

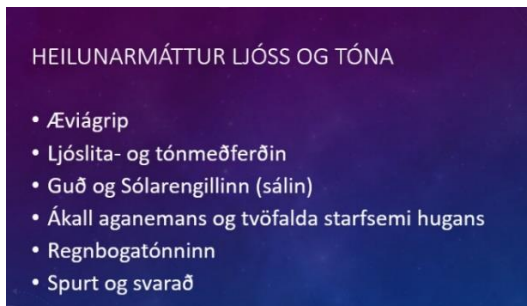
# Heilunarmáttur ljóss og tóna

1



Góðan daginn. Ég heiti Eyjólfur Pétur Hafstein. Ég er kennari á eftirlaunum. Ég var með erindi í húsinu í gær. Þá fjallaði ég meðal annars um vinnu mína með ljósliti og tóna.

2



Í dag ætla ég fyrst að kynna mig almennilega og fara yfir þau atvik í lífi mínu sem gerðu það að verkum að ég fór að vinna á fullum krafti að andlegum málefnum. Þar á eftir tala ég um ljóslita- og tónmeðferð mína, síðan um Guð og sólaengilinn, þ.e. sálina eða okkar æðra sjálf. Síðan kynni ég fyrir ykkur þá aðferð sem ég notaði til að tengjast mínu æðra sjálfi. Þar á eftir kynni ég Regnbogatóninn fyrir ykkur og þjálfva ykkur í tónsköpun. Að lokum gef ég orðið laust fyrir spurningar og reyni að svara þeim eftir bestu getu.

Ég vil taka það fram, en og aftur, að þegar ég tala um manninn í fyrirlestri mínum, þá er ég að tala um manninn sem tegund, Homo Sapiens, þar af leiðandi bæði kynin.

Ég er kennari frá Kennaraskóla Íslands. Eftir útskrift kenndi ég í þrjú ár á Íslandi, en flutti eftir það til Svíþjóðar þar sem ég stundaði nám við Uppsala háskóla í allmörg ár. Þar lagði ég stund á indversku tungumálið sanskrít auk indóevrópskar samanburðarmálfræði. Einnig lagði ég stund á kennslu- og menntunarfræði. Ég starfaði um skeið við Uppsala háskóla og auk þess kenndi ég við Sérkennsluskóla Uppsala. Um síðustu aldarmót ákvað ég síðan að snúa aftur til Íslands og stundaði kennslu við Árbæjarskóla þar til starfsævinni lauk og ég fór á eftirlaun.

Frá blautu barnsbeini hef ég haft mikinn áhuga á andlegum málefnum eða því sem kallað er dulfræði. Ég hef verið rúmlega tvítugur þegar ég rakst á bókina *Vígðir meistarar* eftir franska rithöfundinn og dulfræðinginn Edouard Schuré, en Björn Magnússon guðfræðiprófessor þýddi hana úr frönsku.

3



Í bókinni er lýsing á kjarna helstu trúarbragða mannkyns og fjallað um nokkra af stórmönnum fortíðar, þá Rama, Krishna, Hermes, Móses, Orfeus, Pýþagóras, Plató og að lokum Jesús og ætlunarverk Krists.

Við lestur bókarinnar fullmótaðist sú hugmynd, sem ég hafði lengi velt fyrir mér, að þróunarsaga mannkyns væri ekki eingöngu þróun mannsins samkvæmt kenningum líffræðingsins Darwins, heldur væri einnig um að ræða andlega þróun, sem ekki bara kemur af sjálfu sér, heldur þróun sem er stýrð af æðra mætti. Þróun sem lýsir sér í vitundarvikkun mannsins, þróun sem byrjar á því að maðurinn í hugsun og tilfinningum umlykur aðeins sjálfan sig, þar til að vitund hans er það yfirgrípandi að hún umlykur allt og alla.

Samkvæmt kenningum dulfræðinnar er þróun mannsins skipt niður í nokkur tímabil, en undir lokin kemur tímabil þegar vitundarvíkkunin nær hæðum. Þetta tímabil er í dulfræðinni nefnt tímabil vígslanna. Einstaklingurinn upplifir þá meiri og meiri vitundarþenslu og við hverja meiriháttar þenslu er talað um að hann hafi gengið í gegnum ákveðna vígslu.

4



Dulfræðin kennir að vígslur mannsins séu fimm, en um fyrstu vígsluna er sagt að maðurinn hafi fæðst inn í ríki andans og er tengd þeirri vissu hans að hann sé kominn í meðvitað samband við sitt æðra sjálf eða sál sína. Eftir fimmtu vígsluna er maðurinn fullkomin, svo langt sem það nær, og hefur lokið ferð sinni um táradal endurfæðinganna.

Áhugi minn á vitundarvíkkun mannsins er fyrst og fremst áhuginn á þróun vitundar einstaklingsins, en sú þróun leiðir síðan til vitundarþenslu heildarinnar.

Árið 1976 hóf ég nám við Uppsala háskóla í sanskrít. Prófessor Nils Simonsson kenndi mér bæði vedíska og klassíska sanskrít. Hann kenndi mér einnig indverska heimspeki og þá sérstaklega heimspeki hindúa. Hann sagði mér frá sex heimspekiskólum hindúa og hóf strax að tala um innihald heimspekiskólanna *Samkhya* og *Yoga*.

5

	<p>Samkhya er talið elsta heimspekikerfi hindúa og er að finna í kennslu Bhagavad Gita. Samkhya kennir að allur heimurinn samanstandi af tveimur þáttum; anda (<i>Purusha</i>) og efni (<i>Prakriti</i>).</p>
--	---

Samkhya er talið elsta heimspekikerfi eða heimspekiskóli hindúa og er að finna í boðskap Bhagavad Gita. Samkhya kennir að allur heimurinn samanstandi af tveimur þáttum, anda (purusha) og efni (prakriti).

Eitt af prófverkefnum mínum hjá prófessor Nils var að þýða trúarljóðið *Bhagavad Gita* yfir á sænsku. Nokkrar af greinum mínum um dulfræði eru byggðar á *Bhagavad Gita* og þeirri vísu sem þar er að finna.

Í desember 1988 þurfti ég að gangast undir uppskurð vegna brjós-kloss í baki. Aðgerðin gekk vonum framar, en afleiðingarnar urðu þær að ég upplifði mig á köflum, á allt öðru tilverusviði en á því jarðneska.

Eitt af því merkilegasta sem ég upplifði var að ég var staddur í stórum sal. Þar var ég leiddur fyrir veru, í mínum huga var veran konungur sem lýsti af. Hann sat í upphækkuðu háseti. Það sem ég man var að konungurinn hélt í annarri hönd á stórum veldissprotu. Á enda hans var risastór demantur. Það sem ég man var að konungurinn bað mig að rétta fram lófana. Síðan lagði hann demantsenda veldissprotans í lófa mér og þá allt í einu lág þar stór ljósgrænn steinn, sem ég upplifði sem heilunarstein.

6



Það var síðan á sumarmánuðum ársins 1989 að ég fór að verða var við óvenjulega atburði sem áttu sér stað í huga mér. Ýmis konar vitneskja tók að streyma inn í hugann. Í byrjun fékk ég nákvæma skýringu á sjöundakerfinu og stöðu þess gagnvart tugakerfinu og öðrum talnakerfum.

7

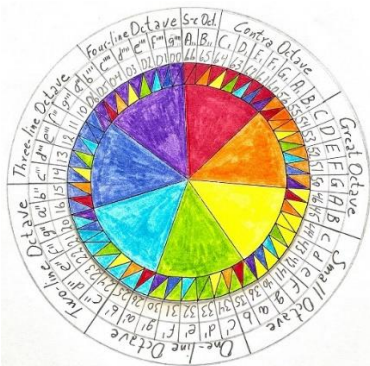
0	1	2	3	4	5	6
10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26
30	31	32	33	34	35	36
40	41	42	43	44	45	46
50	51	52	53	54	55	56
60	61	62	63	64	65	66

Sjöundakerfið frá 0 til 66

Þar á eftir kom vitneskja um hvernig ljósgeislinn greinist í sjö liti regnbogans. Mér var gerð grein fyrir hvernig litirnir sjö og sjöundakerfið tengdust og að þetta væri stærðfræði æðri sviða. Hægt væri að skrá allar tölur á formi lita og að það yrði gert innan tíðar á jarðsviðinu.

Um það bil ári síðar bættist nýr þáttur, tónlist, inn í kennsluna. Mér var gerð grein fyrir að áttundir tónstigans væru í raun sjöundir og byggðust á sjöundakerfinu. Mér voru gefnar upplýsingar um hvernig tónarnir tengdust, bæði innbyrðis og einnig við sjö liti regnbogans og sjöundakerfið.

8



Eftir þessa kennslu var mér bent á að sú þekking sem mér hafði verið látin í té væri lykillinn að sjálfri sköpuninni. Okkar æðra sjálf eða sálin, eins og við svo oft köllum þennan hluta okkar notar þetta kerfi við sköpunarstörf. Sem dæmi má nefna þá notar sálin þetta sköpunarkerfi við sköpun á persónuleika sínum þ.e.a.s. á jarðneska starfstækinu þegar hún tekur á sig holdgun við söfnun reynsluþekkingar. Mér var einnig bent á hvernig hægt væri að nota þekkinguna við sköpunarstörf á jarðsviðinu.

Eftir að hafa lokið þessum þætti kennslunnar, gerði sálin persónuleika sínum þ.e.a.s. mér eftirfarandi tilboð: „Ég er skapari þinn og hef ákveðið hvert skref sem þú hefur fetað, án þess þó að þú hafir vitað af því. Ég hef tekið að mér ákveðið verkefni fyrir æðri máttarvöld um starf á jarðsviðinu þann tíma sem ég hef þig í holdgun. Kjarni starfsins er að sanna á vísindalegan hátt að ég er raunveruleg og að allir menn hafa æðra sjálf eða sál sem er eins raunveruleg og ég er.

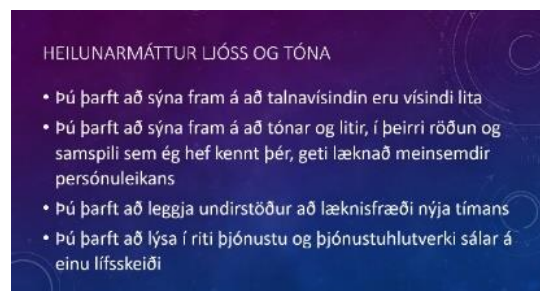
„Ég hef ákveðið að framkvæma þetta á ákveðinn hátt og þú varst skapaður með það í huga. Allt þitt lífsstarf og menntun hefur verið framkvæmt með þetta að markmiði, þó svo að þú hafir aldrei vitað af þessu fyrr en nú. Þú veist að alla þekkingu mína getur þú fengið, en því miður vegna takmarkana á heila mannsins, þá get ég aðeins gefið þér hluta þeirrar þekkingar.

„Viltu starfa með mér meðvitað að framgangi verkefnisins? Ég þarf á því að halda. Ef þú samþykkir, þá inniber það einungis að þú veist hvað á að gerast í framtíðinni í sambandi við verkefnið. Svarir þú neitandi, skiptir það engu máli, ég skóp þig og ég stjórna þér engu að síður, ég framkvæmi verkið, en ef til vill fæ ég ekki þá reynsluþekkingu sem ég sækist eftir.

„Samþykkir þú, þá gerist meira en það að þú fái að sjá inn í framtíðina. Ég veiti þér fullkominn stuðning minn og hópsins míns, sem ég vinn í og þar af leiðandi sköpunarkraft minn. Auðvitað undir minni stjórn og aðeins að þeim málefnum sem ég tók að mér í þessari jarðvist.

„Það sem við þurfum að gera er í nokkrum liðum og það mun taka mörg ár að framkvæma allt þetta.

9



„Í fyrsta lagi þarftu að sýna fram á að talnavísindin eru vísindi lita.

„Í öðru lagi þarftu að sýna fram á að tónar og litir, í þeirri röðun og samspili sem ég hef kennt þér, geti læknað meinsemdir persónuleikans.

„Í þriðja lagi þarftu, í framhaldi af þessu, að leggja undirstöður að læknisfræði nýja tímans:

- Með því að kynna nýja flokkunarfræði meinsemda, tjáða í tölum sem sýnir þann lit sem bestur er hæfur til lækninga.
- Með því að semja tónlist sem best er fallin til þess að ráða bót á ákveðnum meinsemdum.

„Í fjórða lagi þarftu að lýsa í riti þjónustu og þjónustuhlutverki sálar á einu lífsskeiði.

„Þegar þú hefur starfið fyrir alvöru, þá veistu að ekkert persónulegt líf er framundan. Þú verður að helga þig þessu verkefni og algerlega að afneita öllu persónulegu, eigingjörnu lífsmynstri. Hafðu samt engar áhyggjur, ég sé um þig.“

Margir hér inni voru ekki á erindi mínu í gærkvöldið, ég ætla því að endurtaka kynningu mína á heimasíðu minni frá gærkvöldinu.

10

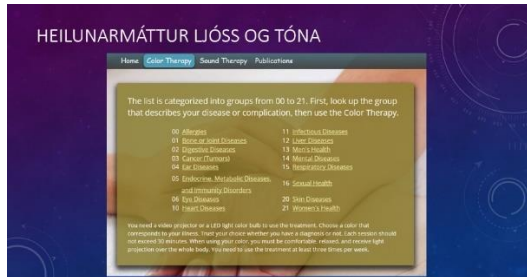


Heimasíðan er byggð upp á þann hátt að hægt er að fletta upp ljóslitameðferðinni, tónmeðferðinni og síðan eru kynnt rit sem ég hef skrifað, bæði á íslensku og ensku. Á forsiðunni kynni ég kenningalegar undirstöður ljóslitalækninga og auk þess kynni ég höfund meðferðarinnar. Þar sem meðferðin er kostnaðarlaus, hef



ég sett upp gjafatengil þar sem hver og einn getur lagt smá summu að mörkum til útbreiðslu meðferðarinnar.

11



Á síðunni um ljóslitalækningar (Color Therapy) kynni ég sextán flokka sjúkdóma sem innihalda 155 sjúkdóma, sem meðferðin tekur á. Dæmi um sjúkdómsflokka eru meltingafærasjúkdómar, krabbamein og hjartasjúkdómar.

Tökum sem dæmi brjóstakrabbamein, en brjóstakrabbamein er eitt algengasta krabbamein kvenna. Við veljum flokkinn 03 Krabbamein (Cancer-Tumors). Ekki láta tölurnar rugla ykkur því ég nota sjöundakerfið, sem sýnir uppröðunina frá 00 til 21. Ég smelli á hlekkinn fyrir krabbamein og fæ upp eftirfarandi mynd:

12



Við sjáum að meðferðin tekur á allmörgum krabbameinssjúkdómum og að brjóstakrabbamein er sjöundi sjúkdómurinn að ofan talið og flokkað 03 06. Við lesum okkur til um upplýsingar sem finna má á síðunni og sjáum að sex meðferðalitir eru notaðir við lækningarnar. Þetta eru frumlitirnir rauður, grænn og blár ásamt afleiddu litunum magenta, ljósbláum og gulum. Magenta liturinn er jöfn blanda af litunum rauðum og bláum, ljósblár er jöfn blanda af bláum og grænum og gulur er jöfn blanda af rauðum og grænum. Allir litirnir hafa sterkustu



ljóslýsingu tölvunnar. Litunum sex gef ég tölur frá 0 til 5. Við sjáum einnig að meðferðatími allra krabbameinssjúkdómanna er gefinn upp í tölum.

Við rennum núna niður síðuna þar til við komum að brjóstakrabbameini númer 03-06.

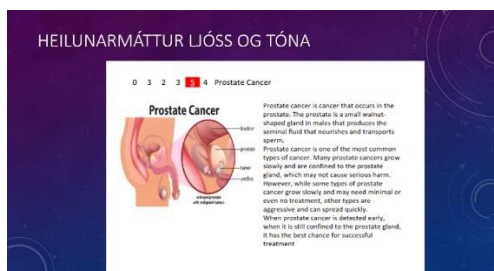
13



Á síðunni sjáum við sex tölustafa kennitölu sjúkdómsins og nafn hans á ensku. Auk þess sjáum við örstutta lýsingu á sjúkdómnum. Fyrstu fjórir tölustafirnar í kennitölunni eru, eins og áður sagði, flokkur sjúkdóma og sjúkdómur innan flokks. Næsti tölustafur 3 með grænum lit utan um sig er meðferðarliturinn grænn. Við smellum á hlekkinn og þá kemur upp heilsíðumynd af græna litnum. Þessum lit vörpum við að okkur í meðferðinni. Sjötti og síðasti tölustafurinn er tölustafurinn 5. Hann táknar meðferðatímann í mánuðum. Best er að nota meðferðina daglega í 30 mínútur í hvert skipti.

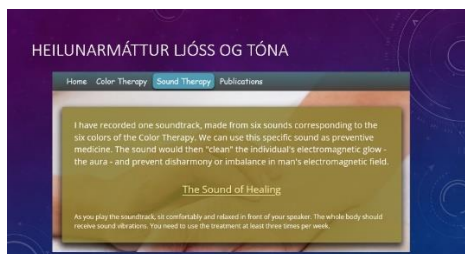
Ég ætla einnig að sýna ykkur meðferð á týpísku karlakrabbameini, blöðruhálskirtilskrabbameini. Krabbameinið er eitt algengasta krabbamein karla. Við rennum upp síðuna til þess að finna kennitölu sjúkdómsins. Kennitalan byrjar á tölunum 03-23. Við rennum síðan niður síðuna og finnum sjúkdóminn.

14



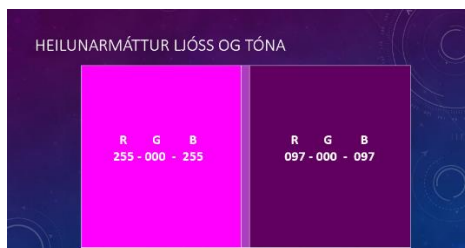
Við sjáum að krabbameinið hefur kennitöluna 03-23-5-4 og nafn sjúkdómsins á ensku. Auk þess sjáum við örstutta lýsingu á sjúkdómnum. Fyrstu fjórir tölustafirirnir í kennitölnunni eru, eins og áður sagði, flokkur sjúkdóma og sjúkdómur innan flokksins. Næsti tölustafur **5** er meðferðarliturinn rauður. Við smellum á hlekkinn og þá kemur upp heilsíðumynd af rauða litnum. Þessum lit vörpum við að okkur í meðferðinni. Sjötti og síðasti tölustafurinn er tölustafurinn 4. Hann táknar meðferðatímamann í mánuðum og best er að nota meðferðina, eins og áður sagði, daglega í 30 mínútur í hvert skipti.

15



Lítum nú á síðuna um tónmeðferðina (Sound Therapy). Í tónmeðferðinni nota ég aðeins einn tón. Hann er samansettur af sex nákvæmum sínustónum. Sínustónarnir eru leiddir út frá ljóslitunum meðferðarinnar. Ég breyti tíðni litanna í tíðni hljóðs. Við breytinguna kemur upp smá vandamál.

16



Magenta liturinn hefur enga mælanlega ljóstitíðni. Ég verð þess vegna að minnka ljósstyrk litarins þar til hann verður mælanlegur í nanómetrum. Magenta liturinn hefur mesta ljósstyrk tölvunnar eða RGB 255-000-255. Þegar ljósstyrkurinn er kominn niður í RGB 097-000-097, mælist tíðni litarins 380 nanómetrar. En nú er ekki lengur um að ræð litinn magenta, heldur litinn fjólubláan. Þetta leysir málið.

Þegar við notum ljósið til lækninga, notum við einungis einn lit í einu, frumlit eða blöndu af tveimur frumlitum ljóssins. Því ef við blöndum fleiri litum saman, verður niðurstaðan ljós, sem ekki hefur mælanlega ljóstiðni.

Aftur á móti er mögulegt að blanda saman öllum sex tónunum án þess að það hafi nema lítil áhrif á gæði tónanna. Þetta gefur okkur þann möguleika að nota tónblönduna sem fyrirbyggjandi sjúkdómsmeðferð, því tónninn tekur á öllum sjúkdómum meðferðarinnar.

17



Lítum nú á síðuna um nokkrar af þeim greinum sem ég hef skrifað, en þær eru bæði á íslensku og ensku. Tvö af ritum mínum eru eingöngu á ensku, en það eru ritin *The Therapy of Light* og *Sound Therapy*. Innihald þeirra fjalla, eins og nöfnin gefa til kynna, um heilun með litum og tónum. Restin af ritunum eru rit sem einnig eru til á íslensku.

*Menntun Nýaldar* er byggð upp af tveimur hlutum; markmið og aðferð. Í fyrri hlutanum kynni ég markmið og áhrifaþætti menntunar. Síðari hlutinn fjallar um aðferðir við þekkingaröflun.

*Á réttri tíðni* er kennsla mín í dulfræði og er skipt í þrjú hluta: Yoga, Tvöföldu starfsemi hugans og þjónustu.

Ritið *Uppruni og þróun mannsins*, fjallar um uppruna mannkyns og framtíð.

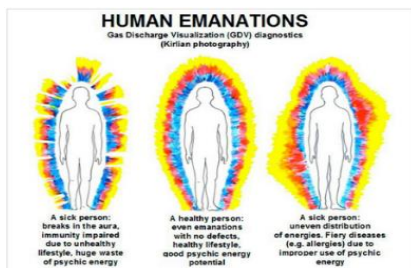
*Orðið og náttúrukraftarnir* og *Heilunarmáttur ljóss og tóna* eru tveir fyrirlestrar sem ég hélt hjá Guðspekifélaginu 28. og 29. apríl 2023.

Að lokum er það *Regnbogatóninn*, en hann hefur það hlutverk að sameina persónuleika mannsins við sinn æðri þátt.

Í framhaldi af erindi mínu frá í gær, mínu langar mig að nefna fjögur atriði varðandi ljóslita- og tónmeðferð mína.

Fyrsta atriðið sem mig langar að minnst á er, að hægt er að nota ljóslita- og tónmeðferðina sem fyrirbyggjandi meðferð. Það kom kannski ekki nógu skýrt fram í gær. Allir sjúkdómar sem hrjá manninn eiga upptök sín í orkulíkama hans og sjást í áru hans. Með Kirlian ljósmyndum af áru mannsins tókst indverska vísindamanninum J.M. Shah (Yousuf Azeemi & Raza 2005) að sýna fram á þessa staðreynd.

18



Shah segir að sá tími sem það tekur tíðnisbrenslunina að flytjast frá áru mannsins til efnislíkama hans geti numið allt að sex til átta mánuðum. Þess vegna er mælt með því að nota ljósliti og tóna í fyrirbyggjandi skyni, þannig að maður hindrar tíðnisbrenslun í orkulíkamanum.

Ég mæli með notkun tónsins sem fyrirbyggjandi meðferðar. Það er vegna þess að það er auðveldara og fljótlegra að nota allar sínustíðnirnar sex samanfléttaðar í einn tón. Ef ljóslitirnir eru notaðir, þarf að nota einn og einn ljóslit í einu og það tekur mun lengri tíma. Þegar ljóslitirnir eða tónninn eru notuð fyrirbyggjandi, þarf að nota meðferðina að minnsta kosti þrisvar í viku. Ég mæli þó með að meðferðin sé notuð daglega.

Annað atriðið er eftirfarandi. Þegar sjúkdómsgreining hefur átt sér stað af þar tilgreindum fagaðila, eða fólk telur sig vita hvað bjátar á, þá mæli ég með að fólk

noti ljóslitina. Síðan þegar heilsu er aftur náð, er best að hefja notkun tónsins og halda því áfram svo lengi fólk kærir sig um. Einnig er ekkert að því að nota ljósliti og tóninn saman.

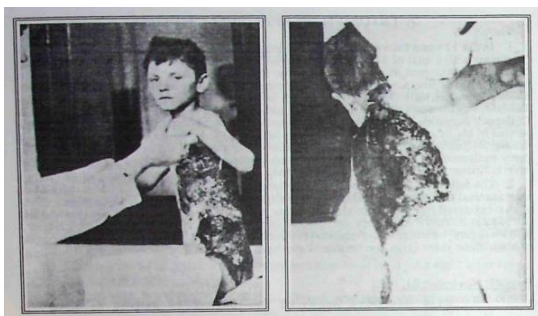
Þriðja atriðið er að lítið er fjallað um tónmeðferðir í bókmenntunum. Allt öðru máli gegnir um ljóslitalækningar.

Við yfirferð á ljóslitalækningum segir Kate Baldwin, yfirlæknir á kvennaspítalanum í Pennsylvaníu í Bandaríkjunum (Baldwin 2022) frá reynslu sinni af meðhöndlun á ungri stúlku sem hlotið hafði alvarleg brunasár. Stúlkunni hafði verið bjargað úr brennandi húsi. Árið er 1931. Baldwin yfirlæknir segir sögu sína eiðsvarin fyrir rétti í New York í Bandaríkjunum.

Hún segir:

„Ein þekktasta meðferð mín með ljósliti var ung stúlka að nafni Grace Shirlow. Um það bil fjórir fimmtu hlutar bols hennar höfðu orðið fyrir bruna. Brunasár hennar náðu frá hálsi og niður í nára. Hún hafði einnig brunasár á fótum og á handleggjum. Það var ekki aðeins húðin sem hafði skemmst, heldur líka vöðvahulan.

19



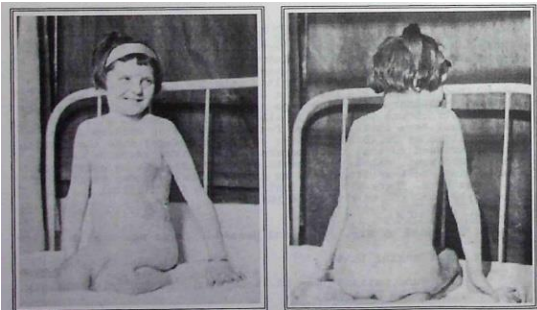
„Reynsla mín sagði mér að einstaklingur með svona mikil brunasár, væri algjörlega vonlaust tilfelli. Ég tók við stúlkunni um það bil sólarhring eftir brunan og þeir læknar, sem tekið höfðu á móti henni, sögðu að það þýddi ekkert að reyna að gera. Umbúðir höfðu verið vafðar svo þétt á brunasárin að það tók mig um tvær vikur að fjarlægja allar umbúðir, þar sem ég vildi ekki þvinga þær af. Ég hugsaði

með sjálfri mér að það væri ekkert þekkt í læknavísindunum sem gæti bjargað stúlkunni. Ég nefndi það við aðstoðarmann minn að við gætum reynt hvað ljóslitameðferð gæti gert fyrir stúlkuna.

„Stúlkán fékk ekkert nema næringu og ljóslitameðferð. Ég notaði aðeins umbúðir bleyttar í hnetuolíu. Við notuðum aðallega grænbláan ljóslit við uppbyggingu húðarinnar. Við notuðum einnig aðra ljósliti til að hjálpa til við að fjarlægja dauðan vef.

„Nokkrir kollegar mínir skoðuðu stúlkuna. Einn þeirra, sem hafði verið í stríðinu (Fyrri heimsstyrjöldinni), sagði við mig: „Við reynum ekki að meðhöndla svona alvarleg tilfelli, við gefum þeim einungis stóran skammt af morfíni og veltum þeim til hliðar“. Ég var gagnrýnd fyrir að framkvæma ekki húðágræðslu, en hvar átti ég að taka húð? Það var enginn staður á líkama stúlkunnar sem ég gat fjarlægt heilbrigða húð. Í dag er litla stúlkán með fullkomlega hreyfanlega húð. Þetta er ekki örvefur, heldur húð!“

20

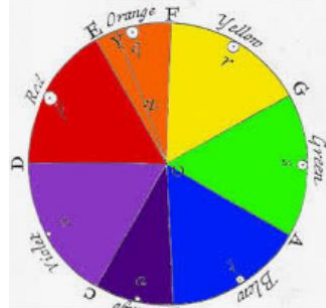
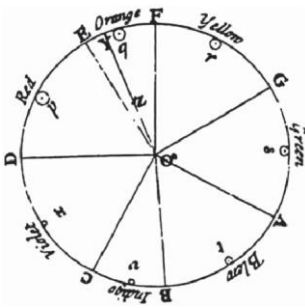


Við yfirferð á því sem skrifað hefur verið um tónmeðferðir kemur lítið í ljós. Á einum stað fann ég þó vitnað í rannsókn tveggja Englendinga, þeirra Maman og Grimal (Collings 1988) á áhrifum tónbeitingar á frumur í blóði krabbameinssjúklinga. Þeir notuðu Kirlian smásjármyndatöku við athuganir sínar. Þeir sáu að þegar þeir slógu ákveðna tóna, þá breyttist lögun krabbameinsfrumanna sem voru til rannsóknar. Þegar þeir slógu tónanna a' (440Hz) og sömuleiðis h' (b', 494Hz) þá hreinlega sprungu frumurnar.

Fjórða atriðið. Það kom mér nokkuð á óvart að vísindamaðurinn og stærðfræðingurinn þekkti Isaac Newton, faðir iðnbyltingarinnar, nefnir í bók sinni

*Opticks* frá 1704 að hann geti tengt sjö ljósliti regnbogans sjö tónum tónstigans. Án þess að fara nánar út í það, langar mig til að sýna ykkur mynd úr tímamótaverkinu *Opticks*.

21



Mynd úr *Opticks* frá 1704. Skýringamynd af internetinu.

Við sjáum á myndinni að Newton lætur tónana aðgreina litina sjö, en ekki benda á ákveðna liti.

22

Tafla: Samsvörun tóna og ljóslita.

Tónar	Tíðni í Hz	Hz breytt yfir í THz	Ljós í nm	Litir ljóssins
g <sup>n</sup>	784.00	784.00	382.27	Violet
f <sup>n</sup>	698.46	698.46	429.09	Indigo
e <sup>n</sup>	659.26	659.26	454.60	Blue
d <sup>n</sup>	587.34	587.34	510.27	Green
c <sup>n</sup>	523.26	523.26	572.76	Yellow
b <sup>n</sup>	493.89	493.89	606.82	Orange
a <sup>n</sup>	440.00	440.00	681.14	Red

Í mínu kerfi beini ég sérhverjum tóni, tónanna sjö að ákveðnum lit. Tónninn a<sup>1</sup> beinist að rauðum, tónninn h<sup>1</sup> (b<sup>1</sup>) beinist að rauðgulum, og svo framvegis. Samsvörunina fann ég með því að bera saman tíðni tónanna og bylgjulengdir ljóssins.

Nánari upplýsingar um hvernig samsvörun tóna og ljóss er fundin, er að finna í hefti mínu *Á réttri tíðni* á heimasíðu minni [www.hafstein.org](http://www.hafstein.org).



Þá komum við að kaflanum um Guð og Sólarengillinn - sálina.

23



Árið 1964 setti rússneski stjarnfræðingurinn Nikolai Kardashev fram kenningu um flokkun og þróun menningar út frá orkunotkun. Kardashev flokkaði menningu í þrjú stig; menning 1, menning 2 og menning 3. Hann sagði að menning 1 væri það þróuð og hún hefur yfir að ráða margfalt meiri orku en við höfum í dag. Okkar menning nær ekki inn á Kardashev skalann, við erum samkvæmt honum einhver staðar á bilinu 0,7 til 0,75 og í fyrsta lagi eftir 100 til 200 ár nær mannkyn menningarstigi 1.

Á stigi 1 getum við stjórnað veðrinu, komið í veg fyrir jarðskjálfta og stoppað eldgos. Við getum stjórnað flestu í umhverfi okkar og á jörðinni. Á þessu stigi höfum við yfir að ráða 100.000 faldri orku, eða meir, miðað við daginn í dag.

Á stigi 2 höfum við yfir að ráða það mikilli orku og vísindapekkingu að sjálft sólkerfið er lagt að fótum okkar. Við getum þá virkjað alla orku sólarinnar okkar, en ekki eingöngu þá sólarorku sem skín á jörðina. Margar reikistjörnur sólkerfisins eða tungl þeirra verða þá byggð mönnum og sjálfbærni ríkti. Á þessu stigi, er tegundin ódauðleg. Til dæmis getum við fullkomlega komið í veg fyrir árekstur himintungla og jarðarinnar. Við gerum það með því að eyða eða breyta stefnu aðskotahlutarins, eða hreinlega með því að færa jörðina til.

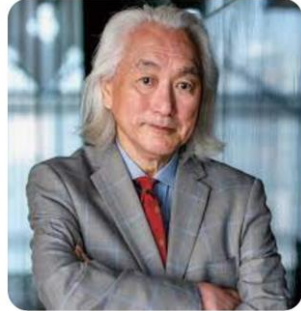
Á stigi 3 hefur mannkyn lagt undir sig alla vetrarbrautina. Mannkynið getur þá notað áður óþekkt lögmál eðlisfræðinnar, þar sem ljóshraðinn er ekki lengur hraðhindrun, eða hreinlega aðskilið líkama og huga/vitund og þannig ferðast um

á hraða hugsunarinnar. Einnig höfum við tækni til þess að vera á mörgum stöðum samtímis.

24



*Carl Sagan*



*Michio Kaku*

Margir þekktir vísindamenn styðja kenningar Kardashev og má þar nefna dr. Carl Sagan og prófessor Michio Kaku, en þeir hafa báðir þróað enn fremur skala Kardashev og látið hann ná yfir fleiri svið en eingöngu orku.

Í dag á mikil framþróun sér stað í vísindum. Tækni gervigreindar, örverufræði og taugavísinda hefur tekið risaskref fram á við. Á næstu 100 til 200 árum, sem er sá tími sem það tekur Homo Sapiens að komast á menningarstig 1, verður maðurinn búinn að búa svo um hnútana að hann hefur haft endaskipti á sjálfum sér.

Hann verður t.d. búinn að koma fyrir örflögum í heila sínum til þess að gera sig færari til ákvarðanatöku og einnig til að efla minnis- og greiningargetu sína. Auk þess mun maðurinn nota örverufræðina til að þróa alhliða líkamsstarfsemi sína. Þegar svo gervigreindin, örverufræðin og taugavísindin hafa breytt manninum í grundvallaratriðum, verður líklega einnig breyting á nafni tegundarinnar. Nútímamaðurinn, Homo Sapiens breytist þá í Homo Artificialis! Þetta mun allt gerast á næstu 100 til 200 árum, eða þeim tíma sem það tekur mannkynið að ná stöðu þróunarstigs menningar 1.

Á þróunarstigi 1 geta menn síðan hlaðið allri heilastarfsemi sinni niður á öflugar tölvur og varpað hugsunum sínum og tilfinningum vítt og breitt um jarðkringluna. Á þennan hátt þróast sú tækni að aðskilja vitund mannsins frá líkamsstarfsemi

hans og þessi tækni undirbýr síðan manninn undir að losa sig við efnisþungann jarðlíkamann. Þessum áfanga nær maðurinn á þróunarstigi 2, eftir svona 2000 ár.

25



Nútímamaðurinn - Homo Sapiens Sapiens



Sá tími sem framundan er, þar til að menningarstigi 1 er náð, er talinn hættulegasti tíminn í þróun tegundarinnar. Núna, á þessu augnabliki í sögu mannsins eru mennirnir yfir sig uppteknir af þeirri orku sem hefur með sjálfið að gera. Allt er unnið út frá sjónarmiðinu, „að skara eld að eigin köku, og gefa skít í þarfir annara“. Styrjaldir eru daglegt brauð, hótanir um beitingu kjarnavopna eru algengar, fátækt og skorti bræðra okkar og systra, er ekki sinnt og þjóðleg gildi tekin fram fyrir alþjóðlegt bræðralag. Menn átta sig ekki á, að mikill meirihluti allra tegunda jarðarinnar, sem uppi hafa verið, hafa dáið út. Við verðum að átta okkur á að ef Homo Sapiens eigi að hafa einhvern möguleika á að lifa af, verður orkan sem umvefur okkur núna að breytast úr; „ég um mig frá mér til mín“, í orkuna; „hvað get ég gert fyrir heildina – hvað get ég gert fyrir tegundina“.

Sem betur fer búa með okkur mönnunum í sólkerfinu líf sem eru á menningarstigi 2. Þetta eru hinir svokölluðu sólarenglar. Sólarenglarnir ganga undir nafninu „æðra sjálf mannsins“ eða „sál mannsins“. Upphaflega komu sólarenglarnir af stað sköpun tegundarinnar Homo og fylgdu henni gegnum þróun hennar. Þeir kenndu frummanninum að rétta úr hryggnum og kveikja elda. Þeir hjálpuðu honum með verkfæri til að veiða sér björg í bú og rækta jörðina. Þeir hjálpuðu til við iðnbyltinguna og uppgötvun atómkraftsins og önnur helstu vísindi nútímans.

Síðasta stóra skref þeirra er að hjálpa manningum að takast á við sjúkdóma þá sem herja á hann í dagsins önn. Þetta gera þeir með því að kenna manningum að nota ljósliti og tóna til lækningastarfa.

Þeir tímar sem framundan eru verða manningum erfiðir. Tekst tegundinni að lifa af þetta tímabil, eða mun hún tortíma sjálfri sér? Vegurinn frá þróunarstigi menningar 0,7 að þróunarstigi menningar 1 er þyrnum stráður. Sólarengillinn – þróunarstig 2 er ekki 100% viss um að Homo Sapiens takist yfirhöfuð að komast þennan vegarspotta.

Til þess að reyna sem best að tryggja það að maðurinn nái þróunarstigi 1, fengu sólarenglarnir til liðs við sig enn æðra menningarstig, þróunarstig 3. Þetta þróunarstig hefur náð því markmiði að vinna með heila Vetrarbraut. Í dag finnum við mennirnir fyrir áhrifum menningarstigs 3 og köllum það - Guð.

Við nútímamenn – Homo Sapiens, erum svolítið sérstakir. Ég veit ekki af hverju sólarenglarnir á þróunarstigi 2 tóku að sér að búa til og þróa ákveðna tegund lífvera – spendýrið með ofvaxna heilann – Homo, síðar Homo Sapiens. Hvers vegna tekur þróunarstig 3 að sér að hjálpa sólarenglunum við að koma Homo Sapiens á legg? Ekki veit ég það, en eitt veit ég þó fyrir víst, að þetta er það sem gerist. Sólarengillinn vinnur með kærleika að vopni, umlykur manneskjuna með kærleiksríku eðli sínu og reynir að kenna henni að nota kærleik í athöfnum daglegs lífs. Þróunarstig, menning 3 - sjálfur Guð vinnur síðan með viljann að vopni og vill kenna manningum rétta viljabeitingu. Hvað bera næstu 100 til 200 ár í þróun mannsins í skauti sér? Það eina sem er öruggt, er að Homo Sapiens Sapiens - nútímamaðurinn breytist í Homo Artificialis. En hve langlíf tegundin verður, það er algerlega undir henni sjálfri komið.

Förum nú yfir í jákvæðara viðhorf. Við getum alltaf haft samband við þann sólarengil sem tengist okkur persónulega – okkar æðra sjálf. Flest okkar hafa enn ekki náð því agaða hugarfari að kyrra hugann og hlusta á röddina í þögninni – okkar innri rödd – rödd sólarengilsins. Að stunda yoga er ein aðferð til þess að kyrra hugann. Yoga er sanskrítarorð sem þýðir sameining. Í því fellst að sameinast sólarenglinum, eða með orðum dulfræðinnar að sameina persónuleika og sál. Sólarengillinn er alltaf til staðar, les huga okkar eins og opna bók og hlustar á

bænir okkar, áköll og þrár. Hann kýs þó sjálfur að virða frjálsan vilja okkar og að mæta okkur sem jafningjum.

Áköll eins og *Ákall aganemans* hefur reynst mér vel. Í ákallinu köllum við sólarengilinn til sameiningar. Raunar bendir innihald ákallsins okkur einnig á hvernig við eigum að haga lífi okkar. Í ákallinu er gert ráð fyrir að neminn tileinki sér fjórar grunnstaðhæfingar, en þær eru:

26

HEILUNARMÁTTUR LJÓSS OG TÓNA

*Fjórar grunnstaðhæfingar:*

1. Ég er sál í holdgun. Líkaminn er farartækið mitt.
2. Ég gegni ákveðinni lífsskyldu (*dharma*), sem ákveðin er af sálinni fyrir fæðingu líkamans.
3. Hreinsun huglíkamans: Út með hugarvíl og inn með frið.
4. Fágun tilfinningalíkamans: Út með eynd og volæði og inn með kærleik.

Ég er sál í holdgun; líkaminn er farartæki mitt. Ég gegni ákveðinni lífsskyldu, eða *dharma*, sem ákveðin er af sálinni fyrir fæðingu jarðlíkamans. Ég hreinsa huglíkamann; út með hugarvíl og inn með frið. Ég faga tilfinningalíkamann; út með eynd og volæði og inn með kærleik.

Þegar við höfum tileinkað okkur grunnstaðhæfingarnar fjórar, tökum við til við tvöföldu starfsemi hugans. Tvöfalda starfsemi hugans fellst í því, eins og nafnið bendir til, að framkvæma tvo hluti í huganum samtímis. Í fyrsta lagi að sjá fyrir okkur í huganum ákveðna mynd eða ákveðna atburðarás. Samtímis förum við með áhrifaorð eða ákall. Notkun *Ákall aganemans* er eitt dæmi um tvöföldu starfsemi hugans.

27

HEILUNARMÁTTUR LJÓSS OG TÓNA

Sálin/æðra sjálfíð

Dharma/  
skylda mannsins

Hjarta/kærleikur

Hugur/friður

*Ákall aganemans*

Vegurinn sem fætur mínir feta er lagður.  
Ég varðveiti frið í huga og kærleik í hjarta,  
því ég er sál sem svif á vængjum til hæða.

Þegar mynd þríhyrningsins stendur ljóslifandi fyrir hugskotssjónum okkar, förum við með ákallið. Mynd þríhyrningsins vîkur ekki úr huga okkar meðan við förum með ákallið. Þið megið nota *Ákall aganemans*, ef þið kærið ykkur um, það er undir ykkur sjálfum komið.

Núna, þegar þið hafið kynnt ykkur hvernig tvöfalda starfsemi hugans fer fram, langar mig að gefa ykkur sérstakan tón sem þið notið við tónsköpun. Tónninn hefur þann eiginleika að koma ykkur í samband við sólarengilinn – ykkar innra sjálf. Notkun tónsins er tónsköpun ykkar til þess að raunbirta löngun ykkar til þess að gera ykkur heil.

Þegar þið notið tóninn, komið þið ykkur fyrir í þægilegri hugleiðingarstillingu, kyrrið hugann og hefjið hugleiðinguna. Þið kallið fram í hugann mynd eða myndræna atburðarás af tengingu ykkar við sólarengilinn. Þið sjáið fyrir ykkur sál ykkar og persónuleika tengjast með ljóslínu. Þennan tón notið þið í hvert skipti sem þið finnið til löngunar til að sameinast ykkar innra krafti. Tónninn er gerður úr sjö litum regnbogans og ber nafnið *Regnbogatónninn*. Hann er fimmtán mínútur að lengd og meðan hann spilast, þá haldið þið myndinni eins stöðugri og þið getið í hugskoti ykkar. Þið finnið tóninn undir flípanum Publications in Icelandic á heimasíðu minni [www.hafstein.org](http://www.hafstein.org).

Ég lýk erindi mínu með því að fara með ykkur í hugleiðingu. Við notum Regnbogatóninn og þið getið þjálfað ykkur í að nota þennan skapandi tón. Eftir hugleiðinguna opna ég fyrir spurningar og svör.

## Ritskrá:

- K.W. Baldwin. *The Color of Truth*. World Research Foundation. Skoðað 8. júní 2022  
<<https://www.wrf.org/women-and-men-of-medicine/kate-baldwin-md>>
- *Bhagavad Gita*. Höfundur Ópekkur
- J. Collings. 1988: *On the Right Wavelength*. Guardian, 1988-03-03, 21. England.
- E.P. Hafstein. *Á réttri tíðni*. Skoðað 8. desember, 2022.  
<<http://hafstein.org/data/documents/A-rettri-tidni.pdf>>
- I. Newton. 1952: *Opticks, or a Treatise of the Reflections, Refractions, Inflections & Colours of Light*. Ljósrit af 4. útg. 1730. 1. útg. 1704. New York, USA: Dover, UK: Dover. Publications.
- E. Schuré. 1958: *Vígðir meistarar*. Reykjavík: Bókaforlag Odds Björnssonar.
- S.T. Yousuf Azeemi, M. Raza. 2005: *A Critical Analysis of Chromotherapy and Its Scientific Evolution*, Department of Physics, University of Balochistan, Quetta, Pakistan, 2005, [downloads.hindawi.com/journals/ecam/2005/254639.pdf](http://downloads.hindawi.com/journals/ecam/2005/254639.pdf).
- Wikipedia. *Kardashev scale*. Skoðað 9. nóvember 2022.  
<[https://en.wikipedia.org/wiki/Kardashev\\_scale](https://en.wikipedia.org/wiki/Kardashev_scale)>