

شفرة الكون

الجزء الأول

تقنيات وإرشادات

في مجال الطاقة الكونية والإستشفاء الذاتي

إعداد الباحثة :

أمل الشريف

(خبيرة تنمية بشرية وإرشاد نفسي)

إن في الدنيا جنة .. فهل دخلتها بعد ؟؟؟

الطبعة الأولى

الكتاب : شفرة الكون

المؤلف : أمل الشريف

تصنيف الكتاب : تنمية بشرية

تصميم غلاف وإخراج : أمل الشريف

المقاس : ١٧ × ٢٤

التواصل مع الكاتبة : Amal_elshereef@hotmail

رقم الإيداع : ٢٠١٥ / ٢١٣١

الترقيم الدولي : 3 - 167 - 776 - 977 - 978

دار يسطرون



طباعة وتوزيع الكتب فى جميع أنحاء العالم

المكتبة والمطبعة : ٣ ش صفوت - محطة المطبعة

شارع الملك فيصل - الجيزة

جمهورية مصر العربية

٠١١٥٧٧٦٠٠٥٢ - ٠١٢٢٩٣٠٠٠٢٩

مدير الإنتاج : أحمد عبد الحليم

المدير العام : أحمد فؤاد الهادى

رئيس مجلس الإدارة : عماد سالم

بريد إلكترونى : yastoron@gmail.com

موقعنا على الفيس بوك : مؤسسة يسطرون لطباعة وتوزيع الكتب

جميع الحقوق محفوظة للمؤلف

تنويه

هذه المادة العلمية استغرق جمعها وإعدادها عامين من البحث والإعداد
حيث أُسْتُمِدَت مصادرها من أبحاث ودراسات وخبرات ومقالات مُتعلّقة
بهذا الخصوص مع الاعتماد على القرآن والسنة .

الحمد لله الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله ..

اللهم اجعلني بما شئت رحمة للعالمين

كما كان رسولك الكريم

إن شئت يارحيم

إلى يوم الدين

اللهم آمين

اصنع الواقع الذي تريد

دَوَاؤُكَ فِيكَ وَمَا تُبْصِرُ

وَدَاؤُكَ مِنْكَ وَمَا تَشْعُرُ

أَتَزْعُمُ أَنَّكَ جِرْمٌ صَغِيرٌ

وَفِيكَ انْطَوَى الْعَالَمُ الْأَكْبَرُ

فَأَنْتَ الْكِتَابُ الْمُبِينُ الَّذِي

بِأَحْرِفِهِ يَظْهَرُ الْمَضْمَرُ

وَمَا حَاجَةٌ لَكَ مِنْ خَارِجٍ

وَفِكَرُكَ فِيكَ وَمَا تُصَدِّرُ

الإمام علي بن ابي طالب

مقدمة

يعتمد كل كائن حي على المدخلات التي تتحول حسب النظام الذي أوجده الله سبحانه وتعالى في تلك الكائنات إلى طاقة ، ففي الإنسان تبدأ تلك الطاقة تتدفق منذ نفخ الروح في النطفة ، حيث يستمد طاقته من خلال الغذاء والأكسجين الوارد إليه من أمه ، وهكذا حتى تتم عملية الخلق بأحسن تقويم ، وتستمر هذه العملية إلى ما بعد الولادة حيث يكون لهذا الكائن الحي القدرة بإذن الله على تناول الطعام والتنفس ذاتياً ، ويقوم جسده تلقائياً بتحويل تلك المدخلات إلى طاقة من أجل بناء وتكوين ذلك الجسد واستمرار الحياة فيه.. وكل حركة يقوم بها الإنسان سواء كانت عضلية او فكرية فهي استنزاف لهذه الطاقة ، لذا فعملية التزويد بالطاقة يجب أن تكون مستمرة وصحيحة حتى تستمر الحياة والصحة بإذن الله تعالى.

الطاقة هي وسيلة موجودة في الكون من أجل استمرارية الحياة ودعم الأجساد الطاقية والجسد المادي والوصل بينهما.. وهذا كله يتم من أجل غاية واحدة مهمة ألا وهي : " ارتقاء الروح و رجوعها للمحيط الذي تدفقت وتجلت منه " .

علم الطاقة بطبيعته هو العلم الوحيد الذي يصنع لك شبكة من الترابط بين المادة والروح والحياة اليومية.. ويعطيك منطقية وسببيه للكثير من الأشياء التي تراها بشكل يومي وتعيشها دون أن تنتبه لها ولسبب وجودها واختلافها عن الأشياء الأخرى .. ودون فهم علم الطاقة ذاك العلم المنطلق من طبيعة الكون ومن طبيعتنا ؛ ستظل الحقيقة بالنسبة لنا " خرافة " وأمراض علم النفس الروحي " جان " والرباط بين الجسد والأثير؛ مفقود وغائب .

فالروح هي أنت ، وعندما أقول أنت لا أعني سامر او أحمد او طبيب ومهندس ..الخ .. بل أعني انت الحقيقي الذي يرتقي ويتجلى في أبعاد و أجساد جديدة.. الروح

هي أنت ، هي الشاهد في محرابك والمتأمل الذي يتأمل .. بينما الطاقة هي مجرد صلة وصل بين الأجساد، وتجلي للحب الإلهي ليكون منظوراً ومحسوساً (إن أردنا التكلم عن المستوى المادي) .. وطالما أقول طاقتي وجسدي وقلبي وعقلي .. فهذا يعني أن كل هذه الكلمات عبارة عن ملكيات لي وليست أنا .. فأنا بقولي " طاقتي " أعني شيء يعود لي وليس جزء مني .. وهنا علينا أن نعرف أن كل الشاكرات والأجساد الطاقية عند مرحلة الإرتقاء الروحي لأبعاد أخرى ؛ تتلاشى .. فوظيفتها أنية وليست هي جزء من كينونتنا بل هي وسائل مساعدة ، علينا أن نعرف أننا عبارة عن وعي وحضور تجلى بأجساد وأبعاد ، وإن لم نكن واعين لهذه الفكرة ؛ سنظل في حالة جهل لماهي طبيعتنا الحقيقية .

يلاحظ أن الحيوان لديه قدرة أكبر بكثير من الإنسان على استرداد صحته ولديه القدرة على التعافي أسرع بكثير من الإنسان وهذا سببه شيء واحد فقط ؛ أنه يستقبل طاقة الكون المعالجة دون شروط ..

فنحن حينما نمرض ونتعب الطاقة الشفائية الكونية تكون في محاولة للولوج لها لاتنا وأجسادنا لكي تستهدف المرض والوجع لتزيله ولكن حينما نكون متوترين ولا نعيش حالة تسليم وشكر لتواجد رسالة المرض فيصبح هنالك حاجز من الطاقة التوتيرية السلبية الرافضة بيننا وبين طاقة الكون وبالتالي لا تصل بالنسب المطلوبة ولا يحصل الشفاء والتعافي بسرعة على عكس الحيوان .. فالحيوان مسلم للطاقة الإلهية لأنه مازال فطرياً قريباً من الطبيعة ولذلك يتعافي أكثر، بينما الإنسان لديه الوعي والخيار ليمشي كما يشاء ويختار كيفما يشاء وبالتالي عندما يقل الوعي تصبح خياراته سلاحاً عليه لا معه ، لأنها تؤخر تواجد الطاقة الكونية العلاجية في هالته من خلال توتره ورفضه .. وهنا نصل لقانون (كلما زاد التسليم للطاقة الكونية قل الفكر وكلما زاد الفكر قلت الصلة مع الطاقة الكونية) .. ومن هذا المنطلق من أولى الخطوات التي يجب أن نتخذ عند المرض هو فهم الرسالة منه والتوجه للفترة وفتح

النفس للطاقة الإلهية الشافية.. نتعلم من الطبيعة وكائناتها فهي خير معلم ومرشد في كل شيء ..

✓ تعريف الطاقة الحيوية : هي موجات كهرومغناطيسية مختلفة الأطوال الموجية وهي جميع ما في الكون من موجات ذبذبية بمختلف أشكالها وأنواعها وأطوالها، ذات الترددات المختلفة والتي لها قدره على إنشاء تغيير ما في حياة الإنسان ، ومنها يتكون كل ما في الكون من أشياء وأفعال محسوسة وغير محسوسة.

وتأتي الطاقة إلينا من الفضاء الكوني ، حيث نحصل عليها من أكثر من مصدر والمصادر الرئيسية هي: الشمس والرياح والقمر والكواكب والنجوم ، ولكل مخلوق على هذه الأرض نصيب من هذه الطاقة إذا علمت طريقة الحصول عليها.. وتتناقص هذه الطاقة الآتية إلينا من الفضاء الكوني عند اختراقها لطبقات الأرض حيث تمتصها الأرض والصخور والجبال والبحار والأشجار وأيضا هناك طرق لكي نحصل على الطاقة منهم .. عموما ؛ الجسم البشري يحصل تلقائياً على هذه الطاقة أثناء فتره النوم ، او فترات الصلاة .. لكن إذا رغبت في زيادة طاقتك أكثر من الذي حصلت عليها أثناء النوم او الصلاة ؛ فهناك طرق لذلك.. والمسئول عن مرور الطاقة إلى جسم الإنسان ؛ مراكز معينة اسمها شاكرات ، حيث يجب المحافظه عليها نظيفه ومرتزه لضمان مرور الطاقة اللازمه لك .. وللشاكرات طرق في التنظيف والتطهير .

الطاقة لا تقنى ولا تستحدث بمعنى إنك إذا قمت بعمل ايجابي تنشئ لديك ذبذبات ايجابيه تتحول لطاقه ايجابيه وتعود عليك بالبركه في حياتك.. وانت تقدمها لغيرك في هيئه دعاء او مساعده وهكذا .. أي الطاقة لا تموت تظل موجوده وتنتقل من شخص لآخر سواء سلبيه او ايجابيه وهذا يعني أن الطاقة تتحول من صورة إلى أخرى .

الإنسان جزء متصل بهذا الكون ويتأثر به ، حتى الكواكب والنجوم واكتمال القمر يؤثر علينا بطاقته .. الإنسان يصدر طاقه من الداخل إلى الخارج أي يؤثر على الآخرين وعلى الأشياء .. وايضاً يتلقى الطاقة من الخارج إلى الداخل أي يتأثر بالآخرين والأشياء .. وعملية شحن الطاقة في الجسم عملية ممكنة وسهلة ولها تدريبات بسيطة ، هذا ماستناوله في هذا الكتاب بمشيئة الله .

أمل الشريف

٢٠١٦/١/١

نبذة عن علم الطاقة

الطاقة هي المصدر الأساسي لتسيير الحياة اليومية وحتى الأمس القريب كان يُشار إلى الطاقة بالطاقة الفيزيائية : أي الملموسة فقط ولكن في المقابل سعى آخرون إلى استكشاف طاقة من نوع مختلف وهي الطاقة الحسية .. إذا تعمقنا في خفاياها وجدنا أنها النوع الأهم من الطاقة والأكثر إفادة للإنسان ومنها يمكن الإتجاه نحو حياة أفضل للجميع انطلاقاً من سعي كل فرد إلى معرفة نفسه وتحسينها والإستفادة من قدراتها .

للطاقة مسميات متعددة ، فتسمى برانا في لغة الهند ا كي في اليابان ا تشي في الصين ابنوما في اللغة اليونانية ا مانا في اللغة البولينية .. ولها أنواع متعددة منها : الطاقة الذهنية ، الطاقة الفكرية ، الطاقة الحركية ، الطاقة العاطفية ، الطاقة الجسمانية والطاقة الروحية .

يظهر الدور الأساسي للطاقة (مع اختلاف مسمياتها) بالعمل على **التقاء الطاقة الداخلية بجسم الإنسان مع الطاقة الكونية خارج الجسم** ويقوم على مبدأ تحرير حقل الطاقة الذي يسمى « الكي او طاقة الحياة » .

ويرتكز العلاج بالطاقة على مبدأ (**حيث يحل الفكر تحل الطاقة**) ، وهو ما يعرف بـ **الوعي** .

وهذا الأسلوب نستخدم فيه الطاقة التي في أجسامنا والطاقة التي حولنا لعلاج أنفسنا وعلاج الآخرين بدون لمس الجسم عن طريق مسارات الطاقة ، ومراكز الطاقة يطلق عليها الشاكرات .. وبالتالي فإن صحة الإنسان ومرضه يتوقفان كثيراً على مدى توازن ، وإنسياب الطاقة الحيوية خلال مراكز الطاقة بالجسم ، حيث تعثر الإنسياب للطاقة يعني بالضرورة حدوث المرض .

وتؤكد هذه الطريقة بأن معظم المشاكل أو المعاناة النفسية اللاشعورية تؤدي إلى خلل في مقدار وقيمة طاقة الحياة عند الإنسان ، لذا فإن هذه الطريقة أخذت على عاتقها كشف وعلاج هذا الخلل وكذلك المعاناة.

الطاقة الإيجابية هي التي تكسبنا الشخصية القوية الجذابة والمؤثرة في الآخرين وتمنحنا السلام الداخلي الذي قد يوصلنا إلى السلام الشامل بين الجميع، كما تمنحنا السكينة والطمأنينة وحسن التصرف والتعامل مع الآخرين والنجاح في مواجهة الصعوبات ، وهي تعتبر غاية في الأهمية في عصرنا الحالي الذي نتعرض فيه للكثير من الضغوط اليومية ، وأي اختلال في الطاقة الإيجابية ؛ تُصبح نسبة الطاقة السلبية عند الإنسان أكثر، لتنعكس على من حوله ؛ من الحب والمودة والرحمة والاتصال بالآخرين والأمن والطمأنينة إلى كره وحقد وبغض وانكسار وإحباط وعصبية.

وتأثير ذلك على علاقاتنا بالمحيطين بنا يظهر بصورة واضحة حيث نتعامل مع أناس لا نرى ما بداخلهم ولا يروا ما بداخلنا، فنجد أن هناك أشخاصاً إيجابيين نشعر بالراحة معهم ويمكن أن تصل لدرجة الهدوء الكامل الذي قد نشعر معه بالنعاس لحصول الطمأنينة .. وأيضاً هناك أشخاص سلبيين كلما قابلتهم نشعر بالقلق والعصبية ؛ كلها إشارات وطاقة لا يمكن رؤيتها ولكن يمكن أن نحس بها بالتكرار كلما قابلنا أحداً من الطرفين الذين ذكرناهم ..

الطاقة أسلوب علاجي آمن له العديد من الفوائد النفسية والجسمانية والعقلية التي تؤدي للهدوء والإسترخاء وتقليل مقاومة الضغوط الإنفعالية لدى الإنسان وتحفيزه على الإبداع ، يعتمد فيها المعالج والممارس لعلم الطاقة في معالجته على حركات بسيطة باليد تؤدي لتنشيط خلايا الأعضاء الضعيفة في الجسم وتحفيزها.

وتصل بالوقت نفسه على (الشاكرات) وتعني مفاتيح الجسم التي تفتح جسمنا على الطاقة الكونية ، وذلك للقيام بوظائفها وإيجاد أسباب المرض الفيزيائية والنفسية ومسبباتها والتعامل معها بدون عقاقير طبية .

ويمتاز العلاج بخلوه من الأعراض الجانبية ، وعدم استخدامه أجهزة ولا أدوات طبية او عقاقير، وبالتالي لا يشكل خطورة على مختلف الفئات العمرية .

وفي النهاية ؛ ننصح بالتحلل والتخلص من المشاعر والعواطف السلبية والتفكير السلبي لأنها السبب في إحداث خلل في مسارات الطاقة .. تذكر أن الحب الذي تجنيه يوازي الحب الذي تعطيه .. لذلك أحب من حولك ما استطعت.

النفس البشرية بين الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية

في ضوء القرآن الكريم

كرم الله تعالى عباده بالقرآن الكريم ووصفه: "إِنَّهُ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِلْعَالَمِينَ" وبذلك فالقرآن الكريم يحمل سمة العالمية لإحتوائه على كل ما يحتاجه كل إنسان على وجه الأرض حتى ينعم بالأمان والسلام والراحة والسعادة ، في ظل عالم تسوده اعمال العنف والإغتراب عن كل القيم والمبادئ والأخلاق .

جاءنا القرآن بالآيات المُنْبِيهة لغفلتنا (وَفِي الْأَرْضِ آيَاتٌ لِلْمُوقِنِينَ ﴿٢٠﴾) وفي أَنْفُسِكُمْ أَفَلَا تُبْصِرُونَ ﴿٢١﴾ الذاريات .. ولا تخلو سورة في القرآن إلا وتتحدث عن النفس ووجوب تركيتها ، وعدم الركون اليها ﴿قَدْ أَفْلَحَ مَنْ زَكَّاهَا * وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسَّاهَا﴾ الشمس الآية: ٩-١٠ ، والنفس هي مفتاح الفلاح والنجاح ، ومفتاح الضياع والشقاء ، فما هي هذه النفس وما هي مكوناتها وكيف نقودها ونمنع من قيادتها لنا ؟ كل هذه الاسئلة نجدها في هذا البحث .

من عرف نفسه فقد عرف ربه.. النفس هي نواة الإنسان ، في صلاحها يصلح الإنسان كله وفي فسادها يفسد الإنسان كله ، فالنفس هي موضع وحي الله ، وموضع وسوسة الشيطان ، هي مكان الجهاد الأكبر ، كما قال رسول الله صل الله عليه وسلم.

في النفس طاقة تتألف من طاقة موجبة ، وطاقة سلبية ، هي طاقتي الخير والشر تباعا.. وطاقة الخير هي الطاقة الإيجابية وهي طاقة نورانية كالطاقة الموجودة في الكون من أشعة جاما واكس والفوق بنفسجية ، وهي طاقة ملك الروح وتستمد توهجها من عالم الله غير المرئي (الحُجب) ، أما قوتها فتستمد من أصول الدين

والتربية الدينية ، وقراءة القرآن ، فهذه المصادر تشحن الروح بالنور وتشغل الأعضاء بالحركة البناءة الصحيحة وتبني خلايا الجسم بالحياة والقوة.

❖ عمل الطاقة الإيجابية :

تعمل الطاقة الإيجابية وهي الخير في تحصين الإنسان من الإنزلاق في الشهوات والمنكر ، وبالتالي تُحصنه من أن يقع في براثن الشياطين ، و تحميه من الإصابة بكثير من الأمراض التي تحدث معظمها من الغضب والحقد والعداوة والخوف وارتكاب المحارم، والتي تؤكد أن معظم الأمراض منشأها نفسي .

عن رسول الله صل الله عليه وسلم ، أن هناك آيات تشفي ٩٩٩ مرضاً كما ورد في كتاب الطب النبوي وطب الأئمة عليهم السلام .. فالطاقة الإيجابية تقوي الذكاء، وتبعث على إشراق الروح ، قال سبحانه : (اللَّهُ وَلِيُّ الَّذِينَ آمَنُوا يُخْرِجُهُمْ مِنَ الظُّلُمَاتِ إِلَى النُّورِ وَالَّذِينَ كَفَرُوا أُولَئِكَ لَهُمُ الطَّاغُوتُ يُخْرِجُونَهُمْ مِنَ النُّورِ إِلَى الظُّلُمَاتِ أُولَئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ [البقرة: ٢٥٧] . ، والنور هو نور العلم والإيمان والخير والإحسان .. والقرآن يتحدث عن النور الذي هو نور الله ، وفي مدرسة الدعاء تزد عبارة النور كثيراً ، ففي دعاء "الجوشن الكبير" الذي علمه جبرائيل للنبي صل الله عليه وسلم ، علمه كيف يخاطب الله جل جلاله : يا نور النور يا منور النور يا فلق النور يا مدبر النور يا مقدر النور يا منور كل نور يا نوراً قبل كل نور يا نوراً بعد كل نور يا نوراً فوق كل نور يا نوراً ليس كمثله نور .

❖ كيف نقوي الطاقة الإيجابية؟

تختزن الذاكرة معلوماتها وتكتسب قوتها من طاقة القوة الإيجابية التي تنتعش بالماء والبسمة والضحكة والدعاء والذكر والقرآن .

وتضعف قوة الإيجاب والروح عند الإنسان في حالات ارتكاب المحارم ،
والغضب الشديد ، والغفلة الشديدة ، والخوف الشديد يقول الإمام علي كرم الله وجهه :
" أفضل الحياء استحياءك من الله .. والحياء من الله يمحو كثيراً من الأخطاء .

وتتمثل الطاقة الإيجابية المسؤولة عن بناء الخلايا بالطعام الحلال ، فقد ورد
في القرآن النهي عن أكل الدم ولحم الخنزير ولحم الميت وَمَا أَهْلَ لِغَيْرِ اللَّهِ بِهِ
والمخنقة والموقوذة ، الخ ..

❖ الطاقة السلبية :

اما الطاقة السلبية فهي طاقة الشر ، قال تعالى : لَوْ مَن يَعُشْ عَن ذِكْرِ الرَّحْمَنِ
نُقِيضَ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ {سورة الزخرف - الآية ٣٦ ، أي من لا يذكر الله يكون
الشیطان قرينه ، وهو طاقة سلبية شريرة تؤدي بالإنسان إلى الهلاك شيئاً فشيئاً .

إذا كانت نظراتك بنية طيبة فهي تولد طاقة إيجابية، وإذا كانت نظراتك بنية
سلبية ولدت طاقة سلبية ، مثلاً نظرة الحسد تُؤذي المحسود ، قال تعالى: ﴿ قُلْ أَعُوذُ
بِرَبِّ الْفَلَقِ * مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ * وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ * وَمِنْ شَرِّ النَّفَّاثَاتِ فِي
الْعُقَدِ * وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ ﴾ سورة الفلق .

نجد عند الغرب رغم تطور الأبحاث الطبية ؛ تزايد الأمراض ، وعدم إيجاد
الأدوية والعلاجات لها ، ذلك أن معظم هذه الأمراض مُنشأها نفسي ، وتعود إلى
تحلل القيم والإنفلات من الأخلاق وعدم التدين والإيمان بالله ، فيما نرى أن قراءة
القرآن والدعاء والذكر تنير في النفس الخشية فتنتعش النفس وتتجلي الهموم وتزيد
أنوار النفس بتعلقها بنور النور؛ وهو الله جل جلاله.

❖ أسباب الطاقة السلبية :

الطاقة السلبية تؤدي للإنسان، وتستمد هذه الطاقة قوتها من أربعة أسباب وهي :

- ١- الغضب : قال تعالى : {وَقُلْ لِعِبَادِي يَقُولُوا الَّتِي هِيَ أَحْسَنُ إِنَّ الشَّيْطَانَ يَنْزِعُ بَيْنَهُمْ إِنَّ الشَّيْطَانَ كَانَ لِلْإِنْسَانِ عَدُوًّا مُّبِينًا} [الإسراء: ٥٣] ، الغضب يؤدي إلى أمراض عديدة منها الضغط ، والأعصاب ، والروماتيزم .
- ٢- الخوف : في حالات الصراع يعمل الشيطان او القوة السلبية على بث الضعف في النفس ، مما يخسرها كسب المعركة مع العدو .
- ٣- ارتكاب المحارم : الحروب في عصرنا تشكل المحارم ، وإن معظم المحارم من زنى وسرقة وكذب وغش ومنكر وخداع على مستوى الفرد والجماعة هو نتيجة حالات التفكك في الأسرة والمجتمع وضعف الوازع الديني .
- ٤- الغفلة : وتسمى عند العامة شرود الذهن ، وعدم ذكر الله وعدم التنبيه إلى الدعاء في كل حال .

وفي الروايات الإسلامية عن النبي صل الله عليه وآله وسلم حث عن الإتيان بالدعاء والذكر او قراءة آية او سورة لحاجة وفائدة ما ؛ **بتكرار عددي معين** إنما هو لتوليد إشعاع نوراني كافي يشكل حصناً ضد اقتراب الشياطين من الجسد و الروح والنفس .

قال رسول الله صل الله عليه وآله وسلم : من قرأ اول خمس آيات من سورة البقرة وآية الكرسي والآيتين بعدها وآخر آيتين منها لم ير شيئاً يكرهه في نفسه وماله ولم يقر به الشيطان وحفظ القرآن ، وفي رواية أخرى شفاء من ٩٩٩ داء .. لاحظ هنا ولم يقر به الشيطان ، اذاً لقراءة القرآن توجه روعي يصل إلى مسافة كبيرة خارج الجسم مما يتعذر اقتراب أي شيطان ، وهذه إشارة واضحة إلى الوقاية والتحصين الذي يأتي من القرآن العزيز الكريم.. وصدق الله العظيم اذ قال : { وَنُنَزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا } [الإسراء: ٨٢] .

الطاقة الروحية

❖ مقدمة نظرية :

على الرغم من هذا الإهتمام الملحوظ الذى يتمتع به علم الطاقة الروحية الآن - ليس فى الوطن العربى فقط ، و إنما أيضا فى اوروبا و أمريكا و معظم دول العالم المتحضر إن لم تكن كلها - إلا أن هذا العالم المليء بالأسرار و الإمكانات الشيقة و المثيرة و المفيدة ليس وليد اليوم، و إنما عرفته حضارات الشرق القديمة منذ آلاف السنين، و أفردت له المئات من المخطوطات و الكتب، بدءا من الحضارة المصرية القديمة، مرورا بالحضارة الصينية ، و حتى الحضارة الهندية السنسكريتية و الفارسية و اليابانية و غيرها .. فقد كان الإنسان القديم فى الشرق سباقا إلى دراسة الطاقة الروحية للإنسان ، و كذلك الطاقة الكونية المحيطة به، و علاقة كل منهما بالأخرى، لما أدركه هذا الإنسان للأهمية الكبرى لهذا النوع من الطاقة ، و تأثيرها الواضح و الفعال ليس فقط على الإنسان نفسه ، و لكن حتى على ما يدور حوله من أحداث.

و قد عمل إنسان الشرق القديم على دراسة أسرار هذا العلم الواسع ، و التبحر فى كل مناحيه، و الوقوف على قوانينه و مكوناته، و مطابقتها بقوانين الواقع و الطبيعة، و الوصول إلى نتائج مزهلة بهذا الشأن، و تسجيل هذه النتائج فى شكل قوانين محددة أشبه بقوانين الفيزياء الحديثة.

و ربما المدهش فى هذا التاريخ أن العلماء قد لاحظوا أن أكثر من إهتم بهذا النوع من العلوم فى كل حضارة من هذه الحضارات هم من يمكن أن نطلق عليهم بلغة اليوم (ممثلى التيار الصوفى أو الروحانى) للديانات و المعتقدات السائدة فى هذه الحضارات .

وحتى اليوم يمكننا أن نرى ذلك فى النقوش و الرسوم الموجودة على جدران المعابد الفرعونية ، و الصينية ، و الهندية ، و الفارسية ، و البوذية ، و غيرها من معابد حضارات الشرق القديم . فنرى على هذه الجدران العديد من الرسوم التى تعبر عن رقصات و جلسات و حركات و اوضاع تشبه إلى حد كبير تلك الجلسات و الاوضاع التى يأخذها الآن من يمارس تمارين اليوجا و التأمل ، و كذلك أولئك الذين يمارسون تقنيات العلاج بالطاقة الروحية للإنسان ، و أحيانا حتى بعض من يمارسون أنواع من طقوس السحر .. فنجد مثلا جلسة تمثال بوذا ، او جلسة الراقصة الهندية على جدران المعابد السنسكريتية ، هى نفسها جلسة المتأمل الممارس لفن اليوجا أثناء أدائه للتمارين الروحية .

لذلك فلا عجب من أن نلاحظ الإهتمام الشديد الذى اولاه إلى هذا العلم كهنة الحضارة المصرية القديمة ، و كهنة المعابد الصينية و الهندية و اليابانية ، و النساك السيخ و البوذيون على هضبة التبت ، و غيرهم ممن يعمل باستمرار على تطهير الروح الإنسانية و تنقيتها من الشوائب ، و محاولة الإتصال مع الطاقة الكونية المحيطة ، و الصعود بالوعى البشرى إلى درجات من التجلى فى محاولة لإكتشاف الأسرار العليا للكون ، و التى تسير وفقا لها كل مكونات الكون الشاسع بكل ما فيه و من فيه .

فقد أدرك الإنسان القديم منذ آلاف السنين أن هذا الكون لا يسير بصورة عشوائية ، ولكن يسير وفقا لنظام دقيق محكم ، و تتحكم فيه قوانين طبيعية و مادية عديدة ، و من خلف هذه القوانين المادية تقف قوانين أخرى أشمل و أعم تفسر بنظرتها الكلية المعنوية و المجردة ، تلك الجزئيات المادية ، و القوانين الطبيعية و تربطها بنظرة الذات العليا الواضعة لهذه القوانين و المتحركة فيها .

وبينما سعى علماء الفيزياء و الطبيعة و الطب و غيرها من العلوم المادية نحو دراسة هذه القوانين المادية المتحكممة فى ظواهر الكون و الطبيعة ، سعى هؤلاء الروحانيون فى كل من هذه الحضارات إلى دراسة القوانين الخفية و الميتافيزيقية الأخرى التى تقف وراء هذه النظريات المادية ، و تفسرها ، ثقة منهم بأن الإمام بقوانين و أسرار الكون الخفية ، و حسن إدراكها ، هو طريق الوصول إلى الحكمة المطلقة و كشف اسرار الكون ، و إلى إخضاع ظواهر هذا الكون لإرادة الإنسان ، الذى هو قمة الهرم ، و جوهره العقد لهذا النظام الكونى الشاسع.

و قد عمل الإنسان فى الشرق القديم على استغلال الطاقة الروحية و الكونية بأشكال و طرق و تقنيات مختلفة ، و حاول الإستفادة منها فى أهداف عدة ، تنوعت بتنوع رغبات هذا الإنسان . فمنهم من حاول استغلال هذه الطاقة فى مجالات نافعة كالطب العضوى و الإستشفاء ، فظهرت تقنيات العلاج بالطاقة (التي بدأت تستخدم الآن فى اوروبا على نطاق واسع بعد فشل الطب التقليدى فى تحديد أسباب و علاج العديد من امراض العصر الحديث ، و تحقيق هذه التقنيات لنتائج مزهلة فى هذا الشأن ، رغم عدم وجود تفسيرات منطقية أحيانا من وجه نظر الطب التقليدى لهذه النتائج) ، و الإبر الصينية ، و كاسات الهواء ، و المساج العلاجى ، و الحجامة (التي ظهرت فى شبه جزيرة العرب ، و التى اعتمدت فكرتها أيضا على موازنة الطاقة فى جسم الإنسان ، رغم بداوة العرب آنذاك و بعدهم عن مراكز الحضارات الشرقية نسبيا) ، و غير ذلك من التقنيات العلاجية التى تقوم فكرتها على استخدام الطاقة الروحية ، و الموجودة حتى يومنا هذا .

و منهم من حاول استخدام تقنيات الطاقة الروحية لعلاج الأمراض النفسية و العصبية ، و الحصول على الإسترخاء و الهدوء ، و الخروج من حالات التوتر و الإنفعالات و الضغط العصبى .

و منهم من حاول استخدام تقنيات الطاقة للتخلص من الحسد و المس و الضرر و اللعنة ، و تحسين الظروف الحياتية و التخلص من سوء الحظ ، و جلب التوفيق و الرفاهية ، و خلق الظروف المواتية .

و كذلك كان هناك من حاول استخدام علوم و تقنيات الطاقة الروحية فى أهداف ضارة كالسحر الأسود ، و الربط ، و السيطرة على العقول ، و جلب اللعنة و المرض و الضرر ، و الإذاء البدني و النفسي ، و الإنتقام ، و غير ذلك من أشكال الشرور و الأهداف المريضة عافانا الله و إياكم منها .

و مع ظهور الرسالات السماوية الكبرى (اليهودية ، و المسيحية ، والإسلام) ، و انتشارها ، ووصولها إلى مراكز الحضارات الشرقية القديمة ، و دخول العديد من اتباع هذه الحضارات فيها ، حاول ممثلوا هذه الحضارات التوفيق بين ما توصل إليه أجدادهم من الأسرار الكونية و القوانين الخاصة بعلم الطاقة الروحية ، و بين ما جاءت به هذه الرسالات من مبادئ عامة و أهداف سامية ، و الربط بينهما بغية وصولهم إلى كمال الحكمة ، و قد نجح هؤلاء الأتباع الروحيون إلى حد كبير جدا فى ذلك التوفيق ، و ساعدتهم فى ذلك أنهم وجدوا ان هذه الرسالات و الشرائع السماوية لا تتعارض مع الكثير من نظرياتهم و معارفهم السابقة ، بل أنها أحيانا تثبت و تؤكد بعض هذه النظريات ، و كذلك وجدوا أن كل هذه الرسالات تهدف إلى هدف واحد عام ، هو علو الروح البشرية و صفائها ، و تنقية النفس الإنسانية من كل نقيصة و عيب ، و التأمل فى الكون و أسرارها ، و الربط بينها و بين الذات العليا الواضعة لها و المتحركة فيها ، و هو الله عز وجل كما حددته الديانات السماوية بعد ذلك (حيث كان معظم الروحيين قبل الرسالات السماوية يرمزون لهذه الذات بالطبيعة ، حيث انها مصدر طاقة الإنسان و كانوا يرمزون لها برموز تعبر عن ظواهر الطبيعة كالشمس عند الفراعنة ، او الماء او غير ذلك) ، بل و الأكثر من ذلك أن كل هذه الرسالات قد حثت الإنسان على التأمل و التفكير ، و الوصول بالعقل إلى أقصى

درجات الوعي و الإدراك ، و هى كلها أهداف تمثل فى مجملها أهداف علم الطاقة الروحية . و لما لا و هذه الديانات كلها نابعة من مشكاة واحدة ، و انها صادرة عن رب العالمين ، الذى يدفع البشر إلى معرفة كل ما فيه الخير لهم ، و البعد عن كل ما هو ضار .

و كان التوافق الأعظم الذى وجده هؤلاء الروحيون بين الرسائل السماوية (اليهودية و المسيحية و الإسلام) و بين معتقداتهم هو أن كل هذه الرسائل قد كرمت الروح البشرية و رفعتها إلى أعظم الدرجات بعد أن اعلنت كلها أن روح الإنسان ما هى إلا قبس من روح الله عز و جل ، و هو ما يتفق تماما مع معتقدهم بسمو الروح الإنسانية و ضرورة وضعها فى مكانتها المناسبة على إنها جزء من الذات العليا (حيث كان القانون الأول الذى تقوم عليه معارفهم القديمة لعلم الطاقة أن طاقة الإنسان الروحية ما هى إلا جزء من طاقة الإله الطبيعة) ، لذلك و بما ان روح الإنسان هى جزء من روح الله ، فهى قادرة على صنع الخوارق و الأعاجيب ، و انها تحوى بداخلها كل عوامل سعادة الإنسان و صحته رفايته و نجاة ، و ما يلزم الإنسان فقط هو أن يتعرف على أسرار النفس الإنسانية ، وأن يدرك القوانين العامة التى تحكمها ، و توجيهها بتقنيات خاصة نحو بلوغ أهدافه ، و جلب السعادة لنفسه و لكل من حوله ، و للإنسانية كلها.

❖ الإنسان و الطاقة الكونية:

إن الكون كله بكل من فيه و ما فيه يعتمد فى الأساس على الطاقة للتطور و الإستمرار ، بل إننا لا نبالغ إن قلنا أن الكون كله ما هو إلا " طاقة " تأخذ أشكالا و ترددات وذبذبات و موجات مختلفة ، فتتنوع بتنوعها هذا كل مكونات و ظواهر هذا الكون .

و إنطلاقاً من هذا المفهوم ، نصل إلى نتيجة و هى أن كل شئ فى هذا الكون يحتوى بداخله على شكل ما من أشكال هذه الطاقة الكونية العامة ، تتناسب مع قدراته و طبيعته .

فإذا نظرنا إلى الفضاء الخارجى ، سنجد أن للشمس طاقة هائلة يراها و يستشعرها الجميع ، ولا ينكرها أحد ، و نجد أن للقمر طاقة (أحد تأثيراتها يظهر فى ظاهرة المد و الجزر) ، و أن للكواكب طاقة ، و أن للنجوم طاقة ، و أن للبروج طاقة ، وغير ذلك.

و إذا نظرنا إلى كوكبنا الأرضى ، أى إلى عالمنا المحيط بنا ، فسنجد أن كل شئ على وجه هذه الأرض له هو الآخر طاقته الخاصة .. فلأرض طاقة ، و للماء طاقة ، و للنبات طاقة ، و للهواء طاقة، و للحيوان طاقة ، و حتى الجمارق له هو الآخر طاقته الخاصة به و المناسبة له .

نعم ، الجمارق له طاقة هو الآخر ولا عجب فى ذلك !! فقد كان الإنسان فى الماضى يظن أن الجمارق ليس له طاقة ، او فى أحسن الأحوال كان يظن أن طاقته ما هى إلا طاقة معنوية او روحية ، لا ترقى إلى أن تكون طاقة مادية ملموسة .. إلى أن جاء العلم الحديث ليكتشف الذرة ، و ينجح فى شطرها ، ليخرج للعالم أقوى أشكال الطاقة الفيزيائية و أخطرها على الإطلاق من عنصر طبيعى كان يظنه الإنسان فى الماضى مجرد "جماد" ، و هو "اليورانيوم" .

إذا فكل شئ و كل مكون من مكونات هذه الحياة يحتوى بداخله على مقدار ما من "الطاقة" ، تأخذ أشكالاً مختلفة فيه تتناسب مع طبيعة هذا المكون .. و معنى هذا ، و بما أن لكل شئ طاقته الخاصة ، فإن بداخل كل شئ "حياة" ، تناسب إمكانات هذا الشئ و أهدافه ، لأن الطاقة هى سر الحياة ، و هى ما تحافظ على إستمرار الحياة فى هذا الكون الشاسع .

و ربما خير دليل على وجود هذه "الحياة" (التي تلزمها بديها طاقة لوجودها و إستمرارها) فى كل شئ من حولنا ، ما أخبرنا به الله عزوجل فى قرآنه فى أكثر من موضع، منها مثلا قوله تعالى : "سُبِّحْ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا" (الإسراء (٤٤)) .. فإن كان كل شئ يسبح لله بنص القرآن ، فهذا يعنى أن لكل شئ "حياته" الخاصة ، و بالتالى "طاقته" الخاصة.

و الإنسان ، بإعتباره أحد مكونات هذا الكون العظيم ، فإنه هو الآخر يحتوى بداخله على جزء من أجزاء طاقة هذا الكون .. فإذا اعتبرنا أن الطاقة المكونة لهذا الكون الشاسع هى سلسلة مكونة من عدة حلقات متصلة و مترابطة بقوة ، فإن طاقة الإنسان تمثل إحدى حلقات هذه السلسلة ، بل ربما هى أقوى و اهم هذه الحلقات ، بإعتباره سيد هذا العالم ، و الذى يحمل بداخله قبس من الروح الإلهية . و لكنه مع ذلك ليس هو الحلقة الوحيدة فى هذه السلسلة الضخمة من الطاقة ، و إنما هو أحد حلقاتها ، و التى ترتبط بغيرها من حلقات الطاقة الكونية ، أى مع غيره من مكونات هذا الكون . و لذلك فإن عليه أن يتناغم مع هذه الطاقة المحيطة به ، و أن ينسجم معها ، و أن يستشعر نفسه كجزء منها ، يتفاعل معها ، يتأثر بها و يؤثر فيها ، لا أن يكون فى صراع معها ، و ألا يضع نفسه منها موضع العدو ، فيدمر نفسه ، و يدمر ما حوله ، و يخل بطاقته و طاقة كل ما حوله من أشياء و أحداث.

إن مدى سعادة الإنسان فى حياته او شقائه فيها ، يتوقف على مدى تناغم طاقته الروحية و إنسجامها مع الطاقة الكونية المحيطة به ، و العلاقة هنا علاقة طردية ، بمفاهيم أهل الفيزياء ، فكلما زاد هذا التناغم و الانسجام ، زادت سعادة الإنسان ، و تمتع بالصحة و الرخاء و النجاح ، و كلما قل هذا التناغم و الانسجام ، زاد شقاء الإنسان فى هذه الدنيا ، و داهمه المرض و الفقر و الفشل . و على الإنسان أن يختار لنفسه أى الحالين يريد .

لقد خلق الله - جل وعلا - الإنسان ووضع بداخله عوامل سعادته و شقائه في هذه الدنيا ، و على الإنسان أن يحفز عوامل السعادة الممنوحة له بالفطرة في داخله ، و أن يطمس عوامل الشقاء فيه ، أو أن يقضى عليها تماما إن أمكنه ذلك . ولن يحدث ذلك إلا إذا عمل على طاقته الروحية ، و وافق بينها و بين طاقة من حوله ، فإن نجح في ذلك ، حصل على الصحة و الهدوء و السعادة ، وتحقق كل ما يتمناه .

ولكن الطاقة في هذا الكون لا تأخذ كلها شكلا واحدا ، أو تأثيرا واحدا، أو دورا واحدا ، و إنما تختلف أشكال هذه الطاقة و قدراتها و أهدافها ، نظرا لإختلاف موجة و تردد وذبذبات كل شكل من هذه الأشكال عن غيره . لذلك علينا أن نفرق هنا بين الأشكال التالية من الطاقة ، و التي تكون في مجموعها ما يعرف ب "الطاقة الكونية" أو "العالم الأثيري للكون: "

- **الطاقة الفيزيائية :** و هي تلك الطاقة المعروفة لنا جميعا ، و التي تستخدم في الأغراض المنزلية ، أو الأغراض الصناعية و العلمية و الطبية و غير ذلك ، كالطاقة الحرارية ، و الطاقة الكهربائية ، و الطاقة النووية ، و الطاقة الضوئية ، و كذلك طاقة الشمس و الماء و الرياح ، و غير ذلك من أشكال الطاقة المختلفة و المعروفة لنا جميعا .

- **الطاقة الحيوية :** و يطلق عليها أيضا الطاقة " البيولوجية " ، و هي تلك الطاقة اللازمة لكل كائن حي للقيام بعملياته الحيوية المختلفة ، كالنمو ، و التنفس ، و الحركة ، و التكاثر ...إلخ . و يحصل الكائن الحي على هذه الطاقة عن طريق الغذاء ، و تكون على شكل فيتامينات و معادن و أملاح و سكريات و سرعات حرارية و غير ذلك .

- **الطاقة الروحية :** و يطلق عليها أيضا "الطاقة النفسية ، أو الداخلية ، أو الخفية، أو الأثيرية ، أو طاقة الهالة و الشاكرات" ، و هي تلك الطاقة الكامنة بداخل

النفس البشرية ، و هي طاقة مستمدة من تفاعل روح الإنسان و نفسه الداخلية مع الطاقة الكونية المحيطة به ، و هي موضوع دراستنا هذه.

و من هذه الأشكال الثلاثة السابفة يتكون ما يعرف باسم "الطاقة الكونية" .. و كل هذه الأشكال ضرورية ولازمة للإنسان ، ولإستمرار الحياة فى هذا الكون . و رغم تواجد كل هذه الأشكال المختلفة من الطاقة فى الكون ، إلا أنها تسير فى مسارات متوازية و متكاملة ، دون أن تتعارض او تتقاطع ، و ذلك كما ذكرنا من قبل نظرا لإختلاف موجاتها الأثيرية و تردداتها وذبذباتها ، منها ما هو ملحوظ تماما كالطاقة الفيزيائية ، و منها ما هو بالكاد ملحوظ كالطاقة الحيوية ، و منها ما هو غير ملحوظ كالطاقة الروحية او "الخفية".

و السؤال الآن : من أين يحصل الإنسان على طاقته الروحية !!؟

يحصل الإنسان على طاقته الروحية او الأثيرية من مصادر عدة ، منها ما هو خارجى (خارج كوكب الأرض) ، و منها ما هو داخلى (داخل الكوكب الأرضى) ، و هذه المصادر هي :

- **المصادر الخارجية :** و هي الموجودة خارج نطاق الكرة الأرضية ، و هي الشمس، و القمر ، و الكواكب ، و النجوم ، والأقلاك غيرها من مكونات الفضاء الخارجى.
- **المصادر الداخلية :** و هي الموجودة داخل نطاق الكرة الأرضية ، و هي تلك المصادر التى تمثل العناصر الأربعة الأساسية المكونة لكوكب الأرض ، و هي : (الماء ، و الهواء ، و النار ، و التربة) .

❖ كيف تصبح كائنا طاويا :

من أين يحصل الإنسان على طاقته السلبية او الإيجابية إن كانت مصادر الطاقة في كل الأحوال واحدة لا تتغير!!؟

و لكى نجيب على هذا السؤال علينا أن ندرك حقيقة هامة ، و هى أن الطاقة الكونية التى يحصل عليها الإنسان من تلك المصادر هى فى حقيقتها طاقة "محايدة" ، بمعنى أنها ليست سلبية ، كما أنها ليست إيجابية ، و إنما هى أشبه بالمادة الخام ، القابلة لأن تأخذ الشكل المناسب و الشحنات اللازمة لتحقيق الهدف التى توجه إليه.

ولكن كيف تتحول هذه المادة الخام او الطاقة المحايدة إلى طاقة سلبية او طاقة إيجابية!!؟

و الإجابة أننا نحن البشر مع غيرنا من عناصر الكون الأخرى من نقوم بشحن هذه الطاقة المحايدة بشحناتنا الإيجابية او السلبية ، ولكننا سنركز دراستنا هنا على دور الإنسان تحديدا فى هذه العملية ، بإعتباره أهم تلك العناصر و أكثرها على الإطلاق تأثيرا فى الطاقة الكونية و العالم الأثيرى المحيط به.

كنا قد تعلمنا فيما سبق أن الطاقة الكونية تتغلغل بداخل الإنسان بإعتباره جزءا من طاقة هذا الكون ، فتؤثر هذه الطاقة فيه ، و يؤثر فيها ، و يقوم الإنسان هنا بدور "المصنع" الذى يقوم بإعادة تصنيع هذه الطاقة الخام ، عن طريق شحنها بشحنات إيجابية او سلبية ، لتخرج بعد ذلك هذه الطاقة إلى العالم الخارجى و الأثير الكونى و هى محملة بتلك الشحنات (الإيجابية او السلبية) لتبدأ رحلتها الجديدة فى هذا الكون بعد أن أصبحت محددة الهوية ، فتعمل عمل المغناطيس ، فتقوم بجذب الطاقة المماثلة لها فى الشحنة من الأثير الكونى ، فإن كانت محملة بالشحنات الإيجابية ، جذبت إليها من الأثير الكونى شحنات إيجابية

أخرى ، و إن كانت محملة بشحنات سلبية ، جذبت إليها شحنات سلبية أخرى ، فتزداد طاقته ، و تصبح أقوى تأثيرا على الفرد مصدرها ، و الكون المحيط به ، بعد أن تضاعفت شحناتها . و هى بذلك أشبه بكرة الثلج التى تبدأ فى التدحرج من قمة الجبل و هى صغيرة الحجم ثم يتزايد حجمها تدريجيا حتى تصبح كرة ضخمة لا يمكن إيقافها .

ونلاحظ هنا أمرا هاما ، و هو أن قانون الطاقة هذا ، و الذى يسميه البعض ب "قانون الجذب" ، يختلف عن قانون الجذب المغناطيسى التقليدى ، و الذى يعتبر أحد قوانين الفيزياء التقليدية الهامة . فكما أخبرنا علماء الفيزياء دائما ، فإن "القوى المختلفة تتجاذب ، بينما القوى المتماثلة تتنافر" . فمثلا نجد أن قطبي المغناطيس السالب و الموجب يتجاذبان ، بينما السالب يتنافر مع السالب ، و الموجب يتنافر مع الموجب .

و لكن ذلك مختلف تماما هنا فى حالة الطاقة الروحية ، فهى لا تعمل وفقا لهذا القانون الفيزيائى التقليدى ، و إنما تعمل وفقا لقانون خاص بها ، فالموجب يجذب إليه موجبا ، و السالب يجذب إليه سالبا . و يعد هذا من أشكال الحكمة الإلهية ، و قوانين العدالة الكونية ، ليكون لكل إنسان من فعله نصيب ، فإن كان مصدرا للطاقة الإيجابية ، وجد فى المقابل مثلها ، و إن كان مصدرا للطاقة السلبية ، و جد فى المقابل مثلها ، ولكن فى شكل مضاعف . و هذا ما يفسر القول الشائع بأن "الجزء من جنس العمل" ، و ربما يمكننا الآن بعد أن تعرفنا على هذا القانون الخاص بطبيعة الطاقة الروحية ، أن نقول هذه العبارة بطريقة أصبحت مفهومة لكم الآن ، و هى أن "طاقة الجزء تكون من جنس طاقة العمل" .

فلا يوجد في هذا الكون من فعل أو قول أو فكرة تصدر عن إنسان إلا و يصدر عنها طاقة ملائمة لها ، فتجمع حولها ما يماثلها من طاقة ، و تبدأ عملها وفقا لهذه الطاقة ، فإن كانت خيرا عادت بالخير على مصدرها و من حوله ، و إن كانت شرا عادت بشرها المضاعف ، فلا شئ يذهب هباءا في هذا الكون ، حتى و إن ظننا ذلك ، فكل مردود إما آجلا أو عاجلا ، حيث أن كل شئ هو طاقة ، و كما نعلم منذ الصغر أن الطاقة "لا تفنى" كما أنها "لا تستحدث من عدم" . فكن دائما مصدرا للطاقة الإيجابية لتتال السعادة و تحقق آمالك و أحلامك و تتمتع بالصحة ، و تصبح مصدرا لسعادة الآخرين ، و لا تكن "مصنعا" للطاقة السلبية ، فتلفى الفشل و المرض و الإكتئاب ، و تجذب لنفسك ولمن حولك كل أشكال الضرر و الشرور و الأمراض.

كيف يقوم الإنسان بتحويل الطاقة الكونية المحايدة الشحنة التى بداخله إلى طاقة إيجابية أو سلبية؟! و كيف يقوم ببثها إلى الطاقة الكونية الأثيرية فى هذا الشكل الجديد؟!

و نجيب عن الجزء الأول من هذا السؤال بأن عملية الشحن أو التحويل هذه يقوم بها الإنسان العادى دون أن يدرى ، و ذلك عن طريق نواياه و أهدافه التى تقف خلف كل تصرف يقوم به .

بمعنى أن كل نية أو مقصد أو هدف تقف خلف هذا التصرف ، و ما يصاحب هذه النية من مشاعر و إنفعالات و إنطباعات تموج بداخل هذا الإنسان ، هى ما تقوم بدور "الشاحن" الفعلى الذى يقوم بتحويل هذه الطاقة المحايدة بداخل هذا الإنسان إلى طاقة سلبية أو إيجابية .. فإن كان الهدف و النية المسبقة لهذا الفعل خيرا ، فإنها تقوم بتحويل الطاقة الداخلية إلى طاقة إيجابية بالطبع ، أما

إن كان الهدف أو النية المسبقة شراً ، تحولت الطاقة الصادرة عن هذا الفعل إلى طاقة سلبية.

فإذا نظرنا على سبيل المثال إلى الحسد مثلاً كشكل من أشكال الطاقة السلبية التي قد تصدر من إنسان تجاه إنسان آخر ، فسنجد أنه يتوقف في الأساس على نية هذا الشخص ، من حقد دفين أو رغبة في زوال نعمة ما ، أو مجرد إعجاب و ابتهاج بهذه النعمة أو تمنى مثلها دون زوالها عن الآخر ، ثم تخرج هذه الطاقة المناسبة لنية هذا الشخص مع التصرف الذي يقوم به ، و غالباً ما يكون هذا التصرف في حالة الحسد هو إما "كلمة أو نظرة" ، فتقوم هذه الكلمة أو النظرة بحمل هذه الشحنة من الطاقة السلبية و نقلها إلى الشخص الآخر لينتج عن هذه الطاقة السلبية ضرر ملحوظ لدى الشخص الآخر ، فيما يسميه الناس "الحسد" ..

أما إجابة الجزء الثاني من السؤال ، و هو الطريقة التي يبيت بها الإنسان طاقته الداخلية إيجابية كانت أو سلبية إلى الفضاء الأثيري المحيط به .. فكل نشاط يقوم به الإنسان تصاحبه طاقة إيجابية أو سلبية بناء على ما بداخل هذا الإنسان من طاقة يبيتها في نشاطه هذا .. فللكلمة طاقة ، و للحركة طاقة ، و للنظرة طاقة ، و حتى الفكرة التي تدور بداخل رأس الإنسان ، لها هي الأخرى طاقة مصاحبة لها . و في حياتنا اليومية نرى الكثير و الكثير من تأثير هذه الطاقة و نتائجها دون أن نعي أو ندري لما حدث هذا و كيف!!

أن لكل نشاط يقوم به الإنسان طاقة تصدر عنه ، تؤثر في الأثير الكوني من حوله و تتأثر به ، فللنظرة طاقة تصاحبها ، يمكن أن تكون إيجابية أو سلبية ، فتحدث نتيجة لطبيعة هذه الطاقة ظواهر ملموسة ، كالحسد ، و الإعجاب ، و الإفتتان ، و السحر أحياناً و غير ذلك من نتائج النظرة .

و كلنا يسمع عن الحب من أول نظرة و الذى كثيرا ما لا نجد له تفسيراً منطقياً، و ربما من القراء الآن من وقع بالفعل ذات مرة فى شباك هذه "النظرة"، و ما هذا الحب او الإعجاب الناتج عن هذه النظرة إلا شكل من أشكال تأثير طاقة النظرة .

و للكلمة طاقة تصاحبها ، و هو قليل من كثير من أشكال طاقة الكلمة ، و ما الإيمان إلا كلمة ، و ما الرسالات السماوية إلا كلمة ، ولا يتم إعتناق الأديان او الخروج منها إلا بكلمة ، و ما الزواج إلا كلمة ، و ما الطلاق إلا كلمة ، فبكلمة يحل الحرام و بكلمة يحرم الحلال ، و ما السحر و الأعمال و ما شابه إلا كلمة تتطرق او تكتب فى أحجية و تعاويذ و طلاسـم ، و قد ذكر لنا تاريخ الإنسانية حروبا قامت بسبب كلمة ، فلا تستهين عزيزى القارئ بطاقة الكلمة .

و للفكرة طاقة ، ربما هى أقوى طاقة على الإطلاق فيما سبق ، و إذا قرأنا مذكرات كل الشخصيات التى صنعت التاريخ و غيرت وجه الأرض ، نجدهم جميعا يؤكدون أنهم لم يصلوا إلى ما وصلوا إليه إلا بعد أن أحدثوا التغيير فى نفوسهم أولا ، غيروا أفكارهم ، فغيروا العالم من حولهم!! و ما سقراط و أفلاطون و أرسطو و ابن رشد إلا أشخاص مثلنا ، و ما غاندى و مانديلا و ماركس و لوثر كينج و سارتر و غيرهم إلا أشخاص مثلنا ، و كل ما فعلوه انهم فقط أحدثوا تغييرا بداخلهم ، فى أفكارهم و فى وجهات نظرهم ، فتغيرت قوة و مسارات طاقتهم ، فغيروا العالم بهذه الأفكار.

نعم عزيزى القارئ ، إن كل نشاط يقوم به الإنسان له فى عالم الطاقة الكونية طاقته الخاصة ، و السعيد هو من استطاع ان يتحكم فى هذه الطاقة ، و ان يجعل منها طاقة إيجابية موجهة إلى ما فيه سعادته و سعادة الكون من حوله.

❖ **تمارين التناغم و الانسجام مع الطاقة الكونية :**

إن هذه التمارين هامة للغاية ، و لها أثر كبير فى تحقيق التناغم الطاقوي بينك و بين مصادر الطاقة الكونية.

أ - مصادر الطاقة الخارجية :

تعرفنا فيما سبق أن الإنسان يحصل على طاقته الروحية من مكونات الفضاء الخارجى مثل الشمس و القمر و النجوم و الكواكب و غير ذلك ، و أكثر ما يهمنى هنا فى موضوعنا هما عنصرى "الشمس و القمر".

تمرين إكتساب الطاقة من الشمس : فى الأيام المشمسة ، و بعد شروق الشمس ببعض الوقت ، و قبل إرتفاع درجة حرارة الشمس فى وقت الظهيرة ، أنظر من نافذة منزلك إلى الشمس لثوان قليلة ، او أخرج إلى مكان مفتوح تحت الشمس ثم أنظر إليها لثوان قليلة ، ثم أرفع يديك نحو الشمس و أنظر لأسفل او إلى الأمام ، ثم أغمض عينيك ، و استشعر طاقة الشمس تتدفق إلى داخلك .

استشعر كيف أنها تخترق كل خلية من خلايا جسدك و تتغلغل داخل مسامك.. قم بهذا التمرين لمدة من ٣-٥ دقائق ثم إفتح عينيك ، و اشكر فى ذهنك الشمس على الطاقة التى منحتك إياها .. كرر التمرين كل يوم حتى تستشعر أنك أصبحت جزءا من طاقة الشمس ، و أنك متناغم معها ، و أنها أصبحت تمنحك طاقتها من تلقاء نفسها .

يمكنك كذلك أن تتدفق هذا التمرين فى مكان مفتوح تحت الشمس و أنت جالس فى وضع القرفصاء كما لو كنت تمارس تمارين التأمل او اليوجا.

تمرين إكتساب الطاقة من القمر : كرر نفس خطوات التمرين السابق ، و لكن مع القمر ليلاً ، و ذلك فى الأيام التى يكتمل فيها القمر فى الأشهر العربية ، و يمكنك أن تزيد مدة التمرين هنا إلى ١٠ دقائق .

ولا تنس أن تشكر القمر ذهنيا على الطاقة التي منحها لك .. كرر التمرين في كل شهر حتى تشعر بتناغم مع طاقة القمر . و يمكنك كذلك أن تنفذ خطوات التمرين مع النجوم بأن تختار لنفسك نجما في السماء و تركز النظر إليه مع استشعار طاقته و هي تسرى بداخلك من الفضاء الخارجى.

ب - مصادر الطاقة الداخلية :

هى نفسها العناصر المكونة للكرة الأرضية ، و هذه العناصر هى : الماء ، الهواء ، التربة (التراب) ، النار .

تمرين إكتساب الطاقة من الماء : إجلس فى حوض الإستحمام (البانيو) الممتلئ بالماء الفاتر ، إغمض عينيك و استرخى تماما .. إستشعر طاقة الماء تتغلغل داخل أنسجة جلدك و تنفذ إلى داخلك .. استمر فى هذه العملية لمدة ١٠ - ١٥ دقيقة .

أشكر فى ذهنك الماء على طاقته التى منحك إياها . كرر هذه التجربة حتى تستشعر أنك أصبحت فى تناغم طبيعى مع طاقة الماء.

تمرين إكتساب الطاقة من الهواء : فى الصباح الباكر بعد استيقاظك من النوم قم بفتح نافذتك و الوقوف مستقيما .. إغلق عينيك و تنفس ببطء و عمق .. اسمح لهواء الصباح أن يملأ رئتيك .

استشعر مع كل شهيق كيف تتسرب طاقة الهواء إلى داخل رئتيك ، و كيف مع كل زفير تنطلق هذه الطاقة إلى أجزاء جسمك و خلاياك المختلفة لتملأها بالطاقة .. نفذ هذه العملية ٥-١٠ دقائق كل صباح بصورة منتظمة ، و يفضل متابعة تنفيذ هذا التمرين يوميا بصورة مستمرة.. قم بشكر الهواء ذهنيا على الطاقة التى يمنحها لك.

تمرين إكتساب الطاقة من التربة : قم يوميا بالسير على الأرض و أنت حافي القدمين لعدة دقائق ، او قم بالجلوس على الأرض لعدة دقائق يوميا ، و يفضل أن يكون ذلك على أرض ترابية او رملية طبيعية كالسير فى حقل او حديقة او على شاطئ البحر إن أمكن ، فإن لم تتوافر هذه الإمكانية فيكفى أن تسير حافي القدمين او تجلس على أرض منزلك او حجرتك.. استشعر فى أثناء ذلك طاقة الأرض التى تتسرب إلى داخلك و تمنحك قوتها و سكونها .. كرر هذا التمرين يوميا بصورة مستمرة إن أمكن ذلك . لا تنسى أن تشكر الأرض فى ذهنك على هذه الطاقة.

تمرين إكتساب الطاقة من النار : إجلس فى غرفة هادئة بعيدا عن الضوضاء او المقاطعة . إشعل شمعة و ضعها أمامك ثم إطفئ نور الحجرة و أكتفى بإضاءة الشمعة فقط .. قم بالنظر إلى لسان اللهب الصادر عن الشمعة مع تركيز نظرك على مركز اللهب الخارج من الشمعة عند الفتيل . إستشعر ضوء و دفء النار الصادرة من الشمعة .. إستشعر طاقة النار و هى تتخلل إلى جسدك من خلال عينيك المركزة على لهب الشمعة .. استمر فى تركيزك على اللهب لمدة ٥-١٠ دقائق .. كرر هذا التمرين كل يوم إن أمكن حتى تستشعر الانسجام الداخلى مع طاقة النار .

قد تبدو لك عزيزى القارئ هذه التمارين بسيطة و غير هامة للوهلة الأولى ، و لكننى أؤكد لك خطأ و جهة النظر هذه تماما ، فهذه التمارين يوصى بها العديد من خبراء الطاقة الذاتية و كبار ممارسى تمارين اليوجا و التأمل على مستوى العالم خاصة للمبتدئين فى مجال الطاقة الروحية ، لما هذه التمارين من دور كبير فى تحقيق التناغم و الانسجام بين طاقة الإنسان الداخلية و الطاقة الكونية الأثيرية المحيطة به . و تعد هذه الخطوة من أهم خطوات العمل على الطاقة الداخلية للإنسان . فبدون تحقيق هذا الشعور بالانسجام الداخلى مع طاقة الكون ، لن يستطيع الدارس أن يخطو خطواته الأولى فى عالم الطاقة الروحية.

و لعلك ستدهش عزيزي القارئ بعد فترة قصيرة من تنفيذ هذه التمارين ، أنك قد أصبحت أكثر هدوءا عن ذي قبل ، و أنك لم تعد تغضب كثيرا من أبسط المواقف لو أنك كنت شخصية غضوبية ، و أنك تشعر بسلام داخلي لم تكن تشعر به قبل هذه التمارين .. و السبب في ذلك هو أن هذه التمارين تساعدك على التخلص تدريجيا من الضغوط النفسية الداخلية ، و تعمل تدريجيا على تفتيح مراكز الطاقة الروحية بداخلك (الشاكرات) ، و تشبعها بطاقة الأثير الكوني.

الأوجه السبعة للإنسان

منذ بدء الخليقة وحتى الآن والإنسان لم يفهم الكثير من الأسرار التي تغلف الحياة من حوله ومنها سر الكون وسر نفسه ، وأن الفكر والوعي بحقائق الكون هو مقياس الرقي الإنساني؛ فكلما ارتفع وسمى هذا الفكر إرتفعت الذبذبة الذاتية لدى هذا الشخص واحتل مرتبة أعلى في السلم الكوني مما يجعله ينتقل إلى أعلى الطبقات الأثيرية في ذلك العالم الأثيري...

كما هو معروف فإن الإنسان مكون من جسد وروح .. الجسد الطيني (الأرضي) وهو الوحيد الذي يقع في نطاق رؤيتنا وهو واحد من سبعة أجسام لها درجات مختلفة من الكثافة او الذبذبة وهو أثقلها (أي أقلها ذبذبة) .. أما باقي الأجسام فكل منها يكون في مستوى أثيري في درجة ذبذبة مختلفة .

■ وتقسم هذه المستويات او الأجسام الإنسانية إلى سبعة أجسام كالآتي :

الجسم الأرضي : وهو أقل أجسام الإنسان ذبذبة ، والمفروض عليه أن يخضع للعقل وليس للغرائز ، وعند الوفاة ينحل هذا الجسم إلى خلايا ثم ذرات عائدة مرة أخرى إلى التراب.

الجسم الأثيري : وهو أخف من الجسم الأرضي وبطابقه في هيئته خلية بخلية ، ويمكن طرح هذا الجسم خارجاً ومؤقتاً عند النوم ويكون متصلاً بالجسم الأرضي بواسطة ما يسمى (الحبل الأثيري او الفضّي) وهو يشبه إلى حد كبير الحبل السري للإنسان عند ولادته ، وعند الموت يفصل هذا الجسم عن الجسم الأرضي بإنقطاع الحبل الفضّي المتصل بينهما ، وهذا الجسم يعيش بعد الموت في المرحلة الأولى للسموات وهو عالم البرزخ حتى يوم القيامة .

❖ القوة الحيوية :

وهي عبارة عن الطاقة التي تبعث الحياة في مادة الإنسان وهي متواجدة في كل الأحياء ، وعند الموت تنطلق إلى مكان آخر وهي غير قابلة للزوال أو الفناء.

العقل الغريزي : ويعبر عنه بإسم الضمير المستتر ، وقوة العقل الغريزي قد تسيطر على الإنسان .. وأحياناً أخرى قد يتحرر الإنسان منها ويسير تحت سيطرة قوة العقل السليم أو الإلهام ، وللعقل الغريزي عدة مظاهر منها غريزة القتال أو الدفاع عن النفس أو الطعام أو الجنس و غيرها ، ويخضع كل كائن لهذه الغرائز بدرجة متفاوتة.

الإلهام - الفطرة : وهو الضمير الشعوري وهو أرقى من العقل الغريزي ، ولا يوجد هناك حد فاصل بين العقلين وكثيراً ما يمتد تأثير أحدهما على الآخر ... وعلى هذا فيكون لكل فرد لون أو تصرفات خاصة ... فهناك من يتصرف كالحيوانات وبعضهم وسطاً والبعض الآخر يميل إلى العقل الراقي من ناحية تغلبهم على غرائزهم الطبيعية

❖ العقل الروحي :

وهي المرتبة السابعة في تكوين الإنسان وهي القوة المجهولة التي نعرفها بمظاهرها الستة السابقة (مثل ما نعرف الشمس بمظاهرها الخارجية بدون معرفة حقيقة تكوينها الداخلي) ، والروح هي أرقى شيء في عالم الكون ، وهي المرتبة التي تصل الإنسان إلى ملكوت السماء ... وعندما تقوى الروح عند أي إنسان يصبح الإنسان جزءاً من الكون ويدرك القوانين الكونية الروحية التي لا تدركها حواسه الأرضية.

وكثيراً ما يعيش الإنسان حياته في هذه الدنيا بجسمه فقط في المستوى الأول في سلم المستويات السبعة .. وبذلك تكون درجته كالحیوان انحطاطاً .. قال تعالى : { أَمْ تَحْسَبُ أَنَّ أَكْثَرَهُمْ يَسْمَعُونَ أَوْ يَعْقِلُونَ إِنْ هُمْ إِلَّا كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ سَبِيلًا } سورة

الفرقان: ٤٤ ، وأحياناً يعيش في مستويين أو أكثر حسب درجة ارتفاع روحانيته (ذبذبته) ، والصالحون يعيشون في المستويات الخمسة أو الستة العليا.

وعلى هذا فإن العلم الذي يكتشف كل يوم خفايا ما كان يجهله الإنسان سوف يصل به في النهاية إلى أبسط الحقائق التي مرت بالإنسان على مر السنين .. والتي نادى بها جميع الأديان السماوية وهي الدعوة إلى التوحيد والإيمان اليقيني بالله الخالق المدبر لهذا الكون العظيم..

مستويات الطاقة

مستويات الطاقة لدينا ليست الوحيدة التي تتغير صعوداً وهبوطاً خلال ساعات النهار، فالدماغ أيضاً يخضع لإيقاعه الخاص، ويعتمد هذا الإيقاع أساساً على عادات النوم، التعرض لضوء الشمس والتركيبية الوراثية.

ويؤكد الاختصاصون أن التعرف الوثيق إلى هذا الإيقاع يساعد على تحسين حالتنا الصحية والنفسية والعملية، وتعطي اختصاصية علم النفس الأميركية "البروفيسورة لين هاشر"، مثلاً على الدور الذي يلعبه هذا الإيقاع في حياتنا: فنقول ان البالغين فوق الأربعين يكونون عادة أشخاصاً نهارين، لذلك من الأرجح أن يسجلوا نتائج أفضل على إختبار الذكاء إذا خضعوا له الساعة التاسعة صباحاً، عوضاً عن الرابعة بعد الظهر، تضيف "هاشر" وعدد من أختصاصي الدماغ الآخرين أن بوسعنا حرق المزيد من الوحدات الحرارية في ممارسة الرياضة، ورفع مستوى فاعليتنا في العمل وتسهيل الكثير من مهماتنا إذا عرفنا كيف نوقتها بشكل متوافق مع الإيقاع الطبيعي للدماغ.

❖ ونستعرض في التالي أبرز التحولات التي يشهدها النشاط الدماغي على امتداد ساعات النهار، وأفضل مايمكننا القيام به خلال كل فترة من هذه التحولات:

١- ما بين الساعتين ٧ و ٩ صباحاً: هذه الفترة هي الأفضل لإقامة العلاقات الزوجية، تقول عالمية الأعصاب "البروفيسورة اليا كاراتسوريس": إن السبب يعود إلى ارتفاع مستويات الاوكسيتوسن (هرمون الحب) عند الإستيقاظ، وهذا يجعل الفترة الصباحية مثالية لتقوية العلاقات الزوجية والعائلية وعلاقات الصداقة.

٢- ما بين الساعتين ٩ و ١١ صباحاً: تسجيل مستويات هرمون التوتر الكورتيزول إرتفاعاً متوسطاً في الدماغ مع حلول هذه الساعة، وهذه الكمية المعقولة

من الكورتيزول تساعد الذهن على التركيز، وكانت دراسة أجريت في جامعة ميتشيجان الأميركية قد أظهرت أن طلاب الجامعة والبالغين المتقاعدين يكونون أسرع في الإستجابات الذهنية في الصباح، وأن حدة الذهن والتيقظ تتراجعان بعد الظهر، وهذه الفترة مناسبة لتطوير أفكار جديدة، وكتابة التقارير وإيجاد حلول للمشكلات الصعبة، تقول "البروفيسورة كارولين يون" الأستاذة المساعدة في جامعة ميتشيجان، أن الأشخاص في سن الأربعين وما فوق يكونون أكثر تيقظاً في ساعات النهار المبكرة، لذلك فإنها تتصح ببرمجة النقاشات العائلية، في هذه الفترة المبكرة من النهار، كي يتم إيجاد حلول سريعة لها.

٣- ما بين الساعتين ١١ و ٢ بعد الظهر: تهبط مستويات هرمون النوم الميلاتونين في هذه الفترة، إلى أدنى مستوياتها، وهذا يعني أننا نكون خلالها جاهزين للقيام بعدد كبير من المهمات والمشروعات، تقول الباحثة "ألمات": إن الوقت الذي تتطلبه ردود أفعالنا واستجاباتنا في هذه الفترة يكون قصيراً جداً، كذلك فإن قدرتنا على إنجاز الكثير من الأعمال، ترتفع في فترة منتصف النهار، ويستحسن إذاً تكريس هذه الفترة للإجابة عن كل الرسائل الإلكترونية والبريدية، تقديم التقارير المختلفة إلى المدير، وحل المشكلات الزوجية المستعصية. لكن "البروفيسور رينيه موروا" الأستاذ المساعد في علم النفس وعلوم الأعصاب في جامعة فاندربيلت الأميركية، يقول: إن التمتع بالقدرة على إنجاز العديد من المهمات، يجب ألا يدفعنا إلى إنجازها في الوقت نفسه، لأن ذلك يرهق الدماغ والأفضل هو إنجازها الواحدة تلو الأخرى.

٤- ما بين ٢ و ٣ بعد الظهر: هذه الفترة هي الأفضل لأخذ قسط من الراحة، يقول الدكتور "سانغ لي" من رابطة دراسات الدماغ الدولية، إن هذا التوقيت مناسب لتناول وجبة الغذاء، خاصة أن عملية الهضم تستقطب الدم نحو المعدة، وتبعده عن الدماغ، وهو ينصح بتقادي تناول وجبة الغذاء قبل هذا الوقت، أي عند منتصف النهار، لأن ذلك سيجعلنا نشعر بالرغبة في النوم، وكانت دراسة أجريت في جامعة

هارفرد، قد أظهرت أن الإيقاع الطبيعي للجسم، أي الساعة البيولوجية التي تنظم النوم واليقظة، تكون أيضاً خلال هذه الفترة في مرحلة خمود قصير، ما يتناسب مع الراحة التي ينشدها الدماغ في الوقت نفسه. انطلاقاً من ذلك يمكن تخصيص هذه الفترة للقيام بأنشطة تساعد على الإسترخاء، مثل التأمل، أو أنشطة لا تتطلب الكثير من المجهود الفكري، مثل قراءة مجلة، أو دخول مواقع "الإنترنت" ولكن من الضروري الابتعاد عن كل ما يمت للعمل بصفة.. واختيار قراءة المجلات المفضلة لدينا، أما إذا كانت ظروف العمل لا تسمح لنا بأخذ قسط من الراحة، فينصح بالخروج في نزهة سريعة على القدمين.. أو احتساء الماء، فكل النشاطين يساعدان على إبعاد الدم عن المعدة وسحبه في اتجاه الرأس، فالماء يزيد من حجم الدم في الدورة الدموية ويعزز انسيابه إلى الدماغ.

٥- ما بين الساعتين ٣ و ٦ بعد الظهر: مع حلول هذا الوقت، ندخل في فترة التعاون والإشتراك مع الآخرين في إنجاز المهمات، يقول البروفيسور "بول نوسبوم" الأستاذ المساعد في الجراحة العصبية في كلية الطب، في جامعة بيتسبورغ الأميركية: إن الدماغ يكون مُتعباً في هذا الوقت، لكن هذا لا يعني أن نكون معرضين للتوتر والإجهاد النفسي، بل على العكس، فقد أظهر العلماء في جامعة ميتشيغان، أن مستويات الكورتيزول تنخفض عادة، خاصة لدى النساء، في وقت متأخر من فترة بعد الظهر، وأفضل ما يمكن أن نقوم به في هذه الفترة هو مشاركة الزملاء في مناقشة موضوعات العمل، فعلى الرغم من أننا لا نكون متيقظين ذهنياً مثلما كنا في فترة سابقة خلال النهار، إلا أننا نكون أكثر هدوءاً، ما يساعد على المشاركة في اجتماعات غير خاضعة لأي ضغوط، ويمكن للأشخاص الذين ينعون دوامهم مع حلول هذا الوقت، أن يقوموا بنشاط مختلف تماماً عن عملهم، وتعتبر مارسة الرياضة أفضل ما يمكن القيام به، وكانت الدراسات قد أظهرت أن قوة قبضتنا، والبراعة اليدوية، والمهارات الجسدية الأخرى تبلغ ذروتها في هذه الفترة، لكن لا يجب

تأخير موعد ممارسة الرياضة لأن الأدرينالين المتبقي في الجسم على أثر ممارسة الرياضة ، يمكن أن يؤثر سلباً في النوم، لذلك يستحسن ممارسة الرياضة قبل العشاء لتفادي هذه المشكلة.

٦- ما بين الساعتين ٦ و ٨ مساءً: وجد الباحثون أن الذهن يدخل خلال هاتين الساعتين في فترة من التيقظ ، ينخفض خلالها مستوى هرمون الميلاتونين الذي يحث على النوم، إلى أدنى مستوياته، وهذا يعني أنه من المستبعد جداً الإحساس بالتعب في هذه الفترة، ويمكن الحفاظ على مستويات الطاقة عن طريق الخروج إلى الهواء الطلق، وتعريض النفس لأشعة الشمس قبل غروبها، فأشعة الشمس تساعد على تعزيز إفراز السيروتونين.

٧- ما بين الساعتين ٨ و ١٠ مساءً: تشهد هذه الفترة نقلة مفاجئة من التيقظ التام، إلى الإحساس بالنعاس، ويعزو الباحثون الأستراليون والبريطانيون سبب ذلك إلى الإرتفاع السريع في مستويات الميلاتونين، وفي الوقت نفسه نشهد انخفاضاً موازياً في مستويات السيروتونين الناقل العصبي المرتبط بالتيقظ، يقول الاختصاصي الأمريكي البروفيسور "روبن نايمان" أستاذ الطب في جامعة أريزونا: إن ما نسبته ٨٠% من السيروتونين، يتم إنتاجه في الجسم بفعل التعرض لضوء النهار، ومن الطبيعي أن تنخفض مستوياته بعد غروب الشمس، وأفضل ما يمكن القيام به خلال هذه الفترة، الإسترخاء ومشاهدة فيلم فكاهي خفيف، كما يمكن القيام بأنشطة خفيفة تتميز بالحركات المتكررة الرتيبة، التي تساعد على الإرتياح وإزالة التوترات، وينصح "نايمان" بتفادي حل الألغاز، او الأنشطة التي تتطلب مجهوداً ذهنياً، في هذه الفترة التي يكون فيها الدماغ تعباً، والحرص على القيام بكل ما من شأنه تعزيز حالة الإسترخاء.

٨- الساعة ١٠ وما بعد: يتوق الدماغ في هذه المرحلة إلى تنسيق وترتيب كل ما تعلمه خلال النهار، وهو ما يقوم به أثناء النوم، ويجب أن تكون الأولوية لدينا،

الخلود إلى النوم والتمتع بليلة نوم كاملة مريحة، والواقع أن النوم يساعد على إيجاد الحلول لمسائل شهدناها خلال النهار، فقد تبين في إحدى الدراسات الحديثة، أن أكثر من نصف الأشخاص الذين تعلموا مهمة ما خلال النهار، نجحوا في إيجاد طريقة أسهل للقيام بها، وذلك بعد نومهم مدة ٨ ساعات، ومن الضروري في هذا الوقت تخفيف حدة الأضواء في المنزل بعد العشاء، كي يتأكد الجسم أن النهار قد انتهى، وأفضل ما يمكننا القيام به في هذه الساعة هو التمدد وقراءة كتاب جيد، او كتابة المذكرات اليومية، او قراءة شيء نريد أن نتذكره في اليوم التالي.

الهالات AURA (الجسم الأثيري)

كما يوجد جسد مادي وهو جسم الإنسان المكون من عضلات وأوعيه دمويه وأعضاء داخلية فهناك بالمقابل جسد أثيرى (الهالة) والذي هي مرآة الجسد المادي او هو إنعكاس لكل تصرفات وأفكار وأفعال الشخص تكون مُسجلة على هالته إذا كان الشخص حاسد او حاقذ تكون هالته فيها لون أسود وإذا كان شخص محب للخير والناس ؛ تكون هالته باللون الوردي وهكذا وهذا تفسير أنك احيانا تقابل اشخاص لأول مره وترتاح لهم جدا وتتجذب له وأحيانا تنفر من شخص و لا تتقبله بدون أسباب لأن هالته تكون بها ذبذبات مُنفرة نتيجة لأفعاله وأفكاره وتنعكس عليه وتُأثر في الناس وإن صح التعبير فإن الهالة هي السوفت وير للإنسان ومسجل عليها كل تصرفاته الماضيه والحاضره والمستقبله .

يمكن رؤية الهالة عن طريق أجهزة كرليان والتي توضح لك ماهي لون هالتك بالضبط وطبعا لكل لون معنى ولكل لون مرض محتمل لأن الجسد الأثيري او الهالة تصاب بالمرض قبل الجسد المادي لذلك تم اختراع اجهزه لقياس ألوان الهالة للمساعدة في علاج المرض قبل حدوثه وهذه الأجهزة متوفرة الآن في كل البلاد وايضا يمكنك رؤية الهالة لك ولمن حولك عن طريق تدريبات معينة تُمارسها لفترة طويلة بعدها تستطيع رؤية الهالة بسهولة وهناك أشخاص يستطيعون رؤية الهالة بدون تمرينات لأن لديهم الجلاء البصرى .

كل إنسان يمثل كتله ، وكل كتله لها قطبين سالب وموجب ، وفي كل كتله تنطلق الشحنة السالبة من الشمال نحو الجنوب فتكون مدارت حول هذه الكتله ويكون مجال مغناطيسي نتيجة الشحنات وهذا المجال حول جسم الإنسان يسمى هالة .

الهالة عباره عن حقل من الطاقة البيوكهرومغناطيسييه التي تحيط بكل كائن حي فهي تتكون من إنبعاث الشحنات الكهربائيه من الرأس نحو القدمين وبالعكس لتصنع مدارات او حقل طاقي حول الجسد تحيط بالجسم وتحميه وتحفظه من كل الطاقات السلبية القادمة من الخارج بما فيها طاقات الجن وطاقات الحسد تماماً مثل الغلاف الأرضي الذي يحميها من النيازك والأجسام القادمة من الفضاء وهذه الهالة يتم فيها تسجيل كل الطاقات المتولده من وإلى الجسم منذ أن يُولد وحتى أن يموت . قال تعالى : (إِنْ كُلُّ نَفْسٍ لَمَّا عَلَيْهَا حَافِظٌ) {الطارق: ٤} فكل إنسان يوجد عليه هالة تحفظه من الخارج وتحفظ كل ما يعمل وتُسجله إذا حافظ عليها نظيفه .

❖ وتوجد سبع طبقات للهالة حول الإنسان ولكل طبقة لون مختلف خاص بها ومختلفه في الأطوال الموجيه والترددات ولكل منها وظيفه مختلفه وكل طبقة يتحكم بها مركز من مراكز الطاقة (شاكرا) :

الطبقة الأولى (الأثيريه) لونها أحمر هذه الطبقة مرتبطة ارتباط كلي بالصحة الجسدية وكلما كانت صحيحة ومشحونة كلما مدت الجسم المادي بالحيوية والنشاط والشباب وهي مرتبطة بشاكرا الجذر المركز الأول في مراكز الطاقة .

الطبقة الثانيه (العاطفيه) لونها برتقالي هذه الطبقة التي تدل على العواطف الأساسية وتتغير لونها طوال اليوم حسب الحالة النفسية والعاطفيه للشخص تكون برتقالي فاتح او غامق او باهت وتتحكم بها شاكرا السرة المركز الثاني من مراكز الطاقة .

الطبقة الثالثه (العقلية) لونها أصفر وتتحكم بها شاكرا الضفيرة الشمسية المركز الثالث من مراكز الطاقة وهذه الطبقة هي النسيج الأساسي لأفكارنا وفي حالة عدم تنظيفها يحدث تدهور حاد للفكر وانعدام الثقة بالنفس .

الطبقة الرابعة (الجسد العاطفي الغلوي) لونها أخضر ويتحكم بها شاكر القلب المركز الرابع من مراكز الطاقة وهي التي تدل على المشاعر العميقة كالحب الغير مشروط والتعاطف مع الآخرين وقراءات التشافي وفي حالة عدم تنظيفها يؤدي إلى الحرمان العاطفي والاكتئاب وقلة المناعة في الجسم .

الطبقة الخامسة (النموذج الأثيري) لونها أزرق ويتحكم بها شاكر الحنجرة المركز الخامس من مراكز الطاقة وهي المسؤولة عن شعور الإغتراب وتتفاعل مع الصوت وأمواج الراديو ومسؤوله عن اضطراب حرارة الجسم والضغط وعدد نبضات القلب وسقوط الشعر ولمعان الجلد وضعف الأطراف .

الطبقة السادسة (الجسد الروحاني) لونها بنفسجي ويتحكم بها شاكر العين الثالثة المركز السادس من مراكز الطاقة ويطلق عليها طبقة الروح وهي تتوهج عندما تغمرنا الإيجابية والحب والثقة وتُقوِّى بزيادة الروحانيات والعبادات والتأمل وفي حالة عدم تنظيفها تحدث كوابيس ويحدث الأرق وعدم القدره على الأنجاز وضياح الإيمان.

الطبقة السابعة (الجسد النوراني او الإلهي) لونها ابيض كريستالي ناصع ويتحكم بها شاكر التاج المركز السابع من مراكز الطاقة وهي اسمى طبقات الهالة الروحانية وبها يكون الإنسان في حالة إنسجام كامل مع كل شيء حوله في الدنيا وتتصل تلك الطبقة من الهالة اتصالاً كاملاً بخط الزمن (الماضي والحاضر والمستقبل) وعند تنظيف هذه الطبقة وتوازنها يكون الإنسان راقياً متصلاً على الدوام بالله وهناك بعض الأشخاص ممن لديهم جلاء بصري يستطيعون قراءة ما هو مكتوب عليها.

لكل إنسان هالة تختلف من شخص إلى آخر بحسب إيمانه وأفعاله وأفكاره وهالة الأنبياء والأولياء والمتطوِّرين روحياً من أقوى الهالات ، كما يوجد أناس هالتهم تغلفها الظلمه .. وتوجد إشارات في القرآن عن الهالة وتذكر بإسم نور قال تعالى:

﴿ اَوْ مَنْ كَانَ مَيِّتًا فَأَحْيَيْنَاهُ وَجَعَلْنَا لَهُ نُورًا يَمْشِي بِهِ فِي النَّاسِ كَمَنْ مَثَلُهُ فِي الظُّلُمَاتِ لَيْسَ بِخَارِجٍ مِنْهَا كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْكَافِرِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ ﴾ [الأنعام: ١٢٢].

قال تعالى: ﴿ يَوْمَ يَقُولُ الْمُنَافِقُونَ وَالْمُنَافِقَاتُ لِلَّذِينَ آمَنُوا انظُرُونَا نَقْتَبِسْ مِنْ نُورِكُمْ قِيلَ ارْجِعُوا وَرَاءَكُمْ فَالْتَمِسُوا نُورًا ﴾. [الحديد: ١٣].

❖ عوامل ضعف الهالات :

العواطف السلبية، الغذاء الغير صحي، الكحول والإدمان التدخين ؛ قلة التمارين الرياضية وقلة التأمل وعدم الصلاة ،الهواء الملوث وقلة الراحة وسماع الأخبار المزعجة ..الإنفعالات الشديدة والضغط النفسية .. الإختلاط بأشخاص غير طبيين وهالاتهم ملوثة .

كذلك العادات السلبية مثل الزنى والكذب والخطايا والمعاصي قال تعالى {يَلَىٰ مَنْ كَسَبَ سَيِّئَةً وَأَحَاطَتْ بِهِ خَطِيئَتُهُ فَأُولَٰئِكَ أَصْحَابُ النَّارِ هُمْ فِيهَا خَالِدُونَ} البقرة: ٨١ .

❖ خصائص الهالات :

لكل هالة خاصية تمكنها من إمتصاص الطاقة بمختلف طول موجاتها، فكل هالة تتأثر بالهالات الأخرى التي حولها وتتفاعل معها والهالات المتشابهة تتجاذب والهالات المختلفة تتنافر ، وكلما زادت مده الإتصال بين الهالات زاد التبادل الطاقى بينهم مثل الأم التي تشعر بإبنها رغم أنه بعيد عنها .

علماً بأن التغيرات التي تحدث في الهالات يتبعها تغيرات تحدث في الجسد والعكس صحيح .

❖ تقنيه غلق الهالة :

تساعدك هذه التقنيه على تقوية الهالة وغلقها بما يحمي الجسم من التأثير بالطاقة السلبية القادمه من الآخرين وتستخدم هذه التقنيه عند التعامل المباشر مع الناس وللحصول على إغلاق كامل للهالة كل ماعليك هو إغلاق ذراعيك وساقيك .. وهذه التقنيه تمنع دخول الطاقة السلبية والإيجابية من الدخول اليك لذلك لا تفعلها إذا كنت ذاهب للعلم او للدراسة لأنها سوف تمنعك من استيعاب الدروس.. فقط استعملها عند جلوسك مع اصدقاء كثيري الشكوى او الذهاب للمستشفيات او الذهاب لقسم الشرطه والمحاكم وإذا لم تستطع غلق ساقيك وكنت واقفاً مثلاً؛ ببساطه قم بغلق اليدين اثناء التعامل .

■ تقويه الهالة عموماً يكون عبر التمارين الرياضيه والتأمل .

التأمل من أقوى طرق تقويه الهالة ويتم الصاق اللسان في سقف الحلق طوال الجلسه والإستمرار في جلسات التأمل يحافظ على الهالة الخارجيه قويه سميكة جداً من الصعب جداً اختراقها او التأثير فيها .

مراكز الطاقة (الشاكرات)

الشاكرات هي مراكز لإستقبال وإرسال الطاقة لجسم الإنسان ولفظ شاكر هو لفظ هندي سنسكريتي.

جسم الإنسان يتقبل الطاقة الكونية عن طريق بوابات او مراكز للطاقة وتدعى شاكرات وكما يوجد جسد مادي وهو جسم الإنسان المكون من عضلات واوعيه دمويه واعضاء داخلية فهناك بالمقابل جسم اثيري او الهالة كما شرحناها من قبل وكما يوجد الغدد الصماء في جسم الإنسان والمسؤولة عن إفراز الهرمونات التي يحتاجها الجسم فبالمقابل توجد مراكز إستقبال الطاقة وإرسالها (الشاكرات) والتي هي مراكز وعي يحتاجها الجسم الأثيري لبناء هالة صحيحة او بناء جسد اثيري صحيح نشط .

والشاكرات مرتبطة بالغدد الصماء الموجودة بجسم الإنسان وهناك ارتباط بين الجسد المادي والجسد الأثيري وايضا ارتباط بين الغدد الصماء والشاكرات .

يتم الاتصال بين الجسد الأثيري ومراكز الطاقة (الشاكرات) عن طريق قنوات او مريدانات تسمى مسارات الطاقة وهي عبارة عن شبكات تتكون من قنوات تغطي الجسم كله وتحتوي هذه المسارات او الميريديانات على نقاط تتصل ببعضها البعض مثل شبكة الكهرباء عبر خطوط توصل الطاقة بينهم وتقوم بتوصيل الطاقة إلى الجسم كله ولديها جهد كهربائي مختلف عن بيئة الأنسجة المحيطة ، وتسري الطاقة عن طريقها إلى الغدد الصماء ومن الغدد الصماء لباقي الجسم .

✓ إذاً المعادلة كالتالي :

طاقة آتية من الكون ، ثم تعبر عن طريق مراكز الطاقة (الشاكرات) ثم تمر في المسارات او الميريديانات ثم إلى الجسم الأثيري (الهالات) ثم إلى الجسد المادي.. نستنتج من ذلك أن الشاكرات هي بوابات لدخول الطاقة من الكون .

❖ مفاهيم عامة عن الشاكرات :

- هي كلمة سنسكريتيه معناها الدوامات وسميت بالدوامات لأن المتأملين الذين يستطيعون الوصول لمرحلة التأمل العميق يشعروا بها على شكل دوامة او عجلة .
 - هي محطات إرسال وإستقبال الطاقة فهي تمتص الطاقة من الكون وتوزعها على جميع أنحاء الجسم وتنظم دخولها وخروجها.
 - الشاكرات هي مراكز وعي وليست مراكز مادية ولا نشاهدها بالعين المجردة.
- عدد الشاكرات الرئيسيه سبعة وموزعه بشكل طولي على جسم الإنسان ولها مدخلين واحد من الأمام وواحد من الخلف ماعدا شاكر الجذر ومركز التاج. قال تعالى: (وَجَعَلْنَا مِنْ بَيْنِ أَيْدِيهِمْ سَدًّا وَمِنْ خَلْفِهِمْ سَدًّا فَأَغْشَيْنَاهُمْ فَهُمْ لَا يُبْصِرُونَ)
- يس (٩) .
- عند سد الشاكر تكون السبب في قلة وعي الإنسان فلا يبصر الأشياء، لذلك ترى بعض الناس عندهم حكمه ويرون كل الأمور واضحة وآخرين لا يرون أي شيء .
 - الشاكرات دائما مفتوحة ولا يوجد شاكر مغلقة كما يعتقد البعض .. إنما توجد شاكر نشيطة وشاكر غير نشيطة .
 - شكلها لولبي يفتح طرفها الكبير في الجسم الأثثري او الهالة وطرفها المدبب ينتهي في جسم الإنسان عند مسارات الطاقة مثل البوق .
 - كل شاكر مسؤولة عن أجزاء معينة بالجسم ولها وظائف خاصة لهذه الأجزاء، وكل شاكر رئيسية تتصل بشبكة عصبية رئيسية في الجسم فأى اختلال في الشاكر يؤثر على الأعصاب .
 - وكل شاكر رئيسية تتصل بغده رئيسية في الجسم فأى اختلال في هذه الشاكر يؤثر على الغدة الخاصة به وبالتالي يؤثر على الجسم مما سيؤدي لظهور الأمراض الجسديه والنفسية في الإنسان .

- الشاكرات النشيطة تعمل على تدفق الطاقة الحيوية في أجسامنا وتعمل أيضا على تنظيم الطاقة العاطفية والروحية التي تتدفقان وتزيد من وعي الإنسان لأن المعلومات تنتقل من طبقة إلى أخرى عن طريق الشاكرات، وهناك ختم في الطرف المدب لهذه الشاكرات وهذا الختم لا يفتح الا بالارتقاء الروحي او التقرب إلى الله ووقتها تكون الشاكرات قادرة على تمرير المعلومات ويكون الشخص ذو حكمه وعنده نظرة مستقبلية للأحداث وحده قوي قال الله تعالى ﴿ خَتَمَ اللَّهُ عَلَى قُلُوبِهِمْ وَعَلَى سَمْعِهِمْ وَعَلَى أَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ وَلَهُمْ عَذَابٌ عَظِيمٌ ﴾ سورة: (البقرة) الآية: (٧) .. وقال: ﴿ أَفَلَا يَتَذَكَّرُونَ ﴾ القرآن أَمْ عَلَى قُلُوبٍ أَقْفَالُهَا ﴾ سورة محمد الآية: ٢٤ وقال: (لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ آذَانٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ) الأعراف (١٧٩) .. نلاحظ كيف أن القرآن يُظهر لنا كيفية وجود الختم على القلوب والتي هي قلب كل مركز للطاقة.
- هناك غشاء طاقي او فلتر على كل شاكرات يبدأ بالإتساخ بعد سن السابعة .. لذلك من الأفضل أمر الأبناء بالصلاة عند سن السابعة كي يحافظوا على نظافة مراكز الطاقة ولا يذهب نورها قال تعالى [كَلَّا بَلْ زَانَ عَلَى قُلُوبِهِمْ مَا كَانُوا يَكْسِبُونَ] [المطففين: ١٤] .. معنى كلمة ران هي سد غشائي يتكون على شاكرات القلب في حالة أن صاحبها غير سليم .
- الأقسام الأمامية للشاكرات ترتبط بالإحساس والأقسام الخلفية ترتبط بالقدرة والإرادة أما الثلاثة الرأسية فتختص بالإتصال الروحي .. أما شاكرات القاعدة فتختص بسر البقاء .
- تدور الشاكرات مع عقارب الساعة ثم تدور مع عكس عقارب الساعة بشكل تلقائي وببطء وعندما تدور الشاكرات مع عقارب الساعة تبدأ بإمتصاص الطاقة المحتوية على المعلومات وكأنها تتنفس فتبدأ أجهزة الإحساس المادية والغير مادية بالتعامل معها وكلما ادخلنا المزيد من الطاقة وتعاملنا معها ازدادنا صحة ووعي وتطور ونشاط وحيوية وحكمة وسرعة بديهة وذكاء وفطنة وقراءة وفهم .

- الشاكرات موزعه بخط مستقيم موازى للعمود الفقري بشكل صاعد من أسفل إلى أعلى وهذا الخط اسمه عمود النور وهذا العمود هو الذي يبنى عليه كل الجسم الطاقى من الميريديانات وشاكرات وهالات لكل عضو من اعضاء الجسم وللجسم نفسه .
- نظام عمل الشاكرات هو أسلوب لفهم الترابط بين الجسد المادى والروح مع الوعى .
- طرق تنشيط الشاكرات كثيره منها التأملات والصلاة بخشوع وتناول أغذيه معينه وممارسه سلوكيات خاصة واستخدام الوان معينه .

❖ طرق تنشيط الشاكرات:

العمل على تنشيط الشاكرات يبدأ من الأسفل إلى الأعلى ولا تنتقل إلى الشاكرات التاليه إلى أن تشعر بتنشيط الشاكرات التي قبلها ، وعليك تحديد الوقت الذي تقضيه في التمرين على كل شاكرات ، وكن منتهبا لشعورك وتركيزك وهذا الأمر متعلق بالدرجه الأولى على مدى ادراكك لحالتك، ولتنمية هذا الإدراك عليك ان تمارس تمارين التأمل باستمرار لكي يزداد وعيك وتزيد حساسيتك وتستطيع الشعور بوجود الشاكرات وإذا كانت محتاجة تنشيط أم لا ، تمارين التأمل هي الوسيله الأفضل فهي تساعد على جعل شاكراتك متوازنه .

شاكر القاعدة Muladhara

و تسمى أيضا " الكونداليني Kundalini " وهي تقع أسفل العمود الفقري، بين فتحة الشرج والأعضاء التناسلية وهي المسؤولة عن العزيمة والشباب والقوة والشهوة والمال و هي تتحكم في مقدار قوة الشخص و عافية شدته البدنية، و تهيمن على الصفات الوراثية التي تنتقل من جيل إلى جيل ، كما أنها مركز مشاعر الأمان و العواطف الحسية، و هي المسؤولة عن إحساسك بالأمان و وقوفك على أرض صلبة، و تحدد كفاءة علاقتك في تكوين أسرة و العمل و كسب المال.

- المشاعر المرتبطة بهذه الشاكر : الإحساس بالطاقة، إرادة الحياة، الشعور بوجودك المادي، إحساسك بجسدك و حالتك الصحية.. وهي مسؤولة عن الثبات وعدم الانتحار .
- الموقع : تقع ما بين فتحة الشرج و غدة البروستاتا لدى الرجال، و بين فتحة الشرج و فتحة المهبل لدى النساء.
- الشكل و اللون : تتخذ شكل زهرة اللوتس ذات الأربع وريقات، و لونها الأساسي لها هو الأحمر واللون الثانوي لها البني والاسود .
- العنصر المؤثر بها : التراب .
- الكوكب المرتبط بها : كوكب الأرض .
- الرابط : ترتبط طاقتها بالأرض و الأملاح المعدنية، كما ترتبط بحاسة الشم.
- الغدد و الأعضاء المؤثرة بها تسيطر على الأعضاء التناسلية الذكرية، العمود الفقري، الدم، المثانة، و المهبل.. تؤثر في الغدتين الكظريتين فوق الكلوية الذي يفرز هرمون نورابينفرين الذي يزيد الكلوجوز بالدم و فرز مادة الأدرينالين المسبب الرئيسي

لأعراض الخوف والغضب والتوتر وايضا حاسة الشم مع عضو الشم مرتبطان بشاكر الجذر .

■ كل شاكر مرتبطه مع عنصر وشاكر الجذر مرتبطه بعنصر الأرض وتعكس شيئاً ما عن علاقه المرء بالأرض او كيفيه شعوره بالحياة على الأرض التي ندعوها أمنا الأرض والأشخاص المحبين للحياة عندهم الشاكر نشيطة اما الأشخاص الكارهين لحياتهم لديهم الشاكر ملوثة تحتاج تنظيف.

■ هذه الشاكر مرتبط بعلاقه الشخص بأمه وإذا كان يشعر الشخص بالانفصال عن أمه او يشعر أن أمه لا تحبه فهذا معناه أن لديه خلل في شاكر الجذر .

■ الأعشاب المحفزه لها : ومن الأعشاب المحفزة لها نذكر خشب شجر الأرز، الروزماري، القرنفل، لبان الذكر، خشب الورد، خشب شجر السرو، المر، البردقوش، الفلفل الأسود، و الزنجبيل.

■ الروائح : الروائح العطرية المحفزة لها هي زيت شجر الرتم.

■ الموسيقى المحفزة لها : هي الموسيقى الإفريقية و الكوبية و التي لها نفس الإيقاع.

■ الأطعمة المرتبطة بها : هي الأطعمة المزروعة داخل التربة مثل البطاطس والبطاطا والجزر والزنجبيل وأيضا الاطعمه ذات اللون الأحمر مثل الطماطم الفراوله والتوابل .

■ السمات الصحية : إذا كانت مثالية و مستقرة و مشبعة بالطاقة فستتمتع بالصفات التالية : الرسوخ، الشعور بأنك شخصية محورية، الفخر بالذات، الشعور بالحيوية، الإخلاص لصفائك الحقيقية، الثقة بالنفس، الأمان، الصبر، المثابرة، التصميم، الرغبة بالتمتع بالحياة، تحمل المسؤولية.. ويكون الشخص حاضر الذهن واثق بنفسه ، الجاذبية الجمال المشرق قوة الرغبة الجنسيه .

أما في حالة الخلل و التي تكون إما بالنقص الطاقة الشديد او التشبع بها لدرجة الإفراط .

في حالة التشبع ستشعر بالجشع، الشراهة، الأنانية، الإفراط في الإعجاب بالذات و كثرة الحديث عن النفس، الغطرسة، الجري وراء جمع المال، العنف، الغدر، المكر، النشاط الزائد عن الحد، الإفراط في القلق .

و في حالة النقص الشديد ستشعر بالإخفاق في تحقيق الأهداف، إفتقاد الثقة بالنفس، إفتقاد الإلتزان، الشعور بأنك غير محبوب من طرف الآخرين، الخوف الشديد من الموت والخوف الدنيوي عموما، الملل الكسل الخمول .

أما أعراض عدم كفاية الطاقة أي نزول الطاقة بشكل طفيف فهي الميلو الأنتحار، ضعف الإرادة، رفض الواقع والحياة الإخفاق في تحقيق الأهداف، الهلع، الإحباط، الميل للعزلة، الشعور بالوحدة و الغربة، و عدم الكفاءة الجنسية..أمراض العمود الفقري الربو والتحسس التهاب المفاصل مشاكل الظهر ببطء التحام الأعضاء المكسورة سرطان العظام أمراض الحساسية.

■ الرمز: عبارة عن زهرة اللوتس رباعية الاوراق يتوسطها مربع بداخله فيل متعدد الأنياب يحمل على ظهره مثلث مقلوب ترقد بداخله طاقة الكونداليني في حالة ركود على شكل أفعى تلتف حول قناة مفتوحة من الأعلى إستعدادا لإستقبال او إطلاق طاقة Kundalini و يحيط بالمثلث حرف من حروف اللغة السنسكريتية و هو (ل) مفتوحة (La) في الطرق الهندية يقومون برسم الرمز على مكان الشاكرات لتنشيطه .

■ تنشيط شاكرات الجذر : يكتفي بممارسته طريقة واحدة منهم للتنشيط وليس ضروري أن تمارس كل طرق التنشيط اختر مايناسبك وطبقة :

● ممارسته التأمّل بوصل أطراف أصبعي الإبهام و السبابة مع التركيز على شاكرات الجذر الموجودة بين الشرج و الأعضاء التناسلية بالتخيل وذلك بعد الجلوس بوضعيه التربع (اللوتس) ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهدوء، حاول طرد أي افكار

تراود عقلك وانطق (صوت الحرف LAM هذه طريقه هندية خاصة بالمتأملين بالمانترا) ويمكن ممارسه التأمل واستبدال هذه الكلمة بلفظ الجلالة الله .

- سماع تردد من ترددات السلفيجو والذي رقمه ٣٩٦ (يجب الإنتباه ان لا تسمع هذا التردد إلا من مصدر موثوق منه لأن معظم الترددات الموجودة على اليوتيوب تعرضت للنسخ والخطأ في نقلة وحتى أن حصلت على التردد من مصدر موثوق به لا ينصح به للمبتدئين ويحتاج لسماعه سماعات عاليه الدقه مع شرب مياه بكمية كبيره مع وقت معين لو زاد او نقص يؤثر سلبا على الدماغ .
- تنشط هذه الشاكرات مع ممارسه نوع معين من أنواع اليوجا اسمه kundalini yoga وهي وضعيه القبة للجسم او الشكل الهرمي او السجود في الصلاة .
- كلما كان اقترابك من الأرض اكثر كلما كان هذا تنشيط لشاكرات الجذر ينصح بالمشي حافيا على التراب او شاطئ البحر وفي البيت فهي مركز اتصالك مع الأرض وتتغذى من الأرض .
- صله الرحم والعلاقه الجيده مع الأم بالذات ينشط هذه الشاكرات ويجعلها في أفضل حالتها وبالتالي يقوى عندك المال والعمل والأمان والخير .
- تنشيطه يكون بإقامة صلاة العشاء في وقتها بالضبط لأن هذا الوقت هو وقت استقطاب الطاقة الحمراء ولقد اثبت الدكتور "ابراهيم كريم" في بحث متعمق ان كل شاكرات تمتص نفس طول الموجة الخاصة بها التي تملأ مجال الطاقة الكونية في ذلك الوقت وأن الشاكرات تتصرف بطريقه منظمه تبعاً لافاقات الصلاة.. نستنتج من ذلك ان صلاة العشاء في وقتها بالضبط يكون مناسب لطول الموجة التي تحتاجها شاكرات الجذر .. وبالنسبة لغير المصلين او غير المسلمين يمكنهم ممارسه التأمل الخاص بهذه الشاكرات في نفس توقيت صلاة العشاء ليحصلوا على الموجة المناسبه لهذه الشاكرات .

- التنشيط عن طريق خبط قدميك الحافيتين كل فترة على الأرض .. وبما ان شاكر الجذر تعتبر هي قناة الوصل بين الشخص والأرض أقدم لك هذا التمرين لتقويتها : قف وظهرك مستقيم باعد بين ساقيك بمستوى عرض كتفيك .. اثني قليلاً ركبتيك وادفع الحوض قليلاً للأمام ثم قُم بتوزيع توازنك وثقلك بحيث يكون موزع على كامل باطن قدميك ثم انزل ثقلك نحو الأسفل وابقى على هذه الوضعيه عشر دقائق .
- تمرين آخر وهو شد العضلات الداخليه الموجود بين الشرج والأعضاء التناسلية مع كل شهيق واترك العضلات لترتخي مع الزفير قم بهذا لعدة دقائق سواء كنت واقف او جالس حسب رغبتك .. وأي نشاط بدني مثل التمارين الرياضيه المشي واليوجا والأعمال المنزليه يقوي هذه الشاكر .
- التنشيط عن طريق الأحجار الكريمة والحجر المناسب لهذه الشاكر العقيق الأحمر والياقوت الأحمر والخشب والتورمالين وحجر الدم والكوارتز المدخن .
- ✓ كيف تعلم إن كانت شاكر القاعدة او شاكر الكونديليني لديك ضعيفة؟؟
- هل تشعر بالخوف و عدم التجذر و الإنتماء ؟
- هل تشعر أنك بعيد عن الأرض و النباتات و الحيوانات ؟
- هل تشعر بأنك منقطع و أن صوتك لا يصل للوجود ؟
- هل هنالك مشكلة لديك بالعظام او الأسنان مع أنك تعتني بها ؟
- هل هنالك مشكلة لديك كرجل في غدة البروستات و لديك كأنتى في غدة بارثولين ؟
- هل تكره الماضي بدون سبب و تكره أجدادك او عائلتك بدون مبرر ؟
- هل تشعر بالتأنيب دائما والشعور بالذنب؟؟
- إن كانت اغلب إيجاباتك " نعم " فهذا يعني أن شاكر الجذر لديك ضعيفة او متصدعة ويجب أن تتخذ إجراءات لفهم هذه الرسالة من المشكلة...

نصائح لتنشيط شاكر الجذر وتقويتها :

- التأملات الديناميكية من أهم التقنيات التي تقيد الجذر .
- قم بالرقص فهذا الشيء جيد لهذه الشاكر .
- قم بالتقرب للطبيعة و كائناتها أكثر.. و المشي حافياً على التراب و الصخور و خاصة السوداء منها ففيها طاقة كبيرة تدعم جميع الشاكرات الجسدية و خصوصاً الجذر.
- تناول الأطعمة الجذرية.. " الفجل - الكرنب - الشوندر - الجزر... إلخ " فهذه الأطعمة مبرمجة بطاقة الأرض المفيدة جداً للجذر بالإضافة للإبتعاد عن اللحوم التي تؤذي جميع الشاكرات و خصوصاً شكر الجذر .
- استمع لموسيقى ذات إيقاع سريع .
- حاول القيام بأعمال تقيد البيئة كالزراعة .
- حاول عموماً التأمل في خوفك " إن وجد " و معرفة أسبابه.
- الجري و الرياضة عموماً من الأشياء التي تدعم الجذر كثيراً.. كونها أعمال جسدية حركية و الجذر شاكر مسؤول عن الجسد المادي و بالتالي متأثرة به.
- الروائح العطرية التالية مفيدة للجذر : نبات المرة - كبش القرنفل - المردقوش... إلخ
- الأحجار الكريمة التالية مفيدة للكوندليني : العقيق - حجر الدم - الكرستال النقي .

طبعاً بحال خروج هذه الشاكر عن التوازن او نزيفها او إصابتها.. يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة والمعاني الرمزية التي لها علاقة بهذه الشاكر وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج.. فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً .. بل يجب أن نقرن بالوعي وتغير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا .. شاكر القاعده من اهم الشاكرات على الإطلاق وبدونها او عدم تنشيطها لن تحقق فائده من تنشيط باقي الشاكرات و شاكر الجذر منها ستبدأ رحلتك بالإرتقاء وتعزز شعورك بالإنتماء .

شاكر العجز (شاكر الجنس) Sexual / Sacral Chakra

- اسمها باللغة السنسكريتية Svadhisthana
- هي شاكر الجنس او العجز والذي تعني تدعيم تنفس الحياه وتسمى ايضا الشاكر المقدسه نظراً لدرجة اهميتها .
- المكان الخاص بها : تقع أسفل السرة بـ ٥ سم فوق الأعضاء التناسلية أسفل العانة وتتطابق في النساء عند مثلث العانة أسفل بروز البطن السفلي وجذورها في العمود الفقري .
- اللون الخاص بها : البرتقالي وهذا اللون يستخدم في التسويق لجذب الإنتباه وفي وجهات المحلات مثل شركة اتصالات موبينيل المصريه .. فهذا اللون يقوى حالة البيع والشراء ويستخدم لاستقطاب الزبائن ويعكس الود والبهجه والحماس والرغبة. بعض السياسين يستخدموه مثل دوله هولندا ، فهو لون علمها والأسره الحاكمه تستخدمه كرمز لها لأنه مرتبط بهذه الشاكر التي تمثل الإبداع والجاذبيه .
- العنصر او الرابط : ترتبط طاقتها بعنصر الماء والمملكه النباتيه وتهيمن على حاسة التذوق .
- الغدد المرتبطة بهذه الشاكر : هما الخصيتان / المبيضان ، المسؤولان عن فرز الهرمونات الجنسية التستوستيرون الذكري الذي يحفز تكوين النطف والحيوانات المنويه ، او البروجستيرون الأنثوي الذي يحفز بطانة الرحم والصفات الجنسية الثانوية ويحافظ عليها .
- الأعضاء الجسديه التي ترتبط صحتها بها : المثانة والساقين والجهاز التناسلي والجهاز البولي والرحم وقناة فالوب والمبايض والأعضاء التناسلية والقولون والأمعاء والبروستاتا.

- الرمز عبارة من زهرة اللوتس سداسية الوريقات بداخلها شكل هلالى ثُماني الوريقات ترتكز بقاعه سمكة فاغرة الفاه (الفم)، و يخترق الزهرة من أسفل إمتداد للقناة المفتوحة التي تخرج من شاكر الجذر، ثم تواصل القناة ظهورها من منتصف شاكر العجز ويحيط بها حرف من حروف اللغة السنسكريتية و هو (و) مفتوحة.(Wa) ، بعض المدارس تكتب الرمز على ورقة وتضعه على مكان الشاكر لتتشيطنها .
- الموسيقى الحفزه لها : هي موسيقى امريكا اللاتينية او ما يحمل نفس الإيقاع الموسيقي.
- الأطعمة : البرتقال واليوسفي ويمكن وضع قشر البرتقال على مكانها لمدة نص ساعة على أن يكون اللون البرتقالى متجه للبطن وإذا وجدت القشره بها نقط سوداء او تغير لونها معناه ان هذه الشاكر بها طاقات سلبية وتم سحبها بالإضافة إلى جميع أنواع المكسرات من الأطعمة المحفزة لها .
- الأعشاب المناسبة لها : حشيشه القنطاريون والجوز وخشب الصنوبر وخشب الدردار وابو فروه والصفصاف .
- الروائح المنشطة لها : الورد والياسمين والحبهان وزهره البرتقال وخشب الصندل والباتشولى والمسك.
- الحجر المرتبط بها : حجر الدم، الياقوت، عيون النمر، اللؤلؤ، العنبر، حجر القمر و المرجان.
- المشاعر المسئولة عنها هذه الشاكر : تتحكم في رفع الدوافع الجنسيه والرغبه وتتحكم في نمو القدرات العقلية بصوره طبيعیه وتتحكم في ابداع الشخص وجاذبيته والقدرات الاخلاقه والهويه الأنثويه للنساء والشباب الدائم وتهيمن عليها صفة الإبداع والصحه النفسيه وقابليه تكوين أصدقاء وعلاقات .
- المظاهر الحسية : في حالة نشاطها وتوازنها تجعلك تتمتع بسهولة تكوين الصداقات و الإتزان بتصرفاتك و ستؤثر على قوتك البدنية و تقوى قدرتك الجنسية وتقييمك

الصحيح للأشياء وإبداء الإهتمام بالآخرين والتجاوب معهم والتفكير الخلاق والبدئية الصادقة والرأي الصائب ، مسؤولة عن الشباب وتجعل النساء والرجال يبدوون اصغر من سنهم ويكون الرجل ذو قدره جنسيه عالية حتى بعد السبعين وتكون المرأة في كامل صحتها وتستمر الدورة الشهرية عندها حتى سن الستين واحيانا اكثر، وهي المسؤولة عن تغير النحس إلى الحظ وتغير كل سلبي إلى ايجابي وايفاظ التوجه الداخلي وهي مفتاح الجاذبيه والجمال والإبداع .

اما في حالة قلة نشاطها : الشعور بعدم القدرة على السيطرة على الغريزة الجنسية والرغبة في الخيانة والزنى وظهور المزاج السادي او الماسوشي ، ايضا يؤدي قلة نشاطها إلى حالات التخلف العقلي وايضا الشعور بالخجل و اخفاء مشاعرك وعدم القدره على مواجهتها او الإحساس بمشاعر مؤلمه دون سبب (الإفراط في الحساسيه تجاه الآخرين) عدم الثقة في الناس ، الإنطوائيه ، كره الإنضمام للجماعات .

أما بحالة (التشبع) فسيكون شعورك بالتوتر عالي مع زيادة الأنانية و قد تميل للعدوانية ..

أما إذا تجاوزت الحد الأقصى للتشبع تشعر بتوتر شديد والعجرفه والإغترار بالنفس والإفراط في الأنانية والإحتيال على الناس .

طرق تنشيط شاكر العجز (ممنوع على الحوامل تنشيط هذه الشاكر) وممنوع تنشيط أي شاكر في حالة الدورة الشهرية للإناث:

- ليس شرط ان تطبق كل طرق التنشيط هذه .. فقط اختار ما يناسبك .
- ولا تُنشط هذه الشاكر الا بعد الإنتهاء من شرح باقى الشاكرات .
- إقامة صلاة المغرب في ميعادها حيث أن هذا الميعاد هو المسئول عن استقطاب الطاقة البرتقالية اللازمة لهذه الشاكر والدكتور ابراهيم كريم اثبت في بحثه ان الشاكرات تتصرف بطريقة منظمه تبعا لاقوات الصلاة فتمتص كل شاكر نفس طول

الموجة المناسب لها والتي تملأ مجال الطاقة الكوني في ذلك الوقت وبالنسبة لغير المسلمين والغير مصلين يمارسوا التأمل في نفس توقيت صلاة المغرب .

- التنشيط عن طريق وضعية الكوبرا من تمرينات اليوغا .
- التنشيط عن طريق شرب الماء العذب (يفضل شرب الماء بوضعه في إناء من الفخار ليعيد الحياة اليه) .
- التنشيط عن طريق ممارسة التأمل بوضع اليد اليمنى فوق اليد اليسرى مع ملامسة الإبهام الأيمن بالإبهام الأيسر بشكل لطيف مع التركيز على مكان شاكرا السرة، وذلك بعد الجلوس بوضعية التربع ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهذوء، حاول طرد أي أفكار قد تراود عقلك مع وضع اليد على منطقة (الفخذين) .
- التنشيط عن طريق سماع تردد من ترددات السلفيجو والذي رقمه هو ٤١٧ هرتز (استخدام الترددات لتنشيط شاكرا السرة غير مستحب و السبب لأن معظم الترددات الموجودة على مواقع الإنترنت تعرضت لعمليات نقل و نسخ و هذا يؤثر على نقائها، اضافة إلى أن استخدام الترددات يحتاج لخبرة وهذا ما لا يتمتع به المبتدئين و بحالة الحصول على تردد نقي فأنت تحتاج إلى سماعات عالية الدقة و شرب ماء كثير قبل وأثناء السماع) .

الجملة المناسبه لها او التوكيد الخاص بها I FEEL AND I WANT

كيف تعلم إن كانت شاكرا الجنس او العجز غير نشطه او ضعيفة؟؟

- هل لديك نوع من الفرط العاطفي او استفراغ المشاعر و يتكرر لديك البكاء الغير مبرر ؟

- هل لديك مشكلة نفسية جنسية (سادية - ماسوشية..الخ) او تستمتع بالخيانة والزنى؟

- هل تحس بالإنقطاع و انك غير موصول بالمجتمع و الناس ؟

- هل لديك مشاكل مع الأب ؟

- هل تخاف المفاجآت ؟

- هل لديك ألم في المنطقة الإربية او في المنطقة تحت السرة ؟
 - هل لديك مشاكل في الخصيتين او المبيضين و الجهاز البولي ؟
 - هل تشعر أنه لديك نقص عاطفي وأنتك تحتاج الآخر بشدة ؟
 - هل لديك نفور من الجنس الآخر على الصعيد النفسي ؟
- إن كانت أغلب إشاراتك " نعم " فلديك مشكلة في شاكر السرة و عليك فهم الرسالة من هذه المشكلة و تصحيح السلوك الحياتي الذي أدى لمرضها و تعلم علاجها او التوجه لمعالج تثق به صادق..

نصائح لتنشط شاكر السرة و تقويتها :

- التأملات الصامتة و التنفس العميق تقنيات هامة جداً تفيد هذه الشاكر...
• قم بتمرين الدوران حول نفسك .. فهذا التمرين يساعد في مركزة الطاقة في هذه الشاكر المركزية..
 - قم بإحترام جسدك.. و توازن في طعامك و كل حياتك بين الين و اليانغ فهذه الشاكر مسؤولة عن طبيعتنا كين او يانغ (ذكر او أنثى) في هذا الكون.
 - إعرف هويتك الجنسية و احترمها.
 - كن لطيفاً مع كل الكائنات من حولك.. فهذا يساعد في زيادة الطاقة و المركزية في هذه الشاكر إذذهب إلى أماكن تواجد الماء.. النهر،الينابيع،البحر.. و كذلك الجو الماطر.. فالماء داعم لهذه الشاكر..
 - الروائح العطرية التالية مفيدة لشاكر الطحال : زهر النارنج - البرتقال - اللوز الحلو.
 - الأحجار الكريمة التالية مفيدة لشاكر الطحال : العقيق اليماني - التورمالين...
- طبعاً بحال خروج هذه الشاكر عن التوازن او نزيفها او إصابتها.. يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة والمعاني الرمزية التي لها علاقة بهذه الشاكر وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج.. فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً .. بل يجب أن تقرر بالوعي وتغير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا...

شاكر الضفيرة الشمسية (العاطفيه / الذكاء العاطفي)

- لونها أصفر، و يطلق عليها أيضا إسم Manipuraka باللغه السنسكريتية (مركز مدينة الجوهرة) .. كما تعرف بإسم (القوة)، و إسم (عجلة الضفيرة الشمسية) .
- المشاعر المرتبط بهذه الشاكر :القدرة على الإنجاز، الإرادة، الإسقاطات النفسية للأنا، طاقات العافية، القدرة على السيطرة، إستطاعة المرء أن يكون ذاته (مطابقا لصفاته الذاتية دون تكلف)، كما أنها موطن الذاتية و الإرادة الموجة و منبع القوة الفردية و القابلية على الحكم على الأمور و الإدراك الذهني و الفهم و القوة الذكورية.. وهي مركز العواطف الدنيا مثل الغضب والسخط والكره والقلق والإستياء والإحباط والضغط النفسي والعدوانية والكبر والفضاظة والإدمان ..
- وهي مركز الشجاعه والجرأه والمثابره والرغبه والإنتنصار والإستمرار للوصول لتحقيق الأهداف .
- الموقع : تقع ما بين أسفل عظم القص (العظم الموجود في منتصف الصدر بين الظلوع) و إنتفاخ البطن السفلي فوق السرة مباشرة في الفجوه بين الضلعين .
- الشكل و اللون : تتخذ شكل زهرة اللوتس ذات العشر وريقات، و اللون المحفز لها هو الأصفر وهذا اللون يعزز لبهجه ويحفز الجهاز العصبي ويقوى الاتصال ويمثل الحماس .
- الرابط : ترتبط طاقتها بعنصر النار و المملكة الحيوانية .
- الغدد والأعضاء المرتبطة بها : تسيطر على الجهاز العصبي المركزي، المعده و الكبد، البنكرياس،الحجاب الحاجز، الغدة الكظرية، الجهاز الهضمي .. مسؤولة عن إفراز الأنسولين الذي يمثل السكر والكربوهيدرات في الدم .

- الأعشاب المناسبة لها : و من الأعشاب و النباتات المحفزة لها نذكر الخيار، النعناع، ورق الليمون، دهن الليمون، العنبر، البابونج، الليمون، السرو، الزعتر. وحبوب القمح .
 - الروائح المحفزة لها : الروائح العطرية المحفزة لها هي الورد البري، الكستناء الأبيض، براعم الكستناء، المستردة.
 - الحجر الكريم المرتبط بها هو : التوباز سترين والكالسيت الأصفر .
- السمات الصحية و النفسية : هي الكرم، إحترام النفس و الآخرين، الصفات المهارية، التلقائية، كما ترتبط أيضا بالجوانب العقلية و الشعورية، الخبرات النفسية، عمليات التفكير المنطقي الخاصة بالنصف الأيسر من المخ .
- الإفراط في شحنها بالطاقة يؤدي إلى : المغالات في الإحتياجات، الملل لتثبيط الآخرين، النقد اللادع.
- الإفراط في نقص الطاقة منها يؤدي : يؤدي إلى الكآبة، الخواء النفسي، لوم الآخرين.
- حالة عدم الإتزان في الطاقة يؤدي إلى : الخجل و الخوف بصفة عامة، الغضب والهياج، الإنعزالية، التفكير الناقد و المتحجر، عدم مراجعة الذات.. الكبر التعالي، وظهور أعراض النرجسيه .
- حالة إتزان الطاقة بها يؤدي إلى : الكرم، الإنشراح، الإنفتاح و التعبير عن الذات، إحترام النفس و الآخرين، الذكاء، أعصاب قوية، الثقة بالنفس، المرونة، الحزم.الثقة بالنفس والذكاء العاطفي .
- تجاوز الحد الأقصى من الطاقة بها يؤدي إلى: هوس الكمال، النقد اللاذع، الشعور بالإحتياج، إفتقاد الإسترخاء، تصلب الرأي، التشوش العقلي، التخطيط الدائم و عدم الإنجاز، الميل للجزم، الحاجة للتغيير المستمر، العناد.

الهبوط عن الحد الأدنى للطاقة يؤدي إلى : الإكتئاب، مشاعر مجروحة، إفتقاد الثقة، سوء الهضم، سوء الحكم على الأمور، الخوف من الفشل، البلادة، الإنعزالية، عدم قبول النقد في الرأي، الخوف من تعلم الجديد، مشاكل نفسية جسدية.

طريقة تشييطها : ليس ضروري أن تطبق كل طرق التنشيط اختار منهم ما يناسبك وطبقه ، ممنوع على الإناث التنشيط أثناء الدورة الشهرية.

- إقامة صلاة العصر في وقتها لأن هذا الوقت هو المسئول عن استقطاب الطاقة الصفراء والذي يناسب هذه الشاكرات وبالنسبة لغير المسلمين عليهم ممارسه التأمل في هذا التوقيت بالذات حيث أثبت الدكتور ابراهيم كريم ان الشاكرات تتصرف بطريقه منظمه تبعاً لافاق الصلاة فتمتص كل شاكرات نفس طول الموجة الذي يناسبها والتي يملأ مجال الطاقة الكوني في ذلك الوقت .

- التنشيط عن طريق تمارين اليوجا .. وضعية المركب .
- التنشيط عن طريق الرقص وتعريض مكان الشاكرات للشمس .
- التنشيط عن طريق ممارسه التأمل بوضع اليدين أمام المعده مع التقاء اطراف الأصابع لكلا اليدين باتجاه الأمام مع تمركز الإبهام الأيمن فوق الأيسر والتركيز على مكان الشاكرات وذلك بعد الجلوس بوضعية التربع ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهذوء وحاول طرد أي افكار تراود بعض المتأملين اثناء هذا التأمل يرددون الصوت الخاص بها وهو RAM .

- التنشيط عن طريق سماع تردد من ترددات السلفيجو والرقم الخاص بهذه الشاكرات هو ٥٢٨ ويدعى تردد المعجزات ولا ينصح بسماعه من على اليوتيوب ويجب ان يكون من مصدر موثوق منه نظراً لخطورته لأن كل الترددات الموجوده على الإنترنت خاطئه إضافه إلى ان استخدامها يحتاج إلى خبره ولا يصلح للمبتدئين .

- الإنقطاع التام عن الأكل لمدة طويلة (تحذير: لا تتقطع عن الأكل ليوم بل عدة ساعات) يعني مثل صوم رمضان من الفجر حتى الغروب

• التنشيط عن طريق ترديد الجملة التوكيدية الخاصة بها I CAN AND TO ACT

✓ كيف تعلم إن كانت شاكرا الضفيرة الشمسية ضعيفه او غير نشطه ؟

- هل لديك خوف غير مبرر او مبرر ؟
 - هل لديك قلق دائم وتوتر ؟
 - هل علاقتك مع المحيطين سيئة ؟
 - هل تميل لعزلة بدون سبب وتخاف الإختلاط ؟
 - هل لديك مشاكل في الكبد او البنكرياس ؟
 - هل تأتيك نخزات بسيطة في منطقة البطن من دون سبب ؟
 - هل تعاني من وجع في العضلات عموماً وفي الأكتاف خصوصاً وإرهاق عام ؟
 - هل تخاف من رموز السلطه الرؤساء والمدراء ؟
 - هل تعتقد دائماً انك لا ستحق او لديك سوء تقدير لذاتك ؟
 - هل انت خجول ؟ هل انت ضعيف الشخصية ؟
- إن كانت أغلب الأجوبة عن هذه الأسئلة هي " نعم " فأنت لديك مشكلة في الشاكرا الضفيرة الشمسية.. وعليك فهم سبب مجيء هذه المشكلة وحلها من خلال شفاءك لنفسك او من خلال معالج صادق .

✓ نصائح لتنشيط شاكرا الضفيرة الشمسية وتقويتها :

- التأملات الديناميكية رائعة لهذه الشاكرا.
- التنفس العميق من الأنف والزفير من الفم رائع جداً لها ولكل الشاكرات...
- الجو المشمس داعم لهذه الشاكرا والمشي على الرمل و العشب الأخضر أيضاً...
- قم بالتحديق بالشمس عند شروقها او غروبها ويفضل عند شروقها.. مع شهيق من الأنف و زفير من الفم.. وتخيل طاقة الشمس تدخل من عينيك مباشرة لهذه الشاكرا لمدة ١٠ دقائق.
- حاول أن تتحمل مسؤولية نفسك وأشياءك أكثر.

- قم بخطوات لطيفة وجميلة لتعزيز الحب بينك وبين الأشخاص في حياتك فالحب و الثقة يولد من تفاصيل بسيطة .. أكثر من الحبوب الكاملة.. واشرب صباحاً كوباً من الشاي الأخضر فهو طاقياً ممتاز لهذه الشاكرا.
 - الرياضة جيدة جداً.
 - تجنب المشاحنات و الشجارات والصراخ مع الآخرين.
 - الروائح العطرية التالية مفيدة لهذه الشاكرا : البابونج - الليمون - زهر الليمون - الزنجبيل .
 - الأحجار الكريمة التالية مفيدة وداعمة لهذه الشاكرا : عين الهر - السترين - الكهرمان.
- طبعاً بحال خروج هذه الشاكرا عن التوازن او نزيها او إصابتها يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة والمعاني الرمزية التي لها علاقة بهذه الشاكرا وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج..فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً لوحدها.. بل يجب أن تقرر بالوعي وتغير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا .

شاكر القلب (الشاكر الخضر) Heart Chakra

- و يطلق عليها أيضا إسم Anahata باللغة السنسكريتية
- يُرمز إليها باللون الأخضر وتقع فوق القلب مباشرة في منتصف الشاكرات ويمثل رقم ٤ التوازن همزة الوصل بين الثلاث شاكرات السفلية (عالم الحاسة) والثلاث شاكرات العلوية (عالم العقل).
- شاكر القلب هي المسؤولة عن الحب بشكل عام، فهي تتحكم في قدرة وقوة الحب في حياة الإنسان، الشعور بالفرح والسلام الداخلي.. تنشط هذه الشاكر عند تناول الأطعمة ذات اللون الأخضر مثل الخضروات الورقية والسبانخ وعند شرب الشاي الأخضر.
- المشاعر المرتبطة بهذه الشاكر : الحب، الرحمة، القدرات الشفائية، التوفيق بين الأهداف العليا و الرغبات الدنيا للإنسانية، القوة الحيوية لأنفاس الشهيقي (برانا)، الإحساس بالوقت، العواطف، الرغبات الباطنية، الأحلام، رؤية الجمال في العالم.. هي مركز العواطف الراقية مثل مراعاة شعور الآخرين والكراسه والسلام والرحمة والاحساس المرفف وانشراح الصدر والرقه .
- الموقع : تقع هذه الشاكر في منتصف الصدر تجاه القلب قليلاً.
- الشكل واللون : لها شكل زهرة اللوتس ذات الإثنتى عشر ورقة، و اللون المحفز لها هو الأخضر و الوردي ، عبارة عن زهرة اللوتس ذات إثنتي عشرة ورقة يخترقها من أسفل مسار الطاقة القادم من (شاكر الضفيرة الشمسية) ثم ينبعث من منتصفها حيث تحيط به نجمة سداسية بأسفلها شكل لغزال و بمركزه حرف من الحروف السنسكريتية هو (ى) .
- الرابط : ترتبط بعنصر الهواء و بعالم البشر، وعندما يكون الشخص لديه صعوبه مع الهواء بالتنفس معناه خلل في هذه الشاكر و مرتبطه ايضا بحاسة اللمس.

- الغدد و الأعضاء المرتبطة بها: تسيطر على القلب، الرئتان، ضغط الدم، نظام المناعة، الغدة التيموسية، غدة اللمف، نظام الدورة الدموية ، إعادة تخليق الأنسجة، نشاط النصف الأيمن من المخ .. ومرتبطة بالغدة الصعترية التي تنتج هرمون الثايموسينات المحفز لنضج الخلايا الليمفاوية وينظم بناء المناعة في الجسم.
 - الأعشاب والأطعمة المنشطة لها : و من الأعشاب و النباتات المحفزة لها نذكر العنب، خشب الزان، الخلجان، الشيكوريا.. والاطعمة الخضراء مثل السبانخ والعنب والسلق والملفوف والشاي الأخضر.
 - الموسيقى المحفزة لها: الموسيقى المحفزة لها هي الأنغام الهادئة و الحالمية والرومانسية .
 - الحجر المناسب لعلاجها هو حجر الكوارتز الوردي والترمالين الوردي و المالكييت الاخضر الرمز .
 - السمات الصحية و النفسية لها :
- في حالة إتزان الطاقة بها : الرحمة بالناس و الشفقة على الضعيف، النزعة الإنسانية، الإتزان، القدرة على رؤية مواطن الخير في الآخرين، الرغبة بمساعدة الآخرين، الإحساس بمشاعر الآخرين، التعاطف، النقاء، التهذيب و البراءة.
- في حالة عدم إتزان الطاقة بها : الميل للبرود و الجمود، تجنب الرحمة و الأخلاقيات، الخواء العاطفي و الإجتماعي، الغيرة و حب التملك، ضعف الثقة بالحياة، الشك بقدرات النفس، إلقاء اللوم على الآخرين..الميل للإبتزاز العاطفي للآخرين والإحتيال والقسوة والغلظة وعدم مراعاة مشاعر الآخرين .
- في حالة الإفراط بالتشبع بالطاقة بها : شدة إنتقاد الآخرين، رغبات و طلبات لا تنتهي، الرغبة في التملك، هوس الغضب الناشيء عن الإحباط، الغيرة، البخل و الشح، الإفراط بالثقة بالنفس، السماح للنفس بإنتهاز الفرص.

وفي حالة الإفراط في نفاذ الطاقة بها : التحسر على الذات، الخوف من الخسارة و ترقب السوء، مشاعر الإضطهاد، التردد في إتخاذ القرارات، الحاجة للشعور بالأمان، إهتزاز اليقين، الشك في النفس، الحاجة لتأكيد الآخرين أنك ذو قيمة، هوس التملك، العجز عن حسم الإرادة، الإحساس بأنك غير محبوب.

هذه الشاكرات هي نقطة التحول و الإنتقال بين المجموعة السفلى (القاعده العجز، الضفيرة الشمسية) و المجموعة العليا (الحجرة، العين الثالثة، التاج) أي مجموعة الشاكرات السفلى و مجموعة الشاكرات العليا و بذلك فهي نقطة الإتزان و التنسيق بين قوى الحياة الروحية و قوى الحياة العملية، وهي نقطة التحول و الإتزان بينهم.

لذلك يؤكد كبار معلمي اليوجا و مشاهير العلماء الروحانيين في العالم على ضرورة أن تكون هذه الشاكرات مفتوحة و منتعشة و في حالة إتزان دائم للطاقة حتى تتيسر سهولة التحكم و الإنتقال في تيار الطاقة داخل المسارات المختلفة و لعدم حدوث خلل في القدرات الروحية و المظاهر المادية للطاقة .

❖ **طرق تنشيط شاكرات القلب :** ليس ضروري أن تطبق كل طرق التنشيط اختار منهم ما يناسبك وتطبيقها ممنوع على الإناث التنشيط أثناء الدورة الشهرية.

- التنشيط عن طريق إقامة صلاة الظهر في وقتها لأن هذا الوقت هو المسئول عن استقطاب الطاقة الخضراء والذي يناسب هذه الشاكرات، وبالنسبة لغير المسلمين عليهم ممارسه التأمل في هذا التوقيت بالذات حيث اثبت الدكتور ابراهيم كريم ان الشاكرات تتصرف بطريقه منظمه تبعا لافاقات الصلاة فتمتص كل شاكرات نفس طول الموجة الذي يناسبها والتي يملأ مجال الطاقة الكوني في ذلك الوقت، ومع الإبتعاد عن وقت الصلاة تقل قدرة الشاكرات على الإمتصاص وبدخول الوقت الثاني تتسع الشاكرات التي تليها استعداداً لإمتصاص الطاقة الخاصة بوقتها.

- يمكن تفعيل طاقة هذه الشاكر عن طريق عمل التمرينات الخاصة بنوع من أنواع رياضة اليوجا. (Bikram Yoga – Hot Yoga)
- ولكن أفضل طريقة لتفعيل شاكر القلب تكون عن طريق حب الذات والآخرين.
- التنشيط عن طريق التأمل إجلس و ساقيك متخالفة، قم بلمس رأسي السبابة و الإبهام، ضع يدك اليسرى على ركبتيك اليسرى و يدك اليمنى أمام الصدر فوق الضفيرة الشمسية بقليل.. وذلك بعد الجلوس بوضعيه التربع ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهدوء وحاول طرد أي افكار تراودك .
- تخيل طاقة نورانية شفافة خضراء نقية من الطبيعة تدخل للقلب مع كل شهيق.. بعض المتأملين أثناء هذا التأمل يرددون الصوت الخاص بها وهو YAM ، ركز على شاكر القلب الخلفي الموجودة في العمود الفقري على مستوى القلب . .
- تنشيطها يتم عن طريق مجالسة الأطفال واللعب معهم والرفق بالحيوان، و تقوى بالأحاسيس والتواصل ، الصدقات والزكاة .
- تنشط في حالة تمارين التنفس الصحيحة وخصوصاً لو التنفس في الهواء الطلق .
- التنشيط عن طريق سماع تردد من ترددات السلفيجو والرقم الخاص بهذه الشاكر هو ٦٣٩ ولا ينصح بسماعه من على اليوتيوب ويجب ان يكون من مصدر موثوق منه نظراً لخطورته ، فكل الترددات الموجودة على الإنترنت خاطئه إضافه إلى ان استخدامها يحتاج إلى خبره ولا يصلح للمبتدئين.
- التنشيط عن طريق ترديد الجملة التوكيدية الخاصة بها I LOVE AND TO BE LOVED

✓ كيف تعلم إن كانت شاكر القلب غير نشطه او ضعيفة ؟

- هل لديك مشاعر سلبية وخصوصاً كره و غيره ؟
- هل أبقيت على كرهك لأحدهم لوقت طويل ؟
- هل جرحك أحدهم بقوة وأثر بنفسيتك ؟

- هل تعاني من الكآبة بشكل متكرر ؟
 - هل لديك آلام بالقلب ومنطقة الصدر عموماً ؟
 - هل لديك مشاكل وفقر بالدم و الجهاز المناعي عموماً ؟
 - هل لديك مشاكل جلدية وخصوصاً في اليدين والأصابع ؟
 - هل تشعر حرفياً أنك لا تستطيع التنفس و ثقل على صدرك ؟
- إن كانت أغلب إجاباتك " نعم " فأنت تعاني من مشكلة في شاكر القلب و عليك التوجه لمعالج صادق ليساعدك...

❖ نصائح مختصرة لدعم شاكر القلب وتنشيطها :

- كلاً من التأملات الصامتة و الديناميكية جيد لهذه الشاكر.
- الرقص المليء بالفرح رائع لدعم هذه الشاكر وتوسعها.. أرقص بالشكل الذي تريده على موسيقى تحبها.
- المناخات الجبلية مناسبة جداً لهذه الشاكر بالإضافة للأماكن الخضراء والنوم الجيد ، يدعم هذه الشاكر.. نم بوضعية مريحة ولا تسهر كثيراً.
- كن محباً بصدق، ولا تجامل.. إن أحسست أنك لا تتسجم مع شخص ما لا تظهر شعورك بشكل جرح ولكن لا تجامل وتكذب بمشاعرك .
- لا تحقد وتكره وتبقي سواداً في قلبك فحقدك يمتص طاقتك كثقب أسود لكي يستمر .
- كن محباً لكل مافي بالكون.. ممتناً لكل شيء يأتيك من الكون.. وكن شاكر حامداً بكل لحظة وعلى كل نعمة.
- كثف إن استطعت من التأملات الجماعية.. فهي تدعم روح الجماعة والأخوية الكونية فينا وبالتالي تهيب أسباب الحب الكوني في اول الطريق.
- الروائح العطرية التالية تدعم شاكر القلب : الحبق " الريحان " - النعنع - العطرة - التفاح .

- الأحجار الكريمة التالية تدعم شاكر القلب : الجاد - الفيروز الأخضر - الكوارتز الزهري .

طبعاً بحال خروج هذه الشاكر عن التوازن او نزيها او إصابتها يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة والمعاني الرمزية التي لها علاقة بهذه الشاكر وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً ، بل يجب أن نقرن بالوعي وتغيير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا.

شاكر الحنجرة (شاكر الحلق) thorat chakra

- اسمها باللغة السنسكريتية Visuddha
- يرمز إلى شاكر الحنجرة باللون التركواز او الأزرق النيلي وكما يتضح من اسمها أنها توجد عند الحنجرة وهي المسؤولة عن القدرة على التواصل مع الآخرين والتعبير عن النفس وتنشط هذه الشاكر عند تناول العصائر الطبيعية .
- المشاعر المرتبط بهذه الشاكر : تهيمن على مهارات الإتصال بالآخرين و على صفة الجاذبية الشخصية و على الطابع الشخصي لكل منّا، كما أنها واسطة الإتصال بين العاطفة و الفكر، و هي أساس مهارات السمع و الكلام و القدرة على التعبير عن النفس.. وتتحكم في مهارات الحفظ والتركيز والتخطيط والرسم والدراسة .
- الموقع : تقع في قاعدة الحلق على مستوى الغدة الدرقية.
- الشكل واللون : لها شكل زهرة اللوتس ذات ستة عشر ورقة، و اللون المحفز لها هو الأزرق السماوي.
- الرابط : ترتبط بعنصر الأثير ، كما أن لها إرتباط قوي بكل من عنصر الهواء و طاقة النار، وتهيمن على حاسة السمع.
- الغدد و الأعضاء المؤثرة عليها:
- البلعوم، الغدة الدرقية، المسئول عن إفراز هرمون الثايروكسين الذي يزيد من معدل الأيض وبناء أنسجة الجسم والجهاز الليمفاوى العينان، الأعصاب، العضلات، والجهاز التنفسي .
- الأعشاب والأطعمة المحفزة لها : الينسون، الشاي الأزرق، الشاي، السرو، خشب الصندل، نبات اللافندر، زهر النارج، الفواكه بشكل عام والعصائر الطبيعية .
- الموسيقى المنشطة لها : موسقى الناي و آلات النفخ الخشبية.

- الحجر المرتبط بها : الزبرجد الفيروز واللازورد وخشب الصندل .
 - السمات الصحية و النفسية :
- حالة الإتزان في الطاقة : القناعة، الوسطية، التحدث بلباقة، الإلهام الفني، القدرة على الإسترخاء، القدرة على التعايش في اللحظة الحاضرة، الإخلاص، الثقة، الإستقلال، سهولة إدراك مغزى التعاليم الدينية.
- زيادة النشاط : الميل للتحكم في الآخرين، التملك، التعصب، المبالغة في ردود الفعل، التحدث مع الآخرين بخشونة، الإفراط في التعلق بالتقاليد، النشاط الزائد.
- زيادة الطاقة : العجرفة، كثرة الكلام، التعصب، الغيبة و النميمة.
- حالة الإفراط بالتشبع بالطاقة : سهولة التسليم بأراء الآخرين، الثثرة.
- نقص النشاط : الإستسلام للآخرين، مقاومة التغير، الكآبة، ، العناد، القلق الشديد وعدم التركيز وكثره الوسواس وهجوم الأفكار السلبية .
- نقص الطاقة : الهدوء المفرط ، الضعف، عدم الأهلية لتحمل المسؤولية، الإحساس بالضياع، عدم القدرة على التعبير على الأفكار، الإفتقار للقدرة الخلاقة، تقلب المزاج، الإتكال على الآخرين، الميل لكبت المشاعر، الأمراض المتعلقة بالحلق وتضخم الغدة الدرقية والربو
- حالة الإفراط في نفاد الطاقة : الخجل و الرهبة، تقلب المزاج، عدم القدرة على التعبير عن النفس.
- الرمز :عبارة من زهرة اللوتس ذات ستة عشر ورقة يخرقها من أسفل إمتداد القناة الخارجة من (الضفيرة الشمسية) ثم تخرج من منتصفها حيث يحيط بها مثلث مقلوب توجد بمنتصفه دائرة بداخلها من أسفل شكل فيل متعدد الأنبياب يعلوه حرف من الحروف السنسكريتية و هو (هـ) مفتوحة.(Ha)

❖ طرق تنشيط شاكر الحنجره :

ليس ضروري ان تطبق كل طرق التنشيط اختار منهم ما يناسبك وتطبيقها ممنوع على الإناث التنشيط اثناء دوره الشهريه.

- التنشيط عن طريق إقامة صلاة الضحى لأن هذا الوقت هو المسئول عن استقطاب الطاقة الزرقاء والذي يناسب هذه الشاكر، وبالنسبه لغير المسلمين عليهم ممارسه التأمل في هذا التوقيت بالذات حيث اثبت الدكتور ابراهيم كريم ان الشاكرات تتصرف بطريقه منظمه تبعا لافاقات الصلاة فتمتص كل شاكر نفس طول الموجة الذي يناسبها والتي يملأ مجال الطاقة الكوني في ذلك الوقت، ومع الإبتعاد عن وقت الصلاة تقل قدره الشاكر على الإمتصاص وبدخول الوقت التانى تتسع الشاكر التي تليها استعداداً لإمتصاص الطاقة الخاصة بوقتها.
- يمكن تفعيل طاقة هذه الشاكر عن طريق عمل التمرينات الخاصة بنوع من أنواع رياضة اليوجا بوضعيه الوقوف على الأكتاف .
- التنشيط عن طريق التأمل إجلس و خالف أصابعك بداخل يديك..اجعل اصبعي الإبهام يتلاقيان و ارفعهما لأعلى وذلك بعد الجلوس بوضعيه التربع ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهدوء وحاول طرد أي افكار تراودك .
- تخيل طاقة نورانية زرقاء بلون السماء نقيه من الطبيعه تتدفق لشاكر الحنجره لموازنتها مع كل شهيق .
- بعض المتأملين اثناء هذا التأمل يرددون الصوت الخاص بها ، ركز على شاكر الحنجره المتواجده في قاعدتها وأنشد كلمة HAM (هاااااااام) .
- التنشيط عن طريق سماع تردد من ترددات السلفيجو والرقم الخاص بهذه الشاكر هو ٧٤١ ولا ينصح بسماعه على اليوتيوب ويجب ان يكون من مصدر موثوق منه نظرا لخطورته لأن كل الترددات الموجوده على الإنترنت خاطئه اضافه إلى ان استخدامها يحتاج إلى خبره ولا يصلح للمبتدئين.

- التنشيط عن طريق الغناء وترتيل الأناشيد والقراءة في الكتب السماوية .
- التنشيط عن طريق ترديد الجملة التوكيدية الخاصة بها I LISTEN AND TALK
- ✓ كيف تعلم إن كانت شاكر الحجرة غير نشطه او ضعيفة ؟
- هل هنالك شيء أردت قوله ولم تستطع ؟
- هل لديك ثرثرة زائدة او صمت بدون سبب ؟
- هل لديك مشكلة مع طموحاتك وأحلامك وتشك بأنها لن تتحقق ؟
- هل تعتبر عديم الإرادة ؟
- هل تواجه صعوبة في التعبير عن نفسك او في صياغة أفكارك في جمل ؟
- هل لديك مشكلة بالأذن او الحبال الصوتية او الحجرة او الغدة الدرقية ؟
- هل لدي عموماً مشاكل تنفسية ؟
- هل تشعر حرفياً أن هنالك شيء عالق في حلقك ؟
- هل تنفر بشكل شديد من الموسيقى و الغناء ؟
- هل تشعر بأن قدراتك على التواصل ضعيفة؟
- هل عانيت من تصلب في الرقبة؟ هل عانيت من التهاب في الحلق او الغدة الدرقية؟؟
- هل تخاف من الحديث امام مجموعة من الناس؟
- إن كانت أغلب إجاباتك " نعم " فأنت تعاني من مشكلة في شاكر الحجرة ويجب التأمل في المشكلة وفهم الرسالة منها ثم حلها او التوجه لمعالج صادق ليساعدك...
- ✓ نصائح لدعم شاكر الحجرة و تنشيطها:
- الغناء رائع لهذه الشاكر.
- هذه الشاكر مسؤولة عن التعبير عن النفس و الطموحات لذا قم بعمل شيء فني تحبه تعبر من خلاله عن نفسك.
- لا تكذب مهما كان مبررك، لا تغتاب، لا تنتم، و لا تتناقق .

- أنظر للقمر في أي حالة كان بها فهو داعم لهذه الشاكرا.. كذلك وقت الليل عموماً.. لذا تنفس من الأنف و أزفر من الفم وركز على دعم هذه الشاكرا بعد الساعة الثامنة مساء.
 - لا تكبت شيء في قلبك، وإن لم تستطع الكلام فعبر بطريقة أخرى، أبكي، أضحك، و الأهم سامح بوعي من أذاك.
 - شارك الحب من خلال الكلام الصادق اللطيف مع Yخوتك و أصدقائك فهذه الشاكرا تدعم من خلال التواصل الحميد.
 - لا تكن ثرثاراً ولا تصمت دون سبب ! وحاول التعبير عن رأيك في المجالس بوعي ودون تكلف.
 - لا تمدح نفسك كثيراً ولا تقل من قدر نفسك.. فكلا الأمرين مُضر للشاكرا .
 - الروائح العطرية التالية تدعم شاكرا الحنجرة : حبة البركة - الغار...
 - الأحجار الكريمة التالية تدعم شاكرا الحنجرة : الفيروز - الزبرجد - التوباز.
- طبعاً بحال خروج هذه الشاكرا عن التوازن او نزيفها او إصابتها، يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة والمعاني الرمزية التي لها علاقة بهذه الشاكرا وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً ، بل يجب أن تقرن بالوعي وتغير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا...

شاكرا العين الثالثة (الجبهة) Third Eye Chakra

هي من أهم الشاكرات او مراكز الطاقة في الجسم الأثيري للإنسان ، هي عين وهمية، و متصلة بالغدة الصنوبرية و من الغريب بأن هذه الغدة ينتهي مفعولها بعد بلوغ الخمس سنوات من عمر الإنسان ولكن توجد طرق لتنشيط هذه الغدة مرة أخرى ويتم تنشيطها تلقائي بدون مجهود منك إذا التزمت يوميا بالنوم مابين فتره الساعة التاسعة مساء إلى الساعة الثالثة ليلاً بشرط ان يكون النوم في الظلام ويعيد عن أي اجهزه كهربائية لذلك قال الله تعالى : (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا) .

والغدة الصنوبرية "العين الثالثة" تفعل الأعاجيب :

هذه الغدة الصغيرة الموجودة في رأسك سمّاها الإغريق و الصينيون العين الثالثة و أقر العلم الحديث أنها تتوهج و يزداد نشاطها بعد التأمل و العبادة النوم في الظلام وتفرز مادة الميلاتونين أثناء الليل الذي ينظم نومنا .. ووجد للميلاتونين وظائف أخرى أهمها أنه يحارب السرطان و مضاد للإكتئاب و التوتر .

تتأثر هذه الغدة بكمية الضوء الذي نكتسبه من خلال العينين فتكون كمية الإفراز أكبر ليلاً لذلك ننصح بعدم وضع النظارات الشمسية إلا عند الظهيرة او أثناء القيادة.. كما ينصح بالمشي عند الغروب يومياً كي نمتص أكبر قدر من ضوء الشمس لنحرض افراز الميلاتونين ليلاً و نستفيد من قدراته الجسدية و النفسية العجيبة

- موقعها في منتصف الجبين فوق الحاجبين و تحت بداية شعر الرأس، هي عبارة عن الحدس او البصيرة الروحانية لروح الإنسان.
- و من وظائفها الرؤية الغير محسوسة و الرؤيا الروحانية.
- ✓ **المعالم الأساسية للعين الثالثة هي :**
- القدرة على رؤية و توقع المستقبل.

- القدرة على قراءة الأفكار.
- قدره على التخاطر وإرسال الأفكار للآخرين
- رؤية ومعرفة الحوادث في أماكن قريبة و بعيدة.
- القدرة على إستحضار الماضي او الرجوع إلى الماضي.
- القدرة على رؤية الهالة حول جسم الإنسان.

حينما تنتشط العين الثالثة تتدفق بها الطاقة و يتدفق البصر الروحي و من خلالها يتم نقل الصور الأثيرية للدماغ و الإيحاءات و رؤية و إحساس الأمور الخفية بواسطة الترددات اللاإرادية من و إلى جسد الإنسان.

و نسمي هذه المرحلة بالتخاطر و هي إنتقال الأفكار و الصور بين البشر دون الإستعانة بأي شيء و بدون أي وسيط بإذن الله عز و جل، و هذه الظاهرة لا يحكمها لا مكان و لا زمان و هي غريزة فطرية متطورة و تسمى أيضاً بالبصيرة.

العين الثالثة تسمى أيضاً بالحاسة السادسة، و لكن لماذا هذه التسمية و ما

مصدرها ؟

ذلك لوجودها، في مركز الطاقة السادس بسبب وجودها خارج الحواس الخمسة لدى الإنسان .

و لكل فرد او شخص منا لديه العين الثالثة ، و لكن هناك أشخاص يطوروها او تكون متطورة لديهم من الولادة بدون أي تمارين و هنالك أشخاص لا يؤمنون بها و بوجودها.

توجد الكثير من التمارين لتقوية العين الثالثة أهمها قراءة القرآن و الكتب السماوية و التمعن بها و حفظها بالإضافة إلى التمارين الرياضية الذهنية و كذلك لعب الشطرنج و حفظ الشعر.

✓ و العوامل التي يجب أن تتوفر و تؤثر على عمل العين الثالثة هي صفاء الذهن و هدوء الأعصاب و إعتدال المزاج ، التأمل والتفكير عن طريق تخصيص ركن في المنزل للإسترخاء والتأمل ، إجلس هناك ٢٠ دقيقة كل يوم في هدوء تام ، واغمض عينيك وحاول التركيز الكامل واقطع افكارك وركز في ما تلتقطه حواسك مثل أصوات وروائح داخل المنزل ، احساسك بالأرض وهي تلامس قدميك ، وتجاهل تماما ما يُحدثك به عقلك من مشاكل .

✓ من أقوى التمارين المساعدة على تنشيط العين الثالثة او تنمية الحاسة السادسة هي تمارين التأمل المتكررة فهي تساعد تماما على الصفاء الذهني الذي يتولد عنه شدة الحساسية بحصول الأشياء ومن أجمل تمارين التأمل هو التفكير الدائم في مخلوقات الله عز وجل.

■ المشاعر المرتبطة بهذه الشاكر :

سرعة البديهة، الرؤى، الأحلام، كما تشترك مع شاكر الحنجرة في الهيمنة على قدرات السمع و الكلام و التعبير عن النفس، و هي أيضا مركز الحب الروحي و التواصل الروحي و ظاهرة جلاء البصر، والجلاء السمعي كما أنها تدعم صفة عدم الخوف من الموت و صفة القدرة على تلقي الإرشاد الروحي بسهولة و موهبة القدرة على القيام برحلات الطرح الروحي.

الموقع : تقع في منتصف الجبهة فوق مركز الحاجبين.

الشكل و اللون : تتخذ شكل زهرة اللوتس ذات ورقتين فقط ، و لها لونان محفزان هما الأزرق النيلي و البنفسجي المزرق.

- الرابط : ترتبط بعنصر الرؤى الروحية، و تسيطر على حاسة التخاطر الذهني.
- الغدد و الأعضاء المسؤولة عنها : تسيطر على الغدة الصنوبرية و الجهاز العصبي كاملا والعينان، الأذنان، الأنف.

- الأعشاب والأطعمة المفيدة لها : الأطعمة ذات اللون البنفسجي الداكن مثل العنب والتوت، الشوكولاتة والمشروبات والتوابل بنكهة اللافندر.
- و من الأعشاب المحفزة لها : نذكر الريحان، خشب الأرز، المريمية.
- السمات الصحية لها :

في حالة الطاقة المتزنة بها :الجاذبية المؤثرة (الكاريزما) التقارب مع مصدر المعرفة، قابلية تلقي الإرشاد، قابلية الإحساس بالوعي الكوني، قابلية القدرة على التخاطر الذهني، قابلية إجراء رحلات الطرح الروحي، القدرة على قيادة النفس، البصيرة، حيابة طاقة روحية، المعرفة، الوعي و الحكمة، المثالية، الإدراك الفائق، حب الروحانيات، الحسد القوي ، الإستنباط والفراسه ، ونمو كل القدرات الخارقة .

في حالة زيادة الطاقة بها : الهوس بالنفس، الإفتخار، إحتكار السُلطة، التعصب، الإنفراد بالقرار، البخل، البرود، الفظاظة، الحدة.

في حالة الإفراط بالتشبع بالطاقة: الأنانية الفائقة، التعصب الديني.

في حالة زيادة النشاط: القلق، الخوف، فرط الحساسية، المبالغة، الإستخفاف بالآخرين.

في حالة نقص الطاقة : عدم التأكد، عدم التهذيب، الحساسية الزائدة وضعف الذاكرة الشلل وأمراض الصرع والأعصاب و خلل في كهرباء المخ والدماغ .

في حالة الإفراط في نقص الطاقة: إنعدام القدرة على التنظيم، الخوف من النجاح وقلة الوعي الحكمة وزياده الغباء وسهولة الإنقياد واتباع الآخرين .

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

- الرمز الخاص بها : الشكل المعتمد لهذه الشاكر هو زهرة لوتس ذات ورقتين فقط تنفذ من خلالها القناة القادمة من شاكر الحنجرة و يوجد بداخلها شكل لحكيم جالس و

بجواره مثلث مقلوب بداخله و أعلى منه مفردات المقطع المقدس (اوم OM) الذي يرمز لذبذبات الصوتية التي تم منها خلق الكون طبقا للفلسفة الهندية، و هو بذلك يوازي مفهوم الأمر الإلهي (كن) في الإسلام، و يوازي مفهوم (الكلمة) في المسيحية. طرق تنشيط شاكر العين الثالثة: ليس ضروري ان تطبق كل طرق التنشيط اختار منهم ما يناسبك وتطبيقها .. ممنوع على الإناث التنشيط أثناء الدورة الشهرية. لا تجرب طرق أخرى ولا تنشطها قبل تنشيط شاكر الحنجره وشاكر الجذر .

وللتوضيح يذكر البعض عن مشاهدات غريبه مثل الجن والشياطين بحالة تنشيطها وهذا غير صحيح لأن هذه الحالة تكون نتيجة التمارين الخاطيء ومنها تمرين المرآه (إطلاله النظر في المرآه مع التركيز على موقع الشاكر) او تمارين النظر إلى الشمس مدة طويله بدون إغماض العين او فتح العين بوضع الرأس في وعاء به ماء وفتح العين بالماء بدون اغماض كلها تمارين خاطئه وتدخلك في عالم الأشباح .

- التنشيط عن طريق إقامة صلاة الفجر في توقيتها لأن هذا الوقت هو المسئول عن استقطاب الطاقة النيلية والذي يناسب هذه الشاكر وبالنسبه لغير المسلمين عليهم ممارسة التأمل في هذا التوقيت بالذات حيث اثبت الدكتور ابراهيم كريم ان الشاكرات تتصرف بطريقه منظمه تبعا لافاق الصلاه فتمتص كل شاكر نفس طول الموجة الذي يناسبها والتي يملأ مجال الطاقة الكوني في ذلك الوقت ومع الإبتعاد عن وقت الصلاه تقل قدرة الشاكر على الإمتصاص ويدخل الوقت التانى تتسع الشاكر التي تليها استعدادا لإمتصاص الطاقة الخاصة بوقتها.
- يمكن تفعيل طاقة هذه الشاكر عن طريق عمل تمرينات اليوجا بوضعية الطفل او التمرينات التي تتطلب الأحناء للأمام.مثل السجود لمدة خمس ثواني (يفرغ الطاقة السلبية ويكسب طاقة ايجابية).

- ايضاً تمرينات العين تنتشط هذه الشاكرات .
 - التنشيط عن طريق التأمل إجلس بوضعيه التربع ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهدوء وحاول طرد أي افكار تراودك ضع يديك أسفل منطقة الصدر .
 - أصبعي الوسطى منفردين للأمام، باقي الأصابع مثنية و متلاصقة عند عظمة الثانية الأولى للأصابع، أما إصبعي السبابة متلاقيتان و يتجهان نحوك ، ركز على شاكرات العين الثالثة و الموجودة بين الحاجبين .
 - أنطق الحرف OM او (أأأأووومممم AUM) مع تخيل طاقة نورانية تدخل الشاكرات مع كل شهيق لونها ازرق نيلي لتنشيطها لأن هذا الصوت الخاص بها ويمكن استبداله بإسم من اسماء الله الحسنی (القيووووم) .
 - التنشيط عن طريق سماع تردد من ترددات السليجو والرقم الخاص بهذه الشاكرات هو ٨٥٢ ولا ينصح بسماعه من على اليوتيوب ويجب ان يكون من مصدر موثوق منه نظراً لخطورته لأن كل الترددات الموجوده على الإنترنت خاطئه اضافة إلى أن استخدامها يحتاج إلى خبره ولا يصلح للمبتدئين .
 - الجلوس باسترخاء بدون إضاءة بعد العشاء .
- ✓ كيف تعلم إن كان هنالك مشكلة في شاكرات العين الثالثة ؟
- هل تشعر بعدم وضوح في مسار حياتك وأين موقعك في هذا الكون ؟
 - هل اتخذت خيارات كثيرة تبين أنها خاطئة ؟
 - هل تشعر أنك بعيد عن عالم الأثير والشفافية ؟
 - هل أنت متطير جداً ومبالغ ؟ مثلاً : إن رأيت غراباً أو قط أسود تخاف وتتشائم طول اليوم ؟ او إن قرأت برجك او طالعك ولم يعجبك تشعر بالقلق ؟
 - هل أنت غير ثابت على قرار وتغير رأيك كثيراً ؟
 - هل لديك مشاكل عصبية جسيمة غير عضلية ؟
 - هل يؤلمك أسفل رأسك من الخلف ؟

- هل قلت جملة " أنا حقاً أشعر بالضياح " وقصدتها !؟؟
 - هل لديك ألم بالعيون عموماً والعصب البصري بشكل خاص ؟
- إن كانت أغلب إجاباتك " نعم " فأنت تعاني من مشكلة في شاكر البصيرة او العين الثالثة عليك فهم الرسالة من هذه المشكلة وتغير أسلوب حياتك والتأمل للوصول لحل بالإضافة لإستشارة معالج صادق محترف كون هذه الشاكر روحية وتتسم بصعوبة العلاج الذاتي واتجه لمن تثق به لأن الخطأ مع هذه الشاكر يكون كارثي.

❖ نصائح لدعم شاكر العين الثالثة وتقويتها :

- التأملات الصامتة تعد مفيدة لهذه الشاكر أكثر من الديناميكية ..
- أحياناً تكون العزلة الواعية مطلوبة للتمكن من هذه الشاكر والعمل عليها لتتشطها..
- الكسوف و الخسوف هما الطقسان الداعمان لهذه الشاكر المهمة .. لذا عندما يحدث كسوف او خسوف أغمض عينيك تنفس من الأنف و أزفر من الفم وأنظر للقمر او الشمس بعينين مغمضتين وتخيل طاقة منها تدعم الشاكر العين الثالثة لديك لمدة ١٠ دقائق..
- فنون الرسم و التخطيط تقوي هذه الشاكر.. لذا إن عرفت القيام بأي فن له علاقة بالقلم فمارسه.
- لا تكن متسرعاً ومنقاداً في حكمك على الآخرين.
- لا تصدق كل ما يقال من اول لحظة دون الرجوع لحدسك فتصديقك الفوري للأشياء و تأثرك السريع يعد عدم احترام لهذه الشاكر بالتالي إضعافها.
- ضع في بالك دائماً أن لكل شيء مادي تجلي أثيري ولكل شيء أثيري تجلي مادي..
- ليكن دائماً شغلك الشاغل في حياتك ومسيرتك وفي سبيل دعم هذه الشاكر وتحقيق غاية وجودك خصوصاً هو الكشف عن الحقيقة و الحق.

- دائماً راجع نفسك.. وليكن دائماً في بالك أنه قد يكون هنالك شيء ما خاطيء أنت تظنه صحيح أتى موروثاً من المجتمع وليس من نتاج لإختبار في حياتك.
 - الروائح العطرية التالية تدعم شاكر العين الثالثة : الياسمين، إكليل الجبل، الزنابق.
 - الأحجار الكريمة التالية تدعم شاكر العين الثالثة : اللازورد النيلي والكوارتز الأزرق او الشفاف ، العقيق الأزرق ، الزفير، والجشمت (ارجواني او بنفسجي) .
- طبعاً بحال خروج هذه الشاكر عن التوازن او نزيها او إصابتها.. يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة والمعاني الرمزية التي لها علاقة بهذه الشاكر وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج.. فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً ، بل يجب أن نقرن بالوعي وتغيير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا.

شاكر التاج (Crown Chakra)

- اللغة السنسكريتية اسمها sahasrara يعني إسمها (عجلة زهرة اللوتس ذات البتلات الألف)، او (الروح).
■ قد يُرمز إليها البعض باللون البنفسجي ولكنها في الغالب يُرمز لها باللون الأبيض، وهو اللون الناتج عن خلط كافة الألوان معاً وتقع هذه الشاكر في أعلى الرأس.. هذا يُعبر عن مدى أهمية شاكر التاج فهي المسؤولة عن الشعور بالجمال الداخلي والخارجي والتواصل الروحي.
- لا يمكن تنشيط هذه الشاكر بتناول الطعام فهي تعتمد بشكل أساسي على تنشيط الروح و مسؤولية عن نمونا الروحي ويعيقها الخوف من الموت والإنشغال بالغرائز والشهوات والإبتعاد عن الله وتقوي وتنشط بمعرفته الله والتقرب اليه والتسليم له والحفاظ على الفروض والسنن ، هذه الشاكر تكون بحالة نشاط متوازن عند الأطفال حديثي الولادة .
- المشاعر المرتبطة بهذه الشاكر : الإتصال بالوعي الكوني الأعلى والروحانيات، إشرافات الحكمة، معرفة الحق، إدراك المقدس، الإتساق مع نظام الكون.. مركز الإدراك المباشر والإلهامات و مركز الإستناره والتنوير ومركز الارتباط الروحي بالذات الإلهيه .
- الموقع : تقع في منتصف قمة الدماغ .
- الشكل و اللون : تتخذ شكل زهرة اللوتس ذات الألف بتلة، و اللونان المحفزان لها هما البنفسجي الفاتح و الأبيض الشفاف.
- الرابط : ترتبط طاقتها بالمملكة الكونية، و ترتبط بعنصر الأثير.

- الغدد و الأعضاء المسؤولة عنها : تسيطر على الجسم الصنوبري، الغدة النخامية، المخ، الجهاز العصبي.
- الأعشاب و من الأعشاب المحفزة لها نذكر خشب الورد، خشب الصندل، المريمية، اللافندرا، لبان الذكر، لبان الجاوي.
- السمات الصحية : تعمل كمستقبل للطاقات الروحية و كمركز إتصال بها و كوسيط بين و عينا و بين قوى الحكمة، و كمكمل و متمم لذواتنا المادية الحالية و ذواتنا العليا.. إنها تستقبل الطاقة الروحية من المصدر الكوني و تستقطب الطاقة إلى أعلى من الشاكرات السفلى، لذلك فإن أي عائق أو إنسداد يحدث لهذه الشاكرات ينتج عنه خلل أو توقف عن سريان هذه الطاقات في كلا الإتجاهين مما يؤدي إلى إنقطاع الإتصال بالرافد الكوني و بالتالي موت الجسد المادي، (هذه الشاكرات تكون أكثر ظهورا و مادية من الشاكرات الأخرى و ترى عند الأطفال حديثي الولادة فتكون منطقة الشاكرات رطبة إلا أنها تنمو عظمة الجمجمة لتختفي).
- حالة إتزان الطاقة في هذه الشاكرات يحرر قوى و معلومات ذاتنا الفائقة في قنوات جسدنا المادي.
- عدم الإتزان في الطاقة يؤدي إلى: الإكتئاب، خيالات شهوانية عنيفة، الإحساس و كأن أحدا لا يفهمك، إحساسات غير مبررة بالخل، تكوين تصور منخفض القيمة عن الذات، العجز عن الحفاظ على العلاقات، رفض الذات، إحتياج عارم للتعاطف.
- حالة الطاقة الزائدة : الإحباط، قوة غير مبررة، الكآبة، حالات صدام نصفي متكرر، اليأس، الميل لتعاطي الكحوليات، الأنانية، الغموض.
- حالة الإفراط بالتشبع بالطاقة: نزعة التدمير، قوة غير مبررة.
- النشاط الزائد: خيالات شهوانية حادة، الحاجة إلى الإحساس بالشهرة و ضرورتك للمجتمع، الإختياج للتعاطف.

حالة نقص الطاقة: إنعدام روح المرح و روح الإستمتاع بالحياة، التصلب، العجز عن إتخاذ القرارات، ضعف الذاكرة، ضعف التركيز .

حالة الإفراط في نقص الطاقة: العجز عن جمع شتات الذهن، إفتقاد نظرة الحياة.

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

■ الرمز : تصورها علماء الطاقة الروحية على شكل زهرة لوتس ذات ألف بتلة (ورقة)، تزين رأس شخص هادئ الملامح يبدو و كأنه على وشك النعاس، و تخرج من مركزها شعلة صغيرة تمثل إمتداد لطاقة القناة الممتدة على طول مسار الشاكرات السابقة.

■ الموسيقى والأطعمة المرتبطة بها : لا توجد فهي شاكرات علاقتها مع الروح والكون .

■ الأحجار المرتبطة بها : كريستال الكوارتز اوبال الجشمت ومن الأخشاب خشب الورد وخشب الصندل .

❖ طرق تنشيط شاكرات التاج : ليس ضروري ان تطبق كل طرق التنشيط اختار منهم ما يناسبك وتطبيقها .. ممنوع على الإناث التنشيط أثناء الدورة الشهرية.

التنشيط عن طريق صلاة قيام الليل لأن هذا الوقت هو المسئول عن استقطاب الطاقة البنفسجية والبنفسجي الكهربائي لشحن كل الجسم والذي يناسب هذه الشاكرات وبالنسبة لغير المسلمين عليهم ممارسه التأمل في هذا التوقيت بالذات حيث أثبت الدكتور ابراهيم كريم ان الشاكرات تتصرف بطريقه منظمة تبعاً لاقوات الصلاة فتمتص كل شاكرات نفس طول الموجة الذي يناسبها والتي يملأ مجال الطاقة الكونية في ذلك الوقت ومع الإبتعاد عن وقت الصلاة تقل قدره الشاكرات على الإمتصاص

وبدخول الوقت التانى تتسع الشاكرا التي تليها استعدادا لإمتصاص الطاقة الخاصة بوقته .

- التنشيط عن طريق التأمل إجلس بوضعيه التربع ثم اغماض العينان والتنفس بعمق وهدوء وحاول طرد أي افكار تراودك وضع يديك أمام البطن، دع أصبعي الخنصر يتجهان للأعلى و يتلاقيان.. خالف بقية الأصابع، مع وضع الإبهام الأيسر تحت الإبهام الأيمن ، ركز على شاكرا التاج المتواجدة في قمة الرأس.

✓ تحذير: لا تستعمل هذا النوع من التأمل لشاكرا التاج ما لم تكن لديك شاكرا جذر قوية و منشطة.

- يمكن تنشيطها عن طريق الجري والتنفس الصحيح وممارسه التأملات ويفضل اثناء التأمل ان تجلس الجلسة الإبراهيميه (وضعيه التشهد) ويكون اتجاهك نحو الكعبه .
- التنشيط عن طريق سماع تردد من ترددات السلفيجو والرقم الخاص بهذه الشاكرا هو ٩٦٠ ولا ينصح بسماعه من على اليوتيوب ويجب ان يكون من مصدر موثوق منه نظراً لخطورته لأن كل الترددات الموجودة على الإنترنت خاطئة اضافة إلى ان استخدامها يحتاج إلى خبره ولا يصلح للمبتدئين .

- التنشيط عن طريق ترديد الجملة التوكيدية الخاصة بها I KNOW

✓ كيف تعلم إن كنت شاكرا التاج غير نشطه او ضعيفة ؟

- ١ - هل لديك مشكلة بالذاكرة عموماً ؟
- ٢ - هل تشعر في بعض الاوقات أنك إنسان سطحي او تعقد الأمور دون سبب ؟
- ٣ - هل تفكر كثيراً جداً ؟
- ٤ - هل لديك تعصب كبير ديني او طائفي او قومي ؟
- ٥ - هل أنت عبوس أغلب الوقت ؟
- ٦ - هل لديك وجع في الرأس سواء في الجهة الخلفية او الأمامية او الصدغين على ألا يكون جهة واحدة مثل الشقيقة مثلاً ؟

٧ - هل لديك مشاكل بالغدة النخامية وإفرازاتها او مشاكل في الرأس من الداخل عموماً ؟

٨ - هل لديك كذكر عدم انتصاب بالعضو دون مشكلة عضوية فيه او نفسية او كأنثى لديك مشاكل كبيرة بالرحم والدورة الشهرية دون وجود سبب عضوي بالجهاز التناسلي ؟

٩ - هل شعرك يسقط كثيراً دون وجود مشكلة بالدم او الكلى ؟

١٠ - هل تشعر أن صلتك بالله عز و جل موجودة او وأنتك منفصل عنه ؟

١١ - هل تتجاهل حدسك وهل تخاف من رؤيه الأرواح والأبعاد الأخرى؟

إن كانت أغلب إجاباتك " نعم " فأنت لديك مشكلة بالشاكرات التاج وعليك معرفة السبب والرسالة من هذا والتأمل لحلها ومعرفة شفاءها او تستطيع إستشارة معالج صادق .. ويذكر هنا أن هذه من أقل الشاكرات التي تصاب ، ولكن حالياً تكثر الإصابات بها في السنوات الأخيرة نظراً للإبتعاد عن التعاليم الدينية.

✓ نصائح لدعم شاكرات التاج وتقويتها :

١ - التأملات الصامتة هي المناسبة لهذه الشاكرات.

٢ - تقليل التفكير يدعم هذه الشاكرات.. فعند فضاء العقل تدعم هذه الشاكرات من الطاقة الكونية التي ترفع الحكمة.

٣ - عدم أخذ الحياة بجدية زائدة .

٤ - لا تتطرف دينياً او فكرياً لأي شيء.. بل كن دائماً متوازناً في قناعاتك .

٥ - دائماً أصعد من الشك للإختبار..و لا تكن مقتنع بشيء إن لم تختبره .

٦ - الكسوف و الخسوف هما الطقسان الداعمان للشاكرات .

لذا عندما يحدث كسوف او خسوف أغمض عينيك تنفس من الأنف و أزفر من الفم وأنظر للقمر او الشمس بعينين مغمضتين وتخيل طاقة منها تدعم الشاكرات لديك لمدة ١٠ دقائق .

- ٧ - الشعر العاشق يدعم هذه الشاكرا .
- ٨ - لا تضيق الكثير من وقتك في النقاش الفارغ.. ولا تنتظر إلى أحد وتكن متأكد أنه على مبدأ خطأ.. فلكل منا جهاده الخاص المسؤول عنه .
- الروائح العطرية التالية تدعم شاكرات التاج : إكليل الجبل - الغار - الخزامى واللافندر.
 - الأحجار الكريمة التالية تدعم شاكرات التاج : الجمشيت (الإمثيست) - الكوارتز الصافي - الزمرد .
- طبعاً بحال خروج هذه الشاكرا عن التوازن او نزيها او إصابتها يتطلب الأمر تفكير وتأمل كامل في أسلوب الحياة وحل المشاكل المرتبطة بها لكي تعالج فنحن هنا نتكلم عن التنشيط والتقوية وليس العلاج علماً أن هذه الأشياء تساعد في علاجها فقط ولا تعتبر حلاً جذرياً لوحدها بل يجب أن تقرر بالوعي وتغير أسلوب الحياة الخاطيء كما ذكرنا.

طريقة لتنشيط الشاكرات السبع معاً

تتم تنشيط الشاكرات بالآتي : حركات جسديه - تمارين تنفس - التأمل والتركيز والتخيل .

وطريقتنا ستكون عن طريق التأمل والتركيز والتخيل .

التأمل والتخيل :

التأمل تقنية بسيطة وسهلة وفعالة لتنمية الشخصية والمساعدة على الإسترخاء ، البعض يعتبرها معقدة ، وفي الحقيقة هي ليست كذلك ، هناك العديد من الأشكال التي تتطلب مستويات مختلفة من المعرفة والانتباه قبل الممارسة للتمرين ، ولكنها جميعها تتطلب منا الصبر والانضباط ، لأن مهارة التأمل تتطور مع الوقت ، وبدون الصبر والانضباط لن يكون الإنجاز سريعاً ، حيث أن الوصول إلى تسكين العقل هو ما نحن نبتغيه من عملية التأمل.

إن جوهر (من نحن) مُبرمج بعمق في العقل اللاواعي ؛ كنتائج لكل الخبرات التي نفذت في الماضي ، وهذا ما يشكل من نحن وما هي هويتنا، ولتغيير أي سمة من سماتنا ، فليس كافياً أن نفعل ذلك في وعينا ، علينا أيضاً أن ندخل المعلومات التي نبرمجها إلى المستوى الأعمق من العقل اللاواعي ، وهذا ما يجعلنا بحاجة إلى عملية التأمل

التأمل يسمح لنا بالتعامل مع مستويات عليا وإجراء تغييرات سوف تظهر فيما بعد كنتيجة على الجسم المادي ، التأمل تقنية عظيمة وفعالة للمساعدة في التنقية والتوازن وتصحيح مسارات الشاكرات ، وعليه علينا أن نتذكر أن الصبر والانضباط هي ضرورة ملحة ومسبقة للنجاح في هذا التمرين .

إرشادات التمرن على التأمل الآمن والفعال :

التأمل يمكن أن يتم بشكل فردي أو جماعي ، كلا الحالتين فعالة ، وستشعر بالأمان والإسترخاء والراحة مع المحيط .. الوقت المناسب للتأمل هو عند الشعور بالتحرك من الارتباطات والبهجة والقدرة على الإنعزال للوصول للإسترخاء .

- ملاحظة عدم القيام بالتأمل أثناء تأدية نشاطات أخرى وخاصة عند قيادة السيارة .

كن متأكداً من تحريك من كل ما قد يربكك ويشغلك ، إفصل رنين الهاتف وأغلق الشبائيك لتفادي الأصوات الخارجية وخفض الإضاءة والأفضل الإستعانة بموسيقى هادئة .. بإستمرار ضع كأس من الماء بجانبك عندما تمارس التأمل او تمارين التنفس ، الماء مصدر البقاء الذي يساعدك على إيقاظ الأحاسيس الجسدية .

قبل البدء بالتأمل وبعد الإنتهاء منه مارس تقنيات التسخين البسيطة (تمارين شد وثني وإرخاء الأطراف وأعضاء الجسم) ، هذا يساعدك على إعادة اتصالك مع المركز في جسمك المادي طوال الوقت ، ويبعدك عن مشاعر الضوضاء والخمول بعد انتهاء عملية التأمل .

تأمل لتوازن الشاكرات

- قبل كل شيء ضع نيه لتنشيط كل الشاكرات وتوازنها ..
- استرخي في وضعية مريحة ، تستطيع الجلوس بوضعية تقاطع الساقين (اللوتس) او الجلوس على كرسي مع إسناد الظهر والقدمين على الأرض او التمدد على الأرض المهم ان يكون العمود الفقري عمودي ، وإذا اخترت وضعية تمدد ساقيك على الأرض، يجب الإنتباه لعدم الوصول لحالة النوم أثناء التمرين ..
- أغمض عينيك واسمح لنفسك بالإسترخاء .
- خذ ثلاث تنفسات عميقة للتنظيف شهيق من الأنف لتفتح بها صدرك ورئتيك ..
- تخيل الهواء النظيف والنقي يملأ جسمك من الداخل أثناء الشهيق ..
- احبس بالشهيق لعدة ثواني ، اخرج الزفير من الفم ، تخيل هواء الزفير يحمل كل السموم والفضلات والتوتر والضغط الغير مرغوب فيه ، ليخرجها من جسمك إلى الكون لتنظيفها وتقيتها كرر هذا على الأقل سبع مرات وإذا استطعت اكثر من سبع مرات يكون افضل لأن التنفس الصحيح هو الذي يساعدك على استجماع الطاقة التي سوف تنظف بها شاكراتك ..
- الصق لسانك في سقف حلق الفم ثم اقطع التفكير نهائى ..
- إذا وجدت الأفكار هجمت عليك ردد بدون تحريك لسانك (الله نور السموات والأرض) .
- تخيل الآن حبل سميك بلون أحمر جميل مع خُطاف على شكل حلقة ذهبية واسعة آتية من جسمك من خلال الشاكرات الأولى أسفل عمودك الفقري ..
- شاهد الحبل يدخل الأرض ، لاحظ كيف ينزل ليخترق طبقات الأرض حتى يصبح عميقاً في صميمها ، والخطاف الآن مثبت في صميم الأرض ، وأنت تفهمت أنك

متجذر في طاقة الأرض ، وليس مهماً عمق تجذرك في حقيقة مشاعرك أثناء التأمل مع ثقتك بقوة ومثانة اتصالك الذي أجريته مع صميم الأرض .

• ثم اذهب إلى شاكر التاج السابعة أعلى الرأس وتخيل لفظ الجلالة مكتوب بخط كبير في الأعلى باللون الأبيض الواضح ثم تخيل كرة بيضاء نقية وجميلة من الطاقة تتدفق فوق رأسك ..

• اسمح لهذه الكرة أن تتفد ببطء من خلال شاكرة التاج كي تدخل جسمك لتشفى وتوازن كل الأماكن التي تلامسها في طريقها ، وببطء تتفد أكثر فأكثر في كل الإتجاهات ، وحتى يصل النور الأبيض إلى شاكرة العين الثالثة ليوافقها ثم ينتقل النور الأبيض إلى شاكر الحلق ليوافقها ثم ينتقل النور الأبيض إلى شاكر القلب ليوافقها ثم ينتقل النور الأبيض إلى شاكر الضفيرة الشمسية ليوافقها ثم ينتقل النور الأبيض إلى شاكر الجنس ليوافقها ثم ينتقل إلى آخر شاكر ، بينما تصل كرة الطاقة البيضاء إلى جذر العمود الفقري في منطقة الشاكر الأولى ، تخيل أن النور الأبيض تحول إلى اللون الرمادي ويتجه إلى أعماق الأرض ليخلصك من كل السلبات وكل ما يعيق عمل الشاكرات .

• بعد ذلك تخيل كرة الطاقة البيضاء تغادر إلى نفس المكان التي أتت منه وتبدأ من أسفل إلى أعلى تمر على شاكر القاعده ثم الجنس ثم الضفيرة الشمسية ثم القلب ثم الحلق ثم العين الثالثة ثم التاج (ولا تنسى ترديد الله نور السموات والأرض) .

• في نهاية التمرين ؛ تخيل كرة الطاقة البيضاء تتفرق إلى إشعاعات جميلة من القطرات المبعثرة من الضوء ، شاهد هذه القطرات الضوئية كشلال ينهمر من فوقك ليغمرك من الرأس وحتى أخمص القدمين ليغلفك كمثل المطر النقي الجميل من طاقة الشفاء والحماية .

• ثم تخيل ذلك النور الأبيض أنه يملأ كل أجزاء جسمك ، ليتخلل كل الأعضاء والغدد والخلايا ، لينعشها ويفعلها ، اسمح للضوء الأبيض بالتمدد إلى خارج جسمك ليملأ

هالتك وعندما يتم ذلك، اسمح له بتأسيسك وتثبيتك وشحنك بكل الإتجاهات مع معرفتك بأن جميع الشاكرات أصبحت نظيفة ومتوازنة .

- احمد الله الذي ضمن لك الفرصة كي تعمل وتتواصل مع الطاقة النقية واسمح لنفسك لبضع دقائق من البقاء بهدوء قبل أن تعود إلى جسمك المادي ..
- خذ بعض التنفسات العميقة ، ولوي أصابع يديك وأرجلك وحركهما ، وعندما تنتهي من ذلك ، افتح عيونك وخذ بعض الجرعات من الماء المنعش لتنشيط هذه الطاقة و ليساعدك في العودة إلى حواسك .
- هناك طريقه أخرى لتنشيط وتوازن الشاكرات لمن لا يستطيع ممارسه التأمل ولكن طريقه التأمل هي الأقوى وهي طريقه تطهير توازن الشاكرات .

التطهير لتوازن الشاكرات

التطهير عملية سهلة وفعالة للمساهمة في الوصول إلى التوازن السليم للشاكرات، والتطهير هو عبارة عن ترديد عبارات فعالة تحوي المعنى المطلوب لكي ترسل للعقل اللاواعي بشكل تأكيدات منتظمة حتى يعمل على تنفيذ مضمونها في المستويات العميقة ، وفي ما يلي مجموعة مقترحة من العبارات التي تناسب كل شاكر ليتم التعامل معها بالترديد خلال فترة الإحتياج للتصحيح والتوازن :

❖ عبارات تطهير شاكر القاعده الأولى (الحمراء) :

- جسمي هو الواسطة للروح ، وأنا أقده مثل روحي .
- العالم المادي هام بالنسبة لي كي أستطيع من خلاله تعلم كيفية تنمية حياتي المادية .
- طاقة الأرض تتدفق من خلالي لتنعشني وتشن كل خلايا جسمي بالحياة والحيوية .

❖ عبارات تطهير شاكرة الجنس الثانيه (البرتقالي) :

- أنا أمارس الجنس بطريقة شرعيه .
- أنا أفهم أن جوهر ما أخلقه هو في العملية الجنسية.
- أنا أثبت طاقة الخلق في كل ما أفعل .

❖ عبارات تطهير شاكرة الضفيرة الشمسية الثالثة (الصفراء) :

- أنا قادر على مواجهة تحديات الحياة بشجاعة وإرادة وتصميم .
- أنا أسمح لفكري الحدسي أن يقودني لإتخاذ قراراتي بعقلانية .
- أنا أعرف من أنا من خلال فهمي لعواظفي ، وأنا قادر على التعبير عن نفسي بطريقة هادئة وسليمة .

❖ عبارات تطهير شاكرة القلب الرابعة (الخضراء) :

- أنا أمثل التعبير المقدس للمحبة الكونية .
- أنا أحب نفسي وأسمح للآخرين بمحبتني .

- أعلم أنه بمشاركتي للآخرين في المحبة فإنني أحب نفسي أيضاً
- ❖ عبارات تطهير شاكرة الحلق الخامسة (الأزرق السماوى):
- أنا أثق بنفسي ومقتنع بمعتقداتي ونفسي تعرف شخصيتي .
- أنا قادر على إيصال الحقيقة بطريقة أمينة وبانفتاح .
- أنا قادر على الإصغاء وتقبل حقائق الآخرين كتعبير عن معتقداتي .
- ❖ عبارات تطهير شاكرة العين الثالثة السادسة (الأزرق النيلي):
- أحاسيسي الداخلية تجعلني قادراً على رؤية العالم الروحي الذي هو خلف الحقائق المادية .
- أنا منفتح وقادر على الرؤية والتبصر من خلال عيني الداخلية.
- أنا قادر على الإتصال مع العوالم التي تقع خلف العالم المادي.
- ❖ عبارات تطهير شاكرة التاج السابعة (الأبيض او الموف):
- أنا متصل مع الكون باستمرار .
- أنا أتسلم الهداية والإلهام من الكون بشكل يومي .
- أنا أفهم أن جوهر وجودي هو روحي ، وأن خبراتي الإنسانية تخدم تطور روحي .

الطاقة الشفائية في أسماء الله الحسنى

لأسماء الله الحسنى طاقه شفائية لعدد ضخم من الأمراض ، و بواسطة أساليب القياس الدقيقة المختلفة في قياس الطاقة داخل جسم الإنسان ؛ اكتشف أن لكل إسم من أسماء الله الحسنى طاقه تحفز جهاز المناعة للعمل بكفاءه مثلى في عضو معين بجسم الإنسان .

وقد اكتشف د/ إبراهيم كريم مبتكر علم البايوجيوميتري و الحاصل على الدكتوراه من سويسرا و براءة الاختراع في تطوير هذا العلم أن أسماء الله الحسنى لها (طاقة) شفائية لعدد ضخم من الأمراض وبواسطة أساليب القياس الدقيقة داخل جسم الإنسان، إكتشف أن لكل إسم من أسماء الله الحسنى (طاقة) تحفز جهاز المناعة للعمل بكفاءة مثلى في عضو معين بجسم الإنسان واستطاع بواسطة تطبيق قانون الرنين أن يكتشف أن مجرد (ذكر) إسم من أسماء الله الحسنى يؤدي إلى تحسين في مسارات الطاقة الحيوية داخل جسم الإنسان وبعد أبحاث استمرت ٣ سنوات توصل إلى الآتي:

- * الأذن وعلاجها بذكر اسم الله (السميع) عدد ٢١١ مرة .
- * العمود الفقري وعلاجه بذكر اسم الله (الجبار) عدد ٢٣٧ مرة .
- * الشعر وعلاجه بذكر اسم الله (البديع) عدد ١١٧ مرة .
- * العضلات وعلاجها بذكر اسم الله (القوي) عدد ١٤٧ مرة .
- * عضلة القلب وعلاجها بذكر اسم الله (الرزاق) عدد ٣٣٩ مرة .
- * الشريان وعلاجه بذكر اسم الله (الجبار) عدد ٢٣٧ مرة .
- * السرطان وعلاجه بذكر اسم الله (جل جلاله) عدد ١٠٢ مرة .
- * الجيوب الأنفية وعلاجها بذكر أسماء الله الحسنى (اللطيف) ١٦ و (الغني) ١٠٩١ و (الرحيم) ٢٨٩ .
- * العظام وعلاجها تذكر اسم الله (النافع) عدد ٢٣٢ مرة .

- * الركبة [خشونة الركبة و باقي أمراضها] وعلاجها تذكر اسم الله (الرؤوف) عدد ٣١٨ مرة .
- * قشرة الشعر وعلاجها تذكر اسم الله (جل جلاله) عدد ١٠٢ مرة .
- * القلب وعلاجه تذكر اسم الله (النور) عدد ٢٨٧ مرة .
- * أوردة القلب وعلاجها تذكر اسم الله (الوهاب) عدد ٤٥ مرة .
- * الأعصاب وعلاجها تذكر اسم الله (المغني) ١١٣١ مرة .
- * الصداع النصفي وعلاجه تذكر اسم الله (الغني) ١٠٩١ مرة .
- * العين وعلاجها تذكر اسماء الله (النور) ٢٨٧ و (البصير) ٣٣٣ و (الوهاب) ٤٥ مرة .
- * الغدة الدرقية وعلاجها تذكر اسم الله (الجبار) عدد ٢٣٧ مرة .
- * المعدة وعلاجها ان تذكر اسم الله (الرزاق) عدد ٣٧٩ مرة .
- * الكلى وعلاجها تذكر اسم الله (الحي) ٤٩ مرة .
- * الأمعاء وعلاجها تذكر اسم الله (الصبور) عدد ٣٢٩ مرة .
- * البنكرياس [لعلاج مرض السكر] تذكر اسم الله (الباري) عدد ٢٤٥ مرة .
- * الرحم [لعقم النساء] تذكر اسم الله (الخالق) عدد ٧٦٢ مرة .
- * الروماتيزم وعلاجه تذكر اسم الله (المهيمن) عدد ١٧٦ مرة .
- * الغدة التيموسية وعلاجها تذكر اسم الله (القوي) عدد ١٤٧ مرة .
- * عصب العين وعلاجه تذكر اسم الله (الظاهر) عدد ١١٣٧ مرة .
- * ضغط الدم المرتفع علاجه تذكر اسم الله (الخافض) عدد ١٥١٢ مرة .
- * الفخذ وعلاجه تذكر اسم الله (الرافع) عدد ٢٨٣ مرة .
- * شرايين العين وعلاجها تذكر اسم الله (المتعال) عدد ٥٧٢ مرة .
- * القولون وعلاجه تذكر اسم الله (الرؤوف) عدد ٣١٨ مرة .
- * الكبد [كل أمراضه] تذكر اسم الله (النافع) ٢٣٢ مرة .

- * غدة البروستاتا وعلاجها تذكر اسم الله (الرشيد) عدد ٥٤٥ مرة .
- * أكياس دهنية وعلاجها تذكر اسم الله (النافع) عدد ٢٣٢ مرة .
- * المثانة وعلاجها تذكر اسم الله (الهادي) عدد ٥١ مرة .
- * الغدة الصنوبرية وعلاجها تذكر اسم الله (الهادي) عدد ٥١ مرة .
- * الغدة فوق كلوية وعلاجها تذكر اسم الله (الباري) عدد ٢٤٥ مرة .
- * الرئة [وأمراضها] تذكر اسم الله (الرزاق) عدد ٣٣٩ مرة .

الطاقة المغناطيسية

تعتبر الطاقة المغناطيسية هي الطاقة الأساسية للطبيعة، وهي التي ساهمت بشكل حاسم في عملية خلق الكون، أضف إلى أنها هي نفس الطاقة التي يقع عليها عبء تجميع الكون، بما فيه من نجوم ، و كواكب، و مجرات، ومن ناحية أخرى فأن قوة الجذب المغناطيسي هي التي تتحكم في حركة دوران الإلكترونات حول نوات الذرات و الخلايا.

ان كل العمليات البيولوجية التي تحدث في داخل جسم الإنسان يتم التحكم فيها عن طريق المجالات الكهرومغناطيسية التي تنتج عن طريق الحركة الكهروكيميائية لأيونات في داخل الجسم ، و بالتأثير غير المحسوس او الخفي للمجالات المغناطيسية للأرض التي نعيش عليها، و الأرض نفسها تصنف على أساس أنها مغناطيس طبيعي ضخم انطلاقاً ، من كل هذه المفاهيم يمكن الوصول إلى ان الطاقة المغناطيسية هي "الطاقة الحية" التي تسيطر على كثير من الظواهر الكونية.

العلاج المغناطيسي هو أحد أنواع وسائل العلاج بالطب البديل التي تستخدم الطاقة المغناطيسية في علاج الكثير من الأمراض التي تصيب الجسم .. المغناطيس في حد ذاته لا يقوم بالشفاء، بل يهيئ بيئة متوازنة للجسم للإسراع في عملية الشفاء.

فالطاقة المغناطيسية إذا تساعد الجسم على أن يشفي نفسه بنفسه عن طريق تحفيز الكيمياء الحيوية الموجودة فيه او ما يعرف بآلية الشفاء الذاتي.. وبالتالي يحدث الشفاء بطريقة تلقائية.. ويؤكد تقرير علمي نُشر مؤخراً على موقع إسلام اونلاين بشبكة الإنترنت أن للطاقة المغناطيسية تأثيراً على كل أجزاء الجسم.. وهذا التأثير قد يظل عدة ساعات حتى بعد إبعاد المجال المغناطيسي عن الجسم .

فقد أثبتت الدراسات العلمية الحديثة أن قوة المجال المغناطيسي للأرض ضعفت بنسبة ٥٠ بالمائة عما كانت عليه منذ قرون مضت.. مما أدى إلى نقص كمية الطاقة المغناطيسية التي يستفيد جسم الإنسان منها.. كما ساهم التوسع في الأنشطة الصناعية الحديثة في انتشار المعدات والهياكل المعدنية التي تمتص جزءاً من الطاقة المغناطيسية المنبعثة لنا من الأرض .. ومن ثم تقلل فائدة وقوة الطاقة المغناطيسية التي يمكننا الحصول عليها.. وهو ما تحاول المعالجة المغناطيسية تعويضه .. ففكرة العلاج المغناطيسي تعتمد على نفس قواعد الطاقة المغناطيسية في الطبيعة.. حيث تخترق الطاقة المغناطيسية الجلد في موضع معين لمتصص عن طريق الشعيرات الدموية الموجودة في الجلد المغطي لهذا الموضع.. وتسير في الدم حتى تصل إلى مجرى الدم الرئيسي الذي يغذي جميع الشعيرات الدموية الموجودة بالجسم.. ويرجع امتصاص الطاقة المغناطيسية في الدم إلى احتواء هيموجلوبين الدم على جزيئات حديد وشحنات كهربية أخرى تمتص هذه الطاقة المغناطيسية.. فينشأ تيار مغناطيسي في مجرى الدم يحمل الطاقة المغناطيسية إلى أجزاء الجسم المختلفة.. وتساعد الطاقة المغناطيسية على تحفيز الاوعية الدموية فتتمدد.. وبالتالي تزداد وتتحسن الدورة الدموية.. مما يؤدي لزيادة تدفق الغذاء إلى كل خلايا الجسم.. وتساعد على التخلص من السموم بشكل أفضل وأكثر كفاءة.. وبالتالي تعادل المحتوى الهيدروجيني لخلايا وأنسجة الجسم.. وتساعد هذه البيئة المتوازنة على تحسين أداء وظائف الجسم، وبالتالي يشفي الجسم نفسه بنفسه.

✓ وللعلاج المغناطيسي فوائد عديدة منها على سبيل المثال :

- زيادة قدرة هيموجلوبين الدم على امتصاص جزيئات الأكسجين مما يزيد من مستويات الطاقة بالجسم.
- تقوية خلايا الدم غير النشطة مما يؤدي لزيادة عدد الخلايا في الدم.

- تمتد اوعية الدم برفق مما يساعد على زيادة كمية الدم التي تصل إلى خلايا الجسم فيزداد إمدادها بالغذاء وتزداد قدرتها على التخلص من السموم بشكل أكثر فاعلية .
- تقليل نسبة الكوليسترول في الدم وإزالته من على جدران الاوعية الدموية، مما يؤدي لتقليل ضغط الدم المرتفع للمعدل المناسب .
- تعادل الأس الهيدروجيني في سوائل الجسم مما يساعد على توازن الحمض مع القلوي بالجسم .
- إنتاج الهرمونات واطلاقها يزداد او يقل تبعاً لمتطلبات الجسم في أثناء فترة العلاج.
- تعديل أنشطة الأنزيمات بالجسم بما يتناسب مع احتياجاته .
- زيادة سرعة تجدد خلايا الجسم مما يساعد على تأخير الشيخوخة.
- تساعد على تنظيم وظائف الأعضاء المختلفة بالجسم.
- تساعد على التخلص من الإحساس بالألم عن طريق تهدئة الأعصاب، فعندما يتم إرسال الإشارات التي تعبر عن الألم للمخ تقوم الطاقة المغناطيسية بتقليل النشاط الكهربائي وتغلق قنوات وصول هذه الإشارات للمخ فيزول الألم.
- ✓ وهناك العديد من الحالات المرضية التي يمكن علاجها باستخدام الطاقة المغناطيسية..
- ففي دراسة قام بها د. "تاكاجاوا" مدير مستشفى "أسوزا" بطوكيو استخدم فيها العلاج المغناطيسي لعلاج ١١ ألف مريض يعانون من تشنج العضلات في الأكتاف ومنطقة الرقبة تحقق الشفاء بنسبة ٩٠ بالمائة بين هؤلاء المرضى .
- ✓ ومن الحالات التي يمكن علاجها باستخدام العلاج المغناطيسي
- خشونة وضعف مفاصل الأيدي والأذرع والأقدام والأكتاف.
- المشاكل الهضمية مثل عسر الهضم، والتهاب المعدة.. وغيرهما .
- عدم انتظام عمليات التمثيل الغذائي بالجسم مثل نقص إنتاج الأنسولين.
- شفاء بعض أنواع السرطان.

- الإصابات مثل الجروح والحروق.
 - النزيف الذي ينتج عن ضعف الأنسجة والأعضاء مثل نزيف اللثة.
 - الأشكال المختلفة للإلتهاب المفاصل.
 - كسور المفاصل والعظام.
 - عدوى وحصى الكلى.
 - انثناء المفاصل في أي جزء من أجزاء الجسم .
 - عدم انتظام عملية التنفس مثل أمراض الربو والإلتهاب الشعبي .
 - المشاكل الجلدية مثل حب الشباب والأكزيما .
 - تغير تحرك أيونات الكالسيوم بحيث تزداد في مناطق كسور العظام لتساعد على سرعة التئامها، او تقل من مناطق المفاصل لعلاج الالتهابات التي تسببها.
- والعلاج المغناطيسي لا يهدف إلى علاج أمراض بعينها بقدر ما يهدف إلى إمداد الجسم بظروف مثالية، مما يساعده على أن يشفي نفسه بنفسه- فكما ذكرنا من قبل- فإن كل الجسم يتأثر بالطاقة المغناطيسية بغض النظر عن المنطقة التي يعالجها في الجسم ، وقد أطلق د. "كيميث مكلين" أحد علماء معهد المغناطيسية بولاية نيويورك الأميركية على العلاج بالمغناطيسية وصف معجزة الطبيعة حيث أنه يفيد في علاج كل الأمراض وبدون أعراض جانبية تُذكر.
- ومما يحسب للعلاج بالمغناطيسية أنه ليس دواء، ولا يمكن أن يسبب الإدمان مثل بعض الأدوية كما أنه لا يتفاعل مع أي دواء، كما اوضحت الأبحاث أن أعراضه الجانبية ضئيلة جداً؛ فالأعراض الجانبية للعلاج بالمغناطيسية قد تظهر - إن وجدت - بشكل واضح لعدة أيام قليلة بعد العلاج بالمغناطيسية، لأنه يساعد الجسم على التخلص من السموم وزيادة قدرته على امتصاص السوائل، وقد تظهر الأعراض متمثلة في الصداع والأرق وارتفاع درجة حرارة الجسم.. وهذه الأعراض تزول بعد يوم أو يومين من العلاج وبشكل تلقائي.

علماً بأن درجة شدة المرض ومدته هي التي تحدد قوة حجر المغناطيس المستخدم .. ومن الأفضل أن يبدأ المريض باستخدام حجر المغناطيس ذي قوة منخفضة، ثم يزيد من قوته تدريجياً بعد ذلك .. ويجب أن تتم معالجة الأطفال، والصغار، وكبار السن عن طريق مغناطيس كهربى منخفض القوة .. كما وجدت الأبحاث أن فترة العلاج بالمغناطيسية تزداد إذا كان المريض يعاني من الأنيميا، أو نقص الكالسيوم ، أو العلاج بعقاقير تخمد نظام المناعة التلقائي بالجسم.

وهناك حالات يصعب علاجها بواسطة العلاج المغناطيسي مثل :

- النساء الحوامل
- الأشخاص الذين يعانون من نوبات الصرع
- الأشخاص الذين يعيشون بالقلب الصناعي أو الذين يستخدمون أجهزة تنظيم ضربات القلب .
- الأشخاص الذين تحتوي أجسامهم على أجزاء تعويضية معدنية مثل الأطراف الصناعية.
- كما لا يجب استخدام مجال مغناطيسي شديد القوة على الأطفال، أو العيون، أو منطقة المخ، أو القلب.
- لا يجب أن يستخدم قطب جنوبي شديد القوة المغناطيسية في علاج الاورام وحالات السرطان وحالات العدوى البكتيرية والفيروسية .
- ويجب الاحتفاظ بالمغناطيس الكهربى بعيداً عن اجهزة الكمبيوتر، وبطاقات الائتمان، والفيديو، والبطاريات الموجودة في ساعات اليد والسماعات، والتليفونات المحمولة وغيرها من الأجهزة التي تتأثر بالمجال المغناطيسي.

ويخضع اختيار نوع القطب المغناطيسي المستخدم في العلاج إلى قواعد تتعلق بآلية التأثير .. فالقطب الشمالي للمغناطيس يتميز باحتوائه على طاقة سلبية ويتميز عادة بلونه الأخضر لذلك يسمى القطب الأخضر وله تأثير كبير على النمو .. حيث

يحفز كل أشكال الحياة.. ولذلك لا يجب استخدامه في علاج العدوى والبكتيريا.. إلا أن له تأثيراً كبيراً على تهدئة الأعصاب وإزالة الشعور بالألم أو تخفيفه.. لذلك فاستخدامه أكثر شيوعاً في علاج التهابات المفاصل والأمراض الجلدية والحروق وآلام الأسنان وعلاج بعض أنواع السرطان، وأمراض الجهاز الهضمي.

أما القطب الجنوبي فيتميز باحتوائه على طاقة موجبة.. ويتميز بلونه الأحمر لذلك يسمى القطب الأحمر .. وهو أقل استخداماً من القطب الشمالي إلا أن له فائدة في إسرار تجلط الدم لذلك يساعد في علاج نزيف الجروح.. كما يقلل من أيونات الكالسيوم غير الطبيعية بالجسم.. ويساعد على إذابة الدهون وإزالتها من على جدران الشرايين والأوردة .

كما يوصي بعض خبراء العلاج بالمغناطيسية باستخدام القطب الجنوبي للمغناطيس في علاج الجسم في نصف الكرة الأرضية الجنوبي، واستخدام القطب الشمالي للمغناطيس في علاج الجسم في نصف الكرة الشمالي.

ويستخدم العلاج بالمغناطيسية عدد كبير من لاعبي الجولف أو لاعبي الرياضات المختلفة بشكل أساسي ويومي.. لما له من تأثير فعال في تقليل الإحساس بالألم وشفاء الكسور والتهابات المفاصل والتئام الجروح.. ولا تزال قيمة مبيعات المنتجات المغناطيسية كالأقراط المغناطيسية والأساور المغناطيسية والنعال المغناطيسية في تزايد مستمر حتى وصلت في السنوات الأخيرة إلى حوالي ١٥٠ مليون دولار سنوياً..

نحن نقف الآن على أعتاب علم حديث قد يؤدي إلى حدوث نقلة هائلة في مجال الرعاية الصحية والطب البديل على مدار الأعوام القليلة القادمة.. عندئذ لن يكون عجباً قولنا بأنه من بين كل خمسة أمراض تصيب الجسم يمكن علاج أربعة منها عن طريق العلاج المغناطيسي .

طاقة الماء المغنط

يعتبر شرب الماء المغنط (Water Magnetic) أهم مبادئ العلاج المغناطيسي ، لأن الماء يلعب دوراً محورياً في تنظيم كل العمليات الحيوية التي تتم في داخل أجسامنا، و لم يكن خلق الإنسان و جميع الكائنات الحية من الماء ضرب من ضروب الصدفة ، فالماء يمتلك خواص فريدة عجيبة لا توجد الا فيه (و للماء قدرات عظيمة في إذابة السموم و الفضلات و طرحها خارج الجسم، و لأن الماء يلعب دوراً مهماً في تنظيم درجة حرارة الجسم، فإن درجة تبخره تعتبر عالية جداً بالمقارنة مع أي سائل آخر)، لذلك فكلما كان الماء الذي نشربه صحي، و نقي و حيوي فإن له مفعول السحر في الوقاية و العلاج من كثير من العلل .

و فكرة الإستشفاء بالماء المغنط قديمة جداً حيث كان يتم وضع المغناطيس لفترة محددة من الزمن دخل مياه الشرب او بالقرب منه ثم بعد ذلك يتم شربه.. و لقد أكدت التجارب و الأبحاث الطبية التي أجريت في بعض مستشفيات روسيا ان مرور الماء خلال المجال المغناطيسي يجعله أكثر نشاطا و حيوية من الماء العادي او المحلى، و ذلك يتمثل في أن الماء المغنط تزيد قدرته على تخليص السموم و الأحماض الضارة من الجسم أعلى من الماء العادي الذي نشربه، كما و أن تركيز الاوكسجين في الماء المغنط تكون أعلى منه في الماء العادي ، و هذه الخاصية مهمة للغاية في زيادة طاقة الجسم ، و رفع قدرته في عملية توظيف الاوكسجين، و الذي يتم استخدامه في كثير من العمليات الحيوية في داخل الجسم منها عمليات حرق الجراثيم و الميكروبات، كما و يشكل ايضاً عاملاً محفزاً لمن يشكون من أمراض مثل الثلاثيميا، و الأنيميا المنجلية، فشرب الماء المغنط مفيد جداً لهؤلاء المرضى الذين يشكون أصلاً من نقص في تركيز الاوكسجين في الدم بسبب

التركيبة الشاذة للهيمجلوبين عندهم، و لذلك فإن شرب الماء الممغنط يعتبر مصدر لتعويض النقص الحاصل لدى هؤلاء المرضى . و قد أثبت العلاج المغناطيسي فعاليته في كثير من دول العالم بما فيها الدول العربية مثل الامارات، و السعودية، السودان. لقد ساعد شرب الماء الممغنط في علاج الكثير من حالات حصاوي الكلى، حموضة المعدة، النقرس، ضغط الدم، السكري، الجروح، و القروح، آلام المفاصل و العظام...الخ. و يعتمد العلاج المغناطيسي اساساً على عملية الإستمرارية في شرب الماء الممغنط غير البارد على الريق في الصباح الباكر قبل و بعد الأكل بوقت كافي ثم بعد ذلك يتم العلاج بواسطة الأجهزة المغناطيسية المختلفة على حسب نوع الحالة التي يشتكي منها المريض فهناك أجهزة مغناطيسية خاصة للمساعدة في علاج ضغط الدم، و للسكري، و الآم المفاصل و العظام.....الخ .

و للتأكيد على أهمية شرب الماء النقي و الصحي بجرعات ، و في اوقات محددة خلال اليوم و قدرته الفاعلة في المساعدة على الوقاية و العلاج من الأمراض؛ نشير إلى الأبحاث المهمة التي تم أجراؤها مؤخراً من قبل الإتحاد الياباني لعلم الأمراض حيث تم اثبات ان شرب الماء في الصباح الباكر على معدة فارغة بمعدل ٤ كاسات صغيرة مع عدم تناول اي نوع من أنواع الطعام او السوائل قبل مضي ٤٥ دقيقة قد ساعد كثيراً في علاج الصداع، و ضغط الدم، و فقر الدم ، و داء المفاصل، و سرعة خفقان القلب، والصرع و السمنة، و الشلل.

طاقة الألوان العلاجية

❖ العلاج بالألوان

أسس العلاج بالألوان تتبع من علم الفونغ شوي أو طاقة المكان، الذي يعتبر فن صيني قديم من ٢٢٠٠ سنة، واعتمد في استنباط أساسياته ونظرياته على فلسفة التاو الصينية التي تهتم بملاحظة الأشكال والألوان، ومعالجة المكان بها من أجل تعديل مستويات الطاقة في مكان معيشتنا وعملنا.

والعلاج بالألوان كعلم مرتبط بمفهوم الألوان كجزء من الفونغ شوي أو طاقة المكان، وحتى نوضح طبيعة العلاقة بين الفونغ شوي والعلاج بالألوان، سنوضح أن علم الفونغ شوي قسم الألوان إلى خمسة ألوان أساسية ووضعها في دائرة واحدة سُميت بدائرة الإبداع، ومن هذه الألوان الخمسة تنبثق ألوان أخرى تبعا لاختلاف درجات الألوان الأساسية التي هي اللون الأحمر ثم الأصفر ثم الرمادي ثم الأزرق وأخيرا الأخضر، هذه الألوان الخمسة تعبر عن خمس عناصر طبيعية، وترتبط أيضا بخمس أعضاء مهمة في جسم الإنسان، وترتبط كذلك بفصول السنة الأربعة ودورتها وبالوقت في اليوم الواحد.

فاللون الأحمر يرمز إلى عنصر النار، واللون الأصفر يرمز إلى عنصر التراب، واللون الرمادي يرمز إلى المعدن، واللون الأزرق يرمز إلى الماء، واللون الأخضر يرمز إلى الشجر أو الخشب، وبالتالي فإن كل لون ارتبط بعنصر من عناصر الطبيعة الخمس والتي هي النار والتراب والمعدن والماء والخشب.

قد يتساءل البعض لماذا سميت الدائرة التي حملت هذه الألوان وتلك الرموز بدائرة الإبداع؟ والإجابة على ذلك بسيطة لأنه توجد علاقة تربط بين كل رمز والآخر بحيث تشكل في النهاية دورة مستمرة.

فمثلا: الماء يسقى الشجر فهو يحتاجه حتى ينمو ويعيش، والنار لا تتكون بدون احتراق الشجر، وعندما يحترق الشجر يتحول إلى رماد أو تربة وهي بدورها تعطي المعدن إلى التراب يتكون من المعادن، المعادن بصهرها أو ذوبانها تؤدي إلى تكون المياه ويعود الماء ليسقى الشجر وهكذا.... وكل عنصر من عناصر الطبيعة الخمسة يحتوي على طاقة معينة، فالنار مثلا والتي يرمز لها باللون الأحمر هي أعلى الطاقة أو قمة الطاقة، أما التراب الذي يرمز له باللون الأصفر فهو مرحلة هبوط الطاقة وتستمر الطاقة في الهبوط خلال هذه الدورة إلى أن تصل إلى مرحلة السكون في الماء الذي يرمز له باللون الأزرق، ثم تعود إلى الصعود عندما يسقي الماء الشجر الذي ينمو إلى أعلى وتتمو الطاقة معه، أما بالنسبة للهواء كعنصر طبيعي نجده يرتبط بكافة العناصر الخمسة الأخرى، فالماء الساكن يحركه الهواء، والشجر يزيد اشتغاله بفعل الهواء.

- أيضا ترتبط دائرة الإبداع بإضاءة معينة في جسم الإنسان .
 - اللون الأحمر الذي يرمز له بالنار يرتبط بالقلب في الإنسان .
 - واللون الأصفر الذي يرمز له بالتراب يرتبط بالطحال .
 - واللون الرمادي الذي يرمز له بالمعدن يرتبط بالرئة .
 - واللون الأزرق الذي يرمز له بالماء يرتبط بالكلية .
 - واللون الأخضر الذي يرمز له بالشجر أو الخشب يرتبط بالكبد .
- وإذا ربطنا بين الألوان وأعضاء الجسم بشكل آخر نجد أن القلب مثلا كعضو في جسم الإنسان لونه أحمر لأنه يضخ الدم لكل الجسم، والشجر الذي لونه أخضر بعناصره وفيتاميناته هو المغذي للكبد، وكذلك المعدن والتراب والألوان المرتبطة بهم ترتبط بتركيبة الرئة والطحال ودوران الدم في الجسم.

وقطعا كل هذه النتائج والاستنتاجات سابقة الذكر تم التوصل إليها بعد تشريح الجسم البشري وفقا للتأملات التي قام بها الحكماء والأطباء في الحضارات القديمة

وتحديدًا الحضارة الصينية واليابانية، لأن هذا العلم أولاً وأخيراً يعتمد على الكثير من التأمل .

❖ العلاقة التي تربط الألوان بفصول السنة :

إذا حاولنا أن نصف الألوان وفقاً لطاقة كل لون والذبذبات التي يحملها وارتباط ذلك بفصول السنة نجد أن اللون الأحمر الذي يرمز له بالنار يمثل أعلى طاقة ويعبر عن فصل الصيف، ثم يأتي اللون الأصفر الذي يمثل التراب وهي مرحلة بداية هبوط الطاقة ثم الشتاء الذي يعبر عن مرحلة سكون الطاقة والدليل على ذلك أن الكثير من الحيوانات في فصل الشتاء تكون في فترة بيات شتوي أو سكون وخمول، ولا تملك قدرة على ممارسة حياتها العادية حتى البشر أنفسهم يقل نشاطهم في فصل الشتاء ويميلون إلى الكسل والسكون.

يأتي بعد ذلك فصل الربيع الذي يرمز له باللون الأخضر وعنصر الخشب أو الشجر وهي مرحلة بداية صعود الطاقة تستمر الطاقة في الصعود إلى أن تصل إلى أعلى قمة لها في فصل الصيف وتعود الدورة في السير كما ذكرنا سابقاً. وبعيداً عن دائرة الإبداع وعلم الفونغ شوي، إذا نظرنا إلى ألوان الطيف السبعة نجدها مرتبة كالتالي: أحمر - برتقالي - أصفر - أخضر - أزرق - أزرق نيلي وأخيراً البنفسجي..

هذا الترتيب نتج عن اختلاف طاقة وذبذبة كل لون بحيث تصدرت الألوان عالية الطاقة ألوان الطيف وتلتها الأقل فالأقل طاقة .

❖ كيف يتم استخدام الألوان كوسيلة للعلاج؟

خلق الله تبارك وتعالى الدنيا بألوانها، فمعنى ذلك أن كل لون وراءه علماً وحكمة، وهذا ما أثبتته العلم الحديث حيث أكد على أن كل لون له طول موجي وتردد معين وطاقة تؤثر سلباً وإيجاباً على كل الموجودات بما في ذلك الإنسان.

اللون عبارة عن طاقة مشعة لها طول موجي معين تقوم المستقبلات الضوئية في شبكية العين بترجمتها إلى ألوان، و تحتوي الشبكية على ثلاثة ألوان هي الأخضر و الأحمر و الأزرق وبقيّة الألوان تتكون من مزج هذه الألوان الثلاثة، و عندما تدخل طاقة الضوء إلى الجسم فإنها تنبّه الغدة النخامية و الجسم الصنوبري في الدماغ مما يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة تحدث مجموعة من العمليات الفسيولوجية و بالتالي السيطرة المباشرة على تفكيرنا و مزاجنا و سلوكنا.

الألوان لا تنتج إلا عن الضوء الذي هو ذاته عبارة عن طاقة، وفيزيائياً عُرفت الألوان على أنها جزئيات من الضوء بموجات مختلفة السرعة والطول، ووفقاً لذلك نجد أنه توجد ألوان نستطيع رؤيتها وأخرى لا نستطيع رؤيتها، لأن أعيننا تبصر ألوان تحمل موجات وذبذبات معينة ونحن لن نستطيع أن نرى الألوان بدون ضوء.

وعلى ذلك فنحن نحتاج إلى الضوء والظلام والألوان لأنها تؤثر علينا جسدياً ونفسياً، وكثرة تعرضنا لألوان معينة يؤثر على أجسامنا بالدرجة الأولى ثم على حالتنا الشعورية بالدرجة الثانية.

إذا توقفنا وحاولنا تفسير طبيعة العلاقة بين الألوان وجسم الإنسان، نجد أن الضوء الذي هو مصدر الألوان يؤثر على غدد معينة في جسم الإنسان، ويحفزها على إفراز هرمونات معينة أيضاً، ولذلك نجد جسم الإنسان يزداد نشاطه ويميل للحبوبة واليقظ في النهار، ويميل إلى السكون والهدوء في الليل ومثل هذه العملية تتم

تلقائيا وبالفطرة والدليل على ذلك أننا ننام جيدا بالليل وإذا حاولنا النوم في النهار يكون نومنا مزعج وغير مفيد للجسم.

نجد أيضا أن كل عضو أو عضله أو عظمه في جسدنا لها ذبذبة محددة، ومن ثم يتم اختيار اللون الذي يتوافق مع هذا التردد وإذا تغير تردد أي ذبذبة في أي جزء من أجزاء الجسم، فإن ذلك ينتج عنه المرض، الذي من الممكن علاجه ببساطه عن طريق إمداد الجزء المتغير بذبذبه بلونه المناسب له.

وإذا حاولنا صياغة هذه العلاقة بشكل آخر نجد أن كل عضو من أعضاء الجسم له لون معين فالقلب لونه أحمر، والكبد لونه عنابي مائل إلى البني، والرئة يكون لونه أحمر، والكبد لونه عنابي مائل إلى البني، والرئة يكون لونها فاتح جدا يميل إلى الرمادي، فأجسامنا من الداخل متلونة وهذا ليس افتراضا وإنما حقيقة أثبتتها علم الجراحة والتشريح بعد إطلاعهم على جسم الإنسان من الداخل وإثباتهم أن الأعضاء والعضلات ملونه.

وبناءً على ذلك فإن العلاج بالألوان يعتمد على إمداد جسم الإنسان ومناطقه المختلفة وتحديدًا المريضة بالألوان المناسبة حتى يتحقق الشفاء. وإمداد جسم الإنسان بالطاقة الموجودة في الألوان يتم بعدة طرق أبسطها التعرض لأشعة اللون العلاجي نفسه، أو تناول الأطعمة التي تتفق ألوانها وطاقتها مع لون وطاقة العضو المراد علاجه، وقديما قال الحكماء أخبرني ماذا تأكل أخبرك من أنت.

هل يعني ذلك أن كل لون يرتبط بعلاج عضو معين في الجسم أو على الأقل بإمداده بالطاقة اللازمة لاستمرار عمله وحمايته من المرض؟

بالتأكيد فكل لون يرتبط بعضو معين أو شفاؤه إذا مرض، وذلك ومن خلال الخصائص ودرجة وقوة الطاقة التي يتمتع بها كل لون ولنتناول بالتفصيل خصائص وطاقة بعض الألوان الموجودة في الطبيعة من حولنا.

- اللون الأخضر الذي يمثل لون الطبيعة والنمو والتوازن ويعبر عن التناغم مع الأشياء من حولنا، ويمكننا أن نستخدمه كرمز للسلام، ومن حيث الطاقة هو لون متوسط الطاقة والذبذبة، وتبلغ طاقته ٣٥٠٠ أنجستروم، وطاقة هذا اللون إيجابية ١٠٠% ومعروفة عنه أنه قادر على امتصاص كل الطاقات السلبية من كل الأجسام الحية وغير الحية التي تتعرض له.

والدليل على ذلك أن الإنسان المكتئب أو الحزين عندما يجلس في مكان مليء بالأشجار والنباتات الخضراء يزول اكتآبه ويصبح سعيد ونشط.

أيضا معروف أن الفراعنة هم أول من استخدم الألوان للعلاج، واللون الأخضر كان له مكانه خاصة عندهم، حيث استخدموه كغطاء لجسد الفرعون بعد تحنيطه ومن ثم وضع الجسد المحنط والمكفن باللون الأخضر في التلث الأول من مقبرة على شكل هرم، لأنه وفقا لعلم الفونغ شوي أو طاقة المكان فإن الشكل الهرمي يعمل على تركيز وتجميع الطاقة بداخله، والجزء الأول من قمة الهرم تتركز أعلى طاقة، ولنلاحظ معاً الحكمة من ذلك وضع الجسم المحنط في مكان ذو طاقة عالية وإحاطته بلون طاقته عالية ومتزنة أيضا هذا التصرف أو التقليد لم يأت قطعاً بدون علم ودراسة.

القرآن الكريم أشار إلى اللون الأخضر واعتبره لون أهل الجنة ، من خلال الآية الكريمة: (وَيَلْبَسُونَ ثِيَابًا خُضْرًا مِنْ سُنْدُسٍ وَإِسْتَبْرَقٍ) الكهف آية ٣١ .

والطاقة في اللون الأخضر تكون متزنة ومجردة من كل السلبيات، وكذلك أهل الجنة تكون نفوسهم صافية وقوية ومنزهة عن كل الصفات السلبية من فسق وكذب والتي تمثل الطاقة السلبية.

اللون الأخضر مناسب جدا في غرف النوم لأنه يساعد على الإسترخاء والهدوء وهي صفات مطلوبة حتى ينام الشخص براحة وبدون تعب، ولا يناسب اللون الأخضر أماكن العمل التي نحتاج فيها إلى بذل مجهود ذهني أو جسمي، لأنه كما

ذكرنا لون يساعد على الإحساس بالهدوء والسلام والتناغم ويشجع على الراحة وهي أمور لا تتناسب طبيعة ومتطلبات أي عمل.

- اللون الأحمر هو أعلى الألوان طاقة ويرمز إلى القوة والحيوية ويتمثل بالنار وتبلغ طاقته ٦٥٠٠ أنجستروم، وهو اللون الوحيد الذي لا نستطيع أن نستخدمه في غرف النوم وأماكن الراحة والإسترخاء لأنه يصدر ذبذبات عالية تؤدي إلى زيادة في حركة ونشاط الخلايا وتسارع دقات القلب، وبالتالي فإن الشخص الذي ينام في أماكن مليئة باللون الأحمر سيعاني من الأرق والكوابيس والأحلام المزعجة.

اللون الأحمر يناسب كثيرا الأماكن المخصصة للعب الأطفال، والأماكن التي تحتاج إلى النشاط والحيوية لإنجاز العمل بها، وهو يدل أيضا على كرم الضيافة والطموح والمشاعر الجياشة، لذلك نلاحظ أن المطاعم الشهيرة تعتمد على استخدام اللون الأحمر في ديكوراتها حيث يتم استخدامه كلون للمفارش والورود.

- اللون الأصفر هو لون الأرض ويعبر عن الصلابة وقوة العقل، وتحمل أشعة اللون الأصفر التيارات المغناطيسية الموجبة التي نتنفسها وتثيرنا فتقوى وتنشط حركة الأعصاب في الجسم، وتتبع العمليات العقلية العليا، ويولد الطاقة في العضلات ويحسن البشرة، وينظف ويعالج الجروح، وخصوصا مرض الأكزيما، كما يستخدم لكل حالات الروماتيزم والتهابات المفاصل، لأنه يساعد على تحلل الترسبات الكلسية التي تترسب في المفاصل، وفي حالة نقصان أشعة هذا اللون في أي جزء من أجزاء الجسم فإنه يؤدي إلى الشلل الجزئي أو الكلي لذا هو اللون المناسب لعلاج هذه الحالة.

ينصح دائما بأن نجلس وخلفنا قطعة لونها أصفر خاصة لمن يعملون في أعمال كتابية، لأنه يساعد على الإبداع في الكتابة، ويفضل استخدامه في أماكن تجمع الأسرة وغرف النوم لأنه لون يساعد على تخفيض الطاقة وبالتالي يمهّد لعملية الإسترخاء والراحة ويزيد من مشاعر التجاوب والجو الأسري الحنون.

- اللون الأزرق الباهت والسماوي منه يعبر عن نبل الأخلاق والمثالية في التقوى، ويشير الأزرق الناصع إلى الإخلاص والوفاء، واللون الأزرق هو لون الصفاء والهدوء ويناسب كثيرا غرف النوم وأماكن الراحة لأنه يقلل الشعور بالغضب ويزيل ضغوط الحياة.

يناسب اللون الأزرق أماكن الاجتماعات التي يكثر فيها المجادلات والمشاحنات لأنه يساهم في تقليلها وتهدئتها.

وبالفطرة نجد الأشخاص الذين يعانون من ضغوط وحالات قلق يلجأون لإستنشاق هواء البحر، وبالفعل تزول كل مشاكلهم والسبب الحقيقي لذلك هو أن حركة الأمواج في البحر إضافة إلى لونه الأزرق يساعد على سحب الطاقة السلبية واستبدالها بأخرى إيجابية وتجديدها في المناطق المحيطة بالبحر.

وعندما نتحدث عن كل الألوان فإن صفاتها تنطبق على كافة درجات اللون المختلفة ولكن بتفاوت في قوتها أيضا فمثلا الأزرق الكحلي يكتسب مواصفات اللون الأزرق إلى جانب صفات اللون الأسود وكلما مالت درجة اللون إلى القتامة وتحديدا في حالة اللون الكحلي يزداد إحساس الشخص بالحزن.

- اللون البنفسجي هو لون الهدوء، ويفضل استخدامه في دورات المياه والحمامات، وكثرة التعرض له تزيد الشعور بالحزن لذلك كان يرمز له بالحزن في الأغاني القديمة وهو لون الروحانيات واحترام الذات والشرف.
- البرتقالي يرمز اللون البرتقالي إلى الطاقة، والفتاح منه يدل على الصحة والحيوية، والداكن منه يدل على الغرور.

أشعة اللون البرتقالي تستخدم في حالة الإرهاق والتعب، ومعالجة حصى الكلى والمرارة، وعلاج المغص الحاد والتشنجات العضلية.

البرتقالي من مشتقات اللون الأحمر والبنفسجي بنسب مختلفة واللون البرتقالي مناسب لغرف الطعام والممرات لأنه لون الترحيب ومساعد على عملية الهضم.

اللونين الأبيض والأسود، الأبيض هو انعكاس لجميع الألوان، والأسود امتصاص لجميع الألوان، الأبيض يستخدم مع الألوان أخرى لأنه يساهم في تحقيق التوازن لكل الألوان التي ترتبط به.

- أما اللون الأسود فكثرة التعرض له تزيد من شعورنا بالحزن وتعمق إحساسنا بذاتنا، وكلما تعمق إحساس الإنسان بذاته كلما هاجت الأحزان المكبوتة في النفس. لذلك نجد بعض القساوسة ورجال الدين المسيحيين الذين وصلوا لمراحل معينة من العلم والورع يرتدون اللون الأسود لأنهم يملكون شعور عميق بالإيمان يعززهم ويقويه ارتداؤهم للون الأسود.

وأخيرا يفضل أن يترك الإنسان نفسه على فطرتها وطبيعتها في طبيعة الألوان التي يتعرض أو يتعامل معها في ملبسه ومأكله ومسكنه، لأن الجسم يميل إلى تعويض النقص في طاقته تلقائيا، وهذا ما يفسر سلوكياتنا وتفضيلنا لتناول طعام معين دون الآخر أو ارتداء أزياء بألوان معينة.

- أيضا الفيتامينات ترتبط بالألوان حيث نجد أن الأطعمة التي يكون لونها أصفر أو أخضر مثل الليمون أو الكمثرى (الأجاص) تكون غنية بفيتامين (C) والأطعمة الحمراء مثل الطماطم والتفاح الأحمر تكون غنية بفيتامين (B21) أو B المركب. والأطعمة الصفراء اللون تكون غنية بفيتامين A، والأطعمة الكحلية اللون أو التي لونها أزرق داكن تكون غنية بفيتامين K، والأطعمة البنفسجية تكون غنية بفيتامين E وأخيرا اود أن أشير إلى أن العلاج بالألوان كطريقة علاجية لا تحتاج إلى مجهود في تعلمها وفائدتها تكمن في أنها تساعدنا على التواصل مع أنفسنا وطاقاتنا وتؤهلنا للتجاوب مع كل الأشياء المحيطة بنا ومع مشاعرنا أيضا.

❖ تأثير الألوان على حالتنا النفسية والصحية

من المعروف والثابت دينياً وعلمياً أن الله خلق الإنسان من جسد وروح وقد مزج الله عزوجل بنية الإنسان بعناصر وتموجات كهربائية وإشعاعات ذاتية بحيث تتجانس كلية مع العناصر الموجودة في الكون المحيط به من موجات كهرومغناطيسية وإشعاعات كونية وذبذبات لونية وكلاهما مكون من درجات مختلفة من الذبذبات الموجية، مما يؤهل الإنسان إلى الحياة بواسطة هذه الطاقات الكهربائية والإشعاعية، ولكل شخص إشعاعات تختلف في طول موجتها وعدد ذبذبتها وتردداتها عن غيره، و بذلك كل شخص مستقل عن غيره في الصفات والطباع، ومن النادر تماثل إثنين تماثلاً كاملاً، وبذلك يكون لكل شخص لون خاص يتميز به، (أي: طول موجة وذبذبة ترددية خاصة به)، كبصمات الأصابع، فكل إنسان تنبعث منه إشعاعات خاصة به ويستقبل إشعاعات من الكون من الإشعاعات والذبذبات اللونية التي تحيط به في البيئة التي يعيشها وكذلك تسبب الإشعاعات الموجية والذبذبات الصحة والمرض -بإذن الله- والحب والكراهية وذلك لو كانت الموجات المرسله والمستقبلة بين شخص وآخر متقاربة نتج عن ذلك تفاهم ومحبة قوية، وكلما تنافرت كلما نتج عنها خلاف وكراهية.

وقد تم دراسة تأثير الألوان على حالتنا النفسية والصحية، وطريقة تفكيرنا من قبل العلماء لسنين طويلة، فالشخص الذي يفضل لون معين على لون آخر يكون له علاقة بتأثير ذلك اللون على إحساس ذلك الشخص؛ فاللون هو عبارة عن ضوء او طاقة مشعة مرئية ذو طول موجي معين . تقوم المستقبلات الضوئية المسمية بالمخروطات في الشبكية بترجمة هذه الطاقة إلى الوان، وتحتوي الشبكية على ثلاثة أنواع من المخروطات: وهي اللون الأزرق واللون الأخضر واللون الأحمر، وأما بقية الألوان فتشعر بها بخلط هذه الألوان الثلاثة.

وطبقاً لما يعتقد الدكتور "الكسندر شاوس" (مدير المعهد الأمريكي للبحوث الحيوية الاجتماعية في تاكوما بولاية واشنطن)، فإنه عندما تدخل طاقة الضوء أجسامنا، فإنها تتب الغدة النخامية والصنوبرية، وهذا بدوره يؤدي إلى إفراز هرمونات معينة، تقوم بإحداث مجموعة من العمليات الفسيولوجية، وهذا يشرح لماذا الألوان لها تلك السيطرة المباشرة على أفكارنا ومزاجنا وسلوكياتنا، ومما يثير الدهشة أن للألوان تأثير حتى على كفي البصر، والذين يظن أنهم يحسون بالألوان، نتيجة لترددات الطاقة التي تتولد داخل أجسامهم وذلك يدل على أن الألوان التي تختارها لملابسك ومنزلك ومكتبك وسيارتك والأشياء الأخرى الخاصة بك يكون لها تأثير عميق لديك. ومن المعروف أن الألوان تخفف التوتر، وأنها تملأ المرء بالطاقة، بل انها تخفف الألم والمشاكل الجسدية الأخرى، و من الجدير بالملاحظة أن هذه الفكرة ليست جديدة، ففي الواقع هذا العلاج هو في الأصل من العلوم التراثية الصينية القديمة ويسمى بالـ(فينج شوي).

عند إختيار لون لإحداث تغيير في الحالة النفسية، حاول أن تحيط نفسك باللون وتركز عقلك على الجزء الذي تعاني منه من جسمك اثناء تأملك في هذا اللون.

❖ وقد قُسمت هذه الإشعاعات إلى قسمين:

- الوان موجبة : وهي تمتاز بتفاعلاتها الحمضية حيث تكون إشعاعاتها منشطة ومثيرة.
- الأحمر : يعالج فقر الدم (الأنيميا) الضعف العام، الكساح، ويساعد على التئام الجروح، ويشفي الإكزيما والحروق وبعض الحميات الحادة مثل الحمرة والحمى القرمزية والحصبة ويقوي مناعة الجسم للأمراض ويزيد معدل ضربات القلب والنشاط الموحى للمخ ومعدل التنفس وهو لون العواطف والطاقة وهو يساعد على الشفاء من مرض العجز والبرود والتهاب المثانة البولية والمشاكل الجلدية وعلى الذين يعانون من

عيوب في الحركات التناسقية الا يجلسوا في الغرف ذات الديكور الأحمر و يرتدوا اللون الأحمر وايضا الذين يعانون من ارتفاع ضغط الدم وعلى العكس لمن يعانون من انخفاض ضغط الدم.

البرتقالي : مقوي للقلب ومنشط عام ومضاد للإحساس بالهبوط والفتور والإكتئاب والنعاس والإضطهاد واليأس وكافة المشاعر السيئة ويساعد على الشفاء من أمراض القلب والإضطرابات العصبية والتهابات العينين مثل القرنية وهو من أحسن الألوان وذلك لفتحة للشهية وخاصة لرفع معدل الشهية عند المرضى ولذلك يوضع مفارش برتقالية على الطاولة وعند الشعور بالتعب او الإرهاق حاول ارتداء البرتقالي فذلك من شأنه ان يرفع من مستوى طاقتك .

الأصفر: وهو من أشد الألوان إيقاعاً في الذاكرة فكلما اردت ان تتذكر شيئاً اكتبه على ورق صفراء ولكنه يرفع ضغط الدم ويزيد معدل نبضات القلب ولكن بصورة أقل من الأحمر ولكنه لون مثير للطاقة ويساعد على التخلص من الأكتئاب وأمراض الجهاز التنفسي كالبرد والحلق والسعال وهو يؤثر على البنكرياس والكبد والطحال حيث يساعد على إعادة بناء الأنسجة فيها ولكن يحظر إستعماله للحوامل لأنه يؤثر على عمل الكليتين .

اللون تحت الأحمر : هذا اللون لا يستعمل بتاتاً في حالات الإحتقان ولكنه يساعد في بناء كريات الدم الحمراء ويستعمل كمهدئ لآلام التهاب الأعصاب ويشفي بإذن الله امراض فقر الدم والسل .

الأسود : وهذا اللون مطلق وغير موجود في ألوان الطيف وضد اللون الأبيض وينطلق من المواد المخدرة والسامة ويسمى بلون القوة ويعطي احساس بالقوة والثقة بالنفس ولكنه محبط للشهية فإذا اردت إنقاص وزنك فافرش طاولة طعامك بغطاء أسود .

- الألوان السالبة: وهي تمتاز بتفاعلاتها القلوية حيث تكون إشعاعاتها باردة ومهدئة.
- الأزرق: وهو مجدد لنشاط الجهاز العصبي بالجسم ومهدئ للأشخاص زائدين العصبية والمصابين بارتفاع ضغط الدم والأمراض الروماتزمية وتصلب الشرايين و يؤدي إلى الإسترخاء ويخفض من عدد مرات التنفس وقد أجريت تجربة عندما اتوا بأطفال عدوانيين ووضعوهم في فصل دراسي أزرق ولاحظوا هدوء نسبي وانخفاض في العدوانية ، وايضاً لوحظ أن اللون الأزرق يلطف الجو ويبرده للناس الذين يعيشون في الأجواء الحارة الرطبة وهو يساعد ايضاً على تخفيف الآم القرح والظهر والروماتيزم والإضطرابات الإلتهابية .
- النيلي: يشابه اللون الأزرق في التأثير وهذا اللون منشط للذاكرة والتفكير ويشفي بإذن الله الإضطرابات المعوية ويؤثر على الجهاز التنفسي والشرابين ويشفي كافة إضطرابات التنفس
- البنفسجي: مهدئ بوجه عام وخاصة في الأمراض العصبية والنفسية ولكن يجب استخدام جرعات صغيرة منه ويؤثر هذا اللون على الأذن اليمنى والأسنان والعظام والمثانة والطحال ويعالج الأمراض المعدية وتحلل الخلايا والأنسجة ويزيد من استفادة الجسم بالغذاء، وايضاً يخلق جو يبعث على الإحساس بالسلم والأمان ولكنه محبط للشهية وهم جيد لأمراض فروة الرأس ومشاكل الكلى وأنواع الصداع النصفي .
- الوردي (البمبي): له تأثير ملطف على الجسم حيث يقوم بإرخاء العضلات، وقد وجد أنه مهدئ للعدوانيين والذين يميلون للعنف فعادة ما يستخدم في السجون والمستشفيات ومراكز الابحاث ومراكز علاج الإدمان واللون الوردي هو لون مناسب لغرف النوم حيث انه يصنع جواً رومانسياً .

اللون فوق البنفسجي : له تأثير سالب ويشفي بإذن الله الكساح ولكنه مُضر في حالة الإصابة بأمراض القلب والرئتين ويسبب الانفصال الشبكي بالعين وكذلك لا يستعمل في علاج السرطان ولكنه مطهر وقاتل لبعض الجراثيم.

اللون الأبيض : وهو يشمل كافة ألوان الطيف الضوئي ويستخدم لعلاج مرض الصفراء وخاصة للمصابين بها من الأطفال حديثي الولادة حيث يسلط الضوء الأبيض الشديد عليهم فوق منطقة الكبد فيتم الشفاء بإذن الله وكذلك ينصح الأطباء مرضى الدرن الرئوي بالترييض في ضوء الشمس القوي وإرتداء الثياب البيضاء .

الأخضر : لتهدة الآلام في حالة الإصابة بالسرطان ويؤثر على اللسان والمخ والصفراء ويريح الإضطرابات العصبية والإنهاك ومشاكل القلب ، فعندما تكون مريضاً حاول ان تجلس بجانب الهضاب او منطقة خضراء وركز تفكيرك على الجزء المصاب الذي تتمنى شفاءه.

اللون فوق الأخضر: وهو قاتل للجراثيم ويلحم الأنسجة الحية والجروح، وهذا الإشعاع أقوى من كافة الألوان الأخرى ، وهو موجود داخل الهرم الأكبر وموجود في كافة المضادات الحيوية .

طاقة العطاء

" إعط القليل من الشيء يأتي الكثير منه " ، طاقة العطاء أعلى طاقة إيجابية و هي تتبع من " مقام القلب " ذو الطبيعة الهوائية القادرة على حمل " العناصر الثلاثة الأخرى " و الصعود بها من الأرض إلى السماء، العطاء لأجل العطاء، ليس العطاء وإنتظار مقابل حب الله عن طريق حب " جميع مخلوقات الله " .

الحب هو الرابط الأزلي بين جميع الأشياء " من أصغر ذرة إلى أكبر مجرة " .

- إذا كنت تريد " حب " : إعط القليل من " الحب " يأتي الكثير منه .
 - إذا كنت تريد " مال " : إعط القليل من " المال " يأتي الكثير منه .
 - إذا كنت تريد " العلم " : إعط القليل من " العلم " يأتي الكثير منه .
- حينما تعطي بدون مقابل ينتج عن ذلك العطاء طاقة إيجابية تنتقل إلى شبكة الطاقة الكونية و تلتقى مع مثيلاتها فتقوى الموجة و يقوى التردد .

❖ تمرين لتقوية الإتصال بموجات العطاء :

- قف في مكان هاديء و يُفضل أن يكون مكاناً مفتوحاً من الممكن القيام بذلك في شرفة المنزل بعد منتصف الليل في السكون.
- أنظر إلى السماء.
- اغمض عينيك وتخيّل ضوءاً أخضر يُحيط بكوكب " الأرض " .
- استنشّق ذلك الضوء و تخيل انه يدخل عن طريق " الأنف " .
- قم بالزفير و تخيل ان ذلك الضوء يخرج من مقام " القلب " حتى يعود إلى مداره حول الأرض و قم باستشعار تردد الحب بأنه يخرج من منتصف الصدر .
- مع الإنتظام في التمرين ستشعر بنبضات قوية في منتصف الصدر .
- بعد انتهاء التمرين قم بتحريك اطرافك لمدة عشر ثواني ، إفتح عينيك .

طاقة التسامح

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا إِنَّ مِنْ أَرْوَاجِكُمْ وَأَوْلَادِكُمْ عَدُوًّا لَكُمْ فَاحْذَرُوهُمْ وَإِنْ تَعَفَّوْا
وَتَصَفَّحُوا وَتَغْفِرُوا فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ ﴿التغابن آية: ١٤﴾

وقوله تعالى: ﴿وَلْيَعْفُوا وَلْيَصْفَحُوا أَلَا تُحِبُّونَ أَنْ يَغْفِرَ اللَّهُ لَكُمْ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَحِيمٌ﴾
النور آية: ٢٢.

التسامح من أعلى القيم الإنسانية، لذلك الإنسان المتسامح إذا حدث له موقف معين سيء او قام شخص آخر بإيذائه وقام بمسامحته او نسيان الإساءة ، فنجد أن طاقة هذا الشخص المتسامح عالية جدا فضلا عن احساسه بالراحة الداخلية .

❖ معنى التسامح :

أنه الرغبة في ان نفتح أعيننا على مزايا الآخرين بدلاً من محاكمتهم .. التسامح هو أن نشعر بالتعاطف والرحمة والحنان ، التسامح هو الطريق إلى الشعور بالسلام الداخلي والسعادة ومن خلاله نتخلص من خوفنا وغضبنا وآلامنا لننسجم مع الآخرين.

❖ فوائد التسامح :

هل تريد السلام؟ هل تريد السعادة؟ هدوء البال تحقيق هدف معين إحساس بالقيمة وجمال يفوق العالم؟ هل تريد الأمان والحماية ؟ هل تريد هدوءاً لا يعكره شئ وسكون دائم؟ كل ذلك يمنحه لك التسامح وأكثر من ذلك فهو يمنحك البهجة التي تستقبل بها يومك فهو يزيد من طاقتك الإيجابية فلا تشعر بخوف او قلق او حقد اتجاه شخص ما كل ذلك يمنحه إياك التسامح.

ومن ناحية أخرى نلقي نظرة على الآثار السلبية لأفكار الشخص غير المتسامح حيث تتضمن بعض المشاكل الجسدية منها قلة الطاقة ، الصداع، ألآم الظهر، ألآم

الرقبة، ألام المعدة وأعراض القرحة، الإكتئاب، القلق ، الإنفعال، التوتر، الأرق،
الخوف بدون سبب، التعاسة، وزيادة في الطاقة السلبية.
والعلاج الوحيد والقوى لجعل هذه الأعراض تختفي هو التسامح .

❖ والسؤال الآن كيف أتسامح وما هي الإرشادات الضرورية لعملية التسامح؟

✓ أولاً مرحلة إعداد النفس :

عن طريق تنشيط العقل لتتعلم كيف نحافظ على هدوئنا .. فالعقل الهاديء هو
طبيعتنا فهو ساكن ومبتهج ومحب ولكي نحظى بذهن صافي ؛ تخيل نفسك في مكان
هاديء او على شاطئ بحر وبعد ذلك إقض خمس دقائق إلى عشرين دقيقة كل يوم
في التركيز على هذه الصورة في مكان لايسبب لك الناس فيه أي ازعاج ولا أجراس
هاتف ولا أي شئ.

- وهذا السكون والصمت يجعلك أكثر تقبلا للتسامح.
- أبتعد عن كثرة الإنتقاد للناس وتصيد أخطائهم.
- إختار أن تكون سعيدا أكثر من أن تكون معافي.
- كن راغبا في التخلي عن الإحساس بكونك ضحية .
- اجعل هدفك الأساسي راحة البال .
- يجب أن تدرك بأن التمسك بالأفكار المتزمتة هو طريق المعاناة .
- يجب معرفة أن تمسكك بالغضب لن بمنحك ما تريده .
- اجعل قراراتك قائمة على الحب لا الخوف .
- ينبغي أن تؤمن بأنك تستحق السعادة .
- كن راغبا في رؤية نور الطفل البرئ الذي في داخلك .
- يجب أن تعلم ان الحب أعظم مداوي في العالم .
- ابحث في قيمة الكف عن إصدار أحكام على الآخرين .

- يجب أن تؤمن أن التسامح هو مفتاح السعادة .
- تذكر بأن الهدف الأساسي من التسامح هو ليس تغيير لشخص الآخر، ولكن تغيير الأفكار المتناقضة والسلبية بداخل عقلك.
- ✓ ثانيا: مرحلة التنفيذ :
- يجب ان تتمتع بالإرادة لأنها مفتاح اللغز الذي يمنحك القدرة على المضي قدماً في عملية التسامح .
- قرر أنك لم تعد تعاني من رد فعل أفكارك غير المتسامحة.
- كن واثقاً أن هدفك الوحيد راحة البال وليس معاقبة أحد .
- إدرك معنى التسامح .
- تذكر أنك أثناء صفحك عن الشخص الآخر؛ إنما تسامح نفسك .
- تذكر انه في التسامح لايعني تتفق في الرأي مع الشخص الآخر او تتغاضى عن مسلكه الجارح .
- استمتع بالسعادة والطمأنينة التي تتبع من التسامح .

طاقة الحب

سنتحدث من الجانب العاطفي ، لإرسال الحب للشخص الذي تحبه (حتى لو كان يكرهك ، حتى لو كانت بينكما مسافة ، حتى لو لم تلتقيا ولو لمرة واحدة) يكفي فقط أن تفعل شيئاً واحداً ؛ و هو أن تحبه لأقصى درجة حتى لو كنت لا تريد أن تقع في حب هذا الشخص و تريد فقط أن تجذبه إليك يجب أن تتظاهر بحبه لكي ينتقل إليه هذا الحب من خلال التمرين الذي سنقوم به .

✓ تمرين جدا سهل و يعطي نتائج سريعة جدا

فقط استلقي (التأمل و الإسترخاء غير مهمة بالدرجة الأولى تبقى اختيارية) و اغمض عينيك و تخيل نفسك رفقة الشخص نفسه ، من الأفضل أن تستحضر صورته في ذهنك و لكم حرية التخيل .. الشيء الأهم هنا هو الأحاسيس يجب أن تستحضر الشخص أمامك و أنت برفقته و يجب أن تتحدث إليه و أن تدور بينكما أحاديث ، سيكون الأمر ممتعاً بالطبع و يجب أن تشعر و كأنه بالفعل أمامك انظر إلى عينيه و حركاته و أهم شيء هو الشعور .

الأحاسيس هي ورقتنا الراححة كلما وصلت أحاسيسنا الدرجة القصوى؛ كلما انتقلت لذلك الشخص .. الحب باختصار هو شعور، و الشعور بالحب يأتي من الأفكار التي تجول في عقل الطرف المقابل.. أي يجب أن تجعله يفكر بك و الطريقة الوحيدة لجعله يفكر بك هو أن تحبه لأقصى درجة .. لا أقول أنه يجب أن تحبه بالفعل حتى لو لم تكن كذلك يكفي أن تخدع عقلك الباطن أثناء عمل التمرين و تستشعر ذلك الحب و هذه طريقة سهلة للغاية حتى لو لم تكن تعرف الشخص .

الحب هو عبارة عن تردد خاص ، عندما تصل إلى قمة الحب تجاه ذلك الشخص سوف يظهر هذا الحب و تتجمع كل تلك الأحاسيس على شكل ذبذبات و

سينطلق من جسمك نحو المتلقي بحيث لن يستطيع فهمها بصورة مباشرة ، لكن عقله الباطن سيفهمها بكل وضوح و سيقوم بعد ذلك بإرسال إشارات و صور تعكس ذلك التردد ليصبح هو أيضا يفكر فيك .. إن كنت تود جذب شخص معين يكفي أن تقوم بهذا التمرين كل يوم فكلما زاد الوقت و مرت الأيام كلما وقع الشريك في حياتك أكثر فأكثر .

كنت في بادئ الأمر أعتقد أن الأمر صعب لكن الآن اكتشفت أن إرسال طاقة الحب و استلام الحب في المقابل هو أسهل الأمور ، تحتاج فقط للتخيل المصحوب بمشاعر قوية و لا أظن أن هذا صعب . دعوني أخبركم أن ما يساهم في فشل هذه العملية هو شيء واحد : إن كنت أثناء التخيل تعي و تدرك أن الشخص بعيد عنك ولا يحبك أو أن هذا مستحيل يصير ، تمرين التخيل هذا سهل و ليس بحاجة لأية مقدمات يكفي فقط أن تتخيل ما تريد الوصول اليه يجب ان تتخيل احداث سعيدة اكرر سعيدة مصحوبة بمشاعر الفرحه و الحب و الامتنان تخيل أحداثا من شأنها أن ترسم الابتسامة على شفثيك و تجعل قلبك ينبض بقوة .. هذا كل ما عليكم و أكرر من جديد يجب أن تجعلوا مشاعركم تسمو لأقصى درجة و مهما زادت التفاصيل في خيالكم و زاد وقت التمرين كلما وصلتم لمرادكم و ستلاحظون تغير ان معاملة الشخص قد تغيرت تجاهكم لأنكم تمكنتم و بكل بساطة بإيصال هذه الطاقة اليه و بمجرد وصول هذه الطاقة اليه فهو مجبر على الخضوع اليها و ليس بإمكانه رفضها مطلقا.

❖ تفسير الظاهرة علمياً :

- في بداية الأمر قد لا يكون يفكر فيك هذا الشخص .
- عندما تحبه ستبعث إليه بتردد يراه هو بعينه (ليس بالضرورة يستوعبه مباشرة فقد يشعر او يحلل ذلك التردد دون وعي بذلك.
- إن الخطوة السابقة تستدعي بأن يفكر فيك هذا الشخص سواء إيجاباً أو سلباً.

- مع مرور الوقت سيبدأ المتلقي في تبني أفكار شبيهة حولك بحيث يصبح لديك مكان في ذهنه و يبدأ شيئاً فشيئاً في تبني أفكاراً إيجابية حولك.
- بما أنك تحبه بصدق حين تكون أمامه فسيشعر المتلقي بنفس الشعور فطرياً و حتماً بما أنه إنسان.
- مع مرور الوقت : أنت لا تفكر فيه .. هو يفكر فيك كل الوقت.
- بعدها عندما تفعل له أي شيء كان .. سيتحول كل تفكيره و تركيزه و خياله السابق فيك إلى الكيان الملموس (قد يطلب منك الصداقة او الارتباط او يجذب نحوك) .
- ✓ ملاحظة مهمة جداً يجب عليك أن تعي بشئئين خطيرين للغاية
- ١- إياك أن تفكر فيه في باديء الأمر بحيث كلما نسيته كلما أصبح هو أكثر تفكيراً فيك من تفكيرك فيه (تمنع الفكرة جيداً، ليست لها علاقة بالطاقة لكنها حقيقية).
- ٢- إياك أن تكرهه فإذا أردت التخلي عنه فقط أتركه و كأنه ليس موجود ..او يمكنك فعل أي شيء سيئ قليلاً فقط نحوه لكي يكرهك هو بدلاً من أن تكرهه و تعييه الإهتمام و التركيز مما قد يتحول هذا الإحساس ليؤذيك أنت.

طاقة الضوء

❖ الوضوء وعلاقته بعلم المنعكسات :

لقد اغترَّ الإنسان بنفسه، على الرغم من عجزه عن رؤية حقيقة نفسه من أسرار في الجسد!! قال عز وجل (يَا أَيُّهَا الْإِنْسَانُ مَا غَرَّكَ بِرَبِّكَ الْكَرِيمِ (٦) الَّذِي خَلَقَكَ فَسَوَّاكَ فَعَدَلَكَ (٧) فِي أَيِّ صُورَةٍ مَا شَاءَ رَكَّبَكَ (٨) الإنفطار (٦-٨).

فالعناصر الموجبة والسالبة في الكون تجعل حول الجسم مجالا مغناطيسيا يسمى بالمجال الحيوى ، يؤثر ظاهراً وباطناً على المستويات الروحية والعقلية والنفسية والجسدية .

لذلك فعلاج الإنسان بالطب التقليدي على أنه جسد فقط لا يشمل جميع مستويات الجسم.. وعلم المنعكسات: نوع من الطب البديل، وهو تدليك لنقاط معينة في اليدين والقدمين.

❖ العلاج بالتدليك :

يستثير التدليك القدرة الإستشفائية للجسم؛ لعلاج كثير من آلام الظهر والرقبة والعمود الفقري، نشاط الدورة الدموية، ارتفاع ضغط الدم، الصداع، وغيرها الكثير ، وينشط الجهازين الدورى والليمفاوى.. ويخلص الجسم من مخلفات الجهازين الهضمى والليمفاوى، ومن المواد السامة، وينظم الجهاز العصبى، الهرمونات، ويغلب الشعور بالنعاس بعد التدليك: قال صل الله عليه وسلم (إذا أتيت مضجعك فتوضأ وضوءك للصلاة) البخارى(٢٤٧)، مسلم(٢٧١٠) .

كما يُشعر الوضوء عند الإستيقاظ بالانتعاش.. قال صل الله عليه وسلم (يعقد الشيطان على قافية رأس أحدكم إذا هو نام ثلاث عقد، يضرب كل عقدة عليك ليل طويل فارقد، فإن استيقظ فذكر الله انحلت عقدة، فإن توضأ انحلت عقدة، فإن صلى

انحلت عقدة، فأصبح نشيطا طيب النفس، وإلا أصبح خبيث النفس كسلان)
البخارى(١١٤٢)، مسلم (٧٧٦).

التدليك أثناء الوضوء: يعالج التوتر والغضب؛ لأن الغضب من الشيطان،
الشيطان خُلِق من نار، الماء يطفئ النار! والتدليك فرض عند مالك ، سنة عند
باقي المذاهب.

❖ خطوات الوضوء وعلاقة ذلك بطاقة الجسم :

١- غسل اليدين والتخليل والتدليك : يعيد توازن وسير الطاقة الحيوية في مساراتها،
فيزيل الألم ؛ بسبب إفراز مادة المورفينات الطبيعية عن طريق الخلايا العصبية
المنتشرة نقاطها بين أغشية الأصابع، مما يثير في النفس الهدوء والسكينه؛ كما أن
هذه النقاط: تعالج الصداع، تسكن آلام الأصابع .
وينصح الخبراء بالضغط على العقليتين الأولى والثانية من إصبع الخنصر في كل
من الكفين، حيث تقع النقطة الخاصة بإعادة شحن الجسم بالطاقة اللازمة لمواصلة
العمل والحركة عند الشعور بالتعب.

التدليك او الضغط على نقطة يساعد على تدفق الطاقة والدم والمواد الغذائية،
والنبضات العصبية المتصلة بالنقاط الإنعكاسية في اليد او القدم وبذلك يصح الخل
من خلال الضغط على هذه النقط الإنعكاسية.

كما ان تدليك النقطة الواقعة بين أصابع القدم الثاني والثالث لها تأثير مهديء
وتقلل من التوتر الناتج عن ضغوط العمل.. قال صل الله عليه وسلم (أُسْبِغِ الوُضُوءَ،
وخلّل بين الأصابع) صحيح الجامع(٩٢٧) .

وهذا إلى جانب تخليل الأصابع أثناء الوضوء يحفز النقاط العصبية المنتشرة بين
الأصابع على اطلاق المورفينات المسكنه للألم.

٢- المضمضة : هي إدخال الماء في الفم، وَمَجَّه (تحريكه)، ثم طرحه (إخراجه).. وهذه الهيئة تحافظ على الوجه من التجاعيد.

ويفضل تحريك اللسان جيدا أثناء المضمضة حيث توجد في اللسان نقاط انعكاسية هامة تتصل بأعضاء معينة، هي: المعدة والطحال والكلية والمثانة والكبد والمرارة والقلب والرئتين، كذلك يقوم اللسان بتدليك اللثة، مما ينشط الدورة الدموية.

٣- الإستنشاق والإستنشاق :

اثبت الفحص الميكروسكوبي للمزرعة الميكروبية التي اجريت للمحافظين على الوضوء بالطريقة الصحيحة وغير المحافظين أنه في حالة الأولى تكون المزرعة الميكروبية خالية من الميكروبات، اما في حالة عدم الوضوء، فإن المزرعة الميكروبية يظهر بها كميات كبيرة من أنواع البكتيريا المختلفة شديدة العدوى والإنتشار مسببة أمراضاً عديدة لغير المتوضئين، مما قد يسبب لهم التسمم الذاتي نتيجة تكاثر الميكروبات الضارة في تجويفي الأنف ثم تنتقل منه إلى المعدة والأمعاء، وقد تدخل إلى الدورة الدموية مسببة أمراضا عديدة، ولكن مع استمرار غسل الأنف والإستنشاق والإستنشاق بقوة (طرد الماء من الأنف بقوة) يصبح هذا التجويف نظيفا خاليا من الالتهابات والجراثيم، مما ينعكس على الحالة الصحية للجسم كله.

٤- غسل الوجه : وغسل الوجه يزيل الأتربة والمكروبات وإزالة العرق من سطح الجلد، كما إنه ينظف الجلد من المواد الدهنية التي تفرزها الغدد الجلدية، وهذه تكون غالبا موطنا ملائما جدا لمعيشة وتكاثر الجراثيم ويعالج امراض الصداغ النصفي وشلل الوجه النصفي والجيوب الأنفية، ويمنع ظهور التجاعيد .

٥- غسل المرفاق :

ان تدليك المرفقين ينشط الجهاز المناعي لأنه ينشط النقطة الإنعكاسية الموجودة بجوار المرفق عند ثني الذراع ، ويحسن أيضا من نشاط العمود الفقري والركبة والمثانة ويزيد الإسترخاء والهدوء.. فاليدين إلى المرفقين تمر بهما ستة مسارات للطاقة

هي: الرئة- الأمعاء الغليظة- الأمعاء الدقيقة- القلب- غلاف القلب- ممر المسخن الثلاثي. فتدليك اليدين إلى المرفقين أثناء الوضوء يعيد توازن هذه المسارات، ويزيل أي انسداد بها، مما له تأثير إيجابي على الجهاز المناعي .

٦- مسح الرأس وغسل الأذن:

مسح الرأس ينشط مسارات الطاقة المختلفة بطول الجسم (من الرأس إلى القدمين) ولذا فمسح الرأس هو لمركز الطاقة الروحية والعقلية مما يهيئ المسلم للصلاة.

لا تقتصر وظيفة الأذن على السمع فقط، لكن وظائفها تخص الجسم كله .. فقد لاحظ العلماء وجود خريطة كاملة لمسارات الطاقة في أذن الإنسان لجميع اجزاء الجسم وهي تتمثل في نقط على الأذن الخارجية،

*معجزة الأذن:

تتجمع في الأذن قنوات الطاقة، وعندما تضطرب الأعضاء الداخلية او البعيدة عن الأذن، فإن أجزاء محددة من الأذن تتغير تغيرا ملحوظا، من حيث: الإحساس بالألم لأقل ضغط على تلك المناطق، كذلك اللون والشكل .

كما تثرى أجزاء جسم الإنسان على دائرة الأذن، كصورته يوم كان جنينا في بطن أمه: الرأس لأسفل، القدمان لأعلى، العمود الفقري يدور مع ملفات الأذن .

وينشط الطب الصيني النقاط المقابلة لأعضاء الجسم على الأذن بالضغط الخفيف بالإصبع عليها، او بالإبر الصينية، او الليزر، او التيار الكهربائي، فمسح ظاهر الأذنين بالسبابة، وباطنهما بالإبهام في الوضوء: ينشط، يعيد التوازن لجميع أعضاء الجسم.

٧ - غسل القدمين :

يمر بالقدمين ستة مسارات للطاقة: الأمعاء والطحال والمثانة والكلى والمرارة والكبد.. فتخليل أصابع القدمين يعالج: التهاب القدمين والأعصاب الطرفية، وتدليك

بعض المناطق قرب الكعبين يعيد توازن طاقة العمود الفقري، الأعضاء التناسلية ويُسكّن آلام البدن من جهة وينشط بعض الأجزاء من جهة أخرى كالكبد!! لذلك على كل فرد أن يحرص على الإسباغ في غسل القدمين إلى الكعبين، وكذلك العقبين وبطون الأقدام، مع التدليك، التحجيل.

❖ وخلاصة القول أن من أسرار وفضل الوضوء: أنه يعيد التوازن النموذجي للمجال الحيوي المحيط بالإنسان، ويصلح أي خلل في مسارات الطاقة، وفي ذلك حماية له من الآثار السلبية للتكنولوجيا الحديثة وتلوث البيئة وغيرها من المجالات المختلفة المؤثرة علي الطاقة الحيوية للإنسان.

أن الوضوء وسيلة فعالة جدا للتغلب على التعب والإرهاق، كما أنه يجدد نشاط الإنسان حيث أشارت الأبحاث إلى أن وضوء المسلم للصلاة يعيد توازن الطاقة التي تسري في مسارات جسم الإنسان، ويصلح ما بها من خلل لأن كل اماكن الوضوء هي نفسها مسارات الطاقة ال ١٤ التي لها تأثير علي الحالة النفسية والجسمية ..

وفي دراسة علمية قام بها مركز أكاديمي أمريكي نشرت مؤخرا أكدت أن عمليات التدليك لأعضاء الجسم أثناء الوضوء للصلاة تعيد للمرء حيويته ونضارته، بسبب تدليك نقاط ومراكز الطاقة الموجوده بنفس اماكن الوضوء بالإضافة إلى أنها تساعد خلايا المخ علي التجدد والاستمرار في ضخ الدم.

طاقة اليدين

باطن اليد اليمنى يحتوى على تيار الطاقة الإيجابية وبحرك الطاقة المقوية .. أما باطن اليد اليسرى يحتوى على تيار الطاقة السالبة، أي المهدئة والمسكنة والمنظفة.

وبذلك نرى أنه يجب تدليك باطن اليدين لنحصل على تعادل في التيارين السالب والموجب حسب التعبير الصيني اليان واليانج ، وبهذا تتم عملية معادلة الطاقة.

ظهر اليد اليمنى يحتوي على الطاقة السلبية .. بعكس باطن اليمنى ، وظهر اليد اليسرى يحتوى الطاقة الموجبة بعكس اليسرى .. الجهة الخلفية من الرأس عند الجزء المنخفض تحتوي على التيار السالب وإذا وضعنا باطن اليد اليمنى على الجزء الأسفل من الرأس ووضعنا باطن اليد اليسرى على الجزء الأمامي من الرأس جهة الجبهة نحرك الطاقة الطبيعية في الرأس ، وهذا يعمل على معادلة الطاقة في الجسم كله ويستعمل دائما في حالات الصداع وعدم التوازن وعند إرسال التخاطر لشخص آخر .. وإذا عكسنا الوضع : أي وضعنا باطن اليد اليسرى على الجزء الأسفل من الرأس ، ووضعنا باطن اليد اليمنى على الجزء الأمامي من الرأس نخفض مستوى الطاقة ونشعر بالضيق والأنزعاج والضعف العام.

يجب أن نتذكر أننا إذا أردنا ضغط نقطة ما لإيقاف الألم يجب أن نستعمل اليد اليسرى أي المهدئة ، والمسكنة إذا أردنا أن نرسل طاقة منشطة شافية لعضو ما نستعمل اليد اليمنى .

طاقة الأرقام

❖ الطاقة والرقم ٥

رقم الحماية الذبذبية وإذا نظرنا إلى جسمنا نرى ان رقم ٥ قد اجتمع في الأيدي وفي الأقدام وهي مداخل ومخارج الطاقة .. وايضا في التراث الشعبي عند المصريين على سبيل المثال كانوا يستخدموا اصابع اليد الخمسة لصد الحسد والعين (خمسة وخمسة) .. او مثلا لبس قلادة اليد والأصابع الخمس .. لذلك لو وضعنا أي خمس اشياء بيننا وبين التلفاز او شاشة الكمبيوتر لتكون مثلا ٥ حجارة بشكل معين فإنها تمتص الذبذبات والموجات السلبية وتصددها عنا.

❖ الطاقة والرقم ٧

رقم سبعة يعبر عن الإتصال أي لو وضعنا اي سبع اشياء مثلا ٧ حجارة فإنها تتفاعل مع الطاقات من حولها وتعطي طاقة اتصال.

❖ لذلك عند الطواف حول الكعبة فإننا نطوف سبع مرات وذلك للإتصال والتأكيد ، وكذلك الحال في الأدعية نقرأها سبع مرات للتوصيل .. وايضا السموات السبع بينهم علاقة اتصال.

❖ الطاقة والرقم ستة عشر ١٦

$16 = 6 + 10$ نلاحظ ان الرقم ١٦ يعبر عن الرقم ٧ ، ويعتبر الرقم ١٦ مهما جدا فهو يعبر عن التوازن في الطاقات ، اي مثلا لو اردنا ادخال طاقة متوازنة في غرفتنا نقوم بوضع ١٦ شيء من جنس معين مثلا ١٦ حجر كريم فإن هذا العدد يعطينا التوازن في الطاقات او الطاقة المنظمة .. وعندما كان من الصعب ادخال طاقة التوازن في البيوت عند طريق انشاء مثلا ١٦ باب او ١٦ شباك او ١٦ عمود تم انشاء نسبة وتناسب ٦ إلى ١٠ وهي النسبة الذهبية (نسبة الجمال) لذلك لو رجعنا

إلى التاريخ في هندسة العمارة وطريقة تصميم اماكن العبادة نجد أنه تم استخدام النسبة الذهبية في دور العبادة لأهميتها في توازن الطاقة .

١٦ = الطاقة المنظمة .

بإمكاننا استخدام ما سبق في حياتنا اليومية .

طاقة الأجرام السماوية

قد ازدادت الحاجة لعلوم الفضاء في العهد الإسلامي لغرض معرفة أوقات الصلاة واتجاه القبلة وتحديد أوقات الشفق ووائل الشهور القمرية، وللتأهب لصلاة الكسوف والخسوف، وحتى لتسديد الديون، حيث قيل: "إذا طلع النجم [أي الثريا] حلّ عليك ديني". كما استخدم العرب علم النجوم لفحص سلامة النظر.

ولم ينفصل علم الأنواء الجوية قديماً عن علم الفلك لأن الظواهر العلوية ترتبط بعضها ببعض، على حدّ زعمهم. إذ إن "النوء" بالعربية يعني المطر الشديد أحياناً؛ ولكن الشائع في معناه هو سقوط المنزلة القمرية في الغرب وقت طلوع الشمس؛ من هنا كلمة "ناعت" بمعنى غُرِبَت.

ينص قانون نيوتن في الجذب العام على أن كل جسمين في الكون يجذب أحدهما الآخر بقوة تتناسب طردياً مع حاصل جداء كتلتيهما وعكساً مع مربع المسافة بينهما. وبالتالي، فإن هناك علاقة مباشرة بين الأرض والشمس والقمر. فالجاذبية، وفقاً لهذا، هي العامل الأساسي في التأثير على الإنسان.

سنحاول إدراج بعض تأثيرات الأجرام السماوية على الإنسان، ابتداءً من القمر، ثم الشمس، فالكواكب السيارة والنجوم.

❖ أولاً: القمر

يتمّ كل جرم عدداً من الدورات الشهرية نسبة إلى الأجرام السماوية الأخرى.. وسنأخذ هنا دورتين فقط، ألا وهما: أولاً، الدورة النجمية sidereal period التي تشمل دورة القمر حول الأرض بالنسبة إلى نجم ثابت، ويساوي مدّتها ٢٧,٣٢ يوماً، وهي نفس الفترة التي يكون القمر قد أكمل دورة واحدة حول محوره. ولهذا السبب نلاحظ وجهاً واحداً من القمر أثناء دورته الشهرية.. وخلال هذه الفترة يقطع كل من

الأرض والقمر حوالي ٠,٠٠٧٦٩ من مدارهما حول الشمس، أي ٢٧,٣٢ تقريباً. ويلاحظ وكأنما الشمس تحركت شرقاً بمقدار ٢٧,٣٢ على القبة السماوية، أي بمعدل درجة واحدة في اليوم.. فالقمر يتحرك في اليوم الواحد حوالي ١٣ شرقاً حول الأرض بالنسبة إلى النجوم البعيدة.

أما الدورة الثانية فهي الدورة الإقترانية synodic period التي تقاس من محاق إلى محاق تالٍ، ويكون معدلها ٢٩ يوماً و ١٢ ساعة و ٤٤ دقيقة و ٢,٩ ثانية بالنسبة إلى الشمس.

هذا وهناك ثلاث دورات أخرى لا نحتاجها في هذا المجال.

وبسبب الجاذبية بين الأجرام السماوية الثلاث، وبسبب دوراتها التي أشرنا إليها، يحصل ما يسمى المدُّ والجزر: اليوميان بسبب الدورة النجمية، والشهريان بسبب الدورة الإقترانية. لذلك يحدث المد والجزر في المحيطات والبحار الواسعة، حيث ترتفع المياه وتنخفض مرتين كل يوم بصورة منتظمة. وتستغرق هاتان الحركتان ٢٤ ساعة و ٥٢ دقيقة؛ وتعادل هذه المدة اليوم القمري.

مما تقدّم، تظهر أهمية القمر في حدوث ظاهرتي المد والجزر.. تستجيب قطرة ماء في المحيط لهذه القوة.. وكل كائن أو نبات بحري يشعر بهذا الإيقاع، فيؤثر هذا الشعور والإدراك على حياة الكائنات، وبصفة خاصة على تلك التي تعيش على شاطئ البحر.

وقد بيّنت الدراسات العلمية بأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين القمر والولادة، وقد ثبتت هذه النتائج على إثر إحصائيات أجريت في بعض المستشفيات في نيويورك لعدد من السنوات؛ إذ أكدت هذه الإحصائيات زيادة عدد المواليد مع القمر المتناقص عنها مع القمر المتزايد، وأن أعلى معدل لها بعد اكتمال القمر مباشرة، وأقل معدل مع مولد القمر الجديد.

كذلك ثبت وجود علاقة بين الولادة وظاهرة المدّ والجزر.. ففي المجتمعات التي تعيش على سواحل البحر ترتفع نسبة المواليد عادة مع المد العالي.. وهذا يؤكد أن الذي يتحكّم في تقيّضات الرحم ليس المدّ والجزر بحدّ ذاته، بل القمر الذي يؤثر على الظاهرتين معاً.

يرتبط موعد الولادة مباشرة بموعد الحمل، وهذا يرتبط بالدورة الشهرية عند المرأة.. ويمكننا أن نلاحظ بسهولة ذلك التطابق بين متوسط طول الدورة الشهرية عند الأنثى وبين الزمن الذي يمضي من اكتمال البدر حتى البدر التالي.. ومن الصعب تصور أن الإتفاق بين الدورتين محض مصادفة عارضة، على الرغم من أن النتائج التي أجريت لإثبات هذه العلاقة كانت متضاربة.. وربما يرجع التضارب إلى خطأ أساسي في منهج الدراسة الذي اعتبر بداية الدورة الشهرية اليوم الأول للحيض، وليس الحدث البيولوجي الأكثر أهمية، ألا وهو إطلاق البويضة القابلة للتخصيب، حيث تعيش البويضة أقل من ٤٨ ساعة، وما لم تقابل حيواناً منوياً يخصبها خلال هذه الفترة فإنها تموت. لذا تتركز احتمالات الحمل عند الأنثى خلال هذه الفترة الزمنية القصيرة. وقد استطاع أحد العلماء إيجاد علاقة ثابتة بين القمر ووقت انطلاق البويضة، واستطاع أن يثبت أن قابلية المرأة البالغة للحمل ترتفع في حالة القمر المناظرة للحالة التي كان عليها لحظة ولادتها هي! فإذا كانت قد خرجت من رحم أمّها إلى الحياة عندما كان القمر بدرًا، على سبيل المثال، فإن أعلى احتمالات الحمل عندها تكون عندما يكتمل البدر.

كذلك هناك ارتباط وثيق بين القمر والنزف الدموي بشكل عام.. فقد أجرى أحد الأطباء بحثاً على أكثر من ألف شخص ممّن يتعرضون لنزف غير عادي أثناء العمليات الجراحية، فوجد أن ٨٢ % من نوبات النزف الحاد تقع بين الربيعين الأول والأخير للقمر، مع ارتفاع هذه النسبة حتى أوجها عند اكتمال القمر في منتصف هذه الفترة .

وهناك ما يوحي بأن الليالي القمرية تكون ذات تأثير غريب على بعض الناس.. ولفظ الجنون الإنجليزي lunacy مشتق من اسم القمر (لونا Luna) كما رأينا، مما يوحي بصلة بين القمر والجنون.. والدليل على أخذ العلم هذا الأمر على محمل الجد أن إجازات العاملين والمشرفين في بعض المصحات العقلية العالمية تُلغى عند اكتمال البدر توقعاً لتأثير القمر على المرضى.

وهناك الكثير من التقارير العالمية التي تشير إلى تأثير القمر على السلوك الإنساني، وتشير إلى أن الجرائم التي تتم بتأثير المرض العقلي الشديد، مثل الحريق المتعمد pyromania وجرائم جنون السرقة cleptomania التي تتم تحت الدوافع التخريبية القسرية، بالإضافة إلى القتل تحت تأثير الإدمان على الكحول، إلخ - كل هذه الجرائم تصل إلى ذروتها عند اكتمال القمر. ويظل تأثير هذه الظاهرة قائماً، حتى في الأيام الغائمة التي يختفي فيها البدر وراء السحب الكثيرة.

❖ ثانياً: الشمس

كذلك فإن الطاقة الشمسية مهمة في حياتنا، حيث إن هذه الطاقة تتشأ عرضياً من الاندماج النووي في مركز الشمس من خلال تحويل الهيدروجين إلى هيليوم، وفرق الكتلة يتحول إلى طاقة حسب علاقة أينشتاين في التكافؤ بين المادة والطاقة $E = m.c^2$ ، حيث m = فرق الكتلة عند التحويل، c سرعة الضوء. ويتحطم ما يقارب أربعة ملايين من أطنان ذرات الهيدروجين في انفجارات عنيفة تصل درجة حرارة مركز الشمس إلى ١٣ مليون درجة وتبعث نافورات من اللهب لتصل إلى مئات الآلاف من الكيلومترات في الفضاء.. وتتدفع هذه النافورات على شكل طاقة هائلة جداً من الرياح الشمسية العاصفة، لتصطدم بجميع الأجرام التي تسبح في مجموعتنا الشمسية. وكوكبنا الأرض واحد من هذه الأجرام الواقعة تحت طائلة هذه الفورانات الشمسية، وتتعرض دائماً للتغيرات التي تحدث داخل ذلك القرص الملتهب (كتلة

الشمس أكبر بحوالي ٣٣٤٠٠٠ مرة من كتلة الأرض وحجمها يعادل حجم مليون أرض تقريباً).

وعندما تحدث الانفجارات الشمسية تخرج الرياح الشمسية من هذه البقع على شكل عواصف مغناطيسية تهدد غلافنا الجوي.. وهذه العواصف هي المسؤولة عن اختلال الإستقبال الإذاعي والتلفزيوني، وعن الاضطرابات الكبيرة في الطقس. كما أن نشاط البقع الشمسية يزيد احتمال الأعاصير والزوابع فوق المحيطات.. ففي الشمس مجالات مغناطيسية قوية، قد تفوق المجال المغناطيسي الأرضي أو الشمسي بمئات أو آلاف المرات، إضافة إلى أنها محاطة بأعاصير هيدروجينية. وإن العلاقة التي تحكم البقع الشمسية تتبع دورة تتكرر كل ١١ سنة. وقد وجد العلماء أن هذه الدورة ترتبط ارتباطاً وثيقاً بكثير من مظاهر حياتنا. فهي تؤثر على مستوى مياه الكثير من البحيرات في العالم، وكذلك على عدد من جبال الثلوج العائمة في البحار، وتسبب اشتداد الجفاف في المناطق الجافة.

والأهم من هذا كله، في هذا المجال، ضرورة معرفة الطريقة التي تؤثر بها الشمس على الكائنات الحية التي تعيش على سطح الأرض.. الواقع أن تأثيرها علينا ناتج من تأثيرها على الماء - ذلك المركب الكيميائي المؤلف من عنصرين أساسيين هما الأوكسجين والهيدروجين - الذي يشكل حوالي ٦٥ % من وزن الجسم، وهو الوسيط الأمثل لإتمام العمليات الحيوية فيه؛ بل إن جميع العمليات الحيوية في الجسم تجري في وسط مائي.

ويشير العديد من الأبحاث العلمية أن غالبية الأوبئة الخطرة، مثل الطاعون والكوليرا والتيفوئيد والحصبة الوبائية، تظهر عند أوج النشاط الشمسي الذي يحدث كل ١١ سنة.

وقد توصل أحد علماء اليابان إلى اكتشاف زيادة مفاجئة في نسبة بروتين الدم عند الجنسين (المعروف أن هذه النسبة ثابتة عند الرجال ومتغيرة عند النساء) عند النشاط الكبير للبقع الشمسية الذي يؤثر على المجال المغناطيسي الأرضي.

كما وُجد أن النشاط الشمسي يسبب هبوطاً في نسبة الخلايا اللمفاوية في الدم (وهي خلايا صغيرة تشكل ٢٥ % من كريات الدم البيضاء عند الإنسان).. كما لوحظ أثناء النشاط الشمسي المكثف تضاعف عدد المرضى الذين يعانون من أمراض تعود إلى نقص الخلايا اللمفاوية.

يضاف إلى ذلك تأثر العديد من الأمراض بالإضطرابات المغناطيسية التي يسببها نشاط البقع الشمسية، ومنها مرض التدرُّن الرئوي والجلطة الدموية إلخ.. كما بيَّنت الأبحاث وجود صلة قوية بين النشاط الشمسي وهبوط القلب الناتج عن الجلطة، حيث وُجد أن الأشعة الشمسية تساعد على تكوين الجلطات بالقرب من الجلد، وأن هذه الجلطات هي التي تؤدي إلى الإنسدادات المميتة في الشريان التاجي.

الثابت من هذا كلُّه أن الكثير من وظائف الجسم تتأثر بالتغيرات التي تُحدثها الشمس في المجال المغناطيسي الأرضي.. والتأثير الأكد يكون منصّباً على الجهاز العصبي نظراً لاعتماده في عمله أساساً على نظام خاص من المنبّهات، كالإثارات الكهربائية.

وحتى الحوادث اليومية الأخرى، مثل حوادث المرور، تزداد إلى أربعة أضعاف معدّلها الطبيعي في اليوم التالي للإنفجارات الشمسية.

❖ ثالثاً: كواكب المجموعة الشمسية

تدور حول الشمس تسعة كواكب سيارة معروفة في يومنا هذا على أبعاد وبسُرْع مختلفة، ومن ضمنها الأرض.. أقربها إلى الشمس عطارد، الواقع على بعد ٩,٥٧ مليون كم، وأبعدها بلوتو الذي يُعدُّ أكبر من عطارد بمئة مرة.

وتتراوح أقطار هذه الكواكب بين ٥٠٠٠ و ١٤٣٠٠٠ كم، ويمكن وضعها حسب التسلسل، ابتداءً بأقربها إلى الشمس، كالآتي: عطارد Mercury، الزهرة Venus، الأرض Earth، المريخ Mars، المشتري Jupiter، زحل Saturn، اورانوس Uranus، نبتون Neptune، بلوتو Pluto.

وأحياناً تقسم هذه الكواكب إلى قسمين: الأرضية terrestrial والعملاقة giants. الكواكب الأرضية عموماً أجرام صلبة تشبه الأرض نوعاً ما، ولا يختلف بعضها عن بعض كثيراً من حيث كثافتها وتركيبها الكيميائية، ولكنها تختلف فيما بينها في الأحوال الطبيعية على سطحها، مثل درجة الحرارة وقوة الجاذبية ووفرة الماء والهواء في الغلاف الجوي إلخ. أما الكواكب العملاقة فهي المشتري وزحل وأورانوس ونبتون، وتبلغ كثافتها عادة ربع كثافة الكواكب الأرضية تقريباً، ولا تُرى على سطحها سوى سحب غازية. ويكون للقسم الكبير من هذه الكواكب توابع أصغر منها حجماً تدور حولها وتدعى أقماراً، والمعروف منها أكثر من ٥٠ قمراً.. وربما كان هناك كوكبان آخران غير مكتشفين حتى الآن، ولكن بعض الدراسات الفلكية تشير إلى احتمال وجودها.

وما دامت هذه الكواكب تدور حول الشمس بسرعة وبمواقع مختلفة، لابد أن يصطف كوكبان أو أكثر على استقامة واحدة مع الشمس، وأحياناً يحدث أن تصطف جميعاً على استقامة واحدة ؛ وتحصل هذه الظاهرة كل ١٧٩ سنة تقريباً. وعند حصول هذه الظواهر نجد لها تأثيرات مباشرة على كوكبنا الأرضي (منها زيادة التشويش اللاسلكي)، وأحياناً على الغلاف الجوي والطقس. وكذلك فإنها مؤثر لما يمكن أن يحدث في تغيرات المجال المغناطيسي الشمسي.. وإن هذه التغيرات تحرّض بطريقة ما نشاط البقع الشمسية التي، بدورها، تؤثر على الغلاف الجوي الأرضي. وقد بينت الدراسات الفلكية أن المشتري يرسل إشارات لاسلكية قوية ذات موجات طويلة وقصيرة بقوة تصل إلى أكثر من بليون واط من الطاقة. وكذلك كوكبا الزهرة وزحل

يُصدران موجات لاسلكية قوية. وطبيعي أن يتلقى الإنسان على الأرض هذا الفيض من الموجات.

وتأثير هذه الكواكب علينا لا يقف عند حدّ الموجات التي تصدر عن الكوكب نفسه؛ بل إننا نتأثر جزئياً بالذيل الكهرمغناطيسي الذي يتركه وراءه كل كوكب عند حركته في نطاق المجموعة الشمسية.

❖ رابعاً : النجوم

إذا خرجنا من المجموعة الشمسية سنجد أنفسنا في أحد أذرع مجرتنا درب التبانة التي تحتوي على ما يزيد عن مئة ألف مليون نجم، موزعة بين أذرعها الحلزونية ومركزها. وما مجموعتنا الشمسية إلا جرم صغير يدور حول مركز المجرة ليكمل دورته كل ٢٥٠ مليون سنة تقريباً. لذا فإن هذه النجوم تبثُّ أشعتها الكهرمغناطيسية إلى الفضاء بشكل مستمر ومتفاوت من حيث الطاقة. فبعضها يُصدر أشعة قوية جداً كلما مرَّ بتغيرات عنيفة في تكوينه وتركيبه، وبعضها الآخر ينفجر بسبب بعض التغيرات الفيزيائية والتفاعلات الكيميائية في داخله، باثاً كمية هائلة من الأشعة الكونية. والأرض تتلقى هذا الخليط من الأشعة الكهرمغناطيسية منذ بداية تكون الحياة عليها.

ونحن نعلم أن قوانين ماكسويل التي ظهرت في منتصف القرن التاسع عشر تحكم الظواهر المغناطيسية والكهربائية.. ويشير أحد هذه القوانين إلى انتقال الموجات الكهرمغناطيسية من كوكب إلى آخر بسرعة تعادل سرعة الضوء. والطيف الكهرمغناطيسي يتضمن، بالإضافة إلى الموجات المرئية، أشعة سينية X وموجات راديوية تنتشر على مدى واسع من الأطوال الموجية، ابتداءً من الموجات الطويلة التي يزيد طولها عن محيط الأرض، إلى الموجات القصيرة التي لا تزيد عن جزء من

مليون من المليمترات. والإنسان على الأرض يستقبل كل هذا الفيض المتدفق من الموجات.

✓ إن التغيرات التي تحدث في المواد المشعة تطلق ثلاثة أنواع من الأشعة:

- أشعة α ألفا التي يمكن رصدها بصفحة من الورق؛
- أشعة β بيتا التي تستطيع أن تخترق رقيقة من رقائق الألمنيوم؛
- وأشعة γ جاما التي تنتقل من الفضاء بطاقة عالية جداً إلى حد استطاعتها اختراق حاجز من الرصاص.

وهذه الأشعة على درجة من القوة بحيث تشعر بتأثيرها الحيوانات التي في أعماق الكهوف والتي ترقد في قاع المحيطات.

ونحن أيضاً نتأثر بقوى الجاذبية التي تخضع لها الأجرام السماوية قاطبة.. فإذا كان تأثير الموجات الكهرمغناطيسية ينحصر في الشحنات أو التيارات الكهربائية فإن موجات الجاذبية تؤثر على كل أشكال المادة.. بل إن قوة الجاذبية التي تصلنا من قلب مجرتنا تبلغ عشرة آلاف ضعف الطاقة الكهرمغناطيسية التي تؤثر علينا.

أما بخصوص التنجيم ومن يأخذ منه بالجانب الذي يستحق الدراسة، فتشير بعض الدراسات إلى وجود علاقة بين مهنة الوليد وظهور بعض الكواكب السيارة في الأفق.. فقد وُجد أن نسبة عالية من الأطباء ولدوا عندما كان المريخ وزحل قد ظهرا عند الأفق، أو كانا قد بلغا أعلى ارتفاع لهما في السماء. كذلك بينت الدراسات أن مشاهير الأطباء والعلماء يولدون عندما يظهر المريخ أو زحل فوق الأفق، وأن القادة العسكريين وأبطال الرياضة ورجال السياسة يولدون في ظل شروق المشتري عند الأفق، بينما تتدر ولادة الفنانين والموسيقيين في هذين الوضعين.. أما أصحاب المهارات الفردية، كالأدباء وعدائي المسافات الطويلة، فهم يميلون إلى الارتباط بالقمر أكثر من ارتباطهم بأي كوكب من الكواكب.

كما أثبتت نفس الدراسات وجود علاقة بين اوضاع الكواكب عند ولادة الأبوين ووليدهما. أي أن الآباء والأمهات الذين يولدون عند ظهور كوكب معين غالباً ما يولد أطفالهم في ظل نفس الكوكب.. وقد وُجد أن هذه الحالة تظل ثابتة في وجه العوامل المتغيرة المختلفة، مثل جنس الوالدين، ذكراً كان أم أنثى، وجنس المولود، وطول مدة الحمل، وعدد مرات الحمل السابقة، إلخ. ويكون الارتباط أكثر ثباتاً عندما تتفق ولادة الأبوين عند طلوع نفس الكوكب.. لذلك يُعتَقَد أن مستقبل حياة الطفل، يعتمد إلى حدٍ كبير على جيناته او خلاياه الوراثية. وإن هذه الجينات تحدّد، بالإضافة إلى وظائفها الأخرى، لحظة الميلاد.

نستنتج من هذا كله أن دراسة أوضاع الكواكب في لحظة الولادة تتيح الوصول إلى نوع من التنبؤ حول مستقبل الوليد وخصائص طبعه وأنماط سلوكه الاجتماعي. هكذا فإن الإنسان على سطح الأرض يتلقى كل ثانية، منذ ولادته حتى مماته، ذلك الخليط المعقّد من التأثيرات الكهرومغناطيسية التي تنشأ عن حركة الأجرام السماوية التي تسير في الكون.

الطاقة والأشكال

اسمى الاشكال هو شكل جسم الإنسان لوجود قانون ثلاثي وهو (الطاقة و الشكل و الوظيفة) ثلاث اشياء يمثلوا شيء واحد وكل شيء بالكون يتبعها ، اي ان الشكل ينتج طاقة لتأدية شيء معين.. قال تعالى : (لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ) سورة التين آية ٤ .. لتأمل قليلاً في الطبيعة من حولنا ولنقرأ القوانين الإلهية في الأشكال والكون ، فعندما يأخذ النبات شكل معين في الطبيعة فهي تشكل شكل معين يصدر طاقة (طاقة تسبيح)

(نُسَبِّحُ لَهُ السَّمَاوَاتِ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنَّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا) - الإسراء ﴿٤٤﴾

وايضا فإن النبات او الجماد عندما يأخذ شكل معين ، فإنها تصدر طاقة مُنظمة، لو أخذنا على سبيل المثال وليس الحصر شكل تاج النخلة الذي تقريبا يأخذ شكل كلمة الله ، والتي من المفترض ان تتحول إلى اللون البنّي بعد قطعها بأيام ومع ذلك تحافظ تاج النخلة على لونها الأخضر حتى بعد قطعها بعشرات السنوات.

تم إجراء تجربة لشخص تم تصويره بجهاز كيرليان فصوروا هالته والتي كانت غير منتظمة ابدأً، وبعد ذلك قاموا بإعطائه تاج النخلة وتم تصويره مجدداً فوجدوا أن لون هالته تحولت إلى الأزرق ، وهي نفس الهالة عند العبادة ، اي ان تاج النخلة يعطي طاقة مُنظمة، فسبحان الله.

شكل آخر من الأشكال التي تنتج طاقة منظمة ، هو شكل اليد اليمنى في حالة التشهد ، علامة التشهد تطلق طاقة مُنظمة عالية ، وقد قام الدكتور ابراهيم كريم بقياس الطاقة الصادرة من يد مصنوعة من الخشب اخذت شكل التشهد فوجدوا ان هناك طاقة قوية تصدر منها، علماً أن اليد اليسرى لم تنتج طاقة ، سبحان الله .

قم بعمل تجربة بيديك اليمنى بحالة التشهد وقربها من الجبين بدون لمسها مقابل
شاكرة العين الثالثة، وقم بالتأمل لدقائق قليلة بعدها سوف يحدث تتميل عجيب في
الجبين، وتبدأ بالإحساس بالطاقة تخرج من إصبع السبابة .

طاقة الإيحاء العلاجية

تؤكد الدراسات الحديثة في ميدان الطب السيكوسوماتي (النفسيجسمي)، بأن التفكير والنشاط المعرفي للإنسان له دور فعال بالنسبة لإصابة الإنسان بشتى الأمراض، كما أن تغيير هذا التفكير وهذا النشاط المعرفي الذي تسبب في إحداث هذه الأمراض والاضطرابات يساعد كثيراً في شفاء الفرد أو تحسين حالته الصحية بقدر كبير. وهذه واحدة من المقولات التي لا بد أن نقف أمامها ونرى صحتها في حياتنا اليومية (لا تتمارضوا فتمرضوا فتموتوا).

إن تأثير العوامل النفسية على الناحية الجسمية العضوية أمر بديهي يلاحظه الفرد في حياته اليومية.. فهو يضطرب وتزداد ضربات قلبه عند تلقيه أخباراً مفزعة أو مؤلمة، أو عند تذكره لخبرات مشابهة، كما يحمر وجهه خجلاً وحياء إن كان من أصحاب البشرة البيضاء.. على أن هذه التغيرات العضوية البسيطة قد لا تقنع الكثيرين بالدور الخطير الذي تلعبه النواحي المعرفية في تشكيل فسيولوجية الإنسان.

لكن الأدلة الأكثر (درامية) وإقناعاً هي تلك الظواهر الفسيولوجية المعقدة التي تحدث نتيجة لتأثير الفكر والإنفعال على الجسم ، منها ظاهرة الحمل الكاذب Pseudocyesis التي تعتقد فيها المرأة العاقر بأنها حامل ، فتتوقف لديها العادة الشهرية وتنتفخ البطن بنسبة مشابهة تماماً للحمل الطبيعي ويتضخم حجم الثديين وتنشط الغدد التي تفرز اللبن، بل إن بعض السيدات . كما يقول الطبيب Benson . كن يشعرن بتحركات الجنين في أرحامهن خلال الشهر الرابع والخامس للحمل المزعوم! وما أن تكتشف المرأة أن حملها (نفسى)، حتى تختفي جميع هذه التغيرات الفسيولوجية بسرعة مذهلة.

ومن أهم الظواهر أيضاً تحسن الحالة الصحية الجسمية لكثير من المرضى عند تناولهم لحبوب وكبسولات لا تحتوي على أي مادة فعالة، لكنهم يعتقدون بأنها عقاير مفيدة Placebo effect .. فقد لا تحتوي الكبسولات إلا على قليل من السكر لكن الطبيب يؤكد للمرضى بأنها ذات فائدة مضمونة.. وفي بعض الحالات يقوم الطبيب

بحقن المرضى بمحلول الماء والملح بعد إيهامهم بأن هذه الحقن تحتوي على دواء ممتاز. وقد أثبتت الدراسات المتكررة بأن هؤلاء المرضى تتحسن حالتهم بدرجة واضحة تكاد في بعض الأحيان أن تصل إلى مستوى أولئك الذين تلقوا عقاقير حقيقية.. وقد اهتم العلماء في الآونة الأخيرة بهذا الموضوع ، خصوصاً بعد أن ثبت بأن النشاط المعرفي والإنفعالي للإنسان له تأثير مباشر على مقاومته الطبيعية للأمراض الجسمية Immune System.

فقد اتضح الآن من مئات التجارب والأبحاث أن الضغوط النفسية المزمنة المصاحبة للحزن والاكتئاب والقلق والإحساس بالوحدة القاتلة وفقدان الثقة بالنفس، تؤثر تأثيراً بالغاً على مقاومة الإنسان للأمراض الجرثومية وحتى للسرطان؛ فهذا الضغط النفسي المزمن يجعل الغدة الكظرية Adrenal Glands تزيد من إفرازها للهرمونات المحتوية على مادة الكورتيزون التي تكف من نشاط المقاومة الطبيعية.

وقد كان من تأثير هذه الأبحاث أن ظهر تخصص جديد هو ((علم المقاومة النفسية والعصبية)) Psychoneure-Immunology الذي يجمع بين الأخصائيين في ميدانين مختلفين لم يكن بينهما مثل هذا التعاون في الماضي، ألا وهما ميدان العلوم الاجتماعية وعلم النفس وميدان دراسة كيمياء جهاز المقاومة في الإنسان. كما ظهرت مئات المؤلفات التي تدعو لتحسين صحة الإنسان الجسمية بتغيير أفكاره ومشاعره وانفعالاته، حتى وصف بعض العلماء هذه الظاهرة (بالثورة الثالثة) في الطب الغربي الحديث التي كانت اولها تطور الجراحة وثانيها اكتشاف البنسلين والمضادات الحيوية.

ذلك لأن الذي يشكل فكر الإنسان ونشاطه المعرفي ليس هو الأحداث والمثيرات التي يتعرض لها في بيئته بشكل مباشر، بل الذي يؤثر بالفعل هو تقييمه وتصورات هذه الأحداث والمثيرات.

فقد أثر عن فيلسوف روماني في القرن الميلادي الأول أنه قال: (ليست الأشياء المحيطة بالإنسان هي التي ترعجه بل أفكاره عن هذه الأشياء) .

طاقة التأمل

التأمل علاج الروح والجسد ..

✓ المستوى الأول : سكون الحركة

لكي تبدأ عملية التأمل لابد للتأمل أن يوقف كل وظائف جسده و عقله، بمعنى آخر أن يوقف التأمل الآتي (حركات الجسد - النظر - التحدث - و أهمهم التفكير) .

يقوم المتأمل أولاً بالجلوس ثابتاً دون أن يتحرك مطلقاً و يجذب جلسة التأمل الخاصة باليوجا او جلسة وضعية جلسة اللوتس - حيث انه بهذه الجلسة تتشكل دائرة الطاقة و تمنحك ثبات أكبر ؛ كما لابد من اغلاق الأعين أثناء التأمل .

ثم يبدأ المتأمل في تسكين حركاته تماماً كأنه نائم إلا انه يبقي واعياً؛ وإذا اتقن التأمل في هذه المرحلة تسكين جسده فسيسافر وعيه إلى المستوى التالي.

✓ المستوى الثاني : سكون العقل و الفكر

لابد في هذا المستوى أن يتغلب المتأمل علي الأفكار التي في عقله بأن يجبر عقله أن يتوقف عن التفكير في أي شئ مطلقاً . و ليجتاز المتأمل هذا المستوى او هذا البعد و يسمو فوقه لابد من مراقبة عملية التنفس، فيبدأ في صرف عقله و تفكيره كله إلي عملية التنفس (شهيقاً و زفيراً) و مع التركيز على عملية التنفس تختفي الأفكار من العقل تدريجياً .. مع الوقت سيقبل كم الهواء المستنشق؛ و عندما تختفي الأفكار من عقله تماماً تكون هذه هي حالة التأمل .

ويكتسب المتأمل عند وصوله لهذه الحالة شلال من الطاقة الكونية، حيث تنصب عليه الطاقة صبا كلما أكثر من التأمل بهذه الطريقة، حيث تمتليء قنوات الطاقة (المريديانات) التي تبدأ من قمة الرأس (شاكر التاج) .

عندما تتدفق الطاقة الكونية بكثافة من خلال التأمل عبر مسارات الطاقة فإنها تظهر و تزيل كل الإحتقان الطاقى او الضمادات الأثيرية و تملأها بطاقة جديدة نظيفة و بالتالى يتم الشفاء من جميع الأمراض و الأسقام.

ومن علامات تدفق الطاقة في الجسد الأثيري خلال عملية التأمل الشعور بثقل في منطقة الرأس (الشاكرات التاجية) او بثقل في الجسد عامة ؛ كما قد يشعر بتميل او حكه او الم في منطقه معينة، أن هذه المنطقه في الجسد الأثيري كانت محتقنه او مصابه و هي الآن تمتلئ بالطاقة الكونية ؛ و لذلك ينصح بعدم أخذ أدوية لعلاج هذه الآلام و إنما هذه الآلام ستزول تدريجياً مع المواءمة علي التأمل.. و ستحصل علي جسد سليم من الأمراض و الأسقام الجسدية و النفسية.

و للحصول علي الفائدة الأمثل لابد للجلسة التأملية الواحدة أن تساوي في وقتها عمر الشخص (فالشخص البالغ مثلاً ٣٠ عاماً لابد أن تكون جلسته التأملية ٣٠ دقيقة تقريباً) كما يمكن للأطفال أن يتأملوا أيضاً ابتداء من سن الخامسة .. اجعلوا عظمة الله في كل تأمل تسبيح و تحميد و شكر.

طاقة الانسجام بين الزوجين

قد تتساءل ما سر سعادة زوجين وشقاء آخرين؟ ما سبب نفور شريكين وانجذاب غيرهما؟

هذا سر يكمن في طبيعة الطاقة حيث وضع الصينيون معيار الطاقة في تحديد طبيعة العلاقة بين الزوجين، فقالوا هناك علاقة هادئة متناغمة أشبه بعلاقة الأخوين أو الصديقين لا هي بنافرة ولا هي بجاذبة، وهناك علاقة زوجية فيها انجذاب حاد ورغبة وإثارة وحب مشتعل، وهناك علاقة نافرة كلها مشاكل وخلافات حادة وتعاسة.

إذ يقول الصينيون القدامى أن طاقة الإنسان لها علاقة بسنة الميلاد وقسموا الطاقات على حسب هذه السنوات، فهناك طاقة الماء وهناك طاقة التربة وهي نوعين، وهناك طاقة الشجرة وطاقة المعدن، طاقة النار، وكل طاقة لها خصائصها وإيجابياتها وسلبياتها، وعليك أن تعرف طبيعة طاقتك وطاقة زوجك من خلال سنة الميلاد وتجد تفاعل هاتين الطائفتين، إما أن تكون هادئة أو علاقة مثيرة، أو علاقة نافرة، كأن تكون زوجة من مواليد ٦٧ وهي طاقة المعدن والزوج من مواليد ٥٣ طاقة الماء فإن العلاقة بينهما ستكون مثيرة وداعمة وسعيدة.

وعن تأثير الطاقة وأثرها في العلاقة الزوجية، وجد الصينيون أن هناك علاقات تتناغم وعلاقات تتنافر وعلاقات فيها إثارة وتشويق، فقالوا إن الزوجات تتحدد حسب طبيعة الطاقة بين الزوجين، مثال:

- زواج التجانس (عندما يكون الزوجين من ذات الطاقة).
 - زواج الداعم أو المستقطب (طاقتان متعاقتان).
 - الزواج العدائي (طاقتان متعاكستان).
- وسنأتي بالتفصيل حول مزايا ومساوئ كل زواج على حده.

الآن نعرف ما هي أنواع الطاقات وسنوات الميلاد الخاضعة لكل طاقة:

❖ أولاً: طاقة الماء:

مولود هذه الطاقة ذو شخصية (شفافة) من حيث قدرته على التأقلم بمرونة وحرية تجاه أي شخصية أخرى أو موقف ما، وهذه الشخصية محببة عادة وسهلة المراس وغالباً ما تشارك في أعمال إبداعية وكتابية أو أي شكل آخر من التواصل، وإذا ما ألمّ الضعف بمولود الماء فقد تبلغ قدرته على التأقلم بأقصى حدها لدرجة تسمي معها شخصيته مبهمة، مترددة وتفتقر إلى نضوج الرأي والتوجه، ورغم أن مواليد طبيعة الماء يبدون متحفزين وطيبين الخلق فإنهم أقوىاء من الداخل وهم ذوو آذان صاغية إلا أنهم في الأغلب لا يفصحون عن مشاعرهم الحقيقية ويبرعون في الاحتفاظ بالأسرار، وهم ذوو بصيرة نافذة وقدرة على رؤية المواقف من كل جوانبها ومتى كانوا في معرض المحادثة يراعون مشاعر الآخرين ويصوغون إجاباتهم وفقاً لها، الأحكام الصادرة عنهم لا يشوبها غموض وأفعالهم مدروسة ويتمتعون بمواصفات القيادة.

ويبرع المائيون في العلاقات الاجتماعية ويهتمون بالآخرين غير أنهم قد يشعرون داخلياً ببعض الكبرياء، هم يعشقون وجود بركة في أرضهم أو حوض أسماك في منازلهم، ويبدون مواليد هذا البرج اهتماماً بالجنس الآخر وقد تكون لهم علاقات غرامية متعددة، مع ذلك فالتحفظ من شيمهم ويبقون على سرية علاقاتهم الشخصية وغالباً ما ينجحون في إنشاء مؤسسة أو تأسيس عمل تجاري.

الأشخاص الذين يقعون في هذه السنوات تصنف طاقاتهم بالماء: (١٩٠٩، ١٩١٨، ١٩٢٧، ١٩٣٦، ١٩٤٥، ١٩٥٤، ١٩٦٣، ١٩٧٢، ١٩٨١، ١٩٩٠، ١٩٩٩، ٢٠٠٨).

❖ ثانياً: طاقة التربة:

طاقة التربة تنقسم إلى ثلاثة أقسام:

- ١- التربة السوداء.
- ٢- التربة الصفراء.
- ٣- التربة البيضاء.

جميع المنتسبين إلى أنواع التربة الثلاثة هم ذوو شخصية متوازنة متمركزة على الذات، وتنتمى بالاستقرار، ومواليد هذه الطاقة هم أكثر أماناً واستغراقاً في التفكير ويتميزون بالصدق ويحققون النجاح نتيجة جهد متواصل وطول عناء، ويأتي النجاح متأخراً عادة لهؤلاء وقد يظهرون حساسية مفرطة ويتأقلمون بصعوبة مع أي تغيير مفاجئ، ولا يفتح مواليد هذه الطاقة قلوبهم للآخرين بسهولة ويفضلون الوحدة وأحياناً يهتم هؤلاء بالتفاصيل ويميلون إلى الكمال، والترابيون متطلبون وقد يلحون في الطلب لدى الإعراب عن آراءهم وتتمحور محادثاتهم حول العمل ولا يحبذون هدر الوقت بلا طائل، وهم قادرون على تكريس أنفسهم لاحتياجات الآخرين يعمدون إلى المماثلة أحياناً ويروق لهم المنتمون إلى المعدن ويتزاجون معهم (سنذكر لاحقاً طاقة المعدن وصفات الأشخاص المولودين تحت هذه الطاقة) ويتمحور عملهم حول مشروع أو مجال معين يثابرون في سبيل تحقيقه بحيوية ونشاط ويحرزون النجاح في المجالات المتخصصة أكثر منه في المنظمات، وتدفعهم ميولهم الساعية إلى الكمال إلى القيام بالأشياء بأنفسهم بدلاً من تفويض الآخرين عنهم.

والأشخاص التابعين لهذه الطاقة هم مواليد تلك السنوات:

التربة البيضاء: (١٩٠٢، ١٩١١، ١٩٢٠، ١٩٢٩، ١٩٣٨، ١٩٤٧، ١٩٥٦، ١٩٦٥، ١٩٧٤، ١٩٨٣، ١٩٩٢، ٢٠٠١).

التربة السوداء: (١٩٠٨، ١٩١٧، ١٩٢٦، ١٩٣٥، ١٩٤٤، ١٩٥٣، ١٩٦٢، ١٩٧١، ١٩٨٠، ١٩٨٩، ١٩٩٨، ٢٠٠٧).

التربة الصفراء: (١٩٠٥، ١٩١٤، ١٩٢٣، ١٩٣٢، ١٩٤١، ١٩٥٠، ١٩٥٩، ١٩٦٨، ١٩٧٧، ١٩٨٦، ١٩٩٥، ٢٠٠٤).

❖ ثالثاً: طاقة الشجرة

هناك مجموعتان لمواليد الشجرة:

الشجرة الخضراء الفاتحة:

يمثل الرقمان ٣ ، ٤ شخصيات ربيعية، ومواليد الشجرة شديداً عاطفة والإنفعال والشاعرية المثالية ويخططون لأهداف بعيدة الأمد ويعتقدون القيم الجمالية أو الروحانية، هم نشيطون، حيويون، محبوبون للمعرفة وعند الحد الأقصى قد تتجاهل هذه الشخصية الجوانب العلمية للحياة وتميل إلى التفكير السطحي، وأحياناً يقدم مواليد الشجرة (٣) الفعل على التفكير ومعظمهم ذو طباع حادة ومع ذلك غالباً ما يكونوا جيدين وعادة تظهر مشاعرهم على محياهم فوراً فتحمر وجوههم خجلاً وهم واضحون بشأن ما يفضلونه وما يمتنونه، كما أنهم متشبثون بآرائهم، يعبرون عن أنفسهم بطريقة مستقيمة ويصعب عليهم أن يكذبوا، وينظر إليهم الآخرون على أنهم متشبثون بآرائهم ويتمتعون بإرادة حديدية، ويحمل العديد من مواليد الشجرة (٣) في حناياهم أسرار دفينية يخشون إطلاع الآخرين عليها، ويتميزون بسرعة الخاطر ويحبون التفوق في ما يقومون به، يغالون في احترام آباءهم ويراعون مشاعر كبار السن، هم أصحاب ميول رومانسية حادة، وغالباً ما ينجذبون إلى من يسعون وراء المثاليات ويكره معظمهم الرتابة في العمل، ومع ذلك فمن صالحهم تكريس أنفسهم لمشروع واحد أو مغامرة واحدة.

وغالباً ما يعرف مواليد الشجرة ٣ الشهرة أو النجاح قبل بلوغهم سن الثلاثين، وإذا ما تمكنوا من العمل في منظمة سرعان ما تتم ترقيةهم ونراهم ينجحون في كسب المال.

من حيث مهنتهم النموذجية:

كهربائيون، أخصائيو اتصالات، مؤلفون، موسيقيون، مغنون، خبراء كمبيوتر، مديرو احتفالات، جراحون، مارشالات عسكرية، خبيرو فنون قتالية، سياسيون، صحافيون، مستكشفون، مخترعون.

الشجرة الخضراء الداكنة (٤):

يمثل هذا الأخضر كبر السن والنضج، ويميل مواليد هذه السنة إلى التفكير، وهم عمليون ويظهرون مثالياتهم برومانسية أقل، لكن بطموح أكبر وأهداف ذات توجه اجتماعي، ورمز هذا البرج شجرة كبيرة ناضجة. ومواليد الشجرة ٤ على نوعين:

الأول أكثر خضوعاً وذو قدرات هائلة على التحليل ومهارة فذة في مجال النظريات، ويشكل المنتمون إلى هذا النوع فلاسفة عظماء وعلماء إداريون وغالباً ما تحظى إسهاماتهم بتقدير الجميع.

ويندرج في هذه الفئة من حازوا على جائزة نوبل، أما مواليد النوع الثاني فنراهم يراعون مشاعر الآخرين ولديهم وجهات نظر مختلفة، وهم مثاليون إلا أنهم يفتقرون إلى الواقعية أحياناً، ويهدرون الكثير من الوقت والطاقة والمال، وتتتاب مواليد فنتي الشجرة ٤ رغبة جامحة لنيل الحرية وتحقيق العدالة، وهو ما قد يدفعهم للتمرد على السلطة القائمة، وهم فصحاء يمتلكون قدرة على التأثير في الآخرين، ومع ذلك يبقى التردد إحدى صفاتهم فيجاورن الغالبية ثم يأسفون على ذلك لاحقاً، ومواليد الشجرة ٤ يضحكون من صميم القلب وكثيراً ما يربتون على ظهور الآخرين مودة.

الرومانسية المفرطة سمة مواليد هذا البرج وينغمس رجال الشجرة ٤ في الملذات، يعانون غالباً بسبب الحب، ويتزوجون في وقت مبكر جداً أو متأخر، وقد يسعون وراء المخاطر المالية معرضين أنفسهم لعدم الأمان مادياً، ويحبذ مواليد الشجرة شغل وظائف في التنظيم، بيد أن تفاصيل العمل لا تستهويهم، ويبرع هؤلاء متى كانوا مستشارين في مؤسسة، ويعملون على توجيه مسارها العام، ولا يستهويهم التطرق إلى الأعمال الدقيقة المنظمة تفصيلاً.

من حيث مهنتهم النموذجية:

عاملو تصدير واستيراد، نجارون، حرفيون، فنانون فلكوريون، مندوبو مبيعات، وكلاء سفريات، مذيعون، ناشرون، منتجون، سينمائيون، مديرو تلفزيون، منفذو إعلانات، أمناء مخازن، سماسرة بالبورصة، مديرو متاجر، مصممو أنسجة، مصنعو ملابس.

الأشخاص المولودون تحت طاقة الشجرة الخضراء الفاتحة (٣) هم:

١٩٠٧ - ١٩١٦ - ١٩٢٥ - ١٩٣٤ - ١٩٤٣ - ١٩٥٢ - ١٩٦١ - ١٩٧٠ - ١٩٧٩ - ١٩٨٨ - ١٩٩٧ - ٢٠٠٦.

الأشخاص المولودون تحت طاقة الشجرة الخضراء الداكنة (٤) هم:

١٩٠٦ - ١٩١٥ - ١٩٢٤ - ١٩٣٣ - ١٩٤٢ - ١٩٥١ - ١٩٦٠ - ١٩٦٩ - ١٩٧٨ - ١٩٨٧ - ١٩٩٦ - ٢٠٠٥.

❖ رابعاً: طاقة المعدن

١ - المعدن الأبيض (٦):

ينبثق عن سنتي المعدن أشخاص يتسمون بالإنكفاء والانضباط الذاتي، وتتمثل السمات العامة لهؤلاء في القوة والانضباط الذاتي والاهتمام بالسلوك النظامي والخُلقي، إضافة إلى الحس المنطقي التحليلي الفذ، ويتمتع مواليد المعدن (٦) بقدرة

عقلية أكبر من غيرهم، وتشكل العلاقات الاجتماعية عائقاً بالنسبة إليهم، إذ يصعب عليهم توجيه طاقاتهم إلى الخارج والتأقلم بحرية مع وجهات نظر الآخرين، ويجسد المعدن (٦) اللون الأبيض الفضي اللامع، كما يجسد المهارة والميول الفكرية، ويتمتع مواليد المعدن (٦) بإرادة صلبة، وغالباً ما يعملون وفقاً لمعتقداتهم، هم قليلو الكلام ولا ينصاعون بسهولة لآراء الآخرين، الهزيمة عدوهم الأول ولهم تفضيلات واضحة.

ويتمتع مواليد المعدن (٦) بطابع قيادي مميز، ورغم أن سلوكهم ينم عن بعض الكبرياء ظاهرياً فإنهم على قدر من الهشاشة داخلياً، وقد ترتقي مهاراتهم بهم إلى أعلى المناصب في مؤسسة ما، لكنهم يشعرون بالأسى متى أخفقوا في نيل مرادهم هذا، وغالباً ما يويخون مرؤوسيهـم ولا يكفون عن محاولة فرض قواعد السلوك والانضباط على من حولهم، من هنا يبدي لهم محيطهم كل الاحترام، لكن يفضل الناس البقاء بمنأى عنهم.

ويصف مواليد المعدن (٦) بالأمانة والاستقامة ولديهم قدرات إبداعية عظيمة ويأخذون على عاتقهم الكثير من المشاريع، وتبهرهم الآلات والمعدات، وتستقطب أخبار الحروب والمباريات الحماسية انتباههم، هم ذو تفكير متحفظ وإن كانت العواطف تسيطر عليهم في الكثير من الأحيان.. وتتميز نساء هذا البرج بصراحة القول والفعل، ومواليد المعدن (٦) ناشطون رومانسياً لكن سرعان ما تقترب مشاعرهم الجياشة.

من حيث مهنتهم النموذجية:

ساسيون، موظفون حكومة، محامون، معلمون، مفكرون، ممولون، تجار أحجار كريمة، مستثمرون، ميكانيكيو طائرات أو سيارات، خبرات تقويم، حراس، تجار حبوب، صيارفه، مهندسو تعدين، رياضيون.

٢ - المعدن الأحمر (٧):

يعد مواليد هذا البرج من أكثر الأشخاص العمليين، والأكثر انسياقاً وراء الماديات، مقارنة بباقي الأنواع التسعة الأخرى قاطبة، ولكن مواليد المعدن (٧) ليسوا على القدر نفسه من المهارة والثقافة اللتين يتمتع بهما مواليد المعدن (٦)، إلا أنهم يميلون إلى اكتساب المزيد من القوة والخبرة بمرور الأيام، ناهيك عن القدرات التنظيمية التي يتمتعون بها.

ويتصف المعدنيون (٧) بالذكاء والطبيعة النشطة، ويتابعون أخبار الموضة ويرتدون عادة أحدث الأزياء وأغريها، إضافة إلى ذلك هم يبرعون في مجال العلاقات الإنسانية، غالباً ما يكونون صانعي سلام أو وسطاء يسعون إلى إنهاء الصراعات وأحياناً تهب فيهم نزعة السيطرة على الآخرين، وينجذبون للفخامة ويحبون الخروج لتناول الطعام، وطلاقة اللسان ميزة أصحاب هذا الرقم وهي مفتاحهم إلى النجاح، وهم يحتكمون إلى العقل والمنطق في علاقاتهم العاطفية، ورغم انجذاب الجنس الآخر إلى مواليد الرقم (٧) فإن المعدنيين شديدي التأني في اختيار شركائهم، يتفوق مواليد هذا البرج في العمل وما أبرعهم في إدارة النواحي المالية، وهم يلفتون أنظار رؤسائهم ولذلك سرعان ما يبتأون أعلى المناصب.

من حيث مهنتهم النموذجية:

محاسبون، تجار، إداريون، أساتذة جامعيون، محاضرون، محامون، سكرتيريون، مخططو مدن، خبراء فنون قتال، ثوريون، فنانون، أطباء أسنان، خبراء ترفيه، ممولون، مضيفو - مضيفات طائرات، مندوبو مبيعات، مديرو مطاعم، مديرو متاجر مجوهرات.

الأشخاص المولودون تحت طاقة المعدن الأبيض (٦):

١٩٠٣ - ١٩١٢ - ١٩٢١ - ١٩٣٠ - ١٩٣٩ - ١٩٤٨ - ١٩٥٧ - ١٩٦٦ - ١٩٧٥ - ١٩٨٤ - ١٩٩٣ - ٢٠٠٢ .

الأشخاص المولودون تحت طاقة المعدن الأحمر (٧):

١٩٠٤ - ١٩١٣ - ١٩٣١ - ١٩٤٠ - ١٩٤٩ - ١٩٥٨ - ١٩٦٧ - ١٩٧٦ - ١٩٨٥ - ١٩٩٤ - ٢٠٠٣ .

❖ خامساً: طاقة النار الأرجوانية (٩)

يعتبر هذا النوع من أعلى مستويات الطاقة وأكثرها نشاطاً في دورة المراحل التسع. مواليد عام النار شديداً الهمة، منفتحون، واجتماعيون مرحون، يوفق هؤلاء عادة في توجيه طاقاتهم إلى أهداف غالباً ما يحققونها وإن صاغها آخرون، هم بارعون في التعامل مع الجمهور أيضاً. وخلافاً لمواليد الماء الأبيض (١)، ترى الناريين (٩) يمتلكون آراء واضحة في كل المواضيع تقريباً، رغم افتقار آرائهم إلى النضج واتسامها بالسطحية في معظم الأحيان. إلى هذا، قد ينزعون بسهولة إلى التصرف بتهور وتلقائية ومن دون تفكير. ولديهم حب كبير لاغتراف المعرفة، ويمتازون بسرعة الخاطر والفتنة الفذة، ويصعب عليهم أحياناً إقامة صداقات إن لم توافق آراؤهم آراء الغير . ويتصرفون بلباقة لبلوغ أهدافهم وإن افتقروا إلى طيبة القلب، ويغالي مواليد النار (٩) بثقتهم بأنفسهم ويعيرون التفاصيل البحتة اهتماماً كبيراً، ويلاحظون بسرعة عيوب الآخرين ويشيرون إليها، ولكنهم يرفضون كل انتقاد ضدهم. وهم يثبتون جدارة حقة في مجال العلاقات العامة. ولبعض الناريين أفكار ليبرالية حيال الجنس، في حين يؤمن البعض الآخر بالنقيض. وتتزوج نساء هذا البرج من رجال متقنين ومستقرين اجتماعياً . وبعد الزواج يميل مواليد النار إلى التركيز على

أسررتهم وأنفسهم في آن، من العسير عليهم العمل ضمن فريق، ويحرزون بالتالي نجاحات أكبر متى عملوا بشكل مستقل . وغالباً ما ينجحون على الصعيد المالي .

من حيث مهنتهم النموذجية :

سياسيون، مفكرون، كتاب، صحفيون، فنانون، حرفيون، مصورون، منفذو إعلانات، ممثلون، محاسبون، قضاة، عارضو أزياء، أخصائيو تجميل، مصممو أزياء، مقدمو برامج إذاعية أو تلفزيونية، أطباء، مدرسون.

الأشخاص المولودون تحت طاقة النار الأرجوانية (٩) هم :

١٩٠١ - ١٩١٠ - ١٩١٩ - ١٩٢٨ - ١٩٣٧ - ١٩٤٦ - ١٩٥٥ - ١٩٦٤ -

١٩٧٣ - ١٩٨٢ - ١٩٩١ - ٢٠٠٠

❖ زواج التجانس (كلا الزوجين من الطاقة نفسها):

المزاي: يمكنهما التفاهم بسهولة والتواصل على أكمل وجه واتخاذ مواقف مختلفة بطرق متشابهة وتكون العلاقة أشبه بعلاقة أخ بأخته أو علاقة بين زملاء، وينشأ عن هذا زواج سلمي سعيد.

المساوي: من شأن هذه المسالمة أن تبعث فيكما الملل، وبما أن حياتكم المنزلية متناغمة فعلاً فسوف يصعب عليكما أن تتطورا ما لم تفتحا على الآخرين وتبحثا عن التحديات في العالم الخارجي وبدعم إقدامكما على ذلك يمسي الزواج أكثر مللاً وينحل سريعاً من جهة أو ينجذب أحكما إلى طرف ثالث يكون النقيض من جهة أخرى ويحتمل ألا يتفهم الزوج المغامر هذا الشخص الثالث تماماً لكن هذا الأخير سيضفي على حياة الأول بعضاً من مشاعر الإثارة والرومانسية.

والآن نذكر كيف يتم الانسجام أو التناظر بين الطاقات في العلاقة الزوجية، هناك ثلاثة أنواع من الزواج كما يصفها الصينيون وفقاً للطاقات ولها مزايا ومساوئ وهي:

❖ الزواج الداعم أو المستقطب - طاقتان متعاقتان (الشجرة والنار)، (التربة

والمعدن)، (المعدن والماء)، (الماء والشجرة).

المزايا:

في هذه الحالة يقوم بينكما استقطاب كافٍ وتجاذب كبير بحيث يضيف على حياتكما بعض التشويق والإثارة ويفسح المجال أمام كل منكما لتطوير نفسه وتحدي أحدهما الآخر، وفي الوقت نفسه نظراً لوجود علاقة وثيقة بينكما وهي علاقة داعمة موجهة سيسهل على أحدهما الخروج إلى المجتمع والعمل بنشاط مما يؤدي بالزواج إلى الانفتاح على الخارج.

المساوئ:

ليست كثيرة في هذا النوع من الزواج، لكن الزوجين يشعران بأن هذا الزواج، لكن الزوجين يشعران بأن هذا الزواج أحادي الجانب ويسعيان إلى دفع الطرف الداعم إلى تولى زمام الأمور، والطرف المتحكم إلى تقديم المزيد من الدعم.

❖ الزواج العدائي

طاقتان متعاكستان (الشجرة والتربة، النار والمعدن، التربة والماء، المعدن والشجرة، الماء والنار).

المساوئ:

قدمت المساوئ على المزايا هذه المرة لأنها أشد وضوحاً بما أنكما من برجين متعاكسين فسوف يتعذر عليكما التفاهم والتواصل والاتفاق على أمر ما وتثور التناقضات مع كل حركة وسكنة.

المزايا:

إذا ما تمكنتما من العيش بتناغم فقد تتدبران وسيلة للتواصل والتشارك في الأفكار والتغلب على أوجه الاختلاف بينكما، عندئذ ستصبح علاقتهما وثيقة حقاً ولن تحتاجا بعدها إلى مغادرة المنزل، فالتحدي قائم للعمل على تطوير أنفسكما وسيكون إدخال التناغم على هذا الزواج بمثابة عبرة شاملة عن الحياة لكل منكما الأمر الذي سيجعلكما أكثر مرونة، وإذا ما استطعتما الأخذ على عاتقكما المزيد من التحديات

الخارجية فستكون إسهاماتكم في المجتمع إسهامات فريدة وقيمة رغم استغراقكم سنوات طويلة لتحقيق ذلك.

ميثيو كوشي - (علم الطاقات التسع).

طاقة الصلاة

فرض الإسلام الصلاة على الإنسان، ولم يأتِ هذا من فراغ وما كان الهدف منه إثقال كاهله، ولكنها كانت لصالحه نفسياً وجسدياً بالإضافة إلى الأجر المترتب على أدائها، فالصلاة بما فيها من ركوع وسجود؛ يعتبره العلماء اليوم من أروع الإجراءات الطبية الحاسمة لتأمين نشاط عالٍ للشرابيين الدماغية والتي يمكن أن تعمر طويلاً وتكون وقاية من التراجع العقلي بفقدان قابليات المخ مع تقدم السن، كما أن المرونة التي تحصل عليها الشرابيين الدماغية عند المصلي تقيه من حوادث الإغماء وفقد الوعي الفجائي عند تغير الوضعية أو النهوض الفجائي رافعاً رأسه بسرعة، والتي تحصل عند الأشخاص العاديين لنقص كتلة الدم في التلافيف الدماغية.

الصلاة هي : (الدعاء)، وشرط (الإجابة) لهذا الدعاء هو أن يكون الإنسان في حالة خشوع وتركيز، ومن هنا، فالخشوع ركن من أركان الصلاة، ومحلّه الذي يقود بناء الإنسان لتلقي أنوار الطاقة العلوية، ونظراً لأهمية أفعال الصلاة _ الحركية _ كتدريب حيوي للجسم يتم على مراحل فسوف نستعرض كل حركة منها وما ينتج عن ذلك من تأثيرات غريزية على أجهزة البدن مسترشدين بصفة صلاة النبي صل الله عليه وسلم في أسلوب أداء كل حركة.

❖ أفعال الصلاة وتأثيرها الإيجابي على طاقة الجسم:

النية : هي تهيئة الروح لبدء الوصال مع الله والذات العليا، فتستعد بوابات الطاقة للإنفتاح على المصادر العلوية.

تكبيرة الإحرام : تعني بدء ذلك الوصال .. عند رفع اليدين ، يتجه باطن اليدين ناحية بيت الله الحرام بمكة المكرمة، فهناك مصب الطاقة والأنوار القدسية العلوية على كوكب الأرض، ومنه تشع هذه الأنوار إلى جميع أرجاء المعمورة.

وتعمل باطن اليدين كجهاز الإستقبال الذي يلتقط موجات الطاقة السابحة في الأثير، فتصب في الصدر حيث القلب .. اليدين هما جناحا القلب المستقبلان للطاقة الكونية ويطون الأيدي تعمل على جذب واستقبال عناصر الطاقة ، سواء كانت واردة من السماء ، أو من بيت الله الحرام في مكة المكرمة.

ولقد ثبت علمياً أن الطاقة الكونية تتدفق خلال جسم الإنسان في الوضع واقفا ، عبر مراكز الطاقة، والجسم يلعب دور الوسيط الذي تمر من خلاله تلك الطاقة إلى الأرض؛ وبالتالي الإنسان داخل الصلاة ، ترتفع ذبذباته ، فيقوم جسمه بدور الهوائي الجيد إستقبال هذه الطاقة الكونية، وكلما زاد صفاء وهذوء الإنسان كلما زادت تبعاً لذلك قوة استقطاب الطاقة الكونية، فالإنسان في الوضع واقفا ، تحيط به هالاته، يستقبل الطاقة الكونية والزائد عن حاجته يسري إلى الأرض.

القيام والتكبير : تبدأ الصلاة بوضعية الوقوف باعتدال مع تباعد القدمين قليلاً، ثم يكبر العبد في خشوع بادئاً صلاته برفع الذراعين أماماً وإلى الأعلى مع ثني المرفقين واضعاً إبهاميه حذاء شحمتي أذنيه رافعاً صوته بالتكبير. ثم يخفض ذراعيه أماماً وإلى أسفل مسنداً إياهما تحت الصدر، أعلى منطقة البطن واضعاً اليد اليمنى فوق اليد اليسرى فينتج عن ذلك ضغط خفيف على تلك المنطقة مؤثراً عليها بما يشبه التدليك الذاتي لأعصاب الضفيرة الشمسية والحجاب الحاجز الخاصة بانتظام وعمق حركات التنفس إن تكرار حركة الذراعين يتكرر في الصلاة الرباعية ١٠ مرات، وهذا كافٍ لتحريك وتنشيط مجموعة العضلات والأربطة والمفاصل للذراعين والكتفين، كما أن المحافظة على سلامة الإعتدال طيلة الوقوف للقراءة ينشط مجموعة العضلات المضادة لعمل الجاذبية الأرضية. هذه الحركات تساعد على الاحتفاظ بمرونة مفاصل الكتفين والمرفقين واليدين، وتقي من الإصابة من التصلب المفصلي.

الركوع : تعمل في الركوع مجموعة كبيرة من العضلات، وهي في انقباضها ومقاومتها لقوة الجاذبية الأرضية تساعد على تنمية وتحسين النغمة العضلية.. ومع ثبات وإطالة فترة الركوع تحدث استطالة لألياف العضلات خلف الساقين. وتعمل على اتزان درجة انقباض عضلات الفخذ الأمامية والخلفية وتعمل على تقويتها وبذلك تقي من تمزقها أثناء الأعمال الحياتية اليومية.. كما يساعد الركوع على زيادة مرونة ومقوية الأربطة والعضلات على امتداد العمود الفقري مما يخفف أو يقي من الإصابة بأوجاع الظهر والانزلاق الغضروفي كما يزيد من معدل التهوية الرئوية.

و احتفاظ عضلات العنق بوضعية ثابتة أثناء الركوع تزيد العود الوريدي إلى القلب وينشط المضخة الوريدية في البطن لتدفع بالدم نحو القلب مستفيدة من انقباض جدار البطن ومن تقليل عمل الجاذبية الأرضية المعوقة لحركة الدم من أسفل إلى أعلى مما يجعل للقلب قدرة عجيبة على سحب الدماء، وفي الركوع تنشيط لثلاث غدد متجاورة، وهي (عجب الذنب)، (الكلى)، (الضفيرة الشمسية)، وهي الغدد الثلاثة التي تستقبل الطاقة من أسفل لأعلى.

الاعتدال من الركوع : تبدأ حركة الرفع من الركوع بانقباض عضلات العنق لرفع الرأس أولاً، ثم عضلات الظهر لمدّ الجذع عالياً ليعتدل واقفاً مع استرخاء الذراعين بعد الرفع.. عندها تصبح عضلات البطن في وضع بين الانقباض والاسترخاء.. ويخف الضغط داخل تجويف البطن بدرجة ملحوظة فتهدأ عضلة الحجاب الحاجز إلى أسفل مؤدية إلى حدوث شهيق عميق لا إرادي، يعقبه زفي لا يقل عنه شدة.. وهذا يؤدي إلى اندفاع الدم من تجويف البطن والأطراف نحو القلب ، يتيح الفرصة للدماء المحتقنة في الطرفين السفليين للاندفاع إلى أوردة البطن ومنها إلى القلب.

السجود : معروف أن الإنسان يتعرض خلال عمره لجرعات زائدة من الإشعاع حيث يعيش في معظم الأحوال وسط مجالات كهرب ومغناطيسية ؛ الأمر الذي يؤثر على الخلايا ويزيد من طاقته ، ولذلك فإن السجود يخلصه من الشحنات الزائدة التي تسبب العديد من الأمراض.

ينتقل المصلي من الوقوف إلى السجود بحركة هُوي مفاجئة تشمل كامل الجسم مرة واحدة على الأرض، ثانياً جميع مفاصله، واضعاً يديه على الأرض قبل ركبته ، موزعاً ثقل جسمه على سبعة أعظم ، مستنداً على باطن كفيه مع رفع المرفقين ملاحظاً عدم التصاق الساعدين بالأرض. وتتحرك أثناء هذه العملية أكبر مجموعة من العضلات والأربطة، وحتى يتمكن الجسم من اتخاذ وضعية السجود، و مع تكرار هذه العملية في الصلوات الخمس؛ تزداد مرونة العمود الفقري، وجميع مفاصل البدن، كما تعتبر عملية وقائية، وعلاجية لحالات تصلب المفاصل والإنزلاق الغضروفي ، و قد أثبتت الدراسات الطبية أن لحركة السجود تأثيرات بالغة على الدورة الدموية كانت مثار إعجاب لكل الأطباء غير المسلمين الذين درسوا أفعال الصلاة فلقد تبين أن قابليات الإنسانية الذكائية والفكرية تزداد عند قدوم كميات كبيرة من الدماء لتروية الحجر الدماغية، وإن انخفاض الرأس في حركات الركوع والسجود يؤدي إلى زيادة التروية الدموية داخل القحف.

أما تكرار هذه الحركات بشكل متواتر فهو يدرب الشرايين الدماغية على التقلص والانبساط ويزيد من قدرتها على تنشيط الدورة الدموية في الدماغ.

كما يعمل السجود على إيقاظ وتنشيط ثلاث غدد، هي على التوالي: (الغدة الدرقية) بالرقبة، و(الغدة الصنوبرية) بالجبهة، و(الغدة النخامية) بقاعدة المخ.. وهذه الغدة الثلاثة يتدفق إليها الدم أثناء السجود فتأخذ نصيباً وافراً منه، إذ أن وجودها أعلى (الضفيرة القلبية) يضعف من صعود الدم بعكس الجاذبية.

ولذلك، فإن وضعية السجود تسمح بمرور كمية وفيرة من الدم إلى تلك الغدد، مما يؤدي إلى حدوث زيادة كبيرة في عملية استقبالها للطاقة الكونية.

كما لاحظ العلماء أن السجود ينشط المضخة الوريدية في البطن إلى أقصى درجة ممكنة، كما يزيد من قدرة مضخات الأوردة في الساقين على تفريغ الأوردة السطحية ودفع الدم إلى الأوردة العميقة.. وبهذا يلعب دوراً مهماً في مكافحة الدوالي والوقاية من التهاب الأوردة في الساقين أو التقليل من شدتها.

كما أن وضعية السجود تساعد على تفريغ هواء الزفير، كما تؤدي إلى انحدار ما تجمع من مفرزات مخاطية من التفرعات الرئوية إلى القصبة الهوائية ومنها إلى الخارج مما يتيح للرئتين النظافة من المفرزات المرضية والطبيعية والقدرة على الامتلاء بالهواء النقي.

كما أن خبراء الطب الطبيعي يرون أن وضعية السجود هي الأفضل للتخلص من المفرزات القحيحة عند المصابين بخراج في الرئة، و يزيد السجود من نشاط الجهاز الهضمي وفعاليته نتيجة تلامس وضغط الفخذين على جدار البطن فتكون بمثابة تدليك _مساج _ يقوي جدار البطن ويساعد على زيادة الحركة الحيوية للمعدة والأمعاء، فينشط الهضم ونقل الإصابة بالإمساك.

وبذلك يعتبر السجود من أروع الأوضاع في التدريبات البدنية فائدة للإنسان ومنه استمدت " اليوجا " حيث يكون أحد أوضاع تدريباتها.

السجود ونظرية التخابط بين الخلايا: التخابط هو نوع من التفاعل بين الخلايا وهو يساعد الإنسان على الإحساس بالمحيط الخارجي والتفاعل معه وأي زيادة في الشحنات الكهرومغناطيسية التي يكتسبها الجسم تسبب تشويشاً في لغة الخلايا وتفسد عملها مما يصيب الإنسان بما يعرف بأمراض العصر مثل الشعور بالصداع والتقلصات العضلية والتهابات العنق والتعب والإرهاق إلى

جانب النسيان والشرود الذهني ويتفاقم الأمر إذا زادت كمية هذه الموجات دون تفريغها فتسبب أوراماً سرطانية .. ويمكنها تشويه الأجنة لذلك وجب التخلص من هذه الشحنات وتفريغها خارج الجسم بعيداً عن استخدام الأدوية والمسكنات وآثارها الجانبية، **والحل ...؟؟؟**

لا بد من وصلة أرضية لتفريغ الشحنات الزائدة والمتوالدة بها وذلك عن طريق السجود للواحد الأحد كما أمرنا حيث تبدأ عملية التفريغ بوصل الجبهة بالأرض ففي السجود تنتقل الشحنات الموجبة إلى جسم الإنسان من الأرض .. وتنتقل الشحنات السالبة من الجسم عبر الجبين إلى الأرض، وبالتالي تتم عملية التفريغ خاصة عند السجود على السبعة الأعضاء (الجبهة والأنف والكفان والركبتان والقدمان) وبالتالي هناك سهولة في عملية التفريغ.

وتبين من خلال الدراسات أنه لكي تتم عملية التفريغ للشحنات لابد من الاتجاه نحو مكة في السجود وهو ما نفعله في صلاتنا (القبلة) لأن مكة هي مركز اليابسة في العالم وأوضحت الدراسات أن الاتجاه إلى مكة في السجود هو أفضل الأوضاع لتفريغ الشحنات بفعل الإتجاه إلى مركز الأرض الأمر الذي يخلص الإنسان من همومه ليشعر بعدها بالراحة النفسية ، و هكذا فإن حركة السجود تعتبر بتكرارها اليومي من أروع الرياضات لجهاز الدوران في الدماغ ، والذي تزوده بكميات إضافية من الدم فتضاعف قدراته الذهنية والفكرية .

أقسام الوجه وعلم الفراسة: قال عز وجل (سَيَمَاهُمْ فِي وُجُوهِهِمْ مِنْ أَثَرِ السُّجُودِ) الفتح(٢٩). فقد قُسم الوجه لثلاثة أجزاء:

العلوى: من أعلى الجبهة حتى الحاجبين، ويمثل المستوى الروحي والعقلي ..

الأوسط: من الحاجبين حتى طرف الأنف، وهو خاص بالحواس وقدرة ابتكار الإنسان الحسية.

السفلى: من طرف الأنف إلى أسفل الذقن، ويمثل الجزء البدني.

فإذ اكان: الجزء الأوسط أكبر من غيره، دل ذلك على أن: القدرات الحسية لهذا الشخص أكثر من القدرات الأخرى وهكذا.

ومن إعجاز خلق الله : أن أعضاء الجسم (ممثلة في الأنف والجبهة) ضمن الأعضاء التي تسجد لله عز وجل.. فسبحان الخلاق العظيم: الذي جعل فسجود الأنف والجبهة بالأرض: سجود كل الأعضاء في آن واحد!

القعود بين السجدين : وحتى ينتقل المصلي من وضعية السجود يدفع الأرض بيديه مع رفع الرأس والذراع عالياً حتى ينتصب الذراع ويشكل زاوية قائمة مع الفخذين، وبهذا يحدث انثناء كامل لمفصلي الركبتين، مع وضع اليدين على الفخذين ملصقاً براحتيه عليهما ومحدثاً استرخاء لعضلات اليدين.

وتتحرك أثناء هذه الحركة عضلات كثيرة وخاصة المستقيمة الظهرية، كما يحدث ضغط كبير على عضلات الساقين وخلف الفخذ مما يسبب التصاق الأوردة السطحية وتخلص من دمائه امندفعة إلى العمق، كما يحصل المصلي أثناء اتخاذ الوضعية على حركة شهيق عميقة مما يساعد على زيادة التهوية الرئوية، وينشط عمل المضخة الرئوية الصدرية والبطنية لتعمل بأقصى طاقة ممكنة، و تؤكد عملية السجود الثانية ثم الرفع منه على التخلص من بقية الدماء المحتقنة في أوردة الساقين مما يساعد على الوقاية من الإصابة بالدوالي.

النهوض من السجود إلى الوقوف : يقوم المصلي من سجوده ليقف دافعاً الأرض بكلت ايديه حتى يتم اعتداله واقفاً بشكل كامل. ويشارك لإتمام هذه الحركة من عضلات اليدين والفخذين وعضلات الظهر الكبيرة وبهذا تعتبر هذه الحركة من أفضل أنواع التدريبات البدنية وأيسرها من أجل تنمية وتقوية هذه

العضلات، والأربطة المفصلية العاملة، وإكساب معظم المفاصل مرونة ورشاقة مما يساعد في المحافظة على سلامة القوام واعتداله.

جلوس التشهد : والجلوس هنا شبيه بما يحدث في القعود بين السجدين، إلا أن طول مدته يؤدي إلى زيادة الضغط على عضلات الساقين والفخذين، وضغط المقعدة على الكعبين، مما يؤدي إلى ان فراغ كامل لما بقي من دم محتقن في أوردة الساقين.. مما يعتبر في عرف المعالج الفيزيائي من أفضل التمرينات للوقاية والعلاج من الدوالي وجلطة الساقين.

السلام : المسلم صلاته بعد التشهد الأخير بالسلام فيلف رقبته يميناً ثم يساراً لإلقاء السلام إعلاناً بانتهاء الصلاة.. وحركتي التسليم تمرين واضح لعضلات الرقبة والعنق، وللمحافظة على مرونة المفاصل والأربطة فيهما وهي عملية وقائية من آلام الرقبة.

❖ لما نصلي ونسجد باتجاه الكعبة؟؟

لأن الكعبة هي نقطة ومركز الأرض وعند السجود يتم تفريغ الطاقة السلبية ، وخط سيران هذه الطاقة يكون بانجذابها نحو الكعبة وباتجاه داخل الأرض ، ويتم شحن الجسم بالطاقة الايجابية الممتدة من السماء نحو الكعبة ومن الكعبة نحو الإنسان الساجد.. والتسبيح بعد كل صلاة يقوم بتنشيط الطاقة داخل اجسادنا وتقوية الهالة المحيطة بجسم الإنسان.

❖ علاقة نظام الطاقة بأوقات الصلاة:

تحدث تغيرات في الطاقة الكونية أثناء اليوم نتيجة حركة الشمس مع الأرض ، فتتغير زاوية الضوء ، ومع تغير زاوية الشمس مع الأرض ينتج لون معين ، وهذا ما نسميه ألوان الطيف، وهذه الزوايا المختلفة في حركة الشمس تؤثر تأثيرات

مختلفة علي الأرض ومن عليها ، خاصة الإنسان بكل ما فى هذا اللون من تأثير سلبي أو إيجابى .

عندما نتكلم هنا عن اللون نتكلم عن صفة نوعية لطاقة تماثل فى تأثيرها الألوان المرئية ، فنشاهد مثلاً فى الفجر اللون البنفسجى ، وفي الصباح اللون الأزرق ، وبعد ذلك يدخل اللون الأخضر عند الظهر ، ثم اللون الأصفر فى العصر ، اللون البرتقالي فى المغرب ، وبالليل اللون الأحمر .

هذه التغيرات اللونية تؤثر على الإنسان سلبا وإيجابا ، والطريقة الوحيدة لتلافى الآثار السلبية هى الصلاة فى وقت النقلة اللونية من فترة إلى أخرى ، إذن مواقيت الصلاة شرعت لحماية الإنسان أثناء هذه النقلات فى الطاقة اللونية ، ليس هذا فقط ، ولكن الصلاة هى أفضل نظام لتنظيم الوقت من الناحية النوعية، أى من ناحية جودة التعامل وإدخال الحكمة فيها فساعة معينة تعامل معها بحكمة أفضل من ١٠٠ ساعة دون حكمة.

في بحث علمي عرضه د. ابراهيم كريم وجد الباحثون ان هناك علاقة وثيقة جدا بين اوقاتالصلاه وبين نظام الطاقه في الانسان ،وتكمن هذه العلاقة في ان شعاع الشمس يغير زاوية سقوطه على الارض خلال الفترة ما بين شروق الشمس وغروبها فتتغير زاوية سقوط الشعاع بتغير موقع الشمس في السماء فتنتج ذبذبات (موجات) تملأ مجال الطاقة الكوني ، وهذه الذبذبات تختلف باختلاف الزاوية فمثلا عند صلاة الظهر (عند دخول وقت الصلاة) يكون الجو مليء بذبذبات اللون الأخضر وعند صلاة العصر يكون الجو مليء بذبذبات اللون الأصفر وهكذا ... ووجد الباحثون ان الشركات تتصرف بطريق منظمة تبعا لأوقات الصلاة .. اي ان الشكره التي تمتص نفس طول الموجة (الذبذبة) التي تملأ مجال الطاقة الكوني في ذلك الوقت تفتح هذه الشكره تتسع وتبدأ بإدخال

المزيد من الطاقة .. وبالاتبعاد عن وقت الصلاة تقل قدرة الشكرة على الامتصاص تدريجيا حتى يدخل وقت الصلاة التي تليها فتتسع الشكرة التي تليها. فمثلا عند صلاة الظهر وحينما يكون مجال الطاقة الكوني مليء ببذبات اللون الأخضر فتكون قدرة الشكرة القلبية heartchakra على امتصاص هذه الذبذبة (الأخضر) في اقصاها ثم تبدأ بالتراجع تدريجيا حتى يدخل وقت العصر فتقل هي وتفتح الشكرة التي تليها (الشكرة solar plexus chakra ذات اللون الأصفر) ويكون مجال الطاقة الكوني وقتها مليء بالذبذبات ذات طول موجة اللون الأصفر.

❖ أوقات الصلاة وتحولات الطاقه وتأثير ذلك على الإنسان:

صلاة الفجر: يستيقظ المسلم في الصباح ليصلي صلاة الصبح وهو على موعد مع تحولات مهمة:

الإستعداد لاستقبال الضوء في موعده: مما يخفض من نشاط الغدة الصنوبرية ، وينقص الميلاتونين ، وينشط العمليات الأخرى المرتبطة بالضوء نهاية سيطرة الجهاز العصبي (غير الودّي) المهدئ ليلاً ، وانطلاق الجهاز (الودّي) المنشط نهاراً.

الإستعداد لإستعمال الطاقة التي يوفرها: ارتفاع الكورتيزون صباحاً وهوارتفاع يحدث ذاتياً وليس بسبب الحركة والنزول من الفراش بعد وضع الإستلقاء ، كما ان هرمون السيرونين يرتفع في الدم وكذلك الأندرفين.

صلاة الظهر: يصلي المسلم الظهر وهو على موعد مع تفاعلات مهمة أيضاً: يهدئ نفسه بالصلاة إثر الإرتفاع الأول ، لهرمون الأدرينالين آخر الصباح ، يهدئ نفسه من الناحية الجنسية ، حيث يبلغ التستوستيرون قمته في الظهر.

تطالب الساعة البيولوجية الجسم بزيادة الإمدادات من الطاقة إذا لم يقع تناول وجبة سريعة، وبذلك تكون الصلاة عاملاً مهدئاً للتوتر الحاصل من الجوع.

صلاة العصر: مع التأكيد البالغ على أداء الصلاة ، لأنها مرتبطة بالقمة الثانية للأدرينالين ، وهي قمة يصحبها نشاط ملموس في عدة وظائف خاصة النشاط القلبي كما أن أكثر المضاعفات عند مرضى القلب ، تحدث بعد هذه الفترة مباشرة مما يدل على الحرج الذي يمر به العضو الحيوي ، في هذه الفترة ، وقد لوحظ أن أكثر المضاعفات عند الأطفال حديثي الولادة تحدث في هذه الفترة ، ويبلغ اقصاه في الساعة الثانية بعد الظهر ، كما أن أكثر المضاعفات لديهم تحدث بين الثانية والرابعة بعد الظهر ، وهذا دليل آخر على صعوبة الفترة التي تلي الظهر بالنسبة للجسم عموماً والقلب خصوصاً ، حيث أن أغلب مشكلات الأطفال حديثي الولادة هي مشكلات قلبية تنفسية وحتى عند البالغين الأسوياء ، وتعمل صلاة العصر على توقف الإنسان عن أعماله ومنعه من الإنشغال بأي شيء آخر اتقاءً لهذه المضاعفات .

صلاة المغرب:

فهي موعد التحول من الضوء إلى الظلام وهو عكس ما يحدث في صلاة الصبح، ويزداد إفراز الميلاتونين بسبب بدء دخول الظلام ، فيحدث الإحساس بالنعاس والكسل ، وبالمقابل ينخفض السيروتين والكورتيزون والأندروفين .

صلاة العشاء : وهو موعد الانتقال من النشاط إلى الراحة ، عكس صلاة الصبح وتصبح محطة ثابتة لانتقال الجسم من سيطرة الجهاز العصبي الودّي إلى سيطرة الجهاز غير الودّي ، وفي هذا الوقت تنخفض حرارة الجسم ودقات قلبه وترتفع هرمونات الدم، ومن الجدير بالملاحظة أن توافق هذه المواعيد الخمسة مع التحولات البيولوجية المهمة في الجسم ، يجعل من الصلوات الخمس منعكسات شرطية مؤثرة مع مرور الزمن فيمكن أن نتوقع أن كل صلاة تصبح في حد ذاتها

إشارة لانطلاق عملياتها ، حيث أن الثبات على نظام يومي في الحياة ذي محطات ثابتة ، كما يحدث في الصلاة مع مصاحبة مؤثر صوتي وهو الأذان ، يجعل الجسم يسي رفي نسق مترابط جداً مع البيئة الخارجية ، ونحصل من جراء ذلك على انسجام تام بين المواعيد البيولوجية داخل الجسم ، والمواعيد الخارجية للمؤثرات البيئية كدورة الضوء ودورة الظلام ، والمواعيد الشرعية بإداء الصلوات الخمس في أوقاتها .

طاقة العين (الحسد)

❖ حقيقة علمية :

قام مدير معهد النفس الديني بطوكيو بإجراء عدة بحوث حاول فيها أن يوجد علاقة بين الطاقة والنفس فاستخدم بعض الناس الذين وجد نتيجة ملاحظته لهم أنه يمكن أن تخرج منهم أنواع من الطاقة فوجد أن هناك مجموعة من الناس تزداد فيهم هذه الطاقة ولاحظ أن لهم خصائص معينة ولذلك سماهم [أناسا لهم قدرة على أمور نفسية].. وتبين له أنهم دائما يكونون من نوعية ذات تدريبات خاصة فهم منطوون على أنفسهم وكثيرو التأمل العقلي وهذه التأملات تساعدهم على تنمية بعض البؤرات الموجودة في أجسامهم وهذه البؤرات عندما تنشط بالتدريج تستطيع أن تخرج الطاقة فتتدفق وتصل إلى الآخرين.

وفي أبحاثه وجد بؤرا موجودة على امتداد العمود الفقري في المحور المتماثل للإنسان، وأن البؤرة التي توجد بين العينين هي أقوى أنواع البؤرات وهي البؤرة التي تخرج منها الطاقة، أما البؤرات الأخرى فهي ضعيفة. ونحن نستطيع أن نستنتج أن الرجل العائن غالبا ما يكون منطويا على نفسه وهو دائما حاقدا يتمنى زوال النعمة من الآخرين، وهو مصاب بالقلق النفسي ونتيجة لذلك فهو في تأملات عقلية كثيرة يحسب فيها ما في أيدي الناس، وهذه التأملات تنمي عنده نشاط البؤرات فتتطلق منه الأشعة دون رغبته ودون إذنه وهذه الطاقة تكون مرتبطة بالشكل الذي يفكر به، وتكون على نفس الشفرات الموجودة في الجهاز العصبي للمعِين [المحسود] وبالتالي يحدث التأثير الضار والخلل في جسم المنظور.

العائن والطهارة :

لماذا طلب رسول الله من العائن أن يتوضأ أو يغتسل ؟

قال العلماء في شرح الحديث إن الأفضل أن يغتسل العائن [الناظر] فإذا لم يتمكن فيتوضأ، فإذا لم يستطع فليغسل وجهه. ونحن نعرف أن البؤرة موجودة في الجبهة فتعرض للماء .

لكن هل هذا الماء ينقل طاقة ويوصلها إلى المكان الآخر المصاب ويصلح بها ما تم إفساده؟

إن المعروف أن الماء يتكون من الهيدروجين والأكسجين وهو قطبي أي تكون إحدى الذرات عليها شحنة سالبة والأخرى تكون عليها شحنة موجبة مثل القضيب المغناطيسي. وهذه الجزيئات الموجودة في الماء تكون موزعة توزيعاً عشوائياً في الماء الطبيعي، ولو مررنا مجالا مغناطيسيا ذا قوة محددة في هذا الماء فسوف تتسجم هذه الجزيئات بحيث تكون الأقطاب الموجبة في اتجاه والسالبة في اتجاه وتصبح منتظمة في خطوط. وقال العلماء إن الماء لما خلق أول مرة كان على هذه الصورة الصحيحة ثم حدث له عدم الإنتظام. والعلماء يسمون الماء عديم الإنتظام بالماء الميت ، والماء المنتظم الأقطاب بالماء الحي.. وعلى هذا فالماء الحي هو الماء الذي تم إعادة ضبط رتمه بتسليط طاقة مغناطيسية محددة القوة عليه.

وقد وجد العلماء أن الماء الحي له تأثيرات طيبة وتأثيرات في زيادة النمو وزيادة الإزهار في النبات.. وبتطبيق ذلك في حالة اغتسال العائن نجد أن العائن إذا ذكر بخطئه وتذكر وطلب منه أن يغتسل فإن نيته تتغير وتصدر عنه موجة غير الأولى فلما مر ماء الوضوء على وجهه حمل هذه الطاقة بهذه الشفرة الجديدة فيصلح الجزء المصاب من الإنسان المحسود.

والعجيب أن الرسول صل الله عليه وسلم طلب من العائن أن يغتسل أو يتوضأ بينما طلب من المعين أن يغتسل وذلك لأن البؤرة في العائن محددة ومعروفة بينما الجزء المصاب في المتأذي غير معلوم.

طاقة الفجر

في علم الطاقة ، إن طاقة + طاقة لا تساوي طاقتين إنما عشر طاقات أو أكثر .
وطاقة +طاقة + طاقة قد تساوي ثلاثين طاقة و أكثر .. وهكذا .

ولكن يسأل البعض هل تتجمع الطاقات الخيرة وتتضاعف ؟ نذكر هنا قول "جولدماثير" (رابع رئيس وزراء لحكومة الاحتلال الصهيوني بين ١٧ مارس ١٩٦٩ حتى ١٩٧٤) . حين سألت : متى سينتصر المسلمون علينا ؟؟ قالت : إذ رأيت المسلمين في صلاة الفجر في المساجد كما هم في صلاة الجمعة فهذا يوم هزيمتنا وانتصارهم !.

اليهود يعلمون أسرار الطاقة الموجودة في الفجر وأسرار إجتماع الطاقات في هذا الوقت ، لقد فسر العلماء قول "جولدماثير" من أبواب عديدة إلا أن أحدهم لم يطرق التفسير من باب علم الطاقة ، حيث ثبت أن هناك طاقة عظيمة تنزل من السماء وتهبط إلى الأرض بعد أذان الفجر وتدخل عبر نفرة الإنسان .. وهي المكان المقعر كالمرآة المقعرة والتي تستقطب وتركز الضوء والنور وتجمعها ، **والنفرة هذه موجودة عند إلتقاء الرأس مع العنق في الخلف** ، وحين تستقبل هذه الطاقة ، فإنها تدخل إلى نفس الإنسان ، وحيث إن الإنسان النائم لانفس له " قال تعالى " (اللَّهُ يَتَوَفَّى الْأَنْفُسَ حِينَ مَوْتِهَا وَالَّتِي لَمْ تَمُتْ فِي مَنَامِهَا فَيُمْسِكُ الَّتِي قَضَىٰ عَلَيْهَا الْمَوْتَ وَيُرْسِلُ الْأُخْرَىٰ إِلَىٰ أَجَلٍ مُّسَمًّى إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ) (٤٢) الزمر

فالإنسان النائم في هذا الوقت .. يحرم من هذه الطاقة العظيمة ، وقد إكتشف علماء الطاقة حديثاً أن هناك نور ينزل من السماء إلى الأرض في وقت الفجر ..
من المؤكد أنه من أجل هذه الطاقة والنور .. ومن أجل الحصول عليها أمرنا الله تعالى بأن نحافظ على صلاة الفجر أذ خصها بالذكر في سورة كامله " سورة الفجر "

وفي آية ثانية يقول الله تعالى : " وَالصُّبْحُ إِذَا تَنَفَّسَ (١٨) " سورة التكويد .. وقد ثبت علمياً أن التنفس هو مصدر إنتاج الطاقة عند الإنسان في خلاياه ، فقد أظهرت الدراسات والأبحاث أن احتراق جزيء واحد من الجلوكوز بشرط وجود الأكسجين (الذي يدخل الجسم عن طريق التنفس) ينتج ستة وثلاثين جزيئاً من جزيئات الطاقة.

أما احتراق الجلوكوز بدون وجود أكسجين (أي بدون تنفس) فينتج فقط جزيئين من جزيئات الطاقة ، وهذا فيه إشارة عظيمة إلى أن تنفس الصبح الذي ذكره الله تعالى في الآية الكريمة هو إشارة واضحة للطاقة التي تتولد في الفجر . وكذلك فإن وقت الفجر هو وقت توزيع الأرزاق و له طاقة هائلة على جذب الرزق و البركة ..

عَنْ أَنَسِ بْنِ مَالِكٍ رضي الله عنه قَالَ : قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صل الله عليه وسلم : (مَنْ صَلَّى الْغَدَاةَ فِي جَمَاعَةٍ ، ثُمَّ قَعَدَ يَذْكُرُ اللَّهَ حَتَّى تَطْلُعَ الشَّمْسُ ، ثُمَّ صَلَّى رَكْعَتَيْنِ ، كَانَتْ لَهُ كَأَجْرِ حَجَّةٍ وَعُمْرَةٍ . قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صل الله عليه وسلم تَامَّةً تَامَّةً تَامَّةً) رواه الترمذي (٥٨٦)

❖ الفوائد الصحية التي نجنيها من طاقة الفجر :

- يمتلك الجو عند الفجر بأعلى نسبة من غاز الأوزون التي تقل تدريجياً حتى تضمحل عند طلوع الشمس، ولهذا الغاز تأثيرات مفيدة على الجهاز العصبي والمشاعر النفسية، كما أنه ينشط العمل الفكري والجسدي.
- تكون أشعة الشمس عند شروقها قريبة من اللون الأحمر وهذا اللون له تأثير باعث على اليقظة والنشاط ، كما أن أشعة الشمس وخصوصاً الصباحية تحت الجلد على صنع فيتامين د.
- تتشبع الحويصلات الرئوية ومسام الجلد بغاز الأوزون O3 فينتقل إلى الدورة الدموية، بالإضافة إلى غاز الهليوم Helium الذي ينقي الرئتين.
- إن نسبة الكورتيزول في الدم تكون أعلى ما يمكن وقت الصباح وأقل ما يمكن عند المساء، ومن المعروف أن الكورتيزول هو المادة التي تزيد فعاليات الجسم وتنشط

حركاته بشكل عام، وتزيد نسبة السكر في الدم الذي يزود الجسم بالطاقة اللازمة له ليكمل نهاره.

- إن للصلاة عند مطلع الفجر إيقاعاً في الحس والجسد، فيستيقظ الإنسان باكراً ويستقبل يومه بجد ونشاط، يباشر أعماله في الساعات الأولى من النهار حين تكون إمكاناته الذهنية والعضلية والنفسية في أعلى مستوياتها، مما يؤدي إلى حصول البركات ومضاعفة الإنتاج.

فلا تحرم نفسك من هذه البركات الطبيعية، ولا تعارض قوى الطبيعة، تنعم بالصحة والعافية.

يتميز جسم الإنسان بأنه يمتلك ساعة داخلية biological clock، عبارة عن مجموعة خلايا عصبية (حوالي عشرون ألف خلية) مركزة في منطقة من الدماغ تعرف بالhypothalamus تستقبل إشارات من الخلايا العصبية في قرنية العين التي تلتقط الضوء الخارجي وترسل بهذه المؤشرات الزمنية والضوئية للدماغ وتحديداً الساعة البيولوجية لبرمجة كافة وظائف الجسم.

النهار والليل، والنور والظلام من أهم ما يؤثر في ساعتنا الداخلية، وأي اضطراب بهذه الدورة له تأثيرات سلبية عديدة. فعند المغيب مثلاً، يزداد إفراز هرمون ميلاتونين Melatonin وهو يحث على الشعور بالنعاس. وقد خلق الله النهار وخلق الليل وأنعم بنعمة النوم علينا؛ إذ في النوم راحة لجهازنا العصبي، فلو حرم الإنسان من النوم لبضعة أيام فإن عمل الدماغ لديه يضطرب، وفي النوم ترميم للخلايا التالفة في جسم الإنسان، حيث تزداد الهرمونات التي تنشط النمو (growth hormone) والترميم أثناء الليل، أما في النهار فتزداد الهرمونات المنشطة من أجل العمل والحركة (cortisol hormone).

ومن هنا نستنتج، أن نمط الحياة الأصح هو الذي يتماشى مع الطبيعة بنهارها وليلها ومختلف فصولها. فالليل للنوم والنهار للعمل والاجتهاد.

كيف تحقق حلمك ؟

- لتحقيق الحلم نحتاج إلى إيقاظ قوى العقل الباطن و التوسع في هذا الإيقاظ من أجل المصلحه.
- نقل الفكرة إلى العقل الباطن سيساعد في تحقيق هذه الفكرة و تحويلها الي واقع و يتم نقل الفكرة إلى العقل الباطن عن طريق الإسترخاء .. و الهدوء يمنع الأفكار السلبية و الخاطئة من التداخل مع الرغبات و الأهداف المنشودة .
- الحديث الداخلي المستمر و الخيال الواقع تحت السيطرة و المتوافق مع الهدف المنشود.. الإستمرار في تخيل الهدف المرجو لتغرس فكرة النجاح في العقل الباطن.
- الطلب المستمر بإيمان و الثقة في تحقيق الهدف المرجو مثل إيمان و ثقة الفلاح في نمو بذوره واثق في قانون النمو .
- إستخدام التوكيدات الإيجابية بالرغبة المنشودة ببطء و بهدوء و بشكل مستمر و لعدة مرات في اليوم قبل النوم و في الصباح بعد الإستيقاظ حيث تعتبر هذه الأوقات من أحسن الأوقات لشحن العقل الباطن .
- يمكنك ان تستخدم كلمه النجاح بشكل مباشر و بسيط مع الإيمان و الثقة بتحقيق هذا النجاح بكل أشكاله .
- العلماء يستخدمون العقل الباطن ويحققون نجاحاتهم بفضلهم .
- العلماء أكثر الناس إيماناً بقدرة العقل الباطن و أهميته في حياتهم حيث أعتمدوا علي العقل الباطن في إكتساب البصيرة و كيفية المعرفة لكل إنجازاتهم العظيمه في العالم الحديث.
- الكثير من العلماء إعتمدوا علي قوة عقلم الباطن في الوصول الي الحقائق و الحلول للكثير من مشكلاتهم العلميه.

❖ الإرشادات الواجب إتخاذها للتعامل مع العقل الباطن وفقاً لتوصيات العلماء :

- الإنتباه و التركيز علي الوعي لحل مشكلة ما يوجه العقل الباطن إلى جمع كل المعلومات الهامه لكي يقدمها إلى العقل الواعي لإتخاذ القرار المناسب لحل المشكله.
- العقل الواعي يعتمد علي التفكير المنطقي في حل جميع المشاكل لذلك فإنك بحاجة الي المعلومات التي تحتاجها لحل هذه المشكلة سواء من الآخرين او العالم المحيط بك.. إذا لم تستطع ان تجد الحل المنطقي حولها إلى العقل الباطن قبل النوم و سوف تجد استجابة بإذن الله.
- ربما لا تحصل علي الإجابة المرجوه سريعا في نفس الليله استمر في تحويله إلى عقلك الباطن في النهار و استمر الي ان يأتي الحل.
- أحيانا تتأخر الإجابة بسبب إحساسك بصعوبة إيجاد الحل او إحتياجك لوقت أطول للحصول علي الحل.. لكن العقل الباطن لا يعرف أي حدود للزمان او المكان ثق دائما أن لديه الحل المناسب.
- إعتقد انك قد حصلت بالفعل على الحل المناسب ، أشعر بالسعادة عند الحصول علي الإجابة المطلوبه .
- التخيل و الصوره العقلية مع إيمان قوى و إستمرار في الطلب حتى الحصول على الهدف المنشود تحقق الهدف ب قوة العقل الباطن العجيبة .
- العقل الباطن هو بنك المعلومات و الذكريات الخاص بك منذو الطفوله و حتى اللحظة و يقوم بتسجيل كل تجاربك و خبراتك على مدى حياتك.
- العقل الباطن يساعد الكثير من علماء التاريخ و الأثرين علي تخيل الماضى و كيف كانت الحياة في العصور القديمه.
- ما تحاول الحصول عليه فكر به بكل ثقة وإيمان بحدوث قبل النوم و حوله إلى عقلك الباطن و سوف تحصل على الإجابة المرجوه.

- عقلك الباطن يعمل وفق قانون الفعل و رد الفعل كلما كانت المعطيات و الأفكار صائبة و صحيحة كلما كان الرد صحيح و صائب.
- التوجيه يأتي كشعور، و معرفة داخلية، إنه دافع متزايد القوة عندما تعرف ما يجب أن تعرفه.. إنه شعور داخلي يمس الموضوع فأتبعه.

كيف تزيد طاقتك

- هناك ثلاثة أنواع رئيسية من الطاقة وهي: الجسمانية والعقلية والعاطفية .

✓ الطاقة الجسمانية:

في الحديث عن الطاقة الجسمانية سنتناول التنفس ونظام التغذية والتمارين الرياضية.

❖ أولاً : التنفس :

التنفس هو أول وأهم خطوة لتوليد الطاقة الجسمانية الكبيرة ، فصحة الجسم تكون على نفس مستوى صحة الخلايا التي يتكون منها .. فمن الممكن ان تظل على قيد الحياة دون تتناول أي طعام لمدة أسبوع وبدون تناول الماء لمدة ٤٨ ساعة ، ولكن على أقصى تقدير ٥ دقائق بدون ان تتنفس .

كثير من الناس لا يعرف الطريقة الصحيحة للتنفس وأغلبهم يستخدم أقل من ثلث قدرة الرئتين على التنفس رغم أن الهواء متوافر مجانا ! عليك أن تتأكد من أن أي برنامج صحي تتبعه يركز على التنفس بطريقة سليمة .

فبرامج تمارين العقل والجسم مثل اليوجا و التأمل والكاراتيه والسباحة يركزون جميعا على قوة التنفس ..حيث أن التنفس بطريقة سليمة ينظف جهاز الجسم بطريقة فعالة بمقدار ١٥ مرة أكثر من الطريقة العادية .. وقد قال في ذلك دكتور " ووير" الحاصل على جائزة نوبل في علم وظائف الخلايا :

أن الأكسجين ضروري لتكوين خلايا صحية سليمة وأن نوعية الحياة التي تعيشها يحددها نوعية خلايا الجسم وعلى ذلك فإمداد الجسم بأقصى كمية من الأكسجين لا بد أن يكون هدفك الأول لتعيش حياة صحية سليمة ولتولد كمية كبيرة من الطاقة .

✓ وعند الحديث عن التنفس يجب ذكر نوعين من التنفس :

النوع الأول هو التنفس التفريغي :

وهذه الطريقة من التنفس هي التي تتقي خلايا الدم من أية شوائب من الممكن أن تسبب انسدادها ، وللوصول لهذه الطريقة من التنفس يمكنك عمل الآتي :

- إستنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ وإملاً الرئتين بالهواء .
- احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٠ .
- فرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد إلى ٥ .
- كرر التمرين بحيث أن تزيد من مدة الاحتفاظ بالهواء داخل الجسم وتقوم بتفريغه دائماً في نصف المدة .. فمثلاً لو احتفظت بالهواء داخل الجسم حتى العد إلى ١٢ فعليك القيام بتفريغ الهواء حتى العد ٦ .. ولو وصلت حتى العد إلى ١٦ يجب أن يكون التفريغ حتى العد إلى ٨ .. وباستمرار يجب عليك زيادة الوقت بالتدريج وببطء ، وتذكر دائماً أنه لا يوجد حدود بخلاف تلك التي تفرضها أنت على نفسك .

النوع الثاني من التنفس هو لتوليد الطاقة :

- استنشق من الأنف حتى العد إلى ٤ .
- فرغ الهواء حتى العد إلى ٤ وكأنك تقوم بإطفاء شمعة.
- قم بهذا التمرين ١٠ مرات .
- يجب عليك ممارسة التمرينات الخاصة بالتنفس التفريغي والتنفس لتوليد الطاقة ثلاث مرات يومياً (في الصباح ، ومنتصف اليوم وفي المساء) إلى أن يصبح جزء من حياتك اليومية ولاحظ ارتفاع درجة الطاقة لديك وبما أنك تقوم بالتنفس على أي الأحوال فقم بهذه العملية بطريقة سليمة وتمتع بكمية هائلة من الطاقة .

❖ ثانياً: نظام التغذية :

هل حدث أنك واضبت على نظام تغذية معين لإنقاص أو لزيادة الوزن ؟.. إذا كانت الإجابة نعم ... فهل نجح هذا النظام معك ؟

نظام التغذية (رجيم) يعني باللغة الإنجليزية Diet .. ولو جزأنا هذه الكلمة نجد أنها مكونة من Die or eat بمعنى كل أو موت .. فأنت عندما تتبع نظام تغذية معين تكون النتيجة أن جسمك وعقلك يخافان من فكرة التجويع ، ولهذا السبب هما يتحدان ضدك ، ولذلك تشعر بالجوع بسرعة أكثر ... فبرنامج التغذية الذي يهدف لإنقاص الوزن مثلاً من الصعب أن تصل إلى النجاح في الحصول على هذا الهدف وما تحتاجه حقيقة هو النظام السليم لحياتك .

وقد قال موليير " يجب علينا أن نأكل لكي نعيش لا أن نعيش لكي نأكل " إذا فكرنا أن ٧٠ % من الكرة الأرضية عبارة عن مياه ، وأن أكثر من ٨٠ % من جسمك عبارة عن ماء .. فماذا تظن أن يكون أهم بند من بنود نظام تغذيتك ؟ " الماء طبعاً .. أليس كذلك ؟ " وفي الواقع إن الطعام الصحي مثل الخضار والفاكهة يحتوي على نسبة عالية من الماء .

والآن يجب ملاحظة ما يلي :

- يتدهور مستوى طاقة الإنسان إذا لم يتناول كمية كافية من السوائل وأفضل هذه السوائل هي الماء .
- الرغبة في النوم بعد الظهر وقلة التركيز يكون عادة سببها الجفاف .
- تناول عصائر الفاكهة الطازجة ، وقم بشرب كميات كبيرة من الماء خلال اليوم ، ولا تنتظر إلى أن تصل إلى درجة العطش حيث ان العطش علامة على الجفاف .. فمن الأحسن دائماً أن يظل كوب الماء قريب من يدك دائماً وتناول بهبطه.

❖ ثالثاً : التمارين الرياضية :

يربط معظم الناس التمارين الرياضية بالألم وشد العضلات وتمزقها مع إننا من المفروض أن نربط هذه التمرينات بقضاء وقتنا طريفاً وممتعاً.

وللإستماع بالتمارين الرياضية عليك بإتباع الآتي :

- اشترك في نادي رياضي من تلك النوادي التي تهتم بالصحة ، وهناك ستتعرف على شخصيات تشد إنتباهك لأنهم يتحدثون دائماً عن التمارين الرياضية ويعيشون حياة صحية وسيمدونك انت ايضاً بالطاقة.
- السباحة والمشي من الرياضات الممتازة .
- ابدأ يومك بتمارين التنفس التي ذكرتها من قبل ، وبعد ذلك قم بمزاولة تمارين شد العضلات ، وبعد ذلك بالمشي في المكان ، ثم بعد ذلك بالجري في المكان ببطء.
- قم بتمارين لتقوية عضلات البطن والصدر والذراعين .
- اجعل للمشي نصيب في نظام حياتك اليومي حيث أن ذلك لن يزيد عن ١٥ دقيقة من وقتك من الممكن أن تمارسها في الطريق العام او في مكان مغلق إذا لم يكن الطقس يساعد على ذلك .
- استثمر في شراء اجهزة التمارين الرياضية مثل جهاز التجديف ، العجلة الثابتة ، والسجادة المتحركة .
- يمكنك ممارسة تمريناتك الرياضية حتى أمام التلفزيون .
- بالطبع إذا كان هناك أية مشاكل صحية ، فيجب عليك استشارة طبيبك عن نوع التمرينات المناسبة لحالتك والتي تساعد على نشاطك وزيادة قوة تحملك.
- ابدأ من اليوم واهتم بصحتك ، وستلاحظ ارتفاع مستوى طاقتك كل يوم.

✓ الطاقة العقلية :

عندما يكون عندك هدفا معيناً تريد تحقيقه تكون عادة متحمساً وتتولد لديك طاقة عالية جداً .. فتحدد الأهداف والعزم على تحقيقها هما المصدر الأساسي للطاقة العقلية .. فعليك بالبدء في كتابة أهدافك ، وأكد لنفسك أنك تستطيع تحقيق هذه الأهداف ..

وبهذه الطريقة سيرتفع مستوى الطاقة العقلية لديك ، ويجب عليك تدوين هذه التأكيدات وقراءتها يوميا وستكون النتيجة الحتمية هو مدك بالطاقة التي تلمزمك.

✓ الطاقة العاطفية :

البرامج العقلية الجسدية مثل اليوجا والتأمل وال " تاي تشي " هي طرق ممتازة لزيادة الطاقة العاطفية ، ومن الممكن أن تحصل على فوائد مماثلة لفوائد هذه البرامج بدون تكاليف ، وذلك بالجلوس في مكان هادئ، والتنفس بهدوء ، والإحساس بطريقة التنفس هذه ، وبتخيل جسدك سابحا في الهواء إلى أعلى وإلى أسفل مع حركة تنفسك، وفكر في إنسان تحبه اثناء القيام بذلك وستشعر بالهدوء مع ارتفاع في الطاقة العاطفية .

❖ وإليك هذه الوصفة للحصول على الطاقة القصوى :

١- التنفس :

- قم بالتدريب على طريقة التنفس التفرغي ٣ مرات يوميا حتى العد إلى ١٠ في كل مرة .
- قم بالتدريب على طريقة التنفس لتوليد الطاقة ٣ مرات يوميا حتى العد إلى ١٠ في كل مرة .

٢- تمارين الصباح :

- أفرد عضلاتك لمدة دقيقتين .
 - سر في مكانك لمدة خمس دقائق .
 - قم بالجري ببطء في مكانك حتى العد إلى ٢٠ .
 - ثني الركبتين ثلاث مرات .
 - تقوية عضلات البطن ثلاث مرات .
 - الضغط لتقوية عضلات الذراعين والصدر ثلاث مرات .
- عليك طبعا بإستشارة طبيبك قبل مزاولتك أية برامج للتمارين الرياضية ، وأيضاً عليك بالإستثمار في شراء أجهزة التمارين الرياضية .. فهذا نوع من أنواع الاستثمار لمدى الحياة ، قم بالتدريب لمدة ٢٠ دقيقة ٣ مرات يوميا ، ومن الممكن طبعا الإشتراك في أحد النوادي الرياضية المهمة بالصحة .
- بهذه الطريقة ستلاحظ التحسن المستمر في صحتك وستقابل اشخاصاً يختلفون عن أولئك الذين يشكون من الأمراض باستمرار وستتعرف عليهم وستشاركهم في أهدافهم الإيجابية .

٣- عادات الأكل :

لا يوجد نظام أكل واحد يناسب جميع الأشخاص ، فعليك بابتكار نظام أكلك المتوازن والخاص بك أنت على أن يحتوي على كل المواد الغذائية.

وفي هذا الخصوص اليك الإرشادات التالية :

- ابدأ يومك بتناول بعض الفواكه .
- تجنب تناول الوجبات الثقيلة او الدسمة .
- تناول باستمرار السلطة مع الوجبات .
- اجعل تناول الفواكه والخضروات مصدر لك لسد الجوع بين الوجبات .

٤- تجنب الجفاف :

- أجعل كوب الماء قريب من يدك دائما ، وتناوله من حين إلى آخر .
- تناول الماء قبل الوصول لدرجة العطش لأن العطش علامة الجفاف.
- تناول عصائر الفواكه الطازجة .
- تناول أنواع الطعام التي تحتوي على نسبة عالية من الماء كالخضروات والفواكه .

٥- التأكيدات :

كرر تأكيداتك عدة مرات خلال اليوم وقل لنفسك :

- أنا في صحة جيدة وأتمتع بذلك .
- أنا قوي وواثق في نفسي .
- أنا أقدر نفسي وراض عنها .
- تجنب مصاحبة الأشخاص الذين نطلق عليهم لصوص الطاقة وهم دائمي الشكوى لأنهم سيهبطون من عزيمتك ويسرقون طاقتك ، وستجد بالتالي ان مستواك في هبوط مستمر .
- تجنب العادات السلبية مثل التدخين ، وإدمان القهوة والشاي والخمور لأنهم جميعا يقومون بسرقة الطاقة منك ، وكن دائما على علاقة بالأشخاص الإيجابيين ذو الطاقة العالية لأنهم سيمدونك أنت أيضاً بالطاقة . اذهب إلى النوم نصف ساعة قبل ميعادك وأستيقظ نصف ساعة قبل ميعادك العادي لمزاولة التمارين الرياضية .

كيف تحافظ على طاقتك من سارقها

✓ سارقي الطاقة :

مصطلح أطلق على الأشخاص الذين يجهدنا التعامل معهم، الأشخاص الذين يحبون أن يأخذون بالغالب و قليل عطائهم ، يريدون الإهتمام و يريدون من ينصت و يستمع لهم و يطيعهم ! بعد تعاملنا معهم بالغالب نشعر بالتعب، "سارقي الطاقة" او "مصاصي الطاقة" كما يسميهم البعض ، أشخاص يمتصون طاقتك الإيجابية العالية و يتركوك في وضع ضعف او خمول او تعب من بعد التواصل معهم ... هؤلاء الأشخاص يخفضون من ذبذباتك .. بعدما تكون في وضع راحة او سعادة او بهجة و بعد التواصل معهم ربما تشعر بالحزن او التعب او الشعور بالذنب او الإنزعاج او الغضب.

انتبه .. هناك من يعتمد أن يمتص قواك و طاقتك و هناك من يمتصها بطريقة غير مقصودة و غير واعية ، و منهم من نحبههم و نعطيهم الإهتمام و الرعاية و نتبادل معهم العطاء و الطاقات بكل حب مثل ابنائنا و احبابنا و اصدقائنا .

✓ سبع خطوات تساعدك على حماية طاقتك :

- ١- لا تنتظر في عيني الشخص لحمايه البوابه الطاقيه .
- ٢- صافح اليد لعمل التطعيم المضاد .
- ٣- الصق طرف اللسان بسقف الحلق لعمل التوازن بين الشاكرات العلويه و السفليه.
- ٤- النظر يمين ثم يسار لإعاده التوازن للطاقي .
- ٥- ضع الإبهام الأيسر في وسط اليد واطلق اليد وضع اليد اليمين على يدك اليسرى لزياده إغلاق مسارات الطاقة .
- ٦- قم بعمل الخطوه الثالثة مع الخطوه الخامسه تحافظ على طاقتك متوازنه طول الوقت .
- ٧- قلل الكلام قدر الإمكان .

كيف نستخدم الطاقة في حماية أنفسنا

الطاقة السلبية : هي عبارة عن موجات كهرومغناطيسية غير مرئية تؤثر بالإنسان سلبياً؛ وهي موجات موجودة في الكون بأشكال مختلفة ومتنوعة يجذبها الشخص ممّا بحسب تفكيره ووعيه وذنباته.

✓ صور الطاقة السلبية :

- مشاهدة المشاهد المحزنة والمأساوية أو سماع الأصوات السلبية : الأخبار التلفزيونية والإذاعية من الكوارث والزلازل والجرائم والحروب والمصاعب والمعاصي واللوم والعتاب... الخ
- الأجواء الملوثة : التدخين، الرائحة الكريهة، الحشرات القذرة، دخان السيارات، الإشعاعات الضارة.
- التلوث البصري : الأماكن غير المرتبة، من أثاث واللوان الأصباغ غير متناسقه
- المجالس السلبية: الغيبة، النميمة، الحقد، الحسد، الكذب، المشاحنات الكلامية غير المفيدة والخلافات وارتفاع الأصوات الناتجة من الجدل.
- تعرضك للسخرية من الآخرين والانتقاد وكل ملاحظات السخرية المتكرره عليك والانتقادات تنعكس عليك بطاقه سلبيه ضاره .
- التعامل مع المتشائمين وكثيري الشكوى والذين دائما يلعبون دور الضحية والكتيبين تكون طاقه الكآبه والتشاؤم منبعثه منهم وسهل ان تصيبنا .
- وايضا أكثر الطاقات السلبية تأثيرًا على الإنسان هي طاقة الأفكار التي تتبعث من داخل الإنسان نفسه، فالفكرة قد تجعلك قويا او ضعيفا .

✓ بعض الأفكار السلبية :

- فكرة الضعف : أنا لا أقدر، لا أستطيع، الكل ضدي، هم أقوى مني، لا يمكن.. إلخ

- فكرة العدوانية والعنف: الإنتقام، المذلة، الكراهية، الدعاء السلبي على الآخرين الحسد
 - فكرة التكبر: التكبر على الناس بشهادة معينة او جمال او مال او بلباس او منصب او بجاه او بحسب او نسب او دين.. إلخ
 - فكرة الاستعباد: وتعني استعباد الشخص لشيء معين مثل الفيس بوك والقمار والعباب الكمبيوتر او استعباد شخص معين او معلم معين من كثرة حبه له او حاجته إليه (حب مرضي)، مثلاً: قد يعرض شخص عائلته للخطر، وقد يفقد أصحابه وإخوانه، ويبيع دينه وقيمه وربه من أجل : مال، جمال، منصب، نسب، فهو تابع لهذا الشيء عابداً له.
 - فكرة التمييز: العنصرية او العرقية او الوطنية ، "أساعد فلان لأنه من نفس القبيلة او العائلة لأنه أسود او أبيض البشرة " " أنتخب فلان لأن مذهبه كذا او لقرب الصلة بيني وبينه."
- كل الحالات السابقة هي مصدر للطاقات السلبية للإنسان دون أن يعلم وتعمل على ضعف الشاكرات وعدم إستقبال طاقه الكون بالقدر الكافي جسم الإنسان أكثر من مجرد جسم مادي، هو في الحقيقة سبعة أجسام كما شرحت من قبل جسم الإنسان هو جسم موجي يجعل من السهل تناقل الطاقة وتبادلها سواء طاقه سلبية او ايجابية ، نحن نتناقل الطاقة باستمرار طوال الوقت مع البيئة المحيطة بنا..هناك بعض الأشخاص مجرد الجلوس بينهم يمنحك شعوراً جيداً وعندما يغادرون المكان تشعر بأنه تغير بعدهم مع أنك ربما لا تعرفهم ولم تتحدث معهم..هؤلاء طاقاتهم عالية جداً .. نحن نمتص الطاقة من الطبيعة .
- بعض الأماكن تمتص طاقتك.. جرب الدخول إلى محكمة او إلى مستشفى او إلى قسم شرطه وراقب كيف طاقتها سلبية ومزعجة..
- ليس لدينا خيارات في اختيار اقاربنا واهالينا فنحن مجبرين على التعامل معهم والتفاعل مع اشخاص ربما فاسدين او كائنين ومتشائمين لكن يوجد الحل لصدهم .

❖ طرق صد الطاقات السلبية :

لو انت مدعو لزياره ناس او أماكن مزعجة ولا تريد ان تتأثر بهم ماذا تفعل؟؟

لو انطبق عليك صورة من صور الطاقة السلبية التي شرحتها فيما سبق ماذا تفعل؟؟

الجواب هو عن طريق عمل (التدرع الطاقي) والمصدر الأساسي لنجاح التدرع الطاقي هو **النية** أن تتوي أنك ستحمي نفسك من الطاقة السلبية المحيطة واثاء بنائك لهذا الدرع تردد الأدعية والأذكار اللازمه للحمايه مع العلم أنها لا تجدي نفعاً إذا لم تقلها بشكل عميق من داخلك.

✓ كيفية عمل التدرع الطاقي :

هو عبارة جلسة صفاء ذهني ينوي فيها الشخص ويتخيل طوق نوراني يحميه ويبعد الطاقات السلبية عنه.

- اجلس في مكان هاديء جداً بعيداً عن المقاطعات .
- اغلق العينين وقم بالتركيز على شاكرا القاعدة أول شاكرا في الجسم .
- الصق اللسان بصقف الحلق .
- خذ نفساً عميقاً ؛ شهيق من الأنف وزفير من الفم عدة مرات مع التركيز على هذه الشاكرا لتنشيطها .
- تخيل نور لونه برتقالي يدخل من أعلى رأسك ويحيط بكامل جسدك إلى أن يصبح مثل الفقاعة من الطاقة البرتقالية تحيط بالجسم وانت بداخلها ، وتخيل أنها تكبر حاول ان تكبرها قدر المستطاع أثناء ذلك حافظ على التنفس كالتالي: شهيق سبع عدات ثم احبسه عدتين ثم زفير مع سبع عدات ، واطلقه بهدوء وبعمق .
- استشعر نفسك داخل هذه الفقاعة البرتقالي وتخيل أن جدارها سميك جداً واللون البرتقالي واضح جداً ، ثم تقرأ أذكار الحماية او الأدعية لزيادتها وتقويتها مثل آية

الكرسي ثم الإخلاص ثم المعوذتين ثم قل بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم (قلها بإيمان عميق) .

• يجب ألا تقولها على أنها مجرد كلمات وإنما بنية واضحة (وان تكون للحفظ ببركة الله وليس للخوف من العين والحسد) لأنها لا تجدي نفعاً إذا لم تقلها بشكل عميق ولن تعطي تأثيراً إذا قلتها بنية الخوف يجب أن تكون نية الحفظ والبركة هي الأساس .

• بعد ذلك تقوم بعملية برمجة هذه الفقاعة بهدوء وتركيز شديد، تردد : أنا محمي بالكامل من كل الهجمات السلبية، ثم نعطي هذه الفقعة أو الإطار البرتقالي أمراً ذهنياً ، ونقول له بصيغة الأمر .

• قم بسحب وطرد كل الطاقات السلبية والفائضة والمحتقنة من الداخل للخارج .

• امنع الطاقات السلبية من الدخول نهائياً .

• اسمح فقط للطاقات الإيجابية والمفيدة بالدخول .

• مسموح لهذا الواقي النفاذ منه داخلياً (لتصريف و التخلص من الطاقة الملوثة المستهلكة نتيجة غضب او ما شابه ذلك من أفكار سلبية) .

• اجذب اليك كل ما انت تحب جذبه .

أهم شرط لنجاح هذا الدرع هو تحديد مدة زمنية معينة له لأن عدم برمجته ليوم فترة زمنية معينة يجعله يتلاشى في دقائق بسيطة، لذلك يجب برمجته ليستمر اثني عشر ساعة قادمة وبعد انتهاء المدة تبني درع آخر .

ملاحظة مهمة فقط الإطار الخارجي للفقاعة يكون لونه برتقالي، إنما البلورة التي انت بداخلها يكون لونها نور شفاف .

(ملحوظة هامة جدا) هذا الواقي البرتقالي يجعل كل الطاقات السلبية التي تصلك من أي شخص ترتد اليه بصورة مضاعفة وتأذيه ، وهذا قد يجعلك تضر اشخاصاً أنت تحبهم ولذلك إذا كنت تخاف عليهم يفضل تخيلك للواقي يكون باللون

الذهبي لأن هذا اللون يُحول كل الطاقات السلبية إلى طاقة سلام وتسامح وتقبُّل حتى تحمي من تُحب .

❖ شروط نجاح هذا الدرع والمحافظة عليه :

- يجب أن لا يكون هناك خوف أو شك لأن الإيمان واليقين يقويان الدرع الواقي جداً، بينما الخوف والشك يجعلاه شديد القابلية للإختراق .
- يجب أن تكون في حالة هدوء شديد ومطمئن أثناء التمرين لأن التوتر والإنفعال يفسدان بناء الواقي .
- يجب تحديد المدة، وأن لا تزيد عن ١٢ ساعة .
- لا تتسى الأوامر الذهنية الخمسة التي ذُكرت من قبل .

✓ كيفية عمل أنواع أخرى من التدرع الطاقى :

- اجلس في مكان هادئ بعيداً عن الإزعاج والمقاطعات .
- تنفس تنفساً قلبياً..التنفس القلبي هو أن تستلقي ويداك بعيدتان عن بعضهما وساقيك بعيدتان عن بعضهما ، ثم تتخيل أن الشهيقي يدخل من القلب والزفير يخرج من القلب
- تتخيل أحد أنواع الدروع حسب الحاجة .

❖ أنواع الدروع :

- التدرع الإسفنجي : هو أن تتخيل أن تحتك اسفنجة كبيرة وأن الطاقة الإيجابية و السلبية تدخل إليك وتشعر بها ثم تنزل الطاقة السلبية وحدها إلى الاسفنجة فتمتصها الإسفنجة وتحتفظ بالطاقة الإيجابية فيك.. وهذا يفيد بأن تمر بك الطاقة السلبية مروراً لتشعر وتعلم بوجودها فقط ..استخدم هذا النوع مع زوجك وأطفالك ومن تحب .
- تدرع المرأة : (لا تستخدمه مع من تحب) وهو أن تتصور أن حولك مرآة لكن الجزء العاكس في اتجاه من حولك وأن أي طاقة سلبية تأتيك سترتد إلى أصحابها .

الشخص الواعي لا يستخدم هذا النوع من الدروع إطلاقاً .

- التدرع الخفي : وهو أن تخفي طاقتك عن مجموعة من الأشخاص.. وهو أن تتخيل أنك تغطي نفسك بعباءة كبيرة وهكذا لا يراك ولا يتأثر بطاقتك الناس من حولك.. اختر مثلاً أن تخفي طاقتك عن فلان وفلان وفلان.. ويستخدم في مناسبات معينة تحتاج فيها إلى إخفاء طاقتك .
- التدرع المسلح : يستخدم في حالات الحاجة والضرورة مثل الاعتداءات كأن تستخدمه فتاة مضطرة للسير وحدها ليلاً ويكون بأن تتخيل أن حولها أسلحة قوية جداً وأنه لا أحد يستطيع الاقتراب منها وإلا سيموت.
- التدرع النوراني : وهو أن تتخيل حولك طاقة منيرة.. نور مثلاً او ملائكة .. او أن تتخيل أنك داخل فقاعة او لمبه إهليجييه مضيئه وهو ألطف أنواع الدروع.. ولكل لون من ألوان هذا النور او الفقاعة دلالة معينة.. والطفها الأبيض منها.. وللبرتقالي طاقة إيجابية جداً لكنها إذا زادت عن حدها تشعر بك بأنك أفضل ممن حولك لذا فلا يجب التدرع بالبرتقالي فترة طويلة.

ملاحظات صغيرة مهمة :

- التدرع هو مفهوم يعتمد على النية بالخيال والتصور.. لك أن تتخيل أي نوع تريده من الدروع وألا تنحصر في درع معين من المذكورة أعلاه وإنما بإمكانك استعمال عدد لا نهائي من الدروع لأن الأمر يعتمد على خيالك.. (المعوذات تدرع) .
- ينبغي عليك أن تكسر الدرع في خيالك بعد الإنتهاء من الحالة التي استخدمته لأجلها.
- ينبغي أن تجدد الدرع إذا مر وقت طويل عليه دون تجديد .
- يمكن أن تقوم بعمل تدرع للأطفال أيضاً.. وبإمكانك حمايه الأشياء المحببه اليك والأشخاص المقربين لك عن طريق بناء درع واقى حولهم.

تقنية إغلاق الهالة

وهو شكل من الدفاع النفسي في منطقة تحت عتبة الوعي ، للحماية من الأمكنة المكتظة والملوثة بالطاقات السلبية مثل المحاكم والمستشفيات وللحماية من اصدقائك كثيرى الشكوى والسلبين، لكن لا تستخدم أمام الرؤساء والمشرفين كي لا تعد تحدياً او عصياناً ولا تستخدم ايضا اثناء الدراسة وتلقى العلم كي لا تعيق عملية التعلم ، وممكن تعليمها للأطفال لحمايتهم من تأنيب المعلمين لهم في المدرسه لأن التأنيب سواء من المدرس او الأباء هو طاقه سلبيه تدخل للطفل.

✓ كيف تغلق الهالة :

إغلاق الهالة العليا بشبك اليدين ، والسفلى بشبك الأرجل ، ليكون الإغلاق الكامل ، والإغلاق النصفي يتم بإغلاق الساقين ووضع اليدين مع بعضهما في الحوض على منطقة أسفل البطن ، وهذه تمكن الشخص من التفكير بجلاء ودقة ، بإغلاق الهالة الوسطى والسفلية ستغلق العلوية جزئياً .

✓ تقوية الهالة عبر التدريب الجسماني :

التمرن لمدة ثلاثين دقيقة لجلستين من الرياضه التي تحبها أسبوعيا كافية ، حيث من خلال التدريب تطرد من الجسم المادي والأعضاء الداخلية والجسم الطاقى والشاكرات والمسارات والهالة كمية وافرة من الطاقة المستهلكة والملوثة والخروج لرحلات الهواء الطلق والبحر والطبيعه يقوى الهالة جدا .

تقوية الهالة عن طريق التأمل :

وضعية /التقوية : عبر لصق اللسان بسقف الحلق وإغلاق الأيدي او تشبيكهما ، وعندما يتم لصق اللسان بالحلـق فإن دائرة المسارات الخلفية والأمامية تكتمل ، وبالتالي يرتفع مستوى الطاقة الإجمالي في الجسم ، وعند إغلاق الأيدي فإن الطاقة

البرانية الزائدة التي تتدفق نحو الخارج بصورة طبيعية يتم إعادة توجيهها إلى الجسم ،
وبالتالي يرتفع مستوى الطاقة وتقوى الهالة أيضاً
تقويه الهالة عن طريق إغلاق الأيدي :

الأيدي خلف الظهر مع ثني الإبهام في اليد اليسرى نحو داخل اليد وشبك اليد
اليمنى معها او وضع اليدين خلف الظهر وإغلاق اليد اليسرى مع ثني الإبهام نحو
الداخل ، ثم شبك اليسرى مع اليمنى .. او وضع اليد اليسرى مع اليمنى أمام الجسم
.. او إغلاق كلتا اليدين مع ثني الإبهامين ووضعهما في الجيوب .

استخدام الطاقة لتحسين العلاقات

- ❖ خطوات استخدام الطاقة لتحسين العلاقات المتوترة او حالات الخصام والإنفصال :
- اكتب قائمة بأسماء الأشخاص الذي قاطعتهم او بينك وبينهم خصام ومشاكل خذ شهيق من الأنف سبع عدات واحبس النفس سبع عدات واطلق الزفير بسبع عدات وكرر هذه العملية سبع مرات .
- ركز على شاكر التاج والقلب عندك أثناء تنفسك وتخيل طاقة نور لونها وردي تنزل إلى شاكر التاج عندك وتمر إلى ان تصل لشاكر القلب ، اشحنهم بالكثير من طاقة الحنان والحب .
- اغمض عينيك تخيل الشخص امامك ، ثم ردد اسمه بصوتك ثلاث مرات حتى تستشعر أنه معك فعلا تخيل وجوده شم ريحته ، تذكر تفاصيل ملامحه وشكله بوضوح وإذا كان لديك صورة له افتح عينيك ونفذ التمرين على صورته .
- ارفع يدك اليمنى صوبها ناحية الشخص من الخلف ثم ابدأ في شحن شاكر التاج وشاكر القلب عنده بطاقة الحنان والمودة والتفاهم والقبول والمحبة ، وردد كلمه (احب الصلح معك) ثلاث مرات ثم صوب الكفين اليه بوضع المباركة مع ترديد بعض الأدعية مثل (اللهم حنن قلبه و رققه تجاهي ، اللهم يا مقلب القلوب ثبت قلبه على الحب والود في علاقته معي ، اللهم اسكب حبي في قلبه وثبت حبي في قلبه ، اللهم بإسمك ياوادود اجعل بيني وبينه موده ورحمه وقبول) ابتهل إلى الله بخشوع شديد واستمر في الشحن.
- وأثناء ذلك الإبتهال يجب أن تتخيل الشكل المثالي الذي تريد أن تكون عليه العلاقة من خلال صور ذهنية تتخيلها قوية وواضحة ، ثم استمر في الشحن والتصويب تجاه شاكر التاج والقلب لهذا الشخص .

- ثم تنهي التمرين وتشكر الله سبحانه وتعالى على وصولك لهذه الطريقة ، وبعدها تقوم بنفس الطريقة مع كل من في القائمة التي كتبتها، وتكرر هذه العملية ثلاث مرات في الأسبوع ، ولا تقوم بها إذا كنت في حالة غضب أو توتر أو قلق.. يجب أن تكون في استرخاء تام .. وإذا قمت بها وانت في حالة قلق وبك طاقات سلبية سيعمل ذلك على الفراق أكثر بينك وبين من تعمل له التمرين .
- ونتيجة التمرين تظهر سريعاً كلما كان الشخص مرتقياً روحياً وعنده سلام داخلي ويحب الخير للجميع ، وليس بداخله أي ذرة حقد أو انتقام أو عدم تسامح لأحد (أدفع بالتي هي أحسن) .. والسر في نجاح هذا التمرين هو اليقين التام أن طاقتك وصلت له أثناء إرسالك للطاقة وعدم التشكك أو القلق .

✓ **توجد تقنية أخرى يمكنك استخدامها في حالة وجود شخص أمامك في حالة غضب أو حقد أو شخص مكر ويملؤه الغل أو يكون شخص سلبي ونريد حمايه نفسك من طاقته السلبية و تحويلها إلى طاقة ايجابية تستفيد منها :**

ركز على شاكر القلب عندك وقم بإستشعار الحب بداخلك والتسامح وحاول أن تضخمها بالتخيل ، واجعلها تزداد وتكبر حتى تحيط بجسمك كله باللون الأخضر الفاتح ، ثم اطلق جزء منها إلى قلب الشخص الآخر بهدوء وتركيز شديد ، مع الدعاء له بالخير والمباركة ، لأنه عندما نبارك شخص ما بالمحبه والخير فأنا نصد الأفكار السلبية علينا.

اما إذا أردت تحويل هذه الطاقة السلبية إلى ايجابية ، عليك ان تركز على شاكر التاج وشاكر القلب عندك وتشحنهم بتركيز بطاقة ذهبية وتخيل هذا الشخص السلبي امامك يقف ، ثم توجه هذه الطاقة الذهبية إلى شاكر التاج وشاكر القلب عنده من الخلف بهدوء وتركيز ، ونعطى أمر ذهني لهذه الطاقة الذهبية بتحويل الغضب إلى سلام ، مع وضع نيه قوية لتحويل الطاقة السلبية هذه إلى طاقة ايجابية كلها هدوء

وتفهم وسلام .. أثناء ذلك تدعو للشخص بالهداية ؛ لأنه كما شرحت من قبل الدعاء بالخير لشخص؛ يحميك من طاقته السلبية ، ويجعلها تتناثر بعيد عنك تماماً .. أما إذا تجاوبت مع غضب الشخص الذي امامك وانفعلت مثله ؛ طاقته السلبية كلها تنتقل اليك بسهولة .

لذلك الرسول عليه السلام قال (لا تغضب) وقال تعالى: (وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ 134سورة آل عمران وحديث آخر للرسول (من كف غضبه كف الله عنه عذابه) (من كظم غيظا وهو قادر على أن ينفذه دعاه الله على رؤس الخلائق) .

تغلب على التفكير السلبي

نمر في حياتنا بمشاكل وعقبات كثيرة لا نعرف لها سببا، ولا نجد لها حلا سوى الإستسلام والإحباط مما يؤثر على علاقتنا بالآخرين وعلى حياتنا سواء الشخصية او العملية.

وإذا تأملنا قليلا في أنفسنا وسلوكياتنا عرفنا أن هذه المشاكل وجدت بأيدينا ولا نلوم إلا أنفسنا فهي نابعة من أفكارنا السلبية فأصبحت طبعنا فينا مما يولد الحياة اليائسة والتي لا مخرج لها إلا الايمان وبناء الأفكار الإيجابية.

إن التفكير السلبي من العقبات التي تعيق الإنسان عن البناء والتقدم، وهو نوع من الإيحاء الذاتي يقوم به الإنسان حيال نفسه حيث يهمس لنفسه ويؤكد أنه عاجز او فاشل او غير محبوب وغيرها من القائمة التي لا تنتهي من الأفكار والمشاعر السلبية.

قد يبدأ الإيحاء السلبي إثر تجربة مر بها الإنسان كأن يفشل في عمل قام به او علاقة ارتبط بها او خدعه صديق، او فشل في إمتحان أداه، وبدلا من أن يستفيد من التجربة ويجعلها مدعاة للنجاح نراه يعمم نتائجها على حياته كلها، وبدلا من أن ينسى آلامها فإنه يحييها في كل تجاربه ويهمس لنفسه : إنه إنسان فاشل او غير محبوب مما يجعله يتخذ قرارات انفعالية في حياته تغلق أمامه أبواب الخير والنجاح والسعادة.

عندما تعايش الأفكار السلبية معاشة كاملة فإن قوتك سوف تصبح مشوشة تماما. وعليك أن تخلص من السلبية، وضعف العزيمة، وانتقاد الذات والآخرين، واملا عقلك بدلا من ذلك بالأفكار البناءة للتناغم والصحة والبهجة والوئام فسوف تتبدل حياتك.

إنك بانتقادك وتجريحك وتصيّدك لأخطاء الآخرين تبدأ في الوقوع فيما تنتقده، والأسوأ من ذلك عندما تكون غاضبا أو عدوانيا تشعر بالمرارة، يكون عقلك أكثر استعدادا لتقبل تلك التلميحات والاقتراحات السلبية.

ولكي تجتاز الطريق القويم وتصل إلى الخير فإن عليك ألا تضع عقبات وعوائق في طريق الآخرين حيث ينبغي أن تتخلى عن الغيرة والحقد والحسد والاستياء من الآخرين وأمراض القلوب الأخرى.

إن كل ما تفكر فيه بشأن الآخرين يتحقق في حياتك الخاصة.. لا تضع العقبات في حياتك من خلال تفكيرك السلبي تجاه الآخرين، والتفكير السلبي من قبل الآخرين تجاهك، فالعقبات ليس لها عليك من قوة ما لم تمنحها أنت هذه القوة.

تذكر دائما أن الله العظيم موجود وأنه سبحانه منبوع التوأم والحب والجمال والسلام وتستطيع أن تقضي على كل السلبيات التي من حولك عندما تتكيف مع القدرات التي وهبها الله لك.

في كل مرة تتناكب فيها أفكار سلبية، أو تفكر فيها، فأنت بذلك تعمل على إطالة الموقف الذي يعمل على تدمير سلامتك وهدوئك، ونتيجة ذلك أنك تدين نفسك، اجعل فكرتك الهادئة الداخلية على توافق مع رغبتك المنشودة.

إن بعض الأفكار تولّد الأنفعالات، والأنفعالات يمكنها أن تقتل أو تشقي، فما التفكير السلبي إلا قتل للحب والتوأم والسعادة بداخلك، والأنفعالات الهدامة والسلبية لها آثار مدمرة قاتلة ليس فقط على عقلك وقلبك بل على كل خلايا جسدك.

والإخفاق ما هو إلا تفكير سلبي وهو راجع إلى أسباب عديدة، ومن بينها - وربما أكثرها أهمية - الاعتقاد الراسخ أن الفشل لا يمكن تجنبه.

أسباب التفكير السلبي :

- الإنتقادات والتهكم الذي ربما يتعرض له الفرد من محيط أسرته او عمله او أقاربه..
- ضعف الثقة بالنفس والإنسياق السريع خلف المؤثرات والأنفعالات الوجدانية والعاطفية والاسترسال دونما روية، مما يبعد تماما عن الثبات والهدوء والتمهيد لشخصية إيجابية الفكر والسلوك.
- تركيز الإنسان على مناطق الضعف لديه، ومن ثم تضخيمها حتى تصبح شغله الشاغل.
- الإنطواء على النفس والبعد عن المشاركات الإجتماعية الإيجابية والتدريب على التفاعل الاجتماعي.
- عقد المقارنات بين الفرد وغيره من الذين يتفوقون عليه مع تجاهله لمواطن القوة والتميز لديه.
- المواقف السلبية المترسبه لدى الفرد من صغره.
- الحساسية الزائدة لدى البعض من النقد او من التوبيخ .
- الفراغ، وكفي به داء وكفي به سبيلا يسيرا للأفكار السلبية، فعدم وجود أهداف عظيمة وطموح لافت لدى الفرد يشغل عليه تفكيره ويحدده في نقاط معينة يسعى إلى صنعها ورؤيتها في واقعه من شأنه أن يوجد فراغا فكريا كبيرا.
- تضخيم الأشياء فوق حجمها، وعدم تفهم المواقف بعقلانية وهدوء.
- اتخاذ أصدقاء سلبيين في أفكارهم ونظرتهم، ولا أحد يشك في تأثير الصديق.
- صنع أفكار سلبية لاحقيقة لها في الواقع ومن ثم يصدقها الفرد بل ويرى أنها حقيقة، وهذا ناتج ولا شك عن شخصية تعيش فراغا وانعداما للثقة.
- الخوف والقلق والتردد يصنعان شخصية مزدحمة بالأفكار السلبية .
- مشاهدة برامج وأفلام او قراءة مقالات تحمل طابعا سلبيا.
- الاكتئاب والسوداوية في رؤية الأمور والمواقف .

طرق التخلص من التفكير السلبي :

١. تحصيل الثقة بالنفس اولى خطوات الخلاص من التفكير السلبي، تأمل ذاتك جيدا تجد الكثير من المواهب والقدرات التي حباك الله إياها ، لكنك تصر على رؤية عيوبك وتضخيمها وتركز على مثالبك وتتأملها.. وهنا يكمن الخطر .
٢. الهدوء والإسترخاء أمر ضروري ومهم لاستعادة التوازن النفسي والذهني والعاطفي.
٣. تذكر أن مراقبة أفكارك منهج حياة كامل يجب أن تتمثله وتسير عليه، قم بإقصاء كل فكرة سلبية ترد عليك لأن الفكرة التي ترد على الإنسان مع الوقت تصبح إرادة، ومن ثم تصير فعلا حتى تستحكم عادة ، فانتبه من اول الطريق.
٤. تذكر أيضا أن الثبات والانسجام الداخلي ضرورة لكل من أراد بناء شخصية إيجابية، ولا تنس أن الوصول إلى هذه الأهداف لا يأتي في يوم وليلة، أمانا الكثير حتى نصل.
٥. لا بد من وجود أهداف سامية علمية وعملية تسعى وتجد للوصول إليها، فالفراغ خير صديق لكل ما هو سلبي.
٦. خالط الأشخاص الإيجابيين وتعلم منهم.
٧. شارك في دورات علمية ومهارية تكتسب منها مزيدا من الثقافة والعلم في مجال فن النجاح او فن التفكير الإيجابي.
٨. إياك والأنطواء على الذات فالعزلة أحيانا مرتع خصب للأفكار السلبية..
٩. حذار من الوهم، حاول دائما أن تميز بين ما هو حقيقة وبين ما هو خيال.
١٠. إياك والإسترسال مع الإنفعالات، واحذر من الغضب وتماسك قبل أن تقدم على أي تصرف حتى لا تعيش رهين أفكار نشأت من ردود أفعال متسريعة.
١١. راجع نفسك دائما وقومها واعرف ما لها وما عليها وما هو من طاقتها وما هو فوق ذلك.
١٢. ابدأ صباحك بابتسامة ملؤها الرضى والغبطة فلذلك عظيم الأثر.

١٣. احرص على نفع الآخرين ومساعدتهم ومد يد العون لهم، فإن صدق هذا الخير يرجع إليك وأثره ينالك لا محالة.
١٤. لا تركز على أخطائك وعيوبك، إمسك ورقة وقلمًا واكتب نقاط القوة لديك.. فستغير نظرتك حتمًا.
١٥. ابتعد عن كل فكرة أو خاطرة علمت قد تقودك إلى حالة سلبية.
١٦. إذا اجتاحتك الأفكار السلبية أو خاطرة تشاؤمية، فكن هادئًا واسترخ وتأملها بعين الموضوعية، تجد أنك كنت تبالغ وتعطي الموضوع أكبر من حجمه.
١٧. تذكر أن التفاؤل سبيل عظيم نحو السعادة الداخلية فلا تحرم نفسك إياه، فقط انظر إلى الجانب المشرق والجميل في الأشياء.
١٨. تعلم فن التجاهل للأفكار السلبية.. امض في طريقك ثابتًا هادئًا.. الأمر ليس سهلاً لكن الوقت بإذن الله كفيل أن يوصلك إلى هذا الانسجام الداخلي الرائع.

أسلوب التغلب على التفكير السلبي :

إن التغلب على التفكير السلبي يكمن في ممارسة قانون الاستبدال، وذلك باستبدال الأفكار السلبية بأخرى إيجابية وبثاءة.. وهذا يحتاج منك إلى تدريب وتطبيق، والتأمل والتفكير دائما في عظمة الله وقدرته أول مفتاح القضاء على السلبية وتحقيق الإيجابية.

فكر دائما في الحب والتعاون والخير والبناء والتقدم، تمنى الخير للآخرين كما تتمناه لنفسك.

مبادئ ينبغي تطبيقها للتخلص من السلبية :

- عندما تطرق الأفكار السلبية باب عقلك، اجعل إيمانك بالله، وبكل ما هو خير يقابلها على الباب.
- إن السلبية سمّ عقلي، وعلاجه الناجح هو الصفح والغفران وحب الخير ونفع الناس.

- بوسعك تغيير كل الإنطباعات السلبية التي تصلك من خلال حواسك الخمس باستخدام قانون الاستبدال، استبدل فورا الأفكار السلبية بالأفكار الإيجابية البناءة حيث تعمل الحالة الأنفعالية الإيجابية على تحييد وتدمير كل الإنفعالات السلبية.
- بوسعك حماية نفسك ضد كل الهجمات، او الغارات السلبية من خارجك من خلال إدراكك وتأكيدك على: " أنني في معية الله، ومادام الله معي فمن سيعاديني؟"
- لا تكمل التقوه بجملة سلبية حتى نهايتها.
- لا تتورط أبدا في التفكير السلبي مثل: الشعور بالقصور، او التقيد، او الوحدة، او الاحباط، لأن ما تشعر به في نفسك يظهر عليك.
- لن تجد أفكار الآخرين السلبية إليك سبيلا إذا رفضت قبولها.
- بوسعك تغيير أي نمط سلبي في التفكير، والسلوك، بتذكير نفسك أنه بدلا من الخوف فإن الوجود والقدرة التي خلقت العالم في تناغم اودعت بداخلك من القوانين ما يجعلك في تناغم مع الكون بأسره.

نظف بيتك من الطاقات السلبية

تعني تنقية البيت أو المكان ؛إلى تحويل درجة ونوعية الهواء الذي يحيط بنا ونتنفسه دائما إلى هواء نقي وسليم غير ملوث داخل البيت الذي نسكنه ، فمثلا عند حدوث مشادة عنيفة في البيت بين الأزواج او فقدان أحد من المقربين تسيطر الكآبة على سكانه فيصبح الجو العام بحاجة إلى تقنية وأدخال طاقة جديدة نقية وصافية مما يرفع الروح المعنوية للإنسان وكأنما أعدنا شحن الروح كما نعيد شحن بطارية السيارة.

ويمكن توضيح هذه الفكرة بمثال:

وجود بحيرة راكدة نرمى بها حجرا فتشكل دوائر من الطاقة الناتجة عن رمى الحجر وكذلك فإذا ما وقعت حادثة مؤلمة تتشكل دوائر هذه الحادثة المؤلمة وتتسرب إلى مكان مافي البيت وتسكن الأثاث والجدران، وإذا ما تكررت الحادثة او الشجار يتشبع المكان بهذه الطاقة السلبية وتنعكس على سكان البيت حتى بعد مغادرته.

وهذا ما يقال في الأمثال الشعبية " البيوت أعتاب" لذلك لابد من تنقية أو تنظيف البيت بعد المرض او حالات الأكتئاب لتجديد الطاقة في البيت وتغيير الأجواء .

إن تنقية المكان يعني أيضا تنقية الروح من الشوائب وتصفية النفوس من الحقد فالهواء الذي نتنفسه ثم ننفثه يعكس ما بداخلنا من صفاء نية سليمة او خبيثة " كل إناء ينضح بما فيه" ، الإنسان حسن النية يبعث السرور في المكان ويضفي جوا بهيجا على ما حوله، بينما الإنسان الحاقد غير صافي السريرة ينفث الهواء الفاسد ويسم الأجواء المحيطة به، ولعله يبتلع الهواء النقي المحيط به ويحوله إلى فاسد، لذلك عندما نشعر بوجود شخص ما هكذا في منزلنا علينا ان نعمل على تنقية المكان حال خروجه وأما هو فلا يفيد تنقية الأجواء بل يتوجب عليه تنقية روحه من الداخل او كما في المثل " يصفي نيته".

لذلك تكمن فكرة تجديد الطاقة والتي تبدأ في الإنسان الذي يتحول من إنسان خبيث إلى آخر صافي النية، ثم ينتقل الصفاء إلى الأسرة والبيت فتتحول لأسرة مترابطة سعيدة ثم الحى ثم المدينة فالمجتمع بأسره.

❖ خطوات تنقية وتنظيف البيت :

الخطوة الأولى في عملية تنقية المكان سواء كان مكتباً أو غرفة أو بيتاً ؛ هي التخلص من الأشياء التي لا فائدة منها أو لا نحتاج لها.. لا تدع أي شئ قديم لا تحتاج له في بيتك " الكراكيب " ، فلو كانت الكراكيب أو الأشياء القديمة مخزنة في منطقة الحظ والسعادة ستوقف الطاقة حتماً، ويتعثر الحظ وهكذا لبقية أجزاء البيت ، دقق النظر في محتويات بيتك فوق الأرفف ، تحت السرير ، خلف الأبواب، إبدأ غرفة غرفة وخذ وقتك.

خلف الأبواب مكان مفضل لإخفاء مالا نستعمله بينما يجب ان تكون هذه المساحة خالية تماماً من الأغراض بحيث تفتح جميع الأبواب بسهولة دون عائق، والسيارة أيضاً يجب تنقية المكان بها ، فتزيل من حين لآخر الأغراض الكثيرة والشرائط غير المستعملة.

لا تدع أي شباك مكسور في البيت او جهاز عاطل عن العمل ملقاه في زاوية ، كلما أختصرت من الأثاث القديم غير المستعمل كلما تحركت الطاقة بسهولة.

وينطبق ذلك على العلاقات الإجتماعية والأصدقاء حيث ان الأصدقاء المخلصون يجلبون لك طاقة جيدة والعكس صحيح.

بعد تنظيف المكان عملياً من الأتربة والكراكيب، عليك أن تجهز نفسك نفسياً للعمل ، فهناك بعض الأشياء التي تساعد كثيراً .. وهي اختيارية وتختلف حسب عادات الشخص وعاداته ومنها :

- غطاء طاولة جديد غير مستعمل.
- زهور وبراعم ملونة جميلة طبيعية.
- شموع وحاملة شموع معدنية.
- أوراق من شجرة الزيتون .
- أجراس ذات أصوات رقيقة.
- بخور أو مطيبات مثل اللافندر.

وأفضل حالة نفسية تتفق مع المسلم عند تنظيف وتنقية المكان هو **الوضوء** ثم الصلاة ركعتان لوجهه الله والدعاء إلى الله ان يحمي البيت .. والفكرة أن يكون الإنسان طاهراً ونقياً من الداخل ليستطيع توزيع طاقة المحبة في أرجاء البيت.

وكذلك لغير المسلم يمكن أن يأخذ حماماً ويتأمل قليلاً ويبعد عن نفسه الغضب أو الحقد .. وبالنسبة للجو المحيط بنا؛ يجب فتح الشبابيك على مصراعيها ثم العمل بهدوء وصمت تام .

بعد الإنتهاء من جولتك في البيت أنثر الماء والملح النقي حول المكان واتلو الآيات القرآنية ،يوادعو الله ان يحمى البيت .. ضع الزهور في البيت لتبعث الحيوية ثم قم بإشعال البخور لنشر الروائح الزكية.

تخلص من الإكتئاب

التمارين الرياضية تقوم بتحرير هرمون الأندروفين المعروف بهرمون السعادة في الجسم .. فهناك دراسة نشرت في مركز متخصص في أمريكا تقول بأن التمارين الرياضية هي العلاج الأكثر جدوى وهي الأكثر تأثيراً على المكتئبين من مضادات الاكتئاب .. وبالتمرين يمكنك تطوير نفسك واحترام ذاتك وتحسين صحتك.

لكن كيف ستبدأ بالتمارين بينما أنت مكتئب؟؟

ابدأ بأشياء بسيطة كصعود الأدراج ، او النزول إلى الشارع والذهاب مشياً على الأقدام والتسوق بدلاً من ركوب السيارة .

مارس تمارينك بالمحيط الطبيعي حولك ، كحديقة المنزل مثلاً فالطبيعة لها التأثير المهدئ على العقل ، والمشي السريع لمدة ٣٠ دقيقة في اليوم من ٣-٤ مرات في الأسبوع ؛ يقلل من خطر الإصابة بمرض السكر بنسبة ٥٠% ، إضافة إلى أن للمشي تأثير علاجي على المفاصل .

كذلك فإن المشي يبعد أمراض كثيرة كهشاشة العظام والزهايمر والشلل الرعاش ، وكذلك الرقص - السباحة - الجري وركوب الدراجة .. كل هذا له فوائد جليّة ، وإذا كان بالإمكان الانضمام إلى أحد النوادي الرياضية ، والمشاركة الجماعية في دروس اليوغا المهدئة والتي تشي التي تقوي عضلات الظهر والبطن وتمنحك شعوراً بالتوازن والاستقرار .. فحركات مثل هذه النوعيات من الرياضة تتطلب السيطرة على العقل والجسم على حدٍ سواء.. هذه القدرات الجسدية والعقلية تعيد التوازن العاطفي حتماً.

❖ تنفس الطاقة الحيوية " التنفس العميق " :

علينا أن ندرك أن العواطف السلبية تستقر في القسم الأيمن من الدماغ في حين أن القسم الأيسر تستقر فيه العواطف الإيجابية .. ولكي تجعل عواطفك في حالة

توازن يمكنك أن تقوم بالتنفس التبادلي للأنف أو تنفس الطاقة الحيوية ، إن هيمنة أحد نصفي الدماغ في نشاطه أو ركوده سيُشعر الفرد بالغربة عن ذاته ويجعله يتوهم أنه منفصل عن ذاته ، وهذا الوهم يؤدي في النهاية إلى المرض ، ففي حالة المعاناة هذه يمكن للتنفس الحر العميق أن تبدد المعاناة ويغير حالة الوعي التي يحملها المريض من إحساس بالغربة والإنفصال عن ذاته .

العواطف والمشاعر الإنسانية هي التي تخلق طاقة الجذب التي تجذب الآخرين فنحن من نقود الظروف والآخرين إلينا، ونحن من نخلق واقعنا الخاص بنا .. وليس من المستغرب أن مجرد تنفس الطاقة الحيوية من الجو هو العامل الهام للتخفيف من حدة الاكتئاب واضطرابات القلق والمشاعر السلبية .

وبالإضافة إلى ذلك فإن الأكسجين الإضافي يهديء ويرخي ويبقي المريض في صحة جيدة فضلاً عن تحسين بشرته.

مصطلح " الطاقة الحيوية . براناياما " يعني : " القدرة على مراقبة طاقة الحياة " وهي وسيلة قوية لتنقية العقل والجسم ورفع مستوى الطاقة الخاص بك . ومن السهل فهم قواعدها الأساسية ، والتمرن على ممارستها بسهولة .

❖ طريقة تنفيذ تقنياتها كما يلي :

- الجلوس على كرسي مستقيم والانتصاب لمساعدة الظهر على دعم العمود الفقري.
- استخدام الإبهام والإصبع الوسطى للتمرين.
- وضع الإصبع الأوسط على أحد فتحتي الأنف والإستنشاق من الفتحة الأخرى مع العد من ١ : ١٢
- قم بضغط الفتحة الأخرى بالإبهام واحبس النفس بالعد إلى عشرين.
- ارفع إصبعك الوسطى عن الفتحة الأولى وازفر منها مع العد من ١ : ١٢

- الآن نقوم بالتبديل ، أي استنشاق من الفتحة التي كنت تزفر منها ، لتغلقها بالضغط بالإصبع نفسه ، وحبس الشهيق مع العد لغاية ٢٠ ، ثم رفع الإبهام عن الفتحة الأخرى وازفر مع العد من ١ : ١٢
 - افعل هذه الدورة ١٠ مرات بالتناوب بين فتحتي الأنف.
 - استعمل نفس الأصابع ونفس التوقيت بالعد ، استنشاق من فتحة والزفير من الأخرى ١٠ مرات ، وكرر بالفتحة الثانية ١٠ مرات أيضاً .
 - الشهيق والزفير من الفتحة نفسها ١٠ مرات معتمداً على نفس طريقة العد ، ثم نكرر من الفتحة الأخرى.
- تجنب القيام بتمارين التنفس المتناوب تحت مروحة عالية ؛ وأفضل الأوقات لهذه التمارين هي في الصباح الباكر وعند غروب الشمس .
- قد تلاحظ أنك ممكن أن تتنفس من فتحة أفضل من الأخرى في هذه العملية ، فإذا كانت الفتحة اليمنى هي الأفضل ، فهذا يعني أن منطقة النصف الأيسر من الدماغ نشطة .. وإن كانت فتحة الأنف اليسرى فإن النصف الأيمن من الدماغ على استعداد للعمل الإبداعي الأكثر .
- علينا أن ندرك بأنه عندما يكون التنفس عندنا ضحلاً نؤثر على الدماغ بشكل سلبي أيضاً ، وعندما يهدأ التنفس يهدأ الدماغ أيضاً |.. ومن يمارس التماين اليومية يحقق حياة صحية طويلة ، لذلك ينبغي على المرء أن يتعلم السيطرة على التنفس.

ما هو الاستحقاق؟

هو شعور عميق بأنك مؤهل للشيء الذي ترغب فيه، وهذا التأهيل يجعلك تنتقل لمرحلة الإستعداد مما يسهل لك ترتيب أحداث وظروف للوصول لما تريد أسرع وبطريق الخير .

هل حدث أن وصلت لأهدافك وفجأة إختفت؟ او حصلت على فرص وتختفي؟ هل تقدم لك شخص للزواج واختفي؟

غالبا هذه رسالة بأنك غير مؤهل لذلك، معنى الاستحقاق يلزمه شعور حقيقي باليتنا نستخدم كلمة أنا ممتن أو أنت تستحق بمكانها الحقيقي، والأفضل نفهم مفهومها أكثر وإستيعابها حتى تنتشر بها طاقتنا.. إذا كنت تعي أنك تستحق فستحصل على ماتريد؟

ماهي مؤهلاتك الحقيقية وليست الخارجية(شهادة-اسم-نسب-..الخ) اكتب سيرتك الذاتية(مؤهلاتك) التي تجعلك مليء بتحقيق أمنياتك؟ بمعنى لماذا تستحق تحقيق أهدافك هذا العام؟ مثال:

- ١ - لأنني إلترمت بتوكيدات الاستحقاق لذلك طاقتي مستعدة للإستقبال.
- ٢ - لأنني اعمل تأمل واسترخاء واسامح نفسي وغيرى يوميا.
- ٣ - لأنني مليء بصحبة ايجابية.
- ٤ - لأنني أحببت وقبلت وسامحت نفسي .
- ٥ - لأنني قررت ان أذكر الآخرين بالخير وتوقفت عن الغيبة لذلك طاقتي مليئة بالخير ومستعدة.
- ٦ - لأنني انضمت إلى جروب قانون الجذب وقوة العقل الباطن والطاقة
- ٧ - لأنني تعلمت طرق جذب هدي وتقنيات التخلص من المعتقدات السلبية

تذكر أن المشاعر الصادقة هي أسرع طريق لوصولك للهدف ، قانون العدالة(الجذب) يعمل من الداخل لا من الخارج ، الكون صادق لا يكذب.

لاتقول انا أستحق لأن جنسيتي كذا أو لأنى امتلك المال أو دينى سني أو شيعي أو درزى مسلم أو مسيحي.. الله رب المسلمين والمسيحيين واليهود وغيرهم .. لأن عدل الله في الرزق لكل عباده والتقوى والأعمال الصالحة هي الأساس، لأن كل شيء يأتي من الداخل .

❖ كيف أزيد إستحقاقي :

- ١- الاتصال ومسامحة النفس والآخرين واجراء إحدى تقنيات التحرر (هوبونوبو) ، الحرية النفسه EFT ، السيدونا أو حرق المعتقدات .
 - ٢- إجراء تمرين التنفس والإسترخاء يومياً في الصباح عند الإستيقاظ ومساءً قبل النوم ؛ للتخلص من الطاقة السلبية.
 - ٣- التوكيدات : ترديد العبارات التاليه يومياً صباح ومساءً ١٤-٢١ مرة لمدة من اسبوعين إلى شهر :
- أنا أحب و أقبل وأسامح نفسي بكل حب وتقدير وأؤمن بذاتي وقدراتي.
 - انا أحب وأسامح الآخرين واتقبلهم كما هم وهم يقبلوني كما انا .
 - انا إنسان مميز واستحق الحب والإحترام والتقدير من الآخرين.
 - انا الآن اتجاوز كل الأفكار السلبية والقناعات المعيقة.
 - انا أحب الكل لكن لست أحب ارائهم السلبية ولا قناعاتهم المعيقة.
 - انا اتحرر من جميع المخاوف وافكار الرفض التي تعيشها البيئة المحيطة .
 - انا أرفض أن أُنصف من أي إنسان.
 - انا الآن انتقل إلى مساحة جديدة من الوعي .

- انا املك كامل الحرية في عقلى الآن لأننقل إلى مساحة جديده من الوعي لأعيش وأرى نفسى مختلفة.
- انا قادر على صناعة أفكار جديدة عن نفسي وعن حياتي وتفكيرى الجديد يصنع تجربتي الجديدة .
- انا املك القوة للتغيير ومرن ومنفتح على التغيير في كل جانب من جوانب حياتي.
- انا الآن اعيش واستثمر كل الفرص في الكون لأرفع استحقاقى لما أريد ..لأنى استحق الحياة ..اروع حياة.. ولأنى استحق الحب.. ووفرة الحب.
- اناعقلي مليء بأفكار الحب و الصحة و الإيجابية و هذا ينعكس على حياتي.
- انا استحق أن اعيش في راحة ووفرة .
- انا استحق البهجة والسعادة.
- انا استحق الحرية لأكون ما أريد أن أكون .. وحر بخياراتي وأولوياتي واستحق أكثر من ذلك.
- انا قادر على تحقيق كل رغباتي وبناء قناعات داعمة جديدة.
- انا قادر على ان اقبل واستقبل وفرة الحياة بحب وبهجه وامتنان .
- انا اشعر بالاستحقاق في جميع جوانب حياتي .
- اهلي واصدقائي يشعرون بإستحقاقى .
- ما أستحقه اقبله وأعلم انه حقيقة.

تمرين ٢١×١٤

تمرين من اختراع الدكتور صلاح راشد وهو السر لتفعيل الجذب وهو من أفضل التمارين التي تقوي مصدر الجذب لدى الإنسان والتي أنت بنتائج مذهلة مع كل من طبقه بجدية واهتمام هو تمرين ٢١×١٤ :

ملخص التمرين يقوم على كتابة الهدف الذي تريده بالصيغة الإيجابية والأنية كأنك حققته وبقلم لونه أحمر ثم تكرر ٢١ مرة في جلسة واحدة غير منقطعة مع كتابة ردة الفعل الفكرية فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية ، وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون انقطاع ..

شرح للتمرين :

- مما سبق يتضح لنا ان للتمرين شروط يجب إتباعها وهي :
 - اختر هدفاً تؤدّ تحقيقه او رغبة تؤدّ الحصول عليها واكتب هدفك كتصريح مثل :
أشعر الآن براحة وطمانينة .. الأموال تأتيني بوفرة وبطرق ممتازة ... ذاكرتي قوية ..
اختر ماتريد وليس مالا تريد لا تقل لا أريد أن اقلق او أريد أن لا أمل .. او انا الآن غير مكتئب .
 - يجب أن تكون الجملة واضحة ودقيقة وقوية وقصيرة .. يجب أن تتناقض مع الواقع الحالي .. الجملة بمجرد ماتقولها يجب ان تشعر بقوتها .. عندما تقول انا الآن غني فهذا جيد .. لكنها غير محدده وليست واضحة .. الأفضل أن تقول لدي الآن الف جنيه او لدي الآن مليون جنيه .
 - تمرحل ولا تتعجل .. أن تختار هدفك: أنا الآن لدي مليون جنيه فهذا جيد ولكن لو كنت الآن على الحديدية فهناك حلان : إما أن تستمر في عمل هذا التمرين شهوراً وربما سنوات حتى تصل إلى هدفك ... او أن تقطعه إلى أهداف صغيرة .. والثاني أكثر عملية وواقعية .. المقترح أن تقسم الهدف الذي يمكن تقسيمه بينما تستمر في

عمل التمرين الذي لا يمكن تقسيمه .. إذا كنت مكتئباً جداً ومنذ عشرة سنوات فلا ترسم هدفك أنا الآن سعيداً جداً بل ليكن أنا الآن أكثر سعادة أو أنا الآن أكثر أكثر ليونة في تعاملتي مع نفسي والآخرين .

- يجب أن تكون الجملة في الحاضر وليس في المستقبل لا تقل سوف أشعر بالسعادة أو سوف تأتي الي الأموال .. قد يحصل ذلك ولكن بعد عشرين سنة .. عقلك الباطن يأخذ الجملة حرفياً ثم يطبقها فيرسل إرسالياته ليحصل لك ذلك ولكن في المستقبل فتصبح دائماً قريباً من هدفك ولكن لاتحققه

- كتابة ردّة الفعل الفكرية " التي تدور في عقلك " فور تلفظ الجملة مهما كانت نوعيتها سلبية أو إيجابية " عندما تكتب الجملة الخاصة بك مثلاً ذاكرتي قوية .. قم بتسجيل اية كلمة أو فكرة تتبادر إلى ذهنك في الدفتر .. مثلاً كتبت ذاكرتي قوية .. تبادرت إلى ذهنك جملة أنا غير مقتنع بالتمرين .. فتكتب بعد جملة ذاكرتي قوية أنا غير مقتنع بالتمرين .. ومن ثم تكتب (ذاكرتي قوية) وتسجل ردة الفعل .. يجب ان تكتب ردة الفعل بكل صراحة وعفوية وان لا تحاول تنميق ردة الفعل .. سجل فقط مايتبادر إلى ذهنك . "

- شيء طبيعي ان ردود الفعل تختلف حسب كل جملة من حيث واقعيته للحياة الحالية مثلاً (أنا حاصل على مليون) ردة الفعل غير طبعاً عن (أنا واثق من نفسي جداً) ... لأنني قد اكون واثق ولكن ليس جداً الا بالمران في هذا التمرين وقد اكون فقيرة جداً ولكن طموحاتي تفوق الواقعية فاشعر بانني لن احصل على المال ابدا وهكذا .

- تكراره ٢١ مرة في جلسة واحده غير منقطعة " تكرر كتابة الجملة ٢١ مرة بدون إنقطاع فلا تشرب الشاي او ترد على التلفون او تشغل فكرك بأي شيء أثناء عملك التمرين حتى تنهيه .. فلو قطع عليك التمرين جرس الباب او التلفون فيجب عليك إعادة التمرين .. تأكد من وجودك في مكان او زمان يخلو من المقاطعات .. أما

- سبب العدد ٢١ ذلك أن علماء النفس " يقولون ان الإنسان حتى يتبرمج على مسألة معينة او سلوك مختار من ٦ إلى ٢١ مرة لذا تم الأخذ بالنسبة العليا لضمان النتيجة "
- وتكرر هذا التمرين اليومي بشكل مستمر لمدة ١٤ يوماً دون إنقطاع " تستمر في هذا التمرين بشكل يومي في أي وقت من اليوم حتى لو كنت متعباً او قبل النوم .. مثلاً كل مساء او عندما تستيقظ من النوم وفي مكان هادئ بعيد عن الضوضاء وعن أي شئ يشغلك وأن تقوم به بإخلاص وجدية ولا تتركه حتى تتم ١٤ يوماً ثم انظر إلى نتيجته .. إذا توقفت ولو يوماً فابدأ من جديد . . "
- لا تغصب ردّة الفعل فقط استرخي وردد الجملة واكتب ما يطرأ فوراً .
- ركز على الجملة وليس على ردّة الفعل .
- يجب أن لا تغير الجملة فترة عمل التمرين إلا للتحسين والتوضيح او التطوير مثل أن تكون قد أخترت أنا الآن بصحة جيدة فتزيد عليها بعد عدة أيام أنا الآن أتمتع بصحة جيدة .
- لا تحلل ردود الفعل فقط أكتبها كما هي .. يمكنك تحليلها بعد الإنهاء من التمرين او بعد نهاية الاربعة عشر يوماً او تتركها دون تحليل بتاتاً.
- إذا كنت متعباً قبل او خلال التمرين فافعل التمرين على أي حال فأنت تعمل على مستوى العقل الباطن وليس الواعي .
- قم بعمل تمرين ١٤×٢١ حتى تحقق الهدف او تغير رغبتك من تحقيقه .. إننبه من ان الحياة سوف تسوق رسائل او فرص فانتزها العمل هو فقط الذي سوف يحقق النتائج فانتزح الفرص
- يمكنك عمل أكثر من تمرين في فترة واحدة شريطة أن لاتكون في نفس المجال .. إذا كنت وضعت تمرين للشعور بالراحة مثلاً فلا تعمل آخر في السعادة او الثقة لأنها كلها في الجانب النفسي .. يمكن عمل تمرين آخر في الجانب المالي او الجانب الإجتماعي وهكذا .. كأن يكون عندك تمرين في الصباح في الجانب النفسي : أنا

الآن أكثر سعادة وطمأنينية .. وتمرين في المساء : الفرص التجارية تأتيني الآن بسهولة.

- دائماً اترك فترة أسبوع إلى أسبوعين على الأقل بين كل تمرين جديد في نفس المجال
- استمر وكن صاحب عزيمة إذا أردت ان تحقق ماتريد العقبة في عقلك فقط .. فالحياة تمنحك الوفرة إذا كنت فعلاً تريدها وفي صفاء لإستقبالها .
- لا تخبر أحداً بالتمرين " واستعينوا على قضاء حوائجكم بالكتمان " أخبر فقط بعد ان تحقق نجاحاً .

تنشيط العين الثالثة

هوائيات الغدة الصنوبرية هي للغدة الصنوبرية بمثابة الهوائي للمذياع ، فهي تقوم بجعل الغدة الصنوبرية تعمل بأداء عالي ونقاء أكبر ، وكما يعتقد بأن الغدة الصنوبرية هي مفتاح القدرات فوق الحسية من فئة المهارات الإدراكية التي تساعدنا على تلقي معلومات والطاقة و إرسالها ، وهي تمثل المهارات الواعية مثل الإدراك الحسي الفائق ، الإستبصار ، والتخاطر ، إرسال طاقه والمعرفة المسبقة ، والقراءة النفسية والتشخيص النفسي ... وقراءه أفكار الغير الخ

وهذه الهوائيات قبل تنشيطها وتنظيمها يكون شكلها متراخي وعشوائي ولا تتصل أطرافها مع الغدة الصنوبرية في تجويف الدماغ، أما بعد تنشيطها وتنظيمها فإنها ستتصل جميعها مع الغدة الصنوبرية وستصبح مشدودة .. و يتم تنشيط هذه الهوائيات بتنشيط الغدة الصنوبرية .

و الغدة الصنوبرية في حجم حبة البازلاء تقريبا او حبة الزبيب ولكنها تأخذ الشكل الصنوبرى شبة المخروطى .. ترتبط الغدة الصنوبرية بالشاكر السادسة او العين الثالثة ... وعملية تنشيط الغدة الصنوبرية تعمل على تنشيط العين الثالثة و تقع الغدة الصنوبرية أعلى الحاجبين قليلا في منتصف الدماغ .

الغدة الصنوبرية تسمى "عين حورس " لأنهم وجدوا تطابقا مع موقعها في المخ ورمز عين حورس ... هذه الغدة تصاب بالضمور او التكلس بلغة الكيمياء وهذا يعني ان تكون خاملة وغير مفعلة في اتصالها بالعين الثالثة او الشاكر السادسة ويجب الإهتمام بها وتفعيلها .

وهي تؤدى وظائفها من إفراز هرمونات الميلاتونين والسيروتين ومادة ال dmt والمسئولة عن الأحلام والسفر النجمي والسفر عبر الزمن وغيرها من القدرات ...

والغريب ان الكثير من الثقافات رمزت لها بشكل حبة الصنوبر عبر الأجيال القديمة نظراً للإلتفات لأهميتها.

هذه الغدة ربما تظل نشطة مع الأطفال حتى سن ١٢ سنة لكن عند دخول مواد غريبة عن طريق الأكل او التنفس مثل ((مجموعة الهاليدات - الكلور والفلور والبروميد)) عليها يؤدي إلى حالة التكلس بالسائل الموجود بداخلها ومما يساعد على تكلسها مادة الفلوريد والصودا الموجودة بالمياه الغازية والمواد الحافظة والسكر المكرر والدقيق الأبيض والدهون ،،

لذلك نجد من يهتمون بتطويرها يلجأون إلى الأنظمة النباتية في الغذاء والصوم الطويل .. كما هناك معتقدات دينية خاطئة تؤثر في تطورها والبعد عن التأمل والصلوات العميقة وممارسة الروحانيات .. كما المفاهيم البيئية المتوارثة تساعد على طمسها بشكل ما .

والعجيب ان الغدة جاذبة للفلوريد أينما وجد رغم أنه العدو الأول لها وتستقطبه مغناطيسيا من مياه الشرب ومعاجين الأسنان حتى أن بعض البلدان تضيف في الماء لمنع تسوس الأسنان .. وهو يعمل على سد طاقاتك الروحية وتوجد مقوله تقول ان هذا الفعل متعمد وهناك من يدرك ذلك ويعتمده ليضمن ولاء الشعوب للحكام عندما تقل قدرات الشعب وفطنته.

لذلك كل من يبغى ايقاظ عمل هذه الغدة ان يتلاشى بقدر الامكان هذه الاشياء :

- الابتعاد عن اللحوم المصنعة والسكر والمقلبات .
- وشرب الماء بدون فلتر والابتعاد عن المياه الغازية والوجبات الجاهزة .
- الابتعاد عن الإفراط في تناول الكالسيوم الذي يسبب مشاكل جمة في الجسم ومنها الغدة الصنوبرية واستخدام السواك في تنظيف الاسنان والبعد عن المعجون المحتوى على الفلوريدا .

- تناول الخبز الأسمر - الأرز البني - تجنب التدخين والكحوليات .
 - ابتعد عن التوتر والعصبية والغضب وكل المشاعر السلبية .
 - النوم في غرفة مظلمة لضمان افراز الميلاتونين للحفاظ على الحيوية والشباب .
 - البعد عن المخدرات علاوة على اضرارها فهي تشوه كيانك الروحي إلى الهلوس .
 - تناول الكاكاو الخام والشيكولاته تساعد على ازالة التكلس وتنشيطها .
 - ✓ من الأشياء التي تظهر جسمك من السموم :
 - تناول مشروب التمر الهندي .
 - ملعقة صغيرة من البوركس في لتر ماء وشربه على مدار اليوم ، زيت كبد الحوت ، الجينسنج ، اليود ، الفطريات الزرقاء مثل جبنة الريكفور عصير ليمون مخفف .
 - الأطعمة القلوية لمقاومة حموضة الدم .
 - الثوم للتخلص من السموم وإذابة الكالسيوم الزائد .
 - خل التفاح .. كل هذا تستطيع استخدامه في طبق السلطة الخضراء مع زيت الزيتون مع التوابل مثل الفلفل الأسود والشطة الحمراء بكميات قليلة.
 - العمل باستمرار على تطهير القولون من السموم مثل الحقن الشرجية وفضلها حقن القولون بمنقوع البن .
 - حمامات البخار تخلص الجلد من السموم المرسبة تحته .
 - تناول الكزبرة يساعد على التخلص من مركبات الزئبق السامة.
 - تلافى استخدام معطرات الجو والمبيدات الحشرية الرزازة .. واستبدله باستنشاق الزيوت الطبيعية وبخوراتها من اللافندر والورد واللبان والصندل والبقونس
 - شرب المريمية من ابسط المواد التي تساعد على تدفق ال dmt
- يجب الالتزام بكل هذه الأشياء ان كنت جادا في تنشيط الغدة الصنوبرية ولتجعلها اسلوب حياه ثم بعد ذلك تتجه للممارسة الروحية ... التأمل .. التأمل .. التأمل ..
..الممارسة الممارسة الممارسة .

❖ هناك بعض التأملات المشهورة فأختر منها مايتناسب معك :

الموضوع ببساطة هو تركيز وعيك على العين الثالثة يساعد على تنشيطها (مكانها بين الحاجبين) واليك بعض الإختيارات والطرق .. اختار منها :

- ١- التنفس وتخيّل انك تسحب هواء او طاقة او ضوء فضي من منطقة العين الثالثة يعمل على تنظيفها وكسر التكلس بها وخروج شذراته مع الزفير
- ٢- تستطيع استخدام التمرين بإستخدام الذكر والتسبيح ((يانور كل شيء وهده انت الذي فلق الظلمات بنوره يانور او تردد اسم الله البصير))
- ٣- ممارسة طاقة الكونداليني لفتح الشاكرات وهذه تحتاج لمتخصص ومدرّب متابع لا تنسى التحصين في كل تمرينتك بأية الكرسي .

٤- هناك من يستخدم الأحجار الكريمة زرقاء اللون بوضعها على الجبهة لفترة.

٥- و هنا تمرين تستخدم فيه عملذبذبات للدماغ ... تضع لسانك بين اسنانك وتضغط بخفة عليه ثم تأخذ نفس عميق وتصدر في الزفير صوتا يشبه الأزيز ... زرززرززرززرز .. من خلال خروج الصوت من الحنجرة ... كرر هذا الصوت لمدة ثلاث أيام لا أكثر كلما تذكرت ذلك ستحس بصداع او تتميل في الجبهة هذا مؤشر جيد يدل على تفاعل الغدة وتأثرها بالتمرين..

وطبعا تجلس والظهر مستقيم .. وتنفس من الأنف والزفير من الفم مع خروج الصوت ... أثناء الزفير ستنتقل الذبذبات من لسانك إلى أسنانك إلى عظام الجمجمة فتتأثر الغدة الصنوبرية بالإهتزاز .

كلما كانت الغدة اكثر تكلساً وضموراً ستكون الآثار الجانبية اكبر ويفضل ان تقوم بالتمرين وانت في حالة راحة واسترخاء او قبل النوم

وربما في اثناء اليوم تحس بوخز او خفقان في تلك المنطقة ولا تنزعج إذا رايت فلاشات ضوء او أي احاسيس غريبة عليك .. كلها ظواهر فيزيائية تشير إلى تقدمك..

وربما تلاحظ حيوية في ذهنك وقدراتك العقلية وسرعه بديهه ولو كانت نشيطة بعض الشيء ربما ترى هالات من حولك في ظروف معينة

طبعا مع هذه الممارسات حاول ممارسة تمارين رياضية خفيفة ومن المفضل تمرين الوقوف على الرأس اليوجي لمن ليس عنده مشاكل صحية أو السجود لفترات أطول.

٦- تمرين آخر لكن لا تبدأ به قبل مرور اسبوعين على الجزء الأول لتتكيف مع الوضع.

وهذا التمرين ممتع مقارنة بالأول ... تنفس بعمق لخمس عدات شهيقاً وزفيراً وكرر ١١ مرة .. ثم ابدأ التركيز على مكان الغدة وحصر وعيك عليها حتى تشعر بأثر ذلك في جبهتك ثم خذ نفس عميق وعند الزفير وخروج الهواء تصدر صوتاً من حنجرتك أممممممممم ... كرر ذلك من ٥ إلى ١١ مرة حسب طاقتك وأثناء التمرين إستشعر صعود الطاقة إلى العين الثالثة ثم منتصف الجمجمة ثم إلى شاكرا التاج اعلى الرأس ...

بعد هذا التمرين ستشعر براحة نفسية رائعة وربما تشعر بوخز في الدماغ أو ضغط خفيف أو ترى شذرات من الضوء حسب طبيعتك انت ... مع شعور بالانتعاش الذهني ويؤهلك لتمرين التأمل المتقدمة وغيرها من الممارسات الذهنية

٧- هناك تمرين يسمى كيشارى مودرا ... تلصق اللسان بسقف الفم من الداخل ثم تفتح الفك والفم بأقصى ماتستطيع ثم تحاول أن تخرج لسانك ليلمس انفك .. طبعا التمرين يحتاج لتدريب كثير .

٨- وهناك استرخاء والوصول بالتأمل العميق لموجات الدماغ ثيتا ... حيث تتجلى مظاهر النفتح الروحي ومنها فتح العين الثالثة.

٩- وايضا عن طريق تمهيد البيئة اللازمة من الجلوس في الظلام لأطول وقت لأن الغده الصنوبريه لا تعمل إلا في وقت الظلام، لذلك يفضل النوم دائما ما بين الساعة العاشره حتى الساعة الثالثة فجرا (وَجَعَلْنَا اللَّيْلَ لِبَاسًا) .

احرص على إبعاد الأجهزة الباعثة للترددات عنك سواء هاتفك المحمول او كمبيوتر او غيره .. والبعد عن الضوضاء وكل المعلومات الغذائية السابقة هي بحق أفضل نظام لعموم صحة الجسم وتنشيط الغده الصنوبريه مع الإهتمام بتجديد الهواء والأماكن المفتوحة كالشواطئ والحدائق.

إذا كان لديك مصدر لتوليد الأوزون يكون أفضل ، وإن لم تجد سينزل اليك طبيعي قبل الفجر بساعة إلى الشروق عندما يتجلى سبحانه على الأرض .. ليقول هل من مستغفر أغفر له وهل من داع فيستجاب له هل من تائب فأتوب عليه حتى ينشق الفجر (حديث قدسي) .

وبقياس الطاقة في هذا الوقت بالذات وجدت انه أعلى مستوى للطاقة وأعلى نسبه للأوزون وكافيه لتنشيط الغده الصنوبريه لكن بشرط أن تكون نائم قبلها وتستيقظ وقت الفجر ، لكن بمواصله سهرك إلى هذا الوقت لا يتم تنشيطها على أكمل وجه.

تحرر من قيودك وعش حياتك

قانون الجذب الفكري ليس جديداً وليس من معطيات القرن الواحد والعشرين ولكنه قانون قديم قدم الحضارة نفسها .. إذ أن المصريين القدماء اعتقدوا بوجود هذا القانون واستعملوه في حياتهم اليومية وتبعهم اليونانيون القدماء عامة حتى أواسط القرن العشرين حين بدأ علم البرمجة اللغوية العصبية يشق طريقه إلى العالم ويصبح علماً معترفاً به.

بدأ علماء هذا العلم بإحياء هذا القانون من جديد وهم يصرون على أن جميع من أنجزوا شيئاً مهماً في حياتهم أو بلغوا مستويات عالية من النجاح في الحياة قد طبقوا هذا القانون في حياتهم بشكل أو بآخر.

وكلنا نعلم أهمية قانون الجذب و أثر هذا القانون الكوني على حياتنا، فنحن نجذب الخير أو الشر من خلال ما نركز عليه باستخدام مغناطيس العقل، وهو بمثابة أداة منحها لنا الله سبحانه وتعالى لنستخدمها في طلب المواقف و الأحداث الإيجابية في حياتنا. وبالرغم أنه لا يوجد إثبات علمي قاطع لعمل هذا القانون غير انه يمكننا أن نشاهد ونستشعر أثره في حياتنا اليومية ونستمع إلى النتائج من خلال الحالات الدراسية و كتابات الفلاسفة و المفكرين. وديننا الإسلامي يحثنا كثيرا على التفاؤل.

ولكن ما هو التفاؤل؟ يمكننا القول بأن التفاؤل ذنبية إيجابية تحدث في الروح نتيجة لفكرة إيجابية.. فالعقل هو الذي يؤثر على الطاقة الروحية من خلال التفكير وكما يقول الجراح العالمي أنجل إسكديرو: " إن العقل بمثابة مقود السيارة الذي يوجه الروح إلى الحالة المراد الحصول عليها"، فإذا أردت أن تدخل بجسمك وروحك في حالة قلق وخوف واكتئاب فما عليك إلا التركيز على كل شيء سلبي في الحياة من

حولك وعلى النقيض من ذلك فإذا أردت أن تتبض حياتك بالحب و تشع روحك بالطمأنينة فما عليك إلا التركيز على الأمور الرائعة والجميلة في حياتك.

عند حديثنا عن قانون الجذب تطفو كلمة شديدة الارتباط به وهي Abundance وتعني وفرة، كثرة، زيادة تستشعرها في كل ما نريد مثل المال، الصحة، العلاقات، الحب، النجاح وغير ذلك من الأمور التي يتمناها كل شخص في حياته.

هذا الكلام جميل ولكن تطبيقه في الغالب يحتاج إلى فهم أعمق ودراية بقوة الفكرة وأثرها القوي على حياتنا ، ولكن كيف نستطيع أن نجعل أرواحنا ترسل ذبذبات إيجابية تجذب ما نرغب الحصول عليه؟

الإجابة على هذا السؤال الهام تكمن في السيطرة على أفكارنا وتحويل عقلنا إلى خادم مطيع بدلاً من أن يكون سيدنا، وذلك من خلال تحكمنا في الفكرة و توجيهها إلى الطريق الصحيح فيجذب لنا ما نريد فعندما نترك العقل يجول في أفكار مشوشة وسلبية نكون تحت تأثير نتائج هذا التفكير .

نحن من خلال التركيز السلبي نمنح عقلنا السيادة المطلقة فلا نعد نملك زمام السيطرة ، لذا يجب في البداية أن نأخذ زمام السيطرة و نضع العقل في مكانه الصحيح بحيث يعمل لخدمتنا و للحصول على أهدافنا، ولنتحكم بالعقل لابد أن نتخلص من المواقف والمشاعر السلبية وجميع القنوات المقيدة عن أنفسنا وعن الحياة وهنا يكون دور تقنية الحرية النفسية EFT فاعلاً جداً ، فهي تعمل على إزالة هذه العوائق والتي لها دور كبير في سيطرة العقل بشكل سلبي، فحينما نطبق التقنية على المواقف السلبية في الماضي والتي غرست بعض المفاهيم و القنوات السلبية نصبح أحرار موجّهين لعقولنا المطيعة بإذن الله تعالى.

وقبل أن أضع بين أيديكم الخطوات العملية لتطبيق قانون الجذب باستخدام تقنية الحرية النفسية أريد أن أشير لعلاقة علم مسارات الطاقة (أساس علم الحرية النفسية) في التأثير على الروح .

عندما يركز العقل على تجربة سلبية تضطرب مسارات الطاقة وتحدث فيها ذبذبات سلبية مزعجة ، وعندما يركز على تجربة جيدة يحدث انسجام في سريان الطاقة الكهرومغناطيسية وهذا يؤثر على الروح فتشع ايجابية تجذب الخير الذي يتوافق مع نفس إشارات الذبذبة في هذه المسارات. ومن هنا ندرك أهمية تقنية الحرية النفسية لتعديل الذبذبة في المسارات وإزالة أي خلل أو اضطراب حتى نحصل على ما نريد.

الآن حان الوقت لنطبق هذه المفاهيم على أرض الواقع، و سوف اوجزها في بثلاث خطوات بسيطة :

✓ الخطوة الأولى: تطبيق التقنية لتحرر من رواسب الماضي

هذه الخطوة جوهرية لتفعيل قانون الجذب فلا يستطيع أي شخص أن يتفاعل وهو محمل بهوموم الماضي وحتى ان حاول أن يقوم بذلك لبعض الوقت فلن يستطيع الإستمرار لفترة طويلة.. وذلك أن شبح الماضي يعكر عليه ذهنه و يسبب اضطراب في مسارات الطاقة فيعود من جديد إلى نقطة الصفر، وهذا برأيي الشخصي سبب عدم حصول كثير من الناس على نتائج عند تطبيق قانون الجذب دون الإستفادة من تقنية الحرية النفسية.

تذكر انه يجب التخلص من هذه الرواسب المزعجة و تطبيق التقنية على جميع المواقف التي تشعر أنها أثرت عليك في الماضي و التعامل معها لتغلق ملفها بغير رجعة.. وهذه بعض الأمثلة لعبارات الإثبات لتطبيق الخطوة الأولى:

مثال ١: بالرغم من أنني خسرت في مشروع.. إلا أنني أتقبل نفسي تماما وبعمق.

مثال ٢: بالرغم من أنني تعرضت لموقف صدمي .. إلا أنني أُنقبل نفسي تماما وبعمق.

مثال ٣: بالرغم من أنني حزنت على وفاة (...) إلا أنني أُنقبل نفسي تماما وبعمق.

مثال ٤: بالرغم من أنني فشلت في (...) إلا أنني أُنقبل نفسي تماما وبعمق.

✓ الخطوة الثانية: تطبيق التقنية لتحرر من القناعات المقيدة

حياتنا نتيجة لما نعتقد عن أنفسنا وعن الحياة من حولنا فإذا كنا نعتقد أن الوفرة المالية صعبة أو النجاح لا يأتي بالسهولة فسيكون ما نعتقد، وهذه القناعات هي نتيجة برمجة سلبية قمت أنت ببرمجتها بنفسك أو قام بها من حولك و في بعض الأحيان تكون نتيجة لبعض المواقف السلبية، فالمواقف القوية ينتج عنها قناعات تغير نظرتنا للحياة وعن قدراتنا الذاتية ويجب علينا تغييرها لنحقق ما نريد في هذه الحياة.

البعض يعتقد أنه لا يوجد ما يكفي الجميع وهذه القناعة غير صحيحة بل خطيرة وتذكي نار الحسد و الحسرة مع أن الله سبحانه يرزق من يشاء بغير حساب وله ملكوت السماوات والأرض فنعمه غير محدودة فلا يعني حصول أحدهم على رزق معين أنه إقتطع جزء من الكعكة ولم يتبقى إلا اليسير منها.

ولتطبيق تقنية الحرية النفسية لتحرر من هذه القناعات السلبية نقول:

مثال ١: بالرغم من أنني أعتقد أن الثراء صعب؛ إلا أنني أختار أن أعتقد أنه سهل المال وممكن.

مثال ٢: بالرغم من أنني أعتقد أنه لا يوجد ما يكفي في هذه الحياة ؛ إلا أنني أختار أن أوّمن أن الله يرزق من يشاء بغير حساب.

مثال ٣: بالرغم من أنني أعتقد أنني لا أستطيع تحقيق مليون جنيه ؛ إلا أنني أختار أن أعتقد أنني جدير بتحقيقه.

مثال ٤: بالرغم من أنني أعتقد أنني لا أستطيع أن أكون علاقات ناجحة ؛ إلا أنني أختار أن أعتقد أنني إنسان محبوب وناجح اجتماعيا.

✓ الخطوة الثالثة : جذب الخير

بعد أن نكون قد تحررنا من رواسب الماضي و تخلصنا من القناعات السلبية نكون جاهزين لتطبيق التقنية لجذب ما نريده إلى حياتنا من خلال تحديد الأهداف بشكل واضح ثم تطبيق التقنية بهذه الطريقة:

مثال ١: بالرغم من أنني أرغب في تحقيق مبلغ ____ .. فأنا أشعر أنني حققت ذلك فعلاً الآن.

مثال ٢: بالرغم من أنني أرغب في جذب الصحة إلى حياتي؛ فأنا أشعر أنني أتمتع بالصحة والعافية الآن.

مثال ٣: بالرغم من أنني أرغب في جذب العلاقات الرائعة في حياتي؛ فأنا أشعر بحب الناس لي الآن.

مثال ٤: بالرغم من أنني أرغب في النجاح بتقدير ممتاز؛ فأنا أرى الشهادة أمامي بتقدير ممتاز مع مرتبة الشرف.

وبعد النهاية من القيام بتطبيق هذه الخطوات الثلاثة نكون قد تعاملنا مع كل ما يعيق إرسال ذبذبات ايجابية متوافقة مع الأشياء الجميلة التي نود أن نجذبها.

هذه هي قوة قانون الجذب الذي يعمل بعقول سخرها الله لنا إن أحسنا توجيهها .. عش حياتك كما تريد و تحرر من قيودك واجذب الخير متوكلاً على الله تعالى.

أسرار نجاح قوة الجذب

١- ممارسه الحب لنفسك وللآخرين .

٢- ممارسه الإمتنان .

٣- ممارسه الاستحقاق .

٤- ممارسه فك ارتباطك بالهدف .

إذا نظرنا لمعنى كلمه الاستحقاق نجدها مشتقه من كلمه الحق

كل تفصيله تحدث لك في حياتك كنت انت مستحق لها بحسب طاقتك بمنتهى الدقه وبمنتهى العدل .. قال تعالى: (وَكُلُّ شَيْءٍ عِنْدَهُ بِمِقْدَارٍ) الرعد آية ٨

لذا راقب دائما مايحدث لك لكي تعرف مقدار طاقتك ونوعيتها.. وكل تفصيله تحدث لك حتى لو سقطت عليك نملة في الطريق فأنت استحققت طاقه سقوطها عليك.

وإذا كنت غير دارس لعلوم الطاقة يمكنك ببساطه معرفه نوعيه طاقتك بمتابعتك لنوعية الأمور التي تحدث حولك ولو كانت أمور الخير كثيره وأمور السيء قليلة؛ معناها أن طاقتك الداخليه ايجابيه ومستحقه .. وإذا كانت أغلب أمورك سيئه وأمور الخير لاتحدث إلا بسيط ؛ معناها أن طاقتك الداخليه سلبيه وفوراً تسعى لتغيريها ﴿إِنَّ اللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّى يُغَيِّرُوا مَا بِأَنْفُسِهِمْ﴾ سورة الرعد ١١ ولا يمكن لأي شئ حولك أن يتغير حتى تُغير أنت أولاً ما بنفسك ، لكي تتغير طاقتك الداخليه.. وبتغير طاقتك الداخليه للإيجابيه تدخل نفسك في نطاق الاستحقاق ودائما الناس تقع في خطأ انهم يريدون ان يغيروا ماحولهم مع احتفاظهم بنطاق استحقاق سلبى فيتغير فعلاً ماحولهم ثم يتبدل ويصبح أيضا سلبى ويجذبون السلبى لذلك تجد أشخاص دائماً يجذبون

بسهولة أشياء لا يريدوها لأنهم لا يغيرون نطاق إستحقاقهم الطاقى الداخلية ويظل الشخص في هذه الدائرة نافر لما يريد وجاذب لما لا يريد بسبب عدم الاستحقاق ..

✓ والسؤال هنا كيف نغير طاقتنا الداخليه؟؟

الاجابه بسهولة هي ان بمجرد تغير تفكيرك وتغير قناعتك يتغير نطاق استحقاقك

الطاقى

- التفكير السلبي الدائم يجعلك في نطاق استحقاق سلبي .
- التفكير الإيجابي الدائم يجعلك في نطاق استحقاق ايجابي .
- التفكير المتطور الواعى يفجر الطاقة بأقصى درجاتها فتكون في نطاق إن جاز التعبير فوق الإيجابي بمراحل وتقفز على سلم التطور بطريقه تزهل الجميع وهذا يسمى في الدين (البركه) .

وحسن الظن بالله وثقتك أنه خلقك لتكون خليفة في الأرض وتستحق من كل شئ أفضل شئ يجعلك في نطاق إستحقاق ايجابي عالي ولا يحدث لك السلبي أبداً إلا نادراً جداً جداً .. فيصاحبك الأمان والإطمئنان والراحة والسعاده على الدوام ويجذب لنفسه الشبيه.

سوء الظن بالله يجعل الإنسان في نطاق استحقاق سلبي فيصاحبه الضيق والقلق والحزن والخوف ويجذب لنفسه الشبيه.

تقاولك على الدوام وتوقع الخير دائماً يجعلك فى نطاق استحقاقى ايجابى وحتى إذا لم

يحدث ما توقعت فتكون قد مارست أعظم عباده وهي عباده حسن الظن بالله

تشاؤمك على الدوام يدخلك في نطاق استحقاق سلبي وتجذب السلبي على الدوام .

ولا يمكن ؛ لا يمكن ان يأتيتك شئ سلبي طالما حافظت على نطاق إستحقاق ايجابي داخلك وانت أعلم الناس بأعمالك وتصرفاتك إذا كنت تستحق الخير أم لا.

قيم نفسك وحاسبها لكي تكتشف إذا كنت تستحق مكافآت الله من الخير أم لا حتى تعدل نفسك لأن من المستحيل لو أتاك الشئ السلبي وانت في نطاق إستحقاق

طاقي ايجابي بل يعتبر ظلم من الله وطبعا الله عادل في كل شئ وقال الله تعالى (ذَلِكَ بِأَنَّ اللَّهَ لَمْ يَكُ مُغَيِّرًا نِّعْمَةً أَنْعَمَهَا عَلَىٰ قَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا مَا بِأَنفُسِهِمْ وَأَنَّ اللَّهَ سَمِيعٌ عَلِيمٌ) الأنفال (٥٣) .

حسن الظن والايمن القوي هو تغير في القناعات وتحكمك في تفكيرك وقناعتك وايمانك بالله يبيحك دائما تستحق الخير.. انما ترك تفكيرك للظروف وقناعات من الأهل والأبء والأغاني والمجتمع وتشاؤمك وعدم اليقين بالله؛ يجعلك لا تستحق الخير ابداً .

قناعتك الشخصية هي سوف تحدد كمية استحقاقك للخير مثلاً أنك كلما أردت تحقيق شيء أعلى مما تعتقد أنك تستحقه، يبدأ التدمير الذاتي لنفسك ، لأن مع الله كل شئ ممكن ولا يجوز أن تعتقد أن هذا الهدف كبير وأنه صعب حصولك عليه .. مادام أنك مع الله اطمئن هدفك في يدك .

لا يجوز ان تقول عند تحديد هدفك وطلبك من الله (لا غير معقول هذا يحدث أنا أعرف ان حظي سيء انا دائما نحس دائما لا يتحقق لي شيء كلها أحلام فقط) مثل هذه الجمل تدل على عدم ثقتك بالله وتعمل كحاجز على أهدافك لأنك بذلك تعترف أنك لا تستحق الخير.. ولماذا يرسل الله لك الخير طالما لا تثق فيه وطالما تعتقد ان الله غير قادر على تحقيق امنياتك أنك بذلك لا تستحق كرم الله .

نفترض الآن أنك حصلت على مليون دولار فجأة ، هل تعلم انك لو فرحت بشده واعتقدت ان هذا كثير عليك وكيف هذا حصل وقللت من قيمه نفسك ؛ بهذا خالفت سنه الله الذي قال عليك إنى جاعل في الأرض خليفه .. هذه المعتقدات تجعل المليون دولار يذهبون من يدك .. لذا تجد بعض الأشخاص بعد حصولهم على أهدافهم ومن شدة أنهم لا يصدقون ويقولون أن هذا كثير عليهم ، ويرون أنفسهم أصغر من الهدف يذهب منهم كل ماحصلوا عليه .

هناك سؤالان إذا تمت الإجابة عليهم بنعم تكون قد بنيت استحقاق لما تريد

١- هل انت قادر على الوصل لهدفك ؟ ٢- هل مستعد لبذل الجهد ودفع ثمن حصولك على ماتريد؟؟؟

الجواب بلا على أحد السؤالين يعني بإختصار أنك لا تستحق، وستدمر نفسك ذاتيا.. يجب أن تكون إجابتك نعم على السؤالين لأنك تستحق .

وكل ماعليك هو أن تنوى نية قوية وتكون عندك العزيمة وتبدأ العمل واترك التفاصيل لله ولذبذبات الكون.. وأقصد هنا العمل الداخلي ضبط ما بنفسك وما بداخلك من سيء.. بعبارة أخرى ضبط داخلك لكي تتعدل وترتفع ذبذبات الاستحقاق لكي يستطيع الكون إستقبالها وانتظر الأحداث مع تسليم التفاصيل لله

الآن استعد لإستقبال مبلغ ضخم يقع فجأة في أحضانكم ولا تنسوا أن تقولوا وبيقين شديد هذا ما استحقه فعلاً وأيضاً استحق الأفضل منه ،لأنني خليفة الله في الأرض ومن حقي أن أحصل على نصيبي من الوفرة والخير، هذا وعد ربنا (يريد الله بكم اليسر ولا يريد لكم العسر) خزائن الله لا تنفذ، وحصولي على الخير هذا ماهو إلا وضع طبيعي بالنسبة لي، واستحق الأفضل دائما .

أسرار الجذب والتخاطر

للجذب والتخاطر أسرار ظاهرة وأسرار خفية ، فكل سر له مفعوله الخاص به ..
الجذب والتخاطر هما أسرار ذات أبعاد كبيرة وعميقة وخفية وقوية في تحريك
وبناء وتطوير وإخراج عقول ناضجة تنعم بأفكار إيجابية لها تأثير إيجابي وسريع
ومباشر على كل شيء من حولنا .

ولهما فوائد رائعة تساعد الإنسان على شق طرق الحياة بالخيارات السليمة
والخيارات السريعة التي توصله إلى كل ما يريد من النجاحات في الحياة اليومية ،
وهما في قمة الروعة والجمال التي تساهم في تحسين الحياة بشكل خاص وعام
وتسهيل عمليات الإبداع والتفكير وتقوية الثقة بالنفس وتحسين الجسم من الأفكار
السلبية وتغذية العقل ومدته بالكثير من النشاط والحيوية وبعث العزيمة والإرادة لدى
الإنسان .

فمن أراد الحياة تزداد عليه نعيماً (وهنا اقصد بالنعيم ، أولاً قوة الايمان بالله.
ثانياً : قوة التفكير . وثالثاً : قوة الإحساس والشعور . ورابعاً : قوة العطاء بالخير) فمن
أراد ذلك فعليه أن يقوى لديه الجذب والتخاطر الخفي .

١ - الأسرار العادية :

وهي أسرار ذات علاقة مباشرة مع الأطراف الأخرى في التواصل البناء بحيث
يكون هناك رد فعل مباشر من الطرف الآخر ذات تردد موجي عالي وذات قوة
مستجابه في الرد السريع . فيكون الرد في حالة إستقبال جيد ومباشر لكل ماقد يطرح
عليه في عمله الجذب والتخاطر .. مثال على الأسرار العادية - تخاطر شخص من
شخص هذه يعتبر سر ظاهر فهو قد بعث له كلمات وهو في قمة التفكير السليم
....والكثير والكثير من الأسرار .

٢- الأسرار الخفيه :

وهي أسرار ذات علاقة ببناءه تبني لك ماتريد وكل ماتطمح في الوصول اليه وكل ماقد استصعب عليك الوصول اليه وكل مالم تجد له مخرجاً وذلك عن طريق التفكير الإيجابي .. أنه سر من أقوى الأسرار في الحياة فهو ذا مفعول سريع وقوي جداً في تطويرك واخراجك إلى كل ماتريد اليه في الحياة .

ولكن هناك أمرين يجب علينا أن نضعهما أمام أعيوننا في عملية الجذب والتخاطر وهما **التوكل على الله تعالى وقوة التفاؤل** في كل شئ فالتوكل على الله تعالى يعطي الإنسان الثقة العاليه والكبيره والأمن والأمان والطمأنينة ، فالتوكل على الله تعالى سر عظيم من أسرار الحياة .. والتفاؤل هو كذلك أحد اسرار الجذب والتخاطر وهو له النجاحات العظيمة التي تميز الإنسان على سر كبير في عملية التخاطر والجذب .

توضيح بسيط :

إن عملية الأسرار الخفية التي أقصدها كثيرة وعميقة مع أنها تبدو للعاديين مسألة عادية.. فعندما يصبح لدى الإنسان اليقين والقناعة بقدرته ومهاراته وامتلاكه التفكير الإيجابي والتركيز العالي والعزيمة القوية والإرادة الجبارة تعمل الأمور من حوله بطريقة غير مباشرة بناء على كثافة الموجات الجاذبة الصادرة منه فيتحقق لك الجذب بعد مشيئة الله.

✓ ولذا الناس في الجذب نوعان :

- النوع الأول : يطبق قوانين الجذب فيحصل على الشيء في لحظات او مدة زمنية قصيرة جداً.

- النوع الثاني : يطبق قوانين الجذب بقناعة عميقة جداً ويقين قوي فيتوكل على الله فتتسهل له الأمور وتتمدد ويتحقق جذبه لما أراد بتأني ويسر بشكل او بآخر .

إن عالم الجذب والتخاطر مليء بالكثير من المفاجآت الرائعة التي تعطي الإنسان ما يريد وكل ما قد استصعب عليه تنفيذه في حياته .

فالنجاح هو حلم كل إنسان والسعادة غاية كل إنسان بأن يكون سعيد في حياته ، والتفكير الإيجابي هو أساس النجاح والسعادة وأساس كل شيء في الحياة .

فمن أراد ان يتحقق له كل الأحلام البعيدة والقريبة عليه أن يكون في أعلى قمه في التفكير الايجابي واستخدام الخيال أثناء التفكير والتعمق فيه في شتى الطرق حتى تكون هناك أساسيات داعمه للإنسان في الحياة ولكن هناك بدائل أخرى تساعد على الوصول إلى القمم العاليه بدون وقوف الآخرين بجانبه في الحياة .

❖ اجذب ماتريد وفوز بالقمه واحصد ما يحصده الكثيرون وتمتع بالسعادة في الحياة

✓ كيفية استخدام الخيال وهل هو مثل أحلام اليقظة؟

استخدام الخيال بالتفكير في أمرٍ ما تريد تحقيقه، مثلاً:

تود فتح مشروع وليكن محل بيع الزهور ، ما ستقوم به أولاً هو التأكد من رغبتك الحقيقية لهذه المشروع وذلك بالبحث عن المحلات الموجودة فعلاً، او من خلال الإنترنت برؤية أنواع الزهور المتوفرة وبعض أسعارها إن أمكن...ثم يأتي دور الخيال، فإذا رأيت المحل الذي تريده وتخيلت ديكوره ولو بشكل بسيط ثم رأيت نفسك وأنت صاحب المكان وتزوره بين فترة وأخرى وتشعر بقمة السعادة لإنجازك لهذا المشروع...الخ من مشاعر فرح حقيقية وتسمع اصوات الناس "الزبائن" الذين يأتون لهذا المحل فقط..

هل استطعت رؤية المشروع؟

هل أحسست بالسعادة للإنجاز؟

هل مازلت تسمع أصوات الزبائن والعاملين؟

إذا هل الخيال سهل؟ وهل هو مفيد؟

طبعاً

وأحلام اليقظة هي نفسها الخيال، لأنك تتخيل واقعاً ليس موجوداً بعد، ولكن يمكن تحقيقه، ورؤيته في مخيلتك يساعدك على اختيار الأنسب لك والمتوافق مع شخصيتك عند اقتناعك بهذه المشروع.

طبعاً أنا أعطيت مثلاً لمشروع تجاري، ولكن الخيال يمكن أن يكون لأي شيء حتى لو معنوي، كأن تتخيل نفسك دaaaaaaaaا مبتسم لأنك تعرف أجر الإبتسامة وفعاليتها...!

علاقة التنفس بالحالة النفسية

إن عملية التنفس والتي يقوم خلالها الجسم بأخذ غاز الأوكسجين، وطرد غاز ثاني أكسيد الكربون والمخلفات الضارة عملية ضرورية لحياتنا.. ولذا فإن أي مشكلة تعوق هذه العملية يمكن أن تؤثر على نشاط وصحة الجسم والمخ ، فيمكن أن تزيد من قابلية الجهاز التنفسي للعدوى والأمراض المزمنة، كما يمكن أن تتسبب في الشعور بالإكتئاب أو القلق.

وعندما نشعر بالتوتر أو الضغط النفسي فإن هذه العملية (عملية التنفس) تختل بعض الشيء حيث أن كمية الطاقة التي تُنفق في هذا التوتر وهذا الغضب تكون كبير عادة ، مما يؤدي إلى نقص طاقة الجسم بما في ذلك الطاقة اللازمة للتنفس.

ولذا فإنه عندما نتعلم كيف نسيطر على عملية التنفس في هذه الحالات يمكن أن نحافظ بمستوى الطاقة اللازمة للجسم والعقل.

ولكي يتضح لك مفهوم هذا الكلام قم بالتنفس ببطء، ثم اجعل حركة التنفس (الشهيق والزفير) سريعة متتالية لمدة نصف دقيقة تقريباً.

ستلاحظ بعد انتهاء هذه المدة أنك بدأت تشعر بالتوتر وبأن قلبك صار ينبض بسرعة.

أما لو قمت بالتنفس أثناء التوتر أو الغضب بأخذ نفس عميق طويل من البطن أساساً، وأخرجته ببطء، وكررت ذلك لثلاث أو أربع مرات ستجد أن عقلك وجسمك معاً يغوصان في حالة من الإسترخاء والهدوء.

ومن هنا تتضح فائدة التنفس العميق كوسيلة لمقومة التوتر وبث الهدوء والإسترخاء في النفس.

عادة غير صحية:

ومن عادة كثير من الناس أنهم يتنفسون بطريقة غير صحيحة تماماً حيث تكون حركات تنفسهم أغلب الوقت ضعيفة او ضحلة وبذلك يعتمدون أساساً في تنفسهم على الجزء العلوي للرئتين .. وخطورة ذلك تكمن في عدم التخلص تماماً او بدرجة كافية من المخلفات السامة مع هواء الزفير.

والتنفس بهذه الكيفية يجعل الجسم محدود الطاقة والحيوية، وقد يكون سببه ضعف الجسم، لكنه كثيراً ما يصاحب حياة الكسل والخمول، ونقص اللياقة، واتخاذ وضع غير صحيح للجسم، وقد يكون أيضاً علامة على التوتر والقلق.

كيماويات السعادة :

والتمارين الرياضية مثل: المشي (الجاد)، وركوب الدرجات، والتنس، وكرة القدم، والسباحة، وغيرها من الرياضات التي تجرى على الأخص في الأماكن المفتوحة الوفيرة بالهواء النقي تساعد على إكساب عادة التنفس الصحيح، كما تعتبر فرصة جيدة للإفادة من التنفس العميق.

وبالإضافة إلى ما تحققه هذه الرياضات من فائدة صحية عظيمة للجهاز التنفسي على وجه الخصوص حيث تزيد من كفاءة عمل الرئتين، فإنها كذلك تتسبب في إفراز بعض الهرمونات العصبية مثل: الأندورفينات، والأنكيفالينات والتي هي عبارة عن أنواع طبيعية من المورفين وبالتالي تتسبب في تسكين الآلام، وإعطاء إحساس بالبهجة .. ولذا تسمى: كيماويات السعادة.

د. أيمن الحسيني .. من كتابه فن الإسترخاء

لماذا يحدث عكس ما نتمناه

قوة العقل الباطن يُوجد هذا القانون.. وهو قانون : لماذا يحدث عكس ما نتمناه (الجهد المعكوس)..

عندما تكون رغباتك وخيالك متعارضين فإن خيالك يكسب اليوم دون خلاف

" ما معنى هذا الكلام؟؟؟

نضرب مثال بسيط : إذا طلب منك أن تمشى على لوح خشب طوله وليكن ١٠ أمتار وعرضه ٥ أمتار موضوع على الأرض ، بلا شك فأنت ستمر عليه دون أدنى مشاكل لأن رغبتك في المرور لا تتعارض مع خيالك ، فخيالك يقول ما دام اللوح على الأرض فإنه لا يمثل أي احتمال للسقوط ، وأن حدث فهو على الأرض .

الآن افترض أن هذا اللوح موضوع على ارتفاع ٢٠ قدماً في الهواء بين عمارتين عاليتين أو بين جبلين هل تستطيع أن تمشى عليه ؟؟؟

لا أعتقد .. لماذا ؟؟؟ مع أنه نفس اللوح بنفس الطول والعرض .

التفسير :

إن رغبتك في المشى عليه ستواجه من جانب خيالك أو الخوف من السقوط و مع أنك تملك الرغبة في المشى لكن صورة الوقوع في خيالك ستتغلب على رغبتك وأرادتك أو جهدك للمشى على اللوح .

والعجيب أنك لو حاولت المشي عليه قد يحقق خيالك السقوط بنفس الشكل الذي تخيلته لأنه تدرب عليه مسبقاً في اللاوعي الذي يدير ٩٠% من سلوكياتك ماذا نستفيد من تلك القاعده ؟؟؟؟

أظن ان الصورة بدأت تضح ، كلنا يملك الرغبة للنجاح ،، ولكن لا ننجح !!!
لماذا؟؟؟؟

لأن صورة الفشل مسيطرة على خيالنا

قاعدة تقول : " لا تحاول أن تجبر العقل الباطن على قبول فكرة بممارسة قوة الإرادة ، فسوف تحصل على عكس ما كنت تريد" .

مثال : إذا قلت أنا أريد الشفاء " رغبة " ولكن لا أستطيع الوصول اليه " خيال " فسوف تكره نفسك على الدعاء والعقل لا يعمل تحت إكراه لماذا يحدث عكس ما نتمناه.

وهذه معلومه خطيرة : " ان العقل لا يعمل تحت ضغط "

فمن يتخيل أنه سينسى في الإمتحان ويرتبك وتهرب منه المعلومات ومع أن رغبته في الإستذكار والنجاح إلا أن الخيال أقوى .

من يخاف من لقاء الناس فهو يرسم صورة عقليه متخيله لسلوكياته وتصرفه عند لقاء الناس لا تتفق مع رغبته في الثقة بالنفس .

وبالتالى فإن الصورة التي تخيلها ورسمها في عقله هي التي ستسيطر عليه عند تعرضه لمثل هذا الموقف .

إن الكثير مما يعانون من القلق أو الرهاب الإجتماعى أو الوسواس القهرية فإنما يعانون من التخيل السلبي لكل ما يقلقهم أو يؤثر على أعصابهم .

وبإدراكك لتلك القاعده المهمه ؛ فإذا استطعت أن تحقق الانسجام بين ما ترغبه حقيقه وما تتخيله وتضعه في عقلك فستعمل في إنسجام .

الخلاصة :

لكي تحقق نجاح في مجال لا بد ان تتوافق رغباتك مع أحلامك .. لكي يعمل عقلك بكفاءة استرخي وابتعد عن العصبية والضغط على العقل .. تخيل ما تريده لا ما لا تريده .. درب عقلك اللاواعي دوما على النجاح وأن يعمل معك لا ضدك .

لمن يريد ان ينسى

تمرين يصلح لمن يريد أن ينسى شخص أساء اليه وجرحه .. أو يريد ان ينسى الماضي بسلبياته ويتخلص منه ويتحرر .. بمعنى إذا عندك تجربه أليمة، لكن ليست مع شخص مثل حادث أليم أو وفاة شخص عليك يمكنك قطع الحبل الطافي بينك وبين الأشياء ايضاً وبينك وبين التجارب وبينك وبين الجماد مثل .. إيمانك على التلفزيون او الفيس بوك .

ويصلح ايضاً لوقف سيطرة الظالمين عليك ومنعهم من تجاوز الحد معك، ويصلح لمن يعاني من انفصال عاطفي ولا يستطيع ان ينسى حبيبه او زوجه ويقضي على معظم المشاعر السلبية المتراكمة .. ولا يجوز ان تستعمله مع شخص لم يعتمد /بذائك .

بمجرد ان ترى اي إنسان ويحدث لك نحوه انجذاب فكري ثم انجذاب بصري فيتكون بينك وبينه مايسمى الحبل اللاواعي والتفكير في الشخص نفسه يقوي ذلك الحبل .

يتكون الحبل اللاواعي عند الاحتياج للآخر وذلك عند الإتصال بالآخرين عند التكملة او الإحساس بأنك تريد من يكملك .

قطع الحبل اللاواعي هي تقنية من تقنيات علم قوة الطاقة .. وفائدة هذه التقنية هي قطع الماضي السلبي بينك وبينك الشخص الذي تريد فعل ذلك معه وهذا يستخدم في حالات كثيرة منها :

- الانفصال عن إنسان قد أحببته مثلاً فعند الانفصال عن هذا الشخص تبقى مربوطاً به بنفس المشاعر ويزيد عليها الأسى والحزن على فراقه ويصعب التخلص من هذه المشاعر.
- الموت عند موت أحد اقربائك أو اصدقائك أو شخص عزيز عليك تبقى أيضاً بينك وبينه مشاعر مرتبطة وقوية ولكن فيها ألم وحزن وأسى على فراقه.
- هناك أصدقاء تربطنا بهم صلات قوية ويرسلون لنا طاقات وأفكار سلبية أو ايجابية تؤثر فينا .

نبدأ في شرح مبسط لهذه التقنية :

- للتخلص من هذه المشاعر المؤلمة عن طريق قطع الحبل اللاواعي :
- إسأل نفسك اولاً : مربوط بمن ؟ مربوط بماذا ؟ أي تحديد الشخص ونوع العلاقة بينكم .
- يجب ان تتعرف بنفسك على الرسالة العليا من هذه الرابطة التي بينكم - الدرس الذي تعلمته .

❖ خطوات قطع الحبل اللاواعي :

- التفكير في الشخص نفسه (الذي تريد قطع الحبل معه) .
- الإسترخاء - التعمق في الإسترخاء وشهيق سبع عدات وكنتم نفس سبع عدات وزفير سبع عدات
- تخيل انك جالس او تقف على خشبه مسرح وانه يوجد معك ست اشخاص تنثق فيهم جداً وتحبهم يقفون ورائك ومشكلين نصف دائرة حولك لكي يدعموك تخيلهم بالإسم والشكل وامامك الشخص أو الأشخاص الذي تود قطع الحبل معه جالسين تحت مع المشاهدين أسفل المسرح .

- تخيل وجود كرة صغيره في حجم كرة البنج بونج وانها إلى جوار قلبك مربوطه بحبل وآخر هذا الحبل متصل بذلك الشخص ومتجمع فيها كل المشاعر السلبية وكل الآلام الماضيه معه على شكل غبار أسود يتكاثف فيها ويتجمع مع تخيلك أنك ترى الشخص الذي تعتمد ايداعك بوضوح وتخيل نفسك تسامحه وتدعو الله له بالهدايه وبعد ان تشعر بارتياح فعلى تخيل ان بيدك الأخرى مقص كبير يقطع الحبل من المنطقه الملاصقه تماما لقلبك واطلق الكرة بما فيها ترتد إلى هذا الشخص وانت مُلوح له ومبتسم وتكرر في اعماقك ثلاث مرات اسامح الماضى لأنني تعلمت منه الكثير او اسامحه لأنني تعلمت من هذا الدرس .. وبعدها ردد اشكر الله الذي عاملني بحكم كونه ربا رحيماً ليعينني على التذوق من نعمة رحمته ثلاث مرات وتمنى لهذا الشخص بسعاده ينشغل بها عنك وإذا كان ميت تمنى له الدخول للجنه .. بعدها خذ نفس عميق وقل الحمد لله من اعماقك .
 - انظر إلى الشخص الآخر وهو يبتعد تماما بعد قطع الحبل معه .
 - الآن تخيل طاقة بيضاء تدخل من أعلى الرأس عند مركز طاقة التاج وتنتشر في رأسك وتعالج كل خليه من خلايا عقلك وتنظف تماما ذاكرتك وتجعلك تشعر براحة وبأمان تام ولاحظ هذه الطاقة تنتشر في جسمك وتستقر في منطقة منتصف البطن.
 - الآن تخيل طاقة أخرى خضراء تدخل من أسفل وتنتشر في جسمك وتتضم إلى الطاقة البيضاء في منتصف البطن ثم تنفس وقل الحمد لله
 - الإسترجاع (حاول أن تسترجع الذكريات التي بينك وبين هذا الشخص سوف تكتشف ان الألم والحزن قد زال وأنه كان مجرد ذكرى) .
 - الإختبار في المستقبل (تخيل انك قابلت ذلك الشخص فماذا سوف تشعر؟) .
- التمرين يعتمد كثير على الخيال ..ولكنه ناجح جدا بما ان الخيال له قوة جبارة مؤثرة..

وعند قطع الحبل يحصل خلل في الذبذبات بينك وبين الشخص قد يشعر بها الشخص الآخر.

كرر التمرين إلى أن تصل للمرحلة العميقة وحينها سوف تتسى كل ذكرياتك السلبية وتعيش حياة هانئة بعقل باطن حذف منه الذكريات السلبية.

فك الارتباط

معنى فك الارتباط إنك علقت سعادتك وراحتك بحدوث الهدف ، أي ربطت سعادتك بوصولك للهدف ولو لم تقدر أن تصل للهدف سوف تقف حياتك أو تشعر أنك عاجز وتجد عندك عدم رغبة في الإستمتاع بأي شى في حياتك وتكون دائما سرحان وحزين حتى لو فكرت أن تشغل نفسك بأي عمل ترفيهي تجد نفسك لا تستطيع ولا تشعر بأي راحة وتحس بأنك غير متوازن أثناء المشكله أو أثناء انفصالك عن حبيبك أو زوجك ولا يهدأ لك بال ولا تشعر بالراحه إلا بحل مشكلتك أولاً.

هل هذا التفكير في الهدف بإستمرار معناه تعلق؟؟

هذي اختبار بسيط لكى تتأكد إذا كان تفكيرك بالهدف هذا تعلق أم لا..

إذا كنت تفكر بهدفك بحسره وخوف وندم وشعور بالحرمان منه هذا هو التعلق ،
لنما إذا كنت تفكر بهدفك برغبة وشغف ولهفة وسعادة وبيقين أنك تستطيع الوصول له هذه هي المعايشة والخيال وطبعاً هذا المطلوب ..

فكر بهدفك وانت مبتهج وسعيد كأنك تملكه كأنك وصلت له ويجب أن تفرق بين التعلق والشغف .. التعلق مرفوض والشغف بيقين حدوث هدفك هو المطلوب ..
بمعنى أنك تشعر أنك سعيد سواء الهدف تحقق لك أو لم يتحقق والأفضل أنك تضع هدف بديل ..

في حالة إذا لم تصل لهدفك لتتقنع عقلك الباطن أنك ليس في حرمان أو حاجة لأن العقل الباطن لا يفهم .. وإذا وجدك في حالة حرمان وحاجة يجذب لك الشبيه وهو المزيد من الحرمان والحاجة.

وقانون العقل الباطن يعمل مع الإسترخاء ولا يعمل ابداً مع الإجبار واختبر عقلك الباطن لكى تتأكد من هذا القانون لاحظ نفسك عندما تفقد شى مفتاح مثلاً أو

قلم وعندما تريده وتحاول أن تتذكر أين وضعته وتبذل جهد في التفكير لكنك لم تفلح، لكن عندما تسترخى وتنسى تجد نفسك فجأة تذكرت ما تبحث عنه .. وهذا يحدث مع أسماء الأشخاص أيضا وأرقام التليفونات ، وعندما تقابل شخص وتريد تذكر اسمه لا تتذكر إلا بعد مضيهِ .. لذلك ثق تماما أنك بالإسترخاء والهدوء ستصل لهدفك وكل المطلوب منك بعض الخطوات:

- تعلق بالله لكي يصلك لهدفك ولا تتعلق بالهدف لأنك لن لا تصل اليه ، ارتبط بالله وحده هو مصدر كل الطاقات الكونية وكلما زاد ارتباطك بالله ارتقت طاقتك .
- اجعل ما تحبه بيدك لا بقلبك لكي تتحكم أنت فيه .
- أحب الآخرين دون أن تحتاج لهم .
- ارتباطك بالآخر يدخلك في حقل طاقته.. وهذا يضرك ويجعلك غير منظم في الأكل ولا النوم وتكون عرضه للأمراض ومناعتك تقل .. كل ما ترتبط به وتتمسك به يتلاعب بك سواء أشخاص أو أولاد أو مال . اخلق مساحة بينك وبين هدفك لأنه حين ترغب فيه بشده لن يحدث لك .. وحين ترغب بشخص بقوة سوف يبتعد عنك عيشوا السلام والتسليم لله واحبوا بإعتدال وارغبوا بإعتدال .
- كل ماحولك يؤثر بك إذا انت سمحت له بذلك وعلقت سعادتك به لكن إذا كنت انت في غنى عنهم سوف تؤثر أنت فيهم وبقوه.
- تعريف آخر للإرتباط هو حب مشروط وهذا مدمر لكن الحب الحقيقي يبدأ بحبك لنفسك أولاً وحبك للآخر دون شروط وحتى إن اساء اليك اغفر له وسامحه وسلم امرك لله لأن غفرانك للآخرين تشافي من ارتباطك بإساءتهم .. تحرر من ارتباطك .
- ارتبط بالله وحده مصدر كل الطاقات الكونية وكلما زادت ارتباطك بالله ارتقت طاقتك وعندما تكون طاقتك عالية وإيجابية تجذب لك الشبيه .

إذا رغبت بعودته سامحه

إذا تعرضت لظلم ورغبت بعودة حقك سامح الظالم .. إذا ساعدت أحداً بالمال وتعرضت للنصب ورغبت بعودة المال سامح النصاب .. إذا أردت أن تتسى شخص جرحك وأساء اليك سامحه بشده .. إذا كان لديك علاقه انكسرت وتريد لها الشفاء يجب أن تسامح .

ثبت علميا من منظور علم الطاقة والفيزياء ان التسامح له طاقه رهيبه ولها قوه لمساعدتك في جذب كل ماتريد لذلك يجب ان تتعلم ان تسامح لنفسك وليس لغيرك لأنك انت الفائز إذا استطعت الحصول على هذه الطاقة وكأنك حصلت على خاتم سليمان بالضبط .

كيف أسامحه؟؟ أذكر كل خير فيه واكتبه ، وأيضا اكتب كل شيء ألمك منه في ورقة أخرى .. وانتبه لا تحكي للناس أو تشتكي لأحد أنك في خصام مع فلان و فعل بك كذا وكذا .. لأن كل من اشتكى لهم يبتون مشاعر سلبية معك تزيد من الهجر والفراق للشخص وتغذي الطاقة السلبية .. لكن فضض كل مابداخلك بالورق ومزق الورق او إحرقه .

واليك الآن بعض من التمارين تفيد لمن يعاني من فراق شخص عزيز عليه ويتمنى عودته ، أو يعاني من جرح شخص له أو تعرض للإنتقاد من أحد.. وكلها تعلمك كيف أن تمارس التسامح مع هذا الشخص وتغفر له لأنه إذا لم تتعلم التسامح وتظل عندك رغبة في الإنتقام أو رغبة في أن يعود لك هذا الشخص انتصاراً لكرامتك ، كل هذا مشاعر سلبية تجذب لك الشبيه وهي مزيد من البعد لهذا الشخص أكتب قائمة بالأشخاص الذين لم تسامحهم .

- أكتب بجانب كل شخص ماذا استفدت أو تعلمت منه ؟
 - ماذا أعجبك وأحببته فيه ؟
 - ما الذي لا يعجبك ولا تحبه فيه ؟
 - ما السلوكيات التي تغضبك منه ؟
 - اجمع الصفات الإيجابية والسلبية في ورقه وانتبه أنك ستسامح الشخص سواء أردت مصاحبته أو قطع العلاقة معه..
- الذين لم نسامحهم هم كنز من الفوائد وجواهر من التعلم..هذا التمرين من التمارين الفعالة في برمجة الإنسان.

❖ توكيدات تفيدنا في التسامح :

- أنا الآن أكثر تسامحاً مع نفسي والآخرين.
- أنا إنسان مسامح.
- أسامح نفسي والآخرين .
- أنا الآن أتسامح مع كل الناس.
- التسامح من عاداتي.
- أحب التسامح.
- أحب الناس وأستمتع بوجودهم معي.
- أنشر الحب بين الناس.
- أتعلم عن التسامح.
- أنا الآن في قمة التسامح والسلام الداخلي.
- طبعي التسامح والكرم والغفران .
- أنا الآن أكثر تسامحاً .

تمرين البالونة :

- تخيل مشكلة أو شخص او مشكلة عدم التسامح كالبالونة.
- صفها وأكتب ما لونها.....
- كم نفخه تحتاج لنفخها..... والأفضل ان تكون معك بالونه فعلاً وإذا لم تتوفر عندك بالونه مارس هذا التمرين بالتخيل .
- خذ ٣ أنفاس عميقة وليكن الزفير أطول من الشهيق، وانفخ البالونه الآن تخيل البالونة وصفها.
- خذ أنفاس عميقة.
- صفها.
- وهكذا إلى أن تصل بعدد النفخات إلى صفر.. أي تكون لا مساحه لنفخ البالونة بالهواء ثم اطلقها في الهواء .
- وبهذا ينتهي التمرين، بإمكانك استخدام هذا التمرين مع أي مشكلة تواجهها وعلم الآخرين هذا التمرين، لأن التنفس العميق يريح الجسد .

تمرين الفقاعات :

- فكر في شخص إنتقاده لك لاذع أو تخشى مواجهته أو شخص يضايقك.
- تخيله ينتقدك.
- أكتب مشاعرك بمقياس من ٠-١٠، صفر يعني بأنك لا تشعر بشيء، ١٠ تعني بأنه يحطم حياتك.
- تخيل هذا الشخص في وعاء بلاستيكي ملى بالماء لو عندك صوره له يكون افضل ومارس بها التمرين .
- أخرج الشخص من الوعاء ودعه ينتقدك وستلاحظ بأن مشاعرك تجاهه إنخفضت.
- أعده إلى الوعاء وتخيل فقاعات تخرج منه.

- أخرجه وستلاحظ أيضا بأن مشاعرك تجاهه تنخفض.
- أعدّه إلى الوعاء وتخيل فقاعات تخرج من جميع أجزاء الجسم وستجده شخصا مضحكا.
- الآن أخرجه من الوعاء ودعه ينتقدك.
- أكتب مشاعرك من صفر - ١٠.
- ماذا تلاحظ؟ ألم تنخفض مشاعرك، إذا لم تنخفض بالدرجة التي تريد فأعدّه إلى الوعاء وأجعل الموقف أكثر إضحاكا.
- لم يعد الإنتقاد مؤلما بعد اليوم .

لماذا لا نسامح ؟

- كي لا نؤذي أنفسنا.
- لأن هذا الشخص يستحق العقاب.
- لأنه سيعرر الخطأ.
- إذا سامحته فقد وافقته على فعله وسيتماذى في الخطأ.
- سأحصل على مساحة وفرصة إنني ابتعد عنه .
- لأنال تأري وانتقم .
- لأكون أقوى.
- التسامح معهم يعتبر غباء.
- يعتقدون بأنني أوافقهم على السلوك السيء.
- إنني أصفح عن السلوك السيء.
- إذا سامحتهم سأبتلى من الله.
- هذا خطؤه فلماذا أسامحه.
- إذا سامحته فلست أفضل منه.

- إذا لم أسامحه فإنني أتحكم فيه.
 - إذا سامحته فأنا ضعيف.
- كل هذا تكتبه في ورقه بقلم أسود وتحرقها لكي تنظف نفسك من هذه المشاعر السلبية .
- اما الآن نقول لأنفسنا (أتقبل غياب فلان وأسامحه وأشكره وأنا مستمتع بحياتي) .
- هذه رساله إلى العقل الباطن بأنك في حالة وفرة وشبع وإمتلاء وطاقة عاليه تعمل كالمغناطيس في جذب من استطعت أن تسامحهم لأن أي علاقه لا تشفي إلا بالحب والتسامح (إذا رغبت بعودته سامحه) .
- ادع الله أن يلهمك التسامح ، ويهديك طريق التسامح .
- إذا احد جرحك فارفع يديك وقل (اللهم علمني من هذا الجرح واجعله مداويا لجروح أخرى لي وعلمي منه) ادع الله وكأنك ترى الإجابة ، ادع الله لفترة طويلة وليس بسرعة كأنك تؤدي واجباً .. تعود على الحياة البطيئة وخفف من سرعة حياتك.

تعلم (اليوجا) وقوي روحك النفسية والعقلية

عندما تنظر إلى قاع بحيره صافيه فستراه بوضوح ولكن عندما يكون السطح مهيج بالموجات فلن ترى القاع صافيا .

كذلك العقل فهو البحيره ، والنفس هي القاع .. وإذا استطعت أن ترى نفسك بهدوء ؛ فستطلق لقوتك العنان وخرج قدرتك الخفيه التي توجد عند كل إنسان بنسب محدده .. ولكن عندما تكون عندك أفكار و رغبات كثيره ؛ فهذه الأفكار ستهيج الهدوء العقلي ولا تستطيع أن ترى نفسك فهذا الهياج عند كل الناس وتستطيع أن تهدئه عن طريق اليوجا والتأمل وبهذا ستزيل الهياج ، وتستطيع أن تتحسس كل شيء.. فعندما يفكر أي شخص تخرج منه ذبذبات قصيرة المدى لا يستطيع أن يتحسسها إلا الشخص الشفاف الذي يتمتع بشفافيه خاصة لإدراك هذه الموجات وتفسيرها وبذلك يكون علم ما يدور برأسك. . وممارسه اليوجا تتيح لك هذه القدرات عن طريق ممارستها.

ومعناها ملخصاً : هو زياده التركيز إلى درجة قوية وذلك عن طريق الهدوء الذي يحدث لك أثناء ممارستها لأوقات كثيرة وبذلك تكون قويت موجات عقلك لإرسال التخاطر وهو قراءة أفكار الآخرين.

وللسيطره على الهياج العقلي ؛ فبتركيزه خارجياً او داخلياً :

١. داخلياً: نركز على النفس أو الأنا .

٢. خارجياً: نركز على أي شيء غير النفس و الأنا .

وعند ممارسه اليوجا ستدخل عليك عدة أفكار فحاول منع دخولها ، أي عدم التفكير فيها .. اتركها وحاول أن تبعدھا .

وعندما يركز العقل بالكامل يمر الوقت دون ملاحظته كأنه لم يكن موجود الوقت لا شيء سوى تعديل للعقل وهي (وقت، فضاء، سبب) .. وهذه الأشياء هي تجارب الحياة اليومية وهي الفضاء والوقت والسبب ويجب أن تعرف كيفية تهدئة العقل والوصول إلى حالة التركيز المثالية وهي (حالة التأمل).

❖ مقدمة إلى أساليب التأمل :

التأمل هو التجربة التي لا يمكن أن يوصف كما هو الحال مع الألوان لا يمكن أن توصف لرجل اعمى .

وفي حالة التأمل هناك لا ماضى ولا مستقبل لكن فقط وعي الأنا.

وعندما ندخل في حالة التأمل ندخل في حالة أشبه بالنوم العميق الذي لا يوجد فيه وقت .. هذا يحدث عندما تطول في ممارسة اليوجا وشدة التركيز مع التأمل فندخل في حالة أقرب إلى النوم بين الصحة والنوم وهي حالة التأمل العميق.

ويعمل التأمل على كبح وتسكين ذبذبات العقل وتقليل نشاطاته لإتاحة الهدوء للعقل.

ويساعد التأمل على إطالة عملية التنشيط في الجسم وتستمر عملية التنشيط عادة حتى عمر ١٨ ومن ٣٥:١٨ هناك توازن من ناحية عملية التنشيط وبعد ٣٥ تبدأ العملية التقويضية وهي قلة عملية التنشيط للجسم والتأمل يخفض العملية التقويضية بشكل كبير جدا.

وكل خلايا الجسم محكومة بالعقل اللاشعوري الفطري والذي ستتحكم فيه بعد احترافك لممارسه اليوجا .

✓ نقاط التأمل :

١. انتظام وقت ومكان الممارسة وهذا يكيف الإنتظام العقلي ويبطيء نشاطاته لحد أدنى من التأثير و هو الذي يجلب الهدوء العقلي ويكبح نشاطاته.
٢. الأوقات الأكثر فاعليه للممارسة مبكراً فجراً .. عندها يكون الوقت يتسم بالقوة الروحية الخاصة وإذا لم تناسبك هذه الأوقات فاختر وقت يكون العقل فيه هادئاً.
٣. حاول أن تخصص مكان للتأمل ، أثناء جلسة التأمل سيبدأ جسمك في اهتزازات ؛ حاول التحكم فيها وهي بسبب جلوسك بدون حركه وحتى لا تشعر بالاهتزازات حاول التركيز أكثر وعدم التحرك أثناء الجلوس .
٤. عند الجلوس اتجه شمالاً و شرقاً لكي تستغل اهتزازات مغناطيسيته مناسبه.
٥. اجلس في موقع هاديء ثابت بالعمود الفقري والرقبة منتصبه، لكن ليس متوتر .
٦. نظم التنفس شعورياً ، ابدأ بخمس دقائق من التنفس البطني العميق ثم تبطيء التنفس تدريجيا إلى درجه لا تدركها.
٧. تأمر العقل أن يكون هادئاً لفترة ليس طويلة وانس الماضي والحالي والمستقبل.
٨. ابق التنفس ايقاعي، استنشق لثلاث ثوان ، وازفر لثلاث ثوان، مع تنظيم هذه الطريقه.
٩. اسمح للعقل بالتجول .. في باديء الأمر هو سيقفز إلى الأفكار لكن سيزيد تركيزه تبعاً في النهايه.
١٠. لا تجبر العقل على الهدوء حتى لا يطلق موجات الحركة الدماغية الإضافيه فيعيق عمليه التأمل .
١١. اختر نقطه مركزيه لتركز عليها كوضع نقطه سوداء على الحائط ثم الجلوس الجلسه المعتاده لليوجا والتركيز على هذه النقطه دون التفكير في أي شيء .. لكن ركز وتأمل الفراغ وفي كيفية حدوث عملية التفكير نفسها.

١٢. يمكنك أن تستخدم عبارته وتكررها بصوت هاديء وكررها في نفس الوقت عقلياً لأن التكرار سيؤدي إلى الفكر الصافي وينسق التكرار مع التنفس وسيؤدي ذلك إلى دمج الإهتزازات الصوتية مع الإهتزازات العقلية وسيؤدي إلى لغة التخاطر وهي إستقبال أفكار الآخرين عن بعد.

وهناك مقولة تقول قن اليوجا حركه من حركات الصلاة وأنها مأخوذه منها فسبحان الله فالصلاة تتيح الهدوء للإنسان المسلم ويفيده عقلياً ونفسياً ويمكن أن تكون العبارة المتكررة في ممارسه اليوجا لتوحيد الفكر إلى اسم الخالق مثل (مالك الملك) أو أي اسم من أسماء الله الحسنى .

استخراج الطاقة من اليدين

كلنا يستطيع استخراج الطاقة من يديه ، ولكن الوقت اللازم في استخراج الطاقة هو ما يختلف من شخص لآخر .. ولم يخص الله تعالى بهذه الطاقة الشفائية أحد من عباده ، بل منحها لكل طالب لها .. غني أو فقير، أسود أو أبيض، صاحب ديانة سماوية أو لا دين ولا ملة له.

فهي ليست حكراً على أحد ؛ ولا هي موهبة شخصية و قدرة غير طبيعية ، بل هي قدرة شفائية طبيعية موجودة في كل إنسان منذ بدء الخليقة ومستمرة حتى الآن حتى وإن لم نعي بوجودها .

لكل الراغبين في تعلم استخراج الطاقة وعلاج أنفسهم بها - فقط - نريد تصديق داخلي لما تريد ؛ حتى يستطيع عقلك التجاوب معك ومساعدتك على القيام بما تريد القيام به.

مع ملاحظة أن الاستعانة بآيات الشفاء عند استخدام الطاقة سيزيد من فاعلية الطاقة المستخرجة ؛ ويجعلها تسير بتوجيه صحيح من الله ع زوجل ، ولا تهمل عند بدء العمل دعاء الله والتمني بالشفاء ؛ فالتمني والدعاء لهما من الطاقة النظيفة ما يجعل من شفاء أكثر الأمراض ضراوة وإيلاماً شيئاً قابلاً للتعافي وممكناً.

لنتعرف في خطوات سهلة وبسيطة على كيفية استخراج الطاقة من يديك ؛ وإستخدامها في تسكين الآلام والمساعدة على سرعة شفاء الجروح .

✓ خطوات استخراج الطاقة :

١- قم أولاً بعمل ١٠ تنفسات عميقة لشحن جسمك بالطاقة ، وأشعر بالهواء يتغلغل داخلك ، واتبع الطريقة الصحيحة للتنفس العميق وهي كالآتي :

- أولاً : استنشق الهواء من الأنف حتى العد ٤ واملأ الرئتين بالهواء.
- ثانياً : احتفظ بالهواء داخل الجسم حتى العد ١٠ .
- ثالثاً : افرغ الهواء ببطء من الفم حتى العد ٥ .
- ٢- قم بالتمارين الآتية لتنشيط عملية استخراج الطاقة :
- أ- ضع اليدين أمامك وأفردهما في مستوى كتفك ؛ ثم قم بتحريك اليد بشكل دائري عشر مرات مع عقارب الساعة ، وتحريكها ١٠ مرات بشكل دائري عكس عقارب الساعة.
- ب- أفرك باطن اليدين وأطراف الأصابع لمدة نصف دقيقة او أكثر ؛ وأبدأ في إستشعار الطاقة فإن عملية فرك الأطراف وباطن اليدين تنشط عملية استخراج الطاقة بشكل كبير .
- ٣- إبدأ عملية تباعد وتقارب اليدين :
- قرب اليدين في مواجهة بعضهما البعض بمسافة فارقة بينهما من ٥ إلى ١٠ سم، ثم قريبهما وبعادهما برفق ودون تسرع لتستشعر الطاقة بينهما ، واستمر في هذا التباعد البطيء والتقارب البطيء حتى تشعر بشيء بين يديك أثناء التقارب والتباعد ، وقد تستشعر سخونة أو برودة أو تتميل في يديك وقد تستشعر شيء كالكهرباء السارية كمسارات في مناطق مختلفة من الجسم .. فلا تقلق ؛ فهذه كلها علامات طبيعية ، فإذا شعرت بهذه العلامات فأنا اهنتك فقد استخرجت الطاقة بالفعل.
- ٤- لديك الآن تجميع طاقي ، إبدأ في إستخدامه:
- لا تترك هذا التجميع الطاقي يذهب هباءً ؛ وجهه لما يؤلمك من جسمك وللجزء المصاب المراد شفاؤه ، ضع كلتا يديك فوق الجزء المصاب بمسافة ٢سم فقط ؛ ولا تلمس الجسم أو المنطقة المصابة ، و لا تزيد من إرتفاع يديك عن ٥ سم .. فإن ذلك يجعلك بعيداً عن هالة الجسم وغير مخترق لها.. ضع يديك الإثنتان بشكل متجاور أمام بعضهما ودون تلامس ؛ ولا بأس إذا تلامست أطراف الأصابع ؛ كما يمكنك

وضع يديك الإثنتين ومحاوطة الجزء المصاب في شكل سندوتش ، فالجزء المصاب هو ما بداخل السندوتش أم اليدين فهي لجزء الأعلى والجزء الأسفل من السندوتش. مع ملاحظة أنه يمكنك توجيه الطاقة لمدة دقيقتين إلى ٥ دقائق ، ولكن لا تزيد عن هذه المدة حتى لا يحدث "إحتقان طاقي".

علاج الصداع بالطاقة

أجسامنا مليئة بالطاقة المستمدة من الطاقة الكونية وهذه الطاقة تختلف بأنواعها وكيفية وجودها .. لكن الأكيد في الأمر أن هذه الطاقة لا تقنى ولا تستحدث وإنما تنتقل من شكل لآخر.. هذه الطاقة يمكن أن تتواجد في جسم الإنسان على شكل طاقة كهربائية ؛ ينقسم إلى قسمين :تيار الطاقة الإيجابية المقوية ، تيار الطاقة السالبة المهدئة والمسكنة .

ويتواجد هذان التياران في كل أعضاء الجسم ويعني توازنهما بقاء الحالة الصحية للإنسان جيدة .. أما اختلالهما يعني إعتلال الجسم وحاجته إلى معادلة الطاقة وموازنتها .. تستخدم هذه النظرية في تطبيقات علاجية مختلفة تعتمد على معادلة الطاقة في الجسم سواء مع الطاقة الكونية كما يفعل ممارسوا رياضة اليوغا أو الطاقة داخل أعضاء الجسم المختلفة .

فمثلاً يحتوي باطن اليد على تيار الطاقة الإيجابية ..أما باطن اليد اليسرى فيحتوي على الطاقة السالبة .. ولنحصل على معادلة الطاقة بينهما يجب ان ندلك باطن اليدين معاً بالإضافة إلى ذلك فإن الجهة الخلفية من الرأس تحتوي على تيار سالب فإذا شعرنا بصداع علينا وضع باطن اليد اليمنى " ذات الطاقة الإيجابية " على الجزء الخلفي من الرأس وباطن اليد اليسرى " ذات الطاقة السالبة " على الجزء الأمامي من الرأس مما يعمل على تحريك الطاقة الطبيعية في الرأس ومعادلة الطاقة وبالتالي الشعور بالتحسن .

بما أن أجسامنا مليئة بمثل هذه الطاقة فلنستفد منها ونبقيها متوازنة من أجل الحفاظ على الصحة او حتى اكتساب المزاج الجيد والشعور بالتحسن .

خاتمة

بعد أن عرفنا مصادر الطاقة في الإنسان ، ومدى تأثيرها في الجسم ، والطاقة الكهربائية التي يصدرها الإنسان ومقدارها ، والهالة الضوئية التي تحيط بالجسم ، يجب أن نعرف كيف يمكن لهذه الطاقة أن تؤثر على الأجسام الخارجية .

تقول الكاتبة والباحثة الإنجليزية والصحافية التي جمعت أخطر دراسات في مجال الطاقة " لين ماكتاجارات " : معلوم أن الإلكترون يلف حول النواة بعكس مدار الساعة ولمّا نظروا في دوران وحركة الجزيئات الصغيرة في النواة توصلوا إلى حقيقة مذهلة حيث أنها تتحرك يمينا أو شمالاً أو بدوران بحسب فكرة الباحث !!! حيثما توقع تسير .. ولذلك خلصوا من أن الفكرة تؤثر في حركة الجزيئات الداخلية في النواة، وبالتالي فإن الفكرة بقوتها قد تؤثر في النواة، وإذا كانت أقوى أثرت بالذرة ، وإذا كانت أقوى أثرت بالبيئة المليئة بالذرات ، كما يحصل للنفس الحاسدة العين او التخاطر او الكشف او السحر او الإلهام او غيرها من أمور حيث تعرف هذه الظاهرة باسم " سيكوكينيسيس " .

ومن هنا نستنتج أن الطاقة علم .. هي أساس الحياة .. و لا علاقة لها بعلم الغيب .. هي سبب من أسباب الحياة و راحة و سعادة الإنسان .. و لكن أساس العلم كله هو التوكل على الله و لا يمكن لأحد نفع او ضرر أحد إلا بمشيئة الله ، فالطاقة سبب و وسيلة للتواصل و التأثير .. يقول الله تعالى : { وَمَا تَشَاوُونَ إِلَّا أَنْ يَشَاءَ اللَّهُ رَبُّ الْعَالَمِينَ } .. [التكوير: ٢٩] صدق الله العظيم.

مواقع وكتب مرجعية :

- المركز الدولي للطاقة الحيوية
- إشرافة أمل للشفاء بالطب البديل والطاقة
- العقل الباطن وقانون الجذب
- اسرار الجذب الكوني وتأثيره على حياتنا
- التخاطر وتواصل العقول
- طاقة النور The Queen of Al Noor Energy
- الطاقة الداخلية و الابعاد
- Salah Al-Rashed صلاح الراشد
- مدرسه الباراسايكلوجي
- طاقة الاسماء والألوان والحروف
- الباراسيكولوجي و علوم الطاقة وماوراء الطبيعة
- تقنيات الشفاء بالطاقة الحيوية
- قانون الذبذبات
- تحفيز العقل بالإثراء الإبداعي
- تدريبات الطاقة الداخلية
- العلاج بتوازن الطاقة لحالات الخلايا الجذعية
- كتاب أسرار الطاقة الحيوية والهندسة المقدسة والتأمل ، المهندس كريم أمير محمد
- العديد من المقالات المتفرقة

الفهرس

٩	مقدمة
١٣	نبذة عن علم الطاقة
١٦	النفس البشرية بين الطاقة الإيجابية والطاقة السلبية في ضوء القرآن الكريم
٢٠	الطاقة الروحية
٣٨	الأوجه السبعة للإنسان
٤١	مستويات الطاقة
٤٦	الهالات (الجسم الأثيري)
٥١	مراكز الطاقة (الشاكرات)
٥٥	شاكرا القاعدة
٦١	شاكرا العجز (شاكرا الجنس)
٦٦	شاكرا الضفيرة الشمسية
٧١	شاكرا القلب
٧٧	شاكرا الحنجرة
٨٢	شاكرا العين الثالثة
٩٠	شاكرا التاج
٩٦	طريقة لتنشيط الشاكرات السبع معاً
٩٨	تأمل لتوازن الشاكرات
١٠١	التطهير لتوازن الشاكرات
١٠٣	الطاقة الشفائية في أسماء الله الحسنى

١٠٦	الطاقة المغناطيسية
١١٢	طاقة الماء الممغنط
١١٤	طاقة الألوان العلاجية
١٢٨	طاقة العطاء
١٢٩	طاقة التسامح
١٣٢	طاقة الحب
١٣٥	طاقة الوضوء
١٤٠	طاقة اليدين
١٤١	طاقة الأرقام
١٤٣	طاقة الأجرام السماوية
١٥٣	الطاقة والأشكال
١٥٥	طاقة الإيحاء العلاجية
١٥٧	طاقة التأمل
١٥٩	طاقة الانسجام بين الزوجين
١٧١	طاقة الصلاة
١٨٣	طاقة العين (الحسد)
١٨٥	طاقة الفجر
١٨٨	كيف تحقق حلمك
١٩١	كيف تزيد طاقتك
١٩٨	كيف تحافظ على طاقتك من سارقها
١٩٩	كيف نستخدم الطاقة في حماية أنفسنا

٢٠٥	تقنية إغلاق الهالة
٢٠٧	استخدام الطاقة لتحسين العلاقات
٢١٠	تغلب على التفكير السلبي
٢١٦	نظف بيتك من الطاقة السلبية
٢١٩	تخلص من الاكتئاب
٢٢٢	ماهو الاستحقاق؟
٢٢٥	تمرين ٢١ × ١٤
٢٢٩	تنشيط العين الثالثة
٢٣٥	تحرر من قيودك وعش حياتك
٢٤٠	أسرار نجاح قوة الجذب
٢٤٤	أسرار الجذب والتخاطر
٢٤٨	علاقة التنفس بالحالة النفسية
٢٥٠	لماذا يحدث عكس ما نتمناه
٢٥٣	لمن يريد أن ينسى
٢٥٧	فك الارتباط
٢٥٩	إذا رغبت بعودته سامحه
٢٦٤	تعلم اليوجا وقوي روحك النفسية والعقلية
٢٦٨	استخراج الطاقة من اليدين
٢٧١	علاج الصداع بالطاقة
٢٧٢	خاتمة