

گره های مغشوش و طنین های ابعادی

پیام هاتورها از طریق تام کنیون / ۸ اکتبر ۲۰۰۹

در یکی از گفتگوهای قبلی مان در مورد مفهوم گره های مغشوش و بی نظمی صحبت کردیم. ما از دیدگاه خومان معتقد هستیم که شما هم اکنون در راس چنین گره ای می باشید .

لیکن برای پیش بینی رویدادهای بی نظم، ما با یک معما روبرو هستیم زیرا که طبیعت هرج و مرج دقیقاً به معنای همان غیر قابل پیش بینی بودن است . لیکن در جریان پیش آمدهای بی نظم، زیر بنایی نیز وجود دارد که جریان اغتشاش را، در حینی که آن را تجربه می کنید، به جلو می برد. این آگاهی پایه در درک ما از پهنه ی کوانتوم دارد . ما پیش بینی می کنیم که یک گره ی مغشوش در حوالی ۹۰ روز آینده بروز خواهد کرد . در واقع ممکن است در طی چند ساعت آینده، و یا طی هفته هایی بعد از این پنجره ی زمانی که پیش بینی کرده ایم نیز ظاهر گردد .

به هر حال، بدون توجه به زمان دقیق این اتفاق، ما باور داریم که این گره ی آشفته و درهم، خود را از طرق چند گانه ای آشکار خواهد ساخت، که شامل پیچیدگی در شرایط اقتصادی بین المللی، چالشهای جسمانی و سلامتی روانی، تغییرات سیاره ای زمینی همانند زمین لرزه و فعالیت های آتشفشانی، و افزایش شرایط غیر طبیعی آب و هوایی، خواهد بود. تمام این اتفاقات به ذخائر و منابع دول مختلف در راه فائق آمدن بر آنها آسیب می رسانند.

همانطور که قبلاً گفتیم طبیعت گره های مغشوش به گونه ایست که تاثیراتی چند جانبه و غیر قابل پیش بینی در کنار هم صورت می پذیرند . پس ما نمی توانیم وجهه ی خاصی از هرج و مرج و بی نظمی را بیان کنیم. ولی می خواهیم در باره ی طریقه و استراتژی شیوه ی مواجه شدن با هرج و مرج، از لحاظ انرژی و معنوی صحبت کنیم .

پیشنهاد ما این است که دیدگاه خود را در مورد بی نظمی و اغتشاش تغییر دهید. به جای اینکه به آن به عنوان یک مشکل سخت و مخرب نگاه کنید، آن را به عنوان یک کاتالیزور در راه تکامل ببینید . چگونگی اثر گذاری این نوع وقایع بر روی شما، بسته به آن دارد که شما چگونه آنها را بپذیرید و با آنها مواجه گردید.

منظور ما این است که عموماً روحیه ی انسان تمایل به گیر کردن در باتلاق قدیمی خود را دارد، با پیش بینی اینکه احتمالات چه خواهند بود، و عمل کردن از روی عادات گذشته ی خود بر پایه ی این پیش بینی ها . در اکثر افراد، جور در نیامدن واقعیت بیرونی با آنچه که آنها انتظار داشته اند باعث ایجاد محنت درونی سنگینی می شود . لیکن این طبیعت هرج و مرج می باشد که هنگام وقوع آن، توانایی پیش بینی در میان احتمالات چند گانه فرو می ریزد .

برای اکثر افراد پیش آمد های بی نظم تولید ترس می کنند . چرا که در ظاهر آن استحکام همیشگی که فرد در قبال پیش بینی عمل متقابل بر آن حساب کرده بود، در اینجا نیست می گردد . از میان بسیاری از عکس العمل های امکان پذیر، ترس یک عکس العمل قابل درک است. اما در نظر داشته باشید که ترس فقط یک طریقه از واکنش های ممکن می باشد.

بنابراین، ما شما را تشویق می کنیم که تمرین کنید، تا بتوانید در هنگام مواجهه با بی نظمی، در لحظه، ذهن خود را از عاداتها و انتظارات همیشگی رفتاری بر پایه ی افکار محدود کننده ی خود رها سازید.

از نقطه نظر انرژتیک، آنچه که بر شما می گذرد، بیشتر به فرکانس ارتعاشی شما ربط دارد، یعنی حالت آگاهی شما، تا مکانی که به صورت فیزیکی در آن قرار دارید . بنا براین، دو نفر که در یک مکان و همزمان با نوعی دگرگونی مواجه شوند، می توانند تجربه های احساسی کاملا متفاوتی را از یکدیگر داشته باشند . بطوریکه ممکن است یکی از ترس، خشم، و غضب ناتوان گردد، و دیگری همان لحظات را مزحک و برملاگر بیابد . چرا که این فرد، به دلیل یک جرقه ی آگاهی غیر قابل پیش بینی در لحظه، ناگهان متوجه "شوخی کیهانی" می گردد، و در می یابد که آن "واقعیتی" که هر کس شخصا آن را تجربه می کند، فقط انعکاس و ساخته و پرداخته ی ذهنیت خودش است.

وقتی پیش آمدهای بی نظم امنیت و عادات موجود همیشگی شما را مختل می سازند، برای لحظاتی دری باز می شود، فرصتی برای جهیدن و صعود در آگاهی و رهایی از خواب غفلت. ولی بیداری از رویای جمعی تنها وقتی حاصل می گردد که شما برای گذشتن از آستانه آماده باشید .

برای کسی که از نظر روحی و احساسی آماده ی پذیرفتن پیش آمدهای بی نظم به عنوان کاتالیزور تکاملی باشد، آینده ی نزدیک پر از پیش آمدهای جالب و سرگرم کننده، نعمت های غیر قابل پیش بینی، و احساس بیداری از رویای غفلت جمعی می باشد . خواب عمیقی که خانواده ی بشری را در طی چند هزار سال گذشته گرفتار کرده است.

پس در اینجا یک خط مشخص کننده میان افراد کشیده می شود. برای کسانی که هنوز می خواهند در قبال مشکلاتشان دیگران را تقصیر کار بدانند و سرزنش کنند، و ترجیه می دهند که به جای بیداری از رویای جمعی، گرفتار باقی بمانند و یا حتی بمیرند، این زمانه ی پر اغتشاش دوره ی سخت و دشواری خواهد بود . اما در مورد افرادی که پذیرفته اند که نقطه های هرج و مرج کاتالیزور هایی برای تکامل هستند، این رویارویی بسیار متفاوت خواهد بود . دوباره تاکید می کنیم که مکانی که از نظر فیزیکی در آن قرار گرفته اید، اصلا مهم نمی باشد . آنچه که اهمیت دارد حالت ذهنی معنوی و فرکانس ارتعاشیتان می باشد .

در گذشته، برای گذر از میان درگاه هایی که هم اکنون برای صعود زمین و انسان ضروری و اجتناب ناپذیر می باشند، روشها و ابزارهای مختلفی در اختیارتان گذاشته ایم . تعدادی از این روشهایی که با شما به اشتراک گذاشتیم، شامل علم هندسه ی مقدس هستند . تعدادی از آنها نیز شامل مهارتهای احساسی می باشند که آنها را "شعف قلبی" می نامیم . به شما پیشنهاد می کنیم که به پیامهای قبلی رجوع کنید و با این ابزارهایی که در اختیارتان گذاشته ایم کار کنید .

اگر چه این مطلب را چندین و چند بار گفته ایم، اما باز هم دوباره تکرار می کنیم . چرا که این مطلب زیر بناییست که می خواهیم آن را کاملا درک کنید : مکانی که در آن قرار دارید مهم نیست . فرکانس ارتعاشی و سطح آگاهی شما مهم می باشد .

حال می خواهیم حواس شما را به یک روش بسیار ساده ی دیگر برای ایجاد تغییر در فرکانس ارتعاشی جلب نمایم . هنگامی که در حالتی هستید که ما آن را "فرکانس ارتعاش منظم" می نامیم، حین عبور از میان پیش آمدهای نا منظم، با مهارت، شهود، و درک و آگاهی بیشتری، متوجه چگونگی خلق رویای خود می گردید . این سه عنصر آگاهی را آزاد، و قدرت جذبه ی مثبتی را تولید می کنند، و بدین صورت می توانید در میان هرج و مرج و بی نظمی، راه های عبور و عمل درست را بیابید. این گونه تسلط و مهارت روحی، شما را در طی دوره ای که در پیش است راهنمایی و هدایت می کند .

اگر چه شما قابلیت حالت های بسیار پیشرفته و پیچیده ی منسجم روحی را دارید، لیکن در اینجا ما مایل هستیم با ساده ترین این حالت ها ارتباط برقرار کنیم که شما آن را "شعف" Joy و "قدر دانی" Appreciation می نامید .

وقتی شما در حالت لذت و قدرانی بسر می برید، فرکانس ارتعاشی شما تغییر می کند، و در مسیر ارتعاش پیوسته ای به سمت بالا قرار می گیرید.

روشهای متعدد و فراوانی برای رسیدن به این حالات در دست می باشند. هر روشی را که در اختیار می گیرید، به شما توصیه می کنیم که حس کیف و قدرانی را به عنوان موضوع اصلی و دائمی زندگی روزمره ی خود انتخاب کنید. این یک آموزش ذهنی و روحیست، و ما بر این باوریم که امریست حیاتی برای آماده شدن در مقابل آن چالشی که در پیش رو دارید .

فرهنگ شما، شما را با این باور که برای احساس لذت و قدرانی باید دلیلی وجود داشته باشد مسخ کرده است . اما ما به شما می گوئیم که به عنوان استاد های معنوی، صرف نظر از اینکه در پیرامونتان چه می گذرد، شما توانایی کامل برای خلق این احساسات را در هر زمان و موقعیت دارید. برای ایجاد حس لذت و قدردانی احتیاجی به علت ندارید .

به عبارتی دیگر اگر خودتان را برای حضور و زندگی در این دو قلمرو ی احساسی (شعف و سپاس) آموزش دهید، در طی زمان های هرج و مرج که پیش روی شماست با مهارت، شهود، و درک بیشتر، و خوش بختی غیر قابل پیش بینی، از این دوران پر تلاطم گذر خواهید کرد .

طنین های ابعادی dimensional attunements

ما می خواهیم به شما هدیه ای از اصواتی خاص را تقدیم کنیم که آنها را "طنین های ابعادی" می نامیم . این اصوات می توانند شما را هر چه بیشتر در گذر از دروازه ی انرژیکی که زمین هم اکنون در حال عبور از آن است یاری دهند .

طنین های ابعادی مجموعه ای از الگوهای صوتی هستند که میزان ارتعاش شما را از طریق اثر گذاری بر مراکز خاصی در بدن انرژی "ظریف" یا "لطیف" Subtle Energy شما تغییر می دهند .

در ارتباطات آینده، بسیاری از این طنین های ابعادی را ارائه خواهیم داد، بر پایه ی درکمان از تغییرات زمین و دگرگونی انسانها از بعد کنونی به بعد یا قلمرو های بالاتر .

اولین طنین ابعادی را که ارائه می دهیم با غده ی صنوبری Pineal Gland سر و کار دارد . این غده در درون خود ساختاری بلورین دارد، که از نقطه نظر ما همانند یک آنتن کیهانی عمل می کند و به شما اجازه ی دریافت اطلاعات و ارتعاشات انرژی از قلمرو های روشن تر و ظریف تر هستی را می دهد. وقتی به این طنین گوش می دهید، پیشنهاد می کنیم آگاهی را در مرکز سرتان جای دهید و حین گوش دادن به صدا، تصور کنید که این اصوات از غده ی صنوبری که در مرکز سرتان قرار دارد ساطع می شوند . این تغییر در تخیل ادراکی، به الگوهای صدا اجازه می دهد تا تاثیر بیشتری بر شما گذارند .

در ماهیت کریستالی غده ی صنوبری دنیایی بی کران از انرژی های لطیف، دانش، و اطلاعات وجود دارد .

بسته به سطح خود آگاهی و تکامل شما، ممکن است تاثیرهای این طنین ابعادی را بصورت حرکت ساده ی انرژی در مرکز سر خود تجربه کنید، و یا آن را بصورت امواج پیچیده ی نور که از آنها ساطع می شوند مشاهده نمایید . ممکن است جریانهای این نور و اطلاعات انرژی را در شبکه ی عصبی مغز خود تجربه کنید، و در بعضی از موارد ممکن است تاثیرات این طنین را در تمامی جسم لطیف و نیز جسم فیزیکی خود تجربه نمایید .

پیشنهاد ما این است که به این طنین گوش فرا دهید، و خود مشاهده کنید که آیا برای شما ارزشمند و اثر گذار می باشد. ممکن است بعضی از افراد برای تشخیص این تاثیرات نیاز داشته باشند چندین بار به آن گوش نمایند .

اگر احساس کردید که این طنین ابعادی اثر مثبتی در روحیه تان، پروسه ی ذهنیتان، و آگاهی لطیف شما دارد، آنوقت به شما توصیه می کنیم که حداقل روزی یک بار یا بیشتر به این طنین گوش فرا دهید، بنا به تصمیم و انتخاب خودتان .

در حقیقت این طنین ابعادی، انعکاس صوتی امواج پیچیده ای از نور می باشند . شما حالتها و هماهنگی های صوتی را می شنوید، اما این انعکاسیست از آنچه که در قلمروی ارتعاشی نور می گذرد. به عبارت دیگر، هنگامی که به طنین ابعادی در حین تمرکز بر غده ی صنوبری گوش می دهید، مشغول به تحریک امواج نورانی می باشید که برای تکامل و سفر روحی شما همانند یک کاتالیزور قوی عمل می کنند .

ما این هدیه را آزادانه و رایگان به شما ارائه می دهیم، واقف به اینکه آنهایی که گوش شنوا برای شنیدن این اصوات را دارند، اینها را به عنوان نوایی از سوی چرخه ی فلک شناسایی می کنند . همانند ناقوسی که شما را به بازگشت به خانه فرا می خواند . فرا خوانی به درگاه سرنوشتی پر وسعت که منتظر تان است .

مشاهدات تام کنیون در مورد طنین های ابعادی :

اول از همه، می خواهم خوانندگان را مطمئن سازم که "گره ی مغشوش" به معنای پایان جهان نمی باشد و اگر هاترها درست بگویند، مجموعه ای از این هرج و مرج ها در زمانهای قبل و نیز مدتها پس از ۲۰۱۲ رخ خواهند داد . این پیغامی مملو از تاریکی و فنا نیست، بلکه ندایی جدی برای بیداری و هوشیاری می باشد .

به جای اینکه به مقیاس بزرگ این پیش آمدها به عنوان مصیبت و فاجعه بنگریم، هاترها ما را تشویق می کنند که به آنها به عنوان کالیزورهای تکامل بنگریم. درگاهی که می تواند ما را از حیطه ی خواب و نا آگاهی به دریافت و ادراک بهتر و بالاتری از واقعیات ممکن صعود دهد. آنها این بازی را شوخی کیهانی می نامند، یک آگاهی آنی و ناگهانی، که همه ی ما در کره ی زمین مشغول به خلق واقعیت خود بنا بر باورها و درک خود می باشیم.

از همان دهه ی ۸۰ که این موجودات "گوش گنده" (یکی از نامهایی که شخصا برای دوستان هاتورمان انتخاب کرده ام) شروع به صحبت با من را کردند، از اول کار گفتند که زمین در حال تجربه ی فرآیند صعود می باشد. فرآیندی که این سیاره و همه ی زندگی واقع در آن را به ابعادی بالاتری از آگاهی سوق می دهد .

اما از نظر هاترها، یک واقعیت اصلی در مورد صعود، که احتمالا در حال اتفاق افتادن است، این است که دوره های نا متعادل و مغشوش غیر قابل اجتناب هستند . این مشخصه ی سیستمی می باشند که در راه تکامل به سوی حالت ایستای انرژی بالاتری در حرکت است .

وقتی درباره ی شرایط موجود و موقعیت جهانی فکر می کنم، همانند مشکلات اقتصادی پیش رو، افزایش شدت طوفانها، شدت فعالیتهای لرزه ای در حلقه ی آتش، آخرین مقابله ها با ویروس H1N1، و نیز فوران آتشفشانی عجیب و غریب اخیر ۶ آتشفشان در روسیه همزمان با هم، فکر می کنم که هم اکنون نیز از همین حالا در بطن گره های آشفته قرار داریم.

در جواب پرسشم در این باره، (بعد از برگردان و باز نویسی ما از پیامشان)، هاتورها به من گفتند که ما فقط در آغاز تاب خوردگی یک زنگ ناقوسی می باشیم که به مرور زمان، حضور خود را خاطرنشان خواهد ساخت . به صورت رخدادهای آشفته ی پیوسته و در حال افزایش و ظاهرا نامرتبط به یکدیگر . این اساسا تعریف و معنی این اتفاقات می باشد به عنوان "گره های مغشوش" .

حال جهت اطلاع شما، و برای روشن بودن مطلب، این فقط دومین باریست که هاتورها یک مقطع زمانی طبیعی را در خصوص یک رخداد مشخص کرده و اعلام کرده اند. دفعه ی قبل که این کار را کردند ۲ سال پیش بود - در پیامی مربوط به فروپاشی اقتصادی کنونی . آنها این واقعه را برای یک پنجره ی زمانی حدود ۶ ماه تا ۲ سال پس از دادن پیامشان پیش بینی کرده بودند . بنابراین در آن نمونه، ظهور پیشبینی شان درست در مرز آن زمانی که گفته بودند قرار گرفت و اتفاق افتاد - لیکن آشکارا کاملا در درون همان محدوده ی پیش بینی شده .

این بار هاتورها این هشدار را دادند که سیکل هرج مرج، با توجه به ماهیت اغتشاش آن، غیر قابل پیش بینیست . و این برای من جالب است که آنها خود را در چنین مخمسه ی دشواری، در راه پیشگویی، در برابر ما قرار دهند .

بطور تاریخی و تجربی، دریافته ام که موجوداتی که در ابعاد دیگری غیر از آگاهی ما زندگی می کنند، در راه پیش گویی دقیق زمانی موضوعات معمولا کمابیش ضعیف عمل می کنند، و فقط گاهی می توانند زمان رخدادهای عمومی را درست و دقیق پیش بینی کنند. بنابراین تعجب نخواهم کرد اگر هاتورها در باره ی محدوده ی زمانی شان کاملا دقیق نباشند . لیکن احساس می کنم که آنها در باره ی مقطع های عمومی وقایع بسیار به جا و به موقع صحبت می کنند.

فکر می کنم بسیاری از ما این احساس واقعی را داریم که چیزها از کنترل خارج می باشند، و ما در مرز نوعی سرایشی جمعی بسر می بریم . برای ما واضح نیست که پایان این سرایشی چگونه از آب درخواهد آمد، و شاید اینکه تا زمانی که به طرف دیگر آن نرسیده ایم، این موضوع برایمان روشن نگردد . بازنگری به نحو بارزی بهتر از پیش بینی و آینده نگری می باشد .

به هر حال، هاتور ها در این پیام ما را تشویق می کنند که توجهمان را به مهارت یابی در هنر ایجاد حس سپاس و قدردانی بطور لحظه ای و بدون نیاز به دلیلی بیرونی معتوف سازیم . برای آنها کاملا آشکار است که اینگونه تبحر معنوی برای بر آمدن از پس آشفتگی هایی که در مسیرمان قرار دارند امریست حیاتی، در هر زمانی که اینها بخواهند برایمان رخ دهند .

تجربه ی شخصی من با حس قدردانی و سرمستی این است که وقتی راهی پیدا می کنم که خودم را در این احساسات قرار دهم، حوزه ی ارتعاشی ام تغییر می کند، و این اتفاق در واقع حقیقتا آنچه را که هاتور ها "جاذب مثبت" **positive attractor** می نامند ایجاد می نماید . و این جاذب موجب می گردد (گاهی بطوری مرموز و از راه هایی کاملا غیر قابل پیش بینی) که آنچه که به سمت من می آید، باز هم بیشتر موجب ایجاد احساسات کیف و خوشی و قدردانی در من گردد.

اگر تعداد هر چه بیشتری از مردم، با توجه به افزایش فشار هرج و مرج ها، دچار حالت های اندوه و تشنج شوند، مقابله با اتمسفر حسی و عاطفی زمین سخت تر و سنگین تر نیز خواهد شد . اگر شما از لحاظ روحی ظریف و حساس باشید می دانید که من از چه سخن می گویم .

برای من مهمترین مطلب، ندا و فراخوانیست بر ما که قدرت و توانایی خود را در راه ایجاد حس شغف و قدرانی آشکار سازیم، تا بتوانیم وارد سطوحی بالاتر از ارتعاش گردیم . این به ما اجازه خواهد داد تا از مسیر اتفاقات مغشوش، هر کجا و به هر گونه که رخ دهند، با چابکی و راحتی و ایمنی بیشتری عبور کنیم .

طنین های ابعادی

قسمت دوم این پیام با طنین های ابعادی سر و کار دارد، که در اصل کدهایی در فرم صدا هستند که ما را هنگام فرآیند صعود و حرکت به سمت بالا یاری می دهند . هاترها تعدادی از این اصوات را، بنا بر درکشان از مرتبه ی نیاز ما، با ما در اشتراک گذاشته اند .

اولین طنین ابعادی با غده ی صنوبری سروکار دارد، که تقریبا در مرکز سر واقع شده است. این غده به دلایل بسیاری یک غده ی سحر آمیز می باشد . یکی از جنبه های نا متعارف این غده، ساختار آهکی کریستالی آن می باشد . به گفته ی هاترها، این کریستالها می توانند به عنوان نوعی آنتن کیهانی عمل کنند، و قادر هستند ما را با قلمروی نور و دیگر قلمرو های هستی متصل سازند. هاترها تنظیم این غده را در راه صعود آگاهی ضروری می دانند. بنا بر این، اولین طنین ابعادی که از طرف آنها به اشتراک گذاشته شده، برای راه اندازی و تحریک ساختار کریستالی در غده ی صنوبری می باشد، در راه باز کردن درب های صعود و عمیق تر کردن اتصال ما با دیگر ابعاد و دیارهای وجودی. به گفته ی هاتورها، نتیجه ی واضح و روشن این اتصال این است که قدرت شهودی و حس ششم در ما بالا رفته و قادر به دریافت هدایت از قسمت هایی از وجود خود می شویم که فرای محدودیت فضا و مکان و زمان می باشد.

شاید برای بعضی از شما جالب باشد که بدانید تحت چه شرایطی این اصوات ایجاد و ضبط شده اند .

همانند بسیاری از اصوات مراقبه ای هاتورها، این یکی نیز در ساعت های بعد از نیمه شب به من القاء شده است. بعد از اینکه به تخت خواب رفته بودم، آنها بطور واضح من را از خواب بیدار کردند و از من خواستند که به اتاق ضبط بروم و شروع به دریافت قطعات این صوت نمایم . قسمت عمده ی این ضبط طی ۶ ساعت قبل از کامل شدن قمر ماه اکتبر انجام پذیرفت .

توصیه می کنم که نظر هاتر ها را دنبال کنید و به طنین ابعادی گوش فرا دهید، تا تشخیص دهید که آیا مجذوب این اصوات می شوید یا نه. باید بتوانید بعد از چند جلسه گوش دادن متوجه شوید که آیا این اصوات بر شما موثرا می باشند، و آیا شما را تغذیه می کنند یا خیر .

اگر این اصوات بر شما تاثیر گذار نمی باشند، آنها را فراموش کنید. اما اگر مانند من، از انرژی های لطیف این اصوات و تاثیر گذاری آنها شگفت زده می شوید، به شما توصیه می کنم آنها را به کار گیرید. من در روز چندین بار به این طنین ابعادی گوش می دهم و اقلب در مواقع نشست های طولانی تر "ترک" Trak صوتی آن را تکرار می کنم. دریافته ام که تمرکز برای دوره ی طولانی بر غده ی صنوبری، تجربه ام را از این روش عمیق تر می کند، و غده ی صنوبری من را به یک منبع پر قدرتی از نور مبدل می سازد .

دستور العمل برای گوش دادن به طنین ابعادی :

هدف از گوش دادن به این "ترک" 47:5 دقیقه ای صوتی، تحریک و افزایش آگاهی، و همچنین فعال سازی انرژی های بالقوه در ساختار های کریستالی که در غده صنوبری مستقر هستند می باشد .

از این دیدگاه عرفانی، کریستال هایی که در دل غده ی صنوبری جای دارند همانند یک آنتن کیهانی عمل می کنند که می تواند با ارتعاشات بالاتر در حیطه ی نور تنظیم و هماهنگ گردد. این در واقع هدف گوش فرا دادن به این اصوات کاتالیزور روحی می باشد.

بهتر است که به این طنین ابعادی با نوعی گوشی "هدفون" Headphones به صورت پخش استریو گوش فرا دهید، به هر اندازه و ابعادی که این گوشی ها باشند. گوشی های کوچک نیز می توانند به کار گرفته شوند .

هنگامی که به صدا گوش می دهید، تمرکز تان را در مرکز سرتان معطوف سازید، یعنی جایی که غده ی صنوبری وجود دارد . تصور کنید که اصوات از غده ی صنوبری خارج و ساطع می شوند - هر چند که صداها از گوش شما به شما منتقل می گردند. همین تغییر ساده در تخیل ادراکی، تجربه ای پر قدرت تر در اصلاح ذهنی را باعث می گردد .

اگر می خواهید، می توانید در یک جلسه چندین بار به این طنین گوش فرا دهید . اما توجه داشته باشید که این تکرار می تواند باعث پدید آمدن گونه ای از واکنش پالایش روحی روانی گردد . هرگاه چنین واکنشی را تجربه کردید، به گوش دادن پایان دهید و استراحت کنید - در اینصورت تا زمانی که سیستم انرژی تان با عملکرد افزایش نور در غده ی صنوبری تنظیم گردد، تنها فقط روزی یک بار به این طنین گوش کنید .

یک تذکر مهم :

در فرآیند ضبط و ایجاد یک "مستر" master صوتی، به صورت رایج برخی از فرکانسها تضعیف می گردند تا موسیقی بتواند در دستگاه های مختلف و سیستم های متفاوت از یکدیگر پخش گردد . لیکن در مورد طنین ابعادی، این کار به دلایلی که واضحاً مشخص است انجام نشده است. این بدین معناست که اگر این طنین را بر روی دستگاهی ضعیف و بدون هدفون (گوشی) پخش کنید، ممکن است برای بلندگو ها پخش بسیاری از فرکانسهای آن مشکل بر انگیز باشد . به عبارت دیگر، ممکن است سیستم صوتی شما اصوات را تحریف کند و نیز ممکن است لرزه ی انعکاس فیزیکی اصوات را در بلندگو ها به همراه موسیقی بشنوید . البته اگر به این اصوات با هدفون گوش دهید این مشکلات پیش نمی آیند و همه ی آنها کاملاً حل می گردند، که به هر حال بهترین شیوه برای گوش فرا دادن به این اصوات می باشد .