

الطاقة الداخلية بالمفهوم الإسلامي

أحمد شغراب

2	المقدمة
3	تمهيد
5	التعريف بالطاقة الداخلية
16	العناصر الأساسية للطاقة
27	العناصر الفرعية للطاقة
37	فائدة الطاقة
46	ملاحظات
49	الخاتمة

المقدمة

بعد بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام على رسول الله خير الخلق وخاتم المرسلين , فإنه وفي سبيل الوصول الى القوه الجسدية والطاقة الروحية تختلط المفاهيم وتصاب بالخلل , نظرا لتعدد وجهات النظر وإتباع مذاهب الأشخاص الوثنيين للوصول للقوه الروحية , ليس جحودا ولا خلل عقلي وإنما نقص المعلومات في مجال الطاقة العربية , لذا يلجأ الناس لإتباع الأساليب الخاصة بالمذاهب البوذية في الوصول للطاقة على الرغم من أن تلك الأساليب ما هي الا احد أنواع العبادة في ذلك المذهب الذي يعد الكفر بعينه , فما فائدة القوة والتواضع وحسن المعاملة , من دون الإيمان بالله الخالق الواحد الأحد , لذا سعيت جاهدا إلي أن أوضح بعض المفاهيم الخاطئة و أضع أسلوب واقعي للوصول الي معنى الطاقة الداخلية , في إطار الإيمان بالله و باتباع تعاليم الله , فالمفاهيم الإلهية أعظم وأجل وأقوى للنفس من أي مفهوم آخر توصل اليه الكافرون , لذا أدعو الله عز وجل أن يوفقني في هذا الكتيب الصغير وأن أرتقي بكل من يقرأه وأغير من المفاهيم الوثنية عن طريق وضع حلول بديلة للوصول الى القوه الحقيقية وليس وهم البوذية , وقد اعتمدت في كتابه تلك الصفحات على التدقيق في الاساليب المتبعة في البلاد الآسيوية والتجربة العملية و اراء بعض المدربين والنظروالمقارنة بين الاساليب الآسيوية والتفاعلات اليومية التي نقوم بها دون ان نسئل انفسنا لماذا , قد تحتمل الصفحات خطأ فليس هناك ادله ماديه على ما اقول إلا الخبرات المتراكمة على مر الزمان , لذا ارجوان تستمتعوا بقراءتها و ان يستفاد منها من اراد ان يستفيد.

التمهيد

قبل أن أبدأ في الكتاب واجب على أن أوضح كيف وصلت لتلك المعلومات التي سأضعها بين أيدي حضراتكم لكي يكون منهجي العملي واضح لمن أراد أن يعلم عنه ومن لا يهتم بمعرفه المنهج فيمكنه أن يتجاهل ما سأكتب في التمهيد ويبدأ من التعريف بالطاقة الداخلية.

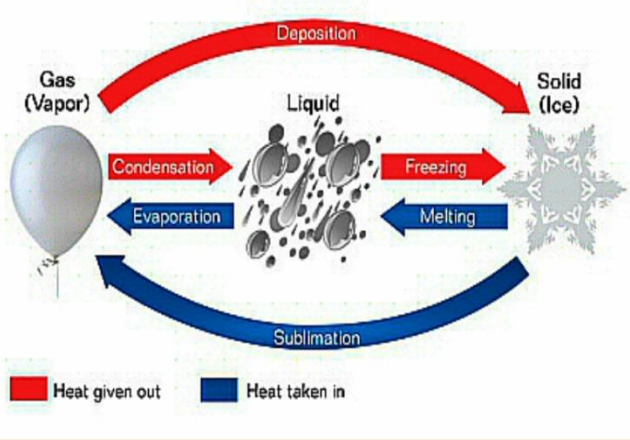
عند بداية طريقي للتدريب على الطاقة الداخلية كان لدي اعجاب شديد بالحضارة الآسيوية وكيف يقدررون على القيام بتلك الأمور الخارقة وكانت كل تطلعاتي هي أن أسافر إلى اليابان أو أن يقوم أحد الرهبان بتدريبي على الفنون السرية التي لم يطلعوا عليها احد ولكن جعلونا ننظر إليها بأعجاب عن طريق الأفلام الآسيوية أو الرسوم المتحركة اليابانية و لا أنكر أن ذلك كان هو ما شكل دافع لدي في البداية أن أتمرن على فنون القتال , وقد بدأت رحلتي بالبحث عن مدرب فنون قتال يجيد استخدام الطاقة الداخلية وكان أول من عثرت عليه كان مدرب مختص باستخدام مهارات السيف وأخبرني أنه قد تعلم ذلك في اليابان وأنه قد تدرب على ثلاث مستويات من المستويات الخمس لاستخدام الطاقة , كان الأعجاب يملئني في ذلك الوقت والسعادة لم تكن توصف , وطلبت منه أن يعلمني كيفية التحكم في الطاقة , فأخبرني أن التحكم في الطاقة يأتي أولاً بالتحكم في الجسد , إذا استطعت أن تسيطر على جسدك وعقلك ستجد أنك تكتشف أسرار الطاقة بدون الحاجة إلى تدريب وبدء بإعطائي بعض النصائح ويحدثني عن القوة والأفكار الفلسفية للمقاتل , وبعد ثلاثة أشهر اختفى ووصل إلى خبروفاته , كان الأمر صادم لأن الخبر وصل إلي من شخص له علاقة به فلم أثق في ذلك الكلام وشعرت أنه يتهرب مني , وبدئت أبحث عن ما إن كان الخبر صحيح أو كاذب ولكني لم أتوصل لشيء , فقررت أن أبحث عن مدرب آخر وكنت قد سمعت عن مكان للتدريب يقال أنه الأفضل , فذهبت إلى ذلك المكان وتنقلت بين المدربين الموجودين هناك بحثاً عن مدرب يستطيع التحكم في الطاقة فتمرنت لفترة على فنون الإخضاع مع مدرب كونغ فو وتمرنت على الجيت كندو مع مدرب كونغ فو آخر , فقد كنت صغيراً وكان بالنسبة إلي أن مدرب فن قتال ويستطيع تدريب فن قتال آخر هو مدرب أسطوري , وظللت لفترة في ذلك المكان أتنقل بين المدربين ثلاثة أيام في الأسبوع هنا وثلاثة أيام هناك وحينما أعود إلى البيت أتمرن في غرفتي , وبعد بضعة شهور تيقنت أنهم لا يعلمون شيء عن الطاقة الداخلية وإنما ما شاهدوه في الأفلام أو قرأوا عنه في كتاب ما , ولكن كنت أجمع المعلومات منهم , أدقق في حركاتهم وأسماء المدربين الذين سمعوا عنهم أنهم جيدون وأسماء الغير جيدون وكنت أدون تلك الأسماء في الذاكرة وحينما استنفذت معظم المعلومات التي قد تساعدني , وقد صرح إلي المدرب الذي كان يدرّبني على فنون الإخضاع أنه لن يعطيني أحزمه لأنه ليس مختص في ذلك الفن وحتى أنه صارحني أنه كان يعلمني فنون الإخضاع الصينية وأن فنون الإخضاع اليابانية أفضل لي وذكر لي عدة أسماء لمدربين , شكرته جداً على صراحته وغادرت المكان بلا رجعه حتى أنني لم أكمل ما دفعت فكما يعلم الجميع أن في مصر نحن ندفع مقدماً , وبعد فترة زمنية أصبحت أبحث على شبكة المعلومات وأشاهد الفيديوهات عن استخدام الطاقة والتحكم بها كنت أزالو التمرين في البيت عسى أن أصل إليها وحدي ولكن كان دون جدوى فإني لا استشعر شيء والكل يتحدث عن فتح المسارات وأنا لا أستطيع أن أفتح المسارات , لذلك قررت أن أذهب للمدرب المتخصص في فنون الإخضاع اليابانية وظللت فترة زمنية أمارس التدريب في ذلك المكان غير مهتم للأحزمة أو البطولات فإن غرضي أصبح أن أتعلم عن الطاقة وظللت أجمع المعلومات العشوائية التي تتناثر بين المدربين ولكني لم أجد جديد فالكل يصف الأفلام ولا يصفون الواقع الملموس .

تابع التمهيد

وتسليتي كانت اني امرن جسدي باستمرار وأقسو على عضلاتي الضعيفة وغير مهتم بالمظهر الخاص وذلك عملاً بنصيحة المدرب الأول بان علي ان امرن الجسد بقدر المستطاع وسوف أصل الي معنى الطاقة , وكان الأمر قد بدءاً يتضح في تلك الفترة ان الطاقة ما هي الا وهم وأن لا احد في مصر أو في أي مكان يستطيع ان يتحكم في الطاقة , وكنت أقوم بعمل تجارب على أصدقائي وأقوم بإقناعهم بقدرتهم على تحرير الطاقة بمجرد كلمات وأوصاف أخبرهم بها يقومون بها فتخرج الطاقة , والعجيب في الأمر أنه قد نجح في معظم الأوقات فقد كانوا يركضون بشكل أسرع ويضربون بشكل أقوى , مما زاد من حيرتي وظللت انتقل بين المدربين وحينما اذهب لمدرّب لا اخبره باني سبق وان تدرّبت , تلك الخدعة يستخدمها معظم المتدربين الذين يريدون ان يكونون مقربين من الكابتن , وذلك لأنه يرى فيهم انهم لديهم تلك المهارات حتى من دون ان يسبق لهم التدريب فكيف اذا مرّ بهم جيداً فكان يعطيهم المعلومات التي لديه بطريقة مفرطة او يبالغ فنعلم انه كذاب , وكانت تلك الطريقة هي التي تجعلني استمر مع المدرب بقدر المعلومات ولا اسعى الا ان أكون اقرب للمدرّب , وظللت أضع المقارنات بين ذلك وذاك وكانت الخيوط متشابهة بينهم وبين ما يذكروه في مواقع ما وراء الطبيعة واصبح لدي اعتقاد بنسبه كبيره ان الطاقة هي سبب معظم الخوارق المحيطة بنا ولكني لم اللمس الطاقة بيدي لذا لم يكن لدي يقين وكان مجال الجن والعالم الآخر قد بدءاً بالامتزاج مع مجال الطاقة لدي , فانا لم يكن لدي أفكار أخرى أضيفها سوى العالم الآخر , وبعد فترة زمنية , سمعت عن مدرب قد تدرّب في الصين حينما كان طفلاً وانه خارق للعادة وللحظات شعرت من وصفه انه قد يخرج نار من فمه إذا جعلته يغضب , لذا قررت ان اذهب لأتعامل مع ذلك المخلوق , وحينما ذهبت لكي أراه كانت صدمه فقد عاد الي اليقين بالطاقة فقد كانت صورته وهو واقف على قدم واحدة ويحمل على كتفيه شخص ثلاثة مرات وزنه صادمة بالنسبة لي وقررت ان أتقرب الي ذلك المدرب وكالعادة السيناريو القديم عن عدم مروري بمدربين وانما كانوا اشخاص افاقيين ولم اكمل مع احدهم الأسبوع حتى ولكني كنت اتمرّن مع نفسي , وبدئت أتقرب اليه وقد ساعدني في ذلك صديق لي , فقد كنا اشبه بشبلين يسعى لترويضهم , وكنت أجمع المعلومات وأنفذ له ما يريد و انتظاها بالسذاجة حينما ينفذ شيء خاطئ او يكذب بخصوص امر ما , وبعد فترة عرض علي أن يعلمني فنون الطاقة وقد أخبرته بترددي وان معلوماتي في ذلك المجال شبه معدومة فأخبرني ان ذلك أفضل , وبدئت التمرين وتم فتح مسارات الطاقة الخاصة بي وقد تم ذلك عن طريقه تضخيمه لطاقتي باستخدام طاقته وظللت ادعى عدم المعرفة بخصوص الطاقة حتى تعلمت أغلب المعلومات عن الطاقة وأصبحت قادر على الإحساس بالطاقة ولمسها وحتى شمها وكانت فكره القدرة على شم الطاقات أغرب شيء بالنسبة الي , واستمرت عمليه ربط الأفكار والخيوط وأصبحت الخطوط الخفيفة خيوط عريضة , والمعلومات التي جمعتها في سنين أثمرت , وقررت الاكتفاء من أخطاء ذلك المدرب بعد ان جمعت المعلومات المطلوبة , وتركته صاله التدريب وأكملت تدريباتي مع نفسي فقد أصبحت افهم الطاقة بشكل يمنحني القدرة على ان أدرب نفسي عليها , وأصبح صنع المقارنات ومحاولة تبسيط تلك الطاقة وجعلها في متناول الناس كلها والتخلي عن المفاهيم الخاطئة هي شغلي الشاغل منذ تلك الفترة , ومن سيقراً هذا الكتاب سيكون قد تعرف على معظم خبراتي في ذلك المجال التي جمعتها على مر سنوات طويلة من عمري ...

التعريف بالطاقة الداخلية

في البداية وقبل شرح الأسلوب العملي للوصول الي الطاقة الداخلية و التحكم بها واجب علينا أن نعرف
الطاقة الداخلية علميا !



في إطار البساطة وبعيدا عن التعقيدات العلمية فان الطاقة الداخلية (الطاقة الكامنة) وفقا لقواعد الفيزياء والكيمياء ، هي الطاقة الناتجة من تحول المادة من حالة الي حالة ، ومن تفاعل الي تفاعل ، كما ان أي مؤثر يؤثر على جسم آخر ، ينتج عن ذلك التأثير طاقة سواء كانت تلك الطاقة ، طاقة حركة أو وضع ، كما أنك يمكنك ان تراها في كل التفاعلات التي تقوم بها يوميا .

أما عن المفهوم الميتافيزيقي !



فإن التعريف لا يختلف كثيرا، حيث أن الطاقة في الميتافيزيقا هي الطاقة الحيوية التي تحرك الأجسام وتجعلنا نستمر في الحياة، تزداد بتفاعلاتنا مع الأشياء التي حولنا، سواء كانت تلك الأشياء كائنات حيه أو شيء مادي، وحتى الأشياء المعنوية تتسبب في تغيير الطاقة .

- بدمج المفهومين معا نتوصل الي أن الطاقة الداخلية هي الطاقة الناتجة عن التفاعلات اليومية, فلا يوجد يوم يخلو من التفاعل في حياة الإنسان من يوم ميلاده مما يدل على أن الطاقة مستمرة من يوم ميلاد الإنسان حتى يوم توقف التفاعل .

← لكن نوع الطاقة يختلف على حسب نوعيه التفاعل وما إن كانت تلك التفاعلات إيجابية أم سلبية .
فإن كانت الطاقة الإيجابية هيا المحفزات ومزيدات القوة، فإن الطاقة السلبية هيا المبهطات ومنقصات القوة.

مثال

قد تقرر ان تقدم على إنجاز شيء ما وتخبر من حولك أنك قررت ان تفعل ذلك الشيء فما الذي يحدث؟



في الحالة الاولى وهي ان يشجعك من حولك

- ستجد أنك تشعر بحافز قوي وشعور داخلي بانك قادر على فعل ذلك الشيء وستجد ان كل حواسك قادره على فعل ذلك الشيء.



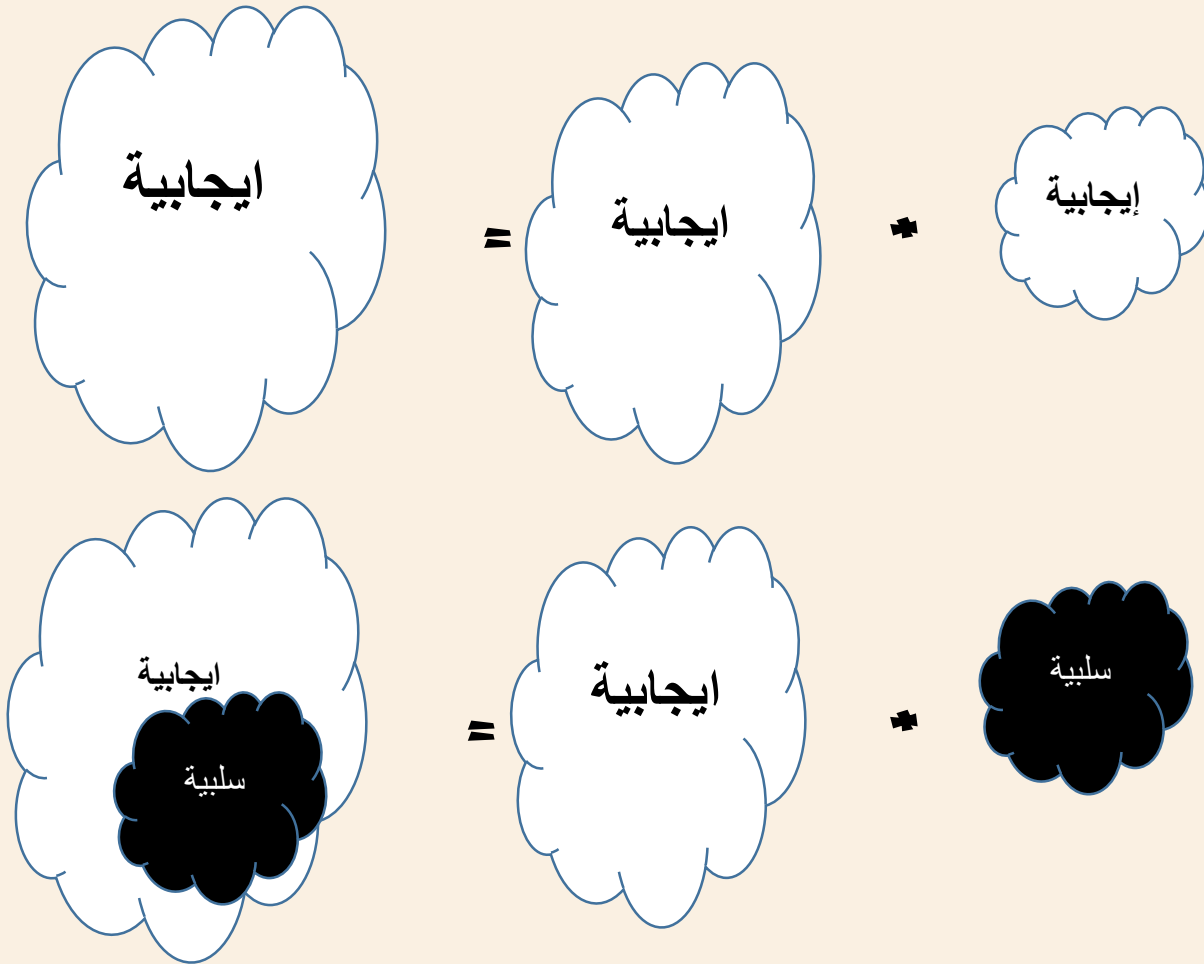
اما في الحالة الثانية وهي عدم وجود تايد ممن حولك

- ستجد أنك تشعر بالعجز وعدم القدرة على فعل اي شيء وأصبح لديك عدم ايمان بنفسك ولا بقوتك.

قد يجادلني البعض في تلك النقطة ويقول انه ليس هناك علاقة للطاقة وأن ما حفز الإنجاز في المثال السابق هو اقتناع العقل بذلك وما أضعفه هو اقتناعه بانه غير قادر على فعل اي شيء.

وبالطبع ليس هناك جدال في ذلك فالعقل له دور كبير ، لأنه هو وسيلة الاقتناع و لكن العقل لا يقوم بشيء بنفسه وانما يأمر الجسد بذلك والطاقة هي المحفز الذي يشعل الجسد بتلك الطاقة، لذا فليكن لديك يقين ان اي حافز معنوي هو اما مسبب او نتيجته لزيادة الطاقة الداخلية للأفكار وحدها لا تكفي وانما لابد من المحفز.

وذلك المحفز ينشأ نتيجة وجود طاقة إجابيه يمنحها لك من شجعتك على فعل الشيء، و الرائع أن تلك الطاقة الإيجابية تضاف الي طاقتك الإيجابية فتجعلها أكبر، اما من احبطك فقد منحك طاقة سلبية تلك الطاقة السلبية تأكل من طاقتك الإيجابية .



لذلك سعى البشر على مر التاريخ في زيادة الطاقة الإيجابية لرفع كفاءة البشر وتقليل الطاقة السلبية عرفانا منهم بأن الطاقة السلبية تؤدي إلى المرض والإجهاد والضعف والتشاؤم، كما أن الطاقة تجذب شبيهها من الأشياء.

كيف يرى البوذيون الطاقة الداخلية؟

قبل ان أعقب على مفهوم البوذيين عن الطاقة الداخلية، سوف أروي القصة التي منها ظهرت البوذية.

- اعتمادا على الروايات البوذية.

(بعد أن هجر سيدهارتا غوتاما قصر أبيه المترف دون أن يودّع زوجته حتى لا يضعف أمامها، ولم يقبل ابنه الذي أنجبه بعد عشر سنوات من الزواج ، وخرج هائماً ، وفي ذهنه فكرة واحدة ، أن السعادة التي لم يجدها في الملك والمال والنساء والمتعة لابد سيجدها في حياة تناقض حياته التي عاشها حتى الآن ، فانزوى في كهف في غابة أور فيلا مقررًا تطهير نفسه تطهيرًا كاملاً من كل الشهوات ، فأخذ يمارس رياضة النفس (اليوجا) لمدة ست سنوات ، وعاش على الحبوب والكلاً ، وأكل الروث ولبس الوبر، وانتزع شعر لحيته ورأسه ، كان يعدّب نفسه من أجل العذاب، فirqد بالساعات على الشوك ، ويرتاد الأماكن التي تُلقى فيها الجثث ليأكلها الطير الجراح والوحوش فينام بين هذه الجثث ، وفي النهاية حدث ما يجب أن يحدث ، فقد وعيه وراح في غيبوبة طويلة ، واستيقظ من غيبوبته ، وأقبل على الطعام والشراب وتخلّى عن تعذيب الجسد ، لأنه إذا كانت اللذة لا تؤدي إلى الخلاص، فإن العذاب ليس هو الطريق أيضا .

تؤكد الأسطورة أن سيدهارتا غوتاما انتصر على الشيطان فأصبح " بوذا " أي المستنير .



فقد كان جالساً القرفصاء تحت شجرة من شجرات التين ، تكاد تقتلعه العواصف الخارجية ، والأعاصير التي في داخل نفسه ، والتي تتمثل في الحنين إلى حياة اللذة في قصور أبيه الملك، والحنين إلى الأب والزوجة والابن، لكنه ظل جالساً سبعة أيام بلياليها حتى صفا الجوّ وصفت نفسه ، وعرف سر الألم ، وأهتدى إلى كيفية الخلاص منه ، و تحقيق حياة فوق الألم واللذة ، لقد كان هدف بوذا في الحياة هو التخلص من الألم ، وذلك بالقضاء على "الكارما" التي هي تعاقب الولادات والحيوات التي بلا نهاية والتي يعيشها الشخص الواحد ، وهذه هي عقيدة التناسخ التي تعتبر عقيدة شعبية أساسية عند الهنود ، آمن بها بوذا إيماناً مطلقاً لدرجة أنه لم يفكر في مناقشتها ، رغم أنه ناقش حياة النعيم وهجرها ، و حياة العذاب وهجرها ، و ناقش كل رجال الدين والزهاد و كل الأفكار والعقائد الشائعة في عصره ، إلا أنه لم يناقش الكارما لأنه هو نفسه يشعر في أعماقه بآلاف الولادات التي قام بها من قبل ، و آلاف الحيوانات التي عاشها قبل أن يصبح "بوذا"، كان (نباتاً .. و كان قطعاً.. و كلباً.. وفأراً.. و ثوراً.. وفيلًا ..وبشرًا) بأنواع وطبقات مختلفة ، لذلك كان غرض بوذا الأساسي : القضاء على كل هذه الحيوانات التي يعيشها الإنسان ، والتي يُقاسي في كل منها آلام المرض والشيخوخة والموت !

وكانت تعاليم بوذا التي رأى أنها تحقق ما يسعى إليه تتلخّص في فلسفته حول الألم، فيرى بوذا أن الولادة مؤلمة والمرض مؤلم، والشيخوخة مؤلمة والحزن والبكاء والخيبة واليأس كلها مؤلمة، وأن سبب الألم هو الشهوة التي تؤدي إلى ولادة جديدة، والشهوة التي تمازجها اللذة والانغماس فيها، شهوة العاطفة وشهوة الحياة وشهوة العدم. وإن وقف الألم يكون ببطء هذه الشهوة من أصولها فلا تبقى لها بقية في نفوسنا، ويحدث هذا البتر بالانقطاع والعزلة والخلوص مما يشغلنا من شئون الحياة، ويكون وقف الألم كذلك بأن نسلك السبيل ذات الشعب الثماني التي هي: سلامة الرأي، سلامة النية، سلامة القول، سلامة الفعل، سلامة العيش، سلامة الجهد، سلامة ما نعي به، سلامة التركيز.

- في النهاية يرى بوذا أن زوال الألم إنما يعني زوال المرء حتى لا تعود له عاطفة تشتهي، إنه إخراج هذا الظمأ اللاهث، والتخلص منه، والتحرر من بقيته ونبذه من نفوسنا نبذاً لا عودة له. (

مما سبق نلاحظ أن مفهوم الطاقة الداخلية هو نفسه ما يسمونه طاقة التنوير

وتجد أن الوصول إلى الطاقة الداخلية المرتفعة والوصول إلى القوة الحقيقية للنفس البشرية، لا يعتمد على وضعيات وأوهام وأساطير تنسج لصنع الوهم وإقناع العقل الباطن بالقدرات الفائقة وإنما يعتمد على الارتقاء بالنفس والترفع عن الشهوات وذلك التنزه لا يخالف أي من الأديان السماوية وإنما تدعو إليه الأديان السماوية أيضاً كما تقربان تلك الأفعال السيئة إنما تضر النفس أكثر مما تضر أي شيء آخر.

إذا ما فائدة الحركات والتقنيات وأساليب استخراج الطاقة؟



إن فائدة تلك التقنيات والوضيعات، فأنه معنويه وإيحائية، فأنت طاقتك موجودة بلا انقطاع حتى يأذن الله بخروج روحك من جسدك وتستطيع اخراجها في اي وقت، لذا فتلك الإيحاءات تكون فائدتها في الإنسان مع الطاقة وتوجيهها الي الاماكن المراد توجيهها اليها.

← فأنت لديك يدك منذ أن ولدت ، ولكنك قد لا تستطيع اللكم بشكل صحيح إذا لم تتمرن على ذلك .

← لكن على عكس اللكم والركل والحركات الجسدية، فإن التحكم في استخدام الطاقة، لا يعتمد على أسلوب موحد، وذلك بسبب اختلاف العوامل النفسية والطبيعة المحيطة، فعلى الشخص أن يكتشف أسلوبه للسيطرة والتحكم بتلك الطاقة.

مفهوم الطاقة في الإسلام ؟

يتعامل المسلمون بشكل يومي مع الطاقة، فإن المفهوم العقائدي الثاني بعد التوحيد الالهي، هو التنزه عن الشهوات والارتقاء بالنفس البشرية والسمو بها الي مكانة عالية لدخول الجنة.

وكما قال الله سبحانه وتعالى { فَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ خَيْرًا يَرَهُ (7) وَمَنْ يَعْمَلْ مِثْقَالَ ذَرَّةٍ شَرًّا يَرَهُ } (الزلزلة: 7 , 8)

وقال تعالى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا ارْكَعُوا وَاسْجُدُوا وَاعْبُدُوا رَبَّكُمْ وَافْعَلُوا الْخَيْرَ لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ } (الحج : 77)

وقال تعالى { وَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ وَآتُوا الزَّكَاةَ وَمَا تُقَدِّمُوا لِأَنفُسِكُمْ مِنْ خَيْرٍ تَجِدُوهُ عِنْدَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بِمَا تَعْمَلُونَ بَصِيرٌ } (البقرة :

(110)

وقال تعالى { يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا اللَّهَ وَأَمِنُوا بِرَسُولِهِ يُؤْتِكُمْ كِفْلَيْنِ مِنْ رَحْمَتِهِ وَيَجْعَلْ لَكُمْ نُورًا تَمْشُونَ بِهِ }

(الحديد:28)

وكما في الحديث القدسي (إِنَّ اللَّهَ تَعَالَى قَالَ : مَنْ عَادَى لِي وَلِيًّا فَقَدْ آذَنْتُهُ بِالْحَرْبِ .وما تَقَرَّبَ إِلَيَّ عَبْدِي بِشَيْءٍ أَحَبَّ إِلَيَّ

مِمَّا افْتَرَضْتُ عَلَيْهِ. وما يَزَالُ عَبْدِي يَتَقَرَّبُ إِلَيَّ بِالنَّوَافِلِ حَتَّى أُحِبَّهُ، فَإِذَا أَحْبَبْتُهُ كُنْتُ سَمْعَهُ الَّذِي يَسْمَعُ بِهِ، وَبَصَرَهُ الَّذِي

يُبْصِرُ بِهِ، وَيَدَهُ الَّتِي يَبْطِشُ بِهَا، وَرِجْلَهُ الَّتِي يَمْشِي بِهَا، وَإِنْ سَأَلَنِي لِأَعْطِيَنَّهُ، وَلَئِنْ اسْتَعَاذَنِي لِأَعِيذَنَّهُ)

ولا يحتاج الأمر للإضاحة أكثر من ذلك فالكل يعلم ان الآيات القرآنية والأحاديث النبوية تحث بشكل مستمر على الارتقاء بالنفس والسيطرة على الشهوات، وأن من يفعل ذلك يفوز في الدنيا والآخرة ويجعل الله له نورا يمشي به في الدنيا ويعينه و يجعله من المقربين.

وكما كان التأمل هو صفه الأنبياء قبل نزول الرسالة عليهم كان رسول الله محمد عليه الصلاة والسلام.

فقد كان النبي صلى الله عليه وسلم يتأمل منذ صغره ، ما كان عليه قومه من العبادات الباطلة والأوهام الزائفة ، التي لم تجد سبيلاً إلى قلبه ، ولم تلق قبولاً في عقله ، بسبب ما أحاطه الله به من رعاية وعناية لم تكن لغيره من البشر ، فبقيت فطرته على صفائها ، تنفر من كل شيء غير ما فطرت عليه ، تلك الحال التي كان عليها صلى الله عليه وسلم دفعت به إلى اعتزال قومه وما يعبدون من دون الله ، إلا في حق كمساعدة الضعيف ، ونصرة المظلوم ، وإكرام الضيف ، وصلة الرحم

، فكان يأخذ طعامه وشرابه ويذهب إلى غار حراء ، كما ثبت في الحديث المتفق عليه أنه عليه الصلاة والسلام قال: (جاورت بحراء شهراً ...) ، وحرّاء غار صغير في جبل النور على بعد ميلين من مكة ، ولا ترى حول هذا الغار إلا جبلاً شامخاً وسماء صافية ، تبعث على التأمل والتفكير.

وكان صلى الله عليه وسلم يقيم في غار حراء الأيام والليالي ذوات العدد ، يقضي وقته في التأمل والتفكير فيما حوله من مشاهد الكون ، وهو غير مطمئن لما عليه قومه ، ولكن ليس بين يديه طريق واضح ولا منهج محدد يطمئن إليه ويرضاه.

وكان أكثر ما يقيم فيه خلال شهر رمضان المبارك ، يترك أم المؤمنين خديجة و ينصرف عنها و ينقطع بنفسه في هذا الغار للتفكير والتأمل ، ولم تأت الروايات بذكر صفات أو هيئات كان يتخذها النبي صلى الله عليه وسلم في تعبدته في هذا الغار، بل كانت الغاية هي الابتعاد عما كان عليه قومه من الشرك ، والتفكير في ملكوت السموات والأرض .

وكان اختياره لهذه العزلة من الأسباب التي هيأها الله تعالى له ليعده لما ينتظره من الأمر العظيم ، والمهمة الكبيرة التي سيقوم بها، وهي إبلاغ رسالة الله تعالى للناس أجمعين ، ومن هنا اقتضت حكمة الله أن يكون أول ما نزل عليه من الوحي في هذا الغار.



وبعد الإسلام ونزول تعاليم الدين على الحبيب المصطفى، اعطانا رسول الله وسائل مبسطة للتأمل وهي قيامه الليل والاعتكاف في المسجد.

قال الزهري رحمه الله : (عجباً للمسلمين ! تركوا الاعتكاف ، مع أن النبي صلى الله عليه وسلم ، ما تركه منذ قدم المدينة حتى قبضه الله عزوجل)

وقد قال العلماء أن قيام الليل ينور صاحبه ، لما فيه من الاشتغال بالصلاة والتلاوة والذكر وقد قال رسول الله صلى الله عليه وسلم (و الصلاة نور) رواه مسلم .



وقال (عليك بتلاوة القرآن وذكر الله عزوجل فإنه نور لك في الأرض وذخر لك في السماء) رواه ابن حبان وصححه الألباني .

وقد حكى ابن رجب الحنبلي : أن كعباً قال : إن الملائكة ينظرون من السماء إلى الذين يتهمدون بالليل كما تنظرون أنتم إلى نجوم السماء .

← لذا فإننا نجد أنه كما في البوذية لديهم جلسات التأمل والاختلاء بالنفس في المعابد المشيدة لدينا نحن المسلمين وسيله أعظم خاصة بنا لأنها تشتمل الايمان بالقوة الاكبر في الكون و التعبد لمن خلق السماوات و الأرض وتطبيق سنه الحبيب المصطفى ولا تشترط على الشخص ان يكون راهبا لكي يتأمل و يختلي بنفسه فمساجد الله كثيره في الارض ولا تميز لون عن لون او عرق عن عرق فإنها مساجد الله وحده.

في ضوء التعريفات السابقة نجد أن النور الذي رسمه المسيح حول رؤوس القديسين ورسمه البوذيين حول رهبانهم لا يتعارض مع النور الذي ذكره الله في القرآن وتحدث عنه الرسول محمد عليه الصلاة والسلام ووصف به الصحابة الرسول وأصبحنا نصف نحن العامة الشيوخ والعلماء الموقرين بان وجوهمهم تشع نورا من الايمان لذا فان هذا النور هو نتيجة الارتقاء بالنفس البشرية وتزيمها عن الشهوات كما نجد ان هذا النور قد وصف في كل الحضارات على انه يشع من الأشخاص المتميزين الذين أرتقوا بأنفسهم.

وصف تبسيطي للطاقة

النفس البشرية ولدت في حالة نقية و مجريات الحياة تبدأ في تشكيلها، فإذا فرضنا أن اللون الأبيض هو الطاقة الروحية الداخلية (الطاقة الإيجابية) ، فإن الأسود هو الطاقة السلبية التي تآكل اللون الأبيض.

بقدر الارتقاء يزداد الأبيض وتزداد الطاقة المحيطة بالشخص ، و بقدر الأسود تتآكل النفس البشرية وتضعف حتى ينعدم البياض ويبدأ السواد بالزيادة حتى يصبح اللون الأساسي لطاقة الشخص .

← لذلك ففي الاسلام التوبة الصادقة تكفر عن السيئات وترتقي بالشخص لشخص أفضل لان التوبة تعمل على تنقيه السواد من القلب و تكفر عن الذنوب لانك بذلك تخلص لله عزوجل .

العناصر الأساسية للطاقة

هناك العديد من المؤثرات التي تؤثر بشكل سلبي أو بشكل إيجابي على الطاقة وتتوافق جميعها مع تعاليم الدين الاسلامي لذا سأجنب سرد الأحاديث التي تحت على ما سأقوم بمناقشته ولكن يمكن لأي شخص مهتم ، ان يراجع الافكار وما إذا كانت معارضة للسنن النبوية والتعاليم الدينية ام لا، ومن تلك المؤثرات.

أولا : التحكم بالذات



في اللذة البسيطة : يكتسب الشخص طاقتان إيجابيتان الأولى لسيطرته على رغباته وشهواته و الثانية للمتعة بتلك اللذة

$$2 = 1+ * 1+$$

في الشهوة : يحدث شيء عجيب حيث تتضارب الطاقة الإيجابية مع الطاقة السلبية ليغني احدهما الآخر، وعندما تتحول المتعة الي شهوة ، تقوم الشهوة التي تتمثل في فقد السيطرة على العقل وتغليب القلب بأكل المتعة واللذة البسيطة ، فتفقد المتعة وتسود الشهوة ، ولا يكسب الشخص من ذلك إلا الإجهاد .

$$+ \text{إجهاد} \quad 0 = 1+ * 1-$$

← لذا فأهم شيء للحصول على طاقة سليمة ونفس سليمة، هو الاستمتاع بالأشياء البسيطة بلا مبالغة.

كيفية التحكم بالذات ؟



عليك بالتعامل مع عقارب الساعة بشكل أبطئ من المعتاد وأن تنظر حولك في استرخاء وان تتعامل مع الأشياء في استرخاء بقدر المستطاع لا تتعامل مع ملذات الحياة كأنها ستنفذ إذا لم تحصل عليها فانت خلقت لتعبد الله لا لان تطارد الملذات، اجعل تعاملك مع الوقت تعامل من ينتظر العبادة لا من يحسب دقائق عمره وتقدمه بالسن كن عبدا لله لا عبد للوقت.

كما ان ما يجعل اللذة تتحول الي شهوه هو العجلة في الحصول على المتعة، فأنت حينما تأكل أكل يعجبك تصبح و كأنك تسعى للحصول على مخزون داخل معدتك، على الرغم من أنك حينما تنتهي من أكل كمية كبيره لن تتذكر طعم الأكل بقدر تذكرك لعسر الهضم و حتى إن كنت تشعر بالرضا فهو رضا مصطنع.

وإن كنت تشاهد مظهر طبيعي جميل فأنت تخرج كاميراتك وتحاول ان تصور المشهد بزاوية جيدة لتريه لمن حولك او ان تشتت نفسك بمحاولة احضار شيء يناسب المشهد وتشعر بالرضا، على الرغم من ان ما فعلته أضاع عليك لذه المنظر ومن سيري المشهد الذي صورته قد لا يعجبه أو يجاملك، لان عقليتك ونظرتك مختلفة عن الناس من حولك، لذا عليك ان تمتع نفسك بقدر المستطاع وأن تسترخي فيما تفعل.

يتحدث الناس كثيرا أننا لا نستطيع الاسترخاء فنحن في عصر لا يوجد به استرخاء؟

أنت المسيطر هنا، تعلم الرضا وأنزع الشهوة من قلبك، وستجد أن المتع البسيطة أصبحت هواية ممتعه، وقد تجد إنك لم تشعر بمتعه قط سوى في الاشياء البسيطة و حتى لو حاولت ان تتذكر الان الاشياء البسيطة التي قمت بها وشعرت بسعادة بالغه وانت تفعلها ستجد انها أكثر و امتع من الاشياء الكبيرة التي اعتقدت انها اسعدتك.

كما ان مشكله عصرنا الحالي لا تكمن في عدم القدرة على الاسترخاء، وانما تكمن في الفوضى الممزوجة بالرفاهية، فانت لا تعلم مقدار الرفاهية التي لديك لكثرة الفوضى من حولك، لذا عليك بتنظيم الفوضى من حولك اولا ثم اعاده النظر في مقدار رفاهيتك بالمقارنة مع العصور التي تظن انها كانت تملؤها الرفاهية.

ثانيا : العبادات

إن العبادات هيا الوقود الحقيقي للطاقة و الرياضة الأولى للنفس فأنت حينما تتعبد، تروض نفسك على الطاعة و ذلك الترويض هو الوسيلة الأقوى للسيطرة على النفس و على الطاقة كما ان عبادتنا نحن المسلمين مرتبطة بأوقات محددة فان تمكنت من ان تعبد الله في تلك الاوقات فانت قد سيطرت على عقارب الساعة و على عقلك و قلبك.

كيفية العبادة ؟

كما تحدثت في البداية عن فضل قيام الليل و ارتباطه بالتأمل ، فواجب على المسلم الاسترخاء و التأمل في عظمه الله أثناء الصلاة .

ففي الحديث القدسي (عن أبي هريرة رضي الله عنه يقول قال رسول الله صلى الله عليه وسلم قال الله كل عمل ابن آدم له إلا الصيام فإنه لي وأنا أجزي به الي آخر الحديث)

أليست الصلاة عبادة لله، فلما عملها لنا؟

ذلك لأن فضل الصلاة و فائدتها عظيم جدا لنا، فإنها أعظم وسيلة في التاريخ لرفع الطاقة الداخلية، و ذلك للأفضل التالية:

صلاه المسلمين نحو قبله واحده وفي أوقات مجمعه

يتوحد المصلون في المسجد الواحد و الجماعة الواحدة في الاتجاه نحو القبلة و تتحرك طاقتهم في نفس الاتجاه و تتوحد قلوبهم و طاقتهم و يصبحوا كيانا واحد كبيرا تتنقل فيه الطاقات الإيجابية و تتناثر فيه القوه السلبية طاقه القوي تحتضن طاقه الضعيف توحد لا تساويه جلسات تجميع الطاقة في الطرق البوذية فانهم وان جمعوا رهبانهم في مكان واحد فلن تتوحد قلوبهم , فأماهم لا تشمل ذكر الله و ابتغاء مرضاته و ان توحدت قلوبهم على امر واحد فلن يباركهم الله عز وجل على عباده او ثان من دونه فهو الخالق سبحانه و تعالى عما يشركون .

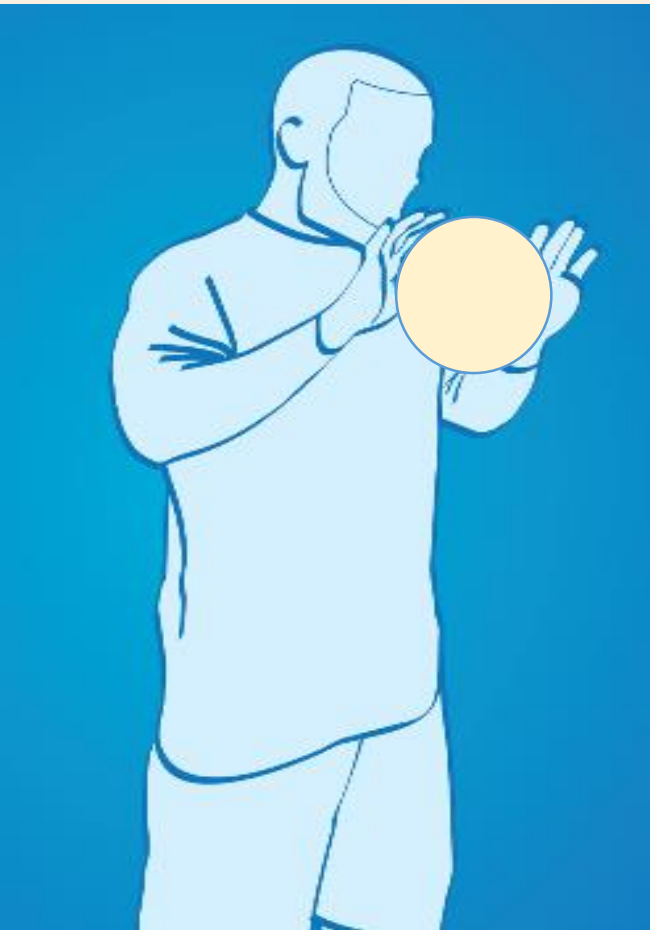


القدم في القدم والكشف في الكشف

كثيرا ما نادى الأمام هذا النداء في الصلاة ولكن معظم الناس تسخر من ذلك وتضع أقدامها في أماكن متباعدة على الرغم من أنه بمجرد أن جسديك مس جسديك شخص آخر يحدث مزج في الطاقات بين طاقتك وطاقة ذلك الشخص فماذا يحدث حينما تمتزج طاقة الصف بأكمله , إن ما يحدث هو تكوين هالة واحدة يجدد فيها الأشخاص طاقتهم بامتزاج الطاقات الإيجابية , ومن حكمه جعل الصفوف بشكل متتالي في اتجاه القبلة أن تتحرك الطاقات بشكل رهيب وتظل الطاقات تتبادل حتى تنتهي الصلاة , والأجمل هو تحدث رسولنا الكريم عن ثواب الصف الأول , فستجد أنه أكثر صف معرض لطاقة إيجابية بسبب الصفوف التي خلفه .

التكبير ورفع اليدين على مسافة متوازية

كما هو معروف أن تلك الوضعية، وضعيه اليدين على مسافة متوازية بشكل افقي هي وضعيه لتجميع الطاقة وتستطيع أن تراجع اي مراجع لها علاقة بالطاقة للتأكد من ذلك، لذا ففي الصلاة نحن نقوم بتجميع الطاقة في اليد عندما نقوم بالتكبير.

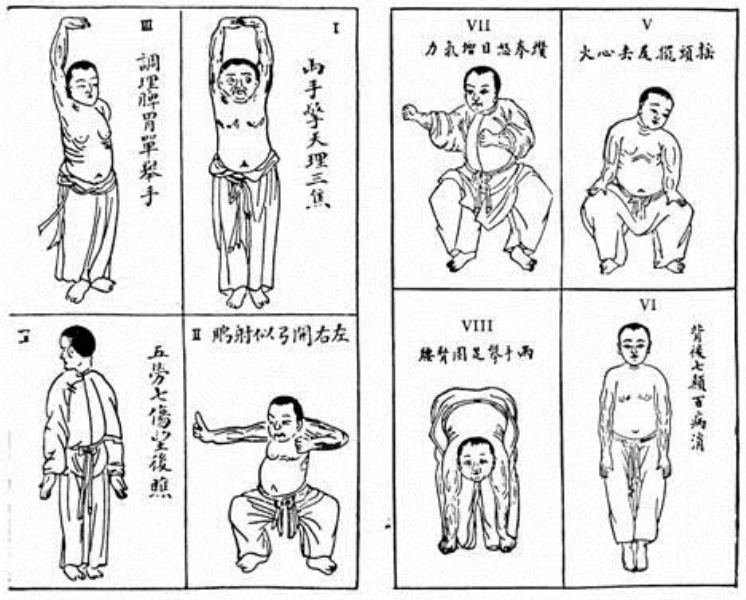


وضع اليد على الصدر

وبحركة لطيفة نشحن قلوبنا بتلك الطاقة التي جمعناها بين يدينا حينما نضعها على صدورنا ونحني رؤوسنا للنظر الي موقع السجود، لذلك فان من سنه الصلاة ان تكون اليد فوق القلب.

الوقوف في الصلاة

إن الوقوف بذلك الثبات لفته من الزمن وباستقامة العمود الفقري، يعمل على توزيع الطاقة بشكل سلس في الجسد وينظم دخول و مرور الطاقة الكبيرة التي تدخل الجسد، وإذا كنت من هواه البحث او لديك خبره في اساليب الشي كونغ ستجد انت تلك الوقفة هي أحد الوقفات المثالية لتجميع الطاقة من الارض، كما هو موضح في الصور التي تمثل بعض الوضعيات في الشي كونغ.

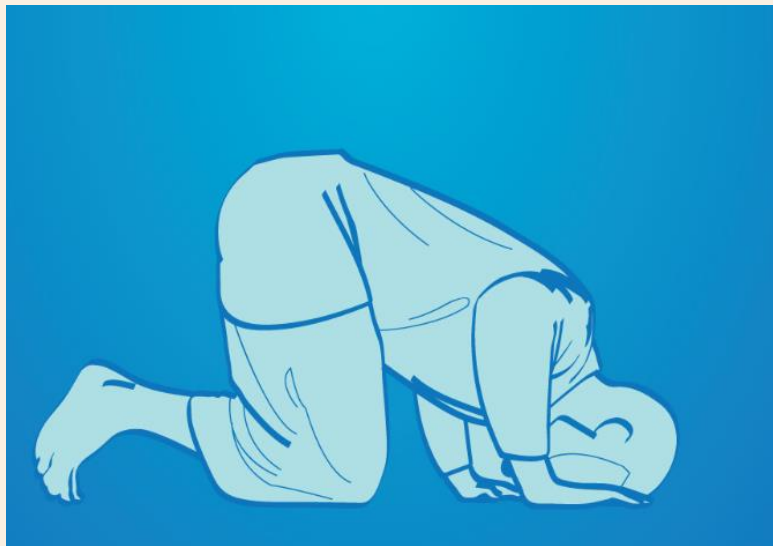


الركوع



في الركوع وبعد ان تم توزيع الطاقة الصافية في الجسم , يتم تجميع الطاقة في منطقة تسمى (الضفيرة الشمسية) وهي احد مراكز الطاقة الرئيسية في الجسم والتي تعد مركز لتجميع الطاقة الإيجابية وتقع الضفيرة الشمسية بالتحديد في المنطقة الدائرية المقابلة لأخر العمود الفقري أي من الحوض حتى أسفل السرة و ستجد في الصورة السابقة في الشكل VIII وضعيه مشابه للركوع ولكن الركوع افضل من تلك الوضعية لان في تلك الوضعية يتم ملامسه الارض باليد لتسريب الطاقة السلبية ولكنها تخرجها بشكل غير منظم و تعمل على تشتيت الطاقة في الضفيرة الشمسية اما في صلاتنا فنحن نجعل لإخراج الطاقة السلبية مرحله منفصله , كما ان وضع اليد بعد شحنها بالتكبير يكون على الركبتين مما يمدّها بطاقة نقيه جديده تكون اشبه بالدعم و تجعلها في حاله صحيه جيده بشكل مستمر .

السجود



في عملية السجود يتم وضع الجبهة على الأرض وفي الجبهة منطقة تسمى (العين الثالثة) تلك المنطقة هي أحد مراكز الطاقة الرئيسية والتي تعد من مناطق إفراغ الطاقة السلبية فكما هو معروف أن الأطراف البعيدة عن المركز هيا مناطق فقد وليست مناطق تجميع لذلك فبعد ان تم تجميع الطاقة الإيجابية في الضفيرة الشمسية , لابد من إفراغ الطاقة السلبية في السجود لذا قد تسود تلك المنطقة لدى ناس و قد تبيض الكل بمقدار الطاقة السلبية التي تمر عبر الجلد لتتسرب في الارض .

الجلسة بين السجدين



مع مرور كميته كبيره من الطاقة السلبية من الجسم كان لابد من الاستراحة من تلك العملية، لذلك يتم الجلوس بوضعيه تجميع للطاقة في الضفيرة الشمسية للتأكد من خروج الشوائب من الطاقة، ثم يتم السجود مره أخرى لا خراج ما تبقى من الطاقة السلبية اما ما يجعل أصابع القدم في اتجاه القبلة، هو لجعل منطقته الضفيرة الشمسية تبعد مسافة أكبر عن الأرض كي لا تتسرب الطاقة التي تم تجميعها اثناء الصلاة والافضل هو وضع قدم تحت الجسد في تلك الوضعية كما هو في السنة لعمل حائل بين تلك المنطقة و الأرض.

السلام من الصلاة



بعد ان تم تنظيم الطاقة كان لابد من إنهاء عملية تجديد الطاقة تلك بشكل سلسل وألا يتعرض الإنسان لتشتيت الطاقة والصدمة لذا كان التشهد والسلام للخروج من الصلاة في هدوء تام.

← الان وبعد شرح فضل الصلاة في تجميع وإفراغ الطاقة ، الأزال الأمر بحاجة الي جلسات اليوجا ؟؟؟

ثالثا : الصفات الحميدة

إن الصفات الحميدة هيا وسيلة رائعة لضبط النفس و التحكم في الذات، فمن السهل امتلاك الصفات الذميمة ولكن الصعب هو السيطرة على تلك الصفات في الأوقات العادية ووقت الانفعال، هو وسيلة ممتازة للتحكم في الذات.

- فأنت إذا أردت سب شخص و حفظت لسانك , فأنت بذلك تحكمت بنفسك و سيطرت على قلبك و عقلك .
- و إذا أردت ضرب شخص و تماكنت نفسك , فانت سيطرت على رغبه عقلك في استخدام القوة مما يعطيك تحكم على عقلك و قوتك في كل الأوقات .

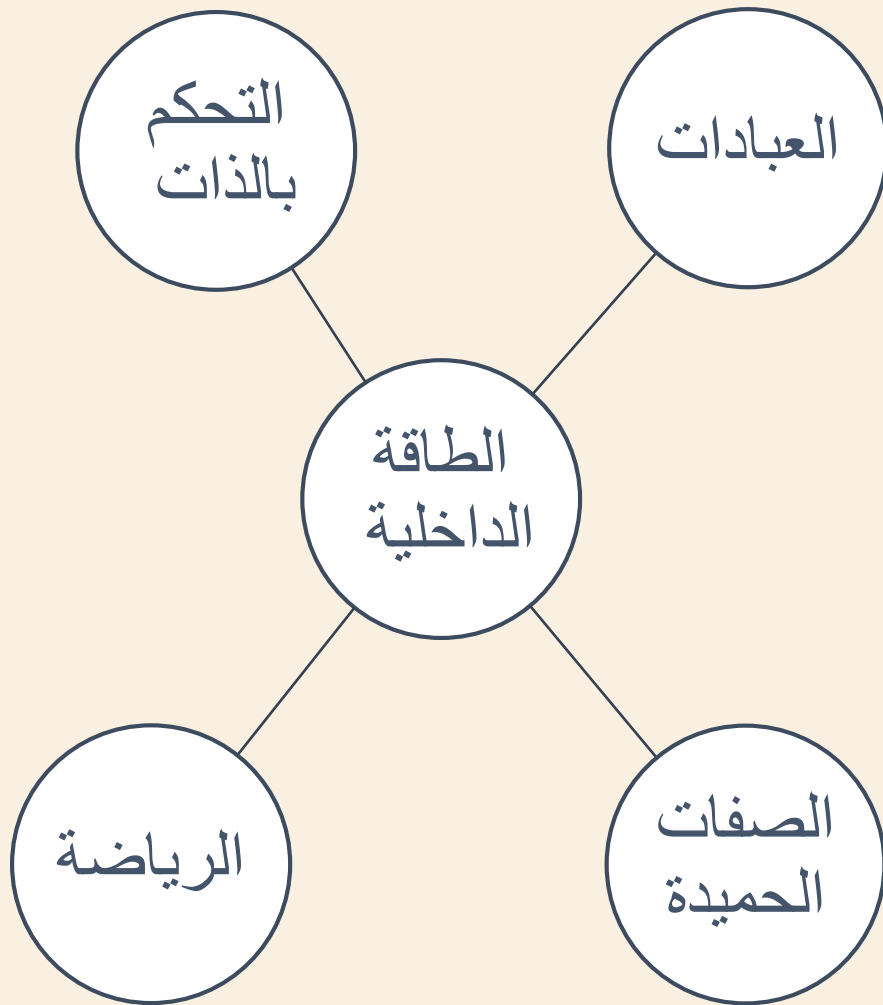
لذا فان الصفات الحميدة هو تدريب مستمر للعقل و القلب و الجسد .

رابعا : الرياضة

إن ممارسة الرياضة أمر واجب، فمع تضخم الطاقة، لابد من توفير وعاء قابل لتحمل ذلك التضخم واستيعاب المزيد من الطاقة، ولتتيح لنفسك المزيد من السيطرة، فلا بد من ممارسة الرياضة ولو بشكل قليل، كما أن الرياضة هيا وسيلة مساعدة لتفريغ الطاقة و الشحنات السلبية، وكان ذلك السبب الرئيسي في وجود وضعيات محددده في فنون الطاقة الآسيوية.



تلك الخصال الأربع، إذا تم أتباعها ، يصل صاحبها في مده بسيطة جدا، إلى الإحساس بالطاقة والسيطرة عليها ، وبقدر الإخلاص تكن المكافئة الالهية ، في مقدار الطاقة التي تزداد ، و على النقيض فإن عدم أتباعهم يجعل طاقة الفرد ضعيفة جدا ، حتى انها قد تصبح بلا فائدة.



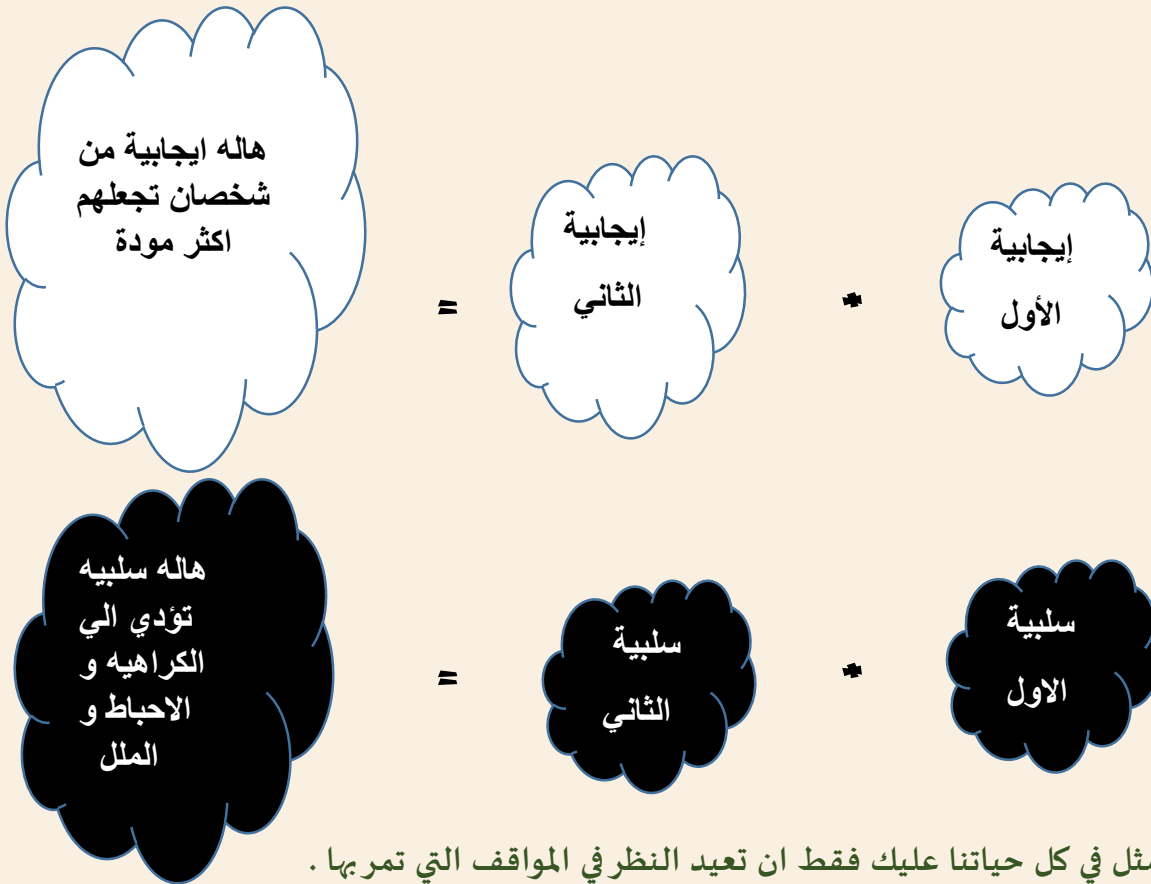
وعلى الرغم من أن العناصر السابقة تعد العناصر الأساسية للتحكم والتضخم للطاقة.

فإن كل التفاعلات التي يمر بها الانسان في يومه هي مؤثر.

مثال

إذا أحببت شخص تجد أن طاقتك الايجابية تزداد في وجوده وإذا كرهت شخص تجد أن مشاعرك السلبية تزداد في وجوده ؟

ذلك بسبب تضخم الطاقات، فإذا كرهت شخص، فعلى الأغلب أنه يكرهك أو قام بشيء سيء فتجد أن طاقته السلبية نحوك و طاقتك السلبية نحوه تجتمع لتشكل هاله سلبية كبيره، والعكس في حاله الطاقة الايجابية.



← ذلك الشعور يتمثل في كل حياتنا عليك فقط ان تعيد النظر في المواقف التي تمر بها .

إجابي أم سلمي , مفيد ام مضر !!!

ذلك هو السؤال الذي يجب ان تطرحه على نفسك في تعاملك مع الاشخاص .

العناصر الفرعية للطاقة

بعد التحدث عن العناصر الأساسية كان واجب ان أتحدث عن العناصر الفرعية ، بسبب انتشارها بين الناس كما أنها عناصر حياتيه ، حيث يتم التفاعل معها بشكل يومي مثل طاقة الطبيعة و طاقة المكان و طاقة الأشياء.

اولا : طاقة الطبيعة

إن الطبيعة بأكملها مليئة بالطاقات المنتور في كل مكان في هيئه جزيئات من الطاقة , تتمثل تلك الجزيئات في الحرارة القادمة من الشمس او المرونة الموجودة في الماء أو البرودة في الهواء وحتى صلابه الأرض (الجاذبية الأرضية) , لذلك تحدث الفلاسفة على مر التاريخ عن العناصر الأربعة للطبيعة , وقد طبق الأسويين ذلك في اليوجا فهم يعتمدون في جلساتهم على استقبال الطاقة من العناصر المحيطة (بعضهم يسميها الطاقة الكونية) لذلك يقومون بتمارين التنفس للتحكم في طاقة الهواء و يزاولون الجلسات على الارض دون وجود حائل بينهم ويفضلون الجلوس في مكان تصل اليه الشمس و في مستويات اخرى يمارسون التمرين تحت الشلالات و في البحيرات ليكون جزء منهم مغمور بالماء , و الجدير بالذكر ان جزء من تمارينات الطاقة التي مررت بها في رحلتي كانت تعتمد اعتماد جزئي على عناصر الطبيعة فقد كان المدرب يعلمني كيفية امتصاص الطاقة من الهواء وتنقيه الطاقة بعنصر الهواء وسوف اتحدث عن بعض تجاربي فيما بعد .



إن لله في خلقه العديد والعديد من المعجزات والعظمت لذا فإن كل شيء بسبب ومما سبق ذكره نجد ان جسد الانسان عبارة عن مستقبل لكل المؤثرات المحيطة ومرسل مستمر ، لذلك فإن عملية الحصول على الطاقة من الطبيعة ليست بالأمر المستحيل ولا بالصعب ، فكل ما على الإنسان هو الاستعداد لاستقبال جزيئات الطاقة من العنصر وضمها الي طاقته الشخصية ، فأنت كالمغناطيس للطاقات ، والطاقات تحيط بك من كل الجهات فأنها بين الهواء وفي الماء والحرارة والارض .

ولكن السؤال هو كيفية الاستفادة من تلك العناصر!!

والإجابة ببساطه لا تفكر، بل نفز، فأنت لا تقنع نفسك بأنك تستطيع أو لا تستطيع، فأنت تقوم بجذب طاقة الطبيعة منذ ان كنت طفلا انت الان تقوم بها وانت تعلم أنك تقوم بها فما الجديد، عليك ان تجذب الطاقة كما لو أنك تمشي، فأنت إذا فكرت كيف تمشي، ستجد أنك تتعثر في الحركة أو قد تجد نفسك تشعر بإحساس عجيب رغم أنك تفعلها منذ سن الثالثة وقد يكون قبل ذلك.

تخيل نفسك كما ذكرت سابقا أنك مغناطيس يجذب طاقة العنصر الذي تريد جذبة وضمه الي طاقتك في صورته الجزيئية .

ما أكد لي وجود طاقة الطبيعة ؟



و في مراحل تدريبي الأولى كان المدرب يطلب مني ان أقوم ببعض الحركات الخاصة بالمستويات الأولية من التمرين و تمرينات التنفس زان زوان وهي كما هو موضح بالشكل التالي و اعتذر عن سوء الجودة لكن لا توجد صور كثيرة متوفرة لوقفه زان زوان , و اثناء ذلك التمرين يتم توحيد طاقة الجسد مع طاقه الأرض لكي يكون الجسد صلب كما لو انه جزء من الأرض و قد اخبرت الكابتن ان أي أحد يزاول تلك الوقفة لفترة طويلة لابد ان تكون قوه قدمه كبيره فلا يستطيع احد ان يحركه , فأراد ان يبرهن لنا فوقف تلك الوقف و جعل المتدربين يضربوه بقوه و ليس الغريب انه لم يتألم و انما انه لم يتحرك , كما لو انه جزء من الأرض فعلا .

بمجرد ان زاولت هذا التمرين بدئت اشعر بالنتيجة, فانه احساسك بطاقة العناصر و إيمانك حقا بمزج طاقتك بالطاقة المنبعثة من كل مكان لتكون جزئ منها هو الوسيلة الصحيحة للوصول الي طاقة العناصر والجدير بالذكر انه يمكنك حقا ان تصنع دائرة وتشعر بها من الطاقة المبعثرة في الهواء وذلك بناء على تجربه شخصية.

و بعد ان تعرفت على كيفية التعامل مع العناصر بدأت اضع بدائل للوقوفات و لكن اشطراتها لتحصل على النتائج ان تكون متيقن من قدرتك و ان تضع شعورك بالكامل و حواسك كلها في مكان جميع الطاقة (مكان الربط بالطاقة) و تتوصل لذلك الإحساس الذي يجعلك تعلم انها حقا الطاقه .

لذلك و اثناء مزاولتك لتمرينات الطاقة التي سأخبركم بها , عليكم ان تدققوا في ما تشعرون به لكي تصلوا الي ملمس الطاقة , و تستطيعو وصفه لانفسكم و سأضع ملاحظات فيما بعد خاصه بمن أراد ان يتدرب على التحكم بالطاقة .

طاقة الهواء

إن جمال طاقة الهواء في انسجامها بسهولة مع الجسم فانت تستشعر برودته على مسامك وتستطيع تمريره داخل جسدك باستنشاق جزء كبير من الهواء النقي كما ان الجلوس في الهواء دون فعل شيء هو ارتباط بطاقة الهواء وجمع جزيئات الطاقة منه لا تحتاج الي مجهود كبير و انما عليك ان تدقق في احساسك و تمزج عقلك بجسدك ليكون كيان واحد .

ولكي تستشعر تلك الطاقة اليك تطبيق عملي



ارفع يديك في وضعيه التكبير و انت واقف كما لو انك في الصلاة و أغمض عينك (يفضل ان تكون يدك بالوضعية التي في الصورة التي توضح فضل التكبير) و تخيل جزيئات الطاقة و هي تحيط بيدك ، ثم أبدأ باستشعار الطاقة التي حول يديك اجعل عقلك في يدك و ركز في احساسك باسترخاء .

هل أحسست بها ؟

في البداية قد تشعر بأن الأمر عجيب ولكن المرة تلو الأخرى ستجد أن الموضوع تقليدي جدا حتى أنك ستقوم به أثناء الركض في الطرقات، ولن يكون في يدك فقط بل لجسدك بأكمله .

← لا تشعر بالإحراج من شيء فإنك لن تضر أحد بفعلك هذا .

طاقة الماء

تجسد طاقة الماء المرونة في الأشخاص وعنصر التنقية و التطهير للشوائب في الطاقة، فإن الماء الطاهر لا يحمل طاقة سلبية أبداً على عكس الهواء الذي قد يحمل بين جزيئاته طاقة سلبية ، لذا فإن الماء هو عنصر الطهارة الأول وقد جعله الله لنا وسيلة واضحة لتطهيرنا .

تطبيق عملي للإحساس بطاقة الماء

عند دخولك للاستحمام، أترك الماء الدافئ ينساب فوق رأسك هبوطاً الى قدميك، أغمض عينك وأجعل عقلك يتحرك مع الماء ويرسم مسار الماء من رأسك الى قدمك، ثم أفتح عينيك بهدوء و خذ نفس عميق بهدوء و تحرك بهدوء و صف إحساسك لنفسك.

طاقة النار

هي الطاقة التي تعمل على تنشيط الخلايا بشكل قوي و سريع و تتعامل معها بشكل يومي و تتجسد في ضوء الشمس الذي يمنحك الدفئ ويشعرك بالنشاط مادامت الشمس موجوده و تبدأ مرحلة الكسل مع مغيب الشمس و الابتعاد عن الحرارة .

تطبيق عملي

أستيقظ من نومك و أفتح نافذه غرفتك و أستقبل حرارة الشمس على جسديك ، ستجد أن يومك مليء بالنشاط على عكس اليوم الذي تهرب فيه من الشمس ، جربها و حدث نفسك بالمساء هل اختلف يومك الذي بداءته مع حرارة الشمس اللطيفة ام لم يختلف.

طاقة الجاذبية الأرضية

وصفها الفلاسفة على أنها عنصر الثبات، فهي التي تعطيك القوام والصلابة وقد تحدثت عنها بالأعلى وما هي قدره على فعله .



أنه العنصر الوحيد الذي لا يحتاج الي تطبيق عملي، لأنك تقوم بتطبيق كل يوم و تشعر بتأثيره عند تحركك بخطوات بطيئة على الطريق او بخطوات سريعة ، وخاصة يشعر به لاعبي فنون القتال ، حيث أن طاقة الضربة تختلف باختلاف مضاعف ما إن كانت الركلة في الهواء أو من الثبات في الأرض ، حيث يقوم المقاتل بنقل القوة الأرضية بشكل لا أراي من كثرة التدريب على الثبات وتفرغها في الخصم مما يؤدي الي ضرر أعلى ، وفي ذلك الكثير والكثير من الفروق .

← انها العناصر الطبيعية التي نتعامل معها كل يوم ، ولكن الاختلاف أنك الان تعرف قيمتها وتنظر لها بطريقة مختلفة .

ثانيا : طاقة المكان

هل دخلت الي مكان ديني و انتابتك القشعريرة و الإحساس بالراحة، البعض يسميها هيبه الرمز و لكنها أكثر من ذلك بقليل فإنها الطاقة التي اختزنت في المكان على مر السنين فكم من شخص دخل هذا المكان و تعبد، كم من طاقة تناثرت في تلك الجدران، فلن يستطيع أحد انكار الشعور بالراحة و السكينة حين يدخل مكان ديني قديم أيا كان ذلك المكان فإنها الطاقة الإيجابية التي يزودها الناس للمكان حين يتوافدون عليه.

أنه أيضا ذلك الشعور بالانتماء و الأمان حينما تعود الي البيت، فأنها طاقتك التي تملأ الجدران و طاقة المقربون منك ، لذا فأنت تشعر بالألفة و الاسترخاء ، وقد تستشعر ان هناك شيء خاطئ إذا دخل شخص لا تحبه المكان و تتساءل لما هذا الشعور بالانقباض.

كل مكان يعطي انطباع على حسب الطاقة المتناثرة فيه فإذا دخلت الي مكان سيئ، ستجد أن هناك قدر هائل من الطاقة السلبية تطوقك بين جدران المكان حتى إنك قد تشعر بالنفور والاشمئزاز، وعلى العكس في الأماكن الجيدة.

بمناسبة طاقة المكان



كنت قد قررت في رمضان ان اجعل في كل يوم صلاه التراويح في مسجد من المساجد القديمة وبدأت جولتي الرمضانية وفي يوم ذهبت للصلاة وكنت قد اغضبت امي قبل ذلك لسبب لا اتذكره فذهبت للصلاة وانا اشعر بالذنب فكانت تملئني احاسيس سلبية ولكني ذهبت على أي حال و اثناء تجوالي في شارع المعز لأدخل مسجد لم ادخله من قبل وجدت زاوية صغير (زاوية أبو الخير الكليبات) كانت صغير جدا حتى اني ترددت بالدخول ولكني دخلت على أي حال وبالرغم من انها مكان مخصص للصلاة ولكني شعرت بانقباض عجيب أرجعته لشعوري بالذنب ، و ادبت ركعتي تحية المسجد و جلست بانتظار ان يدخل احد ولكن

العجيب انه لم يدخل احد وانا من عادتي ان اذهب قبل اذان العشان بثلاث ساعه او ما يقاربها لكي أكون في الصف الأول خلف الامام ، و طال انتظاري الى ان سمعت الاذان في المساجد المحيطة ، فزادت حيرتي لذلك الامر و هممت ان اهرول الي مسجد اخر ولكني وجدت شخص يتوضأ أخيرا و بعدها جاء شخص اخر فجلست مره أخرى ،

وأصبحنا اربعة اشخاص و إذا بأحدهم يقول لي (قوم أقم الصلاة) ، فاعتذرت و اخبرته ان يجعل شخص اخر يقوم بذلك ، وبعد ان أقيمت الصلاة بصوت لا اريد ان اتذكره ، تعازم الثلاثة على من يكون الامام ، و اكاد اجزم بان من اقام هو اسوائهم صوتا ، و صلينا العشاء ، و إذا بهم يرحلون و أجد نفسي وحيدا مرة أخرى في المسجد

ظللت في حاله اندهاش لمدة خمس او عشر دقائق ، أتساءل لماذا ذهبوا ، الن يصلو التراويح ، و لكنني هممت بالرحيل و كنت قد امتلأت بالطاقة السلبية ، فقررت ان اعود الي المنزل و حينما عدت قررت ان أتعرف على من هو أبو الخير الكليباتي و لن أتحدث بالسوء عن ذلك الرجل و اذكر ما كان يفعل باستفاضة فقد أكون مخطئ في حقة و لكنني اردت أن اذكره كي يبحث من يريد ان يعرف من هو و لان ذلك سيكون تمهيد جيد للفرع الثالث و هو طاقة الأشياء ، فقد كان يعتقد ان أبو الخير الكليباتي ولي من أولياء الله على الرغم من انه كان يدخل المساجد بالكلاب و قد كان الناس يتباركون به و يقومون بالاحتفال به حتى ان له مولد سنوي في نصف شعبان .

ثالثا : طاقة الأشياء



كما في طاقة المكان، فإن الأشياء تحتزن الطاقة، فالجمادات ليس لها طاقة خاصة و إنما هي الطاقة التي احاطت بالجماد من الأشخاص، وإذا استخدمت شيء و شعرت أنك أصبحت أقوى لاستخدامك هذا الشيء فإنه بسبب اختزانه لطاقة كبيره أمدتك بإحساس القوة، وإذا امتلكت خاتم و شعرت انه يجلب لك الحظ فإنه ليس الحظ او القدرة الفائقة و إنما منحه أنت الوهم الإيجابي و منحه ذلك الاشخاص الذين يؤمنون بذلك الشيء، حيث أصبح يرفع من قدره طاقتك الإيجابية لمضاعفتك أنت للطاقة الإيجابية.



لذلك قد يتوهم البعض ان شجره او بئر او ضريح لشخص مات من سنين قادرون على تحقيق الامنيات فكل ذلك ما هو الا وهم تصنعه الطاقات الإيجابية و الاحساس بالتفاؤل الذي يزيد طاقتك و منها قدرتك على القيام بأمور كبيره.

فالميت لا يضر ولا ينفع فقد صعدت الروح التي كانت تحرك جسده الي خالقها فاصبح مثله مثل الجماد .

لذلك عليك التذكر انه ليس هناك قوه بالأشياء و إنما قوه خالق كل شيء هو وحده من يقدر على صنع المعجزات و منحك ما ترجوه بقوه أكبر مما تتخيل و اسلوب أفضل مما تمنيت فإن قوته ليست قوه مصطنعة و إنما هي قوه أخضعت السماوات و الأرض و خلقت الانسان و الحيوان و النبات قوه لا ينطبق عليها مبدا العشوائية و إنما كل شيء بسبب و عبره إنها قوه الله العزيز الحكيم سبحانه و تعالى عما يشركون .

فائدة الطاقة

بعد ان عرفت الطاقة بعناصرها الأساسية وبعض عناصرها الفرعية ، قد يتساءل البعض ما
فائدة الطاقة ؟

كما ذكرت في الصفحات السابقة فان الطاقة هي المحرك لقوه الانسان إذا زادت ووسيله لإضعاف الانسان
إذا ضعفت ولكن كيف ترفع قدره الانسان ؟

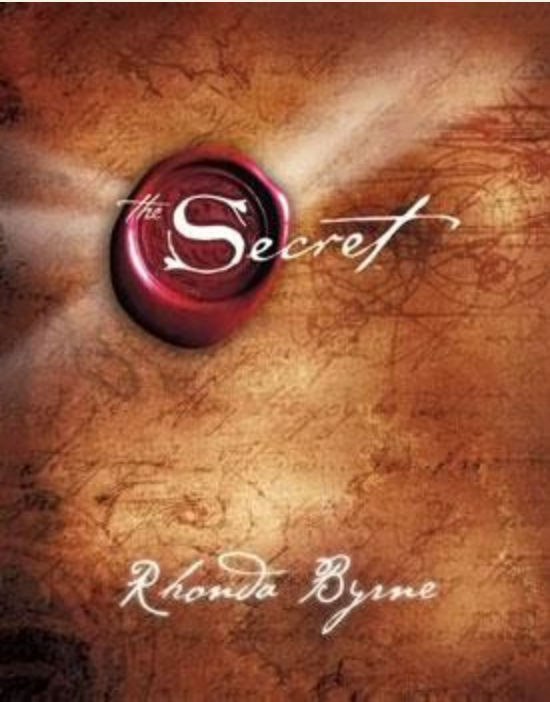
لكي اجيب على ذلك السؤال على ان أوضح بعض النقاط واضح بضع أسئلة لكي تجيب عليها .

- هل سمعت بقانون الجذب ؟ ما الفرق بينة وبين الدعاء ؟ كيف يوسوس الشيطان للعبد ؟ لماذا لا يتليس
الجن للإنسان ؟ من اين أتت قوه الصحابة والتابعين وأولياء الله ؟ كيف تصل الي العبقريّة ؟ كيف تكون أقوى
في الجسد ؟ كيف تشعر بأن شخص في أزمة ؟ كيف تشعر بشخص انه يفكر فيك ؟ كيف تقرأ التغيرات و
الاضطرابات في الناس ؟ كيف تستيقظ من نومك إذا نظر اليك شخص ؟ كيف تكون عبدا قويا ؟

كل تلك الأسئلة لها إجابة واحده ، (باستخدام الطاقة) .

نعم ، إنها الطاقة القادرة على فعل كل ما سبق سوف أناقش كل عنصر بشكل مختصر كي لا أطيل لأن الشرح التفصيل يطول
في ذلك المجال العميق .

هل سمعت بقانون الجذب ؟



باختصار شديد، يعتقد ان قانون الجذب او كما يدعوهُ بعض الناس باسم الكتاب الذي انتشر في العالم بـ السر، هو وسيلة لتحقيق الأمنيات، العصا السحرية التي يدعوها باليقين والعزيمة، فعلى سبيل المثال، إذا أردت ان تكون غنيا، عليك ان تتيقن أنك ستكون غنيا، ويضعون بعض الحيل العقلية، كإجراءات لوقمت بها فإنك ستصبح غنيا ولا شك و يبتسم لك الحظ بصوره المتعددة، ولكن إذا خالفت تلك التعاليم فعليك ان تحاول مره أخرى، و حظ سعيد في المرة القادمة.

ترهات و خرافات يستغل بها طاقة الإنسان الروحية و تقويتها أو أضعافها، ذلك هو اقل ما يوصف به قانون الجذب، فإن خدعه اليقين و الايمان لا تجلب المستحيل بل انت من تصنع المستحيل بطاقتك و عزميتك التي شكلتها بأفكارك و أصبحت تسعى سعي اللاهث الي ما تريد جذبه.

أما عن جذب التشاؤم و هو ما يصادف انه حجه من يؤمنوا بقانون الجذب فيقولون إذا أصبحت شخص سلبى فانك تجذب الأشياء السلبية ، و في الواقع فان الأمر غير ذلك تمام ، فنحن مسلمون ، و المسلم لابد ان يكون لديه يقين بأن الله لم يخلقه ليعذبه و إلا يحدث ضعف في الطاقة الروحية ، و نتيجة للضعف يصبح الإنسان يشك في هبات الله و يعتقد انه (منحوس – مكتوب عليه الفقر – ضعيف – غي) فكل تلك الأشياء نتيجة لتزعزع اليقين في الله ، فتخرج نفسك من رحمه الله بعدم يقينك بعزته و جلاله و يتدخل الشيطان ليضع لمساته فيوسوس لمن حولك ليضعف من عزمك أكثر و يجعل عندك يقين بأن الله كتب عليك تلك الصفات ، و مما قرأته و أعجبني كان شرح للدكتور راتب النابلسي (الذي أتمناه على كل أخ كريم: أن ينقل معرفته بالله عزّ وجل من مستوى الاعتقاد غير الجازم إلى مستوى الاعتقاد الجازم، الإنسان أحياناً يُقصر، إذا قصر، يأتي العلاج الإلهي مرة، اثنتين وثلاث، ألا ينبغي أن تستنبط : أنَّ لكلَّ سيئةٍ عقاباً، وأنَّك لا تنجو من عذاب الله، إلا إذا استقمّت على أمره، وأنَّ هذا الضعف في اليقين، هو سبب هذا التردي، من مشكلة إلى مشكلة)

لذلك فليكن لديكم يقين في الله لا في قانون أبتدعه الملاحدة ليزيدوا طاقتك او يضعفوها بالأوهام، فالله لا يظلم عبدا و انما يمنحه على قدر إيمانه وعمله وإخلاصه.

ما الفرق بين قانون الجذب والدعاء ؟



من الممكن ان يستغل كلامي ضدي او ان يفهم خطأ، فإن اليقين الوهمي الموجود في قانون الجذب يختلف تماما عن اليقين في الله، وكيف ذلك ؟ قبل ان ابداء كلامي فاني اكاد اجزم ان قانون الجذب هو الذي بني من الدعاء حيث استغلوا يقين رجال الدين و الأشخاص المؤمنين الذين أنعم الله عليهم وبدنوا يسعون لتطبيقها على أنفسهم ولكن من دون الله، ولكن يبقى ما سبق فرضية لذا سأشرح باستفاضة أكثر.

من الذي خلق، من الذي قسم الأرزاق، من الذي قال ادعوني أستجب لكم ؟ إنه الله و من دون شك ولكي يتحقق ذلك الدعاء لا يوجد أي اشتراطات سوى اليقين حقا في الله وبقدرته و تديره للأمور و بكرمه (اليقين يشتمل الإخلاص و العمل ليس كلام على الألسنة)، فأنت لا تحتاج الي تقوس أو اوهام او ان تضع رسمة امامك لحلمك ليل نهار ليتشكل لديك اعتقاد بانك ستحقق حلمك و ان تسلك كل الطرق السليمة و غير السليمة للوصول الي حلمك وربما لن تصل اليه إذا لم يأذن الله ، او ان تصل اليه و تمرض ، فإن السعي بدون مباركة الله هو سعي واهن سعي يعتمد على القوه المجرد للشخص بدون دعم من الله ، وذلك ما يجعل الدعاء أعظم ، لان الله قد لا يستجيب لدعائك في أمر ما لأنه أمر قد يضرك ، فهو عالم الغيب ، فكيف نكفر بمن يعلم كل شيء و نسلك دروب و شعب مليئة ببحر من الأوهام و لدينا طريق لا يشوبه شائبه ، طريق الله الخالق سبحانه و تعالى عما يشركون .

كيف يوسوس الشيطان للعبد ؟



قد يكون كلامي غريب قليلا، نعم أغرب مما سبق، ولكني سأضع أدله عسى ان يستفاد منها من أراد ان يؤمن بها و من لم يؤمن بها فمعه كل الحق.

في البداية أحب ان أقول ان اقصى ما قد يفعله الشيطان هو الوسوسة ومعنى كلمة وسوسة أي ان يتحدث بكلام خافت لا يسمعه البشر، وانه لا يقترب من عباد الله و ليس له عليهم سلطان ، ولكن بالطبع المقصود هنا الذين يعبدون الله حق عبادته

فكما ورد ان الشيطان كان إذا لقي سيدنا عمرو بن الخطاب يسلك طريقا الا وسلك طريقا اخر، وذلك يدل على مدى صحه ان عباد الله ليس للشيطان عليهم سلطان ، فما الذي يميز الصالحين ، انه القوة الروحية ، التي يغذيها الايمان و البعد عن الذنوب على مر السنين فكلما كانت روحك قوية كلما أبتعد الشيطان عنك ، لذلك عليك دائما ان تكون اقوى من الشيطان والا تدع له مجال بإضعاف طاقتك الروحية بالذنوب والمعاصي .

ولكي أوضح الصور أكثر فان بمقدار طاقتك الروحية تكن المسافة بينك وبين الشيطان فان كانت طاقتك الروحية كبيرة، وسوس اليك الشيطان من بعيد و ان كانت طاقتك الروحية ضعيفة وسوس اليك الشيطان من قريب و ان كانت طاقتك أكبر من ان يستوعبها أحد لسلك الشيطان طريقا اخر كما ورد عن فضل سيدنا عمرو بن الخطاب رضي الله عنه.

لماذا لا يتليس الجن الإنسان ؟



وفقا لما قرئت بدأت العداوة بين الشيطان والإنسان منذ اللحظة التي خلق الله سبحانه وتعالى آدم عليه السلام، بل من قبل ذلك عندما كان آدم عبارة عن جسد، وقبل أن تنفخ فيه الروح، فقد كان جثة هامة من طين أتى إليه الشيطان فرآه أجوفا، فكان يدخل من فمه ويخرج من دبره ويدخل من أنفه ويخرج من أذنه وهو أجوف. و الشيء إذا كان أجوفا فإنه يكون غير متماسكا لذا كان يقول له: إن لك لشأنا ولئن أمرت بك لأعصين ، ولئن سلطت عليك لأهلكنك. وقد ورد في صحيح مسلم عن أنس أن رسول الله عليه الصلاة وسلم قال: "لما صور الله آدم في الجنة، تركه ما شاء الله أن يتركه ، فجعل إبليس يطيف به ، ينظر ما هو ، فلما رآه أجوف عرف أنه خلق لا يتماسك."

وبمجرد ان وضعت الروح في جسد ادم لم يعد لإبليس ان يدخل في جسده ولم يعد يملك الا الوسوسة فالروح هي ما تملئ فراغات الجسم ولا تجعله اجوف وكما تحدثت فيما سبق فإن الطاقة الروحية هي ما تبقي مسافة بين الشيطان والانسان وبمقدار الطاقة تكون المسافة لذلك فان من تضعف طاقته الي اقصى حد وتكون عرضه للشياطين ويكون قريب منه جدا درجه المس فيشعره بالجنون وقد شاع انه تلبس من الشيطان ولكن هذا لا يحدث وانما هي كما ذكرت وساوس بدرجه قريبه جدا , فيتحدث بجوار أذنه وهو نائم فيتجسد في أحلامه كما يشاع واثناء استيقاظه فيشتت أفكاره ويختل عقله , ولا يتم رد الشيطان الا بتجديد الطاقة الروحية .

من اين أتت قوه الصحابة و التابعين و أولياء الله ؟

كما هو معروف ان الصحابة و التابعين و أولياء الله لهم العديد من القدرات و المنح و تلك القدرات ما هي الي تحرر لقدرات العقل الخارقة و الجسد الخارق فكما تحدثت سابقا ان الطاقة هي المفتاح للقوة و وسيله تحرير القدرات الكامنة و بمقدار الطاقة الروحية تتحرر القوى الكامنة للجسد حتى تبلغ مبالغ قد لا يتخيلها البشر.

كيف تصل الي العبقرية ؟



سر العبقرية يكمن في مقدار الطاقة التي توصلها الي دماغك فإن كان العقل نار فان الطاقة الروحية هي الحطب الذي يجعله مشتعل و بمقدار الحطب الذي تضعه للعقل سيشتعل أكثر و أكثر، لذلك شاع ان قيام الليل هو سر الحكمة و ذلك لم استشعرا القدماء من فضلة و أثره على الحكمة ، و الحقيقة هي ان الطاقة الروحية تزداد فتسمو الروح و يتبعها الجسد.

كيف تكون أقوى في الجسد ؟



كما تغذي الطاقة العقل تغذي الجسد فتعطي قوة أكبر للجسد و تجعله قادر على فعل العديد و العديد من الأشياء فإنها الطاقة التي تضخ الدم بشكل أكبر و تعطي حافز للعضلات كي تنشط و تسكن الام التي تشعر بها في العضلات نتيجة الزيادة الكبيرة في القوة، فالطاقة قادرة على جعلك تتجاوز الحد المعتاد لجسدك بناء على حاجتك لتلك القوة و ربما تكون حاجتك اكبر مما تتحمله عضلاتك لذلك تعمل الطاقة على تسكين الألم في تلك المرحلة.

كيف تشعر بأن شخص في أزمة ؟



ان كل التفاعلات التي تمر بها في يومك تؤدي الي تغيرات ملحوظه في الطاقة وقد يستشعر ذلك البعض حيث يشعرون بتغير في الأشخاص حتى وان لم تبدو على ملامحهم التغير , وذلك بسبب اعتيادهم على مجال طاقة معين للشخص و هذا المجال قد تغير بالسلب او الإيجاب , اما عن كيفية إحساسك بأن شخص ما في أزمة فذلك يعود الي انك بمجرد ان تتعامل مع شخص يحدث مزج للطاقات وارتباط روحي , قد يحدث ذلك الارتباط اثناء النوم حيث تنتقل الأرواح من الأجساد وقد يحدث بسبب التعامل المستمر او وجود مودة , فيتكون ذلك الرابط بين الروحين , مما يجعلك تشعر بذلك التغير في الطاقة اما اضطراب او خوف او فرح او الم , لذلك فانت تجد ان الام تشعر ان حدث شيء لولدها و ذلك نتيجة الترابط الروحي الشديد , كذلك مع يحدث مع الأشخاص المقربين .

كيف تشعر بشخص انه يفكر فيك ؟

إن كنت قد استشعرت التغيرات في الطاقة لدى شخص ما دون ان تكون طاقته موجهه اليك، فما بالك ان كانت طاقته موجهه اليك، فانت حينما تفكر في شخص فان الموضوع اشبه بأن جزء من طاقتك ينتقل بين الرابط المكون بينكم ليرتطم به بصورة او بأخرى، فان كان التفكير إجابي سيشعر بشعور جيد من تجاهك و ان كان التفكير سلبى سيشعر بانطباع سيئ تجاهك ايضا.

كيف تقرأ التغيرات والاضطرابات في الناس ؟

ان قرائه التغيرات في الطاقة من جهة شخص ما هو امر صعب شرحه و تطبيقه لم اجد وسيلة مناسبة لشرحه فاني حين أقوم به أقوم بطريقة لا ارادية , فهو اشبه بقدرة جديدة للعقل تتحرر مع زيادة الطاقة , ولكي ابسط الأمر قليل , اول ما عليك فعله هو ان تحفظ طاقة الشخص جيدا وتميز انطباعها وبعض الطاقات الكبيرة لها روائح مميزة , وتستشعر بتلك الطاقة و بالتغيرات التي تحدث فيها , في الواقع الأمر معقد ولا اعتقد اني قادر على شرحه , ولكن يحدث تلقائي وبدون الحاجة للتفكير فهو اشبه بغريزة تجعلك قادر على فعل ذلك الشيء .

كيف تستيقظ من نومك إذا نظر اليك شخص؟

الموضوع أشبه بالجزء الخاص بمن يفكر فيك، ولكن الفرق ان في تلك اللحظة فان من يرسل الإشارات بجوارك و طاقته قريبه فان كنت من الذين يستشعرون التغيرات في طاقتهم، ستجد أنك تستيقظ من النوم وكأن شخص ينادي عليك.

كيف تكون عبدا قويا ؟

إن كل تلك القدرات والهبات التي منحنا الله أيها لا يمكن ان يكون لها الا غرض واحد وهي ان نعبد الله حق عبادته ونعمر أرضه ونثبت للملائكة اننا لسنا مثل الجن ونثبت لإبليس انه غير قادر على إغوائنا ونحقق غاية خلقنا على الأرض بتعميرها وحمد الله وشكره على نعمة التي لا تعد ولا تحصى ...

ملاحظات

هناك العديد والعديد من الملاحظات ذكرت بعضها في الشرح و أردت ان اراجع بعضها معكم مره اخره فتلك الملاحظات هي التي تجعل طاقة الانسان وجسده في أفضل وضع ممكن ويمكنني الاستغناء عن تلك الملاحظات كله بان أقول عليكم باتباع السنة النبوية فإنها حقا سنة مباركة، ولكني سأذكر بعض الملاحظات المأخوذة من السنة أيضا ولكن عليك تطبيقها بشكل أساسي في يومك.



أولا : لا تأكل أكثر من حاجتك ولا تأكل إلا حينما تجوع ، فنحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع ، و عليك ان تضع نصب عينيك ان ترويض النفس على الطعام والشراب هي من اهم الوسائل للسيطرة على العقل والتحكم في الشهوات فإن أسهل شهوه هي شهوة الطعام فأنت يمكنك ان تفعلها ولن يحاسبك عليها أحد .



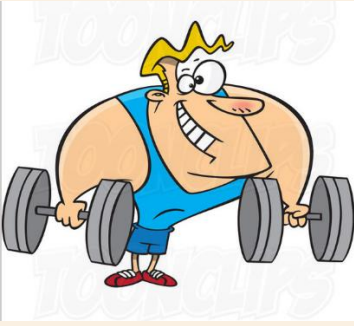
ثانيا : عليك ان تنام في الأوقات المخصصة للنوم او بمعنى اصح فترات الليل وان تستيقظ عند الفجر او قبله بقليل لتصلي قيام الليل فان في الاستيقاظ الباكر صحة وقدره كما انه تطبيق للسنة فقد كان رسول الله يستاء ممن يطيل النوم حتى النهار فما بالكم بمن ينام ويفوته الصلاة فوق الصلاة .

ثالثا: عليك ان تحسن الوضوء ومراعاة ان تكون على طهارة دائمة فان الماء يطهر الجسد والطاقة .



رابعا: عليك تأدية الصلوات في موعدها ومراعاة قيام الليل ولوركعتين و عليك ان تؤدي الصلاة بهدوء فإنك ان لم توقر الله في الصلاة وتصلي بتأني فلن تعلو طاقتك الروحية ولن ينالك من الصلاة سوى قضاء الفرض والاجهاد الجسدي ، وفي الصلاة ترويض للنفس وتجديد للطاقة وذكر لله وتنشيط للجسم والعقل .





خامسا : عليك مراعاة الا يتدهور حال جسدك و ان تكون دائما في حاله جسديه جيده و ان استطعت ان تتدرب بشكل مستمر ففي ذلك فائدة كبيرة لك ويزيد من تحكمك في استخدام الطاقة.



سادسا : لابد من تمرين العقل أيضا فإن العقل عضلة، ان لم تستخدمها ضعفت و ان مرنتها أصبحت اقوى فلا تبخل على عقلك بالقراءة و الالغاز فانه وسيلتك للتحكم في جسدك و قد يمنحك قدرات لا تتخيلها حينما يكون متقد بالطاقة .

سابعا : عليك ان تراقب افعالك و انفعالاتك و ان تتقي الله في تعاملاتك ، و ان تكون إيجابي مع الناس من حولك لكي يمنحوك بالمقابل طاقة إيجابية ، و الا ستجد أنك تظلم نفسك و تضعفها .



الخاتمة

قد يظن البعض اني قد بالغت بعض الشيء في الاشياء التي ذكرتها ووضعت أشياء لا تمت للواقع بصله ولكن الله يشهد أني ما كتبت تلك الصفحات إلا بغرض مساعدته من انخرط و تعجب من حضارات لا تعبد الله ولم يتفكر فيما لدينا نحن المسلمون من عظمه في الدين وكما ذكرت سابقا فانه وعلى اساس المقارنات والاستنتاجات من ربط المعطيات بعضها البعض وتجميع نتاج الخبرات والتجارب العملية بنيت تلك الأفكار , فإن أخطئت فالحمد لله , فانا أرجو أن أنال ثواب الاجتهاد و التأمل في خلق الله وإن اصبحت فالحمد لله , فقد هداني الله الي الصواب , ولكني أدعو الله ان أكون قد وفقت في اختصار مفهوم الطاقة دون تحريف او مبالغة لينتفع به كل من يقرأ تلك الصفحات القليلة .

لمن أراد توجيه نقد أو الاستفسار عن شيء فلا يتردد في المراسلة
AhmedxShoghrab@gmail.com