# الكارما

## تغيير المستقبل

ميخائيل ميلر

# الكارما
## تغيير المستقبل

ترجمة
مازن محمد نفاع



منشورات دار علاء الدين

- **الكارما - تغيير المستقبل**
- تأليف: **ميخائيل ميلر.**
- ترجمة: **مازن محمد نفاع.**
- الطبعة الأولى ٢٠٠٤. عدد النسخ /١٠٠٠/ نسخة.


- جميع الحقوق محفوظة لدار علاء الدين.


- تمت الطباعة في دار علاء الدين للنشر.
- **هيئة التحرير في دار علاء الدين.**

- الإدارة والإشراف العام: م. **زويا ميخائيلينكو.**
- التدقيق اللغوي: **صالح جاد الله شقير**
- الغلاف: م. **محمد طه**
- المتابعة الفنية:

**- أسامة راشد رحمة**

دار علاء الدين

**للنشر والتوزيع والترجمة**

سورية، دمشق، ص.ب: ٣٠٥٩٨

هاتف: ٥٦١٧٠٧١، فاكس: ٥٦١٣٢٤١

البريد الإلكتروني: ala-addin@mail.sy

# مقدمة

يعتبر كتاب «الكارما - تغيير المستقبل» بمثابة مذكرات لأحد المختصين والمعروفين في مجال علم الأحاسيس فوق العادية. قد لا تجدون في أعمال أخرى مشابهة ما تجدونه في هذا الكتاب ففيه كمٌّ كبير من الطرق المعروضة بشكل مفصل ويمكن أن يستفيد منها المعالج الخبير وكذلك من يريد شفاء روحه وجسده ذاتياً. ولا يجعل ميخائيل ميلر من مهنته وخبرته سراً أو لغزاً بل يدعو قراءه إلى تطوير ما يعرفه هو بإبداع.

يقدم الكاتب شرحاً مفصلاً لمعنى الكارما إضافة إلى قواعد واضحة لممارسة التأمل وتقنية الانغماس في الماضي كما يلقي الضوء على كيفية تعلم العثور على عقد الكارما المسببة للأمراض وعلاجها ومداواتها.

يطرح الكاتب وسائل متنوعة يمكنها أن تشفي الروح والجسد. وهذه الوسائل هي الحب والتوبة والقدرة على فهم أنفسنا والآخرين. والحب برأيه هو الوحيد القادر على توحيد الإنسان مع الإنسانية ومع العالم أجمع.

والمقطع التالي من أبيات الشعر للشاعر الفيلسوف «فيودور تيوتشيف» قد تقربنا أو تجعلنا نفهم أكثر مغزى كتاب ميلر:

**«الوحدة، كما تقول المأثورة في أيامنا هذه،**
**يمكن أن تكون متلاحمة مع الحديد والدم فقط...».**
**لكن لنحاول ربطها مع الحب**
**وعندئذ سنرى، من سيكون أكثر صلابة وقوة!**

يقـــال عن المختصين في علم الأحاسيس فوق العادية، وعلى الكتاب أيضاً، أنهم «مهندســـو الروح الإنسانية»، حصل مؤلف الكتاب ميخائيل الكسندروفيتش ميلر على شـــهادتين علميتين: الهندسة، والتدريس، وقد شعر ميلر بوحي في نفسه منذ أن كان في الرابعة من عمره، إذ بدأ يمارس التدريبات الذاتية حسب الطرق المتنوعة، وفي الـــ١٩ من عمره بدأ يمارس اليوغا، واتبع حمية صحية طبيعية استوحاها من أسلوب التطهير الروحي والفيـــزيائي، ودرس فـــنون القتال الحربية الشرقية وفي الوقت ذاته درس وتعلم أساليب العـــلاج الحيوية الشعبية والتنويم المغناطيسي والتدليك والتشريح اليدوي وكل ما يساعد الإنسان على أن يكون معافى صحياً دون أدوية.

وفي عـــام ١٩٧٩ بدأ لأول مرة بتعليم التدريبات الذاتية. وفي عام ١٩٨٩ أسس نادي المختصين في علم الأحاسيس غير العادية والمعالجين (أريادنا) الذي كان يختص بعلم الأحاســـيس وتطوير القدرات الشخصية، ونشر أسلوب الحياة الصحي لاستيعاب الطرق للتحضـــير للمختصين في علم الأحاسيس غير العادية. وبصفته الخبير الأول في اتحاد علماء الـــنفس الطـــبيين شارك في إجراء وإعداد برامج متنوعة خاصة بتطوير قدرات المعالجين وكذلك برنامج خاص للمعالجة وإصلاح الذات الروحية والفيزيائية.

في عـــام ١٩٩٣ أصبح يدرس في جامعة بوادبست في قسم علم النفس «مانترا». وأجـــرى العديـــد من جلسات التأمل في العديد من مدن الاتحاد السوفييتي السابق. وفي الوقـــت الحـــالي يجري جلسات بحث دائمة وهو مستشار كلية علم التشريح النفسي في أكاديمية علم النفس في موسكو.

إصـــدار: «الكارمـــا تغيـــير المستقبل» موجهة إلى كل من يهتم بمشاكل الصحة الذهنية والفيزيائية والعلاج وإصلاح الذات النفسي.

# الجزء الأول

# المعلم

لا مـــثيل أبـــداً لمنظر انبلاج الفجر في الجبال، وتتجلى روعته خصوصاً في تلك الـــلحظات التي تسطع فيها أشعة الشمس على القمم العالية. ومن سديم ما قبل الصباح تـــلوح من بعيد ملامح القرى والهواء العليل النظيف تحمله أشعة الشمس الوجلة. الطرق المغطاة بالثلوج هي أول المستيقظين. وتظهر منها كرة متوقدة تحمل الدفء إلينا. ويرتفع فوق البحيرة الجبلية الضباب، ويبعث سطح الماء الهادئ القوة واليسر.

أبدأ بالتحديق في سطح الماء فيظهر تيار ساطع من النور يأتي من عمق البحيرة، أم مـــن الســـماء؟ لا أدري. وتتحرك المياه ويتغير لونها، وعلى سطح الماء تظهر ملامح غير واضحة، تختفي بسرعة، حتى تعود وتظهر بشكل واضح وساطع أكثر. وتصبح الرؤية غير المستقرة محسوسة وملموسة تقريباً. فقد أصبح بالإمكان تمييز ملامح محددة من الوجه - والعيـــنين والشفتين... وعندما تغير المياه لونها عندئذ أستطيع الرؤية بشكل أفضل. نعم، هـــذا شخص معروف لي، قريب مني ويكاد يكون أقرب مني، وعلى الرغم من أنني لا أرى وجهـــه بشـــكل كامل، فإن وجوده يشعرني بالحرارة، والسعادة، والحب، والقوة، والثقة النابعة من تجليه الروحي. لا أستطيع أن أدرك تعابير وجهه، فعليها شيء وكأنه لغز غـــامض ولكـــن هادئ، وابتسامة واضحة تضيء الوجه، لكن العينين حزينتان. وتتبدى ملامـــح الوجـــه من جديد، وتغيب مختفية وسط الضباب. لكن يبقى الإحساس بالقوة

والطيـــبة والحكمـــة والمعرفة التي تملأ الجو المحيط. شعور بالإجلال والسعادة والابتهاج يجتاحني. في هذه اللحظات أتوقف عن الشعور بشيء أو سماع شيء ولا أدرى إلا النشوة الروحية المختلطة مع ما هو غير مرئي وقوي - القوة الروحية المشرقة المتألقة...

وتظهر فوق البحيرة ملامح «الخارج من الضباب»، أشعة الضوء المنسكبة تتخلل ثيابـــه، وهل هذه ثياب أم لا؟ من الصعب قول ذلك. هناك شيء ما دقيق، منسوج مع الضباب والنور، يحيط «بالمعلم الصامت».

وعـــندما توقفت نظراته عليّ، بدأت أدرك، لا الكلمات ولا الصور أو الأشكال، بل السراب المتشكل من قوته. ويا للأسف، لا يمكن وصف هذا كله. وبطرفة عين أرى صوراً ظاهرة أو غائبة مختفية لحياة عصور غابرة. وأدركت أنه هو الذي يتحدث.

ويظهر أحياناً على ضفاف البحيرة أناس، ومن الصعب إدراك لماذا هم يتواجدون هـــنا. ومن هم... وعندما يجلسون في دائرة، يتركز النور في وسطها، ويرمون بِحُزَمٍ من الضـــوء على وجوههم وألبستهم. ويصبح واضحاً أن كل واحد منهم ينتمي إلى عصره، وشعبه. فرسان وحكماء وحكام وسحرة وعلماء وفلاسفة... ويسود الصمت في الجو، ويجمع النور داخل الدائرة من حوله الجميع، وأحياناً تظهر ملامح فردية لأحدٍ ما، وفجأة يندمج كل شيء، وتتأرجح بعض الظلال غير الواضحة فقط في لحظات ما قبل الفجر.

يتحول النور داخل الدائرة إلى تيار جارف قوي، لا نهاية له ولا بداية. ويبدو أن هذا التيار حي نابض دافئ. وإذا بي أشعر من داخله بنظرة المعلم الصامت. ويزداد الأمل والـــثقة لدي مع ذكرياتي عن الماضي... الألم، السعادة، العذاب، القوة، الكفاح، الموت، الولادة، الحب. وتتشابك جميعها في حركة الـــ «كارما» الحلزونية.

سعادة التأمل تختفي، ويغطي الضباب قمم الجبال، والشمس والماء، وتعيدني زوبعة الأفكـــار إلى العالم الحقيقي. لكن ما هو العالم الحقيقي؟ وكم مضى من الوقت؟ ثوانٍ؟ دقائق؟.. يبدو أحياناً أنها مرت حياة طويلة.

وبعـــد كـــل اختلاط مع المعلم الصامت، يظهر شيء جديد لا أعرف طبيعته في داخـــلي، وتتغير نظرتي إلى العالم وإلى الحياة. واليوم أدركت كيف أتخلص من مشاكل الكارما والأمراض المرتبطة بها.

إلى مـــن يـــريد أن يتغير، وإلى من لديه إرادة دحرجة لحظات الحياة على الطريق اللامتناهي للكارما، أتوجه بهذا الكتاب.

# الكارما

«الكارمـــا – هـــي النوايا الإرادية الأخلاقية (كوسالا) وغير الأخلاقية. وإذا تم ارتكـــاب عمل ما دون قصد أو نية، فهو عبارة عن كارما. كل التمنيات الصادرة عن «الأنا» تشكل الكارما، وتشكُّلها هذا يظهر في هذه الحياة، وفي المستقبل البعيد أيضاً[1].

وبإغلاق عيني، أركز على مفهوم كلمة «كارما»، وأحاول أن أعتاد وأشعر وأرى وأفهـــم، وليس لأنه في لغتنا لا نجد ما يرادف هذه الكلمة، بل أتذكر الأشخاص الذين يستخدمونها، فهم ينطقون بهذه الكلمة بقوة خاصة – كتعويذة، أو مناشدة، عندما يختفي مخزون كل قدراتهم. «هذه كارما... كارما!!!»... تدوي هذه الكلمات كحكم جازم، كقـــرع نـــاقوس الخطـــر، كلغز عظيم. ولا يسعنا هنا إلا أن نذكر كلمات الأكاديمي التشـــيكي «ب. بيشـــافيفو»، حيث قال: «إن الحياة ومظاهرها، التي ندركها بواسطة وعيـــنا، ما هي إلا نتائج عمليات معقدة لا نهاية لها، مفيدة وضارة، جميلة وسيئة، طيبة ومدهشة. نحن ندرك فقط القسم الواضح من جبل الجليد، وكل ما تبقى يبقى بعيداً عن وعينا، وندركه ببطء وبصعوبة بالغة».

لماذا يعتقد البعض أن الكارما تحمل ظواهر الحياة السلبية فقط؟

---

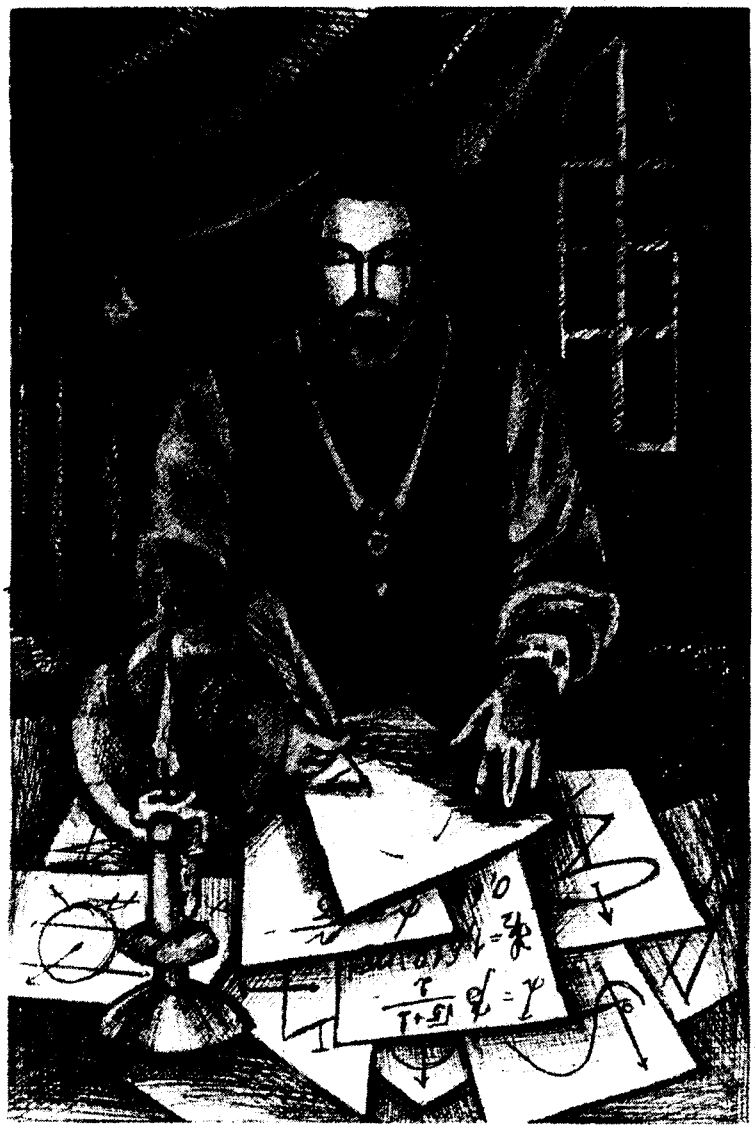
١ – قاموس «البوذية»، موسكو، إصدار «الجمهورية» ١٩٩٢.

... للحظات فقط، تتراءى لنا الحياة الماضية، من الولادة وحتى الممات، وأحداث العصور الوسطى تمر دون انقطاع، إما في أشعة النور، أو تختفي في الضباب. غريب، لكن أشعر أن بعض الصور والأحاسيس والتصرفات مرتبطة مع حياتي الحالية. ويصبح واضحاً أكثر في أي شيء بذلت جهداً، وليس جهداً عادياً فحسب، بل جهداً خلاقاً يساعدني الآن. إني أرى غرفة نصف مضاءة، والنور الذي يتسرب من فتحات النافذة الصغيرة، يستلقي على طاولتي المخصصة للكتابة، المطمورة باللفائف الورقية والقصاصات المتنوعة المحتوية على بعض الرسوم الهندسية. وأنا جالس على الطاولة في حالة من التركيز والتوتر، أرى ريشة في يدي وأشكالاً غريبة على ورقة بيضاء، حيث يخيم الصمت في الغرفة، وأفكر بعمق بصياغة قانون يربط بين هذه الأشكال والرموز المرسومة على الورقة. (الرسم رقم ١).

تحل هذه الأشكال والرموز المستوحاة مكان بعضها البعض، وتنبعث موجات النور والسعادة من هذه «الرؤيا - الكارما» التي تساعدني في حياتي الحالية، فتسيطر علي مشاعر وظلال سيئة وقاتمة، نابعة من الظروف التي تدمر العالم المحيط بنا.

أثناء التأمل يتبادل «الأبيض» و«الأسود» المواقع، وتتشابك مشاعر الحزن والفرح، والقلق والضغط، والخوف من الحرب، والحرمان، والغيرة والحب، والنصر والخسارة، فتترك بصماتها على حياتي. وأشار المعلم الصامت إلى قانون «الكارما» العظيم أو قانون علاقات السبب والنتيجة.

...وفجأة تغير كل شيء، رأيت طاولة بيلياردو ضخمة، حتى أنها لم تكن طاولة، بل حقلاً أخضر مليئاً بالبيوت المصغرة والغابات وأشخاص أحياء، يتحركون بسرعة كبيرة ويسرع كل إلى عمله. وتتحول اللوحة وتصبح واضحة أكثر، حيث يخضع أولئك الأشخاص إلى حركة دوران مجهولة... ويتدافع الأشخاص «المصغرون» ويتململون، ويتضاربون ويهرولون... وأنا أنظر إليهم من عَلٍ، أدركت باندهاش بأن هذا كله ما هو إلا حركة فراغية محكمة التنظيم في الواقع، وجهود أحد الأشخاص أو المجموعة المتصادمة مع بعضها البعض تعادل كل اللوحة، ويتجه الجميع في اتجاه واحد.



... أنـــا عـــلى ذلـــك الحقل، في صميم الأحداث، والآن فقط بدأت أرى، أين «الكارما البيضاء»، وأين «الكارما السوداء».

**قانون الكارما:** هو قانون التطور، ليس تصرفاً جيداً دائماً (من وجهة نظرنا)، بل هـــو اكتشاف عظيم (برأينا)، وفكرة رائعة (حسب اعتقادنا)، وجميعها تساهم في تطور الإنســـانية. فعلى سبيل المثال، الاكتشافات الأخيرة في الطب التي تسمح للنساء بإنجاب الأطفـــال وهن مصابات بأمراض مزمنة. والأطفال المولودون من جسم مريض سيعانون مـــن الأمـــراض كذلـــك، حسب طبيعة الجينات الوراثية. وبالتالي فإن هذا سيؤدي إلى انحطاط البشرية.

**أين إذن مقاييس صحة أفعال الكارما؟ ومن هو الحكم؟ الوقت.**

الفيلســـوف السويدي وعالم الرياضيات والمختص بعلم الأحاسيس الخارجة عن إرادتـــنا ســـفيدينبورغ يعتقد جازماً بأن إشارة «+» أو «-» لأعمالنا لا يعطيها تقييمنا الشخصـــي على أنها جيدة أو سيئة، بل إن تلك البواعث المحرضة «والأفكار»، هي التي تختـــبئ وراء «الأعمال الرائعة»، «لنأخذ على سبيل المثال المعاملة الصريحة والصادقة مع رفيق لنا. يكتب الفيلسوف السويدي، يمكن أن يظهر أحدهم بمظهر الصريح والصادق، كي يرى هذه الصفات في نفسه تماماً، وذلك لأنه نابع من احترامه للغير، ثانياً: حسب علاقاتـــه الدنيويـــة والمنفعة، وثالثاً: الفوائد التي ينتظرها نظراً لخدماته، ورابعاً: الصداقة، وخامســـاً: مخافـــة قـــانون العقوبـــات، وفقدان المجد وحتى موقعه أو منصبه، وسادساً: ليسترضي أو ليحصل على ثقة ما وجذب أحدهم لصالحه في عمل غير قانوني، وسابعاً: الكـــذب على الرفيق وغير ذلك. ومهما يكن قصدهم من وراء هذه التصرفات، إلا أنهم يـــبدون طيبين ولطيفين، لأنه لا يمكن عدم استحسان التصرفات الصريحة والصادقة فيما يخص معاملة الرفيق، ولا يقل هؤلاء الأشخاص جنوناً، عندما يتعاملون مع بعضهم البعض ليس بسبب الحب والصراحة والحقيقة، بل بسبب حبهم لأنفسهم.

وعـــند الحديـــث عن الكارما، فإننا يمكن أن نقسمها إلى كارما فردية، وكارما الأسرة، وكارما المجتمع، وكارما الكرة الأرضية، والكارما الكونية العامة. والجميع يهتم بمسائل الكارما دون أن يعرفوا الاسم الذي يطلقونه عليها.

### ما هي الكارما السلبية وكيف تظهر؟

الكارمـــا السلبية حسب ما يعتقد الصوفيون والمؤمنون من مختلف الاتجاهات في الديانـــتين الهندوسية والبوذية، تتألف من قسمين: **القسم الأول** - الكارما السلبية وهي التي تأتي مع الإنسان أثناء ولادته. وهذه الكارما تراكمت في حياته الماضية المتوقفة على استعداده لتقبل اللحظات السلبية.

**القسم الثاني** - الكارما السلبية المتراكمة خلال مسيرة الحياة. وهي التصرفات غير اللائقة، والمخططات غير المنفذة، والأعمال غير الكاملة. وكل ما ينظر إليه بشكل سلبي تجاه العالم والكون.

### لماذا تكون تجاه العالم والكون، وليس تجاه شخص معين؟

كل أعمالنا تؤثر على العالم والفضاء المحيط بنا، ولا ينبغي إغفال أمر هام، وهو أن كلاً منا هو جزء ضروري من هذا الكون والفضاء. حتى أن التغيرات الصغيرة نفسها التي نقـــوم بها، والملخصة مع تغيرات الحقول الكهربائية الأخرى، يمكن أن تؤثر بشكل كبير عـــلى العـــالم المحيـــط بـــنا. تلك الأعمال التي تسير بالتقاطع مع قوانين الكون تسمى الكارما السلبية.

لابـــد أن نشير هنا إلى أن بعض المعلمين المسيحيين في القرن الثاني للميلاد اعترفوا بالكارما، وخاصة «أوريغون» معلم الاسكندر (ولد عام ١٥٥).

يقـــول القديـــس أغوسطين: إن حياتنا تبدأ من «ورقة بيضاء» ولا تنتهي بموت الجســـد الفيـــزيائي. ويـــورد حادثة حصلت مع الطبيب غينادي غير المؤمن، فقد خرج غيـــنادي من جسمه أثناء النوم وتحادث مع شاب، لكنه لم يفهم ما حدث معه. وتكرر هذا الأمر مرات عدة، واستمر غينادي في عدم الاعتقاد بإمكانية حدوث مثل هذا الأمر. وعندها سأله الشاب: «ولكن جسمك، منفصل عنك، وموجود هناك على السرير، أترى ذلـــك؟» - «أرى ذلك». - «وعيناك مغلقتان، ولكنك ترى جسدك وتراني أنا، فأنت ترى (بعينين روحيتين). فاعلم، أنه بعد هذه الحياة هناك حياة أخرى».

رفع المعلم الصامت عينيه تجاهي... ورماني تيار المعلومات في بعد جديد. مترافقاً مع رياح قوية من الكارما أعادتني إلى القرن الميلادي الأول، فتراءت أمام ناظري صور أحداث ذلك القرن: تحرير الزعماء المتعصبين الدينيين في روما (ميثاق الرحمة) الذي نتج عنه انتفاضة، ومن ثم تدمير القدس، ومئات الآلاف من القتلى.

في القرن الثاني قبل الميلاد تقريباً: نهضة روما القديمة، عملية بناء سريعة كبيرة للمجتمع، اكتشاف الإسمنت، تطور الحِرَف، نمو الاقتصاد الوطني، والصور المرعبة للحروب، وقتل الشعوب، وعذاب العبيد الذين على أكتافهم قامت روما القديمة. ومناظر إيطاليا المشمسة تحولت إلى مشاهد كئيبة ممطرة، وخريف غائم. والعاصمة الجديدة لروسيا التي بناها أحد قياصرتها الظالمين، تلقي بظلالها وتأثيرها على مسيرة التطور العالمي.

وظهرت ملامح الكسل والخمول والطموح إلى حياة أفضل. ومن جهة أخرى - أدى الطموح إلى الراحة والنعيم إلى جملة من الاكتشافات العظيمة، وأصبحت دافعاً لتحسين العالم. وهكذا تم اكتمال دائرة الحياة...

...خاضعاً لقوة غير مرئية شاهدت الكون، وتيارات الطاقة المنبثقة من كل إنسان تقطع الفضاء من حولها بواسطة قوتها. فتتغلغل مئات بل آلاف الأشعة في الأرض، وتتشابك، مشكلة بذلك شبكة عملاقة.

أي واحد من سكان الأرض، يمكن أن يؤثر على الكون، لذا تبدو الأمور من حولنا غير مستقرة ومتأرجحة. وهنا تصورت أن الإنسان هو بمثابة بهلوان صغير على طريق الحياة، من الولادة وحتى الممات، فنحن نتأرجح على حبل رفيع، بحيث من الصعوبة علينا أن نحافظ على توازننا، تتغلغل فينا تيارات كهربائية، وحبل المصير هذا يوازي ما هو داخلي وخارجي، فردي وجماعي، أسود وأبيض، وليس بالإمكان التهرب أو التخلص من اللحظات السلبية في الحياة، وحسب قانون وحدة وصراع المتناقضات لتطور العالم والكون، تنشأ، تحديداً، تناقضات الداخلي والخارجي في عملية الصراع بين العقل الاجتماعي والشخصية، بين الإنسان والطبيعة. وهذه التناقضات تحدد مسيرة تطور الكون، وتشكل وحدة متكاملة تحرك عملية دوران التطور والنمو.

وعلى هذا الشكل يفسر علم الباراسيكولوجيا مفهوم الكارما، القائم على الخبرة العمـــلية والمـــتحررة من العقائد الدينية الجامدة. ويعتقد ممثلو الديانات ومختلف المدارس الفلســـفية مســـألة الكارما كل حسب ما يراه. يمكن تقبل أو عدم تقبل تفسير مفهوم الكارمـــا، الـــذي قدمـــه عـــلى سبيل المثال أحد كبار المختصين في الفلسفة الهندوسية «رادخاكريشنان» لكنه على أية حال يثير فضول القراء:

«قانون الكارما - هو قانون الحفاظ على الطاقة الأخلاقية. وحسب مبدأ الكارما ليـــس هـــناك شيء غير معروف أو حدث بالمصادفة في العالم الأخلاقي. ولا يمكن لأي شيء أن يموت. أي كلمة نلفظها وتكون من دون معنى هي عبارة عن بذرة، إن أهملناها في وقت ما قد تحمل إلينا الغذاء إلى الأبد».

«لا تكذب، إذ لا يمكن السخرية من الرب، مادام الإنسان يحصد ما يزرعه». نحن نحصد ما نزرع. الحصاد الجيد يجلب المحصول الجيد، أما الحصاد السيئ، فيجلب المحصول الســـيئ بالطـــبع، وكل تصرف مهما كان بسيطاً له تأثيره على الطابع العام. والإنسان يعرف أن العمل الذي يقوم به في وقت معين هو عبارة عن نتاج الاختيار الواعي والمدرك مـــن جهـــته. والتصرفات الواعية يمكن أن تصبح عادات وجدانية، وما من شيء منافٍ للطـــبيعة إذا كـــانت النوايا الوجدانية التي نتسلح بها في داخلنا ينظر إليها على أنها نتيجة للتصرفات الواعية الماضية.

لا نستطيع أن نوقف عملية النمو الأخلاقي، كما أنه لا يمكننا إيقاف مسيرة المد والجـــزر الـــبحري أو حـــركة النجوم. إن محاولات الالتفاف على قانون الكارما عديمة الجـــدوى كماهي محاولات القفز فوق ظلنا. إن حياتنا تشمل في ثناياها تلك الذكريات التي لا يمكن إغفالها في أي وقت ولا محوها وهذه من المسلمات. ولتفادي عيوب الفكرة القديمـــة الـــتي تنص على أن التكفير عن الذنوب يمكن أن يتم عن طريق تقديم الضحايا للآلهـــة، فإن قانون الكارما هنا له أهمية خاصة، إذ يعلن أن مصير الأرواح التي ترتكب الذنـــوب هـــو مصير مشؤوم ويجب أن تموت. فالإنسان لا يصبح جيداً عن طريق تقديم

الضـــحايا والقرابين وإنما بفضل أعماله الجيدة. «الإنسان يصبح جيداً من خلال أعماله الطيبة وسيئاً من خلال أعماله السيئة». (أي يمكن معرفة طبيعة الإنسان من خلال الأمور الـــتي يعتقد بها). وهكذا نحن مدعوون لتمني الخير وعمل الخير. «مهما كان العالم الذي يطمـــح إليه بوعيه وتفكيره ومهما كانت المشاريع والأهداف التي يتمناها، فإن الإنسان سيصل إلى هذا العالم وهذه الأهداف بروح صافية».

وبقدر ما يعطى للشعور بالمسؤولية الفردية أهمية خاصة، فإن بعض النقاد يعتقدون أن نظرية الكارما غير متطابقة مع الحياة الاجتماعية. ويشار إلى أن الكارما لا تنص على ضرورة تحميل عبء شخص على شخص آخر.

في الواقـــع يعـــتقد الـــبعض أنـــنا يمكن أن نتحرر من الكارما عن طريق الخدمة الاجتماعية فقط. وما دمنا نتبع مصالحنا الخاصة فنحن نخضع لتأثير قانون التقيد. وعندما نقوم بعمل لا نبغي من ورائه أي شيء، فنحن نحصل على الحرية. «ما دمتم تعيشون على هذا الشكل، ليس هناك طريقة يمكن للكارما من خلالها أن تقيدكم». وما يقيّدنا ويربطنا بقيد الولادة والموت ليس عملاً قائماً بحد ذاته، بل عمل أناني بحت. ففي ذلك العصر الذي كان فيه الفرد مستعداً لأن يضع مسؤولية تصرفاته على التنبؤ والنجوم، فإن نظرية الكارما تؤكد أن «الإنسان يربط ويقيد نفسه بنفسه. كما العصفورة تقيد نفسها بعشّها».

في أفقـــنا لا يـــلوح المصير الأسود بل ماضينا الخاص. فنحن لسنا ضحايا الجيل القـــادم. والعـــذاب هو الجزاء على عمل الشر. ومن دون أدنى شك إن هذه الفكرة هي عبارة عن محفّز هام للعمل الصالح. والمقصود هنا فقط، أن هناك بعض الظروف التي تحد من عمل الإنسان، فنحن لم نقم بإيجادها بأنفسنا. وعندما نصطدم بما هو غير ممكن ندرك أنـــنا لا نستطيع أن نقوم بكل ما نريده. إن الكارما المفهومة بشكل صحيح لا تثبط من عـــزيمة الجهود الأخلاقية، ولا تقيد العقل ولا تثني الإرادة. إذن هي كل عمل هو نتيجة للظروف التي سبقت حصوله.

هـــناك اتجاهـــات لانتقال السبب في النتيجة. وإذا كانت الروح التي تقف خارج الطـــبيعة لا تؤكد على حريتها، فإن أعمال الإنسان تحدَّد تماماً بتصرفاته الماضية وبمحيطه

الحـــالي الذي يعيش فيه وهو ليس منتوجاً بسيطاً للطبيعة بل هي أقوى بكثير من الكارما الخاصة به. وإذا كان هذا القانون، حيث الحرية الحقيقية غير ممكنة، فإن حياة الإنسان لا تـــتحدد بالعلاقـــات الآلية الصرفة، فهناك مجالات مختلفة: آلية، حياتية، شعورية، عملية وروحية. وهذه المجالات غالباً ما تتقاطع وتتداخل مع بعضها البعض.

قـــانون الكارمـــا الذي تديره الطبيعة السفلية للإنسان ليس له أي علاقة ببدايته الـــروحية. إن الشيء اللامتناهي الموجود في الإنسان يساعده على الخروج خارج حدود المتناهي. وبواسطة التدريبات يستطيع الإنسان أن يتحكم بنبضاته الطبيعية وأن يوجهها. ولذا تبدو حياته ليس أكثر من استمرارية للأوضاع المشروطة آلياً. ولكي يصبح الإنسان حـــراً يجـــب أن تكون تصرفاته تعبيراً ليس عن قوة العادة فحسب، أو بتأثير من ظروف خارجيـــة، بـــل تعـــبيراً عن حرية روحه الداخلية. والطبيعة الروحية هي أساس المبادرة والطمـــوح. والجـــزء الآلي من الطبيعة يجب أن يكون تحت السيطرة، وإذا كان الإنسان عـــبارة عن مجموعة من الأوضاع الطبيعية، فهو يكون خاضعاً تماماً لقانون الكارما، لكن فيه روح هي عبارة عن سيد له. وما من شيء خارجي بإمكانه إخضاعه. نحن واثقون من أن القـــوى الماديـــة للعالم يجب أن تخضع للقواعد الروحية، وبالتالي، فإن قانون الكارما يخضع لحرية الروح.

يحقق الإنسان حريته المطلقة فقط عندما يلتقي مع ربه على انفراد، وإن مصير من يخـــرج مـــن هذا العالم دون أن يعرف الروح والأماني الحقيقية ستكون حياته في جميع العصـــور قســـرية. لكن مصير من يخرج من هذا العالم ويعرف الروح والأماني الحقيقية ســـتكون حياتـــه في جميع العصور حياة الحرية. الاتحاد مع الرب، هو تحقيق الحرية العليا (المطلقة). وبمقدار ما نعيش في وجود الرب بمقدار ما نؤكد حق الروح من جهة ونصبح أحراراً من جهة أخرى. وبمقدار ما نفقد قدرتنا على إدراك الكل الذي ننتمي إليه بمقدار ما نصبح أنانيين، وتصبح علاقتنا بالكارما ضيقة أكثر. الإنسان يتردد بين الطبيعة والروح ولذا فهو يخضع للحرية والضرورة.

ولـــلكارما عنصـــران: كوني ونفسي، وكل تصرف في العالم لابد وأن يكون له نتيجة طبيعية، وفي الوقت ذاته يترك أثراً معيناً على روح الإنسان أو يثير لديه نزعة محددة. وهـــذه النزعـــة تحفزنا على إعادة ذلك التصرف الذي قمنا به. وبهذا الشكل، فإن كل التصـــرفات لهـــا ثمارها في العالم وتأثيرها على الروح. وبما أن الأولى لها خصوصية تجاه الثانية، فإنه ليس بمقدورنا التخلص من هذه النتائج نهائياً. لكن بمقدورنا أن نطمح إليها. وفـــيما يخـــص النزعـــات الـــروحية فإنه بمقدورنا أن نراقبها، ومستقبلنا ينطوي على كـــل الإمكانيـــات، وبواسطة الانضباط الذاتي نستطيع أن نعزز من الإمكانيات المحرضة ونضعف عكسها.

يمكـــن توقـــع تصرفات الإنسان وتحديدها مسبقاً: إذا كانت نسبية، فإنها ستتميز بخواص محددة، نكتشف فيها توافقاً داخلياً، ووجود أهداف غير مغرضة وغيرها. لكن لا يجب انطلاقاً من هنا القول ان تصرفاتنا محددة وفق معنى آلي محدد، فكل روح حية تعادل الحرية، والإنسان يملك الحرية كتركيز للحياة الروحية. والرب لا يؤمن له الحرية من العالم الخـــارجي، وهو حر لأن له جذوراً في الرب. وبمقدار ما يحقق الطبيعة الحقيقية والإلهية بمقدار ما يصبح حراً.

يؤكد البعض أن قانون الكارما غير متطابق مع مبدأ الألوهية[٢].

الكارمـــا بداية عمياء غير واعية منقادة من قبل الكون كله. وهي ليست خاضعة حـــتى للرب. ولا نحتاج إلى محكمين في ذلك. ومبدأ الكارما لا ينطبق مع واقع براهمان المطلق. يعبر القانون الأخلاقي للكارما عن طبيعة المطلق. ونستطيع القول من وجهة نظر انـــتروبوموفية، إن القـــوة الإلهية تدير العملية. وتنتمي الكارما إلى الأعمال غير المتغيرة للرب. وهي تعبير عن طبيعة الواقع وتجعل أي تدخل غير مقصود في التطور الأخلاقي غير ممكـــن. وإلى هـــذه النتيجة توصلت النظريات المعاصرة. وإذا كانت المعجزات ضرورية

---

٢ – هـــذه المسألة الفلسفية يمكن أن نحلها عندما يتم استعراض الظواهر المختلفة للكارما: الفردية والاجتماعية والكونية وغيرها، والتي تتعارض أحياناً مع بعضها البعض، المؤلف.

للـــتأكيد على وجود الله، فإن العلم يدحض ذلك دائماً. التدخل الإلهي يتم تنظيمه عبر القوانين، والله، كما قال مالبرانش لا يعمل في ضوء الأماني الخاصة. ونظرية الكارما فقط يمكـــن أن تعطينا فهماً صحيحاً عن العالم الروحي. وهي توضح لنا الطبيعة النسبية الحية لـــلكل وكذلك الآلية التي بواسطتها تظهر أعمال الروح. حرية العالم الروحي يتم التعبير عـــنها في عالم الطبيعة بواسطة قانون الضرورة الآلية القاسي. الحرية والكارما – عنصران لواقع واحد، وإذا كان الله فطرياً للكون، فإن روحه يجب عليها أن تتواجد في الآلة أيضاً. وكـــل ما هو إلهي يعبر عنه في القانون، بالرغم من أن القانون ليس الله. «المصير» لدى اليونـــانيين، و«العقـــل» لدى الرواقيين و«التاو» لدى الصينيين، كلها تسميات مختلفة للضرورة الأولى للقانون.

ليـــس هناك نظرية أكثر قيمة من نظرية الكارما للحياة والسلوك. ومهما حدث معنا في هذه الحياة علينا أن نتقبل هذا بخضوع وطاعة، طالما أنها نتيجة أعمالنا في الماضي. وكـــل المستقبل في سلطتنا، ويمكننا العمل بأمل وثقة. الكارما تستدعي الأمل للمستقبل والخضـــوع للماضـــي. وهـــي ترغم الناس على الإحساس أن أشياء العالم والنجاحات والاخفاقات الدنيوية لا تمس قيمة الروح. وعمل الخير فقط جيد وليس الألقاب والثروة وليس العرق أو القومية. وما عدا عمل الخير ليس هناك شيء ذو قيمة أبداً.

وعندما يخرق الإنسان بأعماله أية قوانين كونية، وعندما يدمر الإنسان ذاته بذاته والعـــالم المحيط به والفضاء، تتشكل عقد الكارما وتظهر كذلك مشاكل الكارما، وعقد الكارمـــا هذه يمكن أن تصبح سبباً للمرض، وسبباً لسلسلة من الاخفاقات في الأعمال والعذابات أيضاً، ويمكن أن تفسد المستقبل وتقصّر من العمر. وإذا كانت أعمالكم تدمر العـــالم المحيـــط بكم وتولد عواقب تعكر من مصائركم، أو مصائر المقربين منكم، فإن أفكاركم وأمانيكم ومخاوفكم وأحزانكم وبنية أرواحكم القاسية ستدمر أجسادكم من الداخل.

الغضب الشديد ونوبات الغضب الضعيفة التي لا يمكن أن تتحقق في البيئة المحيطة أو لم تنفذ بشكل نهائي، تجد تعويضاً لها على المستوى الطاقي ومن ثم على مستوى خلايا

جســـدكم، مثيرة أمراض ارتفاع ضغط الدم. وهذه إحدى الأمثلة حول المشاعر السلبية التي تدمرنا وتغير الكارما. من الضروري نزع عقد الكارما، ولكن الأهم وبشكل كامل المساعدة على تغيير علاقاتنا تجاه مشاعرنا.

الـــرؤية الـــتي سأذكرها نقلتني تحت أقبية القصر القديم. وهناك وفي ركن مظلم اجـــتمع الفلاســـفة والعلماء والباحثون من مختلف العصور والشعوب. تحدثوا عن العالم والوحدة وصراع الأضداد. وكما في أغلب التأملات لم يكن الحديث مسموعاً لي. لكن بالقـــرب من المعلم العظيم أدركت بوضوح الأفكار والمشاعر الخاصة بالحضور وأكثر ما أثار اهتمامي العالم الهندوسي الذي فسر مشكلة «شفاء ما هو حي»، ففي حديثه كانت هناك جملة هامة جداً تقول: «ممنوع مداواة المرض، يجب مداواة الإنسان...».

والآن هذه الكلمات هي بالنسبة لي مفتاح لمشاكل عديدة. وفي مقدار معين ندرك أن جـــذور التوعك والاعتلال الصحي، وجذور أي مرض وأي موقف حرج جداً يجب الـــبحث عـــنها في الإنســـان ذاتـــه، وفي وضـــعه الروحي وأعماله وأفكاره ومواقف حياته السابقة.

وعـــندما يجـــلس أمامي مريض ما، فإنني أدخل للحظات في حالة الوعي المتغير، وأتوجـــه بـــتركيز إلى المعلم الصامت وأحاول أن أرى تلك الحالة التي ولد فيها المرض، وتـــلك اللحظة التي تشكلت فيها عقدة الكارما، وتشكل الصدع الذي أعطى قوة دافعة لمشكلة الكارما.

# عقـد الكـارمـا

## تطهير الكارما أساس المعالجة

عـند استعراضنا لعلاقات الكارما - السبب والنتيجة - لابد من أن نأخذ بعين الاعتـبار، كيف يتشكل طابع الشخصية. مع مرور الحياة لابد أن تتعرض بعض الآراء والتقييمات الذاتية للتغيير. لكن على أرض الواقع، وكقاعدة عامة، لا تتم. لذا يتحدثون عـن الآراء الثابتة والمبادئ الراسخة وغيرها. وغالباً ما تشارك العقد الكارمية السلبية في التقيـيمات الـروحية - الشخصية والمقاييس التي تشكل عدم التطابق بين تقبل الحياة أو الحالة العامة مع الواقع. وكل ما نسميه طابع الشخصية القائم أحياناً على التجربة يتألف من ٣٠ عنصراً من الظواهر السلبية وفي بعض الأحيان من العقد الكارمية أيضاً.

إن تجربة الحياة السابقة بشكل عام تخلو من العقد الكارمية الحياتية الصغيرة، لكن هـذه الـتجربة تلعب دوراً هاماً في تشكيل خط حياة الإنسان منذ ولادته. في السنوات الأولى لحياتـه، الدور الهام في تطوير ونمو الطفل تلعبه كارما المواد المحيطة في المقام الأول (وخاصة منذ لحظة الحمل وحتى ٥-٧ سنوات). وإن حل عقد الكارما السلبية ضروري عـلى شـكل الطموح الروحي والفيزيولوجي. هناك بعض المبادئ (القواعد) التي تعطي إمكانيـة تطهير الكارما. وكل هذه القواعد يمكن تسميتها بـ الندم (التوبة)، والغفران، وأحياناً يمكن تسميتها بكلمة واحدة هي التوبة أو التطهير. وقد شرح أبوستول بيتر ذلك

عـــلى الشـــكل التالي: «توبوا وتوجهوا، حتى تكفّروا عن ذنوبكم». وقد قال الرب عبر رســـوله المســـيح: «جميعنا تُهنا كالنعاج، وضلّ كل منّا طريقه». والمعنى الأساسي لهذه الكلمات: «كلنا تُهنا»، ليس هناك صالحون فالجميع مذنبون.

إن عقد الكارما هي التي تُثقل الروح، فمن الداخل يعاني العديد من الكآبة وعدم الثقة والارتياح، وهذه المشاعر هي في وضع لا يسمح بتفسيرها. ومن الممكن أن تشعروا بأنكم مهملون منسيون، عندئذٍ ابدؤوا بالتفكير بحياتكم وبتصرفاتكم التي قمتم بها.

ومـــتى تشـــكلت مجموعة الكارما؟ تبدأ التوبة عندما تشعرون من صميم قلوبكم بالـــلحظة الـــتي عشتم فيها. وعندما يتملكنا التفكير في الماضي فهذا يسبب لنا ألماً ويثير الأســـف والندم. اعترفوا بذنوبكم وأخطائكم! والإنسان الذي لا يتوب لن يعرف أبداً السلام والسعادة.

يعرف المتدربون العمليون أنه من أجل الشفاء الحقيقي هناك أمر هام جداً بالنسبة لـــلمريض وهـــو أن يصل إلى التوافق بين نفسه وبين العالم المحيط به والدخول في صدى الإيقاعـــات الكونيـــة. وما يخدم هذا الهدف بالتحديد هو التوبة والغفران والحب والخير والإحســـان، فهـــي توحـــد الإنسان مع الحقل الإيجابي القوي الذي يساعد بدوره على الحفاظ الذاتي للجسم، ويدعم صحته النفسية والفيزيائية. وباعتبارها دفاعاً منشوداً، فإن هذه الطاقة تحدد كذلك درجة الاتصال مع الفضاء الكوني. الحب والغفران والتوبة تعزز مـــن علاقاتـــنا المتبادلة مع المصادر الكونية للطاقة. وهي عبارة عن مساعدين بواسطتهم وبشـــكل آلي يسير عمل كل أجهزة وأعضاء الإنسان. وما أن ينسى استياءه أو امتعاضه محرراً قلبه من شحنات الحقد والغضب والغيرة والخوف، فإن كل شيء لديه سوف يجري على ما يرام. وهذا يمكن تفسير الطاقة الإبداعية غير الناضبة للناس في مجال العلم والفن، والمـــتدربين والـــرعاة الديـــنيين الذين يكرسون أنفسهم لخدمة الآخرين. وإن موضوع إبداعكـــم الخاص يمكن أن يكون أنتم أنفسكم! وليس من الضروري تغيير العالم. توبوا وســـامحوا، أحبوا وتوددوا، والعالم بعد ذلك سيتغير لوحده. وهكذا كل واحد منا يغير حسب مساهمته كارما العالم.

جزء ١٠ ١٦

١٠

ب

١٢ ٢٤

١٠ تمارين كوكب

٣ فضة كوكب

٥ ٨ ٤ ٥ ١٢

٥ ٤ ٥ ٤ ٥

يؤكد المعلمون القدماء أنه ما دام الإنسان لم يفصل نفسه عن كل ما هو متناه فهـــو يبقى خالداً. الحقد والغيرة والغضب والكآبة والشجن تمسكنا من حنجرتنا وتغطي تيار الطاقة وتبعدنا عن المصادر الأولى. وهي لا تعتبر أسباب كل الأمراض تقريباً فحسب بـــل ذنوبـــاً عظـــيمة في كل ديانات العالم. لذلك التوبة والغفران والحب وعدم الإدانة أوالشـــجب، هي تحرر حقيقي للروح من أجل سعادة الحياة. على المستوى الفيزيائي، إن الإنسان هو الذي يصل إلى هذه الحكمة ويتخلص من العديد من الأمراض والعلل. فعلى سبيل المثال، أثبت العلماء الأمريكيون أن النبضات الإيجابية على ٦٠% تقلل من الإصابة بمـــرض تصـــلب الشرايين. ويمكن أن يكون الحب دفاعاً قوياً جداً من الكميات المميتة للكوليسترول! من المعروف أنه بمساعدة المشاعر الإيجابية يمكن معالجة أمراض كالسكري والسرطان. ويؤكد العالم سفيدنبرغ: «إن الحب أو الإرادة هما روح أي عمل وتصرف. والحـــب كمـــا يقال، يشكل بنفسه جسد أو شكل الإنسان من خلال أعماله الصادقة والصريحة. إن الجسد الروحي أو جسد روح الإنسان لا يتشكل من أي شيء آخر مثلما يتشـــكل من أعماله التي ينفذها بالحب أو بإرادته، وبعبارة أدق، كل مكتسبات الإنسان والـــروح تكمـــن في أعمالـــه وأفعاله وتصرفاته، حتى بعد موته الفيزيائي، الحية في عالم الروح. «الإنسان هو إرادة مجسدة أو حب» ».

وكأخصائي في التشريح عرفت من خلال الواقع أن الأشخاص الذين يكونون في حالـــة توتـــر وقلق وحزن ولا يجيدون المسامحة والغفران وغير راغبين في التوبة هم أكثر الأشـــخاص الذين يعانون من ترسب الأملاح. فنحن عندما نغضب تحدث في عضلاتنا ردود فعل بيوكيميائية تترسب نتيجتها أملاح الكالسيوم غير العضوية. وهذه أيضاً ظاهرة قـــانون الكون! وأرجو أنكم لا تريدون أن تتحولوا إلى «بابايغا»[٣]. وعندما تبتسمون كـــثيراً عندئذ تنشرون من حولكم نور السعادة والطيبة والحب. كونوا سعداء، وابتسموا دائمـــاً، وعوّدوا أنفسكم على السعادة، ابحثوا عن السعادة في كل مكان وفي كل شيء. تعـــلموا أن تكونوا حكماء، وسامحوا واغفروا للآخرين. ويدمر الحقد والانتقام قبل كل

---

٣ - بابايغا = ساحرة خبيثة من الحكايات الشعبية الروسية المترجم.

شيء أولئك الأشخاص الذين ليس بمقدورهم أن يغفروا ويسامحوا. ولنتذكر أحد قوانين الكـــون العظـــيمة التي قالها عيسى عليه السلام: «وتبقى لنا واجباتنا وفرائضنا» فلنتعلم المسامحة الغفران.

وأقول كمهتم وخبير إن المثابرة على الحزن وعدم الغفران وعدم التسامح قد أدى بالعديد من الأشخاص إلى زيارتي وهم مصابين بقرحة معوية أو أمعائية. الإنسان هو بمثابة نظـــام يعالج نفسه بنفسه. اغفروا، سامحوا، تلاءموا مع أنفسكم وتحدث «المعجزة»، ألا يستحق العيش بسعادة القيام بهذه الأمور؟

تقول الإحصائيات إنه في تلك العائلات التي يسود بينها جو الحب. ولديها القدرة عـــلى الإدراك والتســـامح والـــتوبة. يكون أفرادها يعانون من أمراض قلبية أقل بمقدار الضـــعف. وإن الـــتطابق في الإيقاع البيولوجي للأشخاص الذين يودون بعضهم البعض «الأقارب، الأهل، الأطفال، الزوجين» يضاعف من مقاومة مشاغل الحياة. وفي اللحظة المناسبة يقوم الجسم المعافى صحياً بتحسين نقل الطاقة إلى الجسم المريض.

الطموح إلى التناسق الداخلي والميل إلى السلام والخير والحب والسعادة والتسامح والقدرة على التوبة كلها تقود الإيقاعات البيولوجية للجسم إلى التوافق مع قوى الكون الـــتي تعطـــي قوة طاقة عظيمة ومساعدة فعلية للإنسان. وإذا لم يكن هذا موجوداً، فلن يساعد وجود الأطباء ولا الأدوية ولا الأعشاب ولا حتى الوصفات الطبيعية الغذائية. إن «سهامكم» الموجهة على هيئة الشر والحقد والكره والغضب. تجاه شخص حسن النوايا وطيب القلب ستعود إليكم من جديد، مُصيبةً قلوبكم وأكبادكم ومعدتكم وجسمكم كله.

ابنوا سلّم القيم، وستعرفون كيف يمكنكم التصرف، فإذا كان في أعلى السلّم قيم روحية، فإنكم تبتعدون عن الروح التي يمكن أن تتدمر.

أجل، التوبة ليست سهلة. والتسامح أصعب بكثير. وربما سيكون أسهل لكم أن تســـيروا على هذه الطريق. إذا قلت بأن هذا لابد من عمله وليس لأنفسكم فقط، وليس لصحتكم فقط، بل لأطفالكم وأحفادكم أيضاً. وهذا الأمر تكمله «الكارما»، تماماً كما

نقوم نحن الآن بتكملة «كارما» الأجيال السابقة. وأفضل قيمة يمكن أن تتركوها لهم هي مصـــير مشرق وصحة رائعة. وإذا كنتم من دون أطفال، فإن تصرفكم سيكون صارماً أكـــثر لأنكم تعملون من أجل الإنسانية في المستقبل مصححين بعملكم الروحي الخاص كارما الأرض.

## التوبة

محكمة غير شرعية وغضب سريع

عدم الحذر في الأقوال والأفعال

والبطلان والعمل المنافق

سامحوني، إن أمكنكم.

سامحوني، أيها الناس! لكن الله

سيسامح فهو رحيم أكثر

سامحنا، يا ربي، فأنت

أردت أن نكون سعداء

آه، لو كان بمقدورنا

أن نسامح أعداءنا بحب غير محدود

لكانت السلطة الإلهية على الأرض

أصبحت منذ وقت طويل أكيدة

ولصمتت الحروب والعداوات

وذهبت أمراض السرطان

إن الصعوبة في تفريغ الكارما الوراثية من خلال التوبة تكمن في أنه ليس بإمكان الجميع تذكر حيواتهم الماضية. زد على ذلك الأحداث التي أدت إلى الارتباطات الكارمية. وفي هذه الحالة لابد من مغفرة أولئك الذين، في وقت ما، تمنوا لكم الشر، وطلب المغفرة بعقل وحكمة لمن أغضبكم أو سبب لكم حزناً. فالتوبة هي اعتراف بالفضل، عميق، تجاه الأشخاص الذين تحبونهم. يجب أن يكون هناك حب للأشخاص المحيطين بكم أيضاً، وللمكان المحيط وللكون بشكل عام. ولابد من القول إن الديانات السماوية هي ديانات الحب والنظر إلى العالم بحب.

لا يمكن أن نعيش حياتنا دون القيام ببعض الأعمال ذات الطابع المختلف وهذه الأعمال لا يمكن أن تنعكس على المستقبل ولا تشكل عقداً كارمية.

إن غضبنا وحقدنا تجاه الأشخاص الآخرين، كل هذا ينعكس على «الكارما» الخاصة بنا. وليست الأعمال من يشكل الارتباطات والأحلاف فقط، بل أفكارنا وعدم الرضا الداخلي وعدم إيجاد الحلول لمشاكل معينة، وعلاقتنا السيئة تجاه أنفسنا. ولنقل إن الإنسان لا يقوم بتصرفات سلبية أو معاقب عليها اجتماعياً، لكن تعيش في داخله الغيرة والحقد والخوف... ولو لم تكن الدولة تضع حدوداً وعقوبات على بعض التصرفات لكان الإنسان قد قام بها فعلاً. وبسبب الخوف فقط يمتنع الإنسان عن القيام بها، لكنه من الداخل مستعد لذلك على الرغم من أنه يعرف خطورتها ونتائجها. مثل هذه اللحظات تشكل أيضاً العقد الكارمية.

تكون أعمالنا أحياناً، حسب وجهة نظرنا إيجابية، وسيئة النية من وجهة نظر الكارما. لسنا محقين دائماً، ومع مرور الزمن فقط وعندما ندرك الحالة التي نحن فيها، نعترف باقترافنا للأخطاء. تكمن المسألة في أن إحدى هذه التصرفات يمكن تقييمها من وجهات نظر مختلفة، من وجهة نظر الكارما، ومن وجهة نظر الأخلاق والعادات السائدة في المجتمع، وغالباً ما تكون التصرفات الأخلاقية سلبية من وجهة نظر الكارما، وحول مسألة ما إذا كان الإنسان يدرك ويعي هذه التصرفات، هناك احتمال لتسويتها.

إذن، القـــانون العـــام للكارما ينص على أنه: «كل عمل نقوم به أو كل فكرة تنعكس على قدرنا ومصيرنا وتؤثر على الوسط المحيط بنا».

كـــل أعمالنا وأفكارنا تنعكس أو تؤثر على الوسط المحيط بنا في الوقت المناسب. وقـــبل كل شيء على حاضرنا ومستقبلنا، في الكنيسة المسيحية هناك مؤسسة «التوبة»، وتشمل التوبة الحقيقية قوة عظمى، وقدرة على بناء المستقبل و«تنظيف» الروح والجسد.

غالباً ما تطرح أسئلة حول كيفية وجود طريقة ما لتغيير «الكارما» وتغيير القدر، ومـــثل هذه الطرق موجودة. الكارما (القدر) ترتبط في كثير من الأمور بنشاطنا وعملنا. وعلى الرغم من وجود لحظات القدر تلك التي من الصعب تغييرها، إلا أن هناك إمكانية دائمة للتخفيف من مفعول أو تأثير حلف «الكارما» القدر.

عـــلى امتداد سنوات طويلة ومن خلال اهتمامي بهذه المسائل في نادي «أريادنا» وفي نقابـــة الأطـــباء الباراسيكولوجيين. بحثنا العديد من الأمراض من وجهة نظر معرفية كارمية. وأحياناً، وعند فحصنا للشخص يتبين لنا بوضوح أن مرضه تطور بسبب تصرف غـــير صـــحيح وبسبب علاقات متبادلة غير صحيحة. وبعد أن فسرنا له في أية ظروف نشـــأت بدايـــات المـــرض لديه، اقترحنا عليه أن ننتقل إلى المرحلة الثانية من العمل مع «الكارما» التوبة عن أخطاء الماضي والعودة إلى اللحظة الراهنة. وفي أحيان كثيرة يستطيع الإنســـان بصعوبة أن يتذكر متى وكيف بالتحديد تشكلت العقدة الكارمية. بالرغم من أنـــني دائمـــاً أصف الحالة التي أراها بالتفصيل. وعملياً وبعد وصفي لتلك الحالة غالباً ما يتذكر المرضى هذه المقاطع من حياتهم. عندئذ نقوم بإحياء كل الأحداث الماضية بشكل كـــامل من أجل أن ننتقل إلى إيجاد حل للمشكلة. وإذا مر وقت ليس بالقصير فإن الحالة تســـتعاد مـــن جديد في الذاكرة مع كل تفصيلاتها. ولكي يتم الشفاء من المرض بسرعة ويتعافى الإنسان لابد من إزالة العقدة الكارمية، ولابد من توبة صادقة من قبل المريض.

لكـــن ليـــس من السهل التخلص من كل العقد الكارمية. وفي واقع الأمر نحن لا نختار الكارما بل نعيد تشكيلها، لأنه لا وجود لطاقة «سيئة» «سوداء أو بيضاء» أو نار

سـيئة أو خـيرة في الكـون. والمهم هو إلى أي شيء تتحول هذه الطاقة وفي أية أفكار وأعمـال وظواهر مادية تستخدم. فغالباً ما يكون من المهم الإدراك أن ما هو ضروري ومفيد بالتحديد هو عادل لكم أو لغيركم. من الصعب العمل على كارما الإنسان عندما لا يكون هناك رغبة تنبع من المريض لتفسير حالته المرضية، أو لا يكون هناك طموح ونية للتوبة. لذلك فإن حل مثل هذه المسائل صعب للغاية كما من وجهة نظر إظهار أسباب عُقد الكارما، كذلك من وجهة نظر إزالتها.

**نحن شرارات الذاكرة العالمية**
**قطع من اللوحات الملتهبة**
**نتصادق مع الصقيع القارص**
**للأعماق الفضائية والوطنية**
**نحن آثمون بالإثم الأخير**
**وآثمون بالإثم الأول**
**نحمل إرثاً عظيماً**
**قادماً من خلال العصور**
**سرنا متعبين كحجاج إلى مكة**
**وفي بغداد وأورشليم**
**وخضعنا للإنسان**
**ووضعنا «محكمة مقدسة» عليه**
**صرخنا من الألم**
**وفقدنا ذاكرة السنوات الماضية**
**نحن مدعوون من الإرادة الخالدة**
**نحمل الحب والخير والنور**
**هامسنا في الزوايا عن المعجزة**
**واخترعناها**
**ولم نكن نرى العالم**
**أيها الناس هذه معجزة**
**وهي في أنفسنا نحن.**

# خط القدر (الكارما) في حياتكم

نحـــن نعـــتقد أن الإنسان لا يولد و«صفحته بيضاء»، فهو عند الولادة يحمل في داخلـــه معـــلومة ما، وهذه المعلومة تتضمن في حقلها البيولوجي عناصر إيجابية وسلبية. وهـــذه العناصر تترك تأثيراً واضحاً على بناء الإنسان وتطور حياته. فلدى أحدهم بمقدار كبير، ولدى الآخر بمقدار أقل.

وعـــادة ما تدرس السنوات الماضية للحياة إما أثناء التأمل وإما باستخدام الطرق التقـــنية النفســـية المـــتعددة، وعلى سبيل المثال، «ريبيفينغ» (طريقة التنفس المستخدمة لتصـــحيح المشاكل التي تظهر في الماضي)، وطريقة إيوغوفسك للجمباز التنفسي وحالة التـــنويم المغناطيســـي، وكذلك التنفس القائم على الأساليب الشرقية والمتبعة في نقابتنا. وعندما يتم التوصل إلى حالة الوعي المتغير يمكن البدء بدراسة الحياة الماضية.

المعـــلم الصامت سار أمامي على الشاطئ الصخري للبحيرة، وفي طرقه العلاجية كـــنت أتبعه دائماً متطلعاً إلى المنظر البانورامي الماثل أمامي. وتصبح هيئة المعلم شفافة، ويفقد الملامح ومن ثم يختفي تماماً في الضباب، وأما الأفكار فعلى العكس، فهي تكتسب وضـــوحاً غـــير عـــادي. يبدو لي أنه أثناء التأمل تماماً، تشكلت الطريقة بمساعدة المعلم بشكل منطقي.

ليـــس علينا فقط تذكر حادثة ما من الماضي، بل النجاح في العودة إليها، والعيش فيها مرة أخرى، والشعور بالناس والجو والخلفية الشعورية. وهذا الاحتمال (المعاناة) يجب أن يتناســـب مع الهدف المنشود. إن التنزه في الوقت المناسب أثناء عملية التأمل يجري في حالة الوعي تلك، حيث تكونون على الحد الفاصل ما بين الحقيقة والخيال، وهنا لا يمكن في جميـــع الأحوال إطلاق العنان للمشاعر والتعبير، بل يجب أن نبقى كمراقبين فقط لما يحدث. والحقيقة إن مفهوم الزمن هنا يلعب دوراً أساسياً.

إن مفهـــوم الزمن لا يقع تحت سيطرة العقل البشري. هو لا شيء، موجود دائماً بغـــض الـــنظر عـــن وعي الناس أو غير مرتبط به. والزمن يمكن مقارنته مع اللامحدود واللامتـــناهي مثل الكون إذ ليس لديه حدود ولا شكل. وفي هذا العالم اللامتناهي يمكن رؤيـــة كل شيء: بناء الأهرامات المصرية ودمار روما، والحملات الصليبية وفتح أميركا والطيران الأول إلى الفضاء ويومنا الحالي الذي نعيش فيه. ومن يستطع فإنه يرى المستقبل أيضـــاً. نحن نشعر بكل شيء في الزمن المناسب، لكن لا أحد سيقول لكم ما هذا ولن يعطيكم إياه «لتلمسوه بأيديكم».

لقد اخترع الحكماء الساعة والدائرة اللامتناهية تماماً كما هو الزمن، فقد قسموه إلى أجـــزاء، والعقرب الذي لا يكل ولا يمل يدلنا على وقت الذهاب إلى العمل ووقت تناول الطعام... والسنة قسموها إلى أجزاء كي نعرف متى نزرع القمح ومتى لا نزرعه. الســـنوات تمضي ونعرف عددها، وتشيخ خلايانا والدم يجري ببطء في عروقنا، ويتيبّس جـــلدنا، وكما قيل في القدم: «نحن ننتظر قدوم الموت عندما ننظر إلى أحفاد أحفادنا». والقـــدر الـــذي لا يـــرحم يحملنا للقاء الواقع في المستقبل. والإنسان يأتي إلى هذا العالم ويذهب منه، والزمن لا يتحرك، تدور الأرض فقط حول الشمس وعقارب الساعة أيضاً. والإنسان يعيش في الزمن بغض النظر إلى رغبته، ولم يسمح لأحد أن يشاهد هذه البنية. وهذا المفهوم مادي وليس طاقة حيوية.

قـــبل الرحـــلة التأمـــلية في الزمن (ببناء خطوط متوازية للحياة، مدرجات الزمن ومدرجـــات الخـــوف)، لابـــد من استيعاب بعض الأساليب السحرية والتي بمساعدتها

ستكونون في ذلك الجو (المكان) الذي تتواجدون فيه لمعرفة الطريق، أي العودة إلى تلك النقطة التي انطلقتم منها.

أثناء الشهيق فاتحاً عيني - أرى الطاولة والقلم وضوء الشموع، ومن ثم أحاول أن أتذكـــر هذه الأشياء كلها، وأثناء الزفير - أغلق عينيّ، منغمساً في الظلام... وأرى من خلال نظرتي الداخلية الشموع والطاولة والقلم عليها.

في بداية الـــ (التأمل) لابد أن تتذكروا ثلاث مواد موجودة في منزلكم أو في ذلك المكـــان الذي تعملون فيه. فإذا كنتم تستطيعون ارسموا دائرة سحرية. وإذا كنتم تؤمنون بالله أقيموا الصلاة في هذه الرحلة. وإذا كان في البيت أحجار ومعادن سحرية فيجب أن تكون معكم. وإذا كان هناك معلم، الجؤوا إليه واستدعوا تلك الأشياء في ذاكرتكم.

أثـــناء الـــتأمل وعـــندما تكونون على حدود الواقع، في حالة الوعي المتبدل، من الضـــروري أن يكون بجانبكم المعلم أو الذي يقوم بالعلاج في المعنى الواسع للكلمة. وفي اللحظات الصعبة عندما تجتاحكم المشاعر أو أن تخرج صور الذاكرة من تحت سيطرتكم، أو عندما يتطلب الأمر اتخاذ قرار ما، ليقف المعلم بجانبكم. واسألوه المساعدة والنصيحة، وليساعدكم كما ساعدكم من قبل في الحياة والعمل. فهذا دعامتكم وتأييد لكم. تظهر أحياناً لدى الإنسان المنغمس بعمق بأفكاره، حالة الوعي المتبدل بشكل عفوي. وعندئذ تبدأ الذاكرة بإعطائه صور السنوات السابقة. فعلى سبيل المثال، حدث مع أحد مرضاي الـــتي روت لي كيـــف أنها في يوم ما وبشكل عفوي غير مقصود قامت برحلة في الزمن وكـــادت أن تعـــود إلى لحظـــة ولادتها. وحدث هذا في أطراف قرية جورجية في أحد أيام طفولتها:

طفـــلة متســـخة في الـــرابعة من العمر تجلس على غصن شجرة وتتناول بعض الحـــلويات وقعت عيناها فجأة على الطريق المؤدية إلى القرية... طريق ترابية طويلة تغرق الأرجل فيها حتى الركبتين. وفجأة تساءلت: «من أين أتيتُ؟». فقادتها ذاكرتها في البداية إلى هـــذه الطـــريق، ومـــن ثم إلى أبعد، وأبعد حتى رأت نفسها مع أطفال رُضَّع مثلها.

وتذكـــرت كل التفاصيل= السهل والغابة والسيارات تسير على الطريق، والقطار الذي يـــنفح دخـــان الفحـــم الرطب، والمدينة الكبيرة مع واجهات المحلات (وفي إحدى هذه الواجهات رأت النجوم والقمر منعكسة عليها فظنتها ألعاباً فأرادت شراءها)، كما رأت صـــالة المحطة والسجادة الموضوعة على الدرج العريض المؤدي إلى غرفة خاصة للأمهات المرضـــعات، ورأت هناك أطفالاً رضعاً مع ألعابهم. وعندما عادت إلى الوراء، إلى الواقع، إلى شجرتها مع الحلويات التي كانت تتناولها، عرفت عندئذ بأنها ستتذكر هذا طيلة حياتها الـــباقية. وبعـــد ذلك، أثناء استغراقها في النوم، عادت بقصد إلى هذه اللحظة وطلبت ذاكرتها الذهاب بها إلى أبعد من ذلك، إلى الطريق اللامتناهية من حياتها. وبعد مرور عدة ســـنوات روت لأمها عن ذكرياتها، وقد أكدت أمها بخوف كل ما قالته: «نعم، هكذا كـــان، كان، لكن... أنت لا تستطيعين تذكره! وما كان عليك تذكره». بالطبع، من الصعب تصديق أن الطفل الرضيع استطاع تذكر أحداث طفولته المبكرة. لكن الحقيقة أن وعينا الباطن يحفظ كل ما يحدث معنا.

والوعـــي؟ يقـــدم في الحالات القصوى أيضاً كمية كبيرة من المعلومات في ثوان معـــدودة. فالكاتب كالينوفسكي أورد في كتابه «الانتقال» مثالاً عن الأدميرال «بوفر» الذي روى أنه عندما تعرض للغرق رأى «الطفولة والصور الجميلة والزمن وانبلاج الفجر والإبحـــار الســـابق بسفينة محطمة، كل هذا رأيته بوضوح، حيث انعكست كل خطوة صـــادرة مـــني أمامي مصحوبة مع إدراكي بصحتها أم عدم صحتها، وبفهمي الواضح لأســـبابها ونتائجها. والعديد من مغامراتي الصغيرة في حياتي والتي في الحقيقة نسيتها تماماً كـــلها ظهـــرت أمام ناظري في وضوح تام». ومرت دقيقتان منذ لحظة سقوطه في الماء وانتشاله منه. وهذا يعني السرعة القصوى وفوق الطبيعية لمرور الوعي.

ولحـــل العقد الكارمية للماضي يجب علينا أن نبني خطاً للحياة. ولكي نبني هذا الخـــط يكفي أن نتصور ونتذكر ونرى أو نشعر بلحظتين من حياتنا - الراهنة والماضية. وتمريـــر خط مستقيم (ومنحني) من خلالهما، وهذا سيكون طريقاً خارج المكان، الطريق

في الوعي، ونتابع تمريره في الماضي اللامتناهي والمستقبل اللامتناهي. ولوضع النقطة الأولى من الأفضل تذكر اللحظات المضيئة والسعيدة والمليئة بالمشاعر، حاولوا تخيلها بوضوح قدر الإمكان. وحاولوا أن تبعثوا من جديد في ذاكرتكم تلك الحالة المعنوية وحالة المحيطين بكم والنظر إلى أنفسكم من الجانب الآخر. أما النقطة الأخرى - فهي اللحظة الراهنة، خصصوا في الفراغ مكاناً ما يناسب وضعكم الحالي. اشعروا بهذه النقطة. وبعد ذلك وحّدوا هاتين اللحظتين الراهنة والماضية، بخط واحد، ادخلوا فيه وتعودوا عليه، واشعروا بنبضه.

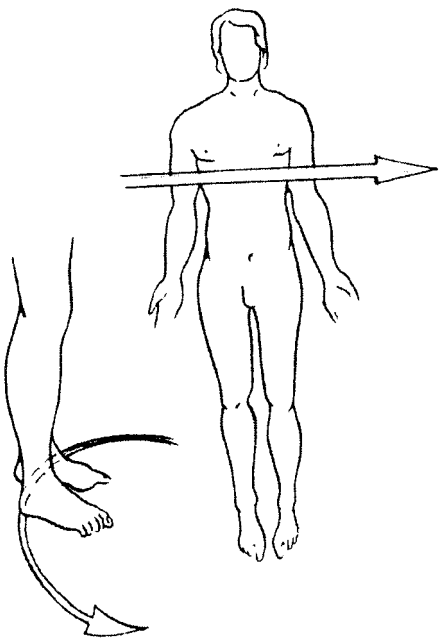
ولتمر أمام نظرتكم الداخلية صور الأحداث الماضية، لا تولوا اهتماماً خاصاً إلى أية واحدة منها، وابقوا كمراقب محايد. أعيدوا هذه الطريقة لمرات عديدة، وتدربوا عليها. لابد من الانتباه إلى ضرورة أن يتم هذا الأمر من دون توتر. المهمة التالية هي إيجاد البقع المظلمة في خط الحياة. وقبل البدء أعطوا لأنفسكم راحة قليلة لرؤية تلك البقع المظلمة في خط الحياة. عندئذ تظهر كل الأحداث الكارمية السلبية على الخط كبقع مظلمة.

إن الوصف الوارد ذكره سابقاً - ما هو إلا جدول عام - وخط الحياة لا يجب بالضرورة أن يكون مستقيماً، فهو فردي تماماً كما أنتم. ولكي تتصوروا هذا الأمر بوضوح أكثر. وضعنا في هذا الكتاب (ملاحق إضافية) بيّنا فيها خطوط الحياة التي قام برسمها المتدربون الذين يعملون معي (الرسم ٢-٥). ومن الطبيعي أن لا تتوافق تلك الخطوط مع خطوط حياتكم الخاصة.

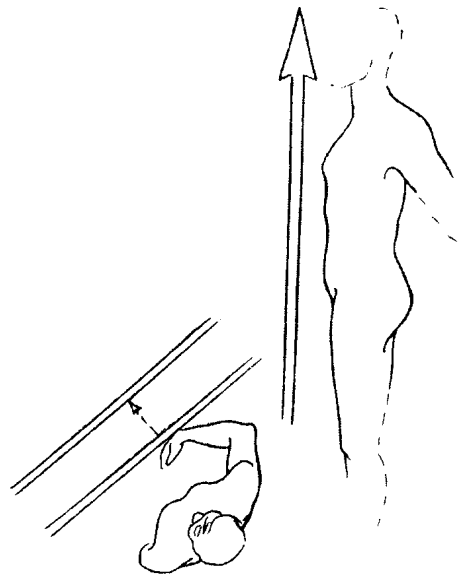
وعند ممارسة التأمل تستطيعون ليس رؤية بل سماع خطكم في الحياة، كالجرس الرنان أو الشعور بمكانه الفراغي، شاعرين بعمق بتلك النقاط واللحظات الحياتية التي تمر من خلالها الخطوط.

في الفراغ، وبالنسبة لكم، يمكن أن يظهر شكل خط حياتكم ذهنياً في أي مكان - في الخلف، في الأمام، على الجانب منكم، ويمر عبر جسدكم أو يمر عبر خصوصياتكم

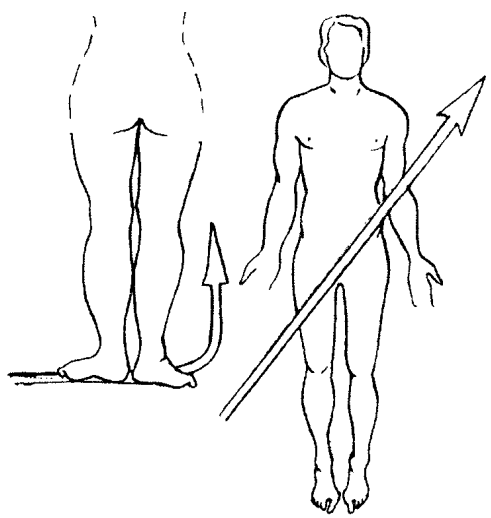
أو يكون أقرب إليكم، وبعد ذلك، يمكن أن تكون له زاوية انحناء، ويمكن لخطوط الحياة أن تأخذ شكلاً حلزونياً، تمر من اليمين إلى اليسار، أو من اليسار إلى اليمين، ومن الأسفل إلى الأعلى أو بالعكس، وفي الأمام، والخلف، وكل هذا فردي تماماً ويتعلق برؤيتكم فقط. ويمكن أن تتحول أحياناً إلى شكل هندسي. ومن خلال خط الحياة الذي قمتم برسمه يمكن أن تعرفوا الكثير من الأشياء عنكم.



**الرسم ٢ – أ) خط الحياة موازٍ للأرض ويمر على مستوى الصدر.**
**ب) خط الحياة ينحني إلى الأسفل.**



الرسم ٣ – أ) خط الحياة يتحرك إلى الأعلى ويرتفع عن الأرض.
ب)خط الحياة يمر من أمامكم.

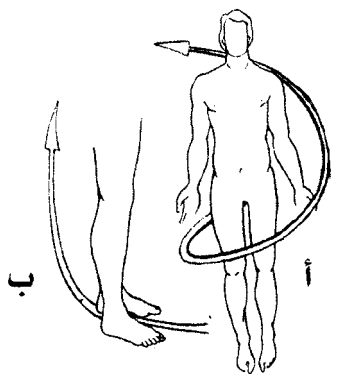


الرسم ٤– أ) خط الحياة يتحرك إلى الأعلى.
ب) خط الحياة يلامسكم أو أنكم تقفون عليه.

في الرسم ٢، يمر خط الحياة بشكل متوازٍ مع الأرض وعلى مستوى الصدر، وهذا يعني أن الماضي والمستقبل مستقرين. وهذا الخط يمكن أن يبتعد عن الإنسان، لكنه يمكن أن يتلامس معه. فإذا رسمتم مثل هذا الخط فهذا يعني أنكم لا تتوقعون من المستقبل أية تغييرات والحياة تسير برتابة دون أية اهتزازات (كم هي مملة حياتكم يا سادة!). خارجياً يبدو كل شيء منتظماً، لكن من ناحية أخرى هذا الاستقرار يولد الخمول والكسل وفقد الاهتمام بالوسط المحيط بكم. وعدم الرغبة في تغيير أي شيء في داخلكم وعدم الاعتقاد في إمكانية حدوث تغيير ما نحو الأفضل.

في الرسم رقم ٤ إذا كان خط الحياة في أي مستوى منكم يمر من اليسار إلى اليمين أو من اليمين إلى اليسار باتجاه الأعلى. هذه الحالة يمكن القول عنها أنكم تنظرون بعين التفاؤل إلى المستقبل وتنتظرون تغييرات جيدة. وقد تكون هذه الإشارة دافعاً محفزاً للتحليق.

في الرسم رقم ٣ A – إذا كان خط الحياة يتحرك نحو الأعلى، لكن أثناء هذا يكون عمودياً بالنسبة للأرض، فإن هذا يدل على أنكم تقيّمون الوسط المحيط بكم بشكل غير متساوٍ. وتنتظرون من المستقبل الكثير جداً! حاولوا أن تقيموا الوضع بشكل أكثر صحة، وتعلموا أن تفرحوا من اللحظة الراهنة للحياة، وتقييم كل ما لديكم. ولتحقيق طموحاتنا الحياتية لابد أن تبذلوا جهوداً أكثر.




الرسم رقم ٥ – أ) خط الحياة يأخذ شكلاً حلزونياً وأنتم موجودون داخله. ب) خط الحياة يمر على مستوى القدمين.

في الرسم رقم ٥ A - إذا كان خط الحياة يأخذ شكلاً حلزونياً وأنتم موجودون داخله فإن هذا يعني أنكم تعطون أهمية كبيرة للماضي، ومن جديد تتوجهون دائماً إليه. لا تحـــاولوا القيام بذلك. فهذا ضياع كبير وغير مفيد لطاقاتكم الداخلية! لأنكم تُحيون العـــالم الماضي. إن النظر إلى الماضي يعطي القوة ويدفعنا لتذكر أشياء جيدة واسترجاع خبرات حياتية هامة ومعايشات واضحة من جهة، ومن جهة أخرى فهو يزيل، كما قلت ســـابقاً. مجموعـــة الطاقة، ويعرقل تحركها وأحياناً لا يسمح بالمضي إلى الأمام، وخاصة عندما يكون الأمر متعلقاً بأشخاص آخرين: كاستغلال إمكانياتهم ومشاعرهم وطاقاتهم. وليـــس عبثاً أن أحد الحكماء قال: «من ينظر إلى الماضي ينظر إلى المقبرة». تذكروا، هل مـــن الممـــتع لكـــم أن تختلطوا مع الناس، وتستمعوا إلى أحاديثهم التي تذكركم دائماً بأســـطوانة مبتذلة وتافهة، وهؤلاء إما أناس معمرون لم يعد بإمكانهم إيجاد واقع جديد، وإمـــا أناس أقل عمراً لكنهم كبار في السن يعيشون على ذكريات الانتصارات البيضاء والتمســـك بالســـلطة والجمال والمواهب... وكل هذا يقلل بالطبع من مكانة الإنسان. لذلك حاولوا دون ضرورات خاصة وقدر الإمكان التقليل من العودة إلى الماضي ووجهوا مشـــاعركم كلها وانتباهكم إلى اليوم الحالي وتعلموا العيش كما هو موجود حالياً وليس إرجاع الأحزان السابقة في الذاكرة. وتذكروا: لقد تغيرتم منذ زمن بعيد، وكذلك جميع مـــن يقف بجانبكم، وبالتالي تغير العالم المحيط بكم. وعلى الرغم، كما يقال، من أن سر الحياة الطويلة هو بمثابة ذكريات حول لحظات النشوة الروحية والسعادة والنصر.

في الرسم رقم ٣ B- إذا كان خط الحياة يمر أمامكم (إلى الأمام، إلى اليسار، إلى اليمين، إلى الأعلى، إلى الأسفل)، فإن هذا يعني أنكم تريدون التخلي عن أنفسكم وتقريباً عدم الاهتمام بخبراتكم السابقة. ومن جديد تقترفون نفس الأخطاء. لذا من الممكن تماماً أنـــه عـــليكم أيضاً الهجوم على الجرافة أي اقتحام المخاطر. كونوا متيقظين وتعلموا من أخطائكم إذا لم تستطيعوا التعلم من أخطاء الآخرين. وتؤكد التجارب أنه إذا كان خط الحيـــاة يـــتحرك في الاتجاه المعاكس (على سبيل المثال، عبر الكتفين، خلف الظهر بعيداً

عنكم)، فإن هذا يعني الطموح للانغلاق على أنفسكم في أفكاركم وذكرياتكم. حاولوا في هذه الحالة أن تتقبلوا التغيرات الحاصلة معكم بموضوعية أكثر.

في الرسم رقم ٢ B - إذا كان خط الحياة منحنياً إلى الأسفل فإن هذا يعني أنكم لا تعيشون أفضل أوقاتكم ولديكم القابلية للتشاؤم ولا تنتظرون هدايا من مصيركم. لا تفقدوا الأمل ولا تتشاءموا! خط الحياة ليس بنية جامدة، فهو يتغير معكم ومع مزاجكم وأحاسيسكم، وتذكروا: أتيحت لكم إمكانية عظمى في أي وقت وبفضل إرادتكم وانفعالاتكم الروحية (الحب والتوبة ومغفرة العدو) لتغيير مصيركم.

وإذا كان خط الحياة يلامسكم أو أنكم تقفون عليه بأرجلكم (الرسم رقم ٤ B)، فإن هذا يعني أنكم تؤمنون بطريقة حياتكم الواضحة والمفهومة بالنسبة لكم. وإذا كان الخط بعيداً عنكم فإن هذا يمكن أن يشير إلى: ١- بعض من عدم الثقة تجاه الطريقة أو عدم فهمها بشكل كامل. أو ٢- المخزون الفلسفي للعقل والقدرة على رؤية النفس من جانب آخر. ابحثوا عن الجواب في قلوبكم.

إن خط الحياة الذي يمر على مستوى الوجه أو الصدر (الرسم رقم ٢ A) يشير إلى التفكير المجرد وإلى المخزون الرياضي للعقل وإلى كل ما تضعونه من آمال كبيرة على شخصكم.

خط الحياة الذي يمر على مستوى القدمين (الرسم ٥ B) يشير إلى أن الإنسان في أغلب الأحوال يستند إلى قدراته وإمكانياته الفيزيائية.

خط الحياة يمكن أن يكون رفيعاً أو غليظاً، وكلما كان أوسع أي يحتل مكانة أكبر في الفراغ المحيط (أحياناً يتوحد معه) كلما كان ارتباط وتعلق الإنسان بالعالم المحيط أوثق واجتماعياً أكثر، غالباً ما يبدو الناس من الخارج سعداء واجتماعيين، لكنهم من داخلهم يشعرون أنهم وحيدون ولا يسمحون بتدخل أحد في شؤونهم الخاصة لذا لا عجب في أن «روح المجتمع» ترى فجأة خطها في الحياة دقيقاً وشفافاً.

إذن، كـــم رأيـــتم، إن خط الحياة خط فردي شخصي بحت: فهو يخص شخص واحـــد فقط على الرغم من أنه يخضع لبعض القواعد العامة. الانغماس التأملي في الماضي والعمل على بناء خط الحياة يعطيان تأثيرات رائعة حقاً.

يمكن رؤية خط الحياة الأكثر وضوحاً أثناء «فيلم التنويم المغناطيسي» عندما تعمل مـــع أناس يملكون تصورات بناءة وذاكرة تصويرية رائعة، وأتذكر إحدى هذه الحالات أثـــناء عملي. فتاة في السابعة عشرة من عمرها تتلعثم في كلامها كثيراً. تدخل في حالة الغيـــبوبة بعـــد أن شرحنا لها ماذا يعني خط الحياة، استطعت إرجاعها إلى لحظة الولادة ودخلت في حالة الغيبوبة فاتحة عينيها وروت بحرية كل ما تراه. رأت نفسها طفلة، الأم وأشخاص برداء أبيض. وكانت حدقتا عينيها جامدتين وتخشبت يداها. وطلبت منها أن تتصور أننا نسير على خط الحياة، وأثناء ذلك أعطيتها استراحة قصيرة: «مع كل خطوة أنـــت تكبرين! نحن نرى كل اللحظات المرتبطة مع تلعثمك في الكلام!» سرنا في القاعة وسط طلابي - والحاضرين من المهتمين وعندما وصلنا إلى عمر سنتين وشهر واحد. رأينا سوية حاجزاً معتماً. وسألتها: «كم هو عمرك؟» - «سنتان»، «أين أنت؟» - «أنا في عربتي الصغيرة». عينا الصغيرة كانتا مفتوحتين، ورأيت بعض التوتر فيهما. «ماذا ترين؟» - «كلـــباً». «هل هو كبير؟» - «نعم» - «هل يعوي؟» - «لا»، «أتخافين منه؟» - «نعم». «كلب لا يعوي لا يجب الخوف منه، مرري يدك عليه» حركت يديها وبدأت بتمريرها على جسمه. «الكلب جيد طيب ووفي». ضحكت الفتاة وسرنا بعد ذلك على خط الحياة أكثر. وتقريباً عندما وصلنا إلى عمر ٨ سنوات اصطدمنا بحاجز آخر. كانت الدموع في عيني الفتاة، وشفتاها ترتجفان. سألتها ما يحدث. «ماتت جدتي التي أحبها». رجوتهـــا أن تشـــعر وتحس بها وطلب مغفرة جميع الأحياء والأموات وتمني السعادة لهم. وبدأت العتمة بالزوال، ونحن نسير أكثر وكانت تكبر مع كل خطوة، ظهرت العديد من الـــتوترات التي استطعنا إزالتها: الخوف أثناء الامتحانات، المعاناة الشخصية، ومن جديد الامتحانات... بعد «رحلتنا»، التي استمرت عشرين دقيقة، حُلت مشكلة التلعثم تقريباً. ولازالـــت بحاجة للكثير من العمل: التشريح اليدوي لإزالة التشنج العضلي، وتدريبات

خاصـــة لتـــنمية عضلات أعضاء النطق، عمل طاقة حيوي، الدخول في حالة الغيبوبة، والأهم إعداد مناعة نفسية لدى المريضة. إذ إنها حساسة ويسهل التأثير عليها.

وكمثال آخر أيضاً أريد أن أقص عليكم رواية إحدى مريضاتي وطالباتي التي لديها القـــدرة على الدخول في حالة الغيبوبة وأثناء ذلك الوقت الذي ترى فيه الصور واضحة ومرئية عبر ذاكرتها.

## الكرة السحرية

«كنت أعتقد دائماً بوجود القوى الغيبية والحيوات الماضية. إلا أنني لم أكن مهتمةً شخصـــياً بعالم الأسرار... إلى أن اشتد مرضي منذ سنة تقريباً، وهذا المرض كان يسبب لي آلامـــاً مبرحة منذ الصغر. ولم يفدني العلاج والأدوية التي كنت أستوردها من الخارج ولم تعطني أية نتائج تذكر. ورغم أنفي أصبح الشك يتسرب إلى أفكاري، ماذا لو أن هذا المـــرض ســـببه تأثير خارجي؟ أهو خلل أو لعنة... هكذا كنت أبدو عندما كان أطباء الأمراض الباطنية يستقبلونني.

- ممَ تشتكين؟

= أولاً ، حـــنجرتي، هـــل تسمعون صوتي؟ وهذا ليس الأسوأ بعد. فأنا منذ أيام خرجت من المشفى، وأوتاري الصوتية لا تتجاوب معي أحياناً، علماً أنه ليس هناك سبب واضح لهذا. وبعبارة أخرى فقدت صوتي من كثرة الصراخ (أو أن أحدهم قد أحرق رقبتي).

- احكي لي عن هذا بالتفصيل أكثر.

= أنـــا أعيش وحيدة، لست بطفل ولا جرو صغير. أعيش في شقة منفردة. ومنذ أســـبوع تقريباً وفي منتصف الليل شعرت بالخوف من العتمة والوحدة، وخيل إلي وجود شيء ما ينذر بالسوء. مساءً وعند خروجي من الحمام أضأت الأنوار والتلفاز ونظرت إلى الخزانة وتحت السرير. ولم أجد شيئاً يدعو للقلق. فهدأت قليلاً.

-كم هو عمرك؟

= ثلاثون

- منذ زمن وأنت تعيشين وحيدة؟

= سنتان ونصف، بعد موت والدتي.

- لأي شـــيء تـــرجعين السبب في سوء صحتك؟ ربما تذكرين المرة الأولى التي شعرت فيها بتوعك في صحتك.

= آه، هـــذا أتذكره فعلاً. منذ سنة تقريباً في بداية الصيف، قررنا أنا وصديقاتي ركـــوب الـــزورق. في البداية سار كل شيء على ما يرام. كنا نقف على متن الزورق ونســـتمتع برؤية الشواطئ الخضراء الجميلة، اقتربت من حافة الزورق وانحنيت نحو الماء فانـــتابني شـــعور غـــامض. كأن هناك من يضغط على رقبتي. وشعرت وكأنني أصبت بالجـــنون. وأحسســـت بضـــغط شديد على حنجرتي حتى كدت أختنق. وعندما رأتني صديقاتي على هذه الحال قمن بإبعادي عن الحافة، وشرعن يسألنني ماذا حدث، إلا أنني كنت قد فقدت صوتي تماماً ولم أستطع قول كلمة واحدة. لكن ليس هذا المهم. فخوف فظيع جعل ركبتيَّ تنحنيان. وكأن غولاً خرج من الماء وانقض عليّ.

- وبعد ذلك حدث توتر شديد؟

= نعـــم، ولم ألمس أي تحسن على الإطلاق من جميع من توجهت إليهم. وأنت أملي الوحيد والأخير.

- أرى بقعة مظلمة في خط حياتك. يجب أن تساعديني على رؤيتها بشكل أقرب وبتفصيل أكثر.

= وماذا يتطلب مني ذلك؟

- يعجبني حسمك للأمر. سنقوم الآن بجلسة تأمل على طريقة «بناء خط الحياة»، اجلسي براحة تامة واسترخي.

بعد هذه الكلمات أشعل شمعة وكان يقف على مسافة متر ونصف مني، وأصبح يرسم دوائر وأشكال غامضة. وكانت مهمتي تنحصر في تركيز نظري على الشمعة وتتبع مسير شعلتها باهتمام.

لقد بهرني لهب الشمعة، وبعد برهة لم أعد أحتمله، فأغلقت عيناي وعندها فقط بدأ جسمي يرتاح حقاً. وجاءني صوت الدكتور من بعيد.

الجسد مسترخٍ... التنفس منتظم وهادئ. الآن ليس هناك أحد غيرك... فوقك سحابة سوداء لا متناهية، مليئة بملايين النجوم الذهبية! انظري إليها، فهي متلألئة! وتتغير ألوانها، تشتعل وتنطفئ من جديد. وتنطلق منها أمواج حارة. أنت تشعرين بها! ويتسرب إلى يديك وقدميك دفء، وترتفعين عن الأرض وتحلقين في اللانهاية، للقاء النجوم! وهي تجتذبك وتدفئك! المليارات من النجوم الذهبية والدافئة! أنت تطيرين تجاهها للقاء الدفء... الفراغ اللامتناهي والعميق والدافئ! تشعرين بالدفء الموجود في النجوم وترتفعين بانسجام إليها. وهذا سهل ومريح لك.

من الممكن أن تكون مخيلتي قد ساعدتني في هذه اللحظة، أو أنني فعلاً قد دخلت في الغيبوبة، لكن يديَّ توقفتا بالفعل عن الإحساس. ولم أشعر بهما، وأصابني دوار خفيف وبعد هذا انقطاع زمني قصير في أفكاري. ترافق الشعور بالطيران مع عبء ثقيل في الكتفين والصدر، ومن ثم... اختفى جسدي تماماً، وأما أنا فقد انغمست في نوم عميق وهادئ...

أنت تقتربين من النجوم، لكنها تبتعد عنك وتختفي، في البداية تختفي النجوم الصغيرة جداً والبعيدة جداً. ويحلق جسدك منعدم الوزن بخفة في الكون! بعد ذلك تختفي النجوم الباقية وسرعان ما يبقى أمامك ظلام لا قرار له. أنت تحلقين في اللانهاية وتستمتعين بالراحة! والآن ترين ثلاثة خطوط! ثلاثة خطوط واضحة في السماء اللامتناهية! انظري بتمعن إليها! الخط الأول - هو سُلّم الزمن! أترين؟ بدايته قد تكون في

اللانهاية، وأما نهايته فهي في المستقبل البعيد، قاطعاً الكون وكل الحدود! والزمن لا متناه ولا يُدرك!

الخـــط الـــثاني - سُلّم الخوف! انظري - فهو مليء بالعديد من النقاط السوداء. وهذه مخاوفك، كل ما تخافين منه قد دخل في حياتك التي يسممها. وأخيراً الخط الثالث وهـــذا هو خط الحياة! وعلى هذا السّلّم تم رسم كل تصرفاتك في خط واحد وأفكارك وأحلامك وإخفاقاتك ومشاعرك وإنجازاتك...

وأمـــا الآن فكوني متيقظة! متيقظة جداً! في السماء السوداء تبدأ النجوم بالظهور مـــن جديد! نجمتان متلألئتان بشدة! واحدة منهما هي بمثابة نقطة ماضيك! تذكري أية حادثة من طفولتك، وهي هناك ضمن هذه النجمة المشعة المتلألئة! النقطة الثانية هي بمثابة يومـــك، نقطة اللحظة الراهنة وأنت موجودة داخلها الآن. وأما الآن مرري في تفكيرك خطاً عبر هاتين النجمتين... ويجب أن يكون هذا الخط مستقيماً. وهذا الخط هو خط حياتك.

دارت السماء من فوقي كأسطوانة كبيرة. وأما خط الحياة... فلم يكن له أثر... وعـــادت الأسطوانة من جديد، وهناك قوة غير مرئية تجذبني إليها أقرب وأقرب. فجأة، ودون تدخـــل مـــني شـــدت انتباهي مجموعة من النجوم الموجودة في وسط الأسطوانة. وتوزعـــت في انـــتظام محدد. وهذا ذكرني آه نعم... تعويذة حصلت عليها من جدتي! جواهر مصنوعة من جلد الخروف الأسود الناعم شكلت برج الجدي. برجي أنا.

وجـــاء ضـــوء أزرق مستقيم من النجوم. وظهرت ببهاء على جبين الجدي نجمة مزدوجة عليها حصان الكميت. ومن خلال هاتين النقطتين امتد فجأة خط ذهبي طويل ورفيع يشبه الوتر. وقطع الخط مدار الجدي واختفى في ضباب العوالم الأخرى!

الآن نـــبدأ بالانزلاق على خط الحياة إلى الوراء، إلى الماضي البعيد. أنت الآن في مرحـــلة الشباب. في الطفولة وتبحثين عن البقع المظلمة في الخط الذهبي. ابحثي عن هذه الـــبقع وما إن تجديها انتقلي إلى سلم الخوف! انظري ماذا حدث في خط الحياة. في أي

زمـــن وما هو سبب وجود الخوف في روحك تاركاً علامة على خط الحياة على شكل عقدة كارمية! تتزلق على خط الحياة ونبحث عن البقع المظلمة!

و لم يحـــدث لي أي «انزلاق»، وخط الحياة دار في دائرة وتحول بسرعة البرق إلى كـــرة متلألـــئة ظهرت في داخلها رؤيا غير واضحة. وهذه الرؤيا هي إما عدو عنيف كالحصان الجامح في مرج تحت أشعة الشمس، أو أنني بدأت أميز بعض الوجوه المعروفة أو أشباح خيالية... وفجأة بدا أنني أصبحت قريبة إلى الكرة وسرعان ما شعرت بتوترها القوي جداً. وهنا بدأ شيء ما!!! قوة مخيفة، وبالتحديد عاصفة هوجاء غمرتني وجذبتني داخل الكرة المتلألئة. يا إلهي! هذا الكابوس الذي بدأ منذ قليل لم أره في حياتي أبداً.

شـــعرت بألم فظيع في جسدي. لم أستطع أن أحرك يدي ورجلي، ورأسي كان مضـــغوطاً بإطار ما واستقر في الظلمة المعتمة، بذلت جهوداً غير معقولة لأخرج من هذه الظـــلمة الخانقـــة الحارة، لكن العذاب استمر. وشعرت باهتزاز غريب، لم يكفني الهواء، وأردت أن أتـــنفس لكنني لم أنجح في ذلك. وفي الوقت ذاته شعرت بنبضات تدعوني إلى السير إلى الأمام، إلى الأمام، إلى الأمام... أردت التخلص من هذا، فقد كنت بحاجة إلى الهواء، والنور، وكنت بحاجة لأن أعيش!!! وهنا بدا لي شعاع نور، فالنبضات التي كانت تدفعـــني أصبحت محسوسة أكثر... بذلت جهوداً إضافية وتخلصت من الظلام الحالك. ولفـــح الهـــواء شعبتي القصبية وصرخت بقوة... متعرضة من جديد للرجفة، وهذا كان صراخ الطفل الرضيع.

حـــول فتيـــلة الشمعة انتشرت البقع على الستائر الثقيلة، وخلف درفات النافذة النصف المفتوحة ظهر القمر. ومسكني رجل بشعر مستعار أجعد وفي مئزر أبيض وكنت في حوض معدني مليء بالماء.

وحملتني العاصفة الهوجاء إلى بعيد، إلى مركز الكرة التي تعج بالأحداث!

أنـــا في العربة... تجرها الأحصنة... أنا وصديقتاي وقعنا في الهاوية... يا للهول، ضربة مخيفة، ظلام.

وأنا من جديد في ظلام وحر وضيق. إلى الأمام، للقاء النور والهواء! كم مرة تكرر هـــذا الأمر؟ مرتان أم ثلاثة؟ خارت قواي... لكن ها هي القوة التي حملتني بسرعة فائقة إلى الأمـــام، بـــدأت تضعف. وأنا لم أحلق بشكل عنيف في المجهول. وتباطأت الحركة والأحرى قد توقفت. وصار بإمكاني أن أنظر ما حولي.

وتـــركني الهواء القادم من مدار الجدي... على سطح السفينة المبحرة بشراعين في المحيـــط العاصف. الأرض مازالت قريبة، وكان يجب الابتعاد الآن عن الصخور المميتة. والسماء المعتمة غطتها الأشعة الرصاصية المنخفضة. كنت أرتدي رداءً قديماً مصنوعاً من شرائط ناعمة ولؤلؤ. وبالقرب وقف رجل أسمر ضئيل ذو نظرات متوترة هاربة. وسرعان ما أحسست بكراهية غير مفهومة تجاهه.

بدأت العاصفة، الأفضل أن تذهبي إلى غرفتك.

دعـــني في سلام، أيها القبطان، جاوبته وأنا أرتجف. وتجمدت من المفاجأة، صوتي كان نقياً عالياً منتظماً وبدا لي كما لو أنه غير معروف لي. هز القبطان كتفيه وذهب.

ارفعوا الشراع! دوّى صوته في ذلك الصمت.

نظرت إلى خط الأفق المختفي وراء ستار الضباب. وهب الهواء بقوة دافعاً السفينة إلى أن تحيـــد عن طريقها. وأنا تشبثت بما لدي من قوة. وتبلل الرداء بالرذاذات المالحة. والتصقت الشرائط الناعمة برقبتي ويدي. ومن جانبي تقريباً ظهر من جديد شخص ضئيل كريه (غير محبب):

الأفضل أن تذهبي.

اذهـــب إلى الشيطان! صرخت بما لدي من قوة، وبسبب جبنك سنفقد السفينة! ولكن إذا ذهبت إلى قاع المحيط فسوف أكون سعيدة حقاً!

وتحولت الأحداث بسرعة غير معقولة. فكل شيء انتقل من مكانه وبدأ بالدوران تمامـــاً كما هي العربة الدوارة. وبدأت العاصفة تشتد وتقوى. والغيوم السوداء والمرعبة

كادت أن تلامس عارضة الصارية في السفينة. وأصبحت ترتفع على الأمواج أو تهبط إلى أسفلها، وفي هذه اللحظات كادت روحي أن تذهب وخذلتني ركبتاي...

صرخات القيادة، وصوت القبطان وصفير الريح وضوضاء المطر، كل هذا انغمس في اللعلعة الوحشية للمحيط الهائج. وفجأة دوى صوت مليء بالرعب.

الهولندي الطائر!

وخيل إليّ أنه للحظة واحدة خيم الصمت في المكان. حتى أن المحيط بدا لي وكأنه قـــد خرس أو صمت تماماً وكان مجرداً من أية رؤية. وتعرضت الأشرعة المتوترة للهواء والأمواج العنيفة وسارت في اتجاهنا سفينة رائعة وبالكاد تلامس المياه.

وهنا انفجر الصمت بزعيق وعويل متعدد الأصوات صدر عن القيادة وردد الناس المرتعبون: غول المحيط.. ومن بين الأشباح عند مؤخرة السفينة رأيت شكلاً ضئيلاً معروفاً لي. وشق القبطان طريقه إلى متن السفينة متمسكاً بالمرساة، وكان يربط بحزامه كيساً من الخيـــش، والذي يحفظ به عادة صندوق السفينة: «أيها اللئيم!» - مرت هذه الكلمة في خاطري بسرعة - جبان! لكن لن أسمح لك بالهرب، قاذفاً بالسفينة إلى المصير المجهول!».

إلى الوراء!!! - صرخت عليه بصوت عالٍ. متعثرة برداء ثقيل، وعلى متن السفينة المبلل والمتزلق زحفت قاطعة عليه الطريق. ورماني بألواح الخشب مرات عديدة لكني على كل حال اقتربت من هذا اللئيم. وأصبحت أسناني تصطك من الخوف، والبرد والجليد.

وأخـــيراً اقـــتربت منه كثيراً. ولكنه لم يلحظني، حيث كان اهتمامه ينصب على القارب الذي أنزله إلى الماء. مالت السفينة بحدة إلى اليسار. وتجلى ظهر القبطان أمامي، لا أعرف ما الذي أعطاني القوة والحزم، حيث أمسكت بمادة ثقيلة ظهرت فجأة بين يدي وبقـــوة رهيبة ضربته على رقبته، وقد قذفتني موجة هائجة إلى الناحية الأخرى من المتن. وعندما استيقظت ساعدني أحد البحارة.

في ذلـــك الوقـــت الذي كنت فيه منغمسة في صراع مع القبطان. اقتربت سفينة «الهولندي الطائر» من قاربنا كثيراً، وكان المتنان «السفينة - الشبح» قريبين جداً بحيث

بـــدا لي أنـــه يمكن ملامسة المتن الآخر باليد. عندما فتحت عيني رأيت صديقنا المشؤوم على المتن.

ورُبِطَ ذلك الشخص على سارية «الهولندي الطائر» بحبال غليظة وقوية. وكانت هناك لمبة مشعة فوق رأسه. وما إن عادت السفينة حتى وقع الضوء على الوجه... ونظروا إليّ بعيـــون غائرة فارغة وتكشيرة قاسية من جمجمة يابسة ناشفة، وصرخت مرتعدة من الرعب. وبدأت عندي نوبة من السعال الصامت غير المسموع.

طـــارت سفينتنا للقاء الموت. السواري مكسورة. ومتن السفينة مليء بالماء. لكن فجأة... وبانت السماء المليئة بالنجوم من خلال الغيوم. وأضيء برج الجدي من الأعلى ببلادة باردة. وفي تلك اللحظة أنيرت على سفينة «الهولندي الطائر» أنوار إيلما القديس، ودوّى صوت مساعد القبطان بسرور:

هـــذه إشارة خير. «الهولندي الطائر» أشعل الأنوار. لقد نجونا. وفي البعيد ومن حولـــنا لاح ســـطح المحيط. وأصبحنا نرى الأشرعة التي حملتنا عليها العاصفة وكادت أن تقتلنا.

وأعطـــى مساعد القبطان أوامر واضحة وصريحة إلا أن السفينة لم تتجاوب معه جيداً. وهنا ومن مكان ما من اليسار حلقت موجة عملاقة وعندما ارتفعت قليلاً، حملتنا عـــلى الصخور المميتة! ونظرت إلى الوراء وأنا متمسكة بالدرابزين: اختفت «الهولندي الطائر»، وكأن النور الساطع من النجوم قد طلى سطح الموجة بالفضة. وهدأت العاصفة فجأة. وبدأت عندي من جديد نوبة السعال التي سببت لي ألماً فظيعاً في حنجرتي.. وعلى الأرجح فقدت وعيي.

وبدهشة وجدت أمامي مباشرة باب الغرفة الأبيض. وتخدّرت رقبتي من الوضعية غـــير المـــريحة. وأدرت رأســـي بصعوبة. كان الدكتور يجلس على كرسيه تجاهي تماماً ويبتسم. واحترقت تقريباً بلهيب الشمعة.

والآن قصي عليّ كل ما رأيته. وحان الوقت لإزالة العقد الكارمية السلبية من جسدك.

هـــذا يشبه السحر أكثر، لم أعش مثل تلك اللحظات في حياتي أبداً. وبعد ذلك رويت بالتفصيل كل ما رأيته وأطلعت الجميع على تعويذة جدتي والتي لم أفترق عنها أو لم أتركها مطلقاً، كان الطبيب يبدو جدياً. ونظر إلى التعويذة باهتمام كبير وسمع روايتي غير المعقولة.

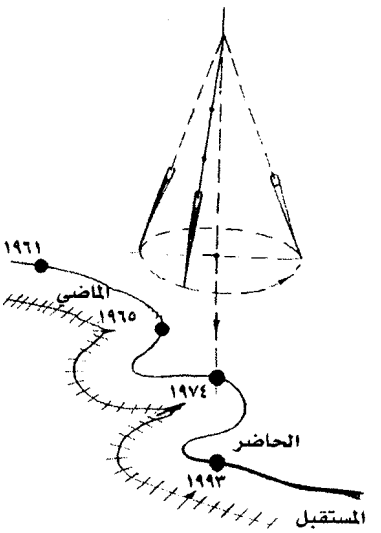
بالمعايشـــة الواضحة لأحداث الماضي الكارمي، والرواية الصادقة ومغفرة العدو، تخلصـــت هذه المرأة مجموعة من الآثام في نفسها (قتل القبطان بضربة على رقبته)، والتي انتقلت إلى حياتها الراهنة، وكذلك تخلصت بنفسها من مرضها المزمن.

## سُلّم الزمن

يســـير سلم الزمن موازياً لخط الحياة، ولبناء هذا السلم انقلوا خط الحياة ذهنياً في الفراغ على ورقة، وضعوا عليه نقاطاً ترمز إلى لحظات ماضيكم وحاضركم ومستقبلكم. وحـــددوا ســـنوات التقويم، وبهذا الشكل تحولون خط الحياة إلى سلم الزمن، ومدّوه إلى الماضي اللامتناهي والمستقبل اللامتناهي. وباستخدام هذا السلم يمكنكم تحديد زمن ظهور المشاكل الكارمية المتعددة.

باتباع ليس التأمل فقط، بل الأساليب النظرية المحركة، وهي استخدام الرقاص أو الإطـــار عـــلى سبيل المثال، والتي ستعمل مع سلم الزمن الخاص بكم، (الرسم رقم ٦)، والـــرقاص مناسب لحصر العمليات التشخيصية في وضع معين وتحديد المؤشرات الرقمية بدقة وكما يجب.

إذاً. في أيديكم رقاص (إبرة معلقة على خيط مزدوج بطول ٢٥سم). وللتقليل من الدوران المحوري، نربط على الخيط بعض العقد. وفي نهايته الخالية نقوم بعمل عروة بقطر ٣ســـم، والتي يوضع فيها الإصبع الرابع (البنصر) من اليد اليمنى. وننقل الخيط من سطح




الرسم (٦) العمل مع الرقاص على خط الحياة المتحول إلى سلم الزمن

الكف عبر ثني ظفر السلامى للإصبع السبابة. انتقال الأيدي مع الرقاص يتم بخفة أثناء الزفير، ولا يجب أن تكون عضلات الأيدي متوترة. الحالة المشابهة، واقفاً أو جالساً، هي أن التيقن من صحة العمل مع الرقاص يرتفع إذا كان القارئ قادراً على إدخال نفسه في حالة التأمل حتى ولو كانت في المرحلة الأولى. البناء على موضوع البحث (في هذه الحالة على سلم الزمن) يجب أن يكون نموذجياً كحد أقصى، وواضحاً حسب الإمكانية. بعد وضع السؤال المصاغ بشكل واضح ومسبق (على سبيل المثال تحديد زمن ظهور العقد الكارمية) يجب قطع وعينا عنه بسرعة. وفي هذه الظروف فإن العمل النظري الحركي الذي تتم إدارته بواسطة البنى الواعية في العقل الإنساني، يعطي جواباً أكثر صدقاً وصحة. في تلك الأمكنة على سلم الزمن، حيث تشكل واقعياً الحلف الكارمي، فإن الرقاص سيقوم إما: ١- بحركات تقاطعية في جميع الاتجاهات. ٢- أو القيام بحركات دورانية حسب عقرب الساعة أو بالعكس. على سبيل المثال أنتم تمسكون الرقاص فوق سلم الزمن في النقطة التي ترمز إلى اللحظة الراهنة، اطلبوا من عقلكم الباطن تحديد لحظة الحياة

تلك التي تحدد بداية المرض أو الحصار الكارمي، وابدؤوا بتحريك يدكم مع الرقاص على السلم من اللحظة الراهنة إلى الماضي، وفي ذلك المكان حيث الرقاص سيبدأ بالقيام بحركات ما، أوقفوا تحريك يدكم وعلموا على مكان الحادث. على سبيل المثال جاءتني في ١٠ آب ١٩٩٤ مريضة، زميلة لي، وقد علمتها هذه الطريقة. ورسمت سلماً للزمن ووضعت السنوات من الحاضر (١٠/٨/١٩٩٤) إلى الماضي والمستقبل. أخذت الرقاص وبدأت بتحريكه على طول السلم من آب ١٩٩٤ إلى الماضي. وطلبت منها أن تغير مقر السلم في مقطع زمني ١٩٧٤-١٩٧٦ بحيث كانت واضحة ملاحظة كل شهر وعشر الشهر. في المنطقة التي تشير إلى ٢٠ أيار ١٩٧٥ بدأ الرقاص باهتزازات حادة. وتذكرت المريضة فجأة أنه في هذا الوقت تقريباً وقعت من الأرجوحة وأصيبت في عمودها الفقري. ومن ثم حددنا كذلك السبب الكارمي للمرض (على خلاف مع أختها). وبعد ذلك بدأنا بالمعالجة.

أثناء العلاج محاولين إعادة بناء حالة ظهور العقدة الكارمية، وناقلين البقع المظلمة التي تم إيجادها على سلم الزمن إلى خط الحياة، يمكنكم أثناء ذلك معاينة أنفسكم من الناحية الأخرى، لكن من الأفضل الانغماس في الماضي.

يجلس في القاعة طلابي الذين يدرسون أساليب التطهير الكارمي وهي من التدريبات الأخيرة. قمنا بعلاج مشترك. في البداية التقهقر في الزمن (إلى الوراء) بعد ذلك بالتوالي من نقطة الانتقال إلى الحياة القادمة. رأيت كيف أن أحد الطلاب قد تغيرت ملامح وجهه. وأثناء تحليل العلاج قال: بعد ٨ سنوات تقريباً سيبلغ السادسة والأربعين من عمره. واقترب من نقطة الانتقال. وكان الطالب ينظر بجدية إلى هذا بما أن أقاربه في العائلة من الخط الذكوري ماتوا في وقت مبكر. وعند لقائنا المنفرد حللنا بالتفصيل مشكلته وتبين لنا أنه منذ عدة سنوات حصلت مشاجرة كبيرة بحيث زادت من حدة العلاقة الكارمية في هذه العائلة وبعد أن أدرك سبب هذه العلاقة قام بحل المشكلة على المستوى الاجتماعي. وفي العلاج التالي تزحزحت نقطة الانتقال إلى عمر ٦٧. واختفت

من خط الحياة حادثة سيارة كان يمكن أن تكون نتيجتها إصابته بعاهة قاسية. الآن. إذا كانت ستظهر في حياته صعوبات ما فإنها ستكون أخف بكثير مما هي عليه.

خط الحياة وكذلك سلم الزمن يمكن تعديله. ولهذا يجب عند رسمنا خط الحياة أن نمده إلى الأمام والخلف ونلصق عليه شرائط ورقية طويلة حادة (حسب الكارديوغراما). الخـــط على هذه المنطقة الطويلة هو بمثابة جدول تم وضعه في حالة الوعي المتبدل. ويجب الـــبدء برســـم الخـــط من لحظة الولادة والاستمرار فيه ونعلّم خلال الفواصل السنوات الماضية ٤،٣،٢،١...

وهذه الصورة يمكن استخدامها لتحديد إيقاع الحياة، وإعادة الشخصية، والتوافق والتناســـب أثـــناء اخـــتيار الشريك، وبالطبع لكي نرمز إلى العقد الكارمية المتشكلة في عمـــر معـــين. وهـــذا مناســـب بحيث يمكن لخط الحياة العودة مرحلياً وإضافة كتابات وإشارات جديدة وغيرها.

وكما أدركتم فإن استمرار خط الحياة إلى الأمام والخلف يقود إلى نقاط الانتقال إلى حيـــاة أخرى. وتحديد سنة الموت قدر الإمكان بدقة. لكن أنا لا أنصح القيام بذلك لأن هناك العديد من العوامل التي تؤثر على المستقبل بما فيها الكارما الاجتماعية.

وقـــد أعـــددت أيضاً هذه العلاقة التالية: الأبدية متناسبة عكسياً لعدد التفاعلات الاجـــتماعية في وحـــدة الـــزمن. وبالـــتالي فإن الحياة (القدرية) الأكثر تنبؤاً هي حياة الأشخاص الذين يعيشون في القرى الصغيرة ويتبعون نمطاً موزوناً ورتيباً في الحياة.

## أسلوب تغيير المستقبل

في بعض الحالات ألجأ إلى أساليب مختلفة لتغيير المستقبل. ولنفرض أنني أجلس في ســـيارة الأجرة، دون الاهتمام بثرثرة السائق. «أنظر» إلى الطريق، أرى طريقاً رمزية في المســـتقبل القـــريب، وإذا كان الضباب يغطي الأفق فإنني أحاول «تحسين الرؤية»، عن

طريق انقشاع هذا الضباب بتلاوة الصلاة، والتوبة، والحب والعلاقات الخيرة الطيبة، مع كل الوسط المحيط بي، وأحياناً، أرجو المغفرة من السائق الذي أذهب معه. وإذا كنت أرى الظلام فإنني أفهم أن الكارثة ستقع لا محالة. أتفحص (أعاين) الأحداث في المستقبل القريب، وأصلّي وأبعث الحب على هذه الطريق، وأحسّ بها بواسطة القوى الروحية. في مرة واحدة، وبعد تطهير الطريق من الظلام، مرت السيارة المواجهة لنا على بعد ميلليمترات فقط عن سيارتنا! حدث هذا لكن مر بسلام! أنا أستطيع طبعاً أن أغيّر كارما المريض (السائق ذاته)، لكن من دون مشاركة إيمانه التشخيصي فإن القيام بذلك صعب وصعب جداً. وهنا، من الضروري وجود عمل مستقل على الروح، بما أنه وكما يُقال بصدق: «لن تدخل الجنة بحدبة غريبة»

يكمن أحد أساليب تغيير المستقبل في مزج (خلط) نقطة الانتقال عن طريق التطهير الكارمي وإعادة برمجة الأحداث الكارمية المستقبلية في حالة العلاج أو الغيبوبة. أما الأسلوب الآخر فقد أشارت إلي به «الساحرة» ماريا فلادميروفنايا فهي روت لي أنها عندما تركب الحافلة التي تسير على طريق مغطاة بالجليد، فإنها بالتأكيد قد «نظّفت الطريق». ومنذ تلك اللحظات وعندما أجلس في سيارة الأجرة كنت أنظر دائماً إلى الطريق هل هي «نظيفة» أم لا، عند البعض الطريق «خالية» (مفتوحة)، وهؤلاء الأشخاص لن ينتظروا في المستقبل القريب أية أحداث.

أما لدى الآخرين - فهي بشكل أو بآخر مقطوعة. وإذا كنت أرى أن الطريق مقطوعة لدى الإنسان بسبب الضباب الأسود فإن هذا يعني أنه لا ينتظر أي شيء جيد في المستقبل القريب.

كان لدي أيضاً معلم قديم أراني في وقت ما أسلوباً سحرياً لرؤية الماضي، والحاضر والمستقبل والذي سأطلق عليه اسم «الكرة في الصحن»، تخيلوا بيتاً قديماً من الخشب، يحيط به نبات القرّاص، والستائر القديمة على نوافذه وغرفه المضاءة بمصباح واحد فقط. ورائحة الأعشاب البرية المحيطة به. هنا ارتاحت الروح و لم ترغب في الذهاب إلى أي

مكـــان آخـــر. وفي الفراغ الضيق كان كل شيء قد تم وضعه بمواد لا تعرف طبيعتها: علب، قارورات وغيرها. وأنا أخطو لكن لم أستطع السير دون أن ينكسر أي شيء تحت قدمـــي، وأما العجوز فقد سار بصمت، لكن كان من وقت لآخر يهمس وكأنه يحدث نفســـه، ومـــن بين جميع الكلمات التي كان يقولها استطعت تمييز كلمة «آمين»، أو «يا إلهـــي»، فقـــط. دخل الضيف في شبه الظلام هذا تفوح منه رائحة التوابل وسرعان ما تكيف مع الأعجوبة. أجلسوه على الطاولة، وأشعلوا عليها شمعة كنائسية ووضعوا أمامها صـــحناً أزرق اللون، وعليه كبة دائرية من الخيوط مع كشتبان. وقاد الجد القادم (الزائر) ليقـــرأ كلمة «أوتشي ناش» ثلاث مرات وأمسك الصحن بيديه ونظر إلى الشمعة وبدأ بـــتحريك الكـــرة في الصحن. وأنا في هذا الوقت بالكاد رددت بعض الصلوات. وبعد مضـــي بعـــض الوقت أغلقت عينا المريض، وأما يديه فقد استمرت في تحريك الصحن. وأحيانـــاً لم تكن عينا الرجل مغلقتين واستمر في النظر إلى الشمعة. وأنا حاولت أيضاً أن أمر من خلال هذا العمل. وماذا إذن؟ فإذا حركنا الكرة إلى الأمام والخلف يمكن بالطبع أن نـــرى صـــور الماضـــي أو المســـتقبل ورأيت بوضوح تام مقاطع من الماضي البعيد، واللحظات التي حصلت فيها العقد الكارمية التي قادتني إلى المشاكل الحالية.

إذا رأيتم بقعة مظلمة في «طريقكم» ولكي تصلوا إلى الحالة المطلوبة يجب عليكم قـــبل كل شيء القيام بالتطهير (التنقية) الروحي. اطلبوا المغفرة من الجميع ومع كل من تعـــاون معكـــم. سامحوا أعداءكم وخصومكم وكل من تمنى لكم الشر. اطلبوا المغفرة لأنفســـكم ولـــلعالم المحيط بكم. وتمنوا من صميم قلبكم الصحة لهم والسعادة. وأحبوا أنفســـكم وكل من يحيط بكم وكل العالم. طهروا روحكم بالتوبة. وسترون كيف أن البقعة المظلمة ستختفي وتزول. وبعد مرور بعض الوقت ستختفي تماماً تلك البقعة. وعلى خـــط حيـــاتكم سيصبح هناك عدد أقل من العقد الكارمية. وأنتم أنفسكم ستصبحون أصـــحاء. وقمـــت بتدريس الأساليب المشابهة لطلاب المحاضرات في معهد «أريادنا» في موسكو من عام ١٩٨٩-١٩٩٠. ولكن في ذلك الوقت كان الاتصال مع المعلم ضعيفاً

نوعـــاً مـــا. إن أســـاليب «التطهير الكارمي لمراكز الطاقة» و«تطهير العمود الفقري». و«الـــولادة مـــن جديد» التي تم وصفها في هذا الكتاب لها فعالية ومؤثرة بما فيه الكفاية وعليها يعمل العديد من المهتمين. وآمل بأن تساعدكم أنتم أيضاً.

**التطهير الكارمي لمراكز الطاقة** يقوم على أن كل عضو منا يملك «تمثيلاً» لتوليد الطاقة. ولنفرض أنه في لحظة ما من الزمن حصل عطل أو خلل حراري إعلامي في مركز توليـــد الطاقة. وبتحديد العضو (أو مجموعة الأعضاء) الذي أصيب بالخلل والمتعلق بهذا المركـــز، نحدد زمن ظهوره. وباستخدام الأساليب الحسية الفائقة نزيل التغيرات الشاذة، مـــتحركين في الزمن حتى الوقت الحالي، وبهذا الشكل نقضي على كل مخلفات المرض. وإذا كانت أسباب المرض محددة بشكل صحيح يأتي سريعاً دور الشفاء. إن مراكز توليد الطاقة والرسوم البيانية المناسبة معها موجودة في الرسم رقم ٧. إن القسمة على ٧ مراكز لـــتوليد الطاقة شرطية، ويمكن تقسيمها إلى ١٢ أو ٥ وكلها مرتبطة مع بعضها البعض. وأحياناً تتحد المراكز الأولى والأخيرة.

ويـــتميز **تطهير العمود الفقري** عن ما قيل سابقاً بأننا في هذه الحالة لا نبني خط الحياة بل نتصور أنه يمر عبر العمود الفقري. والذي يجب أن نبحث فيه عن البقع المظلمة المتلألئة مع المشاكل الكارمية. العصعوص – هو الأيام الأولى في الحياة. بعد ذلك نذهب إلى الأعلى نحو الرأس. التعديل الآخر لهذه الطريقة متشابه، أي يمر في ذلك النظام أيضاً. ولكـــن في تـــلك الحالة نحن نعالج بثلاث قنوات: الأولى هي الماضي والثانية توليد الطاقة والثالثة إمكانيات الإنسان ومستقبله.

**الـــولادة من جديد** تتيح إزالة العقد والأحلاف الكارمية التي ظهرت منذ لحظة المخـــاض. والعيب الأساس في هذه الطريقة تكمن في أن المعالج مرغم على حل مشاكل المـــريض فقـــط في الدخول إلى عمله هو. والعقد الكارمية الصعبة لا يمكن أن تزال دون إدراكهـــا التام من المعالج. ومن دون عمله الداخلي ونموه الروحي وخلط «نقطة إدراك العالم». وهكذا، يتصور المعالج بنية المريض الإعلامية ويوجهه نحو الماضي عابراً في الزمن

حتى لحظة المخاض. واعتباراً من هذه اللحظة يبدأ المعالج بإزالة الأحلاف والعقد الكارمية (الحمل في حالة السكر وموت الأقارب). وإزالة العقد الكارمية يتم بالنظر إلى القدرات الروحية والحسية للمعالج.

يمكنكم أن تعملوا حسب الطرق المشار إليها، والأهم هو تحقيق الهدف ومساعدة أنفسكم والغير. لابد من أن نقول إنه لدى علماء النفس يسود رأي (اعتقاد) بأن طريق الكارما السلبية هو دائماً طريق الخوف، ولكن عن هذا سنتكلم في الفصل القادم.

# هيكل المرض

هذا الفصل هو بمثابة رواية المريضة (ن) التي خضعت للعلاج حسب طريقة «نار الروح» أو «أوتوداف».

إلى ذلك الوقت عندما قررت الذهاب إلى الطبيب النفسي، كانت أعصابي في حالة يرثى لها بحيث كنت أرتجف من أي طرقة أو دقة، وأهكني الأرق بحيث صرت أخاف من قدوم الليل. وكان الغسق يثير عندي حالة عصبية رغم تناولي الحبوب المنومة. الشيء غير المفهوم في هذه الحالة، عدم استطاعة أحد من أقاربي بما فيهم أنا، تحديد سبب مرضي.

قبل استقبال الطبيب لي أصبحت عصبية على غير عادتي. ودخلت إلى غرفة الطبيب والدموع تتساقط من عيني. في البداية طلبوا مني الإجابة على بعض الأسئلة. واهتم المعالج بعدد سنوات عمري وما هو عملي. فيزيائي أم ذهني.

وخلال سير المحادثة بدأت أهدأ قليلاً. ذلك أنني رأيت كيف كان الطبيب لطيفاً معي. بعد ذلك بدأت بالحديث عن الأمراض التي أصبت بها سابقاً. وما هي الأدوية التي كانوا يصفونها لي، وبالتدريج بدأت بالاسترخاء وأجبت على الأسئلة بهدوء دون أية عصبية. وسألني الطبيب من خلال استماعه لي:

- هل عانيت منذ فترة بتوتر عصبي شديد؟

= لا، كان كل شيء على ما يرام منذ سنوات.

- متى شعرت بأن حالتك الصحية قد ساءت؟

= من الصعب علي قول ذلك. منذ سنة ونصف تقريباً.

- في أية لحظة لاحظت ذلك؟

= أصبح هذا ملحوظاً بعد أن عاد زوجي من مهمته الوظيفية الدورية. كان ما يزال غائباً وقتها عندما مرض ابني مرضاً شديداً. ومدد زوجي مهمته لأسبوع أكثر مما هو مقرر. وعندما عاد انهلت عليه بالعتاب واللوم. وعندئذ فقط ولأول مرة قال لي جملة: «أعصابك قد أتلفت فعلاً». وكان هذا بالنسبة لي تشخيص: «هستيرية» «عصبية». وأنا صدقت ذلك. وكان هذا بمثابة إنذار، أتفهمون؟ وبعدها ساءت الأحوال أكثر وأكثر.

- كيف كان ينظر زوجك إلى حالتك؟

= هو شخص صبور ومتفهم، ويحاول دائماً تسوية المشاكل المعقدة بهدوء. ذات مرة لم تصبني تلك الحالة لكنني شعرت أن صبره قد بدأ ينفد. لا أستطيع أن أفعل شيئاً بنفسي! وأخبره دائماً بمعاناتي ولومي وعتابي في كل ذنوبي غير المقصودة. صدقوا. إنني أحبه كثيراً، وعندما لا يكون موجوداً أقول لنفسي إن هذا المساء سيمر دون خلاف. وهو دائماً يجبرني على التصرف خارج إرادتي فأتصنع الهستيريا من الفراغ (من لا شيء). وهذا ينعكس على الأطفال فقد أصبحوا هم أيضاً عصبيين بل تنهار أعصابهم أحياناً. وأصبح الزوج منغلقاً صامتاً. وأنا أصبت بأرق مزمن وآلام في الرأس. ساعدوني أرجوكم!.

مددت يدي - وكانت أصابعي ترتجف.

- هل لديك شيء فعلاً لتوجيه اللوم إلى زوجك؟

وهنا انذهلت فلم أفكر في هذا الأمر من قبل أبداً.

= لا ،أعتقد أنه لا. والخلافات تحدث من أي سبب كان، مثل لِمَ تنظر هكذا، لِمَ تطلب هذا... وأحياناً يبدو لي أنني أدمر بيتي بنفسي.

- أليس لديه امرأة أخرى؟

= هذا مستحيل! كنت عرفت فوراً! سابقاً تحدثنا كثيراً عن هذا الأمر.

- هذا كان سابقاً، والآن؟

= الآن لا نناقش هذا الموضوع. أولاً هذه الأحاديث بدأت تضجره، ثانياً، بعد أن مرضت فإنه يقضي كل أوقاته في المترل.

- ربما، حل الهستيريا التي تصابين بها موجود في علاقاتك المتبادلة مع زملائك في العمل أو أقاربك أو صديقاتك؟ ألا تعطيك صديقاتك نصائح مفيدة؟ أو قد يكون الأهل يحاولون أن يجعلوك تتصرفين بشكل ما؟

= لا، مستحيل، لدينا مجموعة رائعة في العمل. فأنا هناك لا أكون عصبية أبداً. النصف الأول من اليوم يمر بهدوء. وصديقاتي لا يعطونني نصائح خاصة، حتى أنني في الفترة الأخيرة لا أختلط معهم كثيراً. وفيما يخص والدتي فهنا أيضاً كل شيء على ما يرام. فقد ربتني وكنت وحيدة دون أب. وهي تحب زوجي كثيراً. وتؤنبني أحياناً على تصرف كنت قد قمت به. أعرف أنها محقة لكن لا أستطيع عمل شيء. لقد تعبت من ذاتي! ساعدني أرجوك!

قبل هذه اللحظة كنت أضبط نفسي لكن الآن أصبح صوتي عالياً وتساقطت الدموع من عيني، وبدأت الهستيريا المعتادة، وما أدهشني أن الطبيب لم يندفع لتهدئتي، فهو كان يسمع بهدوء نشيجي وكان ينظر إليّ باهتمام. وبعد عدة دقائق هدأت من تلقاء نفسي.

حســـن، قـــال الطبيب، أعرف، كيف أساعدك. إذا لم تعارضي، سنقوم الآن أنا وإياك بتطبيق طريقة علاجية اسمها «بناء السّلّم».

في البداية طلب مني أن أجلس براحة أكثر، أشعل شمعة، ووضعها على مسافة متر ونصف مني، بعد ذلك أصبح يركز على فتيل الشمعة ويتزل بنظره عليها.

حاولت بدقة أن أتتبع مسار تحرك النور، لكن جفوني أصبحت ثقيلة، وشعرت أن الـــتوتر بدأ بالزوال. وفي يدي تدفق دفء مريح. وهنا كما لو أنه من بعيد جداً سمعت صوت الطبيب:

الآن، لا يوجد إلا أنت، ولا أحد سواك! أنت فقط في هذا الكون! وفوقك سماء مظلمة لامتناهية مليئة بمليارات النجوم. انظري إلى هذه النجوم. فهي مليئة بالحيوية! وهي تغير لونها تختفي وتضيء من جديد! رواسب من النجوم لامتناهية! الأيدي تصبح خفيفة وحرة. وأنت لن تشعري بها أكثر إنما نقوم الآن بمعاينة النجوم! وفي هذه السماء العميقة والســـوداء والمخمـــلية هناك مليارات النجوم الحيوية وهي تتلون بألوان متغايرة. وتشع الـــدفء، وأنـــت تشعرين به، وتتدفق في يديك ورجليك موجات خفيفة منه! تشعرين بـــراحة تامـــة! وجســـدك سيصبح عديم الوزن، وأنت تنقطعين عن الأرض وتحلقين في اللانهايـــة للقاء النجوم وهي تجذبك وتدفئك! المليارات من النجوم الذهبية الدافئة! أنت تطيرين إليها للقاء الدفء...

بعـــد هـــذه الجملة شعرت بأنني لا أستطيع مقاومة الطيران والتحليق إلى النجوم. اختـــلط كل شيء. لم أشعر بجسدي و لم يكن بمقدوري فتح عيني. وكأنني انفتحت على السماء العميقة المخملية.

فراغ متوهج لا قعر له! أنت تشعرين بالدفء الصادر عن النجوم وترتفعين بخفة إليها. تشعرين براحة وحرية! أنت تقتربين من النجوم لكنها تبتعد عنك وتبدأ بالاختفاء. في البداية تختفي النجوم الأصغر والأبعد! وجسدك عديم الوزن يحلق بخفة في الكون. بعد ذلك تنطفئ النجوم المتبقية وسرعان ما يبقى أمامك ظلام السماء المخملي الذي لا قعر له.

وفي الواقـــع، ممتثلة للصوت الذي أسمعه، وجدت نفسي في ظلام دامس. لكنه لم يخفني، وبعد يوم ساطع كان هادئاً ومريحاً بحيث اعتقدت بسعادة في هذه السماء. كانت خفيفة ودافئة كمخمل أسود... وشعرت كذلك بها وكأنها بمتناول يدي...

أنـــت تحلقين في اللانهاية وتستمتعين بالراحة والآن أنت تشاهدين ثلاثة خطوط! ثلاثـــة خطوط ساطعة بوضوح في السماء اللامتناهية! انظري إليها الخط الأول هو سلم الـــزمن، أتـــرين؟ وكأن بدايته في اللانهاية، وأما نهايته في المستقبل البعيد. قاطعاً (مجتازاً) الكون وكل الحدود! والزمن لا يمكن إدراكه وهو لامتناهٍ لا نستطيع رؤيته، نستطيع تخيله فقـــط... الخط الثاني هو سلّم الخوف! انظري - إنه مليء بملايين النقاط السوداء، وهي كـــل مخـــاوفك وكل ما تخافين منه وكل ما دخل في حياتك ويسممها! وأخيراً، الخط الـــثالث - وهو خط الحياة! ويوجد على هذا السلم كل تصرفاتك وأفكارك وأحلامك وتصوراتك ومشاعرك وإنجازاتك في خط واحد...

بدايـــة لم أرَ شيئاً، فقد كنت أحلق فقط وبهدوء في اللاوجود ولم يكن جسدي يطيعني أبداً وكذلك كانت أفكاري. لم أستطع إرغام نفسي على رؤية هذه الخطوط... وفجأة!!! تماماً بالقرب من إدراكي وأمامي ظهرت هذه الخطوط الثلاثة.

والآن كـــوني منتبهة! منتبهة جداً في السماء السوداء ستشتعل من جديد النجوم! وهـــي اثنـــتان! نجمتان ساطعتان متلألئتان! واحدة منها هي نقطة من ماضيك! تذكري حادثة من طفولتك! وهي هناك في هذه النقطة المشعة المتلألئة. وهذه نقطة الزمن الحالي. أنت داخلها الآن. والآن مرري في تفكيرك خطاً عبر هاتين النجمتين. وهذا خط حياتك.

انـــتابني الفزع للحظة، من هذه الدقة المخيفة ورأيت خطاً ذهبياً مستقيماً يمر عبر مجموعـــة الإحداثيـــات وهذا الخط المستقيم اشتعل، كما اشتعلت النجمتان اللتان عليه بأضـــواء سماوية واضحة. ودفعتني قوة ما إلى الأمام، إلى نجمة الحاضر... لكنني لم أستطع الاقتراب وبقيت فقط كمراقبة خارجية.

الآن سنبدأ الانزلاق بخفة على خط الحياة، إلى الوراء، وإلى الماضي البعيد. أنت الآن في مرحلة الشباب، والطفولة وتبحثين عن البقع المظلمة على الخط الذهبي. ابحثي عنها! وما إن تجديها حتى تنقلين هذه النقطة إلى سلم الخوف! انظري، ماذا حدث على خط الحياة، وفي أي زمن، وما هو الشيء الذي أوجد الخوف في روحك وترك الظلام على خط الحياة، على شكل العقدة الكارمية! نتزلق على خط الحياة ونبحث عن البقع المظلمة!.

صمت مطبق، وجدت نفسي في صمت تام، وحيدة تماماً وسط هذه الخطوط المستقيمة، ولا أدري من أين جاء ثقل واستقر عليّ في الأعلى، وعلى صدغي الأيسر بدأ الدفء يتدفق، وأصبح خط الحياة غامضاً ومبهماً أكثر وكأنه قريب جداً... أمام عيني، وكأنه مقطع من فيلم سينمائي. ولم يعد خط الحياة ذهبياً، وهو مرّ أكثر على شريطة عريضة مغطاة ببقع مختلفة الألوان حمراء وكحلية... وكل شيء امتزج واختلط. ورأيت بإبهام فواصل من حياتي. ولادة الأطفال، يوم العرس، اليوم الذي تعرفت فيه على زوجي. الحفلة الراقصة عند التخرج... وإلى الوراء أيضاً. إلى الطفولة... وهنا، وفي الطفولة على خط الحياة بدت بقعة سوداء. حتى أنها لم تكن بقعة بل حجراً أسود، قوياً ثقيلاً. وانتابني رعب مثير للقشعريرة. وبدأت دموعي تتساقط، وانقطعت أنفاسي، وظهر في ذاكرتي ذلك المساء «المساء الأكثر رعباً» في حياتي! شعرت به تماماً، وبغموض وجدت نفسي من جديد في تلك الغرفة في الشقة القديمة... وشعرت برائحة نبتة إبرة الراعي المعروفة التي كانت على رف النافذة. ورأيت ألعابي وكتبي والكرة الزرقاء في الركن... أجلس على الأرض مباشرة وأبكي بقوة، ما من أحد اقترب مني. كنت أشعر بالبرد من الخوف. وهناك خلف الباب، وفي المطبخ كان يحدث شيء مرعب ولا يمكن إصلاحه! أرى من خلال زجاج الباب المظلم خيال والدي ووالدتي، وأسمع صوتهما ولم أستطع فهم الكلمات التي يقولانها، ومن هناك، من خلف الباب، اجتاح الخطر الغرفة، بعد ذلك انشق الباب، وخرج والدي إلى الممر وكانت أمي تصرخ: «لا أريد!» - وكانت تحاول أن تمسكه من يده. أخذني بيديه وقال مراراً بصوت عالٍ: «لا، لا، لا، بعدها وضعني

عـــلى الأرض وخـــرج من الشقة مغلقاً الباب بقوة، وأصبحت أنا وأمي ننتحب بقوة، وفجـــأة، التفتت إليّ فشعرت بالخوف حينها، وقالت لي: «لا سمح الله، لن تعيشي هذا أبـــداً». هذه الكلمات كانت كالحديد المتوهج المحمّى نفذ إلى دماغي مترافقاً بألم فظيع، جعلني أصرخ بقوة... ولكن أحدهم أمسك بيدي.

فتحت عيني، الطبيب كان يمسك بيد واحدة أصابعي، والثانية قدمت لي كأساً من الماء. وأخذت الكأس وشربت.

ماذا كان هذا؟ هل أنا في هذه الحالة منذ فترة طويلة؟

لا، لا، أجابني بهدوء - لا أكثر من دقائق!

عندما نظرت إلى ساعتي اندهشت كثيراً. وبدا لي أنه مرت ساعات عديدة.

لا تريدين أن تروي لي ما رأيته؟ ربما نستطيع الآن أنا وأنت حل مشكلتك.

قلت له كل شيء، وكان يهز رأسه موافقاً، وهذا ما أراد سماعه، بعد ذلك قال لي:

الآن ليـــس مـــن الصعب رؤية العلاقة بين حالتك الراهنة وذهاب أبيك وتركه للعائـــلة. وكلمات أمك أصبحت بالنسبة لك شيفرة محددة، وهي نفسها لم تعرف أنها وضـــعت بقوة في داخلك برنامجاً «خطة»: «هذا ما يجب الخوف منه أكثر من كل شيء على الأرض، وليس هناك شيء يمكن أن يكون أكثر رعباً منه».

حاولت أن أعترض:

وعندما كنت أجري مقارنة بين هاتين الحالتين، الوالد والوالدة لم يفهما بعضهما الـــبعض، وهـــي بنفسها اعترفت بذلك مؤخراً. الحب - ليس لعبة بالمكعبات المخصصة للأطفال. ولا يمكن بواسطتها أن نبني برجاً، ومن ثم تحطيمه، وإعادة بنائه. الأب كان له الحق أيضاً في أن يحصل على السعادة، ولذلك ذهب.

تمامـــاً، الحالات في تفاصيلها يمكن أن لا تتطابق. لكن إمكانية فقدان الزوج بحد ذاتها وخروجه من العائلة، هنا يكمن السبب، أنت تخافين هذا منذ اليوم الأول لزواجك.

وهـــذا بالـــتحديد مـــا عَكّر صفو علاقتكما، والمهمة التي امتدت لأسبوع آخر من قبل زوجك شكلت عاملاً حافزاً لاشتعال أعصابك الكارمي.

طلب مني فجأة أن أقف عند الحائط وأن أسترخي، وأما إن أردت فتح عيني فهذا ممنوع تماماً. وعندها قادني المعالج إلى تخيل كل ما رأيته وقت العلاج. كنت مندهشة، فقد انـــتظرت حناناً وعطفاً وشفقة ورأفة وليس متابعة الألم. ما إن تخيلت والدي وأمي حتى بدأت بذرف الدموع... وأضاف الطبيب أيضاً: إذ أصبح يشفق علي ويقول لي كم أنا حزيـــنة وبقيت دون أب... ومن كل هذا أصبحت أتأسف، بحيث أصبح نحيبي يهزني. وارتبكت أفكاري، وفقدت خيط الاستدلال العقلي... وكدت أن أسقط على الأرض، لكـــن فجأة وفي داخل وعيي اشتعل للحظة وأعماني بريق أزرق ساطع. وعندما خرجت من حالة الغيبوبة لم أكن أرغب في البكاء... جسدي كان محطماً، لكن روحي أحسست أنهـــا خفيفة وفارغة، وما عذبني أكثر ولمدة شهور عديدة بدا أنه خرج من روحي مع دموعي التي ذرفتها.

ماذا عليّ أن أعمل الآن؟

الـــتوقف عن الخوف، والتوقف عن تخيل فقدان الزوج، انظري إلى العالم بسعادة أكـــثر! أنـــتما تحـــبان بعضكما البعض وستكونان معاً إلى الأبد. لابد أن تثقي في ذلك وتصدقيه.

مرت شهور عديدة، عندما تعكر مزاجي من جديد، فقد تخيلت نفسي مساءً أنني سمـــاء ضخمة سوداء مخملية تتلألأ بأنوار النجوم. استغرقت في النوم شاعرة بدفئها. وفي الصباح استيقظت مرتاحة وبكامل صحتي وعافيتي.

**في يوم من الأيام، وفي ليلة مظلمة وحالكة**

**لا أدري لماذا أردت البحر...**

**البحر الكبير، الدافئ، كالهواء**

الذي يهز الشعر بحياء

وتصدر عنه رائحة الأعشاب الصيفية الرائعة

وعلى السقف تخمرت أمواج النور

وفي الظلمة دقت الساعات بصمت

لماذا أردت رؤية البحر

البحر الكبير، اللطيف كالنسيم.

# الجزء الثاني

# شجرة الكارما

مـــرّ وقت طويل، وجاء الشتاء بعد خريف ممطر، واستقر عملي وتحسنت الطرق والأســـاليب التي كنت أتبعها. وساعدني المعلم في رؤية الماضي، وعلّمني كيفية بناء خط الحيـــاة وحـــل عقد الكارما، وأعطاني الإمكانية للشعور بكيفية حدوثه. والتسمية التي أعطيهـــا لهذا المفهوم (حل عقد الكارما) - هي ذاتية: المغفرة والتوبة والإدراك والتطهير الروحي والحب تجاه الوسط المحيط. كل هذا يساعد على حل الكارما السلبية.

ســـألني طلابي في أحد الأيام كيف يستطيعون الاتصال مع معلمي... بدأ العلاج التـــلقائي بشكل غير متوقع: بدأت ملامح وجوه بعض الحاضرين في القاعة تفقد بريقها. والجســـد أصبح عديم الوزن، وفقد حديث الحاضرين معناه، رغم أنهم تحدثوا بشيء ما، ويبدو، أنهم توجهوا في حديثهم إليّ. وبالقرب مني شعرت بحضور المعلم الصامت، رأيته، غمرتني السعادة والقوة من قدمي وحتى «الكرة» الحية على رأسي. كنت في هذه الحالة لبضعة ثوانٍ، وضغط الزمن بتأثير قوة غير مرئية بحيث لم يكن ممكناً الحصول على قدر من المعلومات في بضعة لحظات فقط.

بدا لي خلال جلسة التأمل، أن المعلم يغير دائماً من هيئته - وقد يكون «المسيح»، «بـــوذا»، «ماريـــا»، أي المعلمون القديسون من مختلف الاتجاهات... وكالعادة، أثناء الخـــروج من حالة الغيبوبة، تعرقل حديثي (توقف) لكن الأفكار انساقت بوضوح ودقة.

عـــدت إلى الواقع، وكل شيء في مكانه: وجوه الحاضرين والأصوات والألوان والقاعة. وأدركت أن الظهور الفلكي للمعلم الصامت هو جواب على السؤال المطروح الذي كان يقلقني لوقت طويل.

قـــلت لـــلطلاب: «دون النظر بمن تعتقدون، مؤمنون أنتم أم لا، من المهم شيء واحـــد فقط وهو هل يحمل إيمانكم أو عدم إيمانكم الفائدة للعالم، للإنسانية. وإذا كان يحمل تلك الفائدة قوموا إذن بتقوية هذا الأمر بالحب، والمعلم سيأتي بنفسه إليكم. أو أنتم ستذهبون إليه».

وتذكـــرت أيضاً كلمات أحدهم: «ما من إنسان واحد يستطيع اكتشاف ما هو موجود في عقولكم، والمعلم الذي يسير في ظلام المعبد وسط تابعيه لا يعطي حكمته، بل إيمانه وقدرته على الحب. وإذا كان هو حكيماً فعلاً فهو لن يطلب منكم الدخول في بيت حكمته، لكن سيقودكم إلى حافة حكمتكم الخاصة».

وكمـــا أشارت لي تجاربي كمعالج عملي فإن التوجه نحو الهيبة الروحية يقوي من الفعاليـــة الإيجابية لأي طقس باراسيكولوجي. وعندما يأتيني إنسان طلباً للمساعدة يؤمن (بالمسيح والله وبوذا والعقل الكوني الأعلى وقوة الحب والإبداع وغيرها). أرجوه قبل أي شيء اللجوء إلى ذلك القديس الموجود داخله. وأنا أشعر كيف تتغير حيوية هذا الإنسان، يظهر شعور بالدف والحرارة الآتية منه، والعمل يصبح أسهل وأكثر فعالية.

الـــبدء بالـــتأمل ضروري دائماً: ١- لتحديد المشكلة، ٢- معاينة وفحص كيف ظهرت المشكلة على سلم الزمن وما هو الشيء الذي يمسها ويؤثر فيها (أي من أي شيء تـــتكون عقدة الكارما). ذكرنا سابقاً أن الكارما السلبية ما هي إلا طريق الخوف دائماً والـــذي يعيش داخلنا بغض النظر عن وعينا. الخوف هو جزء من الإنسان، وهو عظيم وقوي جداً. وليس عبثاً أنه يقف على نفس الدرجة مع غريزة الحفاظ على الذات. وكان الأشـــخاص القدمـــاء ينـــتابهم الخوف من المجهول ومن قوى الطبيعة والعالم المحيط بهم.

والخوف طاردهم حتى كهوفهم وأرغمهم على الحصول على النار وساعدهم بالتالي على البقاء أحياء.

وتـــبدلت الغرائـــز العمياء بالمخاوف الواعية المدركة. واليوم الخوف هو علم من الأعلام التي تتمسك بها المجتمعات. هو عدو مخيف يجتاح الناس. نحن لا نخاف من الفشل والمـــرض وإخفاق الخطط. نحن نصبح ضحايا تأثيره الجنوني. حتى أن الخوف «الصغير» مـــثل نقطة الحبر في كأس ماء تغير لون حياتنا، وسلوكنا. للخوف وجوه عديدة وأسماء مختلفة. واليوم كما هو الأمر منذ عشرات القرون الماضية، يجتاح الناس خوف جليدي من أجدادنـــا الـــبعيدين، الخـــوف تجـــاه المجهول، وتجاه المستقبل. الخوف هو أساس كل المشاعر السلبية.

لكـــن الخوف يقوم بوظيفة هامة جداً، فهو يرغمنا على الحصول أو «اكتشاف الـــنيران»، أي يرغمنا على البقاء أحياء، والسير إلى الإمام واتخاذ القرارات، وكما لدى الجميع في هذا العالم، لدى الخوف والأمل وجهان، وناحيتان: من جهة يرغماننا على أن نحمـــي أنفسنا واتخاذ الحيطة والحذر، ومن جهة أخرى يعرقلان ويعطلان عملنا، إلا أن الشعور بالخوف لا ينطبع في العقل الباطن بل في العضلات والأعضاء وعظام الإنسان.

إن ســـلم الخوف موازٍ لسلم الزمن وعليه توجد أيضاً المشاكل الكارمية من خط الحياة. تلعب قوة استمرار المشاعر دوراً سيئاً مع الجسم، وتتحول المشاعر من ضرورة إلى قوة هدامة.

لـــنحاول الآن معكم أن نجرب طريقة سحرية مجربة للتخلص من المشاعر السلبية، الغـــيرة، الغيظ، الشر، وبالطبع الخوف. خذوا ورقة، امسكوها بصورة متوازية بين كفي يديكـــم بحيث تفصل الورقة ما بينهما. ركزوا على المشاعر السلبية و«أخرجوها» (أي المشـــاعر) على الورقة. بعد ذلك قوموا بحرق هذه الورقة متخيلين أثناء هذا كيف تحترق معها مشاعركم السيئة، الغيرة والحقد والغضب والخوف. وبعد ذلك يفضل تلاوة الصلاة أو تمـــنوا السلام للعالم وللجميع. وعلى الورقة يمكن كتابة من أي شيء أنتم تتخلصون

الآن. وبما أن مخاوفنا كثيرة جداً قررت لمساعدتكم إيراد هذا الجدول من أنواع الخوف الموجودة في عقلكم الباطن، اقرؤوه باهتمام ومن ثم ابدؤوا بالعمل:

١. الخوف من أحد الأهل.
٢. الخوف من الأخت أو الأخ.
٣. الخوف من الأقرباء الآخرين.
٤. الخوف من الهيبة أو النفوذ الخارجي.
٥. الخوف من النفوذ الشخصي.
٦. الخوف من أن تصبحوا أباً أو أماً.
٧. الخوف من أن تكونوا ذوي نفوذ تجاه الآخرين.
٨. خوف من الناس الذين يحددون الألم لديكم.
٩. خوف من الناس الذين يسببون ألماً لكم.
١٠. الخوف من الموت.
١١. الخوف من كل ما هو خارق للطبيعة.
١٢. الخوف من الجنس الآخر.
١٣. الخوف من جنسكم.
١٤. الخوف أمام الحيوانات.
١٥. الخوف من الجراثيم.
١٦. الخوف من الله.
١٧. الخوف من العقوبة.
١٨. الخوف من العملية الجنسية.
١٩. الخوف من الحمل.
٢٠. الخوف من النجاح.
٢١. الخوف من الفشل.
٢٢. الخوف من التغيرات.

٢٣. الخوف من المرض.

٢٤. الخوف من الألم.

٢٥. الخوف من المعارف الجديدة.

٢٦. الخوف من الجسد الشخصي.

٢٧. الخوف من الأرق.

٢٨. الخوف من الغرق.

٢٩. الخوف من الإيمان.

٣٠. الخوف من الموت.

٣١. الخوف من أن تصبح غير محق.

٣٢. الخوف من أن تصبح محقاً.

٣٣. الخوف من تصديق الآخرين.

٣٤. الخوف من الآخرين.

٣٥. الخوف من المخاوف.

٣٦. الخوف من أن تصبح غير محبوب.

٣٧. الخوف من أن تصبح منبوذاً.

٣٨. الخوف من حب الآخرين.

٣٩. الخوف من الحاجة إلى الآخرين.

٤٠. الخوف من أن يحدث شيء ما دون مراقبتك.

٤١. الخوف من الاعتماد على الآخرين.

٤٢. الخوف من أن لا أكون طيباً بما فيه الكفاية.

٤٣. الخوف من أن الآخرين لن يحتاجوا إليّ.

٤٤. الخوف من أن الآخرين لن يحبوني.

٤٥. الخوف من الضوء الساطع.

٤٦. الخوف من الظلام.

٤٧. الخوف من الضحة.

٤٨. الخوف من الصمت.

٤٩. الخوف من الوحدة.

٥٠. الخوف من أن الآخرين لن يثقوا بي.

٥١. الخوف من الآخرين.

٥٢. الخوف من إعطاء الآخرين.

٥٣. الخوف من مساعدة الآخرين.

٥٤. الخوف من الناس.

٥٥. الخوف من تلاوة خطاب أمام الشعب (الناس).

٥٦. الخوف من ذوي النفوذ.

٥٧. الخوف من السيطرة النسائية.

تغلبوا على الخوف، فهو من أحد ذنوب الإنسان، ميز فلاسفة الشرق القديم ثلاثة أنـــواع للخوف: ١- الخوف من الماضي. (وعالجوه بالمغفرة والتوبة). ٢- الخوف الذي يعاني منه الإنسان في الحاضر، وينحصر في الخوف من الوحدة. (وعالجوه بالتصوف). ٣ - الخـــوف مـــن المستقبل الذي يكمن في فقدان معنى وهدف الحياة (وكعلاج له اقترح الفلاسفة العلاج بالصلاة).

وربما تساعدكم هذه الحكاية ذات المغزى حول التغلب على الخوف والتي تحكي عن أحد الحكماء وقد نقلها لنا السعدي:

«أبحـــر أحد السلاطين مع خادمه على متن سفينة، وخادمه الذي لم يبحر أبداً في حياتـــه والجالس في عنبر خال، كان يصرخ من الخوف ويشتكي ويبكي، حاول الجميع تهدئته. لكن كلمات الحنان والعطف لم تصل إلى قلبه أبداً. إن هذا العويل المستمر الصادر عـــن الخـــادم قد يفقد هيبة رحلة السلطان. عندئذ طلب الحكيم أن يسمح له السلطان بـــتهدئة ذلـــك الخادم. وافق السلطان بسرعة. أمر الحكيم البحارة أن يقذفوا بالخادم إلى

الـــبحر! وبسرعة فائقة نفذ البحارة أمر الحكيم لسعادتهم بالتخلص من هذا العويل الذي كان يؤرق الجميع.

وأصـــبح الخـــادم يخبط بقدميه ويديه ويتنفس من فمه، ويتمسك بجدار السفينة ورجـــاهم أن يأخذوه معهم، سحبوه من شعره، وبهدوء جلس في ركن منفرد وصمت. ولم تصدر أية شكوى عنه أبداً. السلطان المندهش سأل الحكيم: «أية حكمة كانت وراء هـــذا التصـــرف؟» أجابـــه الحكيم: «لم يكن خادمك يتصور الخطر الذي يشكله الماء. وبمـــا أنـــه لم يســـتطع معرفة كنه السعادة أن يشعر بالألواح الخشبية لمتن السفينة وهي تحت قدميه!».

إن أية مشكلة إنسانية (الخوف والمرض والحالة الاجتماعية) يجب أن تتم دراستها عـــلى عدة مستويات، الروحي، النفسي، الشعوري، والفيزيائي، وكل هذه حلقات في شبكة واحدة، ومعاينتها ممكنة في أية استمرارية لكن يجب، بل من الضروري المرور عبر هذه الحلقات.

المستوى الروحي يتعلق قبل كل شيء بالعالم الداخلي والأخلاقي للإنسان. الروح – الـــبداية الخـــالدة الإلهية في الإنسان، وقوته الأخلاقية. الروح تحدد قوة العقل (الذهن التفكير)، والأخلاقية والثقافة. «إذا كان الإنسان يعيش في حب سماوي وروحي فسيكون في الأعـــالي، وإذا كان يعيش في حب دنيوي وجسدي دون الحب الروحي والسماوي فسوف يكون في الجحيم».

بعد ذلك يأتي المستوى النفسي الشعوري، حيث إن المشاكل التي تتم معاينتها لا يمكن أن تكون في مجال الوعي فقط. وإلى هذا المستوى تنتمي مشاكل الكارما الوراثية.

وأخـــيراً المستوى الفيزيائي، وهذا هو جسد الإنسان بالكامل. وأعضاؤه الأخرى (الجلد والقلب والكبد والرئتان والنظام التوازني وغيرها).

وحســـب نـــوع واحـــد مـــن الجلد (انتفاخ تحت العينين، اللون الترابي، الطفح التحسسي)، وحسب شكل الأصابع والأظافر يمكن وضع تشخيص دقيق للحالة الصحية

للإنسان، (انظروا مثلاً الرسم ٢٢ «التشخيص بواسطة الأظافر»). وتنتمي إلى المستوى الفيزيائي أيضاً النقاط الحية على جسد الإنسان والمتعلقة بكل أعضائه ونظمه. والعدد الأكبر منها كما هو معروف موجود في القدمين وأكف اليدين (الرسم ١٧، ١٨، ٢٣، ٢٤) وفي الرأس والرقبة ولوحة التحكم في هذا المستوى هي دماغ الإنسان (الرسم ١٦) وكل «زر» من هذه اللوحة تناسب جزءها في الجسد، ونظام الأعضاء أو جزء من الجسد.

الدماغ هو عبارة عن نظام معقد جداً، حيث يقوم كل جزء صغير فيه بعمله الخاص ويلعب دور القائد من خلال قيامه أيضاً بوظيفة موحدة بالنسبة لكل المستويات الأخرى. لذا تشمل كل بنية إعلامية على عدة أجزاء من الدماغ، وهي توحد وظائف مختلفة. وينتمي إلى المستوى الفيزيائي أيضاً الرفاهية، والسعادة الاجتماعية، ظروف حياة الإنسان وعمله وتحصيله المادي.

إن أي مشكلة كارمية تجري تغيرات في أعضاء جسد الإنسان يمكن تصورها على شكل شجرة بساق ضخمة وجذر متنام، وينمو الجذر في بنى متنوعة للجسم، وكلما كانت مشكلة الكارما قديمة كلما كانت الطبقات التي أصابها الخلل أوسع. لذلك فإن حل المشكلة الأولى التي أدت إلى المشكلة الأساسية لا يمكن إزالتها بشكل كامل. لابد من إيجاد حل للمشكلة في كل البنى المعطلة (التي أصابها الخلل)، من خلال القضاء على فروع الجذر الأساسي.

يمكن القول إن المشكلة الكارمية في الجسد الإنساني هي شجرة تمتد جذورها إلى الماضي والبراعم تنمو في الحاضر.

ولابد أيضاً من مراقبة (فحص) العقدة الجينية – هل تتعلق هذه جينياً مع الأقارب، وفي أي جيل ظهرت (يمكن أن يكون الأقارب البعيدون مهتمين أيضاً). فعلى سبيل المثال نحن الآن نصنع كارما سلبية لأحفادنا وأحفاد أحفادنا من خلال القضاء على قوانين الطبيعة والقضاء على أفضل الصفات الإنسانية في داخلنا). وتحل العقدة الكارمية بواسطة

الصـــلاة والتســـامح ومغفـــرة النفس وغيرها، بعد ذلك، وعندما تخرجون إلى المستوى الفيـــزيائي لابد من تفسير (توضيح) إلى أين تتجه هذه المشكلة وفي أية أنسجة وأعضاء ستكون.

لنســـتعرض الآن: المجموعة المساندة المحركة – العظام، الروابط والمفاصل، وبعدها الجهـــاز العصـــبي المركزي، النخاع الشوكي والدماغ، بعدها العضلات وبشكل منفرد الأوعيـــة والعروق اللمفاوية، والقلب والنظام الهرموني وكل غدة وتناسقها مع الجسم، والأعضاء الداخلية، الرئتان والكبد والغدة الدرقية، والبنكرياس والأمعاء الغليظة والدقيقة. إن تقســـيم الأنظمة والأعضاء إلى مجموعات يمكن أن يكون تلقائياً، والأهم البحث عن جـــذور المشكلة في هذه الأعضاء أو تلك أو في هذا النظام أو ذاك. وهو عبارة عن بحث جدي يتطلب معرفة ليس فقط القوانين الكارمية بل كذلك معرفة علم الخلايا والتشريح.

في كـــانون الـــثاني ١٩٩١ كان يجري تصوير فيلم طويل بعنوان «دلائل جديدة حول نهاية العالم» في مدينة سفيردلوفسك للأفلام الوثائقية. أمامنا مهمة فوق العادة، توقع مســـتقبل البلد. العمل كان صعباً، الأنوار المبهرة وأعمال الديكور والبهرجة من حولنا، وكـــل هذه الأشياء لا تساعد على القيام بالمعالجة. وكنت أساعد طلابي في الدخول إلى حالـــة الوعي المتبدل والقيام بتطهير الروح بمساعدة التأثر والانفعال بشعور التوبة والندم، وقـــبل هذا كان طلابي يقومون بهذه الإجراءات الباراسيكولوجية المتشابهة. وللأسف، لم تدخل كل التوقعات التي تم التوصل إليها نتيجة العمل لمدة أربع ساعات في الفيلم، فعلى سبيل المثال كرفع التمثال من قاعدته أو الوضع العسكري. إن العمل مع المستقبل يتطلب تطهـــيراً كارمياً عميقاً والتخلص من العلاقات الكارمية السلبية مع العالم المحيط بنا والتي تعرقل الانتقال إلى المستقبل وتحقيق الأماني.

كـــل إجراء التطهير لم يتطلب سوى ٢٠ دقيقة طالما أن المشاكل الكارمية لدى الجميع كانت قد تم حلها في جلسات التأمل التطهيرية السابقة، والتي تشمل العمل على العقل الباطن والتشريح على طريقة "تسيغون".

أحيانـــاً تكون المشاكل الكارمية للتبادل والتفاعل مع الوسط المحيط جوهرية جداً بحيث من الضروري إيجادها على خط الحياة، ومن ثم نقلها إلى سلم الزمن وسلم الخوف. ولنعاين هذه العقدة الكارمية حسب المقاييس التالية، عدم الارتياح والرضى، والخوف من شـــيء ما والحقد والشر والكره والحب. الأحاسيس الجنسية المحققة وغير المحققة. إن أي إحســـاس غير محقق يشكل عقدة كارمية. بعد دراسة المشكلة على ثلاثة خطوط (الحياة الزمن الخوف) لابد من التحقق من الحيوية العامة بما أن الإحساس والأعضاء مرتبطة مع الطاقة ومراكز توليد الطاقة.

# التحليل الكارمي لمراكز توليد الطاقة

هـــناك أمر شائع في الاتجاهات الباراسيكولوجية المختلفة وهو أن يتم دراسة سبعة مراكـــز أساسية لتوليد الطاقة، وهي موجودة في الناحية الداخلية للعمود الفقري. وبما أن المعـــلومة الحيويـــة السلبية يمكن أن تكون مسجلة في مركز توليد الطاقة في أية لحظة من الحياة، فنحن نستخدم لعملية التطهير طريقة «رحلة على سلم الزمن». من اللحظة الراهنة وحتى الولادة، وبعدها إلى الحمل ومن ثم إلى الماضي على سلم الزمن.

ويمكـــن القيـــام بهذه الرحلة بقيادة «المعلم» أثناء جلسة التأمل أو في حالة التنويم المغناطيســـي. وأحياناً كنت أستخدم أسلوباً لتطهير مراكز توليد الطاقة أكثر كمالاً. وتم صنع كل مركز بالتناسب مع وظائفه الخاصة به. وفي الوقت ذاته كانت هناك حركة في الماضـــي (تراجع). وأثناء هذا فأنتم تتخيلون وتشعرون، وربما تسمعون إحدى الوظائف وتحـــددون المشكلة (إذا كانت موجودة)، من خلال التحرك على سلم الزمن في الماضي والعودة إلى الحاضر.

مراكز توليد الطاقة، هي مراكز الوعي المستقرة في الجسد، وهي ذات طبيعة دقيقة ومرتـــبطة مـــع الجهـــاز العصبي المركزي. أتباع اليوغا يطلقون على هذه المراكز تسمية «الـــلوتس»، ولـــدى كل «لوتس» عدد محدود من البتلات، وعلى هذه البتلات هناك حروف مطبوعة ترمز إلى خصائص متعددة تخص المراكز. عدا أساليب التطهير الكارمي

الباراسيكولوجي لكشف «اللوتس - المركز»، هناك أيضاً ما يسمى «المانترا» وهي عبارة عن مقاطع صوتية، كلمات أو شعر، يساعد اهتزازها الإنسان في التغلغل داخل المخططات العليا للوجود، وتتيح له التغيير والسعادة والسكينة من خلال التأثير على وعيه. والطاقة المنشطة لـ «المانترا»، كما يعتقد أتباع اليوغا، يمكن أن تخلّص أي إنسان من الجوع الروحي وتحرر وعيه من الجهل والعتمة والتقييدات المتنوعة. «المانترا»، كما جاء في أحد الكتب الهندوسية المقدسة «بنغالا - تانترا» تكشف المعرفة الكاملة عن الكون، وتحرر من التنجيس وتؤدي إلى النجاح في إصلاح النفس».

مصدر كل «المانترا» هو المقطع «أوم» OM، وأهم «مانترا» هي تجسيد الحقيقة المطلقة، فإذا لفظنا OM بشكل صحيح، فسيظهر شكل حقيقي لحالة الصوت الرفيع وغير المسموع.

OM هي تظاهرة الارتجاج الأولى والأساسية للكون، هناك ثلاثة أصوات في مقطع OM: أ-و-م، وكل حرف من هذه الأحرف أهمية كبيرة. عندما نلفظ OM بشكل صحيح يصدر الصوت من السُّرَّة مع اهتزاز عميق ومتوازن ويرتفع تدريجياً حتى المنخر، حيث يرن كصوت أنفي ساكن «م»، و«أ- و - م» تعني الوقت والولادة والنمو والموت، والبداية والحاضر والمستقبل والروح والعقل والمادة، والحالات الثلاث للوعي. OM- هي كلمة آمين في الديانة المسيحية. OM هي الوجود والأزل والمطلق والوعي.

إن جلسات التأمل على مراكز توليد الطاقة باستخدام «المانترا» هي عبارة عن عملية قديمة لإصلاح النفس روحياً.

وسنورد الآن الخصائص السبعة لمراكز الطاقة وكذلك «المانترا» التي ترتبط بها.

أولاً: المركز الأحمر السفلي، «مولادخارا» (الموجود في محيط العصعص)، وهو «مسؤول» عن الاتصال مع الأرض والاتزان وحيوية الإنسان والثبات النفسي في حالات الحياة المتعددة الأشكال والتنظيم. وهناك أربعة بتلات «لوتس» هذا المركز ويناسبها أو يتلاءم معها عنصر الأرض وحاسة الشم، «مانترا» المركز هي «لام».

ثانياً: المركز البرتقالي (سفادهيستانا» (الموجود في محيط عظم العصعص. في الجزء الأسفل من المعدة)، وهو مسؤول عن العلاقات الجنسية والجهاز التناسلي البولي (النظر حسب كل الأعمار وخاصة وقت النمو التناسلي)، وهذه (المسؤولية) وظيفة تم نسخها جيداً. ولدى «لوتس» المركز البرتقالي ست بتلات، يناسبها عنصر الماء وحاسة الذوق، ومانترا المركز هي «بام».

ثالثاً: المركز الأصفر «مانبيورا» (موجود في محيط الضفيرة الشمسية)، وهو مسؤول عن الإرادة والطاقة والرغبة والضفيرة الشمسية والرؤية والهضم (حسب الأعمار). ولدى «لوتس» هذا المركز عشر بتلات يناسبها عنصر الماء والرؤية، و«مانترا» المركز هي «بام».

رابعاً: المركز الأخضر «أناهاتا» (موجود في محيط الضفيرة القلبية)، وهو مسؤول عن القدرة على الحب الانفعالي (لا من العقل بل من القلب) ودوران الدم والروحانية. ولدى «لوتس» هذا المركز اثنتا عشر بتلة. ويناسبها عنصر الهواء وحاسة اللمس، ومانترا المركز هي «إيّام». إن التكرار والمعالجة على هذا المقطع الصوتي يساعد على الإحساس ومراقبة القوة.

خامساً: المركز الأزرق «فيشودها» (موجود على مستوى الغدة الدرقية) ويحدد قوة الإبداع والتفاعل في العقل الاجتماعي والاتصالات العملية وهو مسؤول عن التنفس. ويناسبه عنصر، الأثير وحاسة السمع. ومانترا المركز هي «هام».

سادساً: المركز الكحلي الجبيني «أدجنا» (موجود في مثلث الجبين، كما يسمى «العين الثالثة»)، وهو مسؤول عن العقل والتطور الإبداعي والتنوير الحدسي البديهي واكتشاف القدرات والانتقال إلى البعد الرابع. ومانترا هذا المركز هي المقطع العظيم «أوم».

سابعاً: المركز الأبيض وهو القمة (الذروة) «ساهاسرارا» دخول مجرى الكون. والاتصال مع المعلومة الوراثية البدائية، ومنظم السلوك بالتناسق مع معنى الحياة، والاتصال

مـــع البنى المعلوماتية الحيوية الأخرى. ولدى لوتس هذا المركز ألف نبتة، ومانترا المركز تعتـــبر خـــارج حدود كل المقاطع الصوتية. وهذا المقطع الصوتي يمكن إدراكه من قبل الحكماء المتنورين فقط ولكن من غير الممكن وصفه أو التعبير عنه، وهو الصوت الفضائي البدائي (الأول) الذي يتغلغل في كل مجالات الكون.

لـــدى الأشـــخاص الذيـــن وصلوا إلى مرحلة متقدمة من التطور الروحي، يتحد مركـــزان عـــلويان وتظهر على الرأس مادة الطاقة الحيوية والتي تذكر من الخارج ببرعم الـــلوتس ذي آلاف البتلات، أو المفهومة أكثر للأوروبيين، تشكل عَلَق (جلطة) الطاقة البيضاء التي تشبه الورم غير المكتشف.

إن تركيـــز الوعـــي في أحـــد المراكز يؤدي إلى تغيرات محددة في المجال الانفعالي للإنســـان. وهـــذا يســـمح بشكل موفق استثنائياً استخدام العمل مع المراكز لاستيعاب أســـاليب وطـــرق التنظيم الذاتي النفسي. وتنحصر مهمتكم في رؤية لون مركز الطاقة، و«الغناء»، واستنشاق (شم) والإحساس بكل مركز، من خلال اكتشاف أوراق اللوتس في مخيلتكم، والتي تشخّص كل واحدة منها الصفات الضرورية لكم في الحياة.

بعد أن تم معاينة كل مراكز توليد الطاقة لابد من أن نشاهد حركة تيار الطاقة من الأعـــلى إلى الأسفل (من خلال التحرك حسب عقرب الساعة) ومن الأسفل إلى الأعلى (ضـــد عقرب الساعة) وتحديد «القناطر» الكارمية أثناء سير التيار. وإذا كانت المشكلة الكارمية قاعدة لبناء الشخصية (وهذا ما يكون غالباً) فإنه لابد في الوقت ذاته مع تحطيم الحـــلف الكارمي، لابد من بناء وتشكيل أحلاف مفيدة. وهذا العمل الصعب جداً يجب أن يـــتم تحت قيادة المعلم أو في جلسات التأمل. وخلال الجلسات يمكن على سبيل المثال أن نكـــلف أنفســـنا بمهمة إعادة بناء أنفسنا من جديد تماماً. لكن قبل هذا يجب التفكير جيداً في «الذات الجديدة» الشخصية.

ولكـــي تكـــون المعالجـــة ذات فعالية اعملوا على صفة أو صفتين من طابعكم الشخصـــي ومن روحكم التي تخضع للتغيير. تخيلوا أنفسكم إنساناً جديداً تماماً يمكن أن

يلي كحد أقصى كل تصوراتكم عن المثل الأعلى - وطابعه ومناوراته وخواصه وطموحه نحو الهدف وأسلوب علاقاته مع الأشخاص الآخرين.

اجلســوا على بعد ٢-٣ أمتار من الشمعة المشتعلة وراقبوا فتيلتها بانتباه. تخيلوا أنفسكم وأنت تنظرون إلى الشمعة أنكم تكتسبون صفة جديدة، بحيث يقوي تيار الدفء والطاقة الصادرين من الشمعة هذه الصفة.

أثــناء الزفير: فإن الصفات التي تعرقلكم في الحياة، احرقوها في مخيلتكم مستعينين بفتيل الشمعة. بعد ٣-٥ دقائق، وأثناء الاستنشاق، «تنشقوا» الصورة الإيجابية من خلال قدميكم واقذفوا بالصفات السلبية إلى النار من خلال النقطة ما بين الحاجبين أو من خلال نهايات أنفكم. وإن مدة الجلسة باستخدام الشمعة تستمر من ١٠-٢٠ دقيقة. وإذا تعبت العينان، أغلقوهما واستمروا في التأمل في مخيلتكم. وانهوا جلسة التأمل براحة ويفضل بعد ذلك أن تقوموا ببعض التمارين السويدية.

تــزداد الفعاليــة إذا أضفتم إلى جلسة التأمل الإلهام الذاتي. ففي المساء مثلاً وقبل الــنوم، تخيلوا في تفكيركم ماذا تريدون بالضبط. وافحصوا الإلهام الذاتي حسب طريقة «تحقيــق الأمنية». ويجب أن يتألف نص الإلهام الذاتي من جمل لا تتكون أكثر من سبع كلمات. وتقريباً على الشكل التالي: «أنا جيد، إنسان اجتماعي، وأصدقائي يحبونني»، أو «أنا شجاع، عمليّ، أتغلب على كل شيء»، «أنا من كل قلبي أسامحكم وأغفر لكم». «كل يوم أشعر أنني أفضل وأفضل».

كــل إنسان لديه نص خاص لإلهامه الذاتي، وكل إلهاماتكم الذاتية تستطيعون أن تعــززوها بمساعدة «المعلم»، ويمكنكم تلاوة الصلاة التي تفضلونها. وهناك قاعدة أخرى أيضــاً: أثــناء صــياغة نص الإلهام (الإيحاء) الذاتي لا يجب أن تكون كلمة «لا»، فكل الاقتراحات يجب أن تكون إيجابيته، وعقلكم الباطن، كذلك وأنتم طبعاً، وكما هو الحال كــل عضو من أعضاء جسدكم أو جزء منه «يفضل» كثيراً «سماع» الكلمات اللطيفة الإيجابيــة والبشوشة، فعلى سبيل المثال، عوضاً عن القول: «إنني لن أخاف المدير أبداً».

الأحسن أن تقول: «أنا أحترم وأتعامل بهدوء مع المدير». لكن برأيي، الأفضل هو توضيح وتفسير التعامل الإيجابي مع إبداع كلمات جديدة ومثال ذلك هذه الحكاية من الشرق القديم وهي ذات مغزى.

«رأى أحد السلاطين حلماً مزعجاً، وأن أسنانه تقع الواحدة بعد الأخرى، عندما استيقظ استدعى على الفور الجميع لتفسير حلمه ذاك. أحدهم سمعه باهتمام وقال: «أيها السلطان، أنا مرغم على إخبارك نبأً سيئاً. ستفقد كل أقاربك الواحد تلو الآخر». وسبب هذا الكلام للسلطان هيجاناً وعصبية. وأمر أن يوضع ذلك الشخص المسكين في السجن، واستدعى رجلاً آخر يستطيع تفسير حلمه، وجاء هذا الشخص وعندما سمع من الأمير ما رآه، قال: «أنا سعيد في أن أخبرك نبأً ساراً، ستعيش يا سيدي أكثر مما عاشه كل أقاربك». وفرح الأمير كثيراً وأمر بإعطاء هذا الشخص بسخاء وكرم، وهذا ما أثار استغراب واندهاش الخدم الواقفين وراء الباب وقالوا له: «عجباً، أنت قلت ما قاله بالضبط الرجل الذي سبقك، فلماذا عاقبه السلطان أما أنت فكافأك؟» فأجابهم: «نحن الاثنين فسرنا الحلم بشكل متشابه. لكن الأمر لا يتعلق بما نقول بل كيف نقول».

في الوقت الأول لا يجب أن يزيد نص الإلهام الذاتي عن سبع كلمات كما قلت سابقاً. وزمن «الحفلة» هو الفترة ما قبل النوم أو بعد اليقظة. ومن المفيد والمؤثر تكرار الإلهام الذاتي حسب طريقة - كيه - أربعين مرة. إن الإلهام الذاتي الذي يغير الشخصية يساعد على معرفة النفس أكثر والتخلص من أية عقد كارمية.

* * *

# تطبيق عملية التغيير الذاتي

أثناء القيام بالتدريبات غالباً ما استخدم أسلوب «التغيير الذاتي».

## هيكل الأسلوب

قبل كل شيء من الضروري تحديد رغبتكم في التغيير الذاتي أو طرح سؤال على أنفسكم. ماذا ستصبحون؟

ابدؤوا من التفكير في تلك الصفات من شخصيتكم التي تريدون تطويرها. وقرروا أية صفات تريدونها لأنفسكم في المكانة الأولى.

اقسموا الورقة إلى نصفين (جدولين): الجدول الأول يتضمن «ملامح الشخصية التي أريد التخلص منها». والجدول الثاني يشمل «ملامح الشخصية التي أريد اكتسابها».

ركزوا تفكيركم واسترخوا واملؤوا الجدولين.

أثناء كتابة الجدولين من الضروري عدم التفكير في أي حال من الأحوال هل هذا التغيير واكتساب الملامح والصفات الجديدة حقيقي بالنسبة لكم أم لا؟ استمروا في الكتابة حتى تكتبوا خمس ملامح على الأقل أو مادام لم تبدأ عملية الكتابة بالبطء. انظروا إلى الجدول الأول واعثروا لكل صفة تريدون التخلص منها. صفة مضادة لها في الجدول

الـــثاني. على سبيل المثال إذا تمت كتابة «أريد التخلص من الخجل والحياء» في الجدول الأول فـــإن الصـــفة المقابـــلة لها في الجدول الثاني تكون: «أريد أن أصبح متحرراً ومحباً للمعاشرة والألفة».

وأمـــا الآن احذفوا الصفة السلبية من الجدول الأول! فتبقى الصفة الثانية المضادة التي سوف تعملون عليها.

وعـــند معاينة القائمة، قوموا بتحديد أهمية كل صفة من خلال إعطاء رموز لكل واحدة فمثلاً هامة جداً تصبح (هـــ. ج)، هامة (هـــ)، مرغوب فيها (م) وإذا تكررت الأحرف فيمكن كتابتها كالتالي: (هـــ. ج-١، أو ٢...).

وحسب الأولويات التي وضعتموها اعملوا بشكل متوازٍ على تطوير ثلاث صفات شخصية لا أكثر.

اعملوا قائمة ثانية عندما تشعرون أن ما تغير يكفي.

وكـــي يكون من السهل عليكم تصحيح طبيعتكم أقترح عليكم جدول «بارومتر مقياس السلوك» الذي قام بإعداده «كيرول هونز». وأنتم بالتدريج تقومون بتحليل ثلاثة مســـتويات مـــن إدراككـــم للحالة: مستوى الوعي، ومستوى العقل الباطن، ومستوى الجســـد، وبعـــد ذلـــك نقوم بفحص في أي من هذه المستويات حصل التوتر (العقدة الكارميـــة). وإن أصناف المستويات تؤكد حالتكم الانفعالية: العمود الأيمن من البارومتر يتضمن المشاعر السلبية، العمود الأيسر، المشاعر الإيجابية، عند البدء بجلسة التأمل حددوا المشاعر السلبية التي تتبع لكم. وبعد أسلوب الإيحاء الذاتي هذا انتقلوا إلى الحالة العاطفية (الانفعالية) الإيجابية. (انظروا العمود الأيسر)، والتي تستطيعون من خلاله حل مشاكلكم الخاصة بتفاؤل والشعور بالراحة المطلقة وغيرها.

## بارومتر السلوك

### الاختيار الواعي

**الودي – العدواني**

| | | |
|---|---|---|
| الاختياري | مناسب، عدائي | متململ |
| تفاؤلي | ملائم، مرتبك | متورط |
| متكيف | متشبث برأيه، مضجر | ساخط – مستاء |
| طامح | صريح، جريء | غير متشابه |

**الأمنية – الغضب**

| | | |
|---|---|---|
| حساس | متشابه، غاضب | ساخط |
| مستعد (مهيأ) | متجاوب، مضطرب | هائج |
| حماسي | ملهم، صاخب | مضطرب – ناري |
| مشوش | عارف ، محارب | هستيري |

**الاهتمام – الحزن**

| | | |
|---|---|---|
| فاتن | مزاجي – مستاء (مظلوم – مهان) | حائر ذاهل |
| ضروري | مرحب به، جريح | مهان |
| مدرك | مُقَدَّر، غير مُقَدَّر | مرفوض – منبوذ |
| قيم – ثمين | مهتم، صامت | مضطرب – مُكَدَّر |

**اختيار العقل الباطن**

**الحماس – العداوة**

| | | |
|---|---|---|
| مرفه عن نفسه (لاهي) | مبتهج | مبتز |
| بهيج، فاتن بديع | جذاب، مخادع | خائب الأمل |
| متنعم، هانئ | مضطرب، خادع | استهزائي، تهكمي |

| | | |
|---|---|---|
| نشيط | واثق، انتقامي | كتوم |
| **الثقة – الخوف من الفشل** | | |
| سيبي | جريء، وضيع، ذليل | غير مسموع |
| مدافع | واثق من نفسه، عنيف | متكدر، مغموم |
| شجاع | متفكر، متبصر، مُهَدَّد | غير ملحوظ |
| لطيف | فخور، متخوف | غير مرحب به |
| **المساواة – الاعتزاز (الفخر) الذنب** | | |
| محظوظ | متعاون، أمين، مخلص | منتصر |
| منجذب | هادف، خائب الأمل | غير لطيف |
| أمين | مهتم، يعاقب نفسه | منقبض، مكتئب |
| صادق | منتج، مقهور | مَدَمَّر |

اختيار الجسد

| | | |
|---|---|---|
| **المزاجية – عدم الاهتمام** | | |
| مزاجي | موافق، متشائم | غير مستعد |
| متوازن | مبدع، معارض | صامت |
| مدرك | يُقَدِّر ، خامل | لا شعور لديه |
| حساس، مرهف | رقيق، مُدَمِّر | منعزل |
| **الوحدة – التشتت – الانفصال** | | |
| هادئ | غير ضروري في الأمن | غير محبوب |
| ساكن | مسالم، غير مقبول | لا يحب أحداً |
| وحيد | منفذ، غير ضروري | سوداوي |
| آسر | مكفّر عن، مُعَوِّض عن، يَدَّعي المرض | مخرب |

ولكـــي نرى أنفسنا في دور جديد يمكن اتباع طريقة الخسارة الفكرية للسيناريو، وهـــي تتطـــلب أن تـــروا أنفسكم على ذاك الشكل الذي تريدونه. وفي هذا السيناريو ستلعبون فكرياً دوراً واحداً إلى أن تثقوا في أنفسكم بحيث تستطيعون أن تتغيروا (تكونوا قد بدأتم التغيير) في الناحية الضرورية لكم.

يكمـــن مضمون هذه الطريقة في أنه لتعزيز جهودكم عليكم أن تتخيلوا أنفسكم بدقـــة تلك الصورة التي ستساعدكم على التحول: وهذا يمكن أن يكون صورة الإنسان العارف والواثق في نفسه والذي كنتم تريدونه أو صورة الحيوان مع صفاته كلها، أو حتى اللون، الذي يرمز إلى المزاج المحدد أو الصفة، وسوف نسمي هذا «الصورة المعززة».

ولخســـارة السيناريو فكرياً ادخلوا في حالة الاسترخاء (انظروا طريقة القيام بذلك وبالتفصـــيل في نهاية الكتاب). شكلوا الصورة المعززة التي تناسبكم: أحيطوا أنفسكم في مخيلـــتكم بلون محدد. قوموا في دور الحيوان أو الإنسان الخبير واربطوه مع دوركم ومع طرق تغيير أنفسكم، ومع البواعث التي دعت إلى التغيير في صورة واضحة بهية.

## أسلوب التغيير الذاتي بمساعدة تخيُّل اللون

حســـب رأي الخبراء فإن اللون الذي نفضله يدل على ملامح محددة لشخصيتنا. ويقـــوم المعالجون بمساعدة اللون بمعالجة الأمراض البدنية والنفسية للإنسان، واللون يمكن أن يكـــون عـــاملاً محفّز أو مُسكّناً، ويؤثر على النشاط الذهني أو الفيزيائي، وهناك من يفضل الألوان الساطعة المشعة، وهناك من يحب الألوان القاتمة، ومن أجل الراحة في العمل تســـتطيعون أن تتـــبعوا تـــلك الصفات والمزايا التي يعطيها لنا الباحثون حول هذا اللون أو ذاك.

الأحمـــر: رمـــز الجســـد والبداية الشهوانية ذات الشغف والحب، يقوي الذاكرة ويعطي الطاقة والحيوية ويزيد من قوة العضلات ويقوي النظر ويحسّن من لون الجلد. وإن اتحـــاد الأحمر والكحلي يعطي دفعاً لحث وتوسيع الوعي وإدراك العالم المحيط بنا. والمزج

المضاد للأحمر مع الأحمر يعطي تأثيراً محفزاً لنشاط مفرط. الأحمر والأبيض هما قوة الحياة والطاقة النقية والوقار الشخصي واللطافة والأدب والأنس.

الـــوردي: الحب الراقي، والتخيل والوهم، يساعد على النوم والاسترخاء العضلي ويحسّن من الجهاز العصبي.

البرتقالي: التناغم والحيوية والرقي والطاقة العلاجية والنفسية المتيقظة، يقوّي القلب والجنس.

البنفســـجي: الروح والإجلال والاحترام والإبداع، مؤثر مهدئ للجهاز العصبي يخفـــف من التعرض للأمراض الزكامية (الرشح) يوازن من عمل الغدة الدرقية (الدمعية) ووظيفة الدمع ويرفع من النشاط العضلي.

الأصفر: السلطة، والإضاءة والإنارة له تأثير ناجع على كل الجسم، يثير الشهية، يساعد الأمعاء أثناء الضعف والاسترخاء يعالج الأرق والتهافت (الإنهاك) العصبي يساعد عـــلى اســـتقرار وتـــوازن الـــنظر، الأصـــفر، الأخضر، الهدوء ومعالجة جهاز التنفس والربو الشُّعبي.

الأبيـــض: الـــنقاء، الألـــق، الاستقرار والهدوء والرقي، انسجام وظائف الجسد، الأبيض والكحلي، الهدوء والطراوة والاستمرارية والإخلاص والوفاء والتأمل.

الأخضـــر: القلب، والحدس والوجدان والانتعاش، تنظيم النشاط القلبي والأيض وخفـــض الضـــغط واســـتقرار الجهاز العصبي المركزي وإزالة أوجاع الرأس، الأخضر والأبيـــض، الفضـــيلة، الحيـــاة، الانتعاش، الطهارة والقداسة، الثبات والحزم والأصالة، الأخضر - الأزرق، مفعول مسكن، يهيأ الشخص للأحلام، يأخذكم إلى البعيد إلى عالم الأحلام والخيال.

الأزرق: العقل، الرقي، تنظيم الضغط الشرياني، يخفض من الشهية (يعالج السمنة) يعالج أمراض العين والجرب والاختلاج والأرق وتشنج الأمعاء.

الكحـــلي: الذهـــن، والنشـــوة الروحية والنقاء، تأثير على غدد الإفراز الباطني، وأمـــراض العين والأمراض النفسية والجهاز البولي التناسلي والرئتين، الكحلي والأخضر: مفعول مسكن قوي إمكانية الوقاية من نوبات الصرع والهستيريا وردود الفعل.

الأســـود: الغمـــوض، الولع والهيام والشغف العنيف والعاصف، تكثيف الدفء والطاقـــة، يعـــالج انخفـــاض الضغط الشرياني والحساسية من البرد يزيد من طاقة الكلية. ينظم التنفس.

وهكـــذا، تصـــوروا أن اللون يحيط بجسدكم والذي يرمز إلى صفة كنتم تريدون اكتســـابها، عـــلى سبيل المثال، اللون البرتقالي للشمس يجعل من الناس كرماء أسخياء، ونبلاء وأشراف وصادقين شجعان ومخلصين، يشجبون كل التصرفات الدنيئة والخسيسة، الشمس تؤمن لنا النجاح في أعمالنا تحمل بداية الحياة إلى أجسادنا، تعطي القوة والصحة والجمال واللون النقي للوجه والقيافة والهيئة المستقيمة والفخورة...

عـــندما تكونـــون في حالة صعبة وأنتم بحاجة إلى مساعدة، يكفي أن تتخيلوا من جديد من حولكم اللون المناسب لأذواقكم.

## أسلوب التغيير الذاتي بمساعدة صورة الحيوان

تخيلوا (فكرياً) أنكم على هيئة حيوان ترمز إلى ملامح وصفات شخصيتكم. على سبيل المثال، اللبؤة التي تدافع عن أولادها، والنمر الشجاع، والثور البري القوي، والعجل الطيـــب القـــوي، والأيـــل الرائع الجمال والذي يفتح ثغرة أو جرفاً من خلال الأجمات الكـــثيفة... والاخـــتيار يجب أن يقوم على تداعي أفكاركم الخاصة وتطابقها معه، أي الاخـــتيار (الثعلب= العقل والدهاء والرشاقة، الأسد= السيادة والعزة والكرامة والقوة، الأفعـــى= الحكمـــة والمـــرونة والاستقلال، الهر= الرقة واللطافة والمداعبة والاستقلال، الدلفين= الانعتاق والحرية في المحيط، الببغاء= الزهو، الغرابة والجمال... إلخ).

وللاستفادة من هذه الطريقة ادرسوا عادات الحيوانات وأساليبهم في الدفاع عن أنفسهم من الأعداء، وطريقة استراحتهم،واسترخوا تماماً واتخذوا الخطوة التالية، وهذا يساعدكم في الأوضاع الحقيقية لإدراك واستيعاب وبوضوح أكثر صورة الحيوان للمساعدة النفسية.

## أسلوب التغيير الذاتي بمساعدة صورة الخبير

وصف الكاتب «إيليا إيرنبرغ» هذا الأسلوب جيداً في مذكراته الخاصة، وأنا أستفيد من هذا الوصف دائماً، ويتذكر «إيرنبرغ» كيف أنه تكلف ذات يوم بترؤس مؤتمر دولي للكتاب وقد كان خائفاً كثيراً لعدم قدرته على إدارة هذا المؤتمر كما هي الحال في المؤتمرات الدولية الأخرى، إذ لم تكن لديه أية خبرة في هذا المجال. وقرر بحدسه اتباع إحدى الطرق النفسية، فتخيل نفسه «جنرال الأدب» - السكرتير الأول لكتاب الاتحاد السوفييتي سابقاً الكاتب «فادييف»، وتم كل شيء مثل «السمنة والعسل» فقد ترأس المؤتمر منظم خبير ودبلوماسي بما فيه الكفاية.

تخيلوا أنفسكم وكأنكم خبراء يملكون تأهيلاً عالياً جداً في المجال الذي تحبونه، مثلاً خبير في عمل معين، خبير في مقابلة تلفزيونية أو في مؤتمر صحفي، في الوضع الحقيقي تذكرنا هذه الصورة - الخبير كيف يجب عليكم أن تكونوا أشخاصاً عارفين واثقين في أنفسكم ومتحررين.

**سأذيع سراً لك**

**كيف تصبح مع الحلم أنت**

**حاول، اطلب النار**

**لدى الظلام الأبدي**

**اسأل الجوع - الطعام**

**والبرد - الدفء**

وسَمّي السعادة حزناً
لا سعادة
أعرف أن الحياة دائماً محقة
أذنبت أم لم أذنب
أنت عند السكوت – كلمات
أطلب، كما أرجو!
تجرأ، صديقي، على الطلب
عند الشر – الطيب (الخير)
تستطيع أن تكتشف عالماً جديداً
وستحصل على كل شيء.

# جلسة التشخيص التأملية

العلاقة بين أعضاء الجسم المستقلة وأقسام الدماغ ليست بالأمر المجهول علمياً. وفي عام ١٩٩٠ أثناء عملي ضمن مجموعة بنادي «أريادنا» حاولت لأكثر من مرة أن أستكشف هذه العلاقة بإجراء التجارب الحسية المشتركة. وكانت مهمتنا تنحصر في التأكيد على أن الإنسان نفسه هو الوسيلة الأكثر دقة وأماناً للتشخيص ويعتبر كذلك المعالج الخاص، والمسألة الأخرى أن هذه القدرات التي يتمتع بها لم تكتشف بعد، لكن هذا يتطلب وجود مستوى معين من تطور الإنسان ورغبته وسعيه وجهده.

ونتيجة للتجارب الحسية المشتركة توضحت العلاقة المتبادلة بين أجهزة ونظم الجسد الإنساني وأقسام الدماغ، بالرغم من أنه لم يتم الحصول على نتائج طوبوغرافية واضحة.

بعد مضي بعض الوقت توصلت إلى نتيجة مفادها أنه بمساعدة الطاقة الحيوية يمكن تعريف هذه العلاقة بأنها أسلوب «فرز الألوان»، وللتأكد من صحة الطريقة قمت بمساعدة المرضى للدخول في حالة التأمل وهم بدورهم بدؤوا برؤية تلك التغيرات اللونية لأقسام الدماغ كما رأيتها أنا من خلال مراقبتي لمسار التجربة.

وإليكم هذا المثال: المريضة (ن) كانت تعاني من خلل في النظر والسمع قبل بداية جلسة التأمل، رجوت «المعلم الصامت» تقديم المساعدة لي. وكنت أريد من المريضة

مشـــاهدة أقســـام الدماغ المرتبطة بالنظر والسمع وعندئذ أغلقت عينيها. وبدأتُ العمل طالباً منها في الوقت ذاته أن تروي لي ما تشاهده. وكان حاجباها يرتجفان وصوتها أصبح مـــتقطعاً بطيـــئاً وجســـمها استرخى تماماً. في البداية ظهرت أمامها وعلى الشاشة لحاء الصدغين الدماغين، والصورة كانت أسود وأبيض. وأما المريضة فقد رأت دماغها بلون رمـــادي فاتح. وعندما بدأت التأثير على أعضاء النظر والسمع حيوياً قالت المريضة إن الأقسام المستقلة للدماغ أصبحت تغير من عمق لونها، من رمادي فاتح إلى لون قاتم جداً.

وبالطـــبع مـــن الصعب توقع رؤية ذاتية للتطابق الدقيق مع الإحصائيات العلمية المعـــروفة (الرسم رقم ٨ أ و ب - ١٣)، لكن الإحصائيات التي تم التوصل إليها نتيجة الـــتجارب كافية بقدر ما لحل المشاكل والمسائل الكارمية المتعلقة بالعلاج. إن اكتشاف العلاقـــة المتـــبادلة بين أعضاء الجسم والجهاز العصبي المركزي من خلال الطريقة الحسية المشتركة، يتيح حل المشاكل الكارمية على مستويات مختلفة. وأحياناً. وعندما أعمل مع المـــريض، فـــإنني أرجوه أن يتخيل العضو المصاب وفي الوقت ذاته أقوم أنا باستكشاف علاقة هذا العضو مع الأعضاء المصابة الأخرى أو أجد سبب الإصابة بالمرض.

دخـــل مـــريض إلى عيادتي وكان يبدو عليه عدم الثقة، وكأن أحدهم دفعه من الخلف ليدخل، بدا نحيفاً وعصبياً ومندفعاً ومتهوراً بكآبة غير مفهومة واضحة في عينيه. وأي كلمة قد تصدر عني بلا انتباه كانت ستدفعه حتماً إلى ترك ميدان المعركة. بالطبع، أدرك أن هـــناك القليل من المرضى من حاول إجراء تجربة الحس المشترك، زد على ذلك التـــنويم المغناطيسي، فهو يجهل أن تلك المشاكل التي يخفيها غريزياً. أو تلك التي لا يريد التحدث عنها لشعوره بالخجل الكاذب. ليست مفزعة ولا يستحق اللوم عليها.

وهـــناك أيضـــاً الخوف العام للدجالين من المعالجة، وطبعاً هذا الخوف له أساس وهـــناك مـــا يبرره. وبدأت بهدوء أسأله عن حياته وعمله، وشعرت بحيوية ما حتى أنها مـــلهمة - هناك اتصال! وانتقلت تدريجياً إلى مشاكل الصحة. وسرعان ما حصلت على اقـــتراح مضـــاد: «شَخِّص لي مرضي من فضلك (وأنا الآن سأعاينك يا عزيزي) وهل

يـــتطابق «تشخيصـــك» مع تشخيص الأطباء في المشفى؟ وهنا دَوَّت في رأسي فكرة: «وماذا يعرف المريض عن «مجموعتك»؟ «وأية فكرة يحملها عني؟ أهو تأكيد لتشخيص في المشـــفى الـــذي لا أعـــرف عنه شيئاً؟ ومهمتي لا تكمن في تخويفه ولا تخييب أمله وإغضابه. وكذلك ما هي صيغة التشخيص التي تهمه، أهي المكتوبة بواسطة المصطلحات الطبية الرسمية أم بمصطلحات الإيمان بالغيب؟ وبدأت من «المؤشر الأول» التشخيص هو مـــرض التهاب الفقرات اللاصق. طلبت من المريض الوقوف، وكتبت ملاحظة شخصية في مخيـــلتي: إنـــني قمت بتشخيص مرضه وصورته، وبقي علي أن أؤكد بعض التفاصيل الصـــغيرة، إذ وجدت عزلاً في الفقرات أثناء سير التشخيص، وشعر بألم شديد. نجحت بعـــد ذلك صرت أقص على المريض عن تلك الآلام التي تظهر لديه نتيجة العزل، وكنت أحـــس أن شـــعوره بعدم الثقة تجاهي قد اختفى. الشقيقة، العُصاب، المرارة، القرحة في البـــنكرياس، آلام مزمـــنة وخطـــيرة في محيـــط المعدة، وبالطبع قائمة طويلة من الآلام والإصابات والتي يمكن كتابتها في قائمة طويلة، لكن ما توقفت عنده هو الآلام في محيط المعدة وقلت: «نعم أنت محق»، فقد بدا لي أن المعدة مصابة منذ عشر سنين تقريباً، وكان المريض قد تعالج في عيادات كثيرة، لكن كانت تتجدد الآلام من وقت لآخر، ومن خلال الـــنظرة الأولى كـــان كل شيء واضحاً، لكن.. وهذه الـــ «لكن» بالتحديد، تظهر في العديد من الحالات المهملة وتصبح بمثابة مفتاح لحل المشاكل وكالعادة طلبت من المريض أن يغفـــر مـــن كـــل قلبه لنفسه وللآخرين أيضاً، وبعد ذلك دعوته للتركيز على لهيب الشـــمعة، وفي هـــذا الوقـــت قمت بتمرير يدي دون أن تلامس جسده من الأعلى إلى الأسفل وفي هذه الأثناء شعرت أن المريض قد وقع في حالة غيبوبة تامة.

وكان الجفنان ثقيلين والعينان مغلقتين، وكل جسمه ثقيل... (جفنا المريض ارتجفا قـــليلاً، وتراخى جسده، وأصبح تنفسه منتظماً، بيد أن سرغي سمع وفهم كل شيء)... وخاطبـــته: تخيل أنك في السماء الزرقاء النقية الصافية، تشعر بالخفة والحرية، وتصور أن تيـــاراً من الطاقة الساطعة والدافئة يتزلق من الأعلى فيسطع على محيط جسدك. وخاصة عـــلى ذلك القسم الذي تشعر فيه بالألم أي عند المعدة (وكل ما لم أقله بصوت عال أو

قلته بهمس، كنت أستعض عنه باتصال حيوي غير رسمي أثناء الغيبوبة، وحسب حركات المريض تبين أنه كان يرى بعض الأشكال والصور) «أنت الآن تعود إلى عيادة الطبيب، أنت هنا الآن، ومفعم بالقوة والطاقة ماذا رأيت؟».

- ليس هناك شيء مميز.

- وما هو الشيء غير المميز؟

- أصبح الجو دافئاً. وبعدها انطلق الضوء إلى الأعلى، و«اشتعل» عمودي الفقري.

- كله؟

- لا، في هذه المنطقة فقط. (وأشار إلى منطقة الظهر في أسفل عظم اللوح) اشتعل وأصبح مشعاً عندما حدثتني عن تيار الطاقة المشعة بعد معالجة العمود الفقري (قبل كل شيء التشريح اليدوي) والتدليك والرياضة البدنية والتأثير الحسي المشترك والتفكير الإيجابي والتوبة) نسي المريض آلامه في محيط المعدة والظهر. وأثناء سير المعالجة تذكر أن الآلام في المعدة لديه بدأت في الأيام الأولى في المعهد وبعد ذلك اختفت وحتى إن شعر بها أحياناً لم تكن كما هي الآن. وعندئذ لم يعرها بشكل عام أي اهتمام. وقد شخص أطباء الأمراض الداخلية مرض سيرغي خطأً واعتقدوا أنه القرحة. مع العلم أنه كان مصاباً في عموده الفقري. كما شخصته أنا.

# الجهاز العصبي المركزي

تختلف وتتنوع أساليب القضاء على عقد الكارما. فأحد تلك الأساليب يستند على مبادئ الطب الأساسية: مجموع الجسم والأعصاب، أي أن الجهاز العصبي هو الذي يقود كل وظائف الجسم. في إحدى جلسات التأمل العلاجية تمكنت بمساعدة «المعلم الصامت» من رؤية دماغ الإنسان - العضو المعقد والمثير للاهتمام كثيراً. ويظهر قانون علاقة السبب - النتيجة العامة بوضوح على هذا المستوى كما في باقي المستويات، لقد ذكرنا سابقاً المخطط العام لاستيعاب مشاكل الكارما. وكنت أنطلق من أي تغيير في العضو (الجزء النهائي لشعبة الجهاز العصبي) يؤدي إلى التغيير في الجهاز العصبي المركزي. وكذلك الأمر إذا قلنا: إن كل تغيير في الجهاز العصبي المركزي يؤثر على النشاط الوظيفي للأعضاء. زد على ذلك إن التغيير في الجهاز العصبي المركزي (ج.ع.م) وفي الأعضاء يؤدي إلى الخلل والإصابة في أي قطعة تقود الطرق العصبية. أريد أن أذكر فقط أنه في هذه الطريقة تتوضح العلاقة ما بين العضو وقسم الدماغ (الرسم رقم ١٤)، وفي أي قسم يمكن لهذه العلاقة، كما في نهايات (ج.ع.م. - العضو)، أن تتواجد عقد الكارما. وباستخدام الأساليب العلاجية كفرز الألوان والتصوير يمكن اكتشاف أمكنة تموضع الطاقة الحيوية السلبية، وبعد الاكتشاف يتم حلها وتحويلها من جديد. وإذا لم يتم استيعاب هذه الأساليب بشكل كافٍ، فلابد من القيام بجلسات تأمل علاجية بالتوافق مع

التـــنفس الروحي من خلال الأقسام الموجودة حسب الرسوم (انظروا الملاحق الإضافية).
وأثـــناء هذا يمكن استخدام الجداول العصبية المورفولوجية الحالية (الرسم رقم ٨أ، ٩ب) وبعـــد ذلك وأثناء جلسة التأمل توجد أقسام حسب علم الأمراض، ومن ثم يجري العمل حســـب المخططات المذكورة أعلاه وحسب أساليب التطهير الكارمي. إن حل المشاكل الكارمية، كما هي بالمناسبة أي نشاط آخر، يتطلب تعاملاً إبداعياً ورغبة وإرادة وخاصة إذا كانت المشكلة تمس كل مستويات النشاط الإنساني.

إن نمـــوذج أداء الدماغ لوظائفه والذي سنأتي على ذكره لاحقاً يتألف من ثلاث كـــتل بنيوية وظيفية (الرسم رقم ١٥). وهذا النموذج يمكن أن يثير الاهتمام لدى القراء الذيـــن لديهم تفكير مجرد ومتطور. عند هذا تتحدد العقد الكارمية حسب بنية الجسم. ابـــتداءً مـــن (ج.ع.م) - الدمـــاغ والنخاع الشوكي (الرسم ١٤) وانتهاءً بالوحدات البنيوية الأخرى.

**١- الكتلة الحيوية، أو كتلة تنظيم مستوى نشاط المخ:**

حســـب علم التشريح هذه الكتلة هي عبارة عن تشكل (تكوين) شبكي لجذع المخ. وهو موجود في الأجزاء العميقة من المخ، وفي عملية التطور كانت هذه الأقسام قد تشـــكلت ســـابقاً. الكتـــلة الأولى تستقبل إشارات التنبيه الآتية من الأعضاء الداخلية للأحاسيس (الشعور)، والتي تلتقط المعلومات عن الأحداث التي تجري في العالم الخارجي. ومـــن ثم تقوم هذه الكتلة بمعالجة هذه الإشارات في مجرى النبضات وتبعثها بالتدريج إلى لحاء المخ. وهذه النبضات تنعش اللحاء، إذ من دونها «تستغرق اللحاء (قشرة المخ) بالنوم».

**٢- كتلة الاستقبال، معالجة وحفظ المعلومات القادمة من الخارج:**

وتستقر هذه الكتلة في الأجزاء الأخيرة لصدغي المخ وتتألف من ثلاثة سوبر كتل بـــــ البصرية (قذالية)، والسمعية (صدغية) والإحساسية (الشعورية) العامة (يافوخية). وكـــل ســـوبركتلة تملك بناءً متدرجاً من الطبقات. وتنقسم فيها الأجزاء الأولى والثانية

والثالـــثة. السوبر كتل الأولى تجزئ صورة العالم الخارجي التي تم استقبالها سمعية، بصرية، لمسية، إلى إشارات صغيرة جداً، على سبيل المثال الاستدارة، حدة المزاج، الصمم، الرنين، الوضوح، الذبول.

الســـوبر كـــتل الـــثانية تقوم بتركيب أشكالٍ وصورٍ كاملة من هذه الإشارات، الســـوبر كتل الثالثة تضم المعلومات التي تم الحصول عليها من الكتل الأخرى، أي البصر والسمع والحس والشم.

### ٣- كتلة برمجة وتنظيم ومراقبة سير النشاط النفسي:

وتوجـــد هـــذه الكتلة على الغالب في الأجزاء الجبهوية (الجبين) للمخ. والإنسان الذي يكون هذا الجزء معطلاً لديه، يحرم من إمكانية تنظيم سلوكه تدريجياً، ولا يستطيع الانتقال من عملية إلى أخرى. ونتيجة لهذا فإن شخصيته «تتفكك».

ونتيجة التحليل والتركيب فإن المعلومات الواردة هي برنامج العمل الذي يجب أن يكـــون مســـؤولاً عـــن الظروف المذكورة. فإذا لم تحل المسألة بمساعدة هذا البرنامج، ستتشكل في المخ من جديد برامج جديدة ستؤدي في نهاية المطاف إلى ردود فعل متساوية مـــن الجسم على الإشارات الواردة. وبهذا الشكل. إن العملية الصعبة لإعداد القرار ينظر إليها على أنها دائرة دورية للتنبيه وهذه الدائرة تشكل قاعدة لنشاط المخ وأجزائه المتنوعة.

كـــل وظيفـــة نفسية عليا (شكل معقد من النشاط النفسي الواعي) يتم تنفيذها بمساعدة كتل المخ الثلاث.

وأثناء مرور المعلومات من خلال أي كتلة من هذه الكتل والأجزاء وفي أية نقطة يمكـــن أن تظهـــر إصابات وأعطال متعلقة بالعقد الكارمية. وهي إصابات في استقبال المعلومات، وخلل في حفظها ومعالجتها.

وبمســـاعدة أسلوب الحس المشترك يمكن تحديد في أي مستوى تحدث التغيرات في عمل المخ وأين تسير الإصابة.

الكتـــلة الأولى هي اتحاد للعمليات الانفعالية والسببية، وتحدث فيها عملية تنظيم الأحوال الانفعالية المختلفة - الخوف، الألم، الرضا، الغضب. وكذلك تغيرات العمليات والأوضـــاع الســـببية المتعلقة بحاجات الجسم المختلفة. وبهذا الشكل، هذا الجزء يستقبل ويعـــالج ويـــنظم المعلومات الواردة من الخارج، أي المعلومات عن حالة المحيط الداخلي للجسم. وتشارك الكتلة الأولى بقدر متساوٍ في العديد من العمليات الأخرى وخاصة في عمليات التركيز والتذكر والنسيان وإظهار الانفعالات والوعي عموماً.

وبمـــا أنه يتم دراسة الخلل العام للإدراك، فنحن نرى أثناء جلسة التأمل العلاجية التركيـــبات الخاصـــة بالكـــتل المختلفة. وأثناء الجلسة يمكن مشاهدة التركيب خماسي الطـــبقات، وهو الذي تظهر فيه بشكل ما الأوضاع المختلفة - الاجتماعية أو تلك التي تتعـــلق بحالتنا الفيزيائية الصحية. ومن الواضح أن كل طبقة من هذه الطبقات الخمس لها علاقة إما بإدراك المعلومات وإما بمعالجتها.

وبعد ذلك وأثناء جلسة التأمل سنقوم بتفسير ذلك بتفصيل أكثر.

الكتـــلة الوظيفية الثالثة تضم الأجزاء الحركية والحركية الأمامية والجبهوية الأمامية مـــن قشـــرة الأجـــزاء الجبهوية للمخ، وهي تراقب الوظائف الحركية - ما يسمى بـــ «الإنسان الصغير المتحرك». (الرسم رقم ١٦).

كما قيل سابقاً، نحن نعتبر أن أي عمل يرتبط مع الجواب ومع الحركة. ومن غير الممكـــن تجـــزئة الكتل، مادامت المعلومات الواردة إلى الكتلة الأولى والثانية تشمل دائماً الكتلة الثالثة أيضاً، منعكسة في الجزء الحركي وردود الفعل الانعكاسية للجسم.

ينطـــبع أي شعور بالضجر في العقل الباطن، إذ يقوم بتوزيع المعلومات على كل أجـــزاء المخ، لذا إذا كان ضرورياً إزالة أي توتر (عقد كارمية) لابد إذن من استخراجه مـــن أجـــزاء المخ الأخرى وكذلك من العضلات والعظام والبنى (الهياكل) الأخرى من جســـدنا. وفـــيما يتعلق بأن الذهن ليس من صلاحية الدماغ فقد تم إثبات ذلك في عام

١٩٣٠ (مـــن قبل العالم شيرينغ)، حيث قال: إن كل عضو في الجسد وكل خلية يمتلك البصيرة (الذهن).

إن طاقـــة الذهـــن والطاقـــة التي يعمل على أساسها دماغنا مختلفتان. وقد كتب بينفيلد: «إن الإنسان يستطيع بإرادته أن يراقب ضغطه الدموي ودرجة حرارته»، وبما أن الأمـــر عـــلى هذا الشكل فأين هو إذن مصدر هذه الإرادة؟ ومن خلال مناقشته للآراء الموافقـــة والمعارضة لهذا القول توصل بينفيلد إلى نتيجة مفادها أن نظرية الطبيعة المزدوجة (أي تقسيم الذهن والدماغ) قريبة من الحقيقة أكثر.

العـــالم «سفيدينبرغ» الذي يعمل على الاتصال مع عالم الأرواح يعلن: «إنه من خـــلال دراســـة كل أعمال الإنسان تبين لي أن كل ما يتصل بالأفكار وإرادة الإنسان موجود في الدماغ، وإن ما هو موجود ومطبوع في الذاكرة فهو بالتالي مطبوع في جسم الإنســـان، وبالنتـــيجة إن الإنســـان بشكل عام هو ذاك الإنسان الذي بإرادته يشخص نفسه»، مثلاً - الإنسان الشرير هو الإنسان الذي يجسد الشر، والإنسان الطيب هو الذي يجسد الطيبة والخير.

وانطلاقـــاً مـــن هذا يمكن إدراك أن كل أعمال وأفكار الإنسان موجودة في كل جســـده وأنهـــا (الأعمال والأفكار) تأتي من ذاكرته. إن الإنسان يفكر، يريد، يتحدث، ويعمل، وحتى يسمع، ويرى، هي جميعها مطبوعة في ذاكرته الداخلية. وبهذا الشكل فإن الروح تتشكل من الأفكار والأعمال التي يقوم بها بإرادته.

حسب تصورات علماء النفس فإن نشاط أي فرد يتطور حسب مخطط محدد بدقة:

١. يـــبدأ المخطـــط من مرحلة الأسباب (البواعث) والطموحات والنوايا والتي تـــتحول فـــيما بعد إلى برنامج محدد من الأعمال. تشمل المرحلة الأخيرة «صورة النتائج» وأساليب تحقيقها.

٢. يلي ذلك مرحلة تنفيذ البرنامج بمساعدة عمليات محددة.

٣. وأخـــيراً، المرحـــلة الأخيرة، مقارنة ما تم التوصل إليه مع «صورة النتيجة» (انظر ب-١).

وإذا كـــان هناك عدم تطابق بين النوايا والنتيجة فإن النشاط النفسي (في المجرد) يستمر حتى الحصول على ما نرغب، وهذا المخطط قد كتب عنه العديد من علماء النفس.

مـــا هي العلاقة بين المخطط الوارد ذكره قبلاً وصيغة الكتل الدماغية الثلاث؟ في المرحـــلة الأولى (تشكل الأسباب والبواعث) تندمج الكتلة الأولى من الدماغ في العمل. فهي تضمن مستوى عاماً من التفاؤل لنشاط الدماغ والأشكال المعبرة والمختارة للنشاط.

وعلى الأغلب هذه الكتلة تكون مسؤولة عن «التأييد» الانفعالي للنشاط النفسي أيضاً (حالة الفشل والنجاح).

وترتـــبط مرحـــلة «صياغة الأهداف والبرامج» مع الكتلة الدماغية الثالثة، وهي مســـؤولة عـــن «مراقبة تنفيذ البرامج»، وأما الكتلة الثانية فهي مسؤولية عملياً عن كل مراحل «العمليات».

إن أي خـــلل في أي مـــن الكتل الثلاث أو في أحد أقسامها يؤدي إلى خلل في المرحـــلة المتعـــلقة بها وينعكس ذلك على كل النشاط النفسي. وهذا الخلل يظهر نتيجة الأعطـــال المحلية في الدماغ. وفي هذه الحالة فإن المعلومات التشخيصية تختفي من القسم الذي أصابه الخلل.

مـــن غير الممكن إثبات أن حل العقد الكارمية يمكن للحظة أن يعالج المريض من خـــلل في الدماغ، وحتى أن حلّ مسائل الكارما في هذه الحالة صعب جداً وخاصة لدى المرضـــى الطاعنين في السن والمصابين في الصدغ الأيسر من الدماغ. ولكن الإسراع في إعادة الاعتبار يتحقق من دون شك، وإليكم هذا المثال.

المريضـــة (ت). اثنان وأربعون عاماً. التشخيص: خلل في دوران الدم في الدماغ. مـــنذ بدايـــة المرض مرت سنة وشهر، وأصاب الخلل الصدغ الأيمن من الدماغ، وحجم الحركات أعيد من جديد تقريباً.

بـــدأت بالتحليل الكارمي للمرض، في الصدغ الأيمن رأيت بقعة سوداء حددت حســـب الـــزمن مـــتى حصلت هذه الحادثة التي سببت المرض. دخلت في حالة الغيبوبة وحـــاولت رؤيـــة الوضع الذي كان سبباً في حدوث المرض... رأيت «نهراً» من اللون الأبيض. سألت المريضة، ألم يكن لديك منذ خمس سنوات توتر عصبي مرتبط بسيارة بيضاء.

وأكدت المريضة دون تردد ما كنت أفترضه وأخمنه: «منذ خمس سنوات تعرضت لحادثة،حيث أصيب كل من كان معها في السيارة، وجميعهم باستثنائي أنا تم إدخالهم إلى المشـــفى، و لم تعـــر أي اهتمام للخدوش التي أصيبت بها، ومن خلال تأكدها أن حالتها جيـــدة وأنها عملياً لم تصب بأي شيء قررت المرأة الذهاب إلى عملها. والحقيقة أن تلك السيارة لم يكن لونها أبيض بل عاجياً. بعد ذلك عملنا حسب الطرق التي ذكرنا سابقاً. وبعـــد مـــرور بعض الوقت حدث تحسن واضح في حالتها وشعورها العام وعادت من جديد إلى حالتها الطبيعية».

# الجزء الثالث

في هذا الجزء يتم وصف الأساليب التي بمساعدتها يمكن القضاء على العقد الكارمية. وعموماً بأن هذا الجزء من المعالجة والمحاضرات تمت قراءته من عام ١٩٨٩ - ١٩٩٤ في موسكو وبودابست.

# الكارما والانفعالات

ليس من السهل تبين جذور المشاكل الانفعالية دائماً، ومن أجل هذا هناك العديد من الفحوص والطرق العلاجية، ويؤدي هيكل الطرق العلاجية إلى دراسة المشاكل الفردية جداً والمعقدة والمتعددة الوظائف والعوامل. وهنا لابد أن يحاول كل واحد أن يفحص الحالات الانفعالية المحددة وأن يتأثر بها بشكل عميق ويراقبها بتمعن.

ويصنف علماء النفس الانفعالات حسب استمراريتها وشدتها ورجعيتها ومستوى إدراكها ومستوى استبدادها وتصرفاتها. هناك أناس ذوو انفعالات قوية وقصيرة الوقت. وهناك أفراد تتطور وتنمو انفعالاتهم على غرار الأهرامات، وهناك العديد من الأشخاص الذين يعانون من توترات ونوبات انفعالية طويلة وقاسية مما يؤدي بهم إلى الانهيار.

انفعالاتنا كما هي العادة تنعكس على وجوهنا. ووجهنا هو مرآة الروح. وأنا أنصحكم من وقت لآخر النظر في المرآة، لا لتروا أن وجهكم على ما يرام أو لتسريح شعركم وارتداء ملابسكم... حاولوا أن تحددوا من خلال وجهكم من أنتم بالضبط. ولنسمي هذا تمريناً «النظر من جانب آخر». وهكذا أنتم تنظرون إلى الشخص في المرآة. وهو ليس معروف لكم. ماذا يمكنكم أن تفكروا عن هذا الإنسان عندما ترونه للمرة الأولى؟ حددوا رأيكم، وما هو الانطباع الذي يتركه لدى الآخرين؟ وما هي الانفعالات التي يمكن أن يثيرها؟ وأنصحكم بإجراء هذا التحليل دائماً وقدر المستطاع.

عـــادة، وعـــندما يكون الأمر يخصنا أو يخص من «نحب»، نكون متسامحين في التقيـــيم. حتى إننا أحياناً نبالغ في التقييم أكثر مما نقيمه بموضوعية. إن علم دراسة ملامح الوجه موجود منذ مئات السنين، وقد تراكمت فيه خبرات، وتجارب شعوب العالم كله، ولابد من اللجوء إليه من وقت لآخر. فمن الممكن أن يساعدنا في أن نفهم أنفسنا أفضل. وفهـــم أقاربـــنا ومعارفنا وعدم الطلب من بعض الناس. أشياء غير ممكنة. أريد أن أقص عليكم رواية فيها الكثير من المواعظ والإرشادات وقد رواها أحد الحكماء الشرقيين:

**معرفة الناس في التطبيق والنظرية.**

«قام شاب قوي في أحد الأيام بدراسة فيزيوغنوميكا (علم دراسة ملامح الوجه) بعد سنوات من الحرمان وبعيداً عن وطنه، وخلال ست سنوات اجتاز بامتياز امتحانات التخرج، وعاد إلى وطنه فخوراً سعيداً ممتطياً حصانه. وكان ينظر في طريقه إلى كل رجل يصـــادفه في الطريق ليعزز ويوسع من معارفه وعلومه، إذ كان - يقرأ ملامح وجوههم كما يقرأ في كتاب.

وصادف أن التقى يوماً برجل، وقرأ على وجهه ست صفات: كان واضحاً تماماً أنه شخص حسود وغيور وبخيل وشحيح وطماع وقاس عديم الرحمة. «يا إلهي، ما هذه الملامح المرعبة لدى هذا الشخص، لم أر قط في حياتي شيئاً مشابهاً. متى أستطيع أن أتحقق مـــن معارفي». وعندما كان مستغرقاً في التفكير في ملامح الرجل حتى اقترب منه ذلك الشخص المجهول بتعابير مرحبة وطيبة وقال له بوداعة: «آه يا سيدي! لقد أصبح الوقت مـــتأخراً، ومـــازالت القرية التالية بعيدة جداً. وكوخي صغير ومعتم، لكنني مستعد لأن أحمـــلك على يدي هاتين، وياله من شرف عظيم لي إذ تجرأت واعتبرت نفسي مضيفك هـــذه الليـــلة، وحضورك سيكون سعادة لا توصف بالنسبة لي». وفكر صديقنا الشاب بحيرة: «غريب! ما هذا التباين بين أحاديث هذا الشخص وتعابير وجهه المزعجة».

وأثـــارت هـــذه الفكـــرة الشاب وأدخلت الشك إلى داخله وأخذ يتساءل: هل اســـتوعب فعـــلاً كـــل ما تعلمه خلال السنوات الست التي قضاها في اكتساب العلم

والمعـــرفة. ولكي يعيد الثقة إلى نفسه من جديد وافق على دعوة الشخص المجهول. وقدم المجهول للضيف الشاي والقهوة والعصير والطعام وغمره بحسن الضيافة والاهتمام. وتمكن أن يبقى ضيفه ثلاثة أيام بلياليها. وأخيراً اتخذ الشاب قراراً في التخلص من حسن الضيافة هـــذه وقـــرر الـــرحيل فوراً. وفي ساعة الوداع قدم صاحب الكوخ له ظرفاً مصحوباً بكلماته: «يا سيدي! هذا هو حسابك! أي حساب؟ سأله الشاب باندهاش واستغراب».

وكالســـيف المجـــرد من غمده تكشف الوجه الحقيقي لصاحب الكوخ، وعبس وجهـــه وصرخ بحقد «ما هذه الوقاحة! من كنت تتصور نفسك عندما جلست عندي وأكـــلت وشـــربت؟ أم اعتقدت أن كله هذا كل هدية أقدمها لك؟ وعند سماعه لهذه الكلمات عاد العالم الشاب إلى رشده وفتح ذلك الظرف بصمت ورأى أن كل ما أكله ومـــا لم يأكله من طعام موجود في ورقة الحساب وبسعر مضاعف. ولم يكن معه حتى نصف المبلغ المذكور ولذا فقد ترجل عن حصانه وأعطاه لصاحب الكوخ وتنازل له عن نصـــف حمولـــته، وتبين أيضاً بأن هذا لا يكفي عندها خلع سترة من الفرو كان يلبسها وقدمها لصاحب الكوخ. وسار حافي القدمين في طريقه. وكان يردد كلمات فرحة جداً: «الحمد لله، الحمد لله. أن ست سنوات من دراستي لم تذهب سدى».

وأنـــا واثق تماماً من أنه لن يكون عبثاً معرفة ودراسة علم «دراسة ملامح الوجه» فلكي نحدد بدقة طابع ومصير الصينيين مثلاً نعتمد مثلاً على ملامح وجه واحد فقط لأن الوجه يكشف كل تاريخ الإنسان. وعالم الفيزيوغنوميكا يستطيع من النظرة الأولى أن لا يعـــرف طابع الشخص فقط بل ومصيره أيضاً. من بين كل ملامح الوجه صنف العلماء القدمـــاء خمســـة ملامح أساسية وهي: الحاجبان والعينان والأنف والفم والأذنان. وكل واحـــدة منها تكشف شيئاً ما في طابع الإنسان. وكان يعتقد أنه حتى إذا كانت لواحدة مـــنها ذلك الوقار والهيبة فإن هذا يضمن للإنسان كحد أقصى عشر سنوات من الحياة السعيدة وعدا عن ملامح الوجه هناك عامل آخر على سبيل المثال وهو تألق العينين الذي يعكـــس الطاقة الداخلية للفرد. وقد افترض العلماء قديماً أن العينين اللتين تصدران أشعة

مركزة نفاذة فهذا دليل على الشخصية القادرة والقوية. هل هناك تلك الشخصية البناءة أو الهدامة التي تتعلق بالتناسق بين الملامح الرئيسية والأخرى للوجه بما فيها الجبين والحاجبان والأنف وعظم الوجنتين وإلخ؟ أكد العلماء قديماً أنه إذا كان في قاعدة الأنف لدى الإنسان أربعة خطوط عميقة وواضحة فنحن دون أدنى شك أمام نبي. وإذا كانت هذه الخطوط غير واضحة تماماً وتكون واضحة دلالات السويداء هناك أيضاً فإن هذا يدل على العظمة والوقار والقوة والقدرة على القيام ما يسميه الناس العاديون بالمعجزة.

وهكذا، لننظر إلى عيوننا، العيون الصغيرة تكون عادة لدى الأشخاص المغرورين والعنيدين، وكذلك لدى العلماء والفنانين. والعيون الصغيرة لدى النساء تدل على الطهارة والبراءة. وهؤلاء نساء صادقات ومخلصات وميالات إلى إظهار الغيرة. والعيون الصغيرة أيضاً تدل على أن الشخص يميل بسهولة إلى الإلهام. والعيون العميقة تدل على أن الشخص روحاني.

إن الأشخاص ذوي قزحية العين الكبيرة يكونون عادة طيبين، هادئين وميالين لفعل الخير ومحافظين، وبالرغم من أنهم لا يحبون التغيرات إلا أنهم يتأقلمون سريعاً مع الوسط المحيط بهم. العيون الكبيرة. ودائماً متأملة تدل على الطابع اللطيف والحساس والميال نحو الموسيقى ولكن أحياناً يكون غير دائم. وإذا كانت كرتا العينين من القياس ذاته فهذا دليل على الحب تجاه الآخرين والعدل والإخلاص.

عند التفكير بلون العينين اعتقد العالم المشهور «بيكستل» أن العينين تعمدان الكرة الأرضية وتملكان تأثيراً كبيراً جداً على الإنسان، الزرقاء تعطي القمر، الخضراء - زحل، والعينان بندقيتا اللون تعطي جوبيتر، والسوداء - عطارد. والعينان الضاربتان إلى الصفرة والقلقتان تدلان على الدبلوماسية والرياء والنفاق. وهاتان العينان لدى النساء تدلان على الميل نحو المغامرات العاطفية. والعينان ذات اللون المختلف نجدهما لدى الأشخاص المولعين بالغرام والشهوة ويمكن التأثير على بعضهم دينياً.

قزحيـــتا العينين ذات الألوان المختلفة والهامدتين تدلان على الغرور ومن السهولة عليهم الكذب. وباستثناء نادر العينان القلقتان المضطربتان نجدهما متمازجتين مع الضمير غـــير الحي. عدم الثقة والخوف والإثم والقلق تظهر عند الإنسان الذي لا ينظر في العيون أثـــناء حديثه. مقابل ذلك العيون التي تنظر إلى الأسفل تدل على الخوف، والعينان اللتان تنظران إلى هنا وهناك فتدلان على الإثم والذنب.

الحاجـــبان الـــرفيعان يـــدلان على الأناقة في علاقة الفرد مع المجتمع. والحاجبان المـــرتفعان يدلان على إنسان هادف، والحاجبان اللذان يتحركان باستمرار أثناء الحديث يدلان على الغرور والأنانية. وإذا كان الحاجبان متهدلين منسدلين ونظرات العينين حادة وخارقة فإنكم أمام شخص متحفظ وكتوم وسيئ النية، والحاجبان الكثيفان يدلان على بســـاطة نفس الإنسان. والحاجبان ذوو الألوان الحمراء المتدرجة نشاهدهما لدى المحتالين والدهـــاة أكثر. وإذا كان الحاجبان بالطبيعة يرتفعان إلى الأعلى فهذا يدل على الخشونة والفظاظة وغياب الفكر السليم وكذلك تدلان على أن هذا الشخص يمكنه تحقيق الكثير جـــداً الحاجبان القصيران والضيقان ذوو اللون الكتاني المتدرج نجدهما لدى الأشخاص الرشيدين المتبصرين ذوي الخلق المتزن.

ينطـــلق علماء الفيزيوغنوميكا من أن الاختلاف بين وجوه الأشخاص يقوم على الاخـــتلاف في بنية أنوفهم. إن شكل الأنف لا يتعلق بالعوامل الوراثية فقط بل بالحمولة الدائمـــة عـــلى مجموعـــة محددة من العضلات. وبعبارة أخرى، إن انفعالاتنا «ترسم» وجوهنا: التجاعيد المشعة في الجانب الخارجي للعين تزين الإنسان الضحوك. جناحا أنف الشخصية الساخطة المغتاظة يتحركان دائماً وبسهولة ويصبحان عنصراً لحركات عضلات الوجه والذي لا يسمح بإخفاء هذه الصفة من الطابع، حتى إذا لم يكن الشخص في حالة غضـــب وسخط. إن العمل الذهني يعطي لخطوط الأنف الرقة والأناقة والكياسة. الأنف الأخـــنس وعديم الشكل خاص بالأشخاص الذين لا يتحملون العمل الفيزيائي القاسي. الأنـــف المعقـــوف حسب اعتقاد المفكرين الشرقيين دليل على الشجاعة. ودليل الغباوة

والبلادة والحماقة هو الأنف العريض والعيون الجاحظة عديمة اللون، والشفاه الغليظة. إن أحـــد الصفات الخطرة للعدو هي الأنف الضخم والطويل المتهدل الذي يدل على الدهاء وحـــدة الذهن والبخل والقدرة على التمسك بالنية السيئة سراً. الأنف الطويل والمستقيم هو بمثابة صفة جميلة للشكل الخارجي تعبر عن وقار داخلي نادر. ولدى النساء يدل على العفـــة إذا كان الأنف معقوفاً وكأنه «ينظر» إلى الجانب وإن كان طويلاً فإن هذا يعني الحقد والغطرسة حتى أن الشخص الذي له مثل هذا الأنف يكون ميالاً إلى ارتكاب الإثم. المنخر الصغير بنهاياته المستديرة يدل على الصراحة والثقة بالناس والميل نحو الغرور، ولدى النســـاء يـــدل على النية السيئة. ووجود الشعر على نهايات الأنف والمنخرين يدل على الاستقامة والصراحة والإخلاص وصفاء القلب.

في الشـــرق يعتقدون أنه كلما كان الفم واسعاً كلما كان خلق الإنسان أحسن. لكـــن الفـــم الكبير الذي لا يمكن أن ينغلق تماماً يدل على طابع (خلق) لا مبالٍ مهمل ومتردد. ومثل هؤلاء الأشخاص غالباً ما يكونون ضحايا.

الفم الكبير لدى النساء يدل على أن لديهن قدرات على الخدمة الوظيفية أكثر من الخدمـــة المترلية. والفم الكبير خاص بالأشخاص القادرين على إظهار السلطة والقيادة. وهم لديهم شعور بالمسؤولية ويقيمون علاقات وروابط عائلية قوية. وإذا كان الفم يفتح على شكل مربع كبير فهذا يعني أن الشخص مشغول دائماً في الصراع من أجل الوجود. وبالتمازج مع الشفاه الرفيعة فهو يتحدث عن الطابع الخجول والمحتشم. إذا كانت الشفة العـــليا واســـعة وقاســـية فهـــذا يعني طول العمر. الشفاه السميكة تدل على الحساسية والشهوانية وأن الإنسان قادر على الحب الكبير.

الفم الجامد المستقر مع زوايا منخفضة إلى الأسفل تدل على أن الإنسان صاحب إرادة قويـــة. وإذا كانت الشفاه تشكل خطاً مستقيماً طويلاً فإن هذا يشير إلى شخص منتظم ومتأمل وعميق التفكير ودقيق وتافه. الشخص الذي لديه فم منخفض إلى الأسفل في جـــانب واحد فهو غير مستقر وغير مستقيم، وهؤلاء الأشخاص ميالون إلى التحدث

مع المحيطين بهم بحيث يزعجون أحدهم بالتأكيد. وعموماً الفم الملتوي يتحدث دائماً عن السوء إذا لم تكن الإصابة هي نتيجة الالتواء. ويقول المثل العربي: «حديث الشخص بفم ملتوٍ لن يكون مستقيماً». الشفة العليا البارزة هي دليل على الغرور والطابع المتردد، وهؤلاء الأشخاص يقيمون علاقات غير شرعية. وإذا برزت الشفة السفلى فهذا شخص أناني حساس سريع التأثر بالضيم، ويمكن أن يكون لديه زواج غير ناجح. إذا كان فم المرأة يخفي ابتسامة مبهمة غامضة في زواياه، فهي شريك ممتاز في الحياة العائلية.

الوجه هو المؤشر الأكثر صدقاً للحالة النفسية والروحية للشخص. إذا كانت زوايا الفم متهدلة فإن الأفكار التي تتعلق بأشكال الفم هي أيضاً حزينة ومكتئبة، وإذا كانت تصعيرة الوجه هي الشكل الغالب للتعبير فإن الأفكار تُصَعِّر الخد أيضاً. لديكم فرصة للعمل بجد على تعابير وجوهكم وجعلها أكثر جمالاً وإلهاماً وإحساناً وخيراً.

ابدؤوا ببرمجة أنفسكم على الشباب! تمسكوا «بابتسامة الجوكندا»! راهنوا على النور الذي بين حاجبيكم! ابسطوا التجاعيد على جبهتكم في فكركم! تمنوا لكل العالم الخير والسعادة والهناء. انزعوا عن أنفسكم إثم عدم المغفرة والاكتئاب والحزن. حتى إذا لم تكونوا حسب اعتقادكم جميلي المظهر اعملوا بحيث يقول الناس عنكم: «هي جذابة جداً وفاتنة». أو: «هو محاور رائع، ذكي وإنسان لطيف».

وإليكم الآن بعض الأقوال الممتعة عن الأذنين. تدل التجارب القديمة أنه إذا كان القسم العلوي من الأذن أعلى من مستوى الحاجبين فإن الإنسان يتمتع بذهن عالي المستوى، وهو بإمكانه تحقيق شهرة كبيرة، ونجاح مالي باهر. وإذا كان القسم العلوي أعلى من مستوى العينين لكن لا يصل إلى مستوى الحاجبين فإن هذا أيضاً يدل على نجاحات ممكنة لكن ليست مدهشة بقدر كاف. في الوسط تكون الأذن أدنى من مستوى العينين. وكقاعدة عامة كلما شاهد قارئ الوجه الأذنين أقل كلما كان أفضل. الشخص ذو الأذنين المائلتين إلى الصفرة سيحقق نجاحاً باهراً في حياته، إذا كان لدى الأذن الصغيرة حافة يشوبها الخلل فهذا يدل على شخصية غادرة خائنة. الأذنان الدقيقتان

والبسيطتان وبحجم صغير تدلان على الميل إلى المغامرة غير المحسوبة في الأعمال. الأذنان ذات الحجم الصغير تدلان على أن الشخص الوحيد حتى إذا كان محاطاً بالعائلة. والأذنان المرهفتان الحادتان موجودتان لدى الأشخاص ذوي الطبيعة المدمرة والذهن الوضيع المنحط (إلا أن البعض يقول إن هذا دليل على العقل والطموح!). الحاشية الدائرية والملساء للأذن تدل على أن الإنسان سعيد وذو خلق رائع وروابط عائلية قوية. الأذنان بحواشي شعثاء تدلان على إنسان مقدام شجاع وصاحب قرار وعقل مستقل. الأذنان الصغيرتان ذات الشكل المستقيم المنتظم نجدها لدى الشخص الذكي والفطين بيد أنه إذا كانت غير مستقيمة فهذا يدل على تقلب المزاج والحقد والشراسة. في الشرق الأذنان الطويلتان بشحمتين مستديرتين تعتبران دليلاً على الحياة الطويلة.

من خلال الجولة التي قمنا بها في عالم قراءة تعابير وملامح الوجه أردت فقط أن أثير اهتمامكم بهذا العلم الرائع والفريد من نوعه والقائم على التجارب وخبرات شعوب العالم المختلفة. عندما نطبق قواعد هذا العلم على أنفسنا نستطيع اكتشاف ميولنا وتطوير صفاتنا الجيدة وإبعاد السيئة. وإذا لم يتعلم الإنسان شيئاً من هذا فهو على الأقل سيتعلم مراقبة وفحص الوجوه! أنصحكم كثيراً البحث في كتب علم دراسة تعاليم الوجه. وهذا لن يساعدكم في تفسير ملامح وجوه الأشخاص فقط بل وقبل أي شيء تفسير واكتشاف أنفسكم.

وألفت انتباهكم الآن إلى تمرين «الشخصان». وهذا كناية عن أسلوب «التعرف على أنفسنا». ولابد من أن يكون لديكم صورة لكم ومرآة تقريباً بنفس الحجم. ضعوا الصورة أمامكم واقسموها إلى نصفين، وضعوا المرآة بزاوية ٩٠ درجة على الخط الذي يمر في منتصف الوجه. يبدو أمامكم شخص غير معروف. حاولوا أن تكوّنوا رأياً (فكرة) عنه. بعد ذلك انقلوا المرآة إلى النصف الثاني من الوجه. الإنسان الثاني يمكن أن لا يشبه مطلقاً الأول. قارنوا بينهما.

ولكي تدركوا (تفهموا) أنفسكم أفضل، تعلموا تفحص وجوه الآخرين، انظروا إلى الشخص عندما لا يراقب انفعالاته ولا يتابع حركات عضلات وجهه. وتعابير نظراته

في أي مكان، في مترو الأنفاق أو في جمع من الناس. وعندما يكون واثقاً متيقناً أن ليس هـــناك مـــن أحد يراقبه وعندما يشعر بأنه ليس ملزماً بارتداء «قناع اجتماعي»، يعكس وجهـــه عندئذ مزاجه الانفعالي وعلاقته تجاه الحياة ومسار تفكيره. وحسب الوجه. كما أوضـــحنا ســـابقاً. يمكـــن القول كثيراً، يبقى كذلك أن العلم الأكثر متعة وتشويقاً أي فيزيوغـــنوميكا والذي يدرس طابع وخلق الإنسان حسب تعابير وجهه يبقى في حالات عديـــدة ضعيفاً بما أنه يسترشد بالقوالب القديمة، وفي الحياة وكقاعدة عامة فإن القوالب القديمة تنهار سريعاً.

إن علم دراسة ملامح وطوبوغرافيا الوجه يعطي معلومات عديدة، لكن ما يهمنا الطموحات والرغبات وكذلك الانفعالات المتعلقة به.

الانفعـــالات هـــي عـــبارة عـــن استيلاء على الطاقة أو إعادتها والتمسك بها. والانفعـــالات «تعمـــد» الطاقة عديمة الصفات الخاصة وتجعلها إيجابية أو سلبية، مشكّلة بذلك كارما إيجابية أو سلبية.

**عندما يضحكون من خلف ظهري**

**يبدو لي، أنهم يضحكون عليّ...**

هذا ما كتبه أحد الشعراء الرائعين في وقتنا الحالي وهو فلاديمير سوكولوف.

الضـــحك هـــو من أحد رمايات الطاقة القوية. بيد أنه على كل حال وغالباً ما يكون انفعالاً إيجابياً. وإشعاع الانفعال الإيجابي هو قذف أو رماية كبيرة في الفراغ. وإذا لم يقابلوكم بذات الشي أي بالضحك. فإن هذا يؤدي إلى التعب وإلى الإفراط في القوة. (في أي شـــركة أو مجموعـــة يمكن مصادفة أشخاص لا يتقبلون الضحك) لكن إذا كان هـــناك تجاوب أو رد فعل إيجابي فإن الطاقة تتجدد من جديد. ويحدث «غسيل» حيوي وتحسّن للشعور الذاتي.

الحقـــد والضـــغينة، هذا أيضاً تقذفه الطاقة-الانفعال السلبي الضخم الذي يدمر الإنســـان، ويخلصه من قوته وصحته وبتوجيه ذلك الانفعال السلبي في الوسط المحيط فإنه

يـــثير عدم التناسق في الصورة العامة للعالم. وعلى امتداد حياتنا تتشكل لدينا مناعة ضد الحقد والضغينة (ضد الانفعالات السلبية الأخرى الموجهة ضدنا). نحن نبدد ونزيل الحقد وأحياناً نعكسه ونوجهه إلى من أرسله لنا. عند التعبير عن الطاقة الانفعالية السلبية لا يتم التعويض عنها. وتؤدي التغيرات النوعية إلى تراكم الكارما السلبية وتخريب الروح.

إن انفعالاتـــنا تـــنعكس على الحالة العامة للجسم وعلى ميزانه الحيوي. لذا أثناء العلاج والطب الرسمي ينصح المعالجون أولاً بتهدئة المريض، وجعله في حالة التوازن.

إن الأســـاليب والطـــرق الـــتي يتبعها المعالجون والأطباء متعددة الأشكال. وهنا ضروري كل شيء: الروائح العطرة والموسيقى والصوت الهادئ الصادق والمنظر الخارجي للمعالج أو للطبيب، والمظهر الداخلي للعيادة. واتباع أساليب المعلم والخبراء الآخرين، وفي هـــذا الخصـــوص ينصح كذلك بمنقوع الأعشاب الطبية. منذ زمن ليس بالطويل صدر كـــتاب في الغرب لعالمين نفسيين معروفين «خيراسكينا» و«رينغزدورف» بعنوان «علم الـــتغذية النفسي: الغذاء كمفتاح للصحة العاطفية». وتشير هذه الدراسة إلى أن العناصر الغذائيـــة لـــلغذاء يمكـــن أن تصـــبح مفتاحاً للصحة العاطفية. وبيَّن الباحثان أن بعض الأشخاص يستميلون وراثياً إلى الحاجة في الخواص الغذائية الإضافية، وفي الوصفة الأمثل الـــتي صـــاغها مؤلفو الكتاب تدخل منتجات غذائية غير مكررة وغير محفوظة وفواكه طازجة وخضار والجبن واللبن وغيرها من المنتجات الحليبية الرائبة، والجوز والعسل والخبز مـــع النخالة وخميرة البيرة، والقمح والشوفان، والذرة، والأهم كميات من الفيتامينات: B3, B6, C, B12, E ولكـــي لا نقـــلق بخصوص كميات الفيتامينات فإنها تُقسَّم إلى عدة جـــرعات أثناء تناول الطعام (أثناء الاختلالات العاطفية والنفسية لابد من تناول ١٠٠٠ وحدة من فيتامين C على الأقل و٦٠٠ -٨٠٠ وحدة من فيتامين E يومياً). وللذين يحبون الجري (الهرولة) يعرفون أن هذا الجري البسيط والمستمر (حسب قدرة الإنسان) المترافق مـــع الاســـترخاء يُغيّر من تكوين الدم لدى الإنسان ويزود الشخص بهرمونات السعادة الإندورفـــين مفعوله أقوى بـــ ٢٠٠ مرة من المورفين! وهكذا هناك نصيحة أخرى من أجدادنا القدماء «تريد أن تصبح سعيداً! اركض».

سنورد فيما يلي طريقة علاجية تكشف الحالات العاطفية الانفعالية. وهدفها هو استرجاع وتشكيل العواطف والانفعالات بأكبر قدر من القوة. فخلال المعالجة تمكنا أنا وطلابي من إيجاد مراكز العواطف في الدماغ. وأقترح معرفتها. إن العواطف الإيجابية تمتلك قدرة طاقة إيجابية وتعالج العديد من الأمراض.

## نصائح عامة للقيام بالتأمل

تتم جلسات التأمل في بناء منفرد بحيث لا يعيقكم فيه أحد، ومن الأفضل قطع الهاتف. وتجري الجلسات بالجلوس على الكرسي أو على الكنبة، ويفضل تسجيل نصوص الجلسة العلاجية الآتية فيما بعد على مسجل. وانظروا إلى هذه المسألة بإبداع، واختاروا الكلمات القريبة لكم والمفهومة أكثر، واعثروا على مرادفات لتلك الكلمات والعبارات التي لا تحبون سماعها وقوموا باستبدالها.

إن العمل مع آلة التسجيل وبصوتنا الخاص ونصنا الشخصي يساعدنا على ضبط العلاقات المتبادلة مع المحيطين بنا، وحل مشاكلنا الكارمية. وفهم أفضل لأنفسنا. وبالمناسبة إن تمرين «المرآة» يمكن إجراؤه مستخدمين آلة التسجيل: وعوضاً عن الصورة يمكن أن يكون صوتكم الشخصي المسجل على شريط تسجيل هو البديل. حاولوا من خلاله تحديد صفات مزاج الشخص ومظهره الخارجي وغيرها من ملامح المتكلم.

يمكن إعادة جلسة التأمل عدة مرات. ولا تحزنوا إذا لم تظهر النتائج فوراً، فعند التمرين المستمر سيتحقق النجاح حتماً. لا تحاولوا فقط إجراء التمارين مع أحد ما، وهذا، كما هو متبع، يعيق ظهور نتائج موضوعية وتقدم نفسي روحي.

## العلاج العاطفي في الجلسات

هدف هذه الجلسة العلاجية صياغة حالات (أوضاع) عاطفية مختلفة، تتيح البدء بإزالة العقد الكارمية المرتبطة بالاختلالات النفسية. أي حل العقد الكارمية من خلال العواطف.

## هيكل العلاج

يكـــون الجسد مسترخياً، تغلق العينان مع الزفير، التنفس عميقاً منتظماً. ومع كل شـــهيق يتغـــلغل إلى جسدكم تيار من الطاقة النقية والمشعة. وتسير الموجات الدافئة في الجسم واليدين والرجلين. ومع كل زفير تخرج من الجسم كل الأمراض وكل ما يعيقكم لأن تصـــبحوا سعداء وأحراراً. والجسد يصبح خفيفاً وتقريباً منعدم الوزن. ذهبت كل المشـــاكل، والوعـــي أصـــبح حراً، والتنفس عميقاً ومنتظماً. حاولوا رؤية أنفسكم من الأعلى، وكأنكم تنظرون إلى أنفسكم من جانب آخر.

والآن نعـــثر عـــلى خـــط الحيـــاة، تلك اللحظة التي كنتم تشعرون فيها بالفرح والارتياح. لحظة السعادة الصافية. استرخوا، تنفسوا بعمق وبانتظام بحيث تُزَوَّد كل خلية بالفرح والسعادة والغبطة.

وفجـــأة يظهـــر في الذاكـــرة مقطع من الماضي كان لفترة طويلة يضغط عليكم ويُعذّب عقلكم الباطن. ننقل هذه اللحظة إلى سُلّم الزمن نقوم بالبحث عن البقع المظلمة. مـــاذا يمنعكم من الضحك والسعادة؟ ننقل هذه النقطة إلى سلم الخوف. نجدها، ندركها ونحـــس بهـــا، نـــنفعل مـــن جديد وأما الآن وبلمسة خفيفة وناعمة نمسح هذه البقعة! ونزيلها تماماً.

نترل إلى الأسفل، إلى قاعدة المخ، نشعر بها!.

مـــع كل شهيق يتبدد الظلام وتتغلغل أشعة الشمس في جسدكم. ويصبح مشعاً نقيـــاً شـــفافاً. تزول العلاقات السلبية. تشعرون بحرية وخفة. والموجات الدافئة تسير في جسدكم ووجهكم ورقبتكم وأياديكم وبطنكم ورجليكم.

نعود إلى تلك اللحظة عندما كنتم تشعرون بسوء وعندما كنتم تذرفون الدموع. وحسب الخط المركزي الذي يخرج من فوق القمة، نترل إلى الأسفل، إلى قاعدة العمود الفقري. نتنفس من خلال هذا الجزء من الجسم... نريد البكاء، البكاء! ونذرف الدموع من العينين! ننفعل! نشعر بهذا الألم! مؤلم جداً! نشعر بثقل! نشعر وكأن روحنا تبكي.

ننقل هذه اللحظة إلى الخطوط الثلاثة، ونبحث عن البقع المظلمة. ماذا يمنعنا ويعيق عيشـــنا؟ وكأن صخرةً تجثم على صدرنا! نقطع هذا، نزيل البقع المظلمة! وبمقشط قاسٍ ننظف خط الحياة.

يـــتغير مزاجنا، يصبح التنفس سهلاً! وأكثر حرية وانتظاماً. والجسد يصبح أخف وأخف. نحرر عضلات وجهنا، ورقبتنا ويدينا. نعود إلى حالة السعادة والهدوء... نتلقى خبراً سعيداً كنا ننتظره منذ زمن بعيد! نعيد صياغة هذه الحالة! نشعر بأن كل شيء على ما يرام! وترتسم ابتسامة على الوجه!

نســـتطيع الآن أن نحـــرر عواطفـــنا، وأننا أسياد في أن نوجه الأوامر دوماً، نجهز لأنفســـنا أسلوب التصرف ليوم الغد! وسيكون تصرفنا طبيعياً بغض النظر عن الظروف. ومزاجـــنا الجيد سيكون مستقراً تماماً. وسيساعدنا على العيش! تشعرون بحرية، والتنفس منتظم وعميق ! عند العد للرقم ٣ نفتح عيوننا! مرة واحدة (واحد) - هواء نقي ونظيف في الوجه! اثنان- نتذكر شيئاً ما جيداً! شهيق عميق. ثلاثة - فتحنا عيوننا وابتسمنا.

المريضـــة (أ)- ٥٨ عاماً - التشخيص: مرض السكر. ونقص التروية الدموية في القـــلب. أقوم بالتركيز على البنكرياس، فأرى بقعة مظلمة. أنظر إلى سلم الزمن لأعرف مـــتى ظهـــرت لأول مرة، أحدد: منذ ٦ سنوات تقريباً، أقوم بالتركيز من جديد: أرى طاولـــة بكل وضوح، وعليها غطاء أبيض، أسأل المريضة ماذا حدث في حياتها منذ ست سنوات وما علاقتها بهذا الغطاء. تذكرت مندهشة أنه منذ ست سنوات مات قريب لها. وعـــندما عرفت ذلك الخبر، حزنت كثيراً ومن دون أن تشعر أكلت علبة من السكاكر كاملة. وعثر على مرض السكر عندها في ذلك الوقت تماماً. بعد عدة جلسات تم تحسين الشعور الذاتي العام (المؤشر الذاتي) وموضوعياً، انخفاض السكر في تحليل الدم.

وهـــناك حالة أخرى، مريضة في الثامنة والثلاثين من عمرها، التشخيص: مستوى مـــتقدم مـــن السمنة. تطلب المساعدة وكذلك إعطاءها حمية للتنحيف. أدخل في حالة الـــتأمل وأرى: هـــناك رجل يستلقي على الأرض، وبجانبه زجاجة ماء فارغة. أقول لها:

«لست أنت التي بحاجة إلى حمية، بل زوجك، مشكلتك ليست في الغذاء». وأمامي حالة عاديـــة من السمنة وهي على حافة الوصول إلى العصاب المستمر. حتى أن المرأة التي لم تندهش من «فراستي» تنفست بصعوبة وقالت: «نعم، لدينا في المنزل تقسيم للعمل، هو يشـــرب، وأنا آكل. لكن عدا المزاح لم يعد لدي قوة أكثر حتى كي أذهب، ولو لم أكن أعـــرف أن هـــذا إثم لكنت ذهبت من هذه الحياة منذ زمن». من المحزن كان رؤية هذا الوجـــه الـــذي كان أمامي «مرتبك» في مثل هذه البدانة. كانت وحيدة تماماً بحيث لا تســـتطيع أن تطلب من أحد مساعدتها على الانتقال إلى مكان آخر. وأما أنا، وا أسفاه، وبتشخيص للمرض في اليوم التالي ذهبت لإلقاء المحاضرات في مدينة أخرى.

وعـــندما عدت بعد سنة ونصف، جاءت إلي فتاة ممشوقة القوام وسيمة حاولت جاهدة إقناعي بأنها نفس الفتاة التي كانت تعاني من البدانة المفرطة. ماذا حدث؟ روت لي الفتاة أنها قررت اتباع نصيحتي «تغيير الزوج». لكن البدانة المخيفة المتعلقة بقلة التحرك والشـــعور بالشـــفقة تجاه مدمن الكحول الذي إما يشرب أو يكون سكراناً لم تتح لها الانســـلاخ عـــن الحياة الكريهة. وعندها قررت اللجوء إلى امرأة عجوز، وعندما كانتا تجلســـان هي وصديقتها في قطار الريف الموسكوفي وصلتا إلى محطة «أدينتسوفا» وسألتا أول سيارة أجرة صادفتاها في طريقهما عن كيفية الوصول إلى تلك المرأة العجوز المعروفة لـــلجميع. وسائق التكسي، وكأنه كان ينتظرهما، وبسرعة البرق أوصلهما إلى القرية في الضواحي التي يقع فيها منزل المرأة العجوز الخالي من الجمال.

وكمـــا فهمـــت فإن المرأة العجوز ذات الفراسة والعارفة تماماً لعلم قراءة ملامح الوجه، سرعان ما حددت أن أمامها فتاة طيبة غير سعيدة ولا تميل إلى المشاكل. ولإرغام هـــذه المرأة على العمل كان لابد من إيقاظ ما يسمى بالوحش داخلها. وعندما استلمت هديتها نظرت إلى الفتاة وبدأت المرأة العجوز... وبعنف تربي زبونتها كأم لها. وتحدثت عـــن أشـــياء مخيفة حول الأخلاق والحب تجاه الرجال. وبدأت بتعنيفها بشكل لا يمكن لأحـــد أن يتحمل ذلك. وبدأ أناس آخرون بالقدوم إلى البيت طلباً للعلاج، وأتى جميع

سـكان القرية نتيجة الصراخ والبعض بدأ بإبعاد جميع الناس كي ينظروا إلى هذه الحالة الكريهة!». (ويقصد بذلك الفتاة التي نتحدث عنها).

الزائرة التي اشتعلت من الخجل والحقد، حاولت رفض شيء ما. وحاولت رفيقتها إنذار المرأة: «ما بك، أنت لا تعرفينها نهائياً. هي ليست كذلك!» وعلى هذا ردت المرأة العجوز: «هذا أنت، يا عزيزتي، التي لا تعرفينها». وهنا صرخت مريضتنا السابقة فاقدة كـل طيبـتها: «وأنا سأكسر لك كل زجاج النوافذ الآن» ومسكها كل من صديقتها وسائق سيارة الأجرة من يديها بقوة وأدخلاها إلى السيارة بعنوة.

لم يمر أسبوع واحد، حتى انفصلت مريضتنا عن زوجها السابق. وتخلصت تماماً مما كان يكدر حياتها. وذهبت إلى نادي محبي الجري البطيء (وبالمناسبة فإن زوجها الحالي هو إنسـان نـباتي يشارك في سباق الماراتون ويمارس اليوغا وببساطة إنسان رائع). وطبعاً الـتزمت بحميـة صحية قدمها لها النادي: سمك مسلوق، العديد من الفواكه، والخضار الطازجة بالإضافة إلى جلسات صوم علاجية.

لكن الأهم هو النظرة المتفائلة نحو الحياة والطموح في المستقبل.

فماذا فعلت المرأة العجوز وما هو دورها في هذا كله؟ برأيي، قامت المرأة العجوز باتباع طريقة طبية قديمة تسمى «تنشيط العواطف». فعن طريق التهديد والإهانة أثارت لـدى المريضـة عواطفهـا، متخذة من هذه الطريقة حافزاً للشفاء والتحرر من الشفقة والإدمان على شرب الخمرة وقد نظمت مسرحيتها بحيث يكون عدد أكبر من المشاهدين لإهانـة المريضة. وعواطفهم السلبية بالتحديد هي من أخرجت هذه الشابة عن طبيعتها وقررت بحزم تغيير حياتها. يبدو أنني قلت في هذا الكتاب إنه ليس هناك طاقة جيدة وطاقة سيئة: وأعمالنا فقط من يعطي تلك الطاقة الجمال، وأفعالنا موجهة إلى هذا الجانب أو ذاك.

# هل تقدرون على التذكّر؟

بطاقـــات التمني بالشفاء التي كانت تأتينا في صغرنا من أترابنا وأقاربنا ومربينا أو معلميـــنا تنغص علينا حياتنا كلها. والغريب أن الناس بكل بساطة يسيئون إلى أصدقائهم والمقـــربين مـــنهم ولا يقدرون نهائياً (لم يتعلموا على ما يبدو؟) على مدح المحيطين بهم. إضـــافة إلى عـــدم مـــدح أنفسهم و«قواعد الأدب» التي وضعها أحدهم فهي إما تمنع «التمـــلق» على الآخرين وإما تعلن في حد كبير أن الإنسان غير المتواضع هو ذاك الذي يكون سعيداً من نجاحه الخاص أو من إنجازه الذي حققه.

مقـــابل هـــذا نقـــوم بانتقاد ومشاجرة الآخرين برضا وبمعرفة تامة بحقيقة الأمر. وجميعـــنا لديـــنا القدرة على المشاجرة بامتياز، وياله من مخزون كبير لدينا من الكلمات المناسبة لذلك! وخاصة فيما يتعلق بأقرب المقربين إلينا!!.

وأما الآن، امدحوا أنفسكم! ماذا؟ غير معتادين أليس كذلك؟ إن كل كلمة طيبة تصدر عنكم باتجاه الآخرين أو باتجاه أنفسكم تحمل في طياتها وبكل سهولة معلومة فكرية ذهنية ما، وهذه عبارة عن شيفرة كارما معينة. وإذا تعلمتم بشكل صحيح تَقَبُّل الكلمات الجيـــدة، والأهم، قول تلك الكلمات، سوف تصبحون أقوى وأسعد كثيراً، وإن سحر الكلمات الجيدة يرغم العقد الكارمية على الزوال والاختفاء. وعلى هذا الأساس تم وضع سلسلة كاملة من طرق العلاج.

وأريد أن أقترح عليكم تمريناً خاصاً بذلك، ويمكن القيام به مع أقاربكم وأصدقائكم ومرضاكم. وسوف أقتبس كلمات من أغنية «أكوجافا» وهي تلتقي مع هدف هذا التمرين، وتقول كلمات الأغنية:

**تعالوا نهتف بصوت عالٍ، لنفتتن ببعضنا البعض**
**ولا يجب أن نخشى الكلمات المزوَّقة**
**تعالوا ولنقل لبعضنا البعض كلمات مجاملة**
**فهذه كلها لحظات رائعة من الحب**
**تعالوا لنعش في كل شيء مع بعضنا**
**فالحياة ليست طويلة إلى هذا الحد**

وهكذا، امدحوا بعضكم البعض كلٌّ بدوره، وقولوا للشخص الذي يجلس أمامكم كلمات الحب والإعجاب والعطف الآتية من صميم قلبكم. تذكروا أن كل إنسان فريد من نوعه ويبقى فريداً رائعاً. كرروا هذا التمرين كثيراً وسوف تشعرون بالتغيرات في حالتكم الفيزيائية ومزاجكم. وكل التعقيدات التي حصلتم عليها في طفولتكم سوف تختفي من ذاكرتكم.

مازالت آلية الذاكرة إلى الآن غير مكتشفة بعد، ويطلق على الذاكرة علمياً بـ «حفظ المعلومات في المؤثر»، والذاكرة تكون إما إرادية (تلقائية) وإما غير إرادية (غير تلقائية)، وقصيرة الأجل وطويلة الأجل، ويؤكد البوذيون أننا نستطيع رؤية الماضي اللامتناهي لكل حياة، إذا أعدنا القدرات فوق الطبيعية التي نتمتع بها. ويعتقد أن الإنسان المولود الجديد هو وريث أعمال الإنسان الميت. وبالرغم من عدم وجود تطابق بينهما فإنه في الوقت ذاته ليس هناك من قضاء على القديم أو إزالته. وذاك الذي يظهر من جديد فهو ذاك الذي صنعه من سبقه وأسلافه. «كل ما نظهره نحن هو نتيجة لما فكرنا به».

ذاكرة الحياة الماضية ستبقى ما لم نصل إلى (عن طريق التكفير والتعويض عن ديوننا السابقة بالعذاب والندامة والتوبة والخضوع والوداعة والحلم)، حالة الروح العظمى،

وعـــندئذ ســـتتوقف الكارما عن النشاط. وكل الأعمال السابقة ونتائجها، وهذا يعني، تذكرها أيضاً، ستختفي إلى الأبد. وسيحصل الإنسان على ما هو أعلى من الخير والشر، سيحصل على الحرية.

وبشـــكل عابر أريد أن ألقي الضوء قليلاً على بعض الأضاليل التي تتناول الديانة الـــبوذية، يقـــول أحد الكتاب الهنديين والفيلسوف «رادخاك كريشنان»: إنه في الديانة البوذية ليس هناك شيء مماثل لانتقال أو توطين الروح من حياة إلى أخرى. وعندما يموت الإنسان فإن جسده الفيزيائي وهو قاعدة نفسه، يتفسخ، وبهذا الشكل، فإن حياته النفسية تصل إلى نهايتها. ويولد من جديد ليس ذلك الإنسان الذي مات، بل إنسان آخر. ليس هـــناك أي روح يمكـــنها أن تنتقل إلى جسد آخر. يستمر فقط الطابع الشخصي وهذا الطـــابع الذي تم الحصول عليه يشكل شخصية أخرى جديدة. وبشكل آلي يتحول إلى حالة الحياة الملائمة لها».

بالـــرغم من أن حاضرنا محدد من قبل ماضينا، فإن المستقبل يبقى مفتوحاً بالنسبة إلينا وهو يتعلق باتجاهات إرادتنا. وهذا، ومن دون أدنى شك، يبعث على التفاؤل، ولكنه يـــتحدث عـــن مسؤوليتنا عن مصيرنا ومصير أولادنا، ومصير الأرض التي نعيش عليها بشكل عام. في الفصل الذي استعرضنا فيه أهمية خطوط الحياة التي أعدها طلابي قلت إنه: يا لهذا الإنسان غير الحر الفقير المعدم الذي ينحصر معنى حياته في النظر دائماً إلى الماضي.

وعـــندما يهدد المعالج المريض في ماضيه، فإنه يقوم بذلك من أجل أن يقضي على العقد الكارمية بقوة التحمل التي أثارتها ذكرياته السلبية، أو تزويد المريض بطاقة العواطف الإيجابيـــة الـــتي كان يعيشها في وقت ما. وعندما يتغلب الإنسان عاطفياً على لحظات الماضي السلبية وبإرادته فإن هذا لا يعطيه فرصة للتطور في المستقبل فحسب، بل يسلب منه حجم الطاقة الضرورية للحاضر وللحياة بشكل عام.

إن القـــدرة عـــلى النســـيان هي آلية دفاعية معطاة للإنسان ليعيش والطاقة التي تصـــرفونها لـــلعيش في الأحزان الماضية هي فشل وإخفاق وخسارة وغيرها، وتحمل قوة

تدميرية قاتلة لأنفسكم وللغير. وهذه الطاقة مع إشارة «+» كان يمكنها أن تكون مفيدة في عمل خير آخر. وإذا منعتكم ذاكرة الماضي من التصرف، حاولوا الابتعاد عنها، وتصوروا أنكم تقلبون صفحة من صفحات كتاب مكتوب عن المعاناة المرة للإنسان الذي لم يعد له وجود.

يعتقد علماء النفس أن الأشخاص (الناس) على امتداد حياتهم يتذكرون كل شيء، وما رأوه في وقت من الأوقات أو سمعوه أو شعروا وأحسوا به. لكنهم يستطيعون في الوقت المناسب أن يتزعوا هذه المعلومات من ذاكرتهم، وهنا تكمن المسألة. من المعروف أنه لدى أناس عديدين هناك نوع من أنواع الذاكرة متطور أكثر من غيره، فمنهم من يرقص بروعة (الذاكرة الحركية). ومنهم من يضغط على قدميكم أثناء الرقص. وهناك من يتذكر «من دون صعوبة السلم الموسيقي (الذاكرة السمعية)، ومنهم وكأن طيراً وقف على رأسه»، وهناك من يتذكر بشكل جيد أحاسيسه (الذاكرة اللمسية) ومنهم من يتذكر الكلمات والوجوه والصور (الذاكرة البصرية)، والعطار الجيد قادر على تذكر والتمييز بين ٣٠٠ رائحة...

بعض الناس من يشعر بأن ذاكرته تخونه، أي انخفاض في مستوى التذكر أو ارتفاع في مستوى التذكر وهذا يعتبر خروج عن القاعدة. وأحياناً وبعد التعرض لإصابة معينة فإن الإنسان يتذكر حياته الماضية، ويبدأ الحديث بلغة أخرى (وقد لا يكون لها وجود في الأرض). ويروي أحداثاً لم يكن ليستطيع أن يكون شاهداً عليها في الوقت الحالي.

الذاكرة مرتبطة مع الأجزاء الجدارية القفوية اليسرى، والصدغية والنخامية اليسرى من الدماغ. هناك العديد من العمليات الكيميائية التي تؤثر على «وظيفة استقبال ومعالجة المعلومات» وكما يسمونها الذاكرة. من الملاحظ أن الابتعاد عن الملح يحسن الذاكرة. وكذلك الأمر يؤكده الأخصائيون حول تناول الفيتامينات B1, B12.

كيف إذن تؤثر العقد الكارمية على الذاكرة؟ (يمكن تسميتها بشكل آخر هي كل ما يعيق الإنسان ليصبح سعيداً وكل ما يوقفه عن التطور الداخلي والنمو الروحي النفسي

ويساعد على الشيخوخة؟). والإجابة عن ذلك السؤال: هو أن العقد الكارمية تقوم بإزالة المعلومات المفيدة من ذاكرتنا ويمكن مقارنتها، أي العقد، بالنباتات الطفيلية الضخمة التي تنمو في الأرض.

# الكُتَل الكارمية

لا تكمن المصاعب أثناء العمل على الكتل الكارمية في صعوبة حلها فقط، بل في صعوبة إيجادها والعثور عليها. وفيما يلي سنورد قاعدة (هيكل) جلسات التأمل «القضاء على الكتل الكارمية». (انظروا النصائح العامة في فصل «تطبيق جلسات التأمل»).

يمكـــن تغيير شكل جلسات التأمل باستخدام الجداول والإحصائيات الموجودة في الملاحـــق الإضـــافية. أثناء هذا تكون أفكاركم مركزة على جزء أو على عدة أجزاء من الدمـــاغ، على خطوط الطول أو العرض. إذا قمتم باختيارها، ومن ثم تتم جلسة التأمل. دون النظر إلى أنه هل لديكم معلم أم لا أو أنكم لم تتصلوا به بعد. وإذا أردتم قراءة النص بانتباه فستأتيكم المساعدة.

نحـــن نـــبدأ من الذاكرة، ومن الضروري معاينة كل الكتل والأوضاع التي تعيق ذاكرتكم. والإنسان يرغب في التذكر أكثر وبسرعة أكبر. لكن المهم ليس الاستذكار، إذ لابد من أن نتذكر، نتذكر ونعيد من جديد تلك اللحظات من حياتنا والاستفادة من هذا.

## هيكل جلسة التأمل

استرخوا وأغمضوا عينيكم، وتنفسوا بعمق وبانتظام. ومع كل استنشاق تتسرب إلى جســـدكم تيـــارات من الطاقة النقية والمشعة. وتجري الموجات الدافئة في جسدكم

وأيديكم وبطنكم وأرجلكم. ومع كل زفير تخرج من أجسامكم كل الأمراض، وكل ما يعيـــق عيشكم وحياتكم. وتكونوا أحراراً وسعداء ويصبح الجسد خفيفاً ومنعدم الوزن تقريباً. ذهبت كل المشاكل، والوعي أصبح حراً، والتنفس عميقاً ومنتظماً.

نـــتوارى في الوسط المحيط بنا ونصبح جزءاً من الفراغ المليء بالأصوات والظلال والأشباح والأفكار والصور. وكل هذه المعلومة تمر عبر دماغنا. دماغنا هو فيلتر (مصفاة) تعيـــق دخول المعلومة غير الضرورية لنا. تَنْصَبُّ تيارات المعلومات إلينا من كل الكون، ومن أجدادنا ومن المعلم ومن الأصدقاء والأقارب، والقريبين روحياً ودينياً وعقائدياً لنا. مئات وآلاف وملايين الأفكار. ودماغنا هو المصفاة الوحيدة التي تمر عبرها هذه الأفكار. وكـــل هـــذه المعلومات نستذكرها. وذرة بعد أخرى تتكون تصوراتنا وتتشكل وتمتلئ الذاكرة الخازنة.

والآن نـــنغمس في عمـــق دماغنا وبإرادتنا نعيد صياغة أي معلومة. ولتكن هذه معـــلومة متـــنوعة عـــن الحياة والعواطف والإنسان الفريد من بين الكائنات الأخرى. والأحـــداث من الماضي تمر عبر المصفاة (ولنطلق عليه المخيخ) وقاعدة المخ، نبدأ بالتنفس بعمق، نتذكر الكلمات والأشكال البصرية ووجوه الناس... ننظر إلى سلم الزمن ونتحرك عـــبره، تظهـــر أمامنا بقع مظلمة تعيقنا وتعرقلنا في تذكر الوجوه والمواقف. ومنذ بداية الطفولـــة تـــرون البقع الغامضة والمبهمة على سلم الزمن. وتسيرون على الكتل والعقد الكارميـــة وتجدون تلك العقد التي شكلت على امتداد الحياة كل المخاوف الممكنة على شكل صور. وتسيرون على سلم الخوف وتجدون هذه العقد، قوموا بحلها بواسطة الحب الخـــير والإحسان والتوبة والفرح. اطلبوا من المعلم الصامت العظيم الذي يقف بجانبكم المساعدة، حيّوه وتمنوا له السعادة والحب وكل ما هو رائع وخير في العالم، وليساعدكم عـــلى حل تلك المشاكل التي تعرقل ذاكرتكم. تمنوا السعادة والحب والفرح لكل شيء واشـــعروا، كيف تظهر القوة في جسدكم، وأحسّوا أنكم ستصبحون مالكين حقيقيين لمصيركم وحياتكم. وأثناء الرجاء والتمني تستطيعون تذكر أية صور يمكن أن تستدعوها ورؤية وتريدونه.

والآن ننـــتقل إلى الذاكرة السمعية، تذكروا الكلمات الطيبة وتذكروا كل ما يثير فيكـــم الشعور بالفرح. الجؤوا إلى المخيخ إلى الصدغ الأيسر من الدماغ. وابدؤوا بتذكر كـــلمات الفرح، وتذكروا كيف كنتم تلفظونها وبأية تعبيرات... وها أنتم الآن تعودون إلى الطفولـــة وتذكـــروا تلك الكلمات التي لم تجلب لكم السعادة. وتلك التي تريدون لا تذكرها وتلك الصرخات التي عرقلت إدراككم للعالم المحيط بكم. الصوت الهستيري العصـــبي غـــير المحبب والصرخات الدائمة، والكلمات التي هيجتكم وأضجرتكم. تمنوا الســـعادة والفرح للجميع وافهموا أن أولئك الأشخاص لم يكونوا يتمنون لكم الشر، إذ كانوا يصرخون من ضعفهم وعدم قدرتهم ومعرفتهم للتعامل مع الآخرين بشكل مغاير.

تمنوا لهم كل ما هو رائع وجميل واغفروا لهم. اغفروا لأنفسكم واطلبوا المغفرة من الوسط المحيط بكم.

انظـــروا أيـــة أجزاء من الدماغ سوف تتم إثارتها أثناء هذا، وكيف تتغير ألوانها. اشـــعروا بهذه الأجزاء من الدماغ واستنشقوا الهواء من خلالها. قوموا بشهيق عميق من خـــلال الأنـــف وزفير عميق من خلال الأجزاء المثارة من الدماغ... مع كل زفير يزول التوتر. وتتحسن الدورة الدموية.

وانظـــروا... كيف يتحسن مزاجكم وجسدكم يصبح خفيفاً وحراً ما إن تختفي العقـــد التي تم العثور عليها. موجات دافئة خفيفة تجري في وجهكم ورقبتكم وأيدكم. وبطنكم وأرجلكم... أنتم تبدؤون من جديد بتحسس جسدكم الخاص وهو قوي معافى اشـــعروا بتدفق القوة والثقة. تذكروا شيئاً ما مفرحاً وجيداً وسعيداً... وبعد بضعة ثوان تفـــتحون أعيـــنكم. أنـــتم هنا والآن ابتسموا وتمددوا، وأرخوا أعصابكم وعضلاتكم، وجسدكم الذي أصبح يعيش من جديد.

بالانتهاء من الحديث عن الذاكرة أريد أن أضيف بضعة كلمات. من أجل التطور العـــام للإنســـان لا يهـــم حجم الذاكرة النشطة. والإنسان يمكن أن يصبح «كيساً من

المعلومات» إذا لم يكن دماغه مستعداً لمعالجة هذه المعلومات إبداعياً. المعرفة الكثيرة كما هو معلوم لا تضيف إلى العقل شيئاً. وقد كتب سفيدينبورغ:

«الإنسان يصبح عند الموت لبيباً وذكياً بقدر ما أصبح ذكياً ولبيباً بالعلوم ومعرفة اللغات، وليس بعدد اللغات والعلوم التي تعلمها».

تحدثت مع الكثيرين مع أولئك الذين كانوا يعتبرون علماء لأنهم كانوا يعرفون اللغات القديمة العبرية واليونانية واللاتينية لكن لم يكن لديهم ذلك الذهن والإدراك لما كتب بتلك اللغات، وتحدثت مع أولئك الذين كانوا أناساً بسطاء جداً و لم يكونوا يعرفون أية لغات، وغيرهم كانوا يبدون في كل شيء جهلة ومع ذلك يعتقدون أنفسهم أذكياء وحكماء وعارفين بكل شيء. وتحدثت مع آخرين يقولون إن الإنسان يصبح ذكياً وحكيماً بقدر مع هي ذاكرته مليئة وغنية بالمعرفة ويتحدثون بالذاكرة ليس عن أنفسهم بل عن الآخرين. ومثل هؤلاء لا يكونوا إلا أغبياء، لم يصلوا أبداً إلى أية حقيقية وليس بمقدورهم أن يميزوا بين الحقيقة والكذب، بل يتمسكون بأي كذب يعتقدون أنه الحقيقة الناصعة، وهم أنفسهم لا يستطيعون المناقشة في شيء أبداً. ما هو صحيح وما هو غير صحيح وبسماعهم للآخرين واعتمادهم عليهم فإنهم لم يحققوا شيئاً على الإطلاق».

وأيضاً: «لابد من تفسير أنه عن طريق المعارف والعقل لا يستطيع الإنسان أن ينجز شيئاً ما إلا من خلال الحقيقة والخير.وليس بعيداً عن ذلك: كل روح وكل ملاك تحتفظ بذلك الحب الذي عاشته في العالم، زد على ذلك أيضاً، وبكمية ونوعية الحب الذي يكتمل بالاستزادة من الحقيقة على امتداد الحياة كلها».

# استنشقوا الهواء من خلال جلدكم

تـــنعكس جميع التغيرات في بنية الأعضاء الداخلية على الجلد من دون أدنى شك. فالجلد هو مرآة صحتكم. ويقع الغطاء الجلدي الواقي في تماس مباشر مع المحيط الخارجي. ويكـــون بمـــثابة عضو هام جداً للجسد يساهم بفعالية في النشاط الحيوي لكل الجسم. والجلد هو عبارة عن حقل استقبال (الرسم ١٨ و٢٠ و٢٣ و٢٤ و٣٥ و٣٨). ويشمل الأنســـجة العصـــبية والأوعيـــة والعضـــلات والغدد العرقية والغدة الزهمية وغيرها من الـــتكونات. ويتشكل الجلد من ثلاث طبقات: البشرة والأدمة والنسيج الدهني الشحمي ما تحت الجلد. إن نشاط الغدد الجلدية يساهم في إبعاد منتجات التفكك والانحلال من الجسم.

إن طـــريقة العمـــل عـــلى الجـــلد تكمن في أنه عبر نقاط معينة أو أجزاء الجلد تســـتطيعون أن تؤثـــروا على أي عضو داخلي. وهذه الطريقة القديمة تستخدم عملياً في الوخـــز بالإبر والمساج النقطي وغيره. وهذا له مفعول أيضاً في الطريقة الحسية العليا، إلا أن المسألة هنا تكون أصعب بكثير. وكما قيل سابقاً، بالتأثير على الجلد نحن نقوم بالتأثير على عمل أي عضو داخلي في الجسد. وفي حالتنا هذه فإن هذا التأثير مروري (عابر) بما أن النبض يسير إلى جزء الدماغ. وبعد ذلك إلى العضو المصاب.

قـــبل أن نـــبدأ العمل على الدماغ (الرسم ٨أ، ب، ٩، ١٠) لابد من تنبيه قسم الجـــلد بمســـاعدة التدليك والرجرجة الكهربائية أو الساخنة التأثير. وأثناء هذا فإن على

مريضـــكم أن يركز انتباهه بقوة على الجزء الذي تم تنبيهه من الجلد، والاستنشاق عبره (استنشاق نفسي) مع الإحساس بالتسخين أثناء الزفير.

بعد هذا ابدؤوا العمل مع الدماغ، وأنا أتبع من أجل هذا طريقة التصوير. وكمثال عـــلى اســـتخدام الطـــريقة، أريد أن أورد لكم جلسة تأمل أجريتها مع مريض مصاب بأعضاء التنفس.

مســـترخياً تماماً سألت المعلم العظيم أن يُظْهِرَ لي دماغ مريضي، بعد ذلك رأيت بوضوح دماغ المريض المتورم بقوة في مقطع أفقي. وكأنه تم قطعه بواسطة مُسَطَّح دقيق مولد للطاقة ذو لون أصفر - أبيض وهذا المسطح المشع ينخفض ببطء ويصوّر كل جزء، وحسب مستوى التصوير، الأجزاء المرتبطة بالقصبات والرئتين التي أخذت لوناً بنياً قاتماً. «قطـــع» المســـطح الدماغ إلى طبقات مظلمة، معطياً الأجزاء المصابة ألواناً قاتمة أكثر. وأصبح كل جزء يشبه صورة طبقية.

طـــريقة التصوير هي أحد الأساليب العلاجية الفعالة للتشخيص المرضي. ويمكن اتـــباعها للبحث عن أجزاء المخ المتعلقة بالأعضاء المصابة. أو من أجل تحديد أدق للعقد المولدة للطاقة في الجسد مثل مركز توليد الطاقة. لأول مرة أظهر لي المعلم العظيم الطريقة عـــندما كـــنت أقوم بجلسة تأمل على مراكز توليد الطاقة. عندها رأيت بنية معقدة لهذه المراكـــز - الشعاع الأفقي للضوء شمل أجزاء مراكز توليد الطاقة ولوّنها بألوان قوية. زد عـــلى ذلك كانت واضحة توصيلات غير متجانسة بلون رمادي قاتم. والمراكز هي التي تشـــحن وتوجه الطاقة إلى الأعضاء المناسبة. إذا كان هناك مشاكل كارمية. وهي بالتالي تنعكس على مراكز الجسم. إن التحليل الكارمي للطاقة المركزية يتطلب إعداداً جيداً، لذا لن نتطرق إليه الآن.

نصـــحنا في الأعـــلى التعرض لجزء معين من الجلد بالتأثير المسخّن القوي. ومن الطـــبيعي أن يظهر لدينا سؤال حول أي جزء بالضبط يجب التأثير عليه في هذه الحالة أو تلك. إذا كانت أمراضكم أو أمراض مرضاكم معروفة يمكنكم الاستفادة من المخططات

الـــواردة في الملحق الإضافي، اعثروا في المخطط على جزء الجلد الذي يتطابق مع العضو المصـــاب أو نظـــام الأعضاء، ومن ثم قوموا بالتأثير على ذلك الجزء بمساعدة التدليك، والرجرجة (الاهتزاز) و«إيبليكاتور» كوزنتسوف، التي تسخن الإجراءات المتبعة، إذا لم يكن هناك تشخيص دقيق فإنه من الممكن تحديد أجزاء الجلد المتطابقة مع العضو المصاب عن طريق أسلوب تصوير الجلد. وبعد هذا يمكن البدء بتصوير الدماغ.

مـــن الطـــبيعي، يمكـــنكم أن تـــبدؤوا بتصوير الدماغ دون العمل على المناطق الانعكاسية للجلد. لكن وكما تشير التطبيقات العملية من الأفضل أن يكون في المخزون بعض الأساليب الموازية للتأثير على العضو المصاب أو على نظام الأعضاء.

بالعـــثور عـــلى فلقة الدماغ المسؤولة عن الجزء الانعكاسي لأجزاء الجلد قوموا بتقســـيمها إلى خمسة طبقات، وفي واحدة منها يوجد الخلل ومكان الإصابة. التقسيم إلى طـــبقات يكشف أحياناً تناسق الطبقات مع المخططات المعلوماتية الحيوية للإنسان. زد على ذلك يمكن أن تكون الأسباب الكارمية للإصابة في كل مخطط مختلفة، أي يمكن أن يكون هناك بعض المقدمات والظروف لظهور المرض.

قبل العمل مع المريض حاولوا التحقق من العلاج عبر الجلد على أنفسكم، ومرروه مـــن خلالكـــم. تذكـــروا أن كل عضو من أعضائكم وكل خلية من خلايا جسدكم «ذكية»، لذا تحدثوا معها واطلبوا منه العمل أفضل، ومساعدتكم على المغفرة وأن تبقوا شـــباباً، فعـــلى سبيل المثال، إن التأثير عبر الجلد على ذلك الجزء، حيث لديكم الأمعاء الغـــليظة وكمـــا يفعل ذلك الممارس لليوغا «راما تشاراكا»، «اطرقوا طرقاً خفيفاً على بطـــنكم وقولوا: «الأمعاء الغليظة! لقد نظفتك جيداً، وأريد أن تبقى هكذا دائماً نظيفة وحـــرة. أعطيك ما يكفي من السوائل (١٠- ١٢ كأساً في اليوم)، كي تعملي بشكل صـــحيح. لقـــد عودت نفسي على التنظيف في وقت محدد، كي أعطيك فرصة لتقومي بعملك. والآن يجب عليك أن تعملي جيداً!».

اضربوا عدة ضربات خفيفة ولطيفة على بطنكم وكرروا أثناء ذلك: «الآن عليكم أن تعملوا جيداً!» وسوف ترون أن الأمعاء الغليظة ستقوم في الواقع بتنفيذ ما يجب أن تقوم به وإذا كانت أعضاء أخرى كالكبد مثلاً والمعي الغليظ بحاجة إلى إلهام أكثر فإنه لابد من التعامل معها بلطف ورقة.

والآن أعيدوا في وعيكم صياغة (تشكل) صورة الجلد النقي الصحي والشاب والقوي ذي اللون الجميل. انظروا (في وعيكم) إلى التجاعيد الموجودة على جبينكم ووجهكم ورقبتكم واستنشقوا من خلال هذه الأجزاء. فليس الرئتان فقط هما اللتان تقومان بوظيفة التنفس - وإلى حد ما فإن هذه الوظيفة تتبع للجلد أيضاً. ومساحة الجلد تشكل تقريباً ربع مساحة الرئتين. ويكفي أن نتذكر المثال التقليدي «الفتى الذهبي ليوناردو دافنشي. مات الفتى المغطى بسائل الذهب لأن جسم الفتى لم يستطع طرح منتجات النشاط الحيوي عبر جلده. لذلك إذا استطعتم استيعاب طريقة تنظيم تبادل الخواص والتبادل الغازي عبر الجلد، فإنكم تستطيعون بسهولة حل أية مشاكل تصادفكم. والطريقة الأكثر فعالية هي طريقة الإزالة الطبقية عبر الجلد للعقد الكارمية.

## قاعدة جلسة التأمل

استرخوا وأغمضوا عينيكم، التنفس منتظم وعميق، ومع كل شهيق تتغلغل في جسدكم تيارات من الطاقة النقية والمشعة. وتسير الموجات الدافئة في الجسم والأيدي والبطن والرجلين. ومع كل زفير تخرج من الجسد كل الأمراض وكل ما هو قاتم ويعرقل حياتكم وتكونوا أحراراً وسعداء. والجسم المنظف يصبح تقريباً عديم الوزن. ذهبت كل المشاكل والوعي أصبح حراً، والتنفس نظيفاً وخفيفاً.

نشعر بجلدنا، ونشعر به وكأنه على حدود العالم الخارجي والثياب التي نرتديها. ونشعر بتلامس الجلد مع الهواء. نبدأ جلسة التأمل الذاتي والعمل مع الدماغ وأعضاء الجسد في وقت واحد.

نبدأ من الأيدي، واليدان تملكان أكبر تمثيل في الدماغ، نستنشق من خلال أصابع يدينا ونركز تفكيرنا على الأيدي، على الأيدي فقط ولا شيء أكثر! نحاول رؤية وتصوّر وتحسس أصابع اليد والكفين والأظافر والكتفين. نتصور الكفين والأصابع. وكل إصبع على حدة من الأعلى والأسفل، من الأمام والخلف، ونتصورها أوضح وأوضح يصبح الجسد خفيفاً ناعماً عديم الوزن تقريباً. والوعي يصبح حراً والتنفس عميقاً ومنتظماً.

على خط «من الأذن إلى الأذن» وعلى لحاء الدماغ نبدأ البحث عن نقاط الأيدي (الرسم ٨ب، ١٦)، منطقة الأيدي، تشعرون من خلالها بالدفء. ونبدأ تصوير مناطق الدماغ حسب الطبقات الخمس ونرى تغير اللون!!! ننظر! تظهر في الطبقتين اليمنيين أمكنة الإصابة على الكفين والأصابع! البقع المظلمة تصبح أوضح، وفي الوقت ذاته تصبح الأكف دافئة. ودافئة أكثر. الجروح على الأيدي ستبدأ تؤلمكم، وتقرصكم من وقت لآخر! نبني سلم الزمن، ونعثر على هذه الإصابات أو الجروح! نتزلق على سلم الزمن، متى حدثت الإصابة، ننقل النقاط إلى سلم الخوف، إلى سلم الكارما! نبعث الطاقة، ونتخيل أن الشقوق والجروح والحروق ستذهب من جلد اليدين! تتحسن الأيدي وتصبح أكبر! الأيدي كبيرة! ضخمة! دافئة! دافئة وثابتة.

موجات لطيفة تسير عبر الأيدي. وموجات غير طبيعية لطيفة جداً تسير عبر الوجه، والرقبة والأيدي والبطن. وأنتم تستنشقون عبر جلد اليدين. أنتم تستنشقون عبر القسم الملائم للدماغ!

نتحرك تجاه الأظافر! نتحرك تجاه الأظافر إلى الأسفل في الدماغ وإلى الأعلى في اليدين. نرى جلد اليدين! إلى الأعلى! إلى الرسغ! وإلى أعلى أكثر! حول الأظافر! ويتسرب دفء لطيف في اليدين. وتصبح اليدان خفيفتين مسترخيتين. يساعدني ويساعدكم المعلم العظيم! هو يساعدنا في رؤية البقع المشعة في الدماغ. وتشعرون بحرية وارتياح.

ركـــزوا تفكيركم على أرجلكم! وعلى قدميكم! والأرجل فقط موجودة بالنسبة إليكم. أظافر القدمين! والقدمان. وقوف. الجسد مسترخٍ. تشاهدون الأرجل، القدمين، بطة الساق. والعضلات حول الركبتين، الحوض، الجسد خفيف وحر، تتزودون بالطاقة من خلال القدمين. وتشاهدون من جميع الجوانب كل ظفر من القدمين الكبير... الإصبع الـــثاني... الوســـطى، السلامى، الإبهام. تستنشقون عبر القدمين، ويجري تيار دافئ من الطاقة العليلة في الأعلى، إلى الرأس. ترون جزء الدماغ المتعلق بالأرجل وفي أول طبقتين تظهر الإصابات. وتروها على الأرجل. وتشعرون بها بوضوح! تنشقوا بواسطة هذا الجزء مـــن الدماغ، تشعرون بالدفء والراحة. انقلوا نقاط الإصابات إلى سلم الزمن، والخوف والكارمـــا! نـــزيل المشاكل المرتبطة بالأرجل. ونقطعها! وبواسطة أصابع الرجلين وجلد الأصـــابع والقدمين نشعر كيف تخرج المشاكل والأمراض! الرجلان مسترخيتان. دفء لطيف ومنعش يتغلغل في كل الجسد. والمعلم العظيم بجانبنا.

تيار مشع يتغلغل في الدماغ! نشعر بالقدمين، ونرى الطاقة المشعة حول القدمين! وحول اليدين! الطاقة تنبض تستنشقون من خلال قنوات اليدين والرجلين! (الرسم ٢١أ، ب، ف). وقـــنوات الجـــذع! (الرســـم ٢٥٤) تيارات قائمة تخرج من الجسد. وأعطوا دماغكم مهمة استرخاء الأجزاء المصابة من الجلد وتنظيف أو إزالة كل ما يعيق الاتصال مـــع الوســـط المحيط! أنتم - جزء ضروري من هذا العالم! جزء من الكون...! (الرسم ٣٤،٢٦،٢٤،٢٣،٢١،١٨،١٧).

وأنـــتم تـــتزودون بالطاقة المشعة والنقية فقط. وهي تدخل إليكم مع كل شهيق، والتـــنفس يكون عميقاً ومنتظماً! أنتم تشعرون بالتوتر في أمكنة معينة تحت جلد الرأس، وجـــلد اليديـــن والرجلين. أزيلوا التوتر في هذه الأمكنة! أعطوا الحرية! افتحوا القنوات لتسير الطاقة من الأعلى ومن الأسفل أيضاً! ويتم تنظيف الجلد.

نـــترل إلى الطـــبقة الثالثة من الدماغ! انظروا إلى المشاكل الاجتماعية اشعروا بها شاهدوها! تذكروا كتاباً أو أي مادة أخرى كانت في أيديكم منذ وقت قصير. الذاكرة

تعمـــل. وكتلة إعادة إنتاج المعلومات. وهكذا، هذه المادة أصبحت بين أيديكم. اشعروا بشكلها، وأزيلوا كل ما يعيق رؤيتكم وشعوركم! أشكال أكثر دقة! أنتم جزء ضروري مـــن العالم، جزء من الكون، يحدث لديكم كل شيء. تزودوا بالطاقة من خلال الطبقة الثالثة للدماغ! الموجات الدافئة تسير في الأيدي والأرجل.

انزلوا إلى الأسفل أكثر! الطبقة الرابعة، يداعبكم هواء لطيف دافئ ومنعش جداً. الطبقة الرابعة هي طاقة دقيقة. علاقة متبادلة دقيقة مع الكون! تشعرون بارتياح! تذهب كـــل البقع من الطبقة الرابعة. تملأ الطاقة المشعة الفراغ! الطبقة الخامسة!!! اختلال البنية الشـــفافة للطبقة الخامسة، وهذا خلل في قوانين الكون! انظروا إلى هذه الطبقة! نظفوها! اطلـــبوا مـــن الفضاء والمعلم العظيم والمسيح عليه السلام ومحمد رسول الله (ص) وبوذا والمعـــلم القـــريب مـــنكم بأن تصبحوا أفضل وأنظف. اطلبوا المغفرة لأنفسكم! أحبوا أنفسكم! اغفروا للجميع واطلبوا المغفرة من العالم المحيط بكم!.

تشـــعرون بـــراحة وحـــرية! انظروا إلى سلم الزمن استنشقوا: ونظفوه من البقع المظلمة. انظروا سلم الكارما! واشعروا بالنبض في الأيادي والأرجل! وعلى الجلد يتسرب الدفء! تشعرون بحرية وارتياح! التنفس عميق ونظيف.

بـــنظرة داخـــلية فكرية تزحلقوا على الجلد، وحاولوا تخيل ورؤية الوجه، الرقبة، الكـــتفين، الأيـــدي، الصـــدر، البطن، الظهر، الأرجل. اشعروا بالثياب، والجسد يبدأ بالاستنشـــاق! وتتفـــتح المسامات، والجسم يتخلص من كل ما هو غريب عنه! وبذلك يصبح الجلد مرناً، ويتنفس الجلد، يتنفس! تشعرون براحة وحرية، الرأس واليدان والظهر والبطن، والجسم كله يتنفس من جلده، الرئتان تخفضان من كمية الهواء! ووظيفة الرئتين تتوقف! تتنفسون من الجلد فقط!.

تشعرون أن هناك على الجلد مناطق بدأت تسخن. وتظهر بقع على الجلد! وهي تـــلك الأجزاء التي لم يتم تنظيفها بعد. اطلبوا من المعلم العظيم مساعدتكم! ينظف الجلد عـــند الصدر والظهر والبطن واليدين والرجلين. والجسد يصبح خفيفاً ونظيفاً أكثر! ومع

كـــل شـــهيق أنتم تساعدون أنفسكم! وكل خلية في جسمكم تُفْتح للفضاء والأرض واهتزاز الطاقة الدقيقة!. وتنفسوا من خلال هذا الاهتزاز. الاتصال مع العالم الذي قمتم بـــه مـــنذ الولادة يتجدد ثانية. نظفوا تلك النقاط التي كانت مغلقة أثناء الولادة. قوموا بشـــهيق. جمعـــتم الطاقة قوموا بزفير! افتحوا النقاط! على القدمين والركبتين والحوض والجانب الداخلي من الحوض، وعلى أسفل الظهر والبطن والصدر والرأس.

والآن أعطـــوا تياراً من الطاقة! تنفسوا من الدماغ! تشعرون بالدفء والارتياح! الموجات الدافئة تمر عبر الجسد كله! ويصبح خفيفاً ونظيفاً: مع كل شهيق تقومون بتقوية أحاسيســـكم، وأصـــبح غير ضروري تذكر بشكل جيد أو سيئ لحظة العقدة الكارمية. فعـــلى كـــل حال عندما تحاولون تقوية أحاسيسكم سيتحقق ذلك لكم... كل الانتباه يتركز على الدماغ. اعثروا على جزء الدماغ الذي «يتذكر» حالتكم السعيدة. عززوا من أحاسيسكم: وليس هناك أهمية أن هذا نقطة أم جزء من الدماغ، عندما تتنفسون عبر هذه المنطقة ستظهر على الوجه ابتسامة. انظروا إلى نفسكم من الجانب، وتذكروا أن هذا جيد ولطيف. وحاولوا أن تبتسموا! أكثر وأكثر... وها أنتم تبتسمون.

مـــن جديد يتركز الانتباه على الدماغ! اعثروا على جزء الدماغ المناسب لحالتكم تنفســـوا مـــن خلال هذا الجزء (تنفس روحي). ولاحظوا بأي لون هو. استرخوا. كل الانتـــباه يـــتركز على أنفسكم. أزيحوا التوتر عنكم. وبنظرة داخلية في وعيكم مروا من القمـــة حتى أصابع القدمين. أثناء الحركة يذهب التوتر، ويسترخي الجسم ويصبح خفيفاً وثابتاً. راقبوا أفكاركم التي تتغير من واحدة إلى أخرى. وبعد بضعة ثوانٍ تفتحون عيونكم.

تســـتذكرون جـــزء الدماغ المناسب للعواطف الإيجابية. وتريدون فتح عيونكم، وبفـــرحة تبتســـمون، ويداعب نسيم لطيف وجهكم، أنتم مليئون بالقوة والطاقة، (هذه الكلمات يجب أن نلفظها بثقة تامة عند قيامنا).

إذا وجدتم أثناء جلسة التأمل (البقع المظلمة) لابد من إجراء عملية تطهير (مغفرة، توبة) إلى أن تقضوا على العقدة الكارمية.

أثناء جلسة التأمل عادة ما أسمع موسيقى منسجمة ورخيمة إيقاعية، وأجلس على كرسي بارتياح. وقبل الدخول في تيار المعلومات أحاول بدقة تحديد مهمة جلسة التأمل ومـــن ثم تذكر الأحاسيس التي تتبع لحالة الغيبوبة (الرأس يميل قليلاً إلى الوراء) والجسد دافئ ومسترخٍ. والوعي لا يركز على ما يحيط بي، ومن مكان ما في اليسار وقبل أن أقوم بالـــنظرة الداخـــلية يظهر نور بنفسجي أو أزرق كما في غرفة العمليات، وتتغير ألوانه باستمرار). وأهي ذلك كله بالقيام بتمارين فيزيائية رياضية ونفسية حيوية.

يُفضل أثناء التأمل وجود طموح إلى «الانفصال» عن الجسد، والدخول في حالة الغيـــبوبة، الوصول إلى حالة «النظر من الجانب». وقبل بداية الجلسة من الأفضل إجراء بعض التمارين الرياضية والاسترخاء.

في هـــذا الفصل قدمنا البنية الأكثر كمالاً لجلسات التأمل. وقبل أن نقوم بالتأمل لشـــفاء الأمـــراض حسب طرق «النظر» و«السمع» أنصحكم أولاً بالقيام بهذا التأمل مطبقين عناصر إبداعاتكم وتغيراتكم الشخصية.

# النظر والسمع

يحصـــل أغلب الأشخاص على قسم هام من المعلومات من خلال المحلل البصري. لـــذا من الصعب إعادة تقييم أهمية النظر في حياة الإنسان. ويعاني العديد من الناس من أجهزتهم البصرية، وكما هي العادة وفي الأعمار الكبيرة يكون عدد هؤلاء كبيراً جداً.

عـــلاج النظر هو من أحد المسائل التي يصادفها المعالجون. ولننظر إليها من وجهة نظر المشاكل الكارمية. وما يهمنا هنا هو تعدد قنوات الاستقبال. وأثناء المعالجة لابد من تحديد ما يؤدي إلى إصابة النظر بالخلل وربط مشاكل النظر بالمشاكل الكارمية التي تظهر لدى الإنسان.

إن المحلل البصري منظم حسب مبدأ درجات الترقي. فتتلقى شبكة العين الصورة ومـــن ثم وعـــن طريق الأعصاب البصرية تذهب المعلومات إلى منطقة التصالب (تقاطع الطرق العصبية) وبعدها تذهب إلى المنطقة القفوية (القذالية) في منطقة الحقل السابع عشر (الرســـم ١٢،١١،١٠). وكما أدركتم سابقاً. فإن الطرق البصرية غالباً ما تتقاطع، لذا عـــند الإصـــابة في العين اليمين يجب أن نؤثر على المنطقة القذالية من جانب كوة المخ اليســـرى. وبالتالي، عند علاج العين اليسرى يسير التأثير إلى المنطقة القذالية من جانب الصـــدغ الأيمـــن والأصح قول إن ٩٠% من العمل يجب أن يتم، كما أثبتت التجارب بتقاطع بما أن أغلب المشاكل تظهر في الطريق البصري الأكثر تعقيداً.

يشـــارك في اســـتقبال المعـــلومات البصرية المهاد البصري للدماغ (هكذا تسمى النتوءات البصرية للدماغ الوسطي). تنتهي الطرق البصرية في الحقل السابع عشر من لحاء الكـــرات الدماغية الكبرى الواقعة بشكل أساسي في الجزء المتوسط من سطح المخ على شكل مثلث ينحني بقوة إلى العمق. الجزء العلوي من الحقل السابع عشر يرتبط مع الجزء العـــلوي من شبكة العين، وهذا يعني مع الحقول السفلى للنظر، في الجزء السفلي للحقل الســـابع عشر تأتي النبضات من الأجزاء السفلى للشبكة، أي من الحقول العليا للنظر، لا تشـــارك الأجزاء الصدغية للشبكة في التقاطع، فهي تنشط في النظر بعين واحدة. ونحن نستقبل المعلومات منها في شكل معكوس.

في الرســـم رقـــم ١٩ مبيـــنة إصابات الطرق البصرية في أجزاء مختلفة والتي تثير أيضاً الإصابات.

أثناء التأمل الكارمي لا نعاين عمل المحلل البصري فقط، بل الحقول الأخرى أيضاً، وقبل أي شيء الحقل الثامن عشر والتاسع عشر المرتبطين بمعالجة المعلومات.

حصـــلت للمرة الأولى على طريقة شاملة لإزالة أي مشاكل كارمية أثناء إحدى الجلســـات مع المعلم العظيم. وسأبينها أثناء عملي مع مريض كان مصاباً بورم في الرئة اليسرى (أعيد: طريقة شاملة ويمكن أن تستخدم ليس لتصحيح النظر أو السمع فقط).

١. في المقـــام الأول نعـــثر عن طريق أسلوب التصوير على أجزاء المخ المرتبطة بالرئة اليسرى.

٢. في الطبقة الأولى والثانية نحدد وجود العقد الكارمية وننقلها إلى سلم الزمن والخوف والكارما.

٣. نقوم بتدمير العقد بأي أسلوب معروف لدينا، عن طريق تغيير العقدة برمز عند إعادة بناء الوعي.

٤. يلي ذلك القضاء على العواقب الأخرى للعقدة الكارمية في كل الجسم.

في حالة هذا المريض تعاملت مع ما يسمى بالورم المتجدد. وأثناء الجلسة «رأيت» بقعة مظلمة في محيط المخ متعلقة بالرئتين. نقلتها إلى سلم الزمن والكارما. وحددت على سلم الزمن أن الحادثة التي أدت إلى نشوء الورم. حصلت منذ سبع سنوات. وأثناء العمل مع المريض تبين أن الأب والأخ الأكبر لهذا الإنسان ماتا في عمر الأربعين نتيجة أمراض متعلقة بالأورام. على هذا الأساس تجددت حالة الموت الشخصي. للحظة لقائنا كان إنساناً متشائماً فاقداً للأمل ولا يرغب بصراع مع المرض وبما أن، وحسب اعتقاده العميق، مصيره محدد مسبقاً. وفي الواقع، وفي سن الأربعين تقريباً أصيب مريضنا بورم في الرئة اليسرى وكان يحتاج إلى علاج. على سلم الكارما كان السبب أكثر قدماً ويتعلق بعلاقاته المتبادلة الخاصة.

## هيكل العلاج

اجلسوا بارتياح أكثر، واسترخوا، أغمضوا عينيكم، وركزوا انتباهكم على أنفسكم. أنتم فقط موجودون الآن وليس هناك غيركم. حاولوا تذكر تلك الحالة التي كنتم فيها تشعرون بشكل جيد، ذهبت كل المشاكل وكنتم سعيدين.

ألقوا نظرة على طفولتكم، وأحسوا بها للحظة. التنفس عميق ومنتظم. كل الانتباه مركز عليكم، وعلى عالمكم الداخلي. تنشقوا هواءً مشعاً نقياً وشفافاً يملأ صدركم، والجسد يصبح خفيفاً نظيفاً. عضلات الرقبة مسترخية، وكذلك عضلات الجبين والعينين والحاجبين الأيمن والأيسر والأنف والعنق والذقن والفم. استرخاء تام. الجسد يصبح خفيفاً وحراً. موجات دافئة تمر عبر الجسد المسترخي: من الأعلى إلى الأسفل. ومع كل شهيق وزفير يذهب التعب والمرض.

يذهب التوتر من الصدر والظهر وتنفتح المسامات. أنتم تتنفسون من الجلد، وكل الجسد يتنفس من الجلد، مبعداً كل ما هو مريض وغير ضروري. ثِقَلٌ لطيف يمر في الجسد. يُسْمَعُ اضطراب الأمواج عند الشاطئ، وكأن البحر صاخب قريباً منكم. تذهب المشاكل، والوعي حر ونقي.

نـــتخيل عيونـــنا، نرى عيوننا، نراها أوضح، وأوضح أكثر! وبنظرة داخلية (من الداخل) نتزلق بالقرنية في عمق العين. نزيل التوتر في زوايا العين، وننغمس ببطء في العمق المبهم للبؤبؤ. ومع كل شهيق تنغمسون أعمق وأعمق في عيونكم، تصلون إلى الشبكية، يزول التوتر، وتيارات من الطاقة المشعة والنقية تدخل في العين، ويتحسن النظر. وتيارات مـــن الطاقـــة المشـــعة تسير في عمق الدماغ.ومن العين اليمنى تتدفق طاقة في كرة المخ اليسرى. ومن العين اليسرى، تتدفق طاقة في كرة المخ اليمنى.

أجزاء المخ تتلون في لون ساطع، تتنفسون من العين اليمنى. يزول التوتر. تتنفسون من العين اليسرى. يتحسن النظر ويصبح حاداً. تشعرون بارتياح. أجزاء المخ متلونة بلون ساطع، تبحثون عن البقع المظلمة التي تعرقلكم. ننقل هذه البقع إلى سلم الزمن والخوف والكارما، نشعر بالبقعة المظلمة، ونراها، نبعث الطاقة إلى هذه البقعة... نطلب المغفرة من أنفســـنا ومـــن جميع المحيطين بنا. اغفروا لأنفسكم وللجميع. تمنوا الحب والسعادة لكم ولجميع المحيطين بكم. أرسلوا الحب لأنفسكم وإلى الفراغ المحيط بكم.

تـــتفكك البقع ويصبح لونها أصفر شاحباً، وتختفي تماماً، يعود النظر إلى طبيعته. يـــزول الـــتوتر. التـــنفس عميق ومنتظم، عند العد إلى «ثلاثة» نفتح عيوننا، وبارتياح نتمطى... ينعش نسيم عليل وجهكم. اثنان - تمتلئ اليدان بالقوة وكذلك الأرجل وكل الجسد وثلاثة - نشعر بقوة ونشاط في كل ما تبقى من يومنا.

طريقة معالجة أجهزة السمع لا تختلف تقريباً عن الطريقة السابقة، بيد أن الطريق السمعي معقد أكثر. ومركز السمع موجود في المحيط الصدغي، والطرق السمعية تشكل عروة: أولاً تذهب من الأذن إلى القذال والمخيخ ومن ثم تعود إلى المحيط الصدغي. وكما هـــي القنوات البصرية، تقوم السمعية بتقاطع منتهية في كرة المخ المقابلة. لذلك إذا كنتم تعـــالجون أجهـــزة السمع لابد من معاينة كل خط مرور سير المعلومات التي تشمل عند ذلـــك المحيط القذالي (الرسم ١١). وبعد ذلك نورد قاعدة (هيكل) المعالجة لشفاء أجهزة السمع. النصائح العامة موجودة في الصفحات القادمة.

## هيكل الجلسة العلاجية

العيـــنان مغلقـــتان، الانتباه مركز على أنفسكم، مع كل شهيق يسير في الجسم ويصـــبح أخف وأدفأ وأكثر ثباتاً. تهبط عليكم كرة طاقة حيوية مشعة ونقية من الأعلى. يـــزول الـــتوتر من العينين واليدين والأرجل والرأس. الجسد يصبح مسترخياً وثابتاً. كل الانتباه مركز عليكم. موجات دافئة ولطيفة ترفعكم.

الانتـــباه مركـــز على الأذن اليمنى. تتلقى الأذن اليمنى الصوت - هو يسير إلى الصـــدغ إلى الجزء القفوي الأيسر وبعد ذلك إلى الصدغ الأيسر. والآن من الأذن اليمنى إلى الصـــدغ الأيســـر. نتنفس من هذه الطرق الجارية. نتنفس! نشعر بها! نعاين جسدنا فكـــرياً! الأرجل، الأيدي، البطن، الوجه، والأذنان، تسمعون صوتي. يدخل الصوت في وعيكـــم ويفـــترق عند الرأس. والسمع يصبح حاداً! ويعود الإدراك إلى طبيعته. تتوزع الكـــلمات في كـــل أجـــزاء الجسد. تقوى هناك: تشعرون بارتياح أنتم مفعمون بالقوة والطاقة. نرى بقعاً مظلمة على لحاء المخ. نعثر عليها على سلم الخوف والزمن والكارما. تحققون نجاحاً! أنتم قريبون من النجاح! أزيلوا البقع المظلمة! تم إلقاؤها بعيداً.

اطلـــبوا المغفرة من أنفسكم ومن جميع المحيطين بكم. اغفروا لأنفسكم وللجميع. تمـــنوا السعادة والحب لأنفسكم ولجميع المحيطين بكم. أرسلوا الحب لأنفسكم وللفراغ المحيط بكم.

تشعرون براحة وحرية، يرفع هواء عليل دافئ من معنوياتكم. تذهب المشاكل... شهيق، زفير، فتحتم عيونكم!.

يمكـــن للعقد الكارمية أن تظهر في الوعي على شكل بقع مظلمة متلونة، وصور ورمـــوز وأوضاع مختلفة، وفك شيفرة هذه الأشكال له أهمية كبرى. إذا لم يكن الوضع واضحاً لكم أنصحكم بأن تكتبوه أو ترسموا الرموز التي رأيتموها أو أية أشكال أخرى. حـــاولوا اكتشاف علاقتكم معها. وتعاملكم معها، ومن جهة أخرى، علاقة تلك الرموز والأشكال تجاهكم. بعد ذلك ستبدؤون باستخدام الطرق المعروفة لكم سابقاً.

## التوبة

أردت أن أنسى، لكن لم أقدر
أردت أن أغفر، لكن لا أستطيع
لا أتمنى هذه الأذية للعدو
أريد المغفرة، ولا أستطيع أن أطلب
أحرق نفسي على نار هادئة
الحزن يعذبني ويضربني
إما يصيب قلبي، وإما روحي
وإما يحرمني من القوة وإما من ذهني يبعدني
آه، لو أستطيع إعادة الزمن إلى الوراء
بناء كل شيء من جديد
وكل ما كان يبدو ضعيفاً
لكن في الذاكرة
يلعلع صوت سقوط الأحجار
والكلمات الثقيلة، والتصرفات القاتلة
آه يا مارد الشر!
كما أن الإنسان لم يكن إنساناً.
أصيب من خلالك
الهيجان يعذب عقلي
والندامة في الروح تكتسحني
اغفروا كلكم، كل من وجهت له
في يوم ما كلمة
سامحوني! من الأعظم
وحتى الأصغر
سيكون مقدساً

ذلك اليوم والساعة

وأنا أغفر أولئك

الذين كانوا في الشر

أعدائي بإرادتهم أم

بغير إرادتهم

النهاية للحرب

النهاية للعذاب العظيم

الحب – باب الجنة على الأرض

# كارما الأطفال (الكارما الموجهة)

«أطفـــالكم ليســـوا لكم، وهم فتيان وفتيات السعي إلى الحياة. وهم موجودون بفضـــلكم ولكـــن ليس منكم. وبالرغم من أنهم يكونون معكم فهم لا يتبعون إليكم. بإمكانكم أن تعطوهم حبكم لكن ليس أفكاركم لأن لديهم أفكارهم الخاصة.

تقدرون أن تغطوا أجسادهم لكن ليس أرواحهم لأن أرواحهم تقطن في منزل يوم الغد الذي ليس بإمكانكم أن تزوروه حتى في أحلامكم.

بإمكانكم المحاولة لتصبحوا شبيهين بهم. لكن لا تحاولوا أن تجعلوهم شبيهين بكم لأن الحياة لا تسير إلى الخلف ولا تبقى في يوم أمس.

أنـتم كالقوس الذي تخرج منه الأطفال، كسهام حية، تُرْسل إلى الأمام. ورامي القوس يرى الهدف على طريق اللانهاية وهو يخضعكم بقوته كي تطير سهامه بسرعة وإلى البعيد». (جبران خليل جبران - كتاب النبي).

«لا تعلم ابنك أبداً أن يكون لديه رأي وضيع عن نفسه، وإذا تعوّد على ذلك فإن الآخـــرين سيتعلمون أن يقيّموا بوضاعة الطفل في البداية، ومن ثم الكبير في العمر. ليس هـــناك مـــا ينعكس على الشخصية. بصورة مضرّة كإهانة النفس. والعديد من الأطفال يبدؤون العيش ضعفاء تحت قهر التذمر لسنوات طويلة. عَلِّم طفلك الاعتماد على النجاح

فقـــط والحـــلم في تحقيقـــه. والانتظار المستمر للنجاح يجلب الأسباب والوسائل وطرق تحقيقه». (ب ميولفورد. «على فجر الأبدية»).

إن شـــفاء أمـــراض الطفولـــة يعتبر من أحد مسائل العلاج الكارمي. إذا كانت الأمـــراض تعـــود إلى أســـباب كارمية فما هي التصرفات التي يمكن أن يقوم بها الطفل الرضيع؟ من المنطقي أن نفترض أن هذا عبارة عن كارما سلبية للحياة الماضية. لكن الأمر لا يـــبدو على هذا الشكل دائماً. إن كارما الحياة الماضية هي في بعض الحالات مقومات فقـــط (مقدمات) وعلى الأغلب فإن المرض يعود سببه إلى تصرف غير صحيح من قبل الأهل أو الأقارب. مرض الطفل يرغم الأهل على العذاب والتغيير قبل كل شيء.

في هـــذا الكـــتاب لا أستعرض بشكل خاص كارما الحياة الماضية لصعوبة هذه المســـألة. نحن نستعرض هنا معالجة الكارما الموجهة فقط. وأنا أفهم من مصطلح الكارما الموجهة على أنها المشكلة التي يشارك في وجودها أحد من الأهل أو الأقارب أو جميعهم.

وأنـــا أبـــدأ عادة التشخيص الكارمي للطفل قبل فترة النضوج الجنسي (وخاصة الأطفـــال قبل سبع سنوات) بتوضيح واكتشاف المشاكل الكارمية مع الأم. وبعد ذلك أعمل على كارما الأم. لماذا يكون العمل مع كارما الأم ضرورياً: لأن الطفل في شهوره وســـنواته الأولى يكـــون متعلقاً كثيراً بأمه. وهو متعلق بالطبع بأبيه أيضاً وبالأشخاص المحيطين به. لكن العلاقة المولدة للطاقة للطفل مع الأم أقوى من كل علاقاته مع الآخرين. وهـــذا الأمر لا ينفي أحداً أبداً. وحالة أو وضع الطفل يرتبط بالشعور الذاتي ووضع الأم في كثير من الأمور. وفي المرحلة الرحمية لنمو الطفل ينعكس وضع الأم على صحة الطفل كثيراً وعلى نموه أيضاً. وهذا يتعلق خصوصاً بعذابات وآلام الأم أثناء الحمل.

ويتعـــلق هـــذا أيضاً بتلك الحوادث والتوترات العصبية التي تعيشها الأم قبل بدء الحمل. وتؤثر علاقة الأم مع الأب على وضع طفل المستقبل. فالأوضاع المتوترة في الحياة العائلية أثناء الحمل وقبله وعلاقة الأهل بالطفل القادم تؤثر أيضاً على وضعه.

أريـــد أن أقدم لكم حادثة من خلال عملي، وكثير من أحداثها أصبحت مفاجئة بالنسبة إلي.

جـــاءت إلي مريضـــة. أمٌ لطفل في الشهر التاسع من عمره، لديه ماء في إحدى خصـــيتيه، وكـــان الأطباء الجراحون قد اقترحوا على الأم إجراء عملية جراحية للطفل وعندما بدأت بدراسة أسباب نشوء المرض رأيت أن لحظة العقدة حدثت قبل فترة الحمل بكثير وقبل ثلاثة شهور تقريباً. وجدت بقعة مظلمة كانت مرتبطة تماماً مع المرض. وعلى الأرجـــح كـــان هذا نزاع بين والد الطفل ووالدته، ومركزاً على هذه البقعة حاولت أن أرى الحادثـــة ذاتهـــا، وتمكنت من تثبيت الصور لكن لم أستطع ربطها في شبكة منطقية موحدة. ورأيت بوضوح امرأة كانت تقف عند النافذة. ومن خلال تعابير وجهها يمكن تخمـــين أن هناك خلافاً عائلياً حاداً في المترل. وقد شوّه الحقد وجهها. وعرفت أن هذه المـــرأة هـــي أم الطفـــل. وســـرعان ما رأيت بعد هذا مياه متدفقة، وعند ذلك توقفت مشـــاهداتي. ولم أعد أرى أية وجوه فاعلة في هذه الجلسة، وكذلك لم يكن هناك تطور معين للأحداث وبقي الوضع بالنسبة إلي غير مفهوم. كان هناك قلق، وتخلص من الطاقة السلبية المدمرة والمياه المتدفقة، كانت أم الطفل تنظر إلى أسلوب معالجتي بارتياب. سمعتني وقـــالت بأنه لم تكن هناك مثل هذه الحادثة في حياتها. بدأت بمعالجة الطفل وفي الوقت نفســـه كنت أعمل مع الأم. وبالتحديد: أدخلتها في حالة الاسترخاء، والغيبوبة البسيطة ووجهـــت أفكارهـــا إلى فترة بداية الحمل، وأجريت عملية تطهير لكل شهر من العقد الكارميـــة. طلبت منها أن تغفر للجميع وأن تغفر لنفسها أيضاً وتتمنى السعادة للجميع. وأجـــري العمـــل على كل نقطة كانت تثير لدي الشكوك من حولها. منذ بداية الحمل وحتى الولادة. وبعد أسبوع من هذه الجلسة وعند استقبالها أخبرتني أن المياه قد انخفضت في خصـــية الطفل! إذا كانوا قد اقترحوا عليها في الماضي إجراء عملية جراحية فإنه الآن وحسب رأي الجراحين، بقيت بعض الآثار التي ستذهب من تلقاء نفسها بعد وقت قليل. وتذكرت الأم بنفسها أنه بالفعل جرت هذه الحادثة في السابق... فقد أتى زوجها في يوم من الأيام في حالة سكر شديد وهذا ما دعاها إلى أن تغضب بشدة منه ورمته بكأس من الماء! وحصل هذا قبل ثلاثة أشهر من الحمل.

لابـــد مـــن القول إن الأشخاص لا يحبون تذكر الأحداث، زد على ذلك تقاسم الأخبار عنها مع الآخرين عندما لا يظهرون أنفسهم من الجانب الجيد.

في المـــثال الحادثة التي أوردناها سابقاً يمكن تعقب العلاقة بين السبب والنتيجة في الوقـــت ذاته. في العقل الباطن كانت المرأة في حالة غضب شديد. وبقذفها زوجها بالماء انعكـــس سلباً عليها. ومن هنا نشأ مرض الطفل (مياه في الخصية). وهذا يحدث غالباً، لكـــن المنطقي هو أمر واحد، هو أن إرسال العواطف السلبية إلى الزوج كما هي العادة يؤدي إلى ظهور سلبي في تطور ونمو الطفل فيزيائياً ونفسياً. كل تصرف بما فيه التعبير عن العواطـــف السلبية والوجود الكارمي لها جميعها عواقب كثيرة. وكلما كان واضحاً كما في تـــلك الحالة، كلما كان موفقاً تعقب العلاقة المنطقية. وعادة الوضع الكارمي لا يملك علاقـــة واضـــحة جـــداً مع أي عضو من أعضاء الجسد. بالرغم، من جهة ثانية، وأثناء الدراسة المستفيضة باستخدام التحليل النفسي الدقيق يمكن إدراك أي نظام للأعضاء يمكن إسقاط المعلومات السلبية عليه.تحليل الوضع ودراسة العلاقة المنطقية والحيوية، العلاقة بين العقدة والتأثير السلبي الكارمي على الإنسان، هي مسألة صعبة لكن ممتعة.

## نصائح عامة للعمل مع الأطفال

نســـتنتج مما قيل سابقاً: قبل البدء بالعمل مع الطفل حاولوا إزالة الكتل الكارمية الـــتي تظهر في العائلة قبل وبعد الحمل. والعمل مع الأطفال بعد ٣ سنوات أسهل، حيث يمكـــن إدخـــال الأم والطفل في حالة الغيبوبة تحت تأثير الطاقة البيولوجية. وأثناء حالة الغيبوبة للأم حاولوا مساعدتها قدر الإمكان في إعادة تشكيل الأحاسيس التي عاشتها أثناء الحمل والتوبة في هذه الفترة تكون لها وللطفل أيضاً.

وهـــناك أمـــر آخر، أفكارنا وأحاسيسنا لها خاصية تملّك الطبيعة المادية. وهذا ما أشـــرنا إليـــه أثناء عملنا مع الطفل المريض. لذا: كونوا متيقظين مع الأفكار والعواطف

السـلبية فهذه هي تلك الأعمال التي لها عواقب كارمية ثقيلة. كتب سفيدينبرغ: «من إرادة وأفكار الإنسان تخرج الأعمال والتصرفات. وإذا لم يكن كذلك فإن هذه يمكن أن تكون حركات غريزية لآلة. وهكذا، كل عمل وكل فعل بذاته ما هو إلا ظهور (تعبير) مفعـم بالروح والحيوية من قبل الإرادة والفكر قبل أن يكون مُسَمّى بالإرادة والفكر في الشكل الخارجي. إذا كانت الإرادة و التفكير في الخير، فإن الأعمال ستكون أعمال خير، إذا كـانت سيئة، فالأفعال سيئة أيضاً، بالرغم من أنها لا تختلف في الشكل الخارجي عن الأعمال الأولى».

# ممارسة العلاج

يطلب مني طلابي عادة في المحاضرات أن أروي لهم عن الشفاء الكارمي من أمراض معينة، وعن أحاسيسي أثناء التشخيص وفي عملية العلاج. أولاً: -أريد أن أروي كيف «أرى» الوضع، والمشكلة والعضو المصاب. «الرؤية» لم تأتِ مباشرة. فعلى امتداد سنوات عديدة مارست اليوغا، والمعالجة الغذائية بالحمية والرياضة الصينية والطاقة الحيوية والتقوية الصحية، وكل هذا للأسف وحتى وقت معين لم أكتشف قدراتي الحسية. وكنت أعتقد أنني لا أرى الأورة AURA[٤]، دون الحديث عن الأعضاء الداخلية أو الأوضاع الكارمية. وكنت لا أشعر بارتياح في نفسي وسط المعالجين في تلك اللحظات عندما كانوا يصفون رؤيتهم عن طريق الطاقة، لكن تذكرت أحد وصايا اليوغا الرئيسة: لا تسابق! - لا تيأس. في ربيع عام ١٩٨٠ حاولت أن أتخلص من قصر النظر، زد على ذلك، وبشكل راديكالي وعن طريق استخدام كل الأساليب التي كنت أعرفها أو كنت أعددتها (العلاج بواسطة الشمعة، التنفس الطاقي الحيوي، وتدليك تفاحة العين، والإجراءات التبريدية، العلاج البيولوجي، والابتعاد عن ارتداء النظارات). وصار النظر يتحسن لكن بعد بضعة أيام مرضت عيناي: كان النور يثير ألماً فظيعاً ومغصاً قوياً.

---

٤ - أورة AURA كلمة يونانية الأصل: نسمة الريح = وهي حالة خاصة تسبق تصرفات الإصابة بالصرع والهيستيريا والشقيقة وغيرها. ولها عدة أعراض كالشعور بالخدر وصفير الريح والطنين في الأذن.

وكـــنت أخشى أن أفقد بصري نتيجة تجاربي. ولحسن الحظ، بعد أربعة أيام اختفت كل الأحاسيس المزعجة، والنظر تحسن بدرجة ٠,٧ درجة.

ولم أغامر بعد ذلك بمتابعة العلاج حسب الطريقة «الشاملة العامة»، بيد أنه بعد شهر صرت ألاحظ أنه عندما يقوم طلابي بتمارين محددة لتطهير الحقل البيولوجي. كان يُظهر على رؤوسهم وحول أياديهم ضباب. والمدهش عند تشخيص حالة المرضى كانت تظهر صورة بيضاء - سوداء غير واضحة للعضو. وهذه «الرؤية» إما اختفت تدريجياً أو أصـــبحت مســـتقرة. «رؤيـــة» المشـــاكل الكارمية لم تأتِ منذ زمن بل بعد الجلسات العلاجية فقط.

وأحيانـــاً تكـــون «الرؤية» واضحة جداً، عندئذ نتمكن من «إلقاء نظرة» على الأعضاء والأجزاء المنفردة. وبدقة تحديد قياس الإصابات والخلل (على سبيل المثال، عمق القـــرحة)، ويمكـــنني في بعض الأمراض أن أرى التغيرات على مستوى الخلايا. وتتعلق «الرؤية» بالحالة النفسية البيولوجية، والرغبة أو القدرة على التركيز على المشكلة.

وأفهـــم المشـــاكل الكارمية على هيئة رؤية صور رمزية أو رموز أو مواد وهناك حادثـــة غـــيرت علاقـــتي الســـلبية تجاه «رؤية» المشاكل الكارمية، ودفعتني إلى دراسة العلاج الكارمي.

عادة تؤدي دراسة المشاكل الكارمية في العلاج إلى إحدى الطرق الرئيسية لمعالجة الأمـــراض المختـــلفة. وأنـــا أتخيـــل العضو المصاب وأرى في الوقت ذاته البقعة المظلمة والأصوات المبهمة للمعلومات السلبية. وكبداية أحدد متى حصلت الحادثة التي أثرت على العضـــو. ويكـــون أحياناً أن المعلومة السلبية تتراكم لدى المريض بالتدريج ولا تصل من عامل واحد بل من عدة عوامل.

أتذكـــر إحدى الحوادث العادية عندما أتتني امرأة مصابة بمرض تعدد الأكياس في الكلية، عندما بدأت التركيز، رأيت أن المعلومة السلبية الذاهبة إلى الكلية تأتي من العمود الفقـــري. وبالـــتحديد: مـــن الفقرة ٨-٩. وأثناء الدراسة الأكثر عمقاً للبقعة الكارمية

المظلمة بدأت بتمييز أشكال الأشخاص في الظلام. وكان لديهم مواد في أياديهم، وكانت شبيهة بالعصي. الرؤية غير واضحة، ضبابية. قلت للمريضة إن هذه حالة توتر تعيشها منذ سنة ونصف. وجاوبتني: إنه في هذا الوقت بالضبط مات زوجها. وكانت جنازته ضربة فظيعة بالنسبة إليها، وإدراكها أنه ذهب من الحياة نهائياً كان بالنسبة إليها إصابة في الروح أدّت لظهور البقعة المظلمة.

بعـــد هذا بدأت بالعلاج، أزلتُ التوتر الذي كان يؤثر على صحتها. وفي الوقت ذاتـــه بدأت العمل على كليتها، قمت بتحليل كارمي كامل، وبعد عدة جلسات تحسن الشـــعور الـــذاتي لديها، بيد أنني لم أرَ حركة إيجابية في اختفاء مرض تعدد الأكياس في الكلية، ومن دون أن أندهش من هذه النتيجة قررت التحقق مرة أخرى من سبب ظهور المرض. وقمت بالتركيز على البقعة، وفجأة رأيت بوضوح إنساناً في معطف رسمي مرَّ من أمـــامي، وبمـــا أنني رأيت ظهره فقط لم أستطع أن أتذكر وجهه تماماً. ظهر التوتر ما إن حددت تقريباً فترة ١٢ سنة.

ســـألت المـــرأة: ألم تكن هناك حوادث مشابهة في حياتها. شعرت بعدم ارتياح لـــتذكرها (عن الموتى- بشكل جيد أو لا شيء)، ولكن ومع هذا روت لي أنه في هذه الفـــترة كان لدى الزوج عشيقة وتركها. من الواضح أن ظهر ذلك الإنسان الذي رأيته كان يرمز إلى ذهاب الزوج. ومثل هذه التوترات تكون عادة بمثابة محفز لبداية العديد من الأمراض.

مـــثال آخر، لدى المريضة المصابة بالبدانة رأيت خللاً في نظامها الهرموني، بما في ذلـــك كـــان واضـــحاً تماماً رؤية البقعة المظلمة في منطقة الغدة النخامية. وأثناء الجلسة ظهـــرت صـــورة ذات المضمون التالي: على الخلفية المظلمة ظهر بشكل واضح تماماً... تابوت. وأخبرتها بحذر عما رأيته. مدهش، لكنها أكدت هذه الحقيقة.وحسب كلماتها، تعرفت على شخص في يوم من الأيام في المشفى. وأصبح هذا الشخص مع مرور الوقت صـــديقها. وكان مصاباً بورم في منطقة الغدة النخامية. ونصحته بإجراء عملية جراحية.

وهـــذا الشخص مات. وبعد ذلك اتهمتها عائلته - أخوه وأقاربه بأنها السبب في ذلك، بالرغم من أنها بشكل عام، تمنت له الصحة والسعادة، دون أن تتوقع أن العملية الجراحية ستنتهي بموته. هذه الرواية الحزينة حصلت قبل ثلاثة أشهر من لقائنا. وبالتحديد بعد هذه الحادثة بدأ وزنها بالزيادة بشكل كارثي، حيث زاد خلال ثلاثة أشهر تقريباً ٤٠ كغ.

لابـــد مـــن القول إنه بعد أن تم التخلص من هذه المعلومة (كانت هناك لحظات أخـــرى أيضـــاً وهي متعلقة حسب رأيي بالبدانة)، فإن وزن المريضة لم يصل إلى حده الطبيعي. وانخفض فقط في تلك الحالة التي كانت فيها هادئة. كان يحق لها القلق والتوتر لسبب ما، ما إن بدأ يزداد وزنها. ذلك المكان الذي قمت بتنظيفه (تطهيره) من المعلومة السلبية، عاد من جديد وامتلأ بالتوتر. وعندما عزلته عن الطاقة الحيوية السلبية عاد الوزن إلى طبيعته، لكنها وقعت في حالة توتر ما إن وصلت المعلومة السلبية من جديد إلى منطقة الغـــدة الـــنخامية. وبكل وضوح: «إن تلك البنية الحيوية المعلوماتية التي تشكلت هناك كانت تتغذى من المعلومة السلبية».

## كيف يمكن مكافحة هذا الوحش إذن؟

قـــبل كل شيء التوقف عن تغذيته، وهنا يمكن للتوبة والمسالمة مع الوسط المحيط والقـــدرة على مسامحة النفس والغير وتدريبات ذاتية وتقديم نصائح ذات طابع فيزيائي، كلها يمكنها تقديم المساعدة في ذلك. «غيربرت شيلتون» (وقبله وصايا اليوغا) على سبيل المثال كان ينصح مرضاه عدم الجلوس أبداً على الكرسي في حالة الغضب والتهيج والتعب والبرد الشديد. بل استرخوا وارتاحوا من عناء الطريق واشربوا شراباً ساخناً وخذوا حماماً دافـــئاً، صلّوا، لكن في أي حال من الأحوال لا تلجؤوا إلى «الكرسي المريح» (ليس عبثاً مـــا جـــاء في الديانـــة المسيحية أن الشراهة في الأكل هي من الآثام الثقيلة التي يقوم بها الإنسان). وهنا لابد لنا من تفسير مباشر. من يأكل الطعام أثناء التهيج والشر مخترقاً كل قـــاعدة، فإن الضرر سيصيبه بكل تأكيد. والأفضل أن تستلقوا قليلاً وتسترخوا وكونوا مسالمين مع الوسط المحيط بكم ومع العالم أيضاً.

بعد التمارين الفيزيائية الصعبة، ولكي تحصلوا على نتيجة لإنقاص وزنكم، لا تأكلوا لمدة ١,٥-٢ ساعة على الأقل! وإلا كل شيء سيذهب سدى، ولكن الأهم هو أن تحافظوا على نظافة الفكر، حاولوا عدم مجادلة الناس، بما أنهم «لا يغيظونكم»، وتذكروا: هذه صحتكم! «إن الوحش الذي يحيطكم بالدهون يتغذى من العواطف السلبية حصراً». الجدل ليس إثماً فقط بل كيد يرتد إلى نحر صاحبه.

بالطبع تقديم النصائح يظل أسهل من العمل. لكن هكذا هي طبيعة هذا المرض. الإنسان لا يستطيع (ليس مجبراً) أن يركض كل حياته خلف حسه الأعلى، وهو ملزم على العمل من أجل صحته هو. وهناك أمر آخر: لا تشتموا حتى مرضكم (أو عدم سعادتكم) اشكروه. على أنه أرغمكم أخيراً وبجدية أن تهتموا بحالتكم الروحية والفيزيائية، اضحكوا دائماً وتذكروا أنه في الطقس الغائم دائماً هناك شمس! ابحثوا عن كل ما هو سعيد في الحياة، والمعلم يرى كل ما هو رائع في أصغر شيء وهذا هو دواؤكم.

في هذا الكتاب هناك العديد من أمثلة الجلسات العلاجية والتي عند اتّباعها يمكن العمل مع الخواص السلبية لمزاجكم وطبعكم. انظروا إلى أنفسكم من الجانب الآخر، لا تبحثوا عن سبب الفشل عند الآخرين، ابحثوا عنه في أنفسكم! ليكن العالم قاسٍ (حسب نظرتكم اليوم) وأنتم لستم قادرين على تغييره. وفي مقدورنا شيء آخر لنفعله وهو تغيير علاقاتنا تجاه العالم. من خلال عمل الخير، لا تنتظروا كلمات الشكر، وعندئذ ستكون الحياة بالنسبة إليكم كريمة بشكل غير طبيعي في تقديم الهدايا!

إن وصية «أحبوا أعداءكم» هي عمل رحمة، والرجاء لا تطابقوا الإنسان مع ذلك الشر الذي ترونه فيه.

ما إن تصمت «الأنا» الأنانية حتى تبدؤون في إرسال الأفكار النقية والمفيدة والمنيرة من الحب والسعادة الإبداع إلى العالم. سوف تخترعون بأنفسكم عالماً خاصاً يحيط بكم، والوحش لن يجد شيئاً ليقتات عليه. نظموا تفكيركم، وتضامنوا بإبداع مع الكون!

الحب لكل ما هو موجود هذا هو الفكر الرفيع والقوي الذي يملك كل خواص المغناطيس. يشير أساتذتنا الروحانيون أن «الفكر يمكن أن يغير الوزن، الإنسان المستنير بالفكر العميق ينقص وزنه»، وبالمناسبة هذه الأساليب نفسها يمكنها أن تساعد الإنسان ذا الوزن الخفيف ليصبح وزنه طبيعياً.

وهكذا، اشكروا مصيركم على المرض الذي يرغمكم على البدء بالعمل على روحكم وجسدكم. أحبوا وطهّروا أنفسكم. وعلى أي حال إذا كنتم قد «فشلتم» في المعنى الفيزيائي (أكلتم على سبيل المثال شيئاً من الحلويات) لا تشتموا أنفسكم. كل شيء طبيعي «فرّجتم همكم».

الآن إلى الخطوة الأخرى! اعملوا حقنة شرجية للتنظيف، اشربوا منقوع الأعشاب (من أجل هذا انظروا في الصفحات التالية). لا ترفضوا الاستمتاع في الذهاب لزيارة أحدهم، والجلوس على كرسي «جيد»، لا تعزلوا أنفسكم عن الناس في طموحاتكم أثناء عملية التحسين الذاتي. اشربوا بكل بساطة قبل تناول الطعام عصير البندورة أو الكثير من السوائل. وبعد تناول الطعام، كأساً واحدة من الماء الساخن على جرعات صغيرة خلال ساعة ونصف. وهذا يساعدكم على تطهير (تنظيف) أنفسكم. قوموا بالتأثير على الآخرين ليس بالكلمات، بل بمثال خاص عن طريق عدم الجدل والتغذية النباتية البسيطة ونظافة ونقاوة الفكر والعودة إلى الشباب وتحسين الصحة، فهذا يساعدكم أكثر من المحاضرات.

مهما فعلتم لابد من أن تتمسكوا بالمزاج الإيجابي، اغفروا لأنفسكم وللآخرين، أثْروا روحكم بالتوبة. وتخلصوا إلى الأبد من الشر والبخل والغيرة وعدم الصبر، وهذا ما يقتات عليه ذلك «الوحش» الذي يحيطكم بالدهون الزائدة، ويرفع من ضغطكم، ويوقف قلبكم ويدمر غشاء المعدة والأمعاء، ويضرب بألم في الكبد والكليتين. المزاج السيئ، هو كيلوغرامات زائدة! لا تسمحوا لأي كان في «قيادة» صحتكم! تمسكوا بالضحكة والإحسان والخير والقدرة على إطفاء نار الحقد والكره... خالطوا واستأنسوا بالطبيعة

والكـــتاب الجيد والأشخاص الأذكياء والممتعين والمرحين. وإذا صادفتكم عواطف سلبية تقبـــلوا هـــذا كمرض، لا تجادلوا إنساناً مريضاً، تمنوا له الصحة، كونوا رحيمي القلب. لا تفرضوا على أحد أفكاركم ومساعدتكم إذا لم يطلب منكم ذلك. أنتم مازلتم ضعفاء، والأفضـــل أن تبتعدوا عن العنف والغيظ. فهو يتوقف ما إن يكف إلهام (انتباه) الآخرين عن تزويده وتغذيته.

فيما يتعلق بالناحية الفيزيائية، يمكن الصيام حسب طريقة «بريغ» و«فويتوفيتش» عن طريق القيام مسبقاً بتنظيف المعي والكبد والليمفا، والقيام في الأيام الأولى بعدة حقن شرجية مع إضافة البول الخاص بكم ليتم تنظيف المعي من الحموض الذهنية، يمكن شرب الميـــاه المكـــررة (ليس أقل من عشرة كؤوس في اليوم). مع ملعقتين من خل التفاح. أو عصير حسب طريقة «يوكر»، أو إعداد مستحضر خاص يزيل الرواسب الدهنية.

انتقـــلوا إلى الحميـــة الخالية من الملح. أو إلى تناول الجبن، ويقول أحد المشهورين في ذلـــك، إنـــه يعـــتقد أن الأجـــبان تعطـــي نتائج أفضل من الصيام، وحتى أنها تعالج الأمراض الوراثية.

ويمكن كذلك كما ينصح «بريغ» الانتقال من تناول اللحوم إلى تناول الأسماك ( ٣٠% مـــن الغـــذاء)، ومن البطاطا إلى البندورة، وتناول الكثيرة من الفواكه والخضار الطازجة (٦٠-٧٠% من التغذية). ونسيان الملح والسكر واستعمال العسل والأعشاب الطازجة المجففة والحبوب والبقول، والصيام كل يومين حتى يعود وزنكم إلى طبيعته.

وإليكم طريقة تخفيف للوزن حسب معدها «فويتوفيتش»: ٢٠ يوماً من الصيام، ٣٠ يومـــاً من إعادة الصيام وبعد ذلك ٢٥ يوماً، و٤٥ يوماً من جديد، وأخيراً، ١٠ أو ٢٠ يوماً من الصيام، وبعدها تزول الدهون الزائدة تماماً. وفي هذا الوقت يجب أن تبتعدوا عن المطبخ وعن روائح الطعام.

ينصح الأطباء الباطنيون بتناول المياه المملحة مرتين في اليوم (من وعاء شفاف ذي لون أحمر متروك لمدة ساعة تحت أشعة الشمس). وتناول الطعام من وعاء أزرق يقلل من

الشـــهية، ووضع الستائر الزرقاء في المطبخ وتناول الأطعمة المليئة باللون الأحمر: الشوندر والملفوف والكرز والباذنجان والبصل والفليفلة والفجل والبندورة والبطيخ... ويقال أيضاً إن تناول الفاصولياء لمدة ٢-٣ سنوات بانتظام يساعد على إزالة البدانة. والبعض ينصح بتناول لمدة أسبوعين باستمرار ليترين من عصير التفاح الطازج (مع تناول أغذية عادية). أو هناك وصفة أخرى: لمدة أسبوعين وثلاث مرات في اليوم شرب نصف كأس ماء من منقوع الخيار مع إضافة ملعقة من ١٠% من الخل (يمكن أن يكون خل التفاح).

والعديـــد من الأخصائيين ينصحون باتباع «طريق المأثرة» تخفيض حجم الغذاء. وهكـــذا، وعـــاء أزرق، ٤٥٠ غ من الغذاء مرة واحدة بين الساعة ٩-١٢، و١٦-١٨ وإضـــافة ١٠٠ غ من الغذاء المسلوق (السمك على سبيل المثال) ويجب أن يكون هناك ٣٠٠ غ مـــن الخضـــار الطازجـــة (الملفوف، الجزر والخيار والفجل). واستبدال تناول البطاطا بالبندورة.

والحمية الخالية من الملح لن تشكل عبئاً على من قام بالصيام لمدة ثلاثة إلى ٧ أيام. واللسان الذي تم تنظيفه من الملح خلال هذه الفترة سيتقبل أي غذاء غير مملح. «كولدون تاراسوف» يقترح للقيام بالتنحيف حمية غير مملحة زائد ١٥ ثانية من الضخ المتباين: ١٥ ثانية، مياه ساخنة، ١٥ ثانية، باردة.

إن نقـــص الفيتاميـــنات مـــن مجموعة B يساعد على تراكم الدهون، ومجموعة الفيتاميـــنات B موجودة في القمح. وإليكم عصيدة علاجية! قبل أن نبلل القمح، أنصح برش المياه الساخنة عليه، وهذا يجعل الحبوب في حالة «توتر» وسرعان ما تنمو.

ينصـــح المعـــالجون بالأعشاب شرب كأس واحد في اليوم من منقوع البقدونس الطـــازج أو لأســـبوعين بانتظام ثلاث مرات في اليوم شرب منقوع جذر عصا الراعي (ملعقة من جذر عصا الراعي ينقع في كأس ماء مغلي).

ننصح الأشخاص البدينين باتباع نظام رفيع من الحركة (الركض، المشي، الساونا والتدليك، بعد حقنة شرجية).

إن موضوع البدانة هام جداً، ويمكن أن نفرد له كتاباً خاصاً، لكن أقول هنا: إن كل ما تحدثنا عنه هو دافع لعمل ذاتي كبير تقومون به بخصوص روحكم وجسدكم. ابحثوا أو اقرؤوا وادرسوا وتحققوا من الأساليب الموجودة في الكتاب. استأصلوا الكارما السلبية من نفسكم عن طريق الإبداع، مهما فعلتم. الحب والتوبة هذه هي أدويتنا المفضلة لكي نكون أقوياء في طريقنا الذي نسير عليه، أنصح بالتخلص من الدهون فهذا يعطي نتائج مثالية.

يجب أن أقول: إن النصائح والوصفات التي وردت هنا هي لأولئك الأشخاص الذين يريدون التخلص من الكليوغرامات الزائدة.

العلاج- هو عمل دائم على أنفسكم، مراقبة دائمة لحالتكم الفيزيائية والروحية.

وأخيراً أريد أن أورد لكم مثالاً آخر يدل على أنه كيف يمكن للمجال المشكل بوعي لعمل الخير أن يساعد في الأوضاع والمواقف الحقيقية. في أحد الأيام جاءتني مريضة في سن اليأس، كان يعذبها تدفق الحرارة الذي يتكرر ٣-٤ مرات في الساعة، وهذا غير مألوف بالنسبة لها. عملت معها بأساليب حسية عالية مختلفة، وكذلك استخدمت التنويم المغناطيسي، توقفت التدفقات تقريباً، ولكن ما إن تغضب حتى تعود بقوة جديدة. عندئذ بدأت بمعاينة حقلها، ووجدت بقعة مظلمة في منطقة البطن.

وبدأت التركيز ورأيت امرأة ترتدي مثل النساء اللاتي يعملن في التنظيف في المدارس. حاولت أن أوضح أنه ألم تتشاجر مريضتي مع امرأة تعمل في تنظيف المدارس. وعندها وافقتني على قولي دون رغبة منها، وأدركت أن حديثي هذا غير محبب لها. لكنها قالت لي: إنها تشاجرت في العمل حقيقة مع إحداهن.

بدأت العمل مع بقعة الكارما الخاصة بها، وطلبت منها أن تسامح الجميع وتتمنى لهم الصحة والسعادة. وكذلك طلب المغفرة من الجميع لنفسها، لا شكلياً بل من كل قلبها. بعد عدة جلسات أصبحت تشعر أفضل. وبمرور بعض الوقت جاءت إلي من جديد، وقالت: إن تدفق الحرارة أصبح نادراً، لكن من وقت لآخر يتكرر. وعاينت من

جديد خط الكارما لديها، وكل ما رأيته أدهشني بالفعل. بدا لي أن هذا مضرب كرة أو رجـــل غير طبيعية. حتى أنني رأيت أنه ليس من المناسب مناقشتها في رؤيتي هذه. لكن طالبتي أنقذت الوضع، فهي دخلت في حالة الغيبوبة ورأيت خط الكارما لدى المريضة في الوقت ذاته معي، وقالت إنها رأت بوضوح رجلاً على خط الكارما! بعد هذه الجلسة، لم يبقَ شيء لمريضتي إلا أن تحدثني عن كل شيء وكم كانت لا تريد رواية ما حدث.

تـــبين أنـــه في المكـــان الـــذي تعمل فيه مريضتنا، امرأة تعمل معها في التنظيف وتشـــاجرت مع مريضتنا، فكُسرت رجل عاملة التنظيف، واتهمت مريضتنا في هذا. حتى أنهـــا هددتهـــا بأن هذا الأمر لن يمر ببساطة، وقالت إنها سببت لها عطباً في رجلها. ومع الوقت فإن نوبات الحرارة لدى مريضتنا تطابقت مع خروج عاملة التنظيف معافاة. بعد مجموعة من الإجراءات الحسية اختفت تدفقات الحرارة لدى المريضة وعاد شعورها الذاتي إلى طبيعـــته. والأهم في هذه الحادثة أن المرأة التي تتلقى العلاج طلبت بصدق المغفرة من المرأة عاملة التنظيف.

في الختام، أريد أن أقول: في حال رأيتم، أم لا، مشاكلكم الكارمية الخاصة بكم، أو مشـــاكل الآخرين، فأنتم تستطيعون حلها. والأساليب التي أتينا على ذكرها في هذا الكتاب يمكن أن تتغير أو نضيف إليها «رؤيتنا الخاصة».

مهما كان ما علمتنا إياه الحياة
بيد أن القلب يؤمن في المعجزات
هناك قوة قليلة الغزارة
هناك جمال أبدي
لكن هذا الإيمان للبعض
غبطة يمكن الوصول إليها
ومن في إغواءات الحياة الصارمة
مثلكم، استطاع بحب أن يتعذب.

# ممارسة التأمل

كـــثيراً ما نصادف مصطلح «التأمل» في الأنظمة المختلفة التي تعمل على الحفاظ على الصحة وإصلاح النفس بالرغم من تنوعها وعدم تشابهها.

التأمل هو تمرين وأسلوب معرفة العالم، وهو موضوع الدراسة أيضاً. ويتصف بأنه متعدد الجوانب وفردي بحت خاص لكل إنسان، لذا من الصعب في فصل واحد فقط أن نحيـــط بجميع عناصر هذه الطريقة وتنوع تمريناتها، حتى فيما يتعلق بأحد اتجاهاتها، وهي بالتحديد، العلاج الكارمي.

إن كـــلمة «التأمل» تنحدر من اليونانية «ميدوماي»- التأمل في شيء ما، وهي مقتبسة من الكلمة السنسكريتية «دخيانا» (التأمل، التفكّر).

في حيـــاة كل منا كانت على الأرجح لحظات ركزنا انتباهنا فيها على مواضيع عديـــدة، وعلى مسائل العالم الداخلي والخارجي. وهذه اللحظات يمكن تسميتها أيضاً بالتأمل. بالرغم من أنها عفوية وتلقائية وعلى الأغلب لا تملك ذلك العمق والاستمرارية. وإذا كـــانت ممارســـة التركيز (الذهني) تستخدم كنظام وتنفذ كطقس محدد، ملياً، مع الوصـــول إلى حالة الوعي المتغير العميق، فإنها، كما هو الحال مع غيرها من التدريبات. يمكـــن أن تقوم بتأثير قوي على الوظائف النفسية الفيزيائية والقدرات الحسية للإنسان.

ويكـــون هـــذا التأثير أحياناً قوياً لدرجة أنه يفتح أمام الإنسان عالم جديد مدهش من الأحاسيس والإدراك والرؤية.

إن أحـــد أفضـــل التجارب الصرفة في الاستبصار في تاريخ الإنسانية هي حسب اعـــتقادي، الأعمال الرائعة للعالم السويدي الذي أغنى العلم بمؤلفاته العديدة في الكيمياء والفيـــزياء والرياضيات وعلم المعادن والفلسفة والفلك «إيمانويل سفيدينبرغ» (١٦٨٨-١٧٧٢). والحقيقـــة يمكـــن القـــول إنه كان أول إنسان في وطنه أدخل معرفة حساب التفاضـــل. ويمكنـــنا تصور الدقة الحسابية والوضوح في مفاهيمه الذهنية. التفكير العميق ومـــتعدد الاتجاهات ووضوح الرؤية اجتمعت كلها فيه مع خواص رائعة في نفسه وقلبه، الحب تجاه الإنسانية، عدم الكلل أو التعب في العمل والتواضع في الأماني.

تخيلوا أنكم في عام ١٧٥٦، عندما لم يكن لا تلغراف ولا هاتف وليس هناك من طائـــرات... ســـفيدينبرغ كـــان في مديـــنة غوتنبرغ يتناول غذاءه ضمن مجموعة من الأشخاص، لدى أحد سكان تلك المنطقة، خرج حوالي الساعة السادسة مساءً من الغرفة وعاد بوجه أصفر شاحب مترعجاً، «يقال: إن هناك حريق قوي في ستوكهولم وإن لهيب الـــنيران قد شملت قسماً كبيراً من المدينة»، كان في وضع قلق مرات عديدة، وبعد ذلك تـــرك الغرفة وأعلن أخيراً أن منزل أحد معارفه تحول إلى رماد وأن منزله الخاص في خطر محـــدق. وبخـــروجه مـــرة أخرى حوالي الساعة الثامنة كان قد عاد بوجه هادئ وقال: «الحمد لله، تم إخماد الحريق، وتوقفت النيران على بعد ثلاثة منازل من بيتي»... وفي اليوم الـــتالي، وصل طرد بريدي من ستوكهولم بخبر عن الحريق، الذي وقع فعلاً، كما وصفه سفيدنبرغ (كتب هذا إيمانويل كنط).

المـــبعوث الروسي لدى البلاط السويدي النبيل موسين بوشكين روى أن «الملكة الســـويدية لـــوزا أولريكا» متمنية أن تعتقد شخصياً فيما قالوا عن الرؤية الروحية لدى ســـفيدنبرغ، خطر في بالها دحض مواقفه... وطلبت من العالم أن يستلم منها تكليفاً إلى أخيهـــا المـــتوفى منذ فترة (الأمير فيلغيلم) ورد سفيدنبرغ أنه سيقوم بالمهمة بكل سرور،

وأعربت الملكة عن إرادتها في أن تعرف منه ماذا قال لها أخوها في اللحظات الأخيرة من لقائهما قبل رحيلها إلى استوكهولم. كانت الملكة تعرف جيداً أن الأمير لم يكن ليقول لأي أحد عن فحوى هذا الحديث، وأنها نفسها لم تتحدث عنه مع أي أحد. بعد عدة أيام ظهر سفيدنبرغ مع الجواب في القصر... وقال لها عن الحديث مع الأمير بكل تفاصيل المكان والزمان والظروف التي دار فيها. أصيبت الملكة بالدوران وبعد عدة دقائق فقط عادت إلى وعيها من الدهشة».

في مرة أخرى أنقذ سفيدنبرغ أرملة النبيل «مارتفيل» من الإفلاس، والتي كانت مطالبة بعد موت زوجها بدفع مبلغ ضخم من المال على توريد بعض الأشياء، والدائنون كانوا يستغلون عدم وجود فاتورة الدفع، والتقى سفيدنبرغ مع الزوج المتوفى وحصل منه على وعد بأن يبحث فوراً عن الورقة، في تلك الليلة حلمت الزوجة بزوجها وأخبرها عن المكان الذي توجد فيه تلك الفاتورة، وبالفعل تم العثور عليها في ذلك المكان.

بيد أنه لابد من تحذير الذين يودون ممارسة التأمل، إذ من غير الممكن اتباع جلسة واحدة من التأمل دون تطبيق عملي فيزيائي وروحي لإصلاح الذات. وتوصي اليوغا بإجراء تطهير فيزيائي ونفسي وروحي وإصلاح النفس من تركيز اهتمام كبير لنمو الجسد والروح فيزيائياً وهرمونياً (هاتها - يوغا)، وضم التدريبات التأملية إلى التدريبات الفيزيائية والنفسية الحيوية (رادجا - يوغا). في نظام «أوشو» الصيني تشكل التمارين الفيزيائية والحيوية النفسية نظاماً متكاملاً موحداً. والتأمل خارج المجموعة يؤدي إلى تشويش وتشوّه النفس. في نظام «رادجا - يوغا» تتحدد حالات الوعي المتغير بالنظر إلى استمراريتها وعمقه، كـ «دميرانا» (بعض الثواني، ودخول غير عميق). و«دهيانا» (بعض الدقائق مع الانعزال عن العالم الخارجي وإدراك العالم الداخلي) و«سامادهي» (حوالي نصف ساعة وأكثر، وأثناء هذا لا يحدث معرفة غير شكلية للعالم فقط بل تغير حاد في الأوضاع، تبرد الأطراف، وبالتدريج يبدأ الجسد يتجمد من البرد، وتختفي إشارات النبض والتنفس). في معهد دراسة علم النفس، يكتب «خينيغ» تم إجراء تجربة

وضعوا شخصاً يمارس اليوغا يبلغ من العمر ٤٩ سنة وأغلقوا الصندوق ورموه في عمق كبير جداً. وبفضل سير عمليات اليوغا الحياتية البطيئة بقي لمدة ٩ ساعات تحت الأرض دون أن يصاب بأي ضرر.

هناك نوعان من «التأمل»: التأمل في اليقظة والتأمل في «الحلم الذي يمكن التحكم به». ويمكن تقسيم التأمل في اليقظة إلى مجموعتين: تأمل ساكن. وتأمل متحرك، ويمكن ضم تقنية «شامان» وطائفة «خليست»، و«تاي - تسزي»، والركض في التيبت إلى التأمل المتحرك. والتأمل الساكن يشمل تأملات «رادجا - يوغا».

ويمكن القيام بالتأمل ضمن مجموعة وبشكل فردي أيضاً، وأنواع التأمل الجماعي هي التأمل المشترك مع المعلم، ومن الممكن أن نتأمل في الداخل والخارج، والعينان إما أن تكونا مفتوحتين أو مغمضتين. ووقوفاً وجالساً ومستلقياً. وباختصار، التأمل يمكن القيام به حسب أساليب مختلفة ومخططات متنوعة دون النظر إلى القدرات والأهداف المتوخاة.

إن أساس أي تأمل هو الإرادة والرغبة وتركيز الانتباه. ولكي نركز انتباهنا بشكل أفضل أقترح عليكم أولاً العمل على نقاط الوخز بالإبر الموجودة في الرسوم ٣٩أ،ب،ج من ملاحق الكتاب. وذاك الذي يبدأ بممارسة التركيز أقترح عليه القيام بالتمرينات التالية والتي تساعد على الانتظام الذاتي وتقوية الإرادة والتجرد من العمليات الاجتماعية.

## التنفس الإيقاعي

شهيق، توقف، زفير، توقف. يمكن القيام بالتمرين في حالة الجلوس، لكن في المراحل الأولى من السهل تنفيذه في حالة الاستلقاء، وبحساب عدد النبضات قوموا بتجزئة عملية التنفس إلى مقاطع زمنية متناسبة مع ضربات القلب: على سبيل المثال، شهيق كل ضربتين، توقف كل ضربة، زفير كل ٤ ضربات، توقف كل ضربة. التناسق الذي اخترتموه يجب أن يكون من جديد في الدورات التالية للتنفس ولا يجب أن يؤدي

إلى توتـــر أو تعب وبعد ذلك ننصح بزيادة زمن التوقف والزفير بالتدريج، وتناسق زمن الشـــهيق والـــزفير، ٢/١ يجب أن ينخفض (زفير قصير وشهيق طويل). والفترة الزمنية للتمرين ٢٠ دقيقة.

بحصـــولكم من خلال التمرين السابق على الهدوء والاسترخاء، ننتقل إلى التمرين الـــتالي: تناوب التوتر والاسترخاء، في هذا التمرين نركز على العضلات في حالة التوتر، وكـــلما كانت العضلات أقوى ومتوترة أكثر كلما كان التركيز والنبض الإرادي أقوى. وفي الحقيقـــة فإننا نستبصر عملية التركيز، والعملية المضادة لها هي عملية الاسترخاء التي تتطلب تركيزاً كبيراً للانتباه والإرادة (تسترخي كل العضلات ويزول التوتر من تلك التي لا يجب أن تكون نشطة في التمرين). بما أن عملية التوتر والاسترخاء تسير في فترة قصيرة من الزمن فإن التمرين يدرب الإرادة ويتيح بسرعة تركيز الانتباه والاسترخاء.

إن القـــدرة على إدارة (التحكم) بعمليات توقف (الاسترخاء) وتنشيط (التوتر)، وعـــلى الـــتركيز في لحظة محددة، ومن ثم الاسترخاء بسرعة، هي من إحدى القدرات الأساسية الحسية للمتدرب وهذا يميز المتدرب المحترف عن المتدرب الهاوي.

تؤكـــد أبحاث العلماء الفيزيولوجية البسيطة أنه في زمن عمل المتدرب حسياً فإن ضـــغطه يرتفع إلى ١٠-٦٠. والقدرة على التركيز سريعاً في اللحظة الضرورية وكذلك الاســـترخاء يترك أثراً عظيماً على الطاقة الحيوية وعلى النفسية والصحة، وليس عبثاً أنه عـــلى لفائف السيجارة والتي تعود إلى ٤ آلاف سنة تقريباً. كتب الفراعنة كل التمارين اليومية التي كانوا يمارسونها وهي كانت تشمل التوتر والاسترخاء.

قـــبل البدء بالقيام بتمارين هذا الفصل ننصح دائماً الأشخاص المُعرّضين لارتفاع الضغط أن يقوموا بها بشكل مخطط وزيادة عدد التمارين بالتدريج. وبعد الجمباز الإرادي لابد من التحقق من إزالة التوتر من عضلات الرأس والرقبة وعلى امتداد العمود الفقري وعلى الأرجل والأيدي.

عند توقف التنفس فإن العضلات تتوتر فقط عندما تركزون، وكل أقسام الجسد الباقية تكون مسترخية وثابتة، وأولوا اهتماماً خاصاً لعضلات الرأس والرقبة.

شـــهيق - توقف (١-٢ ثانية). الشد على راحتي اليدين بقوة على شكل قبضة. وشـــد عضـــلات اليديـــن بقوة، وعند الزفير نصبح في حالة استرخاء، ونعيد اليدين إلى حالتهما الطبيعية. وكذلك تمرين (شهيق، توقف، توتر قوي واسترخاء تام) نقوم بإجرائه بالتتالي مع عضلات البطن والصدر والظهر والرجلين والرقبة والرأس.

عـــندما تستطيعون أن تتعلموا بلحظة واحدة أن توتروا وترخوا عضلات أي جزء في الجسد، انتقلوا إلى التالي بحيث تصبح عضلات الجسد متوترة عند التوقف. المضاعفات لهذه التمارين - ضغط مرتفع والتهاب عضلي. وأشار أحد أتباع الكونفوشيوسية مان - تسزي (٢٨٩-٣٧٢) قبل الميلاد إلى الأهمية الكبرى للإرادة في الطاقة الحيوية البيولوجية إذ قـــال: «الإرادة المركـــزة مجتمعة تتحرك بحيوية الطاقة، وحيوية الطاقة المركزة مجتمعة تتحرك بالإرادة».

اســـتخدمت تقـــنيات الـــتأمل في الهند والصين، حيث التأمل يعتبر قاعدة لأحد اتجاهات البوذية. الأب الأسطوري البوذي «بودهيكارما» مؤسس «تشان بوديزم» حمل معـــه نظـــرية مـــن الهند. كان يمارس التأمل لمدة تسع سنوات، وبصمت متأملاً الجدار الحجـــري في كهفـــه حيـــث كـــان يعيش وحده. كما البوذيون كذلك أتباع اليوغا يستخدمون أساليب متشابهة لذوبان «الأنا» في التيار العام للوعي. وعملية التأمل بنفسها غالباً ما تنفذ بمساعدة التركيز على نقطة واحدة (بوعي مفرغ دون صور أو أفكار). أثناء الاســـترخاء الأقصى واستقرار الوعي. التأمل (تشان) يعني تخيل أو تأمل الطبيعة البدائية (بـــان - سين) وغياب القلق. ويبدأ من التركيز الواعي، ومن ثم يصل إلى الوعي المفرّغ وانحـــلال «الأنا»، والقدرة على رؤية كل شيء وكأننا ننظر إليه من جانب آخر، وهذه لحظة الحالة المتغيرة للوعي.

يُعــرّف الوعي كشكل رفيع من انعكاس الواقع الموضوعي والقدرة الذهنية على إدراك وفهم ما يحيط بنا. الحالة المتغيرة للوعي تعرف على أنها جملة من الأحاسيس الفردية أو الأحاســيس الجديدة التي تنعكس على إدراك الذات للعالم. وهذا، من جهة، انخفاض الإدراك بــأحد أو بعض القنوات الحسية، ومن جهة ثانية اشتداد الإدراك، والكشف عن الوعــي «الداخلي» و«غير الذاتي»، وأحياناً اشتداد إدراك أحد القنوات الحسية، وإزالة الثقل العاطفي المنطقي مع المعلومة الواردة. الحالة المتغيرة للوعي تكون غير مراقبة (تلقائية) ومراقبة (متأملة).

هدف التأمل هو الوصول إلى الحالة المراقبة المتغيرة للوعي، الموجهة في اتجاه معين والمطــروحة بشكل مخطط قبل الدخول في الحالة المتغيرة للوعي أو في المرحلة الأولى من الــتأمل. وإلى مــثل هــذه الحالــة يصل تلقائياً الفنانون والشعراء والخطباء الحماسيون والمتدربون على استخدام الأحاسيس والعلماء والأشخاص الذين يعملون فيزيائياً، والذين يكتشف لديهم فجأة «تنفس ثانٍ». السعادة الملهمة للإبداع أو العمل الفيزيائي (بما فيها التمارين والركض) لا يمكن مقارنتها بشيء. ويمكن أن يعبر عن كمال هذه الحالة كلمة واحدة فقط وهي السعادة.

من الملاحظ أن الأشخاص الذين يتصادفون في مثل هذه الحالة يعيشون حياة أطول (حــتى إذا كــانت صــحتهم ضعيفة طبيعياً، يعيشون حياة أطول من «أصدقائهم من المرضــى»). إن حياة الإنسان المبدع منسوجة من لحظات سحرية تسمى إلهاماً. في تلك الــلحظات تــتغير الحــالات الفيزيائية للإنسان (وعند البعض على سبيل المثال، ترتفع الحرارة)، وتحتد العملية الفكرية، وتحل المشاكل الصعبة جداً بنفسها. بالرغم من أن وراء هذا كله هناك صرف للطاقة الإبداعية الإيجابية التي تطهر الفراغ المحيط تأتي لحظات الحالة المــتغيرة لــلوعي في الحــلم أحيانــاً، وعــندئذ يحصــل الشاعر أو العالم أو المستبصر عــلى المعــلومات عــلى هيــئة شــعر أو صــيغة ما أو جدول (ماندلييف) أو لوحة (لومونوسون دالي).

وهذه اللحظات تبقى نادرة تماماً، والذي يمارس التأمل فقط يمكنه بنفسه وبإرادته الدخـــول إلى العالم السحري للحالة المتغيرة للوعي، دون انتظار متى ستأتي وتتكرم عليه آلهة الشعر والأدب. هل هذا جيد؟ إذا اعتبرنا أن آلهة الشعر والأدب امرأة على كل حال فإن هذا جيد على الأرجح.

إن إجراء التأملات المتتالية والمنتظمة يؤدي إلى إحداث رد فعل للدخول في الحالة المتغيرة للوعي. وللدخول الأكثر سرعة يُتَّبع عادة طقس خاص (وضعية معينة، موسيقى، لـــون، كـــلمة، حركة، إحساس، نور داخلي وغيرها) باستخدام تعاليم أساسية. وهذه التعالـــيم الأساسية فردية بحتة. والأسهل إيجادها عن طريق الحوار التأملي الداخلي. وهذا الأســـلوب يتـــبع في طـــرق التأمل الهندية والصينية. وفي الأساليب العصرية لعلم نفس الـــتخطيط الـــلغوي العصبي الحديث. ننصح بهذا الأسلوب لتقوية أية قدرات وأوضاع حسية مختلفة.

## أسلوب طقس التأمل لاكتشاف تعاليم الوضع الضروري الأساسية

أثـــناء التأمل وبالدخول في الحالة المتغيرة للوعي بعمق، لابد من تذكر أحاسيسنا لكي نبعث هذه الحالة في الذاكرة في أية أوضاع.

ومـــن الأفضل أن نكون في حالة الوقوف عندما نتعلم طريقة التأمل هذه. وضعية الانطـــلاق تكون كالتالي: الرجلان تكونان موازيتين لمسافة الكتفين، ونلقي نظرة ذهنية مـــن داخلـــنا عبر الجسد وتسترخي العضلات، التنفس هادئ ومنتظم. كل الانتباه على أنفسكم، أنتم فقط موجودون الآن. تتوجهون إلى عقلكم الباطن. كيف نقوم بهذا؟ عبر الأحاسيس فقط: البصرية والسمعية، واللمسية... والأفضل بكلمات لطيفة جداً.

وهكـــذا، توجهـــوا إلى عقـــلكم الـــباطن بتحية: «عقلي الباطن الرائع والجيد والـــلطيف، مرحباً. إذا كنت تسمعني، أعطني من فضلك تلك الأحاسيس التي بمساعدتها تستأنس بي».

تغـــلقون عيونكـــم وتركـــزون عـــلى أحاسيسكم التي تظهر في جسدكم. أنتم لا تركزون على أي شيء، أنتم تتزلقون على الجسد وتثبتون كل الأحاسيس دون التوقف عـــندها. وتقريـــباً بعـــد خمس دقائق. وأحياناً، عشرة، تتوجهون من جديد إلى عقلكم الباطن: «عقلي الباطن الرائع الطيب والعظيم، من فضلك، عزز من تلك الأحاسيس والتي بمســـاعدتها تستأنس بي». ومن جديد تراقبون أي من تلك الأحاسيس قد تم تعزيزها في هـــذه المرة. وليس مهماً إن كان هذا دفئاً أو هيجاناً، لطخات من النور أمام العينين أم أصوات، الأهم، أن هناك شيئاً ما قد تقوى وتعزز، وهذه إشارة عقلكم الباطن. وعندئذ تبدؤون ذهنياً بالتنفس «عبر الأحاسيس» وتطلبون من عقلكم الباطن تقويتها.

يمكن لأحاسيسكم في عملية التأمل أن تتغير، بيد أن الأحاسيس التي وصلت إليكم في هـــذا الـــتأمل ستكون بمثابة بداية للتأمل التالي. اطلبوا من عقلكم الباطن أن يتذكر: «عقلي الباطن الجيد والعزيز، من فضلك، تذكر تلك الأحاسيس التي أعطيتها إليّ الآن».

بعـــد ذلـــك تستطيعون أن تتوجهوا إلى عقلكم الباطن بطلبات مختلفة عبر هذه الأحاسيس.

يجـــب إنهاء التأمل بكلمات شكر: «عقلي الباطن العزيز والطيب والعظيم شكراً لك وإلى اللقاء».

لا تحـــاولوا أن «تُخرجوا» من عقلكم الباطن أية أحاسيس عنوةً، فهذا يمكن أن يدمـــر نفسيتكم ويؤدي إلى نتائج عكسية تماماً. وعندما وصلت إليكم أحاسيس واضحة ودقيقـــة تقدرون التوجه إلى عقلكم الباطن في أية وضعية كانت، وفي أية حالة، وفي أي مكان باستثناء تلك الحالات التي تتطلب على سبيل المثال علاقة عملية مع العالم الخارجي (أثناء قيادة السيارة أو اجتياز الشارع وغيرها).

الإشـــارات البصـــرية هي الأكثر راحة للعمل، لكن إذا لم تكن موجودة، يمكن للإشـــارات الأخـــرى أن تكـــون فعالة أيضاً. أنا، على سبيل المثال، أرى لوناً بنفسجياً ساطعاً. وأثناء هذا بدأ يدفعني إلى الوراء وأعود إلى حالتي العادية. في مثل هذه الحالة أنا

أعمـــل كمعالج. ألقي المحاضرات وأجري جلسات تنويم مغناطيسي وأتأمل وإلخ. الشيء غـــير المريح والوحيد في هذه الحالة هو أنك لا تسمع أحياناً ما يقوله المحيطون بك، وهذا يمكن أن يدرك من قبل البعض كعدم مجاملة أو عدم انتباه.

## الهدوء والاسترخاء

يعتبر هذا التمرين في وضعيات مختلفة من أحد أساليب التأمل القديمة التي انتشرت بشكل كبير في أوروبا وأمريكا. ويتألف الدرس الكلاسيكي من ستة تمارين قياسية وسبعة تمارين تأمل.

١. الثِّقَل. العبء.
٢. الدفء في الجسد.
٣. تسوية إيقاع التنفس.
٤. تسوية إيقاع القلب وذبذبة النشاط القلبي.
٥. تسخين الضفيرة الشمسية.
٦. التعبئة.

بدخولنا في حالة الاسترخاء التام نستخدم التمارين التأملية:

١. تأمل اللوحات الملونة الظاهرة.
٢. تأمل لون معين والتمسك به في الوعي.
٣. التصوير البصري لشكل محدد، مزهرية، زهرة...
٤. التركيز على فكرة مجردة أو شكل ما (الحقيقة، الحب، العالم).
٥. التركيز على حالة عاطفية معينة، تذكروا على سبيل المثال، أحاسيسكم في الجبال: الرطوبة والمرتع وصورة المنظر الطبيعي.
٦. اســـتدعوا في تفكيركم صورة إنسان تنظرون إليه إيجابياً أو سلبياً في هذه الحالة أنتم أحرار من قلقكم العاطفي.

٧. حاولوا حل مشكلة مجردة من طراز: «ماذا أريد من الحياة؟»، أو «ما هي الأخطاء التي ارتكبتها في حياتي».

لابـــد مـــن القـــول إن المجموعة كبيرة جداً واستيعابها يتطلب المزيد من الوقت والإرادة، بيد أنه باستخدام أسلوب التعاليم الأساسية ستسرّعون من هذه العملية. لم نأت على إيراد النص الكامل من صيغ الأسلوب لأنه يمكن إيجاده في المراجع المناسبة.

## تركيز الانتباه

قصوا من ورق مفضض دائرة بقياس ١٠سم وألصقوها على ورقة ثم ثبتوها على الجدار. واجلسوا على الكرسي على مسافة ٣-٤ أمتار عن الدائرة يجب أن تكون وضعية الـــتأمل مـــريحة. وينصح أتباع اليوغا و«تشان-البوذية» بوضعيات تكون منها الأرجل متصـــالبة أو وضعية الطالب (الذي يجلس على عقبيه وتكون ركبتاه إلى الأمام)- الشرط الضـــروري أن يكون العمود الفقري منتصباً (شاقولي يجمع مراكز توليد الطاقة السبعة). النظر يكون مركزاً على الدائرة، وأثناء هذا يمكن أن تكون عدة احتمالات للتركيز:

١. شهيق - وكأنكم تجذبون إليكم الصورة، زفير تطلقون الصورة.

٢. انـــزلقوا بنظركم على الدائرة من اليسار إلى اليمين، من المركز إلى المحيط وبالعكس.

٣. شـــهيق تجذبـــون الصورة، وتحاولون أثناء التوقف أن تعيدوا في ذهنكم الدائرة فيما بين الحاجبين، أثناء الزفير تعودون إلى الدائرة التي على الحائط. والاحتمالات يمكن تجميعها أو ضمها.

وحســـب مقدار التمرين يمكن مضاعفة زمن التركيز، وإذا عثرتم على تعاليمكم الأساسية يجب بدء التمرين من إعادة الإحساس بها في الذاكرة ومن ثم متابعة التأمل.

## القواعد العامة للتأمل

١. لابـــد مـــن الـــتحديد بدقة الهدف الذي تقومون بالتأمل من أجله، وماذا تنتظرون من التأمل- الراحة والوصول إلى التوازن النفسي، تركيز الانتباه، الحصول على المعلومات، المساعدة في حل المشاكل. قوموا بالتأمل على أنه طقس أو بهدف التطهير والمعالجة والعلاج الذاتي وغيرها.

٢. كان يمكن أن يكون رائعاً لو جرت جلسة التأمل في غرفة خاصة، حيث ما من أحد أو ما من شيء يمكن أن يلهيكم. الغرفة المخصصة للتأمل يجب أن تكـــون مفعمـــة بجـــو السلام والحب وتتيح الاسترخاء الأفضل والدخول الأسرع في حالة التأمل. وسوف تصبح مكاناً لإلهاماتكم. وهي ذاك المكان الذي يتحدثون عنه أنه حتى جدرانه يمكن أن تساعدكم.

٣. اخـــتيار الزمن وفترة استمرار التأمل يتم تحديدها بالظروف التي تتواجدون فيها وكذلك من خلال حالتكم الفيزيائية والروحية. الزمن الأفضل للتأمل هـــو شروق الشمس والصباح الباكر، السكون، عندما يكون الجميع نياماً وليـــس هناك شيء يزعجكم في التأمل. في الليل عندما يذهب الجميع إلى النوم، تستطيعون كذلك التأمل بهدوء. لكن خلال النهار في النادي وسط أترابكم تستطيعون الحصول على مساعدة قيمة من تدريبات التأمل.

٤. يمكن القيام بالتأمل في حالة الجلوس (على سبيل المثال، في وضعية الطالب) والوقـــوف (وضعية تاداسان: دائرة عامة)، والاستلقاء (شافا كانا)، لكن لابد أن يكون العمود الفقري منتصباً. عندما تجلسون على الكنبة يجب أن يكـــون إلى الأعلى كهوائي التلفاز، راحة اليدين على الحوض والأصابع إلى الأعلى. العينان مغلقتان، والتنفس منتظم وهادئ.

٥. الاســـترخاء والهدوء والاستقرار، شروط لازمة للتأمل. والجو من حولكم يجب أن يكون مفعماً بالسلام والهدوء والحب. وبالتتابع، وبدءاً من القدمين

تحققـــوا مـــن استرخاء كل عضلة والعينان تتحركان بحرية في محجر العين، وعضـــلات الوجـــه مسترخية وكذلك المنخر وجذور الشعر. وفي ذهنكم قولـــوا ذلـــك القول الذي يتردد في الشرق: «ليكن الجميع بسلام! ليكن الجميع بهدوء! وليكن الجميع سعداء!». أرسلوا من أنفسكم إشارات الحب إلى الغرب والشمال والجنوب والشرق وإلى الأعلى والأسفل.

٦. الدخـــول في الحالـــة المتغيرة للوعي تعني نسيان ناجع، راحة داخلية لطيفة، التخـــلص من البلبلة والوصول إلى التوازن النفسي. أنتم كالبحيرة – المرآة التي تنعكس النجوم عليها بوضوح.

٧. الدرجـــة العـــليا لتركيز الانتباه على شيء ما، على موضوع أو مسألة أو هدف وغيرها، وما تركيز الانتباه إلا حالة تأمل.

٨. يرتـــبط الخـــروج من التأمل بما تنوون عمله بعد، إذا كان من الضروري تنشـــيط أنفســـكم، العضلات تتوتر، تتمددون بكل جسدكم، شدوا على قبضـــاتكم، ومن ثم وبلحظة واحدة أزيلوا التوتر بشعوركم بتدفق القوة في الجســـد المـــرتاح. وإذا كـــان الوقت ليلاً فإن التأمل ينتقل طبيعياً إلى نوم رائع وجميل.

٩. التأمل هو تنويم مغناطيسي ذاتي ذو طابع خاص، يستخدم لأهداف علاجية ونفسية يومية. وهذا الأسلوب يمكن أن يقدم مساعدة عملية لأولئك الذين يحـــتاجون في تشكيل شعور الثقة في قواهم، وفي إمكانياتهم، ويبحثون عن الـــتوازن النفسي. والذين يمارسون التأمل يعرفون أن نتائج القيام به ليست نفسية فحسب بل تظهر في التغيرات الفيزيولوجية الموضوعية في الجسم.

وكمـــا قـــلت سابقاً. تمتاز الحالة المتغيرة للوعي بالعمق، فلكل حالة هناك تعاليم أساسية، حلقة وصل كاملة من المفاتيح التعليم لحالة الوعي والعقل الباطن. غالباً ما يحدث

أثـــناء الحالة المتغيرة للوعي تشريح كشفي للعمليات النفسية العميقة على مستوى العقل الباطن، وإخراجها إلى مستوى الوعي، وذلك لأن التعاليم الأساسية هي بمثابة مفتاح إلى العقل الباطن.

الـــتأمل تحـــت أشعة الشمس، أنصار اليوغا غالباً ما يمارسون التأمل تحت أشعة الشـــمس لـــتحقيق أهداف مختلفة. وحسب رأيهم، التأمل تحت أشعة الشمس يجعل من الإنســـان قويـــاً نشيطاً معافى صحياً. ويحسّن النظر ويطهّر مراكز توليد الطاقة، وللذين يعتقدون في هذا الأمر فإن التأمل تحت أشعة الشمس يعتبر قاعدة. وبالرغم من أن الطريقة الـــتي سأذكرها في الأسطر التالية تختلف عن طريقة التأمل تحت أشعة الشمس التي يعتقد فيهـــا أنصار اليوغا، إلا أنها فعالة بما فيه الكفاية. تتصادف أحياناً طرق توصي بالنظر إلى الشمس. لكن دون التحفظ على الشروط التي من دون مراعاتها يمكن أن تظهر أحاسيس سلبية وحتى الإصابة بتشويه في المحلل البصري. لذا ننصح التعامل مع هذه الطريقة بانتباه. إذا مارســـنا بالتـــتابع وبانتظام التأمل الذي سنذكره في الأسفل فإن التأمل «الدخول في الشـــمس» ومـــن دون أدنى شـــك ســـيكون له تـــأثير نـــاجع على الصحة وتطور القدرات الحسية.

الأهميـــة القصوى في مدرسة اليوغا والممارسة الباراسيكولوجية تعطى للتأمل على لهيـــب الشـــمعة. الشمعة المضيئة تكون موجودة على بعد ٣-٥ أمتار عن الذي يمارس الـــتأمل في غرفة مظلمة... بيد أنه وقبل أن نقوم بهذا التأمل والتأمل تحت أشعة الشمس يجب عليكم، كما قلنا سابقاً، أن تقوموا أولاً بالتأملات التالية بانتظام واستمرار.

## التأمل أثناء السير

هذا سير الجسد - الشبح البيولوجي الحيوي، والذي يقع في غلافكم الفيزيائي هنا لابد من أن نشارك «الشبح» في العمل الفيزيائي. تخيلوا أنفسكم أنكم عندما تسيرون فإن شـــبحاً ما عند كل حركة يفعل كما تفعلون أنتم يرفع قدميه ويحرك يديه وجسمه. وإذا

نجحتم بعد التمرين في تخيل هذه الحركة البيولوجية الحيوية، ركزوا إذن على حركة الشبح أثناء السير - يظهر مفعول النظرة من الجانب على الشبح. وبعد أن تشعروا وتحسوا كيف يمشي الشبح. يحدث انغماس تدريجي في أعماله وتتشابهون معه تماماً. وتظهر آلية في الحركة وتبدل في إدراك الوسط المحيط بكم. وانعزال تام عن كل ما هو موجود خارج بنيتكم البيولوجية الحيوية.

ملاحظة: يجب ممارسة التأمل بعيداً عن طرق المواصلات، وفي مكان خال من الأودية والحفر والأخاديد.

هناك طريقة من التيبت للركض تحت أشعة القمر تسمى «لونغ با»، وهي شبيهة بطريقة التأمل أثناء السير. وأثناء الركض يكرر العداء كلمة «غوم با» بتزامن الزفير والشهيق مع إيقاع الركض.

السر الأساسي للفنون والتدريبات القتالية التي تستخدم الطاقة الحيوية الداخلية (تاي تسزي أيكيدو)، هو أيضاً القدرة على التركيز بشكل صحيح وتوزيع الطاقة الداخلية = القدرات التي نكتسبها أثناء عمل المعلم مع الطالب أو عن طريق «التأمل الصامت».

وكان هذا يسمى عند السحرة والأطباء الشعبيين في روسيا «بثاً» بالرغم من أن له معنى أوسع بكثير. في الممارسة تناسب هذه العملية الدخول في صورة إنسان آخر، والقدرة على وضع أنفسنا مكان الآخرين أو الآخرين مكاننا. في الحالة الأولى نحصل على المعلومات من الآخر (عن مزاجه العاطفي، على سبيل المثال أو وضع أعضائه الداخلية إذا كان المقصود من هذا تشخيص حالته). في الحالة الثانية نقوم بإرسال المعلومات للآخر. إن طريقة الدخول في صورة إنسان آخر تم استعراضها جيداً في أعمال «ميلتون إريكسون» ونصادفها في المراجع الخاصة تحت اسم «طريقة الاتحاد». بعد ذلك سنأتي على ذكر الطريقة التي تعطي إمكانية تحضير أنفسنا في العمل مع المعلومات وكذلك التشخيص بطريقة «الدخول».

## مخطط طريقة الدخول في صورة إنسان آخر

في البداية يقوم شخصان مشاركان في التأمل بتوضيح الامتزاج الحيوي بعد ذلك يجلس المشارك الأول على المكتبة ويتخذ وضعية مريحة له. وتكمن مهمته في أن لا يتحدث ولا يغير من وضعيته إلى ذلك الوقت الذي تصبح فيه غير مريحة له. المشارك الثاني يمارس التأمل الذي ينحصر في أنه يشعر وكأنه موجود مكان المشارك الأول نفسياً وفيزيائياً وحسياً إلخ.

ولتسهيل المهمة تتم عملية النسخ على مراحل. المرحلة الأولى «المرآة»: المشارك الثاني يحاول اتخاذ وضعية مريحة وهي التي يتخذها المشارك الأول، أي تكرار انحناء الرأس ووضع الأيدي والأرجل وتعابير العينين، والشفاه، أثناء هذا يراقب المشارك الثاني بدقة واستمرار المشارك الأول، باحثاً عن الأشياء التي يتشابه أو يختلف فيها مع المشارك الأول. بعد أن يشعر المشارك الثاني بالتشابه يطلب من المشارك الأول تغيير وضعيته ٣-٤ مرات.

وبعد ذلك ينتقلان إلى المرحلة التالية حيث ينسخ المشارك الثاني بسرعة المشارك الأول. يتخيل المشارك الأول أحد الأوضاع: الغطس في حوض ماء دافئ، الراحة في الطبيعة، تمضية الوقت بشكل لطيف وغيرها. وأفضل الأوضاع تلك التي تعاد من جديد بسهولة على المستوى الحسي. يعاد تنفيذ التمرين مرات عديدة حتى يشعر المشارك الثاني بمزاج المشارك الأول.

المرحلة الثالثة، عندما يحاول المشارك الثاني بدخوله في الحالة المتغيرة للوعي، وتكون عيناه مغمضتين يتم تثبيت تبدل الوضعية والحالة الفيزيائية والمزاج العاطفي للمشارك الأول. وهذا التقارب يكون عادة لدى الأم والطفل أو لدى الأشخاص المتشابهين جداً في الروح.

ملاحظة: ١- يستخدم بعض الأساتذة هذه الأساليب لإزالة الحدود الشخصية، وفي بعض الأحيان كل هذا يؤدي إلى إنهاك نفسي للأشخاص ويثير ردود فعل نفسية سلبية غير مراقبة. لذا نحن قطعياً ضد هذه الممارسة.

٢- المشاركون الذين ينفذون التمرين يجب أن يكونوا بصحة جيدة، بما أنه أحياناً وأثناء إرسال واستقبال المعلومات تظهر أحاسيس بالمرض لا تذهب بعد التمرين. إذا لاحظ المشارك الثاني هذه التغيرات فينصح نسخ المشارك الأول بشكل غير متناسق.

## التأمل على لهيب الشمعة

تحدثنا من قبل عن الأهمية الكبيرة لهذا التأمل. وبذلك ضعوا على مسافة ٣-٥ أمتار عنكم شمعة مشتعلة. ولتركيز أكبر على الموضوع انزلقوا ذهنياً بنظرة من داخلكم على لهيب الشمعة، محاولين تثبيت أية تغيرات صغيرة في الوعي، ومن ثم أغمضوا عينيكم وتخيلوا بوضوح (أترون) نيران الشمعة بين الحاجبين - التأمل يمكن أن يعتبر ناجحاً أثناء ظهور الانعكاس الإيجابي للشعلة، أثناء التأمل يمكن ضم التنفس الإيقاعي: شهيق «نأخذ» صورة شعلة الشمعة، زفير نعيدها، في التأمل العميق يحدث تطابق، دخول في شعلة الشمعة، ونشعر بكل اهتزازاتها كتغيرات حالتنا الخاصة.

عندما تتعب عيونكم من مراقبة شعلة الشمعة، أغمضوها. وسترون الشعلة، وإذا كان هذا انعكاساً إيجابياً واضحاً، أو نقطة مضيئة حاولوا قدر الإمكان أن تحتفظوا بها في وعيكم أكثر. وهذا التمرين له تأثير كبير على الطاقة الحيوية الداخلية وكشف مراكز توليد الطاقة «العين الثالثة». وهو أيضاً يحسّن من عملية النظر. ننتهي من التأمل على الشكل التالي: «نلف» الطاقة في يدينا ونقربها من العينين المغمضتين على غرار مادة حيوية فريدة من نوعها.

## التأمل على طريقة الدخول في الشمس

للقيام بالتأمل على الشمس ضروري جداً اختيار زمن ذلك، كما في مجال تراكم الطاقة كذلك من أجل سلامتكم. والوقت الأفضل هو شروق الشمس. لكن يمكن التأمل أثناء الغروب وفترة تحديد زمن استمرار التأمل يجب أن يتناسب مع قدراتكم الفيزيائية ولا تحملوا أنفسكم في أي حال من الأحوال أكثر من طاقتكم. بقيامنا بالتحضير المسبق

(انظـــروا المخطـــط العام في الأعلى) خلال بضعة أيام والتأمل على شعلة الشمعة، نقوم «بـــرفع نظرنا» إلى الشمس وبعد ذلك نثبته على قرص الشمس عند المغيب. وبانزلاقنا عـــلى القـــرص بالـــتدريج نكون وكأننا نندمج في كلٍ متكامل مع الشمس نتوقف عن الشـــعور بـــــ «الأنا» الخاصة. النظر إلى الشمس لابد أن نمزجه مع التمارين التنفسية الحيويـــة المطـــبقة أثناء ممارسة «تسيغون» والتي تسمح بدوران الطاقة في المدار الفضائي المجهري (الرسم ٢٥).

إذاً، في بدايـــة التأمل شهيق – الطاقة من نقاط خوي إين في مركز العجان ترتفع على عظم العجز والعمود الفقري إلى القمة ومن القمة إلى الأسفل على الوجه حتى الحنك الأعلى. واللسان أثناء ذلك يمس الحنك الأعلى. أثناء الزفير يتزلق اللسان إلى أسفل السُّرَّة. أثـــناء الزفير التالي الطاقة تتزلق من نقطة «تان – دين» إلى مركز العجان والتحرك يكون دائرياً – المدار الفضائي المجهري – ويعود من جديد. عندما تنظرون إلى الشمس فإن كل الطاقـــة الـــتي تحصلون عليها تسير عبر المدار الفضائي المجهري، مزيلاً كذلك التوتر من العيـــنين (تذكر أن استرخاء العينين يعطي حتى ٤٠% من استرخاء كل الجسم!). إذن، أثـــناء الزفير «نجذب» الطاقة عبر العينين، ونوجهها إلى المدار الحيوي إن التمرين المستمر والدخـــول في الحالـــة المتغيرة للوعي تتيح دون ضرر النظر إلى الشمس حتى في منتصف الـــنهار. لكن بعد تمارين مستمرة يومياً (٣–٤ أشهر) على الشروق. عند ظهور الحرارة في العمود الفقري نشعر بازدياد الطاقة الداخلية الإبداعية – كوندالين. عند انتهائنا من التأمل على الشـــمس نغمض عيوننا ونقوم بتدليك حيوي وبعدها نرتاح. التأمل يمكن أن يتم كما لإصلاح النفس كذلك للتزود بالطاقة الحيوية، وإزالة التوتر والتأثير الخارجي والإنعاش الروحي.

## التأمل على الماء

يمكن القيام بالتأمل على تيار ماء هائج أو على بحيرة هادئة. آلية التأمل تكمن في تصور واضح وشفاف لخواص المياه (ليس لها شكل، شفافة متحركة لذيذة وهادئة تماماً، «البحيرة – المرآة»)، للاعتياد على صورة أنفسنا والتطابق مع المياه. وللتأمل عادة ما يتم اختيار مكان منفرد بالقرب من شلال أو نهر.

الآلية: تثبيت النظر على سطح الماء، التنفس إيقاعي ومنتظم، الانزلاق على سطح المياه. اندماج.

الـتأمل يمكن أن يكون مطبقاً كما من أجل الهدوء وتوازن الوعي كذلك لتطوير القدرات الباراسيكولوجية وحل المشاكل الفيزيائية وغيرها.

## التأمل على الشجرة

نحـن نستنشـق الروائح المنبعثة من الشجرة وهي تساعد في العلاج وفي إنعاش الـروح، وهي حيوية ومنعشة أكثر من الهواء. وفي الأشجار يمكن أن تكمن الحكمة التي تنقصنا. انظروا «فيتا»: «تعلم منها من شجرة الدوب وشجرة البتولا». «الشجرة - فكر الإله الحي، وتستحق انتباهنا».

للعمل مع الشجرة لابد من اختيار الشجرة الخاصة أو فرع من فروعها. وبعد أن يـتم تحديد الفرع، يتم اختيار شجرة جميلة قوية تقف وحيدة (شجرة الدوب على سبيل المـثال) مـن أجل القيام بالتأمل. وبأسلوب آلي ذهني «نسأل» منها الموافقة على العمل معهـا. بالحصـول على الموافقة نعثر على النقطة التي تكون فيها الشجرة واضحة، نثبت نظـرنا إليهـا. التـنفس إيقاعي وفي الوقت ذاته «نعتاد» على صورة الشجرة - نتخيل خواصها ووظائفها وعملية النمو والقوة وامتصاصها للمحاليل المائية من الأرض. وتحرك عصـائرها وتسرب الطاقة الشمسية عبر أوراقها، وقدرتها على أن تكون ثابتة وغيرها. ندخـل في العمـلية - تتشكل أحاسيس (القوة والصبر والحكمة والهدوء) التي تمتاز بها الشـجرة حسب رأينا، ويحدث تطابق مع خواصها ووظائفها وذوبان «الأنا» الخاصة... الجـذور تمتد بعمق في الأرض الطيبة السوداء والدافئة. والغصون الممتدة طويلاً تتجه إلى السماء، وعلى غصن رفيع منها يقف عصفور... «سأساعدك، أيها الإنسان. وستذهب من هنا واثقاً من نفسك وهادئاً... عصائري القوية الصحية ستنتقل إلى جسدك».

الـتأمل يمكن أن يتم من أجل التطهير وتقوية الحالة الفيزيائية والعاطفية. إلا أنني أريـد أن أحـذر مـن أنه يجب أن تكون لديكم أسس قوية الحجة بما فيه الكفاية حتى

تقدرون على التزود من طاقة الشجرة والمياه والأرض والشمس أو الكون، وإلا ستسيرون في الطريق الخطأ. يجب أن يكون لديكم هدف أعلى تأخذون من أجله الطاقة من الطبيعة أو الكون (على سبيل المثال مرض أو إصلاح النفس من أجل مساعدة الآخرين واكتشاف القدرات الإبداعية ونقل الطاقة للذين يحتاجون إليها فعلياً).

## التأمل على التنفس

وضعية مريحة، خلوة تامة، نتخيل كيف يملأ الهواء الرئتين أثناء الشهيق وحررهما أثناء الزفير.

الشهيق - «نمتص» أفكارنا، زفير - «نطقها».

شهيق - نعثر على المرض. زفير - «نزيله ، نقضي عليه».

وبالتدريج نوزع ما نحصل عليه من طاقة على جميع الجسد. شهيق - نمسك بالهواء، زفير - نعيده.

ويتباطأ التنفس بالتدريج.

التأمل على إيقاع التنفس.

يتم التنفيذ كما في التمرين السابق، لكن بشرط توفر إيقاع حازم: شهيق: (نعد حتى الرقم ٣)، توقف (١)، زفير(٦)، توقف (١). أو كالتالي ٤-٢ ٨-٢.

التأمل على تنشيط العمل الذهني.

تخيلوا أن لديكم خاتماً على أنفكم، كما لدى الثور، وأثناء الشهيق والزفير، وقبل أن يصل الهواء إلى الأنف يمر عبر هذا الخاتم الذهني. بعدها ينفذ التمرين كما في التمارين السابقة.

التنفس عبر الدائرة الفضائية المجهرية.

يـــتم كمـــا في التأملات التنفسية السابقة، يتجه الهواء إلى المدار الفضائي المجهري (انظروا. التأمل «الدخول في الشمس»).

## التنفس الروحي العظيم

إن هذا التأمل له أهمية عملية كبرى، ويمكن أن يطبق بشكل واسع في احتمالات متـــنوعة، بغض النظر عن الأهداف الموضوعة والبواعث أو الأسباب. أما المبادئ العامة فهي:

١- تمارين تحضيرية، وضعية صحيحة، الدخول في الحالة المتغيرة للوعي.

٢- نستنشـــق الطاقـــة، ونطلق الهواء، المعاناة السلبية والأمراض التي كانت قد احترقت هنا دون أن تترك أية آثار.

التنفس الروحي عن طريق جلد الوجه والرقبة والظهر، وجلد اليدين نقسّم سطح الجلد إلى أجزاء: الكفان والمعصم والكتفان...

ويمكـــن التـــنفس عبر المناطق الانعكاسية. (الرسم ٣٥أ) التنفس الروحي بواسطة العضـــلات تحـــت الجـــلدية - النظام نفسه، كما هو الحال في التأمل السابق «التنفس عبر الجلد».

التـــنفس الـــروحي مـــن خلال العضلات الغائرة (العميقة) - النظام نفسه كما في الأعلى.

التـــنفس الـــروحي مـــن خلال الأعضاء الداخلية أو أنظمة الأعضاء انتباه! يحظر التـــنفس على الكبد أو الطحال: شهيق - على الكبد، وزفير - على الضفيرة الشمسية، تذكروا هذا عن طريق القيام بالتنفس بجزء من الجلد في هذه المنطقة.

التنفس الروحي عبر الأوتار.

التنفس الروحي عبر الظهر والدماغ (الجهاز العصبي المركزي).

## التنفس الروحي عبر العظام.

تتجـــلى المـــبادئ العامة للتنفس الروحي العظيم في القول الهندي القديم المأثور: «الخير لليوغا، إذا استطاع التنفس عبر العظام». وهذا التمرين يعبئ الجسم بالهواء وعندما يقـــوم الطالب به سيشعر أن كل عظمة منه وكل عضلة وكل عصب وكل خلية وكل نسيج وكل عضو وكل جزء من الجسد تصبح قوية ومفعمة بالطاقة وإيقاع التنفس. وهذا التنفس هو بمثابة تطهير شامل للجسد، ومن يتمرن على هذا التمرين سيشعر بنفسه وكأن جســـداً جديداً ظهر لديه، جسد يتشكل من رأسه حتى أخمص قدميه. والتمرين يتحدث بنفسه عن نفسه.

١. استلقوا على ظهركم، استرخوا تماماً.

٢. تنفسوا بانتظام، مادام الإيقاع لم يتوقف تماماً.

٣. بعـــد ذلك، شهيق وزفير للهواء، شكلوا في ذهنكم شكلاً للتنفس، يدخل إليكـــم عبر عظام الرجلين ويمر عبرها، بعدها ينتقل في عظام اليدين، وبعد ذلـــك عـــبر أعلى الجمجمة، بعدها عبر البطن، ثم عبر الأعضاء المعادة من جديـــد، بعـــد ذلك يتحرك إلى الأعلى والأسفل على امتداد قاعدة العمود الفقـــري، وأخـــيراً، تتشكل لوحة، بحيث تتنفس كل مسامة من مسامات الجلد، تقوم بشهيق وزفير، وكل الجسد يمتلأ بالطاقة والحياة.

٤. باســـتمراركم بالتنفس بانتظام راكموا تيار الطاقة في المراكز الحيوية السبعة واستدعوا أشكالها بالتتابع في ذهنكم. كما في التمرين السابق:

- في الجبين.
- في القفا (القذال).
- في قاعدة الدماغ.
- في الضفيرة الشمسية.

- في محيط عظم العجز (الجزء السفلي من الظهر).
- في محيط السُّرّة.
- في المحيط المنبعث في الذاكرة.

وننتهي، بتمرير تيار الطاقة عدة مرات إلى الوراء وإلى الأمام، ومن الرأس حتى القدمين.

٥. أنهوا التمرين بالتنفس التطهيري.

لـــلقيام بهذه التمارين يجب أن نعرف جيداً علم التشريح أو أن نضع أمامنا أطلس تشريح الجسد، كي نقدر على استرجاع شكل وموقع العضو في الذاكرة والذي نعمل عـــليه، أثناء القيام بالتنفس الروحي يمكن أن تظهر آلام وأحاسيس غير جيدة مثل «خدر في اليد»، ذلك لأنه يحدث أحياناً تنشيط لعمل الطرق العصبية الطرفية المحيطة.

يمكـــن مزج التنفس الروحي مع تخيل (تصور) أن قسم الجسد الذي تتنفسون من خلالـــه يتـــلون بـــلون محدد. وإن أسلوب «التلوين» أثناء التأمل يمكن أن يكون متعدد الدرجات - تلوين الأنسجة أو الأعضاء بالتتابع. حسب ألوان الطيف (سبع مرات)، أو بـــلون واحد وطبقة أخرى. ومن يعرف علم المداواة بالألوان يمكنه الاستفادة من الأهمية العلاجيـــة للون هذا العضو أو ذاك. أو النظام (على سبيل المثال الأحمر - تنشيط نشاط غدد الإفراز الباطني الداخلي وتبادل الخواص، تأثير فعال على دورة الدم ونشاط القلب، وإبعـــاد الظواهـــر الراكدة، نمو قوة العضلات، واستبعاد الأمراض المعوية، ومرض المعدة والطحـــال. الأزرق - استبعاد الإصابة بأمراض الحنجرة والحبال الصوتية وتشنج المعي وأمـــراض العـــين والكبد، مرض الفقرات اللاصق في القسم الرقبي من العمود الفقري. الكحلي - معالجة الغدة الصنوبرية والأسنان والكليتين والمثانة والرئتين والأمراض الجلدية. الأخضر - استقرار الضغط الشرياني والجهاز العصبي المركزي). وحسب الفلسفة الصينية القديمة فإن الكبد يتلوَّن باللون الكحلي - الأخضر. والقلب بالأحمر، والكليتين بالأسود والرئتين بالأبيض والطحال بالأصفر، يمكن لكل تأملٍ نفسي روحي أن يستخدم بمفرده لتشخيص المرض والعلاج الذاتي أيضاً.

# التنفس الروحي عبر مراكز توليد الطاقة

في أحد الفصول السابقة وصفنا (استعرضنا) مراكز توليد الطاقة الرئيسة للإنسان. وهذه المراكز يمكن تطهيرها وتنشيطها أيضاً بمساعدة التنفس الروحي.

نجـــري تحضـــيراً عاديـــاً قبل التأمل. وبعد ذلك يكون التنفس بالتتابع من خلال المراكز، من الأسفل إلى الأعلى. وبمعرفة طوبوغرافيا مراكز توليد الطاقة نتنفس من خلال هذا المحيط من الجسد بالتركيز التدريجي على ذلك المكان حيث تحدث التحولات الحسية (في النقطة حيث يقع مركز توليد الطاقة).

يمكـــن القيـــام بالتأمل باستخدام أسلوب «التلوين - التزيين» أي متخيلين اللون الـــذي يتبع ذلك المركز، ومثل هذا التأمل مفيد للتمارين المخصصة لتطوير مراكز توليد الطاقة والإدراك الحسي.

## التأمل الإيقاعي على ضربات القلب

ملاحظـــة: ١- من يعاني من مرض القلب ونظام الأوعية يمكن له القيام بالتأمل تحت إشراف المعلم فقط. ٢- قبل هذا التأمل من المستحسن أن نقوم بالتأمل على طريقة التنفس الروحي عبر القلب.

تركيـــز الانتـــباه على عمل القلب. متحدين مع القلب قوموا بتوجيه الثناء له في ذهـــنكم. لاطفـــوه. ويحدث بالتدريج تباطؤ في إيقاع القلب والانتقال إلى الحالة المتغيرة العميقة للوعي.

## التأمل على الصوت

الاستعداد للتأمل - (انظروا الأوضاع العامة). في هذا التأمل من الضروري اختيار مكان منعزل، حيث لا تصل إليه الأصوات الغريبة. هناك عدة احتمالات في هذا التأمل:

١. التحدث المستمر في صمت أو بصوت عالٍ، للعبارات والتراكيب اللفظية والصوتية، مثل الشعر والصلوات. التحدث المستمر في صوت عالٍ أو في صمت (ذهنياً) يعني تأملاً صوتياً، أو بالهندية عملية «دجانيا»، وينصح بترديد المقطع «أوم» و«آوم»، وعند لفظها تظهر تذبذبات تؤثر على البنية النفسية للإنسان - تطهّر وتحسّن من الطاقة الحيوية، تساعد على الدخول في الحالة المتغيرة العميقة للوعي. المقاطع «أُم» و«هرااام» و«هريم» و«هروم» و«هرايم» «هراوم» «هرا» كذلك تساعد أثناء علاج الأمراض فيزيائياً. على سبيل المثال، مقطع «هروم» يحفز من نشاط الكبد والمعدة والمعي، وينظف البطن، وتكرار المقطع يجب أن يكون بصوت عالٍ وواضح مع مد لفظ حرف «م»، والحرف «هـ» مع تنفس نابع من القلب، «م» أنفية مستمرة. والتنفس عبر الأنف فقط «ر» نهاية اللسان عند الحنك الأعلى، «هـ» الفم مفتوح، «م» الفم مغلق، عند نطق المقاطع هام جداً الإيقاع في الامتزاج مع التنفس.

٢. هذا الاحتمال من التأمل يطبق في مكان منعزل، في صمت مطبق (في كهف عميق، في الأرض أو الغابة، وكحد أقصى. في غرفة الحمام عند خرير الماء)، الممارسون يحاولون استقبال الأصوات، ويركزون انتباههم.

هناك تأملات في الصمت دون حركة حيث لا تسمع شيئاً باستثناء تنفسك الخاص، وبالتحديد عندما تشعر «بالجوع الحسي» وعندئذٍ يعطي العقل الباطن المعلومة التي تمت مراقبتها بالوعي ويعطي مفتاح إدراك التجربة الشخصية وإدراك العالم.

ومثل هذه التأملات يقوم بها الرهبان في الأديرة في منطقة التيبت.

## التأمل على الزمن

إن قاعدة أي تأمل هو الدخول في الحالة المتغيرة للوعي التي تعتبر كهدف وأسلوب للوصول إلى إصلاح النفس. إن خاصية الزمن هي كالتالي: بالرغم من أنه

موجود حقيقة فليس بالإمكان أن «نلمسه» نحن نرى ظواهره المباشرة فقط (يتغير الوجه، المنظر، الأطفال يكبرون، الأشجار، يتحرك عقرب الساعة). لكي نلمس الزمن يجب تقسيمه وفصله وقياسه في البعد الثالث هو ذلك الزمن الذي يستخدم في العلم والحياة اليومية. الزمن والمجال البيولوجي متشابهان بالخواص هما موجودان وهما غير موجودين بالرغم من أن ظواهرهما موجودة في كل مكان. العمل التأملي مع الزمن هو جزء لا يتجزأ من كل الأساليب العامة، ويحدث أثناء ذلك تحولات في تدفق الزمن البيولوجي للممارس للتأمل (تباطؤ الشيخوخة) وتباطؤ سير وتوقف الساعة التي تكون بجانب الشخص الذي يقوم بالتأمل. وهذه الخاصة المختلفة ذكرت كثيراً في المراجع الخاصة المتنوعة وتم التحقق منها في التمرينات والمجموعات.

وأفترض أن الحالة المتغيرة للوعي للفرد هي أيضاً تباطؤ الزمن البيولوجي، وتطويل لما يسمى باللحظة، الآن، اللمحة، والوصول إلى زمن الصفر، زد على ذلك حقائق التأمل التقليدية هذه يمكن أن ترتبط بقدر ما بكم هو قوي تغير الزمن، وكيف يكون الممارس قريباً من الزمن الصفر. الدخول إلى محيط الصفر يتيح الانزلاق في الماضي والمستقبل. وهذه الحركة يمكن تنظيمها بإعطاء الإرشاد للزمن الضروري في بداية التأمل.

الزمن عند الكثيرين يقترن مع الحركة المستمرة وليس هناك زمن متجمد في الحقيقة. وعن هذا الأمر تتحدث الحكمة المأثورة: «من المستحيل أن تلقي بنفسك مرتين في النهر في الوقت ذاته». لكن في التأمل فالفرد لا يدخل مرة ثانية في الماضي بل يراقب جوانبه فقط ببصمة إعلامية. وعلى وجه الدقة عندما نحاول أن نشعر بلحظة الوجود، فإنه يكون قد ذهب، لا وجود له وبالتالي فإننا متواجدون ذهنياً ودائماً إما في الحاضر وإما في المستقبل، وكل ذلك يتعلق بزمننا البيولوجي الفردي. والتأمل هو الذي يقوده أيضاً.

إحدى رسائل التأمل على الزمن - إعطاء الحرية للأفكار وتشكيل تيار واحد للوعي، مراقبين سير الأفكار من ظهورها وحتى ذهابها، مدركين كل فكرة قد تظهر في الوعي. وإذا تضاربت الأفكار في بداية التأمل واحتشدت مع بعضها البعض وأصبح صعباً

أن نفصل الواحدة عن الأخرى. فإنكم ستكونون مع مرور الوقت بمثابة مراقب خارجي لسير الأفكار الضعيف والذي سيصبح أدق وأدق أكثر وسيختفي نهائياً في نهاية المطاف، ووعيكم لن يقوم بتثبيت أية أفكار ونتيجة لذلك يظهر فراغ داخلي يوحدكم مع العالم.

ملاحظة: ننصح من يبدأ برحلة في الزمن أن يحدد مسبقاً فترة استمرار التراجع أو القهقرى. كي يتعلم بسرعة العودة إلى الواقع. قبل الدخول في التأمل مع الزمن لابد من أن نوجه وعينا إلى ما يحدث في اللحظة الواقعية الراهنة.

## رحلة في المستقبل

التنبؤ بالمستقبل، النبوءة، معرفة ما سيحدث، أعاش ذلك الإنسان في روما القديمة أو على حافة القرن الحادي والعشرين، دائماً تثير لدى الناس اهتماماً كبيراً. بالرغم من أن اهـــتمام علماء النفس لمعرفة المستقبل ينخفض بالتدريج. فيما يتعلق بالمستقبل، وكما هي العـــادة، يظهر لدينا سؤالان اثنان: ١- هل هناك مستقبل بشكل عام؟. ٢- هل حياتنا أبديـــة أم لا؟ وأضـــيف أمـــراً واحداً أيضاً لا يقل أهمية عن ذينك السؤالين: متى عرفنا المستقبل ألا نقوم بصياغته بعد ذلك بأعمالنا؟ ألا نقوم ببرمجة أنفسنا لذلك؟

لا يجـــوز الشك في أنه يمكننا صياغة مستقبلنا. وكل تدبير وعمل نقوم به يبدأ في مخيلتنا. وليكن ذلك بناء جسر أو قدرنا الخاص. وأما الحالة الروحية التي تسود فينا، فهي تلك القوة التي توجه الأحداث لصالحنا أو لضررنا، نحن مرغمون على تخيل أنفسنا أقوى وأحسن وأجمل وأغنى أخلاقياً ومعنوياً ومادياً والمستقبل سيعود إلينا من هذه الناحية! إن أفكارنـــا تـــتوقف على نجاحنا أو فشلنا. والمصير يحملنا إلى ذلك الوضع الذي نرى فيه أنفســـنا في مخيلتنا بشكل أوثق وأقوى، قولوا حتى كلاماً وقحاً في مخيلتكم! ادرسوا فن تحقيـــق الـــنجاح! وعلى العكس. فإذا كنتم ستخافون دائماً من الفشل أو عدم السعادة وتوقع النتائج والتفكير في الصعوبات الممكنة، لن تقضوا على المستقبل الناجح بل الحاضر أيضـــاً. وكما يقول أحد عجائزنا المعروفين عيشوا عدم السعادة بمقدار وجودها. تجنبوا

الأشـــخاص الذين ينتظرون دائماً الحزن. فهم يستدعونه ويجذبونه إذا لم يكن موجوداً. وســـوف تشـــعرون في مجتمعهم بعدم الثقة في أنفسكم. تجنبوا أولئك الأشخاص عديمي الـــرحمة أبـــداً والذيـــن يعتقدون أن عدم السعادة هو ذنب أو عدم وجود حدة الذهن أو الدهاء.

في هذا الكتاب كنت قد تحدثت عن الأساليب السحرية التي بمساعدتها يمكن النظر إلى المستقبل القريب وإزالة العقبات في طريقنا.

إحدى الطرائق التي تتيح التقدم والتراجع في الزمن هي التنفس الحر. إن استيعاب طـــريقة «التـــنفس الحر» التي تحدثت عنها مراجع خاصة عديدة يحتاج برأينا إلى إشراف مختصين ذوي خبرة يتمتعون بتطهير كارمي بيولوجي.

## التأمل على المواد الطبيعية والمعدنية الموجودة في البيئة

- الاستعداد للتأمل.
- التأمل على المعادن والبلور

الطاقـــة الكبرى تسير نحو عملية التبلور، ومهمتنا توجيه هذه الطاقة القوية والنقية إلى الفرع المناسب والبلور يمتلك على بنية صلبة بخلاف الخواص غير المتبلورة (المنصهرة). وهي قادرة على امتصاص وعكس الضوء أي تحويل الطاقة. وفي عملية التبلور تملك المادة على صفة التأقلم والتحول تحت تأثير العوامل الخارجية. وهذا يجعل من البلور أقرب كثيراً لمواد الطبيعة الحية، فعلى سبيل المثال النباتات الحيوانية. وبالتالي فإن البلور ببنيته عبارة عن حـــامل للطاقة المعلوماتية.المجال البيولوجي للبلور مشابه للإنسان الذي يحمله «قادر على تـــزويد صاحبه بالغذاء ومساعدته في اللحظة المناسبة، والمعادن شبيهة بقضيب الصواعق، يمكـــن أن يحمي أجسادنا من الإشعاعات الكهرومغناطيسية الضارة، متلقية الضربة عنا. ويقـــرأ الكهـــنة والسحرة بمساعدة المعادن معلومات المستقبل ويرتبطون بالعالم الفلكي

ويطـــورون الحدس النفسي. وكما هي النباتات فإن المعادن تستجيب للموسيقى الجيدة، وكأنها تفتح قلبها التنجيمي لاستقبال الرائع. وهذا يمكن استخدامه بنجاح في التأمل.

لكـــي تشـــعرون بمادة الحجر الذي تريدون التأمل عليه لابد من ارتداء حلقة أو خاتم من الحجر على الإصبع وتخيلوا أنفسكم متدثرين بأثير غير مرئي. وبعد ذلك وبقوة الذهن تزودوا بهذا الأثير في أنفسكم عبر الحجر. ووزعوه على كل الجسد أو تركيزه على العضـــو المصـــاب. وهـــذا يتم الوصول إليه عن طريق التمرينات المتعددة وأثناء اختيار حجركم أنصحكم باللجوء إلى علم التنجيم.

المعدن الذي يكون في أيادٍ غريبة (أو الخرز الذي أعطيتموه لأحد ما) يعيق عملية الإحساس في المياه الدافئة وليس الساخنة لساعتين بعد ذلك الخرز الذي انتشلناه من المياه أو البلور يوضع على الرف لتتسلل إليه أشعة الشمس. وأثناء ذلك فإن طاقة هذه الأشياء يمكن مضاعفتها عبر التأمل. على سبيل المثال، البلور، أو الخرز يمكن وضعها بين الكفين بشكل متوازٍ، ونقوم بالتأمل متذكرين بأن هناك شيئاً جيداً ومضيئاً ونقياً.

إن التأمل على البلور يمكن أن يتم باتجاهين متصلين ومكملين لبعضهما البعض: ١ - التأمل على الشكل الخارجي. ٢- التأمل على البنية الداخلية (المشربية الزجاجية).

وكما في أية ممارسة للتأمل ضروري هنا أيضاً. وبشكل خاص الضبط والإحساس اللذان يظهران في الحالة المتغيرة للوعي. وهذه الأحاسيس يمكن أن تبعث في الذاكرة من جديد أثناء العلاج الذاتي أو علاج الأمراض، المتعلقة بالنسيج العظمي. البلورات متعددة الألوان تستخدم بكثرة أثناء علاج طيف واسع من الأمراض.

التأمل على البلور يعطي تأثيراً علاجياً منعشاً ومعقماً للجسد. وقبل أن يتم التأمل على البلور أنصح بمعرفته أكثر. تاريخ الأساطير التي كتبت عنه والمتعلقة به وخواصه وما كتب عنه في الطب الشعبي. فالتأمل هو بحث أبدي واكتشاف إبداعي لأنفسنا وللغير.

وأخيراً أريد أن أقول عن التأمل بشكل عام، بتأثير من التأمل لا يحدث فقط بحث وثقـــل عصبي. بل تنمو بموضوعية فعالية نشاط الشخصية. الإنسان الذي يمارس التأمل بانتظام يشعر بنفسه مالكاً لحكمة لا يمكن التعبير عنها بالكلمات بل التي تكون في جميع الحالات مفيدة جداً. ويمكن أن تكون حتى أكثر فائدة من كل معارفه.

# النهاية

إن ممارسة العلاج عمل فيه مسؤولية كبرى. وإذا لم تدفعكم رغبة حقيقية بمساعدة الإنسان، بل غليل الكلمات والمنفعة، فإن الآثار في المجال الجنسي والفيزيائي يمكن أن تكون ثقيلة إن كان بالنسبة إليكم أو بالنسبة للشخص الذي تريدون معالجته. لذلك وكبداية الجؤوا إلى روحكم، هل كل شيء واضح؟، هل كل شيء نقي؟. الشيء القاتل على طريق العلاج هو على الأرجح غواية التكبر. لنفترض أنكم ساعدتم أحداً ما، والناس، الحريصون على المعجزات، يعتبرونكم «معالجاً عظيماً». كونوا حذرين، لا تفقدوا العلاقة الانتقادية تجاه أنفسكم. العلاج والنفس شيئان لا يتفقان كالعبقرية وعمل الشر.

المعالج يجب أن يكون معافى صحياً ليس أخلاقياً فقط بل وفيزيائياً كذلك. وهذا يعني صحة التغذية وتقوية الصحة والابتعاد عن التدخين والمشروبات الكحولية والمخدرات، فبينكم وبين المريض هناك تبادل معلوماتي حيوي قوي أثناء ذلك تستطيعون نقل طبعكم الجنوني وعلاتكم وعيوبكم إلى المريض (وخاصة الأطفال). والوصية: «لا تسيئوا ولا تسببوا ضرراً» وهذه الوصية يجب أن تكون أساسية في عملكم. والمعالج في المستقبل. يجب أن ينمو كما يقال معنوياً وفيزيائياً.

دون أن نمر باستعدادات محددة ودون أن يكون لدينا خبرة مناسبة من الصعب أن نأمل في تحقيق النجاح. إذا كنتم تشعرون أن شيئاً ما لديكم ليس على ما يرام فلا ترغموا أنفسكم. وإلا فإن المقاومة الداخلية يمكنها أن تدمركم إن كان على المستوى الروحي أو

عـــلى المستوى الفيزيائي. وهذا لا يعني التراجع أمام الصعاب. المعالجة هي قدرات فريدة من نوعها . وهي عطاء من الله وهذه القدرات إما أن تكون موجودة أو لا تكون. لكن أعطـــى الله لكـــل واحد منا شيئاً ما خاصاً به «ابحثوا عنه» وجهوا جهودكم على المجال الفيزيائي الآخر وهذا أفضل شيء.

في عملنا ليس هناك دواء لكل داء هناك بحث أبدي وعمل إبداعي خلاق وعمل المعـــالج يذكرنا بعمل المحقق وهذا بحث أيضاً عن المجرم (المرض)، واكتشافه، وفي بعض الحـــالات هو إرسال إلى المراجع الأخرى، الأطباء من جميع الاختصاصات. تعلموا دائماً مـــن الحيـــاة ومن الطبيعة، وأعيدوا تقييم ما تحقق دائماً وكذلك أهمية هذه الأساليب أو تلك، وتذكروا دائماً عن محدوديتها، تعلموا الدروس من النجاح والفشل أيضاً.

لاشـــك أنكم لستم مرغمين في أي حال من الأحوال على ممارسة علاج نفسية الأشـــخاص غـــير المتزنين المتمسكين بالأفكار الثابتة (الخوف من المرض، والاضطهاد) والمعنيين بالسحر الأسود، والداخلين بسرعة في الغيبوبة، والمهتمين جنسياً، و(المتصلين مع العـــالم الآخـــر» في لحظـــات الأزمة، والأشخاص الذين يعانون خللاً في إدراك الزمان والمكان. وهؤلاء الأشخاص يجب معالجة أنفسهم بالجوع والبرد والغذاء البسيط والأعباء الفيـــزيائية وبالطبع التوبة وتطهير الروح، ليس بفضائح الدجل وغيره، بل بالصبر وإدراك وفهم أسباب الضعف والأمراض الإنسانية وبالمغفرة والحب، بما أن هؤلاء الأشخاص يمكن أن يكونـــوا موهوبين ممتازين. وفي نهاية المطاف فإن «الفائدة» من الأعمال تتحدد بالوقت. وفي هذه الحالة من المفيد أن نتذكر وصية أخرى أيضاً: «أيها الطبيب، اشفِ نفسك!».

ولا يجـــب أن يكون الأشخاص الذين تطلبون منهم المساعدة، أقوياء صحياً، بل الأشـــجار والغابات والأزهار والهواء والنار والأرض والمياه. المواد الطبيعية والمعدنية التي تتأمـــلون فيها يمكن أن تجرَّ وراءها أيضاً الكارما السلبية، وهام جداً، على سبيل المثال، نقـــاوة البـــلور. كونوا حذرين ويقظين. تذكروا من عمل معها. وإلى من كانت تخص وقوموا بإجراء التطهير.

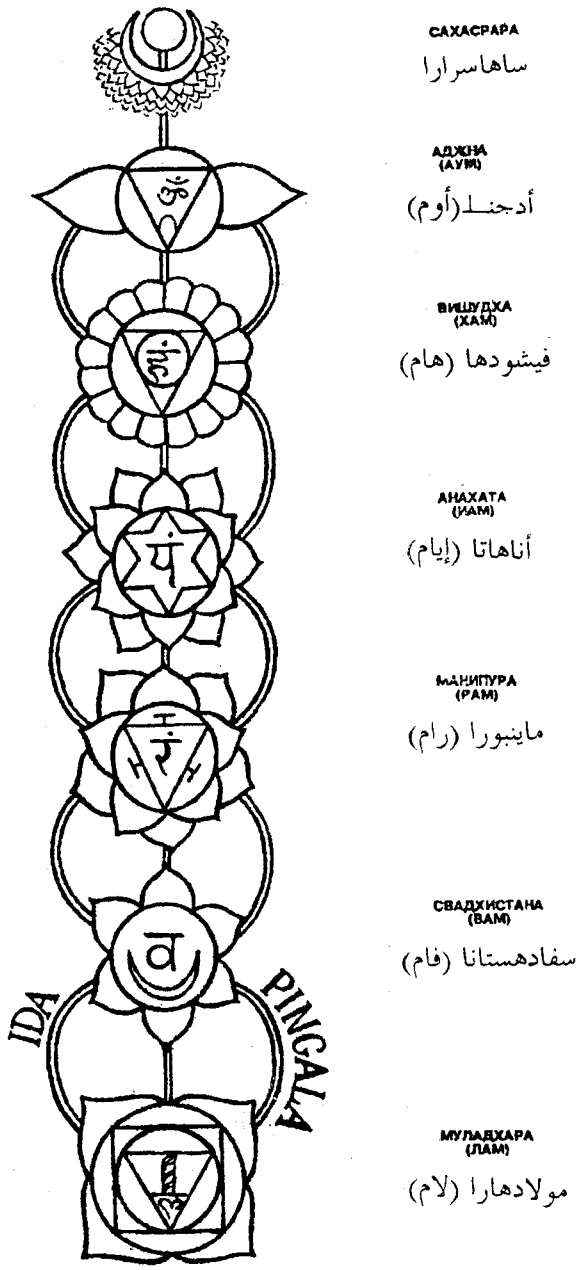
لا تكونـــوا مستهلكين فقط. قبل أن تعتمدوا على أحد ما (على سبيل المثال على المعالج) أو على شيء ما (ولنقل الشجرة)، حاولوا حل مشاكلهم بشكل مستقل. لاجئين إلى المصادر الحكيمة من الطب الشعبي وبالطبع إلى عقيدتكم وإيمانكم. إن فعالية العلاج ترتبط دائماً بقوة إيمان المريض. وهناك العديد من الأمثلة. المسيح عليه السلام على سبيل المـــثال، قبل بداية العلاج كان يكفل لنفسه إيمانه الشخصي هو أو إيمان أقاربه (وطلابه كانوا ضعفاء في المعالجة لأنهم كانوا يشكون في قدراتهم). والمسيح عليه السلام بالتحديد، كمعالج عظيم، أشار أنه في المقام الأول يتم علاج الروح الإنسانية: «ليس الأصحاء من يحـــتاجون الطـــبيب، بـــل المرضى». «وصلت لا لأدعو الأتقياء، بل مرتكبي الخطايا» الأفضلية الأولى للمعالجة الروحية مقابل المعالجة الفيزيائية لا مجال فيها أبداً. ولذا فإن هذا الكـــتاب بالتحديد يعطي لمسألة التوبة الأهمية الأولى باعتبارها أداة لعلاج روح المريض. إذاً، تخلصـــوا مـــن الغضب في قلوبكم ومن الحقد ومن البخل والشر، اطلبوا المغفرة من الآخرين ومن كل قلوبكم اغفروا لأنفسكم، احمدوا الأشياء التي تعيقكم وأمراضكم التي تحثكم على السير على طريق المعرفة وإصلاح النفس.

وإذا قـــالوا لكـــم إنكم مرضى دون بصيص أمل، لا تشعروا بالخوف والرعب، تعامـــلوا مـــع هذا فلسفياً. واعتادوا (تأقلموا) مع الحياة، قولوا لأنفسكم: «أحب الحياة وســـوف أعيش... فهي رائعة! سأفعل أي شيء يرتبط بي. ويرتبط بي كل شيء، أنا لا أدين أحداً ولا أحقد على أحد، ولا أسيء لأحد، أحرص على كل لحظة من الحياة، أحمد مرضـــي الذي حملني إلى طريق التطهير الروحي الجسدي. فليس هناك مريض واحد يبقى دون فـــائدة لـــلروح، مرضـــي هو دواء عظيم، يداوي فزعي وأهوالي، وعاداتي الهزيلة ونـــزعاتي. أحب الناس وآسف للأعداء فهم مرضى روحياً. أشخاص بائسون. وفي هذا المعـــنى نحـــن جميعـــاً أخوة في البؤس... أحب نفسي كجزء من الله، وسأفعل أي شيء لأعيـــش. أطهـــر أفكـــاري وجسدي من الإساءة، فإذا لم أكن أحب نفسي أنا فلماذا سيحبني الآخرون؟».

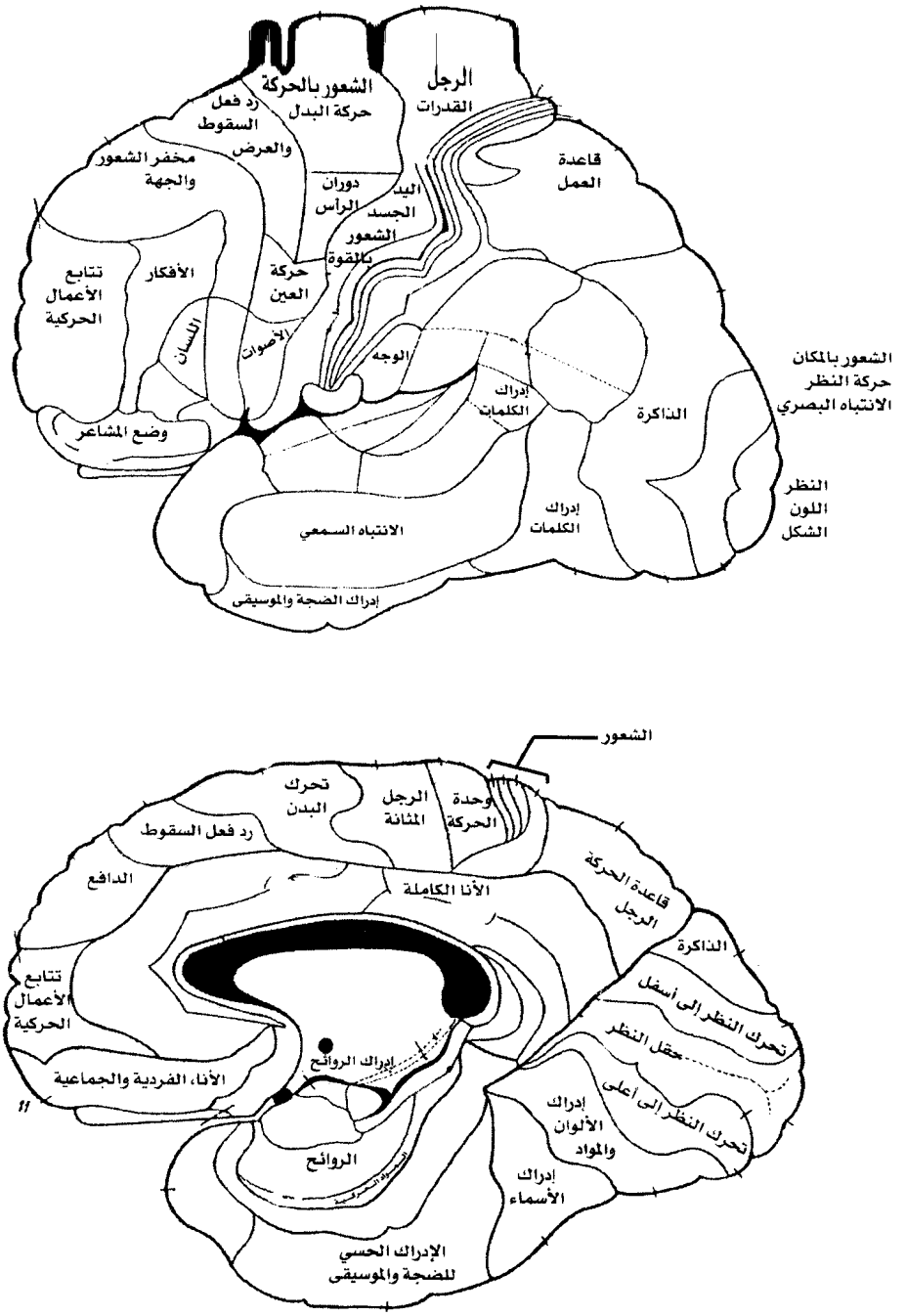
ضـــعوا مخططاً للتطهير الفيزيائي والروحي، وسّعوا من مداركم وأفقكم دائماً، اقرؤوا تزودوا بالحكمة، ادرسوا جسدكم وروحكم، لا تخافوا من المياه الباردة ولا الغذاء البسيط ولا الجوع.

لا تأســـفوا على أنفسكم وسوف تصبحون أقوى وأقدر، لا تكتئبوا فابتسامتكم ليست ضرورية لكم وحدكم. معارفكم وخبراتكم التي تحملونها يمكن أن تقدم المساعدة العظمـــى للآخـــرين. وعندئذ ستصبحون سعداء. «عندما نعطي فنحن نحصل، وعندما ننسى أنفسنا نجدها. وعندما نغفر للآخرين نكتسب المغفرة بأنفسنا، وعندما نموت نُبْعث في الحياة الأبدية». (صلاة فرانسيسكا أسيزوسك).

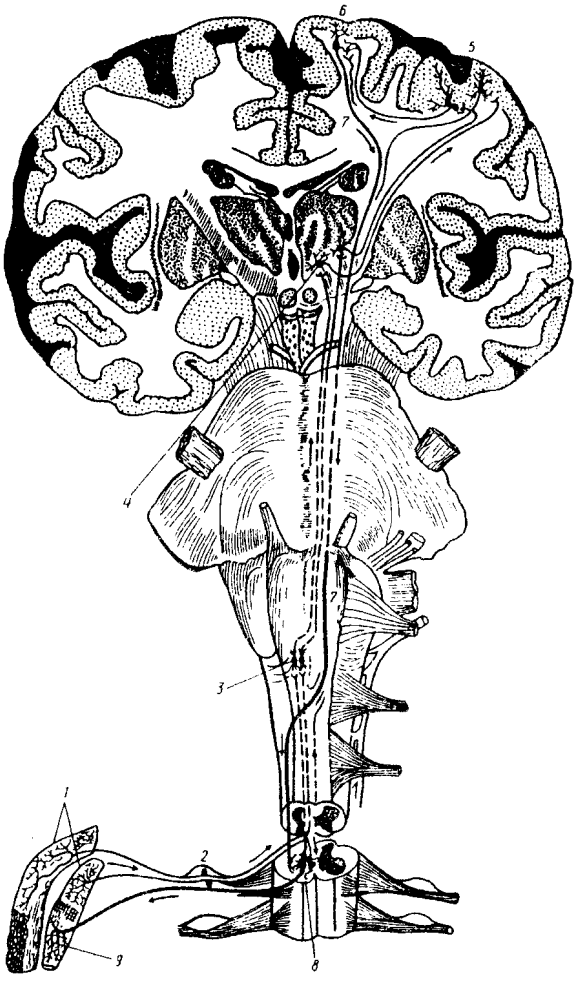
# الصور والملاحق



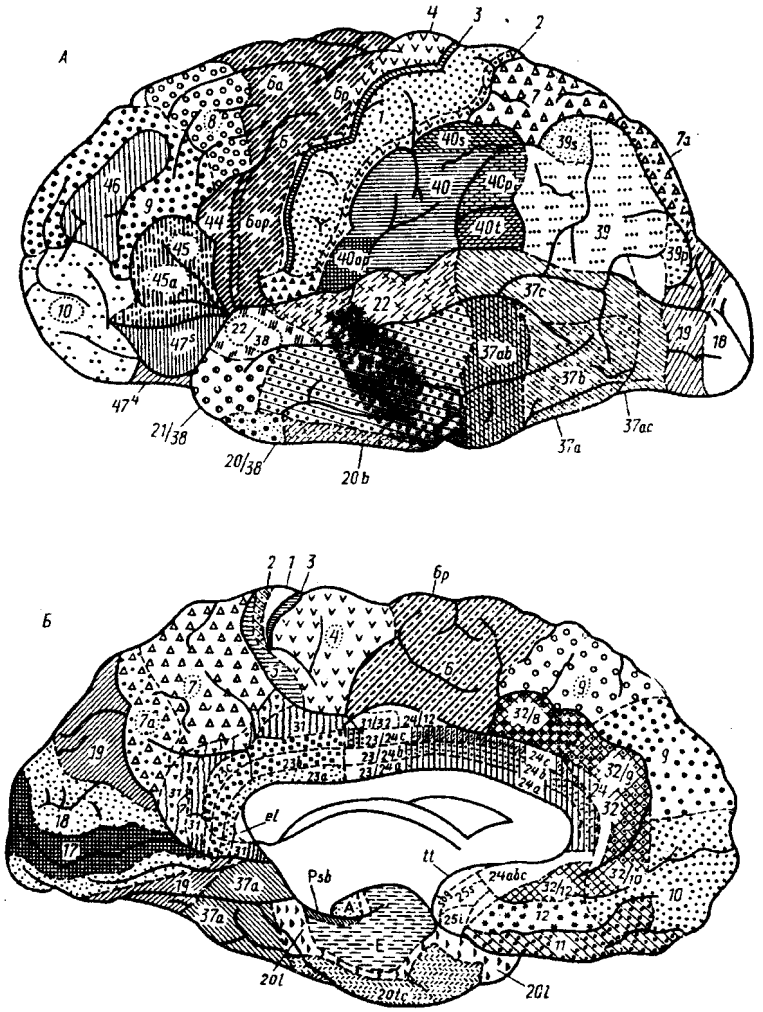

الرسم (٧): الرسوم البيانية للتأمل المطابقة لمراكز توليد الطاقة السبعة: ساهاسرارا، أدجنا (أوم)، فيشودها (هام) أناهاتا (إيام)، ماينبورا (رام)، سفادهستانا (فام) مولادهارا (لام).



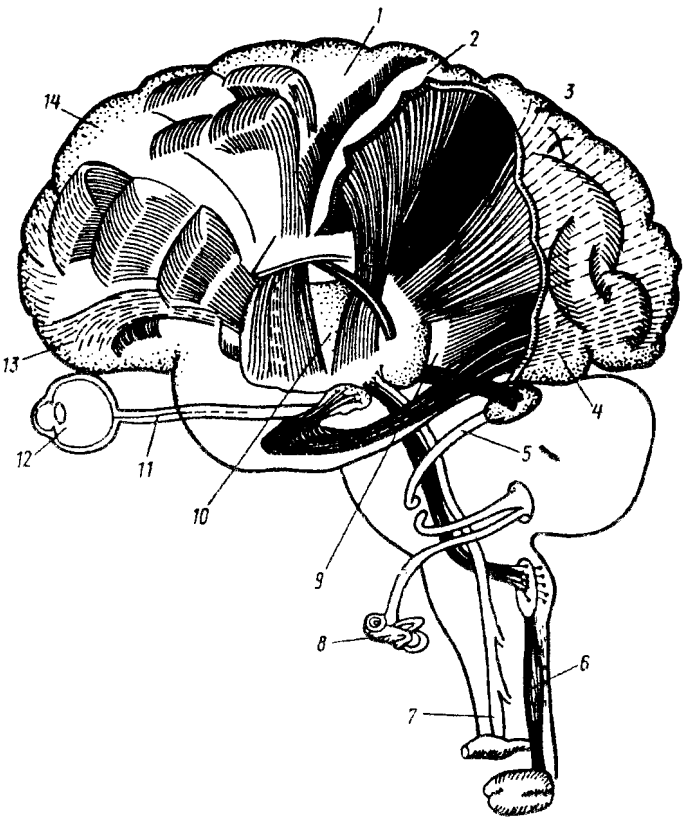

الرسم (٨) أ-ب: مخطط تفصيلي للدماغ.



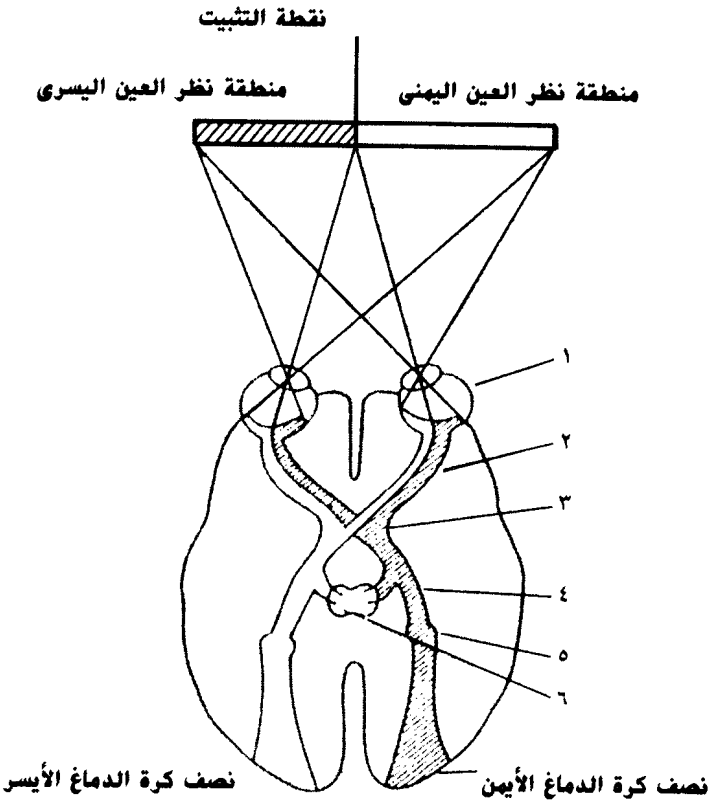

الرسم (٩): رسم بياني لبنية المحلل الجلدي المتعلق بحس التحرك. ويتضمن عصبات فعالة ذات محور الليفة العصبية الطويلة: ١- نهاية الأنسجة العصبية الحسية في الجلد والعضلات. ٢- الأعصاب الحسية الطرفية ما بين العقد الفقرية الظهرية. ٣- النواة المتحولة في المخ المستطيل. ٤- النواة المنحولة في المهاد البصري للدماغ. ٥- منطقة اللحاء الجلدية الحسية الحركية. ٦- المنطقة المتحركة للحاء الدماغ. ٧- طريق من المنطقة المتحركة للحاء الدماغ إلى «المراكز» المتحركة للدماغ والنخاع الشوكي (الطريق الهرمي). ٨- العصب الفعال للنخاع الشوكي. ٩- النهايات العصبية المتحركة في العضلات الهيكلية.



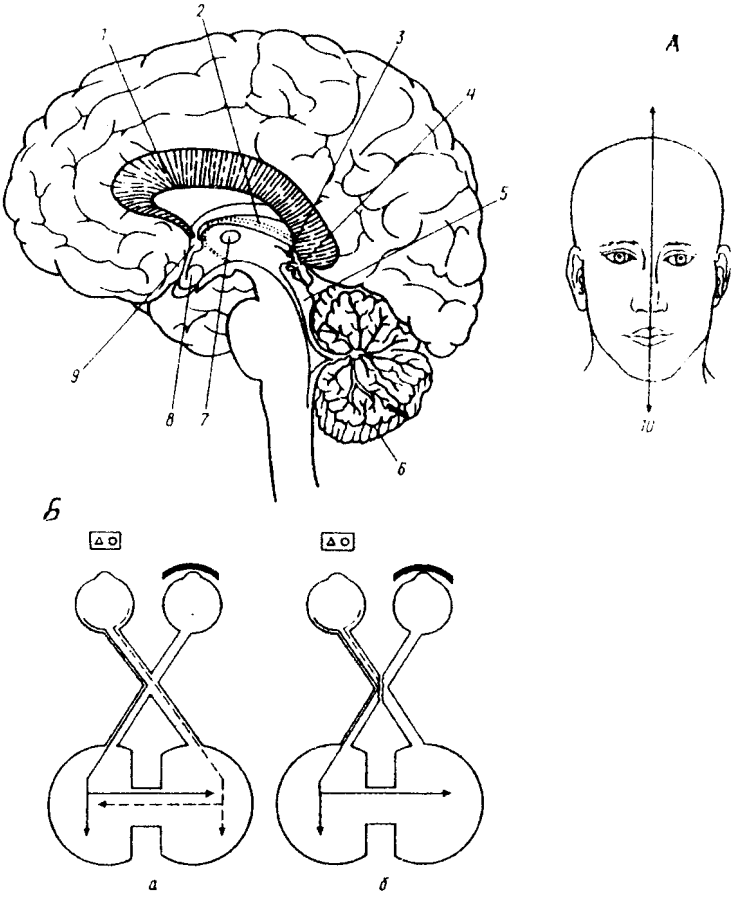

الرسم (١٠) أ–ب: خارطة لمناطق ترتيب وتركيب خلايا أنسجة قشرة الدماغ. أ) القشرة الناقلة. ب) القشرة الأنسية. والأرقام تعني المناطق القشرية للدماغ. أما الأرقام والحروف فتعني تحت المناطق القشرية.




الرسم (١١): المنظومة الشاقولية للنظم الأساسية التحليلية: ١- المنطقة المحركة. ٢- المنطقة الحسية البدنية. ٣- القشرة الجدارية. ٤- المنطقة البصرية. ٥- الطرق السمعية. ٦- طرق الحساسية العضلية. ٧- طرق الحساسية الجلدية. ٨- الأذن. ٩- الضياء البصري (الهالة البصرية). ١٠- نواة المهاد البصري (النتوء). ١١- الطريق البصرية. ١٢- العينان. ١٣- القشرة المحجرية. ١٤- القشرة ما قبل الجبهية.



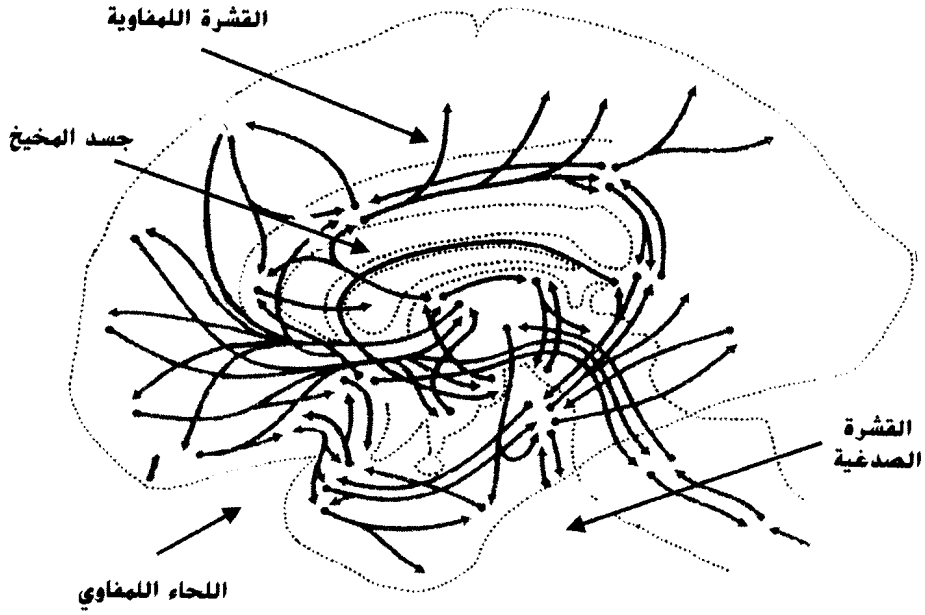

الرسم (١٢) أ: رسم بياني لنظام البصر عند الإنسان. الأنسجة الآتية من جزء شبكتي العينين تصب في نصف الكرة الأخرى (المنطقة السابعة عشر)، وأما الأنسجة الآتية من الأجزاء الصدغية للشبكة فهي تسير إلى نصف كرة الدماغ الجانبية الأخرى. إذا شبكة كل عين مرتبطة مع كرتي الدماغ.
١- عدسة العين. ٢- العصب البصري. ٣- التصالب البصري. ٤- القناة البصرية. ٥- الجسد الجانبي المعوج. ٦- الصفيحة العليا.



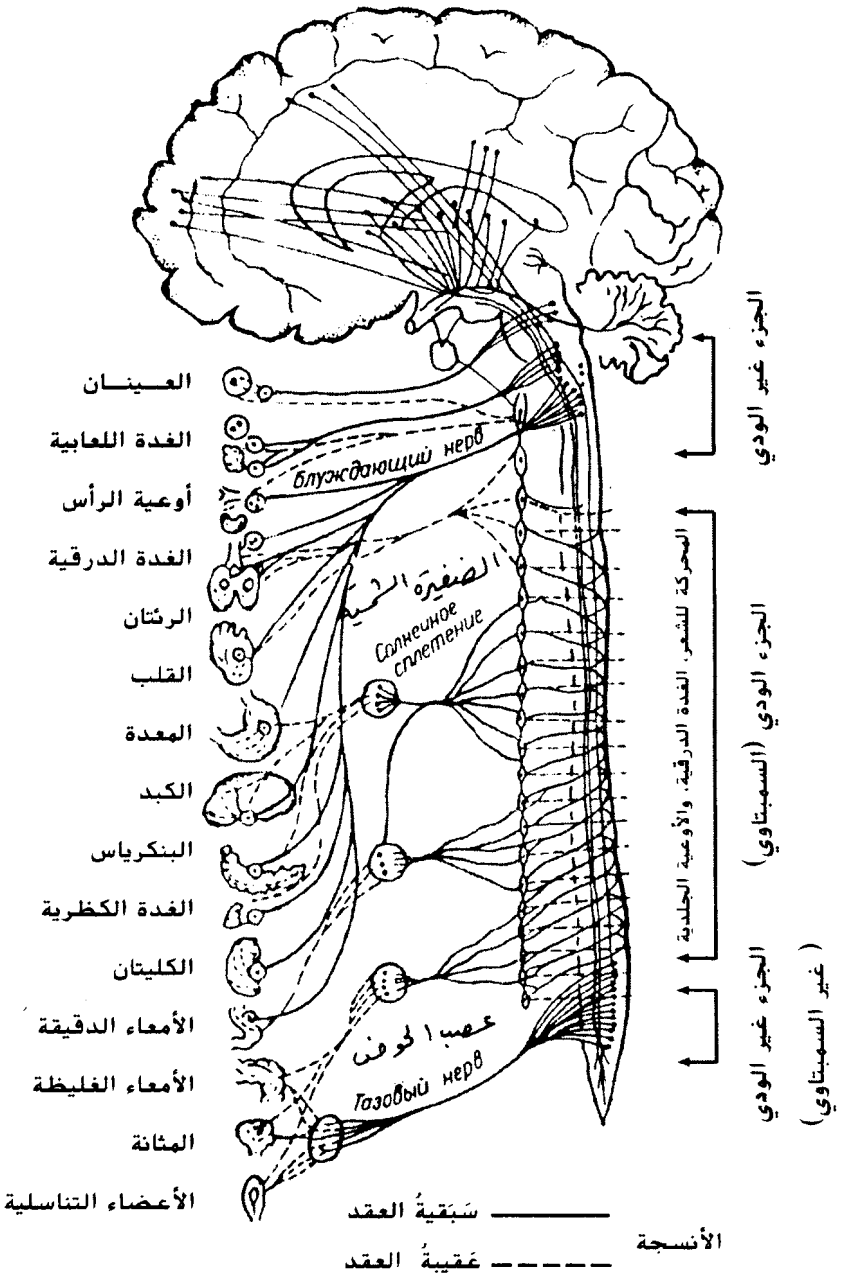

الرسم (١٢) أ–ب: العلاقات المتبادلة بين كرات الدماغ.

أ– الوصلات الأساسية ما بين كرات الدماغ: ١– عين السمكة الدماغية. ٢– وصلة مقياس مجال البصر. ٣– الوترة. ٤– الوصلة الخلفية. ٥– صفيحة العلاقات ما بين الكرات. ٦– المخيخ. ٧– كتلة الخلايا. ٨– التصالب البصري. ٩– الوصلة الأمامية. ١٠– خط قطع وصلات الدماغ.

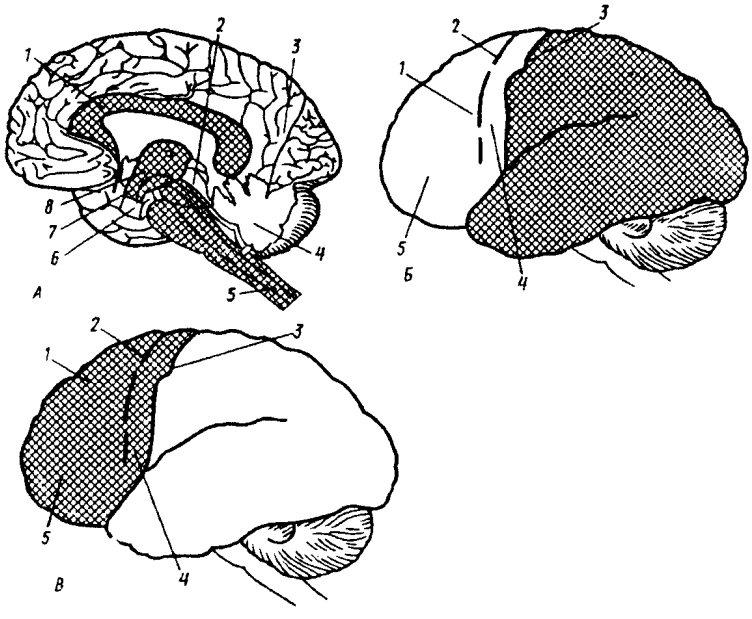
ب– ١) وصول المعلومة البصرية من كل عين إلى كلا كرتي الدماغ على ما يرام. ٢) خلل في العلاقات المبادلة لكرتي الدماغ بعد شق التقاطع.



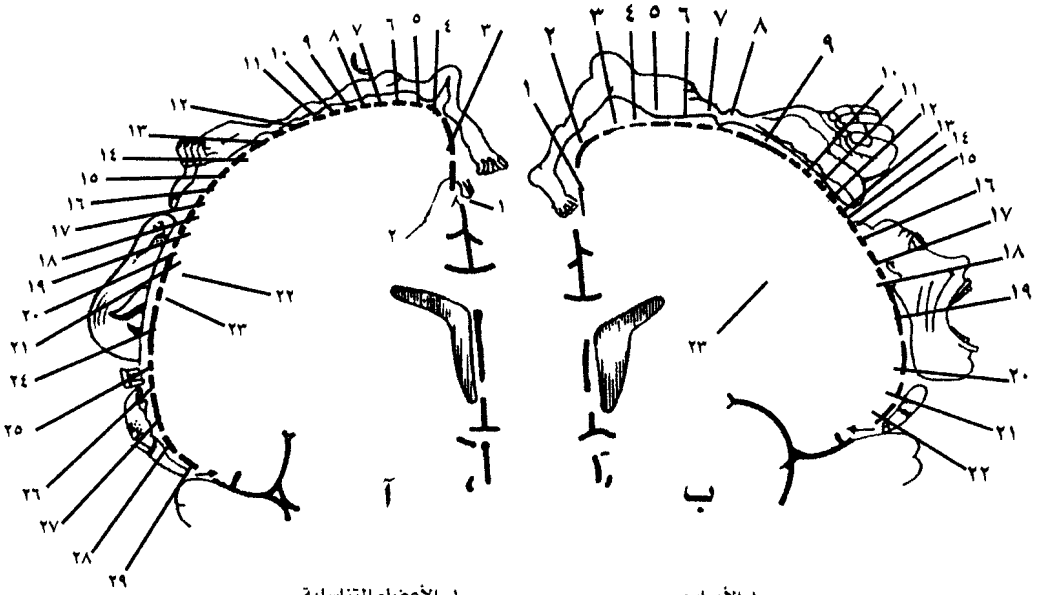

الرسم (١٣): رسم بياني حسب عدة مؤلفين للعلاقات المتبادلة بين التشكلات القشرية وما تحت القشرية والتي تملك علاقات أفضلية لتنفيذ ردود الفعل والحالات العاطفية، وإلى جانب المحيط الطرفي تتواجد على السطح الخارجي والداخلي لكرات أجزاء القشرة الجديدة (الجبهوية القاعدية والصدغية القاعدية)، وهي مرتبطة بشكل وثيق مع الأشكال القديمة المتنامية للقشرة. غيب: القشرة القديمة. ميا: النواة الكوزانية. بو: العقد تحت القشرية لكرات الدماغ الكبيرة. بو: المنطقة ما تحت الحدبة (النتوء). غ: الغدة النخامية. ن–ب– النتوء البصري. س ف: الشكل الشبكي للأجزاء الجذعية للدماغ. وكل التشكلات المبينة أعلاه تشكل مجموعة مورفولوجية مرتبطة ببعضها بشكل وثيق.




الرسم (١٤): رسم بياني عام للجهاز العصبي النباتي (علاقة الدماغ مع أعضاء الجسد الأخرى).



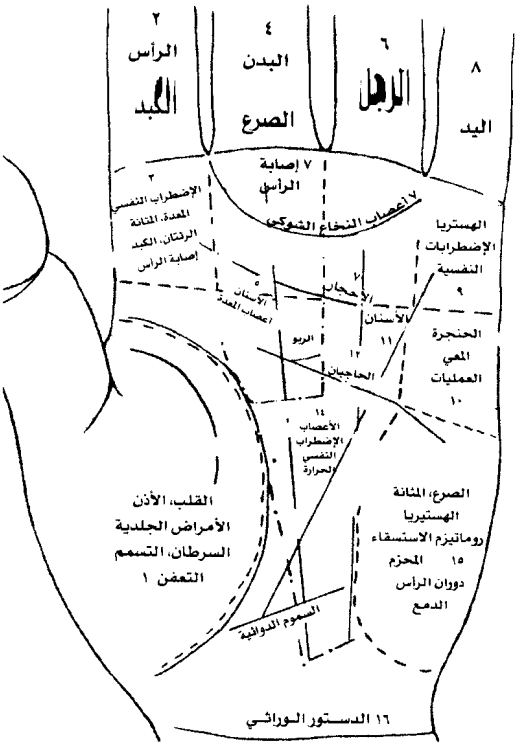

الرسم (١٥): أ–ب–ج: الشكل الوظيفي البنيوي لعمل الدماغ التكاملي. (أ) الكتلة الأولى لتنظيم نشاط الدماغ العام وغير النوعي المختار بما فيها البنى الشبكية للجذوع للدماغ الأوسط والأجزاء البينية، وكذلك النظام الطرفي وأجزاء القشرة القاعدية المتوسطة في الأجزاء الجبهوية والصدغية للدماغ: ١– الجسم الجاسئ. ٢– الدماغ الأوسط. ٣– الشق القذالي الجداري. ٤– المخيخي. ٥– البنية الشبكية للجذع. ٦– الخطاف. ٧– ما تحت المهاد (الهيبوتالاموس). ٨– المهاد البصري. (ب) الكتلة الثانية لاستقبال ومعالجة وضغط المعلومات المتسلسلة. وهذه الكتلة تشمل الأنظمة التحليلية الرئيسية (البصرية، الجلدية الحسية والسمعية)، وتتوضع المناطق القشرية التابعة لها في الأجزاء الخلفية لكرتي الدماغ الكبيرين: ١– المنطقة ما قبل المحركة. ٢– التلفيف أمام المركزي. ٣– التلفيف المرزي. ٤– المنطقة المحركة. ٥– المنطقة ما قبل الجبهية. (ج) الكتلة الثالثة للتخطيط وتنظيم ومراقبة دخول النشاط النفسي وتشمل أجزاء الدماغ المحركة وأمام الجبهية، وما قبل المحركة مع علاقاتها الثنائية.



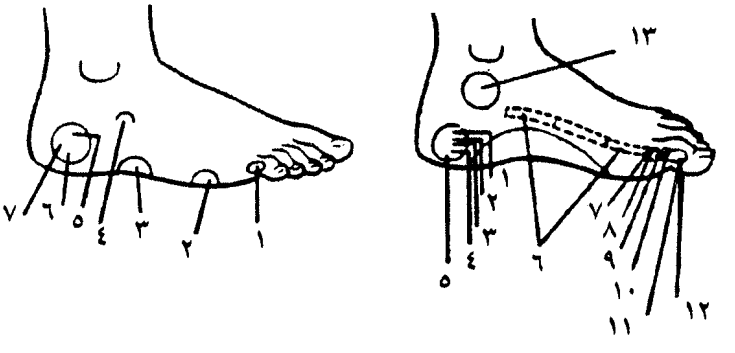

١-الأصابع
٢- الساق
٣- الركبة
٤- المعدة
٥- الجذع
٦- الكتف
٧- الظفر
٨- الرسغ
٩- العظام
١٠- الإصبع السبابة
١١- الوسطى
١٢- البنصر
١٣- الرسغ
١٤- الكبيرة
١٥- الرقبة
١٦- الحاجبان
١٧- العينان
١٨- الوجه
١٩- الشفتان
٢٠- الذقن
٢١- اللسان
٢٢- البلعوم
٢٣- الأسنان
٢٤- الأصابع

١- الأعضاء التناسلية
٢- أصابع الرجل
٣- القدم
٤- الساق
٥- المعدة
٦- الجذع
٧- الرقبة
٨- الرأس
٩- الكتف
١٠- اليد
١١- الظفر
١٢- الساعد
١٣- الرسغ
١٤- اليد
١٥- الوسطى
١٦- السبابة
١٧- العينان
١٨- الأنف
١٩- الوجه
٢٠- الشفة العليا
٢١- الشفتان
٢٢- الشفة السفلى
٢٣- الأسنان
٢٤- اللسان
٢٥- الحنجرة
٢٦- الأمعاء
٢٧- الإبهام
٢٨- البنصر
٢٩- الخنصر

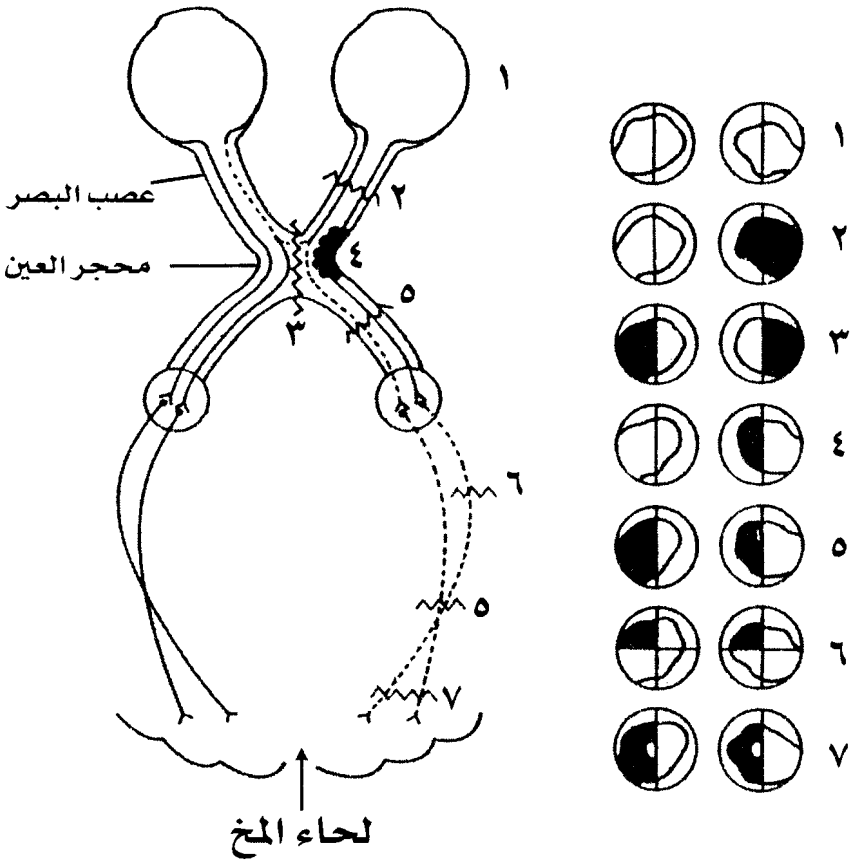
الرسم (١٦) أ–ب: «الإنسان الحركي» (الكتلة الوظيفية الثالثة للدماغ). رسم بياني للاسقاط الجسدي في قشرة الدماغ. (أ) الإسقاط القشري للإحساس العام. (ب) الإسقاط القشري لنظام الحركة.



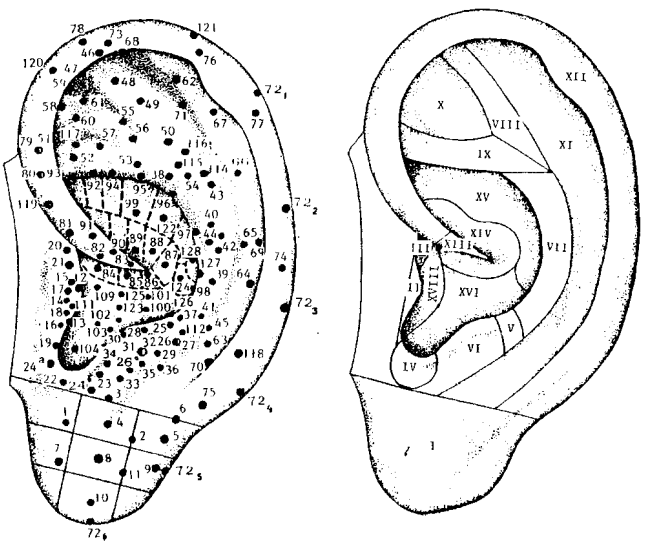

الرسم (١٧): المناطق الإسقاطية في منطقة الكف.




الرسم (١٨): طوبوغرافيا المناطق المسببة المنعكسة على قدم الإنسان. أ- السطح الخارجي: ١- الأذنان. ٢- الكتفان. ٣- الحوض. ٤- الركبة. ٥- الحوض الصغير. ٦- المبيض. ٧- قناة فالوب. ب- السطح الداخلي: ١- الحوض الصغير. ٢- الحويصلة البولية. ٣- المبيض. ٤- غدة البروستات. ٥- الرحم. ٦- العمود الفقري (أ- قسم الرقبة. ب- قسم الصدر. ج- الجزء الأسفل من العمود الفقري). ٧- المريء. ٨- القصبة الهوائية. ٩- الحنجرة. ١٠- قاعدة الجمجمة (الرأس). ١١- جيب هيجور. ١٢- العظم الغربالي. ١٣- محيط البطن.

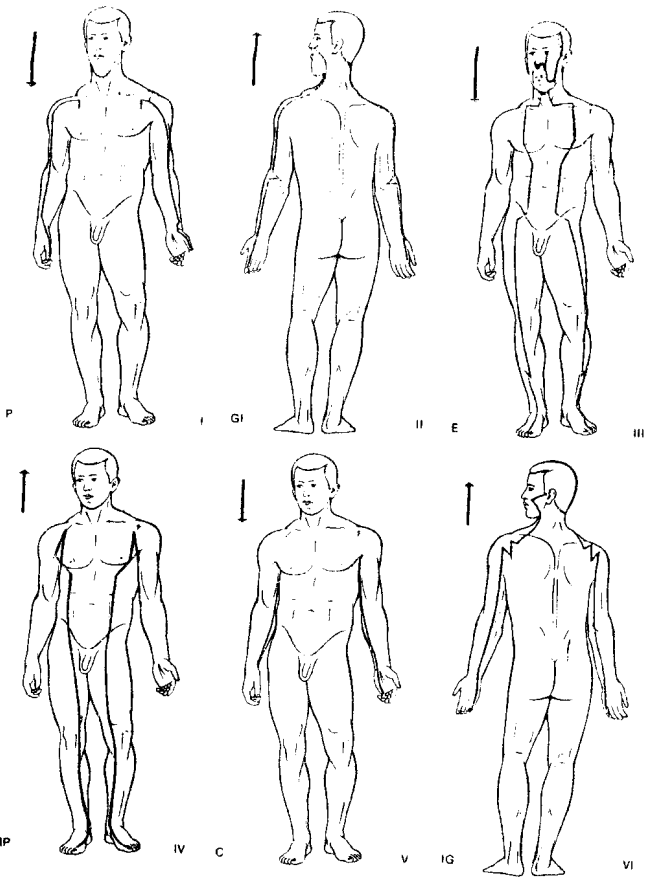



الرسم (١٩): الحقل البصري للعين اليسرى واليمنى وتعطلها أثناء إصابة مستويات مختلفة من النظام البصري. ١- القاعدة. ٢- العمى في عين واحدة. ٣- العمى النصفي للصدغين. ٤- العمى في الجانب الأيمن. ٥- العمى النصفي المماثل. ٦- العمى النصفي في المربع الأعلى. ٧- العمى النصفي القشري.



الرسم (٢٠): مناطق ورسم بياني لإسقاط النقاط الأساسية للوخز بـــالإبر في صـــوان الأذن: ١– النقطة العليا لفقد الإحساس بالألم أثناء خلع الأسنان. ٢– الحنك (نقطة الجزء الأعلى من تجويـــف الفم). ٣– قاع تجويف الفم. ٤– اللسان. ٥– الفك العلوي. ٦– الفك الســـفلي. ٧– النقطـــة السفلى لفقد الإحساس بالألم أثناء خلع الأسنان. ٨– العـــين الأولى. ٩– الأذن الداخليـــة. ١٠– اللوزة الرابعة. ١١– الوجنة. ١٢– قمة وتـــدة الأذن. ١٣– الغـــدة الكظريـــة. ١٤– الأنـــف الخارجي. ١٥– الحنجرة والبلعوم. ١٦– تجويف الأنف. ١٧– العطش. الظمأ. ١٨– الجـــوع. ١٩– فرط فقر الدم. ٢٠– الأذن الخارجية. ٢١– القلب. ٢٢– غدد الإفراز الباطني الداخلـــي. ٢٣– المبيض. ٢٤أ– البصر الأول. ٢٤ب– البصر الثـــاني. ٢٥– جـــذع الدمـــاغ. ٢٦– ألم الأسنان. ٢٦أ– ملحق الدماغ. ٢٧– البلعوم والأسنان. ٢٨– الغدة النخامية (الدمـــاغ). ٢٩– مؤخر الرأس (القذال) الوسادة). ٣٠– الغدة النكافية اللعابية. ٣١– تنظيم التنفـــس (الربـــو). ٣٢– المبيض. ٣٣– الجبين. ٣٤– قشرة الدماغ (المادة الرمادية). ٣٥– تاي يـــان (الصـــدغ). ٣٦– قمة الجمجمة. ٣٧– القسم الرقبي من العمود الفقري. ٣٨– القسم العجزي من العمـــود الفقري. ٣٩– قسم الصدر من العمود الفقري. ٤٠– القسم القطني من العمود الفقـــري. ٤١– الرقبة. ٤٢– الصدر. ٤٣– البطن. ٤٤– الغدة الثديية. ٤٥– الغـــدة الدرقيـــة. ٤٦– أصـــابع القدمين. ٤٧– العقب. ٤٨– مفصل الكامل. ٤٩– مفصل الركبة. ٥٠– مفصل الفخـــذ. ٥١– الجهاز العصبي الودي (سمبتاوي). ٥٢– عصب النسا العصب الوركـــي. ٥٣– الـــردف. ٥٤– المنطقة القطنية. ٥٥– شين مين (نقطة الجهاز العصبي المركزي والتخدير أثناء العمليـــات). ٥٦–

مبيض الرحم (تجويف الحوض). ٥٧- الحوض. ٥٨- الرحم. ٥٩- الضغط الشرياني المنخفض. ٦٠- الربو. ٦١- التهاب الكبد. ٦٢- أصابع اليد. ٦٣- الترقوة. ٦٤- مفصل المنكب. ٦٥- الكتف. ٦٦- الأظافر. ٦٧- اليد. ٦٨- الزائدة الدودية الأولى. ٦٩- الزائدة الدودية الثانية. ٧٠- الزائدة الدودية الثالثة. ٧١- الشرى. ٧٢أ- الدوار (١). ٧٢ب- الدوار (٢). ٧٢ج= الدوار. (٣). ٧٢د= الدوار. (٤). ٧٢هـ= الدوار. (٥). ٧٢و= الدوار. (٦). ٧٣- اللوزة (١). ٧٤- اللوزة (٢). ٧٥- اللوزة (٣). ٧٦- لزمة كبدية (١). ٧٧- لزمة كبدية (٢). ٧٨- قمة الأذن. ٧٩- الأعضاء الجنسية الخارجية. ٨٠- قناة مجرى البوم. ٨١- المعي المستقيم. ٨٢- الحجاب الحاجز. ٨٣- التفرع، التشعب. ٨٤- الفم. ٨٥- المريء. ٨٦- كاردينالنا. ٨٧- المعدة. ٨٨- المعي الاثنا عشر. ٨٩- المعي الدقيق. ٩٠- الزائدة الدودية (٤). ٩١- المعي الغليظ. ٩٢- المثانة. ٩٣- البرستات. ٩٤- الحالب. ٩٥- الكلية. ٩٦- البنكرياس. ٩٧- الكبد. ٩٨- الطحال. ٩٩- الاستسقاء. ١٠٠- القلب (١). ١٠١- الرئة. ١٠٢- القصبات. ١٠٣- التهاب القصبات. ١٠٤- أجزاء الجذع الثلاثة. ١٠٩- الجزء السفلي من البطن. ١١٠- الجزء العلوي من البطن. ١١١- البلعوم الأنفي. ١١٢- دوار الرأس. ١١٣- الاستيقاظ. ١١٤- البطن الخارجي. ١١٥- الدفء. ١١٦- الركبة. ١١٧- الإمساك. ١١٨- التهاب الكلية. ١١٩- الفتحة الشرجية. ١٢٠- الباسور. ١٢١- العصب القذالي اصغير.. ١٢٢- ألم البنقراس. ١٢٣- توسع (تمدد الشعب). ١٢٤- التهاب الكبد (٢). ١٢٥- العين (٢). ١٢٦- السكري. ١٢٧- تضخم الكبد. ١٢٨- تليف الكبد.




الرسم٢١أ: ١- خط طول الرئتين (P) مزدوج (١١نقطة) النقاط الأولى P1 تشجون فو تقـــع في الحيز الأول بين الضلعين، النقاط الأخيرة P11 شاو شآن في الناحية الشعاعية لإصبع اليد الأول.

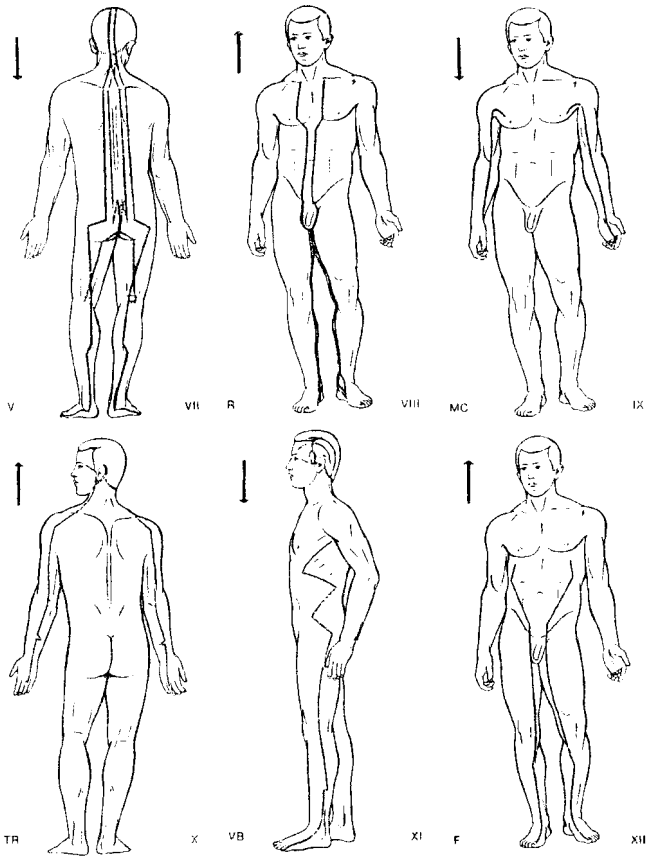
٢- خط طول المعي الغليظ (GI) مزدوج (٢٠ نقطة)، النقاط الأولى G11 شانديان تقع على ظـهر الإصبع الثاني لليد، النقاط الأخيرة G120 إن سيان تقع في قاعدة المنخرين.

٣- خط طول المعدة (E) مزدوج (٤٥ نقطة)، النقاط الأولى E1 تشن تشي تقع في وسط الجـــزء السفلي لحجر العين، النقاط الأخيرة E45 لي دوي تقع عند أظافر الإصبع الثاني من القدم.

٤- خط طول الطحال البنكرياس (RP) مزدوج (٢١ نقطة) النقاط الأولى RP1 إين باي تقع عنـد أظافر الإصبع الأول للقدم، النقاط الأخيرة RP21 دوا باو في الضلع السادس في الخط الأولسط مـا تحت العضلات.

٥- خط طول القلب © مزدوج (٩نقاط)، النقاط الأولى C1 تسزي تسيوان تقع في طية التجويف ما تحت العضلات، النقاط الأخيرة C9 شاو تشون في الزاوية الشعاعية لظفر الإصبع الخامس لليد.

٦- خط طول المعي الدقيق (IG) مزدوج (١٩نقطة)، النقاط الأولى IG1 شاو تشيز تقع في زاويـــة ظفر الإصبع الخامس، النقاط الأخيرة IG19 تين غون في الرقبة عند وتدة الأذن.




الرسم ٢١ب: ٧- خط طول المثانة (V) مزدوج (٦٧ نقطة)، النقاط الأولى V1 تسين مين تقـــع في الزاوية الداخلية للعين، النقاط الأخيرة V67 تشجين إين في الزاوية الخارجية لظفر الإصبع الخامس للقدم.

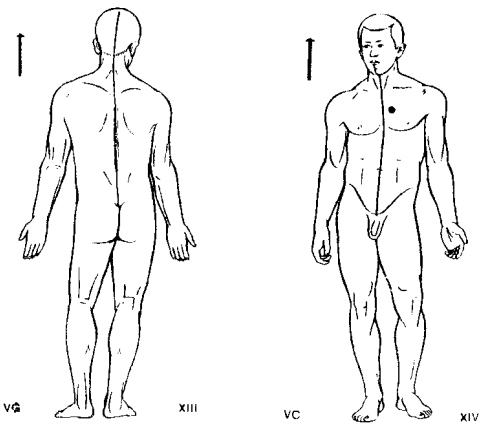
٨- خط طول الكليتين (R ) مزدوج (٢٧نقطة)، النقاط الولى R1 يون تسيوان تقـــع في أخمـــص القدمين، النقاط الأخيرة R27 شو فو في الصدر في الحفرة ما فوق الترقوة.

٩- خط طول جلدة الفؤاد (MC) مزدوج (٩نقاط)، النقاط الأولى MC1 تيان تشي تقع في الصـدر في الضلع الرابع، النقاط الأخيرة MC9 تشجون تشون في مركز نهاية الإصبع الثالث لليد.

١٠- خط طول المسخن الثالث (TR) مزدوج (٢٣ نقطة)، النقاط الأولى TR1 غوان تشجون تقع في جذر ظفر الإصبع الرابع لليد، النقاط الخيرة TR23 سي تشجو كون في النهايات الخارجية للحاجبين.

١١- خط طول المرارة (VB) مزدوج (٤٤نقطة)، النقاط الأولى VB1 تسزو تسياو ليـــاو تقـــع في الزاوية الخارجية للعينين. النقاط الأخيرةVB44 تسزو تسياو إين في الطـــرف الخـــارجي للظفـــر في الإصبع الرابع للقدم.

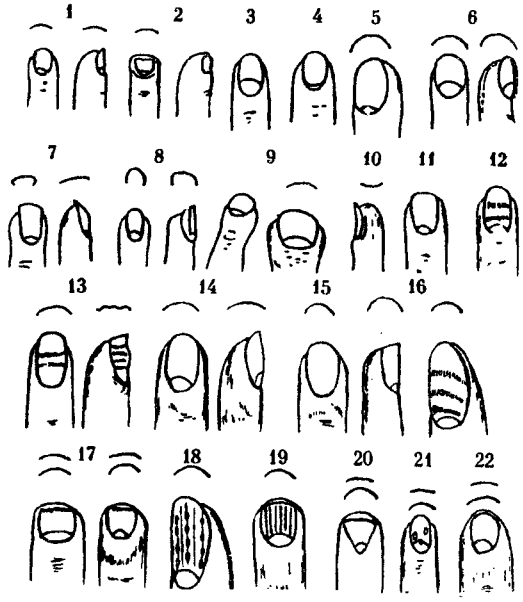
١٢- خط طول الكبد (F) مزدوج (١٤ نقطة)، النقاط الأولى F1 دا دون تقع في الناحية الخارجية لظفر الإصبع الأول للقدم، النقاط الأخيرة F14 تسي مين في الصدر في الضلع السادس.



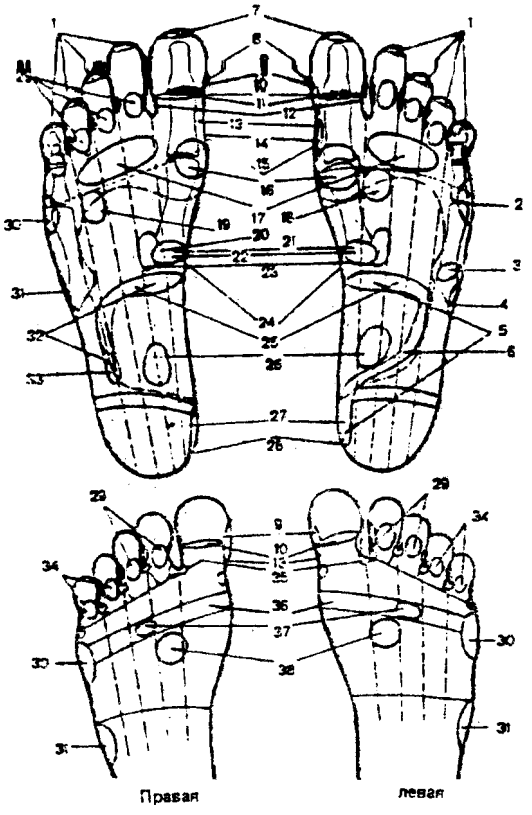

الرسم ٢١ ج:

١٣- الخط الطولي القلبي الخلفي (VG) غير مزدوج ٢٨ نقطة، النقطة الأولى VG1 تشان تشـــيان تقع في وسط المسافة ما بين العصعص والشرج، النقطة الأخيرة VG28 إين تسزياو في دهليز تجويـف الفم في وترة الشفرة العليا.

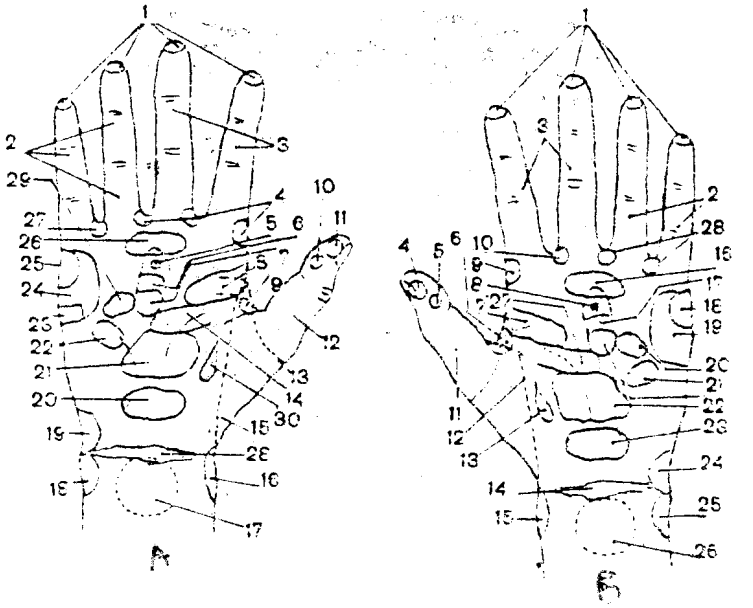
١٤- الخط الطولي القلبي الأمامي (VC) غير مزدوج (٢٤نقطة)، النقطة الأولى VC1 خوييـــي إن تقع في العجان، النقطة الأخيرة VC24 تشين تسزيان، تحت الذقن في الشق ما تحت الذقن الشفوي.




الرسم (٢٢): التشخيص عبر الأظافر حسب تغيرات أشكال وحدد الأظافر. الأقواس فوق الأصابع تعني انحناء (تقوس) الصفيحة الظفرية: ١- الشكل الطبيعي للظفر. ٢- الظفر القصير المسطح (المفلطح) (مرض عضوي في القلب). ٣- القياس الكبير (للهلال) (سرعة ضربات القلب). ٤- غياب الهلال (عصاب القلب). ٥- الظفر البارز (الأحدب) الكبير (السل في الرئتين). ٦- الظفر البارز مع هلال كبير (شكل خلقي من السل). ٧- الظفر المسطح المعوج (أشكال خلقية من الربو، التهاب القصبات). ٨- الظفر الأنبومي الواضح والعالي (السرطان). ٩- السلامى الظفرية الدبوسية (أشكال خلقية لخلل نفسي والقسوة والعدوانية والصرع). ١٠- الظفر المجوف المقعر (أشكال وراثية من الكحول). ١١- الظفر المفلطح المهشم (العدوى بالطفيليات الحيوانية الدودية). ١٢- المزاريب الهشة على الظفر (ترسب الكلس). ١٣- طبقات (ملحية) على الظفر (أمراض حادة في القناة المعدية المعوية). ١٤- أظافر طويلة (مرض السكر). ١٥- ظفر السبابة على شكل نصف دائرة (مرض الكليتين). ١٦- عروق لوزية على الظفر (الروماتيزم، الحمى التيفودية). ١٧- الظفر المقضوم (المعرض) (العصاب، التهاب المعدة، الاختلال الوظيفي عند النساء). ١٨- مخططات على الظفر (مرض الطحال والمعي الدقيق). ١٩- خطوط على الظفر (مرض المعي). ٢٠- الظفر المثلث (مرض العمود الفقري والنخاع الشوكي). ٢١- الظفر المثقوب (فيه نقوب) (مرض الطحال). ٢٢- ظفر مفلطح مع ارتفاع في الإصبع السبابة (مرض الطحال).



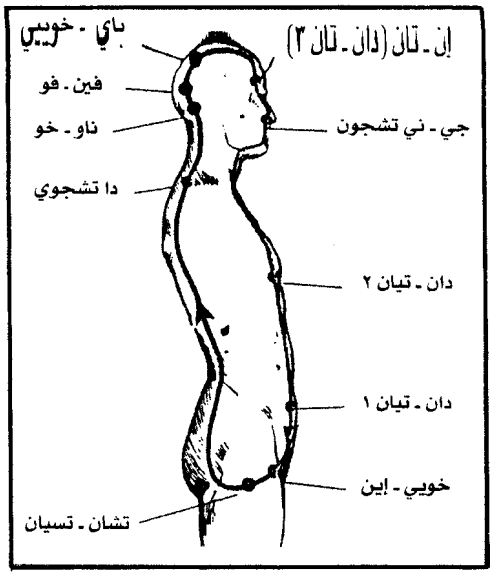

الرسم (٢٣): طوبوغرافيا المناطق المنعكسة على أخمص قدمي الإنسان: ١- الجيب الجبهي. ٢- مفصل المنكب ولوح الكتف. ٣- الطحال. ٤- الحوض والركبة. ٥- المعي الغليظ. ٦- القولون الغليظ النازل. ٧- الرأس. ٨- العظم المصفوي. ٩- جيب هيجمور. ١٠- قاعدة الجمجمة (الرأس). ١١- الغدة النخامية. ١٢- اللوزات. ١٣- البلعوم. ١٤- القصبة الهوائية، الرغامى. ١٥- أخمص القدم. ١٦- الغدة الدرقية. ١٧- الرئتان والقصبات. ١٨- القلب. ١٩- الكبد والمرارة. ٢٠- المعي الاثنا عشر. ٢١- المعدة. ٢٢- البنكرياس. ٢٣- الكليتان والغدة الكظرية. ٢٤- الضفيرة الشمسية والحجاب الحاجز. ٢٥- القولون الصاعد. ٢٦- المعي الدقيق. ٢٧- المعي المستقيم. ٢٨- الحوض الصغير. ٢٩- العينان. ٣٠- مفصل المنكب ولوح الكتف. ٣١- الحوض والركبتان. ٣٢- القولون النازل. ٣٣- الزائدة الدودية، المصران الأعور. ٣٤- الأذنان. ٣٥- الأسنان. ٣٦- اليدان. ٣٧- الأظافر. ٣٨- الغدة الثديية.



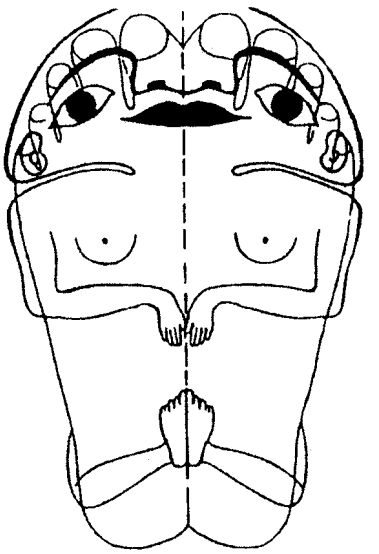
الرسم (٢٤): طوبوغرافيا المناطق المنعكسة على يد الإنسان: (أ) العظم الأيمن. (ب) العظم الأيسر

(أ) ١- الجيب جار الأنف. ٢- السمع. ٣- الجهاز العصبي ٤- النظر ٥- الغدة التيموسية، الصعترية ٦- الغدة الكظرية ٧- الكلية ٨- المدة ٩- البلعوم، الحنجرة ١٠- الكردوس ١١- الغدة النخامية ١٢- الدماغ ١٣- الرقبة ١٤- القولون ١٥- العمود الفقري ١٦- الأعضاء التناسلية ١٧- المنطقة العجزية القطنية ١٨- الخصية ١٩- مفاصل النهايات السفلية ٢٠- المثانة ٢١- الأمعاء ٢٢- الزائدة الدودية ٢٣- المرارة ٢٤- الكبد ٢٥- مفاصل النهايات السفلية ٢٦- الرئتان ٢٧- الأذنان ٢٨- الباسور ٢٩- الغدة الكظرية ٣٠- الغدة الدرقية.

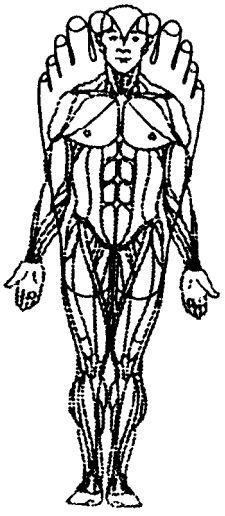
(ب) ١- الجيب جار الأنف ٢- الجهاز العصبي ٣- الجهاز العصبي ٤- الغدة النخامية ٥- الكردوس ٦- البلعوم، الحنجرة ٧- المعدة ٨- الغدة التيموسية ٩- النظر ١٠- النظر ١١- الدماغ (المجال النفسي) ١٢- العمود الفقري ١٣- الغدة الدرقية ١٤- الباسور ١٥- الأعضاء الجنسية ١٦- الرئتان ١٧= الغدة الكظرية ١٨- مفصل النهايات السفلية ١٩- القلب ٢٠- البنكرياس ٢١- الطحال ٢٢- الأمعاء ٢٣- المثانة ٢٤- مفصل النهايات السفلية ٢٥- الخصية ٢٦- المنطقة العجزية القطنية ٢٧- القولون ٢٨- الأذنان.

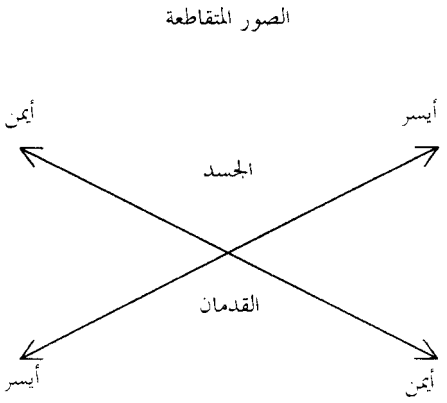



الرسم (٢٥): دوران الطاقة في الحجر البصري الجهري (خطوط الطول الأمامية والوسطى والخلفية).



الرسم ٢٦: قدم غومونكولوس.

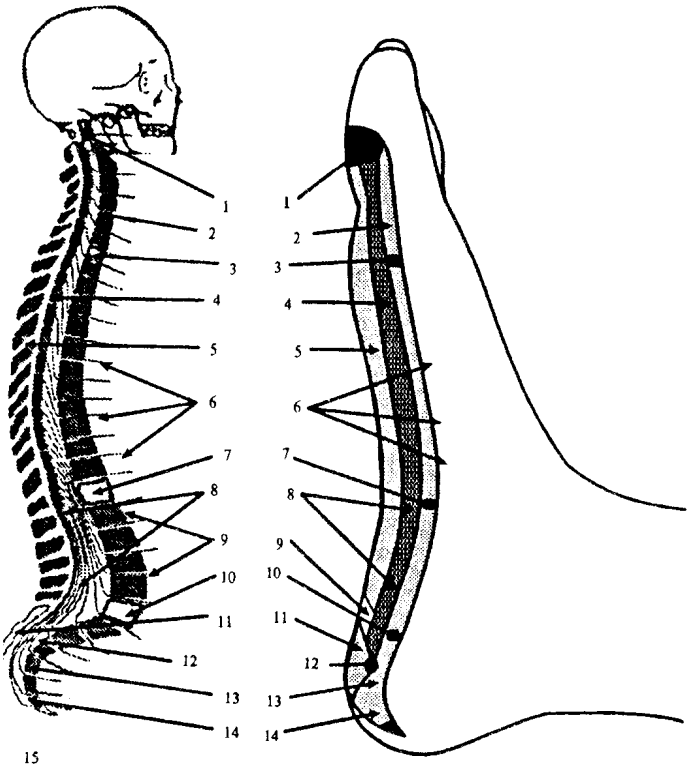





**الجزء الأمامي من الجسد يتناسب مع ظهر القدمين.**

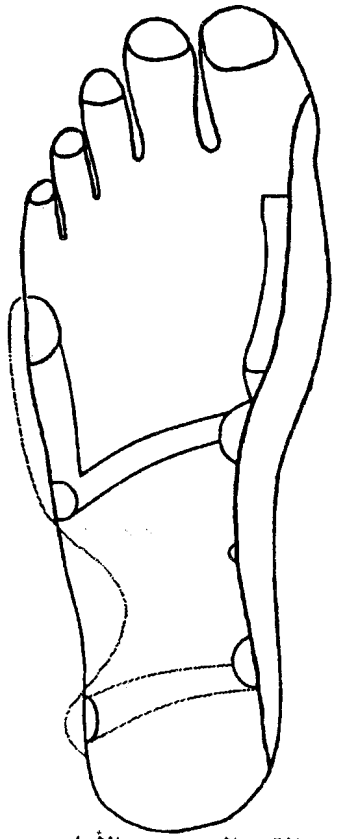
**الجزء الخلفي من الجسد يتناسب مع أخمص القدمين.**

**الرسم ٢٧: المناطق الانعكاسية ومناطق الأعضاء.**

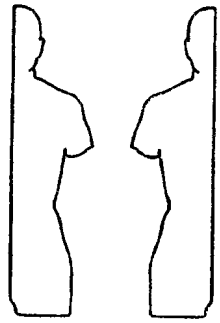



١. منطقة الرقبة في العمود الفقري
٢. العمود الفقري، الفلقات
٣. العمود الفقري الرقبي ٧
٤. النخاع الشوكى
٥. عضلات الظهر، التنوءات الشوكية
٦. مخارج الأعصاب، النهايات العصبية
٧. العمود الفقري الرقبي ٧، الصدر
٨. القناة العمودية الفقرية
٩. نهايات أعصاب الحوض
١٠. العمود الفقري الخامس
١١. عظام الحوض
١٢. عظام العجز
١٣. العجز
١٤. العصعص
١٥. قطع طولي للعمود الفقري
١٦. القدم من الداخل

الرسم (٢٨): حلقة الجسد الأولى: تناسب مناطق العمود الفقري.

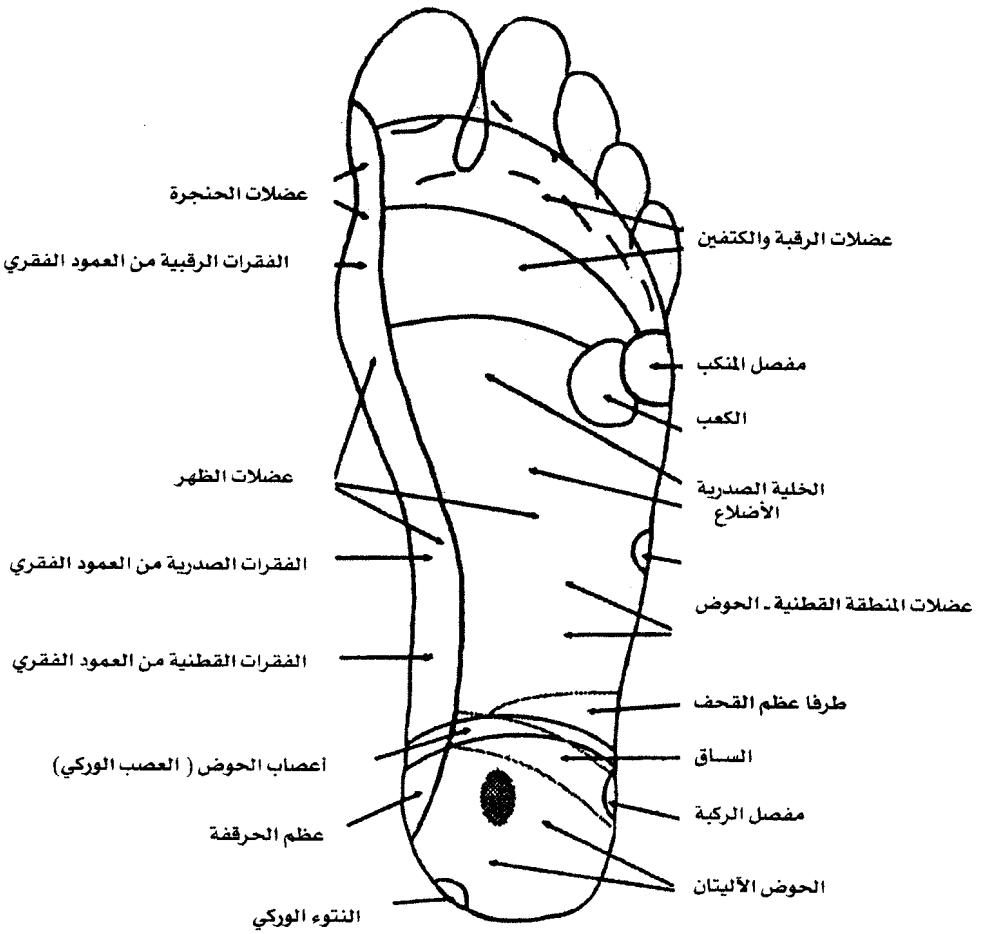



الجزء الأمامي للجسد

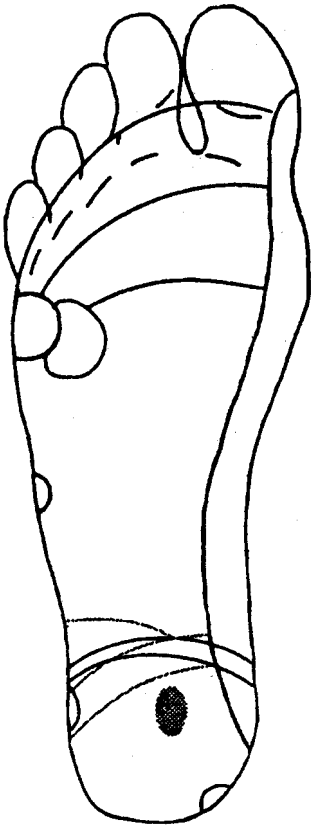


مناطق متشابهة من اليسار واليمين

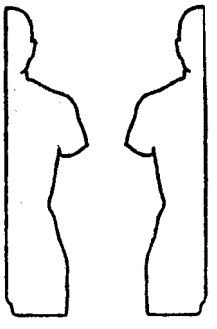
الرسم (٢٩): الجهاز الحركي (القدم اليسرى، منظر من الأعلى).




الرسم (٣٠) الجهاز الحركي (القدم اليسرى، منظر من الأسفل).



الناحية الخلفية للجسد

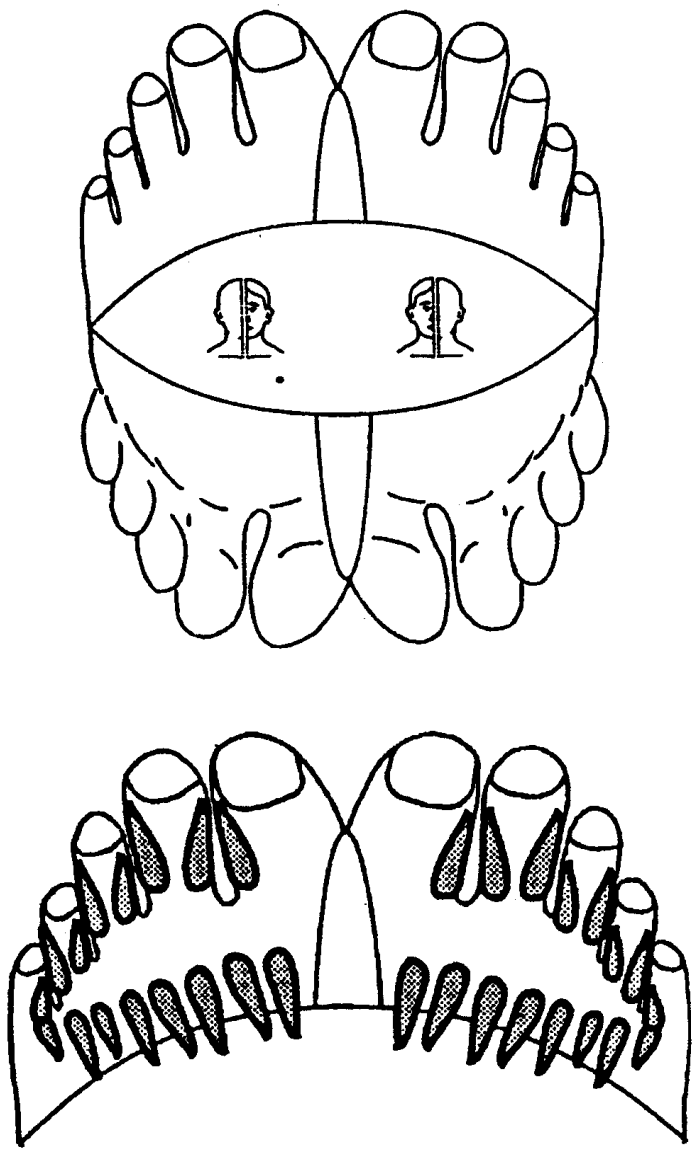


مناطق متشابهة من اليمين واليسار

الرسم (٣١): الجهاز الحركي (القدم اليمنى، منظر من الأسفل).

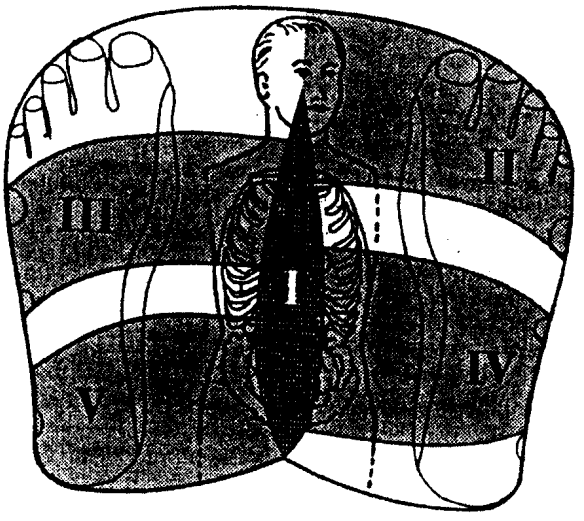



الرسم (٣٢): الجهاز الحركي (القدم اليمنى، منظر من الأعلى).

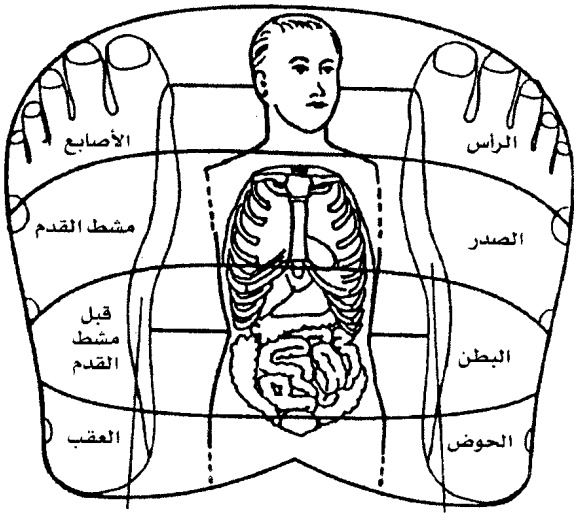


مناطق الأسنان
مظهر القدم: الأسنان والجهاز الحامل للأسنان.
الأخمص: أعصاب ومفاصل الأسنان

**الرسم ٣٣: الحلقة الثانية من الجسد تناسق مناطق الرأس.**




الرسم ٣٤: المناطق المتعلقة ببضعها البعض.




الرسم ٣٤أ: حلقات الجسد.

## هومونكولوس[٥] العقبين

### الرسوم ٢٦ – ٣٤

عند التأثير على سطح الجلد في أي جزء من الجسد نقوم بتنشيط منطقة محددة من قشرة الدماغ، المسؤولة عن عمل هذا العضو أو ذاك. وعلى هذه المعرفة، كما هو معلوم، تقوم جملة من أنواع العلاج – الوخز الإبر، والمعالجة بالمغناطيس، والتطبيق الجراحي. غومونكولوس القدم، هو عبارة عن إسقاط الجسد على الأقدام الموضوعة بشكل متواز، وهو يشير إلى العلاقة المتبادلة لمناطق محددة من الأقدام مع أجزاء وأقسام الجسد (الرسم ٢٦-٢٧)

للوهلة الأولى، تصوير الجسد المتجسد على الأقدام يبدو أنه غريب بعض الشيء إلا أن القضية تكمن في أن تناسبات الرأس والجسد للغومونكولوس تتطابق مع تناسبات الأجنة عند الانتقال من حالة البداية إلى حالة الطور الجنيني (الشهر الثالث من الحمل).

كل نقطة داخل الجسد وعليه لها انعكاس مباشر في غومونكولوس. وأثناء ذلك لا تملك بعض المناطق تناسبا مباشرا. ومثل هذه الأمكنة في القدم يمكن أن تسمى خطوط طول أو نقاط طولية تستخدم أثناء (م ب ز ن) (ست مناطق لوخز الإبر تبدأ وتنتهي عند الأصابع وأثناء هذا تمس منها تمر على مظهر القدم، وواحدة على أخمص القدم).

من المهم توضيح أن الجزء الأمامي من الجسد يتناسب مع مظهر القدم، وأما الظهر فمع أخمص القدم (الرسم ٢٧) والمهم، عدم ارتكاب الأخطاء والصحيح أن يكون العمود الفقري يتناسب مع أخمص القدم.

إذا ضعوا قدميكم بحيث كل قدم يوازي الآخر، اضغطوا عليهما بقوة، وارسموهما على ورقة، والشكل الذي سترسمونه يكون إسقاطا لجسدكم. ويشير هذا الإسقاط إلى تموضع مناطق الجسد (الرسم ٣٤)، وهذه المناطق تتناسب وتقسيم الجسد إلى أجزاء (الرسم ٣٤أ) وهي تسهل تحديد مناطق توعك الصحة.

والأطراف الداخلية تتناسب مع وسط الجسد والعمود الفقري، وتشكل حلقة أولى من الجسد (الرسم ٢٨): السطح الخارجي لقبة منظر القدم يتناسب مع الجزء الأمامي للجسد، وأخمص الأصابع بحيث يفترض أن يكون الوجه من ناحية الأظافر، وأما الجزء الخلفي للأصابع فيتناسب مع الجزء الخلفي للرأس (القفا) (الرسم ٢٧-٢٨-٣٣)، فكروا أنه يمكن التأثير أكثر على ما يحدث داخل الرأس من الناحية الداخلية لأصابع القدمين (العصب البصري، الأذن الداخلية).

(الحلقة الثانية من الجسد، الرسم ٣٣).

---

٥ – هومونكولوس: كلمة لاتينية قديمة تعني الإنسان. (الشخص). وحسب اعتقاد الكيميائيين في العصور الوسطى هو عبارة عن مادة تشبه الإنسان، والتي يمكن الحصول عليها بشكل اصطناعي (كما في الدورق).

الجهاز الحركي هو بمثابة منطقة إضافية متشكلة نتيجة تفاعل الحلقتين (الرسم ٢٩-٣٢)، والتقسيم إلى مناطق يقوم على التقسيم المعتاد للجسد: الرأس، الصدر، البطن، الحوض. وفي منطقة منفردة يكون العمود الفقري ذلك لأنه من وجهة نظر التفاعل الانعكاسي مع كل الجسد، هو بمثابة الأهم (الرسم ٢٨).

المناطق الانعكاسية ترتبط بالمجالات التفاعلية الوظيفية، وفي الرسوم موجودة هذه المجالات كحلقات للجسد (الرسم ٣٤أ). وهي تتناسب مع وضع الأعضاء المرتبطة ببعضها البعض، وأحيانا تلتف حول بعضها البعض.

لكي نؤثر بشكل كبير على وظائف أو ظواهر مثل هذه المناطق ينصح بالإضافة إلى البرنامج الأساسي أن نقوم بالتأثير على حلقات الجسد المناسبة. وعلى النقطة الأساسية منه.

إن الضغط على ذلك المكان، حيث «نشعر بالألم» يمكن أن يخفف من بعض الآلام مؤقتا، أو تنشيط بعض الوظائف لوقت قصير حسب حاجتنا.

لتحسين الوضع الصحي من وجهة نظر إزالة أسباب المرض والعلاج الوظيفي للظواهر المرضية لابد من تدليك تام لكلا القدمين. وأثناء هذا يجب أن نولي اهتماما أكبر على الحلقات المصابة من الجسد. وإذا حملنا منطقة واحدة من العضو المصاب أكثر من طاقته أثناء عملية العلاج أو القيام بعدة جلسات، فإن علينا أن نوليه اهتماما كبيرا في إطار تدليك كل القدم.

المنطقة الانعكاسية، هي جزء من الجلد الذي يضم كل العضو أو مجموعة الأعضاء في تفاعلها الوظيفي وإشعاعها الحيوي المولد للطاقة. وبعبارة أخرى، أثناء مشاكل القلب لا يكفي الضغط على نقطة العضو والقلب فقط (النقطة قبل انحناء الإصبع الرابع من اليسار). وإن تدليك السطح الكبير للمنطقة الانعكاسية للقلب هو الطريقة الأكثر تأثيرا من وجهة نظر التأثير الموجه (المنطقة الانعكاسية للقلب تضم المنطقة العامة للصدر من اليسار، وقسم من منطقة الصدر من اليمين، وهي موجودة في المنطقة الثالثة (الرسم ٣٤أ، ٢٨).

وفي الرسوم البيانية موجودة بالإضافة إلى المناطق الانعكاسية مناطق الأعضاء أيضا. ففي الرسوم ٢٣ و٢٤ تم عرض طوبوغرافيا المناطق الانعكاسية لليد وقدم الإنسان، المناطق الانعكاسية للقدم وعظام اليد يمكن تدليكها عند الإصابة بالأمراض المختلفة. ويمكن التأثير عليها أيضا حسيا. في هذه الحالة فإن التأثير يجب أن يكون موجه عضويا على نقطة (منطقة) العضو أو إلى النظام المصاب في تلك اللحظة.

## مناطق إمداد الفقرات المخية الشوكية بالعصب

الرسوم ٣٥،٣٥أ، ٣٨، ١٤.

الأحرف الواردة باللغة اللاتينية تعني:

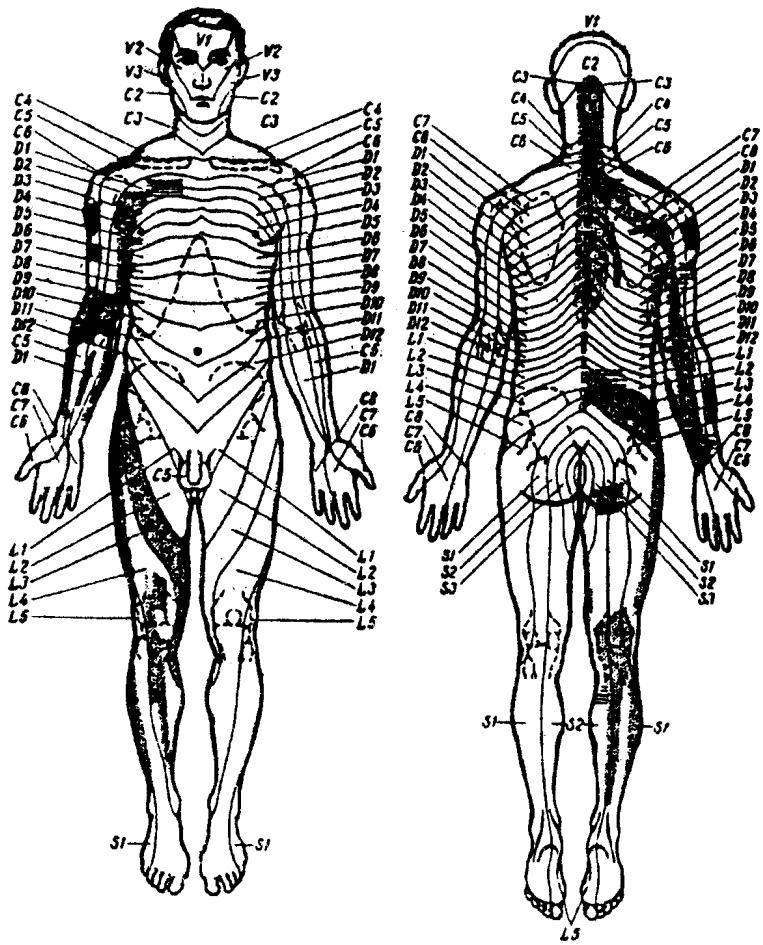
قسم الرقبة C ، قسم الصدر D المنطقة القطنية L المنطقة العجزية S:

الأرقام تعني خروج الأعصاب من المساحة ما بين الفقرات.

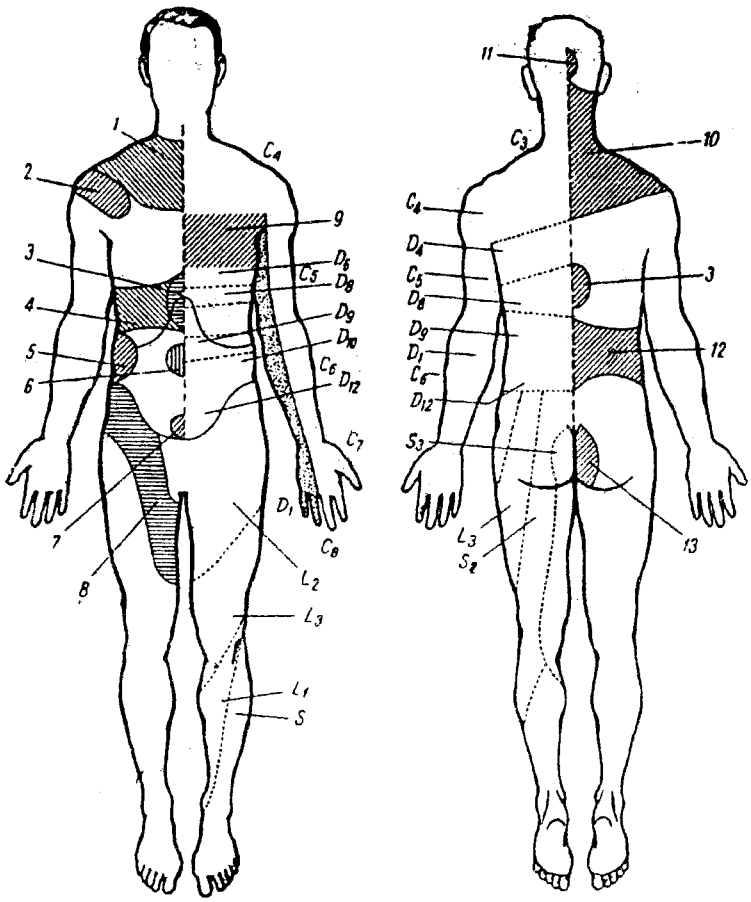
| الفقرات | الجلد | العضلات | الأعضاء |
|---|---|---|---|
| C1 | | عضلات صغيرة من القفا (القذال) | C3-4 الكليتان |
| C2- C3 | القفا، منطقة القفا الرقبة | عضلات الرقبة | |
| C4 | الجزء الخلفي من الرقبة والمنطقة فوق الترقوة | عضلات الجزء الأعلى من الظهر والحجاب الحاجز | C3-4 من اليسار القلب، الغدة الكظرية، الطحال المعدة، المعي الاثنا عشر |
| C5 | المنطقة الخلفية من الرقبة الكتفان، السطح القابض للكتفين والساعد | عضلات الكتفين وعضلة الساعد والعضلة القابضة عن الكتفين | C3-4 الكبد والمرارة والمعي |
| C6 | الجزء الخلفي من الرقبة، السطح الخارجي للكتفين والساعد، بما فيها الإصبع الكبير من اليد | عضلات الجزء الخارجي من الظهر والسطح الخارجي من الكتف والساعد | |
| C7 | السطح الخارجي للساعد واليدين، سطح الإصبعين الثاني والثالث | مفصل العضلة القابضة والمنبسطة للرسغ والأصابع | |
| C8 | السطح الداخلي لليد | الأصابع المنبسطة | |

| الفقرات | الجلد | العضلات | الأعضاء |
|---|---|---|---|
| | بما فيها الإصبعين الرابع والخامس | والمنقبضة | |
| D1 | التجويف ما تحت العضلات والسطح المنقبض للكتف والساعد | العضلات الصغيرة للعظام والأصابع | D1-5 القلب |
| D3-6 | على الظهر، ابتداء من الجمجمة باتجاه الخارج وإلى الأسفل ومن الأمام تقريبا | عضلات الظهر، عضلات ما بين الحوض | D8-11 من اليمين الكبد والمرارة. D5-11 من اليسار المعدة. D6-10 من اليمين المعي الاثنا عشر |
| D7-9 | السطح الأمامي والخلفي للجذع | عضلات الظهر، عضلات جدار البطن | |
| D10-12 | سطح الجذع أسفل مستوى السرة | | D3-5 الكليتان<br>D7-9 الغدة الكظرية<br>D8-10 من يسار الطحال |
| L1 | المدار الأوربي | العضلات السفلى لجدار البطن | D9-L12 المعي<br>D10-L الكليتان<br>D12-13 الخصيتان |
| L2 | السطح الأمامي للفخذ | عضلات الحوض | |
| L3 | السطح الداخلي للفخذ والساق | العضلات القابضة للفخذ والسطح الأمامي للفخذ | |
| L4 | السطحان الأمامي والخلفي للفخذ، والسطح الأمامي لمفصل الركبة | عضلات السطح الأمامي للفخذ والعضلة المنبسطة للساق | |

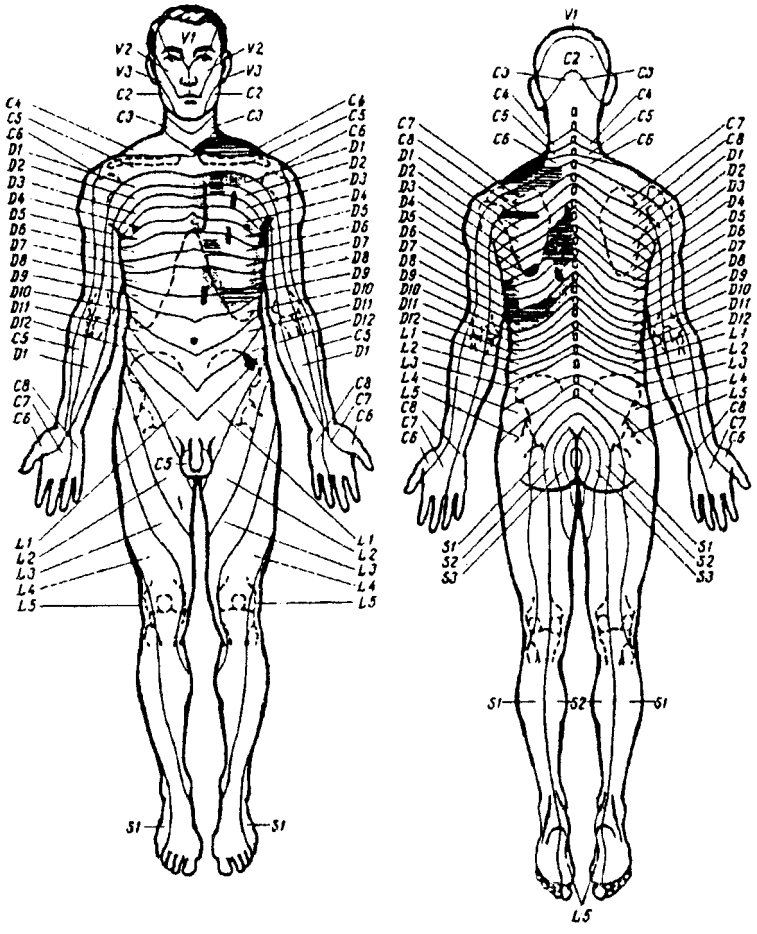
| الفقرات | الجلد | العضلات | الأعضاء |
|---|---|---|---|
| L5 | السطح الخلفي والخارجي للساق، بما فيها الأصابع الأربية الأولى، وعلى العقب الطرف الداخلي فقط مع شمول الإصبع الكبير | عضلات الأجزاء الأمامية والطرفية للفخذ والساق | |
| S1 | السطح الخلفي الطوفي للفخذ والساق، الطرف الخارجي للقدم. السطح العقبي للأصابع الثانية وحتى الخامسة السطح الكلي للإصبع الخامس | عضلات الإليتين والعضلات المنبسطة للرجل، عضلات الجزء الأمامي للساق. | |
| S2 | الإليتان، الجزء الخلفي الداخلي للفخذ والساق | عضلات السطح الخلفي للساق والعضلات الصغيرة للظهر | المثانة والمعي المستقيم |
| S3 | السطح الداخلي للإليتين والعجان، العضو التناسلي | عضلات الحوض، والأعضاء التناسلية عاصرة المعي المستقيم الشرجية وعاصرة قناة مجرى البول | |
| S4-5 | العجان، الممر الخلفي ومحيطه | مجرى البول التلقائي وسلس الغائط. | |



الرسم (٣٥): موضع التغيرات الانعكاسية غير الإرادية في الأنسجة أثناء الإصابة بأمراض المفاصل.

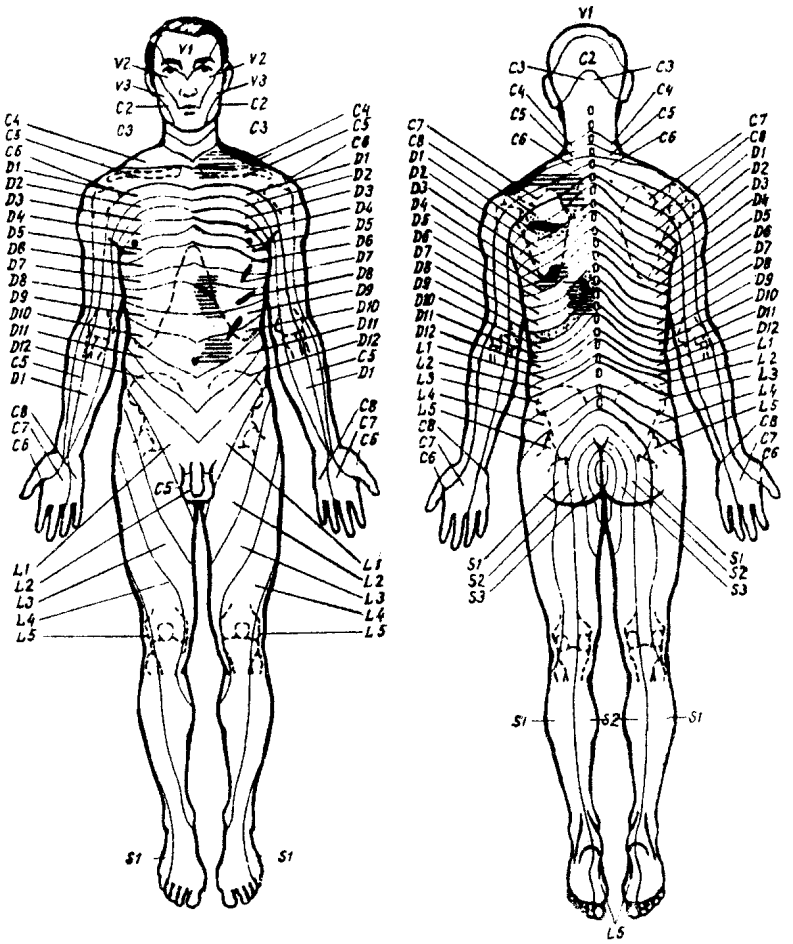



الرسم (٣٥أ): رسم بياني لمناطق «زاخارين» «غيدا» على الجذع والأطراف وتناسبها مع فلقات النخاع الشوكي.

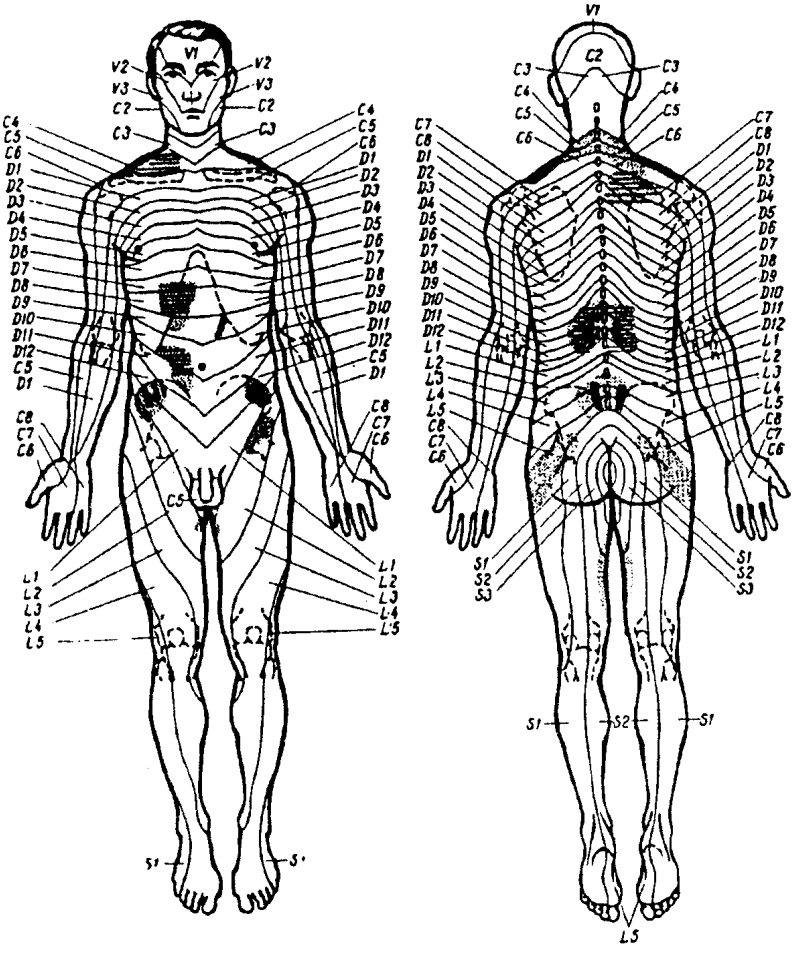



الرسم (٣٦): موضع التغيرات الانعكاسية في الأنسجة أثناء الإصابة بأمراض القلب:

١- الخطوط الأفقية، التغيرات في الجلد. ٢- الأجزاء السوداء، التغيرات في العضلات. ٣- الأجزاء المخططة، التغيرات في النسيج الضام تحت الجلدي.




الرسم (٣٧): رسم بياني لموضع التغيرات الانعكاسية في الأنسجة أثناء الإصابة بأمراض المعدة.




الرسم (٣٨): رسم بياني لموضع التغيرات الانعكاسية في الأنسجة أثناء الإصابة في أمراض الأمعاء الاثنا عشر والدقيقة والغليظة.

## نقاط زيادة قوة تركيز الانتباه

**الرسوم: ٣٩ أ و ب و ج**

تطبيق تدليك النقاط مع طيف واسع من التأثير. الأسلوب ضعيف، منبه محفز، واستمرار المفعول في كل نقطة لا يزيد عن دقيقة واحدة.

النقاط التي ننصح بها:

باي خواي (اجتماع مائة مرض) – في المحيط المناسب لليافوخ الصغير عند الأطفال.

تيان تشجو – في وسط النتوء العضلي المتشكل من عضلات الرقبة الخاصة والعميقة والمغطى بالعضلة المنحرفة المربعة.

تيان تشجون – على الصدر على مستوى متوسط الثلمة المفصلية للضلع الخامس.

تسيووي تشي – على قمة الطية أثناء انقباض اليد بشكل أقصى في مفصل الكوع.

حي غو – في المساحة ما بين الإصبع الأول عند بروز العضلة الأولى ما بين العظام أثناء مد الإصبع الأول.

تسزو سان لي : (نقطة طول العمر): خارج السبابة وحتى مشط العظم القصبي الظنبوبي.

تشجو بين – في منطقة انتقال بطن العضلة في الوتر.

سان إين تسزياو (تقاطع ثلاثة إين) – على الأصابع الأربعة (٢–٥) أعلى الطرف العلوي للكعب وعلى الطرف الخلفي من العظم القصبي الظنبوبي.

يون تسيوان – على سطح الكعب في المسافة ما بين العظام الثانية والثالثة المتعلقة بمشط القدم.

تدليك مناطق صوان الأذن:

من المفضل إجراء التدليك بانتظام في المناطق الأربعة:

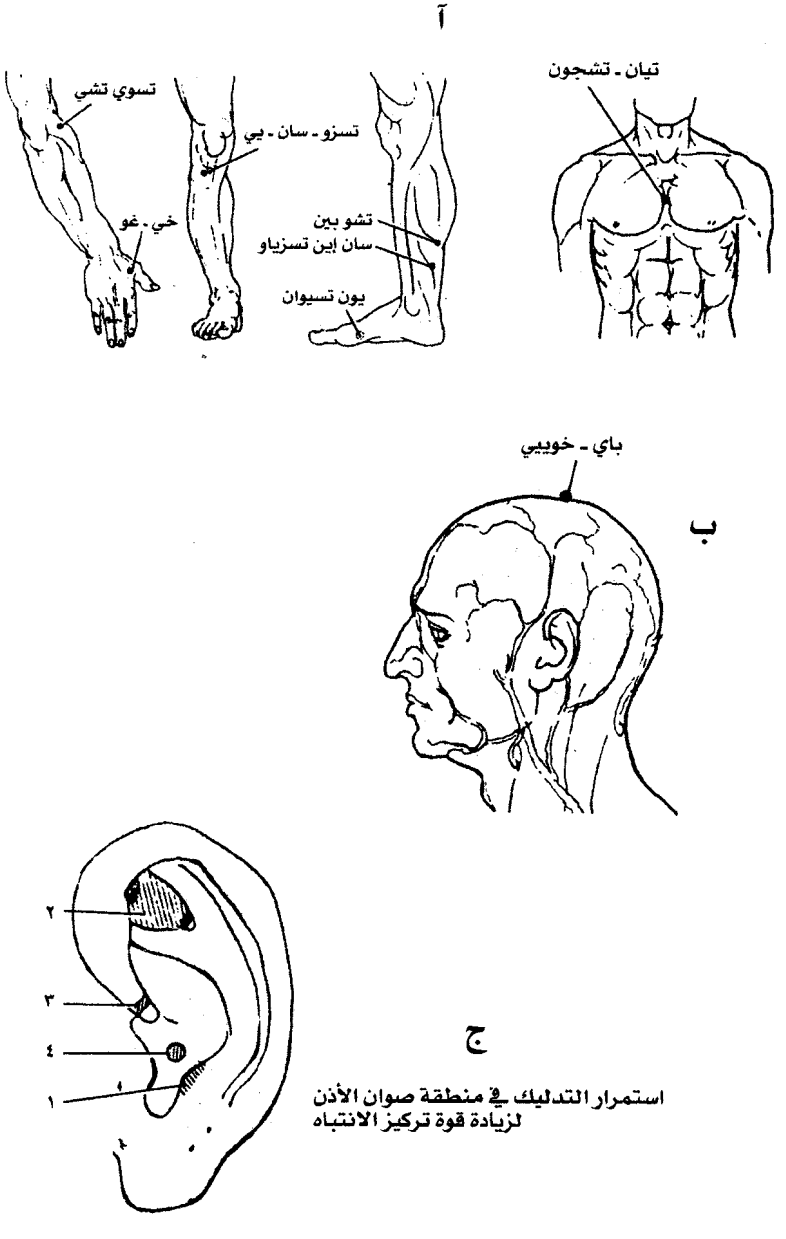
١– عمود الأذن، مكان قشرة الدماغ.

٢– الحفرة الثلاثية (تناسب الوظيفة الهارمونية لأعضاء الحوض الصغير) يتم التدليك بالسبابة وبالتالي تؤثر تأثيرا على الاختلال الوظيفي البناني.

٣– منطقة انتقال رجل كفاف الأذن في الجزء المرتفع، يتم تحديدها على شكل الشق في غضروف صمام الأذن، وإن تدليك هذه المنطقة بدائرة قطرها ٢–٣ مم يؤدي إلى تحسين دوران الدم.

٤– الجزء الأكثر عمقا من صوان الأذن هو ما يمثل مكان الرئتين.

التدليك دائري على شكل اهتزاز أو ذبذبة يؤدي إلى تحسين الوظائف الحمضية المختزلة للجسم.




الرسم (٣٩) أ–ب–ج: النقاط الرئيسية للتدليك. المطبقة بهدف زيادة قوة تركيز الانتباه.

# تجربة الإجهاد

من المعلوم أن الإنسان المعاصر معرض للعديد من عوامل الخطر ويعاني دائما من العبء النفسي الثقيل وهذا ما ينعكس على جهازه العصبي المركزي وجهازه القلبي الوعائي، والذي يؤدي إلى انخفاض مقاومة الجسد. علماء العديد من الدول يحاولون تغيير تأثير هذه «الإجهادات» في وحدات شرطية وتحديد عددها.

الجدول المقترح يقوم على إحصائيات علمية وتمييز أنه يحدد تأثير عوامل الخطر في اللحظة ذاتها، بل على امتداد دورة أسبوعية مما يسمح بتكوين فكرة عن صحة نمط الحياة.

يتم ملء الجدول يوميا خلال أسبوع وفي وقت المساء. ولابد من وضع «إشارة» في تلك الحقول التي نكتب فيها جوابا أكيدا، وكل إشارة تعادل نقطة واحدة.

١-٢٠ نقطة، الوضع طبيعي، في كل حالة راقبوا أنفسكم لفترة أسبوع أيضا بما أن إدراككم الشخصي «قوي جدا» أو «ضعيف جدا». يمكن أن لا يكون نقدا ذاتيا.

٢١-٤٠ نقطة، الوضع ما زال ليس خطيرا بعد، لكن لابد من الاهتمام بتلك الحالات التي نعطيها النقاط، ففي القريب العاجل سنتحول إلى خطر مؤكد.

٤١-٦٠ نقطة: الخطر محدق وإذا لم تتخذوا في الوقت القريب خطوات حازمة لتغيير نمط حياتكم، فإنه ينتظركم وللأسف أحداث غير سارة أبدا.

فوق ٦٠ نقطة: صحتكم في خطر جدي، لابد من تحليل البنود بندا بندا، والتي قمتم بكتابتها، وحاولوا الاهتمام بصحتكم فورا.

| عامل الخطر | الإثنين | الثلاثاء | الأربعاء | الخميس | الجمعة | السبت | الأحد | العلامات |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١. النوم غير كاف أو سيئ | | | | | | | | |
| ٢. مزاج معكر في الطريق إلى العمل أو المنزل | | | | | | | | |
| ٣. مزاج معكر في العمل | | | | | | | | |
| ٤. عمل غير جيد | | | | | | | | |
| ٥. ضجة غير محتملة | | | | | | | | |
| ٦. أكثر من ثلاثة فناجين قهوة ثقيلة | | | | | | | | |
| ٧. تم تدخين أكثر من ١٠ سجائر | | | | | | | | |
| ٨. تم شرب الكثير من الكحول | | | | | | | | |
| ٩. النشاط الفيزيائي قليل جدا | | | | | | | | |
| ١٠. الأكل بشراهة | | | | | | | | |
| ١١. حلويات كثيرة | | | | | | | | |
| ١٢. مشاكل شخصية | | | | | | | | |
| ١٣. عمل إضافي | | | | | | | | |
| ١٤. مزاج معكر في المنزل | | | | | | | | |
| ١٥. الشك في نوعية عملكم | | | | | | | | |
| ١٦. ألم في الرأس | | | | | | | | |
| ١٧. ضعف في القلب | | | | | | | | |
| ١٨. آلام في المعدة | | | | | | | | |

# المحتويات


مقدمة ..... ٥

**الجزء الأول** ..... **٧**

الفصل الأول المعلم ..... ٩

الفصل الثاني الكارما ..... ١٣

الفصل الثالث عقد الكارما تطهير الكارما أساس المعالجة ..... ٢٥

الفصل الرابع خط القدر (الكارما) في حياتكم ..... ٣٣

الفصل الخامس هيكل المرض ..... ٦١

**الجزء الثاني** ..... **٧١**

الفصل السادس شجرة الكارما ..... ٧٣

الفصل السابع التحليل الكارمي لمراكز توليد الطاقة ..... ٨٣

الفصل الثامن تطبيق عملية التغيير الذاتي ..... ٨٩

الفصل التاسع جلسة التشخيص التأملية ..... ٩٩

الفصل العاشر الجهاز العصبي المركزي ..... ١٠٣

**الجزء الثالث** ..... **١١١**

الفصل الحادي عشر الكارما والانفعالات ..... ١١٣

الفصل الثاني عشر هل تقدرون على التذكر؟ ..... ١٢٩

الفصل الثالث عشر الكتل الكارمية ..... ١٣٥

الفصل الرابع عشر استنشقوا الهواء من خلال جلدكم ..... ١٣٩

الفصل الخامس عشر النظر والسمع ..... ١٤٩
الفصل السادس عشر كارما الأطفال (الكارما الموجهة) ..... ١٥٧
الفصل السابع عشر ممارسة العلاج ..... ١٦٣
الفصل الثامن عشر ممارسة التأمل ..... ١٧٣
النهاية ..... ٢٠٣

**الصور والملاحق ..... ٢٠٧**
المحتويات ..... ٢٥٣

# منشورات دار علاء الدين في مجال الصحة

- **اشف نفسك ذاتيا**
  لويزا خي
- **أعشاب الشفاء**
  زويا ميخائيلينكو
- **أغذية التنحيف**
  ميشيل مونتينياك
- **التغذية أساس الصحة**
  حبيب بدور
- **الطب الشعبي ومجالاته**
  جاوريس ميزمونت
- **الطريق إلى الصحة**
  زويا ميخائيلينكو
- **العكبر (البروبوليس)**
  عارف حمزة
- **العلاج بالليمون**
  ن. ي. كدرا شيوفا
- **القوة العصبية**
  بول بريغ
- **المساج النقطي**
  زويا ميخائيلينكو
- **اليوغا من أجل الصحة**
  ريتشارد هيلتمان
- **الكارما**
  ن. لازيريف
- **انتصار الإرادة على السرطان**
  آن شوتسزنبرك
- **دليل الحامل**
  لجنة الدراسات
- **دليل مريض السكر**
  لجنة الترجمة
- **طفلك ينمو سليما معافى**
  يوري راما نوفسكي
- **عالج نفسك ذاتيا**
  د. ناديجدا سيميونوفا
- **علاج الأمراض الجلدية بالأعشاب**
  داتسوفسكي
- **فوائد عصير الخضار والفواكه**
  نورمان وكر
- **كيف تقوي بصرك**
  إيلا دافيدينكا
- **كيف تكونين جميلة**
  زويا ميخائيلينكو
- **ماء الحياة**
  جون أرمسترونغ
- **موسوعة الطب الشعبي**
  ف. كيم
- **نقص السمع وتفاديه**
  سامر موفق سقا أميني
- **تشخيص الكارما**
  ن. لازيريف
- **فن العلاج النفسي**
  إيمي يوليس
- **معادلة الكمال في الصيام الصحي**
  بول بريغ
- **خزينة الصحة**
  ن.ن. موخناتي
- **حافظوا على شبابكم**
  ألكسندر ديربابين
- **دواؤك في غذائك**
  جين كاربر
- **الأمراض النسائية**
  محمود الحافظ
- **أمراض الجهاز البولي**
  إبراهيم صبورة
- **علاج ١٢٥ مرض بـ٣٤٠ وصفة عشبية**
  إبراهيم صبورة


PUBLISHER ALAEDIN