

1

سلسلة القوى الخفية



قوى الجسم الخفية

الجزء الأول

# مراكز القوى السبع

اكتشف قدراتك الكامنة

استخدم الطاقة الحيوية لرفع مهاراتك المهنية

وغيرها من أساليب تطويع القوى الحيوية

د / ياسر منجى



## هذا الكتاب

هذا الكتاب هو خلاصة للغوص في بحار عدد من العلوم والفلسفات الشرقية والغربية المعقدة ، بعضها يضرب في القدم إلى أبعد عهود الحضارة وبعضها يدين بالفضل إلى أحدث اكتشافات معاهد العلوم الماورائية الحديثة Paranormal Sciences .

وكنت قد عكفت طوال تسع سنوات ، هي الفترة من عام ١٩٩٦ وحتى الآن على جمع ودراسة كل ما يتعلق بالتراث الغيبي في العالم، وقد وفقني الله للعثور على مصادر موثوق بها ، تنوعت ما بين كتب ومخطوطات محققة وغير محققة ، على الرغم من تشتتها وتبعثرها بين دور الكتب والمتاحف والمكتبات العالمية ، كما تيسر لي الاتصال بعدد من العلماء والباحثين وكبار الكتاب المتخصصين في هذا المجال ، لم يدخروا وسعا في سبيل إمدادى بالمعلومات ومصادر البحث في هذا الحقل العلمي الوعر والمثير في آن .

كما كان للتجربة العملية أكبر الأثر في تحويل الجانب النظري إلى مبتغاه الأساسى - فالمحك الحقيقى لأى نظرية هو الجانب التطبيقى منها - حيث مارست بنفسى عددا من الرياضات النفسية والذهنية والبدنية ذات الطابع الماورائى والتي ساهمت فى شحن طاقاتى الخاصة ، بل والتي كان لها أعظم الفضل فى شفائى من بعض الأمراض التى عانيت منها زمنا طويلا - كما سيرد فى تجربتى الشخصية فى هذا الكتاب - ومن هذه الرياضات: " هاتا

يوجا " Hatha Yuga ، " راجا يوجا " Raja Yuga ، " كونداليني يوجا " Kundalini Yuga و " الأوتوترينينج " Auto Training أى (تدريبات الشحن النفسى الذاتى المولد للطاقة) .

وحينما راجعت مؤخرا كم المصادر العلمية التى تمكنت بفضل الله من اقتنائها آثرت أن أبثها فى المكتبة العربية لعدة أسباب ، من أهمها :

١- إفادة أكبر عدد ممكن من القراء عن طريق نشر هذا اللون من المعرفة ذات الفائدة الجبارة التى أثبتت الأبحاث العلمية فعاليتها التى لا تنكر ، (أنظر على سبيل المثال لا الحصر مدى النجاح الهائل الذى أصبح يحققه واحد من أشهر أساليب الطب البديل حاليا ، ألا وهو العلاج بالإبر الصينية ، والذى يعتبر واحدا من عشرات العلوم الماورائية التى سنستعرضها تباعا) .

٢- اللحاق بركب المكتبة الدولية فى هذا المجال الذى أصبحت تؤلف فيه ملايين الكتب والنشرات والدوريات ، وتؤسس من أجله الجامعات والمعاهد والمعامل ومراكز التدريب والعلاج على مستوى العالم ، هذا فى الوقت الذى ما زلنا فيه للأسف الشديد خارج نطاق الركب العالمى ، وتكاد المكتبة العربية تخلو من الدراسات الجادة الرصينة فى هذا المجال ، فيما عدا المؤلفات المعتادة والتى لا يتعدى معظمها فى نظرى مجال الإثارة وقصص الخوارق وأدب الخيال العلمى !!!

٣- العودة بهذه العلوم والفلسفات إلى ما يليق بها من رصانة الكتابة العلمية ، محاولة لتخليص مفهوم " العلوم الغيبية " و " العلوم الماورائية " من اشتباكات ومغالطات الجهل التى خلطت بينها وبين الأعيب الدجالين وحيل السحرة ، وهو الأمر الذى أدى للأسف - إلى جانب أسباب اجتماعية واقتصادية أخرى تخرج عن نطاق هذا الكتاب - إلى استثناء خطورة هذا القطاع الجاهل من المشعوذين الذين يتاجرون بجراح الناس وبيئتهم وأوجاعهم وأحلامهم ، بل وينجحون أحيانا فى اختراق عقول المثقفين !!

وقد آليت على نفسى أن أشرع بعون الله فى كتابة سلسلة من الدراسات التى تغطى المجالات المختلفة لعوالم القوى الماورائية تحت مسمى " سلسلة القوى الخفية " ، بحيث تصدر تباعا فى هيئة كتب مسلسلة لكل منها عنوانه وموضوعه الخاص الذى يسبر جانبا من موضوعات هذا العالم الخفى .

ومن جميل توفيق الله سبحانه تيسير الأسباب لترى هذه السلسلة النور على يدى السيدة الفاضلة " هالة عمر " رئيس مجلس إدارة مؤسسة " هلا للنشر والتوزيع " ، وهى السيدة التى لمست فيها مضاء عزيمة وحبا للمغامرة قل أن يتوافرا فى الكثير من الرجال ، فلها منى الشكر على حماسها التى وطدت إصدار هذه السلسلة .

ولما كنت أتمنى لهذه السلسلة أن ترى ذيوعا وانتشارا بين كافة

طبقات القراء والمثقفين ، فقد قمت بتخليص نظريات هذه العلوم من التعقيدات الفلسفية - وبعضها موغل في الصعوبة - كما حصرت كلامها في موضوعه ميسرا ومقدما خلاصتها للقارئ دون تهافت في التبسيط ، ليتمكن الجميع من الاستفادة منها على تنوع مستوياتهم التعليمية والثقافية .

ولما كنت قد لاحظت أن عددا كبيرا من هذه العلوم والفلسفات يشترك في الإلحاح والتأكيد على موضوع بعينه ، هو ما يمكن أن نسميه (مراكز الطاقة الخفية الكامنة في جسم الإنسان) ، فقد رأيت من المنطق أن أبدأ الاستهلال به لهذه السلسلة للسبب المذكور من جهة ، ومن جهة أخرى ليكون بمثابة ركيزة عملية يستطيع من خلالها من يطمح إلى إيقاظ طاقاته الخفية وإتقان علوم الطاقة الخفية أن يقوم بتحضير نفسه عمليا عن طريق البدء ببناء ترسانته الخاصة من الطاقة الروحية / النفسية الكامنة في الجسد والتي أصبح من المسلم به أنها هي الركيزة الأساسية التي لا غنى عنها لجميع أساتذة الظواهر الخارقة البارزين في هذا المضمار .

وفي هذا الصدد لا يسعني إلا أن أتوجه بمزيد العرفان إلى عدد من العلماء والأصدقاء والفضلاء الذين لولاهم لما رأت هذه السلسلة النور ، وهم :

١- السيد " ألبرت إجناتسكا " Albert Ignatenka العالم الروسي الأشهر في مجال الباراسيكولوجي Parapsychology ومدير معهد

" الإيزوتيريك " Esoteric بأوكرانيا ، على إسهاماته الثمينة في مجال " الأوتوتريننج " .

٢- السيد " يوري جيللر " Uri Geller صاحب الظواهر الخارقة والشهير عالميا في مجالات " السيوكوكينيزيس " Psychokinesis ، على شروحه المسهبة لتقنيات الظواهر النفسية المؤثرة على المادة .

٣- الدكتور " دونالد هيل " Donald R.Hill أستاذ تاريخ العلوم العربية وزميل جامعة " أدنبرة " Edinburgh ، على بحوثه القيمة في مجال تأصيل الظواهر علميا لدى العرب .

٤- السيد " ويكفيلد " C.Wakefield الأمين المساعد بمكتبة " بودليان " ، على تذليله لصعوبات الاطلاع على النسخ الرقمية المتاحة لمقتنيات المكتبة .

٥- السيد " فرانسيس ماديسون " Francis Maddison أمين متحف تاريخ العلوم بجامعة " أوكسفورد " ، على مجموعاته الثمينة من المخطوطات والأصول .

٦- السيد " سوامي نيرانجانانادا ساراسواتي " Swami Niranjananada Saraswati أستاذ اليوجا ومدير مؤسسة " بيهار يوجا بهاراتي " Bihar Yuga Bharati ، على إرشاداته الروحية والتقنية في رياضتي " الهاتا يوجا " و " الراجا يوجا " .

٧- السيدة " هالة حسين عمر " رئيس مجلس إدارة مؤسسة "

هلا للطباعة والنشر" ، على تبنيها لمشروع السلسلة وتذليلها لصعاب النشر والتوزيع .

٨- السيد " هانى الأشقر " المدرس المساعد بكلية الفنون الجميلة ، على دعمه النفسى ومساعدته القيمة فى دفع الكتاب للظهور .

والله المستعان وعليه قصد السبيل

ياسر منجى

القاهرة فى ٢٠٠٤/١٢/٢٠

## كلمة أبدأ منها

الكتابة فى مجال الخوارق والعلوم الغيبية مغامرة محفوفة بالمتاعب - لاسيما فى مجتمعاتنا الشرقية - لعدة أسباب جعلت من رواد هذا المجال - القديم والحديث فى نفس الوقت - هدفا مستمرا للسخرية والشكوك والهجوم ، وفى أحسن الأحوال الشفقة المشوية بالتندر والتفكه .

ومن أهم هذه الأسباب المتعددة :

١- أن مجال العلوم الغيبية - كما يتضح من اسمه - يختص بهذه الفئة من العلوم والطاقات التى تنتمى إلى مجالات وحقول وترددات فائقة من الطاقة ، يتعدى مداها قدرة الحواس البشرية على الإدراك ، ومن ثم فهى تمر بها مرور الكرام دون أن تعيرها التفاتا، إلا فى الحالات التى تكون هناك ضرورة ملحة لإحداث اتصال بين الوعى البشرى وبين الأنواع المتعددة لهذه القوى والطاقات .

ولما كان الإنسان عادة قد تعلم منذ طفولته ألا يثق إلا بما تمليه عليه حواسه بما تلمسه وتشمه وتراه وتسمعه وتتذوقه من آثار العالم المادى ، فقد إنسان العصر الحديث عشرات من الحواس التى كان يتمتع بها أسلافه البشريين من أبناء الحضارات السابقة الذين أصبحت تفصلنا عنهم عشرات الآلاف من السنين ، والذين تزهوا جيدا بطبيعة هذه القوى - كما سوف نرى - بل وطوعوها

لبناء حضاراتهم التي مازالت أسرارها المذهلة عصية على الشرح والتفسير .

٢- اعتماد مناهج العلوم التجريبية على المشاهدة وتسجيل النتائج التي تتحقق ماديا ومعلميا ، مما صبغ عصرنا الحديث بأكمله بهذه الصبغة المادية ، وذلك نظرا لتغلغل العلم التجريبي وتطبيقاته " التكنولوجيا " في حياتنا المعاصرة بشكل كاسح ، فأصبح اعتماد الناس حاليا في غالب نشاطات حياتهم على الأجهزة والآلات التي ساهمت في إخماد عدد كبير من الملكات والمهارات التي كان يتطلبها الاعتماد على قدرات الإنسان ، مما جعل بعض الدراسات النفسية تتبأ بفقدان الإنسان لمعظم ملكاته في عصر قريب بتأثير التقدم المريع للتكنولوجيا . ومما دعم الأمر أن العلم الحديث بمناهجه السابقة الذكر - والتي لا ينكر أحد فضلها رغم ذلك في تيسير سبل الحياة - قد أثر في طريقة تفكير الإنسان المعاصر ذاتها ، فنتج عن ذلك عدد من المفاهيم والجمال الشائعة التي تشيع في قطاع المثقفين ثم لا تلبث بقية قطاعات المجتمع أن تتلقفها منهم لتردها ترديد البيغاوات مثل : " أنا إنسان متعلم ، لا وجود للغيبيات " ، أو " أنا مثقف ، التفكير الغيبي تفكير متخلف " ، فماذا يقول هؤلاء إذن إذا عرفوا - كما سوف نقرأ - أن كبريات معامل ومعاهد البحث العلمي الغربية قد فتحت مجالا لدراسة واكتشاف هذا المجال (المتخلف !!!) واعترفت به واعتبرت أن طاقاته هي بمثابة طاقات لم تكتشف قوانينها بعد !!!

٢- سيطرة الجهل والتخلف لحقبة طويلة على مجتمعاتنا

الشرقية لعدة أسباب من أهمها الاستعمار الذي رزح الشرق تحت نيره فترات طويلة من قبل مستعمرين وغزاة و(فاتحين) شتى ، ما بين صراعات لأمرء المماليك في مصر والشام واكتساح عثمانى واحتلال أوربي ...إلخ ، مما ساهم في تكريس طباع التواكل والقدرية واللجوء للغيبيات في أسوأ صورها ممثلة في الاستعانة بالجن والعفاريت والتبرك بأضرحة الموتى واللجوء للسحرة واعتبار البلهاء والمعاقين ذهنيا من أولياء الله الصالحين . كل هذا التراث الأسود طغى للأسف على مفهوم عوالم القوى الغيبية وطبعها بطابعه في أذهان القطاع الأكبر من أبناء الشرق ، مما جعل الباحث فيها مجبرا دائما على شروح مطولة يوضح فيها الفرق بين ما يبحث فيه من علوم رصينة وبين الأعيب الحواة والدجالين .

ويثور الآن سؤال هام لا بد منه وهو: هل البحث في العلوم الماورائية مما يتعارض مع مفهوم الغيب كما يعنيه الدين ؟  
الإجابة المباشرة على هذا السؤال تتضح من الحديث الشريف الذي ورد بصحيح البخاري والذي نصه :

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : (مفتاح الغيب خمس: إن الله عنده علم الساعة ، وينزل الغيث ، ويعلم ما في الأرحام، وما تدرى نفس ماذا تكسب غدا ، وما تدرى نفس بأى أرض تموت إن الله عليم خبير)<sup>(١)</sup> .

هذه الأصول الخمسة للغيبيات التي لا يجوز أن يدعى أحد

(١) صحيح البخاري ، دار الكتاب اللبناني ، الجزء الرابع ، ص ١٧ وأيضا ص ٩٩ .

المقدرة على الإحاطة بها أو التنبؤ بما سوف يكون من شأنها ، وهى كما نرى لا تدخل من قريب أو بعيد فى نطاق ما تنوى هذه السلسلة أن تبثه ، فنحن لا ننوى - معاذ الله - أن نصدر مصنفات تسفه من قيمة العقل أوتعارض مع أصل من أصول العقيدة ، إنما الهدف الأساسى كما سبق وأشرت هو الأخذ بطرف من أسرار علوم وفلسفات اكتشفت فى أسرار الكون قوانين أودعها الله فيه . هذه القوانين انتبه إليها عباقرة من الأسلاف الذين ساهموا فى بعث وازدهار الحضارة عبر العصور ، بعضها اندثر بفعل الانهيار الدورى المعتاد للحضارات وترك البعض الآخر بصيصا من الإشارات والرموز التى كانت بمثابة علامات دالة ساهمت فى بعث هذه العلوم وإعادة كشفها من جديد ، وهو الأمر الذى يسير فيه الغرب الآن بخطى حثيثة .

وربما يلتبس الأمر على البعض نتيجة لاستخدام لفظ " العلوم الغيبية " للإشارة لهذه العلوم ، مما ينتج سوء الفهم والخلط بينها وبين مفهوم " الغيب الدينى " فى ذهن القارئ ، ولتوضيح ذلك أقول أن ذلك من قبيل الدلالة الاصطلاحية ، بمعنى أن كلمة " غيبية " هى عبارة عن مصطلح يطلقه البعض على هذه العلوم نظرا لطبيعتها " الخفية " أو " الكامنة " ، ونظرا لأن قوانينها ومعادلاتها لم تكتشف كاملة بعد ، فهى ما زالت فى رحم الغيب .

والمشتغلون بالبحوث الأكاديمية يعلمون معنى المصطلح تماما ، فالكلمة الواحدة قد يكون لها معنى ما فى القاموس ثم تستخدم

استخداما دارجا مغاير فى المعنى من قبل رجل الشارع ، ثم قد تستخدم استخداما ثالثا مختلف تماما كمصطلح دال فى علم من العلوم ، وهذا هو ما ينطبق تماما على لفظة " غيبية " التى تستخدم كمصطلح من قبل علماء الدين يدل على ما سبقت الإشارة إليه من علم يختص الله سبحانه وتعالى بمعرفته ويقصره على ذاته الإلهية ولا يشرك فيه أحدا من عباده .

وللابتعاد عن هذا الخلط تماما فسوف أستخدم اصطلاح " العلوم الماورائية " للدلالة على ما أعنيه من هذه العلوم ذات المجالات الخفية من الطاقة ، كما أفضل استخدام مصطلح " القوى الخفية " رغم ما يحويه من ظلال مثيرة للخيال .

ثم إن القصص القرآنى لا ينفى أبدا إمكانية أن يتمتع بعض البشر بميزات وقدرات تمكنهم من اختراق عوالم القوى الخفية واجتياز مسالكها الوعرة ، بل إن بعض الآيات تنص على ذلك صراحة ، فيقول سبحانه وتعالى :

﴿ فوجدنا عبدا من عبادنا آتيناها رحمة من عندنا وعلمناه من لدنا علما (٦٥) قال له موسى هل أتبعك على أن تعلمن مما علمت رشدا (٦٦) قال إنك لن تستطيع معى صبرا (٦٧) وكيف تصبر على ما لم تحط به خبرا (٦٨) قال ستجدنى إن شاء الله صابرا ولا أعصى لك أمرا (٦٩) قال فإن اتبعتنى فلا تسألنى عن شيء حتى أحدث لك منه ذكرا (٧٠) ﴾ . الكهف ٦٥ - ٧٠ .

فآيات الكريمة السابقة تحدثنا عن لقاء سيدنا " موسى " عليه

وهو الأمر الذي يسرى على كل شيء فى الكون بما فيها المادة ذاتها ، فالكون المادى يتضمن الطاقة بثتى صورها المعلومة والتي ما زالت فى طى المجهول بنفس الشكل الذى يتضمن به المادة بصورها وعناصرها المختلفة ، فالعالم إذن عالمان أو زوجان : عالم المادة وعالم الطاقة .



السلام بأحد الناس الذين وصفهم الله تعالى بوصف [عبدا من عبادنا ] فلم تنص الآيات صراحة على أنه رسول أو نبي ، بل هو إنسان كغيره ، غاية الأمر أن الله تعالى آتاه [رحمة - و ] علمه من لدنه علما [هذه الرحمة وهذا العلم جعلاه يستحق ويجدأه أن يقوم بدور الأستاذ لواحد من أكبر الأنبياء والرسل وهو "موسى " عليه السلام ، بل ويستأذنه "موسى " فى الصحبة فيشترط عليه ذلك العالم شروطا حتى يصحبه ، ثم يكون من أمرهما ما تنص عليه باقى الآيات من أحداث يتمكن فيها هذا العبد العالم أن يهتك أسرار ماورائية، يتصرف بموجبه تصرفات قد تبدوللوهلة الأولى أنها غير عقلانية، وذلك طبقا لحكم الحواس العادية و (التفكير المنطقى) ، ثم نكتشف فى ختام الآيات أنها هى عين العقل وعين المنطق طبقا للقدرات التى أتيت لهذا العبد العالم والتي تصرف بناء عليها .

والكتب المقدسة على اختلافها تحتشد بمئات من الآيات والنصوص التى تصرح بأن الكون غير مقصور على هذا النطاق الضئيل الذى تتعامل معه حواس البشر بشكل اعتيادى، بل إنها تدل صراحة فى أكثر من موضع على أن هناك عوالم متعددة ذات قوانين وطاقت وظواهر وأحداث تتجاوز قدرة التصور البشرى .

والآيات سالفة الذكر كثيرة لدرجة أن حصرها يخرج بنا عن نطاق هذا الكتاب وموضوعه ، ولكن نتوقف هنا عند إحدى آيات سورة الذاريات والتي تصرح :

«ومن كل شيء خلقنا زوجين لعلكم تذكرون» الذاريات (٤٩) .



## مقدمة

ظل الاعتقاد سائدا أن المادة والطاقة كيائين منفصلين لكل منهما عالمه وقوانينه التي تتفق مع طبيعته وخصائصه . وأهم ما تخضع له المادة هما عنصرى المكان والزمان ، فالمكان دائما يحدد الحيز الفراغى الذى تشغله المادة ، أما الزمن فيؤثر فى عوامل تغييرها - فيزيائيا أو كيميائيا - من تفاعل وتجمد وتبخر وسيولة وإشعاع أو امتصاص - إذا كانت مشعة - ، كما توصل " آينشتين " إلى أن الزمن يؤثر أيضا فى كتلة المادة ، فطبقا للمعادلة التى وضعها فإن كتلة المادة فى حالة حركتها تزيد على كتلتها فى حالة سكونها ، وهى زيادة تتناسب طرديا مع زيادة سرعة الحركة ، أى أن المادة من الممكن أن تصل كتلتها إلى ما لا نهاية عندما تصل سرعتها إلى سرعة الضوء . والمعادلة تنص عل أن (كتلة الجسم فى حالة الحركة تساوى كتلته فى حالة الثبات مقسومة على الجذر التربيعى للرقم 1 ناقص مربع سرعة حركة الجسم " ع " على مربع سرعة الضوء " ض "). (1)

واعتقد الناس أن الطاقة متحررة من قوانين الزمان والمكان لأنها تقطع أبعاد المكان بسرعات هائلة قد تصل إلى سرعة الضوء ، ولذلك فقد ظلت النظريات العلمية لوقت قريب تقطع بأن لكل من المادة والطاقة مجاله وقوانينه الخاصة به دون تداخل بينهما .

إلا أن " آينشتين " أيضا هدم هذا الاعتقاد ، حيث توصل فى

(1) Albert Einstein, The Meaning Of Relativity, 4th Ed. Princeton 1953. pp. 125, 126.

فينحرف عن مساره الأصلي ، وذلك كما يحدث تماما للمادة لأنهما من أصل واحد ، وهو الفرض الذي عارضه عدد كبير من العلماء واعتبروه جنونيا في وقتها إلى أن أثبتت المراصد الحديثة عمليا صدق استنتاجات " آينشتين " الرياضية !!! ، بل وحددت قيمة انحراف الضوء في هذه الحالة بمقدار ١,٦٤ درجة . وحاليا تعيش معاهد البحوث الغربية العلمية حالة من النشاط المكثف من أجل الوصول بفرضية " آينشتين " إلى حدها الأقصى عن طريق تحويل أحد أنواع الطاقة إلى مادة وتجسيده في صورة ملموسة ، في ذات الوقت الذي مازلنا نتساءل فيه : هل هناك حقيقة إمكانية لاستغلال طاقات العوالم الخفية !!!

\*\*\*\*\*

نظريته التي صاغها في أوائل القرن الماضي - القرن العشرين - إلى وحدة الكون وأن الاختلاف الظاهري بين المادة والطاقة لا يعدوان يكون اختلافا في الدرجة فقط ، وهو ما لا يمنع أنهما مظهرين لحقيقة واحدة ذات صورتين متميزتين ، حيث أثبت إمكانية تحول المادة إلى طاقة ، وذلك عن طريق " تمويجها " أي تحولها من حالتها الصلبة إلى حالة موجية في شكل إشعاعات ، وهو الأمر الذي يجعلها " خفية " ، " غيبية " تماما تمر بالحواس مر الكرام !!!

وطبقا لذلك وضع القانون الشهير الذي يمكن بواسطته تحديد مقدار (المادة / الطاقة) في صورتيهما عندما تتحول إحدهما إلى الأخرى ، وهو ما تحدده المعادلة الآتية :

$$\text{الطاقة} = \text{كتلة المادة} \times \text{مربع سرعة الضوء}^{(٢)}$$

فإذا عرفنا أن سرعة الضوء تساوي ٣٠٠٠٠٠ كيلومتر / ثانية ، فلنا أن نتصور مثلا الطاقة الخرافية التي يمكن أن تنتج عن تحويل كتلة من المادة مقدارها عشرة جرامات فقط ، والتي ستصبح ١٠ / ٩ × ١٠ (١٠) ، وهي طاقة كافية لتشغيل مصنع كبير .

كما أكد " آينشتين " إمكانية حدوث العملية العكسية ، أي أن تتحول الطاقة إلى مادة ، بمعنى أن تتجسد في صورة محسوسة ، واستنتج من ذلك أن الضوء لا يسير في خطوط مستقيمة ، بل يتأثر أثناء سيره بفعل جاذبية النجوم ومجالاتها المغناطيسية

Ibid, p.128, (٢)

## عالم أم عالمان ؟

### أصل المواهب الخارقة

نعلم أن كل مادة تتكون من ذرات ، والذرة طبقا لنموذج العالم " إروين شرودنجر " - المتضمن في شرحه لنظرية الميكانيكا الموجية - هي فجوة تحيط بها هالة ، وفي مركز الفجوة نواة مكونة من أجسام كهربية موجبة تسمى " البروتونات " ، وأجسام متعادلة الشحنة تسمى " نيوترونات " ، أما الهالة فتتكون من أجسام سالبة الشحنة تسمى " الإلكترونات " .

الذرة إذن فجوة " فراغ " !! ولكنه فراغ محمل بشحنات كهربية ، أى طاقة . فالمواد التى يتكون منها الكون بما فيه من صور لا نهاية لها للعناصر والمواد - ومنها أجسادنا ذاتها - ما هى إلا أعداد هائلة من الكهارب السالبة والموجبة ، تصدر أموجا إشعاعية وذبذبات نتيجة لظاهرة تعرف بظاهرة الاهتزاز أو التردد " فى الشحنات الكهربية داخل الذرة .

ويرجع الاختلاف فى أنواع العناصر والمواد المختلفة إلى الاختلاف فى عدد " إلكترونات " كل منها وبالتالي يختلف عدد " البروتونات " مما يؤثر على طاقة وكتلة الذرة لكل عنصر فيجعل له شخصيته المستقلة وصفاته التى تجعلنا نميزه عن باقى العناصر .

وتبعاً للاختلاف فى عدد الكهارب تختلف المواد فى درجة الاهتزاز أو التردد مما يؤدي إلى اختلاف كل مادة عن الأخرى فى

التباين فى الطاقة التى لها ذبذبات عالية جداً ، حيث أن الذرات التى لها ذبذبات عالية جداً تنتج أشعة جاما ، بينما الذرات التى لها ذبذبات منخفضة تنتج أشعة راديو .  
والفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما هو أن الأشعة الراديو تتكون من موجات كهربية مترددية ذات طول موجة كبير جداً ، بينما الأشعة جاما تتكون من موجات كهربية مترددية ذات طول موجة صغير جداً .  
وهذا هو الفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما .  
والفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما هو أن الأشعة الراديو تتكون من موجات كهربية مترددية ذات طول موجة كبير جداً ، بينما الأشعة جاما تتكون من موجات كهربية مترددية ذات طول موجة صغير جداً .  
وهذا هو الفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما .

الطاقة ، كتلة المادة لا تزيد سرعة الضوء

\*\*\*\*\*

هذا يعرفها أن سرعة الضوء ثابتة ، ولا تتغير مع تغير الطول الموجي ، وهذا هو الفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما .  
وهذا هو الفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما .

كما أكد " أينشتاين " إمكانية حدوث التفاعلات النووية ، أى أن تتحول الطاقة إلى مادة ، بمعنى أن توجد فى صورة الكتلة ، ويتولد من التصادم المادة لا توجد فى صورة الكتلة .  
وهذا هو الفرق بين الأشعة الراديو وأشعة جاما .

طول الموجات الصادرة عنها ، فكلما كانت المادة أكثر صلابة كلما قلت درجة اهتزاز كهارجها وكلما قلت درجة ترددها ، فتصبح الموجات الصادرة عنها أطول وأبطأ ، والعكس صحيح . ومعنى ذلك أن الغازات أسرع اهتزازا من السوائل التى هى بدورها أسرع اهتزازا من المواد الصلبة .

والكون طبقا للموجات والإشعاعات الصادرة عن ملايين العناصر وحالات المادة المتفاعلة فيه ملء بأمواف متعددة لا نهائية ، تلتقط حواسنا منها نطاقا ضئيلا جدا بالمقارنة مع العدد الهائل الذى يتجاوز قدرة الحواس البشرية على الالتقاط والشعور ، فنحن لا نستطيع إلا أن نشعر بالموجات التى يتراوح طولها بين ٣٤٠٠٠ - ٦٤٠٠٠ موجة فى البوصة الواحدة ، وهو ما يساوى ٤٠٠ بليون - ٧٥٠ بليون موجة فى الثانية ، ولذلك إذا نقص عدد الموجات أوزاد عن هذه الحدود فإنها تمر بنا مرور الكرام دون أن نحس بها ، والدليل على ذلك عدم رؤيتنا للأشعة تحت الحمراء Infra Red ، رغم أنها تمثل نسبة ٤٦٪ من أشعة الشمس ، كما لا نشعر بالأشعة فوق البنفسجية Ultra Violet ، التى تمثل نسبة ٩٪ من أشعة الشمس أيضا ، كما أننا لا نرى أشعة " جاما " Gama Rays ولا أشعة " إكس " X Rays ، وكذلك فإننا لا نشعر من الموجات الصوتية سوى بالذبذبات التى تتراوح ما بين ٢٠ - ٢٠٠٠٠ ذبذبة فى الثانية ، بينما تمر بنا الموجات الأدنى والأعلى دون أن نسمعها والدليل أننا عندما نحرك مؤشر المذياع نستطيع الاستماع إلى العديد من الموجات والمحطات الإذاعية ، مما يعنى أن إشاراتنا وموجاتها

جميعا تحوم حولنا فى ذات الوقت فى نفس المكان ، ولكن كل منها ينتظر التوافق المناسب لدرجته لكى يتم التقاطه وقد ثبت علميا أن العقل البشرى بما يملك من قوى الفكر هو أيضا فضاء يمتلئ بموجات من نوع معين من الطاقة ، وأن هذه الموجات لها القدرة على الانتقال مثلها فى ذلك مثل الموجات الكهرومغناطيسية من مكان إلى مكان . وقد تمكن العالم الدكتور " فيوكوراى " Fukurai<sup>(xx)</sup> من تصوير هذه الموجات بكاميرا ابتكرها خصيصا لذلك على لوح حساس معين ، وأطلق على هذه الطريقة اسم " تصوير الأفكار Ideographi " .

هذه الطبيعة الموجية لطاقة العقل تفسر بعض الظواهر التى تتجاوز فيها القدرات العقلية الاستثنائية لبعض الموهوبين عوائق الزمان والمكان .

فمثلا ظاهرة " التيليباثى " Telepathy أو التخاطر عن بعد أثبتت التجارب التى أجريت عليها إمكانية انتقال الأفكار من عقل إلى عقل آخر دون أى وسيط مادية ورغم وجود مسافات شاسعة .

وأىضا ظاهرتى " الجلاء البصرى " Clear Voyance و" الجلاء السمعى " clear Audience ، بمعنى تمكن بعض الأفراد من رؤية وسماع الكيانات السمعية والبصرية التى تتجاوز سرعة ذبذباتها القدرات الاعتيادية للأعضاء الحسية .

وهناك أيضا ظاهرة تلعب فيها طاقة العقل دورا إراديا أساسيا ،

(xx) رئيس المعهد الروحى اليابانى والأستاذ بجامعة " كوياسان " Kohyasan .

هذه القوى أكثر تجلياتها شيوعا هي حالات تفاعل عقليين سويا دون وساطة مادية كما في أحوال التويم المغناطيسى Hypnotism والتخاطر السابق ذكره . كما يمكن للعقل أن يتعامل خارج نطاق الحواس تماما ، وهو ما يسمى : " الإدراك المتجاوز للحواس " Extra Sensory Perception .

ولكن من الغريب حقا أن تكون هذه الحقائق - التي يسعى الغرب لاكتشافها ودراسة أسرارها حديثا - معلومة ومسلما بها ، بل ومشروحة ضمن الفلسفات الشرقية القديمة !!! حيث نجد واحدا من أكبر أساطين اليوجا المحدثين يقرر :

(إن جوهر العقل في كل مكان وأنه كالطاقة والمادة ، لا يتغير ولا يزيد ولا ينقص ولا ينقسم ولا يفصل بين أجزائه فاصل ... الحقيقة أن كل العقول متصلة ببعضها وأنها جميعا متصلة بجوهر العقل ، بالعقل العام التي هي جزء منه .

هذه الروح لأنها من المطلق تعرف المطلق ، فإذا انتهينا إلى داخل الوعى الروحى عرفنا كل شيء وأصبحنا من المطلق . هذا من أقدس تعاليم فلسفة اليوجا (1) .

فإذا عرفنا أن فلسفة اليوجا قد صيغت قبل الميلاد بعدة آلاف من السنين وأن هذه الصياغة التي وصلتنا عبر آلاف السنين تقرر أنها تنقل عن (علوم الأقدمين) ، فساعتها أعتقد أن السؤال ينبغى

(1) سوامى نيرانجانانا واساراسواثى - شروح على اليوجا سوثرنا - من سلسلة رسائل بتصرف في الترجمة .

وهي ظاهرة " انتقال الجسد النجمى " Projection Of Astral Body والتي يطلق عليها البعض اسم ظاهرة " الطرح الروحى الإرادى " ، حيث يتمكن فيها بعض المتمرسين من نقل جزء من طاقة الوعى لديهم - وهي الكامنة فى نطاق يعرف باسم الجسد النجمى ، سوف ندرسه لاحقا - إلى أى مكان يريدونه ، وبالتالي يحصلون من هذا المكان على المعلومات المتوافرة به ، رغم أنه قد يبعد بمسافات شاسعة عن المكان الذى يتواجد فيه الشخص الذى يمارس هذه الظاهرة .

كما أكد أحد علماء النفس (x) على أن العقل البشرى بإمكانه أن يصدر طاقة عقلية محركة Psycho-Kinesis بإمكانها أن تتفاعل مع المواد وتؤثر فيها فتحركها وتحطمها وتغير من طبيعتها .

ومن أشهر أعلام هذه الظاهرة الأستاذ الروسى الشهير " يورى جيللر " Uri Geller الذى بدأت شهرته فى الذبوع من خلال التجارب التى أجريت فى رادبولندن فى حضور عدد كبير من الشهود فى البرنامج الشهير الذى كان يقدمه المذيع " جيمس يونج " James Young عام ١٩٧٣ ، حيث تمكن " جيللر " أن يقوم بلى مفتاح " يال " Yal بمجرد لمسه بأصابعه ، كما أدى عروضاً مماثلة أمام العديد من القنوات التليفزيونية الأوروبية أثر فيها على عديد من الأجسام الصلبة لمواد مختلفة بواسطة عقله فقط . وقد تأكدت قدرات " جيللر " علميا بواسطة تجارب البروفيسير " جون تايلور " John Tylor ، بعد اجتياز " جيللر " لتجارب معملية عديدة .

(x) هو الأستاذ " جى راين " J.Rhine .

أن يكون : من هم هؤلاء الأقدمون ؟ وما هي علومهم ؟ وكيف اندثرت ؟ ثم كيف نعيد اكتشافها ؟ أليست معنى في هذا عزيزي القارئ 119

ولكى أشركك في الدهشة التي ما تزال تتاب علماء الغرب كلما نبشوا خلف تراث العلوم الماورائية في طيات الحضارات القديمة سوف أطلعك على آراء فلاسفة الهند عن طبيعة الكون وما يحويه من مادة :

يقرر هؤلاء الفلاسفة أن الحقيقة واحدة مطلقة ، وأنها تتجلى في ثلاثة مظاهر هي : المادة " أكازا " Akasa ، والطاقة أو القوة " برانا " Prana والعقل " تشيتا " Chitta ، وأن الأخير هو جوهر لطيف لا قوام له كالمادة .

كما يقررون أن هذه المظاهر الثلاثة ما هي إلا ثلاث صور لقوة واحدة تتطور من مصدر الروح الكوني ، وأن الثلاثة تتماوج بعضها في بعض وتتحول الواحدة إلى الأخرى .

ويقول اليوجيون أن علم ما في السموات والأرض قد أودع مادة العقل في طبقة من طبقاتها ، ولما كانت كل ذرات مادة العقل متجانسة متشابهة تجانس قطرة الماء مع النهر كله ، فإن عقل الإنسان أوقوته العاقلة تتضمن أسرار الكون كلها ، والمسألة كلها مسألة كشف تلك الأسرار (1) .

وطبقا لذلك المفهوم فقد وضعت الفلسفة الهندية تدرجا لمراتب

الوجود ينبع من مصدر أساسى هو قدرة الخالق عز وجل - الذى تعتبر عنه اللغة الهندية باسم " الأتمان " أى الروح المطلق - وذلك كالتالى :

" آتمان " (الروح) (من فيض الله) ← حركة الإرادة ←  
← " تشيتا " (العقل) (العقل الكلى) ← حركة الفكر ←  
← " برانا " (الطاقة) (مصدر الحركة) ←  
← الحركة الدينامية ← " أكازا " (المادة) (لأجسام) ، وهى تشتمل على " الأثير " / " أكاشا " / Akasha / Ether (أرق صور المادة) بمستوياته الستة .

(إن ذرة المادة عبارة عن دوامة صغيرة " فريتاس " Vrittis من الأثير ، وهى تتكون بفعل الطاقة فى الأثير . ولما كان الأثير مجردا من الاحتكاك فإن حلقة الدوامة لا تفقد شيئا من قوتها ، وبذلك تصبح حركتها دائمة - وإن كان دواما غير أبدي بالنسبة لدوام المطلق - وهى تتمتع بكل ما ينسب للمادة من خواص : الطول ، العرض ، الارتفاع ، الكمية ، المرونة ، الجاذبية ، الحيز ، التمدد ، إلخ . كما أن لها حركتها الداخلية (ذبذبة) . وهذه الدوامات أو الحلقات تختلف فى أحجامها وسرعة ذبذبتها ، وهذه الحقيقة هى السبب فى وجود الأنواع المختلفة من الذرات التى حيرت العلم (1) .

مما سبق يتبين لنا أن وحدة الكون المتمثلة فى الأصل الواحد

(1) المرجع السابق .

## المجال الحيوي والطاقة الحيوية

### جسدك هو عقلك !!

الطاقة الحيوية - التي يطلق عليها بعض الباحثين اسم " الطاقة الحيوية النفسية " - هي الطاقة المرتبطة مع كل مظاهر قوى ما وراء علم النفس " الباراسيكولوجي " Parapsychology . ولكن حضارتنا الحديثة لم تبدأ إلا منذ وقت قريب جدا في دراسة هذه الطاقة علميا .

وهناك العديد من النظريات حول هذه الطاقة ومجالها ، ولكن يتفق أغلب الباحثين على أن هذه الطاقة موجودة على شكل حقل محيط بالجسد ومتخللا إياه ، كما أنهم يتفقون على أنه مختلف في طبيعته عن كافة الحقول المعروفة في علم الفيزياء . وكافة التجارب التي أجريت معمليا تم التأكد بما لا يدع مجالا للشك من حقيقة الإشعاعات الخاصة بهذا الحقل .

ويلاحظ أنه أثناء حدوث الظواهر النفسية الخارقة فإن جميع إشعاعات ومجالات الحقل الكهرومغناطيسي تظهر ، بالإضافة إلى عناصر أخرى غير معروفة بعد في مجال الطاقة الحيوية . ويرى البعض أن هذا الحقل أو المجال هو بمثابة مجموع كافة الطاقات الناتجة عن حالة الشخص البدنية والنفسية وإمكاناته الوراثية بالإضافة إلى مؤثرات فلكية وإشعاعية ، مما يؤثر سلبا وإيجابا ، صعودا وهبوطا على طاقة هذا الحقل ، فترتفع وتنخفض تبعاً لمحصلة معقدة للمتغيرات السابق ذكرها .

لكل أنواع المواد والعناصر والطاقات هي المدخل المباشر إلى فهم طبيعة القوى الخارقة والمواهب الفوق طبيعية . فهذه المواهب تتبع من مصدر أساسى هو قوى العقل الخفية ، تلك القوى التي كمننت في إنسان العصر الحديث بحكم تكاسله عن شحذها المستمر - وهولالحق يتطلب جهدا مضنيا - كما كان يفعل سلفه المستتير من عباقرة الحضارات القديمة . فالقوى العقلية بتموجاتها المماثلة لتموجات العناصر وأطياف الطاقة هي أصل الظواهر الخارقة ، وهي خير دليل على انهيار النظرية القديمة التي تقسم الكون إلى عالمين : عالم المادة والحواس وعالم الغيب والطاقة .

\*\*\*\*\*

وبالإضافة إلى المكونات السابقة لمجال الطاقة الحيوية فإن المكونات الأساسية له - والتي تعتبر في رأى كافة الثقات من علماء القوى الماورائية - هي مجموع طاقات الأجساد الإثنى عشر للإنسان . ما هي هذه الأجساد الإثنى عشر ؟ وكيف يمتلك كل منا اثني عشرة جسدا في الوقت الذي نكاد فيه نجهل كافة ما يدور بجسدنا المادى الذى يعيينا طول الوقت بمتاعبه وسمنته ونحافته وضعفه وشراسته وأمراضه 116 أرجوك لا تتعجل وتابع القراءة ، فالتسلسل والتدرج أمر لازم فى فهم هذه العلوم .

تنقسم الطاقة لنوعين : إيجابية ذكورية " يانج " Yang ، وسلبية أنثوية " ين " Yin . هذه الطاقة بنوعيتها تدور فى جسم الإنسان حسب قنوات خاصة مولدة للطاقة ( يطلق عليها العلماء اسم خطوط الطول) . وهناك تشابه بين طريقة دوران الطاقة فى هذه القنوات ودوران الدم فى الأوعية الدموية .

وليس من الصحيح أن نقوم بتقسيم " ين " و " يانج " إلى طاقة سيئة وأخرى جيدة كما يفعل البعض ، فكلاهما ضروريان لا غنى عنهما ولا فرق بينهما على مستوى القوانين الكونية المطلقة ، بل إنه عند الوصول إلى حالة صحية مستقرة فإن التأثيرات المتناقضة لكل منهما تتساوى فى التأثير السلبى على مستوى الطاقة العام للجسم .

وتضم كل من " ين " و " يانج " مجموعة من ستة خطوط للطاقة، منها خمسة خطوط يتصل كل منها بمجموعة من الأعضاء والخط

السادس يقوم بدور المنظم والمهيمن على المجموعة ، كما أنه يكسبها طابعها الخاص .

مجموعة يانج تتكون من :

- 1- خط الطاقة المتصل بالمعدة .
- 2- خط الطاقة المتصل بالحوصلة الصفراوية .
- 3- خط الطاقة المتصل بالأعضاء الدقيقة .
- 4- خط الطاقة المتصل بالأعضاء الغليظة .
- 5- خط الطاقة المتصل بالمثانة .
- 6- خط الطاقة الذى يسميه الصينيون " أبوالطاقة " .

أما مجموعة " ين " فتتكون من :

- 1- خط الطاقة المتصل بالغدة الدرقية .
- 2- خط الطاقة المتصل بالقلب .
- 3- خط الطاقة المتصل بالرئتين .
- 4- خط الطاقة المتصل بالكبد .
- 5- خط الطاقة المتصل بالكليتين .
- 6- خط الطاقة الذى يسميه الصينيون " أم الدماء " .

(وطاقة " الين " طاقة طاردة ، بمعنى أنها تتجه لخارج الجسم عن طريق ثلاثة من خطوط الطاقة السابق ذكرها - هي : خطوط القلب ، الرئتين وأم الدماء - لتتخذ طريقها على السطح الخارجى للجسد منتهية بباطن الكف ونهايات الأصابع، ومنها إلى خارج الجسم .



أما طاقة " اليانج " فهي طاقة جاذبة ، بمعنى أنها تتجه لداخل الجسم عبر نهايات الأصابع إلى ظاهر اليد ومنه إلى السطح الخارجى للجسم عن طريق ثلاثة من خطوط طاقة " اليانج " - هي: الأمعاء الدقيقة ، الغليظة وأبوالطاقة .

ويمكن التعبير عن حالة التوازن بين طاقتى " ين " و " يانج " بالمؤشر الآتى :

الفضاء

+ يانج

ين

الفراغ

ففى الأوقات التى يكون فيها العقل فى حالة تركيز أوالتى يكون الإنسان فيها منهمكا فى نشاط من النشاطات البناءة التى تهدف إلى تطوير الذات - بشرط أن تكون بوسيلة أخلاقية تتماشى مع قوانين الخير فى الكون - فإن مؤشر الحركة يتخذ اتجاهه للأعلى (الفضاء) وفى الحالات التى يترك الإنسان فيها نفسه فريسة للخمول والكسل فإن المؤشر يتخذ اتجاهه للأسفل (الفراغ) ، وفى حالات الهدوء والسكينة والاسترخاء يتجه المؤشر نحو اليمين (يانج) ، أما فى حالات الاضطراب والهياج والحسد والكبرياء وكافة المشاعر السلبية فإن المؤشر يتجه لليساى (ين) (1) .

وعموما فليست هناك حالة حفاظ مستمر على الوضع المثالى لتوازن المؤشر السابق ، ولهذا السبب كان من اللازم للإنسان أن يداوم باستمرار على تدريبات اكتساب الطاقة واتباع برنامج رياضى / غذائى / نفسى / روحى (سيتم شرح نموذج لهذا البرنامج) .

ولكن أسوأ وأخطر ما يمكن الحصول عليه على الإطلاق تبعا للمؤشر السابق هو المزج بين اتجاهى (الفراغ) و(ين) ، أى أن يتحرك المؤشر فى محصلة الاتجاه إلى أسفل وإلى اليسار فى نفس الوقت . ومثال ذلك أن يجمع مثلا بين الكسل والاضطراب العاطفى أو يبين عدم تطوير الذات وبين المشاعر السلبية تجاه الآخرين .

ولابد عزيزى القارئ أنك قد لاحظت أن كافة المجتمعات المتخلفة ثقافيا واجتماعيا تمارس مجموعة ضخمة من هذه الصفات والسلوكيات السلبية التى تتجلى فى كافة نشاطاتها وعلاقاتها الاجتماعية ، فتجد أن الكسل والهروب من إتقان العمل هو السمة الرئيسية ، وتجد الوشائيات والنميمة والخوض فى أخبار وأسرار الآخرين نشاطا أساسيا فى قتل الوقت . كما تلاحظ أن الأفراد فى هذه المجتمعات يعطون أنفسهم الحق بصفة مستمرة فى التدخل السافر فى شؤونك وإبداء الرأى تطوعيا فى تفاصيل حياتك الخاصة ، وغالبا ما تجد لديهم باقة رائعة من الأفكار والبرامج التى من المفروض عليك أن تسير على نهجها لكى تطور حياتك - هذا فى الوقت الذى تخلفيه جعبة أى منهم من أى برنامج لتطوير حياته هو!! - كما تجد أن الاتجاه العام فى حياة هذه المجتمعات يميل إلى اتباع الطرق المأمونة والمجرية من قبل معظم الناس ، سواء فى التعليم أوالعمل أوالسلوك أوطريقة تأييث المنزل وارتداء الثياب، فروح المغامرة لديهم منعدمة تماما وفلسفتهم الدائمة (العب على المضمون) . وسرعان ما تتحجر هذه السلوكيات

وتتكلس وتصبح فى عداد القوانين الأصلية والموروث المقدس وتتحول إلى عادات وتقاليد .

والآن هل تريد عزيزى القارئ أن تعرف رأى علماء القوى الماورائية حول الحالة التى يؤدى إليها الجمع بين حركتى المؤشر إلى أسفل وإلى اليسار فى نفس الوقت ؟ أى إلى اتجاهى " ين " / (الفرغ) ؟ والتى ضربنا مثلا لها بسلوك المجتمعات المتخلفة ؟

إن العلماء يقررون : أن هذه الحال يمكن أن تعود بالتطور الروحى الكونى إلى الوراثة ملايين السنين !!!

ترى كم هو عدد الملايين من السنين التى تسهقرتها هذه المجتمعات عبر تاريخها الطويل من التقوقع والجهل والجمود ؟ !!!

والآن الحكم النهائى متروك لك .

هل ترغب فى تبديد طاقتك الحيوية ومجالها المحيط بجسدك والذى يهيمن على جميع عمليات الصحة والانتعاش والنجاح والاتساق فى حياتك لمجرد لحظات ضائعة من العمر فى كراهية وحسد وبغض الآخرين ؟

أظن أن أول ما قفز على ذهنك الآن هو إلحاح كافة الأديان السماوية فى المقام الأول على اتباع مكارم الأخلاق والمعاملة الحسنة بين الناس .

نعم عزيزى القارئ ، إن هذه الأديان التى أنزلها الله سبحانه هداية البشر لم تأت عبثا ، ولكن خالق الناس - وهو أعلم بهم -

قد أرشدهم إلى أقرب الطرق إلى العافية والصحة والنجاح وطول العمر والإيجابية والسعادة المتمثلة فى اجتنابهم لكافة المعاملات والمشاعر السلبية الهدامة ، وفى الحرص على ممارسة نقيضها من المشاعر الإيجابية البناءة من الحب والخير والمعروف .

إن المسألة ليست مثالية أوخيالية ، إنها حقيقة ملموسة ذات نتائج محسوسة ومؤثرة على المستويين المادى والروحى .

والاختيار الأخير متروك لك .

فقدراتك الجسدية ، المادية منها والخاصة بالطاقة الفائقة والمواهب الاستثنائية رهينة بحالتك العقلية فى المقام الأول وبكيفية علاقتك بعقلك ، فإذا تركت نفسك للتمزق كيفما اتفق بين شلالات الأفكار السلبية الغير محددة الهدف أصبحت نهبا لحالة الشتات العقلى / البدنى التى يعانىها ملايين البشر على مستوى عصرنا الحديث وضاعت منك الفرصة للأبد لاكتشاف ما يمكن أن يتوافر بداخلك من المواهب النفسية الخارقة ، لا تتعجب فكل منا يمتلك بداخله موهبته الخاصة ، ولكن معظمنا يأتى للحياة فيتأثر بملايين المفاهيم المغلوطة التى اعتدنا على تسميتها " قواعد الحياة الآمنة " ، فيجب أن نفكر تبعا لهذه القواعد " الآمنة " كما يفكر الآخرون ، وأن نتبع نفس خطاهم بحذافيرها لمجرد أنها كانت مناسبة لهم ولأنها كانت " مضمونة " وأقل خطورة ، وحبذا لو تعلمنا المنافسة القتالة والوصول للهدف بأى ثمن ولو على أشلاء الآخرين وعلى حساب مستقبلهم ، فالحياة فرص ، أليس كذلك ؟ !!! ثم تكون

المحصلة حياة كالحمة المعالم خالية من أى تطور روحى أو عقلى ، ثم ينتهى الأجل والفرد منا لم يتنبه حتى إلى امتلاكه لكنز من الطاقة النفسية الروحية التى كانت من الممكن أن تجعل منه أحد الأعلام فى مجاله . أما إذا عقدت العزم على أن تصبح مقاليد أمورك فى قبضة يديك فما عليك سوى أن تتخذ القرار ثم تبدأ فوراً فى تطبيق ما سوف أعرضه عليك فى هذا الكتاب وفى بقية السلسلة التى ستتلوه ، ولا أريد أن أملاً نفسك بالوعود الوردية والآمال العريضة ، ولكن يكفينى فخراً أنتى سوف أساهم فى وضع قدمك على الطريق الذى جنيت أنا نفسى منه ثماراً سائغة ، ويكفينى أن تكتشف بنفسك روعة التغيير الذى سوف تلحظه فى نفسك جسماً وعقلاً وروحاً ، ويسعدنى لو أعلمتتى بنتيجة ما سوف تصل إليه .

ولكن أريد فى البداية أن أتح على مسألة فى غاية الأهمية، فالبرامج المتبعة فى تدريبات الطاقة الحيوية ذات طبيعة تراكمية ، بمعنى أنها سلسلة تمسك حلقاتها ببعض ، ويترتب كل منها على الآخر ، فلا بد من المثابرة والاستمرار على الممارسة دون انقطاع ، لأن ما يمكن أن تحققه من تقدم قد ينهار ويتلاشى تماماً بمجرد انقطاعك عن التدريب عليه ، فعليك دائماً بمحاربة الملل والكسل ، فهما أخطر أعدائنا فى هذا المضمار .

كما أوصيك دائماً بعدم التعجل ، فمن المقطوع به فى هذا المجال أن تحقيق تقدم بطئ ولكنه مستمر وراسخ أفضل آلاف المرات من التعجل والوقوع فريسة الطمع من أجل إحراز تقدم سريع لا يلبث أن يتراجع وينهار ، فلا تتعجل الأمور وتتجه

للتمرينات المتقدمة المستوى ظناً منك أنك بذلك تختصر الطريق ، ولكن اعلم أنك كلما قطعت مرحلة صغيرة فإن ذلك يحد ذاته علامة جيدة على أنك فى المسار السليم ، هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى فإنك باتباعك للطريق المتدرج فى التمرين ، فإنك تضمن أن كافة قنواتك النفسية وطبقات المجال الحيوى لديك قد استعدت وأخذت كفايتها من الإيقاظ والتبنيه لكى تستطيع أن تمدك وقت الحاجة عند الوصول للمستويات الأعلى ، تصور مثلاً أن أحد الأشخاص من الذين لم يتعودوا على أداء الرياضة البدنية طوال حياتهم ، ثم يريد فجأة بعد أن مارس بعض التمرينات السويدية المبسطة أن يخوض مباراة قتالية فى رياضة المصارعة مثلاً ، لابد وأن العاقبة ستكون وخيمة ، أليس كذلك !!؟

والآن وقبل أن أدلف بك إلى المزيد من الفهم عن طاقاتك الكامنة ومجالك الحيوى ، وقبل أن أبتدىء فى شرح التدريبات العملية التى ستبدأ بها فى الانضمام لزملائك من رواد هذا العالم الخلاب ، أود بداية أن أطلعك على قصة صغيرة لأحد زملائك ممن لم يكن لهم صلة بالموضوع قبل عشر سنوات من تأليف هذا الكتاب . كان كغيره من معظم الناس فى العالم يمضى فى الحياة مهموم القلب كثيب الطبع مشغول الفكر بأمر صغير إذا قيس بمقياس الكون الرحب .

هذا الشخص هو الذى ألف هذا الكتاب من أجلك عزيزى القارئ، نعم لا تتدهش إنه أنا !!  
ولكنه فى الحقيقة ليس أنا إذا ما قارنت بين ما أنا عليه اليوم

وما كان عليه هذا " الأنا " السابق . كنت وقتها على وشك البدء فى مشروع مصيرى من شأنه أن يغير مسار حياتى إلى الأحسن أو إلى الأسوأ تبعا للأسلوب الذى سوف يتم به تنفيذ هذا المشروع . ومما زاد من صعوبة الأمر أن تنفيذ المشروع المذكور كان يقتضى التنسيق بين العديد من الأشخاص الذين يعتبر بعضهم على طرف النقيض بالنسبة للبعض الآخر من حيث السلوك والميول والخلفية الثقافية ، وكان من اللازم أن يكون الاحتكاك مباشرا فيما بينهم أثناء تحضير وتنفيذ هذا المشروع الذى كانت طبيعته تتطلب الاعتماد التام على أسلوب زمالة تلعب فيه اللباقة الشخصية بعدا أساسيا .

وكان من المفترض أن أقوم بدور المنسق العام بين هؤلاء الأشخاص فضلا عن متابعتى لكل كبيرة وصغيرة من خطوات المشروع ، ومما زاد الأمر عناء أن المخاطرة الكاملة كانت تقع على عاتقى وحدى ، حيث إن المشروع كان بمثابة استثمار لكل ما أدخره فى حياتى ، ولم تكن هناك أدنى خطورة على بقية الأطراف لأن كل منهم على بينة من شبه راتب أو مخصص معين له سيناله سواء فشل المشروع أو نجح .

ولا أضف لك مقدار الفزع والاضطراب اللذين عانيتهما طوال فترة المشروع ، فضلا عن كمية الهواجس والأفكار السيئة التى كانت تصاحبنى مع كل خطوة من خطواته ، فصار الأمر أشبه بمتاهة سخيصة لا نهائية من الوسواس والإرهاق المستمر وفقدان الشهية للطعام واضطراب النوم وانفلات الأعصاب لأقل هفوة قد تيدر من أحد المحيطين بى .

ثم كانت النتيجة الحتمية لإنهاك عصبى استغرق طوال فترة ثلاث سنوات : ارتفاع مرعب فى نسبة السكر فى الدم وقولون عصبى بالإضافة إلى إمساك مزمن !! هذا فى الوقت الذى انتهى فيه المشروع نهاية لا بأس بها على المستوى العام لمثل هذه المشروعات ، لكنها نتيجة لا تبرر بأى حال من الأحوال ما انتهت إليه من كارثة صحية زادها بشاعة ما كان يصاحبها من سوداوية فى التفكير وتشاؤم حاد .

ولكن كثيرا ما تأتينا رحمة الله من حيث لا نحسب ، فكان الله سبحانه وتعالى أراد أن أتلق درسا عمليا فى كيفية التعامل والتصرف خلال معترك الحياة ، وكأنما أراد سبحانه أن يكون المرض والألم والكآبة هم المعلمين الذين أتلقى عنهم الدرس ، فمن المعروف أن التجارب الأليمة تحفر آثارها فى الذهن بأزميل لا تتمحى ضرباته بفعل الزمن ، وما من ذكريات أشد وقعا على النفس من تلك التى تحيل الذهن إلى لحظات العناء والخوف والرجاء التى تكون ممزوجة معا فى رحلة المرض والإنهاك وخوف انتهاء الأجل .

بعد عدة أشهر من المعاناة واللجوء المعتاد للعلاج الطبى والمداومة بانتظام على برنامج الحمية والعلاج المعروفين لمرضى السكر ، وبعد الخضوع للإرشادات والعلاجات الخاصة بمرضى القولون العصبى وضحايا الإمساك المزمن ، وبعد أن كادت حياتى تأخذ مسارا تلقائيا محضوف الجوانب بالروتين المعتاد فى حياة هؤلاء المرضى ، هبطت الرحمة الإلهية من حيث لا أحتسب . فأثناء

قيامى بعملية الترتيب والتنظيف الدوريين لمكتبتى الخاصة ، وقعت عيني على كتب كنت قد سبقت لى قراءتها منذ زمن ، وهى تدور حول فلسفة اليوجا ، وبعضها يدور حول برامج تمهيدية لممارسة أحد فروعها ، وهو المعروف باسم " الهاتا يوجا " Hatha Yuga (1) وهو ذلك الفرع من اليوجا الذى يختص بالتدريبات الجسمانية بهدف إكساب الجسم اللياقة والصحة والوقاية من الأمراض التقليدية .

وتذكرت حين كنت منذ عدة أعوام أمارس بعض تمرينات هذه الرياضة وأحضر دروسها على يد أحد المعلمين الهنود بالمركز الثقافى الهندى بالقاهرة ، ولكننى سرعان ما انقطعت عنها بحجة الانشغال بمستقبلى وتخطيط حياتى عمليا ، وهو ما يتعارض طبعاً من وجهة نظر (الناضجين) مع أى (ضياع للوقت) فى أى هوايات أورياضة أو نشاط (لا نفع من ورائه) ، أليس كذلك !!؟

وكانما أضاءت هذه الكتب فى نفسى بارقة أمل ، فمن المعروف لممارسى اليوجا أن بعض تمريناتها تنصب بالفائدة المباشرة على الكبد والبنكرياس مما ينشطهما ويدعم إفرازاتهما ، كما أن معظم التمارين تتعامل بشكل مباشر مع القولون والأمعاء بصفة عامة لدرجة أن بعض التدريبات - وهو المعروف باسم عزل القولون Colon Isolation - يستطيع فيه الممارس المتمكن أن يتحكم فى حركة أعصاب القولون إرادياً . هذا فضلاً عن أن الممارسة الجادة لليوجا تتضمن اتباع برنامج دقيق لنوعية الغذاء ، وهو ما يعود

بالضرورة بالفائدة المباشرة على الحالة العامة لجسم الإنسان فى حالتى الصحة والمرض بنفس القدر من الأهمية .

لم تعمل هذه الكتب على إعادتى لتدريبات " الهاتا يوجا " فقط ، وإنما أشعلت فى نفسى الحماس لممارسة غيرها من أساليب اليوجا ، وما لم أمارسه أخذت فى دراسته والاستزادة من المعلومات حول طبيعته وهوائده ومدارسه ومعلميه الذين سرعان ما عقدت صداقات وطيدة مع بعض أفاضلهم ، سواء منهم من قابلته شخصياً أو من اكتفيت بمراسلته .

وكانما كان ذلك نقطة انطلاق مع رحلة الجمع والتحقيق والدراسة التى سبق وأن أشرت إليها فى بداية الكتاب ، حيث قطعت قراراً مع نفسى أن أستعيد ذاتى وصحتى مهما كان الثمن ، واكتشفت أن لكل منا مسارا خاصا يتفق مع ميوله وقدراته ومواهبه ، وأن الخروج عن هذا المسار يعتبر بمثابة خيانة عظيمة للنفس ، تعاقب عليها قوانين الحياة عقاباً مباشراً .

فكانت رحلتى مع جمع مادة التراث العلمى والفلسفى ، التى تجاوزت نطاق فلسفة اليوجا إلى كافة أنواع العلوم التى تعنى بالظواهر الاستثنائية وعلوم الطاقة بمثابة تنويج للجائزة الكبرى التى حصلت عليها ، وهى شفائى من مرض السكر ومغادرة القولون العصبى والإمساك المزمن إلى غير رجعة !!!

وتجارب الحياة تكون كريمة إلى أقصى حدود الكرم إذا ما حاول الإنسان أن يستقرئها ويتعلم من معانيها ، فإنا حينما أسترجع الآن

" هاتا يوجا " هو طريق الصحة الجسدية ، وهي كلمة تتكون من لفظتى : " ها " بمعنى الشمس ، و " تا " بمعنى القمر ، أى رمزى القوتين الموجبة والسالبة للكون (تذكر " ين " و " يانج " اللذين تحدثنا عنهما آنفا) .

والقوى الكونية فى علاقتها مع الأرض تعبر عن نفسها فى النظام الفلكى بالشمس والقمر ، واللذان تظهر قواهما فى أى وجود فى العالم ، وفى الإنسان يظهران بشكل أساسى فى مظهرين: أحدهما يرتبط بالجسد الروحانى للإنسان " الجسد الرقيق " (تذكر حقل الطاقة الحيوية المحيط بالجسد والمختلئ له) ، والآخر يرتبط بالجسد المادى " الجسد الكثيف" ، وذلك كالآتى :

فى الجسد الروحانى يظهران كقناتين تمتد بامتدادهما قناة إدراكنا وبصيرتنا بين المركز الروحانى (وهو نقطة تقع على قاعدة النخاع الشوكى) وبين مركز قمة الدماغ . وتسمى هاتان القناتان " إيدا " و " بينجالا " Pingala ، حيث " إيدا " هى القناة اليسرى التى تمثل القوى الباردة (القمر) و " بينجالا " هى القناة اليسرى التى تمثل القوى الدافئة (الشمس) (تذكر خطوط الطول للطاقة الحيوية التى شرحناها منذ قليل) .

أما فى الجسد المادى فإن قوتا الشمس والقمر تضاهيان مراكز الطاقة الحيوية للجهازين الهضمى والتنفسى ، حيث يمثل الجهاز التنفسى القوى الباردة " برانا " Prana والهضمى يمثل القوى الدافئة " أبانا " Apana ، وباتحادهما يحصل اليوجى على بغيته .

تفاصيل المشروع الذى حدثتك عنه منذ قليل ، أكتشف مدى الخطأ الذى ارتكبته فى حق نفسى طوال فترة تنفيذه . فماذا كان يضرنى لوأننى أشرفت على تنفيذه بنفس يملؤها الأمل والثقة بالنفس ورجاء كرم الله سبحانه ؟

ولكنه الإنسان ونفسه التى تريد على الدوام أن تستأثر بكل شىء على أكمل وجه والأ تفلت منها أى فائدة مهما كانت ضالتها ، وتحسب أنها تستطيع أن تهيمن على كل شىء وتخطط له تخطيطا محكما فيأتى على الوجه الذى تريده دون زيادة أو نقصان .

فتكون الفاجعة التى لا بد منها حين تأتى الأقدار بما لا تهوى الأنفس ، أو على أحسن الفروض حين يمر الوقت وتأتى النتائج قريبا مما كان يتمنى الإنسان ، ولكن على حساب عمر ضائع فى هموم وكآبة ، ونفس محزونة وجسد منهك محطم .

وما دمتنا قد أتينا على ذكر " الهاتا يوجا " ، فدعنى أشرح لك طرفا من معناها العام وقوانينها التى يستجيب الجسد بمقتضاها لفوائدها الجممة ، وذلك لتكتشف أن العلوم الماورائية تشترك فى قوانينها العامة برغم ما يفصل بينها من أصول فى المنشأ تعود بكل منها إلى حضارة مختلفة من حضارات العالم القديم ، وبرغم أن بعضها يعود الفضل فى اكتشافه وبلورته إلى مكتشفات المعامل الحديثة ، وذلك لكى يتأكد لك مدى ما يمكن أن يفوته من يعلم طرفا من هذه العلوم ثم يغامر بتركها تفلت من بين أصابعه دون أن يفيد منها شيئا .

## الكون الأصغر والكون الأكبر

### ماذا تقول التانترا !!؟

التانترا Tantra باختصار شديد كلمة هندية تدل على مذهب روحي وفلسفى ذى تقنيات رياضية وتدريبات معينة - ذهنية وتأملية وبدنية - تمكن من يمارسها من إجراء اتحاد لقوى الكون المذكورة والمؤنثة (انظر "ين" و"يانج" فى المفهوم الصينى و"إيدا" و"بينجالا" فى مفهوم "الهاتا يوجا" والطاقة السالبة والموجبة فى المفاهيم الحديثة) .

هذا الاتحاد يتم على مستوى جسد الممارس وعقله وقواه النفسية ، مما يمكنه من رفع كافة طاقاته وقدراته إلى حدودها القصوى .

وتتظر "التانترا" للإنسان على أساس أنه هو الكون الأصغر ، فالإنسان طبقا لمفهوم "التانترا" هو صورة كاملة مصغرة تتجلى فيها كافة قوى وقوانين الكون ، ويستطيع من يكتشف ذلك فى نفسه أن يتفاعل بالتالى مع كافة القوانين والقوى المماثلة الموجودة فى الكون الأكبر .

و"التانترا" برغم أنها لا تستلزم الزهد ، لكنها تشدد على أهمية الممارسة وإيقاظ الطاقة الإلهية الكامنة فى الإنسان وتنقية المسالك المرهفة (قنوات الطاقة / خطوط الطول) واكتشاف مراكز الطاقة الرئيسية فى الجسم .

والآن ما رأيك ؟ هل هى مصادفة ؟ أم ترى هل تحالف الصينيون والهنود معا منذ آلاف السنين لكى يخترعوا علوما وهمية يخدعوننا بها ؟ ثم تتحالف معهم معامل ومعاهد الغرب الحديثة لكى تحصل على القليل من المتعة بهذه الدعابات الثقيلة ؟

أعتقد أن الأمر لا يحتاج إلى كل هذا الجهد للحصول على بعض المرح !!!

وأعتقد أنه ما دام الأمر يتعدى المرح إلى إطار الجدية التى تبحث فى أدق وأسمى ما يتمتع به الإنسان من قدرات ومواهب استثنائية ، فإن الأمر يستحق أن تجلس بهدوء لتراجع نفسك وتقيم حياتك السابقة، وأنا على يقين من أنك سوف تجد فيها ما يستوجب أن تسعى من أجل تحسينه أو تقويمه أو التخلي عنه.... أو اكتشاف ما لا تعرفه .... والذى سوف يذهلك .

\*\*\*\*\*

ليس لهذه الأصوات أى معنى ظاهرى لأنها سبقت اللغة البشرية، وهى ترجمة مكثفة لمستويات أخرى من الوجود لا يمكن اكتشافها إلا عبر بلوغ مستويات أسمى من الوعى .

كل ما نراه فى الخليقة هو صورة لمبدأ أرهف وألطف . ما هذا الجسد الكثيف إلا انعكاس للصفات الموجودة فى جسد ألطف Sukshma Sharira مكون من مجموعة من الأنفاس تسمى " الأنفاس الحيوية الخمسة " (تذكر فكرة الأجساد الإثني عشرة التى تم ذكرها وسيتم شرحها قريبا وقارن بينها وبين فكرة الأنفاس الخمسة هذه لتدرك مدى الارتباط بين عقول أساتذة هذه الأسرار) بالإضافة إلى العقل والفكر والحواس والذاكرة . وكما أن الجسد الكثيف موجود بسبب هذا الجسد اللطيف ، كذلك الجسد اللطيف موجود بسبب جسد ثالث يسمى " الجسد المسبب " المكون من الأنا الفردية والذى هو أصل وجود أى كيان فردى عاقل مستقل يدرك ذاته فيقول : " أنا " .

الحياة حرارة ، وباعثة الحياة (الطاقة الإلهية) تسمى " كوندالينى " Kundalini، وهى لهيب ، كلما زادت ، زادت الحرارة الداخلية للجسد وأحرقت معها طبقات الكثافة والجمود والأناية فيشعر الإنسان بقدراته وبأنه جزء من الكون الرحب .

و" كوندالينى " مكثفة فى مراكز روحية معينة بالجسد المرهف تسمى " شاكرا " Chakra، وتوزع فى بقية الجسد عبر قنوات

وبرهان النجاح فى " التانترا " هو القدرة على السيطرة على قوى وقوانين الكون على أساس معادلة الكون الأصغر (الإنسان) Pinda مع الكون الأكبر Brahmand وتأثيرهما المتبادل الدائم ، فكل عمل فى حقل أحدهما هو عمل فى حقل الآخر ، والسيطرة على الذات تؤدى إلى السيطرة على الظواهر الكونية ، ولذلك على " اليوجى " (ممارس اليوجا) أن يدخل حقل جسده المرهف (جسده الروحانى / حقل الطاقة) ليجد كل هذه العناصر والعوامل .

من أسس " التانترا " المهمة هى الكلمة Vak التى تظهر كتجسيد للطاقة الإلهية . فالكلمة على هذا الأساس ، سواء باعتبارها صوت منطوق أو معنى له مفهوم محدد أو علامة مكتوبة لها قدسيته لأنها مستمدة من فعل الخلق الإلهي (قارن هذا المفهوم بفكرة كلمة " كن " فيكون فى الإسلام ، أو " فى البدء كانت الكلمة " فى إنجيل يوحنا) .

فمن وجهة نظر " التانترا " أن كل أشكال الخليقة هى عبارة عن تكثفات لأصوات مرهفة تتفاعل دوما مع بعضها . ومن المفترض طبقا لهذا المفهوم أن هناك كلمات وصيغ مقدسة Mantra تظهر فيها بالأخص قدرة الكلمة (قارن ذلك بفكرة الأذكار والأوراد لدى الصوفية (1)) ، كما أن من المفترض أن تتركز الطاقة الإلهية فى صيغ صوتية بذرية (أولية / أساسية) Bija Mantra .

ترداد هذه الأصوات المقدسة بطريقة صحيحة يعطى اليوجى قدرات خارقة تمكنه من التحكم بالظواهر الكونية .



أومسالك نورانية لطيفة تسمى " نادى " Nadi وهى التى تسمح للطاقات بالتحول لدعم الجسد الحيوى وتغذيته وتنشيطه ، وهى بالطبع غير الأوردة والشرايين والشعب الهوائية .

من بين المسالك الكثيرة التى تغذى الجسد المرهف ثلاثة فقط أساسية : يمتد أحدها من قاعدة العمود الفقرى وحتى الرأس واسمه " سشمنا " Sushumna، لونه أبيض وله لمعان الماس ، والثانى " إيدا " ، لونه أصفر ويبعث نورا كنور القمر ، والثالث " بينجالا " لونه أحمر ويشع كالشمس .

يلتقى " إيدا " و " بينجالا " ست مرات مع " سشمنا " ، وتدعى كل نقطة من نقاط الالتقاء " دائرة " Chakra، هذه الأماكن الست للالتقاء بالإضافة إلى دائرة الأصل التى تتبع منها الثلاث قنوات تمثل سبع مراكز أساسية للطاقة الخارقة، وهى تتناسب مع سبع حالات أساسية من الوعي (لاحظ هنا أيضا التداخل بين العقل والجسد) .

وظيفة " إيدا " و " بينجالا " هى إيصال الأنفاس الحيوية Prana (الطاقة) إلى قاعدة " سشمنا " (قاعدة العمود الفقرى) ، حيث توجد نار شبه خامدة Kundalini، تشتعل بفضل التدريبات الخاصة ، وتطلق عندما تستيقظ نحو الأعلى فتخترق الدوائر (الدوائر الست التى تتقابل فيها " إيدا " و " بينجالا " كما وضحنا) الواحدة تلو الأخرى حتى تصل إلى قمة الرأس .

ومع كل اختراق لدائرة من الدوائر تفتح مجالات من القوى والطاقات يرتبط كل منها بمواهب نفسية معينة وقدرات جسمانية خاصة ، كما أن اليوجى يرى مع تفتح كل دائرة شكلا ولونا يرتبطان برؤى مختلفة دليلا على وصوله لقمة النجاح فى إيقاظ قنواته ومراكزه الروحية .

للوصول إلى هذا ، على الإنسان أن يدرّب جسده رويدا رويدا حتى يتمكن من تحمل هذه الطاقة اللامحدودة .

انتقلت تعاليم " التانترا " مشافهة وبطريقة سرية عبر العصور ، ولم تظهر أول نصوص مدونة إلا فى القرن الخامس ق.م. ولكلمة " تانترا " معنيان :

١- " سلسلة " : إشارة إلى سلسلة الحكماء الذين نقلوا هذه التعاليم .

٢- " آلة الجسد " (" تان " تعنى الجسد - " ترا " تعنى آلة) إشارة إلى مجموعة التقنيات الجسدية والنفسية المتوفرة فى " التانترا " .

عندما يتوصل الممارس إلى التفكير فى غرض واحد دون سواه مع البقاء فى حالة الاحركة ومع تنفس بطئ وعدم التأثر بالمحسوسات ، حينها فقط يمكنه الانتقال إلى مرحلة التأمل العميق .

في جسم الإنسان ٣٥٠٠٠٠ مسلك مرهف (قناة طاقة) منها ١٤ مسلكا رئيسيا ، من بين هذه المسالك الأربعة عشر نجد أن " إيدا " ، " بينجالا " و " سشمنا " هي المسالك الأكثر أهمية .  
من بين هذه المسالك الثلاثة ، مسلك " سشمنا " هو الأسمى .  
هذه المسالك مرتبطة بكل أجزاء الجسد .

ولكن ترى ، ما هو تعليق علم البيولوجى على هذه الحقائق التى تتناول جسد الإنسان ونفسه بتصورات مغايرة لما اعتدنا أن نسلم به ؟

إن خلايا الأعصاب ترسل نبضات كهربائية مقدارها حوالى عشر نبضات فى الثانية ، واختلال هذه النبضات يعنى أن خلايا ما قد حدث فى مكان ما ، وهذه النبضات أو الذبذبات حيوية جدا بالنسبة للحياة كما أنها أساسية فى التوقيع الموسيقى وغيره من عمليات تذوق مباحج الحياة .

والمشاعر الإنسانية تسير فى دوائر من الراحة النفسية للضييق النفسى كل أربعة أو خمسة أسابيع للإنسان العادى .

وارتباط الانسجام فى المشاعر الإنسانية بانتظام وصحة إرسال النبض العصبى فى الإنسان ثابت علميا ولذلك نجد دائما أن الطب النفسى مرتبط دائما بطب الأعصاب نظرا للتأثير المتبادل لأحدهما على الآخر .

ومثلما قررت " التانترا " و " الهاتا يوجا " منذ آلاف السنين ارتباط تيارات " الكوندالينى " بمسارات عصبية تتبع من قاعدة العمود الفقرى وتلتف حوله ستة مرات نجد أن علم البيولوجى يفاجئنا بوجود ملف عصبى لولبى أمام العمود الفقرى من داخل فراغ البطن عندما تفرق عظمتا القص بالتقريب (وهو المعروف بالضفيرة الشمسية) ، كما أنه من الثابت وجود خطان هامان يخرجان من المخ على جانبي العمود الفقرى ويتصلان بفروع هامة إلى جميع أجزاء الجسم ، هما العصب " السمباتاوى " Sympathic Nerve و " الباراسمباتاوى " Parasympathic Nerve أو العصب الحائر (ويسمى أيضا " الفيغاس ") Vegas أو العصب الخامس للمخ ، وهما يراقبان وينظمان العمل فى الأعضاء الحيوية للجسم كالقلب والرئتين والمعدة والأمعاء وغيرها ، وأهمهما هو الأيمن (الباراسمباتاوى).

والثابت أن التدريبات الخاصة (خصوصا تدريبات معينة للتنفس تؤدي تحت سيطرة الإرادة) تؤثر على العصب " الباراسمباتاوى " ، حيث إن غلافه ونهاياته تتأثر كثيرا بحالة الضغط والانفراج التى تحدثها الأوعية أثناء التنفس .

والعصب الحائر هو العصب الدماغى العاشر ، وهو جزء من العصب الرئيسى اللاشعورى ، ووظائفه تهدف لبناء الجسم والمحافظة على الطاقة ، فيصل فرع منه للقلب وفرع للقصبة

الهوائية والشعب الهوائية وفرع للقناة الهضمية والبنكرياس . وهو عكس العصب " السمباتاوى " ذى الوظائف التى تعمل فى حالة الطوارئ كالخوف مثلا (وهى عملية هدامة) .

وقد أثبتت التجارب العلمية التى أجرتها معاهد الطاقة الماورائية حديثا صدق العلاقة بين تيار الطاقة (الكوندالينى بلغة " التانترا ") وبين هذا البناء العصبى فى الإنسان ، فقد ثبت أن الملف العصبى المذكور خلف عظمة القص (الضفيرة الشمسية) أشبه ببطارية مفرغة تحتاج للشحن ، وأنه فى حالة شحنه عن طريق برامج التدريب الخاصة فإنه يمد الجسم بقوة مغناطيسية كهربائية أثرية . وإذا ما نمت هذه القوة " الكوندالينى " فإنه يمكن بواسطتها فتح الأبواب المغلقة فى داخل الجسم والعقل ، بل وفى البيئة المحيطة بنا ، فهى كالإرسال اللاسلكى تستخدم وتؤمر وتوجه لتعطى النتائج المطلوبة .

ويلهب الممارس هذه القوى الكامنة فى العقل الجسدى ليجعلها فى حالة صالحة دائما ، ثم يوجهها عقليا إلى الأماكن التى يريد دخول " البرانا " (الطاقة) إليها أثناء عملية الشهيق (لاحظ علاقة ذلك بطبيعة طاقة " اليانج " الجاذبة) ، وخروجها منها فى الزفير (لاحظ هنا أيضا العلاقة بطبيعة طاقة " الين " الطاردة) ، وذلك لزيادة قوة الجسم وحيويته . كما يمكن بواسطة هذه القوة أيضا توجيه العقل مع الإيحاء الذاتى بالصفات النفسية المراد اكتسابها .

كما ثبت أيضا العلاقة الوثيقة بين طاقة " الكوندالينى " وبين الالتفافات العصبية الموجودة بالضفيرة الفقارية بمنطقة القطن بالحوض فى نفس الجهاز " الباراسمباتاوى " ، وهو الأمر الذى يؤكد صحة مقولات " الهاتا يوجا " و " التانترا " عن انبثاق " الكوندالينى " من قاعدة الجذر .

والآن بعد أن عرفنا جانبا من نظريات الهنود والصينيين القدماء عن قوى الجسد العقلى الخارقة وتشريحه الغير عادى وبعد أن رأينا سويا مطابقة ذلك لأحدث بحوث واكتشافات الغرب فى هذه المجالات ، هل تريد عزيزى القارئ أن أشعل دهشتك إلى أقصى حد ؟

إذا كانت الإجابة نعم فأليك إذن ما قاله المصريون القدماء عن الجسد وقواه الروحية :

قسم المصريون القدماء الجسد بقواه وطاقاته المختلفة إلى عشرة مسميات يعبر كل منها عن عالم من عوالم الطاقة ، وهى :

١- " خات " بمعنى (الجسم المادى) .

٢- " كا " بمعنى (القرين) .

٣- " با " بمعنى (النفس) .

٤- " خو " بمعنى (الهالة / العبير) .

٥- " خايت " بمعنى (الظل) .

العكس هو الصحيح ، فالكثير من عباقرة العالم ومشاهيره لم يصلوا إلى ما هم فيه إلا لأنهم من أساطين الروحية .

فالنظرة التوكلية خطأ شائع للأسف ، ساعد على انتشاره أن الشرق قد عانى لمدة قرون من خرافات الجهل وتحريف الأديان تحت وطأة الاستعمار تارة والمذاهب الدينية المتشددة تارة أخرى ، والخرافات الشعبية تارة ثالثة ، وهو ما ساعد على انتشار النظرة القدرية الكسولة المتواكلة التي تنفى عن الإنسان مسئوليته فى صناعة نفسه وخلق مستقبله وواقعه بنفسه ، وهى مسئولية يحاسب عليها أمام الله حسابه على التزامه الدينى .

ويتضح ذلك بجلاء فى قول أحد فلاسفة الهند المحذنين ، وهو " شرى أوربندوجوش " حين تحدث عن أن هدف تدريبات ترقية الحواس والمواهب الكامنة له أساس هو :

(إدراك أن عناصرنا وشخصياتنا وقدراتنا ووظائفنا الداخلية من الممكن تحليلها أو فصلها ثم إعادة تركيبها تركيباً جديداً . وذلك بعمليات ثابتة داخلية) .

هذه العمليات التى تعيد اكتشاف طاقات الفرد وتصيغه صياغة جديدة ليست فقط قصراً على المترفين ذوى الوقت الفارغ الذى يستلزم ما يملؤه ، كما أنها لا تتطلب فائضاً من مال ولا أدوات باهظة التكاليف ولا نواد رياضية ذات ساحات واسعة ولا ملابس خاصة ، بل إنها على العكس من ذلك قد تؤدى فى أسوأ الظروف

6- " سخم " بمعنى (القوة الحيوية) .

7- " رن " بمعنى (الإسم) .

8- " أب " بمعنى (الإرادة) .

9- " ساهو " بمعنى (الجسم الروحانى) .

10- " آخ " بمعنى (الحالة الروحانية النهائية بعد الوفاة) .

والآن ، هل ترى تواطأ المصريين القدماء بدورهم مع بقية حضارات العالم القديم لكى (يختلقوا) مثل هذه (الخرعبلات!!!) التى لا تتفق مع (التفكير المنطقى!!!) ؟

ترى ، ماذا كان شعورك حين قرأت التقسيم الرابع " خو " (الهالة/ العبير) ؟ هل ذكرك ذلك بحقل الطاقة المحيط بالجسد مثل الهالة .

وماذا أيضاً عن التقسيم السادس " سخم " (القوة الحيوية)؟ ألم تقفز إلى ذهنك " كوندالينى " ؟ ثم كيف الحال مع التقسيم التاسع " ساهو " (الجسم الروحانى) ؟ هل هناك ما هو أكثر شبهاً منه بالجسم الرهيف " الأثيرى " ؟

عزيزى القارئ ، ما هو رأيك فى العلوم الماورائية الآن ؟ ربما اعتدت أن تنظر إليها نظرة عامة الناس ، الذين يظنون خطأ أن الروحيون قوم متقشفون منعزلون عن الحياة ، تاركين لسبل السعى ، منهزمين أمام أعباء العمل والمسئولية .

وأحلكتها ، كما ورد لنا من مذكرات " جواهر لال نهرو " رفيق كفاح " غاندى " وخليفته وأول رئيس لحزب المؤتمر للهند المستقلة وزعيم حركة عدم الانحياز العالمية ، فهو يحكى أنه قد داوم على ممارسة بعض التدريبات التى انتقاهها بعناية طوال فترة سجنه التى دامت سبع عشرة عاما أثناء احتلال البريطانيين للهند ... (ولست أشك فى أننى قد أفدت منها فائدة عظيمة أثناء فترات قضيتها فى السجن فى ظروف غير ملائمة للجسد والعقل جميعا) .

هؤلاء قوم خاضوا غمار الدنيا وكافحوا فيها وصنعوا نجاحهم بأنفسهم غير منتظرين لمعجزات تأتيهم من المجهول ، إلا أن سلوكهم العملى لم يمنعهم من الاستعانة على جهودهم الشاقة برفع طاقاتهم مستمدين كنوز المعرفة التى ورثتها البشرية عبر تاريخ حضاراتها الطويل .

إن المذاهب المتقشفة التى دأبت على غرس فكرة احتقار المادة وترك الدنيا والنظر للجسد على أنه دنس وأداة للرديلة هى أبعد ما تكون عن الصواب ، فقد رأينا مما سبق أن النظرة السطحية التى تفرق بين عالمى الروح والجسد / المادة والطاقة ، ما هى إلا قصور فى الفهم ينفية العلم الحديث وتنفيه الفلسفات المستتيرة وتنفيه العلوم الماورائية .

بل يجب أن تعلم أن الأساس الذى تبنى عليه كافة التدريبات الموصلة لاكتساب القدرات الخارقة هو وجوب اعتبار الجسد بمثابة

آلة للنفس والروح والاحتفاظ به نظيفا صحيحا قويا إلى أبعد حد كوسيلة لازمة لدخول عالم القدرات الروحية الجبارة .

كما يجب أن تستوعب أمرا مهما ، وهو أنك أثناء اجتياز تدريباتك والتقل من مرحلة إلى مرحلة أعلى سوف تجتاز مجموعة من التأملات التى سترد على خاطرك لاشعوريا فى أغلب الأوقات والتى بمقتضاها سوف تبدأ نفسك الحقيقية فى الظهور أمامك دون رتوش أو تزييف بكل ما فيها من عيوب ونقائص ، وهذا أمر أساسى لا ضرر فيه ، بل عن فيه كل النفع ، لأنه هو الأساس الحقيقى الذى سوف يمكنك من تعديل وتهذيب صفاتك المعوجة .

إن الغرائز الحيوانية ما زالت فىنا ، تفرض نفسها دائما على تفكيرنا ، ولكن الروحانيون يتعلمون السيطرة عليها وإخضاعها للإشراقات التى تفيض على وعيهم ، فلا تبتئس إذا وجدت فى طبيعتك الكثير من طبيعة الحيوان لأنها فىنا جميعا ، ولكن الفرق أن بعضنا قد استطاع ترويض الحيوان وإخضاعه لسلطته الإرادية . والمسألة هى حالة تدرجية فى طبقات الوعى من حالة إلى حالة أرقى يفتح خلالها الإدراك مثلما هو الحال فى تفتح طبقات الورد التى تخفى فى طياتها قلبها وحبوب لقاحها .

وخلال هذا النضال لن تكون وحدك ، وإنما سوف تكون تحت رعاية " العقل الروحى " Spiritual Mind وهو المصدر الجبار الذى يفيض بكل المشاعر السامية ، ومنه تفيض الإلهامات . فالشعراء

والرسامون والكتاب والقادة النوابغ وغيرهم من المهوبين تلقوا عنه هذه الإلهامات ، ويستطيع الإنسان إنماء وعيه الروحي وأن يرتفع بنفسه حتى يتصل بالمراكز الرفيعة من طبيعته العليا ليحظى بما لم يكن يحلم به من قدرات .

إن بكل إنسان رغبات متعطشة للدماء كالنمر ورغبات معجبة بنفسها كالطاووس ورغبات لها سموم الأفعى ، ولكن الراسخون فى الروحية تسلطت إرادتهم على هذه الصفات وكبحوها ، بل ينظرون بعطف نحو إخوانهم فى الإنسانية الذين ما زالت تظهر فيهم هذه الصفات فيشفقون عليهم ولا يكرهونهم .

وبجانب هذه الصفات الحيوانية توجد الصفات المثالية التى تزداد جلاء بتقدم الإنسان فى مصاف الروحيين .

ولكن من المهم جدا التحذير من أمر فى غاية الخطورة :

إياك ثم إياك أن يكون غرضك هو تنمية قواك الخارقة بهدف استخدامها فى الشر !!!

إن هذا التحذير ليس تحذيرا أخلاقيا بحتا ، وإنما هو تحذير عملى إلى أبعد الحدود !!

أتذكر عندما قلت لك أن "الين" و"اليانج" بحد ذاتهما ليسا سلبيًا أو إيجابيًا فى مقياس الكون المطلق ؟

كذلك أيضا طاقاتك الفائقة ، والتى تضم ضمن عناصرها -

كما سأشرح لك عما قريب - مجالات مهلكة مدمرة من الطاقة السلبية التى تتبعك بشكل تلقائى تحت تأثير رغبات الشر والأذى (أوضح مثال لها طاقة الحسد التى جريها كل الناس تقريبا) .

والكون يسير بمقتضى قانون العدالة الصارمة التى تنص على أنه مثلما تزرع تحصد ، فإياك أن تظن أنك قد تستطيع تنمية طاقة تتيح لك تدمير أو إيذاء غيرك وأنت آمن سالم ، هيهات !! إنك ساعتها تكون أشبه برجل يحمل فى يديه نفايات نووية مشعة ظنا منه أنه سوف يسمم بها غيره ، فإذا به أول من يتسمم ويتشوه جسده وتتفسخ جيناته الوراثية ويموت ميتة بشعة .



## كم جسدا تملك؟! (1)

ينظر علم الكونيات المعاصر إلى الكون على أنه مأهول بعوالم عديدة لكل منها مواصفات وحالات خاصة به بالنسبة للزمان والمكان والمادة .

وقد استقر رأى العلم اليوم على وجود سبعة عوالم محددة الصفات نعيش نحن في العالم الثالث منها والذي إحدائياته هي : الطول والعرض والارتفاع ، ووظيفة الزمان فيه تحديد الحركة الميكانيكية أو البيولوجية . ويقال أن أزمنة العوالم الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة على التوالي هي تطور لكل من : الإرادة ، العقل ، الإدراك ، الحدس والحب على التوالي أيضا .

وهناك مادة رهيبة جدا تنفذ في كل الكون ، تعددت مسمياتها في العلوم والفلسفات ، كما يوجد كم من العوالم الأخرى ما زالت عصية على الاتصال بها حتى بالنسبة لأكثر الحضارات تقدما .

والتصنيف الروحي العام يضيف إلى العوالم السبعة (الأساسية) السابقة خمسة عوالم أخرى (بينية) ، وعالم أخير مضاد هو عالم قوى الشر أو الظلام (راجع التحذير السابق بشأن استخدام الطاقات الفائقة في أغراض الشر) ، ليصل المجموع إلى ثلاثة عشر عالما .

ويعرف هذا التصنيف باسم "نظام آدم" ، وهو كالاتي :

العالم الثالث عشر (عالم الشر والظلام) (لونه بنى أو أسود).

العالم رقم (١) (ثلاثى الأبعاد) (أحمر اللون) يتوافق مع نغمة " دو" الموسيقية .

عالم متوسط (لونه برتقالى محمر) يتوافق مع نغمة "دو مرتفعة".

العالم رقم (٢) (الأثيرى) (لونه برتقالى) يتوافق مع نغمة "رى" .  
عالم متوسط (لونه برتقالى فاتح) يتوافق مع نغمة " رى مرتفعة".

العالم رقم (٣) (النجمى) (لونه أصفر) يتوافق مع نغمة "مى" .  
العالم رقم (٤) (العقلى) (لونه أخضر) يتوافق مع نغمة "فا".

عالم عقلى متوسط (لونه أزرق بحرى) يتوافق مع نغمة "فا مرتفعة" .

العالم رقم (٥) (القدرى) (لونه أزرق) يتوافق مع نغمة "صول" .  
عالم حدسى متوسط (لونه أزرق فاتح) يتوافق مع نغمة "صول مرتفعة" .

العالم رقم (٦) (الحدسى) (لونه أزرق غامق) يتوافق مع نغمة " لا" .

عالم عقلى فائق متوسط (لونه بنفسجى) يتوافق مع نغمة "لا مرتفعة" .

العالم رقم (٧) (عالم النيرفانا / السعادة) (لونه أبيض لامع) يتوافق مع نغمة "سى" .

هذا ويعتبر الإنسان هو صورة الكون فى النظم الروحية والفيزيائية الحديثة على السواء (راجع نظرية الكون الأصغر والكون الأكبر) ، والغريب أن كلا من النظم الروحية وعلم الفيزياء النووية وعلم الفلك لا يختلفان فى نتائجهما بهذا الصدد ، وهى مفارقة تهدم تماما ما كان يشيع من خلاف بين الفلسفة والأديان من جهة وبين العلوم المادية من جهة أخرى (راجع معادلات آينشتين) ، ولذلك فقد استقر الحال على اعتبار الإنسان هولغز الوجود الأساسى وصورة الكون الصغرى فى نفس الوقت ، أى أن المعادلة أصبحت كالتالى :

الكون = الكون الأكبر / الإنسان = الكون الأصغر .

ولشرح المزيد عن نظام " آدم " الذى عرضناه توا نورد الآتى:

العالم رقم (١) هو العالم الذى نعيشه .

العالم رقم (٢) ليس فيه كائنات حية وطاقته تسير على حركة الكائنات الحية على الأرض .

العالم رقم (٣) المادة فيه هى مجال جاذبية القمر .

العالم رقم (٤) المادة فيه هى مجال جاذبية المجموعة الشمسية .

العالم رقم (٥) المادة فيه هى حقل جاذبية الشمس .

العالم رقم (٦) المادة فيه هى حقل جاذبية مجرتنا .

العالم رقم (٧) المادة فيه هى حقل جاذبية الكون .

العالم الثالث عشر (عالم الشر) عرفته الحضارات والديانات



٢-٤ سم أو أكثر . وخلال فترة الحمل فإنه هو المسئول عن تشكيل الجسد المادى ، وخلال فترة الحياة بأكملها فإنه يعتبر بانى ومجدد الجسد الفيزيائى عن طريق طاقة تؤثر فيه مباشرة .

وهناك أجساد أثرية أقوى من غيرها ، ويرجع ذلك لامتلاكها احتياطيًا جيدًا من الطاقة (وهذا هو الفارق الأساسى بين الأجساد الأثرية للمتفوقين والموهوبين وأصحاب التأثير الخارق وبين الأجساد الأثرية لغيرهم من الخاملين) .

وتتوزع " الشاكرا " (مراكز الطاقة / نقاط الطاقة) على خط المحور من جذع الإنسان بالترتيب من أسفل إلى أعلى كالاتى :

١- نقطة " مولادارا " Muladhara فى منتصف المسافة الواقعة بين البروستاتة والشرج .

٢- نقطة " سفاديستانا " Svadistana فى منطقة العانة أعلى الأعضاء التناسلية .

٣- نقطة " مانيبورا " Manipura أعلى السرة بحوالى ٢سم .

٤- نقطة " أناهاتا " Anahata فى مكان القلب .

٥- نقطة " فيشودا " Visshuda فى الرقبة ، مستوى الغدة الدرقية .

٦- نقطة " أدجنا " Ajna فى منتصف الجبهة .

٧- نقطة " ساهاسرارا " Sahasrara فى قمة الرأس بمركز الدماغ .

أنظر (شكل رقم ٨) .

المختلفة بأسماء متعددة ، فهوى الهندوسية " عالم شيفا " Shiva (إله الدمار) وهى المسيحية " عالم لوسيفر " Lucifer (الشیطان)... الخ ، وهو يتخلل كل أرجاء الكون (ومن هنا كانت خطورة الانزلاق إلى محاولة استخدام القوى الفائقة فى أعمال الشر ، فالكون كله بقواه العظيمة سوف يتفاعل لكى يرد على محاولات الاختراق الأثمة هذه لكى يعيد حالة التوازن الكونية التى تسير بمقتضاها ظواهر الطاقة) ولكن قاعدته هى الأرض التى تمثل شروطًا ممتازة لكلا فرصتى التقدم والانهييار (وهذا أيضا يفسر لماذا كان من الممكن فعل الشر على الأرض ، بينما يستحيل ذلك فى عوالم أخرى تماما) .

الإنسان جزء من الكون وأجسادنا تتجاوب مع قواه ، وطبقا لنظريات العلم فإن العوالم التى ذكرناها تساهم فى تشكيل أجسادنا ، وبذلك يكون جسد الإنسان مكون من سبعة أجساد أساسية وخمسة متوسطة ، كل منها مكون من مادة وطاقة يتناسبان مع العوالم المطابقة لها والمغذية لها .

هذه الأجساد الرهيفة (الفائقة) مترابطة مع بعضها البعض ويتصل كل منها مع عالمه بواسطة مراكز الطاقة " الشاكرا " (راجع ما قلناه عنها من قبل) .

وبمقارنة الجسد المادى بهذه الأجساد الفائقة فإنها تعتبر متطورة جدا ومعقدة جدا ، فضلا عن أن فيسيولوجيتها لم يتم فهمها بعد على نحو مناسب .

فمثلا الجسد الأثيرى يمتد خارج نطاق الجسد المادى بمسافة

كان هذا الجسد جميلا . وهو يعتبر أقوى جسد في مركبات شخصيتك وقمة الروح ومركز الجسد الكوني (مجموع طاقاتك وأجسادك) وهو قاعدة كل الأعمال والممارسات التي يمارسها الروحيون ، ولذلك فضعفه غير محبب وله نقطة ذهنية أساسية تقع على نفس مستوى نقطة " أناهاتا " فضلا عن عدة نقاط أخرى ترتبط مع باقى الأجساد الرهيفة .

أما كافة الخطط الكامنة فى الوعي الباطن وميراث الأجيال السابقة وأسباب كل ما هو ظاهر فتوجد محفوظة فى الجسد القدرى (الأنا Ego) وهو بمعنى من المعانى ذو علاقة مباشرة بالقدر والمصير ، كما أنه هو المسئول عن إدارة كل وظائف الجسد الكونى . لذلك فإن تطويره يتيح القدرة على استرجاع الماضى وتخطيط المستقبل بنجاح . وهو يرتبط مع العالم القدرى بواسطة نقطة " فيشودا " .



الجسد الحدسى يتصل مع العالم الحدسى عن طريق نقطة " أدجنا " (العين الثالثة) وهو يمثل الوعي الأعلى (المجال غير الواعى للوعى) وكل الناس تقريبا قد جربوا لحظات اتخذوا فيها قرارات مصيرية ناجحة لحظيا دون تفكير بواسطته ، وغالبا ما تكون هى القرارات المسئولة عن إحداث نقلات جذرية فى حياتهم .

الجسد المطلق هو خلاصة لتطور كل الأجساد السبعة للجسم الكونى ، ونقطته هى " ساهاسرارا " وهى النقطة الوحيدة التى ترافق الجسد الرهيف فى كل المجالات الكونية بعد الموت ، ومن

يرى العديد من الروحانيين أن نقطتى "مولادارا" و"سفاديستانا" تتبعان الجسد الأثيرى ، لأن "مولادارا" تلعب دورا وسيطا بين مركز "أدجنا" للطاقة المادية وبين مركز الطاقة النفسية "سahasرارا" ، فضلا عن أن "مولادارا" تمتص المجالات المغناطيسية الكهربية للأرض ، وهى مجالات ضرورية للجسد الفيزيائى .

ونقطة "سفاديستانا" تنتج الطاقة من خلال مكونات ذات أصل غذائى وتوزعها على الجسد وعلى مراكز الطاقة الأخرى، وعلاقتها هذه تحدد مدى تأثير الغذاء على إنتاج الطاقة فى نقطة "مانيبورا" وعملية الجنس فى نقطة "مولادارا" والعاطفة فى نقطة "أناهاتا" .

الجسد النجمى (الوهمى) يتمتع بسيولة كبيرة لأن مادته هى مجال جاذبية القمر ، وتبعا للحالة العاطفية يمكنه أن يأخذ أشكال وقياسات متنوعة . وبواسطة هذا الجسد يمكن فورا الانتقال إلى منطقة تأثير مجال جاذبية القمر ، والنقطة المتصلة بهذا الجسد هى "مانيبورا" وهى مركز توزيع وتجميع الطاقة التى أنتجتها المراكز الأخرى ، ومن خلالها تقام علاقة بين المادة والطاقة فى العالم النجمى .

الجسد الذهنى (العقل أو البصيرة) يرتبط مع قنوات الطاقة الصينية (راجع ما قلناه عنها) ويتكون من مادة العالم رباعى الأبعاد ، أى أن له بعدا زمنيا ، وكلما كان المرء متطور الإدراك كلما

خلالها يظل الكائن الحي على ارتباط مع عالم الروح . ونقطة " ساهاسارا " هي التي تلعب الدور الأهم في تنظيم تصرفاتنا لتكون متطابقة مع غاية الحياة لكي يتحسن بالتالي قدرنا ومصيرنا .

لم أتكلم هنا بالطبع عن الجسد المادى (المرتبط بنقطة " مولادارا " ) لكوننا جميعا نعرفه معرفة مباشرة ، فهو أقرب الأجساد إلينا وأقواها علاقة بنا ، كما أننى سوف أشرح قريبا كيفية تطويره ضمن البرنامج العام للتدريب .

هكذا إذن ترتبط عزيزى القارئ أجسادك الرهيفة بمراكز الطاقة " شاكرا " فى جسدك الكونى ، ولتثبيت الفكرة بشكل أوثق نسوق المخطط الآتى :

\*\*\*\*\*

هذا الفهم لارتباط كل جسد بنقطته الخاصة للطاقة وطبيعة قواه ولونه وصوته فى غاية الأهمية لمن يريد البدء فى التدريبات الخاصة برفع الطاقة الحيوية .

ولزيادة الفائدة أسوق إليك أهمية تطور كل جسد من هذه الأجساد وما سوف يعود عليك من زيادة فى القوى الفائقة فى حالة مزاوله التدريبات الخاصة :

إذا كان الجسد الأثيرى متطورا جدا فإنه يبعد الأمراض ويزيد من قدرة الإنسان على التحمل والعمل ، وتستمد كل الأجساد الرهيفة طاقتها منه خاصة الجسد النجمى وهو أكثرها استفادة من طاقة الجسد الأثيرى . ومع تطور الأثيرى يتطور أيضا الجسدان المتوسطان البرتقالى المحمر (المتوافق مع نغمة " دوالمرتفعة " ) والبرتقالى المصفر (المتوافق مع نغمة " رى المرتفعة " ) .

أما تطور الجسد النجمى فيؤدى لزيادة النشاط والحيوية والإيجابية والسعادة والانشراح والمرح . والتطور العالى له يؤدى إلى القدرة على التأثير فى الآخرين والإيحاء والإلهام .

تطور الجسد الذهنى يؤدى للإبداع الفكرى والقدرة على أداء الأعمال الذهنية واكتساب معارف جمة وقوة الحجج والمنطق والذاكرة المنطقية وسرعة التفكير وحب الفلسفة والعلم والحيادية فى القرارات والحيادية مع الذات .

الجسد القدرى يرتبط تطوره بالتخلص من العادات السيئة والقدرة على اتباع قوانين الكون والالتزام بالمهام والواجبات

والاقتصاد فى الطاقة والوقت والعمل بأقصى جهد والتركيز واحترام العلاقات .

تطور الجسد الحدسى يؤدى إلى اكتساب القدرة على الشعور بالتناغم من عدمه فى أى مجال أو وعى أو ظاهرة واكتساب حب التناغم والجمال ومعرفة قوانينهما فى العالم ورؤية وسماع الأشكال والأصوات على حقيقتها والقدرة على تنويم النفس واكتساب البصر الروحى .

والنكوص أو التدهور فى الأجساد الرهيفة ينتج عن تضخم صفات الجسد الثالث عشر (الأسود / جسد طاقة الشر) (تذكر مرة أخرى تحذيرنا بشأن الاستخدام السيئ للقوى الفائقة) وأهم ملامحه هى : الغضب ، التوتر ، الميل للعنف ، الرغبة فى السيطرة ، الكذب ، الغش ، الاستهزاء ، التهكم ، عدم السماح ، عدم الإيمان ، الخوف والهلع ، الغيرة ، البخل ، الاختلاس والسرقة .

أما بالنسبة للأجساد المتوسطة فمن أهمها :

الجسد الذهنى / القدرى (الأخضر المزرق) الذى يتطلب تألف العقل والإرادة ، مما يؤدى للسيطرة على العقل والقدرة على اتخاذ القرارات المنطقية وتنظيم المعارف والعلوم ووضوح الفكر والقدرة على العمل لتحقيق الهدف المنشود .

أما الجسد الحدسى / القدرى (الأزرق الفاتح) فتطوره يدل عليه تألف الصفات القدرية مع صفات التناغم والجمال وتنظيم المعارف الفنية وأيضا إيضاها ، واستخدام الفن للتأمل ونموالقوى النفسية .

أما الجسد السوبر ذهنى (الأزرق البحرى / البنفسجى) فتطوره بمثابة تناغم للعقل والإرادة والحب . ويكمن فيه المنطق الهادف لتقديم الخير للعالم وحب الحقيقة والحكمة ومعرفة قوانين الكون ونشر العلم والفلسفة .

وتنقسم الأجساد تبعا لألوانها إلى عدة مناطق تضم كل منها عددا من الأجساد لكل منها سمة عامة ، وهى :

المنطقة من الأحمر إلى الأخضر بما تتضمنه من أجساد هى منطقة إدراك للشخصية .

المنطقة من الأخضر الفاتح إلى البنفسجى هى منطقة إدراك للروح والمطلق والنفس .

كما أن هناك عامل الذاكرة ، فكل جسد من الأجساد الرهيفة له ذاكرته الخاصة به .

والذاكرة طبقا لتعريف علم النفس هى : بعث لخبرات الإنسان الماضية عن طريق تذكر وحفظ انعكاسات المشاعر والأفكار والأشكال المرتبطة بهذه الخبرة والتي تمد إدراكها بمصاحبتها سابقا .

وطبقا لما سبق يمكننا تقسيم أنواع الذاكرة حسب ارتباط كل منها بإحدى نقاط الطاقة " الشاكرات " كالتالى :

١- الذاكرة المنطقية / اللفظية ، وتتطور عبر نقاط " ساهاسرارا " و" أدجنا " و" مولادارا " . ٢- الذاكرة البصرية ، وتتطور عبر نقاط " ساهاسرارا " و" أدجنا " و" فيشودا " .

٣- الذاكرة الحركية ، وتتطور عبر نقاط "مولادارا" و"أدجنا" و"مانيبورا" .

٤- الذاكرة العاطفية ، وتتطور عبر نقاط "أناهاتا" و"أدجنا" و"مولادارا" و"سahasrara" .

وعموما فإن القدرات الخارقة على التذكر وإعادة استرجاع المعلومات موجودة في الجسد القدرى .

وهنا لابد من وقفة قصيرة نستجمع فيها قوانا وتندبر فيها نتائج ما يمكن أن نستخلصه من الحقائق السابقة . وأهم هذه الحقائق من وجهة نظرى - كما لابد أنك لاحظت - أن الحضارة الغربية الحديثة لم تترك شيئا من ميراث الحضارات السابقة دون أن تدرسه وتحلله وتحاول الإفادة منه بعد إخضاعه لأساليب التحليل العلمى ، فما ثبت منه أخذت به وطورته وأضافت إليه وجعلت منه منهج حياة كامل للعمل به .

أما نحن فى الشرق فلأسف الشديد لا نكاد ننتبه إلى الكنوز التى خلقتها حضاراتنا السابقة ، بل والأخطر أننا ننظر إليها فى أغلب الأوقات نظرتنا إلى التراث القديم الذى قد يكون الاحتفاظ به من باب التأمّل الجمالى والشاعرى لا غير . ورغم أننا نتشددق ليل نهار بعظمته إلا أننا لا نكاد ندرك من هذه العظمة إلا مسماها فقط ، بل وفى رأى أن الغرب لولم يكن قد أعاد اكتشاف ماضيها لنا ما كنا حتى لنهرق نفسنا بالتغنى بهذه العظمة الغابرة !!

إن دولا شرقية مثل الصين والهند استطاعتا أن تجنبا ربحا

وفيرا وشهرة سياحية عالمية عن طريق تسويق تراثهما - خصوصا فى هذا المجال - بذكاء ، ولنا فى العلاج بالإبر الصينية وعلوم قنوت الطاقة الصينية أسوة ، بل إن غيرها من أساليب رفع الطاقة الحيوية المتوارثة عبر الأجيال فى الصين مثل أسلوب "تشى كونج" Chi Kuang قد أخذ فى غزو الشارع الغربى عن طريق آلاف المدارس والمعاهد التى فتحت أبوابها لتدريب الأمريكيين والأوربيين فى عقر دارهم .

ولن أتكلم عن اليوجا الهندية بمدارسها المختلفة ، إلا أننى أشير بأسى شديد إلى الفارق بين التفكير العقلى المنظم لدى الغرب والذى احترام هذا التراث الهندى العظيم فاستورده واغترف من كنوزه ، وبين النظرة الهازئة المتفككة التى تنظر بها بعض بلاد الشرق - للأسف - إلى اليوجا وهى لا تكاد تعرف منها غير فرع "الهاتا يوجا" (الجسدى) وهى مفارقة أن يأتى هذا الموقف الهزلى من بلاد من المفترض أنها شرقية التراث!!، بل إننا حتى لا نكاد نعرف ماهية "الهاتا يوجا" وما هى تدرجاتها ، ولا نعلم عنها غير مفهوم فكاهى عن شخص يجلس القرفصاء مغمض العينين أومتأملا فى لا شئ ، أوفى صورة شخص مسن ناحل الجسد وقد انتصب رأسا على عقب دليلا على خلل فى عقله !!

هذا الكسل العقلى الذى كادت بعض الأمم أن تتفنن فيه ليس من شيمة الحضارة الغربية الحديثة ، فلم تمنعها صعوبة الأسس الفلسفية للتراث الروحى المرتبط ببعض أساليب رفع الطاقة الحيوية من المضى قدما فى فض مغاليقه ، وذلك مثلما حدث

عندما ترجمت مخطوطات " شيفا سامهيتا " \* مثلا التي تعتبر أساسا من الأسس المقدسة لأسرار " التانترا " .

● شيفا سامهيتا : هي مجموعة من المؤلفات من المرجح أن تكون لمؤلفين عديدين ، وهي من المراجع القديمة للتانترا يوجا ، تحتوى على تقنيات للترقى اليوجى . وقد وضعت نصوصها مجازا على شكل حوار بين " شيفا " معلم المعلمين و " بارفاتى " Parvati طاقتة الإلهية وقدرته على وعى ذاته .

كما لم تمنعهم التشابكات والمشابهات بين كثير من مدارس وأساليب رفع الطاقة مثل " التانترا " و " الراجا يوجا " والهاتا يوجا " القريبة من حيث تقنياتها من حصر وتفصيل كل من خصوصياتها على حدة والتفرقة بدقة بين فوائدها كل منها وما تهدف إليه وتفيد فيه . وأقرب مثال على ذلك التماثل الكبير بين " التانترا " وفلسفة " فيدانتا " \* من حيث نظرتيها للوجود .

وربما يكون عزائى الوحيد أن الحالة الثقافية العامة آخذة في الانتعاش فى بلادنا فى الفترة الأخيرة ، بل أكاد أجزم أن طبقة جديدة من المثقفين الواعين على أعلى المستويات قد بدأت بالظهور بالفعل فى معظم مجالات حياتنا الفكرية . هذه الموجة الجديدة من المثقفين تتميز بخصلة أساسية ، ألا وهى انفتاح العقل وامتلاك مساحة جيدة لاختلاف الرأى وتحليل ما يجد من آراء ولويدت للوهلة الأولى أنها مغايرة لمعظم ما يسود الساحة .

كما أن عزاء آخر يطيب خاطرى ، ممثلا فى حقيقة أن شريعة

المهتمين بالاطلاع على الكتابات الخاصة بمجالات القوى الماورائية شريحة لا يكاد يخلوا منها مجتمع .

فمن أجل هؤلاء جميعا أعتقد أن أى جهد يبذل فى سبيل تيسير مادة علمية تعود عليهم بالنفع وبالمتعة الذهنية لهو جهد قليل مأجور صاحبه .

● " فيدانتا " أو " ويدانتا " : فلسفة روحية مثالية تنقسم إلى مذهبين هما :

١- " نيرجونا ويدا " وهو مذهب باطنى ويسمى أحيانا " بارامارتىكا أواستا " أى مقام ما وراء الطبيعة . وهو للناس القادرين على فهم الفلسفات المجردة .

٢- " ساجونا ويدا " وهو مذهب خارجى ويسمى أحيانا " وياواهاريكى أواستا " أى المقام التجريبي ، وهو لعامة الناس .

وينقسم كلا المذهبين إلى أربعة أقسام هى : فلسفة الإلهيات ، فلسفة الكائنات ، فلسفة النفس ، فلسفة الحشر والنشر .



## تدريبات رفع الطاقة الحيوية

إن حال جسدك الكونى الآن عزيزى القارئ أشبه بحال الجسد المادى لرجل هادئ الإيقاع خامل الحركة لم يتعود على ممارسة الرياضة البدنية بانتظام طوال فترة حياته السابقة ، ثم إذا به يتوجه إلى أحد المدربين لينظم له برنامجا رياضيا ذا مستوى متقدم .

والمدرب فى هذه الحالة لا يقدم أبدا على إلحاقه بأى برنامج قبل أن يعمل أولا وقبل كل شئ على إصلاح ما أفسدته أعوام الكسل والخمول فى جسد المتقدم على التدريب ، فيقوم المدرب الحصيف بإعطاء جرعات محسوبة ومتدرجة من تمارين اللياقة الخفيفة التى من شأنها رفع لياقة المتدرب تدريجيا وزيادة السعة التنفسية ليرثيه وإزالة طبقات الشحم التى ترين على أعضاء الجسد وتعيق انتعاشها .

فنحن - والحالة هذه - لابد وأن نبدأ بمجموعة من التدريبات التمهيديّة وخطوات التحضير الهامة التى تمهد جسدك المادى لتلقى ما سوف يستجد من علاقات لم يكن معتادا عليها من قبل ببقية الأجساد المكونة للجسد الكونى ، كما أنها ستعمل على تدريب عقلك وإعداده لاستقبال تدريبات التأمل والتركيز والاسترخاء ، هذا فضلا عن أن هذه التدريبات سوف تعمل على إيقاظ مجالات الطاقة فى بقية الأجساد الرهيفة وتبنيه " الكوندالينى " استعدادا

للدخول في مستوى متقدم هو مستوى: فتح الشاكرات والتحكم بالكوندايني.

### أولا : برنامج التطهير :

إن جسدك المادى قد تم إنهاكه وتلويثه عبر سنين حياتك بواسطة العديد من الملوثات ، منها :

١- العادات الغذائية الخاطئة : جميعنا بلا استثناء ضحايا للعادات الغذائية الخاطئة ، فنحن جميعا أبناء العصر الحديث بجميع مستوياتنا المعيشية وأنماطنا الغذائية فى الشرق والغرب نتفنن فى تسميم أنفسنا تسميما بطيئا عن طريق الاستخدام الخاطئ للغذاء ، مما يؤدي إلى النتائج المعروفة والتي يعيشها كل منا ويراها فى غيره من المحيطين به . فالطبيعة قد منحتنا مجموعات غذائية رائعة تتمثل فى الخضروات والفواكه الطازجة والألبان بمشتقاتها فضلا عن اللحوم البيضاء والحمراء ، فإذا بنا نتفنن فى تشويه فطرة هذه الأغذية وتحويلها من صورتها النقية المغذية إلى صورة معقدة مربكة للمعدة والأمعاء ومنهكة للكبد ، وذلك عن طريق اختراعنا لتشكيلات لا حصر لها من الأصناف التى يدخل فى تركيبها دهون مشبعة وتوابل حريفة وخضروات قضت على فائدها حرارة النار ، ولن أطيل فكل مطبخ عالمى يحفل فى قوائمه بعشرات من هذه القذائف الثقيلة ، كما لن أتكلم عن النهمين الشرهين بطبيعتهم الذين يكسبون الأطعمة تكديسا فى معداتهم فذلك حديث آخر ولكنى أشير هنا إلى النتيجة الحتمية

المتتمثلة فى احتقان أجسادنا بمرور الزمن على مستوى الخلايا والأنسجة بالسموم المتخلفة عن عمليات احتراق وتمثيل هذه المركبات الغذائية المعقدة ، مما ينتج عنه التعجيل بحدوث مظاهر الشيخوخة وافتقاد الحيوية ونوبات الضيق الغير مبررة التى قد تتطور إلى حالات اكتئاب ، ويستمر الأمر حتى نصل إلى نقطة حرجة تبتدئ بعدها أعراض الأمراض العصرية المعروفة من تصلب الشرايين واضطرابات الهضم المزمنة والسكر واضطرابات ضغط الدم وأمراض الكبد ... الخ. وما يعيننا هنا هو علاقة ذلك فى المقام الأول بموضوعنا الخاص بتطوير القدرات الناشئة عن رفع الطاقة الحيوية ، فكما سبق ورأينا أن الجسد الكونى يتركب من العديد من الأجساد - التى منها الجسد المادى - فى وحدة واحدة يلعب كل مكون منها دوره بطريقة لا غنى عنها ، كما يؤثر كل منها على الآخر . ولما كان الأمر كذلك فإن صحة وسلامة الجسد المادى وإرجاعه إلى فطرته الأولى هى أول الخطوات على طريق فتح بوابة قدراتك الخارقة .

٢- التلوث : نحن وبجدارة أصحاب أكبر حضارة فى التاريخ (حضارة القرن العشرين والواحد والعشرين) تمكنت من تحويل هذا الكوكب إلى نموذج للتلوث بأنواعه المختلفة التى لن أتعرض لسردها ، فجميعنا عرضة لها وضحية من ضحاياها بنسبة أوبأخرى، ولكن أهم ما يجب أن نلاحظه هنا هو أن التلوث على اختلاف أنواعه ومسبباته يؤدي إلى تراكم العديد من العناصر الضارة التى ترسب فى الخلايا والأنسجة والدم والعظام والتي من شأن



## الصيام :

نلاحظ أن الأديان السماوية قد اعتبرت الصيام من ضمن أهم أركانها وطقوسها التي ترتبط بمناسبات ومواعيد سنوية محددة يعتبر كسرهما وعدم احترامها من أشد المحرمات ما لم يرتبط ذلك بعذر قهري كالمرض مثلا . كما وردت تقنيات متعددة للصيام ضمن أساليب إعداد رجال الدين والسحرة والكهنة والقضاة في كافة الحضارات القديمة تقريبا ، وهو الأمر الذي كشف عنه العلم الحديث النقاب ، حيث ثبتت أهمية الصيام الرائعة في حفظ لياقة الجسد وصحته وإطلاق قوى النفس ورفع القدرة على التأمل والتعبد في حالة قصوى من التركيز .

وهناك العديد من أنواع الصيام منها : الصيام الجزئي بمعنى الانقطاع عن الطعام والشراب لفترة محددة من اليوم ، والصيام التام بمعنى الانقطاع كليا عن تناول الطعام طوال الليل والنهار لعدد محدد من الأيام ، كما أن هناك صيام الامتناع عن أغذية محددة . وما أعنيه هنا هو أسلوب الصيام التام .

وعلى العكس مما يتخيل معظم الناس فإن الجسد البشري باستطاعته تحمل فترات طويلة من الصيام بأمان - في حالة سلامته من الأمراض المزمنة - حيث وصلت بحوث البيولوجيين الروس إلى إمكانية الصيام المتواصل لمدة تتراوح من ١٥ : ٣٠ يوم . وبداية يجب أن تختار الأيام المناسبة من العام لبدء صيامك التام (وبدئها يجب ألا تتعارض مع طقوسك الدينية الخاصة

معظمها أن يتسبب - بعد وصوله لنسبة معينة - إلى تدمير العمليات الحيوية في أجهزة المناعة وإصابة العديد من الأعضاء والأجهزة بالقصور والفشل الوظيفي فضلا عن مرض العصر اللعين " السرطان " .

ولكى أساعدك في تطهير جسدك على الوجه الأكمل ولكى أعدك لطرق أبواب طاقاتك الكامنة ، عليك من الآن وحتى نهاية العمر أن تقاطع المحرمات الآتية قطيعة تامة ، وهي :

## المحرمات الأربعة :

١- المشروبات الروحية بكافة أنواعها .

٢- التدخين .

٣- السكر الأبيض .

٤- الأطعمة المحفوظة .

وأود أن ألفت نظرك إلى أن أى كسر لهذا التحريم معناه رجوعك خطوات إلى نقطة البداية وخسران التقدم الذى سوف تحزره في تحرير الطاقة الداخلية .

بعد أن قمت بمقاطعة هذه المحرمات الأربعة إلى الأبد عليك أن تعرف أن برنامج التطهير يعتمد على شقين أساسيين هما : الصيام بأسلوب معين ، تطهير الأمعاء دوريا عن طريق الحقن الشرجية . والآن إليك برنامج التطهير :

أوأيام أعيادك الدينية) ، فالأيام شديدة الحرارة غير مستحبة في بدء الصيام التام كالأيام شديدة البرودة .

وسوف تقوم لمدة خمسة أيام بممارسة نظام الصيام التام ، حيث لن تتناول في خلال هذه الأيام الخمسة بلياليها أى نوع من أنواع الطعام لأى سبب من الأسباب (يستثنى من هذا النظام أصحاب الأمراض المزمنة ، وعليهم استشارة أطبائهم) وسوف تلاحظ خلال فترة الصيام التام : سوف يزيد إفراز اللعاب وقد يتحول إلى طعم مر نتيجة اختلاطه بإفرازات الجسد الضارة لذا عليك ألا تتعلمه أبدا وقم بالتخلص من هذه الزيادة باستمرار . كما سوف يتغذى اللسان بطبقة بيضاء وهى ظاهرة طبيعية فعليك ألا تتخلص منها وألا تتظف أسنانك لأن هذه الطبقة تقى اللسان والأسنان معا من زيادة حموضة الفم نتيجة الصيام وأيضا سوف يزيد معدل طرد البلغم من الرئتين ، فعليك كذلك أن تتخلص منه باستمرار . سوف تتغير رائحة العرق الخاصة بك نظرا لأن غدد الجلد تبدأ في إفراز المواد السامة المتراكمة فى الطبقة السطحية ، فلا تتزعج وما عليك إلا أن تتأوب الاغتسال بانتظام بالماء الساخن .

أثناء فترة الأيام الخمسة كلما شعرت بالظما تناول بعض الماء على ألا تزيد بأى حال من الأحوال على أربعة أكواب فى اليوم .

وإذا حدثت وشعرت بالتعب والدوخة أو المرارة الشديدة فى الفم والحلق فما عليك سوى أن تتناول عصير ليمونة طازجة محلى بمعلقة صغيرة من عسل النحل وممزوجا بربع كوب من الماء الدافئ على ألا تزيد عن ثلاث ليمونات فى اليوم .

فى ختام اليوم الخامس بعد أن تكون قد دخلت فى الفراش عليك أن تقوم بعمل حقنة شرجية مملوءة بالماء الدافئ المضاف إليه عصير ليمونة ثم اخلد إلى النوم ولا تقم حتى الصباح سوى لقضاء الحاجة .

بعد الخمسة أيام تأتى فترة ثلاثة أيام نعيد فيها الجسم إلى علاقته بالغذاء بأسلوب مدروس وذلك كالآتى :

اليوم الأول : فى الصباح امضغ قطعة صغيرة من الخبز الأسمر ممزوجة بقليل من الملح مضغا بطيئا حتى تتفتت تماما وتتحول إلى عصارة ذاتية فى فمك (هذا الأسلوب هام جدا) ثم ابدأ فى ابتلاعها شيئا فشيئا ثم اشرب رشفة من الماء . بعد خمس دقائق قم بإعداد كوب من عصير البرتقال الطازج واشربه ببطء رشفة رشفة . بعد ساعة قم بإعداد كوب آخر من عصير البرتقال وتناوله بنفس الطريقة السابقة . فى ميعاد غذائك المعتاد قم بإعداد فنجان كبير من عصير الخضر المتنوعة نصف المسلوقة واشربه ببطء . فى وقت العصر تناول عصير برتقالة كبيرة الحجم . فى ميعاد العشاء قم بتكرار نفس وصفة عصير الخضر التى تناولتها فى وقت الغذاء .

اليوم الثانى : فى الصباح يمكنك تناول كوب كبير من عصير أى فاكهة تفضلها . فى مواعيد الغذاء والعشاء تناول كمية متوسطة من الخضر المسلوقة .

اليوم الثالث : كوب من العصير فى الإفطار . فى الغذاء والعشاء

تناول الخضر المسلوقة بالإضافة إلى شريحة من الخبز الأسمر المحمص مع ثمرة من الفاكهة ودرنة من الجزر الأصفر .  
**التخلص من آثار السموم :**

بعد أن قمت باجتياز فترة الصيام التام بنجاح سوف نبدأ معا ولمدة شهر كامل فى إجراء إصلاح شامل يستهدف التخلص من الآثار المؤذية الناتجة عن اضطرابات الهضم وتراكم السموم التى تخلصنا منها فى فترة الصيام التام وذلك كالاتى :

لمدة شهر كامل سوف تمتع تماما عن تناول البيض واللحوم بأنواعها والأسماك تماما ، ويمكنك تناول أى شئ فيما عدا ذلك (وفيما عدا المحرمات الأربعة التى قاطعناها للأبد بالطبع) ولكن عليك أن تراعى الآتى :

١- أن تكون كميات طعامك فى حدود لا تسمح بوجود فائض يؤدي لزيادة الوزن .

٢- أن يكون الطبق الرئيسى فى طعامك مكونا من الأصناف الآتية : الطماطم ، المقدونس ، الجزر ، الخس ، البصل الأخضر ، الجبن القريش ، الفلفل الأخضر ، الجرجير ، الفجل ، اللفت ، البنجر ، الكرات ، البندق الم فروم . وذلك فى صورة طبق كبير من السلطة الغنية المتنوعة ، وهوما يمكنك أن تتناول منه أى كمية تشاء، فيما عدا ذلك يعتبر أى صنف آخر بمثابة إضافة إلى هذا الطبق عليك ألا تتجاوز منها حد المعقول فى الكمية .

هذا الغذاء يجب تناوله بنفس مكوناته حرفيا مما سوف ينعكس

على إنعاش الجسد وإعادة تغذيته بصورة صحية سوف تلاحظ معها فى ختام الشهر أنك قد تخلصت تماما من فائض الوزن الزائد واكتسب جسدا نضارة وشبابا ملحوظين . وخلال الشهر عليك باتباع الآتى بانتظام :

١- تمرين طرد الغازات : نم على ظهرك على الأرض ، اثن ساقك اليمنى واجذبها بيديك الاثنتين نحو بطنك مع أخذ نفس عميق ، اضغط بالركبة على البطن مع كتم النفس الذى أخذته مدة مناسبة، فك يديك عن الساق وافرد الساق لأعلى وابدأ فى إنزالها للأرض بالتدريج مع البدء فى إخراج زفير تطرد به كل الهواء المحبوس فى صدرك وأثناء نزول الساق نحو الأرض ثبتها قليلا فى الهواء كل فترة . كرر نفس ما سبق مع الساق اليسرى . يتم عمل ذلك لكل ساق على حدة ثلاث مرات ثم مع بعضهما البعض بضم الركبتين ثلاث مرات أيضا .

٢- التخلص من الإمساك : اجلس كما يجلس الشخص فى دورات المياه المسطحة بحيث تكون الأفخاذ ضاغطة على البطن واستمر على هذا الوضع لبعض الوقت ثم اسحب شهيقا عميقا حتى تشعر بأن الحجاب الحاجز قد تحرك ويضغط على الأمعاء ، فى نفس الوقت قم بسحب العضلات العاصرة التى تغلق فتحة الشرج واستمر بضع ثوان وهى منقبضة ثم أطلق الزفير وأنت ترخي عضلاتك . كرر التمرين عشر مرات . قم بتأدية التمرين يوميا مرتين ، مرة فور الاستيقاظ من النوم ومرة قبل النوم بقليل .

فى اليوم الثانى اشرب عصير ليمونة قبل الإفطار وأخرى قبل  
الغذاء .

فى اليوم الثالث أضف عصير ليمونة ثالثة قبل العشاء .

استمر كل يوم فى إضافة ليمونة قبل كل وجبة حتى تصل إلى  
شرب عصير عشر ليمونات قبل الإفطار وعشر قبل الغذاء وعشر  
قبل العشاء .

ابدأ فى عكس العدد بالنقصان (تسع قبل الإفطار ، تسع قبل  
الغذاء .. الخ) حتى تصل إلى عصير ليمونة واحدة على الريق كما  
بدأت .

سوف يستغرق ذلك أربعة وعشرين يوماً .

سيؤدى ذلك الإجراء إلى تفتيت أى رواسب فى المفاصل  
والعضلات ولكن غسل الفم عن طريق المضمضة بالماء العذب حتى  
لا تتأثر الأسنان بحمضية عصير الليمون .

التخلص من الأملاح : سوف تقوم بعمل هذا الإجراء كل يوم  
لمدة أسبوعين كاملين ، قم بنقع ملعقتين من الأرز الغير مقشر (غير  
المضروب) فى ما نظيف لمدة ٤٢ ساعة وفى الصباح قم بغليه فى  
نفس الماء ثم اتركه ليتم طبخه لمدة خمس دقائق ويتم أكله على  
الريق ، بعدها يتم الامتناع عن تناول الطعام لمدة ست ساعات ،  
هذا الأسلوب سوف يقوم بتخليص الجسم من معظم مجموعات  
الأملاح المترسبة فيه .

فى المساء بعد تأدية التمرين وقبل النوم مباشرة قم بغلى قطعة  
من ساق وأوراق ثمرة من ثمار الخرشوف فى كوب ونصف من الماء  
حتى تستخرج المادة الفعالة ثم أضف إليها بضع ورقات من النعناع  
ونصف ملعقة صغيرة من مسحوق العرقسوس ، صف المزيج  
بواسطة شاشة وقم بتحليته بملعقة كبيرة من عسل النحل وتناوله  
وأنت نصف راقد فى السرير . داوم على هذه الوصفة مرة كل  
أسبوع أى أربع مرات خلال الشهر .

ج- تطهير الأمعاء : خلال الشهر سوف نقوم باتباع نظام لتطهير  
الأمعاء بواسطة الحقن الشرجية التى تحتوى على الماء الدافئ فقط  
وذلك قبل وجبة العشاء بالترتيب التالى : لمدة ثلاثة أيام متتالية ثم  
استرح يوماً - ثم ثلاث مرات يوماً بعد يوم واسترح ثلاثة أيام - ثم  
ثلاث مرات بين كل مرة وأخرى ثلاثة أيام واسترح يوماً - ثم ثلاث  
مرات يوماً بعد يوم واسترح يوماً - ثم لمدة ثلاثة أيام متتالية .  
ستصبح المحصلة واحد وثلاثين يوماً هى مدة الشهر بالإضافة إلى  
يوم زائد .

د- تطهير الجسم من بؤر الالتهابات : بسبب تراكم السموم  
السابق ذكره تنشأ عادة بؤر التهابات بأربطة المفاصل المختلفة ،  
وسوف نبدأ بالتخلص من هذه البؤر خلال أربعة وعشرين يوماً من  
أيام هذا الشهر وذلك كالتالى :

فى اليوم الأول اشرب عصير ليمونة واحدة على الريق فى  
الصباح .

تنظيف الكبد من التراكمات الضارة : هذا الإجراء يتم على ثلاثة أيام كالتالى :

فى اليوم الأول لا تتناول وجبة العشاء وقم بتجهيز خليط من ١٠٠ جم من زيت الزيتون المضاف إليه ١٠٠ جم من عصير الليمون وقم بتبريده فى الثلاجة ، قبل النوم استلق فى الفراش وتناول الخليط فى رشقات صغيرة مع تقليبه باستمرار ثم نم دون أن تنهض أبدا من الفراش .

فى اليوم الثانى قم بعمل حقنة شرجية فى الصباح ولا تتناول خلال اليوم كله إلا المياه الساخنة المضاف إليها قليل من عسل النحل وملح الليمون ، وفى المساء كرر الحقنة الشرجية .

فى اليوم الثالث قم بعمل حقنة شرجية فى الصباح ولا تتناول خلال اليوم كله سوى الخضروات المسلوقة والفاكهة .

إذا لاحظت بعد إحدى الحقن الشرجية السابقة أنك قد تخلصت من حصوات ذات لون أخضر فاتح فعليك بإعادة نفس الإجراء بعد أسبوعين ، أما إذا لم تلاحظ ذلك فعليك بإعادته بعد خمس سنوات .

### ثانيا : برنامج رفع الطاقة الحيوية عن طريق التغذية :

لا شك أنك تذكر أن نقطة " مانيبورا " (الشاكرا الواقعة فوق السرة) تقوم باستخلاص الطاقة من مكونات ذات أصل غذائى . إننا فى هذه المرحلة سوف نقوم بدعم الطاقة الحيوية التى

تستخلصها هذه " الشاكرا " الهامة لكى توزعها من ثم على بقية مسارات الطاقة الحيوية فى الجسد الكونى بغرض البدء فى حدوث عمليات التفاعل والتسيق بين الأجساد الرهيفة وأداء وظائفها التى شرحناها من قبل .

ويعتمد هذا الدعم الذى تقدمه هنا أساسا على برنامج الغذاء الذى تبنته أبحاث البروفيسير " جايلورد هاووزر " وسوف نسير على هذا البرنامج لمدة شهر ولكى أيسر عليك اتباع البرنامج فقد قمت بتقسيم البرنامج إلى سبعة أيام على عدد أيام الأسبوع نقوم بعد انتهاء اليوم السابع بإعادة الكرة من أول البرنامج أربع مرات حتى ينتهى الشهر وسوف تلاحظ أن البرنامج يعتمد على تقسيم الوجبات إلى خمس وجبات صغيرة بدلا من ثلاث وذلك لضمان تجنب التخمة ولضمان حدوث أكبر قدر من الامتنصاص للعناصر الغذائية :

### اليوم الأول :

الإفطار : كوب كبير من عصير البرتقال ، بيضة مسلوقة ، كسرة خبز محمص ، كوب لبن .

قبل الظهر : كوب لبن أو عصير فواكه أوريغ لتر زبادى محلى بالعسل الأسود أو عسل النحل .

الغذاء : سندوتش من الخبز الأسمر به جبن ، ربع لتر زبادى مضاف إليه ملعقة من خميرة البيرة .

منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهر .

العشاء : سلطة خضراء بزيت الزيتون والليمون ، لحم مشوى مع  
مقدونس مفروم ، فاصوليا خضراء أوبسلة ، بطاطس أوارز ، ربع  
لتر زيادى بالعسل الأسود ، فواكه طازجة .  
قبل النوم : لبن دافئ .

#### اليوم الثانى :

الإفطار : كوب كبير من عصير التفاح ، بليلة قمح غير مقشور  
بعسل النحل ، كوب لبن أوريح لتر زيادى .  
قبل الظهرية : كوب لبن أوعصير أوريح لتر زيادى بالعسل  
الأسود .

العشاء : قطعة كبيرة من الجبن الأبيض مع جزر نيئ مفروم ،  
كسرة خبز أسمر محمص ، كوب لبن .  
منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهرية .

العشاء : سلطة خضراء ، كبد بقرى مشوى ، بازلاء خضراء  
نصف مسلوقة ، بطاطس مسلوقة أوبوريه ، زيادى بعسل النحل ،  
فاكهة .

قبل النوم : كوب لبن .

#### اليوم الثالث :

الإفطار : بليلة مع قطع من الموز وعسل النحل أوالعسل الأسود ،  
بيضة مسلوقة ، خبز أسمر محمص ، كوب لبن مذاب به ملعقة  
خميرة بيرة .

قبل الظهرية : كوب لبن أوعصير أوريح لتر زيادى بالعسل  
الأسود .

العشاء : لحم مشوى ، سلالة طماطم وخيار وكرفس ، زيادى  
بعسل النحل ، كوب عصير .

منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهرية .

العشاء : سلالة خضراء أوعصير خضروات طازجة ، لحم  
أحمر مسلوق ، بليلة أوكوب لبن بالخميرة ، لفت ، فاكهة .

قبل النوم : كوب لبن بالخميرة .

#### اليوم الرابع :

الإفطار : كوب عصير فواكه ، بليلة بالعسل الأسود ، زيادى  
بالعسل الأسود ، ملعقة من الخميرة .

قبل الظهرية : كوب عصير فواكه أولبن بالخميرة أوريح لتر  
زيادى بعسل النحل .

العشاء : سندوتش خبز أسمر به جبن ، كوب لبن بالخميرة ،  
ثمرة فاكهة .

منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهرية .

العشاء : سلالة طماطم ، نصف دجاجة مشوية ، بطاطس  
بوريه أوارز غير مقشور ، فواكه ، لبن بالخميرة .

قبل النوم : كوب لبن بالخميرة .

العشاء : سلاطة خضراء ، كوب عصير طماطم ، لحم مشوى مع  
مقدونس مفروم ، جزر سوتيه ، سلاطة فواكه ، زيادى بعسل  
النحل .

قبل النوم : لبن بالخميرة .

اليوم السابع :

الإفطار : خوخ طازج ، بليلة بعسل النحل ، لبن بالخميرة .

قبل الظهر : لبن بالخميرة أو عصير أوريح لتر زيادى بالعسل  
الأسود .

الغذاء : طيور أولحم مشوى ، سلاطة خضراء ، خبز أسود  
محمص ، زيادى بالفواكه ، لبن بالخميرة .

منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهر .

العشاء : سلاطة سبانخ أو خس وخيار وطماطم أو خيار ولبن  
رائب وزيت زيتون ، سمك مسلوق ، بليلة بالجزر المفروم ، لبن  
بالخميرة ، فواكه .

بل النوم : لبن بالخميرة .

**ثالثا : الرياضة البدنية وحمامات البخار :**

إن أهمية الرياضة البدنية للجسد المادى لا تخفى على أحد ،  
لكنها هنا تلعب دورا ذى أهمية أكبر ، ففضلا عن أنها تحفظ  
الجسد المادى وتعزز الفوائد التى أنتجها برنامج التطهير وبرنامج

اليوم الخامس :

الإفطار : كوب من عصير البرتقال أو الجريب فروت ، بيضة  
مسلوقة جامدة ، قطعة خبز اسمر محمص ، عسل نحل ، كوب لبن  
بالخميرة .

قبل الظهر : كوب لبن بالخميرة أو عصير أوريح لتر زيادى  
بالعسل الأسود .

الغذاء : بطاطس بوريه بالجبن ، سبانخ ، قطع أناناس ، لبن  
بالخميرة .

منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهر .

العشاء : خبيزه أو سبانخ ، سمك مشوى ، بطاطس أوارز ،  
سلاطة خضار بالمقدونس ، فواكه ، زيادى بالعسل الأسود .

قبل النوم : لبن بالخميرة .

اليوم السادس :

الإفطار : فواكه ، بليلة بعسل النحل ، لبن بالخميرة .

قبل الظهر : كوب عصير أولبن بالخميرة أوريح لتر زيادى  
بالعسل الأسود .

الغذاء : كرفس نيئ مفروم مع قليل من البصل النيئ واللبن  
الرائب وعصير الليمون ، بليلة بالعسل الأسود ، فاكهة .

منتصف اليوم : نفس وجبة قبل الظهر .

التغذية فإنها أيضا تؤدي بشكل طردى إلى تقوية طاقة الجسد الأثيرى وتعمل على طرد الكثير من المشاعر السلبية التى يؤدي تراكمها إلى تثبيط تيار الطاقة الحيوية .

ومن المهم جدا المداومة على عمل حمامات البخار (الساونا) مرة واحدة على الأقل فى الأسبوع وذلك لأهميتها الشديدة فى طرد سموم الجلد وتفتيح المسام والمساعدة على دعم شعور الاسترخاء وتقليل التوتر ، وهى كلها صفات لابد من توافرها أثناء إجراء تدريبات فتح الشاكر والتحكم فى مسارات الطاقة الحيوية .

#### رابعا : تحفيز القدرات العقلية والتأملية :

لقد اعتدت خلال سنوات حياتك السابقة أن تستخدم أقل ما يمكن من قدرتك على الإدراك ، فالشائع لدى معظم الناس أن إهدارا عظيما يحدث لطاقتهم وعيهم نتيجة تعودهم على ترك أنفسهم يتقلبون مع آلاف الأفكار والخواطر العقلية تذهب بهم أينما شاءت دون رابط منطقى .

راقب نفسك مثلا حينما تجلس بمفردك ، إنك تتذكر مثلا ما حدث خلال حديثك مع أحد الأصدقاء ، ثم يسرح فكرك إلى لون القميص الذى كان يرتديه ، فيرسلك ذلك إلى ذكريات متعلقة بهذا اللون فى إعلان معين قد شاهدته فى التلفزيون ، فإذا بك تتذكر أغنية مصورة فى التلفزيون أيضا ، مما يؤدي إلى استرسالك مع آخر ما سمعته عن فضائح المغنى الذى كان يؤدي الأغنية ، ثم تقودك فكرة الفضائح إلى آخر ما سمعته عن الجرائم والمحاكم

والقضايا ، ومنها إلى ما قيل عن إغلاق إحدى الصحف الصفراء .... الخ . وهكذا تسير فى دوامة لا سيطرة لك عليها لمجرد أنك تذكرت حوارا مع صديق !!

نفس الحال يصدق أيضا على حواسك ، فالمعتاد أنك لا تلتفت إلا للضرورى ، والشديد فقط من المثيرات الحسية ، فأنت عندما تسير فى شارع فإن هذا الشارع يكون مليئا بملايين الإشارات الحسية من سمعيات وبصريات ومشمومات وملموسات ، إلا أنك لا تنتبه إلا إلى أقواها فى التأثير وغالبا ما تنقاد معها دون أن تعطى نفسك ولو فرصة لمحاولة غريبة هذه المؤثرات لانتقاء أشياء قد تكون أهم مائة مرة بالنسبة لك عن غيرها من المثيرات الزاعقة . هل لاحظت مثلا أن هناك شوارع كاملة تعبرها يوميا فى طريق ذهابك من منزلك إلى عملك وبالعكس دون أن تعطى نفسك فرصة تأمل التفاصيل الصغيرة التى تميزها ؟، فأنت بالكاد لا تعرف إلا أكبر وأشهر المحلات التجارية التى توجد فى هذا الشارع ، أو المحلات والمحطات وأشهر الأشخاص الذين يتمركزون فى هذا الشارع دون سواهم ، أليس ذلك دليلا على كسل يستحق المراجعة ؟؟

عموما لن أبدأ بإرهاقك بتدريبات شاقة ، لكننى أطلب منك خلال فترة ممارسة تدريبات التطهير والتغذية ورفع الطاقة أن تتذكر الآتى وتحاول أن تمارسه استعدادا للدخول فى تدريبات التأمل العميق :

١- الجسد الأثيرى ترتفع طاقته بمزاولة كل أنواع الرياضة



والتأمل والصوم المنتظم وتمارين رفع الطاقة ، فاحرص على اتباع البرامج التي شرحتها لك سابقا بمنتهى الدقة (وأكرر بالنسبة للمرضى بأمراض مزمنة أن عليهم مراجعة أطبائهم المتابعين لحالاتهم في هذا الصدد) .

٢- تعود بقدر استطاعتك على إتاحة أكبر قدر ممكن من التفاعل مع البيئة لحواسك ، فاحرص على السير في المنزل حافى القدمين بقدر الإمكان وتعود على أن تمارس تأمل الطعم في مشروباتك وأطعمتك ، كذلك تخيل أنك تتدرب على الشم واللمس والإحساس بالحرارة والبرودة وستكتشف أشياء لم تكن تلتفت لها في حياتك من قبل !! ، بل إننى لا أبالغ إذا قلت لك أنك سوف تبتدئ في الإحساس بمتع جديدة لم تعرفها من قبل !! كذلك حاول قدر استطاعتك أن تشعر بعمق بأثر الماء على جسدك أثناء أخذ حمامك الاعتيادى ، وحاول تأمل برودة الماء وسخونته . إن هذه الإجراءات من شأنها ، فضلا عن تنمية الوعى بالحواس ، أن ترفع من طاقة الجسد النجمى .

٣- حاول دائما أن تسيطر قدر الإمكان على الأفكار التى ترد على عقلك الواعى فى حال اليقظة وأن تتخلص فورا وبجزم من الأفكار والأشكال والصور الغير ضرورية والغير عملية والتي لن يؤدى الاسترسال فيها إلا إلى تشويش الذهن ، فكلنا معرضون لمثل هذه الصور بفعل إحباطاتنا أو بفعل أوقات الفراغ أو انعدام الهدف أو عدم الاعتياد على التركيز فى أداء العمل ، فماذا ستستفيد مثلا

إذا تركت نفسك تسترسل مع فكرة أنك قد تحصل على ثروة طائلة بمحض الصدفة ودون أن تتعب (كأن تعثر مثلا على حقيبة مليئة بالنقود) ؟ إن مثل هذه الأفكار من شأنها - فضلا عن تخدير الوعى وإفشاء روح السلبية فى السعى - أن تبدد قدراتك التخيلية والإبداعية التى من الممكن استغلالها فى أعمال أخرى خلاقة تعود عليك بالفائدة الملموسة . كما أن نجاحك فى التخلص من مثل هذه الصور والأشكال والأفكار الطفيلية سوف يؤدى إلى تطور جسدك القدرى/الذهنى (الأخضر المزرق) .

\*\*\*\*\*

## الشاكرات السبع The Seven Chacras

### مراكز الطاقة الخارقة في جسمك

اعرف احتياجاتك بمعرفة خصائص الشاكرات :

إن كل منا يشعر أنه في حالة احتياج جارف إلى العديد من الأشياء ، ويشعر أنه ما زالت تتقصه العديد من متع الدنيا التي لم يحصل عليها بعد ، وذلك لأسباب مختلفة بعضها راجع إلينا وبعضها يرجع إلى الوسط المحيط بنا . فمن الأسباب التي تعود إلينا قد يكون الكسل والملل من أهم العوامل التي تقف حجرة عثرة في طريق تطويرنا لأنفسنا ، فالإنسان أشبه بألة عملاقة متعددة الأجزاء والخصائص تحتاج إلى صيانة ومتابعة ومراجعة يومية للحصول على أقصى طاقة إنتاجية ممكنة منها . ومعظم الناس للأسف يتركون أنفسهم ينجرهون في تيار الحياة اليومية العادية بروتينها الممل الذي لا يتيح للإنسان إلا أقل القليل من الإمكانيات لتطوير مواهبه الكامنة . ومن السهل في ظل ظروف الحياة العصرية التي نعيشها أن تغرق أذهاننا وأرواحنا بالكامل في تيار اللهاث خلف لقمة العيش والدراسة وتأسيس الحياة العائلية ، مما يجعل من المستحيل أحيانا أن يلتفت الإنسان إلى حقوق نفسه عليه . وبمرور الوقت يلتفت الإنسان خلفه فيفاجأ بسنوات طويلة من العمر وقد انفلتت من بين يديه دون طائل ، وإذا به قد تحول إلى كيان وحيد النشاط ، مهمته فقط تلبية احتياجات أسرته التي تقع

مسئوليتها على عاتقه - (وأنا هنا لا أقلل من قيمة المسؤولية أو الإخلاص للعائلة مطلقا ، لكننى ألفت النظر إلى حقيقة بديهية تتاسيناها ، هى أن لكل من نفسك وجسدك عليك حق ، وأنه من اللازم أن تبدأ بنفسك ثم بمن تعول ، لأن النفس إذا لم تشبع احتياجاتها الذاتية تكون فى حالة قصور شديد عن أن تلبى احتياجات غيرها ، وهى بديهيات عرفتها وشرحتها كافة الأديان -) وإذا به يتحول إلى إنسان ناقم شديد السخط على واقعه ، محبط ، حاسد للناجحين المحيطين به ، وقد يؤدى به الأمر فى نهاية المطاف إلى معاناة الخلل النفسى الذى يتطلب علاجاً متخصصاً .

فإذا تركنا جانباً هذه الأمثلة التى تستحق العطف وتحديثاً بشئ من الإيجابية والعملية فى سبيل تلافى هذا المصير المحزن ، نجد أن التفكير العملى يتطلب منا وقفة صريحة مع الذات لتحديد أوجه القصور ومواطن الخلل فى كل منا ، حتى نتمكن بأيسر الوسائل وبأسرع وقت ممكن من علاج هذه المواطن وسد أوجه القصور فيها . وبرغم أن كل منا - كما أسلفت فى البداية - يستشعر أنه فى حاجة ماسة إلى العشرات من الأشياء التى يفتقدها على المستوى المادى والعاطفى والروحى ، إلا أن هذا غالباً ما يكون مغالطة نفسية بفعل شئ شديد الأهمية ، تعجز النفس فى معظم الأحيان عن مواجهة الوعى به ، ومن ثم تلجأ إلى التمويه والخداع وإخفاء السبب الأساسى فى خضم مجموعة من الأسباب التى يجد المرء نفسه حائراً بينها دون دليل ، مما يعطيه مبرراً بأنه

غير مسئول عن الجهاد فى سبيل إزالة السبب الأساسى ، ويعفيه بالتالى من مسئولية الفشل الذى يعانىه فى حياته .

فبعضنا خجول ، شديد الخجل إلى الدرجة التى تجعله فى حالة قصور شديد عن التواصل الاجتماعى المطلوب لتحقيق الحد الأدنى من النجاح ، وبمرور الوقت يترتب على تراكم الفشل الناتج عن هذا الخجل أن يجد المرء نفسه فى موقف لا يحسد عليه من تأخر الحالة المادية والاجتماعية ، مما يدعم ويولد سلسلة من الإحباطات التى يعتمد بعضها على البعض ، ومن ثم يلجأ الشخص إلى استراتيجيات إلقاء اللوم على المجتمع المحيط ، وعلى طبيعة العلاقات المرضية التى تتطلب النفاق والصراع ونصب الشراك والدسائس ، وبالتالى يعيش فى وهم كونه ذلك الحمل الوديع الطاهر الذى يعانى فى غابة مليئة بالذئاب ، ويظل مطمئن البال بتأثير هذا المخدر ، مقتنعاً به تماماً مما يفوت عليه فرصة مواجهة النفس والجهاد فى سبيل تطوير ذاته والكفاح لتدريب نفسه على الاتصال والتواصل مع الآخرين ، وخوض مضمار الكفاح الدنيوى بحلوه ومره .

وبعضنا الآخر على العكس تماماً ، شرس ومشاكس ويعانى فائضاً فى الروح القتالية ، مما يدفعه إلى الاعتقاد بأنه أحق الناس بكل شئ ، وأجدرهم بكل خير ونجاح ، مما يحرمه راحة البال وهناء خاطر كلما صادف وجوده منافساً آخر من وجهة نظره ،

فيتحول وجوده وكيانه بالكامل إلى طاقة مكرسة لخدمة هدف واحد هو تحطيم هذا المنافس وإقصائه أو على أهدون الاحتمالات تقليص وجوده إلى أقل حد ممكن لاسترداد الحق المزعوم الذي كان يستمتع به هذا المنافس دون وجه حق!! هذه السلسلة من الصراعات اليومية تفوت عليه لذة الشعور بالرضا وتحرمه حتى إمكانية الاستمتاع بما أعطاه الله من خيرات ونعم لأن شغله الشاغل ليس بما في يديه ، بل إنه حتى قد لا يعبأ بما في يد غيره - فقد يكون أقل وأحقر مما لديه بمراحل - وإنما لذته الخاصة هي في مجرد الصراع والمزيد من الصراع لمجرد تفريغ طاقة العدوان والتدمير التي تفيض بها نفسه . وبدلاً من مصارحة النفس بالحقائق تعمل استراتيجية التمويه في الاتجاه المضاد مرة أخرى ، فهودائم التوهم أنه إذا لم يبدأ بالهجوم والصراع فإن ذلك كفيلاً بإعطاء فرصة للطرف الآخر بأن يهاجمه هو، مصوراً لنفسه الدنيا المحيطة به في صورة حلبة كبيرة تموج بصراع على طريقة الغالب مستمر ، وهو بالطبع معذور ولا يستطيع أحد أن يلومه على الدفاع عن نفسه ، أليس كذلك !!!

وإذا واصلنا تتبع النماذج التي تعاني أوجه القصور في الاستمتاع بالحياة واكتشاف طاقات الذات بفعل العجز عن مواجهة النفس بسبب القصور الأساسي ، فإننا سوف نكون في حاجة إلى مجلد ضخم ، ولذلك سنكتفي بتقرير الآتي :

١- جميعنا تقريباً نعاني - بنسبة أو باخرى - من أحد مواطن القصور على المستوى النفسى أو المادى أو الروحى ، مما يعود علينا بالإحساس بعدم الاكتمال ، وفي بعض الحالات المتقدمة يؤدي ذلك إلى سلسلة من الإحباطات والفشل على مستويات متعددة قد يصعب علاجها .

٢- معظمنا يلجأ - في ظل عجزه عن مواجهة نفسه بموطن الداء الحقيقي - إلى استراتيجيات التمويه التي تبرر له وضعه بمجموعة من الأسباب التي لا ترجع مسئوليتها إليه ، وبالتالي تعطيه سبباً منطقياً لتبرئة نفسه من جانب ، ومن جانب آخر تعفيه من خوض صراع صعب لعلاج دائه الأساسي .

٣- جميع مواطن القصور والخلل تجد لها صدى على مستوى مجال الطاقة الحيوية بمكوناته من الأجساد الرهيفة وما يرتبط بها من نقاط الطاقة الخاصة بالقوى النفسية في الجسد الروحاني (العجلات / الشاكرات) .

٤- يمكن التغلب على مواطن القصور والخلل عن طريق إيقاظ قوى الشاكرات بواسطة تحرير طاقة " الكونداليني " التي شرحناها سابقاً ، والتي يمكن توجيهها إرادياً بعد التدريب المناسب لكي تغذى وتتعش وتوقظ قوى " الشاكرات " ، كما يمكن توجيهها إلى جميع نقاط " الشاكرات " أو إلى واحدة دون الأخرى حسب طبيعة الخلل المراد علاجه .

وإذا راجعت ما سبق وشرحته لك عن السمات المبدئية للشاكر  
وارتباط كل منها بأحد الأجساد الرهيفة - راجع فصل (كم جسدا  
تملك) - فستلاحظ أن كل نقطة من نقاط الطاقة " الشاكر " تبعا  
لارتباطها بأحد الأجساد الرهيفة فإنها بذلك تكون متحركة في  
الخصائص النفسية والروحية والمادية المرتبطة بهذا الجسد ،  
وبذلك فإنك عن طريق معرفتك - عن طريق مصارحة الذات -  
بموطن الخلل الرئيسي فيك ، تستطيع أن تطابق الصفة التي تريد  
أن تتحلى بها أو أن تتخلص منها مع مثيلاتها من الصفات التي  
يهيمن عليها جسد معين من أجسادك الحيوية التي ذكرناها سلفا ،  
وبالتالى فإنك عن طريق تركيز تدريباتك على رفع الطاقة الحيوية  
الخاصة بهذا الجسد وفتح الشاكر الخاصة به ، مع متابعة برامج  
التدريب الغذائية والتطهيرية التي شرحناها من قبل ، تستطيع أن  
تتخلص بالتدريج من الصفات السلبية التي تعانيتها ، وتكتسب  
الصفات الإيجابية التي تتمناها ، مع الأخذ فى الاعتبار الملحوظات  
التي حدثتك عنها قبلا ، وهى :

١- التقدم التدريجى المحسوب هو الأجدى والأضمن ، فلا  
تحاول أن تسبق الوقت لأنه مثلما قد تتقدم سريعا قد تنهار سريعا ،  
لذلك اجعل دائما سيرك فى التدريبات محكوما بالإيقاع الذى  
سوف أعطيك إياه فى التدريبات المقبلة .

٢- العكوف على التدريبات دون انقطاع هو الطريق الوحيد

للتقدم المضمون ، فلا تحاول أن يشغلك عنها شىء خاصة وأنها لن  
تكلفك سوى وقت بسيط بالقياس إلى الوقت الذى يضيع منا عادة  
فى فراغ لا طائل منه .

٣- إياك وأن يكون هدفك هو تطوير قدراتك النفسية بفرض  
الشر فإن الضحية ستكون أنت ولا تلومن ساعتها إلا نفسك .

والآن إلى شرح شامل لكافة خصائص واستعمالات ومحضرات  
الشاكرات وما يرتبط بها من سمعيات وبصريات هى بمثابة  
أدوات لك فى برنامج التدريب الذى سأشرحه لك تباعا ، فعليك أن  
توليها انتباها كاملا وتحدد تماما ما يلزمك منها لأنها ستكون  
وسيلتك فى تطوير الذات .

ماذا تعرف عن عجالات الطاقة " الشاكرز " Chakras؟

خصائص الشاكر ومحضراتها :

### ١- الشاكر الأولى (مولادارا) Muladhara

تسمى هذه الشاكر بعدة أسماء منها : عجلة الجذر ، مركز  
الجذر ، نظرا لأنها تقع فى أسفل موضع من المخطط الذى يشمل  
مجموعة الشاكرات وقنوات الطاقة المتصلة بها فى جسم الإنسان  
(أنظر الشكل رقم ٨) كما أنها تسمى " كونداليني " Kundalini وهو  
كما تعلم اسم الطاقة الحيوية التى تعمل على إيقاظها فى  
التدريبات الخاصة ، وذلك نظرا لأن " كونداليني " تستقر فى حالة  
خامدة بهذه الشاكر انتظارا لإيقاظها .

هذه الشاكرات تتحكم في مقدار قوتك وعافيتك وشدتك البدنية ،  
وتهيمن على الصفات الوراثية التي تنتقل منك من جيل إلى جيل ،  
كما أنها مركز مشاعر الأمان والعواطف الحسية ، فضلا عن أنها  
هي المسئولة عن إحساسك بالثقة بالنفس وبأنك تقف على أرضية  
صلبة ، وأخيرا فهي التي تحدد مدى كفاءتك في علاقتك بنشاطات  
كسب المال والعمل وتأسيس حياة عائلية .

المشاعر الأساسية التي تسيطر عليها هذه الشاكرات هي :  
الإحساس بالطاقة ، إرادة الحياة ، الشعور بوجودك المادي ،  
إحساسك بجسدك وبصحتك الصحية .

تقع هذه الشاكرات في المنطقة ما بين فتحة الشرج وغدة  
البروستاتا لدى الرجال / بين فتحة الشرج وفتحة المهبل لدى  
النساء .

هذه الشاكرات تتخذ شكل زهرة لوتس ذات أربع بتلات (وريقات).  
الألوان المحفزة لها : لها لونان أساسيان هما الأحمر والأسود .  
ترتبط في طاقتها بعنصر الأرض وطاقة الأملاح المعدنية .  
ترتبط بصفة أساسية بحاسة الشم .

الغدد والأعضاء التي تسيطر عليها هي : الأعضاء التناسلية  
الذكرية ، العمود الفقري ، الدم ، المثانة ، المهبل .  
الأعشاب والنباتات المحفزة لها : المريمية ، الروزماري ، خشب  
شجر الأرز ، القرنفل ، اللبان الذكر ، خشب الورد ، خشب شجر  
السرو ، البردقوش ، المر ، الفلفل الأسود ، الزنجبيل

الروائح العطرية المحفزة لها : زيت شجرة الرتم .

النمط الموسيقي المحفز لها : الموسيقى الأفريقية وموسيقى كوبا  
ومشتقاتها .

السمات الصحية لشاكرات "مولادارا" : إذا كانت "مولادارا"  
لديك في حالة مستقرة ومثالية من التشبع بالطاقة فسوف تشعر  
وتتمتع بالصفات الآتية : الرسوخ ، الشعور بأنك شخصية محورية ،  
الإخلاص لصفاتك الحقيقية ، الفخر بالذات ، الشعور بالحيوية ،  
الثقة بالنفس ، إعطاء الشعور بأنك شخصية يمكن الوثوق بها ،  
الاستقلالية ، التصميم ، الأمان ، الصبر ، المثابرة ، الطموح ،  
الرغبة في طيبات الحياة ، الالتزام بالمسئوليات .

أما في حالة خلل الطاقة فالأمر يسير في مسار مختلف ، وخلل  
الطاقة هنا لا يقتصر فقط على نقصان طاقة "مولادارا" ، بل يشمل  
أيضا إفراط التشبع بالطاقة ، وأود هنا أن أنتهز الفرصة لتوضيح  
هذه الجزئية الدقيقة ، فكما لا بد وأنك قد لاحظت إلحاحي  
المستمر على وجوب اتباع برامج التدريب كما هي بحذافيرها دون  
محاولة استباق الأحداث أو تجاوز المراحل التحضيرية إلى مراحل  
متقدمة أو الإفراط في تجاوز المعدلات المقررة من التدريبات ، فإن  
ذلك يرجع في المقام الأول إلى أن هذه الطاقات التي نحن بصدد  
إيقاظها شأنها شأن أي طاقة أخرى في الكون ، فلها معدلاتها  
المحسوبة التي يمثل كل من النقص والزيادة فيها ضررا ملحوظا

على السواء ، وأوضح مثال على ذلك من الحياة اليومية هو الغذاء العادى ، فأنت إذا ما حرصت على تغذية نفسك بالعناصر المفيدة فى أوقات منتظمة تبعا لنوع نشاطك وعمرك وحالتك الصحية فسوف تتمتع بحالة صحية مستقرة ، أما إذا أهملت فى تغذية نفسك فسوف يصير الأمر إلى النحافة وفقر الدم والهزال ، كما أنك إذا أسرفت فى تكديس ألوان الطعام فسوف يثول الأمر إلى التخمة واضطرابات الهضم والسمنة بأمراضها المعروفة . نفس الشيء يصدق على الطاقة الحيوية ونصيب كل مركز من نقاط الطاقة " الشاكرات " منها ، وإليك ما يحدث فى حالة الإفراط فى التشبع بالطاقة فى " شاكرا " " مولادارا " :

الجشع ، الشراهة ، الأنانية ، الإفراط فى الإعجاب بالذات وكثرة الحديث عن النفس ، الميل للتحكم فى الآخرين ، الغطرسة ، الولوج بجمع المال ، الإفراط فى التوتر ، النشاط الزائد عن الحد ، التعصب للرأى ، العنف ، الغدر ، المكر .

أعراض النقص الشديد فى الطاقة : الإخفاق فى تحقيق الأهداف ، افتقاد الثقة بالنفس ، الشعور بأنك لست بالشخصية المحبوبة من الآخرين ، افتقاد الاتزان .

أعراض عدم كفاية الطاقة (هنا لا يكون النقص شديدا وإنما مجرد هبوط نسبي) : هبوط الثقة بالنفس ، الميول الانتحارية ،

ضعف الإرادة ، الشعور بعدم الكفاءة الجنسية ، الهلع ، الإحباط ، الشعور بالتوحد والاعتراب ، الميل للعزلة .

وقد اعتمد علماء التانترا وفلاسفة اليوجا القدماء شكل فنيا بصريا يعبر عن نقطة " مولادارا " ممثلا فى زهرة لوتس رباعية الوريقات يتوسطها مربع بداخله فيل متعدد الأنياب يحمل على ظهره مثلثا مقلوبا ترقد بداخله طاقة " كوندالينى " فى حالة كمون على شكل ثعبان ملتف حول مخروط تعلوه قناة مفتوحة تستعد لاستقبال أول انطلاق للكوندالينى إلى أعلى ، ويحيط بالمثلث حرف من حروف اللغة السنسكريتية منطوقه الصوتى هو (ل) مفتوحة La. (انظر شكل رقم ١) .

## ٢- الشاكرات الثانية (سفاديستانا) Svadhisthana:

يعنى اسم هذه الشاكرات حرفيا فى مصطلحات علماء " كوندالينى يوجا " (عجلة تدعيم تنفس الحياة) ، كما تعرف باسم (الشاكرات المقدسة) ، وهو اسم يعكس ما لها من أهمية فيما سوف نستعرضه من صفاتها .

تقع هذه الشاكرات فوق منطقة الأعضاء التناسلية ، وتتطابق فى النساء مع منطقة مثلث العانة أسفل بروز البطن السفلى .

لها شكل زهرة لوتس سداسية الوريقات .

الألوان المحفزة : البرتقالى والبني .

حالة الإفراط في نفاذ الطاقة : البرود ، عدم الثقة بالآخرين ، الخجل ، الإفراط في الحساسية .

حالة الطاقة المتوازنة : إبداء الاهتمام بالآخرين ، سهولة تكوين الصداقات ، التفكير الخلاق ، البديهة الصادقة ، التعامل بشرف ، الاتزان ، الرغبة في المسرات ، القوة البدنية ، الكفاءة الجنسية ، القدرة على تمييز قيمة الأشياء ، الرأي الصائب .

تجاوز الحد الأقصى من التشبع بالطاقة : الانفجار الانفعالي ، العدوانية ، الاحتيال ، الإفراط في الأنانية ، العجرفة ، السلوك الشبق ، الاغترار بالنفس ، التوتر الشديد .

الهبوط عن الحد الأدنى من التشبع بالطاقة : الخجل ، الجبن ، إخفاء المشاعر ، درجة غير سوية من الحساسية ، الإحساس بمشاعر مؤلمة دون سبب ، احساسات بالذنب ، عدم الثقة بالآخرين ، الانطوائية ، عدم القدرة على الإفصاح عن المشاعر ، الخوف مما قد يظنه الآخرون ، كره الانضمام للجماعات .

الشكل المعتمد لهذه الشاكرات هو شكل زهرة لوتس سداسية الوريقات بداخلها شكل هلالى ثمانى الوريقات ترتكز بقاعه سمكة فاغرة فاها ، ويخترق الزهرة من أسفل امتداد للقناة المفتوحة التي خرجت من شاكرات "مولادارا" ، ثم تواصل القناة ظهورها من منتصف "سفاديستانا" يحيط بها حرف سنسكريتي منطوقه الصوتى (و) مفتوحة Wa. (أنظر شكل رقم ٢) .

تهيمن هذه الشاكرات على النشاط الجنسي ، الإبداع ، العواطف ، الغضب ، المزاج السوداوى ، الخوف ، النزوع نحوإعالة الغير ، تمييز المدركات الحسية ، ما يخص الجنس والطعام ، المشاعر ، الطاقة الخلاقة ، القوى والقدرات الخلاقة فى النساء ، الهوية الأنثوية ، الصحة البدنية ، هرمون الغدة الكظرية ، سريان سوائل الجسم .

تسيطر على الأعضاء والغدد الآتية : الكلى ، الجلد ، أعضاء التناسل الأنثوية .

ترتبط طاقتها بعنصر الماء وبالمملكة النباتية .

تهيمن على حاسة التذوق .

الروائح العطرية المحفزة لها : الورد ، الياسمين ، الحبهان ، زهر البرتقال ، خشب الصندل

الأعشاب والنباتات المحفزة لها : حشيشة القنطارىون ، الجوز ، شراعة الراعى ، الشريين ، خشب الصنوبر ، خشب الدردار ، أبوفروة ، الصفصاف ، القرو .

نمط الموسيقى المحفزة لها : موسيقى أمريكا اللاتينية .

الصفات النفسية المهيمنة عليها : قابلية تكوين الصداقات ، الإبداع ، الصحة النفسية .

حالة الإفراط فى التشبع بالطاقة : العكوف على الذات ، التمويه ، حب الرفعة .



## الشاكر الثالث (مانيبورا) Manipura :

يطلق عليها أيضا اسم " مانيبوراكا " Manipuraka، وتعنى فى المصطلح الفلسفى الهندى (مركز مدينة الجوهرة) ، كما تعرف باسم (القوة) وباسم (عجلة الضفيرة الشمسية) . تقع ما بين أسفل عظم القص (العظم الموجود فى منتصف الصدر بين الضلوع) وانتفاخ البطن السفلى فوق السرة مباشرة.

تتخذ شكل زهرة لوتس ذات عشر وريقات . تتخذ شكل زهرة لوتس ذات عشر وريقات . تهيمن هذه الشاكر على صفات القوة ، القدرة على الإنجاز، الإرادة ، الإسقاطات النفسية للأنا ، طاقات العافية ، القدرة على السيطرة ، استطاعة المرء أن يكون هو ذاته (مطابقا لصفاته الحقيقية بدون تكلف أو ادعاء) ، كما أنها موطن الذاتية والإرادة الموجهة ومنبع القوة الفردية والقابلية على الحكم على الأمور والإدراك الذهنى والفهم والقوة الذكورية . اللون المنشط لها : الأصفر . ترتبط طاقتها بعنصر النار وبالمملكة الحيوانية . ترتبط طاقتها بعنصر النار وبالمملكة الحيوانية .

النباتات والأعشاب المحفزة لها : الخيار الشنبر ، النعناع ، ورق الليمون ، دهن الليمون ، العنبر ، البابونج ، الليمون ، السرو ، الزعتر . الروائح العطرية المحفزة لها : الورد البرى ، الكستناء الأبيض ، المستردة ، براعم الكستناء .

تسيطر على الأعضاء الآتية : الجهاز العصبى المركزى ، الكبد ، البنكرياس ، الحجاب الحاجز ، الغدة الكظرية ، الجهاز الهضمى . الصفات التى تهيمن عليها : الكرم ، احترام النفس والآخرين ، الصفات مهارية ، التلقائية ، كما ترتبط أيضا بالجوانب العقلية والشعورية ، الخبرات النفسية ، عمليات التفكير المنطقى الخاصة بالنصف الأيسر من المخ .

الإفراط فى التشبع بالطاقة : المغالاة فى الاحتياجات ، الميل لتثبيط الآخرين ، النقد اللاذع . الإفراط فى نفاذ الطاقة : الكآبة ، الخواء النفسى ، لوم الآخرين .

حالة عدم الاتزان فى الطاقة : الخجل والخوف بصفة عامة، الغضب والاهتياج ، الانعزالية ، التفكير الناقد والمتحجر، عدم مراجعة الذات . حالة اتزان الطاقة : الكرم ، الانسراح ، احترام النفس والآخرين، الانفتاح والتعبير عن الذات ، الذكاء ، أعصاب قوية، الثقة بالنفس ، المرونة ، الحزم .

تجاوز الحد الأقصى من الطاقة : هوس الكمال ، النقد اللاذع ، الشعور بالاحتياج ، افتقاد الاسترخاء ، تصلب الرأى ، التشوش العقلى ، الميل للجزم ، التخطيط الدائم وعدم الإنجاز، العناد ، الحاجة للتغيير المستمر .

الهبوط عن الحد الأدنى للطاقة : الاكتئاب ، افتقاد الثقة ، مشاعر مجروحة ، التشوش ، سوء الهضم ، الخوف من الفشل ، سوء الحكم على الأمور ، البلادة ، الانعزالية ، عدم قبول الاختلاف فى الرأى ، الخوف من تعلم الجديد ، مشاكل نفسية جسدية .

والشكل المعتمد فى فلسفة اليوجا لهذه الشاكرات عبارة عن زهرة لوتس ذات عشر بتلات يخترقها من قاعها القناة الخارجة من الشاكرات السابقة " سفاديسثانا " ويوجد فى منتصفها مثلث مقلوب تخرج من منتصفه القناة لتواصل مسيرها ، ويوجد فى قاع المثلث شكل لخروف يعلوه حرف سنسكرىتى منطوقه الصوتى (ر) مفتوحة Ra . (أنظر شكل رقم ٢) .

#### ٤- الشاكرات الرابعة (أناهاتا) Anahata :

ويعنى هذا الاسم فى المصطلح الفلسفى اليوجى (عجلة الصوت غير المقروء) ، كما تعرف أيضا باسم (القلب) و(الحب) . تقع هذه الشاكرات فى منتصف الصدر تجاه القلب قليلا . الألوان المنشطة لها : الأخضر والوردى .

تهيمن على الصفات والقدرات الآتية : الحب ، الرحمة ، التوفيق بين الأهداف العليا والرغبات الدنيا للإنسان ، القدرات الشفائية ، القوة الحيوية لأنفاس الشهيقي (برانا) ، الإحساس بالوقت ، منطقة العلاقات الاجتماعية ، العواطف ، الرغبات الباطنية ، الأحلام ، رؤية الجمال فى العالم .

ترتبط بعنصر الهواء وبالعالم البشر .

ترتبط بحاسة اللمس .

النباتات والأعشاب المحفزة لها : الخلنجان ، الشيكوريا ، القرفينا ، العنب ، خشب الزان .

الموسيقى المنشطة لها : الأنغام الهادئة والحاملة .

الأعضاء الحيوية التابعة لها : القلب ، الرئتان ، ضغط الدم ، نظام المناعة ، الغدة التيموسية ، غدة اللمف ، نظام الدورة الدموية ، إعادة تخليق الأنسجة ، نشاط النصف الأيمن من المخ .

حالة اتزان الطاقة : الرحمة بالناس والشفقة على الضعيف ، النزعة الإنسانية ، القدرة على رؤية مواطن الخير فى الآخرين ، الاتزان ، الرغبة فى مساعدة الآخرين ، الإحساس بمشاعر الآخرين ، التعاطف ، الاتساق مع الذات ، النقاء ، التهذيب والبراءة .

حالة عدم اتزان الطاقة : الميل للبرود والجمود ، تجنب الرحمة والأخلاقيات ، الخواء الاجتماعى والعاطفى ، الغيرة وحب التملك ، ضعف الثقة بالحياة ، الشك بقدرات النفس ، إلقاء اللوم على الآخرين .

حالة الإفراط فى التشبع بالطاقة : شدة انتقاد الآخرين ، رغبات وطلبات لا تنتهى ، الرغبة فى التملك ، هوس الغضب

الناشئ عن الإحباط ، الغيرة ، البخل والشح ، الإفراط فى الثقة بالنفس ، السماح للنفس بانتهاز الفرص .

الإفراط فى نفاذ الطاقة : التحسر على الذات ، الخوف من الخسارة وترقب السوء ، مشاعر الاضطهاد ، التردد فى اتخاذ القرار ، الحاجة للشعور بالأمان ، الحاجة لتأكيد الآخرين على أنك ذوقيمة ، اهتزاز اليقين ، العجز عن حسم الإرادة ، هوس التملك ، الشك فى النفس ، الإحساس بأنك غير محبوب .

هذه الشاكرات هى نقطة التحول والانتقال بين المجموعة السفلى (مولادارا ، سفادىستانا ، مانيبورا) والمجموعة العليا (فيشودا ، أدجنا ، ساهاسرارا)، أى مجموعة الشاكرات الدنيا ومجموعة الشاكرات العليا ، وبذلك فهى نقطة الاتزان والتنسيق بين قوى الحياة الروحية وقوى الحياة العملية . وهى نقطة التحول والتوازن بينهم ، لذلك يؤكد كبار معلمى اليوجا ومشاهير العلماء الروحيين فى العالم على ضرورة أن تكون هذه الشاكرات مفتوحة ومنتعشة وفى حالة اتزان دائم للطاقة حتى تيسر سهولة التحكم والانتقال فى تيار الطاقة داخل المسارات المختلفة ، ولعدم حدوث خلل بين القدرات الروحية والمظاهر المادية للطاقة .

والشكل البصرى المعتمد لهذه الشاكرات يتمثل فى زهرة لوتس ذات اثنتى عشرة بتلة يخترقها من أسفل مسار الطاقة القادم من " مانيبورا " ثم ينبعث من منتصفها حيث تحيط به نجمة سداسية

بأسفلها شكل لغزالية وبمركزه حرف سنسكريتى منطوقه الصوتى (ى) ساكنة Y . (انظر شكل رقم ٤) .

#### ٥- الشاكرات الخامسة (فيشودا) Visuddha :

ويعنى اسمها (المبدعة) .

تقع فى قاعدة الحلق فى مستوى الغدة الدرقية .

تهيمن هذه الشاكرات على مهارات الاتصال بالآخرين وعلى صفة الجاذبية الشخصية وعلى الطابع الشخصى لكل منا ، كما أنها واسطة الاتصال بين العاطفة والفكر ، وهى أساس مهارات السمع والكلام والقدرة على التعبير عن النفس .

اللون المنشط لها هو اللون الأزرق السماوى .

ترتبط بعنصر الأثير وبمملكة المخلوقات الروحية الخيرة ، كما أن لها ارتباط قوى بكل من عنصر الهواء وطاقة النار . تهيمن على حاسة السمع .

حالة الاتزان فى الطاقة : القناعة ، الوسطية ، التحدث بلباقة ، الإلهام الفنى ، القدرة على التعايش فى اللحظة الحاضرة ، القدرة على الاسترخاء ، سهولة إدراك مغزى التعاليم الدينية ، الإخلاص ، الثقة ، الاستقلال .

زيادة النشاط : الميل للتحكم فى الآخرين ، التعسف ، التعصب ،

المبالغة في ردود الفعل ، التحدث إلى الآخرين بخشونة ، الإفراط في التعلق بالتقاليد ، النشاط المبالغ فيه . (شكل رقم ٧) زيادة الطاقة : العجرفة ، كثرة الكلام ، التعصب ، الغيبة والنميمة .

حالة الإفراط في التشبع بالطاقة : الثرثرة ، سهولة التسليم بآراء الآخرين .

نقص النشاط : الاستسلام للآخرين ، مقاومة التغيير ، الكآبة ، التصرف كمتهم ، العناد .

نقص الطاقة : الهدوء المفرط ، الضعف ، عدم الأهلية لتحمل المسؤولية ، الإحساس بالضياع ، عدم القدرة على التعبير عن الأفكار ، تقلب المزاج ، الافتقار للقدرة الخلاقة ، الاتكال على الآخرين ، الميل لكبت المشاعر .

حالة الإفراط في نفاذ الطاقة : الخجل والرهبية ، تقلب المزاج ، عدم القدرة على التعبير عن النفس .

الأعضاء والغدد التي تقع تحت تأثيرها : البلعوم ، الغدة الدرقية، الأعصاب ، العينان ، العضلات .

النباتات والأعشاب المحفزة لها : الينسون ، الشيح الأزرق ، السرو، الشاي ، نبات اللافتندر ، خشب الصندل ، زهر النارج ، المرمية .

الموسيقى المحفزة لها : الناي وآلات النفخ الخشبية .

الشكل المعتمد لهذه الشاكرة هو شكل زهرة لوتس ذات ست عشرة بتلة ، يخرقها من أسفل امتداد القناة الخارجة من " أناهاتا" ، ثم تخرج من منتصفها ، حيث يحيط بها مثلث مقلوب توجد بمنتصفه دائرة بداخلها من أسفل شكل فيل متعدد الأنياب يعلوه حرف سنسكريتي منطوقه الصوتي (ه) مفتوحة Ha. (انظر شكل رقم ٥) .

## ٦- الشاكرة السادسة (أدجنا) Ajna :

ومعناها (فريضة العجلة) ، وأيضاً (فريضة مركز الطاقة النفسية) ، كما تعرف هذه الشاكرة في نطاق دراسات فلسفة اليوجا بعدة أسماء منها (عجلة الجبهة) ، (العين الثالثة) (مركز الحدس) . تقع في منتصف الجبهة فوق مركز الحاجبين .

اللون المنشط لها هو اللون الأزرق النيلي / وأيضاً البنفسجي المزرق .

ترتبط بعنصر الرؤى الروحية .

تسيطر على حاسة التخاطر الذهني .

الأعشاب والنباتات المحفزة لها : الريحان ، خشب الأرز ، المرمية .

تهيمن على صفات سرعة البديهة ، الرؤى ، الأحلام ، القدرة

على قلب الفكر بين ظاهر الأمور وباطنها . كما تشترك مع الشاكر السابعة " فيشودا " فى الهيمنة على قدرات الكلام والسمع والتعبير عن النفس ، وهى أيضا مركز الحب الروحى والتواصل الروحى وظاهرة الجلاء البصرى ، كما أنها تدعم صفة عدم الخوف من الموت وصفة القدرة على تلقى الإرشاد الروحى بسهولة وموهبة القدرة على القيام برحلات طرح روحى .

الأعضاء والغدد التابعة لها : الغدة النخامية ، العينان ، الأنف ، الأذنان .

حالة الطاقة المتزنة : الجاذبية المؤثرة ، التقارب مع مصدر المعرفة ، قابلية تلقى الإرشاد ، قابلية الإحساس بالوعى الكونى، قابلية القدرة على التخاطر ذهنى ، القابلية لإجراء رحلات طرح روحى ، القدرة على قيادة النفس ، حيازة طاقة روحية ، البصيرة ، المعرفة ، الحكمة ، المثالية ، الإدراك الفائق، حب الروحانيات .

زيادة الطاقة : الهوس بالنفس ، الافتخار ، احتكار السلطة ، التعصب ، الانفراد بالقرار ، البرود ، البخل ، الفظاظة ، الحدة .

حالة الإفراط فى التشبع بالطاقة : الأنانية الفائقة ، التعصب الدينى .

حالة زيادة النشاط : القلق ، الخوف ، فرط الحساسية ، نفاذ الصبر ، المبالغة ، الاستخفاف بالآخرين .

نقص الطاقة : عدم التأكد ، عدم التهذيب ، الحساسية الزائدة .

الإفراط فى نقص الطاقة : انعدام القدرة على التنظيم ، الخوف من النجاح ،

نقص النشاط : الشك ، الغيرة من مواهب الآخرين ، النسيان ، الإيمان بالخرافات ، المخاوف الوسواسية .

الشكل المعتمد لهذه الشاكر هو زهرة لوتس ذات بتلتين اثنتين فقط تنفذ من خلالها القناة القادمة من " فيشودا " ويوجد بداخلها شكل لحكيم جالس ويجواره مثلث مقلوب بداخله وأعلى منه مفردات المقطع المقدس (أوم) Om الذى يرمز للذبذبات الصوتية التى تم منها خلق الكون طبقا للفلسفة الهندية ، وهو بذلك يوازى مفهوم الأمر الإلهى " كن " فى الإسلام ، كما يوازى مفهوم " الكلمة " فى المسيحية . (أنظر شكل رقم ٦) .

#### ٧- الشاكر السابعة (سahasrara) :

كما تعرف أحيانا باسم (سahasara) Sahasara، ويعنى اسمها فى الحالتين (عجلة زهرة اللوتس ذات البتلات الألف) ، وتعرف أيضا باسم (التاج) أو (الروح) .

تقع فى منتصف قمة الدماغ .

تحفزها الألوان : البنفسجى الفاتح ، الأبيض والشفاف .

ترتبط بالمملكة الكونية .

النباتات والأعشاب المنشطة لها : اللافتندر ، خشب الورد ، المريمية ، خشب الصندل ، اللبان الذكر ، اللبان الجاوى ،

تهيمن على : الاتصال بالوعى الكونى ، الروحانية ، إشراقات الحكمة ، معرفة الحق ، إدراك المقدس ، الاتساق مع نظام الكون .

وهى تعمل كمستقبل للطاقات الروحية وكمركز اتصال بها وكوسيط بين وعينا وبين قوى الحكمة ، وكمكمل ومتمم لذواتنا المادية الحالية بذواتنا العليا (ذلك الجزء المطلق من وجودنا غير المادى) . إنها تستقبل الطاقة الروحية من المصدر الكونى وتستقطب الطاقة إلى أعلى من الشاكرات السفلى ، لذلك فإن أى عائق أو انسداد يحدث لهذه الشاكرات ينتج عنه خلل أو توقف عن سريان هذه الطاقات فى كلا الاتجاهين مما يؤدي إلى انقطاع الاتصال بالرافد الكونى وبالتالي موت الجسد المادى .

الأعضاء والغدد التابعة لها : الجسم الصنوبرى ، الغدة النخامية، الجهاز العصبى ، المخ .

حالة الاتزان فى هذه الشاكرات يحرر قوى ومعلومات ذاتنا الفائقة فى قنوات جسدنا المادى .

عدم الاتزان فى طاقتها يؤدي إلى : الاكتئاب ، خيالات شهوانية عنيفة ، الإحساس وكأن أحدا لا يفهمك ، احساسات غير مبررة بالخجل ، تكوين تصور منخفض القيمة عن الذات ، العجز عن الحفاظ على العلاقات ، رفض الذات ، احتياج عارم للتعاطف .

ترتبط بعنصر الأثير .

حالة الطاقة الزائدة : الإحباط ، قوة غير مبررة ، الكآبة ،

حالات صداع نصفى متكررة ، اليأس ، الميل لتعاطى الكحوليات ، أنانية ، الغموض .

حالة الإفراط فى التشبع بالطاقة : نزعة التدمير ، قوة غير مبررة .

النشاط الزائد : خيالات شهوانية حادة ، الحاجة إلى الإحساس بالشهرة وبضرورتك للمجتمع ، الاحتياج للتعاطف .

حالة نقص الطاقة : انعدام روح المرح وروح الاستمتاع بالحياة ، التصلب ، العجز عن اتخاذ القرارات ، ضعف الذاكرة، ضعف التركيز .

حالة الإفراط فى نقص الطاقة : العجز عن جمع شتات الذهن، افتقاد نظرة الحياة .

ضعف النشاط : الإحساس بأن أحدا لا يفهمك ، الخجل ، رفض الذات ، تكوين صورة سلبية عن نفسك ، افتقاد الرقة .

وقد تصورها علماء الطاقة الروحية على شكل زهرة لوتس ذات ألف بتلة ، تزين رأس شخص هادئ الملامح يبدو وكأنه على وشك النعاس ، وتخرج من مركزها شعلة صغيرة تمثل امتداد لطاقة القناة الممتدة على طول مسار الشاكرات السابقة. (انظر شكل رقم ٧) .

تم بحمد الله الجزء الأول

ويليه الجزء الثانى : أسرار طاقة الأفعى

## المراجع

- المراجع العربية :**
- 1- أليكسيس كاريل ، الإنسان ذلك المجهول ، ترجمة شفيق أسعد ، مكتبة المعارف ، بيروت .
  - 2- إيفانوف ، الفيزياء المعاصرة ، ترجمة رمسيس شحاتة ، دار المعارف ، مصر .
  - 3- جيمس آرثر فيندلاي ، على حافة العالم الأثيري ، ترجمة أحمد فهمي أبو الخير ، مصر .
  - 4- البخارى ، صحيح البخارى ، دار الكتاب اللبناني ، ١٩٨٤
  - 5- يوجى راما شاراك ، فلسفة اليوجا ، ترجمة عريان يوسف سعد ، مطبعة مصر ، ١٩٦٣ .
  - 6- سوامى نيرانجانانادا ساراسواتى ، شروح على اليوجا سوترا (مجموعة رسائل) ، ترجمة ياسر منجى .

## المراجع الأجنبية :

- 1- Albert Einstein, The Meaning of Relativity, 4th Ed, Princeton, 1953.
- 2- albert Ignatenka, essays on the paranormal energy Okrain, 2000.
- 3- allan kardec, An introduction to the laws of the invisible world, Christian spirit centre, U.S.A.

تتعلق بالعلماء الذين اهتموا بالدراسة العلمية للطاقة البشرية والظواهر الخارقة للطبيعة .  
الجزء الثاني : يشتمل على تفصيلات برنامج التدريب المتقدم الخاص بتحرير طاقة الكوندالينى التى قمت بالتحضير لها بواسطة برامج التغذية والتطهير الموجودة بالجزء الأول ، وذلك طبقا لتعاليم كبار علماء القوى الروحية فى العالم .  
ستعلم أسرار : تقوية نقاط ضعفك النفسية .  
التخلص من الطاقة السالبة الناتجة عن الإصابة بالحسد .  
تقوية الذاكرة واكتساب قدرات الذاكرة الاستثنائية .  
اكتساب القدرة على التأثير والإيحاء .  
اكتشاف قدراتك الكامنة .  
استخدام الطاقة الحيوية لرفع مهاراتك المهنية .  
وغيرها من أساليب تطويع القوى الحيوية .

\*\*\*\*\*

## الفهرس

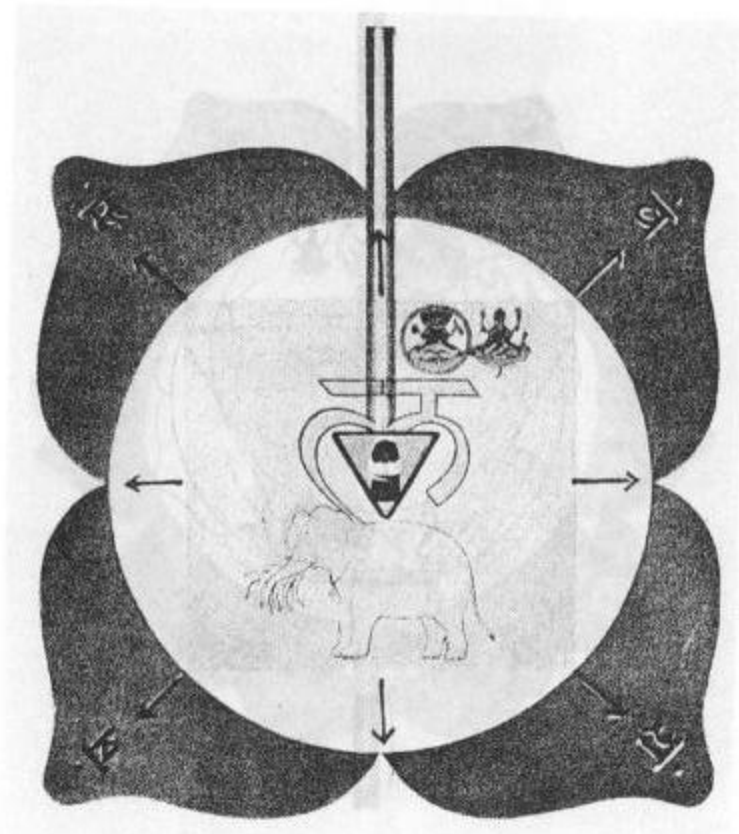
٣	..... هذا الكتاب
٩	..... كلمة لابد منها
١٧	..... مقدمة
٢١	..... عالم أم عالمان؟ أصل المواهب الخارقة
٢٩	..... المجال الحيوى والطاقة الحيوية جسدك هو عقلك !!
٤٥	..... الكون الأصغر والكون الأكبر ماذا تقول التانترا !!٥
٦١	..... كم جسدا تملك !!٥
٧٧	..... تدريبات رفع الطاقة الحيوية
٩٩	..... الشاكرات السبع - مراكز الطاقة الخارقة فى جسمك
١٢٥	..... المراجع

- 4- Boris A. Voronosov, essays about the universe, Mir publisher, Moscow, 1987.
- 5- Jane Sherwood, The country beyond, Rider & co, London.
- 6- Uri Geller, My story, Corgi Books, 1980.
- 7- Sheri Urobindo Gosh, Discovery of Indea, 1965.

\*\*\*\*\*



ملحق الصور



شكل رقم ١

١- ... ١٠

٢- ... ١٠

٣- ... ١٠

٤- ... ١٠

٥- ... ١٠

٦- ... ١٠

٧- ... ١٠

٨- ... ١٠

٩- ... ١٠

١٠- ... ١٠

١١- ... ١٠

١٢- ... ١٠

١٣- ... ١٠

١٤- ... ١٠

١٥- ... ١٠

١٦- ... ١٠

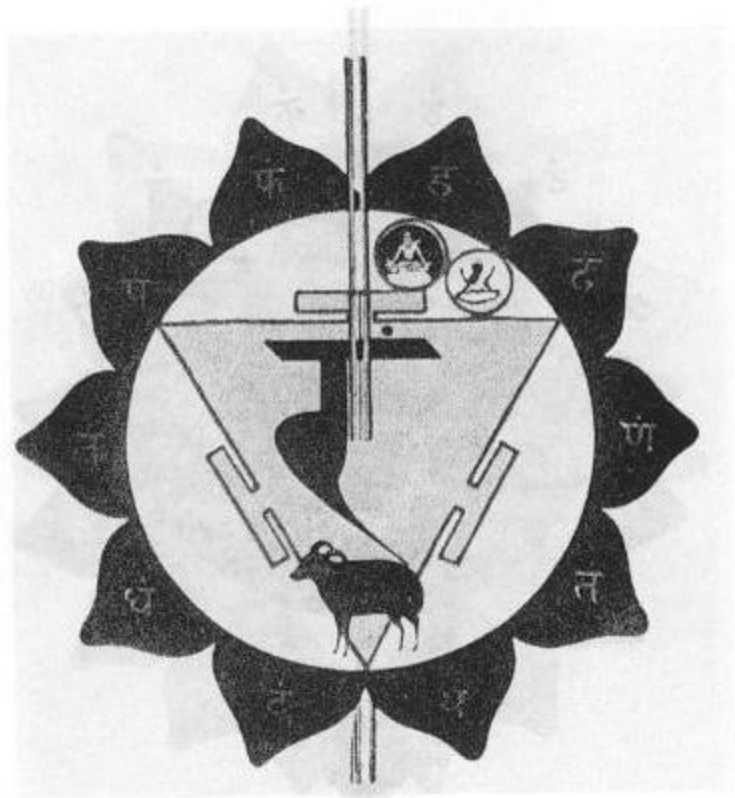
١٧- ... ١٠

١٨- ... ١٠

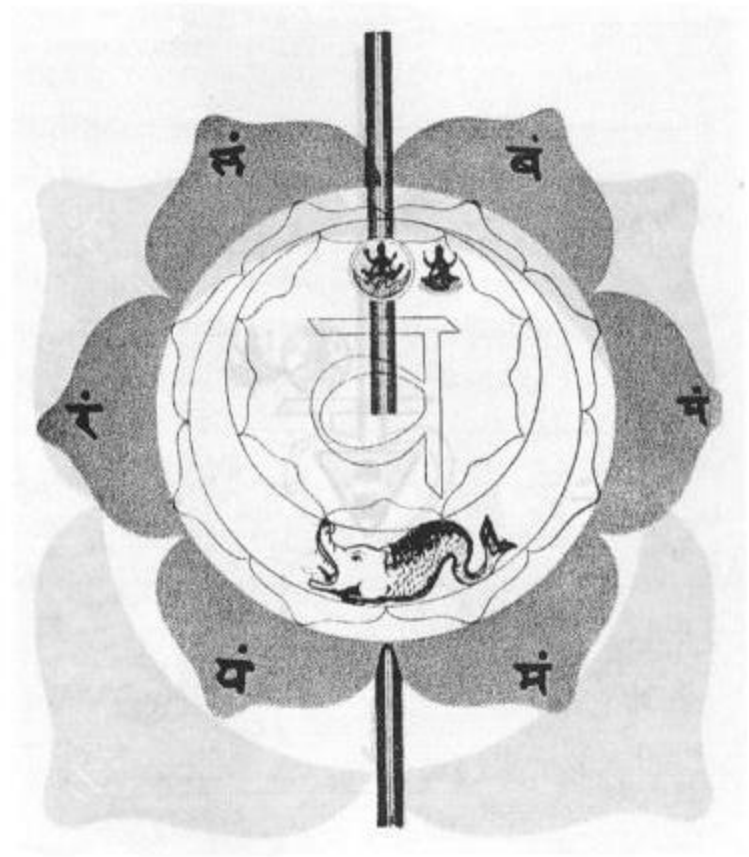
١٩- ... ١٠

٢٠- ... ١٠

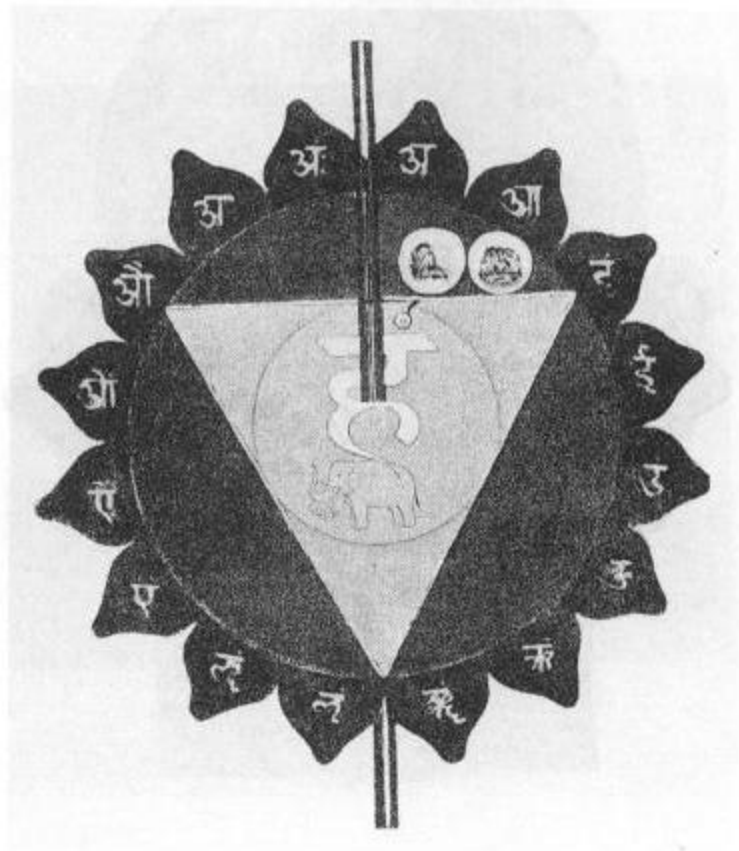
سازمان اسناد و کتابخانه ملی جمهوری اسلامی ایران



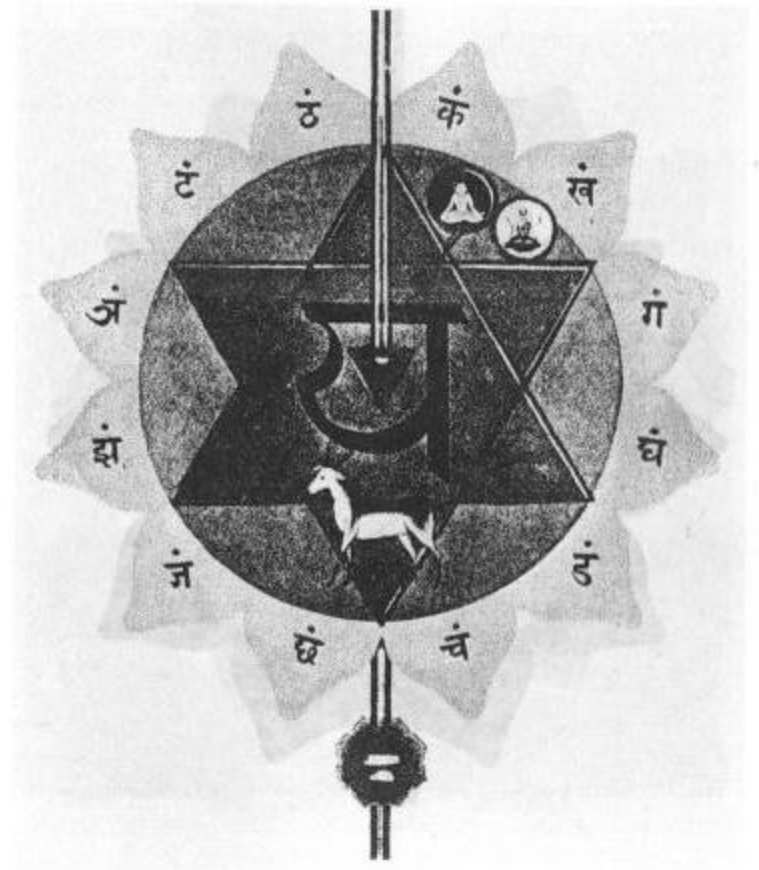
شکل رقم ۳



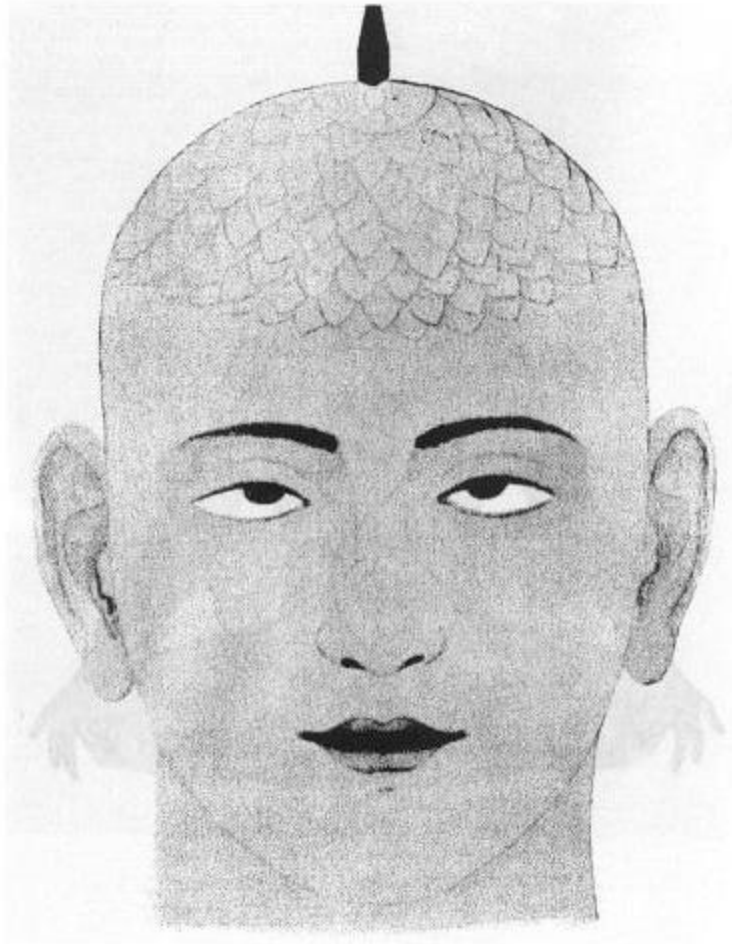
شکل رقم ۲



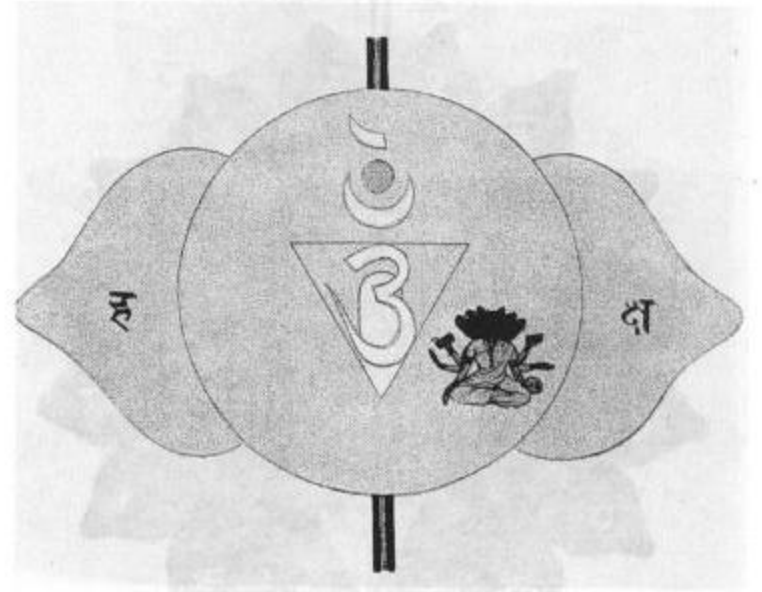
شکل رقم ۵



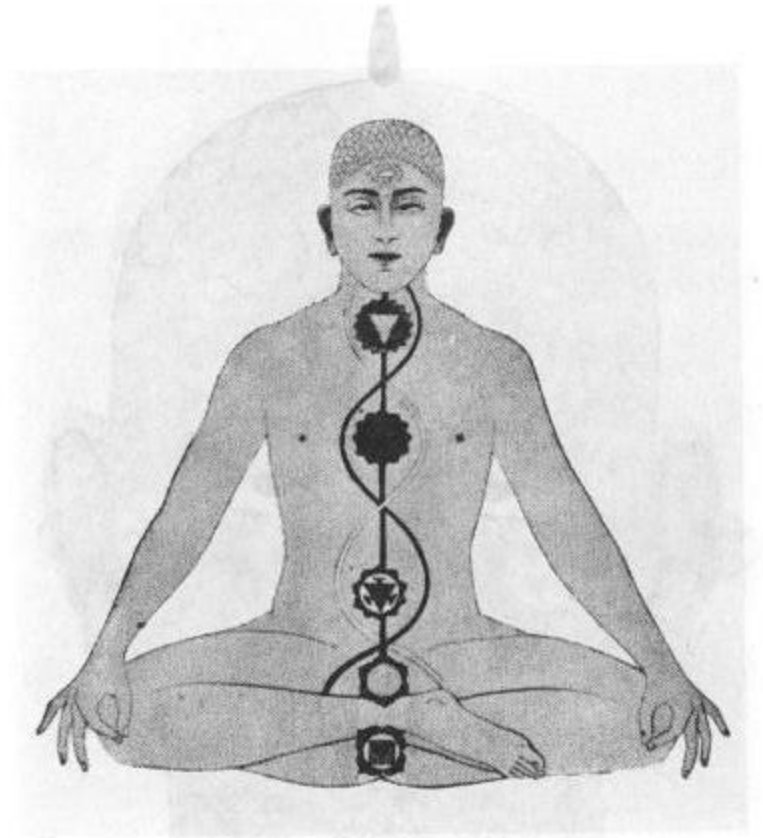
شکل رقم ۴



شکل رقم ۷



شکل رقم ۶



شکل رقم ۸