

به نام حضرت دوست

ن و القلم و ما یسطرون

قسم به قلم و آنچه می نویسند (سوره قلم «68» آیه «2»).

کارایی طب سوزنی در نقاط کلیدی اندامهای وضو و آثار آن

و حرکات یوگا در نماز

- امام صادق(ع) فرمودند: کسی که وضو بگیرد و با حوله خشک کند، یک حسنه برای او نوشته می شود و کسی که وضو بگیرد و صبر کند تا دست و رویش خود خشک شوند، سی حسنه برای او نوشته می شود .

- حضرت رسول اکرم (ص): علم را بیاموزید، حتی اگر در چین باشد. (کنز العمال - حدیث 28697)

مقدمه مقاله

شواهد زیادی حاکی از این هستند که همگی ما تا حدی قدرت آن را داریم که خود را شفا بخشیم. آهسته تر کردن روند زندگی و یادگیری درون نگری اغلب این امکان را برایمان فراهم می سازد که از نیروهای شفابخش خود بهره مند شویم یا لاقلاً شیوه مناسب درمان را که به آن نیاز داریم پیدا کنیم.

ایلین سنت جیمز نویسنده کتاب سادگی درون می گوید:

- «من سالها پیش زمانی که در حال قایقرانی روی رودخانه بودم و آسیبی به ناحیه کمرم وارد شد، این مورد را برای اولین بار تجربه کردم. در حال حاضر شیوه های درمان که در دسترس همگان است بسیار زیاد و گیج کننده است . افراد بسیاری شیوه های درمان متفاوتی را به من پیشنهاد می کردند.

خوشبختانه، برای اولین بار در زندگی شروع به گوش دادن به صدای درونیم کردم. روش قدیمی طب سوزنی را انتخاب کردم که توانست در عرض چند هفته کمردردم را درمان کند.

این بدان معنی نیست که از روشهای پزشکی مدرن که در برخی موارد درمان های معجزه آسایی را ارائه می دهند استفاده نکنید. بلکه فقط هرگاه امکان دارد به صدای درون خود گوش دهید.

تمام راههای موجود را در نظر بگیرید. اگر درد و ناراحتی و یا آسیب دیدگی خاصی دارید که هنوز درمان نیافته است، خود درمانی و دیگر روشهای درمان و شفا نظیر تجسم کردن و تخیل مثبت را در نظر بگیرید، شیوه های رایج پزشکی معمولاً به جای سلامتی و بهبود بر نشانه های بیماری تأکید دارند و درمان اغلب از خود بیماری سخت تر است.

هر یک از ما دقیقاً می دانیم که برای درمان خویش چه کاری می بایست بکنیم . اگر موقعیت آن را دارید به طور مرتب زمانهایی را در خلوت و تفکر آرام سپری کنید تا اینکه حالات شهودی، شما را به سوی شیوه مناسب درمان و یا خود درمانی راهنمایی کند.¹

پنج اصل اساسی که در بیشتر ادیان نیز به آن اشاره شده است و باید به آن توجه شود:

1- آمادگی برای رهایی (تمام کشش ها و انقباضات عضلانی رها شود) با گرفتن وضو مخصوصاً با آب سرد همراه با ذکر ایجاد می شود. 2- تمرینات بدنی صحیح (سلام برخوردار شوید) مشابه حرکات هنگام نماز خواندن 3- تنفس صحیح (تنفس شکمی و عمیق) 4- خوراک مخصوص و مناسب 5- فکر مثبت و تمرکز صحیح.²

نقاطی از اندامهای بدن که اعمال وضو صورت می گیرد در طب سوزنی حائز اهمیت و نقاط کلیدی می باشند و باعث درمان بسیاری از بیماریها می شود و ما ناخودآگاه با وضو گرفتن ، از انقباضاتی که در آن اندامها و متصل به آن بوده، رهایی می یابیم.

تمرینات بدنی و نرمش باعث فعال شدن انرژیهای بدن از درون به بیرون می گردد. این تحریک باعث انرژی رسانی به تمامی بدن گشته در نتیجه تمامی سلولهای غیرفعال اعضای بدن را فعال می کند و بدن از حالت کسلی، تنبلی و بیماری به حالت سلامتی، نیرو، نشاط و شادابی اولیه خود برمی گردد. بهترین نوع ورزش و نرمشهای صحیح در حین نماز مسلمانان دیده می شود. 12 حرکت کششی نرمشی یوگا (سوریناماسکار) برگرفته از بهترین نوع ورزش یوگی هاست که به حرکات نماز شبیه می باشد.

تنفس صحیح باعث فعال شدن انرژیهای ذخیره ای درون بدن می گردد. این تحریک باعث فوران انرژیهای ذخیره ای درون بدن می شود.³ ریشی های باستانی به تنفس اهمیت زیادی می دهند و آن را واسطه درک نیروی حیاتی جهانی می دانند و بر این باورند که مراحل ساده تنفس علم کاملی را به وجود آورده اند. جسم مخزن نیروی حیاتی است ، دینامی با جریان الکتریکی بی نهایت که در تمام بدن جریان دارد. نیروی عظیمی را در ماورای عناصر فیزیکی پر کرده اند و آن نیرو قدرت انرژی «پرانا» می باشد. پرانا که جسم یک انسان را به حرکت در می آورد، از هسته اتم ظریف تر است که تکنولوژی هنوز قادر به مهار کردن آن نشده است. پژوهشگران در حال کشف وجود رابطه بین جسم فیزیکی و روانی هستند.

¹ سادگی درون

² دایره المعارف هفت طب کامل اصلی دنیا

³ قدرتهای ذهنی

عزیزترین و پربهاترین نعمت خداوند، وجود انسان است. باید آن را با دقت تمام سالم نگه داشت و برای این منظور که نتیجه آن عمر طولانی است، شایسته است به روش تغذیه طبیعی روی آورد تا از بروز امراض مزمن و خطرناک جلوگیری شود.⁴

تغذیه طبیعی ضامن سلامتی و تندرستی است و خوراکیهای گیاهی سرشار از پروتئینهای لازم برای بدن، مواد معدنی و ویتامینهای لازم هستند. برطبق آمارهای مورد قبول جهانی، امراضی مثل سکتة قلبی، ناراحتیهای کلیه، ناراحتیهای معده، امراض روانی و سرطان در بین افرادی که تغذیه سالم و طبیعی دارند به حداقل رسیده است. در حقیقت و در اصل ما همه گیاهخوار هستیم، پروتئین حیوانی مقدار زیادی اسید اوریک دارد که کبد را از کار می اندازد و کبد قادر به دفع آن نیست و این اسید اوریک اضافه وارد خون شده و از طریق خون در مفاصل ته نشین شده، تولید بیماریهای مفصلی شدید و انواع آرتریتها می کند. خشکبار، لبنیات، بنشنها و بخصوص لوبیای سویا محصولاتی هستند که دارای بالاترین میزان پروتئین هستند.⁵

تمرکز، یعنی تعمق در ماوراء اندیشه، تمرکز متعالی، رسیدن به آرامش درونی، تمرکزی که باعث پیشرفت کارها شود، خلاء فکری (رهایی، ریلاکس) و ... غیره. همه ما چه بخواهیم و چه نخواهیم، آگاهانه و یا ناآگاهانه مدتی تیشن را انجام داده ایم. همه ما در جستجوی آرامش فکر هستیم، و همه ما در جستجوی راهی هستیم که ما را بطرف تمرکز و آرامش درونی هدایت کند. به همین خاطر ناخواسته هر کسی به صورتی به این کار می پردازد، برای مثال: لئونارد داوینچی به آتش درون بخاری دیواری ساعتها خیره می شد تا تبدیل به خاکستر می شد و بالاخره به نتیجه آن می رسید، یعنی تمرکز متعالی و به همین جهت بهترین طراح، نقاش و مجسمه ساز بود.⁶

هر کسی در زندگی لحظاتی سخت را پشت سر می گذارد که برای هر کسی قابل تحمل نیست، در این صورت تمرکز شدید و مدتی تیشن روی موضوعی خاص می تواند تحمل شما را در مقابل سختی روزگار بالا ببرد. برای مثال: در اداره شما از دست مدیرتان ناراحت هستید و ساعت اداری برای شما خیلی سخت و غیر قابل تحمل می شود، در این حالت اگر تمرکز شدید و مدتی تیشن روی موضوعی خاصی انجام دهید دیگر مدیر شما همان مدیر سابق شما نیست، بلکه دنیا و اشیاء و موجودات اطرافتان عملاً عوض می شوند.⁷

در این حالت دنیا پر از نور می شود، حتی اشیاء اطرافتان را زنده حس می کنید، موجودات زنده مثل حیوانات و نباتات هم سرشار از حس دوستی می شوند، هر کسی را که می بینید دوست دارید، همه افراد را دوست دارید زیرا شما مشکل ظاهری آنها را نمی بینید، بلکه نیروهای حیات بخش افراد را که بصورت امواج نورانی می باشند می بیند، در این حالت دیگر به فکر کینه، حسد، خودبزرگ بینی، غیبت، دروغ و ... نمی افتید بلکه همه چیز و همه کس را دوست

⁴ دایره المعارف هفت طب کامل اصلی دنیا

⁵ قدرتهای ذهنی

⁶ یوگا در 7 مرحله

⁷ یوگا در 7 مرحله

.....

دارید و با مهر و محبت با آنها رفتار می‌کنید، در اینصورت آنها هم بعد از مدتی با شما همانطوری رفتار می‌کنند که شما با آنها رفتار می‌کنید، پس شرایط را طوری اداره کردید که می‌خواستید و در شأن یک انسان آزاده است. دیگر از آن حال غمگینی و افسرده‌ای که داشتید خبری نیست چونکه سختی روزگار را تبدیل به لحظات شاد زندگی کردید، هر وقت اداره می‌روید خوشحال می‌شوید، هر وقت خانه می‌روید خوشحال می‌شوید. خلاصه کلام هر کاری که انجام می‌دهید بجز مهر و محبت و خوشی و شادی برکت چیزی دیگر عایدتان نمی‌شود. پس تمرکز، یعنی رسیدن به حالت آرامش درونی و صمیمت در کارها.⁸

ما زمانی احساس رضایت و خرسندی می‌کنیم که افکارمان جذب فعالیتیمان شده و تحت اختیار تمرکزمان درآیند و تمام ناراحتیها، غصه‌ها و مشکلاتمان را فراموش کرده باشیم.⁹

در مواقع نماز خواندن اگر آهسته، عمیق و آرام تنفس کنید و با حالت ریلاکس کامل نماز بخوانید و در خلاء کامل فکری به سر برید و همچنین تمرکز روی نمازتان داشته باشید، بهترین نوع نماز خواندن می‌باشد. در این حالت شما مستقیماً به عالم روشنایی متصل می‌شوید.¹⁰

ذهن ما قادر است ما را بیمار یا سالم گرداند. برخی از افکار و احساسات، همچون خشم و ترس، تأثیر منفی شدیدی در بدن می‌گذارند ولی در مقابل افکاری نظیر تجسم یک مکان خوش‌آیند و دلپذیر، تأثیرشان بر بدن مثبت است. شیوه مناسب بهبودی را خودتان پیدا کنید.

ومن الله التوفیق

سیده زهرا علویان

1394

⁸ قدرتهای ذهنی

⁹ یوگا در 7 مرحله

¹⁰ قدرتهای ذهنی

بخش یک

نقاط طب سوزنی در اندامهای وضو و کاربرد آن در بدن

« وضو روی وضوی دیگر، همچون نوری بر روی نور دیگر، نورافشانی دارد و صاحبش را بیشتر نورانی می‌کند. »
حضرت امام صادق (ع) [وسایل الشیعه - جلد 1]

در حدیث مهمی از حضرت رسول اکرم (ص) داریم: «علم را بیاموزید، حتی اگر در کشور چین باشد». (نهج الفصاحه). از 5000 سال قبل مهمترین علوم در چین، علمی مثل: چی کونگ، ذن، یی چینگ، انرژی چی (درون)، طب سوزنی، و... است و در چین غیر از این علوم (که در جای دیگری یافت نمی‌شد)، مهمتر نبود. و در ضمن چینیان هم به افراد غیرچینی و غریبه آموزش نمی‌دادند. پس، پیامبر اکرم (ص) ما را بسوی کسب علمهای مفید در این کشور سوق دادند.

در طب سوزنی، سوزن‌هایی را در نقاط حساس بدن فرو می‌کنند که باعث بهبودی نقطه‌ای در جای دیگر بدن می‌شود. اگر نقطه مورد نظر از بدن تحریک شود مخصوصاً با آب سرد (وضو)، تحریکات آن نقطه بدن باعث به حرکت در آمدن نقطه درد می‌شود که از داخل، بافتها را ماساژ داده و باعث ازدیاد اکسیژن در قسمت بافتهای داخلی می‌شود و در نتیجه بدن به حالت عادی خودش بر می‌گردد. هنگام وضو، با استفاده از آب در نقاط کلیدی بدن همراه با ماساژ و اصطکاک (کشیدن دست) تحریک می‌شود که باعث شادی و نشاط جسم، ذهن و روح می‌شود و در طب سوزنی با فرستادن فرکانس به نقاط کلیدی همراه با دستگاه یا سوزن انجام می‌پذیرد.

با وضو، هفت نقاط حساس در چاکراها پاک می‌شود. موادی که در بدن وجود دارد را از خاک گرفتیم پس با آب باطراوت‌تر می‌شوند و نقاط کلیدی تحریک شده و باعث سلامتی بیشتر و بهبود جسمی، ذهنی و روحی انسانی می‌گردد.

با این تفاسیر نقاط مهم و کلیدی در اندامهایی که وضو گرفته می‌شود وجود دارد که با تجدید وضو اثرات کاربردی‌تری را اعمال می‌کند. در احادیث به گرفتن وضو غیر از موقع نماز نیز تأکید شده است.

« هر کس وضوی خود را تجدید کند، و وضو روی وضوی دیگر بگیرد، بدون اینکه احتیاج به وضوی جدید پیدا کرده باشد، خداوند هم توبه او را تجدید می‌کند، بدون اینکه استغفار جدید نماید. »

حضرت امام صادق (ع) [وسایل الشیعه - جلد 1]

جناب آقای دکتر ماسارو ایموتو، محقق ژاپنی با انتشار یافته‌های تحقیقات خود مدعی شد که مولکول‌های آب نسبت به مفاهیم انسانی تأثیرپذیرند. آب جاری با آب راکد پشت سد فرق دارد. آب دعا خوانده شده 6 وجهی است. این دانشمند آب به ظاهر سالم از راه دور در نظر می‌گیرد، در ساعت مقرر به 500 نفر می‌گوید که دعا کنند و وقتی آزمایش می‌کنند بهترین و زیباترین مولکولهای آب را مشاهده می‌کنند. البته بهترین و زیباترین شکل به جهت خواندن قرآن

.....
بود. افکار انسان در آب تاثیر دارد. چنانچه 70 درصد بدن انسان آب است. وضو و دعای وضو و اذکار می تواند در بدن و مخصوصا نقاط کلیدی تاثیر بسزایی داشته باشد.

«درس اول انرژی درمانی، این است که نیت باید خوب باشد، انرژی از آن خداست.»

دانشمندان می گویند: فرو بردن سوزن ها یا تحریک در بدن باعث آزاد شدن هورمون آندورفین (ضد درد طبیعی) و افزایش جریان خون و تغییر فعالیت مغز می شوند. سابقه طب سوزنی به بیش از 4000 سال پیش و به کشور چین باز می گردد.

طب فشاری بزرگسالان

نقطه سه محله دست

نقطه « سه محل دست» به فاصله دو عرض انگشت، زیر زاویه خارجی آرنج تا شده قرار گرفته است. درد زیاد در موقع فشار به شما نشان می دهد که محل را درست انتخاب و پیدا نموده اید.



خاصیت نقطه سه محله دست: نقطه « سه محله دست» باعث تقویت جریان خون و انرژی در بازو و دست می شود، یکبار در هفته، روی این نقطه مهم انرژی را تحریک نمایید. (در هنگام وضوگرفتن این نقطه با آب و فشار دست چند بار در روز تحریک می شود)

نقطه صد اتصال یا صد بیماری

نقطه «صداتصال» یا « صد بیماری» در محل برخورد خطی که سر را به دو قسمت تقسیم می کند «خط میانی» و خطی که دو گوش را به هم متصل می کند قرار دارد. (یکی از محل های مسح سر)



نقطه صد اتصال

الف) به گفته یانگ کی کتو، این نقطه قابلیت درمانهای زیر را داراست:

1- سرردها

2- حفاظت از سرماخوردگی، باد، رطوبت، و گرما.

3- پیشگیری از بیماریهای عفونی «گریپ و ...».

4- کم خونی و ضعف «درمان کمی».

5- تمام مشکلات و ناراحتی ها « صد بیماری».

یک پزشک طب سوزنی به نام وانگ می گوید:

در چین روشی از طب سوزنی مورد استفاده قرار گرفته که فقط از نقطه « صد اتصال» یا « صد بیماری» جهت درمان هر نوع بیماری استفاده شده است و برحسب نوع بیماری، طرز قرار دادن سوزن فرق داشته است.

نقطه « صد اتصال» یا « صد بیماری» را می توان بوسیله وضو تقویت کرد.

ب) تحریک نیروی تمرکز و حافظه

ج) سردرد: اگر سردرد، با ناهماهنگی کبدی یا کیسه صفرا همراه باشد، می توان روی این نقطه را تقویت نمود.

د) آرامش اعصاب

ه) ریزش مو: از نظر پزشکان چینی، سلامتی موها در رابطه با تعادل مناسب نیرو در کلیه ها و شش هاست. اگر دچار مشکل ریزش مو هستید، نقطه « صد اتصال» را تحریک نمائید.

نقطه دره زاویه

نقطه « دره زاویه» در روی پا با فاصله نصف عرض انگشت به طرف عقب از نقطه اتصال انگشت شست پا و انگشت کناری می باشد. (هنگام مسح پا تحریک می شود)

دردناکی آلت تناسلی مرد- ادرار غیر ارادی



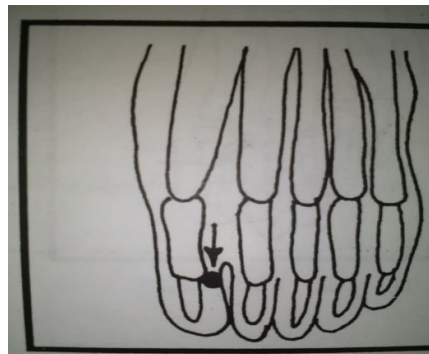
نقطه « دره زاویه»

نقطه صداقت بزرگ

نقطه « صداقت بزرگ» در زاویه ناخن انگشت شست پا در طرف انگشت بعدی آن قرار دارد. (در قسمت بغل شست پا)

تسکین کبد: زمانی که انرژی کبدی خسته می شود، علائم بیماری های زیر ظاهر می شوند: 1- درد در سمت چپ، راست و یا بالای ناف 2- استفراغ تلخ، سردرد، عصبانیت های متوالی 3- تحریک داخلی، درد چشم، دیدن پشه های نورانی جلوی چشم.

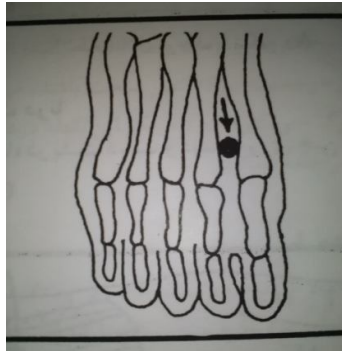
برای تسکین کبد این نقطه را تحریک کنید.



نقطه صداقت بزرگ

نقطهٔ پدر و پسر

نقطهٔ «پدر و پسر» بین استخوان سوم انگشت شست و انگشت دوم پا قرار گرفته است.



نقطهٔ پدر و پسر

خفقان - سوختگی: در موارد زیر بکار می رود:

1- خفقان: اگر رنگ صورت به رنگ آبی درآمده باشد.

2- سوختگی: اگر با تشنج همراه باشد.

نقطهٔ «پدر و پسر» را محکم فشار دهید و هر سه ثانیه آنرا رها کنید تا زمانی که نتیجه حاصل شود.

نقاط طب سوزنی در دستان از آرنج

یک نقطه ای است که خانمها هنگام وضو آب را از داخل آرنج دست می ریزند باعث می شود که حسی خوشایند ایجاد نماید و آقایان از بیرون دست آب وضو را می ریزند که در طب سوزنی این نقاط حساس کاملاً نشان داده است که از پوکی استخوان جلوگیری می کند.

در کتاب درمان جامع طب سوزنی استاد محمدرضا یحیایی آمده است که این نقطهٔ حساس برای درمان آرتريت روماتوئید¹¹، درمان فشار روحی و استرس¹²، نقطه کلیدی برای درد در ناحیه پشت مچ دست، در بالای عضله بازکننده قسمت بیرونی ساعد قرار دارد. نزدیک نقطه L1.10¹³. بهتر کردن گردش خون¹⁴، تقویت نیروی حیاتی (چی)¹⁵، درمان افسردگی¹⁶، تقویت سیستم

¹¹ - ص 180 کتاب درمان جامع طب سوزنی

¹² ص 87 همان

¹³ ص 95 همان



ایمینی بدن¹⁷، جهت درمان قند خون پایین¹⁸ ناراحتی

مچ دست و کشیدگی تاندون عضله دوسر بازو¹⁹، درمان

یبوست. گرفتگی مزمن بعد از آب ریزش بینی²⁰،

التهاب، عفونت و خونریزی لثه ها²¹. التهاب حنجره و نای²²

درمان سرفه²³، هیستری و هیجان شدید²⁴

برای پیشگیری از عارضه «بیش فعالی»²⁵

حساسیت و تحریکات پوستی²⁶

درمان بیماری «پسوریازیس یا داء الصدف»²⁷، التهاب پوستی و اگزما²⁸

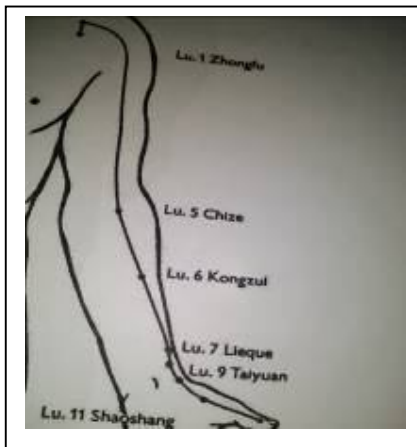
خارش پوست²⁹

آکنه یا جوش غرور جوانی³⁰

خارش یا سرخی و جوش صورت³¹

زگیل³²

طاسی، کم پشت شدن و نازک شدن موها³³



¹⁴ ص 100 همان

¹⁵ ص 104 همان

¹⁶ ص 118 همان

¹⁷ ص 121 همان

¹⁸ ص 124 همان

¹⁹ ص 131 همان

²⁰ ص 277 همان

²¹ ص 283

²² ص 294

²³ ص 297

²⁴ ص 306

²⁵ ص 310

²⁶ ص 313

²⁷ ص 321

²⁸ ص 322

²⁹ ص 324

³⁰ ص 328

³¹ ص 330

³² ص 332

فشار خون بالا³⁴

بی خوابی، خُر خُر کردن و خفگی در خواب³⁵

پارکینسون³⁶

ورم پاها بر اثر مسافرت طولانی³⁷

ضعف حافظه³⁸

کلسترول بالا³⁹

گرما زدگی⁴⁰

بی حس کردن قبل و بعد از عمل جراحی در طب سوزنی: جراحی کیسه صفرا⁴¹، جراحی واریس⁴².

بر طرف کردن چین و چروک صورت و گردن⁴³، کانال رودۀ بزرگ⁴⁴ این نقطه در انتهای خارجی خط چین آرنج خم شده، قرار دارد.

عبور نصف النهار ریه⁴⁵ و

نقاط طب سوزنی در محل مسح سر

هنگام وضو گرفتن در محل مسح سر، زیر پوست در این نقاط سر، رگ نازک وجود دارد که با پنج مرتبه آب زدن (آب سرد) از سکنه مغزی جلوگیری می کند بنابراین بهتر است همیشه با وضو باشیم .

- درمان استرس و بیماریهای روانی⁴⁶

- درمان سردرد⁴⁷

³³ ص 345

³⁴ ص 357

³⁵ ص 367

³⁶ ص 374

³⁷ ص 389

³⁸ ص 392

³⁹ ص 397

⁴⁰ ص 399

⁴¹ ص 406

⁴² ص 412

⁴³ ص 421

⁴⁴ ص 443

⁴⁵ ص 464

⁴⁶ ص 99



48 - افسردگی

49 - ناشنوایی

50 - فشار خون بالا

51 - بی خوابی، خُرْخُر کردن و خفگی در خواب

52 - فشار خون پایین

53 - سرگیجه، وزوز گوش و ترس از ارتفاع

54 - ورم پاها بر اثر مسافرت طولانی

55 - ضعف حافظه (در محل تلاقی خط میانی سر و امتداد خطی که پایین ترین و بالاترین نقاط گوش را به یکدیگر متصل می کند) نقطه DU.20

56 - بهتر کردن گردش خون



نقاط طب سوزنی در محل مَس پا

تقویت نیروی حیات (چی) ⁵⁷، قند خون پایین ⁵⁸، پا درد ⁵⁹،

پیچ خوردگی و آرتريت مچ پا ⁶⁰

ناراحتی های پایین پا و انگشتان پا ⁶¹، کشیدگی قوس کف پا ⁶²

⁴⁷ ص 115

⁴⁸ ص 119

⁴⁹ ص 348

⁵⁰ ص 357

⁵¹ ص 368

⁵² ص 370

⁵³ ص 377

⁵⁴ ص 389

⁵⁵ ص 392

⁵⁶ ص 102

⁵⁷ ص 103

⁵⁸ ص 123

⁵⁹ ص 157

⁶⁰ ص 159

⁶¹ ص 161

⁶² ص 169

درد استخوان کف پا⁶³

درد مفصل و درد انگشت بزرگ پا (نقرس)⁶⁴

التهاب عصب مغزی و نخاعی⁶⁵

دیابت و مرض قند⁶⁶

هیپاتیت و مشکلات کبدی⁶⁷

درد شکمی ایجاد شده توسط مثانه⁶⁸

سنگهای کیسه صفرا⁶⁹

بیماریهای کلیوی⁷⁰

عدم کنترل در سیستم ادرار⁷¹

شب ادراری⁷²

مشکلات هورمونی و دستگاه تولید مثل

خانمها(عادت ماهیانه)⁷³

یائسگی و گر گرفتگی خانمها⁷⁴

تب یونجه ، سینوزیت، گرفتگی بینی⁷⁵

آسم و برونشیت⁷⁶

سرفه⁷⁷

ص 169⁶³

ص 198⁶⁴

ص 206⁶⁵

ص 231⁶⁶

ص 234⁶⁷

ص 239⁶⁸

ص 241⁶⁹

ص 243⁷⁰

ص 249⁷¹

ص 253⁷²

ص 255⁷³

ص 258⁷⁴

ص 275⁷⁵

ص 288⁷⁶

ترس از فضاهاى باز⁷⁸

حساسیت و تحریکات پوستی⁷⁹

خارش پوست⁸⁰

بیماریهای چشمی⁸¹

کم کردن اشتها⁸²

ورم پا تجمع مایعات در پاها⁸³

فشار خون بالا⁸⁴

تیروئید⁸⁵، واریس پا⁸⁶، سرمازدگی⁸⁷، حالت تهوع بعد از خوردن غذاهای مانده و فاسد⁸⁸، کلسترول بالا⁸⁹

جراحی کلیه⁹⁰

LR.3 : دو انگشت بالاتر از محل اتصال مابین دو انگشت اول (شست) و دوم پا، و یا دو انگشت بالاتر از نقطه «LR.2»، قرار دارد. (محل مسح پا)⁹¹.

تقویت نیروی حیات (چی):

سلامتی، آرامش و داشتن احساس خوب، به هماهنگی و گردش منظم انرژی حیاتی (چی) در بدن افراد بستگی دارد.

⁷⁷ ص 297

⁷⁸ ص 308

⁷⁹ ص 313

⁸⁰ ص 324

⁸¹ ص 333

⁸² ص 342

⁸³ ص 351

⁸⁴ ص 357

⁸⁵ ص 380

⁸⁶ ص 382

⁸⁷ ص 384

⁸⁸ ص 387

⁸⁹ ص 397

⁹⁰ ص 410

⁹¹ درمان جامع طب سوزنی (ص 102)

شما می توانید بوسیلهٔ تحریک کردن نقاط اصلی سلامتی که در پایین ذکر شده است، هماهنگی و گردش منظم انرژی حیاتی (چی) را در بدن، برقرار نمایید.

وضعیت تقویت کننده (+)

LR.3 دو انگشت بالاتر از محل اتصال مابین دو انگشت اول (شست) و دوم پا، و یا دو انگشت بالاتر از نقطهٔ «LR.2»، قرار دارد.

LI. 11 : این نقطه در انتهای خارجی خط چین آرنج خم شده، قرار دارد.

فلسفهٔ وضو:⁹²

1- در احادیث آمده که قبل از وضو گرفتن اگر کسی هفت مرتبه (لاله الاالله و الله اکبر) بگوید روزیش زیاد می شود. دلیل آن می تواند (تمرکز) باشد، زیرا وقتی هفت مرتبه این جمله را بخوانیم تمرکزمان خیلی زیاد می شود، هر کسی که تمرکز داشته باشد بهتر می تواند کار بکند و درآمد خوبی هم پیدا می کند. مخصوصاً که به اسماء الله تمرکز داریم، حالت تمرکزمان شدیدتر می شود و احساس آرامش می کنیم).

2- در احادیث آمده وقتی که می خواهیم وضو بگیریم در هنگام آب ریختن روی هر عضو از بدن، یکبار(صلوات) بفرستیم، تا رفع بلا از آن عضو شود. دلیل آن می تواند (تلقین) باشد، وقتی این جمله را می خوانیم تمام فرمان سلامتی اعضاء بدنمان می باشد، و همین امر واقعاً باعث سلامتی نشاط عضوهای بدنمان می شود (تلقین مثبت). (در قسمت طب سوزنی و نقاط کلیدی در امر وضو مراجعه شود).

3- در احادیث آمده وقتی که تب، سردرد، دل پیچه، ناراحتی اعصاب و ... دارید وضو بگیرید خوب می شود. دلیل آن می تواند اثر آب سرد بر روی نقاط حساس بدن در قسمتهائی که وضو می گیریم باشد (مراجعه به طب سوزنی) . و جالبتر اینست که در دین اسلام نقاط طب سوزنی مخصوصاً در وضو رعایت شده، برای مثال: آقایان باید آب را از پشت آرنج بریزند ولی خانمها باید آب را از قسمت تالی دست (جلو) بریزند چونکه نقاط طب سوزنی در آقایان و خانمها در بعضی از نقاط فرق می کند و این را هم بدانید که با تحریک نقاط طب سوزنی بوسیلهٔ آب سرد وضو، خط سیر چهارده نصف النهار را تحریک می کنیم و باعث سرحالی، شادابی، تسکین دردها، نیروی جسمانی، نیروی روحی(ضدعصبانیت) و معالجهٔ بسیاری از بیماریها می گردد و همچنین تمامی اعضاء داخلی بدن را تقویت می کند. (باید متذکر شوم که حتماً باید وضو را به ترتیب خاص خودش و با آرامش و نیت و ذکر انجام داد تا اثر معجزه گرش را ببینید). برای درک بهتر در

⁹² دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا - نمازدرمنی ص 383

این رابطه خودتان تحقیق بیشتری کنید، در قسمت طب سوزنی می‌توانید با قسمت‌هایی که وضو گرفته می‌شود مقایسه کنید و نتیجه‌اش را برای خودتان یادداشت کنید.

4- امام صادق(ع) فرمودند: کسی که وضو بگیرد و با حوله خشک کند، یک حسنه برای او نوشته می‌شود و کسی که وضو بگیرد و صبر کند تا دست و رویش خود خشک شوند، سی حسنه برای او نوشته می‌شود .

در احادیث آمده که بعد از وضو گرفتن اگر بدن را با چیزی خشک نکنیم تا اینکه خود به خود و با حرارت بدن خشک شود(آب وضو) ثواب دارد. دلیل آن، اینست که بدن در برابر سرمائی که حس می‌کند خود به خود درجه حرارت آن بالا می‌رود تا بدن را خشک کند، که همین تحریکات حرارتی باعث باز شدن منافذ زیر پوست می‌شود و اکسیژن بیشتری به بافتهای پوست و مقدار هم عضلات زیر پوست می‌رسد و باعث نیرو و نشاط می‌گردد. برای درک بهتر در این رابطه خودتان تحقیق بیشتری کنید، از قسمت آب‌درمانی می‌توانید استفاده نمایید.

5- در احادیث آمده اگر قبل از وضو دندانهایمان را مسواک بزنیم و با آب در داخل حلقمان غرغره کنیم و همینطور بینی‌مان را بشوئیم ثواب بسیاری دارد. دلیل آن اینست که هر گاه راه بینی و حلق و گوش باز باشد و دهانمان بوی بد ندهد، هوای بهتر و بیشتر و تمیزتری به مغز، خون و بافتهای بدن می‌رسد که باعث تقویت بینائی، بویائی، شنوائی و تقویت حافظه می‌گردد و هم اینکه دیگران در موقع صحبت از بوی بدن دهان شما آزرده نمی‌گردند، و همین موضوع باعث می‌شود که شما در بین مردم و اجتماعی از مقام و منزلت خاصی برخوردار باشید.

ثواب تجدید وضو

1- ... امام صادق(ع) فرمودند: کسی که برای غیر نماز وضوی خود را تجدید کند، خداوند هم بدون استغفار توبه او را تجدید می‌کند.

ثواب خشک کردن آب وضو با حوله و ترک آن

1- ... امام صادق(ع) فرمودند: کسی که وضو بگیرد و با حوله خشک کند، یک حسنه برای او نوشته می‌شود و کسی که وضو بگیرد و صبر کند تا دست و رویش خود خشک شوند، سی حسنه برای او نوشته می‌شود.

ثواب وضوی نماز مغرب و صبح

1- ... امام کاظم(ع) فرمودند: کسی که برای نماز مغرب وضو بگیرد وضویش کفاره گناهان روز گذشته اوست؛ البته به استثنای گناهان کبیره. و کسی که برای نماز صبح وضو بگیرد، وضوی او کفاره گناهان شب گذشته اوست؛ البته به استثنای گناهان کبیره.

ثواب وضو گرفتن و آنگاه به مسجد رفتن

- 1- ... امام صادق(ع) فرمودند: در «تورات» نوشته است : خانه های من در زمین مساجد است. خوشا به حال کسی که در خانه خود وضو بگیرد، آنگاه به دیدن من بیاید. و به عهده دیدار شونده است که دیدار کننده را گرامی بدارد.
- 2- رسول خدا(ص) فرمودند: خدای متعال فرموده است: توجه داشته باشید که خانه های من در زمین مساجد است و همانگونه که ستارگان برای زمینیان نور افشانی می کنند، مساجد نیز برای اهل آسمان نورافشانی می کنند. توجه داشته باشید! خوشا به حال کسی که مساجد خانه هایش باشد. توجه داشته باشید! خوشا به حال بنده ای که در خانه خود وضو بگیرد، سپس در خانه من به دیدار من بیاید. توجه داشته باشید! بر دیدار شونده است که دیدار کننده را گرامی بدارد. توجه داشته باشید! کسانی که در تاریکی ها به مساجد می روند، در روز قیامت نور درخشنده ای خواهند داشت.
- 3- ... امیرالمؤمنین (ع) فرمودند: هنگامی که زمینیان مشغول گناه شده و کارهای زشت انجام دهند، خداوند تصمیم می گیرد آنها را بدون استثنا عذاب کند ولی وقتی به سالخوردگان می نگرد که به سوی نماز قدم برداشته و بچه ها را می بیند که مشغول فراگیری قرآن هستند، به آنها ترحم کرده و عذاب را به تأخیر می اندازد.

بخش دو - نماز

نرمش سلام خورشید (12 حرکت کششی نرمشی)

در هند قدیم رسمی بود و آن عبارت بود از فرستادن دختر به آشرام برای طی مدارج تحصیلی ویژه ای درست به همان طریق برای پسران معمول بود که 12 سال طول می کشید. تعالیم اساسی همراه با فراگیری سلام بر خورشید، پرانایام و گایاتری ماترا بود که قسمتی از امور دینی است. تعادل بین سیستم غدد و ترشحات هورمونی که اساس مشکلات دختران است از طریق تمرینات یوگا به ویژه سلام بر خورشید را تمرین می کنند، از عوارض ناراحت کننده دوران قاعدگی و چاقی نامتناسب برکنارند. تمرینات تنفسی و ذکر ایجاد آرامش می کند و هیجانان را تسکین داده سبب تحصیل خودآگاهی مثبتی می گردد که بالطبع خنثی کننده تأثیرات ذهن ناسالم است.⁹³

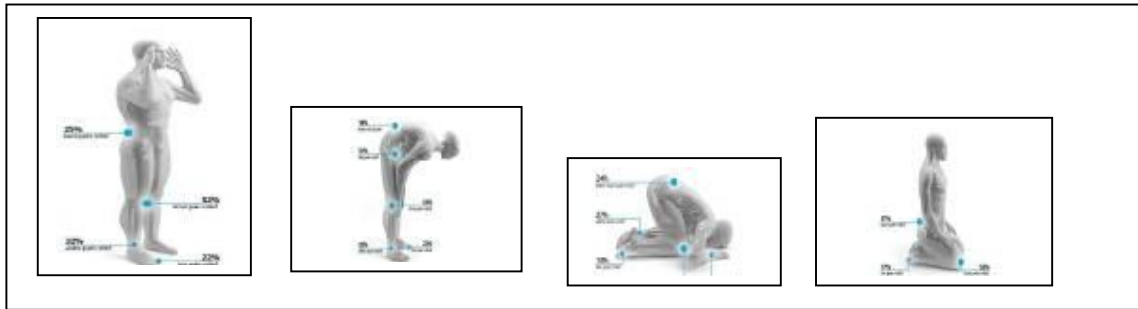
هر کس در هر سن و موقعیتی می تواند این تمرینات را انجام دهد. به هیچ چیز احتیاج ندارد، جز اشتیاق جهت سالم سازی بدن و روح برای درک حقیقت و باعث تقویت 1- بدن 2- فکر 3- شعور 4- روح می باشد. همچنین درک بسیار عمیق از ذات بشری، آگاهی، هماهنگی و شناخت بدن، روح و هدف و مقصد زندگی بشر را به شما نشان می دهد. برای رسیدن به تکامل حتماً می باید مواردی چون بدن، فکر، شعور و روح در حالت تعادل قرار بگیرند، تکنیکهای زیر اتصال بین بدن فیزیکی و فکر را برقرار می کند و راه حل مطمئنی جهت آرامش فکر و درک حقیقت از طریق آگاه شدن بر خویشتن است.

شما باید به ماهیچه هایتان تا حد تحمل فشار ملایم وارد آورده، سپس به آنها رهایی بدهید. تحرک بدن ما به طور بگرنج و پیچیده ای بکار 206 استخوان بستگی دارد، مهره های کمر به کمک ماده ای نرم و غضروفی به یکدیگر مرتبطاند، که این ماده، سپری در مقابل ضربات و فشارهای وارده بدن، به ستون مهره هاست. تحریک بدن از عضلات و ماهیچه ها و استخوان ها و غضروفها گرفته تا کار غدد داخلی بدن و ارگان های داخلی و بیرونی بوسیله این حرکات بیمه می شوند.

سلام بر خورشید، مجموعه ای از دوازده حرکت مجزاست که بطور مکرر و متناوب باید تمرین شود، که شامل حرکت رفت و برگشت می باشد که شش حرکت در حالت رفت و درست قرینه آن در حالت برگشت ولی با پای دیگر تکرار می شود. این سری حرکات جهت سلامتی و طول عمر بسیار مفید است و موجب فعالیت کلیه اعضا بدن، کشش همه اندامهای بدن، آرامش کامل، سهولت حرکات تنفسی، لاغر شدن، از بین رفتن چربی های زائد بدن، قابلیت انعطاف ستون مهره ها و قوی شدن بدن می شود. در این مجموعه بطور متناوب و همراه با تنفس های عمیق صورت می گیرد. [با حرکاتی که به جلو خم می شوید، هوا را بیرون دهید و با حرکاتی که به طرف عقب خم می شوید، هوا را به درون

⁹³ توان روحی زن - ص 63

بکشید. (فقط در حرکت شماره پنج حبس تنفسی وجود دارد). این سری حرکات را دوازده دور انجام دهید و بعد از اتمام آن چند دقیقه به پشت روی زمین استراحت کنید.⁹⁴



⁹⁴ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا

.....

قبل از اقدام به تمرین، راست بایستید و پاها را جفت یا کمی از هم باز کنید. بازوها را در کنار بدن توسعه دهید. آگاهی را از نوک سر تا قسمت های پایین بدن گسترش دهید. ذهناً از خود بپرسید: آیا در وضعیت آرامی هستم؟... حساس کنید با طنابی که به فرق سرتان وصل است، کشیده می شوید. حالا آگاهی را به آخرین قسمت پا ببرید و احساس کنید کف پایتان با زمین تماس دارد. در همین زمان به نیروی حیاتی آگاه باشید که در حال تصعید از درون شما به سمت بالا است و همزمان متوجه آرامشی باشید که نتیجه حرکت این نیروی حیاتی (پرانای) است، و بعداً تمرین را آغاز کنید البته با تنفس عمیق.⁹⁵

وضعیت دوازده گانه سلام بر خورشید:

شکل اول: وضعیت عبادت کننده، شکل دوم: وضعیت بالا بردن دستها، شکل سوم: وضعیت دستها به طرف پاها، شکل چهارم: وضعیت دونده (چابک سوار)، شکل پنجم: وضعیت کوه، شکل ششم: سلام با هشت عضو بدن، شکل هفتم: وضعیت کبری، شکل هشتم: وضعیت کوه، شکل نهم: وضعیت دونده، شکل دهم: وضعیت دستها به طرف پاها، شکل یازدهم: وضعیت بالا بردن دستها، شکل دوازدهم: وضعیت عبادت کننده.

سلام برخوردارید در جهت تنظیم درون سلولی و انرژی سوخت و سازی، چشم گیرترین و نیرومندترین اثر را دارد. علاوه بر این اثرات، این تمرین با ایجاد فشار، ماساژ و کشش در اندامهای درونی سبب تقویت سیستم غده، از جمله غده لنفاوی شده و با بکار اندازی ارگانه های حیاتی، در ساختار بدن هماهنگی بوجود می آورد. این تمرینات به دفع زوائد و نیز به راندن نیروهای عصبی از بدن کمک می کند و بدین صورت بهزیستی بدن را فراهم می سازد.

آثار سیستماتیک سلام برخوردارید: سیستم تنفس، سیستم گردش خون، سیستم هضم و جذب گوارشی، سیستم مجاری ادرار، پوست و سیستم عصبی، سیستم غده مترشحه مانند غده هیپوفیز، غده صنوبری (از سن هشت سالگی تضعیف می شود. سلام برخوردارید نقش بسیار مهمی در حفظ و نگاهداری این غده مهم - که به مثابه یک پنجره به اعمال روانی انسان در سطوح بالا اعمال می کند- را دارد). غده تیروئید (در تحركات بدنی ناحیه گلو متناوباً فشار داده شده یا کشیده می شود. از این طریق هورمون های این غده حیاتی که حدوداً در ویشودهی چاکرا قرار دارند به طور متعادل و عادی برانگیخته می شوند). غده پاراتیروئید، غده تیموس (زیر غده تیروئید واقع است و از ناحیه سینه تا پایین قفسه سینه گسترده است. عملکرد این غده، در ارتباط با تولید مدافعین بدن که علیه باکتری ها، ویروس ها، سرطان ها و مهاجمین دیگر که در بدن ما رشد می کند، می باشد. در حال عبادت کننده ما پرانا را به آنها تاجاچرا می رسانیم، بازدم در این زمان نشانگر اعطای خود به جهان است)، غده آدرنال (هنگامی که انسان یا حیوان با خطر یا فشار مواجه می شود، مقادیر زیادی آدرنالین برای رویارویی با چنین وضعیت اضطراری، در خونش آزاد می شود. این ماده در اکثر عملکردهای حیاتی موثر است، از جمله: تپش قلب و ریتم تنفسی را بالا می برد. بعلاوه سبب کشش عضلانی در کل بدن شده و ...)، غده پانکراس (لوزالمعده) (در پشت شکم و در ناحیه شبکه خورشیدی واقع است) و اندامهای تولید مثل.

جمع بندی:

سلام بر خورشید، یکی از تمرین های مقدس تانتریک است که هر هندی یا هندو آنرا به کودکان 8 ساله، پسر و دختر یاد می دهد. این تمرین سابقه ای بیش از سه هزار سال دارد و بعضی محققین ریشه آنرا از ایران باستان می دانند و عبارتست از 12 حرکت که در هر دور دوبار تکرار می شود. این تمرین تأثیر بسزایی در تنظیم و تعادل سیستم غدد درون ریز و ترشحات هورمونی دارد. به این مناسبت تمرین مستمر آن در برطرف کردن آثار زیانبار بلوغ بسیار مؤثر است به نحوی که در حال حاضر به صورت یک درمان بالینی در سطح جهان در آمده است. با این تمرینات خود را در برابر بسیاری از بیماریها از جمله سیستم گوارش، قلب، آسم و بیماری قند و بیماریهای دیگری که در قسمت های قبلی آمده است، بیمه کنید.

مجموعه ای از دوازده حرکت مجزا همراه با تنفس های عمیق را در کتاب قدرتهای ذهنی جناب استاد آقای یحیایی مطالعه نمایید. این تمرینات خیلی شبیه به اعمال نماز می باشد.⁹⁶

لازم به تذکر است که فوائد ذکر شده در مورد سلام بر خورشید بر پایه مطالعات انجام شده بر روی هزاران دانش آموز از سنین و نژادهای مختلف است که برای آموزش یوگا به آشرام آمده اند.⁹⁷

سردردهای که عوامل آن سینوسی، سینوزیت، میگرن، استرس یا تنش، فشارهای مزمن و انباشته شده و ناخشنودیها، حساسیت و زندگی، هستند که یوگا می تواند جانشین آن گردد، «وضعیت های سلام بر خورشید» توصیه می شود.⁹⁸

حرکاتی که در نمازها انجام داده می شوند، از نظر ترتیب واقعاً جای تحقیق و بحث دارد، چون بهترین نرمشها که باعث انعطاف پذیری، کشش عضلانی و چابکی اعضاء بدن انسان می شود، در حرکات نماز جا داده شده است: 1- این حرکات باعث ماساژ اعضاء داخلی و خارجی بدن می گردد مثل: 1- مفاصل گردن، کمر، زانو، آرنج، سرشانهها، مچ، انگشتان دست و پا. 2- تمامی عضلات بیرونی بدن. 3- معده، روده، قلب، کلیه، مثانه و غیره. 4- غده های تیروئید و پاراتیروئید و ... غیره. مخصوصاً برای زمانی که ناراحتی مفاصل و دیسک کمر و ناراحتی سیاتیک و آرتروز دارند بهترین نرمشها خواندن نماز می باشد. افرادی که سردرد (میگرن) و سینوزیت (جمع شدن چرک در داخل پیشانی) دارند می توانند بیشتر در حالت سجده باقی بمانند (سجده های طولانی) تا سردردشان خوب شود (تسکین درد).⁹⁹

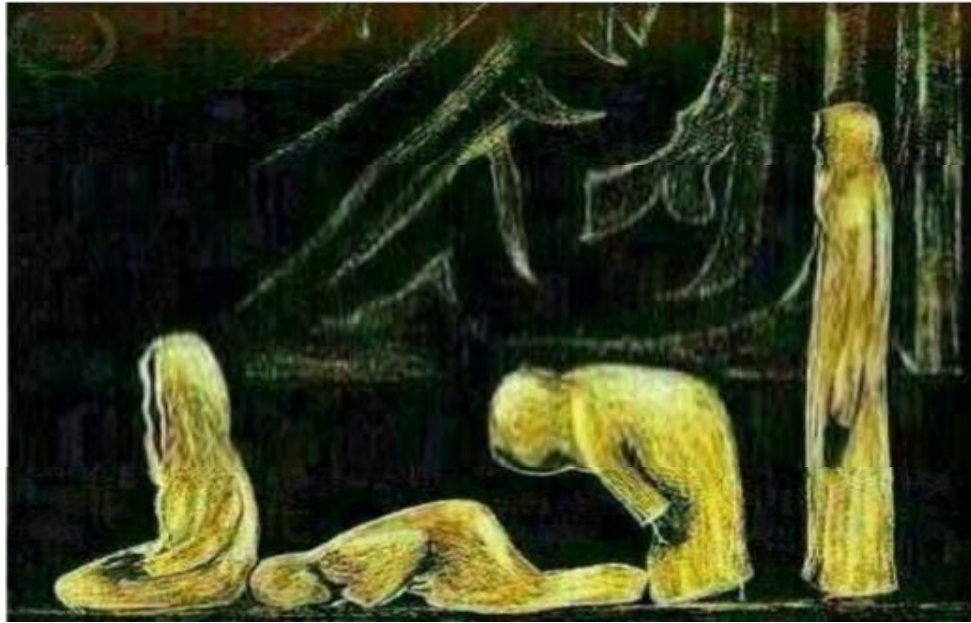
احمد (از حمد) با شکل بدنی شما در نماز شما شکل احمد می شود:

⁹⁶ توان روحی زن «یوگینی»

⁹⁷ شفا

⁹⁸ توان روحی زن

⁹⁹ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا - نماردرمانی ص 385



احمد

حرکات سلام بر خورشید چقدر شبیه حرکات نماز خواندن می باشد؟

2- در احادیث که اگر در حالت سجده مَهر را بیشتر جلو ببریم (یعنی فاصله مَهر از نمازگزار به اندازه حدوداً یک وجب جلوتر از حالت معمولی باشد) ثواب نماز زیادتر است. دلیل آن اینست که اگر فاصله ما زیادتر باشد در حالت سجده کشش بیشتری در کمر حس می شود، که باعث مداوای کسانی که دیسک و یا ناراحتی کمر دارند می شود اگر کسی که سالم است اینکار را انجام بدهد، هیچ گاه مبتلا به دیسک و ناراحتی کمر نمی شود.

3- در احادیث آمده اگر کسی سجده اش طولانی شود درهای بهشت برویش باز می شود و قدرت درک و فهم و دیدش (چشم بصیرت) زیادتر می گردد. دلیل آن اینست که اولاً هنگامیکه سر روی مَهر است باید ذکر بگوئیم (ذکر دقیقاً به انسان تمرکز و آرامش می دهد) و همین امر باعث می شود که کاملاً تمرکز داشته باشیم، بعد به پیشانی ما که روی مَهر است خیلی فشار می آید و باعث می شود که کاملاً روی پیشانی متمرکز شویم (اگر در این حالت به نوک بینی مان نگاه کنیم خود به خود به پیشانی فشار می آید «چشم سوم»)، همین امر اگر با دقت و تمرکز زیاد صورت بگیرد بعد از مدّت طولانی « چندسال عبادت»، چشم سوم بیدار می شود، در این صورت قدرت درک و فهم شخص زیاد می شود و تمامی درهای معنویات (چشم بصیرت خدا بین) برویش باز می گردد. اینکار خیلی ساده است، فقط باید با نیت پاک و

تمرکز زیاد با خدای خود راز و نیاز کنید و انتظار پاداش از طرف خدا را نداشته باشید، چون از موضوع اصلی فاصله می‌گیرید. (به قسمت چشم سوم ، چاکراها مراجعه کنید. در خصوص این موضوع باید بگوییم که هر شخصی استعدادی دارد، زیاد در اینکار عجله نکنید چون این علم خود به خود و یک لحظه به شما داده می‌شود (البته از طرف خداوند متعال).¹⁰⁰

طب فشاری در نماز

نقطه سه محله پا (رکوع)

این نقطه مهم را با گذاشتن کف دست روی زانو « انگشتان بطرف پائین» به طوری که زانو در مرکز کف دست قرار گیرد، کمی به طرف سمت خارجی استخوان بزرگ ساق پا در انتهای انگشت میانی می‌توان یافت. این نقطه را هنگام «رکوع» در نماز ناخودآگاه لمس می‌کنید.



نقطه سه محله پا

خاصیت نقطه سه محله:

الف) زکام سنگین : صدا کمی تغییر می‌کند، احساس خستگی شدید، احساس کمی ضعف و ناتوانی ، ترس از سرما، تب، سرفه، در بعضی مواقع گلودرد، درد در تمام بدن و زبان بوسیله پوشش سفیدی که در صورت شدت یافتن زکام زرد خواهد شد، پوشیده می‌شود. در تمام موارد برای تحریک دفاع بدن روی نقطه «سه محله پا» فشار می‌آوریم.

ب) آسم (تنگی نفس)

ج) تقویت عمومی : اگر خستگی فیزیکی (کار جسمانی شدید) عامل بوجود آورنده ضعف است، به عنوان نقطه تقویت عمومی ، هر روز و یا حداقل یک بار در هفته بر روی نقطه «سه محله پا» فشار دهید.

¹⁰⁰ دایره المعارف هفت طب کامل اصلی دنیا

.....
علت اینکه این نقطه را « سه محله پا» نامیده‌اند، به این خاطر است که وقتی مسافرین پیاده سنتی چین این محل را ماساژ می دادند، قادر بودند که بیش از سه محل راه بروند. پزشکان سنتی چین می گویند که خواص این نقطه بسیار زیاد است، و بر اساس طب سوزنی یانگ کی کئو (YANG- KI KEOU) با تحریک این نقطه، انجام اعمال زیر تسهیل می شود.

1- تحریک انرژی در تمام بدن.

2- باز نمودن مسیر انرژی.

3- پیشگیری از بیماریهای عفونی.

4- پیشگیری از سرماخوردگی.

5- تحریک پنج عضو حیاتی داخلی: کبد، قلب، طحال، شش ها و کلیه ها.

6- تحریک اشتها و تحریک جهاز هاضمه.

د) گرم کردن نقطه « سه محله پا»: با استفاده از سشوار با آرامی به نقطه مورد نظر با کمی گرم کردن می تواند باعث تحریک نقطه شود.

هـ) تقویت جریان خون و انرژی در پا

د) سوء هاضمه مزمن: اگر اشتهای شما کم است، یا پس از صرف غذا، احساس خواب آلودگی به شما دست می دهد، رنگتان زرد است و معده شما تولید گاز می کند و یا اینکه احساس کمبود انرژی در بدن خود می کنید، بایستی طحال و معده خود را مرتباً بوسیله نقطه « سه محله پا» تحریک نمائید.

چاکراهای فرعی در نماز:

کف دستها در هنگام قنوت و هنگام سجود و رکوع.

زانوها هنگام رکوع. کف پاها در هنگام ایستادن. چشمها هنگام نگاه به کف دست در قنوت.

بخش سه

تنفس صحیح

هم اکنون دانشمندانی که در حال بررسی مدارهای انرژی هستند عقیده دارند که این به اصطلاح ماده بی حرکت با این انرژی ظریف اشباح شده است. این بمعنی وجود هم هست، جایی که حرکت و سکون با هم یکی شده اند. پرانا وجود دارد، اگر جسمی تهی از پرانا باشد تجزیه خواهد شد. در نتیجه علم به این نتیجه رسیده است که هر چه که وجود دارد ترکیب ساختاری است از انرژی و ماده. پژوهشگران همچنین مشاهده کرده اند که قبل از مرگ، هاله کاملاً ناپدید می شود. در سوارایوگا گفته شده است موقعی که دیگر هیچ اثری از پرانا نیست، مرگ ظهور می کند. قبل از مرگ، پرانا و حوزه الکترومغناطیس از بین می روند بنابراین هاله کم می شود. در موقع مرگ هاله نیست پرانا نیست، زندگی نیست. بنابراین سوارایوگی ها تمرینات مختلفی را بکار گرفته اند که ظرفیت پرانیک و حوزه پرانیک یا هاله را زیاد کنند.

این تمرینات ما را قادر می سازند که ظرافت وجود خود را در رابطه با کیهان درک کنیم. پرانا اساس زندگی است و در سوارایوگا ما ظرفیت هوشیاری را برای کنترل و دیدن آن و به هدر نرفتن آن توسعه می دهیم.¹⁰¹

عمل تنفس گرچه یک امر فیزیکی است اما روی سطح آگاهی اثر خیلی ظریفی دارد و هدف غایی آن بیدار کردن بالاترین پتانسیل بشر است. تنفس صحیح باعث فعال شدن انرژیهای ذخیره ای درون بدن می گردد. این تحریک باعث فوران انرژیهای ذخیره ای درون بدن می شود. اگر در یک بدن سالم انرژیهای ذخیره ای درونی، زیادتر از حد معمول راکد بماند و هیچگونه فعالیتی نداشته باشد، شخص کم کم کسل و تبیل گشته و بطرف بیماری سوق پیدا می کند. این حالت را دقیقاً می توان بصورت آبی که در جریان است (رودخانه) و همیشه با قدرت، زلال، شفاف، انرژی زا و گوارا می باشد تشبیه کرد که آبادانی و سرسبزی و خرمی را به ارمغان می آورد. از این مثال نتیجه می گیریم که اگر انرژی در یک مکان بدون استفاده بصورت راکد بماند، بعد از مدتی از قدرت (انرژیهای مثبت) آن کم شده و کم کم بطرف ضعف (انرژیهای منفی) هدایت می گردد. پس سعی نمائید انرژیهای ذخیره ای درون بدنتان را به اندازه لازم و ضروری ذخیره نمائید و همینطور هم به اندازه لازم و ضروری از آن برداشت نمائید.

زمانی که تنفس منظم نباشد، فکر هم ثابت نمی گیرد. اما زمانی که تنفس ثابت داشت فکر هم آرامش می گیرد. نفس کامل یعنی اینکه هوا از سوراخ بینی عبور کند، دهان بسته باشد و لای دندانها به اندازه یک سانتیمتر فاصله باشد و دم و بازدم دوران کامل داشته و تمام قسمتهای شش به حرکت و تلاش وا داشته شوند. زمانی که شما بازدم را انجام می دهید، شکم (حفره شکمی) منقبض شده، دیافراگم بالا می آید و به طرف قلب می رود و زمانی که دم را انجام می دهید، شکم باز شده، دیافراگم پائین رفته و به ارگانهای شکمی می رسد. تنفس در سه مرحله صورت می گیرد:

1- دم

¹⁰¹ اسرار تنفس (سوارایوگا)

2- نگهداری (حبس نفس)

3- بازدم

اگر شما هوا را از درون بینی داخل بکشید، بیشترین مقدار پرانا را به دستگاه بویایی خود می‌رسانید، در نتیجه به پرانا امکان می‌دهید تا به قسمت‌های مختلف مغز و هوش شما تأثیر کند.

« پرانا به منزله قوایی است که در ماوراء تنفس قرار دارد و یک نوع انرژی کیهانی است که در تمام جهان هستی موجود است. پرانا بصورت ذرات ریز معلق در هوا است که دارای انرژی فعال و قوی ناتمام می‌باشد.»

هر زمان یاد بگیرید چگونه تنفس خود را کنترل کنید، یاد می‌گیرید چگونه فکر خود را کنترل کنید. کسی که در حال تمرکز است او در حال جمع‌کردن و ذخیره پرانا در بدن و فکر خود می‌باشد. پرانا کلیه سیستم عصبی را بازسازی می‌کند. کلیه انرژیها و قدرتها از قدرت پرانا برمی‌خیزد و آن منشاء و سرچشمه اصلی همه انرژیها است.

طریقه تنفس صحیح:

تمرینات تنفسی را فقط هر جلسه 20 بار انجام دهید. روزانه چهار جلسه، صبح، ظهر، قبل از شام و قبل از خواب.

مرحله مبتدی: دم = 4 ثانیه، حبس هوا = 16 ثانیه، بازدم = 8 ثانیه

مرحله عالی: دم = 8 ثانیه، حبس هوا = 32 ثانیه، بازدم = 16 ثانیه

لطفا بعد از تمرین کردن مداوم در مدت چند سال توسط یک استاد دانا به مرحله بعدی بروید.¹⁰²

¹⁰² قدرتهای ذهنی

بخش چهار

خوراک

« وضو گرفتن، قبل از غذا و بعد از غذا، فقر را از انسان دور می کند. » حضرت امام صادق (ع) [وسایل الشیعه - جلد 1]

از طبیعت بیاموزید که این کیمیاگر زبردست با اراده پروردگار توانا، همه چیز را به حداعلا، مفید و با تناسب کامل برای بدن انسان تدارک دیده و در دسترس ما قرار داده است. در داروخانه طبیعت همه گونه مواد آماده شده، میوه جات با زیبایی خاص و تنوع زیاد، سبزیها با عطرها و رنگهای مختلف، غلات، دانه ها، صیفی جات، آجیل های خام و غیره با ویژگی های نامحدود وجود دارد که تهیه آنها چندان وقتی را نمی گیرد و آماده کردن آنها برای مصرف کردن زحمتی ندارد. اگر می خواهید همیشه تندرست و نیرومند باشید و لبانتان پر خنده باشد و اگر می خواهید شب را به خوابی راحت و عمیق فرو روید و صبحگاهان احساس نشاط و سبکی نمائید، اگر می خواهید فعالیت و تحرک بیشتر داشته و از استعداد فکری خود بهره گیری بهتر بنمائید، دردهای بی درمان خود را درمان کنید و احتیاج به پزشک و دارو پیدا نکنید، اعتیادات خود را ترک کنید، موی سرتان نریزد و پوستتان لطافت خاص خودش را پیدا نماید و حتی نور چشمانتان زیاد شود، وزنی متعادل داشته باشید، روح و جسم شما هر روز از روز پیش سالمتر و با نشاط تر گردد، وضع مزاجی خوب و روحیه شادابی را داشته باشید و بالاخره اگر می خواهید از چاه به راه برسید، به تغذیه طبیعی بپردازید. با علم به این که تغذیه طبیعی، تغذیه تندرستی است هیچ گونه ضرری ندارد. با ایمان و اراده قوی آن را ادامه دهید.¹⁰³ غذاهای طبیعی، ضامن تندرستی است، زیرا عکس العمل آن روی فکر و مغز ما نمودار می گردد.

غذا برای بهتر کارکردن بدن لازم و ضروری است، اما از همه مهمتر آنکه عکس العمل آن روی فکر و مغز ما نمودار می گردد. یک خوراک طبیعی خوب (ساتویک) ساده گیاهی، باید تازه، سبک و مغزی باشد مثل حبوبات، میوه جات، سبزیجات و شیر، اینها بدن را لاغر و انعطاف پذیر و ذهن را درخشان و بیدار کرده و آمادگی بدن را برای تمرینات ورزشی افزایش می دهند. یک غذای خالص و معتدل بهترین تضمین برای سلامتی فکر و جسم بوده و سرشار از پرانا است و هماهنگی بین بدن و فکر را به ارمغان می آورد.¹⁰⁴

از غذاهای غیرطبیعی اجتناب کنید و هر چند وقت بدن نیاز به پاکسازی و یا سم زدایی دارد. در حقیقت هدف از پرهیز یا روزه داری، خالص سازی و پاکسازی بدنی و فکری در لحظاتی معین است. سرخ پوستان آمریکایی روزه می گرفتند تا موفق به دیدار ارواح کبیر شوند، مسیح 14 روز در بیابان بسر برد. و موسی در کوه سینا روزه می گرفت. یوگی ها نیز روزه می گیرند تا احساسات و فکر خود را تحت کنترل درآورند و در ضمن بدنشان را دوباره جوان و فعال کنند. مسلمانها نیز یک ماه در سال را روزه می گیرند. در حقیقت روزه در رفتار طبیعی بدن در مقابله با درد و بیماری است، حیوانات

¹⁰³ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا ص 446

¹⁰⁴ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا ص 371

.....
زمانی که زخمی یا مریض می‌شوند پرهیز می‌کنند. استراحت دادن به دستگاه هاضمه، دفاع طبیعی بدن است. هدف نهایی روزه، پاک کردن بدن، فکر و کنترل حواس است نه کم کردن وزن!

[هر پولی که به مصرف خرید میوه برسانید سرمایه ایست که به خوبی حفظ شده و مقاومت بدن شما را در مقابل بیماریها افزایش می‌دهد شما می‌گویید میوه‌ها گران هستند؟ من از شما می‌پرسم، داروها چطور؟]¹⁰⁵

خوراکیهای ممنوع برای تمرینات تنفسی:

« پرخوری علت اکثر بیماریها است »

غذاهای خیلی ادویه دار، تند، شور، تلخ، غذاهای سنگین و دیرهضم، هر نوع گوشت، ترشیجات، سیر، پیاز، غذاهای خنک، سفت، جامد، کهنه و مانده (کنسرو شده)، شکرقرمز، ماست ترش، پنیرمانده و کهنه، شیر ترشیده، سرکه، الکل، خوراکیهای یبوست‌آور، سبزیجات سنگین و دیرهضم، میوه‌های له شده و یا کال، نمک زیاد (کسی که هرگز نمک صرف نمی‌کند نیش مار یا عقرب در او هیچ اثری ندارد).¹⁰⁶

یاد بگیرید که غذاهای کم حجم و پرکالری مصرف کنیم. زیرا هر اندازه معده کمتر پر شود و غذا حجم کمتری را اشغال نماید، معده کار خودش را بهتر انجام می‌دهد. همچنین ویتامین، پروتئین و املاح معدنی بیشتری را جذب بدن می‌نماید در نتیجه انرژی بیشتری در بدن ذخیره می‌گردد و همین ذخیره انرژی در بدن است که باعث حرکت و فعالیت‌های سمعی، بصری، فکری و خلاقیت می‌گردد.¹⁰⁷

¹⁰⁵ دکتر اتوکارک

¹⁰⁶ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا ص 379

¹⁰⁷ قدرتهای ذهنی

بخش پنجم

تمرکز

تمرکز عبارت است از ثابت نگهداشتن فکر روی یک موضوع و یک هدف مادی یا روحانی. تمرکز ممکن است درونی باشد، مثل تمرکز بر چشم سوم و قلب و یا ممکن است تمرکز خارجی باشد، مثل تمرکز بر نورشمع، ماه، گل و «تمرکز بر مَهر در نماز» و یا ممکن است ارتعاش صوتی نامهای شخصیت متعال خداوند به عنوان موضوع و یا هدف تمرکز بکار رود. دقت، توجه و علاقه مشخصاتی است که باعث موفقیت شخص در تمرکز می‌شود. تمرکز تنها راه رهایی از اضطرابها، بدبختی‌ها و غم و اندوه‌های دنیوی است و کسی که تمرینات تمرکز فکر را انجام می‌دهد از سلامت بدن، فکراً آرام، دید روشن، قضاوت صحیح و شعوری بسیار بالا برخوردار است. او قادر است بصیرت و درک درونی را بدست آورد. فکر پاک از قدرت تمرکز بیشتری برخوردار است. گفتن ذکر (بهترین نوع ذکر در نماز است) و تمرینات تنفسی صحیح (تنفس عمیق شکمی که همراه با دم، حبس و بازدم باشد) فکر را ثابت و محکم می‌کند و هیجانات فکر را از بین می‌برد. تمرکز، تفکر عمیق را در انسان توسعه می‌دهد و بدین طریق به کمک راهنمای درونی مسایل بسیاری برای تمرکز کننده فاش می‌گردد.

وقتی جریان تمرکز ادامه می‌یابد و قطع نمی‌شود تفکر و تعمق خوانده می‌شود. مانند جریان مداوم آب رودخانه است که هرگز قطع نمی‌شود. دو نوع تمرکز وجود دارد: 1- ثابت 2- فعال.

1- تمرکز ثابت: شخص در یکی از حالت‌های تمرکزی، فکر را روی موضوع تمرکز خود متمرکز می‌کند. و وقتی در این راه کاملاً پیشرفت کرد نوبت مرحله تمرکز فعال می‌شود.

2- تمرکز فعال: اگر شما بطور مرتب و منظم این تمرکز را در تمام مدت در حال حرکت و کارکردن، شبانه روز بدون توقف جریان تمرکز همراه با ذکر و مراقبه را داشته باشید، تمرکز فعال می‌گویند. در این مرحله که لحظه‌ای خداوند را فراموش نمی‌کند، زمینه اصلی افکار شخص را تشکیل داده و به بالاترین قدرتهای روحی رسیده و تمام قوای خلاقه‌اش به ظهور می‌رسد و در اینجا است که ذهن از افکار دنیوی تهی گردیده و مملو از افکار الهی می‌شود. منظور، پاکسازی فکری از طریق انجام مستمر و منظم به جا آوردن اعمال نماز و جایگزین نمودن افکار روحانی در ذهن می‌باشد. اگر شما بطور مرتب و منظم اعمال عبادی نماز را به جا آورید، حصاری قوی و روحانی یعنی هاله‌ای مغناطیسی اطراف شما را فرا می‌گیرد. چنین فردی کلامش بسیار بانفوذ می‌گردد، بطوری که با چند جمله صحبت قادر است انقلابی در درون دیگران بوجود آورد. دیگران از حضورش لذت می‌برند. او به اطراف خود نور، شمع و انرژی پخش می‌کند. افراد تحت تاثیر هاله و انرژی او پیشرفت می‌کنند و توسط افکار والا و پاک او قادرند به مراحل بالایی از روحانیت برسند. همچنان که کسی با نزدیک شدن به گلی معطر، بوی گل را با تمام وجود بدون خود می‌کشد، کسانی

.....
 که در تماس با یک چنین عابد در می آیند با تمام وجود ایده‌ها و کلام عابد را به درون و اعماق فکر و آگاهی خود کشیده و احساس لذت و آرامش می‌کنند.¹⁰⁸

مفهوم حقیقی تمرکز

هرچقدر بیشتر تمرکز کنید بیشتر بسوی زندگی معنوی و اخلاقی می‌روید. با آگاه بودن مداوم و ارتباط دائمی با خداوند، در فضای روحانی استراحت کنید و در این حالت هیچ چیزی نمی‌تواند شما را منحرف کند و شما شکست ناپذیر می‌شوید. (مفهوم حقیقی تمرکز پناه گرفتن در نام و شخصیت متعال خداوند است) چنان که شما صبح زود ساعت چهار خواب را ترک کنید، در آن ساعت فکر بسیار روشن و آرامی دارید. در آن سوی، صبح یک جریان نافذ روحانی و یک راز وجود دارد. آن راز چیست؟ همه خردمندان، حکیمان و یوگی‌ها تمرینات مدی‌تیشن و جاپایوگا (ذکر در یوگا) ی خود را در آن ساعت و یا حتی زودتر شروع می‌کنند و ارتعاشات روحانی خود را به همه دنیا فرستاده و پخش می‌کنند و ارتعاشات روحانی خود را به همه دنیا فرستاده و پخش می‌کنند. و شما نیز می‌توانید از ارتعاشات روحانی آنها سود بسیار ببرید. اگر دعا، مانترا (ذکر) و تمرکز (مدی‌تیشن) خود را در آن ساعات شروع کنید دیگر احتیاج به کوشش زیاد برای تمرکز فکر ندارید و سکوت آن ساعت و ارتعاشات روحانی عابدین و یوگی‌ها شما را خود بخود به حالت تمرکز عمیق می‌برد. مکانی که در آن بطور دائم نماز می‌خوانید، مکان بسیار مقدسی است. زیرا ارتعاشات و امواجی روحانی در آنجا پخش شده و تمام ناپاکیهای محیط (ارتعاشات منفی) را از بین می‌برد. کسانی که در چنین مکانهایی قرار می‌گیرند، آرامش را بوضوح حس می‌کنند و چنین مکانهایی در کشورمان زیاد است مثل امامزاده‌ها، حرم و صحن‌های مطهر امامان و ... چنانکه دسترسی به چنین مکانهای مقدسی ندارید می‌توانید با انجام تمرینات مداوم و منظم امواج روحانی را در مکان تمرکز یا محل نمازخواندن خود بوجود آورید. در حقیقت می‌توان گفت که چنین عابدین، حکما، روحانیون و ... بالاترین سود روحانی و آرامش را از طریق پخش امواج روحانشان به دیگران می‌رسانند. تمرکز مخصوصا در نماز تنها راه نایل شدن به برکت و شرف ابدی است. همانطور که برای نگهداری بدن خود به خوراک احتیاج دارید، برای روح خود هم احتیاج به خوراک دارید و خوراک روح تمرکز است که بهترین نوع تمرکز و ذکر در نماز است. دعا کنید، ذکر بگوئید، تمرکز کنید و مطمئن باشید زمان را از دست نداده اید و در راه تکامل روحانی قدمی به جلو گذاشته‌اید. بدن موقتی است ولی روح ابدی و جاودانی است. لطف، پاکی، عشق، خدمت، تواضع، صبر، استقامت، قناعت و خرسندی را در خود پرورش دهید تا بتوانید بسهولت تمرکز کنید و دیگران را از عطر گل وجود خود بهره‌مند سازید. افکار خوب را قبول کنید و با قبول افکار خوب خوبی‌ها را بسوی خود بکشید. بوسیله ارتعاشات و امواج روحانی، شما مقدسین، عابدین و افراد به کمال رسیده را به طرف خودتان جذب کرده و شما هم از ارتعاشات و امواج روحانی آنها بهره خواهید برد.¹⁰⁹

¹⁰⁸ قدرتهای ذهنی
¹⁰⁹ یوگا در 7 مرحله

نماز درمانی¹¹⁰

باتوجه به اینکه ما مسلمان هستیم و هر روزه در پنج وعده نماز می‌گذاریم و در تمامی طول عمر این عبادت را بطور مداوم انجام می‌دهیم، ولی متأسفانه بیشتر افراد جامعه ما منظور از عبادت را نمی‌دانند (وضو، غسل، نماز و ... غیره).

فلسفه نماز:¹¹¹

1- حرکاتی که در نمازها انجام داده می‌شوند، از نظر ترتیب واقعاً جای تحقیق و بحث دارد، چون بهترین نرمشها که باعث انعطاف‌پذیری، کشش عضلانی و چابکی اعضاء بدن انسان می‌شود. [مراجعه شود به قسمت حرکات سلام برخوردارشید. (دوازده حرکت)]

فلسفه ذکر:¹¹²

1- در احادیث آمده که خواندن (آیه الکرسی) باعث محفوظ ماندن خود، مال و خانه از دست دزدان، حیوانات وحشی، بلاها و اتفاقات ناگوار می‌گردد. و یا خواندن (لا حول و لا قوة الا بالله العلی العظیم) سه مرتبه یا بیشتر باعث وحشت در دل دشمنان می‌گردد. و یا خواندن (تسبیحات حضرت زهرا(س)) باعث رزق و روزی زیاد می‌گردد و از هزار بلا ایمن می‌شوید و دلیل آن اینست که با گفتن ذکرهای فوق در موقعی که احساس خطر یا نا امنی یا ترس می‌کنیم، کم‌کم به حالت ریلاکس می‌رویم، و بعد از اینکه فکرمان کاملاً متمرکز موضوع شد، خود به خود ترس، غم و اندوه و نگرانی از ما دور می‌شود، و چون قبلاً به خودمان تلقین کرده‌ایم که با خواندن این ذکرها از شر بلاها و غیره در امان می‌مانیم، همین (تلقین مثبت) در ما نیروئی مافوق نیروی قبلیمان بوجود می‌آورد که باعث پیروزی در کارهایمان می‌گردد.

پس شرط اصلی موفقیت در تمام کارها، اول تمرکز، بعد آرامش و سپس تفکر می‌باشد، پس با ذکرهای قرآن انس بگیرید، که راه پیروزی همین ذکرها می‌باشد!

[فلسفه ذکر = تمرکز + آرامش + تفکر]

2- گفتن ذکر، باعث اتکا به نفس و ایمان به کار می‌گردد و توسط افکارمان (مغز) به فضای اطراف پراکنده می‌شود (بصورت فرکانس و امواج) و افرادی را که در اطراف ما هستند تحت پوشش این امواج قرار می‌دهد. اگر این امواج مثبت

¹¹⁰ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا - نماز درمانی ص 383

¹¹¹ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا

¹¹² دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا

باشد، هیچکس و یا هیچ حیوانی جرأت تجاوز به حریم خانه و یا حمله به شخص را پیدا نمی‌کند (تله پاتی)، مثلاً دزد می‌خواهد وارد خانه‌ای بشود ولی احساس دلشوره و ترس پیدا می‌کند و در آخر هم دلسرد می‌شود برمی‌گردد .

فلسفه غسل:

1- دلیل اینکه غسل برای افرادی که جُنُب هستند واجب است، اینست که اولاً عرق روی بدن را پاک می‌کند تا اینکه منافذ ریز زیر پوست اکسیژن بیشتری دریافت کنند(بهداشت بدن) و دوم اینکه شهوت (فکر و نیت بد) که بصورت انرژی منفی (امواج منفی) روی بدن باقی مانده، توسط غسل از بین می‌رود. پس غسل فقط برای پاکیزگی جسمی بدن نیست، بلکه برای پاکیزگی روحی و روانی انسانها می‌باشد.

فلسفه منع مشروبات الکلی و سیگار¹¹³:

دلیل اینکه می‌گویند در افرادی که از مشروب الکلی استفاده می‌کنند: تا چهل روز نماز این اشخاص مورد قبول واقع نمی‌گردد، این است که بدن انسان بعد از چهل روز کاملاً سمها را دفع می‌کند. و چون مشروبات الکلی مستقیماً وارد خون می‌شوند، لذا چهل روز طول می‌کشد تا اثر آن کاملاً از بین برود. در ضمن مشروبات الکلی روی سلولهای مغزی و بافتهای استخوانی (مغز استخوان) و کلیه‌ها و کبد اثر مخربی دارد و بعد از مدتی باعث می‌شود که استخوانهای بدن پوک بشود و کبد و کلیه‌ها از کار بیفتند (بدلیل کار بیش از حد). حتی سیگار از این قانون مستثنی نیست، بلکه به مراتب قدرت تخریب سیگار بدتر از مشروبات الکلی می‌باشد. اولاً: دود سیگار مزاحم عموم جمع می‌شود (افراد غیرسیگاری که در معرض دود سیگار افراد سیگاری قرار می‌گیرند، چند برابر خود شخص سیگاری مبتلا به بیماری می‌گردند «مخصوصاً سرطان سینه، تنگی نفس و ... غیره»). ثانیاً: هوای تمیز را آلوده می‌کنند (برای بچه‌ها، افراد بیمار مخصوصاً ناراحتی قلبی و آسم، افراد پیر و حتی جوانان مضر می‌باشد). ثالثاً: بوی دهان افراد سیگاری در موقع صحبت موجب اذیت و آزار طرف مقابل می‌گردد، به همین دلیل از موقعیت اجتماعی و خانوادگی اشخاص سیگاری می‌کاهد. رابعاً: نیکوتین (قویترین سم در جهان) در خون وارد می‌شود و موجب اختلال در دستگاه بدن می‌گردد، ریه‌ها، قلب، مغز، چشم، دندان‌ها، کبد و اعصاب کاملاً خراب و از کار می‌افتد و بعد از مدتی زخم معده و پوکی استخوان و سرطان سینه و حنجره، و در آخر مرگ به سراغ افراد سیگاری و الکلی می‌آید. متأسفانه اینگونه افراد موجب اختلال در خانواده و جامعه می‌گردند. (و از روزی که از سیگار و یا الکل استفاده می‌کنند تا روزی که از دنیا بروند، همیشه موجب اذیت و آزار دیگران می‌باشند).

¹¹³ دایره المعارف کامل هفت طب اصلی دنیا

تلاوت قرآن مجید¹¹⁴

در هر مملکتی از یک نوع موسیقی که مخصوص همان کشور است بیشتر استفاده می‌شود. موسیقی برای تسکین دردها، فشارهای روحی، تمرکز، هیجان، نیرو، نشاط و سرور بکار می‌رود. حتی تلاوت آیات قرآن مجید بصورت هارمونی‌های منظم و از روی ترتیب خاص در فضا پخش می‌شود، که باعث می‌شود به دل بنشیند و انسان را از خود بی خود کند و تمرکز شدیدی به خداوند منان داشته باشیم. هر چقدر تلاوت قرآن مجید از روی ترتیب خاصی قرائت شود بهتر به دل می‌نشیند، برای مثال: آقای مرحوم عبدالباسط یکی از قاریان بزرگ دنیا هستند که وقتی ایشان قرآن تلاوت می‌کند، آنقدر تلاوت می‌کند، آنقدر به دل می‌نشیند که ناخواسته انسان را به عالم بالا می‌برد و از خود بی خود می‌کند، آنقدر به دل می‌نشیند که ناخواسته انسان را به عالم بالا می‌برد و از خود بی خود می‌کند، آنقدر به دل می‌نشیند که ناخواسته انسان را به عالم بالا می‌برد و از خود بی خود می‌کند. اگر کسی که ناراحتی اعصاب دارد و احساس بی‌هوگی و پوچی می‌کند هر روز قرآن بخواند یا به نوار قرآن گوش فرا دهد از تمامی ناراحتی‌ها خلاص می‌شود و کلاً زندگی ساده، سالم، پرنشاط و پربرکتی را خواهد داشت. با بررسی‌های زیادی که روی موسیقی انجام داده‌ام بهترین موسیقی را تلاوت قرآن مجید می‌دانم. چون که توسط آفریننده انسانها برای راهنمایی و ارشاد و تسکین دردهای روحی و جسمانی انسانها نازل شده است. تلاوت قرآن مجید به انسان روحیه انسان دوستی، مهر، محبت، نشاط، نیرو، شادی، تمرکز، راحتی اعصاب و ... غیره می‌دهد.

[تلاوت قرآن مجید غذای روح انسانها خاصه مسلمانان است.]

[هفتاد درصد بیماری جسمی انسان مربوط به روح و «روان شخص» می‌باشد.]

سپر نامرئی در مقابل امواج منفی

محیطی که زندگی می‌کنیم پُر از امواج مثبت و منفی است، و آنها که حساس‌تر هستند بیشتر تحت تأثیر این امواج، بخصوص امواج منفی قرار می‌گیرند، به راحتی چشم می‌خورند و جادو و افسون در آنها زودتر اثر می‌کند.

قانون جاذبه و مغناطیس این اصل را هم شامل می‌شود: همه چیز شبیه خودش را بیشتر جذب می‌کند. همیشه آدم بد با یک آدم بد دیگر همنشینی می‌کند و هنرمند با یک هنرمند دیگر. همانگونه هم هر چه نسبت به دیگران منفی فکر بکنیم و خصومت بورزیم، امواجی را که از خود و مغز و ذهن خود خارج می‌کنیم، درست است که به دگری هم اثر می‌کند، ولی خواه ناخواه بطرف خود ما نیز برمی‌گردد.

همه ما بدون استثناء زیر امواج مثبت و منفی اطراف خود بمباران می‌شویم که اغلب این امواج بوسیله سپر نامرئی و طبیعی بدن خودمان که نیروی نامرئی ساطع از جسممان می‌باشد دفع می‌شوند، (هاله‌های نورانی اطراف بدن یا بدن

.....
 اثیری). اگر این سپر ضعیف بشود، هر موج منفی دیگر می تواند به بدن اثر بکند و یا حتی ممکن است شخص را بیمار کند. بنابراین اگر بتوانیم این قدرت دفاعی را قوی کنیم، خودمان را در مقابل هر گونه امواج منفی محافظت نموده ایم.

برای آماده شدن جهت فریضه نماز اگر شرایط نمازگزار را به جا آورده باشید از جمله، جامه و فکر و روح خود را پاک کرده باشید؛ وضو را با ذکر (مخصوصا با آب سرد) گرفته باشید، سجاده را که پهن می کنید با گفتن ذکر الله اکبر به آسمان وصل می شوید و فرشته ها برای بردن نماز و ذکرهایتان حاضر می شوند؛ رو به قبله می ایستید تا با انرژی کعبه یکی شوید؛ در موقع نمازخواندن اگر آهسته، عمیق و آرام تنفس کنید و با حالت ریلاکس کامل نماز بخوانید و در خلاء کامل فکری بسر برید و همچنین تمرکز روی نمازتان داشته باشید، بهترین نوع نماز خواندن می باشد. در این حالت شما مستقیما به عالم روشنایی متصل می شوید. (جدا شدن روح از بدن و متصل شدن به اصل خود= پرواز روح ملکوتی)

لازم به ذکر است که چادر یا حجاب برای خانمها هنگام نماز خواندن چندین مزایا دارد: اگر چادر سفید باشد همه انرژیهای مثبت را دریافت می کند، مانند زائران مکه. اگر طرح چادر آنها همراه با گلهای رنگی مانند صورتی یا سبز یا آبی یا ... باشد همان رنگ را نیز به خود جذب می کند و موجب شادی روحشان می گردد. بهترین رنگها و طرحها را برای چادر نماز خود انتخاب کنید. دیگر اینکه با انداختن چادر به سر خود شیطان دیگر نمی تواند به شما ضربه بزند چراکه باضربه زدن شیطان درک شما کم می شود.

آقایان هم با انداختن عبا یا چیزی مانند آن باعث اُبْهت و قدرت خاص به خود می شوند.

سخنان معصومین (ع)

- حضرت رسول اکرم (ص): نماز، ستون دین است. (کنز العمال - حدیث 18889)
- حضرت رسول اکرم (ص): نماز، نوردیده مؤمن است (میزان الحکمه - جلد 7 - باب صلاه)
- امام رضا (ع) تجدید وضو برای نماز عشا (گناه قَسَم) «نه به خدا» و «بله به خدا» را محو می کند.
- حضرت امام رضا (ع): داناترین مردم کسی است که بیشتر دانش دانشمندان را جمع آوری نموده و فراگرفته باشد.

نتیجه گیری:

بدلیل اینکه خداوند متعال آفریننده ما می باشد، نقاط ضعف سیستمهای درونی و بیرونی (جسمی و روحی) و همچنین طریقه تقویت بشر (علم و معرف و چشم بصیرت و تقوی) را عالم بوده و حتی این راهها را جلوی پای ما گذاشته تا با انجام این اعمال به درجه والای انسانیت برسیم (کتاب قرآن و سنت پیغمبر «ص»). برای راهنمایی بیشتر، لطفاً کتاب زندگینامه امامان معصوم «ع» و حضرت محمد «ص» را مطالعه کنید . قرآن کریم را هر روز با نیت پاک و صفای دل و با علم و دانش و معرفت بخوانید و کاملاً درک کنید (منظور فقط خواندن ظاهری قرآن نیست، بلکه درک و فهم قلبی می باشد) و بعد به آن عمل کنید. در این صورت تمامی درهای دنیا و آخرت برویتان باز می شود (علم، دانش، معرفت الهی، تقوی، دوستی، مهربانی و ... غیره) و هیچ گنجی بالاتر از معرفت الهی نیست. [اگر تمامی کتابهای دنیا را جمع کنید، تنها یک کتاب از همه با ارزشتر می باشد و آن هم قرآن است. اگر تمامی صفحات قرآن را جمع کنید، تنها یک صفحه راهنمای اصلی ما می باشد. اگر تمامی کلمات آن صفحه را جمع کنید، تنها یک کلمه با ارزشتر می باشد و می تواند ما را راهنمایی کند و آن هم تقوی می باشد. در آغاز قرآن آمده که (این کتاب بی هیچ شک راهنمای پرهیزکاران است)].

[تقوی) کلید تمامی قفلهای جهان آفرینش است.]

* در ضمن باید متذکر شوم که کلیه صفحات قرآن را باید بخوانیم تا به کمالات و رموز قرآن دسترسی پیدا کنید.

یوگای جامع

با توجه تحریف ادیان و مکتبها، حتی برخی احادیث، این ادیان و مکاتب، نکات مثبت و مفیدی دارند که اگر بخواهیم مردم را به طور کل از آن محروم کنیم، از کشورهای دیگر که از آن علوم استفاده میکنند، عقب می افتیم. قطعاً دین بودیسم و تائوئیسم و یوگا، از مسیر الهی خود با دخالت بدخواهان منحرف شده و تحریف شده است. وگرنه هنوز مطالب خیلی خوب مفیدی برای استفاده مسلمانان دارند.

قسمتی از موارد مفید یوگا برای مسلمانان در کتاب یوگا در هفت مرحله (یوگای اسلامی) آمده است. و بخشهای بسیاری هم در کتابهای آینده نویسنده خواهد آمد. ان شاءالله.

بطور مثال در اینجا توضیح دادیم که موارد علم یوگا، نه تنها به درک فلسفه نماز کمک میکند بلکه تمرینات تنفسی، و شناخت چاکراها و برخی تمرینات علم یوگا، به پیشرفت اسلام و مسلمانان و نیز قدرت گرفتن نماز ما، کمک می کند

.....
و نماز ما به هدف اصلی آن یعنی کشف و شهود، پالایش و تقویت روح و روان، پرکشیدن روح بسوی خدا، ارتباط قلبی با خداوند و سبکبالی و... نزدیک خواهد شد. ان شاءالله.

در آخر از شما می‌خواهم که این مقاله را فقط و فقط برای درک و آگاهی بیشتر، جهت هر چه بهتر کردن کیفیت نماز بکار ببرید و اینرا بدانید که هیچ چیزی جای نماز را نمی‌گیرد، پس به این فکر نباشید که بجای نماز نرمش می‌کنم و کمی هم تمرکز کار می‌کنم .

بدانید که با درست خواندن نماز و با نیت پاک و خالص و بدون انتظار پاداش، همراه با داشتن علم و تکنیکهای یوگا و طب سوزنی، شما خیلی زودتر از، حالت نماز خواندن بدون داشتن علم یوگا و طب سوزنی، یا حالت انجام یوگا و مدی تیشن بدون نماز، به نتیجه می‌رسید.

البتة اصلاً نباید ب فکر نتیجه کار باشید که مثلاً فلان قدرت را کسب کنید، بلکه فقط و فقط ب فکر خدا باشید و حتماً نتیجه کار را هم خیلی زود می بینید (چشم بصیرت، به روشنائی رسیدن و ... غیره). برای مثال: اگر کسی درس را فقط و فقط برای بیشتر شدن علم و آگاهی اش بخواند و درک کند، موقع امتحان خود به خود نمره عالی هم دریافت می کند، ولی اگر فقط به نیت نمره خوب درس را بخوانید و طوطی وار حفظ کند و درس را درک نکند مطمئناً نمره خوبی دریافت نمی‌کند. پس شما هم با خلوص نیت و برای درک بیشتر، عبادات را انجام دهید و بقیه کارها را به خداوند متعال بسپارید، حتماً به موقع به کارهایتان رسیدگی می‌کند، مطمئن باشید و هیچگاه ناامید نشوید چون خداوند متعال رحمان و رحیم است. باشد که ما هم با علم و معرفت الهی راه خدا را پیش بگیریم، و مانند قطره ای که به دریا می پیوندد، ما هم به دریای بیکران الهی به پیوندیم.

گرد آورنده: سیده زهرا علویان

1394/4/8

.....
فهرست منابع:

- آئینه وجود یا تشریح تمام نمای بدن انسان / نویسنده: امین میرهادی / چاپ دوم / 1360 / چاپخانه بانک ملی «علمی»
- اسرار تنفس (سوارایوگا) / نویسنده: سوامی موکتی بودهاناندا / برگردان جلال موسوی نسب / انتشارات فراروان
- اطلس کالبدشناسی بدن انسان / تالیف : بخش تحقیقات مؤسسه سحاب / اردیبهشت 1368 / ناشر: کتاب سحر / چاپ دوم
- پرواز روح / نویسنده: دکتر کایت هاراری، پاملا و نیتروپ / ترجمه: دکتر رضا جمالیان / چاپ سوم / 1372 / ناشر: مترجم
- پرورش جسم در آئین ودا / نویسنده : دکتر واسانت لاد / ترجمه: مسعود عامری / چاپ: پردیس دانش / چاپ چهارم 1393
- تغذیه و تریب بدن / نویسنده: کورت بیلی / ترجمه عفت شبیانی
- تقویت نیروهای روحی و روانی / نویسنده ژاک مارتین / ترجمه دکتر رضا جمالیان / چاپ دوم / 1371 / ناشر: مترجم
- توان روحی زن «یوگینی» / سوامی ساتیاناندا ساراسواتی / برگردان و تألیف جلال موسوی نسب با همکاری دکتر قاسمی / چاپ دوم: رامین 1380 / انتشارات فراروان تهران
- خود درمانی با آب / نویسنده: دکتر فریدون باتمانقلیچ / چاپ هفتم / تابستان 1372 / انتشارات کتاب سرا
- دایره المعارف هفت طب کامل اصلی دنیا / نویسنده: استاد محمدرضا یحیایی / چاپ بهار 1374 / ناشر: مؤلف
- دستان شفابخش / نویسنده: خوزه سیلوا / مترجم: مجید پزشکی / انتشارات نسل نو اندیش / چاپ چهل و سوم 1390
- سادگی درون / نویسنده: ایلین سنت جیمز و نسرین ملکی / ناشر: دایره / چاپ: آبنوس سوم پاییز 1386
- شفا کتاب نهم . سلام برخوردارشید / نویسنده: سوامی ساتیاناندا / برگردان جلال موسوی نسب ، ساناز فرهنگ / چاپ: رامین 1377
- قدرتهای ذهنی (خودآموز روحی) / نویسنده: استاد محمدرضا یحیایی / ناشر: انتشارات آوای دانش - مهر / چاپ: دیبا / چاپ اول 1378
- کاربرد عملی طب فشاری / نویسنده: جرارداد / ترجمه: ساعد زمان / چاپ اول / پائیز 1386 / انتشارات ققنوس
- کلیات مفاتیح الجنان / نویسنده: حاج شیخ عباس قمی طاب ثراه / آبان 1342 / چاپخانه محمد علی علمی

.....
- ماساژ/ نویسنده: ویلیام پرنیک / ترجمه: سید محمد کاظم واعظ موسوی/ چاپ اول/1369/ ناشر: سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران

- مبانی و اصول طب سوزنی چینی/ نویسنده: دکتر ولی الله آصفی/ چاپ اول/ زمستان 1370/ انتشارات قلم

- معالجه با آب سرد «آب درمانی» / نویسنده: ورنر باومن/ ترجمه هوشنگ زنجانی زاده/ چاپ اول/ زمستان 1370/ انتشارات کوتنبرگ

- منتهی الامال «زندگی چهارده معصوم(ع)»/ نویسنده: شیخ عباس قمی طاب ثراه/1331/ کتابفروشی علمیه اسلامیة

- یوگا در هفت مرحله، از مبتدی تا عالی/ نویسنده: استاد محمدرضا یحیایی/ ناشر: انتشارات ارمغان/ چاپ سوم بهار

1379