đến 10, cùng với một vài số trên 10 được chọn mang ý nghĩa đặc biệt mạnh mẽ.

- 1:** Khai tâm và khởi đầu; kêu gọi sự hiện hữu của Đấng Tạo Hoá; giải quyết các nhu cầu của bản thân và ưu tiên chăm sóc bản thân trước.
- 2:** Tượng trưng cho việc ghép cặp và mối quan hệ hai chiều. Cân bằng các mối quan hệ, tạo liên kết lành mạnh, chia sẻ quyền lực.
- 3:** Phản ánh sự lạc quan; con số của sự sáng tạo, nó mang lại một sự khởi đầu và kết thúc với nhau; kết thúc sự hỗn loạn.
- 4:** Biểu thị sự sáng lập và ổn định; cung cấp nền tảng; đạt được sự cân bằng.
- 5:** Tăng cường và tiến triển; tạo ra một không gian để đưa ra quyết định; cung cấp khả năng lựa chọn hướng đi theo ý muốn.
- 6:** Con số của sự phụng sự; chỉ ra sự hiện diện của ánh sáng và bóng tối, thiện và ác, và các sự lựa chọn giữa hai cực đối lập này.
- 7:** Đại diện cho nguyên tắc thần thánh; giúp chúng ta cởi mở để đón nhận tình yêu và ân sủng, xóa bỏ nghi ngờ về con đường thần thánh.
- 8:** Biểu tượng của quyền lực và vô cực; thiết lập mô hình định kỳ và soi sáng nghiệp. Có thể được sử dụng để xóa bỏ mô hình hoặc hội chứng cũ và cổ hủ.
- 9:** Đại diện cho sự thay đổi và hài hòa; loại bỏ cái cũ và cởi mở để đón nhận một chu kỳ mới. Con số có thể xóa bỏ cái ác.
- 10:** Biểu thị sự xây dựng và bắt đầu lại. Con số của các vấn đề vật lý, nó có thể tạo ra thiên đường trên trái đất.
- 11:** Đại diện cho nguồn cảm hứng; giải phóng cá nhân thần thoại; mở ra thần thông cho chúng ta; xóa bỏ các vấn đề về lòng tự trọng.
- 12:** Biểu thị sự thông thái vượt lên bi kịch cuộc đời; đến gần cái tôi thần thánh của riêng mỗi người, nhưng vẫn mang lòng nhân từ. Đây là con số tuyệt vời cho lòng vị tha.
- 22:** Để thành công trong bất cứ điều gì bạn làm thông qua mối liên kết với Thần Thánh.
- 33:** Để giảng dạy và chấp nhận sự khôn ngoan của chúng ta. Gọi lên lòng dũng cảm và kỷ luật.

CÁC CON SỐ VÀ CÁC ĐƯỜNG BIÊN NĂNG LƯỢNG

Mặc dù tôi thích làm việc với những con số liên quan đến việc chẩn đoán và chữa lành, nhưng tôi đặc biệt quan tâm về khả năng của chúng nhằm tăng cường và làm sống động các đường biên năng lượng.

Bạn có thể hình dung trực quan một con số được chọn xếp chồng lên bên ngoài đường biên yếu ớt hay sai lạc hoặc vào khu vực của cơ thể vật lý (ví dụ: trái tim, thắt lưng, máu) hoặc cơ thể năng lượng (ví dụ: một luân xa, một kinh mạch) hầu hết ảnh hưởng bởi các vấn đề về

đường biên năng lượng. Tần số của con số sẽ tràn ngập toàn bộ trường năng lượng sinh học của bạn, một trong bốn đường biên năng lượng được mô tả trong chương 7 hoặc một trường aura cụ thể và ảnh hưởng đến thay đổi. Ví dụ, nếu bạn dễ dàng hấp thụ những cảm xúc của người khác thì việc hình dung ra con số 1 trên trường aura thứ hai hay trên đường biên cảm xúc của bạn làm giảm sự phụ thuộc hay sự hấp thụ các cảm xúc của người khác và tái kết nối với cảm xúc của chính bạn. Sau đây là cách mà các con số có thể chuyển hóa những vấn đề phổ biến của đường biên năng lượng mà có thể làm cạn kiệt sinh lực của bạn.

- 1:** Giúp giải quyết các vấn đề của vai trò nạn nhân khiến chúng ta đề cao lợi ích của người khác hơn lợi ích của bản thân và chịu gánh nặng về năng lượng của họ.
- 2:** Cho phép chúng ta hợp tác với một người nào đó mà không cần cho đi sức mạnh của chúng ta.
- 3:** Thiết lập các đường biên lành mạnh, đặc biệt là đối với những người dễ trở thành nạn nhân xâm hại về tâm linh hay từ phía môi trường.
- 4:** Giúp chúng ta trụ vững và ổn định, đặc biệt là nếu những người khác thường xuyên lôi kéo chúng ta về mặt năng lượng, tinh thần hay tình cảm.
- 5:** Giữ chúng ta tránh việc tham gia vào các vấn đề của mọi người khác và do đó trở thành quá áp lực. Cũng như phá vỡ mô hình lặp đi lặp lại.
- 6:** Che chở chúng ta khỏi thế lực tà ác, chẳng hạn như các cuộc xâm lược tinh thần, và cho phép chúng ta duy trì tính toàn vẹn của chúng ta bằng cách duy trì các đường biên năng lượng lành mạnh. Đồng thời giúp chúng ta giải phóng những lợi ích vô thức của một mô hình lặp đi lặp lại và hưởng ứng lại sự sống theo các cách hân hoan hơn.
- 7:** Kêu gọi sự trợ giúp thiêng liêng để xóa bỏ các vấn đề về đường biên năng lượng.
- 8:** Phá vỡ hoặc xóa bỏ các vòng tròn hoặc mối quan hệ mà giam cầm chúng ta hoặc khiến chúng ta bị ràng buộc bởi các mô hình không lành mạnh.
- 9:** Báo hiệu sự kết thúc của một vấn đề về đường biên năng lượng hoặc mô hình có hại, và xác nhận rằng chúng ta đã sẵn sàng di chuyển về phía trước và nắm lấy những khả năng mới.
- 10:** Tăng ý định hoặc năng lượng của một hướng đi mới.
- 11:** Cung cấp việc tiếp cận hướng dẫn tâm linh và chuyển hóa đời sống mà đã thiết lập ra các vấn đề về đường biên năng lượng của chúng ta.
- 12:** Ủng hộ lòng vị tha trong đường biên tâm linh (xem chương 7).
- 22:** Giúp chúng ta đạt được thành công.
- 33:** Mở ra sự khôn ngoan trong chúng ta.

MÔI TRƯỜNG NĂNG LƯỢNG

Đó không hẳn chỉ là các vi khuẩn, đó là mảnh đất của sự sống.
LOUIS PASTEUR (TRÊN GIƯỜNG BỆNH)

Chúng ta được tạo ra từ năng lượng, và vạn vật trong môi trường của chúng ta cũng thế. Cho dù là mắt ta không nhìn thấy, nhưng nguồn năng lượng này vẫn tiếp tục ảnh hưởng tới chúng ta – và chúng ta tương tác lại với nó. Sức khỏe và sự an vui của chúng ta bị tác động mạnh với môi trường vi tế xung quanh, và có nhiều thứ chúng ta có thể làm để mang lại sự hòa hợp và cân bằng lớn hơn tới những nơi chúng ta sinh sống cơ bản hàng ngày.

Chương này phần lớn dựa vào thông tin của chương 2 về các trường năng lượng, để phát biểu một số vấn đề cơ bản về việc tạo ra một môi trường sống và làm việc lành mạnh. Trong chương có cả những cuộc thảo luận về hiểm họa điện từ trong nhà và quanh bạn, cũng như các lời khuyên để giải quyết sự nhiễu loạn năng lượng này; các phương pháp chữa lành với nam châm; và sử dụng hệ thống phong thủy cổ điển để tạo ra không gian thiêng.

CÁC HIỂM HỌA ĐIỆN TỪ TRONG NHÀ VÀ XUNG QUANH BẠN

Các nhà trị liệu năng lượng vi tế theo chính thể luận đang ngày càng quan tâm nhiều hơn tới ảnh hưởng của năng lượng quanh chúng ta, bao gồm cả các trường điện từ nhân tạo có ảnh hưởng trước tiên tới chúng ta ở nơi làm việc và sinh sống. *Bức xạ điện từ (EMR)* này tạo ra ô nhiễm điện. Ngôi nhà chúng ta được ví như chiếc đĩa hình trụ chứa EMR. EMR tham gia vào mọi thứ từ việc khiến các bệnh tật nguy hiểm càng trở nên trầm trọng hơn tới việc làm gia tăng những căng thẳng hàng ngày. *Bức xạ điện từ* nằm ở các đường dây điện, ổ điện, lò nướng điện, lò vi sóng, lò sưởi, ấm đun nước, tủ lạnh và ti vi, lan rộng vài mét xung quanh đồ điện kể cả khi đã tắt chúng. Sự phơi nhiễm lâu dài này có thể làm xấu thêm các điều kiện được liệt kê ở chương 2.

Các năng lượng từ trên trái đất cũng có thể có ảnh hưởng tiêu cực đến tâm trạng và cơ thể chúng ta, được biết đến như căng thẳng bệnh tật bắt nguồn từ khu vực địa lý (ta hãy tạm gọi tắt là stress địa lý hay địa bệnh) (xem chương 2). Những bất thường trong các trường năng lượng trái đất khiến chúng ta trải nghiệm chứng khó ngủ, mức độ stress gia tăng, rối loạn tâm lý, và các vấn đề về hành vi, cùng với những triệu chứng có vấn đề khác.

Hệ thống năng lượng của chúng ta phản ứng tiêu cực tới cả EMR và stress địa lý; nói cách khác, chức năng của các trường, các kênh, và các trung tâm năng lượng của chúng ta sẽ cải thiện khi chúng ta thay đổi môi trường và giảm thiểu lượng tác động của những yếu tố này lên cuộc sống của chúng ta. Đây là những lời khuyên để bảo vệ các hệ thống vi tế của chúng ta bằng việc thay đổi thế giới quanh ta.

GIẢM THIỂU EMR Ở NHÀ (HAY Ở VĂN PHÒNG)

- Tiết kiệm điện. Làm mọi thứ bằng tay mỗi khi có thể.
- Tắt các thiết bị điện trừ tủ lạnh khi bạn không sử dụng chúng.
- Tăng cường hệ thống miễn dịch của bạn với đồ ăn hữu cơ giàu dinh dưỡng.
- Thay thế các sản phẩm chăm sóc cá nhân và nhà cửa bằng các sản phẩm không hóa chất.
- Đi chân trần để giải phóng EMR vào đất.
- Tránh xa các dụng cụ điện trong phòng ngủ, sử dụng đồng hồ báo thức dùng pin, không dùng điện.
- Tránh xa đèn có chất lưu huỳnh và halogen có điện thế thấp.
- Đảm bảo điện thoại di động và máy tính được tắt khi không sử dụng.
- Tránh xa chần điện.
- Ngủ trong giường không có các phần kim loại.
- Tự bảo vệ khỏi các bức xạ với các phương pháp phép chữa vi lượng đồng căn tảo thạch y, vesiculosus, Sodiumalginate, phốt pho, and Stronti. (Xem “Phương pháp vi lượng đồng căn: Y Học Rung Động từ các Vương Quốc Tự Nhiên” ở chương 20.)
- Làm sạch EMR khỏi trường hào quang bằng cách sử dụng các kỹ thuật ở phần “Làm sạch trường hào quang” ở chương 11 “Chữa Lành Trường Hào Quang.”
- Sử dụng liệu pháp từ trường, được mô tả trong mục “Liệu Pháp Từ Trường”, để giúp làm sạch trường hào quang.

LOẠI BỎ STRESS ĐỊA LÝ

Stress địa lý thường xảy ra ở các khu vực có một chỗ đứt đoạn trong dòng chảy năng lượng tự nhiên của trái đất. Chỗ đứt đoạn này có thể bị gây ra do hiện tượng tự nhiên, như là các vách đá, khe núi, dòng suối, đường đứt đoạn, hay các hiện tượng do con người tạo ra như là đường đứt gãy giữa các công trình, tường, hàng rào, đường chóp mái, và đường dây điện, cáp và điện thoại. Năng lượng bị ngăn cản và chuyển đổi từ những chỗ gián đoạn này tạo ra cái được biết như là đường stress.

Phương pháp phổ biến nhất để loại bỏ stress địa lý là kiểm tra xem môi trường xung quanh có đường stress hay không và sau đó cho chúng nổi đất để chúng không thể thâm nhập vào nơi ở của bạn. Để đánh giá các điều kiện tự nhiên hay định vị hiện tượng tự nhiên cụ thể và để kiểm tra xem có đường stress địa lý không ta có thể tiên đoán bằng phương pháp dò mạch năng lượng. Hai trong số phương pháp dò tìm mạch năng lượng dễ nhất là sử dụng la bàn và con lắc.

Dò tìm mạch năng lượng với la bàn. Đặt hướng la bàn cho tới khi kim la bàn chỉ thẳng về hướng bắc và di chuyển nó từ từ qua nơi bạn đang kiểm tra. Nếu nó đi qua vùng nhiễu loạn năng lượng, kim sẽ chệch khỏi hướng chính bắc.

Dò tìm mạch năng lượng với con lắc. Bạn có thể làm dễ dàng một con lắc bằng dây chuyền kim loại và một viên đá đeo trang sức hay vật dụng khác. Sau khi tiếp đất và đặt trọng tâm vào bản thân (xem bài thực hành này trong chương 9), hãy thiết lập trước chuyển động nào của con lắc sẽ báo hiệu “có” và chuyển động nào báo hiệu “không”. Sau đó, đi quanh một vị trí cụ thể để hỏi các câu hỏi “có” và “không” như “Khu vực này có đang gây

ra stress địa lý hay không?”

Sau khi đã đánh dấu các đường stress rồi, bạn có thể cho chúng nổi đất với một trong những kỹ thuật sau:

- Cài đặt một đỉnh kẹp bằng đồng hoặc mạ đồng, một chiếc nhẫn mạ đồng, hay một chiếc cốc thép trong đường stress.
- Dùng tấm lát để làm rào chắn chặn đường stress đó. Bạn có thể đặt các tấm lát nền hay thảm chùi chân làm từ gỗ cây sồi dưới giường ngủ hay ở đâu đó có đường stress để tránh ảnh hưởng của các đường này. Gỗ sồi (còn gọi là gỗ bản – loại gỗ dùng làm nút chai li-e) - một loại cây đã tiến hóa để bảo vệ chính bản thân nó để chống lại tác hại của đường stress.
- Làm trung hòa đường stress với một trong những dụng cụ khử điện từ trên thị trường. Một vài sản phẩm có tiếng bao gồm thiết bị lõi đồng Powerhouse double Lakhovsky và các thiết bị khác sẵn có ở các cửa hàng Năng lượng. Cũng có thể dùng những dây chuyền sẵn có ở các tổ chức BioGeometry hay viện Vesica để hỗ trợ với EMR cũng như các nhu cầu chữa lành cá nhân.
- Loại bỏ đường stress với quả cầu thủy tinh, có thể chôn hay đặt ở góc phòng. Xem phần “Đá quý: Các Hòn Đá Ánh Sáng” ở chương 20 để lựa chọn những viên đá thích hợp.

Bên trong ngôi nhà của bạn, bạn cũng có thể đơn giản sắp xếp lại đồ đạc, chuyển giường, ghế, hay bàn cách xa khỏi đường stress.

LIỆU PHÁP DỪNG TỪ TRƯỜNG

Liệu pháp từ trường chẩn đoán và điều trị cả nỗi đau về thể xác và tinh thần và điều trị cả các triệu chứng lẫn nguyên nhân của bệnh tật. Nam châm và các thiết bị điện từ hiện được sử dụng rộng rãi để làm dịu cơn đau, hỗ trợ điều trị gãy xương và giải tỏa stress.

Nghiên cứu của Tiến sỹ Albert Roy Davis phát hiện rằng các trường từ âm có lợi có các cơ quan hữu quan đang sống trong khi các trường từ dương có thể gây stress. Robert Becker, nhà phẫu thuật chỉnh hình, nhận thấy rằng những dòng điện yếu có thể thúc đẩy sự tái phát triển của xương gãy, và Kyoichi Nakagawa, thạc sỹ, giám đốc Bệnh viện Isuzu ở Tokyo, phát hiện ra một điều kiện gọi là “triệu chứng thiếu hụt từ trường” có nguồn gốc từ sự sụt giảm trong tiếp xúc với các địa từ trường tự nhiên của trái đất và có thể gây đau đầu, chóng mặt, cứng cơ, đau ngực, mất ngủ, và v.v.

Nam châm có thể hỗ trợ các quá trình hàn gắn và giúp loại bỏ EMR và stress địa lý. Năng lượng từ di chuyển trong các đường xoắn ốc và có thể làm trệch các năng lượng ERM gây hại. Để sử dụng các thiết bị từ và nam châm cho mục đích này, điều quan trọng trước tiên là hiểu sự khác biệt cơ bản giữa cực nam và cực bắc của một thời nam châm và chúng có ảnh hưởng gì. Bạn có thể nói sự khác biệt giữa hai cực bằng cách treo thời nam châm lên một sợi chỉ. Đầu chỉ hướng bắc là cực bắc hay cực âm và chỉ hướng nam là cực nam hay cực dương. Bạn cũng có thể di chuyển thời nam châm từ từ chỉ hướng bắc phía dưới của la bàn. Nếu kim chỉ hướng bắc, bạn đang đứng ở phía hướng nam của nam châm.

Cực bắc của thỏi nam châm làm ngưng sự phát triển của sinh trưởng và viêm nhiễm. Bạn có thể sử dụng đầu nam châm cực bắc cho các bệnh viêm nhiễm, kinh nguyệt, viêm lợi, viêm răng, chứng viêm nói chung, hay lượng can-xi tích tụ ở khớp xương. Chúng có thể làm nhỏ tế bào, giảm thiểu hoạt động, và làm nhẹ cơn đau. Cực bắc kích thích sự tăng trưởng của tế bào và các hệ thống sống, bao gồm cả vi khuẩn. Nó sẽ kích thích độ mạnh của cơ, giúp vấn đề tiền liệt tuyến, và giúp ngăn sảy thai. Các nam châm cực nam cũng có ích nếu bạn có sung huyết mà không bị viêm nhiễm, và chúng có thể gia tăng hoạt động của mô tế bào bất kỳ tại vị trí đặt nam châm. Không nên sử dụng nam châm đầu cực bắc nếu bạn đang mang thai, vì chúng có thể gây sảy thai trong 3 tháng đầu. Và cũng không sử dụng chúng nếu bạn bị sung huyết nhưng không bị viêm nhiễm, hay bạn đang điều trị bệnh yếu cơ.

Cuối cùng, không sử dụng nam châm khi bạn đang sử dụng máy điều hòa nhịp tim, hay máy khử rung tim tự động, cây ốc tai, hay bơm insulin. Và các nam châm không nên đặt trên vùng bị tổn thương. Khi sử dụng nam châm ta cũng cần cân nhắc về cường độ của từ trường (được đo bằng đơn vị Gao-xơ). Chỉ số Gao-xơ càng cao thì cường độ nam châm càng mạnh. Các nam châm hiệu quả nhất cho các mục đích chữa lành là nam châm y tế hay nam châm chữa bệnh. Bạn có thể mua thỏi nam châm đơn cực hay lưỡng cực. Các nam châm đơn cực đã được tạo ra để có một đầu là cực bắc và một đầu là cực nam. Nam châm lưỡng cực được tạo ra với 2 cực ở cùng một bên. Người ta thường chọn sử dụng nam châm đơn cực nếu họ muốn hiệu quả của một hay hai cực mà không có sự can thiệp của cực còn lại.

Các kỹ thuật trị liệu sử dụng nam châm cụ thể như sau:

- Sử dụng chặn từ và giường để giảm stress và tăng cường giấc ngủ. (Không khuyến cáo cho người bị rối loạn lưỡng cực).
- Đặt một trường từ âm vào chòm đầu để giúp ngủ ngon. Bạn có thể dùng băng dán một nam châm nhỏ vào đầu. Bạn cũng có thể lấy miếng gỗ giường nam châm được làm bởi nam châm âm và ngủ cùng nó bằng cách đặt gần đầu hay đặt những miếng nam châm âm cùng nhau dưới gối.
- Sử dụng nam châm tai-ki của Nhật để kích thích các huyết đạo.
- Đặt những thỏi nam châm hình đĩa nhỏ (neodim gốm, hay Oxyt sắt) quanh đầu để có thể làm dịu nỗi sợ, lên cơn, ảo giác, và các điều kiện các.
- Sử dụng đồ trang sức hay đĩa từ lên khu vực tổn thương hay chỗ đau.

SỬ DỤNG CÁC NAM CHÂM CỰC BẮC

Các nam châm cực bắc thường được sử dụng nhất là thỏi nam châm và được coi là an toàn nhất. Bạn có thể sử dụng nam châm cực nam, nhưng ít thôi, vì nó kích thích tăng trưởng. Nam châm cực nam thường được sử dụng ở cường độ 2000 đến 4000 Gao-xơ. Sau đây là việc điều trị bệnh về viêm khớp và các dạng đau khác.

1. Lựa chọn nam châm đơn cực, vì thế cực nam không thể ảnh hưởng tới các mô sống bị tổn thương.

2. Đặt thời nam châm, hướng bắc chĩa xuống, thẳng vào vùng bị đau. Bạn có thể dán thời nam châm trực tiếp lên da với cuộn băng cuộn thể thao hay băng dính, hoặc cài nó với túi bông nhỏ và dán vào da bạn.
3. Giữ thời nam châm khoảng 12 tiếng. Bạn có thể sử dụng lại liệu pháp nam châm sau một hoặc hai ngày nếu nó làm giảm chỗ đau của bạn một cách đáng kể.

Theo kinh nghiệm, thời gian điều trị bằng liệu pháp nam châm càng lâu thì hiệu quả chữa lành càng nhanh.

PHONG THỦY: NGHỆ THUẬT CỦA KHÔNG GIAN THIÊN

Phong thủy là môn khoa học và nghệ thuật 3000 năm tuổi của Trung Hoa để cân bằng năng lượng của một không gian để bảo vệ sức khỏe. Có nhiều trường phái phong thủy, nhưng tất cả đều gợi ý các bước cơ bản sau:

Dọn dẹp mớ hỗn độn: Đổng bừa bộn dễ dàng chiếm hết không gian trong ngôi nhà hoặc văn phòng của bạn chẳng khác gì với ô nhiễm điện từ hay stress địa lí. Từ phòng để đồ tới các ngăn kéo và tầng hầm và thậm chí cả máy tính bàn của bạn, đống bừa bộn gây ra sự ứ trệ năng lượng vi tế và sinh ra năng lượng thấp, sự lẫn lộn và tính dễ cáu giận. Nếu bạn cảm thấy nản khi ngập trong mớ hỗn độn ấy thì hãy cân nhắc để lần lượt dọn từng nhà kho, từng ngăn kéo hay chiếc ví một.

Tăng ánh sáng của bạn. Kéo rèm và cho ánh sáng tự nhiên vào căn nhà hay văn phòng càng nhiều càng tốt. Sử dụng các bóng đèn có đủ quang phổ.

Tăng cường chất lượng không khí. Mở cửa sổ, trồng cây làm sạch không khí ở trong môi trường của bạn và cân nhắc đưa máy làm sạch không khí vào.

Làm đẹp không gian. Đưa những cây cảnh tạo oxy, chậu hoa tươi, những vật thiên có ý nghĩa với bạn, nến, và âm nhạc vào không gian của bạn. Những vật thể này có thể thay đổi một cách tinh vi (và đôi khi là đáng kể) năng lượng của không gian bất kỳ và giúp giảm ảnh hưởng của ô nhiễm EMR và những nguyên nhân tạo stress của môi trường khác.

Mở đón sự thịnh vượng. Sắp xếp bàn để cho bức tường ở phía sau lưng bạn và bạn sẽ có cái nhìn toàn cảnh căn phòng và nhìn được ra cửa. Cơ hội mở rộng khi tầm nhìn của bạn cũng mở rộng. Xem xét việc treo tấp áp phích truyền cảm hứng làm động lực cho bản thân. Trên thực tế, đảm bảo rằng đồ đạc của bạn hướng ra cửa để đảm bảo có sự chuyển động của khí và dòng chảy thịnh vượng trong mỗi lĩnh vực sống của bạn.

Sử dụng gương. Khí không thể lưu thông ở các ngõ cụt. Sử dụng gương ở hành lang (phòng khách) để tạo ảo ảnh bất tận và giữ hành lang mở vì thế khí có thể chuyển động tự do.

Lựa chọn màu sắc một cách thận trọng. Nói chung, màu sắc trung tính và thanh bình và các bề mặt nhẵn mịn đảm bảo một môi trường bình an. Tránh màu sắc chói sáng ngoại trừ các điểm nhấn vì chúng kích thích tâm trí và cơ thể thái quá. (Đồng thời xem mục “Màu Sắc Ngũ Hành” ở chương này.)

Để nước chảy. Nước chảy kích thích sáng tạo và chuyển động tình cảm. Nước cũng đại diện cho sự trù phú. Hãy sử dụng một đài phun nước nhỏ để đưa nước chảy vào trong không gian của bạn.

Xem đồng hồ. Bạn có thể treo đồng hồ trong nhà bếp, trong phòng khác, hay văn phòng, nhưng đừng đặt chúng ở lối vào. Bạn không muốn khách đến chơi thấy đồng hồ là thứ đầu tiên và nghĩ rằng có sự giới hạn về thời gian khi đến chơi. Và cũng tránh treo đồng hồ to trong phòng ngủ. Đây là nơi để lắng nghe đồng hồ bên trong hơn là một cái đồng hồ nhân tạo. Nói chung, tránh treo đồng hồ làm bằng kim loại mà có thể gây cản trở đến sức khỏe và niềm vui của thành viên trong gia đình.

HÃY TỰ LÀM THẦY PHONG THỦY

Bạn có thể sử dụng các bài tập sử dụng trực giác đơn giản sau để quyết định liệu có nên thay đổi không gian của bạn để hỗ trợ sự an lạc trong các lĩnh vực của cuộc sống.

MÀU SẮC NGŨ HÀNH

ĐỂ TẠO SỰ CÂN BẰNG trong không gian, hãy đảm bảo bạn có ít nhất một trong năm màu của ngũ hành trong mỗi phòng.

Hỏa: Đỏ, cam, bóng hồng, đỏ tía, và vàng sáng. Sử dụng trong bất kì căn phòng nào mà giúp bạn tìm kiếm vai trò của bản thân và năng lượng bổ sung. Thường được đặt ở hướng nam của ngôi nhà để kích thích sự đam mê.

Mộc: Màu nâu và xanh lá cây. Thường đặt ở hướng đông nam và chính đông để khuyến khích chữa lành và nâng cao sức khỏe, nhưng có thể sử dụng ở bất kỳ nơi nào vì những lý do này.

Thủy: Màu xanh da trời và màu đen. Sẽ khuyến khích sự trù phú trong các khía cạnh của đời sống. Sẽ gia tăng bình yên và đổi mới, và nếu sử dụng ở hướng bắc, sẽ nâng cao sự thanh khiết và thoải mái.

Thổ: Màu vàng nhạt và nâu nhạt hay be. Sẽ bổ sung thêm sự ổn định và nhấn mạnh vào sự nuôi dưỡng. Đặc biệt hữu ích ở hướng tây nam và đông bắc.

Kim: Xám, trắng, và bạc. Kim loại giúp bạn tập trung và có thể được sử dụng khi bạn cần hiệu quả và chính xác. Sử dụng ở hướng tây bắc để nhấn mạnh các yếu tố này.

Bạn có thể sử dụng hầu như bất cứ thứ gì để bổ sung màu sắc, bao gồm tranh vẽ, cây, đá quý, nệm, vải và v.v.

Sử dụng trực cảm của bạn, làm cho bản thân hòa hợp mỗi phòng trong nhà (và nơi làm việc, nếu bạn cảm thấy có cảm hứng để làm điều này). Bạn có thể làm điều này bằng cách trầm tư mặc tưởng, hay vào có thể đi dạo bộ qua và kết hợp các phương diện cảm thụ và vi tế của mình. Nguồn năng lượng trong không gian ảnh hưởng tới sự an lạc của bạn như thế nào? Liệu bạn có thể quan tâm thêm tới phần đại diện cho một lĩnh vực sống của bản thân trong ngôi nhà hay văn phòng mà bạn muốn đề cao? Liệu việc chuyển dịch đồ đạc hay tranh vẽ xung quanh có làm thay đổi năng lượng của không gian không? Liệu bạn có cần làm sạch và làm quang đồng lộn xộn? Liệu có một vị trí nào mà bạn có thể muốn “chữa” về phong thủy đơn giản, như là một chậu cây xanh, một tấm vải đỏ, đá lát sàn, hay một bát nước? Hãy lên một danh sách các ấn tượng và ý tưởng nảy sinh trong đầu bạn.

KẾT LUẬN

TỪ CƠ THỂ VI TẾ ĐẾN CÁI TÔI NGUYÊN THỦY

Việc tự chữa lành được kết nối với việc chữa lành cho những người khác.

YOKO ONO

Chỉ phù hợp để kết thúc hành trình của bạn qua thế giới năng lượng vi tế với một bài tập nữa, một bài được thiết kế để hội nhập cả ba phần của giải phẫu năng lượng trong khi tái tạo sự nhất thể vốn có.

Nhà nghiên cứu tài ba về phương pháp chữa lành tái tạo, tiến sỹ Grant McFetridge, đã phát triển một giả thuyết được biết là *lý thuyết tế bào nguyên thủy*. Ông đã phát triển học thuyết này trong khi đang nghiên cứu các khái niệm giống như các trạng thái đỉnh cao của thức tỉnh, tăng tính hiệu quả, và thức tỉnh tâm linh. Mục đích hướng đến của ông đã và đang là việc làm cho các cá nhân có thể đạt đến một chất lượng sống cao hơn – mà thực chất là một chất lượng sống phi thường. Ông tin rằng trạng thái đỉnh cao, hay lối sống tối ưu, không phải thứ mà chúng ta giành được hay lấy được; đó là thứ mà chúng ta *lấy lại*. Cho dù tạm thời bị khóa trong ảo tưởng và mê muội của đời sống con người, trạng thái đỉnh cao của chúng ta tồn tại như sự thức tỉnh hoàn toàn bên trong chỉ một tế bào. Theo học thuyết McFetridge, tất cả các tế bào khác trong cơ thể là sự mở rộng của tế bào nguyên thủy duy nhất này. Điều này có nghĩa là tế bào nguyên thủy chứa toàn bộ năng lượng, sức mạnh và tri thức mà chúng ta cần để trở thành bản thể vĩ đại nhất mà chúng ta có khả năng. Thể thức này bao gồm các cấu trúc mà sau cùng phát triển vào các luân xa, các đường kinh mạch, các trường hào quang của chúng ta cũng như các tiêu cơ quan trong tế bào giữ các năng lượng đại diện cho trí tuệ và linh hồn của chúng ta. Mọi thứ đã ở sẵn vị trí của nó.

Nghĩ về các cấu trúc trong tế bào nguyên thủy hay bản thể của bạn, mà giờ đã chứa đầy biểu hiện đỉnh cao. Hãy bổ sung thêm vào một phần thông tin nữa. Tế bào nguyên thủy này, tiếp tục hoạt động bên trong bạn từ nhận thức trở đi, được kết nối với nguồn sáng tạo của vũ trụ. Bởi vì dòng chảy ánh sáng thần thánh này rót vào trong tế bào nguyên thủy của chúng ta – vào bên trong và xuyên qua chúng ta - ở mức độ thực tế hiển nhiên nhất, chúng ta được trao quyền mãi mãi cho sự nhất thể. Nhận thức sự nhất thể vinh quang và được trao quyền này – sự toàn vẹn mà không thể bị hủy diệt bởi cú sốc bất kỳ, bệnh tật, phản bội hay mất mát, có lẽ là một trong những công cụ tuyệt vời nhất mà bạn có thể sử dụng như là nhà chữa lành năng lượng vi tế. Khi sự nhận thức này tăng trưởng trong bạn, bạn nhận ra bản chất nguyên thủy của những người khác và bạn có liên quan tới họ từ nơi đã biết này.

Để chơi đùa với sự thức tỉnh này (cởi mở với nó và mở rộng nó), chúng ta sẽ trượt vào trong trạng thái thiên nhẹ mà bây giờ bạn mới làm quen.

1. Khẽ nhắm mắt, thở sâu và chậm rãi. Nếu bạn cảm thấy bất kỳ căng thẳng trong cơ thể hay tâm trí, đơn giản hãy thở vào khu vực đó, cho chúng sự ấm áp và hào quang của ánh sáng bên trong.

2. Tự thừa nhận bạn đã đọc hết cuốn sách này vì niềm đam mê và lòng trắc ẩn mà thôi thúc sự tìm kiếm về sức khỏe và chữa lành.
3. Cho phép sự chú tâm của bạn đi đến nơi ở ngay sát phía trên và giữa hai lông mày, đó là luân xa thứ 6 của bạn, trung tâm năng lượng màu chàm hay màu tím, được biết tới như con mắt thứ 3. Tưởng tượng một quả cầu ánh sáng chói lọi, có lẽ được chiếu sáng với sắc mờ ảo của màu đỏ tía, xanh da trời và hồng được pha lẫn với màu vàng. Hãy tưởng tượng quả cầu này là tế bào nguyên thủy của bạn – điểm trung tâm của thức tỉnh, trạng thái nhất thể mà bạn nhớ trong cái tối sâu thẳm nhất của bạn.
4. Hãy hít thở sâu và chậm rãi. Bây giờ hãy để ý đến cảm nhận của bản thân về tế bào nguyên thủy, cái tôi nguyên thủy của bạn. Bạn cảm thấy gì? Nhìn thấy gì? Nghe thấy gì? Bạn *biết* gì về bản thân trong trạng thái thức tỉnh cao nhất, quyền lực nhất, và tình yêu nhiều nhất?
5. Hỏi bản thể nguyên thủy của bạn xem nó muốn bạn biết gì về hành trình của bạn khi làm nhà trị liệu về năng lượng vi tế. Hãy hít thở và cho phép thông điệp đi vào. Nó có thể là một thông điệp cụ thể về một lĩnh vực nghiên cứu để theo đuổi, một khóa hành động mới để thực hiện. Hay nó có thể là thông điệp về mục đích của bạn như là một nhà chữa lành năng lượng vi tế. Điều gì là quan trọng đối với bạn để biết về công việc với năng lượng vi tế lúc này?
6. Hãy cho phép bản thân nhìn thấy hay biết về những công hiến mình làm – công hiến mà chỉ bạn mới có thể làm được.
7. Với kiến thức đó, làm hành trình trở lại từ luân xa 6 tới phòng nơi bạn ngồi. Viết vào nhật ký hay lên mảnh giấy bước tiếp theo bạn sẽ làm để tiếp tục hành trình năng lượng vi tế của bạn.

Bây giờ hãy bỏ vài giây để suy ngẫm về cam kết đối với bản thân. Liệu bạn có thể cảm nhận điều đó thông qua sự thừa nhận của bản thân mình, bạn đang thừa nhận sức mạnh và khả năng của riêng bạn như là một nhà chữa lành? Liệu khi đi theo con đường tương lai hướng đến việc chữa lành, bạn có đang tạo ra một con đường lành mạnh hơn?

Sau đây là một lời cầu nguyện ban phước lành Cherokee đáng yêu mà có thể khuyến khích bạn đi thẳng tới tương lai của nhiều niềm vui và hạnh phúc hơn này. Cầu mong sao nó sẽ bao bọc bạn trong một tinh thần mà Linh Hồn Cao Hơn đã nhìn nhận sẵn về bạn.

*Cầu mong những cơn gió ấm của Thiên Đường
thổi nhẹ vào ngôi nhà của bạn.*

*Cầu mong cho Linh Hồn Trên Cao
ban phước cho tất cả những ai bước vào đó.*

*Cầu mong cơn rắn của bạn
tạo ra con đường hạnh phúc
trong những cơn tuyết,
và cầu mong những Cầu vòng
luôn chạm vào vai của bạn.*

LỜI CẢM TẠ

Việc viết ra cuốn sách này là công việc phức tạp. Chỉ bởi vì những khái niệm và kỹ thuật trong cuốn sách này miêu tả những điều đã và chưa được biết đến về năng lượng, vì thế xin hãy tán dương những người đã và chưa được biết đến.

Xin gửi lời tán dương tới Debra Evans và Amy Rost, những nhà biên tập tuyệt vời đã chuyển ngôn từ của tôi thành những dòng chảy ánh sáng và âm thanh của cảm hứng. Từ sâu thẳm trái tim vi tế của mình, tôi cảm ơn nhà quản lý kinh doanh, đối tác, và người bạn Anthony J.W. Benson, cũng như nhân viên của Những âm thanh của sự thật đã góp phần chia sẻ những điều tốt đẹp với thế giới để cho các tác phẩm của cá nhân tôi và của những người khác được khả thi hơn. Xin gửi lời cảm ơn đặc biệt tới Tami Simon, nhà sáng lập, và Jennifer Brown, nhà biên tập, người đã giúp nhiều người trong chúng tôi khai thác các vì sao và giúp gieo trồng chúng trên trái đất. Và tôi cũng phải cảm ơn các con trai của tôi, Micheal và Gabriel đã chịu đựng lúc mẹ chúng viết bài chiếm hết bàn ăn thay vì dùng nó để bày thức ăn trong nhiều năm qua.

Cuốn sách này cũng xin thêm một dòng để cảm ơn – vì điều đó thực sự quan trọng. Sự hiểu biết của chúng ta về cơ thể vi tế và các bài tập đầy sức mạnh là đỉnh cao của công việc của hàng nghìn, nếu không nói là của hàng triệu các bậc hiền nhân, các nhà huyền môn, các pháp sư, những nhà chữa lành, các triết gia và các bác sỹ tận tụy. Những bậc thầy của tình yêu, ánh sáng và huyền bí hiện chưa ra mặt, nhưng sự thông thái của họ đã được giữ gìn và truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Bên cạnh việc cảm ơn các bậc tiền bối, chúng ta cũng phải thừa nhận những nhà trị liệu năng lượng vi tế chuyên nghiệp hay không chuyên, đang truyền bá và mở rộng kiến thức cổ xưa về y học vi tế. Và cũng cảm ơn tất cả các bạn cho tôi cơ hội hiển dâng cuốn sách này.