

سلسلة القوى الخفية



# قوى الجسم الخفية

الجزء الثاني

## أسرار طاقة الأفعى

د/ ياسر منجم



## قوى الجسم الخفية

### الجزء الثاني

# أسرار طاقة الأفعى

#### هذه السلسلة

ما معنى طبائع العناصر؟ هل هناك قوى للحروف والأشكال والأرقام؟  
ماذا تعرف عن أسرار الحضارات القديمة؟ ما هي قوى اللون  
والصوت والضوء؟ كيف تستفيد من أسرار الأهرام؟ ما هو العلاج بالألوان  
وكيف تزاوله عمليا؟ كيف استفاد القدماء من أسرار الأعشاب والنباتات؟  
ما هو سر تمتع البعض بالجاذبية الخارقة؟ ما معنى الحدس، وما هي أسرار؟  
ماذا تعرف عن عالم الرموز وأسرار وقواد؟ هل هناك عن الأبراج غير ما يعرفه  
عامة الناس؟ ما هي طاقات الأحجار والمعادن؟ ما هي الهندسة المقدسة؟  
وكيف تستفيد من قوى الفراغ المحيط بك؟ ماذا عرف القدماء عن قوى الإرادة  
وكيف سخروها؟ ما هي الغرائز، علاقة الروح بالعقل؟  
ما معنى المكتوب على الجبين؟ ما هي أسرار خوارق المتصوفة؟  
ماذا تعرف عن قنوات الاتصال بين أجزاء الكون؟  
هل يمكنك أن تستعمل الأيحاء الذاتي وتستفيد من التنويم المغناطيسي؟  
الإجابة على هذه الأسئلة هي بعض طموح هذه السلسلة .

المؤلف

www.halapublishing.com  
hala@halapublishing.com

## 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 إمدادي بالمعلومات ومصادر البحث في هذا الحقل العلمي الوعر والمثير في آن .

كما كان للتجربة العملية أكبر الأثر في تحويل الجانب النظري إلى مبتغاه الأساسي - فالحك الحقيقى لأى نظرية هو الجانب التطبيقى منها - حيث مارست بنفسى عددا من الرياضات النفسية والذهنية والبدنية ذات الطابع الماورائى والتي ساهمت فى شحذ طاقاتى الخاصة ، بل والتي كان لها أعظم الفضل فى شفائى من بعض الأمراض التى عانيت منها زمنا طويلا - كما سيرد فى

كيفية الرجوع ههنا كالمسلك

اسم الكتاب : قوى الجسم الخفية جزء (٢)  
تأليف : د. ياسر منجى  
الناشر : هلا للنشر والتوزيع  
6 شارع الدكتور حجازى الصحفيين - الجيزة  
تليفون : 3041421 فاكس : 3449139  
البريد الإلكتروني : [www.halapublishing.com](http://www.halapublishing.com)  
[hala@halapublishing.com](mailto:hala@halapublishing.com)  
رقم الإيداع : 2005/11590  
الترقيم الدولى : 2 - 123 - 356 - 977  
تصميم الغلاف : هانى الأشقر  
طباعة : هلا للنشر والتوزيع  
الطبعة الأولى  
1426 هـ - 2005 م  
جميع حقوق الطبع والنشر محفوظة للناشر



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 التي خلطت بينها وبين ألعاب الدجالين وحيل السحرة ، وهو الأمر الذي أدى للأسف - إلى جانب أسباب اجتماعية واقتصادية أخرى تخرج عن نطاق هذا الكتاب - إلى استئراء خطورة هذا القطاع الجاهل من المشعوذين الذين يتاجرون بجراح الناس وبيوتهم وأوجاعهم وأحلامهم ، بل وينجحون أحيانا في اختراق عقول المثقفين !!

وقد آليت على نفسي أن أشرع بعون الله في كتابة سلسلة من الدراسات التي تغطي المجالات المختلفة لعوالم القوى الماورائية تحت مسمى «سلسلة القوى الخفية» ، بحيث تصدر تباعا في هيئة كتب مسلسلة لكل منها عنوانه وموضوعه الخاص الذي يسير جانباً من موضوعات هذا العالم الخفى .

ومن جميل توفيق الله سبحانه تيسير الأسباب لترى هذه السلسلة النور على يدي 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 ذيوها وانتشارا بين كافة

تجربتي الشخصية فى هذا الكتاب - ومن هذه الرياضات : «هاتا يوجا» Hatha Yuga ، «راجا يوجا» Raja Yuga ، «كوندايىنى يوجا» Kundalini Yuga و«الأوتوترينينج» Auto Training أى (تدريبات الشحن النفسى الذاتى المولد للطاقة) .

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

١- إفادة أكبر عدد ممكن من القراء عن طريق نشر هذا اللون من المعرفة ذات الفائدة الجبارة والتى أثبتت الأبحاث العلمية فعاليتها التى لا تنكر ، (انظر على سبيل المثال لا الحصر مدى النجاح الهائل الذى أصبح يحققه واحد من أشهر أساليب الطب البديل حاليا ، ألا وهو العلاج بالإبر الصينية ، الذى يعتبر واحداً 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 التى لا يتعدى معظمها فى نظرى مجال الإثارة وقصص الخوارق وأدب الخيال العلمى !!!

الروسي الأشهر في مجال الباراسايكولوجي 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 «السيكوكينيزيس» 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 تذييله 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» .

طبقات القراء والمثقفين ، فقد قمت بتخليص نظريات هذه العلوم من التعقيدات الفلسفية - وبعضها موهل في الصعوبة - كما حصرت كلا منها 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 رأيت هذه السلسلة النور ، وهم :

١- السيد «ألبرت إجناتنكا» Albert Ignatenka العالم

## كلمة لأبد منها

الكتابة في مجال الخوارق والعلوم الغيبية مغامرة محفوفة بالمتاعب - لاسيما في مجتمعاتنا الشرقية - لعدة أسباب جعلت من رواد هذا المجال - القديم والحديث في نفس الوقت - هدفا مستمرا للسخرية والشكوك والهجوم ، وفي أحسن الأحوال الشفقة المشوبة بالتندر والتفكك .  
ومن أهم هذه الأسباب المتعددة :

١- أن مجال العلوم الغيبية - كما يتضح من اسمه - يختص بهذه الفئة من العلوم والطاقات التي تنتمي إلى مجالات وحقول وترددات فائقة من الطاقة ، يتعدى مداها قدرة الحواس البشرية على الإدراك ، ومن ثم فهي تمر بها مرور الكرام دون أن تعيرها التفاتا، إلا في الحالات التي تكون هناك ضرورة ملحة لإحداث اتصال بين الوعي 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 التي كان يتمتع بها أسلافه البشريون من أبناء الحضارات السابقة الذين أصبحت تفصلنا عنهم عشرات الآلاف من السنين ، والذين تفهموا جيدا طبيعة هذه القوى - كما سوف نرى - بل وطوعوها لبناء حضاراتهم التي مازالت أسرارها المذهلة عصية على الشرح والتفسير .

٧- السيدة « هالة حسين عمر » رئيس مجلس إدارة مؤسسة « دار هلا للنشر والتوزيع » ، 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 ٢٩ / ٥ / ٢٠٠٥



واحتلال أوربي ... إلخ ، مما ساهم في تكريس طباع التسواكل والقدرية واللجوء للغيبيات في أسوأ صورها ممثلة في الاستعانة بالجن والعمارة والتبرك بأضرحة الموتى واللجوء للسحرة واعتبار البلهاء والمعاقين ذهنياً 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 مجبراً دائماً على شروح مطولة يوضح فيها الفرق بين ما يبحث فيه من علوم رصينة وبين الأعيب الحواة والدجالين .

ويشور الآن سؤال هام لا يند 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 : ( مفتح الغيب خمس : إن الله عنده علم الساعة ، وينزل الغيث ، ويعلم ما في الأرحام ، وما تدرى نفس ماذا تكسب غداً ، وما تدرى نفس بأى أرض تموت إن الله عليم خبير )<sup>(١)</sup>.

هذه الأصول الخمسة للغيبيات التي لا يجوز أن يدعى أحد المقدر على الإحاطة بها أو التنبؤ بما سوف يكون من شأنها ، وهي كما نرى لا تدخل من قريب أو بعيد في نطاق ما تنوى هذه السلسلة أن تبحثه ، فنحن لا ننوي - معاذ الله - أن نصدر مصنفات تسفه من قيمة العقل أو تتعارض مع أصل من أصول العقيدة ، إنما الهدف الأساسي كما سبق وأشرت هو الأخذ بطرف (١) صحيح البخاري ، دار الكتاب اللبناني ، الجزء الرابع ، ص ١٧ وأيضاً ص ٩٩ .

٢- اعتماد مناهج العلوم التجريبية على المشاهدة وتسجيل النتائج التي تتحقق مادياً ومعملياً ، مما صبغ عصرنا الحديث بأكمله بهذه الصبغة المادية ، وذلك نظراً لتغلغل العلم التجريبي وتطبيقاته « التكنولوجية » في حياتنا المعاصرة بشكل كاسح ، فأصبح اعتماد الناس حالياً 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 تتنبأ 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 والجمل الشائعة التي تشيع في قطاع المثقفين ثم لا تلبث بقية قطاعات المجتمع أن تتلقفها منهم لترددتها ترديد الببغاوات 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 مجالاً لدراسة واكتشاف هذا المجال ( المتخلف !!! ) واعترفت به واعتبرت أن طاقاته هي بمثابة طاقات لم تكتشف قوانينها بعد !!؟

٣- سيطرة الجهل والتخلف لحقبة طويلة على مجتمعاتنا الشرقية لعدة أسباب من أهمها الاستعمار الذي رزح الشرق تحت نيره فترات طويلة من قبل مستعمرين وغزاة ( فاتحين ) شتى ، ما بين صراعات أمراء المماليك في مصر والشام واكتساح عثماني

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 القرآني لا ينفي 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 آتيناه رحمة من عندنا وعلمناه من لدنا علما ﴾ (٦٥) قال له موسى هل أتبعك على أن تعلمن مما علمت رشدا ﴿٦٦﴾ قال إنك لن تستطيع معي صبرا ﴿٦٧﴾ وكيف تصبر على ما لم تحط به خبرا ﴿٦٨﴾ قال ستجدني إن شاء الله صابرا ولا أعصي لك أمرا ﴿٦٩﴾ قال فإن أتبعني فلا تسألني عن شيء حتى أحدث لك منه ذكرا ﴿٧٠﴾ [الكهف: ٦٥ - ٧٠]

فالآيات الكريمة السابقة تحدثنا عن لقاء سيدنا «موسى» عليه 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﴿ وعلمناه من لدنا علما ﴾ هذه الرحمة وهذا العلم جعلاه يستحق وبجدارة أن يقوم بدور الأستاذ لواحد من أكبر الأنبياء والرسل وهو «موسى» عليه السلام ، بل ويستأذنه «موسى» في الصحبة فيشترط عليه ذلك العالم شروطا حتى يصحبه ، ثم يكون من أمرهما ما تنص عليه باقى الآيات من أحداث يتمكن فيها هذا

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 الاكاديمية يعلمون معنى المصطلح تماما ، فالكلمة الواحدة قد يكون لها معنى ما فى القاموس ثم تستخدم استخداما دارجا مغايرا فى المعنى من قبل رجل الشارع ، ثم قد تستخدم استخداما ثالثا مختلفا 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 .



## مقدمة

كنت ، عزيزي القارئ قد قطعت معي شوطا في سبيل التعرف على عالم بقدر ما تتوقف على مفرداته صحتك البدنية والنفسية والعقلية ، بقدر ما كان بعيدا عنك مستغلقا عليك ، بل ربما كنت ممن يتناولونه باستخفاف على اعتبار أنه يتعارض مع مقتضيات (التفكير العلمي) ، فإذا بك تفاجأ بأنه أضحي واحدا من أهم المجالات التي تتناولها أمهات مدارس العالم العلمية والروحية بالدرس والتمحيص على مائدة البحث العلمي الصارم ، لتكتشف من خلاله أسراراً مذهلة سبق وأن وعانا وطورها واستخدمها حكماء الحضارات القديمة ليحققوا من خلالها غير قليل من إنجازاتهم التي نقف إزائها مشدوهين حتى اليوم ، ولتفسر سر احتفاظ هؤلاء الحكماء بلياقة ذهنية / روحية / نفسية عن طريق فهمهم وتطويعهم للقوى الخفية الكامنة بالجسد البشري ، وتوجيهها وجهة بناءة .

كما طوفت معي في مقارنة سريعة بين النظم التي فهمها كل من المصريين القدماء وحكماء الهند من أساتذة اليوجا الأقدمين فضلا عن حكماء الصين لتكتشف مدى التقارب في هذه المفاهيم المتعلقة بقوى الجسد الخفية ، ولتكتشف أنها هي عين ما أفصحت عنه التجربة العلمية في معامل البحث الغربية

العبد العالم أن يهتك أسراراً ماورائية، يتصرف بموجبها تصرفات قد تبدو للوهلة الأولى أنها غير عقلانية، وذلك طبقاً لحكم الحواس العادية و(التفكير المنطقي) ، ثم نكتشف في ختام الآيات أنها هي عين العقل وعين المنطق طبقاً للقدرات التي أتيت لهذا العبد العالم والتي تصرف بناء عليها .

والكتب المقدسة على اختلافها تحتشد بمئات من الآيات والنصوص التي تصرح بأن الكون غير مقصور على هذا النطاق الضئيل الذي تتعامل معه حواس البشر بشكل اعتيادي، بل إنها تدل صراحة في أكثر من موضع على أن هناك عوالم متعددة ذات قوانين وطاقات وظواهر وأحداث تتجاوز قدرة التصور البشري .

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

﴿ وَمِنْ كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴾ (٤٩)

[الذاريات : ٤٩] .

وهو الأمر الذي يسرى على كل شيء في الكون بما فيها المادة ذاتها ، فالكون المادي يتضمن الطاقة بشتى صورها المعلومة والتي ما زالت في طي الجهول بنفس الشكل الذي يتضمن به المادة بصورها وعناصرها المختلفة ، فالعالم إذن عالمان أو زوجان : عالم المادة وعالم الطاقة .



وها نحن أولاء نستكمل ما سبق وأن بدأناه معا في هذا السبيل ، فهيا معي لتطلق طاقاتك القصوى ، هيا معي لتتعلم أسرار «طاقة الأفعى» The Serpent Power كما يطلق عليها أساتذة «التانترا» أو كما يطلقون عليها «كونداليني» .

ولكن ذكرني أن أعيد على مسامعك ما سبق وأن حذرتك منه من قبل : إياك واستخدام ما أنت بصدد تعلمه في الشر .

إن الثعبان في هذه الحالة يكون في أشرس حالاته ، فلا يلبث أن يلتف حول عنقك وينشب نابيه السامين فيك ليرد لك نواياك الشريرة ، فاحرص على أن تكون من فرسان الخير ، وإياك أن تتردى إلى هاوية خدام الشر ، أبناء القوة السوداء .

والآن ، لماذا «طاقة الأفعى» ولماذا كان هذا المصطلح الغريب عنوانا لهذا الجزء الثاني من الكتاب ؟ هل هو محض أسلوب تجارى لجذب القارئ وشحن خياله !!؟

إننى أربأ بنفسي وبك عزيزى القارئ عن مثل هذه الأساليب المتهاففة الجديرة بالصحافة الصفراء ، والأمر بمنتهى البساطة يتعلق بالاصطلاح الذى رصده قدامى الفلاسفة لنوع معين من الطاقة الماورائية ، وهى التى نحن بصدد إيقاظها وشحن مراكزها فى أجسادنا استعدادا لتوجيهها على أشهى ما نحب ، ألا وهى طاقة «كونداليني» Kundalini التى سبق

فى القرن العشرين ، وما زالت تترى فى قرننا الواحد والعشرين ، حتى أصبحت دراسة هذه العلوم الماورائية بفروعها المختلفة ، واحدة من أهم وأمتع العلوم التى تستقطب دوائر آخذة فى الاتساع من مختلف المشارب والثقافات ، فضلا عن أنها أضحت تمثل جانبا تجاريا لا يستهان به فى تطبيقاتها العلاجية التى تشمل أمراض الجسد والنفس والعقل إلى جانب اكتشاف قدرات ومواهب الفرد الدفينة وإطلاقها إلى حيز الممارسة العملية .

وكنا - بعد شرح مستفيض لخريطة مجالات الطاقة المتشابكة التى تتعلق بوجودك - قد تعرفنا على (أجسادك الرهيفة) وعلى طبائع القوى المنوطة بكل منها وعلى مراكز الطاقة التى يعتبر كل منها بمثابة مفتاح يمكن عن طريقه ولوج عالم كامل من الطاقة والنغم واللون ، ومعالجة طائفة من العلل والأمراض .

ولما كنا نستهدف التطبيق العملى والاستفادة القصوى من معارفنا النظرية فى هذا الصدد ، فقد شرحت لك برنامجا تمهيديا هدفه تطهير وإعداد الجسد المادى لاستقبال التدريبات المتقدمة التى تستهدف فتح مراكز الطاقة أو «الشاكرات» Chakras .



يلتقى «إيدا» و«بنجالا» ست مرات مع «سشمنا» ، وتدعى كل نقطة من نقاط الالتقاء «دائرة» Chakra ، هذه الأماكن الست للالتقاء بالإضافة إلى دائرة الأصل التي تنبع منها الثلاث قنوات تمثل سبعة مراكز أساسية للطاقة الخارقة ( شكل رقم ٣ من الجزء الأول ) ، وهي تتناسب مع سبع حالات أساسية من الوعي ( لاحظ هنا أيضا التداخل بين العقل والجسد ) .

وظيفة «إيدا» و«بنجالا» هي إيصال الأنفاس الحيوية Prana (الطاقة) إلى قاعدة «سشمنا» (قاعدة العمود الفقري) ، حيث توجد نار شبه خامدة Kundalini ، تشتعل بفضل التدريبات الخاصة ، وتنطلق عندما تستيقظ نحو الأعلى فتخترق الدوائر Chakra (الدوائر الست التي تتقابل فيها «إيدا» و«بنجالا» كما وضعنا) 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 اليوجي يرى مع تفتح كل دائرة شكلا ولونا يرتبطان برؤى مختلفة دليلا على وصوله لقمة النجاح في إيقاظ قنواته ومراكزه الروحية .

وتعرضنا لها في الجزء الأول والتي يشبهونها بثعبان ملتف حول نفسه في حالة خمول Coiled Serpent في نقطة «مولادارا» . هل تذكرها ؟ دعني أذكرك بها على عجل :

الحياة حرارة ، وباعثة الحياة (الطاقة الإلهية) تسمى «كونداليني» Kundalini ، وهي لهيب ، كلما زادت ، زادت الحرارة الداخلية للجسد وأحرقت معها طبقات الكثافة والجمود والأنانية فيشعر الإنسان بقدراته وبأنه جزء من الكون الرحب .

و«كونداليني» مكشوفة في مراكز روحية معينة بالجسد المرهف تسمى «شاكرا» Chakra ، وتوزع في بقية الجسد عبر قنوات أو مسالك نورانية لطيفة تسمى «نادي» Nadi وهي التي تسمح للطاقات بالتحول لدعم الجسد الحيوي وتغذيته وتنشيطه ، وهي بالطبع غير الأوردة والشرايين والشعب الهوائية .

من بين المسالك الكثيرة التي تغذي الجسد المرهف ثلاثة فقط أساسية : يمتد أحدها من قاعدة العمود الفقري وحتى الرأس واسمه «سشمنا» Sushumna ، لونه أبيض وله لمعان الماس ، والثاني «إيدا» ، لونه أصفر ويبعث نورا كنور القمر ، والثالث «بنجالا» لونه أحمر ويشع كالشمس .

## فتح مراكز الطاقة (إيقاظ الشاكر)

كما سبق وأكدنا أكثر من مرة على الطبيعة التراكمية لتدريبات القوى النفسية الخاصة بمجالات الطاقات الحيوية للجسد - انظر الجزء الأول - وطبقا للدور المحوري الذي تلعبه مراكز الطاقة Chakras في تنظيم وتوجيه واستخدام هذه الطاقات على أتم وجه، لذا كان من البديهي أن نبدأ معا في إيقاظ هذه المراكز السبعة التي سبق وأن شرحنا باستفاضة كل ما يتعلق بها من حيث طبيعة القوى المرتبطة بكل منها والجسد الرهيف الذي تتصل به المواهب والقدرات التي تهيمن عليها وما يتصل بها من أعشاب ونباتات وروائح عطرية تعمل على تحفيزها، وكذلك مواطن الخلل التي قد تطرأ عليها وعلاماتها وأنواع الأمراض النفسية والجسدية التي قد تنشأ عن خلل الطاقة بها، سواء كان هذا الخلل نتيجة إفراط في التشبع بالطاقة أو نتيجة إفراط في افتقار الطاقة، وعلامات زيادة الطاقة وعلامات نقصان الطاقة .

ومن الضروري أن نبدأ معا في تعلم كيفية الشعور والإحساس بوجود هذه المراكز الحيوية في أجسادنا، ومن ثم نتعلم كيفية إيقاظها من سباتها العميق الذي تغط فيه لسنين طويلة، وذلك بأن نبدأ بشحنها بطاقة الكون الحيوية التي تسرى موجاتها وتتخلل كافة المظاهر المادية للكون الذي نعيش فيه .

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

هذا الكتاب الذي تطالعه الآن يهدف إلى تيسير استفادتك من هذا الكنز اللامحدود لتتمكن - إذا أوتيت مضاء العزيمة والصبر - من تغيير حياتك تغييرا جذريا . والله المستعان ، وعليه قصد السبيل .

### د. ياسر منجى





ستعيث بك فسادا من خلال قنوات الحسد والغضب والكبرياء والشهوة المحرمة، فلا تلومن بعدها إلا نفسك .

### **التدريب الأول : إيقاف مراكز الطاقة (فتح الشاكر)**

سنبدأ معا من أسفل إلى أعلى ( وهو أمر أساسي تؤكد عليه كافة نصوص قدامى الأساتذة )، أى أننا سنبدأ من مركز "مولادارا" - راجع الجزء الأول بخصوص أسماء ومواقع نقاط الطاقة - صعودا إلى أعلى، وكلما نجحنا فى إيقاف واحدة من هذه المراكز انتقلنا إلى التى تليها وتعلوها، أما إذا استعصى علينا إيقاف إحداها أو إذا أحسسنا بالإرهاق أو عدم التركيز أو الصعوبة فى التخيل فعلىنا التوقف فورا لنعاود الكرة فى اليوم التالى .

وعلىنا ألا نحاول استباق الأحداث فنبدا مثلا بنقطة عليا دون أن نكون قد نجحنا فى إيقاف التى تسبقها، حتى ولو استجابت العليا ( يستثنى من ذلك مركزى "مولادارا" و "سفاديستانا" نظرا لأن إيقافهما يتم بشكل ترابطى فى آن واحد كما تستثنى نقطة "اناهاتا" نظرا لأن إيقافها يعتمد على التنسيق مع نقطتى "أدجنا" و "فيشودا" التى ينبغى أن يتم إيقافهما قبل ذلك )، لأن ذلك من شأنه إحداث عدم تنسيق فى توزيع وسريان تيارات الطاقة، كما أنه من المستحسن الاستعانة فى هذا الصدد ببوصلة لتحديد الجهات الأصلية لأن هذا التدريب يتم بحيث تكون اتجاهات وجوهنا نحو الشمال، وذلك لوجود علاقة أساسية بين اتجاهات سريان تيارات الطاقة الكونية الشاحنة للمراكز وبين كل

تلك هى المرحلة الأولى للبرنامج الذى سوف تبدأ معى فى هذا الجزء من الكتاب فى خوض تياره شريطة ألا تنسى دائما ما سبق ونبهتكم إليه مرارا وتكرارا :

١- لا بد وأن تلتزم بالمنهج المتدرج الذى سوف أسوقه إليك الآن، فلا تتعجل الأمور لأن أهم شروط تدريبات القوى الحيوية هى الحصول على بناء متدرج متين، تتصل كل مرحلة فيه بما قبلها وتتوقف عليها، فالتقدم السريع يعنى انهيارا سريعا، أما التقدم المنطقى المحسوب فيؤدى إلى مكتسبات ذات طبيعة استمرارية .

٢- التوقف عن التدريب الجاد المستمر يعنى العودة إلى الوراء لدرجة قد تعيدك إلى نقطة الصفر .

٣- الالتزام بكافة التعليمات الواردة ببرامج الإعداد والتحضير والتطهير الواردة بالجزء الأول، فرغم أن البرامج المذكورة فى هذا الجزء الذى بين يديك كافية بحد ذاتها لاكتساب استفادة وتغيير ملحوظ على المستويات النفسية والجسمانية، إلا أنها لن تؤدى إلى نفس النتيجة المرجوة التى تنشأ عن تمهيد الجسد المادى بواسطة التدريبات والبرامج التى شرحناها فى الجزء الأول من هذا الكتاب .

٤- راقب ضميرك، وإياك واستعمال هذه القدرات فى محاولة إيذاء الغير، فالسلاح المدمر سيبدأ بالفتك بك لأنك بذلك تمهد الطريق لأن يصبح جسدك مرتعا لحقول الطاقة السوداء التى

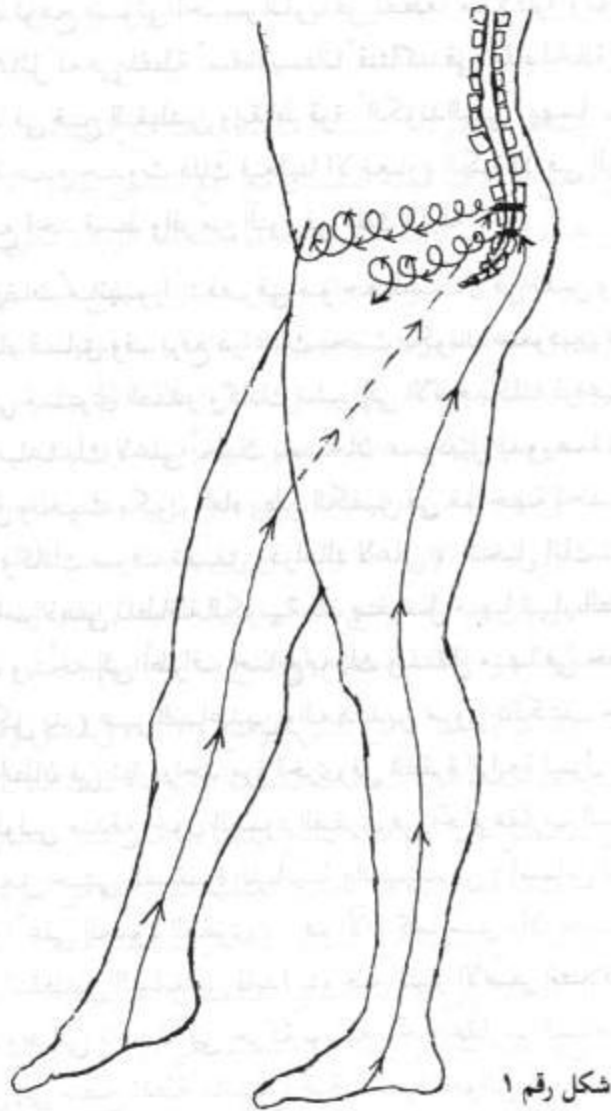
مختلف أنواع اليوجا)، توقيت سحب الشهيق يجب أن يستغرق زمن العد من ١ إلى ٣ . فى نفس الوقت الذى تسحب فيه الهواء لتجويف بطنك، ابدأ بثنى جذعك نحو الأمام وقم بسحب عضلة الشرج إلى الداخل حتى تشعر فيها بانقباض شديد، مع تخيل أن الهواء الذى فى تجويف البطن قد تمركز فى نقطة "مولادارا" . احبس نفسك واستمر فى الانحناء وأنت تعد من ١ إلى ٣ . افرد جذعك وأنت تطلق زفيراً قوياً من فمك مع إرخاء عضلة الشرج وارجع إلى وضع الاسترخاء الأول . كرر نفس ما سبق لثلاث مرات .

والآن وأنت فى وضع الوقوف مع الاسترخاء، ابدأ فى تخيل تيار من الطاقة الكونية يصعد إلى جسدك من الأرض عن طريق قدميك مروراً بالساقين . سوف تتلون صورة تيار الطاقة المار بالساق اليمنى باللون الأحمر وسوف تتلون صورة تيار الطاقة المار بالساق اليسرى باللون البرتقالى وسوف يتجه التيار الأحمر إلى أساس نقطة "مولادارا" كما سوف يتجه التيار البرتقالى إلى أساس نقطة "سفاديستانا" ، ومعنى (أساس النقطة هنا) هو ارتباط موقع المركز أو النقطة بفقرات العمود الفقرى - راجع الجزء الأول بخصوص موقع كل مركز وعلاقته بفقرات الظهر - ولتوضيح ذلك تخيل معى أن كل نقطة أو مركز "شاكرا" هى بمثابة قمع أو مخروط تتجه رأسه المدببة نحو موقع محدد من فقرات العمود الفقرى، بينما تتجه قاعدته المستديرة نحو موقع مركز الطاقة الخاص به على السطح الخارجى لجذعك من ناحية البطن والوجه . ولكى أسهل

من الاتجاهات المغناطيسية والجغرافية لكوكب الأرض والاتجاه دورانه فى ذات الوقت، فكلما التزمنا بذلك عظمت الفائدة، كما يراعى أداء التدريبات حافياً بدون حذاء . وسوف تلاحظ أننى منذ الآن سوف أبدا فى استخدام الأسماء الأصلية لمراكز الطاقة "الشاكرا" فى أصلها الهندى وذلك لعدة أسباب، منها : أننا قد شرحناها شرحاً وافياً فى الجزء الأول من هذا الكتاب وقدمنا صوراً توضيحية بمواقعها المختلفة وعلاقاتها بالأعضاء الحيوية وصفاتها، وهذه المعلومات لم تأت بذلك على سبيل المعرفة النظرية وإنما بغرض تفعيلها عملياً فى هذا الجزء الذى تقرأه الآن . ومن هذه الأسباب أيضاً أن هذه الأسماء الهندية قد أصبحت هى المصطلحات العالمية التى يستخدمها كافة المتخصصين فى علوم الطاقة الحيوية برغم اختلاف جنسياتهم ولغاتهم، ولذلك فإن تكرار استخدامها لها هنا فى هذا الكتاب سوف يؤدى إلى حفظك لها وبالتالي إلى سهولة اطلاعك فيما بعد على أى مؤلف آخر بآى لغة، مما سوف يؤدى إلى تمكنك من فهم المقصود من هذه الأسماء فى هذه البحوث الأخرى وسرعة استفادتك منها . والآن هيا إلى العمل :

١- إيقاظ "مولادارا" و"سفاديستانا" : قف فى مواجه الشمال وأنت فى وضع استرخاء تام . ابدأ فى سحب تيار عميق من الهواء ولكن بدلاً من توجيهه إلى صدرك قم بتوجيهه إلى أسفل ليملا تجويف البطن ( توجيه الهواء إلى البطن من التدريبات الأساسية فى





عليك معرفة رقم كل فقرة من فقرات العمود الفقري فسوف نقوم بعدها من أعلى إلى أسفل ( أى أن الفقرة الأولى سوف تلى الجمجمة مباشرة، وهكذا ) . بعد أن يصل تيار الطاقة الأحمر إلى أساس نقطة "مولادارا" ما بين الفقرتين ٢٦ و ٢٧ ( تقعان في الفقرات العجزية ) وبعد أن يصل التيار البرتقالي إلى أساس نقطة "سفاديستانا" ما بين الفقرتين ٢٢ و ٢٣ نبدأ الآن في أهم جزء من التدريب، وهو الجزء الذى يتطلب الكثير من الصبر والتركيز، وذلك بأن نرسل بإرادتنا كلا من التيار الأحمر والتيار البرتقالي على الترتيب من مكانيهما اللذين وصلا إليهما الآن إلى قاعدتي المخروطين لنقطتي "مولادارا" و "سفاديستانا" ( الأولى كما تعلم تقع فى المنطقة ما بين فتحة الشرج والبروستاتا فى الرجال أو بين فتحة الشرج وفتحة المهبل فى السيدات والثانية تقع أسفل الأحشاء فوق الأعضاء التناسلية ) . أثناء إرسالنا لتيارى الطاقة يجب أن نكون فى أذهاننا صورة واضحة للونى التيارين مع تمريرهما فى مسار لولبى من قمة كل مخروط إلى قاعدته بحيث يدور اللولب فى اتجاه عقارب الساعة حتى يصل إلى السطح الخارجى لكل نقطة من النقطتين . نستمر فى إرسال تيارى الطاقة من قمتى المخروطين الملامستين للعمود الفقري إلى قاعدتيهما على السطح الخارجى للجسم مع دوام التركيز على تصور لونيتهما وكأننا نراهما رأى العين ( انظر الشكل رقم ١ ) . نتوقف عن التدريب عندما نشعر أننا وصلنا إلى حالة بدأنا معها فى الشعور

الشكل رقم ٢) . استمر حتى تشعر بحدوث وهج أصفر يغمر مركز "مانيبورا" ، عندها تكون قد نجحت في فتح هذه الشاكر .

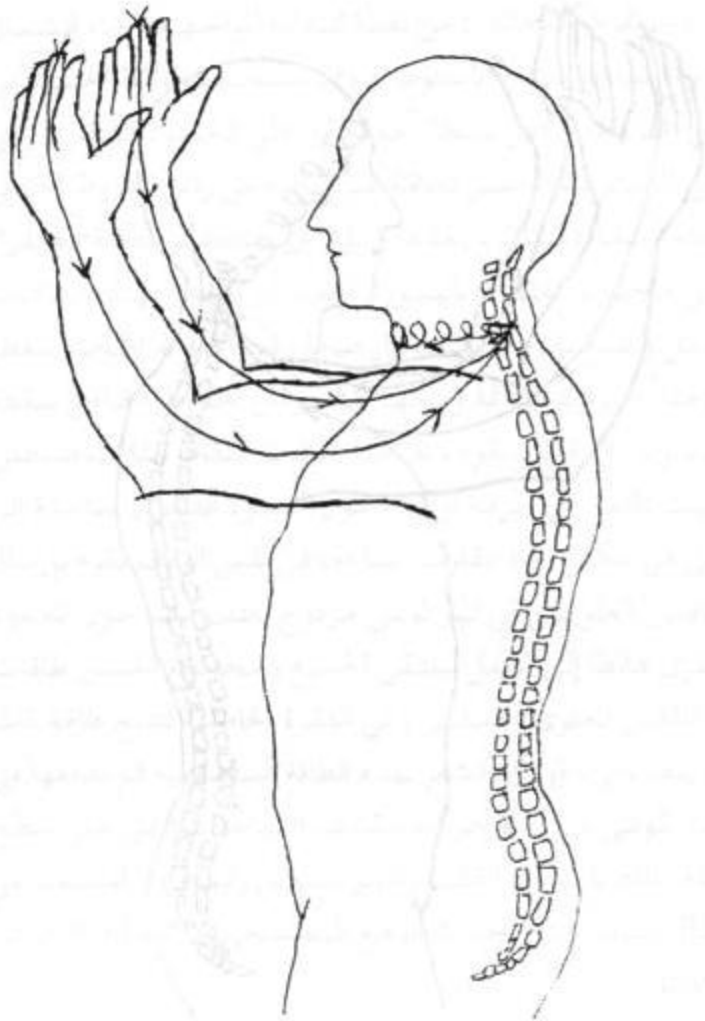
٣- إيقاظ "فيشودا" : سنبداً مثلما فعلنا مع النقطة السابقة من نفس وضع الوقوف قبالة الشمال مع رفع اليدين بنفس الأسلوب، ولكن هذه المرة سنوجه أوامرنا العقلية للطاقة الزرقاء لكي تنفصل عن تيار الطاقة الكونية وتتسلل عبر أصابع اليدين مروراً بالساعدين فالعضدين في خطين يلتقيان أيضاً عند الفقرة الرابعة، ولكن هذه المرة بدلا من أن نرسل تيار الطاقة الأزرق إلى أسفل سوف نقوم بإطلاقه مباشرة نحو نقطة "فيشودا" بنفس الطريقة اللولبية في اتجاه عقارب الساعة حتى يصل إلى سطح قاعدة النقطة في مستوى الغدة الدرقية، ونستمر في إرسال تيار الطاقة الأزرق حتى نصل إلى مرحلة توهج ضوئي أزرق اللون ( انظر الشكل رقم ٣ )، فتكون هي علامة النجاح في فتح شاكر "فيشودا" .

٤- إيقاظ "أدجنا" : من نفس الوضع والاتجاه وبنفس وضع رفع اليدين سنوجه أوامرنا العقلية للطاقة الكونية ذات اللون الأزرق الغامق لتتسلل عبر أطراف أصابع أيدينا لتأخذ نفس المسار ولكن ليلتقى خطاها هذه المرة في الفقرة العنقية الثانية، ومن ثم نرسلها في حركة لولبية في اتجاه عقارب الساعة من قمة مخروط "أدجنا" إلى قاعدته على منتصف الجبهة فوق ملتقى الحاجبين ( انظر الشكل رقم ٤ ) ونستمر في الإرسال حتى يحدث التوهج المنشود .

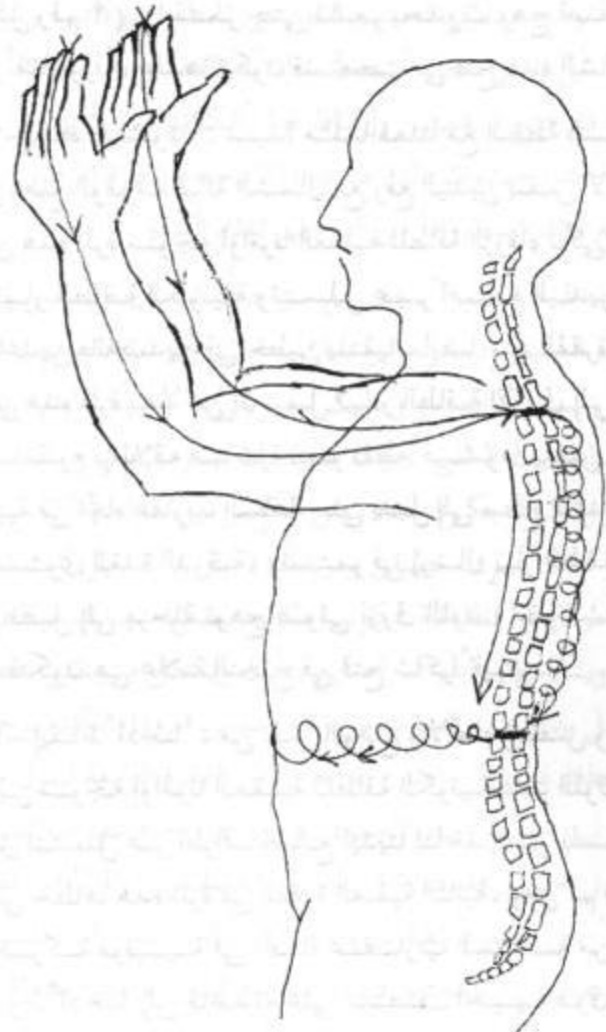
بحدوث توهج ضوئي أحمر اللون في نقطة "مولادارا" وتوهج برتقالي مماثل له في نقطة "سفاديستانا" فتأكد في هذه الحالة أننا قد نجحنا في فتح النقطتين وإيقاظ قوة "الكونداليني" بهما . أما في حالة عدم حدوث ذلك فعلينا ألا نعاود الكرة إلا في اليوم التالي، مع أخذ قسط وافر من النوم في تلك الليلة .

٢- إيقاظ "مانيبورا" : قف في مواجهة الشمال في نفس وضع الاسترخاء السابق وقم برفع ذراعيك بحيث يكونان عموديين على الجسم في مستوى الصدر وكأنك تشير إلى الأمام بكلتا ذراعيك، ثم ارفع ساعدك لأعلى بحيث يصبحان عموديين بدورهما على الذراعين وبحيث يكون اتجاه بطن الكفين في مواجهة أحدهما للآخر ( وكأنك سوف تصفق وذراعاك لأعلى ) . تخيل أنك تقوم بإعطاء أمر ذهني للطاقة الكونية بأن ينفصل منها تيار الطاقة الصفراء ويتجه إلى أطراف أصابع يديك وينتقل منها في خطين ( خط لكل يد ) عبر الساعدين والعضدين مروراً بالكتف حتى يلتقى الخطان في تيار واحد مرة أخرى في الفقرة الرابعة لينزل منها بشكل لولبي مندفع حول العمود الفقري في اتجاه عقارب الساعة إلى أسفل حتى الفقرة الثانية والعشرين ( أساس نقطة "مانيبورا" على العمود الفقري ) . قم الآن كما سبق وأن فعلت مع شعاعى النقطتين السابقتين فابدأ بتوجيه التيار الأصفر انطلاقاً من قمة المخروط إلى قاعدته في حركة لولبية باتجاه عقارب الساعة إلى أن يصل إلى سطح نقطة "مانيبورا" فوق السرة بحوالى ٢ سم ( انظر





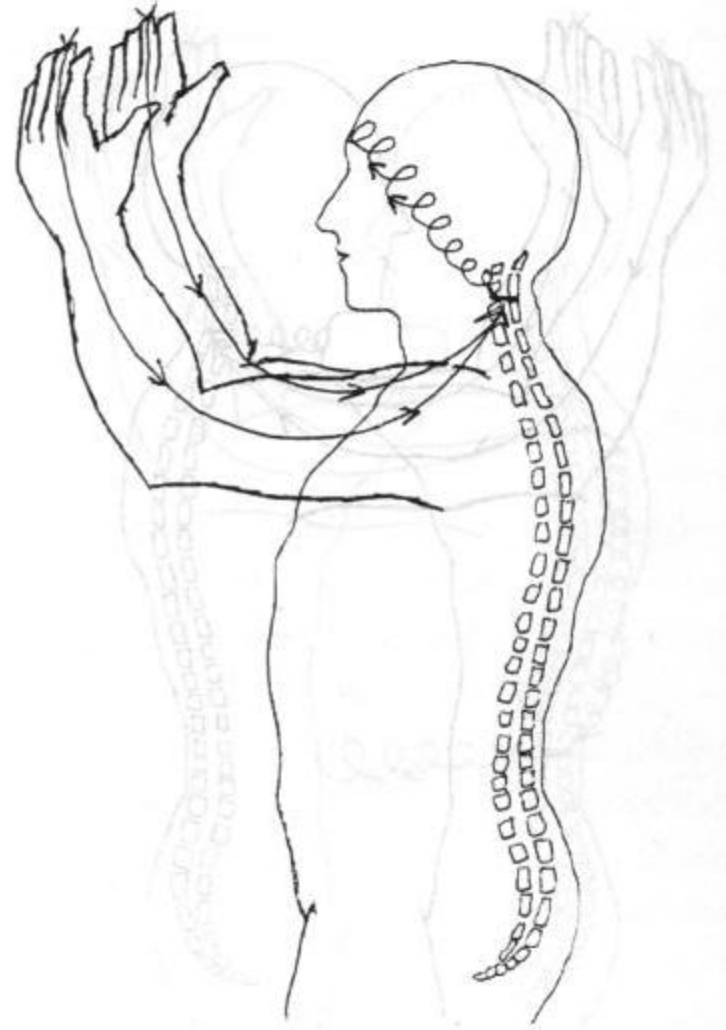
شکل رقم ۳



شکل رقم ۲

٥- إيقاظ "أناهااتا" : من نقطة البداية المواجهة لاتجاه الشمال مع رفع اليدين بنفس الأسلوب سوف نستحضر الطاقة الحمراء من رأس المخروط الخاص بنقطة "مولادارا" على العمود الفقري وفي نفس الوقت نستحضر الطاقة البرتقالية من رأس المخروط الخاص بنقطة "سفاديستانا" ، بعدها مباشرة نستحضر الطاقة الصفراء لرأس مخروط نقطة "مانيبورا" ، بعد أن نشعر بهذه الطاقات بشكل واضح نقوم باستحضار طاقة رأس المخروط الخاص بنقطة "أدجنا" الزرقاء القائمة ومعها طاقة رأس المخروط الخاص بنقطة "فيشودا" الزرقاء . نقوم بتصعيد طاقات النقاط الثلاث السفلى بحيث تلتف في حزمة لولبية حول العمود الفقري صاعدة إلى أعلى في عكس اتجاه عقارب الساعة، في نفس الوقت نقوم بإرسال الطائقتين العلويتين في تيار لولبي مزدوج يلتف أيضا حول العمود الفقري هابطا إلى أسفل ليلتقي الجميع ( مجموع الخمس طاقات من الملفين العلوى والسفلى ) في الفقرة الخامسة لنتنتج طاقة ذات لون بنفسجي، فور أن نشعر بهذه الطاقة البنفسجية قم بدفعها في مسار لولبي في اتجاه حركة عقارب الساعة لتنتهي على سطح نقطة "أناهااتا" فوق القلب ( انظر الشكل رقم ٥ ) . استمر في إرسال الطاقة حتى يحدث الوهج البنفسجي علامة إيقاظ مركز "أناهااتا" .

٦- إيقاظ "سahasara" : قبل أن أصف لك تقنية هذا التمرين أود أن ألفت انتباهك على أنه أحد أهم تمارين "الراجا يوجا" إن

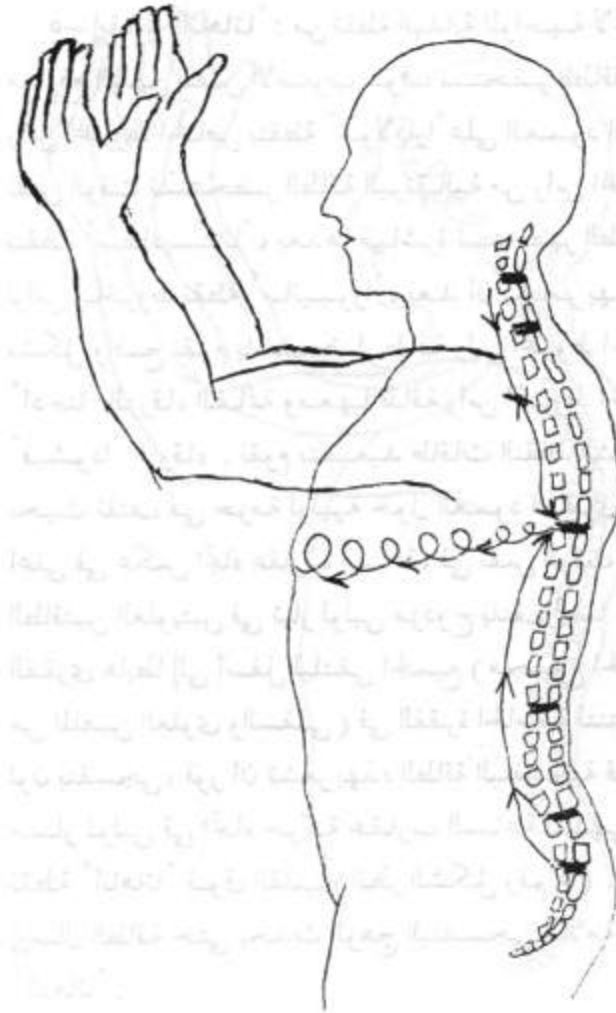


شكل رقم ٤



لم يكن أهمها على الإطلاق، وهو الذى يتوج جهود فتح مراكز الطاقة ويتيح - إذا ما تم أداءه بكفاءة - طريقا ممهدا نحو إمكانية التحكم فى طاقات المراكز السبعة وتحرير طاقة الأفعى "كوندايبنى" لتوجيهها من وإلى أى مركز من هذه المراكز بسهولة . وفى المراحل الأكثر تقدما فإنه يتيح إمكانية الاستخدام الواعى لهذه الطاقات بخصائصها المختلفة وتوجيهها لعلاج خلل ما أو لاكتساب نفع معين على مستوى جسدك الشخصى وكيانك النفسى، وبالوصول إلى مراحل التمكن يمكن بواسطته تحرير الطاقة الذاتية وإطلاقها لممارسة خصائصها على مستوى العالم المحيط، إلا أن الوصول لهذه الدرجة يستوجب الكثير من العمل الشاق والتدريب المستمر بلا انقطاع مع اتباع التعليمات بغاية الدقة، كما يستلزم هذا المستوى المتقدم مواصلة الاطلاع بغرض الاستزادة من أسرار هذا الفن ومراجعة كتابات الاساتذة البارزين فيه، مع استشارة معلم، والأهم من كل ذلك دوام مراقبة النفس وكبح الهفوات الصببانية التى قد تحرض على العبث بهذه القوى ، فضلا عن نوازع النفس الشريرة التى قد تحرضك على تسخيرها فيما لم تخلق له، وكما سبق ونوهت مرارا وتكرار فالقرار لك، إن شئت أن تنتهى نهاية مأساوية كما انتهى العديد من الذين انزلقوا إلى هذه الوهدة ممن استعبدتهم السحر الأسود واستفزتهم الشياطين فإننى أعيدك بالله من ذلك .

والآن، هل تذكر "إيدا" و"بينجالا" القناتين اللتين شرحناهما



شكل رقم ٥

الفقرى وفي نفس الوقت أنزل معه تيار الطاقة الشمسية الدافئة على يمين العمود الفقرى واستمر بإنزالهما بهذا الشكل المتوازي حتى تصل بهما إلى عظمة العصعص، الآن اشعر بوجودهما فى هذه المنطقة . الآن ابدأ فى الصعود بهما فى الاتجاه العكسى محافظا على مكان كل منهما ( الباردة على اليسار والدافئة على اليمين ) حتى تصل بهما وهما متوازيتين إلى داخل تجويف الرأس . الآن قم بتوصيلهما معا فى نقطة واحدة أعلى الجزء الخلفى العظمى من تجويف الجمجمة ( قبل أن تبدأ كرة الجمجمة فى تشكيل قمة الرأس / منطقة أعلى القذال / أعلى قمة القفا ) ، لا تخرج الطاقتين معا ولكن بداية من هذه النقطة التى التقيا فيها اعكس مسار كل منهما بحيث تتحول الباردة نحو اليمين والدافئة نحو اليسار ( أى أنهما ستتقاطعان فى تلك النقطة لكى تأخذ كل منهما اتجاه الأخرى ) ، ارفعهما معا حتى تتحدا معا فى نقطة " ساهاسارا " فى قمة الدماغ واربطهما معا على شكل عقدة . بعد أن ربطت العقدة ركز على أن يصدر عنها ضوء باهر شفاف أو أبيض اللون . ( انظر الشكل رقم ١٦ ، ب ) .

### إشارات النجاح :

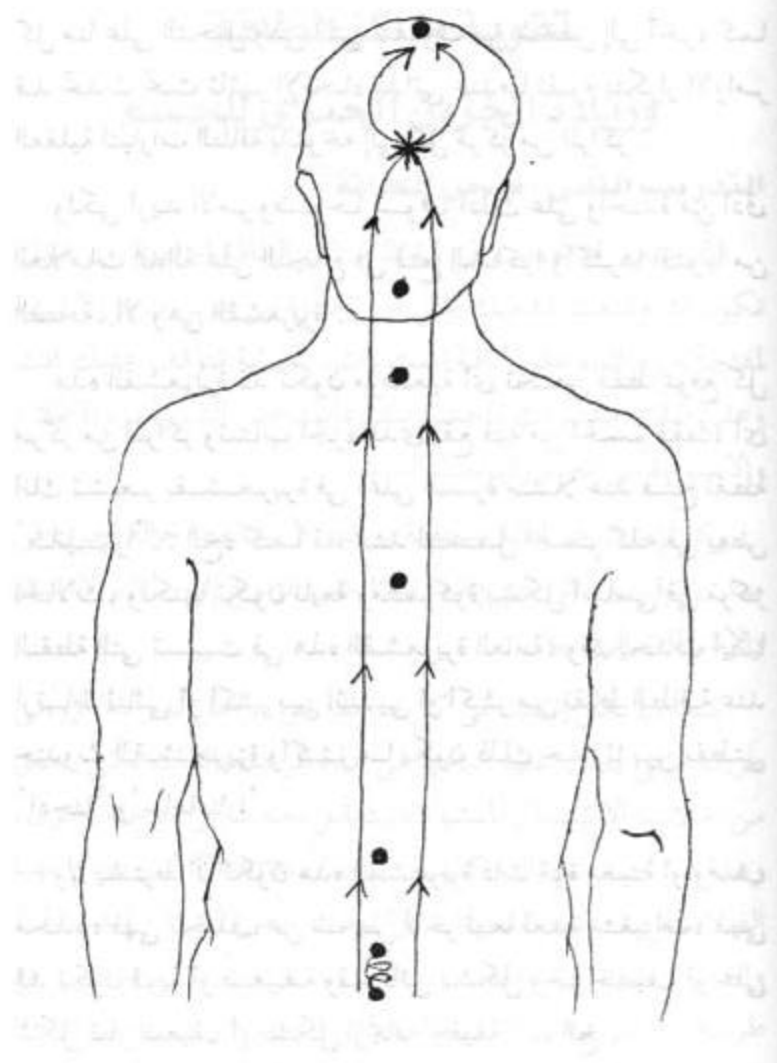
لا تقتصر إشارات النجاح فى فتح " الشاكر " وإيقاظها على قدرتنا على تصور حالة الإشعاع التى تغمر كل مركز من المراكز باللون المخصص له ، لأن هذا قد يتوقف إلى حد بعيد على قدرة

فى الجزء الأول من هذا الكتاب وشرحنا علاقتهما بقوى الشمس والقمر عندما تكلمنا عن جانب من نظريات التشريح الخاصة بعلوم "التانترا" ، وكيف أن علوم تشريح الأعصاب الحديثة إلى جانب علم العلاج بالإبر الصينية قد صدقتها إلى حد بعيد ؟

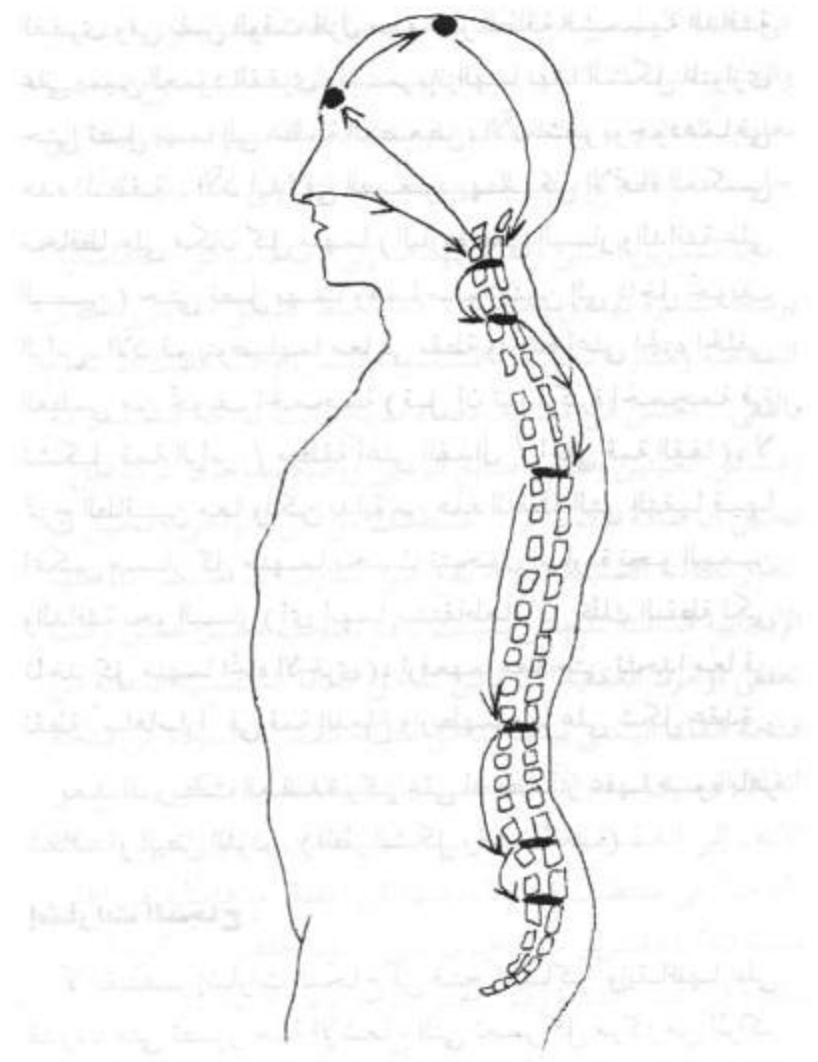
إن التمرين الحالى الذى يهدف إلى إيقاظ مركز " ساهاسارا " يرتبط مباشرة بهاتين القناتين ، كما يرتبط بشكل أساسى بالقوى الساخنة والباردة لكل من الشمس والقمر ، والآن عليك أن تقوم بالآتى : اجلس فى وضع قرفصاء مريح وأنت تواجه الشمال مع إغماض العينين وقبض أصابع اليدين ووضعهما فوق الركبتين . تخيل أن طاقة الكون " برانا " تحيط بك من كل النواحي وتخيل أن القمر بطاقته السلبية الباردة يقع على يسارك وأن الشمس بطاقتها الإيجابية الدافئة تقع عن يمينك . قم بسحب شهيق عميق وأنت تعطى أوامرك العقلية الآن لكى تدخل الطاقة الشمسية الدافئة من فتحة أنفك اليمنى بينما تدخل الطاقة القمرية الباردة من فتحة أنفك اليسرى . قم الآن بسحب تيار الطاقة الباردة لكى يندفع من الأنف إلى الفقرة العنقية رقم ٢ ليصطدم بها ويرتد إلى نقطة " أدجنا " فى منتصف الجبهة ، ومنها إلى نقطة " ساهاسارا " فى أعلى قمة الدماغ لينزل مرة أخرى على الجزء الخلفى من كرة الرأس ويعود إلى نفس الفقرة رقم ٢ التى بدأ الاصطدام بها .

حينما تعود به إلى هذه الفقرة ابدأ بإنزاله على يسار العمود





شکل رقم ۶ ب



شکل رقم ۶ ا

## تقوية مراكز الطاقة

### وزيادة المخزون الحيوى للجسم

#### التدريب الثانى : شحن الطاقة .

الآن وبعد أن نجحت فى إيقاظ مراكز الطاقة الخاصة بك فإنك تكون قد وضعت قدميك على أول خطوة من طريق طويل لا نهاية لمفاجآته وفوائده على كافة المستويات، النهاية تتوقف عليك أنت وعلى مدى مشاركتك واجتهادك ودأبك على التدريب والاطلاع والاستزادة من العلم وتهذيب الذات .

وكل إنسان هو حالة مستقلة بذاتها لا تشابهها حالة أخرى فى مدى ترقبها الروحى وقدرتها على الولوج إلى عالم الأسرار والإشراقات الروحية .

كما أن لكل إنسان فى كل مرحلة من مراحل تدرجه الروحى طريقة مثلى يجب عليه اتباعها فى هذه المرحلة بالذات لكى يحقق من خلالها الاكتمال المنشود ولينتقل بعدها إلى مرحلة أخرى، وهذا هو أحد معانى كلمة "دارما" Dharma التى يعنى بها الفلاسفة (مقام السلوك)، والتى قد تعنى أيضا (فضيلة / واجب / قانون / استقامة)، حيث إن "دارما" إنسان ما هى أرفع طريقة للعمل يجب أن يسلكه، وهى الطريق الذى يناسب درجة نضجه وحاجات روجه .

كل منا على التخيل وهى التى تتفاوت من شخص إلى آخر، كما قد تحدث تحت تأثير الإيحاء الذاتى عندما نقوم بتكرار الأوامر العقلية لتيارات الطاقة بالتوجه إلى كل مركز من المراكز .

ولكى أزيد الأمر وضوحا سوف أدلك على واحدة من أدق العلامات الدالة على النجاح فى فتح الشاكرا وأكثرها اقترابا من الصحة، ألا وهى القشعريرة .

هذه القشعريرة قد تكون موضعية أى تختص فقط بموقع كل مركز من المراكز وتنتاب الجزء الذى يقع فيه من الجسم فقط، أى أنك تشعر بقشعريرة فى أعلى السرة مثلا عند فتح نقطة "مانيبورا" .. الخ، كما قد تمتد لتشمل الجسم كله فى بعض الحالات، ولكنها تكون نابعة ومتمركزة بشكل أساسى فى مركز النقطة التى تسببت فى هذه القشعريرة العامة، وقد يحدث أيضا ارتباط ثنائى أو أكثر بين اثنتين أو أكثر من نقاط الطاقة عند حدوث القشعريرة وأكثر ما يكون ذلك حدوثا بين نقطتى "أدجنا" و"سahasara" .

ولا يشترط أن تكون هذه القشعريرة ذات قوة معينة أو وصف محدد، فهى تختلف من شخص لآخر تبعا لعدة متغيرات، فهى قد تكون قوية أو ضعيفة وقد تأتى بشكل وخز خفيف أو على شكل تيار ضعيف أو بشكل ارتجافة خفيفة ... الخ .

ولما كانت القدرة على الاستفادة من فتح مراكز الطاقة وتوجيه الطاقات الخاصة بها لأغراضها المختلفة تستلزم نشاطا ولياقة في هذه المراكز، كان من الضروري أن نقوم بتنشيطها وإنعاشها وزيادة احتياطي الطاقة المخزون بها كي تكون جديرة بما يراد منها الاضطلاع به، ولو لم نفعل ذلك لما حصلنا أبدا على أى تقدم ملموس فى هذا الصدد، ولذلك فقد طور الأساتذة القدامى والمحدثون بضعة أساليب الغرض منها شحن مراكز الطاقة الحيوية برصيد من الطاقة يكون بمثابة احتياطي للإنفاق على ما سوف يستجد من أغراض تستعمل فيها مواهب هذه المراكز، كما أنه يعمل بمثابة إنعاش عام للجسد وللحالة المزاجية العامة على السواء، بل إنه قد أثبتت البحوث الحديثة قدرته على تفعيل المخزون الكامن فى الجسم جنبا إلى جنب مع تأثيره المذهل على زيادة قدرة الجسم على التجدد الذاتى فى البناء الخلوى، ومن ثم فإنه يؤجل من معدلات الهدم المسببة للشيخوخة .

قف فى الوضع المعتاد قبالة الشمال وبنفس طريقة رفع الساعدين المشروحة سابقا . تصور أنك محاط بمجال هائل من الطاقة الكونية البناءة المنشطة . أطلق زفيراً قويا من فمك وأنت توجه تيارات هذه الطاقة إلى أطراف أصابع يديك ثم اسحب شهيقاً قويا من أنفك وأنت تعطى أمراً عقلياً بزيادة كمية التيارات المتجهة إلى أصابع اليدين . استمر على ذلك حتى تبدأ فى الشعور بالقشعريرة فى أطراف أصابع يديك، وهى علامة على أنها بدأت تعمل كمراكز استقبال فعالة .

ولذلك كان الإنسان متطوراً دون غيره من الكائنات . وأنت نفسك لا بد وأنت قد لاحظت أنك فى بعض مراحل حياتك قد اختلفت من حيث النظرة إلى الكون وإلى أولويات الحياة وإلى كيفية سلوكك واتخاذ قراراتك حيال الأشياء، وربما تكون طبقاً لهذه التغيرات قد اتخذت قرارات مصيرية بشأن تغيير الأصدقاء أو مراجعة قرارك بشأن شريك حياتك أو تغيير طبيعة عملك .

فما بالنا بتغيرات جذرية تحدث على مستوى الجسد والنفس وتعيد علاقة مراكزك الحيوية بمصادر الطاقة الجبارة للكون الفسيح !!؟

إنك فى هذه الحال أحوج ما تكون إلى التزام أخلاقى سلوكى يحدد سعيتك كطرف خلاق، بناء ومبدع من أفراد الكون الذين يستهدفون العمران والخير ومساعدة الناس، فإنت لم تكتسب هذه الطاقة بغرض مراكمتها كالشحيح الساهر على كنزه، ولكنها طاقة الكون التى لم تفن منذ ملايين السنين برغم أن كافة الكائنات الحية تستمد منها بصورة أو بأخرى، ولذلك فكلما ساهمت فى السعى من أجل مساعدة الضعيف وتبصير الجاهل ونشر البسمات على وجوه الحيارى كافاتك مصادر العناية الإلهية بالمزيد من منابع الطاقة الخلاقة التى لم تكن لتخطر لك ببال .

هذه هى الحقيقة الثابتة التى وعأها من قبلنا كبار الصالحين والأخيار والقديسين من البشر فأورثتهم حياة طيبة وسيرة محمودة فى الدنيا، وحسن مآل فى الآخرة .



نقطتى "أدجنا" و"سahasara" ثم انزلق بها عبر قمة الدماغ لتنزل عبر النخاع الشوكي إلى أسفل مارة بقمم مخاريط كل النقاط من أعلى إلى أسفل: "أدجنا"، "فيشودا"، "أناهاتا"، "مانيبورا"، "سفاديستانا" و"مولادارا" لتقوم بشحنها على الترتيب. اشهق لتشحن أطراف الأصابع. ازفر جاذبا الطاقة عبر الكفين والذراعين فالكتفين والرقبة فالوجه فتجويف الدماغ ثم اهبط بها على قاعدة نقط "فيشودا" على الغدة الدرقية وانزلق بها من ثم إلى الأسفل لتشحن بها قواعد مخاريط كل النقاط بالترتيب على السطح الداخلى للصدر والبطن منهيها بالأعضاء التناسلية. اشهق لشحن أطراف الأصابع. ازفر ومرر الطاقة عبر الكفين والذراعين والكتفين والرقبة وتجويف الدماغ، ثم اهبط بها كما سبق تماما لتشحن بها قواعد المخاريط على السطح الداخلى للجزء الامامى من جسمك ثم منهيها بها لتشحن الساقين والقدمين. اشهق لشحن الأصابع. ازفر وأنت ترسل الطاقة عبر الكفين والذراعين والكتفين والرقبة وتجويف الرأس وتجويف الجسم الداخلى متجها بها فى الختام إلى كعبى قدميك. (انظر الشكل رقم ٧).

ضم كفيك معا وأنت تعد حتى الرقم ٥. إرخ ذراعيك وافتح عينيك. أنت الآن شخص جديد.

استمر على هذا التدريب لمدة أسبوع قبل أن تنتقل إلى الذى يليه مع مراعاة أن تراجع معه من وقت لآخر التدريب الأول خلال هذا الأسبوع، وأقترح شخصا أن تمارس التدريب الثانى يوميا خلال الأسبوع بينما تمارس الأول يوما بعد يوم.

أطلق الزفير القوى ( احرص دائما على أن يكون الزفير من الفم والشهيق من الأنف ) وأنت تعطى الأمر العقلى للطاقة بأن تملأ الكفين تماما من أطراف الأصابع حتى المعصمين واحتفظ بها هناك. خذ شهيقا وأنت توجه المزيد من تيارات الطاقة الكونية إلى أطراف أصابع اليدين. ازفر وأنت ترسل بهذه الكمية الجديدة إلى داخل اليدين بالإضافة إلى الكمية السابقة المختزنة بحيث تملأ الآن الكفين والساعدين والعضدين حتى مفصلى الكتفين. اشهق جاذبا المزيد من التيارات إلى أطراف الأصابع. أرسل الشحنة الجديدة مع الزفير لتملا مع سابقتيها كل اليدين والذراعين والكتفين والرقبة.

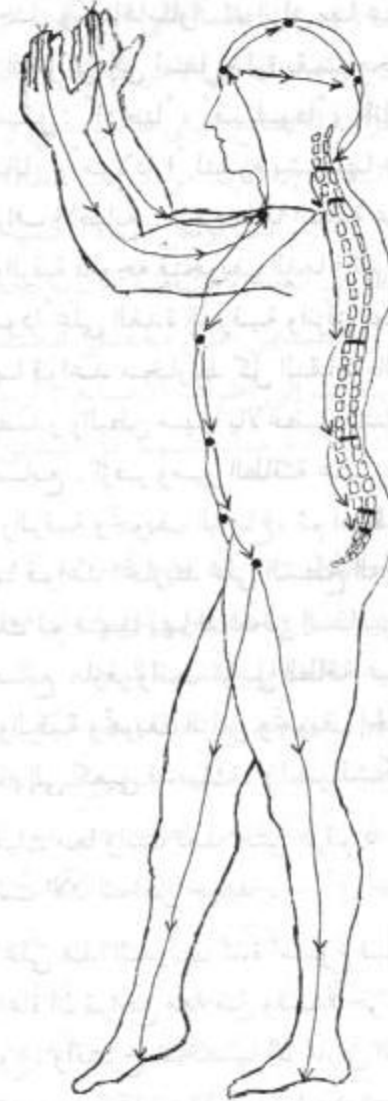
اشهق واجذب تيارات جديدة نحو أطراف الأصابع. ازفر وأنت تملأ اليدين والذراعين والكتفين والرقبة والوجه متخيلا أن هالة من الإشعاع قد بدأت فى تغليف الوجه. اشهق شاحنا أطراف أصابعك. ازفر وأنت تضخ الطاقة نحو الكفين فالذراعين فالكتفين فالرقبة والوجه حتى قاعدة مخروط نقطة "أدجنا" فى منتصف الجبهة ساحبا منه شعاعا من الطاقة حتى قمة المخروط على العمود الفقرى. اشهق وأنت تشحن أطراف الأصابع. ازفر مزيدا من شحن الكفين والذراعين والكتفين والرقبة ثم نقطتى "أدجنا" و"سahasara" ومنهما إلى كل تجويف الدماغ الداخلى. اشهق لتشحن أطراف أصابعك. ازفر جاذبا تيارات الطاقة لتملا بها يديك وذراعيك وكتفيك ورقبتك ووجهك ولتصعد بها إلى

### التدريب الثالث :

#### مقاومة الإنهالك والتغلب على الضغوط والضعف

جميعنا نعرف أن الناس تتفاوت من حيث القدرات على كافة المستويات، ومنها القدرات الصحية والنفسية، لذلك كان هذا التدريب يستهدف بشكل خاص هذه الشريحة من الناس الذين رزقوا بنية ضعيفة أو أعصابا هشة، وكذلك أولئك الذين تحتم عليهم طبيعة أعمالهم أن يقعوا تحت تأثير ضغوط عصبية ونفسية أو جسمانية شاقة أو غير طبيعية أو تستلزم وقتا طويلا مما يوقعهم فريسة الإجهاد، فمن البديهي أننا لن نتمكن طبقا لهذه الحالات من الوصول إلى تراكم يعتد به في مخزون الطاقة بواسطة التدريب السابق ما لم نتمكن أولا من تغطية مكمن الخلل والقصور الذي يستنزف موارد الطاقة الأصلية لدينا .

قف قبالة الشمال في نفس وضع اليدين المرتفعتين . أغمض عينيك . اشهق جاذبا تيارات الطاقة البناءة إلى أطراف أصابع يديك . ازفر وأنت تعد حتى رقم ٣ دافعا بالتيار من خلال الكفين والذراعين إلى داخل السطح الأمامي من جسمك حتى تصل على قاعدة مخروط نقطة "مانيبورا" فوق السرة بحوالي ٢ سم ثم أدره في اتجاه عكس عقارب الساعة بشكل لولب يتجه نحو قمة رأس المخروط على العمود الفقري . اشهق لتشحن أطراف أصابعك من جديد . ازفر وعد حتى رقم ٤ وعاود إرسال الطاقة عبر الكفين



شكل رقم ٧



"أدجنا" نصعد به إلى نقطة "سahasara"، في هذه اللحظة وفي حالة ما إذا كنت قد نجحت في فتح مراكز الطاقة عبر التدريب الأول وفي تجميع رصيد من الشحن الجيد عبر التدريب الثاني، واتبعت بشكل مفصل تعليمات هذا التدريب الحالي، فإنك بمجرد الوصول على نقطة "سahasara" سوف تلاحظ إشراق ضوء ضعيف يتخذ شكل هلال ضئيل الحجم فوق الجانب الأيمن من الرأس ستراه برغم إغماض عينيك . اشهق شاحنا أصابع اليدين . ازفر وأنت تعد حتى رقم ٧ واهبط بتيار الطاقة عبر الكفين والذراعين منزلقا على السطح الأمامي للجسم من الداخل حتى تصل إلى قاعدة مخروط نقطة "مانيبورا" ومنه إلى قاعدتي مخروطي "سفاديستانا" و"مولادارا" ثم عكس عقارب الساعة في حركة لولبية إلى قمة مخروط نقطة "مانيبورا" على العمود الفقري صاعدا به ليمر بقمم مخاريط النقاط "أناهاتا"، "فيشودا" و"أدجنا"، ومن الأخير إلى نقطة "سahasara" ثم اهبط به عبر تجويف الدماغ على السطح الداخلي للوجه نازلا به مرة أخرى على الجزء الداخلي للسطح الأمامي من الجسم ملامسا أثناء نزولك قواعد مخاريط كل من "أدجنا"، "فيشودا"، "أناهاتا" حتى تختم الدورة بقاعدة مخروط نقطة "مانيبورا" (انظر الشكل رقم ٨).

الآن قمت بتأمين احتياجاتك الأساسية من الطاقة الكونية بحيث لن يتم استنفادك تحت تأثير الجهد الملح الذي اعتدت المعاناة من أثره لوقت طويل مضى إلى غير رجعة .

والذراعين إلى داخل السطح الأمامي من جسمك حتى تصل إلى قاعدة مخروط نقطة "مانيبورا" كما سبق واستمر في دفع التيار إلى قاعدة مخروط نقطة "سفاديستانا" ومنها إلى قاعدة مخروط نقطة "مولادارا" ومن هنا تقوم بإدارته عكس اتجاه عقارب الساعة في حركة لولبية حتى يلامس رأس مخروط نقطة "مولادارا" على العمود الفقري . اشهق شاحنا أطراف أصابعك . ازفر وعد حتى رقم ٥ واسحب تيار الطاقة عبر كفيك وذراعيك إلى داخل السطح الأمامي من تجويف جسدك لتمر به على قواعد مخاريط نقاط "مانيبورا"، "سفاديستانا" و"مولادارا" على الترتيب ومنه على قمة مخروط "مولادارا" في عكس اتجاه عقارب الساعة بشكل لولبي ليلامس العمود الفقري، ومن هنا تصعد به حتى تصل إلى قمة مخروط نقطة "أناهاتا" فتقوم بدفعه في حركة لولبية في نفس اتجاه عقارب الساعة حتى يلامس قاعدة مخروط نقطة "أناهاتا" فوق القلب . اشهق واشحن أطراف الأصابع . ازفر وأنت تعد حتى رقم ٦ وأنت تسيير بتيار الطاقة عبر الكفين والذراعين والتجويف الأمامي من الجسد مرسلا بالتيار إلى قاعدة مخروط نقطة "مانيبورا" وهابطا به عبر قاعدتي مخروطي النقطتين "سفاديستانا" و"مولادارا" ثم في مسار لولبي عكس اتجاه عقارب الساعة إلى قمة مخروط نقطة "مولادارا" ثم تصعد به على العمود الفقري حتى يلامس قمة مخروط نقطة "أناهاتا" ومنه قمتي مخروطي النقطتين "فيشودا" و"أدجنا" ومن قمة مخروط نقطة

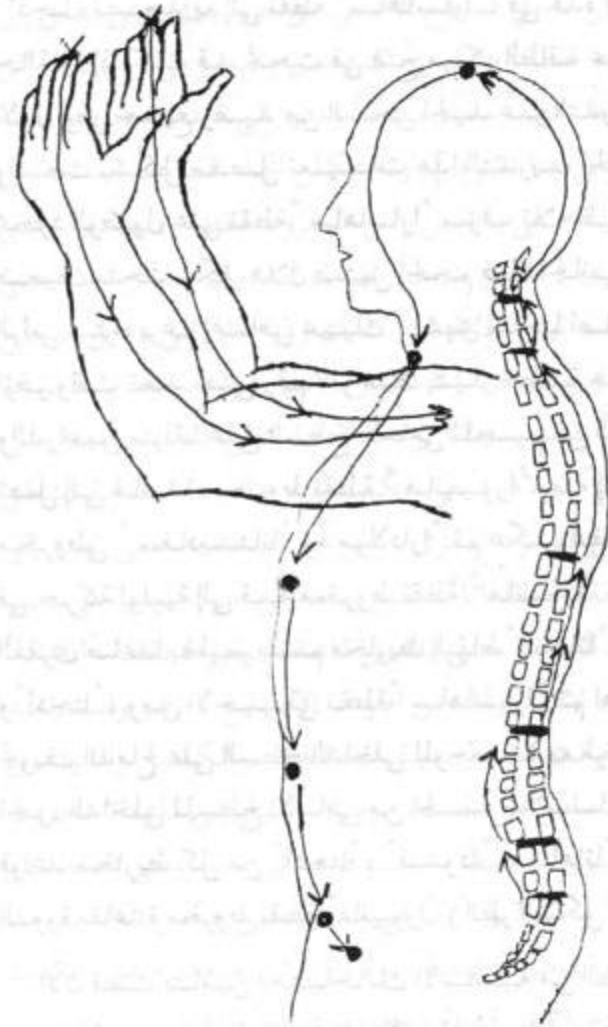


### التدريب الرابع : بناء درع الطاقة .

إن استرجاع الطاقة التي تم استهلاكها عن طريق الأنواع المختلفة من الجهود، والتي يؤدي استهلاكها إلى حدوث حالة الإنهاك النفسية والعصبية المعهودة على نطاق واسع في عصرنا الحديث ليس هو نظام الدفاع الأوحيد لعلاج هذه الحالة، بل من الممكن أن نبادر إلى تبني نظام أكثر فعالية من خلال دمج طريقة أخرى أثبتت فعاليتها العملية من خلال الثقافات المحلية للعديد من الشعوب، خاصة الشرقية، وهو الأمر الذي أكدته البحوث في هذا المجال كما برهن عليه نظام العديد من الأساتذة المحدثين .

هل تذكر حينما كانت والدتك أو جدتك تحمصنانك من الحسد عن طريق ( الرقوة ) أو " الرقية " ؟ كيف كانتا تفعلان ؟ وكيف كانت أيديهما - خاصة اليمنى - تتحركان حول رأسك ؟ هل تذكر تلك الحركة الدائرية المميزة التي كانت تحيط رأسك بدوائر غير مرئية متعددة وكأنها تحيطك بأغلفة غير مرئية، وكم عدد الدورات التي كانت تقوم بها ؟ أليست سبعة ؟ هذا الرقم العجيب الأسطوري الذي لا تنفد أسراره - والذي سنتناوله قريباً بإذن الله في كتاب منفصل - هل تذكر كيف كنت تجلس حينها في حجر كل منهما وأنت مطمئن ساكن يغمرك هدوء غريب وشعور بالراحة ؟

وما رأيك إذا علمت أن نظام بناء درع الطاقة الذي نحن



شكل رقم ٨

طريق إيقاظ مراكز الطاقة في أجسادنا وعن طريق شحن أرضيتها بالطاقة الكونية . ويساعدنا في هذا المضمار نظام بناء درع الطاقة الذى سوف نتناوله في هذا التدريب والذى يتم كالآتى :

قف مواجهها الشمال رافعا كفيك في مستوى رأسك . تخيل مجال الطاقة الكونية محيطا بك من جميع الجهات . اقبض بيديك الاثنتين سبع قبضات وكأنك تسحب من الفراغ المحيط بك سبع سحبات من الطاقة الكونية . أنزل الآن يدك اليسرى بحيث يكون باطن كفك اليسرى للداخل في محاذاة خاصرتك ( بحيث يكون الساعد مع العضد زاوية حادة ) . استمر محتفظا بالكف اليمنى في مستوى الرأس كما هى مع ضم أصابعها ( تماما كما فى ضم الأصابع عند إجراء الرقية ) على أن تكون المسافة بين الكف والرأس حوالى ١٠ سم . أعط أمرا ذهنيا لكمية الطاقة الكونية التى تقبض عليها بأصابع كفك اليمنى بأنك سوف تستخدمها فى بناء درع من سبع طبقات يحيط بجسدك تماما من كل الجهات . قم بتحريك كفك اليمنى وهى مقبوضة كما هى فى حركات دائرية فى اتجاه عقارب الساعة حول رأسك لسبع مرات وأنت تكون فى ذهنك صورة كل طبقة من الطبقات السبع المكونة للدرع الواقى بحيث تكون كل منها على شكل بناء أسطوانى يحيط بك من قمة الرأس إلى أخمص القدمين . بعد أن تنتهى من بناء الطبقة السابعة ضم يدك اليمنى بقوة وكأنك تقوم بدمج الطبقات السبع معا ثم اهبط بكفك اليمنى إلى نفس مستوى الكف اليسرى

بصدده يكاد يتطابق فى العديد من تفصيلاته مع أسلوب ( الرقوة ) ؟

تعلم جيدا كما سبق وأن شرحت لك أن نظام الطاقة الكونية هو عبارة عن الكيان الذى تقوم به التجليات المختلفة لصور وأنواع المادة والإشعاعات وغيرها من ظواهر الوجود . ولما كان الحال كذلك فلك أن تتصور مدى العاصفة الكونية التى ندور فيها وتمثل جزءا منها ونقع تحت تأثير تفاعلاتها فى ذات الوقت . تخيل ملايين الملايين من ومضات ودفقات وجسيمات وتيارات الطاقة من مختلف الترددات ودرجات القوة والخصائص وهى تتقاطع وتتصادم وتتداخل وترتد وتمتص طوال الوقت من حولك وخلالك وبداخلك، بعضها فى نفس المجال ومعظمها فى مجالات مختلفة قد لا تتقابل نهائيا إلا أنها تمارس أثرها عليك طوال الوقت .

ولما كنا نعلم جيدا طبقا لعلم الفيزياء الحديث أن نظم الطاقة ليست جميعها بالضرورة ذات طبيعة فيضية تزود غيرها وتكسبه من فيضها، بل إن منها ما هو جاذب ومستقطب لغيره، أى يمارس عليه عملية ( سحب ) فيؤدى إلى استهلاكه ونقصانه وقد يؤدى إلى نفاذه نهائيا عن طريق تحويله إلى رصيده الخاص .

و بالتالى فنحن أحوج ما نكون إلى حماية نظمنا الخاصة من مثل هذه النظم المستهلكة حتى نحمل ما سبق واكتسبناه عن

### استدراتك مواطن الخلل الذاتى وبناء جسور الوعى :

الآن وبعد أن حققنا معا خطوة لا بأس بها على مستوى تنمية الوعى الذاتى بمراكز الطاقة السبع، وبعد أن تمكنا من إيقاظها وشحنها برصيد مناسب من الطاقة الكونية، وبعد أن تعلمنا نظاما فعالا لدرء عوارض الاستهلاك ومستنزفات الطاقة وحماية مكتسباتنا بواسطة الدرء سباعى الطبقات فيحسن بنا أن نبدأ فى تفعيل مرحلة لا تقل أهمية عن المرحلة السابقة، لا سيما وأنها تمهد الطريق لمد جسور التعاون بين القنوات المختلفة للوعى الذاتى وتنمى من القدرة على التركيز، فضلا عما لها من أثر كبير على علاج بعض أعراض الخلل ذات الطبيعة النفسية التى ربما تكون قد رافقتنا فى ظروف معينة أو تعلمناها تحت تأثير ظروف غير طبيعية والتى ربما تؤثر بالسلب على علاقاتنا الاجتماعية وربما تشوش على صورة الذات فى وعينا الخاص .

فمن الأهمية بمكان أن نعمد إلى تلافى هذه المواطن بغية الوصول إلى الحد الأقصى من التعاون بين المجالات المختلفة من الطاقة التى نمتلكها، كما أن تصرفنا كهذا من شأنه تنبيه العديد من القوى الكامنة التى نهملها عادة فى حياتنا المعاصرة، خاصة قوة التركيز وقوة التصور وقوة الإيحاء الذاتى، وهى القوى ذات الأثر المباشر على العديد من أوجه الإبداع العملية فى حياتنا، وهى التى تساهم بشكل مباشر فى العديد من عمليات الخلق والابتكار فى كافة المجالات العملية والفنية مما يجعلها مزدوجة الفائدة .

وثبتها فى هذا الوضع . أرسل الآن أمرا ذهنيا بأن يظل هذا الدرء محتفظا بطاقته كاملة لمدة أسبوع .

من المهم بعد كل أسبوع ( لاحظ أنه أيضا سبعة أيام !! ) أن تقوم بتغيير الدرء، وذلك لأنه سيكون فى خلال هذه المدة - السبعة أيام - قد تأثر بالعديد من العوامل التى يحسن معها تغييره بغرض دوام الحماية وبغرض تلافى أى تفاعلات بين طبقاته وبين المستجدات التى تلقتها، مما قد ينعكس بالسلب علينا .

أما طريقة التغيير فتتم كالاتى : قف كما فى وضع الاستعداد الاول وضع اليدين فى مستوى الخاصرة وكأنك تقف فى نهاية التدريب السابق . قم بواسطة الكف اليمنى المضمومة بإجراء حركة رأسية لأعلى كما لو كنت تشق شقا خلال الدرء، واستمر صاعدا لأعلى حتى تصل الكف إلى مستوى الرأس . حرك الكف وهى مضمومة الأصابع حول رأسك سبع مرات فى عكس اتجاه عقارب الساعة، وفى كل مرة أعط أمرا بأن تزال إحدى طبقات الدرء، وبعد إزالة كل طبقة منها انفض كفك بقوة فى الفراغ كأنك تتخلص من هذه الطبقة فى الفراغ الكونى . بعد أن تنتهى من إزالة آخر طبقة انفض كفيك الأثنين معطيا أمرا ذهنيا بالتخلص من كافة التراكمات الضارة التى ربما تكون قد تخلفت عن العملية السابقة . الآن قم بسرعة بإعادة بناء درء بديل .



### التدريب السادس : إخضاع الجسد والعقل :

اجلس قبالة الشمال . استحضر محيط الطاقة الكونية البناءة .  
اشهق من أنفك ساحبا كمية وافرة من تيار الطاقة . مرر التيار من  
تجويف الصدر ليتوزع إلى خمسة أفرع يذهب أربعة منها إلى  
أطرافك الأربعة بينما يذهب الخامس إلى تجويف الرأس . أعضاء  
جسدك الآن في حالة طيعة للاستجابة لاوامرك العقلية . قم  
بتوجيه أمر ذهني إلى ذراعك اليمنى لترتفع إلى أعلى دون أن  
يكون لتدخلك الواعي دور في ذلك . استمر في توجيه الأمر حتى  
تستجيب الذراع . بعد أن ترتفع الذراع وجه أمرا مضادا لها بأن  
تهبط ببطء حتى تعود إلى وضعها الأول . عاود الشهيق العميق  
موزعا التيارات الخمسة على نفس الأعضاء كما سبق . أعضاء  
الجسد أكثر استجابة . قم بتوجيه أمر ذهني للذراع اليسرى لترتفع  
من تلقاء ذاتها كما فعلت الذراع اليمنى . بعد ارتفاعها وجه أمرا  
مضادا بالهبوط البطيء كما سبق . اسحب شهيقا آخر وعاود  
توزيع الطاقة من خلال الأفرع الخمسة . أعضاء الجسد أصبحت  
تحت سيطرتك التامة . حرك عينيك في حركة دائرية لكي تتمكن  
من رؤية أكبر مساحة ممكنة من جسدك دون أن تحرك رأسك .  
أعط أمرا ذهنيا لكل جسدك بأن يسكن تماما دون أدنى حركة لمدة  
خمس دقائق متواصلة . تخيل خلال الدقائق الخمس أنك جبل  
راسخ من الجبال التي تؤثر فيها الأحداث . بعد مضي الدقائق  
الخمس أعط أمرا ذهنيا مضادا بأن تعود أعضاء الجسد إلى سابق

يجب التدرج على هذه المجموعة جيدا لدرجة الإتقان - إلى  
جانب التدريبات الأربعة السابقة - قبل الانتقال إلى التدريبات  
التي تليها، وذلك لضمان الإتقان في أدائهم جميعا من ناحية،  
ومن ناحية أخرى لترسيخ المكتسبات التي سوف تنتج عنهم  
باعتبارها قاعدة سوف تبنى عليها بقية الفوائد التي ستنتج عن  
التدريبات الأكثر تقدما .

### التدريب الخامس : تدريب إدراك الذات :

اتجه نحو الشمال واجلس القرفصاء . تنفس عشرين نفسا  
كأعمق ما تستطيع - بحيث يكون الشهيق من الأنف والزفير من  
الفم - أغمض عينيك . ابدأ في الشعور بأنك مصدر للوعي  
والإدراك والمعرفة وبأنك موجود وتشعر بوجودك بقوة . كرر ذهنيا  
بلا صوت : " أنا مركز من مراكز القوة الكونية " ووجه حواسك  
بأكملها لتستشعر هذه القوة في نفسك ووجه أمرا ذهنيا للحواس  
بأن تظل محتفظة بهذا الشعور بالقوة بعد انتهاء التدريب . كرر  
ذهنيا : " أنا أسكن هذا الجسد ولكنني لست هو، أنا قائد القوى  
الذي يسيطر عليه، إن روحي لا تموت ولا تقهر وتتأثر بالخطر  
لأنها نفخة من روح الله " . أعط أمرا عقليا لمشاعر القوة بأن تغلف  
المجال المحيط بجسدك وأن تفسح عن نفسها أمام المجالات الحيوية  
للآخرين لكي يستشعروا ذلك .

أحشاءك الداخلية مع الحرص على أن تملأ تجويف البطن أولاً حتى يتشبع ثم تبدأ بملء تجويف الصدر من أسفله إلى أعلاه . اسحب فرعاً من الطاقة وأرسله عن طريق الأمر الذهني إلى قاعدة لسانك (منطقة اتصال اللسان بالفك السفلي) . اسحب فرعاً آخر وأرسله ذهنياً إلى العينين . الفرعان سيعملان على تزويد كل من اللسان والعينيين بقوة مماثلة لقوة عيون والسنة أفراد العائلة السنورية (القطط، الأسود، النمر .. الخ) . العينان الآن مؤثرتان ولهما نفس التأثير التنويمى الذى تشتهر به القطط عند اصطياها لفرائسها . اللسان الآن كأقوى ما يكون . اغمض عينيك واستحضر صورة مجموعة من الناس ليحيطوا بك من كافة الجهات . عينك الثابتان تبدآن فى التركيز لتستخرجا من وسط هذا الحشد بعض الأفراد الذين اعتدت فى حياتك السابقة (حياتك السابقة هى حياتك قبل أن تتخذ قرارك بالتغير وقبل أن تبدأ فى إيقاظ مواهبك الروحية الدفينة) أن تتجنب المواجهة معهم أو الذين كنت تشعر بمشاعر الرهبة من الاصطدام بهم تحت تأثير سلطة ما كانوا يمارسونه عليك أو بتأثير إحدى الهزائم التى عانيتها على أيديهم . استمر فى التركيز بعينيك المغناطيسيتين على هؤلاء موجهاً إليهم أمراً ذهنياً بأن يغادروا الحشد ويمثلوا أمامك فى وضع مواجهة . ابدأ فى التحدث عقلياً إليهم موجهاً الحديث إليهم الواحد تلو الآخر بأنك لم تعد تخشاهم : أنا لم أعد أخشاكم . أنا لا أخشاكم . لقد اكتشفت أن الخوف منكم

حالتها . اسحب شهيقاً عميقاً دافعاً بالطاقة الكونية لتغمر كافة أعضاء الجسد، وزع الطاقة بادئاً من أعلى إلى أسفل .

الآن ركز انتباهك على كتلة رأسك فقط، وجه كل تركيزك للإحساس بالرأس، سوف تلاحظ أن أفكارك الجانبية الشاردة قد توقفت ولم يتبق سوى الأفكار المتعلقة بالشعور بالرأس . اغمض عينيك وتخيل أن وعيك وتركيزك عبارة عن ضوء يغمر الجمجمة من الداخل ويمسحها بالكامل وينقل إلى ذاتك الواعية أحاسيسه بكتلة الرأس . أعط أمراً ذهنياً لهذا الضوء الذى يمثل الوعى بأن يتحرك ليتركز أسفل الجمجمة عند اتصالها بالعمود الفقرى (قمة مخروط نقطة "أدجنا" ) . قم بالاحتفاظ بضوء الوعى فى هذه المنطقة بحيث لا تتبقى إلا الاحاسيس الخاصة بها . ادفع بضوء الوعى فى مسار لولبى فى اتجاه عقارب الساعة لكى يتركز فى قاعدة مخروط نقطة "أدجنا" فى منتصف الجبين فوق التقاء الحاجبين . استمر فى حصر ضوء الوعى فى هذه المنطقة لفترة مناسبة . افتح عينيك واسحب شهيقاً عميقاً وابدأ فى سحب الوعى من منطقة ما بين الحاجبين لتعود إلى سابق أحاسيسك العادية بالموجودات المحيطة بك .

### التدريب السابع : تدريب قوة الشخصية :

اجلس القرفصاء مواجهاً الشمال . استحضر مجال الطاقة الكونية . اسحب شهيقاً عميقاً دافعاً بالطاقة الكونية لتغمر



المهمة جانباً من الجوانب الخاصة بربط كافة مجالات القوى التي سبق وشرحناها باستفاضة في الجزء الأول من هذا الكتاب إلا وقمنا بتطويعه بغية إعداد ترسانة قوية من قواعد الطاقة في كافة أجسادنا الحيوية بجميع مواهبها الذهنية والحدسية والنجمية . . إلخ . ومن ناحية أخرى لإعداد أنفسنا إعداداً جيداً للمراحل الأكثر تقدماً، وهى المراحل الخاصة بإنشاء علاقة مباشرة بين قوانا الحيوية وبين العالم المادى لإعطاء الفرصة لها للتأثير فيه بشكل مادى ملموس، ومن يدرى لعلنا نصيح ذات يوم فنجد أنه قد نبغ من بين زملائنا السائرين معنا على نفس الدرب من يمتلك ظواهر نفسية خاصة يستطيع معها تحريك الأشياء المادية بقوة الفكر أو يمارس معالجة الآلام العارضة بطاقته الحيوية الذاتية أو غيرها من المواهب التى نقرأ ونسمع عنها يومياً فى الغرب كظواهر يعكف العلم على دراستها ومحاولة جلاء غموض أسرارها .

### **التدريب الثامن : إرسال واستقبال إشعاعات العين :**

هذا التدريب ينقسم إلى عدد من التمرينات الفرعية التى تستهدف تدريب العينين على التعامل مع تيارات الطاقة الكونية من خلال تجسيدها فى إشعاعات يمكن إرسالها واستقبالها وتحميل المعلومات عليها بغرض إحداث تأثيرات مادية .

١- أحضر قطعة من الورق المقوى المقصوص على شكل مربع ١٠×١٠ سم وارسم فى مركزه دائرة نصف قطرها ١/٢ سم بحيث

مجرد شعور . المشاعر تيارات تتحرك فى العقل . أنا أسيطر على عقلى . أنا أسيطر على التيارات السابحة فى عقلى . الشخص السابق الذى كان يسكن جسدى ولا يتقن السيطرة على عقله كان يخشاكم . الشخص السابق لم يعد له وجود بعد أن قمت باكتشاف الذات الحقيقية الجديرة بسكنى هذا الجسد والتى تستطيع السيطرة على العقل . هزائم الشخص السابق أمامكم تاريخ متلاش . إنها ماضٍ . إنكم تتعاملون الآن مع شخص يعيش الحاضر . إننا أنداد . إننا شركاء . إننا إخوة فى أسرة الإنسانية . عليكم أن تدركوا ذلك . سوف نتعامل على هذا الأساس . وسوف تقبلون بذلك . سوف نتذكر ذلك معا فى كل وقت نتقابل فيه . وجه أمرا ذهنيا لهم لكى يعودوا إلى الذوبان فى وسط الحشد . أعط أمرا ذهنيا آخر لمجموعة الناس بالانصراف . افتح عينيك . اسحب شهيقاً عميقاً من الأنف . أخرج زفيراً قويا من الفم ودع كافة الذكريات السيئة تخرج معه .

### **تنبيه مجال الوعى الذهنى للتأثير فى الوسط المحيط :**

لما كنا بصدد تفجير الحد الأقصى من القوى الكامنة فى مجالات الطاقة الخاصة بنا بغرض تفعيل كافة مظاهرها كهدف أول وبغرض اكتشاف استعداد كل منا وصلاحيته الشخصية لتقوية جانب من الجوانب التى قد يكون موهوباً فيها بالفطرة دون أن يدرى كهدف ثان، لذا وجب علينا ألا نترك فى هذه المرحلة



الوضع أن تلاحظ بطرف عينيك شكل النقطة المرسومة على المربع دون أن تدير رأسك . أرجع عينيك إلى وضعهما الطبيعي ولكن احتفظ برأسك كما هي ملتفتة نحو اليمين . أعط أمرا ذهنيا بأن يحتفظ الشعاعان بالمعلومات الجديدة التي وردت عن صورة النقطة السوداء والتي نظرت إليها بطرف العينين في الوضع السابق . اسحب شهيقا محملا بالطاقة الكونية . وجه الطاقة لتدعيم المعلومات الجديدة الواردة إلى الشعاعين . أغمض عينيك . استدع صورة النقطة السوداء وأنت مغمض العينين وقم بتأملها وحاول ملاحظة ما إذا كانت قد طرأت على صورتها أية متغيرات عن ذي قبل . أرجع برأسك إلى الوضع الطبيعي وأنت ما زلت مغمض العينين . استمر في ممارسة التنفس العميق حتى تشعر بأن عضلات الرقبة قد تخلصت من الإجهاد . أدر رأسك نحو اليسار . افتح عينيك وحاول أن تلاحظ بطرفهما صورة النقطة السوداء دون أن تحرك رأسك . أرجع العينين إلى وضعهما الطبيعي مع الاحتفاظ بالرأس في نفس الوضع . أغمض العينين وأعط أمرا ذهنيا للشعاعين بأن يحتفظا بالمعلومات الجديدة التي وردت عن صورة النقطة مأخوذة من الوضع السابق . اسحب شهيقا عميقا موجهها الطاقة الكونية لتدعيم المعلومات الجديدة . أغمض عينيك . استدع صورة النقطة السوداء وأنت مغمض العينين وقم بتأملها وحاول ملاحظة ما إذا كانت قد طرأت على صورتها أية متغيرات عن ذي قبل . أرجع برأسك إلى الوضع

يكون لونها أسود تماما . اجلس مواجهها الشمال وضع المربع على بعد متر منك وفي مستوى نظرك . اشهق بعمق ساحبا قدرا وافرا من الطاقة الكونية واملا بها تجويف رأسك . قم بإعطاء أمر ذهني لتحويل الطاقة وتركيزها في العينين . انظر للنقطة المرسومة على المربع الورقي وركز عليها حتى تحفظها تماما من حيث الحجم واللون والشكل . قم بدفع الطاقة من خلال عينيك في شعاعين مستقيمين ليلتقيا على النقطة المرسومة على مربع الورق . أعط أمرا ذهنيا مضادا للشعاعين ليرتدا عن النقطة ويعود كل منهما إلى العين التي خرج منها حاملا معه أكبر كم من المعلومات عن النقطة . بعد أن يستقر الشعاعان في عينيك قم بإغلاق العينين . استحضر من معلومات الشعاعين صورة النقطة السوداء ليعرضها أمامك على شاشة الخيالة أثناء إغماض العينين . استمر في التركيز على الصورة الخيالية المعروضة لمدة مناسبة ثم أعطها أمرا ذهنيا لكي تختزن في طاقة الشعاعين . أعط أمرا ذهنيا للشعاعين بأن يستقرا في الذاكرة البصرية الخاصة بك لكي تقوم باستدعائهما متى شئت . بعد ثلاثة أيام عاود الجلوس قبالة الشمال بحيث تواجهك قطعة الورق كما سبق . انظر للنقطة سريعا ثم أغمض عينيك . استدع الشعاعين الحافظين من أعماق الذاكرة ليعرضا أمامك صورة النقطة المختزنة . أدر رأسك وأنت ما زلت مغمض العينين نحو اليمين واستمر في عرض صورة النقطة . افتح عينيك وأنت ما زلت ملتفت الرأس نحو اليمين وحاول وأنت في هذا

الطبيعى وأنت ما زلت مغمض العينين . استمر فى ممارسة التنفس العميق حتى تشعر بأن عضلات الرقبة قد تخلصت من الإجهاد . أعط أمرا ذهنيا للشعاعين بالرجوع إلى أعماق الذاكرة البصرية محملين بالمعلومات الجديد لحين الحاجة إليهما .

٢- أحضر مسمار قلاووظ جديدا لامعا وأمسك به بواسطة إصبعين من أصابع يديك . قف مواجهها الشمال . استحضر محيط الطاقة الكونية . اسحب شهيقا عميقا ووجه الطاقة لإنعاش العينين وزيادة انتباههما وحدتهما . ارفع يدك التى تمسك بالمسمار بحيث تصبح فى مستوى عينيك وبحيث تكون الذراع على امتدادها وبحيث لا ترى من المسمار إلا رأسه المستدير ذى الشق فى منتصفه ( الشق الذى توضع به رأس المفك ) . ركز نظرك على رأس المسمار موجهها إليها كل انتباهك . احصر التركيز شيئا فشيئا حتى يتركز كله على شق رأس المسمار . أرسل شعاعين من عينيك كما سبق فى تمرين النقطة السوداء، بحيث يتقابل الشعاعان على شق رأس المسمار . أرسل الأمر الذهني المضاد للشعاعين بالعودة إلى العينين محملان بالمعلومات البصرية الخاصة بشق رأس المسمار ليستقر هناك . أغمض عينيك واستعرض صورة الشق المختزنة فى الشعاعين على شاشة مخيلتك . احتفظ بالشعاعين الجديدين المحملين بالمعلومات فى ذاكرتك البصرية . افتح عينيك . ارفع يدك المسكة بالمسمار إلى وضعها السابق فى مستوى النظر . اسحب شهيقا عميقا موجهها الطاقة المصاحبة له إليهما .

٣- أحضر قلما ذا حجم مناسب . اجلس قبالة الشمال فى

الطبيعى وأنت ما زلت مغمض العينين . استمر فى ممارسة التنفس العميق حتى تشعر بأن عضلات الرقبة قد تخلصت من الإجهاد . أعط أمرا ذهنيا للشعاعين بالرجوع إلى أعماق الذاكرة البصرية محملين بالمعلومات الجديد لحين الحاجة إليهما .

٢- أحضر مسمار قلاووظ جديدا لامعا وأمسك به بواسطة إصبعين من أصابع يديك . قف مواجهها الشمال . استحضر محيط الطاقة الكونية . اسحب شهيقا عميقا ووجه الطاقة لإنعاش العينين وزيادة انتباههما وحدتهما . ارفع يدك التى تمسك بالمسمار بحيث تصبح فى مستوى عينيك وبحيث تكون الذراع على امتدادها وبحيث لا ترى من المسمار إلا رأسه المستدير ذى الشق فى منتصفه ( الشق الذى توضع به رأس المفك ) . ركز نظرك على رأس المسمار موجهها إليها كل انتباهك . احصر التركيز شيئا فشيئا حتى يتركز كله على شق رأس المسمار . أرسل شعاعين من عينيك كما سبق فى تمرين النقطة السوداء، بحيث يتقابل الشعاعان على شق رأس المسمار . أرسل الأمر الذهني المضاد للشعاعين بالعودة إلى العينين محملان بالمعلومات البصرية الخاصة بشق رأس المسمار ليستقر هناك . أغمض عينيك واستعرض صورة الشق المختزنة فى الشعاعين على شاشة مخيلتك . احتفظ بالشعاعين الجديدين المحملين بالمعلومات فى ذاكرتك البصرية . افتح عينيك . ارفع يدك المسكة بالمسمار إلى وضعها السابق فى مستوى النظر . اسحب شهيقا عميقا موجهها الطاقة المصاحبة له إليهما .



أرح ذراعك وأغمض عينيك . اسحب شهيقا محملا بالطاقة الكونية . وجه الطاقة لتغمر كل تجويف الرأس . فكر في الجملة الآتية بيقين تام : " سيطرتي على تركيز العينين سيطرة مطلقة " . بعد تكرار هذه الجملة الذهنية تسع مرات، افتح عينيك . أعد الإمساك بالقلم واجعله على مسافة قريبة من عينيك مركزا إياهما على سن القلم لمدة مناسبة . ابدأ في تحريك ذراعك نحو اليمين مع استمرار تركيز العينين على سن القلم ( دون تحريك الرأس ) حتى تصل إلى أقصى نقطة يمكن للعينين فيها متابعة النظر إلى سن القلم مع الحرص على أن تتم حركة الذراع ببطء شديد . ارجع بالذراع في حركة عكسية حتى تصل إلى وضع البداية . ابدأ في تحريك الذراع نحو اليسار مع استمرار تركيز العينين على سن القلم حتى تصل إلى أقصى نقطة في اليسار يمكن معها ملاحظة سن القلم بالعينين ( دون تحريك الرأس ) وبنفس الحركة البطيئة . ارجع في حركة عكسية بطيئة إلى الوضع الأول . ابدأ في تحريك الذراع إلى أعلى في خط مستقيم مع استمرار متابعة العينين لسن القلم دون تحريك الرأس حتى تصل إلى أقصى ارتفاع ممكن للقلم يمكن معه استمرار رؤية العينين لسن القلم . اهبط في حركة عكسية إلى وضع البداية . ابدأ في تحريك الذراع باستقامة إلى أسفل مع استمرار تتبع العينين لسن القلم دون تحريك الرأس حتى تصل إلى أقصى نقطة يمكن معها رؤية السن . ارجع بنفس الحركة البطيئة إلى وضع البداية . ابدأ الآن في تحريك

وضع القرفصاء . أغمض عينيك واسحب شهيقا عميقا ممتلئا بالطاقة الكونية . وجه شحنة الطاقة لإنعاش العينين . افتح عينيك وامسك بالقلم بين أصابع إحدى يديك . افرد ذراعك المسكة بالقلم على امتدادها أمام العين بحيث تكون رأس القلم لأعلى . ركز بصرك على سن القلم لمدة مناسبة . وجه أمرا ذهنيا للطاقة الكونية المختزنة في العينين بالخروج في صورة شعاع لولبي في اتجاه عقارب الساعة لينتهي على رأس القلم مسجلا أكبر كم من المعلومات البصرية عنها . وجه أمرا مضادا للشعاع بالعودة في مسار عكسي وأيضا في حركة لولبية ولكن عكس اتجاه عقارب الساعة لينتهي في العينين محملا بالمعلومات البصرية . اسحب شهيقا عميقا محملا بالطاقة الكونية ووجهها نحو العينين لتقوية تسجيل المعلومات الواردة عن سن القلم . ارجع بذراعك - الممدودة المسكة بالقلم - في خط مستقيم متجها نحو الرأس في مستوى العينين بحيث يصبح القلم على مسافة قريبة منهما ( يجب أن تتم هذه الحركة ببطء شديد جدا مع استمرار تركيز العينين على سن القلم ) . داوم التركيز على سن القلم وهو في هذا الوضع القريب من العينين لمدة مناسبة . ابدأ في الرجوع بالذراع إلى سابق امتدادها الأقصى بعيدا عن الرأس ( بنفس الحركة البطيئة وفي نفس الاتجاه المستقيم، مع استمرار تركيز العينين على سن القلم ) . كرر حركة الاقتراب والابتعاد السابق شرحها حتى تتم عدد سبع حركات اقتراب وسبع حركات ابتعاد .



دون أن ترمش أيضا لمدة الدقيقتين المتصلتين . افتح العين اليمنى  
وابدا مباشرة في التركيز على النقطة بنظرات سريعة لكل عين على  
التبادل ( أى أن تغلق إحدى العينين للمحظة تكون في أثنائها ناظرا  
للنقطة بالعين الأخرى، وهكذا)، وذلك لمدة ثلاث دقائق .  
أغمض عينيك واسحب شهيقا عميقا محملا بالطاقة الكونية  
لتملا بها كامل تجويف الرأس . افتح عينيك وعاود التركيز بهما  
معا على النقطة السوداء لمدة دقيقتين متصلتين دون أن ترمش .  
أغلق عينيك وواصل رؤية النقطة في مخيلتك . كرر الجملة الآتية  
ذهنيا وأنت مغمض العينين : " لا يمكن لتغيير الظروف أن يؤثر  
على تركيزي " . كرر الجملة تسع مرات .



اليد المسككة بالقلم أمام الوجه حركة دائرية في اتجاه عقارب  
الساعة حتى تتم رسم دائرة كاملة في الهواء، مستمرا في تتبع سن  
القلم بالعينين فقط دون تحريك الرأس وبنفس حركة الذراع  
البطيئة . اعكس الآن حركة الدائرة (عكس اتجاه حركة عقارب  
الساعة) مع استمرار تتبع العينين للسن وبنفس الأداء البطيء .  
ضع القلم في أقرب وضع ممكن من العينين وركز عليه العينين .  
استمر في التركيز حتى تشعر بالإجهاد . أغمض عينيك . اسحب  
شهيقا قويا محملا بالطاقة الكونية . أطلق الطاقة الكونية لتملا  
بها كل تجويف الرأس . فكر ذهنيا في الجملة الآتية : " تركيزي  
البصرى يمكنه أن يشمل كافة الاتجاهات " . كرر الجملة الذهنية  
تسع مرات وأنت مغمض العينين . افتح عينيك واسترح .

٤- أحضر قطعة من الورق المقوى وقصها على شكل مربع  
١٠×١٠ سم . أحضر برجيلا وارسم في داخل المربع دائرة قطرها  
٢ سم . حدد محيط الدائرة ( الخط الخارجى لها ) بقلم أسود  
بحيث تسهل رؤيتها عن بعد . ارسم في مركز هذه الدائرة نقطة  
سوداء على شكل دائرة قطرها ٢ ملم . اجلس على كرسي مواجهها  
الشمال بحيث تثبت الورقة على أى حائط أو حامل فى مستوى  
نظرك وعلى بعد مناسب من وجهك . أغمض عينك اليمنى وركز  
نظرك على النقطة السوداء فى مركز الدائرة بعينك اليسرى فقط  
دون أن ترمش لمدة دقيقتين متصلتين . افتح العين اليسرى  
وأغمض اليمنى وابدأ فى التركيز على النقطة بالعين اليسرى فقط

هى التى رواها الدكتور " ليونيد فاسيليف " المتخصص فى دراسة علم الظواهر النفسىة الفائقة ( الباراسيكولوجى ) وهى التى أطلق عليها فيما بعد تجربة ( الرصاصة الذهنية ) Mental Bomb والتى تم فيها توجيه الأمر لأحد الموهوبين الأقوياء فى مجال التخاطر ذهنى بأن يقوم بالتركيز على شخص معين لزرع فكرة الإصابة بأعراض الذبحة الصدرية فى ذهن هذا الشخص . وإمعانا فى ضبط التجربة فقد تم إبعاد هذا الشخص المستهدف إلى مدينة تبعد عدة مئات من الكيلومترات عن المدينة التى يقطنها صاحب الموهبة التخاطورية، كما تم تقسيم مراقبى التجربة إلى فريقين بحيث يصاحب كل فريق منهما أحد الشخصين المذكورين ( الموهوب والهدف ) وتم تأمين وسيلة اتصال عن طريق الراديو بين الفريقين المراقبين . وفى الساعة المحددة لإجراء التجربة أرسل الفريق المراقب للهدف نداء فوراً بضرورة إيقاف التجربة على الفور، حيث كان الهدف قد بدأ فى الاحتضار الفعلى إثر نوبة قلبية حادة تم تداركها طبياً فور إيقاف التجربة !!!

أما عن الظاهرة الأخرى وهى ظاهرة التأثير فى الأشياء المادية عن بعد فربما يكون أشهر موهوبها على الإطلاق هو " يورى جيللر " Uri Geller وهو أيضاً روسى الأصل - تم التعريف به فى الجزء الأول - والذى تخصص تحديداً فى تحريك وتشويه أشكال أشد الأدوات المعدنية صلابة .

هذا، وقد نشأت نظريتان أساسيتان لتفسير ظاهرة

**تطوير موهبتى التخاطر والتأثير فى الأشياء المادية  
عن بعد :**

**التيليباثى والسيكوكينزيس :**

إننا هنا إزاء اثنتين من أهم الظواهر النفسىة الخارقة التى حيرت العلماء لسنين، والتى تعددت بشأنها النظريات التى تفسر كيفية حدوث هاتين الظاهرتين وماهى القوى التى تؤثر بشكل مباشر فى آلية عملهما .

كما اشتهر فى نطاق هاتين الظاهرتين العديد من المواهب التى دخلت دائرة الاهتمام العلمى والجماهيرى والإعلامى بوصفها شخصيات استثنائية خارقة للعادة . والملاحظ فى هذا الصدد أن نسبة كبيرة من هؤلاء الموهوبين هم من أصل روسى، ويرجع ذلك فى المقام الأول إلى الاهتمام الكبير الذى تعامل به الاتحاد السوفيتى السابق مع مثل هذه الظواهر وتخصيص ميزانية هائلة للإنفاق على الأبحاث الخاصة بمثل هذه المجالات وللبحث عن ذوى الاستعداد الفطرى من جمهوريات الاتحاد السوفيتى السابق المختلفة لدراساتهم ومحاولة تنمية قدراتهم والاستفادة منها فى أغراض متعددة، منها أغراض تتعلق بمجال المخابرات والأمن القومى كانت على أعلى درجة من السرية فى ذلك الوقت .

و ربما كانت أشهر التجارب التى أجريت فى الاتحاد السوفيتى السابق فى مجال الظاهرة الأولى " التخاطر عن بعد " ( التيليباثى )



كما أحذر بشدة من خطورة التعجل بخصوص اكتشاف مواهب الأطفال في هذا الصدد، فهناك العديد من المخاطر التي يجب أن ينتبه إليها الآباء والأمهات المتحمسون لتطوير قدرات أبنائهم في هذا المجال، فأى خطأ ولو طفيف في هذا الشأن يؤدي في كثير من الحالات إلى عواقب وخيمة، كما أن برامج الأطفال وصغار السن عموماً تحتاج إلى إشراف مباشر من قبل متخصصين تلافياً لحدوث مشاكل قد تؤثر على النمو الذهني والبدني للصغار.

#### التدريب التاسع : تطوير موهبة السيكو كينزيس :

أحضِر قطعة من الورق الخفيف . اطوِها على شكل قمع أو ( قرطاس ) بحيث تأخذ شكلاً مخروطياً . قم بقص المخروط من قاعدته إلى قرب قمته في مسار دائري من أسفل إلى أعلى ليتحول إلى مخروط حلزوني الشكل ( يشبه شكل اللوالب التي تتدلى من زينة أعياد الميلاد ) . علق المخروط الورقي من قمته بحيث يتدلى من السقف ويصل تقريباً إلى مستوى صدرك أو بطنك ويتم التعليق بواسطة خيط رفيع من النايلون .

قم بإجراء التدريب الثاني ( تدريب شحن الطاقة ) المشروح سابقاً .

قف مواجهاً الشمال مع رفع الذراعين والكفين مواجهتين لبعضهما البعض وعلى بعد حوالي ٢٠ سم . خذ شهيقاً قوياً . ابدأ

السيكو كينزيس : الأولى تفسرها في ضوء حقول الطاقة الكهرومغناطيسية، بمعنى أن هذه النظرية ترجع تأثير القوى الفكرية في جسم مادي إلى تولد نبضات كهرومغناطيسية تتخلل البناء الذري أو الجزيئي للمادة المراد التأثير فيها وتتوافق مع الترددات الكهرومغناطيسية الخاصة بهذا الجسم المادي، ومن ثم تبدأ بقوة الأمر الذهني الصادر معها في تغيير الطبيعة الشكلية للجسم أو تحريكه . الخ .

النظرية الأخرى تذهب إلى أن الطبيعة غير مادية التي تتميز بها طاقة الفكر يمكنها عن طريق تأثيرها في أحد الأبعاد غير المادية لطاقة الجسم المادي المراد التأثير فيه، تتوصل إلى التعبير عن حدوث هذه العلاقة غير المادية عن طريق حدوث تغير مادي في شكل أو حركة الجسم المادي موضوع اهتمامها، وهو تفسير - كما نرى - نابع من إدراك عدم الانفصال بين المستويات المادية والمستويات غير المادية لقوى الكون ( راجع الجزء الأول، عالم أم عالمان ) .

عموماً، أياً كان الأساس الذي تنبنى عليه هذه الظاهرة، فإنني أود - قبل أن تنتقل الآن مباشرة إلى التطبيق العملي بهدف اكتشاف وتطوير هذه الموهبة - أن أحذر بشكل قاطع أنه لا يجب تماماً على المصابين بأمراض القلب أن يتطرقوا إلى تجربة التدريب الخاص بهذه الظاهرة لأن الأعراض الجانبية في هذه الحالة غالباً ما تؤدي إلى تدهور يؤدي بدوره للوفاة في كثير من الحالات .



إجراء كل تدريب خاص بظاهرة السيوكينيزيس أن نقوم بأداء التدريب الثالث (تدريب مقاومة الإجهاد)، نظرا لما يتطلبه تدريب السيوكينيزيس من استهلاك شديد للطاقة.

### **التدريب العاشر: التأثير في شكل الأجسام المعدنية:**

قم بإجراء التدريب الثاني (تدريب شحن الطاقة). قف مواجهها الشمال. امسك الجسم المعدني المراد التأثير في شكله بيدك اليسرى. بالإصبعين السبابة والوسطى لليد اليمنى قم بعمل تدليك خفيف فوق مكان محدد من الجسم المادي (في هذا المكان بالذات سوف يتم التأثير). ركز تفكيرك على مركز "أناهااتا" (شاكر القلب) واستمر في التركيز حتى تفتح الشاكر ويشع لونها الأخضر. أرسل الطاقة من قاعدة مخروط مركز "أناهااتا" في مسارين حلزونيين بحيث يذهب كل منهما إلى أحد ذراعيك، ومنهما إلى الكفين، حيث ينتهيان على أطراف أصابع اليدين. أعط أمرا ذهنيا قويا للطاقة الخارجة من أطراف أصابعك بأن تتغلغل في البناء الذري للجسم المعدني، وأن تتخلل الإلكترونات وأنوية الذرات وتبدأ في التأثير على شكل الجسم المعدني في الموضع الذي يتم تدليكه بإصبعي اليد اليمنى. ركز تفكيرك الآن على شاكر "مولادارا" حتى تفتح ويشع لونها الأحمر. أرسل الطاقة من قمة مخروط نقطة "مولادارا" عن طريق العمود الفقري في مسار لولبي في اتجاه عقارب الساعة حتى تصل بها إلى قمة مخروط نقطة "أناهااتا". استمر في نقل الطاقة لولبيا

في الإحساس بالطاقة المختزنة في قاعدة "كوندايني" في المنطقة التي تضم مركزي "مولادارا" و"سفاديستانا". ركز الشعور في منطقة الضفيرة الشمسية - راجع الجزء الأول - أعط أمرا ذهنيا للطاقة المختزنة في الضفيرة الشمسية للتحرك مع الزفير لتتوجه عبر الذراع اليمنى إلى أطراف أصابع اليد اليمنى. اشهق معاودا الإحساس بالطاقة المختزنة في الضفيرة الشمسية. أرسل بالطاقة عبر الذراع اليسرى إلى أطراف أصابع اليد اليسرى. ابدأ في الشعور بقشعريرة في راحتي يديك (تنميل أو وخز) مع الشعور بوجود مجال من الطاقة بين راحتي اليدين والشعور بأن الهواء الموجود بين راحتي اليدين قد صار أكثر كثافة من الهواء الموجود في سائر الغرفة. بعد تكرار العملية ٥٢ مرة لكل يد قم بإحاطة المخروط الورقي بكفيك على ألا يلمسها، مع استمرار مواجهتك للشمال. أعط أمرا ذهنيا مجال الطاقة الموجود بين راحتي يديك وللحواء الكثيف بأن يقوما بتحريك المخروط حسب إرادتك في حركة دائرية، حسب اتجاه حركة عقارب الساعة أو عكسها.

بعد ثلاثة أسابيع من الممارسة المستمرة سيتمكن أولئك الذين لديهم استعداد فطري قوى لهذه المهبة من أن ينتقلوا إلى التدريب القادم، وهو تدريب صعب وخاص بالموهوبين فقط بالفطرة، أما معظم الناس من ذوي الاستعداد العادي فسوف يتمكنون فقط من إحداث آثار محدودة - ولكنها ملحوظة ومؤثرة - في نطاق تحريك الأجسام الصغيرة والخفيفة. ويراعى بعد

لا تنس عقب كل أداء لهذا التدريب أن تقوم بإداء التدريب الثالث ( تدريب مقاومة الإجهاد ) ثم التدريب الثاني ( تدريب شحن الطاقة ) حتى لا تتعرض لاستنفاد الطاقة الحيوية .

### التدريب الحادى عشر : التخاطر الذهنى :

إن واحدة من أهم وأخطر المواهب الماورائية تتمثل فى موهبة التخاطر الذهنى ، ولنا أن نتخيل مقدار ما تتيحه هذه الموهبة من القدرة على إرسال واستقبال الأفكار ، ليست فقط الأفكار الذهنية ولكن أيضا الأحاسيس والمشاعر والصور والروائح ، باختصار كافة المدركات التى تقع فى نطاق الحس الإنسانى .

ولنا أن نتخيل أيضا مقدار المصائب التى من الممكن أن يؤدي إليها سوء استخدام هذه المنحة الغالية إذا ما تم توجيهها من قبل معدومى الضمير . إلا أن العناية الإلهية أبت إلا أن تحيط هذه الملكة بالذات بالعديد من العوائق التى تقف حائلا دون عبث العابثين بأعز ما يملك الإنسان ، بل بالشئ الذى يمنحه صفة الإنسانية ألا وهو العقل .

فقد أثبتت التجربة أن استخدام هذه القدرة بغرض الإساءة أو جلب المضرة أو اكتساب المنفعة دون وجه حق يؤدي إلى تأثير مدمر ومباشر للشخص المسئى . وفى أغلب الحالات ينتهى به المطاف إلى قضاء البقية الباقية من حياته معانيا لأعراض العته الذهنى .

من قمة مخروط نقطة "أناهاتا" إلى قاعدة المخروط لنفس النقطة ( أناهاتا ) وفى نفس اتجاه عقارب الساعة . من قاعدة مخروط نقطة "أناهاتا" أرسل الطاقة عبر الذراع اليمنى إلى نهايات أصابع اليد اليمنى فى اتجاه حركة عقارب الساعة . ركز الآن على نقطة "أدجنا" واستمر فى التركيز حتى تفتح ويشع لونها الأزرق العميق . أرسل بالطاقة من قمة مخروط نقطة "أدجنا" فى اتجاه لولبى عكس حركة عقارب الساعة حتى تصل بها إلى قمة مخروط نقطة "أناهاتا" . ادفع الطاقة حتى قاعدة نقطة "أناهاتا" ومن هناك ادفع بها فى اتجاه لولبى عكس حركة عقارب الساعة عبر الذراع اليسرى حتى تنتهى بها على أطراف أصابع اليد اليسرى . استمر فى إرسال الطاقة بنفس الأسلوب السابق مع تكرار الأمر الذهنى حتى يحدث التغيير المطلوب فى شكل الجسم المعدنى .

ستلاحظ عند اتباع الخطوات السابقة بحذافيرها أن التشوه أو الاعوجاج أو الانثناء الذى سوف يحدث للجسم المعدنى - تبعا لنوع التغيير الذى فكرت فيه - سوف يكون اتجاهه نحو الأسفل . وإحداث التغيير فى اتجاه نحو الأعلى فما عليك سوى أن تغير مسار الطاقة بحيث ترسل الطاقة من مركز "مولادارا" فى اتجاه لولبى عكس عقارب الساعة إلى اليد اليسرى ، وأن ترسل بالطاقة من مركز "أدجنا" فى اتجاه لولبى فى اتجاه عقارب الساعة إلى اليد اليمنى .



قم بتحضير مجموعة من الصور لأشكال متعددة ويستحسن البدء بصور لأشكال بسيطة (مربعات، دوائر، الخ). يجب أن يشترك معك صديق في هذا التدريب، مع ضرورة استبعاد الأشخاص الذين يبطنون السخرية أو يتعمدون المقاومة الذهنية أو الذين قد يخدعونك ويوهمونك بأنهم قد تلقوا إحساسات أو صور، فالأمانة المطلقة هي الأساس هنا. قم بتقسيم الأدوار بينكما فتارة يصير هو المستقبل وتارة يصير المرسل، والعكس. اجلسا بحيث تكون بينكما مسافة مناسبة وبحيث لا يتمكن من مشاهدة الصور التي سوف تستخدمها لنقلها ذهنيا إليه. قم بأداء التدريب الثاني (شحن الطاقة).

عند التدريب على الإرسال : أغمض عينيك ووجه إلى نفسك الأمر الذهني الآتي : " تأثيرى الذهني مباشر على صديقى ولن تعوقه أى مؤثرات خارجية وسوف يتجه إلى ذهني محملا بكل المعلومات وسوف يستقبلها ويعيها فوراً "

ابدأ فى النظر بتمعن للصورة التى ترغب فى نقلها إلى ذهن صديقك . سوف تنتقل كل المعلومات البصرية من الصورة إلى عينيك ومنهما إلى ذهنك مباشرة . الآن أطلق الطاقة الذهنية من رأسك مباشرة محملة بكل المعلومات التى وصلتك عن الصورة إلى ذهن صديقك . اطرد مع الطاقة الذهنية كل ما يتعلق بالصورة بحيث لا يتبقى منه شئ إلا ويذهب إلى ذهن صديقك . عاود تأمل الصورة وكرر العملية السابقة بأكملها حتى تشعر بالتعب . قم بتأدية التدريب الثالث ( تدريب مقاومة الإجهاد ) .

لذلك أكرر : أضع نصب عينيك وأنت مقدم على التدريب على إيقاظ هذه الملكة بالذات أنك إنما تفعل ذلك لخدمة الخير والحق ونصرة الضعفاء، وأنت ستقاوم بضراوة نزعاتك الخبيثة التى إن أطعتها فلن تؤدي إلا إلى الفتك بك، فلا تلومن ساعتها إلا نفسك .

وكما تعددت النظريات التى تفسر ماهية وآلية ظاهرة السيوكينيزيس، تعددت كذلك النظريات الشارحة لطبيعة وأصل ظاهرة التخاطر أو "التيليباثى" Telepathy، حيث قيل أنها تنشأ عن علاقة بين موجات إشعاعية معينة تصدرها الأذهان ويمكن التقاط وإرسال المعلومات عن طريقها كما هو الحال فى استخدام موجات الراديو . وقيل أنها تعتمد على المجال الكهرومغناطيسى للأدمغة . الخ . وقد تختلف حظوظ البشر من حيث امتلاكهم لهذه الظاهرة، فبعض الناس تكون لديهم القدرة على الاستقبال أعلى من القدرة على الإرسال وقد ارتبطت هذه القدرة على الاستقبال بالعديد من الظواهر الفرعية كما هو الحال فى الناس الذين يشتهرون بتحقيق أحلامهم أو الناس الذين تملكهم هواجس أو خواطر معينة ثم لا تلبث أن تتحقق . وقد تكون القدرة على الإرسال أعلى، وفى هذه الحالة يكون هؤلاء من المتميزين عادة بحضور قوى وكاريزما عالية، كما يكون لديهم عادة القدرة على الإيحاء والتنويم بسهولة . وفى حالات أخرى تتساوى القدرتان أى الإرسال والاستقبال وهنا فإننا نصبح بإزاء أصحاب الظواهر الاستثنائية . والآن إلى التدريب .



البساطة إن لم تكن ساذجة، وسوف تتدرج مستويات الإجابات من حيث العقلانية والمصداقية حتى نصل إلى إجابات تنكشف عن درجات فائقة من الإدراك ومستويات عالية من الوعي .

إلا أن السؤال في مضمونه لا يستهدف أن يضعك في اختبار لتحديد المستوى بقدر ما يستهدف أن يضعك ولو للحظات في مستوى الوعي الحقيقي بالذات، هذا المستوى من الأمانة والمصداقية الذي - للأسف - قلما، بل ونادرا ما نتعامل مع أنفسنا طبقا لمقتضياته . ونحن بذلك نمارس - ولفترات جد طويلة - عملية هروب مقنعة من مواجهة الذات، وفي الأغلب يكون ذلك إما بدافع الخجل أو الخوف أو الكسل أو الجهل .

#### الأعداء الأربعة :

يأتى الخجل فى المقام الأول كعدو يتربص بك طيلة الوقت، وللأسف فإن أساليب التربية الشائعة فى بلادنا قائمة فى جزء كبير منها على مركبات تعتمد على إدراج واستخدام الإحساس بالخجل والعار كطرق وحوافز وأساليب ردع للأطفال بغرض تحريضهم على الإتيان بسلوك معين أو لكفهم عنه . فأنت تسمع طوال الوقت : "ألا تخجل من نفسك ؟" ، "عيب عليك، لازم تنكسف من نفسك" أو : "ماذا سيفعل فلان أو فلانة إذا قلنا لهم عما تفعله، كيف سيكون منظرك أمامهم الآن ؟" وعشرات غيرها من العبارات التى تعمل على ترسيخ فكرة الرقيب الذى يتربص بك على طول الخط والذى من حقه أن يقيم أعمالك ويعاملك بازدراء

عند التدريب على الاستقبال : قم بتأدية التدريب الثانى ( شحن الطاقة ) .

وجه الأمر ذهنى الآتى لنفسك : " سوف ترد إلى ذهنى كافة المعلومات التى سيرسلها صديقى ولن يعوقنى عن استقبالها وإدراكها أى مؤثر خارجى " .

اجلس فى سكون واسترخاء تام . أغمض عينيك . المعلومات تدخل مع الطاقة إلى ذهنك عن طريق النصف الأيمن من الرأس . أنت الآن تعى ما يتم إرساله .

لا تنس أداء تدريب مقاومة الإجهاد .

#### لماذا ترغب فى إيقاف قواك الحارقة !!؟

إن العمل على اكتشاف وفهم وإيقاف المواهب الماورائية الكامنة فى كل منا يبدو للوهلة الأولى هدفا فى حد ذاته، ولكن هل هو حقا كذلك ؟

إن إجابة أمينة منك على السؤال الآتى جديرة بأن تشير فى نفسك أعماق معانى الدهشة وتطلعك فى نفس الوقت على حقائق لم تكن لتجول لك فى خاطر، بل ربما لا أكون مغاليا لو قلت إنها ربما أطلعتك على حقيقة نفسك . هذا السؤال هو : لماذا تريد إيقاف قواك الحارقة ؟

قد تتعدد الإجابات على هذا السؤال بعدد القراء بحيث تشمل ما لا يخطر على البال من إجابات قد يبدو بعضها فى منتهى

يقف حائلا دونك ومعرفة الجوهر الذى أنعمت به عليك عناية الخالق؟ هل تدرك مدى العبث الذى سوف يحدث إذا ما سمحت لنفسك بأن تمضى السنين دون أن تكتشف المجهول الذى تخبئه لك مغامرة اكتشاف الذات، وبأن تنقضى الأيام والليالى حتى يجيء الأجل المحتوم وتذهب كما ذهب الملايين من قبلك من المغمورين أصفارا بلا قيمة!!!!

ولا يقلل الخوف أهمية عن الخجل فى هذا الصدد بل لعله يفوقه أهمية فى بعض الحالات. وربما يكون الخوف من الفشل هو الأهم من بين هذه الطائفة اللعينة من المشاعر التى تكبل الوجدان وتشل الروح وتحول بينك وبين تحقيق أهدافك، وتبنى بينك وبين أى تقدم حائطا صلبا يكاد يستحيل عبوره.

وكلنا بلا استثناء تقريبا قد جربنا هذا الشعور الفظيع الذى يضع البدن والوعى داخل أكفان من الجليد البارد الذى يطبق قبضته على القلب والأحشاء، مفككا مفاصل العظام ومجففا اللعاب وذاهبا بكل قدرة على التركيز.

والغريب أن المرء كثيرا ما قد يكون على وعى بحالته وبأسباب خوفه، وقد يتمكن من تحليل هذه الأسباب على المستوى المنطقى ويدرك أنها أسباب واهية أو غير حقيقية، إلا أنه رغم ذلك لا يتمكن من الصمود والمواجهة عندما تتجدد مسببات وشروط هذا الخوف الذى يعانیه، فيتشتت العقل مرة أخرى وتخور كل قوى المواجهة.

حيال أقل هفوة تصدر عنك. فى البداية يكون هذا الرقيب أحد الوالدين أو أحد الأقارب المقربين أو أحد الأولاد أو البنات الذين هم فى نفس سنك والذين (يجب عليك أن تتصرف مثلهم تماما، ولم لا أليسوا أشطر منك!!) ثم تمر السنين ويتسع مفهوم الرقابة ليشمل المجتمع بأسره ويصير لزاما عليك أن تتصرف وفقا لمجموعة من المحاذير والتقاليد التى تؤدى بك أحيانا إلى مراعاة أسس مضحكة فى التعامل والتصرف.

و غالبا ما ينعكس هذا السلوك وينسحب لا شعوريا على مجموعة من السلوكيات اللاإرادية التى تبدأ فى اتباعها دون أن تحس لكى تتجنب تماما أى انتقاد قد يوجه إليك من أى شخص كان، ومن ثم تنجرف دون أن تشعر نحو هاوية تفصل بينك وبين واحدة من أهم الصفات اللازمة للإبداع وتطوير النفس، إنها التلقائية. نعم، هل سألت نفسك مرة لماذا يتمتع الأطفال بذلك الرصيد الموهول من التلقائية التى تجعلنا مغرمين بهم والتى تسبغ عليهم سحرا لا يقاوم؟ السبب هو التلقائية التى شاءت إرادة الخالق أن يتمتعوا بها لكى يستطيعوا خلال هذه المرحلة الخطيرة - التى يبدأ فيها الوعى فى إدراك العالم - أن يعبروا عن كل ما يجيش بداخلهم من مشاعر وطاقت لكى يستطيعوا من خلال الاختبار الحر لها أن يتعلموا (عن طريق التجربة والخطأ وليس عن طريق الكف والقمع) ويتطوروا ويدركوا ذواتهم وعالمهم.

فما هو رصيدك أنت من هذه التلقائية؟ وكيف تدع الخجل



اللاشعورية التي هي محصلة الازمة لا تزال هناك تفعل فعلها على مستوى اللاشعور، بحيث يصح أن تعاودك أعراض الهلع والضيق وعدم القدرة على ضبط النفس أو التعامل بشكل سوى كلما قابلت مثيرا من المثيرات التي كانت على علاقة مباشرة بالازمة السالفة، فقد تلاحظ مثلا أنك قد بدأت في الشعور بالخوف دون سبب مبرر من أحد رؤسائك الذين كانوا طرفا بالازمة، ويعاودك هذا الشعور كلما قابلته بحيث تكاد تصبح شخصا آخر غير الذي كنته قبل دقائق من لقائه. وفي هذه الحالة يلزم توافر عدد من الشروط المضادة للفكك من أسر هذا الهلع اللاشعوري بحيث تتضمن هذه الشروط إعادة رفع الطاقة التي استهلكت، ومعاودة الإيحاء المضاد لمقاومة وإزالة الإيحاء الباطل، ومن ثم يمكن التخلص من الضلالات الخاصة بأزمة الرهاب السالفة.

وربما تكون معظم الحالات الخاصة بالخوف التي نعانيها أخف وطأة من الحالة المذكورة، إلا أن الثابت في كل الحالات أن الخوف من أمر وأصعب المشاعر التي يمكن أن يعانيتها الإنسان، فيكفي أنه يعمل على إماتة كل دوافع المقاومة والصمود ويحيل الإنسان إلى كم مهمل مفعول به على طول الخط.

فهل من العقل أن تضيف على مخاوفك الكامنة خوفا آخر من إمكانية مواجهة ذاتك الحقيقية؟ ثم مم تخاف؟ هل تخشى أن تواجه بعض صفات الدونية التي سوف تشوه صورتك التي تحاول أن تحسنها أمام الناس وأمام نفسك في معظم الأوقات؟ فمن قال

والسبب في ذلك طبقا لبعض الأبحاث الحديثة في طب الأعصاب وفي علم وظائف الأعضاء أن الخبرة الأولية للموضوع المؤدى إلى إحداث حالة الرهاب المرضى تحدث ضمن حالة استنفاد شديد للطاقة العصبية، ومن ثم يتم تسجيلها ضمن خبرة الوعى تحت تأثير الإيحاء - الذى يصبح فى أقوى شروطه - ويصبح من الصعب التخلص منها ما لم تتوافر الشروط المضادة، وتعاود المشاعر المسجلة بإيقاظ خبرة الخوف كلما عادت الشروط المطابقة للخبرة الأولية.

ومعنى ذلك أنك لو تعرضت مثلا لازمة حرجة سوف تعصف بمستقبلك الوظيفى مثلا وتؤدى إلى تشريدك وضياعك ماديا وأدبيا - وهو ولا شك مصير مريع - وإذا افترضنا أن هذه الظروف المريعة ارتبطت بوجه من الوجوه كوجه أحد الرؤساء الذين لهم علاقة مباشرة بالكلمة الفاصلة فى استمرار أو إنهاء حياتك الوظيفية، فمن المفترض طبقا لهذه النظرية أن حالة الرعب التي تتملكك تحت تأثير التهديد بالضياح سوف تطيح بمقاومتك النفسية وبالتالي سوف تستهلك طاقتك العصبية تماما، هذا الإنهاك أو الاستهلاك فى الطاقة العصبية سوف يجعلك هدفا سهلا لأى نوع من أنواع الإيحاء، وخلال ذلك سوف يستقبل العقل الباطن رسائل بصرية وسمعية تحمل وجوها وأشخاصا وأسماء وأماكن وأوقات، سوف ترتبط كلها بها التهديد المريع بالضياح. وإذا فرضنا أن الازمة قد انتهت وأنت قد اطمأنت إلى عودة نظام حياتك مرة أخرى على مستوى الواقع، إلا أن الخبرة



والبحث ومحاولات اكتشاف الذات، وهي ولا شك نقائص للكسل.

أما ما يبعث على الأسى حقا، بل ويعذبني أحيانا بصفة شخصية، فهو رؤية هؤلاء المساكين الذين يرزحون تحت نير الجهل. ولن أتفلسف وأناقش معك أنواع الجهل والفرق بين الجهل بالقراءة والكتابة وبين الجهل بتكنولوجيا العصر وبين الجهل الذى أصبح يطال المحسوبين على مراحل التعليم العالى، بل وبعض المحسوبين على الثقافة، إلى آخر هذه المناقشات التى قد تستغرق دراسات مستقلة بذاتها.

إلا أنتى سوف ألفت انتباهك إلى مسألة فى غاية الخطورة - من وجهة نظرى - تلك هى التى تتعلق بالجهل الناشئ عن جمود التفكير. هل تذكر تلك المقدمة التى صدرنا بها الجزء الأول من هذا الكتاب ؟

للذين لم يقرؤوها سوف أسوق هذه العبارات الصغيرة، وأيضا لتذكرة الذين قرؤوها من قبل، العبارات هى : إن العلم الحديث بمناهجه السابقة الذكر - التى لا ينكر أحد فضلها رغم ذلك فى تيسير سبل الحياة - قد أثمر فى طريقة تفكير الإنسان المعاصر ذاتها، فنتج عن ذلك عدد من المفاهيم والجمل الشائعة التى تشيع فى 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 الغيبى تفكير متخلف ".

لك أن الإنسان مخلوق كامل أو أن الآخرين قديسون يمشون على الأرض ؟ إن معجزتك الخاصة كإنسان ليست فى أنك معصوم من الخطأ، بل هى فى أنك برغم اشتمالك على الهفوات والنقائص والذنوب قادر على أن تعى ذلك وقادر على الكفاح من أجل أن تتجاوزه، وذلك هو سرك الصغير !!

وربما يكون فى الإمكان أن نغفر لمن هم فريسة للخجل أو الخوف المرضيين على أساس أن الناس تتفاوت فى حظها من الإرادة والقدرة على الصمود والمقاومة، ولكن من الصعب حقا أن تحس فى نفسك إشفاقا على الكسول. بل إننى لا أبالغ حين أقول إنك قد تسمت من أولئك الذين يعيشون وقد ذهب عنهم نخوة الحياة ولم يعد فى إمكانهم استشعار لذة الكفاح، ويزيد الأمر سوءا حين يكونون من أولئك الذين تتوفر لهم إمكانات التقدم والتطور ثم يقعدون حيالها صاغرين غير مباليين وكان الأمر لا يعينهم أو كأنهم على يقين غامض من أن حياتهم حين تنقضى بالموت سوف تبدأ من جديد، فتراهم غير عابئين بشيء ولا مضطلمين بأدنى مسؤولية تجاه أنفسهم ولا ذويهم، وكم من أسرطالها يد التشرد، وكم من أنفوس ضاعت من جراء انصياع هذه الأنفس الصغيرة لشهوة الركون للبلادة والتخشب.

غير أن مراعاة المنطق فى التفكير تؤدى بى تلقائيا إلى استثناءك من هذه الطائفة، لأن من يبحث عادة فى مثل هذه الموضوعات التى يعالجها كتابنا يكون على النقيض من هذه الصفة، فالحيرة والرغبة فى تطوير النفس وفهم الأسرار تدفعانه دوما للتحرك

هو خطأ بالضرورة، وبالتالي فسوف يستمر حرمانه من اكتساب العلم الناتج عن هذا الأسلوب الذى رفض أن يتعاطى معه مما يؤدي إلى استمرار الجهل فى اللحظة المستقبلية وبذلك لا ينسحب جهله فقط على ماضيه أو حاضره، بل يغدو أيضا " جهلا مستقبليا " .

إلا أننا برغم استعراضنا لأهم أربعة أعداء يقفون حائلا دوننا واكتشاف ذواتنا الحققة ما زلنا لم نجب بعد عن السؤال الأهم :  
لماذا تريد إيقاف قواك الخارقة ؟

اكتساب الشهرة الذائعة ؟ الاستقلال الاقتصادى والأدبى ؟  
الجاه ؟ النفوذ الاجتماعى ؟ البراعة الفنية فى مهنتك ؟ الثراء ؟  
الصحة ؟ السعادة ؟

أو ربما أسباب أخرى ؟

ماذا تريد ؟ أتريد أن تكون سعيدا ؟ وماذا ينقصك كى تكون سعيدا ؟

لو استطعت أن تحدد هاتين النقطتين على وجه التحديد : ماذا تريد وماذا تظن أنه ينقصك لتحقيق ما تريد ( بمنتهى الأمانة والموضوعية ) فإنك تكون قد قطعت نصف الطريق للإجابة عن سؤالك الأساسى .

و قبل أن أتركك للحوار الأمين الذى ستمارسه مع نفسك أحب أن ألفت نظرك لحقيقة هامة قال بها وألح عليها جميع

إن ما أقصده هنا بجمود الفكر هو أن تترك تفكيرك الخاص نهبا للخط الشائع من التفكير الذى اعتاد الذين يحيطون بك أن يتعاملوا طبقا له، فأنت بذلك تتركهم - دون أن تدري - يفكرون بدلا منك . ولو فرضنا أن كل البشر قد خضعوا لنفس هذه الحالة لما كان هناك مبدعون على الإطلاق، فكل المبدعين بلا استثناء نتجت إبداعاتهم عن رؤية مختلفة للأشياء وعن طرق جديدة للتفكير، اعتبر أكثرها خروجا عن النمط السائد و( تقليعة ) وبدعة فى بادئ الأمر، ثم ما لبث المجتمع بالتدرج أن استشعر أهمية هذه الإبداعات وإسهامها فى الإضافة إلى الذخيرة الإبداعية البشرية، فما كان منه إلا أن أشاد بمبدعيها ودعا إلى تعميم إبداعاتهم على أوسع نطاق ووضعهم فى مصاف الخالدين .

إذن فعدم مرونة التفكير ورفض كل شىء يتعارض ظاهريا مع النمط الشائع أو المعتاد أو المتعارف عليه هو - من وجهة نظرى - نوع خطير من أنواع الجهل، بل إننى أطلق عليه " الجهل المستقبلى " وذلك لأننا إذا اعتبرنا أن الجهل بالشىء يرتبط باللحظة الحاضرة، فيكون فى مقدور الجاهل لو استطاع أو أراد أو ساعده شخص آخر أن يتعلم فينقى عن نفسه صفة الجهل ويغدو عالما بموضوع جهله فى مستقبل أيامه، أما المتحجر فكريا فمن شأن تحجره أن يقاوم ويمنع تماما أى فرصة للجدل الصحى والمناقشة والاطلاع على الآخر واكتشافه، مما يؤدي قطعاً إلى عجزه عن الاستفادة من مواطن الصواب والمنفعة الكامنة فى أسلوب يعتبره



من سوء الظن وسوء النية، لأنك ببساطة تتعامل مع بشر فيهم من الصفات الحسنة والسيئة ما لا يحده وصف، فلو ركزت جهدك على اكتشاف مكامن الخطأ وصفات الشر فسوف تفاجأ بما يحبطك ويشيع اليأس فى روحك .

إلا أن الصمام الأعظم لكل ما تنوى أن تكتسبه من تقدم إنما يكمن فى الاتزان، وهو الذى يمكن إطلاق عدة مسميات عليه، فمن الممكن أن نسميه : "الاتزان العقلى" أو "التحكم فى الشعور" .. الخ .

إن الفرح واللذة والخوف والقلق والحسد والغيرة ينبغى ألا تعكر عليك صفاء نفسك وهدوء تفكيرك أو تؤخر أفعالك أو تعرقلها . وكى تصل إلى نتيجة طيبة يجب أن تصبح مسيطرا على شعورك كى يتوافر لك الاتزان .

إن الشعور الذى لا يخضع لسيطرة صاحبه يسبب له ألوان الشقاء والوساوس ويقوم فى طريقه العراقيل التى توقفه عند كل خطوة يخطوها، فإذا بقوى غريبة تدفع بك إلى اليمين تارة، وإلى اليسار أخرى أو تلقى بك فى خندق .

و لكى تتجنب هذه المتاعب وألوان الشقاء يجب أن تكون مزودا بالهدوء والاتزان الداخلى، فهو يمثل بالنسبة لسريرتك ووجدانك لحام الخيل أو فرامل السيارة .

أما من ليس لهم فرامل من البشر فهم قوم مفرطون فى

قدامى الحكماء، وما زال يؤكدها علماء النفس المعاصرون ألا وهى : الإنسان ابن أفكاره .

فأنت مخلوق تكونه أفكاره وتشكله عواطفه . وعواطفك هنا هى رغباتك وشهواتك وانفعالاتك . وأنت فى الواقع عبارة عن ذكاء وقدرات وطاقات ( تتفاوت من إنسان لآخر ) وتنفيذ وأداء مبنين على رغبات . والتنفيذ هنا نوع من أنواع الإرادة إلا أنه يترتب على الذكاء والقدرات والعاطفة . فالأفكار الدافعة والعواطف القوية التى ترتبط بهذه الأفكار هى التى تدفعك للعمل والتنفيذ . وتبعاً لذلك فلو حاولت الهموم أو القلق أو التراخى أو الحسد أو ضعف الهمة أن تظل برأسها فاقض عليها أولاً بأول .

وثبت انتباهك فى نواح أخرى تستوعب اهتمامك وتكون جديرة به . وعلى المدى الطويل ومع اتباعك لهذا المنهج فى التفكير بالإضافة إلى مشاركتك على التدريب وفقاً للبرنامج الذى شرحناه والذى سنستكملة تباعاً فى هذا الكتاب وفى غيره من كتب هذه السلسلة بإذن الله، فسوف تستطيع التحكم فى أفكارك وتتمكن من إيقاف الأفكار الشاردة والجوفاء والضلالات التى لا أساس لها من الحقيقة والتى طالما عملت على تشبيطك لخلوها من قوة الفعل وحيوية التنفيذ العملى .

كما أوصيك أن تنبذ عادة الانتقاد العلنى للمحيطين بك، لأنها تخلق حولك جوا من النفور، وتدرج على ألا تنقب فيمن حولك إلا عن كل ما هو صالح وجميل، فيترتب على ذلك خلوك

بل إن الاتزان يجعل المرء على الدوام هو هو، لأنه يسمح بمواجهة كافة الظروف والمواقف المتباينة في هدوء وثقة وانتصار. فالرجل المتزن لا يكره اليوم شخصا كان يحبه بالأمس ولا يقبل في الصباح ثم يشيح بوجهه في المساء ولا يندفع في الغضب أبداً أو يستولى عليه القلق. فالاتزان هو ينبوع الهدوء وامتلاك النفس والثقة بها والسيطرة عليها. فالشخص المتزن لا تملكه نزواته وظروفه، بل هو الذى يوجهها ويسيطر عليها.

و الواقع أن الاتزان ليس ملكة قائمة بذاتها، وإنما هو جماع مزايا وملكات متعددة تعتبر كل منها خصلة قائمة بذاتها، وهى :

١- الاستمرار : وهو يقوم بالنسبة للإنسان بالدور الذى تقوم به عجلة القيادة بالنسبة للآلة البخارية لأنه يكفل دوام النشاط الذى تبذله مجموعة المراكز المسئولة عن توزيع الطاقة فى أجسادك الحيوية، كما يقلل ويمنع الوقفات المفاجئة والانطلاقات المفاجئة أيضاً وجميع التغيرات السريعة الحادة فى الاتجاه أو فى السرعة، ولذلك فقد نبهتكم أكثر من مرة سواء فى هذا الجزء أو فى الجزء الأول على ضرورة اتباع التدريبات بصفة مستمرة وعدم التوقف عنها خشية الرجوع إلى نقطة الصفر، كما نبهتكم أكثر من مرة على أهمية اتباع التدرج الوارد فى التدريبات وعدم الانتقال إلى مستوى معين دون إتقان المستوى الذى يسبقه. وكى تنمى ملكة الاستمرار فيك يجب أن تتعود ألا تبدأ عملاً إلا وقد قررت

إحساسهم ، وأتفه الحوادث تترك فى نفوسهم أثراً عنيفاً حاداً وتشير رد فعل مبالغاً فيه سواء بالفرح أو بالغضب أو بالحسد أو بالقلق أو بالفزع أو بنفاد الصبر أو بالياس . وهذا طبعا يستنزف الطاقة، ولا سيما الطاقة العصبية وبعدهم عن طريق الصحة والنجاح والسعادة.

و الطريقة المثلى لوقف هذه الآثار المفسدة لحالتك المعنوية أن تسعى لإيجاد التوازن فى مزاجك وتنمية الهدوء الداخلى لديك .

و ابدأ بأن تعود نفسك العمل المباشر، فمتى عزمت على شىء يجب أن تنفذه بغير تأخير. وكى تقدر على ذلك التنقيذ المباشر زد من قوة حماسك. والملكات الذهنية التى تقوم بهذا الدور بالنسبة للإنسان يجب أن ترعاها وتنميتها لتحقيق لنا الاتزان.

و الشخص المتزن ينفق طاقته بطريقة متساوية بحيث لا تحدث فيها تغيرات مفاجئة. فحماسه لا تكون قوة ضغطها فى يوم تساوى طناً وفى اليوم التالى تغدو صفراً، إنه لا يكون متفائلاً فى ساعة ومتخاذلاً فاقد الهمة فى الساعة التالية.

و للاتزان مزية أخرى، إذ يسمح لك بطاقة احتياطية جيدة تستخدمها عند الحاجة، فإذا فاجأك طارئ يحتاج لمجهود أهم بكثير مما تعودت عليه وجدت بفضل اتزانك رصيذاً تنفقه فى هذه المهمة غير المنتظرة بكل سهولة وكأنك لم تقدم على شىء استثنائى.



٦- احترام الذات : إن معظم الناس حذرون أكثر مما يجب ، مترددون جبناء ، ذلك لأنهم لا يحترمون أنفسهم الاحترام الكافي ، وإنما يحسبون للآخرين ولآراء الآخرين حسابا أكثر مما ينبغي . فلا تهتم مطلقا برأى الآخرين ما دمت حريصا على احترام نفسك .

٧- الثناء والملام : إن الاهتمام بالثناء والملام إن كان أقوى من احترام الذات يجعل زمام الشخص بيد سواه فيكون مفرط الحساسية لكل كلمة بحيث يعيش فى فرع دائم من فقدان عطف الناس أو التعرض لمذمتهم . ومثل هذا الشخص يعانى على الدوام من أعصابه ولا يبنى حكما على نظر شخصى سديد . أما الترياق الواقى من ذلك فهو احترام الذات للحد من احترام الآخرين . فاستقلال الرأى عنوان الشجاعة الادبية والتضج ويقظة الضمير الشخصى والاعتداد بالرأى دعائم الاستقلال الذاتى . أما من ليست لديه هذه الصفات فهو حامل ضعيف ألعوبة فى يد من حوله .

٨- الحزم : خصلة تجعلك شديد الاهتمام بقراراتك وأهدافك . والشخص الذى ليست لديه موهبة الاستمرار ولكن له موهبة الحزم يستطيع دائما أن يعود إلى الخطة التى قررها فيخفف ذلك من ضرر ضعف استمراره . أما الشخص الذى يقل نصيبه من الحزم ويقوى نصيبه من الاستمرار فإنه حرى أن يتعد عن طريقه المرسوم ببطء ولا يرجع إليه . فالحزم والاستمرار صفتان متكاملتان ينبغى أن تحرص عليهما معا .

الاستمرار فيه إلى أن تتمه ، وذلك فى جميع أمور حياتك من أتفهما إلى أعظمها .

٢- الإخلاص : أو مراعاة الذمة ، فهى ملكة تستدعى انتباه العقل لاتباع قواعد وقوانين وتعليمات . فتستطيع أن تضع لنفسك قواعد تعتقد فيها الفضل والخير وتصر على تنفيذها بكل إخلاص ما دمت قد قررتها بعد روية ، سواء تعلقت هذه القواعد بالخطير أو غير الخطير من الأمور .

٣- النظام : يجب أن تراعيه فى تفكيرك وفى مكانك وزمانك فتجعل لكل شىء مكانا وتجعل لكل فعل وقتا .

٤- السرية : هى الخصلة التى تسمح لك بإخفاء أفكارك وعواطفك ونواياك حتى تتجنب مغبة الوقوع فريسة استغلال لمن لا خلاق له ممن لا يراعون قواعد الأخلاق . فلا ينبغى أن تقول للناس إلا ما تحب أن يضيع عليك .

٥- التوجس : وهى خصلة نفسية يغلب عليها الضرر لأنها مركز تبلور حوله المخاوف ونموها يجعل الناس جبناء فزعين . أما حين تنكمش فإنها تكسب صاحبها الحذر . وإذا كانت السرية تضع لجاما على اللسان فالتوجس يضع لجاما على الأفعال بحيث تفكر قبل أن تعمل . وليس معنى هذا أن تسمح لها بالحيلولة بينك وبين العمل الحاسم السريع فى أوانه بكل حماسة . وإنما قصارى أمرها أن تمنعك عن العمل إلا بعد تفكير وتقرير .

المشيئة، وإن كنت أتفق معهم في أن الزمن هو محض وعى خاص  
بالإنسان ( نظريات الفيزياء المعاصرة تؤيد ذلك ) فالأصل في الكون  
هو حالة مطلقة، أما إحساسنا بتعاقب الأزمنة فمرجعه إلى عدة  
أسباب تتعلق بتطورنا الشخصي على مستوى الجسد والإدراك،  
حيث تتغير صور أجسادنا منذ الميلاد وحتى الموت، كما يتغير  
وعينا بتغير الخبرات والتجارب، ولذلك فإن الوعى يميل إلى  
تقسيم فترة الحياة على الأرض إلى فترات وكميات يمكن حسابها  
وذلك لمقتضيات التنظيم وتسهيل عملية الإدراك، ولكن بمجرد  
الموت والانضمام إلى المطلق فإن الوعى يتحرر تماما من سلطة الزمان  
والمكان ويعى حقيقة المسألة .

و لكن اتفانى هنا لا ينفى أن تظل الأحداث التى اصطلحنا  
على كونها ماضية أو مستقبلية من شأنها أن تظل خفية مستترة،  
فمن وجهة نظرى أن نسبية الزمن لا تنفى أبدا حكمة الخفاء  
والاستتار عن الماضى والمستقبل نظرا لأنها حكمة تتوخى كلا من  
تحقيق الأمن والأمل للوعى البشرى، فتصور معى مثلا أن كلا من  
الماضى والمستقبل قد أصبحا كتابا مفتوحا لكل، وتصور مدى  
الفوضى والهلع والعار الذى سوف يلحق بكل منا عند التعرض لما  
سبق أن اقترفه من كبائر وخطايا من الممكن أن يكون قد سترها  
الله وتاب عنها نهائيا . وماذا عن مواجهة المصائر المريعة أو المؤلمة  
التي قد يخبئها المستقبل كنهايات لبعضنا، هل يستطيع أن يهنا  
بالا كلما اطلع عليها ؟

## إيقاظ الوعى الأسمى

الوعى الأسمى هو فى الأساس أعمق وأرقى وسيلة اتصال بين  
الذين تمكنوا من تطوير وإيقاظ مراكز الطاقة السبعة لديهم وبين  
المجالات والمستويات المختلفة للكون، وذلك عن طريق تبادل  
المعلومات بواسطة توجيه الطاقة الخاصة بالشخص للعمل كروابط  
إرسال واستقبال .

و عند الوصول إلى هذه المرحلة من التمكن يصبح فى الإمكان  
تفعيل مركز " ساهاسارا " إلى الحد الأقصى بحيث يصبح بإمكان  
هذه النقطة " ساهاسارا " أن تتبادل الاتصال مع مستويات الوعى  
الكونى المختلفة .

و يؤكد العديد من الحكماء القدامى ويؤيدهم فى ذلك بعض  
الأساتذة المعاصرين أن بإمكان الذين يصلون إلى هذه المرحلة أن  
يطلعوا على سير الأحداث التى وقعت على كوكب الأرض فى  
الزمن الماضى، وأيضا التى ستحدث فى المستقبل، ويفسرون ذلك  
بأن هذه الأحداث جميعها مثبتة فى سجل الأبدية، وأن تعاقب  
الأزمنة ما هو إلا محض إحساس خاص بالوعى البشرى .

و من ناحيتى فلا أستطيع أن أؤيد أو أنفى هذا الرأى وإن كان  
لى تحفظ عليه مرجعى فى ذلك هو الدين، فأرى أن المسألة المتعلقة  
بكوامن الماضى والمستقبل رهن بيد الله، إن شاء سبحانه أن يطلع  
عليها من يشاء لحكمة يريد لها، وإلا فإنها تظل محفوظة لمقتضيات



الأخوة الإنسانية سيستتبع رد الضربة وفي الحال على مستوى قد يؤدي للوفاة الفورية.

بالإضافة إلى ذلك يجب التنبيه إلى أن التدريب الخاص بإيقاظ الوعي الأسمى يعتبر من أصعب التدريبات وأكثرها تطلباً للتركيز والدقة وبذل الجهد للوصول إلى الهدف المنشود، وكلما كان المرء متمكناً من المستويات السابقة متقناً لها استطاع أن يصل إلى مستوى طيب في هذا التدريب.

### التدريب الثاني عشر : إيقاظ الوعي الأسمى :

أحضِرْ أى شىء من مقتنياتك الخاصة أو من الأدوات المنزلية ( كتاب، نظارة... الخ) وضعه على منضدة أو فى وضع مريح للنظر بحيث تكون مواجهها للشمال أثناء قيامك بالنظر إليه . يتم القيام بالتدريب خلال ساعات الصباح الباكر على ألا يتعدى الوقت الساعة التاسعة صباحاً . وعموما كلما كنت مبكراً كان ذلك أفضل . اجلس على كرسي مواجهها للشمال بحيث يكون (الكتاب مثلاً) فى مستوى نظرك . افرد ظهرك وضع راحتي يديك على فخذيك . قرب الرجلين واليدين بحيث تضمهم إلى بعضهم البعض . قم بالتركيز على الجزء الداخلى من اللسان ( الجزء القريب من الحلق ) وقم بضمه بحيث يلامس سقف الحلق فى حركة تدليك سريعة . لمدة ثلاث دقائق احرص على التنفس المريح، وأثناء ذلك ردد بصوت هامس كلمة " أوم " Om ( مقطع مقدس لدى

وعلى العموم فإن ذلك لا ينفى مدى الاستفادة التى يمكن أن تعود على الذين سوف يتمكنون من إيقاظ الوعي الأسمى لديهم، حيث قد ثبت أن العديد من الواهب الفائقة تبدأ فى الظهور ومنها على سبيل المثال لا الحصر موهبتا الجلاء البصرى Clear Voiance أى استطاعة إبصار الأشياء التى لا تقع فى المجال المكاني للعين أو التى يوجد بينها وبين الشخص حائل، وموهبة الجلاء السمعى Clear Audience وهى إمكانية التقاط المعلومات الصوتية من مجالات تتعدى القدرة الاعتيادية للأذن على الالتقاط .

وربما لا يكون تحذيرى المتكرر بوجوب استخدام القوى التى سوف تحصل عليها من خلال اتباع هذه التدريبات جديراً بالاتباع الصارم قدر وجوبه هنا بالذات . إن المرحلة التى نحن بصدددها من شأنها أن تفتح قناة اتصال مباشرة بين وعيك الشخصى فى أسمى درجاته وبين مجالات كونية متعددة تتناسب مع تمكّنك ومدى إتقانك ومثابرتك . ومعنى ذلك أن مركز " ساهاسارا " سوف يصير على موجة تبادل مباشرة مع عدد من القوى التى من أهم قوانينها قانون التوازن الكونى والذى يهتم فى المقام الأول بحفظ التوازن بين الطاقات التى يمثل مجموعها تجليات الحياة بصورها المختلفة . وبالتالي فإن أى توجيه يستهدف الشر بشكل مقصود سوف يقابل من جهة النظام الحامى برد فعل معاكس ومباشر لتحقيق الاتزان المنشود . أى أن أية محاولة لإيقاع الضرر بأى فرد من أفراد

كرر في الدقيقتين الثانية والثالثة نفس مخطط التنفس الذي سبق في الدقيقة الأولى .

بعد انقضاء هذه الدقائق الثلاث مباشرة تأتي دقيقتان قم خلالهما باتباع الآتي :

قم بالتنفس طبقا للإيقاع ٨ ثوان شهيق ثم ٨ ثوان زفير ثم ٨ ثوان توقف . أثناء ذلك قم بتركيز نظرك التخيلي على قمة مخروط نقطة "أدجنا" ومن هناك ادفع بالطاقة في مسار لولبي في اتجاه حركة عقارب الساعة حتى تصل إلى قاعدة المخروط في منتصف الجبهة وبحيث تنفتح الشاكرات ويشع لونها الأزرق الداكن في ختام الدقيقتين .

مباشرة وفورا ستقوم خلال الدقائق الثلاث التالية بتغيير إيقاع التنفس إلى الإيقاع التالي : ٦ ثوان شهيق ثم ٦ ثوان توقف ثم ثلاث ثوان زفير . وأثناء ذلك سوف تركز نظرك على الكتاب معطيا أمرا ذهنيا أثناء الشهيق بجذب المعلومات البصرية الخاصة به من خلال قاعدة نقطة "أدجنا" ( وليس من خلال العينين ) بحيث تصل بها إلى داخل عمق الرأس في منطقة القذال ( القفا ) . وأثناء الزفير تعطى أمرا مضادا بإعادة المعلومات البصرية مرة أخرى من عمق الرأس ( عبر نقطة "أدجنا" أيضا ) بحيث ترجع إلى مصدرها ( الكتاب ) مرة أخرى ( أى ما يشبه عملية سحب ودفع بصري ) .

أساتذة اليوجا، حيث تؤكد تعاليم "التانترا" أن الكلمة تظهر كتجسد للطاقة الإلهية [ لاحظ تطابق ذلك مع مفهوم كلمة "كن" فيكون في الإسلام، ومع "في البدء كانت الكلمة" في إنجيل يوحنا ] كما تؤكد أن كل أشكال الخليقة هي تكثفات لأصوات مرهفة تتفاعل دوما مع بعضها . وأن قدرة الكلمة تظهر بالأخص في الكلمات والصيغ المقدسة " المانترا " Mantras حيث تتركز القوى الإلهية ) . ستظل خلال الدقائق الثلاث تردد كلمة " أوم " بحيث يخرج الصوت منك على النحو التالي : ( أويوممم ) Aoyummmm وبحيث يكون تطويل نطق حرف الميم على هيئة صدى صوت متموج .

بعد انتهاء الدقائق الثلاث ابدأ خلال ثلاث دقائق تالية في تركيز النظر على الكتاب بحيث يشمل تركيزك ملاحظة كل التفاصيل الخاصة بالكتاب ( لونه، حجمه، أى كتابات أو صور على الغلاف .. الخ ) وخلال هذه الدقائق الثلاث سوف تقوم بالتنفس وفقا للمخطط الآتي : في الدقيقة الأولى قم بتقسيم هذه الدقيقة إلى نصفين : الثلاثون ثانية الأولى تسير فيها بإيقاع ثلاث ثوان شهيق تعقبها ثلاث ثوان زفير . الثلاثون ثانية الباقون تسير فيهم بإيقاع أربع ثوان شهيق تعقبها أربع ثوان زفير . ( يمكن الاستعانة بساعة في المراحل الأولى إلى أن تتقن تقدير الإيقاع الزمني عن طريق الحدس ) .



القدرة على تنظيم التنفس طبقا لإيقاع زمني دون حدوث أى تشتت . كما لا بد أنك لاحظت أن التدريبات السابقة ( كما فى التدريب الثامن الخاص بتدريب شعاع العين ) تشتمل على بدايات تمهيدية لتنبية الوعي والأعضاء المختلفة تمهيدا لهذا التدريب المرهق والمبهر النتائج فى نفس الوقت .

ومن الضرورى للغاية بعد كل أداء لهذا التدريب أن تقوم على الفور بأداء شحن تعويضى لمقاومة استنفاد الطاقة .

ومن الطبيعى أن تواجهه فى البداية بعض الصعوبات الخاصة بتوزيع التركيز على أكثر من هدف، ولكن بمواصلة التدريب بالإضافة إلى مراجعة التدريبات السابقة بصفة منتظمة فإن كل هذه المعوقات سوف تختفى ولن يتبقى أمامك سوى تطوير عمق الأداء للوصول إلى مستويات أعلى من الإجابة .



خلال الدقائق الثلاث القادمة قم باتباع إيقاع التنفس الآتى : ثلاث ثوان شهيق ثم ثلاث ثوان توقف ثم ٦ ثوان زفير بحيث تعطى أمرا ذهنيا فى كل مرة أثناء الزفير بأن يصدر منك صوت تخيلى ( غير مسموع ) يشبه صوت الزفير العالى . وأثناء ذلك قم باتباع الآتى بدقة : قم بتخيل صورة الكتاب وكأنها موجودة بداخل نقطة " أدجنا " وفى نفس الوقت موجودة خارجها . عندما يتأكد وجود الصورة خارج نطاق " أدجنا " قم بإطلاق كمية بسيطة من طاقتك الذاتية مع زفير قوى وأعط أمرا لكل مراكز السبع بأن تفتح الواحدة تلو الأخرى بادئا بنقطة " مولادارا " . علامة النجاح الأكيدة فى هذه المرحلة هى الشعور بضغط ضعيف داخل الرأس مع ارتفاع طفيف فى حرارة الجسم وذلك يكون مؤشر الانتقال الفورى لمخطط التنفس الآتى : ٨ ثوان شهيق ثم ٨ ثوان توقف ثم ٨ ثوان زفير، وذلك لمدة دقيقتين .

بعد انتهاء الدقيقتين ابدأ فورا فى إرسال الطاقة من مركز " ساهاسارا " فى مسار لولبى عكس حركة عقارب الساعة خلال قواعد النقاط الستة التالية ( على السطح الداخلى للجزء الأمامى من الجسم ) حتى تنتهى إلى نقطة " مولادارا " .

الوقت الكلى للتدريب هو ١٦ دقيقة .

وكما ترى هنا فإن هذا التدريب من الصعوبة بحيث يتطلب درجة شديدة من التركيز وتوزيع الانتباه بين أكثر من هدف مع

الذات لاستبطن أعماقها، ألا وهي مرحلة التغلب على نقاط الضعف الكامنة فيك من خلال شحن منظم ومدروس لمراكز الطاقة طبقا لصفات كل مركز منها مما سوف يؤدي إلى تفعيل أداء مجالات الطاقة المرتبطة بكل جسد من أجسادك الرهيفة التي سبق وأن شرحناها في الجزء الأول وهو ما سيعود عليك بعد بذل القليل من الجهد بفوائد لن تكون أنت الوحيد الذي سوف يلحظها. والآن إلى الكفاح.

سيكون عليك في البداية تحديد نوع الخلل - سواء البدني أو النفسي - الذي تعانیه أو الصفات التي تريد اكتسابها أو تلك التي تريد التخلص منها.

بعد ذلك سيكون عليك الربط بين كل صفة من هذه الصفات أو كل خلل مما تعانیه وبين مركز الطاقة (الشاكر) المرتبطة به تبعاً لما سبق وشرحناه سبقاً، والذي تنص عليه علوم الطاقة الحيوية التي تضرب بجذورها في تراث "التانتر".

ولكى نجعل الأمر أكثر سهولة، دعنا نقوم بإجراء تقسيم مفيد للصفات التي قد ترغب باكتسابها وتلك التي ترغب في التخلص منها تبعاً لارتباط كل مجموعة منها بأحد مراكز الطاقة السبعة. كما سنقوم بتخصيص الحواس والأعضاء المرتبطة بها كذلك، ومن ثم نذكر الأسلوب الأمثل لشحن كل مركز والذي سيؤدي إذا ما تم اتباعه بالكيفية المذكورة إلى الأهداف المنشودة.

## التغلب على نقاط الضعف

رأينا في الجزء الأول كيف أن مراكز الطاقة السبعة يرتبط كل منها بلون معين وبرائحة عطرية معينة ونبات معين.. الخ. كما رأينا أن هناك حالات متعددة من خلل الطاقة ترتبط بهذه المراكز منها: الإفراط في التشبع بالطاقة (فليس الخلل فقط في نقص الطاقة) ومنها الإفراط الشديد في التشبع بالطاقة ومنها نقص الطاقة ومنها النقص الحاد في الطاقة، بالإضافة إلى الحالة المستقرة التي تتميز بتشبع طبيعي وصحى بالطاقة الكونية.

كما رأينا كيف أن كل حالة من حالات التشبع ترتبط بصفات نفسية وحالات صحية معينة، بعضها سيئ وبعضها جيد وبعضها يعتبر في عداد الأمراض.

وعرفنا من خلال تدريبات الإعداد والتطهير وتطوير الجسد المادى كيف أنه من الممكن أن نتدارك العيوب والمنغصات المختلفة عن طريق مراعاة دقيقة لبرنامج طويل الأمد متدرج ومحسوب يراعى في طياته إفادة كافة الأبعاد الجسمانية ومجالات الطاقة التي تنص عليها علوم ما وراء المادة.

والآن وقد وصلت على مرحلة من الاطلاع الطيب على أسرار وأسس المفاهيم الخاصة بهذه العلوم بالإضافة إلى تجربة عملية لا بأس بها من خلال اتباعك للتدريبات السابقة، فقد أصبحت مؤهلاً للقيام بمرحلة من أهم المراحل التي تتطلب عكوفاً على



جسدك . وجه الطاقة نحو قمة مخروط نقطة " مولادارا " فى مكان تماسه مع العمود الفقرى . أعط أمرا ذهنيا للطاقة بأن تتجه فى مسار لولبى وفى اتجاه حركة عقارب الساعة حتى تصل إلى قاعدة مخروط النقطة . استمر حتى تصل إلى مرحلة توهج الشاكرات بالضوء الأحمر .

عليك أن تلاحظ نفسك بعد انقضاء يومين بعد هذا الشحن . علامات النجاح هى بداية تمتعك بالصفات الآتية : الرسوخ ، الشعور بأنك شخصية محورية ، الإخلاص لصفاتك الحقيقية ، الفخر بالذات ، الشعور بالحوية ، الثقة بالنفس ، إعطاء الشعور بأنك شخصية يمكن الوثوق بها ، الاستقلالية ، التصميم ، الأمان ، الصبر ، المثابرة ، الطموح ، الرغبة فى طيبات الحياة ، الالتزام بالمسئوليات .

**المجموعة الثانية :** إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بحاسة التذوق أو بالأعضاء الآتية : الكلى ، الجلد ، أعضاء التناسل الأنثوية .

أو إذا كنت ترغب فى التخلص من الصفات الآتية : البرود ، عدم الثقة بالآخرين ، الخجل ، الإفراط فى الحساسية ، 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

**المجموعة الأولى :** إذا كانت لديك مشاكل تتعلق بحاسة الشم ، أو بالأعضاء التناسلية الذكورية أو بالعمود الفقرى أو بالدم أو بالمثانة أو بالمهبل .

وإذا أردت أن تتخلص من صفات الإخفاق فى تحقيق الأهداف ، افتقاد الثقة بالنفس ، الشعور بأنك لست بالشخصية المحبوبة من الآخرين ، افتقاد الاتزان ، هبوط الثقة بالنفس ، الميول الانتحارية ، ضعف الإرادة ، الشعور بعدم الكفاءة الجنسية ، الهلع ، الإحباط ، الشعور بالتوحد والاعترا ب ، الميل للعزلة فأنت فى حاجة إلى شحن مركز " مولادارا " بالأسلوب الآتى :

جهز غرفتك أو المكان الذى تمارس فيه التدريبات على النحو الآتى ( فى حالة عدم استطاعة الحصول على كل الشروط المذكورة فى الإمكان الاكتفاء بما يتيسر منها فقط ) :

احرص على أن يسود المكان اللونان الأحمر والأسود . وفر بالمكان مصدرا موسيقيا يبث خلفية من الموسيقى الأفريقية أو موسيقى كوبا أو مشتقاتهما . احرص على أن يشتمل طعامك خلال اليوم الذى ستمارس فيه الشحن واليومين السابقين له واليومين التاليين له على القرنفل ، البردقوش ، الفلفل الأسود ، الزنجبيل واحرص أيضا على التعرض لروائحها ولرائحة اللبان الذكر وزيت الورد والمر . اجلس القرفصاء مواجهها الشمال . أغمض عينيك وخذ شهيقا عميقا من الأنف محملا بالطاقة الكونية ووجهها نحو قدميك وساقيك والمنطقة الملامسة للأرض من

أو إذا كنت ترغب في التخلص من الصفات الآتية : الاكتئاب، افتقاد الثقة، مشاعر مجروحة، التشوش، سوء الهضم، الخوف من الفشل، سوء الحكم على الأمور، البلادة، الانعزالية، عدم قبول الاختلاف في الرأي، الخوف من تعلم الجديد، مشاكل نفسية جسدية، الخجل والخوف بصفة عامة، الغضب والاهتياج، الانعزالية، التفكير الناقد والمتحجر، عدم مراجعة الذات، الكتابة، الخواء النفسى، لوم الآخرين، فأنت فى حاجة إلى شحن مركز "مانيبورا" بالأسلوب الآتى :

جهز المكان بحيث يسوده اللون الأصفر. أكثر فى طعامك خلال الايام الخمسة من أكل الخيار الشنبر، النعناع، الليمون، العنبر، الزعتر. عبق المكان بروائح الليمون، العنبر، البابونج، الورد البرى. اجلس القرفصاء مواجهها الشمال. أغمض عينيك. خذ شهيقا محملا بالطاقة الكونية. ادفع بالطاقة إلى قمة مخروط نقطة " مانيبورا " على العمود الفقرى. سر بالطاقة فى مسار لولبى فى اتجاه عقارب الساعة حتى تصل بها إلى قاعدة مخروط النقطة أعلى السرة. استمر حتى يحدث الوهج الأصفر.

علامات النجاح هى : الكرم، الانشراح، احترام النفس والآخرين، الانفتاح والتعبير عن الذات، الذكاء، أعصاب قوية، الثقة بالنفس، المرونة، الحزم.

**المجموعة الرابعة :** إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بحاسة

يظنه الآخرون، كره الانضمام للجماعات، فأنت فى حاجة إلى شحن مركز " سفاديستانا " بالأسلوب الآتى :

اعمل على أن يسود اللونان البرتقالى والبني الغرفة. أدر بعض مقطوعات موسيقى أمريكا اللاتينية. احرص على أن يتضمن طعامك خلال خمسة أيام ( قبل الشحن بيومين وفى نفس اليوم وبعده بيومين ) الحبهان والبرتقال والجوز وأبو فروة. عبق الغرفة بروائح الورد، الياسمين، الصندل.

اجلس القرفصاء مواجهها الشمال. اغمض عينيك واسحب شهيقا محملا بالطاقة الكونية. وجه الطاقة نحو القدمين والساقين والجزء الملامس للأرض من جسمك. ادفع بالطاقة نحو قمة مخروط نقطة " سفاديستانا " على العمود الفقرى. وجهها الآن فى مسار لولبى وفى اتجاه عقارب الساعة نحو قاعدة النقطة فوق الأعضاء التناسلية. استمر حتى يحدث الوهج البرتقالى.

علامات النجاح هى البدء فى التمتع بالصفات التالية : إبداء الاهتمام بالآخرين، سهولة تكوين الصداقات، التفكير الخلاق، البديهة الصادقة، التعامل بشرف، الاتزان، الرغبة فى المسرات، القوة البدنية، الكفاءة الجنسية، القدرة على تمييز قيمة الأشياء، الرأى الصائب.

**المجموعة الثالثة :** إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بالأعضاء الآتية : الجهاز العصبى المركزى، الكبد، البنكرياس، الحجاب الحاجز، الغدة الكظرية، الجلد، الجهاز الهضمى.



والشفقة على الضعيف، النزعة الإنسانية، القدرة على رؤية مواطن الخير في الآخرين، الاتزان، الرغبة في مساعدة الآخرين، الإحساس بمشاعر الآخرين، التعاطف، الاتساق مع الذات، النقاء، التهذيب والبراءة.

المجموعة الخامسة : إذا كنت تعاني من مشاكل بخصوص حاسة السمع أو تتعلق بالأعضاء الآتية : البلعوم، الغدة الدرقية، الأعصاب، العينان، العضلات.

أو إذا كنت ترغب في التخلص من الصفات الآتية : الاستسلام للآخرين، مقاومة التغيير، الكآبة، التصرف كمتهم، العناد، الهدوء المفرط، الضعف، عدم الأهلية لتحمل المسؤولية، الإحساس بالضيق، عدم القدرة على التعبير عن الأفكار، تقلب المزاج، الافتقار للمقدرات الخلاقية، الاتكال على الآخرين، الميل لكبت المشاعر، الخجل والرغبة، تقلب المزاج، عدم القدرة على التعبير عن النفس، فأنت في حاجة إلى شحن مركز " فيشودا " بالأسلوب الآتي :

احرص على أن يسود اللون الأزرق السماوي المكان. وفر موسيقى الناي وآلات النفخ الخشبية. خلال الأيام الخمسة أكثر من تناول الينسون والشاي والنارنج. عبق المكان بروائح الشيح واللافندر.

اجلس قبالة الشمال. أغمض عينيك. اسحب شهيقا محملا

اللمس أو بالأعضاء الآتية : القلب، الرئتان، ضغط الدم، نظام المناعة، الغدة التيموسية، غدة اللمف، نظام الدورة الدموية، إعادة تخليق الأنسجة، نشاط النصف الأيمن من المخ.

أو إذا كنت ترغب في التخلص من الصفات الآتية : الميل للبرود والجمود، تجنب الرحمة والأخلاقيات، الخواء الاجتماعي والعاطفي، الغيرة وحب التملك، ضعف الثقة بالحياة، الشك بقدرات النفس، إلقاء اللوم على الآخرين، التحسر على الذات، الخوف من الخسارة وترقب السوء، مشاعر الاضطهاد، التردد في اتخاذ القرار، الحاجة للشعور بالأمان، الحاجة لتأكيد الآخرين على أنك ذو قيمة، اهتزاز اليقين، العجز عن حسم الإرادة، هوس التملك، الشك في النفس، الإحساس بأنك غير محبوب، فأنت في حاجة إلى شحن مركز " أناهاتا " بالأسلوب الآتي :

اعمل على أن يسود المكان اللون الأخضر والوردي. استعمل موسيقى هادئة وحالمة. خلال الأيام الخمسة أكثر من أكل العنب. عبق المكان بروائح الخللجان والشيكوريا. اجلس قبالة الشمال. اغمض عينيك واسحب شهيقا محملا بالطاقة الكونية. وجه الطاقة نحو قمة مخروط نقطة " أناهاتا " على العمود الفقري. ادفع بالطاقة في مسار لولبي في اتجاه عقارب الساعة نحو قمة المخروط فوق القلب. استمر حتى تفتح الشاكرات ويحدث الوهج الأخضر.

علامات النجاح هي اكتساب الصفات الآتية : الرحمة بالناس

بالطاقة الكونية. وجه الطاقة نحو قمة مخروط نقطة " أدجنا " على العمود الفقري. ادفع بالطاقة في مسار لولبي في اتجاه حركة عقارب الساعة نحو قاعدة مخروط النقطة في منتصف الجبهة. استمر حتى تفتح الشاكرات ويحدث الوهج الأزرق.

علامات النجاح سوف تتمثل في صفات : الجاذبية المؤثرة، التقارب مع مصدر المعرفة، قابلية تلقي الإرشاد، قابلية الإحساس بالوعي الكوني، قابلية القدرة على التخاطر الذهني، القابلية لإجراء رحلات طرح روحى، القدرة على قيادة النفس، حيازة طاقة روحية، البصيرة، المعرفة، الحكمة، المثالية، الإدراك الفائق، حب الروحانيات.

المجموعة السابعة : إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بالأعضاء الآتية : الجسم الصنوبرى، الغدة النخامية، الجهاز العصبى، المخ.

أو كنت تود التخلص من الصفات التالية : الاكتئاب، خيالات شهوانية عنيفة، الإحساس وكأن أحدا لا يفهمك، إحساسات غير مبررة بالخجل، تكوين تصور منخفض القيمة عن الذات، العجز عن الحفاظ على العلاقات، رفض الذات، احتياج عارم، انعدام روح المرح وروح الاستمتاع بالحياة، التصلب، العجز عن اتخاذ القرارات، ضعف الذاكرة، ضعف التركيز، العجز عن جمع شتات الذهن، افتقاد نظرة الحياة، الإحساس بأن أحدا لا

بالطاقة الكونية. وجه الطاقة نحو قمة مخروط نقطة " فيشودا " على العمود الفقري. ادفع بالطاقة في مسار لولبي في اتجاه حركة عقارب الساعة حتى تصل إلى قاعدة مخروط النقطة على الحنجرة. استمر حتى تفتح الشاكرات وتصل إلى التوهج الأزرق الفاتح.

علامات النجاح هي التمتع بصفات : القناعة، الوسطية، التحدث بلباقة، الإلهام الفنى، القدرة على التعايش فى اللحظة الحاضرة، القدرة على الاسترخاء، سهولة إدراك مغزى التعاليم الدينية، الإخلاص، الثقة، الاستقلال.

المجموعة السادسة : إذا كنت تعاني من مشاكل تتعلق بالأعضاء الآتية : الغدة النخامية، العينان، الأنف، الأذنان.

أو إذا كنت ترغب فى التخلص من الصفات الآتية : عدم التأكد، عدم التهذيب، الحساسية الزائدة، انعدام القدرة على التنظيم، الخوف من النجاح، الشك، الغيرة من مواهب الآخرين، النسيان، الإيمان بالخرافات، المخاوف الوسواسية، فانت فى حاجة إلى شحن نقطة " أدجنا " بالأسلوب الآتى :

احرص على أن يسود اللونان الأزرق والبنفسجى المزرق المكان. وفر موسيقى روحانية موحية. عبث المكان بروائح الريحان والمرمية وأكثر من تناولهما خلال الأيام الخمسة.

اجلس قبالة الشمال. أغمض عينيك. اسحب شهيقا محملا



## خاتمة

من المفيد أن يكون لك توجه عام تسير بمقتضاه حتى لا يتم تشتيت مجهوداتك سدى، أو بمعنى أوضح من الضروري أن تكون هناك استراتيجية عامة تعمل طبقا لها كخطوط أساسية توجه مسار تصرفاتك وسلوكك بشكل يعزز مكتسباتك وفي نفس الوقت يقلل بقدر الإمكان من احتمال عدولك عن طريقك المرسوم.

وبداية أود أن أسوق المعلومة التالية كمدخل لما أنا بصدد الحديث عنه معك في هذه المرحلة التي هي أشبه ما تكون باستراحة أعقبت حصّة مضمّنة من بذل المجهود.

أجرى أحد معامِل علم النفس التجريبي الأمريكي تجارب واسعة النطاق استخلص منها أن من ضمن كل مائة يعملون بمهنة معينة، ثلاثة فقط ينجحون في تلك المهنة، أما الباقون فيعيشون حياة تتصف بالفقر وتخلو من السرور عادة.

هؤلاء الأغلبية هم سيئو الحظ - كما يسمون أنفسهم - ولكن في حقيقة الأمر فإن اثنين بالمائة فقط من هؤلاء يرجع فشلهم فعلا إلى سوء الحظ. أما الباقون فلا ينبغي أن يلوموا إلا أنفسهم وعيوبهم الشخصية.

هذه العيوب الشخصية من الكثرة بمكان ولكن أبرزها أربعة هي: الاندفاع، الخوف، الحقد والتشاؤم.

يفهمك، الخجل، رفض الذات، تكوين صورة سلبية عن نفسك، افتقاد الرقة، فأنت في حاجة إلى شحن مركز "سahasara" بالأسلوب الآتي:

احرص على أن يسود اللونان البنفسجي الفاتح والأبيض المكان. وفر جوا صامتا. احرص على الصيام أو تقليل الطعام عن كميته المعتادة طوال الأيام الخمسة. عبق المكان بروائح الورد، اللافندر، الصندل، اللبان الجاوي واللبان الذكر.

اجلس قبالة الشمال. أغمض عينيك واسحب شهيقا محملا بالطاقة الكونية. وجه الطاقة من الأنف إلى عمق الدماغ حتى تصل إلى منتصف القذال (القفا). اسحب شهيقا آخر ووجه طاقته إلى قاعدة مخروط نقطة "أدجنا". أعط أمرا ذهنيا لتياري الطاقة بأن يسيرا على السطح الداخلي لتجويف الدماغ حتى يتقابلا في مركز "سahasara". استمر حتى تفتح الشاكرات ويحدث الإشراق اللامع.

علامات النجاح سوف تتمثل في تحرر قوى ومعلومات ذاتنا الفائقة في قنوات جسدنا المادى.



الطبيعية أخذت تقل وتحل محلها الأطعمة المثيرة للحواس . فالأطفال يتخمون ليل نهار بأنواع الحلوى . وأصبحت القهوة بأنواع متعددة تحتل مكانا على الموائد الغنية والفقيرة . وأكواب الشاي تصول وتجول في كل مكان وزمان . وأركان المقاهي أصبحت تعج بالناس . والسجائر والشيشة بأنواع المعسل التي تتعدد سواء في النمط الشعبي التقليدي أو النمط المستحدث ذي النكهات التي هي في الأصل مركبات كيميائية تزيد الطين بلة . هذا فضلا عن ذوى العادات المتعلقة بإدمان المشروبات الكحولية أو تناولها بصفة منتظمة .

ومن المذهل أن نعرف كم من الأموال والآلام والوفيات نتكلفها بسبب هذه العادات المثيرة للمزاج إثارة صناعية . ولكن آفة العصر أنه لا لهو ولا تسلية ما لم تكن هناك إثارة في طعام أو شراب أو رياضة . فيها هي سباقات السيارات المجنونة ، وها هي المعسكرات التي تقام في قيظ الصيف والتراب بحجة أنها رحلات . وها هو التعصب الذي ينتهي غالبا بكيال اللكمات وتراشق بذىء الألفاظ وتكسير واجهات المحال بزعم أن فريق الكرة الفلاني قد انهزم نظرا لأن الحكم ( قابض ) . وأصبحت مباريات مضارعة المحترفين متخمة بأنواع الكراسى المعدنية والمساحيق الكاوية والزواحف السامة وأدوات تقليد الأشجار بهدف إسالة أكبر كم من الدماء وإحداث أكبر عدد من الكسور والحروق لإتحاف المشاهدين ( بالجديد ) .

ولما كنا قد تناولنا الخوف بشيء من التفصيل فدعنا نستعرض الآن الثلاثة عيوب الباقية .

**الاندفاع :** لكل شعب مزاجه الخاص بحكم الوراثة والمناخ . ويعتبر من سوء حظ بعض الشعوب أنها - بحكم ظروف متعددة - قد اعتادت على أنواع من الملذات العنيفة بحيث أصبحت لا تجد أى لذة فى المتع المعتدلة أو الأنشطة التأملية . هل لاحظت مثلا كم الضوضاء التي لا مبرر لها والتي أصبحت فى حكم القانون بالنسبة لإقامة الأفراح فى بلادنا ؟ هل لاحظت أنك لا تسمع من يجلس بجوارك مباشرة نظرا لتأثير سماعات " الديجى " كما أنك لا تستطيع أن تتفاهم فى هذا الوضع إلا بالصياح والإشارات البدنية ؟ وهل لاحظت أن الناس بالكاد يعون بعض الأغنيات وأن كل الجهد إنما يكون منصبا على إحداث أكبر قدر من حالة التوفز العصبى التي تستدعى نشاطا حركيا عنيفا غير منظم بحجة أنه رقص !!؟

هذا مثال طفيف من عديد من الأمثلة التي تمتلك بعض الشعوب رصيذا هائلا منها بحيث أصبح فى حكم المستحيل أن يلتفت أفرادها إلى المتع البسيطة - بحكم الذوق السائد - أو أن يقللوا من درجة الصخب والحدة فى عاداتهم اليومية ، فيتحولون إلى أناس لا يجدون الراحة إلا إذا كانوا مهتاجين .

وإذا نظرنا إلى التغذية العصرية وجدنا أن الأطعمة المغذية



**التشاؤم :** المتشاؤم يرى دوما الجانب السيئ من الأشياء . إنه لا يرى من جمال الطبيعة سوى حدة الشمس أو برودة الجو ، ولا يلاحظ في دفء بيته إلا ركنا غير مرتب ولا يعرف عن أطفاله إلا أنهم مجموعة من المخلوقات المزعجة التي ترهقه بالمسؤوليات والمصروفات . ومن وجهة نظر المتشاؤم فإن جميع الممتازين والمتفوقين هم حفنة من الظالمين أو البلهاء ، وزملاؤه داساسون محترفو وشاية ومرءوسوه كسالى فاسدو الذمة .

وللتشاؤم توابع هي التمرد وسوء الظن وضيق الصدر وفساد المزاج . ومصدر صفة التشاؤم هو الإفراط في الثقة بالنفس مع ضعف الإرادة مع احتمال وجود اضطرابات عضوية معينة مثل بعض أمراض المعدة والكبد التي تؤدي إلى خلل سلوكي .

والتشاؤم لا وجود للانسجام بينه وبين الناس أو الأشياء . فهو يريد العالم كله أن يتغير ليوافق شخصه ، برغم أنه هو النعمة النشاز في العالم .



ونتيجة هذا كله على الحياة الجسدية والنفسية والروحية وبال مطبق . فمن جهة الجسد تسبب هذه الإثارات المتصلة اضطرابات في القلب والدورة الدموية . وبالإضافة إلى التغذية الخاطئة نحصل على إجهاد عصبي وإرهاق للأوعية الدموية وتصلب للشرايين . أما على مستوى النفس والوجدان فالقلق وموجات السرور العنيف المفاجئ غير المبرر تسبب اضطرابا شديدا في الأعصاب ينتهي بإرهاق مزمن نتيجة ضعف الإرادة وانصراف النفس عن الحياة الحقة بكل ما فيها من دوافع للترقى والتطور .

**الحقد :** الحقد بمثابة صفة مركزية تحوم حولها وتلتصق بها صفات تابعة من أهمها : الحسد والغيرة والغضب . وهي في الواقع آفات تنتج سموما حقيقية تضر بالصحة وتقضى على جانب كبير من مخزون الطاقة الحيوية اللازمة للعمل والتفكير والإبداع .

فالحسد لا يكسبك شيئا ولا يقلل قيمة الذين تحسدهم في شيء ، بل إنه على العكس يهدم فيك القوة الضرورية لاكتساب الصفة أو الحصول على الشيء الذي هو موضوع حسدك . كما يضيء على طبعك حدة وكآبة وقلقا ، فتفسد حياتك كلها وتغدو إنسانا مكروها ثقيل الظل .

فإذا راودتك أشباح الحسد ينبغي أن تطردها فورا . واعلم أن ما تحسد عليه غيرك يمكنك أن تحصل عليه لو أعدت صياغة إرادتك وتوجيه طاقاتك . واعلم - وكن متأكدا في ذلك - أن الحسود لم يكن يوما شخصا محظوظا أو سعيدا .

## اهرب من هؤلاء

لما كنا نعيش ضمن مجتمع لا يتحقق لنا كيان إلا بالاندماج فيه والتعامل مع أفرادهِ، فنحن مجبرون تقريبا على مجموعة من العلاقات التي تربطنا بعدد من الزملاء والشركاء والأصدقاء، فضلا عن أفراد أسرتنا. ومن الطبيعي أن يكون لكل فرد من هؤلاء كيان خاص به يميزه على مستوى الصفات الجسدية والنفسية والروحية. وإذا كان بمقدورنا أن نعمل على توجيه وإرشاد وتعديل بعض صفات عدد من الأفراد المحيطين بنا - بحكم علاقتنا الحميمة بهم وبحكم حبهم لنا ورغبتهم في الاقتداء بالصفات الحسنة فينا - فإن العديد من الحالات الأخرى ليس في استطاعتنا أن نعدل من اعوجاجها، بل علينا أن نتقبلها كما هي حفاظا على مقتضى الصالح العام في العمل أو حفظا لصلة الرحم وحسن الجوار.

ولكن في استطاعتنا أيضا أن نعمل في الحيز الذي نملك فيه حرية الاختيار من بين الأفراد الذين نلتقى بالعشرات منهم كل يوم على سبيل الصدفة أو بالتعارف ضمن إحدى الحفلات أو في علاقات العمل العابرة، والذين قد يتطور الأمر بهم وبنا إلى ربط أواصر التعارف لمدد تطول أو تقصر، فمن الذكاء هنا أن نعمل على الاختيار بدقة وأن نبتعد ما استطعنا عن الأشخاص الذين يتصفون بالصفات التي سأذكرها الآن، نظرا لخطورتهم النابعة من

كونهم أشخاصا مستنزفين للطاقة الحيوية الخاصة بالآخرين، وهؤلاء الأشخاص هم :

**المجهدون :** وهم الذين يشكون باستمرار من إعياء متصل غير مبرر وغير ظاهر الأسباب. فهم في الصباح حين يستيقظون من نومهم أشد إعياء منهم في المساء حين أووا إلى فراشهم. وكل عمل عضلي أو ذهني يقتضى منهم مجهودا مؤلما. ويخيل للشخص منهم أنه مجرد من الطاقة والنشاط، فهو يعاني إفلاسا في القوة لا يسمح بأى ميزانية ينفق منها، فهو بعيد كل البعد عن حالة التوازن لهبوط رصيده إلى درجة الصفر أو ما يقرب منها.

ويسهل عليك أن تعرف المصاب بهذا الداء من شحوب لونه وهزال سحنته وتقوس ظهره وارتجاف صوته. والغالب في هذه الحالة أن يكون الشخص مسؤولا عن ذلك كله لسوء تنظيم حياته ومساعدته على تسميم جسده بالتغذية الخاطئة.

**المهتاجون :** وهم على العكس من الفريق الأول يعانون فائضا من غير داع للإنفاق، لأنهم عاطفيون إلى أقصى حد وثرثارون ومسرفون. وتنتابهم على التداول حالات من الاندفاع في الحزن أو الفرح الجنوني. وهم يعبرون عن حالاتهم العاطفية باستخدام كافة عضلات وجوههم. والغالب ألا يشكو هؤلاء من شيء سوى الأرق.

**القلقون :** والقلق صفة تكاد تكون عامة تقريبا في الناس اليوم



فعليك عزيزي القارئ أن تفر فرارا من هؤلاء المذكورين آنفاً، فهم قادرون على استنزاف طاقاتك دون أن تشعر، بل وفي كثير من الحالات المتقدمة يبدؤون في إصابتك بعدوى تعتمد درجة قوتها على خطورة حالاتهم وعلى مدى تقدمك الروحي وكمية رصيدك من الطاقة الحيوية.

والآن حاول صديقي القارئ أن تتأمل معي المعاني الآتية :

- الرحلة في حد ذاتها متعة جديدة بالاندماج فيها، فلا تدع المنفعة أو الوصول للهدف النهائي يشغلانك عن التمتع بجمال الطريق.

- الكنز الكامن في ذاتك الحقيقية جدير بالاكتمشاف ويزداد باقتسامك إياه مع الآخرين.

- التقدم الحقيقي رهن بمدى صدقك وعزمك على اتباع قيم الخير والحق.

- لا حدود للتقدم لأنه ليست هناك حدود للمطلق.

- الانحدار إلى غواية دفع الشر بالشر طريق النهاية.

سيكون من دواعي سروري استقبال انطباعاتكم واستفساراتكم على البريد الإلكتروني التالي

Lucifer\_yass@yahoo.com :

تم بحمد الله

بدرجات متفاوتة. وهي تجعل صاحبها فريسة للخوف والرعب لأسباب وهمية أو شبه وهمية. ولا تتناسب العاطفة عند المصابين بالقلق مع أهمية مصدرها. ثم هناك أيضا صفة التردد وعدم القدرة على الثبات على رأى أو الوصول إلى قرار حاسم. وعندما تصل هذه الصفة إلى الدرجة المرضية، فسوف تجد الشخص يحس كأن يدا تقبض على حلقه ويزداد خفقان قلبه ويتصبب عرقا باردا ويرتجف كأن الموت سيدركه على الفور، وهو ما يسمى بالذبحة الصدرية الكاذبة.

وإذا ازدادت الخطورة أصبح الانفعال بالقلق مركزا في موضوع معين أو فكرة تصبح مصدر فزع ثابت. ويتميز المريض في هذه الحالة باشتداد الوسواس من جهة النظافة في الغالب.

ويمكن أن تكون حالات القلق عرضية وقتية تجعل الشخص كثير الشك في فترة من الفترات وموسوسا سيئ الظن. كما يمكن أن تكون مرضا دائما يصيب حياة الشخص من جميع نواحيها ويسمم معيشته كلها.

**المتخيلون :** هم الذين يعانون من تضخم في وظيفة الخيال. وتؤثر الخيلة على أجسادهم فيمرضون بأمراض إيحائية أو وهمية. ومن مظاهر تلك الأمراض الشلل العصبي لأجزاء من الجسم وتقلصات الأمعاء والأعضاء وتشنجات في مواضع داخلية أو خارجية من الجسم. والغالب على هؤلاء أن سبب أمراضهم الجسمية نفساني.

## المراجع

### المراجع العربية :

- ١- اليكسيس كاريل، الإنسان ذلك المجهول، ترجمة شفيق أسعد، مكتبة المعارف، بيروت.
- ٢- إيفانوف، الفيزياء المعاصرة، ترجمة رمسيس شحاتة، دار المعارف، مصر.
- ٣- جيمس آرثر فيندلاي، على حافة العالم الاثيري، ترجمة أحمد فهمي أبو الخير، مصر.
- ٤- يوجي راما شارাকা، فلسفة اليوجا، ترجمة عريان يوسف سعد، مطبعة مصر، ١٩٦٢.
- ٥- سوامي نيرانجانانادا ساراسواتي، شروح على اليوجا سوترا (مجموعة رسائل)، ترجمة ياسر منجي.

### المراجع الأجنبية :

- ١- Albert Einstein، The Meaning of Relativity، ٤th Ed، Princeton، ١٩٥٢.
- ٢- Albert Ignatenka، Essays on the paranormal energy، Okrani، ٢٠٠٠.
- ٣- Allan Kardec، An introduction to the laws of the invisible world، U.S.A، Christian spirit centre.

## الكتاب القادم

### أسرار الوجود وعلم الفيزيوجنومي

#### فن قراءة ما يخفيه الآخرون

هل بالإمكان معرفة ما يجول بخواطر الآخرين وفهم نفسياتهم وخبايا طويتهم، بحيث يغدون كالكتاب المفتوح ؟

وهل حقاً استطاع القدماء إرساء أسس العلم الذي يمكنك من قراءة أجسام وملامح وجوه الآخرين لتعرف على الفور عيوبهم ومزاجهم، مواطن الشر والخير فيهم، قدراتهم ونقائصهم، مواهبهم وما يصلحون وما لا يصلحون له من أعمال ؟

هل تستطيع معرفة الشخص الملائم ليصبح شريكاً لحياتك طبقاً لذلك ؟

وهل تستطيع اختيار عمالك ومرؤوسيك بهذا الأسلوب ؟

وهل من الممكن اكتشاف أن شخصاً ما يكذب عليك أو بصدد النصب عليك مهما تكن براعته ؟

ما هو علم الفيزيوجنومي ؟ وهل حقاً هناك فراسة ؟ وإذا كانت هناك فراسة، فما هي، وهل هي موهبة أم من الممكن تعلمها ؟

هل يمكنك تطبيق ذلك على نفسك لمعرفة ما يخفي عليك عن ذاتك ؟

وإذا كان ذلك صحيحاً، هل من الممكن أن يساعد ذلك على تغيير مسار حياتك ؟

هذه الأسئلة هي لمحة عابرة من المحتوى الذي يعج به الكتاب القادم ويطمح لبيان وإلقاء الضوء عليه.

المؤلف



۱۱۵۵۴۱۰

.....	۷
.....	۸
.....	۵۱
.....	۶۱
.....	۶۲
.....	۶۳
.....	۶۴
.....	۶۵
.....	۶۶
.....	۶۷
.....	۶۸

Essays about the universe ,Bpros A. Voronosov -۴  
 . ۱۹۸۷ ,Mir Moscow ,publisher  
 ,co &Rider ,The country beyond ,Jane Sherwood -۵  
 . London  
 . ۱۹۸۰ ,Corgi Books ,My story ,Uri Geller -۶  
 . ۱۹۶۵ ,Discovery of Indea ,Sheri Urobindo Gosh -۷  
 Samobor ,Joga Energija zdravlje ,Drago Plecko -۸  
 . ۱۹۵۸ Prosinac  
 Joga I ,Prema Svami Satjanandi Sarasvati -۹  
 . ۱۹۸۰ ,Beograd ,Biharska Skola Joge ,Hipertenzija

