

ثورة التشافي الذاتي

الطبعة الأولى

١٤٤٦هـ - ٢٠٢٥م

اسم العمل :	ثورة التشافي الذاتي
اسم المؤلف :	د. محمد خالد علوش
التدقيق اللغوي :	ريهام مصطفى
تصميم الغلاف :	محمد علي
الإخراج الداخلي :	عمر أسامة
رقم الإيداع :	٢٧٩١٦ / ٢٠٢٤
الترقيم الدولي :	٩٧٨-٦٣٣-٨٢٥٤-٠١-٨



شارع ونس - قسم يوسف بيك - الزقازيق - الشرقية - مصر



01020439639



massar.pub1@gmail.com

مَسَار
للنشر والتوزيع

جميع الحقوق محفوظة، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب، أو أي جزء منه، ورقياً أو إلكترونياً، سواء بشكل كامل أو جزئي أو عرضه مجاناً عبر أي وسيلة وبأي شكل من الأشكال من دون الحصول على تصريح خطي من دار مسار للنشر.

ثورة التشافي الذاتي

الطاقة الحيوية الحية

د. محمد خالد علوش

مَسَا
للنشر والتوزيع

الفصل الأول

مفهوم الطاقة الحيوية

- رحلتي في البحث عن الطاقة الحيوية ...

هناك فرق كبير بين المعتقدات والقناعات وبين الحقيقة والتطبيق، فقد تكون معتقدات الإنسان وقناعاته صحيحة، لكن تطبيقها غير صحيح، فهناك فرق كبير بين معتقداتك الصحيحة وتطبيقها وعيشها على أرض الواقع، أما إذا كانت معتقداته خاطئة ومخالفة للحقيقة فإن تطبيقاتها لا بد أن تكون خاطئة.

وهناك الكثير من المعتقدات العلمية الخاطئة التي بُنى عليها نظريات وتطبيقات، فلا بد أن هذه التطبيقات خاطئة أيضاً، فنيوتن مثلاً اكتشف قانون الجاذبية، فبنيت العلوم الفيزيائية على هذا المنطلق، وآينشتاين نفسه بنى نظرياته على هذا القانون، ثم اكتشف بعد أن تطور العلم أن الجاذبية الأرضية ضرب من الوهم، فلا جاذبية، إنما هو ضغط جوي يؤدي إلى حالة الالتصاق حسب الأوزان، فخرجت نظريات جديدة



خرقت نظريات آينشتاين، فهُدمت خمس نظريات من أصل سبع في الفيزياء التقليدية لآينشتاين، وكان ذلك تحديداً بعد ظهور الفيزياء الكمومية، مما يدل على أنه لا يوجد هناك حقيقة علمية مثبتة، ولكن هناك نظرية علمية صحيحة إلى حد كبير، فقد تكون صحيحة بنسبة ٩٩,٩٩٪، إلا أنها لا تتعدى ذلك الحد، ليكون الباب مفتوحاً أمام عقول الأجيال القادمة، وهناك فرق بين النظرية والفرضية، فالنظرية أمر مثبت، أما الفرضية فهي أفكار وآراء تبنى على نظريات، حول مسائل مختلفة.

وهناك فرق بين أفكار الإنسان الصحيحة وأن يعيش هذه الأفكار، فهناك الكثير من الناس المعتقدين بقيمة الحرية، لكنهم لا يستطيعون أن يعيشوا قناعاتهم، وهذا بسبب مخاوف وعقد نفسية.

من هنا حاولت أن أفكر تفكيراً علمياً بتجرد وموضوعية لأتوصل إلى معرفة حقيقة الطاقة الحيوية، وبدأت بخوض بحر من العلوم المختلفة، فشرعت بدراسة مختلف النظريات النفسية والفيزيائية التي تتحدث عن الطاقة أو تشير إليها، وقرأت كثيراً من الفلسفات

والديانات، وحاولت في هذا ألا أتبع فكر هذا العالم أو ذاك، وألا أعتمد على تفكير أي إنسان، بل عمدت إلى أن أتعرف بقلبي وروحي لتبدأ رحلتي في البحث عن الحقيقة : حقيقة الطاقة ..

- ما هي الطاقة الحيوية؟؟

كثيراً ما ينتاهي إلى مسامعنا الحديث عن الطاقة الحيوية، والشاكرات، والمردينات (مسارات الطاقة)، وقد بدأت رحلتي مع الطاقة منذ عام ٢٠١٢ من خلال بعض الدروس والكتب، لكنني في بداية بحثي كنت في حيرة من أمري، فلم أكن أعرف كثيراً من الأشياء عنها، ولم تكن هذه الكتب والمقالات تحييني عن تساؤلاتي: ما الطاقة؟ ما حقيقتها؟ ما شكلها؟ ما فائدتها؟ أين توجد؟؟ انطلقت رحلة البحث.

انطلقت من كلمة (الطاقة) عموماً، فوجدتُ أن الطاقة متنوعة ومتعددة المصادر، منها الطاقة الكيميائية، والميكانيكية، والكهربائية، والشمسية، والنووية، الضوئية... ومنها المتجدد ومنها غير المتجدد، ومن مصادر الطاقة المركّبات التي يتألف منها الوقود الأحفوري، والغاز، والنفط، والفحم الحجري...

ومن خلال بحثي تعرفت إلى الطاقة الذرية، فوجدت أن د. أحمد زويل اكتشف أنَّ بين الإلكترون ونواة الذرة غمامة طاقية، ولما كان كل شيء في الكون مصنوع من الذرة، وهي وحدة البناء الأساسية، وكانت الطاقة الحيوية داخلية في كل شيء، فقد اعتقدت في البداية أن الطاقة الحيوية هي الفراغ ما بين الإلكترون ونواة الذرة، إذ تقول هذه المدرسة في الفيزياء الكمومية إن وحدة بناء الكون هي الذرة، وهذه الذرة تتألف من إلكترونات سالبة الشحنة ونواة فيها بروتونات موجبة الشحنة ونيوترونات معتدلة الشحنة، وتقول مدرسة الفيزياء الكمومية: إن أكثر حجم في الذرة هو فراغ، فـ ٩٩,٩٪ من الذرة هو فراغ، وظل يسمى فراغاً إلى أن جاء العالم بيتر هيكز في عام ٢٠١٢، فقال: إن هذا الفراغ يحوي جسيماً اسمه البوزون، فأصبح هذا الفراغ يسمى البوزون أو الهيكز بوزون أو مجال هيكز أو المجال المورفيجيني، فخرقت بذلك نظرية الغمامة الطاقية.

إن مدرسة الفيزياء النووية تختص بدراسة ما داخل النواة في الذرة، وقد وجدت أن في داخلها جزيئات متناهية جداً في الصغر، فعرض

شعرة من الرأس مثلاً تحتاج إلى خمس ملايين ذرّة لتعبئته، و ٩٩٪ من الذرّة هو عنصر البوزون وجزء أصغر بكثير منها هو النواة، إن هذه الجسيمات في النواة تدور دوراناً منتظماً، وكانوا يختلفون حول اتجاه دورانها (مع أو عكس عقارب الساعة)، ولكن تبين فيما بعد عن طريق تجربة الشق المزدوج في الفيزياء الكمومية أن هذه الجسيمات تدور وتتحرك وتتصرّف وفق فكرة الإنسان ونظرته وعلى حسب قناعته، وإن الفوتون (الجسيم الضوئي) له حياة مستقلة ويعلم تماماً أنه مراقب، فيتصرّف أحياناً كجسيم ضوئي وأحياناً كجسيم مادي.

ثم اطلعتُ على نظرية الأوتار الفائقة في الفيزياء الكمومية، التي ترى أن الذرة (وحدة بناء الكون) هي عبارة عن أوتار طاقية أو خيوط صغيرة جداً من الطاقة، تهتز بعدة اتجاهات وطرق تسمى أوكثافات، كل وتر من هذه الأوتار حجمه صغير جداً مقارنة بالذرة، وتولد أولى مظاهر الحياة للذرة، وكل اهتزاز معين لتلك الأوتار يعطي الجسيم خصائص مختلفة.

إن هذه الجزيئات الصغيرة المكوّنة للذرّة هي خيوط رقيقة جداً من

الطاقة، وإن أول المظاهر المادية تُخلق من خيوط الطاقة أو كما تسمى بالأوتار الفائقة التي تهتزّ وفق سيمفونية معيّنة بحسب أكتافات معيّنة لتخلق مظاهر مختلفة، لتكمّل نموذجاً أو بناءً معيّناً، يتكوّن بأشكال مختلفة في الحياة، لتتشكّل ذرات وجزيئات وخلايا مختلفة، تشكّل مختلف مظاهر الحياة. إن أكبر جرم إلى أصغر جزيء يُخلق من خلال تلك الاهتزازات التي تخضع تماماً للعقل، أي إن الأشياء المادية تتغيّر على حسب رغبة الإنسان؛ لأن الأوتار الفائقة تهتز وفق فكر الإنسان وإرادته، إيجابيةً كانت أم سلبية.

ويقول ماكس بلانك أبو الفيزياء الكمومية يقول في الطاقة: "الطاقة هي عبارة عن مقدرة نظام ما على إنتاج فاعلية أو نشاط خارجي"، فظننت أن الطاقة الحيوية هي الأوتار الطاقية لأنها تصنع الحياة من حولنا، لأنهما الأساس الذي يُصنع منه كل شيء.

إلا أنّي لما قارنت بين الطاقة الحيوية ونظرية الأوتار الفائقة وجدت أن بينهما اختلافاً، ذلك أن علم الطاقة الحيوية لا يتطابق تماماً مع هذه النظرية، بل فيه أجزاء تتميز تمام التميز عن عناصرها، ففي الطاقة الحيوية

مثلاً ما يسمى بالهالة، ومسارات الطاقة، والشاكرات، والكونداليني، فهذه الأشياء لا يمكن أن نجد لها إسقاطاً فيزيائياً في العلم الحديث..

ثم نظرت إلى تقسيم مراكز الطاقة وأجسام الهالة كما يراها علماء الطاقة، وهي ثلاثة أقسام روحانية علوية، ومادية، وواحدة في الوسط، فقارنتها بما قاله سيغموند فرويد عن أقسام النفس البشرية وأسقطتها عليه، الذي قسمها إلى ثلاثة أقسام: (الهو)؛ وهو مادي حيواني شهواني، و(الأنا الأعلى)؛ وهو روحاني علوي، و(الأنا) (الإيجو) في الوسط، فوجدت هذه التقسيمات متقاربة.

وقد دُحضت بعد ذلك نظرية فرويد بنظريات أخرى، إذ ألغيت أجزاء النفس لديه، واقتصرت على تقسيم النفس البشرية إلى وعي ولاوعي وجسم.

وبعد إطلاعي على كل ذلك، بدأت رحلتي في البحث عن نفسي، بعيداً عن أفكار الآخرين، من أنا؟؟ من الله؟؟ قرأت الكثير من الفلسفات والأديان.

انطلقت من الواقع، نظرتُ في جسمي.. هل جسمي هو هو كما كان

قبل عشر سنوات؟؟ لا، فقد تغيرتُ كلياً، جسمي يتغير.. فمن أنا؟؟

هل أنا كائن لواعٍ؟ هل أنا ذكريات؟؟

فاكتشفت أن أي إنسان هو عبارة عن حالة من يقظة الوعي، فإما أن يكون وعياً متقدماً، فهو وعاء للأفكار والنفس والجسم، أو أن يكون وعياً منظمساً، فكما نجد أجساماً قوية وأجساماً ضعيفة، هناك وعي قوي ووعي ضعيف، فإذا كان الوعي منسجماً مع الجسم فإنه سيعبر عن نفسه في هذا العالم المادي بانسجام من خلال الجسم.

فالوعي هو وعاء طاقي يربطه بالجسم الجهاز العصبي، والجهاز العصبي في جسم الإنسان جهاز مرهف شفاف، وهو عبارة عن مخ ومخيخ وحبل شوكي وحزم عصبية (مردينات) ويشكل الصفائر العصبية المختلفة.

فالوعي يتحكم بالجسم المادي من خلال الجهاز العصبي، وعلى رأسه الدماغ الذي ينتج الإدراك، فكل مدركاتك الحسية، يُقرأ في القشرة الدماغية، فأنت كوعي تستعمل هذا النظام (الجهاز العصبي) حتى تستطيع إدراك العالم المحيط، والتعبير عن نفسك في العالم المادي

من خلال الجسم، فالوعي يتحكم بالجهاز العصبي وبالجسم، أما اللاوعي فهو جزء من الجهاز العصبي موجود في قافية الرأس، وهو خزان يساعد في إدارة الجسم حتى يتمكن من العمل بسهولة، فلا يُرهق الوعي بإدارة كل وظائف الجسم، وحتى يكون ثمة حالة من الديناميكية والتتابع الذاتي، فإذا أكلت تسارع اللاوعي في هضم الطعام عبر الجهاز الهضمي اللاإرادي، وإذا جرح الجسم سارع للدفاع عن نفسه عبر برمجيات في اللاوعي... إلخ.

لكن يبقى السؤال.. أين الطاقة؟؟

عندما يموت الإنسان يبقى الجهاز العصبي موجوداً بشكل مادي، لكنه لا يعمل، فما هو سبب نشاطه في حال الحياة؟؟

ما الذي يجعل الجسم يتحرك، ويرفع اليد منه؟ كيف يمشي الإنسان؟

عندما أريد تحريك أطرافي فإن دماغي يعطي الأوامر لأطرافي بأن تحركي، فما وسيلته؟؟

إنها علمياً السيالة العصبية، إنها السبب في تحريك القلب، وحركة

الأعضاء، ذلك الإنسان لا يستطيع أن يتحرك إذا توقفت سيالته العصبية.

ويقال في الميثولوجيا: بُثّ الروح، وفي الطب الهندي الشعبي تسمى (برانا)، ومن وجهة النظر الصينية هي (تشي)، وفي اليابان (كي)، وكلها تسميات لمسمى واحد وهو (الطاقة الحيوية)، والطاقة في العلم نقول: إنها السيلة العصبية..

لقد تعمّدتُ التدرج في الحديث للوصول إلى هذه النتيجة، لكنني أردت من خلال سرد تداعيات أفكاري أن يقف القارئ على رحلتي في البحث، حتى يمتلك البراهين والإثباتات التي يفهم من خلالها حقيقة الطاقة الحيوية..

وبذلك نرى أن الطاقة الحيوية تختلف عن بقية الطاقات، ذلك أن وحدة البناء الأساسية في الكون هي الذرة، وهذه الذرات في حالة تذبذب وحركة دائمة، ليصنع مظاهر الحياة المختلفة، فالنور طاقة وهو مكون من ذرات، وأرهف شيء في الوجود هو الطاقات، وهناك طاقة أرهف من طاقة أخرى.

وهذه الذرات تؤلف الكون بدءاً من الطاقة المرهفة وصولاً إلى المادة الصلبة.

فالغاز مثلاً يتكاثف فيتقطر فيصبح ماءً، وعندما يتكاثف الماء تبدأ أولى مظاهر الحياة الصلبة وهي عملية التجمد، وأقصى مادة في الكون هو الألماس، وهو نهاية التجسد الطاقوي الثابت، فآلية حركة الذرات في الغاز أسرع، لأن الغاز يتغير أسرع من الماء، والماء يتغير أسرع من الأجسام الصلبة، وأريد هنا أن أصل إلى أن الطاقة الحيوية شيء والطاقات الأخرى شيء آخر، فهي تختلف عن الطاقة المائية والشمسية والكهربائية... إلخ .

وكما للجسم طاقة خاصة به، له أيضاً هالة محيطية به.. ما هي الهالة ؟

- الهالة وأجسامها:

يمكن تعريف الهالة بأنها الطيف أو النور المحيط بأجسام الكائنات، فكل فرد منا له هالة بيضوية الشكل تحيط به، تتأثر بأشياء كثيرة كالألوان المحيطة والأشكال.

والهالة بمفهومها المتداول أنها عدة أجسام وألوان تقتصر على

للكائنات الحية، أما مفهومها بأنها المجال البايوبلاسمي فهي موجودة عند الجماد أيضاً، ذلك أن كل شيء له محيط خاص به هو المجال البايوبلاسمي الذي عرفنا بهاهية الشيء، وقد وضع العالم جيمس ماكسويل الذي فرضية الأمواج الكهرومغناطيسية، ويقول: إن هناك تذبذباً في الذرات ينتج عنه مجالاً مغناطيسياً ومجالاً كهربائياً، ويتولد عن هذين المجالين مجالاً إلكترومغناطيسياً، وهو ما يسمى بالهالة والمحيط بكل الأجسام سواء كانت حية أو غير حية.

واختلف في تحديد ماهية الهالة، فقليل إن الهالة هي طاقة الأورا، وقيل: هي المجال المغناطيسي، وقيل: المجال الكهرومغناطيسي، وقيل: المجال الكهروبيولوجي، وقيل: هي مجال الكم... إلخ.

وتتشكل الهالة من الطاقة الحيوية، ولها سبعة أجسام، وقد تم تصوير الهالة بوساطة جهاز كيريليان، وظهر أنها تنتشر حول الجسد أو الجسم (غير الحي أو الحي)، واكتُشف أنها تشع بألوان مضيئة وتتغير بحسب كل شخص، فالهالة هي إشعاعات ضوئية تغلف الجسم في جميع الاتجاهات، ويمكن أن يراها أغلب الناس إذا أجروا تمارين مخصوصة،

ولا سيما ذوي الجلاء البصري.

وقد بدأت البحث عن حقيقة الهالة، ومصدرها، ولما كانت الهالة تشكل من سبعة أجسام، فقد بدأت أبحث عن سبعة ترددات أو مجالات حقيقة تخرج من الإنسان، فرحت أستأنس بالميثولوجيا، والميتافيزيقيا، واللاهوت.

إلا أنني حاولت البحث في المجال العلمي بشكل أعمق، فرحت أتساءل: ما هي الهالة علمياً؟ فاستنتجت أن الهالة هي ماهية الإنسان بكل أبعاده.

فأنت تتألف من جسم ووعي ولاوعي، والطاقة الحيوية (السيالة العصبية) وتكاثف هذه المكونات وحركتها واندماجها تولد الطاقات المختلفة، فالذرات تكون خلايا التي تكون الجسم، وهذا أول شكل من أشكال الهالة، فالهالة هي عبارة عن الظواهر المختلفة للتصرف الإنساني، فهالة الإنسان هي تفاعل اللاوعي مع الوعي مع السيالة العصبية مع الجسم المادي، وهكذا تتشكل أجسام الهالة وفقاً للتسلسل الآتي.

- المجال الأول: الجسم المادي

وأول جسم في الهالة هو الجسم المادي، وهو الجسم ذو الخصائص المعروفة.

- المجال الثاني: البيوبلازمي

إن أية خلية حية لها مجال بلازمي، مهمته فصل خلية عن أخرى لتحفظ استقلاليتها، والمجال البلازمي هو الذي جعل جسمك مستقلاً بنفسه، لا يلتصق بالحائط أو يندمج بالأرض أو الأشياء الخارجية، لأنه يحفظ استقلالية خلاياك، ويكون أبعادك المادية، فلا تتماهى مع العالم الخارجي، ولولا المجال البيوبلازمي لكنت الأشياء ذات بعد واحد، فهو الذي يجعلك ترى الأبعاد الأخرى من عمق وارتفاع وعرض، ويجعلك ترى الأبعاد مختلفة من كل جوانبها، لذا لا تكون مندمجاً مع ما حولك، بل يحفظ لك وللأشياء من حولك التفصيلات المادية، أصابع، أيد، أرجل... إلخ.

- المجال الثالث: البايومعلوماتي

عندما ترى إنساناً لا تدركه من الجسم فقط، بل تدرك حالته أيضاً، فتستطيع معرفة جنسه، أذكر هو أم أنثى، فكثيراً ما تشعر بأن الشخص

الذي مر وراء ظهره امرأة لا رجل دون أن تراه بعينك، ويمكنك أن تدرك أمراضه النفسية، ودوافعه، وصدقه وكذبه، وعندما تدخل إلى مكان ما فأنت تقرأ شيفرات الهالات بطريقة لا واعية وآنية، فتفهم الترددات والهالات وتحللها وتقارنها، وتزداد قدرتك على ذلك بتمدد وعيك وازدياد رهافتك الطاقية.

فقد تدخل إلى مكان فترى أشخاصاً، فتشعر بالضغط والكآبة والألم من دون أن ينطقوا بكلمة واحدة، أو تشعر بالارتياح والهدوء.

وكثيراً ما تشعر بمعلومات عن شخص ما بمجرد رؤيته، كأن تعرف شيئاً عن قناعاته وتجاربه وأفكاره، وتتفاوت هذه القراءة بحسب استنارة الناظر.

– المجال الرابع: الكهروكيميائي

وهو تفاعل حركة الطاقة الحيوية (السيالة العصبية) مع الإفرازات الهرمونية، فهناك غدد في الجسم تفرز هرمونات، وهي مادة كيميائية، فعندما تتفاعل مع الأعصاب في النواقل العصبية، عن طريق السيالة العصبية، يكون لها ترددات ومجالات وأبعاد تستطيع قراءتها بطريقة

لاواعية، والدليل العلمي على ذلك أن الحيوانات تستطيع شم روائح الإنسان الكيميائية ومجاله الكهروكيميائية، وتدرّكها إدراكاً حسيّاً فائقاً، فالحيوان يستطيع القراءة، لكن كثيراً من الناس لا يستطيع القراءة بسبب غشاوة على البصيرة، أما لو فتحت البصيرة لكان هناك اندماج بين الوعي واللاوعي والجسم، ولتخلص الإنسان من ترسبات الماضي من معتقدات سلبية وآلام نفسية، من حسد وتكبر وغرور، فيصبح الإنسان شفافاً يستطيع رؤية كل شيء.

وأنت أيضاً، يمكنك قراءة المجال الكهروكيميائي، فنفهم قراءة الأشخاص ومشاعرهم من حولك، عند قراءتك مجاله الكهروكيميائي عند زوال الغشاوة، لأن الناس شديداً الاندماج بعضهم ببعض، ويمكنهم لبعضهم أن يقرأ بعضهم الآخر بدون كلام.

- المجال الخامس: الفكري.

قد تجلس إلى جانب صديقك، فتسمعه يدندن أغنية ما ذكرتها في نفسك دون أن تحبّه، مما يدل على أن الأفكار يمكن قراءتها. قد ترى شخصاً فتحبه أو تكرهه بدون احتكاك، فتكون قد قرأت

هالته قراءة لاوعية.

- المجال السادس: التخيل.

التخيل حالة وعي بديل تولد هالة مختلفة، فعندما تتخيل تدخل إلى الداخل، فيصير وعيك منظمساً، فتظهر على السطح طاقات أخرى تشكل آلية مختلفة، فعندما تتخيل وتذهب في اللاوعي تلفت انتباه الناس، لأنك تردد هالك تلك اختلف.

ويمكنك ممارسة التخيل الخلاق من خلال:

- تخيّل صوري ثابت: تخيل أي صورة (ساعة حائط، أو تلفزيون...) .
- تخيّل صوري حركي: تخيل أي شيء متحرك (إشارة مرور، أو شخص يمشي أو يتحرك...) .
- تخيّل سمعي: تخيل صوت (صوت مطر، أو صوت سيارات، أو أصوات لعب الأطفال، أو صوت صديق...) .
- تخيّل لمس: تخيل للملمس (كالجلد، أو الفرو، أو الريش، أو سخونة إبريق، أو برودة كأس مثّلج...) .

تخيّل تذوّق: تخيّل (تستطعم) طعم (الشاي، أو عصير الليمون...).
تخيّل شمّ: تخيّل روائح (رائحة الخبز الطازج، أو بخور، أو عطر
مفضّل...).

- المجال السابع: صحوة الروح مع الوعي واللاوعي والجسم.

وهي تمثل اندماج كل كيائك واتحاده وتمدد وعيك، وذلك إذا كنت
واعياً للأصوات الموجودة وليس لديك مشكلات في رأسك، وتعيش
في اللحظة، مع كامل إحساسك الحسي وفوق الحسي، فعندما تسرح في
الخارج، فيتمدد وعيك، وتنظم هالاتك وتتوازن، ولا يحدث عندك
اضطرابات بهرموناتك ولا سيالتك العصبية، وتصبح هادئاً، وتؤثر
حتى في المجال البيومعلوماتي، فيراك الناس شخصاً حليماً متزناً رزيناً،
لذا عندما يكون الإنسان أكثر وعياً تكون حالته متمددة، وتنسجم
هالته، فعندما تتصرف وتتكلم يكون لكلامك وتصرفاتك وقع.

فالهالة هي اندماج ماهيتك واتحادها، وعند انغماس الإنسان بأفكاره
يظهر المرض، وعندما يتغذى بالأفكار السلبية تؤثر في انفعالاته وطاقاته
المختلفة فيصبح شخصاً متذبذباً، ويكون العكس إذا تغذى بالأفكار

الإيجابية.

والبشر يندمج بعضهم ببعض، ولولا تكاثف الأجسام وإعطاؤها صبغة المجال البلازمي لما تميزت الأجسام وانفصلت، أما المجال المعلوماتي فيتم فيه التعرف إليك، فتستطيع التعامل مع الآخرين، وتجذب المشابهين لك من حيث المعتقدات والأفكار والأعراق، ثم يأتي المجال الكهروكيميائي، فيفرز جسمك الهرمونات وفقاً لمشاعرك وانفعالاتك...

وفي مجال الأفكار، حيث يستطيع بعض الناس قراءة أفكار بعضهم الآخر، وذلك بحسب بصيرة القارئ وجاهزيته.

وفي مجال التخيل تكون في حالة وعي بديل، أما في حالة الوعي فأنت موجود في الآن، ينطمس فيه وعيك الخارجي، فيظهر على السطح هالات أخرى تشكل آلية مختلفة، فعندما تسرح في خيالك يراك الآخرون جماداً، رغم وجود السيالة العصبية، وذلك بسبب اختلاف تردد الهالة لديك. والجسم السابع هو صحوة الروح والوعي واللاوعي مع الجسم، فإذا كنت واعياً للأصوات من حولك، وليس لديه أفكار

في رأسك، وتحيا في اللحظة، مع كامل إحساسك الحسي وفوق الحسي، فتهدأ وتتوازن هالتك، إذ لا اضطرابات في سيالتك العصبية ولا هرموناتك، بل يكون لديك تأثير على المجال البيومعلوماتي، فيراك الناس شخصاً هادئاً رزيناً مريحاً، لأنك ثابت تتصرف تصرفات واعية حكيمة، وتكلم الكلمات الصحيحة، وهذا ما يفسر ارتياحك لبعض الأشخاص وعدم ارتياحك لبعضهم الآخر، لأن الإنسان لديه قراءة لا واعية للهالة.

فالهالة هي عبارة عن اندماج واتحاد ماهيتك، وعندما يتحد الوعي واللاوعي والجسم عندما تتشكل هالات، تتظم بحسب مستوى وعي الإنسان، فإذا لم يكن لدى الإنسان وعي وانغمس في أفكاره تأذى جسمه وظهرت فيه الأمراض، لأن المرض الجسمي يتجسد في العالم المادي بسبب الوعي، فالأفكار السلبية تؤثر في انفعالاته ومن ثم هالته.

- قراءة هالة الآخرين..

إذا أردت قراءة هالة الآخرين فعليك أن توقف تفكيرك، وتصفي ذهنك، وتكون في (الآن)، لا تحاول التفحص والقراءة، بل استقبل

الإلهام لتستطيع من خلاله القراءة دون عناء، وما عليك فعله هو تمديد وعيك فقط، وهو ما كان يسمى الفراسة، فأنت تملك العين وبمجرد فتحها تستطيع الرؤية، وقد تفتح عينك فلا ترى شيئاً إذا كنت منغمساً في أفكارك، والأمر نفسه يحدث مع حواسك الداخلية.

إذا أردت قراءة الهالة فعليك أن تتعلم قوة الآن وتمتلكها، بغض النظر عن عقلك ومعلوماته وقدراته ومعارفه، وجسمك وقوته، عليك أن تمتلك قوة الآن، وغالبية الناس يعيشون في زمنين:

- الماضي: إما سلباً، كالفاعل السلبي مع أحداث الماضي السيئة، والتألم بسببها والتباكي عليها، أو إيجاباً، كاستذكار بطولات الماضي، والذكريات الجميلة.

- المستقبل: بطريقة سلبية، كاستشراف الأحداث السيئة، والخوف منها والقلق عليها، أو بطريقة إيجابية، كالأحلام الوهمية غير الواقعية، كأن يظن أحدهم أنه سيحقق أهدافاً غير طبيعية أو واقعية حقيقة بإمكانياته الموجودة وفق معايير دقيقة، بعد فترة وجيزة، كأن يكون مليونيراً أو مشهوراً أو أن يتعلم اللغة في ثلاثة أيام...

وهؤلاء لا يستطيعون العيش في الزمن الحاضر.

أما الناجح فهو من يعيش في الآن، وذلك لأن الماضي ذهب إلى غير رجعة، أما المستقبل فهو غيب، والمستقبل سيأتي، لكنه يحتاج إلى حاضر يصنعه.

فإذا عاش الإنسان في الماضي أو المستقبل ولم يعيش في الحاضر (الآن) فإنه سيضيع ماضيه ومستقبله الآن.

ومن لم يعيش في الحاضر تبقى هالته ضعيفة، وقدراته البارسيكولوجية منخفضة، ونجاحاته محدودة، وأهدافه غير محققة، وتطوره غير حقيقي.

وفي الفصل الثالث سنذكر بعض التمرينات التي تمكنا عند مزاولتها من رؤية الهالة الشخصية وهالة الآخرين.

الفصل الثاني

مراكز الطاقة

يوجد في جسم الإنسان مراكز طاقة تسمى شاكرات، ومن خلال هذه المراكز الطاقية نستقبل الطاقة، ونعزز القدرات الفكرية والذهنية والنفسية، وتسمى هذه الطاقة في الهند برانا وفي الصين التشي وفي اليابان الكي، وهي تسميات مختلفة لمسمى واحد هو الطاقة الحيوية التي تدخل إلى أجسامنا عن طريق مركز طاقة تسمى في اللغة السنسكريتية الشاكرات.

والشاكرا هي كلمة سنسكريتية تعني العجلة الدوارة أو الدولاب، وهي في علم الطاقة تعني الدوامات الطاقية، وهذه الدوامات تدور مع عقارب الساعة أو عكسها حسب موضع الشاكرا، والشاكرات لها ارتباطات عضوية عصبية، فهي ترتبط مع مجموعة من الأعصاب والأعضاء، وكل شاكرا لها لون معين، وتصرفات معينة، ففي حالتها النشطة تسبب لنا السعادة والبهجة، وفي حالة خمولها تجعلنا نعانى،

ونصبح محبطين يائسين، ولا نحصل على القدر الكافي من السعادة، فلا نتمكن من النجاح في الحياة. وعدد المراكز الطاقية ثمانية وثمانون ألف مركز طاقي في جسم الإنسان، تسهم جميعاً في بناء أجسامنا وطريقة حياتنا وتفكيرنا، وكل مركز له مهامه وأفعاله ووظيفته، ومن المهم وجود توازن طاقي لنحقق الاستفادة العظمى من الطاقة ولنتحسن على المستوى الجسدي والنفسي والمادي.

ومن بين هذه المراكز هناك سبعة مراكز طاقة، هي الأكثر فاعلية وأهمية في جسم الإنسان، وهي سبع شاكرات أساسية، لها أسماء وألوان ومواقع مختلفة، وهناك من يقول: إنها خمس فقط، إلا أن مدارس البرانا والتشي والكي الطاقية، تتفق على أنها سبع.

هناك ثلاثة مراكز طاقية سفلية مسؤولة عن الغريزة والحياة العملية والارتباط بالأرض والمادة والشهوات والغرائز، وثلاثة مراكز علوية مسؤولة عن الأخلاق والروحانية والأمور العاطفية، ومركز في الوسط، وهو القلب، ومهمته الموازنة بين المراكز العلوية والمراكز السفلية.

١ - الشاكرا العجزية أو شاكرا البطن:

تتوضع عند العصعص، ولها بوابة أمامية وخلفية، وتتوضع عند شعر العانة أسفل السرّة عند الحالب أو المثانة، وتمتد من الأمام إلى الأسفل عند الفقرات العجزية في العمود الفقري ولونها أحمر، ولها ارتباط بالأرض والوجود في الحياة، وعنصر الحياة المرتبط بها هو الماء، ومن خصائصها أنها تعطي الجاذبية (الكاريزما) والصحة والنشاط، وهذا المركز مسؤول عن الوعي الكامل بالجنس والأكل والإنجاب وتلبية الحاجات الغريزية للجسم، وتتعامل مع الحزمة العصبية القطنية (الجهاز التناسلي ومنطقة البطن والمنطقة القطنية في الظهر)، وترتبط بحاسة التذوق واللسان، كما ترتبط بالأحاسيس الداخلية، والإحساس العالي بمشاعر الأشخاص الآخرين.



٢- الشاكرا القطنية (مركز الجذر أو القاعدة):

وتتوضع عند الفقرات القطنية، ممتدة إلى الأم، لها علاقة بالشباب والحيوية والمال، فإذا كانت هذه الشاكرا خاملة يصبح الإنسان فقيراً مادياً، ويفقد روح الشباب، وإذا كانت نشطة امتلاً شباباً ومالاً، لونها برتقالي.

وعنصر الحياة المرتبط بها التراب أو الأرض، وترددها اللوني البرتقالي، ومكانها بين الفخذين تماماً في الوسط، بين فتحة الشرج والأعضاء التناسلية، وخصائصها الإرادة والعزيمة والشهوة والمال.

وهذا المركز مسؤول عن الاتصال بالأرض وقطع الاتصال بها (الشعور تجاه الوطن والبيت والانتفاء والحياة على الأرض)، وعند وجود خلل في هذا المركز يكون هناك مشاكل مع الوالدة؛ لأن عنصر الأرض يمثل الأم والعائلة والبيت والوطن، وتوازنه يؤدي إلى توازن في التعامل مع الناس والحياة على الأرض، وهو كذلك مسؤول عن الأمان والرغبة بالبقاء في الوجود، وعند توازنه يكون الشخص حاضر الذهن سريع البديهة.

وتتعامل هذه الشاكرا مع الحزمة العصبية العجزية أو الصغيرة العجزية (الهيكل العظمي وجهاز الإطراح)، وترتبط بالغدة الكظرية، كما ترتبط بحاسة الشم والأنف وتؤثر في صحته.



٣- شاكرا الصغيرة الشمسية:

عنصر الحياة المرتبط بها النار، وترددها اللوني الأصفر، ومكانها في وسط الحجاب الحاجز تماماً، وترتبط بالذكاء العاطفي وقوة التحكم والتعريف الذاتي، فهي تتحكم بالفكر والذكاء وبناء العلاقات وقوة

الشخصية، ولها علاقة بالإرادة والقوة والعزيمة عند نشاطها، وهي مسؤولة عن الثقة بالنفس والتفريق بين الحياة العملية والحياة العاطفية. تتعامل مع الحزمة العصبية للضفيرة الشمسية، وهي (معدة، مرارة، طحال، كبد وأمعاء دقيقة)، ولها ارتباط ببعض الغدد، وترتبط بالجلد والنظام العضلي، والتحكم بنشاط الميتابولوسيوم في الجسم (عملية تحويل الغذاء إلى مركّبات يستفيد منها الجسم، ويقابلها عملية الكلوروفيل أو التركيب الضوئي في النبات التي تحوّل ثاني أكسيد الكربون والضوء إلى غذاء للنبات) وذلك للاستفادة من الغذاء بشكل كامل، ويؤثر هذا المركز في السمنة والنحافة، ويرتبط بحاسة البصر والعين، كما يرتبط بالإدراك والسيطرة والحرية الكاملة وسهولة العيش والراحة.



٤ - شاكر القلب:

وهي الميزان، لأنها تتوسط ثلاث شاكرات ماديّات سفليّات، وأخرى علويّات روحانيّات، لذا لا بد من انضباطها وتوازنها، وإذا كانت نشطة كان الإنسان ذا قلب سليم، يحب الخير بالعموم، وتكون مناعته سليمة لارتباطها بالغدة الصعترية المسؤولة عن المناعة، وتتعامل مع الضفيرة القلبية العصبية (جهاز الدوران وجهاز التنفس)، وتتحكم بنظام المناعة وشفاء الجروح وأجزاء الوعي بالعلاقات وإدراك المحبة، وترتبط بحاسة اللمس.

وعنصر الحياة المرتبط بها الهواء، وترددها اللوني الأخضر، ومكانها بين النهدين فوق فم المعدة للأعلى قليلاً في وسط الصدر، وهذا المركز مسؤول عن طريقة الحكم على الأمور وإدراك الحياة والأمور والعلاقات والحب وإدراك القبول، والتفريق بين الخيال البناء وخيال الواقع، والمقدرة على العلاج بالطاقة، وإخراج الطاقة من اليدين، وتوجيهها إلى مكان قريب أو بعيد، والقدرة على التقمّص العاطفي، وهو إرسال الشعور إلى الأشخاص، والتحكم بالجهاز العصبي اللاإرادي لمنطقة

القلب (التنفس والدورة الدموية).



٥- شاكر الحلق أو الحنجرة:

وهي ما يجعل الإنسان يعبر عما في داخله، ومن كانت هذه الشاكرات
عنده نشطة كان قادراً على تحقيق نجاحات على أصعدة مختلفة، قادرين
على اتخاذ القرار، لونها أزرق، وترتبط بالغدة الدرقية.

والعنصر المرتبط بها الأثير، وترددها اللوني الأزرق السماوي،
ومكانه عند الحلق، ويؤدي خللها إلى الخجل، والصعوبة في إيصال
الفكرة والتعبير عن النفس، وهي مسؤولة عن المقدرة على التواصل

السمعي والتخاطر السمعي، وترتبط بأجزاء الوعي المتعلقة بالتعبير والتلقي والإصغاء إلى الحدس (حسب المعتقدات) وذلك عند تنشيطها. وتتعامل مع الحزمة العصبية لصفيرة العنق (الحنجرة، الكتفين، اليدين)، وترتبط بحاسة السمع والأذن، ومن ينظر إلى العالم من خلال هذا المركز سيرى أهدافه تتجسّد في أرض الواقع بشكل حقيقي ومباشر، ولا سيما عندما يصغي إلى الحدس والإلهام.

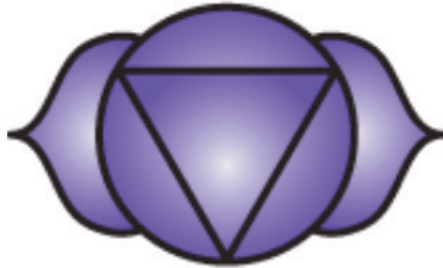


٦- شاكر العين الثالثة أو الجبهة:

تقع في منتصف الجبهة بين العينين، تردده اللوني الأزرق النيلي، أو النهدي، وتسمى بالعين الداخلية أو البصيرة تفتح الإنسان على

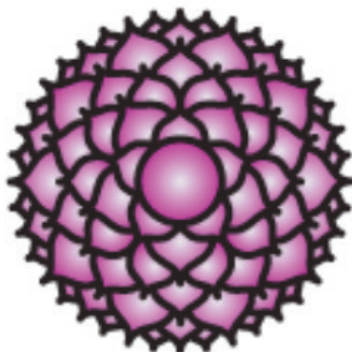
عوامل أخرى، والعنصر المرتبط بها الصوت الداخل، وهي المسؤولة عن الكشف والرؤيا، ورؤية ما لا تراه العين الفيزيائية عند تنشيطه، والقدرة على الوصول إلى لعقل الباطن، فهي تُعد قناة اتصال مع العقل الباطن، وهي مسؤولة عن الحيوية والمزاج، والإدراك الحسي الفائق، وممارسة الخوارق، والرؤيا عن بعد للصور والأماكن، وقراءة الهالات وألوانها، وتساعد في الخروج من الجسد (انسلاخ الجسم النجمي عن الجسد المادي في البعد النجمي أو الأثيري أو النوري).

ويتعامل مع أعصاب الوجه وضميرة الشريان الثباتي، وترتبط بالغدة النخامية، وتتحكم بالنظام الهرموني بالكامل (كل جهاز الغدد الصم) وعملية النمو، وحاستها الإدراك المتجاوز للأحاسيس المادية الخمسة المعروفة، وهي المسؤولة أيضاً عن النمو الروحي والتنبؤ.

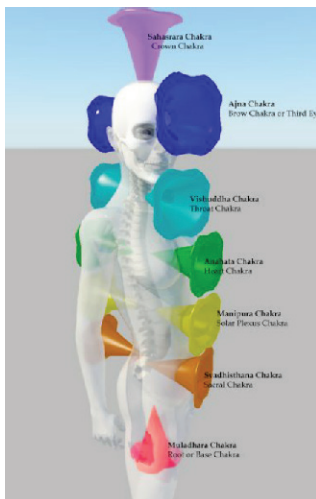


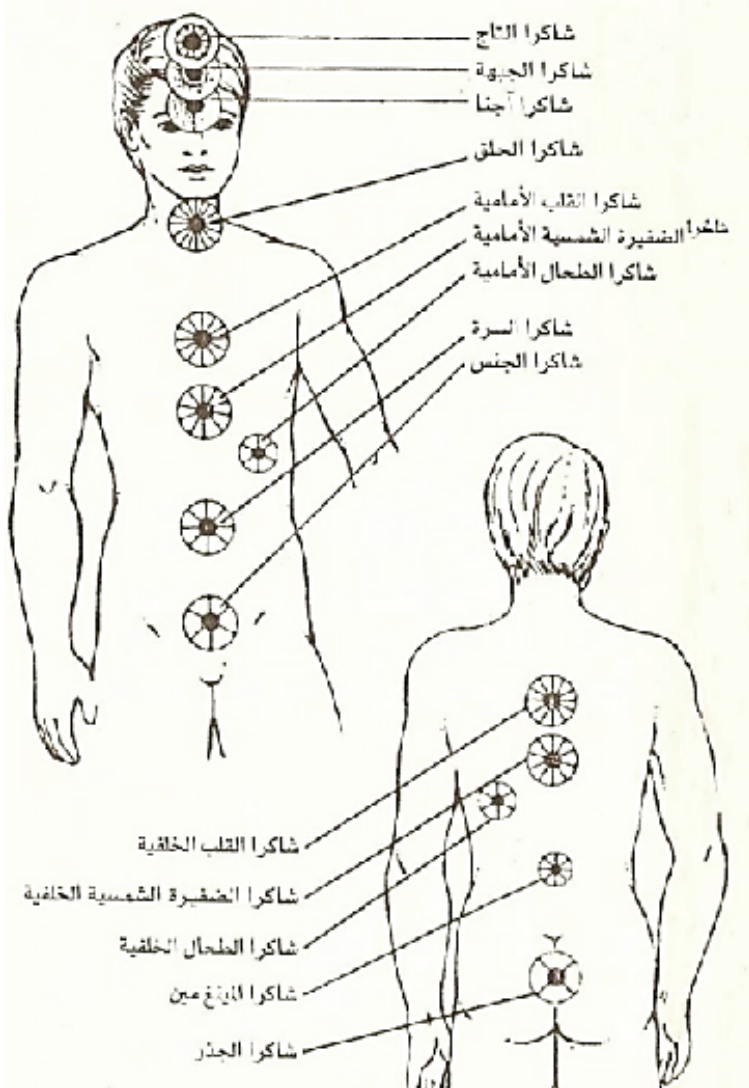
٧- شاكر ا أعلى الرأس (التاج):

لونها بنفسجي أرجواني، لها ارتباطات علوية مع الله والملائكة، والعنصر المرتبط بها النور الداخلي، وتتعامل مع الدماغ، وترتبط بالغدة الصنوبرية، وترددها اللوني البنفسجي الأرجواني، ومكانها أعلى قمة الرأس، وهي المسؤولة عن الوعي الكوني والحدس الكوني والارتباطات الكونية، كالاتجاهات والمفاهيم الكونية، ويمكن التوصل إلى ذلك عن طريق بعض العلوم والمعرفة، ويجب أن يكون الشخص مهياً ومجهزاً لتلقي تلك المعرفة، وإلا فلن يتلقاها أو يحصل عليها، وهي المسؤولة عن الوعي الروحي، والقدرة على التوقع الشخصي وتنمية الحدس والممارسات الروحية، ويضع الروحانيون ورجال الدين الأتقياء طاقة أو قبعة بسبب توهج هذا المركز، وهناك من يضع طاقة على رأسه ليشعر بغرض تنشيط المركز وتفعيله، فهو المسؤول عن أجزاء الوعي بالوحدة أو الانفصال عن الكون أو الله (الإحاد مثلاً)، وعند وجود مشكلات في هذه المركز يكون هناك مشكلات مع الأب، لأنه مرتبط به.



إن كل مركز من مراكز الطاقة السابقة له مركز أمامي ومركز خلفي
ما عدا مركز التاج ومركز القاعدة.





- ارتباط مراكز الطاقة بالغدد:

لا بد في البداية من التعرف إلى الغدد؛ الغدة هي نسيج أو عضو في الجسم يُطلق مواد كيميائية أو هرمونات، مهمة هذه المواد هي موازنة الجسم والتحكم بالعمليات الجسدية والنفسية والأنظمة الجسمية. وللغدد ثلاثة أنواع:

غدد قنوية: فيها قنوات تحمل إفرازات الغدد لتطرحها خارجياً وليس في الدم، مثل الغدد اللعابية والغدد المعدية، إفرازاتها تنفصل تماماً عن الجسم ولها تأثير مهم جداً فيه.

غدد غير قنوية (صماء): ليس لها قنوات ولكنها تصب إفرازاتها في الدم مباشرةً وتسمى هذه الإفرازات بالهرمونات، ونعلم أن الخل الهرموني يؤدي إلى مشكلات كثيرة في الجسم.

الغدد المشتركة (داخلياً وخارجياً): مثل البنكرياس والغدد الجنسية، وإفرازها يكون داخلياً وخارجياً.

أمثلة الغدد:

الغدة النخامية التي ترتبط بشاكر العين الثالثة، شكلها يشبه البصلة الصغيرة، مكانها قاع الجمجمة، وظيفتها السيطرة على كل الغدد الصماء بشكل كامل لأنها أكثر الغدد إفرازاً للهرمونات، كهرمون النمو (الذي يؤثر في الطول القصر والسمن والنحافة)، وهرمون البرولاكتين (الذي ينشط إدرار الحليب عند المرأة، ويؤثر في حالتها النفسية).

الغدة الدرقية التي ترتبط بشاكر الحلق عند الحلق في مقدمة الجزء الأسفل من الرقبة، ويزداد حجمها عند البلوغ، وتؤثر في السمن والنحافة، والعظم، ونبضات القلب، وضغط الدم، والتهيج العصبي.

الغدتان الكظريتان اللتان ترتبطان بمركز القاعدة، وتفرزان هرمون الكيرياتين الذي يؤثر في ضغط الدم، وتؤدي زيادته إلى ظهور الرجولة المبكرة عند الجنسين، وتفرزان أيضاً هرمون الأدرينالين الذي يؤثر في انفعالات الإنسان وتنشيط الجسم والخوف والمزاج والطباع.



والسؤال المطروح:

ما سر ارتباط المراكز الطاقية بالغدد؟ ولماذا ترتبط بالغدد وليس
بأعضاء أخرى؟

والإجابة هو أنّ الغدد بإفرازاتها تعد الأعضاء المسؤولة عن وظائف
الجسم، وتؤمن السوية الصحية للإنسان عند توازن إفرازاتها على
المستوى النفسي والجسدي، والمركز الطاقوي يتصل مع أكثر شيء مؤثر
في الإنسان، وهو الغدد.

عندما يتم إدخال الطاقة من المراكز الخلفية تخرج من المراكز الأمامية

فتصبح هذه المراكز عبارة عن بوابات حقيقية لعبور الطاقة الكونية وخرجها، ونصبح فعلياً جزء لا يتجزأ من الكون؛ لأن عملية التوازن الطاقى تصبح كاملة (كدوران الأرض حول الشمس وحول نفسها ودوران القمر...) وكل شيء في الكون يعمل بنظام الدوران، حتى الدورة الدموية في جسم الإنسان.

والمراكز الأمامية تخرج المواد المفتتة والجسيمات والأجزاء التي أصابها الموت أو عدم الفاعلية، وإن لم تخرج ستصاب أجسامنا بالأمراض والعفونة والسرطانات، ويهمل الكثير من الناس علم الطاقة بسبب عدم معرفتهم بأهمية مراكز الطاقة أو بوابات الطاقة.

- نظريتي في حقيقة الشاكرات:

كانت المفهومات السالفة هي المعروف والمتداول عن معنى الشاكرات ومراكز الطاقة الحيوية، وسنضيف عليها مجموعة من المفهومات لنقف بوضوح على حقيقة الشاكرات.

عندي دراستي للطاقة الحيوية بدأت البحث عن ماهية الشاكرات، فبدأت بدراسة المعلومات الميتافيزيقية السالفة عن الشاكرات، وبدأت

أبحث في الجسم المادي عن ألوان الشاكرات في أماكن تموضعها، فوجدت من خلال اطلاعي على تشريح جسم الإنسان أن ألوان الأعصاب والعروق مماثلة لألوان الشاكرات السالفة الذكر، فالعروق في أعلى رأس الإنسان لونها بنفسجي، وفي الفص الجبهي نرى لونها أزرق نيلي ممزوج بالنهدي، وفي الحنجرة نرى لوناً أزرقاً، وفي القلب نرى عروقاً خضراء، أما في منطقة البطن فنرى اللون الأصفر بفعل الغدد المختلفة والعصارات الهاضمة، وفي العجز نجد الكثافة الدموية، وطبعاً هذه الألوان ليست واضحة بشكل فج، لكننا نستطيع تمييزها بعضها من بعض من خلال ظهورها، ولا علاقة للألوان بحركة الشاكرات ووظائفها، نعم هناك بعض التأثيرات للألوان الخارجية في هذه الشاكرات، وكذلك لأحجام الأشياء وماهيتها، فالإنسان كائن مؤثر ومتأثر، إلا أن الإغراق في طاقة الألوان وطاقة المكان وأشكال الأشياء وأحجامها أمر محير وفيه صعوبة، ومن الممكن أن يكون هناك بعض التأثير لهذه الأمور، إلا أنها لا جدوى كبيرة في تتبعها، ولو صبنا تركيزنا على الطاقة الحيوية للإنسان ذاته لكان ذلك أجدى نفعاً، لأن الإنسان هو المؤثر، وهو القادر على أن يصنع التغيير، لا الأشياء من

حوله، والإنسان هو المسيطر على حياته.

ولما بحثت أكثر عن الشيء الذي يتموضع في أماكن الشاكرات، ويتحكم بالأعضاء والإفرازات الهرمونية وجدت أنها ما يسمى بالصفيرة العصبية.

وتسمى بالعقدة العصبية، وهي عبارة عن عدة حزم عصبية، تتجمع مكان محدد، ويخرج منها حزم عصبية أخرى، تشكل صفيرة عصبية أخرى، وتتوالى الصفائر كما في مرتبة في أماكن الشاكرات.

وفي الجهاز العصبي عند الإنسان أربع صفائر عصبية أساسية: القلب، والبطنية (وتسمى طبياً الصفيرة الشمسية)، والقطنية (وتسمى الصفيرة القطنية)، والعجزية (وتسمى الصفيرة العجزية).

ثم بحثت عن شاكرات الحلق، فوجدت ما يسمى بالصفيرة الحلقية، وهي متفرعة من الصفيرة الرقية.

فاستنتجت أن الشاكرات هي شيء مادي موجود في الجهاز العصبي، وهي الصفيرة العصبية بالفعل.

لكن السؤال: أين بقية الشاكرات؟ فوجدت أن في مكان شاكرة العين الثالثة يقع الفص الجبهي، والفص الجبهي طيباً له علاقة مباشرة بالوعي، وقد سبق أن ذكرنا أنك إذا تمدد وعيك استطعت قراءة الهالة، واكتسبت القدرات الباراسيكولوجية المختلفة، كقراءة الأفكار، وإرسال الرسائل التخاطيرية... إلخ

- كيف تتشكل الشاكرة (الضفيرة العصبية)؟

تتشكل من خلال الدماغ والحبل الشوكي، حيث يخرج من العمود الفقري حزم عصبية يميناً ويساراً، عددها اثنان وستون، واحد وثلاثون منها في كل جهة، هذه الحزم تسمى (المريديانات) أو مسارات الطاقة، وعند حدوث أي اختلال في دوران الطاقة في هذه الميريديانات يحدث نقص أو ازدياد في الطاقة، ويؤدي ذلك الخلل إلى حدوث مرض أو مشكلات نفسية أو تعب وإجهاد، ومن الضروري أن نتعلم موازنة مراكز الطاقة ومسارات الطاقة وتدفعها بشكل جيد، لأن الأمراض تظهر الأمراض عند انسداد أو تضيق في مسارات الطاقة (في مسار واحد أو عدة مسارات) وذلك لعدم وصول الطاقة إلى عضو من

أعضاء الجسم.

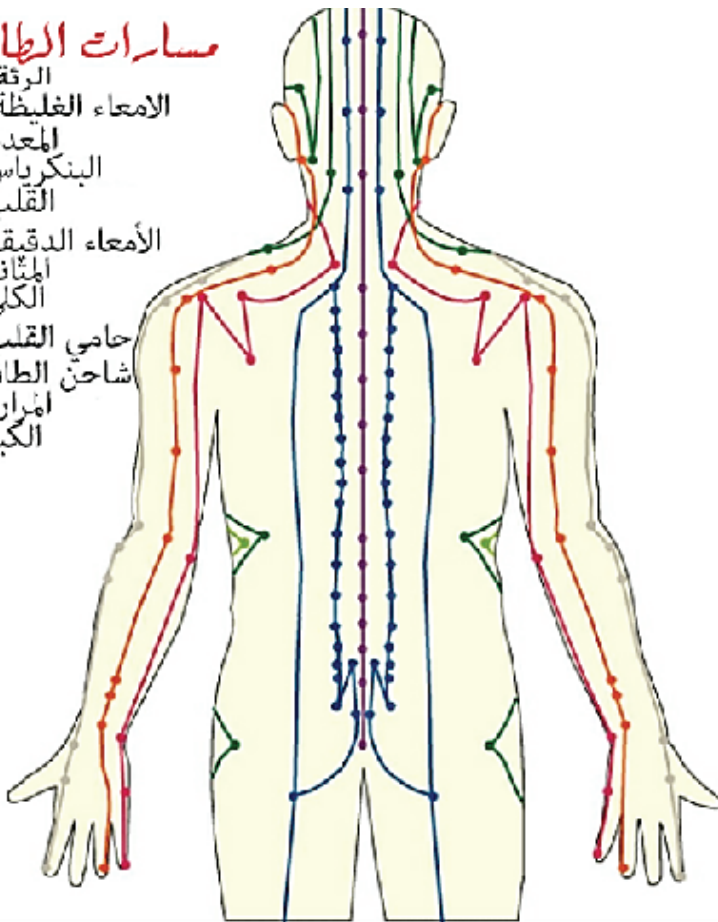
والخزم العصبية يندمج بعضها ببعض، فيشكل العقد العصبية (الضفائر العصبية)، فضفيرة الخلق مثلاً لها علاقة بالعمود الفقري، أما ضفيرة الفص الجبهي (العين الثالثة) فهي مركزية، لا علاقة لها بالعمود الفقري، فهو تجمع عصبي في الدماغ، فهو مركز طاقي بحد ذاته.

وأما ضفيرة التاج في أعلى الرأس فهي القشرة الدماغية، ومسؤوليتها الإدراك، إدراكك لـ (الله) مثلاً يكون في هذه المنطقة، من خلال فهمك ومعالجاتك الفكرية لماهية الخلق والوجود، وهذه الإدراكات تجعلك تتواصل مع الخالق، لتدرك وجوده.

وجسم الإنسان مليء بالغدد، وكل شاكرا مسؤولة عن إفراز هرمونات معينة، وهذه الهرمونات ترتبط بأعضاء مخصوصة، مما يعني أن الشاكرات مسؤولة عن جسم الإنسان عموماً، فأنت تمتلك الجهاز الطاقوي (العصبي) ومن خلاله تستطيع استعمال أعضائك وجسمك عموماً من خلال الوعي.

مسارات الطاقة

- الرقبة
- الامعاء الغليظة
- المعدة
- البنكرياس
- القلب
- الأمعاء الدقيقة
- المثانة
- الكلي
- حامي القلب
- شاحن الطاقة
- المرارة
- الكبد



- أثر التنفس في التحكم بالسيالة العصبية (الطاقة الحيوية):

ذكرنا سابقاً أن المخيخ هو الذي يحتزن لاوعي الإنسان، فإذا كان

الإنسان غير واعٍ سمح للاوعيه بأن يتحكم به، وأصبح أسيراً لأفكاره ومعتقداته اللاواعية، مسجوناً في صور مخزنة، وأصبح جهازه العصبي والسيالة العصبية متحكمان بسلوكه وتصرفاته، فتراه يتخبط وفقاً لما يمليه عليه اللاوعي، فهو يخاف حيث بُرمج أن يخاف، ويتعثر في المكان الذي بُرمج أن يتعثر فيه، وينجح في المكان الذي يراه لاوعيه مكاناً للنجاح، وسبيل التحرر من ذلك تمديد الوعي عن طريق التنفس الواعي، وهو مراقبة واعية للتنفس، وأغلب الناس يتنفسون تنفساً غير واعٍ، أما الإنسان الواعي فيتنفس بانتباه ويقظة، فيتحرر وعيه، ويصبح المسيطر على نفسه، لأن العقل عند ذلك يتوقف عن التفكير، فتهدأ الثرثرة الدماغية، التي تقودك نحو الرغبات والشهوات والمخاوف والمتطلبات، وهو ما يسمى في الدين (القرين)، فإذا تنفست توقف واختفى، وسيطرت على أفعالك وانفعالاتك وخواطرك وقلقك الناتج عن اللاوعي، وبدأت بتغيير برامجك الداخلية، والتحكم بأفكارك ومن ثم تصرفاتك، وفي بداية وعيك ستشعر بالخوف، فترى نفسك تريد الرجوع إلى السجن المليء بالمخاوف والأفكار والرغبات.

والتنفس الواعي ما هو إلا تأمل، والتأمل هو عبارة عن يقظة حقيقية، بلا أفكار أو مشاعر أو حركة، بل هو صمت وترفع عن الحواس، وهو تمدد جلي للوعي.

وعندما يتحرك جسمك بطريقة واعية يكون تابِعاً لأوامرك، فتحرك يديك مثلاً كما تريد أو تمشي كما تريد، فإذا ربطت ذلك بالتنفس الواعي أصبحت كل تصرفاتك واعية، فإذا تحركت تحركت بوعي، وإذا أكلت كان أكلك واعياً، وكذلك مشيك... إلخ، فتكون بذلك المتحكم الأول بنفسك، وتكون سيطرة اللاوعي عليك تصبح شبه منعدمة، فتصبح قادراً على تغيير عاداتك السلبية وأفكارك وطريقة تعاملك وكلامك.... إلخ.

وللتنفس ثلاثة أنواع: طبيعي طاقي، وعكسي طاقي، ولاوع. أما التنفس اللاوعي فيكون من الرقبة والقفص الصدري فقط، ولا يتنفس من البطن كاملاً.

وأما التنفس الطبيعي الطاقي فهو التنفس الواعي، وطريقته أن تستنشق الأكسجين، فيتمدد البطن أثناء الشهيق ويدخل في الزفير،

وفائده أن تسترخي ويتمدد وعيك.

وأما التنفس الطاقى العكسى فهو تنفس واع أيضاً، إلا أنه عكس التنفس الطبيعى الطاقى، وهو أن تدخل بطنك فى الشهيق وتدخله فى الزفير، وفائده تزويد العضلات بالأكسجين، حتى تعمل بإرادتك، وتبث الحيوية والنشاط فى نفسك.

وسنفضل طريقة استعمال التنفسين الطاقين الطبيعى والعكسى فى التأمل فى التمرينين الآتين.

- تمرينان لتنشيط مراكز الطاقة عبر التأمل النفسى:

يجب أن نعلم أن تنشيط مراكز الطاقة يتم فقط عن طريق التأمل والتقنيات النفسىة والتركيز، وفى بعض الأحيان يمكن استخدام ترددات صوتية معينة.

ستعلم فى هذا التمرين تقنيات التأمل والتنفس فى سبيل تنشيط مراكز الطاقة الحيوية.

* تمرين التأمل النفسى:

استلقِ أو اجلس جلسة مريحة ... لتكن أعصابك مرتخية بدون أي شد عضلي أو عصبي ... ابتعد عن الضجيج والضوضاء ... حاول الاسترخاء، باعد بين أسنانك قليلاً بحيث لا يكون هناك احتكاك بينها، واجعل اللسان ملتصقاً بالحنك الأعلى بحيث يصل طرفه إلى مراكز الأسنان الأمامية؛ وذلك لتنشط الدورة الطاقية في الجسم، وتدور في دائرة كاملة ... أغمض عينيك ...

تنفس بشكل طبيعي: شهيق من الأنف وزفير من الأنف، بدون أي حركة، أوقف التفكير، فقط ركز على التنفس من الأنف ... شهيق ... زفير.

ركز الآن أكثر ... عند الشهيق حرّك البطن إلى الخارج، وعند الزفير حرّك البطن إلى الداخل، عدّ أربعين نفساً، واستمر في التركيز على التنفس، اشعر بدخول الهواء وخروجه، وانتبه إلى العدد، وذلك لتمكن من طرد أي أفكار خارجية، وكل ذلك بدون التفات أو حركة في الأطراف، اثبت تماماً ولكن باسترخاء تام.

سيستغرق ذلك ما يقارب عشر دقائق، وكلما زاد الوقت كان أفضل.

هذا التمرين من التمرينات السهلة، فهو يزيد من الصفاء الذهني والاستقرار الفكري، ويمهد الطريق لتسهيل العمليات التالية، ويساعد في سكينه عميقة جداً، وينمّي طاقتك لتكون نشطة بشكل كبير، فالتأمل التنفسي الواعي يقوي مسارات الطاقة في الجسم، ويساعد في زيادة التركيز.

يفضّل المواظبة على هذا التمرين طول الحياة، ففي كل يوم تنفس لمدة عشر دقائق، أو خمس عشرة دقيقة، أو نصف ساعة... إلخ، في الوقت الذي تريد؛ وذلك لأهميته وفوائده.

* تمرين التنفس الطاقى الطبيعي:

فائدة هذا التمرين استحضار الصفاء الذهني والطاقى والوعي بالذات.

ضع اليدين فوق القلب وخذ نفساً عميقاً، واستشعر كيفية تحرك القفص الصدرى، يجب ألا يرتفع القفص الصدرى عند التنفس، وفي الوقت نفسه استنشق الهواء بشكل كبير؛ ومن الضروري أن يتحرك بطنك إلى الأمام عند الشهيق، وإلى الخلف عند الزفير.

التمرين هو أن تملأ رئتيك بالهواء بشكل كامل دون أن تحرك القفص الصدري ما استطعت، احبس الهواء لثماني ثوان ثم أخرجه من الرئتين، توقف بعدها دون أخذ هواء مدة ثماني ثوان، وبعدها خذ شهيقاً في ثماني ثوانٍ، ثم أخرج زفيراً في ثماني ثوان دون بذل الجهد، ستشعر في نفسك باختلاف كبير.

يجب تطبيق هذا التمرين لمدة خمسة دقائق يومياً، حتى تتعود عليه عملياً وطاقياً وروحياً، وتتمكن من الاستفادة من الأوكسجين بشكل كامل، ويمكن أن يكون زمن التوقف في التنفس ثلاث ثوان بدلاً من ثمان.

* تمرين التنفس الطاقى العكسي:

يستخدم للتنمية الجسدية، ويجب إتقان التنفس الطبيعي قبله، ليكون القفص الصدري ثابتاً بأكبر قدر ممكن عند عمل التنفس العكسي.

وهو عكس التنفس الطبيعي، ففي الزفير يجب نفخ البطن إلى الخارج وعند الشهيق يجب سحب البطن إلى الداخل، فهو عكس التنفس الطاقى الطبيعي.

وهذا التمرين يعطي قوة جسمية كبيرة؛ فعند حدوث مشكلة أو صدام مع أحد الأشخاص يحصل شد في اليدين لحماية النفس والاستعداد إلى الرد، ويكون التنفس سريعاً وبدون تفكير، واستنشاق الهواء يكون بسحب البطن إلى الداخل، والزفير يكون بتحريك البطن إلى الخارج.

وهذا التمرين ضروري لتنمية القدرات الجسدية، وتناسق العضلات وقوتها، وتحمل حبس التنفس في التمارين القادمة.

وطريقته سحب البطن إلى الداخل عند الشهيق في ثلاث ثوان، ودفع البطن إلى الخارج عند الزفير في ثلاث ثوان، وإذا جعلته تمريناً يومياً من ثلاث إلى خمس دقائق، سيكون مفيداً جداً.

ومن الضروري في النهاية التركيز على أن التأمل يكون في مكان هادئ بدون أضواء مزعجة، أو أصوات خارجية، ومن الضروري الاسترخاء، ويمكن الاستلقاء حسب الطريقة المناسبة لكل شخص، يفضل الاستلقاء على الظهر، وتصفية الأفكار.

- تنشيط مراكز الطاقة:

ستتعلم طريقة سهلة وفعالة جداً لتنشيط مراكز الطاقة.

يجب الاستلقاء في مكان هادئ وإغماض وعدم الحركة أبداً، والمباعدة قليلاً بين الأسنان، ووضع اللسان على الحنك الأعلى بحيث يكون طرفه على مراكز الثنايا العليا، ثم يؤخذ عشرين نفس بشكل طبيعي مع ملاحظة التنفس، وبعدها تخيل أنك جالس بصف في المدرسة أمامك اللوح، وركز تخيلك على اللوح، ثم خذ نفساً واتركه (شهيق زفير)، ثم اكتب ١ على اللوح، ثم شهيق وزفير، واطبب العدد ٢، ثم شهيق زفير واطبب العدد ٣... حتى تصل إلى مرحلة عدم التفكير، ويمكن أن يكون ذلك صعباً في البداية، لكنه يصبح سهلاً عند التعود.

بعدها ركز تركيزاً كاملاً على باطن يديك وقدميك، وتخيل أن الطاقة تدخل من كل منها على حدة، فاجعل الطاقة تتحرك في مسارات الطاقة ومراكزها عبر رؤوس أصابع باطن اليد مثلاً عن طريق تحريك اليد للطاقة ذهاباً وإياباً، ثم أصابع الرجلين... وتخيل سريان الطاقة وتحركها في كامل الجسم.

ويمكن للمساعدة تخيل فرشاة صغيرة تتحرك في باطن اليد أو القدم وذلك للمساعدة على الشعور بالطاقة بشكل كامل.

يجب ممارسة هذا التمرين إلى أن يصبح الشعور بالطاقة كاملاً في الجسم، فتستطيع أن ترفع الطاقة بدون الحاجة إلى تخيل الفرشاة مثلاً في المستقبل، ويمكن الإحساس بتنميل في الجسم أو حرارة أو شعور معين مختلف مكان التركيز، وعند الشعور بهذا الأمر يمكن سحب الطاقة وتحريكها في الجسم.

بعد سحب الطاقة وتنشيطها، نحركها ونركّز في أول مركز طاقي مركز الجذر أو القاعدة.

وستكلم عن كل مركز وكيفية تنشيطه.

ملاحظة: عند عدم القدرة على التخيل يمكن وضع قماش أو حتى ورقة من لون المركز المحدد للتنشيط.

*** تنشيط مركز الجذر أو القاعدة:**

بشكل كروي ولونه الأحمر تتفتح نحو الأسفل للتواصل مع الطاقة

الأرضية، التي تعطي الثقة بالنفس والقوة الداخلية والهدوء وتؤمن الاتصال بطاقة الأم الأرضية، وشعور كبير بالحنان والأمان وتحقق المثابرة والثقة بالحياة.

عند التأمل سيبدأ الشعور بهذه الطاقة تدخل إلى هذا المركز وتقويه. عند كل شهيق تخيل دخول الطاقة إلى المركز وتركزها فيه، وعند كل زفير تخيل خروج الطاقة منه، وهكذا يتم تحويل الطاقة إلى مادة تغذي الأعضاء المحيطة بهذا المركز (أعضاء تناسلية، جهاز الهضم، العظام، تنقية الدم، المساعدة في شفاء مرض عرق النسا...).

يمكن ترديد جمل إيجابية مثل: أنا أشعر بالأمان، أنا أشعر أنني متّحد مع القوى الطبيعية الأرضية، أنا أشعر بالثقة...

وجّه التركيز والإحساس بالطاقة على هذا المركز لمدة ٥ دقائق ، لتتحول الطاقة إلى مادة في الجسم، ولا سيما في مكان المركز.

*** مركز البطن أو العجز:**

يتم تنشيطه عن طريق تخيل اللون البرتقالي واستخدامه مكان المركز

وتنشيط الطاقة وتوهجها ورفعها فيه.

يعزز هذا من حب الحياة والشعور الجنسي أيضاً، وتقبل الرجولة عند الرجال والأنوثة عند النساء حسب الجنس (ويقوي عمل الخصيتين أو المبايض)، ويقوي كل السوائل في الجسم كالدم وسائل النخاع الشوكي والسائل المنوي، وتساعد أيضاً في إزالة آلام الطمث أو الدورة الشهرية عند الإناث، وتعالج نوعاً ما العقم والتهابات المجاري البولية، ويمكن أن تساعد في شفاء بعض الالتهابات الموجودة في المثانة والكلية، ويساعد في التخلص من آلام الظهر أو الورك، ويساعد تنشيط هذا المركز على تفهم الأمراض المستعصية وتقبل الأمر ويعطي الشعور بالرضا بالجسم والجنس (كذكر أو كأنثى).

ومن الضروري الشعور بالطاقة وهي تتحول في الجسم إلى مادة تغذي الأعضاء المحيطة بالمركز لمدة ٥ دقائق، فالشهيق يرافقه دخول الطاقة والزفير يرافقه خروج الطاقة.

*** مركز الضفيرة الشمسية:**

لونه أصفر، وتخيّل هذا اللون يقوي الإرادة والشخصية وحرية

الرأي والتعبير والثبات في التعبير عن الرأي وتقوية الفكر، ويساعد في تنمية الصبر والعزيمة والحكمة والنجاح، ويقلل من الخوف من المواجهة.

وهذا المركز يقوي جهاز الهضم ككل ويساعد في حالة الأرق وقلة النوم، ويساعد في الشفاء من الأمراض العصبية والشفاء من مرض السكري والسمنة المفرطة، ويغذي البنكرياس والطحال والكبد.

ويمكن ترديد جمل إيجابية لتنشيطه، مثل: أنا قادر على الشفاء، أنا قادر على اتخاذ القرار اللازم في الوقت المناسب، أنا قادر على تحمل المسؤولية.

وذلك مع التركيز في المركز ودخول الطاقة إليه وتغذية الأعضاء التابعة له، وذلك لمدة ٥ دقائق في كل يوم.

* مركز القلب:

بلونه الأخضر لرفع الطاقة. بنفس الطريقة.

وهو يوفر الحب والعطف والحنان والشعور بالسعادة، ويقوي القلب

والرئتين والجهاز الدموي والتنفسي والبشرة واليدين والمنطقة العلوية في الظهر والكتفين، ويساعد في الشفاء من أمراض القلب والذبحات الصدرية، ويسهم في الشفاء من أمراض نفسية كثيرة، كالعزلة وصعوبة التعامل مع الناس وصعوبة إقامة العلاقة مع الآخرين.

ويمكن ترديد جمل إيجابية مثل: أنا أفتح قلبي وأتقبل الحب من الآخرين وأبادلهم الحب.

ومن الضروري إدراك الطاقة عند تحولها إلى مادة عند دخولها في الشهيق وخروجها في الزفير، وتغذيتها للأعضاء المتعلقة بهذا المركز، وذلك لمدة ٥ دقائق.

* مركز الحنجرة:

بلونه الأزرق السماوي، يتم تنشيطه ورفع الطاقة فيه، بالطريقة نفسها التي نُشِّطت فيها المراكز السابقة، ويساعد هذا المركز في تقوية التفكير بشكل فعال وواع، وتقوية ارتباط المشاعر والعواطف، وتقوية انسجامها وارتباطها بين القلب والعقل، ويمكن من الانسجام التام بين كل أجزاء الجسم، والقوة في التعبير عن الذات (كتابياً أو شفهيّاً)،

والقدرة على حسن استخدام الكلمات والجمل بشكل جيد، ويعطي نبرة للكلام فيها حرارة وحب، والتخلص من الخجل والتردد؛ ويساعد أيضاً هذا المركز عند تنشيطه على الشفاء من الأمراض الخاصة بالحنجرة والأسنان والمنطقة العلوية من العمود الفقري والرقبة.

ويمكن لتنشيطه ترديد جمل إيجابية مثل: أنا أعبر عن مشاعري بكل فرح وعن أحاسيسي بإبداع، أنا أتقن فن الكلام والتعامل مع الناس.

ومن المهم التركيز على دخول الطاقة إلى هذا المركز وتحولها عند الشهيق وتغذية الأعضاء المتعلقة به، وخروجها عند الزفير، وذلك لمدة ٥ دقائق.

* مركز الجبهة أو العين الثالثة:

بلونه البنفسجي، وهو لون الكشف، يُنشّط بتخيل الطاقة الصاعدة من مركز القدمين إلى هذا المركز، وبطريقة تنشيط المراكز السابقة نفسها. ويساعد هذا المركز في الاتصال بالعالم العلوي، ويقوي البصيرة والتنبؤ، ويساعد على معرفة الذات وفهمها بشكل أكبر، ويعطي طمأنينة أكبر في التفكير وهدوءاً في المشاعر، وعند تنشيط هذا المركز

يعطي وعياً بكثير من الحقائق، وتميز الصواب والخطأ ورؤية عمق المضادات والفروق بكل وضوح، وتفهم معانيها مثل الليل والنهار، والرجل والمرأة، والأرض والسماء، ومعرفة ما هي القواسم المشتركة، وإدراك الأمور العميقة بشكل رائع وجميل.

ويساعد أيضاً على الشفاء من آلام الرأس، والأمراض المتعلقة بالحواس كلها (بصر - لمس - سمع - ذوق - شم).

ويمكن ترديد تأكيدات أو جمل إيجابية مثل: أنا أعلم أن الإجابات على أسئلتني تكمن تماماً في داخلي، أنا أعلم أنني قادر على رؤية طريقي وما هو الأنفع لي والمستقبلي.

مع التركيز على دخول الطاقة إلى المركز وتحويلها إلى مادة وتغذيتها للأعضاء المحيطة بالمركز عند الشهيق، وخروج الطاقة المستهلكة عند الزفير، لمدة ٥ دقائق.

* مركز التاج:

بلونه الذهبي، وترفع الطاقة في ذلك المركز بنفس طريقة التنشيط في المراكز السابقة.

وهذا المركز -وهو أهم من مركز الجبهة أو العين الثالثة الذي يركز أغلب الناس عليه- يمنح حياة مصبوغة بشكل كامل بالروحانية، ويجعل المرء ينظر إلى الكون وكأنه شيء واضح جداً، ويمكن من خلاله فهم القانون الأول في الفلسفة الهرمسية "أن الكل عقل وأن الكل في الكل وأن الكل عظيم" بشكل جليّ، والشعور بالوحدانية مع الكون والانسجام الكامل معه.

ويساعد في الشفاء من كل أمراض الرأس والأمراض العصبية وحتى من بعض الأمراض كالشلل والسرطانات والأمراض النفسية والصمم.

ويمكن ترديد تأكيدات إيجابية مثل: أنا أتصل بالنور، أنا أحوز على السلام السرمدى الإلهي.

ينشط بالتركيز على تحويل الطاقة عند دخولها في الشهيق وتغذيتها لمركز الطاقة والأعضاء المرتبطة به، وخروج الطاقة المستهلكة والأمور السلبية والمواد الضارة في الزفير لمدة ٥ دقائق.

أمور مهمة يجب ملاحظتها:

- يجب التركيز على المراكز بشكل متساوٍ، وعدم تفضيل مركز على مركز آخر، لأن ذلك يؤدي إلى خلل في التوازن.
- من الضروري جداً البدء بالمراكز السفلية في التنشيط، وليس البدء بالمراكز العلوية، لأنه عكس ذلك سيشعر بالإنسان بالعزلة عن الناس والغربة في الحياة.
- يفضل أيضاً مزاوله التمارين عند الصباح بعد الاستيقاظ مباشرةً، لأن الإنسان يكون نشيطاً في هذه الفترة، لأنه لم يبدأ بعد بالتفكير في أمور الحياة ومشكلاتها.

الفصل الثالث

العلاج بالطاقة الحيوية

- الحقل العلمي الذي ينتمي إليه العلاج بالطاقة الحيوية:

إن المعالج بالطاقة الحيوية ينتمي إلى عالم التنمية البشرية، والتنمية البشرية تعني بناء الناس كأفراد ومجتمعات ومؤسسات، وهو علم يُعنى بكل ما يتعلق بالكائن البشري، حتى يرتقي من الحالة البشرية الحيوانية، إلى الحالة الإنسانية، والإنسان من الأنس، يدرك الأشياء من حوله، ويستأنس بالمعرفة والوعي، ليستطيع استعمال هذه المعارف في التعامل مع العالم من حوله.

وعلم التنمية البشرية حديث في التسمية فقط، أما جذوره فهي ضاربة في التاريخ، إذ هو علم قديم، فقد بُعث الأنبياء بشرائع سماوية، فيها الطرق والمناهج السليمة التي يستطيع البشر أن يحيا من خلال تطبيقها الحياة الصحيحة، فمنذ أن خلقت البشرية إلى الآن هناك سعي لتنمية الإنسان، وتنمية إدراكه وأفكاره وعقله وطباعه وتصرفاته

وأفعاله.

والتنمية البشرية في مفهومها الحديث تُعنى بتنمية الجانب الشخصي لدى الإنسان، فانطلقت من فكرة البرمجة اللغوية العصبية (nlp)، وبداية البرمجة اللغوية العصبية كانت مع دراسات مختلفة حول تفكير الإنسان وتعاملاته، فدرست لغة الجسد، وهو أن تستطيع من خلال هيئة الإنسان وحركاته وتصرفاته أن تعرف مكنوناته وما إذا كان صادقاً أو كاذباً مثلاً، وهذا يُدرك من خلال الوعي المتمدّد.

ثم درست البرمجة اللغوية العصبية ما يسمى بمهارات التواصل والاتصال، ويفيدك في أن تعرف كيفية التواصل مع الآخرين بطريقة صحيحة، وتفهم أساليب الخطاب والحديث، ومعرفة أنماط الشخصية، البصرية وسمعية وحسية وحدسية.

وفي البرمجة اللغوية العصبية دراسة للعقل الباطن واللاوعي، وكيف تتعامل معه حتى تعيد برمجة نفسك، وتكون شخصاً فاعلاً، وتستطيع تحقيق مصالح ومكاسب على المستوى الشخصي والعملية والاجتماعي والعائلي.

ومما اهتمت به البرمجة اللغوية العصبية الذكاء العاطفي، وهو معرفة مشاعرك، وكيفية التحكم بها، والتعامل مع الآخرين. واهتمت أيضاً بدراسة أنماط التفكير المختلفة وأنواع العقول.

وبعد البرمجة اللغوية العصبية عُني علم التنمية البشرية بما يُسمى (النَّمْدَجَة)، وهي إحدى الطرق التي تتعلم فيها السلوك، من خلال ملاحظة فرد لسلوك فرد آخر ناجح في المجال الذي يعمل فيه، ليقوم بتقليد سلوكه، فهو بذلك يعمل على النمذجة والمحاكاة، وله مسمى آخر وهو التعلم الاجتماعي أو التعلم المعتمد على الملاحظة، وذلك من أجل تحقيق نجاح مماثل للنجاح الذي حققه.

وفي مرحلة لاحقة من التنمية البشرية اهتمت بدراسة التنويم الإيحائي، والتنويم الإيحائي ليس حديثاً، فقد استعمله الفراعنة في العلاج وقد وجدت صور للعلاج به على جدرانهم، وهناك من استعمله كالشامان والزرادشتية، وفي العصور الحديث استُعمل التنويم الإيحائي في تطوير الشخصية الإنسانية وتوسيع مدركاته ليكون شخصاً فاعلاً، فاهتمت التنمية البشرية بدراسة التنويم الإيحائي بمسمياته وقواعده

ومبادئه الجديدة، ليخدم مفاهيم الواقع الجديدة، ف سابقاً استخدم التنويم الإيحائي في شفاء الأمراض والتخدير في العمليات، أما اليوم فيستخدم استخداماً أكثر تطوراً، وهو تغيير الأفكار والمعتقدات والدخول إلى عمق اللاوعي لإحداث تغيير جذري في الشخصية.

وعلم لغة الجسد دراسة ظاهرية سطحية لسلوكات البشر، وكذلك أنماط الشخصية، فهي مراقبة خارجية من أجل تسهيل التواصل.

وتأتي البرمجة اللغوية العصبية في مرحلة أعمق، لأنها تُعني باللاوعي والعقل الباطن، وكذلك الذكاء العاطفي فهو أعمق من لغة الجسد ومعرفة أنماط الشخصية، إذ إنه يتعلق بعاطفة الإنسان وشيء من إدراكه.

أما التنويم الإيحائي فهو أكثر عمقاً من البرمجة اللغوية العصبية لأنه يتحكم بشكل مباشر بلاوعي الإنسان.

ومرتبة دراسة الطاقة الحيوية في علم التنمية البشرية تأتي ما بعد التنويم الإيحائي، لأنها أعمق بكثير، لأنها تحلل حقيقة الإنسان، ما طاقة وهالة وترددات، وسيالة عصبية، والوعي وتمدده... إلخ، وهذا أعق

مكان في التنمية البشرية، بل هو خلاصة التنمية البشرية، فلا بد لك إذا أردت أن تعالج بالطاقة الحيوية أن تفهم أبعاد ما ذكرنا من علوم ولو لم يكن هذا الفهم في غاية الدقة، فتتعرف إلى لغة الجسد، والبرمجة اللغوية العصبية، والتنويم الإيحائي، وأن تعرف كل شيء عن الطاقة الحيوية، ومبدؤك في ذلك أن تعرف شيئاً عن كل شيء، وكل شيء عن شيء.

– النية والعلاج بالطاقة الحيوية:

قبل أن نبدأ بالحديث عن العلاج بالطاقة الحيوية لا بد لك بداية أن تعرف المكان الذي تخرج منه هذه الطاقة، وذلك حتى تستطيع علاج نفسك عن طريقها، وعلاج الآخرين كذلك، إنه القلب.

إنك تشعر بالطاقة حقيقة من خلال شعورك بالأشخاص من حول وشعورهم بك، لأن منشأها القلب.

والأساس في العلاج هو النية، ومنشؤها القلب أيضاً.

ولنضرب على ذلك مثلاً دينياً، وهو الدعاء، فإذا دعوت لشخص ما بظهر الغيب كان دعاؤك مستجاباً، فتأثير الدعاء موجود ومحقق إذا توافرت فيه شروط مخصوصة، إن فكرة الدعاء ولا سيما ما كان منه

بظهر الغيب ليست بعيدة عن فكرة العلاج بالطاقة الحيوية، فتحقق الدعاء أمر حقيقي ملموس، والأساس فيه هو النية الصادقة، واليقين التام، فالنية تحسّد العمل وتسبّقه، وهي غير كافية إذا لم تكن متبوعة بالعمل.

ومثال آخر: علاج السحر والمس، هناك بعض المعالجين للسحر والمس لهم تأثير وقدرة على هذا العلاج، وآخرون ليس لديهم هذا التأثير، على الرغم من أن كلاّ منهم يقرأ الآيات والرقى ذاتها.

لماذا؟؟ السبب هو النية في القلب، فإذا كان لديك نية قلبية حقيقة وصادقة أن تعالج شخصاً ما، دون مصلحة أو هدف استطعن علاجه، ذلك أن نية العطاء أعظم النيات على الإطلاق.

وقد جاء في الحديث الصحيح الذي رواه البخاري من حديث أبي سعيد الخدري رضي الله عنه أن جماعة من الصحابة رضي الله عنهم انطلقوا في أحد أسفارهم، وكان معهم أبو سعيد الخدري رضي الله عنه، كما في الصحيحين، فمروا أثناء سفرهم على قبيلة، فسألوهم الضيافة المعتادة، فامتنعوا من ضيافتهم، فبينما هم في ديارهم، إذا برئيس القبيلة

تلسعه عقرب، فتسمم جسمه، واشتدت عليه آلامه، فسعت جماعته في علاجه وتطيبه، فلم يفلح علاجهم معه، فقال أحدهم: "لو أتيتم هؤلاء الرهط الذين نزلوا"، يقصد بذلك الصحابة رضي الله عنهم - والرهط: الجماعة من الرجال ما دون العشرة، وقيل: ما دون الأربعين - لعل عندهم شيء ينفع في العلاج، فأخبرهم أحد الصحابة رضي الله عنهم أنه سيعالجه بالرقية، بشرط أن يعطوهم أجرَةً على علاجه؛ وذلك لمنعهم ضيافتهم لهم، فاتفقوا معه على قطع من الغنم يُدفع إليهم مقابل علاجهم لمرضهم، فذهب معهم إلى المريض، وأخذ يتفل عليه من ريقه وهو يقرأ فاتحة الكتاب، قال أبو سعيد الخدري رضي الله عنه: "فكأننا نشط من عقال"، أي: انقطعت آلامه فوراً كأنها كان مربوطاً بحبل وأطلق منه، فانطلق يمشي وما به قلبية، أي: داءٌ وعلةٌ، فأعطوهم القطيع من الغنم الذي تعاقدوا معهم عليه، فقال بعض الصحابة: نقسم هذا القطيع بيننا، ونأكله، فنهاهم الرجل الذي رقى المريض - وهو أبو سعيد رضي الله عنه، كما في مسند أحمد - حتى يصلوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم ويخبروه بقصتهم، فلما جاؤوا إلى النبي صلى الله عليه وسلم، وحكوا له ما حدث لهم، قال النبي صلى الله عليه وسلم للراقي:

ما يُدريك أن الفاتحة رُقِيَّةٌ عظيمةٌ، وشفاءٌ من الأدواء والأسقام؟ وكان جوابه: «ألقي في روعي»، أي: فِرَاسَةً وإِلْهَامًا من الله تعالى، وعملت بمقتضاه، وهذا توفيقٌ من الله تعالى. ثم قال صلى الله عليه وسلم: قد أصبتم ووفقتم فيما ألهمتم به، وفي علاجكم لهذا الرجل اللديغ؛ حيث كنتم سببًا في نجاته، ثم أمرهم أن يقسموا تلك الأغنام، وشاركهم فيها صلى الله عليه وسلم، تطييبًا لقلوبهم؛ ليعلموا أنه خالٍ من كل شبهة.

وفي هذا الحديث دليل على أن القوم عندما أرادوا الرقية نظروا في الصحابة فتوسموا فيهم حالاً روحانية وصدقاً وقبولاً في النية وفي هذا دليل على أن العرب قد عرفوا أهمية الحالة الطاقية، وقدرتها الحقيقية على الشفاء، بدليل أنهم دفعوا قطعاً من الغنم لقاء ذلك، في حين أنهم امتنعوا عن الضيافة سابقاً على ضالتها، وقد كان الصحابة في أمس الحاجة إليها، وقد عُرف عن العرب أنهم يمتلكون فِرَاسَةً تمكنهم من معرفة حقيقة الأشخاص من حولهم، وما هي إلا قراءة لا واعية للهالة، وهو ما تحدثنا عنه سابقاً، فعلى الرغم من أنهم لم يُقروهم (أي لم يُضيّفوهم) فقد طلبوا منهم المساعدة في علاج طاقي معين، وبالفعل استطاع أحد

الصحابة علاج المريض من خلال الرقية، وقد كان في وسع رجال تلك القبيلة أن يطلبوا من أي شخص منهم أن يرقى، إلا أنهم طلبوا ذلك ممن تفرسوا فيه نية صادقة تمكنه من ذلك، ولا سيما أن الرقية ليست من شرائع الإسلام وحسب، بل كانت معروفة قبل الإسلام فعن عوف بن مالك الأشجعي رضي الله عنه قال: كنا نرقى في الجاهلية، فقلنا: يا رسول الله، كيف ترى في ذلك؟ فقال "اعرضوا علي رقاكم، لا بأس بالرقى ما لم يكن فيه شرك" رواه مسلم، وهذا يعني أن الرقى كانت موجودة في الجاهلية، إلا أن معظمها كان من جنس الشرك بالله، حيث كان الكهان والمشعوذون يستعينون بالشياطين والجن، فجاء الإسلام ليحرم ذلك، ويبقى على جوهر الرقية والنية السليمة في استعمالها.

وعند الرقية تخرج طاقة من يدك التي تعالج بها عند تمريرها على مكان الألم، إلا أن هذه الطاقة تخرج في الحقيقة من قلبك، من نيتك الصادقة، فالطاقة الحيوية والسيالة العصبية والأفكار والنية لا تخرج من يدك وحدها، بل هو اختلاط كل طاقاتك الداخلية، ونيتك القلبية مجتمعة.

فإذا أردت أن تعالج بالطاقة الحيوية فعليك أن تعرف أن هذا هو جذر العلاج الحقيقي بالطاقة الحيوية، وليس هذا النوع من العلاج مجموعة من الطقوس الفارغة، أو ضرب من الشعوذة، بل هو علاج علمي، له أسس وأركان وشروط، وليس حركات إيمائية مفرغة من المحتوى.

- تشخيص الأمراض باستخدام الطاقة الحيوية:

من الضروري عندما نريد تشخيص مرض ما أن يكون لدينا صفاء ذهني كامل، ويكون المشخص للمرض (أي المعالج) واقفاً حصراً، ويمكن للمريض أن يتخذ أي وضعية مريحة له، كأن يكون جالساً، أو واقفاً، أو مستلقياً، لكن الأفضل للتشخيص أن يكون المريض واقفاً. ويكون الفحص باليد اليمنى (الموجبة)، أو اليد التي يستخدمها الشخص بشكل أكبر، فإذا كان الشخص يسارياً فإنه يستعمل اليد اليسرى، وتكون المسافة بين رجلي المريض -إذا كان واقفاً أو جالساً أو مستلقياً- على قدر التباعد بين الكتفين.

ويجب عدم شبك يدي المريض أو تقاطعها أو تقاطع الرجلين،

لأنه يكون قد أغلق هالته ولو بدون وعي، حتى لا يكون هناك خلط في مجالات الهالة عند المريض، كالمجال البايوبلاسمي والمجال البايومعلوماتي؛ ويجب الوقوف بثبات أو الجلوس بثبات أو الاستلقاء بثبات بدون أي حركات عشوائية مهما كانت، ويجب الاسترخاء النفسي والجسمي الكامل واطمئنان المريض والمعالج، أي ألا يكون هناك أي نوع من التوتر أو التفكير عند المعالج أو عند المريض، ويأخذ المريض بعض التنفسات العميقة مع إغماض العينين وتهدة الأفكار، ثم نبدأ بالتشخيص.

- الشعور عند التشخيص:

تمرّ اليد اليمنى على جسد المريض كله، من الأعلى إلى الأسفل، ويركز المعالج على كل منطقة، ليشعر بها بشكل كامل، وعندما يستشعر المعالج بكف يده سخونة عند الأنف مثلاً فهذا يدل على وجود التهابات في هذا الجزء، كالتهابات في الجيوب الأنفية، أما أمرض الكلى والمرارة، كالحصى في المرارة والرمل في الكلية، فيشعر المعالج عند الاقتراب منها بوخز كالإبر وتنافر في باطن كفه.

أما الأمراض الخطيرة، كالأمراض السرطانية مثلاً فتكون حالة المريض لونها أسود أو مائلة للرمادي عند الجزء المصاب، ويشعر المعالج بشوك حقيقي أو لسع كهربائي بكف اليد.

وأما أمراض المسالك البولية فيشعر المعالج بلسعات خفيفة وسخونة في الوقت نفسه في كفه.

وعند وجود التهاب مثلاً عند المفاصل يشعر المعالج بسخونة في كف يده؛ ولكن إذا كان هناك تآكل في العظم أو مشاكل أكبر يشعر المعالج بتنميل وسخونة في كفه؛ أما إذا كان كل الجسم وكل الأعضاء سليمة عند الشخص المفحوص فيبقى الإحساس واحداً في كف المعالج ولا يحدث أي تغيير أو فرق.

نستنتج من هذا أن يد المعالج هي البوصلة الخاصة به لاستشعاره ولحساسيته ولكشف الأمراض، فكلما كانت أكبر كان ناجحاً ومتمقناً للعملية أكثر.

وللمساعدة يمكن في بادئ الأمر فرك اليدين لاستشعار الطاقة فيهما، والشعور بتوهج الطاقة، ويمكن مع استمرار التمرين بمجرّد

التركيز على رفع الطاقة في اليد أن يشعر المعالج مباشرة بفتح مراكز الطاقة في باطن اليد، ليبدأ ببث الطاقة، والموضوع عبارة عن تمرين وممارسة.

- تقنية تهيئة المعالج بالطاقة الحيوية:

الهدف من هذا التمرين هو توليد بؤرة الوعي من خلال السيالة العصبية التي تؤثر في الحالة، من أجل أن يكون بين يديك تأثير طاقي معين من خلال التركيز، حتى تتأكد بالفعل من وجود هذه الطاقة.

١- استحضرنية العلاج في قلبك بعمق.

٢- اشحن يديك بالطاقة، وذلك عن طريق تدليك إحدى يديك بالأخرى بقوة.

٣- خذ نفساً عميقاً أثناء قيامك بذلك، تنفس بعمق وركز.

٤- توقف عن التدليك، وحاول أن تباعد بين كفيك ببطء، حركة يديك حركة دائرية متناوبة، قارب بين يديك ثم باعد بينهما، اشعر بالمجال الطاقي الذي يتولد بين كفيك، ركز أكثر حتى تشعر بها أكثر.

- ٥- ضع الإصبع الوسطى من يدك اليمنى على صدغك الأيمن،
والإبهام منها على صدغك الأيسر، أمسك جبينك بقوة.
- ٦- ركز على طاقة اليد اليسرى وحافظ على طاقتها.
- ٧- ابدأ بتحريك يدك اليمين على صدغيك وكأنك تخلصهما.
- ٨- اشعر بأنك أمسكت ببداية الفص الجبهي في دماغك.
- ركز أكثر... أكثر...

- ٩- حرك يدك اليمنى إلى الأعلى وكأنك قد أخرجت دماغك مع
الحبل الشوكي المتصل به من جمجمتك، ثم ضعه في يدك.
- ١٠- تخيل أن دماغك أصبح في يمينك، واستشعر ذلك بقوة.
- ١١- احملة براحة يمينك، ثم ضعه برفق في راحة اليد اليسرى
وحافظ عليه، ثم اشعر بوزنه في يدك.
- ١٢- ذلك دماغك الموجود في راحة يدك اليسرى يمينك برفق، ها
أنت تدلك الفص الجبهي، والفص الأيمن، والفص الأيسر، والمخيخ.
- ١٣- إذا أحسست بتعرجات دماغك بين يديك فقد أتقنت العملية

تماماً، عندها أعد دماغك إلى راحة يدك اليمنى، ثم أعدّه إلى جمجمتك برفق.

إن هذا التدليك يعطيك التأثير المؤقت نفسه الذي يمنحك إياه (الإكسس بارز)، كما يمنحك مدة زمنية طويلة بأن تكون بغير تفكير، وذلك يعتمد على قوة تركيزك.

إن الهدف من هذا التمرين هو تمديد الوعي من خلال إيقاف الدماغ وتنظيفه من الأفكار والضغوطات، والتخفف من استهلاك السيالة العصبية في النواقل العصبية المسببة عن نقل الأفكار، وتهدئة الإفرازات الهرمونية وتفاعلها، وأوامر القشرة الدماغية، والمدرجات الحسية، والفوضى الفكرية في الدماغ.

الآن أصبحت جاهزاً لأن تعالج..

نوعا العلاج بالطاقة الحيوية:

أولاً: العلاج الذاتي بالطاقة الحيوية

قبل البدء بمعالجة الآخرين لنبدأ أولاً بتعلّم كيفية معالجة أنفسنا.

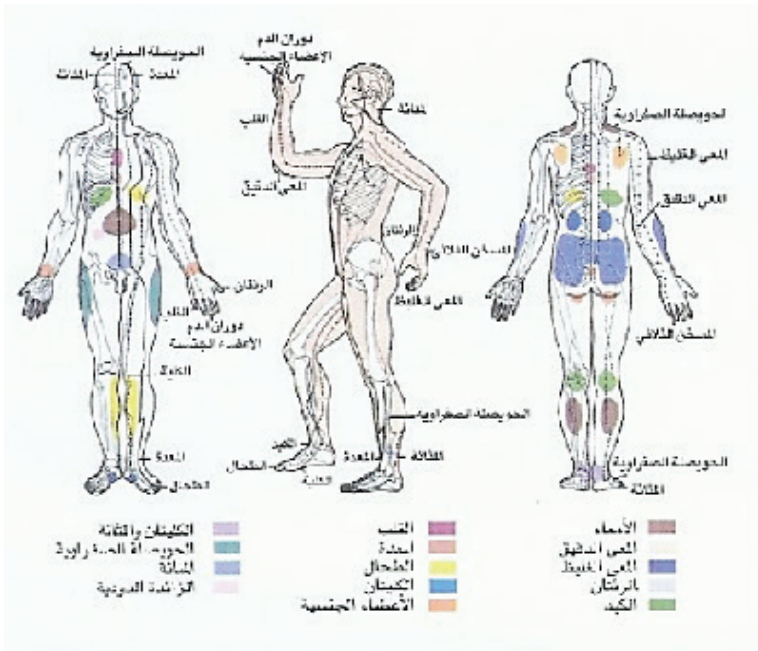
إن أهم شرط من شروط العلاج بالطاقة الحيوية هو سلامة القلب، فإذا كان قلبك نظيفاً من الغل والحقد والحسد والغيرة والطمع والخوف تمدد وعيك، وأصبح عندك القدرة على علاج مشكلاتك، وأن تحيا حياة طيبة هانئة، واستطعت أن تمتلك قدرات باراسيكولوجية عديدة، ومنها العلاج الذاتي بالطاقة الحيوية.

١- عليك أولاً أن تفهم تشريح جسم الإنسان، وأن تعرف مما تتألف أعضاؤك؟ ولا سيما العضو المصاب

وأيّن تتموضع؟

وما وظائفها؟

حتى تعرف كيف تستخرجها وتعامل معها.



٢- استحضرنية الشفاء وركز على ذلك تركيزاً عميقاً.

٣ - يجب أن تكون خالي المعدة تماماً أو على الأقل أن يكون هناك فارق ساعتين إلى أربع ساعات بعد الطعام؛ ومن الضروري أن تكون هادئاً ومرتاحاً نفسياً بشكل كبير، وكذلك الجو المحيط، يجب أن يكون هادئاً بدون منغصات، وذلك للبدء بمعالجة الذات.

ويمكن هنا أن يتساءل شخص قائلاً: أنا مريض كيف سأكون

مرتاحاً؟ والجواب هو أنه يجب أن يكون الشخص هو المسيطر على المرض، وليس أن يسيطر المرض عليه، فيجب أن يكون لديك القدرة على التحمل وضبط الأفكار الجسم، فالإنسان ما هو إلا وعي يجب تمديده ليساعده في الشفاء.

٤- غسل اليدين حتى الكوع (كما في الوضوء)، أما بالنسبة للإناث في فترة الطمث أو العادة الشهرية فيفضل ألا تعالج في هذه الفترة، وذلك حتى لا تستنزف منها طاقة تحتاجها في ذلك الوقت، وهذا مما يؤثر سلباً عليها وعلى الشخص الذي تعالجه.

٥- تنفس بعمق تنفساً طاقياً لتمدد وعيك إلى أعلى مستوى.

٦- افرك إحدى يديك بالأخرى حتى تصير يداك محمليتين بطاقات مختلفة، ويكونَ لعلاجك أثر كبير، ولليدين طاقات هائلة، ويمكنك أن تستدل على ذلك بالمصافحة، فإذا سلمت على أحد الأشخاص بحرارة وحب، اختلف ملمس يدك فتصبح محملة بالطاقة الإيجابية، في حين أنك إذا سلمت على آخر ببرود شعرت بطاقة سلبية في يدك.

٧- مارس تقنية التهيئة السابقة (تدليك الدماغ والحبل الشوكي)،

حتى تصفي ذهنك تماماً وتكاثف طاقاتك وتتخلص من الأفكار المختلفة.

أنت الآن تعيش اللحظة وأصبحت جاهزاً للعلاج..

٨- مارس تقنية تصفية القلب بأن تضع يدك اليمنى على مكان قلبك وذلكه، واشعر بدقاته، وتحسسها.

٩- الآن تخيل أنك اخترقت بيدك اليمنى قفصك الصدري وأمسكت بقلبك، أخرجه إلى الخارج واشعر به ينبض في راحة يدك اليمنى، ثم انقله إلى اليد اليسرى بهدوء ورفق.

١٠- أنت الآن في حالة تأمل وسيطرة على الأفكار، فابدأ العلاج.

ضع اليد أمام الصدر (شاكرا القلب)، على مسافة ٢٠ إلى ٣٠ سم من القلب لشحنها من هذا المركز، ثم قابل بين اليدين لاستشعار الطاقة منهما، وعند الشعور بإحساس قوي بالطاقة في اليدين ابدأ مباشرةً بالرأس، ضع اليد على الرأس بكل رفق ورقة لاستشعار خروج الطاقة من اليد، ثم اعمل باليد دوائر برفق لتقوي الطاقة بشكل أكبر لمدة دقيقة ونصف حتى الدقيقتين لا أكثر، حتى تشعر بالاكتهاء

وبأنك فعلاً أخذنا الطاقة، ويجب في ذلك التركيز على باطن الكف واستشعار خروج الطاقة منها، وعلى المكان المعالج لاستشعار دخول الطاقة إليه، ثم انزل باليدين إلى الحقل الطاقى عند الخدين والأذنين والأنف والعينين والجبهة والجانبين ثم الرقبة وبعدها الصدر بالطريقة نفسها، وحرك باطن اليدين بشكل دائري على هذه المراكز أو المسارات، ومن الضروري استشعار الطاقة ببعض الأصابع كالسبابة والوسطى ليحدث انسجام أكبر بمدى تقبلنا للطاقة وانتشارها؛ وعند الشعور بانخفاض الطاقة في اليدين ركز على شحنها من جديد لخروج الطاقة منها للإكمال، حرك اليد برقة فوق القلب لمدة دقيقتين، ومن ثم فوق كل مكان في الجسم بالطريقة نفسها.

١١- إن أسفل القلب هو مكان المعتقدات والمشاعر، فذلك هذا الجزء برفق، وحاول أن تتجه بالتدليك إلى الأعلى.

١٢- أثناء تدليكك قلبك اشعر بأن قلبك يتغير، وأنت تتزع منه الحقد والكراهة والخوف والمشاعر السلبية عموماً.

١٣- أعد القلب إلى مكانك في القفص الصدري برفق.

لقد طلبت من العديد من الأشخاص ممارسة هذا التمرين، ومن مارسه بدقة وتركيز شعَرَ في جسمه بتغيير ما، كالقشعريرة، أو البرود، أو بعض التخدر، أو التنميل، أو قوة ضربات القلب مما يدل على أن تأثير هذا التمرين موجود حقاً رغم أنه تمرين تخيلي.

١٤ - الآن ضع يدك على مكان الألم، واستخرج العضو المريض ودلكه برفق، واستشعر طاقة الشفاء.

١٥ - كرر تمرين حتى تشعر بطاقة الشفاء تنزل على هذا العضو. ويمكنك استعمال هذه التقنية عموماً إذا كنت تشعر بشعور سلبي، كالقلق والخوف، أو كنت لا تستطيع السيطرة على أفكارك.

ثانياً: علاج الآخرين بالطاقة الحيوية

قد يكون المريض المراد علاجه قريباً منك أو بعيداً عنك، وكلاهما قابل للعلاج بالطاقة الحيوية، إذ لا يؤثر بعد المسافات في هذا النوع من العلاج، أما القريب فتعالجه مباشرة، وأما البعيد فتعالجه عن طريق التخيل، لأن التخيل يؤثر فيك وفي الآخرين أيضاً.

وهناك أمور ضرورية يجب عملها لكسب برمجة خفية لا واعيية للمريض لتساعدنا على كسب ثقة المريض وتحقيق النجاح. لأن من أهم عناصر العلاج بالطاقة، أو العلاج الطبيعي أو التقليدي أن يثق المريض بالمعالج.

أولاً: يجب على المعالج أن يدرس تشريح جسم الإنسان عموماً، ويركز على معرفة مكان العضو المريض بدقة

ثانياً: يجب سؤال المريض إذا كان يريد الشفاء؛ ومن الضروري إعطاؤه الحب والحنان والثقة والقوة بأن المعالج قادر على مساعدته.

ثالثاً: يجب سؤال المريض عن مكان المرض.

رابعاً: يجب سؤاله عن كمية الوجع أو حجم الألم، هل هو قليل أم كثير، ويجب أيضاً سؤاله عن شكل الألم (نخز، مغص، انقباض...).

خامساً: من الضروري أن يطلب المعالج من المريض التركيز على مكان الألم.

سادساً: في كل ما سبق يجب أن يكون المعالج جالساً بثقة يتحاور مع المريض، ومن بعدها يقف بثقة، ويستشعر الطاقة في يديه، ويشحنهما بعد عدة تنفسات عميقة.

سابعاً: من الضروري جداً أن يكون هدف العلاج فائدة الناس فقط، وإن كان ذلك بمقابل مادي، وليس من أجل الرياء والتكبر وبعض المشاعر المريضة؛ ومن المهم جداً عند بدء المعالجة عدم تحرك المريض وبقاؤه ثابتاً بغض النظر عن الوضعية التي يتخذها، وحتى يستفيد المريض بشكل أكبر ويكسب طاقة أكثر يمكن أن نطلب منه أن يراقب تنفسه ويحاول فقط التركيز عليه، وتذكيره عند العلاج بقولنا: "راقب تنفسك"، ومن الضروري أيضاً أن يركز على مكان العلاج.

ثامناً: تصفية الذهن، وتكون بأخذ عدة تنفسات، فبعد شحن المعالج يديه بالطاقة واستشعاره بها، يقف بكل ثقة بالنفس وتفاؤل وقوة؛ وإذا كان المريض جالساً على الكرسي يفضل أن يقف المعالج خلف المريض لا أمامه، ويبدأ العلاج من أعلى الرأس، ويركّز اليدين فوق رأس المريض، ويبدأ بتركيز الإحساس فقط في اليدين بحيث نشعل فيهما نار الطاقة الشافية، ويكون تركيز المعالج على باطن يده وخروج الطاقة منه فقط، وليس هناك من داع لسؤال المريض عن شعوره بتلك الطاقة أم لا، وكن على ثقة بوصول الطاقة إليه.

ويجب تحريك اليد بشكل دائري أعلى الرأس لمدة دقيقتين (كما في معالجة الذات)، ومن ثم الانتقال إلى المراكز التالية، ويمكن معالجة الناس عن طريق مراكز الطاقة نفسها الموجودة عندهم، بحيث يضع المعالج يده اليمنى أمام المركز الأمامي واليد اليسرى خلف المركز الخلفي - من بعد مركز التاج - (يد أمام الإصابة ويد خلف الإصابة)، وليس هناك من داع للمس المريض بشكل مباشر؛ ونكمل في المراكز من الأعلى حتى نصل إلى مركز الجذر، فنضع حينها اليد اليسرى تحت

الكرسي واليمين فوق العضو بدون لمسه، ويكفي شعور المعالج بخروج الطاقة من يده إلى جسم المريض؛ وعند الانتقال من مركز إلى المركز التالي يجب نفخ اليدين من وجود الطاقات السلبية.

وهذه الطريقة برغم أنها بدائية إلا أنها مفيدة جداً، ويجب التمرن عليها، وإذا لم تعالج المريض بشكل كامل فثق تماماً بأنها ستساعد في تحسن المريض ولو بشكل جزئي وتخفيف الألم.

ملاحظة: يمكن أن نحمي أنفسنا عند العلاج بواسطة تمرين التدرّج الطاقوي وذلك عبر تخيّل الهالة على شكل امتداد أكثر وأبعد من بُعد حجمها الطبيعي المتعارف عليه؛ إضافةً إلى تعقيم الكفين بمطهر مثل الكحول الطبي أو الديتول قبل وبعد عملية العلاج.

أنت الآن جاهز للعلاج، اتبع الخطوات الآتية:

١- استحضّر النية الصادقة بالشفاء.

٢- اشحن يديك بفرك بعضهما ببعض وركز...ركز

٣- طبق تقنيتي استخراج الدماغ واستخراج القلب السابقتين على

نفسك، وذلك حتى تخلص نفسك من جميع الأفكار والمشاعر وتكون قادراً على استحضار النية الصادقة والتركيز بشكل أعمق.

٣- طبق تقنيتي استخراج الدماغ واستخراج القلب السابقتين على المريض، فبدلاً من أن تستخرج دماغك وقلبك استخرج دماغ المريض وقلبه ودلكهما حتى يُنقى من الأفكار والمشاعر.

٤- استخرج العضو الممرض في جسمه وضعه في يمينك إن كان مما يمكن حمله، كالكلية أو الكبد... إلخ، ثم انقله إلى راحة كفك اليسرى، ثم دلكه برفق وتركيز، واشعر بوزنه وشكله، مستحضراً طاقة الشفاء بإذن الله تعالى، وإن لم تكن مما يُحمل في اليد، كالجلد مثلاً فتخيل أنك تدلكه بيدك مستحضراً النية بتركيز، مستعيناً بطاقة الشفاء بإذن الله تعالى.

٥- أعد العضو إلى مكانه بدقة ورفق، ثم دلك مكانه إما حقيقة إن كان المريض معك، أو بالتخيل إن كان المريض بعيداً عنك.

ومن الجدير بالذكر أن الأمراض المناعية يمكن فيها تدليك القلب والغدة الصعترية؛ لأنها المسؤولة عن المناعة في الجسم.

وتكرر هذه العملية العلاجية عدداً من المرات، وفقاً لتركيز المعالج وقدراته، وإذا كان المعالج محترفاً ذا تركيز عالٍ فإن تأثير العلاج بالطاقة الحيوية سيكون مباشراً، ولا حاجة لتكرير العلاج.

- صفات المعالج بالطاقة الحيوية وأخلاقه:

أن يكون عالماً بأسس علم الطاقة الحيوية ومبادئه، محيطاً بحديثاته، مطلعاً على أدق تفصيلاته، وأن يكون مطلعاً على تشريح جسم الإنسان، وأعضائه، ووظائفها، إلا أن هذه المعرفة وحدها لا تكفي، لأن علم الطاقة الحيوية علم دقيق، وثيق الصلة بذات الإنسان ونفسه وروحه وقلبه.

هذا العلم ليس علاجاً فقط، لكنه علم له علاقة مباشرة بالوعي، فالمعالج بالطاقة الحيوية يجب أن يكون حكيماً، حتى تستطيع أن تفيد الناس فائدة حقيقية.

وحتى تكون معالماً حقيقياً وفعالاً لا بد لك من العمل في اتجاهين: الاتجاه الأول: تطوير الشخصية وبناءها، والشخصية هي مجموعة معتقدات ومبادئ وقيم وقناعات، وذلك حتى تكون مستحقاً لأن

تكون حكيماً وملهماً ومرشداً حقيقياً، وألا يكن همك التحصيل المادي وحسب.

أن تكون في صادقاً حقيقياً مباشراً، أميناً في نقل الحقيقة، مخلصاً في نفسك، متسامحاً غافراً، متقناً لعملك، وأن تذر الكذب والخداع والغش بالكلية، ولا تحاول المراوغة والاحتيال، إذ لا يوجد كذب أبيض، وكذب أسود، الكذب لا تتجزأ، وكذلك الخداع والنفاق، فمن يسرق الجمل كاذب، ومن يسرق البيضة كاذب، ومن يكذب في الأمور العظيمة كاذب أيضاً، ومن يكذب كذبة صغيرة كاذب.

أن تزكي نفسك، وترفع من أخلاقك، لتكون حليماً صبوراً واسع النفس والقلب، أن تعرف حقوقك وحقوق الناس.

أن تكون إنساناً روحياً، تتحلّى بالصفات القدسية الرحمانية النبوية، وقد يفهم الناس من كلمة (روحي) بطريقة سطحية، فيظنون أن الإنسان الروحي هو الإنسان الهادئ، والحقيقة أن الشخص الروحي قد يكون كثير الحركة، ممتلئاً بالنشاط والحيوية، إلا أنه في الوقت نفسه متصل مع المصدر، يحب الخير للناس، يتقبل الجميع، يعيش من أجل

رسالة ربانية، والرسالة الربانية لا بد أن تحمل الخير لجميع الكائنات. إن الأخلاقيات والسلوكيات هي أهم عنصر ومصدر للطاقة وفي الوقت نفسه هي أكبر مهدر للطاقة، فأفكارنا حول أنفسنا وحول الآخرين، وتصرفاتنا وتعاملاتنا مع أنفسنا أولاً ومع الآخرين ثانياً، هو الخط الفاصل بين النجاح والفشل.

الاتجاه الثاني: أن يكون متعلم علم الطاقة إنساناً روحانياً بالمعنى الحقيقي، وعليه ترك الكذب والخداع وكل ما هو سيئ، والتصالح مع النفس ومع العالم، وأن يكون حسن النية صادقاً مع نفسه ومع الآخرين، يحب نفسه وكل المحيطين به من أقارب وأصدقاء، مهما كانت درجة العداوة معهم، فيجب محاولة محبتهم، والشعور بالامتنان الدائم والشكر لله تعالى.

ويجب أن يعرف المعالج أنه بالنسبة للبشرية ككل خلية فيه بالنسبة لجسمه، فكما هي تتفاعل بكل حب وانسجام لتقوم بعملها وتساعد الخلايا المجاورة بكل قوتها وإرادتها، لأنها تعلم أنه برغم صغرها بالنسبة لجسم الإنسان تسهم بتفاعلها الإيجابي في بناء الجسم الذي سيساعد على

بقائها؛ ونحن بالنسبة للكوكب كاخلية بالنسبة لنا، ومن ثم يجب أن نحافظ على كل البشرية بشكل عام ومحبة كل العالم بمختلف الأديان والطوائف والتوجهات السياسية والفكرية والقومية... إلخ، وعيش حياة نقية صافية خالية من أي شوائب.

ولما كنا نمتلك الوعي والفكر والعلم فعلياً أن نفهم كيف نعيش في هذا الكوكب، فنعتني بأنفسنا أولاً، وبالأخرين ثانياً، وبالطبيعة من حولنا، وأن يكون الحب أهم رسالة في الوجود، فسامح واغفر وتحطّ كل أخطاء الناس مهما كانت، واجعل من قلبك مرشداً دائماً في الحياة، وارفض كل أنواع الحسد والغيرة وحوّلها تماماً إلى غبطة وفرح؛ وكن دوماً على ثقة بأنك كل ما سعت إلى أن تنمّي نفسك، وكان لديك إيمان كامل بأن الكون كله يحاول جاهداً أن يؤمن لك كل احتياجاتك وأكثر، كان الكون يعمل بشكل منسجم مع إيمانك، وذلك لكي تعيش وتسهم في الحياة على هذا الكوكب، وكن على ثقة بأنك كلما زاد منحك زاد كسبك.

- تحرير طاقة الكونداليني:

إن تحرير طاقة الكونداليني مطلب كل القدماء، وكل من يعمل في الطاقة الحيوية، وكل مدارس تطوير الروح، للوصول إلى حالة من الاندماج والاتحاد بين الإنسان والكون، وهو هبة إلهية ومكرمة واصطفاء واختيار رباني.

وقد كانت بداية استعمال الطاقة الحيوية في العلاج بشكل أساسي، كالعلاج بالإبر الصينية، والسوجوك، وغيرها... إلخ

لكنهم في النهاية كانوا يسعون إلى هدف واحد، وهو تحرير الطاقة الروحية، أو تحرير طاقة (الكونداليني).

فأنت تأتي إلى هذه الحياة كيئناً متكاملأ خاضعأ لنواميس الكون، مزودأ بثلاثة آلاف برنامج في اللاوعي حتى يستطيع جسمه بناء نفسه، ولتنسجم خلاياه بعضها مع بعض. ثم يبدأ الإنسان منذ الطفولة بتلقي برامج أخرى من البيئة المحيطة ليستطيع التعامل معها، فيبدأ بإدراك جسمه أولاً، إدراك يديه ورجليه ولسانه.

ثم يبدأ بالتطور، فيتعلم القراءة الكتابة والحرف... إلخ. ثم تتكون

لديه القيم، وقد يتلقى بعض البرامج الخاطئة، فتتشكل لديه العقد، وما إن يصل إلى سن المراهقة حتى يكون قد اكتسب الكثير من البرامج غير وعي، ويكون قد اكتسب حوالي ٨٠٪ من معتقداته، وذلك كله دون اختيار منه، فتكون شخصيته، ويبدأ بالدفاع عن هذه الشخصية بقوة، وقد يكون جزء كبير منها خاطئ، ولذلك ترى معظم الناس ليس لديهم قدرة على التغيير، لأنهم يعيشون في أفكارهم، وتحكمهم انفعالاتهم الناشئة عن السيالة العصبية، وتحركهم يمنة ويسرة، وتسيرهم الأحداث المحيطة، ورغبات النفس وشهواتها، مثلهم كمثل الطفل الذي يعيش تحت وطأة الانفعالات، ويتصرف بغير وعي، فتراهم دائماً منهكين، لا يفهمون أنفسهم ولا ما يحيط بهم.

والقليل منهم من يستطيع تغيير ما بنفسه باختيار منه، وبناء حياة حقيقية من خلال تحرير طاقاتهم، وتصحيح معتقداتهم، ومنهم من يستطيع الوصول إلى أعلى مرحلة من مراحل تحرير الطاقة، وتغيير النفس، وما هذا في حقيقته إلا اصطفاء رباني، وسعي من قبل الإنسان للوصول إلى التغيير الحقيقي، يقول تعالى: "إن الله لا يغير ما بقوم حتى

يغيروا ما بأنفسهم".

والكونداليني هو أن تسيطر على سيالتك العصبية، لا أن تسيطر هي عليك، أي أن تسيطر على مشاعرك وأفكار وانفعالاتك واحتياجاتك وأمراضك، أي أن تسيطر على حياتك، ولا يتم ذلك إلا عبر تحرير طاقة الكونداليني، وطاقة الكونداليني في الميتافيزيقيا عموماً هي عبارة عن طاقة حبسية في عَجَب الذنب (العصعص)، وهذه الطاقة هي عبارة عن صمام يحبس السيالة العصبية، حتى يبقى خاضعاً لها ولللاوعي، والمخيخ (اللاوعي) يعطي الأوامر للنخاع الشوكي الذي تخرج منه الحزم العصبية التي تنطلق إلى الضفائر العصبية، فتجعلك تتصرف بهذا الشكل أو ذاك.

والكونداليني كما في الميتافيزيقيا هي أفعى ملتفة في أسفل العمود الفقري كالحقل، لها ثلاث مسارات: الأيدا، والبنغالا، والسوشومنا، وقد مثلت الأفعى لشبهها بالحبل الشوكي الذي تخرج منه الحزم العصبية، ويحدث حوله التقاطع بين الجهاز العصبي الودي ونظير الودي، ويلتفان حول المسار المركزي وهو النخاع الشوكي.

وتمثل الأيدا والبنغالا هذه المسارات علمياً الجهازَ العصبي المركزي الودي ونظير الودي، فالودي له علاقة بالتصرف بطريقة واعية، أما نظير الودي فهو المسؤول عن العمليات اللاإرادية في الجسم، كالتنفس في النوم، وضربات القلب، والاستقلاب... إلخ، أما السوشومنا فهو المسار المركزي وهو النخاع الشوكي الذي تتقاطع حوله الطاقات، وبرامج اللاوعي بالإضافة إلى وجودها في المخيخ توجد في اللاوعي، فإذا حررت الكونداليني، وكسرت القفل السفلي، تكون قد سمحت للطاقة بالصعود إلى الأعلى، وتركيزها في الجبهة والقشرة الدماغية، حتى يستطيع الإنسان أن يعي حقيقته، وحقيقة برامج الداخلية، فيعرف من هو؟ وما رسالته؟ وما سبب وجوده في الحياة؟

وللكونداليني ثلاث عقد: العقدة السفلية وتسمى برهما، والعقدة الوسطى وتسمى فيشنو، وعقدة الثالثة عند الرقبة تسمى رودرا.

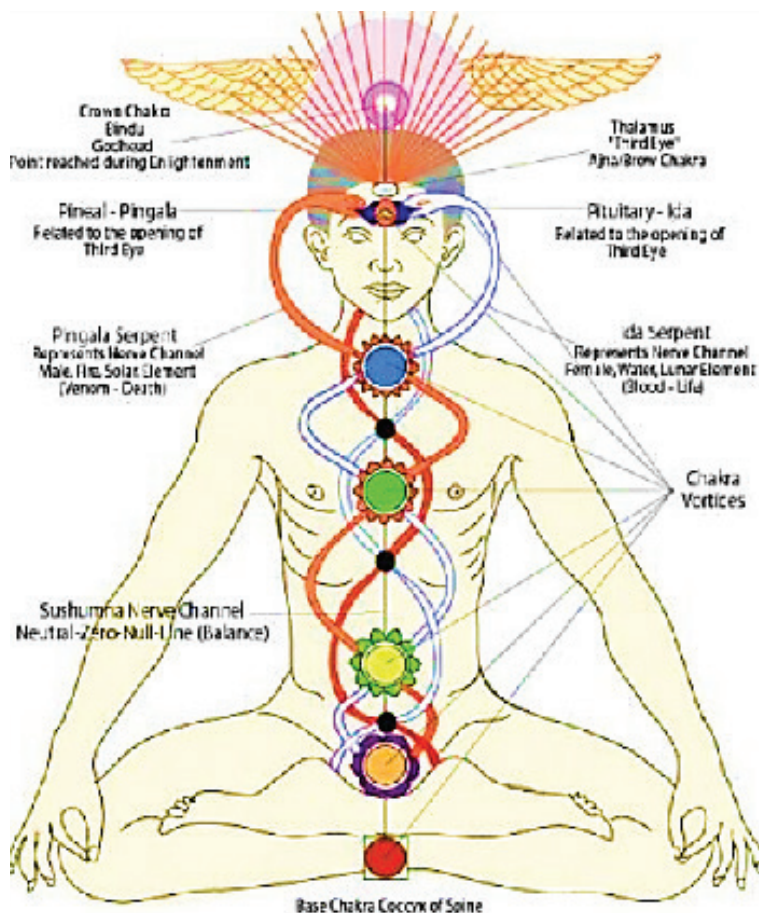
والهدف من كسر هذه العقد حتى تتمكن من أن تكون واعياً قادراً على التحكم بنفسك وبمحيطك، من خلال التواصل مع الحقيقة المطلقة، وهو الله، لذا كان تحرير هذه الطاقة منحة إلهية كما ذكرنا سابقاً،

وذلك إذا أراد الله استعمالك في أمر يريده، فقد يسبب الله تعالى الأسباب لطبيب مثلاً كي يحرر طاقة الكونداليني، من أجل أن يخترع دواء أو علاجاً ما يصنع فارقاً.

ومن حررت عنده هذه الطاقة أصبح يد الله التي يبطش لها، ورجله التي يسير بها، وعينه التي يرى بها، فتراه يطعمه الله ويسقيه، ويرزقه ويعطيه، وينفث في روعه الحكمة، ليكون ملهماً لخلقه، نافعاً لعياله.

فمن أراد أن تتحرر هذه الطاقة لديه فعليه أن يكون طاهر النفس، متخلياً عن المادة، لا يلهث وراءها، ولا يخضع للدنيا، بل يخضع لله تعالى، ويكون عبداً له، راضياً بقسمته.

وهؤلاء تتطور قدراتهم الباراسيكولوجية، كالتخاطر، والتنبؤ، والحدس، وقراءة الأفكار، والتواصل مع الآخرين بسهولة.



فحص المراكز الطاقية وموازنتها:

قد يكون عند الإنسان مراكز طاقية منشّطة أكثر من مراكز أخرى، وذلك حسب الحياة والظروف، وقد يكون لديه مراكز متعبة ومتضيقّة، لذا يجب عند التنشيط التركيز على المراكز الأضعف، ولتمييز المراكز الأضعف لا بد من الفطنة إلى بعض العلامات التي تعرف في بعض الحالات، ومنها:

عند وجود الخوف من المستقبل، أو شعور دائم ببرودة الأطراف (الأيدي والأرجل)، أو إمساك دائم أو إسهال دائمين؛ فهذا يدل على أن المركز الأول (الجذر أو القاعدة) يجب تقويته والعمل عليه بشكل كبير.

إذا كان هناك عدم رضا عن الحياة الزوجية بشكل عام والجنسية بشكل خاص، وإذا انخفض الشعور بحب الحياة، وانعدم الشعور بالإبداع والأفكار البرّاقة، أو كان هناك شعور بالغيرة بشكل مبالغ، أو كان ثمة آلام في أسفل الظهر وفي البطن؛ فهناك حاجة إلى تقوية المركز الثاني (مركز البطن أو العجز).

إذا انعدمت القدرة على السيطرة على المشاعر، وضعُفت القدرة على إبداء الرأي أمام الناس، وكانت انتقادات الناس مؤلمة للشخص ومُحجلة له، أو كان هناك معاناة من آلام في المعدة وفي الأمعاء، أو شكوى من الزيادة في الوزن؛ فهناك حاجة إلى تقوية المركز الثالث (الضعفيرة الشمسية).

عند وجود الشعور بالوحدة وعدم تقبُّل الآخرين وعيش حالة فراق وألم دائمين، أو كان هناك مشكلات في القلب والدورة الدموية وصعوبة في التنفُّس وبرودة في كامل الجسم؛ فهناك حاجة إلى تقوية المركز الرابع (مركز القلب).

عند الشعور بالخجل وصعوبة في التعبير عن الأفكار، وانعدام الإبداع، والشعور بعدم الرضا عن النفس، ووجود أذى كلامي من الناس بشكل متكرر، أو كان ثمة معاناة من آلام في الرقبة أو والحنجرة أو الكتفين؛ فهناك حاجة إلى تقوية المركز الخامس (مركز الحنجرة).

عند عدم القدرة على تحديد الأهداف ومعرفة ما يريده الفرد، أو عدم الشعور بمعنى حياة الشخص، ووجود معاناة حقيقية في التركيز،

ووجود آلام وصداع في الرأس؛ فهناك حاجة إلى تقوية المركز السادس (مركز العين الثالثة).

عند الشعور بضعف عام، وشعور بالكآبة والمعاناة من أوجاع مختلفة في الرأس، والمعاناة من أمراض مستعصية ومتكررة كضعف المناعة أو بعض الأمراض الخطيرة، ووجود صعوبة في التأمل وملل منه؛ فهناك حاجة إلى تقوية المركز السابع (مركز التاج).

- تقنية إغلاق الهالة (الدرع الطاقي أو التدرّج الطاقي):

قد نضطر إلى أن نغلق الهالة لنحمي أنفسنا من المشاعر السلبية أو الأحاسيس الخارجية التي يمكن أن تؤثر فينا وتزعجنا وتعكر مزاجنا؛ وتجنّبنا هذه التقنية استنزاف طاقتنا.

وهي تقنية سهلة جداً تستعمل عند وجود الشخص في أي مكان يشعر فيه بأن طاقته تُستنزَف، أو إحساسه بشعور سلبي، كأما يشعر بأن هناك من يسحب من طاقته، فيجب عندها أخذ عدة أنفاس عميقة والتركيز عليها، والتوقف عن التفكير بأي شيء، وضم اليدين بعضهما إلى بعض، كجلسة التلميذ على المقعد في المدرسة، ووضع الرجلين

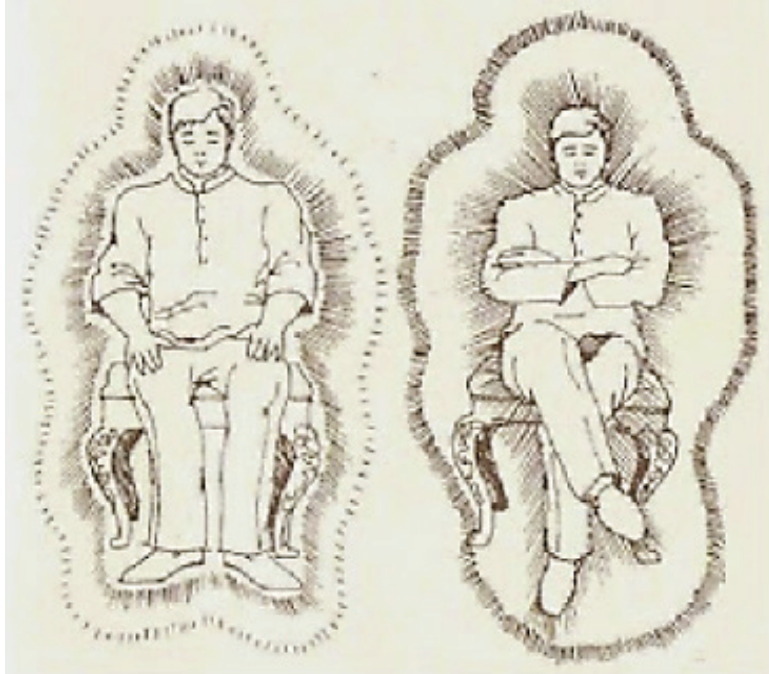
بعضهما فوق بعض، وقد نفعل ذلك أحياناً دون وعي، فيتم حينها استعادة الطاقة وتوجيهها في الجسم ليرتفع مستواها، وتقوى بشكل أكبر.

ولزيادة قوة هذه التقنية يتم إغلاق الهالة بشكل كامل، وذلك عن طريق وضع اللسان على سقف الحنك الأعلى، الحلق وطرف اللسان النهائي خلف الأسنان العلوية، ويمكن أيضاً عند الشعور ببدء ارتفاع مستوى الطاقة مباشرةً تخيل هالة سوداء تحيط بالشخص بكل الجوانب لتمنع أي تسرب للطاقة إلى الخارج، وعند تغيير المكان إلى آخر مريح يجب تغيير هذه الهالة بتمزيقها مباشرةً، وتخيل هالة بيضاء شفافة، فتعود الأمور كلها كما سبق.

ويمكن أيضاً عمل نصف إغلاق بشبك الأيدي فقط أو شبك الرجلين فقط، حتى يفهمنا الناس بطريقة خاطئة، فربما يكون أمر غير محبب عند بعض الناس.



تجربة في تقنية إغلاق الهالة، وضعيّة الإغلاق الكاملة



ومن أهم الأمور التي تساعد في تقوية الهالة هي الرياضة الجسمية بمختلف أنواعها، بغض النظر عن نوعها.

والتأمل أيضاً من الأمور المهمة التي تقوّي الهالة.

ولبس الأحجار الكريمة أو الجواهر الثمينة يقوي الهالة ويساعد في تنشيط مراكز الطاقة تلقائياً، ويمكن أيضاً استخدام الكريستال للدفاع النفسي الطاقى؛ لكن من الضروري تنظيفها وشحنها قبل ارتدائها.

- طريقة تنظيف الأحجار الكريمة والجواهر وشحنها:

أسهل الطرق للتنظيف هي غسل الحجر أو المجوهرات بماء جارٍ (غير راكد) لمدة ٤ إلى ٥ دقائق بالماء والصابون العادي مع الفك والنية لتطهيره من كل تلوث ومن الأفكار السلبية التي يمكن أن تؤثر فيه كالحسد والعين...

ويمكن استبدال الصابون بالملح الصخري أو البحري، ويمكن نقع القطعة بالماء والملح لعدة ساعات أو حتى لأيام، ويمكن استخدام الكحول الطبي للتنظيف، بالإضافة إلى طرق أخرى كثيرة لتنظيف القطعة، ويوجد حامض معتدل خاص بالأحجار موجود في الأسواق

عند محلات الصاغة والجواهر.

وبعد التنظيف، هناك تقنية لمسح كل الذكريات السيئة المتعلقة بهذه الجواهر والأحجار؛ وتتم بضع اللسان على سقف الحنك الأعلى، والتركيز على مركز التاج وتنشيطه، مع التركيز على اليد لاستشعار الطاقة في باطن الكف، ثم استخدام ضوء أبيض لماع كامل (بيل مثلاً)، ثم إجراء تكنيس للحجر بالضوء ١٠ مرات متتالية بنية إزالة كل الانطباعات السلبية والبرامج السابقة السلبية، وفي الوقت نفسه نشحنه بنيات إيجابية ليعود على الشخص الذي يرتديه بالفائدة.

وعند الانتهاء يجب التنفس بتركيز وهدوء وسلام نفسي وفكري، ثم استشعار الطاقة في اليد وتوجيه الطاقة للحجر مع متابعة التنفس -بدون التفكير بالحجر-، ومن ثم نأمر الحجر بامتصاص الطاقة من اليد مع الانتظار لمدة دقيقتين، ثم نبدأ ببرمجة الحجر كأن نقول مثلاً: أيها الحجر أنت ستحميني من كل هجوم أو تلويث نفسي أو أخطار نفسية أو عين أو حسد بإذن الله.

وهذا من ضمن فروع علم الفونغ شوي (طاقة المكان)، فالحجر

أيضاً له طاقة، المجوهرات الثمينة لها طاقة في ذبذبات الذرات الموجودة فيها، يمكن أن تكون حولنا هالة طاقة تساعد في تخطي الكثير من الأمور والمشكلات وتساعد في الدفاع النفسي الطاقوي.

ويمكن أيضاً عمل حمام الملح والقهوة، ويتم بملء حوض الاستحمام (البانيو) بالماء الفاتر ووضع ٢ كغ أو ٣ كغ ملح و ١ / ٢ كغ قهوة في الماء، ودخول الشخص في هذا الماء ٢٠ إلى ٢٥ دقيقة (ليس أكثر من ذلك)، ويمكن وقتها عمل تأمل والتفكير في أمور إيجابية، وتنظيف عادي للجسم، وبذلك تتم الحماية من أي اختراقات نفسية أو جسدية.

- تمرين لاستشعار الطاقة:

من الضروري في كل يوم أن نجعل لنا عادة استشعار الطاقة، في أي وقت أو أي مكان وذلك لسهولة التمرين.

وذلك بوضع باطن اليدين بمواجهة بعضهما بشكل قريب جداً ومتلاصق، ثم أخذ عدة تنفسات عميقة، ثم إبعاد اليدين بشكل بسيط مع التركيز على باطن اليدين مع التنفس ليهدها العقل بشكل كامل، ثم البدء بالشعور بالطاقة وسريانها بين اليدين، ثم نبدأ بإبعاد المسافة

وتقريبها حتى نشعر بالطاقة بشكل كبير بين اليدين، وبإمكاننا تكبير المجال بين اليدين حتى نشعر بكرة طاقة حقيقية بين اليدين، ومع الوقت سيستطيع المرء رؤية هذه الهالة بشكل حقيقي، من خلال إفراز مادة الإيكتوبلازما التي ينتجها الجسم، وهي المسؤولة أيضاً عن صنع الكيانات الفكرية.



- تمرين لصنع الطاقة (أو لصنع كرة الطاقة):

وهذا التمرين يقوي استشعارنا بالطاقة بشكل كبير، ويمكن منح

كرة طاقة مشحونة بنية إيجابية (شفاء أو محبة ...) لشخص (مريض أو متعافٍ). تُشحن بكلمات وأفكار إيجابية، وترسل إلى شخص قريب أو بعيد ولو كان في بلد آخر، وستصله لا محالة، ولا سيما عند المداومة على هذا التمرين يومياً.

أولاً: يجب وضع شخص معين ضمن تفكيرنا، ثم نتنفس تنفساً عميقاً جداً من الأنف (مع التركيز على الشخص المراد إرسال الطاقة له)، ويجب إيقاف التفكير وإغماض العينين، وتكرر عملية التنفس العميق عشر مرات، ثم استشعر الطاقة بين يديك، وذلك بفركهما بشكل قوي، وبعدها تخيل كرة صغيرة بين يديك، واعجنها دون أن تلامس بين يديك، (يمين، يسار، فوق، تحت) بشكل لطيف، ثم خفف العجن والتحريك، واستشعر هذه الكرة شيئاً فشيئاً بأصابعك بشكل بطيء وخفيف، ثم ركز على الشخص المراد وأرسل كرة الطاقة له، وعند الإحساس بالتوهج بشكل كبير بين اليدين بإمكانك تكبير تلك الكرة بتقارب اليدين وإبعادهما، نم فكر بأفكار إيجابية (حب، احترام، مودة..)، واشعر بالكرة بشكل كبير، ركز على هذه الكرة، واشعر بأنها

اكتملت، وشُحنت بالطاقة وتوهَّجت بين اليدين، الآن ركز، وبكل قوتك وتركيزك إيمانك ارم الكرة، وثق بأنها ستصل إلى الشخص الذي ركزنا عليه أولاً. وعندها يمكن أن يشعر الشخص حقيقةً بدفقة طاقة أو فكرة إيجابية أو إحساس بالبرودة أو السخونة، ويختلف ذلك حسب كل شخص، إلا أن أثرها عموماً إيجابي.



- تمرين لرؤية الهالة:

تقنية مثلث اليد:

نختار مكاناً هادئاً ساكناً ذا ضوء خافت غير مباشر، ونجلس باسترخاء كامل مع التنفس باستعمال أحد تقنيات التنفس الاسترخائي عشرين أو ثلاثين مرة لمدة ٤ أو ٥ دقائق، بحيث نضمن السيطرة على الأفكار والصفاء الذهني، ثم نمد اليدين إلى الأمام ونقربهما، ونشكّل مثلثاً كاملاً بأصابع اليدين، بحيث يلتقي الإبهامان والسبابتان على شكل مثلث، ويمكن أن نفعلها بيد واحدة، أو أن نختار أي شكل آخر، ويجب أن يكون هناك خلفية بيضاء أو حائط أبيض وراء اليدين، بحيث لا يكون هناك تداخلات لونية أو ألوان متعددة، ثم نتخيل وجود نقطة في وسط المثلث، ونركز نظرنا عليها بشكل كبير، وعند التركيز سنلاحظ وجود إشعاع أبيض أو خط أبيض رقيق جداً يحيط باليدين من الداخل، وعند الانتباه إليه يختفي، وعند التركيز على النقطة سنستطيع رؤيته، وسنرى التوهج، ويمكن رؤية هذا الشعاع خارج اليدين وحول الذراعين، وحجم الشعاع وقوته ووضوحه يتباين من

شخص إلى آخر، وتكون الهالة رقيقة جداً للغاية.

- تمرين رؤية هالة الأشخاص:

يجب أن نقف أمام المرأة، ونضع إلى يسارنا ضوء شمعة أو لمبة...

ونبدأ بالنظر إلى الرقبة والكتف، بحيث نركّز تركيزنا إلى ما قبل مركز الرقبة، أي المركز الشفاف عند اتصال الرقبة بالأكتاف، وذلك حتى نرى وهجاً أبيض رقيقاً جداً في هذا المكان بدون أي تعب أو إرهاق للعينين. وعندها يمكننا أن نرى هالتنا الشخصية، ثم نحول تركيزنا من هذا الخط الرقيق المتوهج الأبيض لنحرك نظرنا إلى الخارج قليلاً، حتى نرى خلاصة الألوان البيضاء، وذلك كتغيير طفيف حول حواف هذا اللون أو الخط، كألوان الطيف، ويمكن أن نلاحظ وجود الأخضر الفاتح جداً أو الزهري الفاتح جداً، وسوف نراها بكل تأكيد، وهذه هي طبقة البداية للهالة الوسطى، ويجب التركيز بالنظر إليها أكثر، ومن الضروري عمل تمرين التركيز تنازلياً، من ١٠٠ إلى ١ للتدرّب على عملية التركيز واستبعاد الأفكار تماماً، ثم نحول التركيز للخارج من الهالة ونجعل النظر حول الهالة فقط (خارج الجسم المرئي) في الجو أو

الهواء، حيث لا يوجد شيء صلب؛ ونحاول استشعار تحركاتها وألوانها ونحاول تتبّع امتدادها البيضاوي حول الجسم.

وهذا التمرين يساعدنا جداً في عملية رؤية الهالة، ومع التمرين سنستطيع تمييز الألوان بشكل أكبر.

وهناك تمارين أخرى لرؤية واستشعار الهالة، ومن الضروري التمرن بشكل جيد على رؤية الهالة للتقدّم في عملية رؤيتها واستشعار ألوانها.

- تمرين الشمعة لرؤية الهالة:

(١) أول تدريب في تعليم مشاهدة الهالة، أن تكون في حالة هدوء تام (قبل أو بعد النوم).

(٢) أن يكون الضوء في الغرفة خافتاً.

(٣) أن نجلس أو تتمدد (وضعية استرخاء).

(٤) أغمض عينيك عندها تظهر نقاط وخطوط وأشكال في شاشة العقل.

(٥) ارسم حول هذه الأشكال دوائر مغلقة بواسطة الحديقة لمدة عشر

دقائق مرتين يومياً.

٦) بعد عشرة أيام ضع شيئاً لا روح فيه (شمعة مضيئة، نبتة...) في غرفة والضوء خافت.

٧) أغمض عينيك ٩٠٪، وركز النظر على بؤرة أمام الشمعة المضاءة ووراءها خلفية بيضاء أو سوداء.

٨) عندها ستبدأ برؤية ألوان الشمعة الموجودة في هالاتها.

٩) مارس هذا التمرين لمدة عشرة أيام.

ملاحظة: الناس يتفاوتون في مقدرتهم على الاكتساب ولكنك تعلم أن بوسعك الوصول إلى هذه المرتبة في الجلاء البصري.

- استشعار الطاقة وصنع الكينونة الفكرية:

تعلمنا من قبل استشعار الطاقة بين اليدين عند فركهما وتقريب بعضهما من بعض، وتعلمنا أيضاً إرسال الطاقة للأشخاص.

اليوم؛ ستكلم مع هذه الطاقة، وسنوجهها كيفما نريد، يمكن أن يكون الموضوع غريباً جداً، لكنه ممتع ومفيد.

بجب تدليك اليدين ببعض لمدة عشر ثوانٍ بحيث تشعر بالحرارة فيهما، أمام مركز القلب، افرك اليدين بشكل كبير، والصق اللسان بسقف الحلق، وتنفس بشكل طبيعي (شهيق مع خروج البطن وزفير مع دخول البطن)، ثم أغمض عينيك في مكان هادئ، ثم قرب الكفين بعضهما من بعض بهدوء، واجعل بينهما فارقاً يسيراً، اشعر بالطاقة بينهما، وثبت يديك تماماً بدون أية حركة، ثم اطلب بصوتك من حقل الطاقة أن يتموضع ويتكثف ويتموج بين الكفين، قل: "يا حقل الطاقة، يا كينونتي الفكرية، تحرّكي وتموضعي وتموّجي بين كفيّ يديّ"، وستلاحظ استجابة هذه الكينونة الفكرية، وتشعر وكأنه يوجد بالون من الطاقة يتموج حقيقةً بين اليدين، وعند تحريك اليدين بشكل قليل جداً ستشعر وكأنك فعلاً اخترقت حقلاً من الطاقة.

استمرّ بهذه الوضعية وبهذا التركيز، ثم اطلب من هذه الكينونة الفكرية أن تلتفّ حول الكفين: "يا كينونتي الفكرية التّفيّ حول يدي وداعبيهما من الخارج أيضاً" وستشعر بذلك أيضاً؛ ويمكن أن توجهها وتطلب منها أن تتكثف وتدخل بين اليدين ذهاباً وإياباً... وستلاحظ

شعوراً غريباً جداً، ويمكن أن تطلب من هذه الكينونة الفكرية أن تحرّك عدداً قليلاً من الشعرات، وببساطة ستشعر بذلك، وهذا يساعدك في اكتساب إحساس عال جداً.

وهذا الموضوع بسيط جداً ولا يدعو إلى أي خوف، وهو عبارة عن حقل واع للطاقة، يُعدُّ النصف المكمل للشخص، والإنسان لديه قدرات أكبر بكثير من ذلك، ونستطيع أن نتحكم بهذه الكينونة بحيث تتكثّف لتتجمّع بين اليدين.

ويمكن الاستفادة من حقل الطاقة والكينونة الفكرية في العلاج الذاتي كالآتي:

يجب تدليك اليدين لمدة ١٠ ثوان، مع إصاق اللسان بسقف الحلق والتنفس (شهيق مع خروج البطن وزفير مع دخول البطن) وإغماض العينين؛ ثم نقول لحقل الطاقة أن يتموضع ويمتزج ويتكثّف بين الأيدي، ثم نطلب بصوتنا: "يا حقل الطاقة.. يا كينونتي الفكرية.. تحرّكي وتموضعي وتموّجي بين كفّي يديّ..".؛ وسنلاحظ الاستجابة، ويمكن طلب التشافي منها، وتحريك إصبع السبابة على مكان الألم.

- قوة (الآن) في العلاج بالطاقة الحيوية:

إن لقوة (الآن)، أو قوة اللحظة الراهنة أهمية كبيرة في حياة الفرد ونجاحاته، ولا سيما إذا كان معالِجاً بالطاقة الحيوية، أو معالِجاً، فالمعالج لا بد أن يتمدد وعيه ليسيّط على نفسه أولاً، ويصبح لديه القدرة على علاج الآخرين ثانياً، والمستفيد لا بد له أيضاً من السيطرة على أفكاره ليحقق أكبر فائدة من العلاج، وإنما يكون ذلك عن طريق (قوة الآن).

إن تجارب الإنسان ستعيد نفسها ما لم يكن مستعداً لتعلم منها، وإنما ينتقل الإنسان إلى تجربة أخرى أكثر تطوراً عندما يتعلم من التجربة السابقة، ومن الضروري جداً أن يرتقي روحياً ونفسياً ومادياً وعلمياً وعملياً.. إلخ عن طريق التجربة.

وإذا لم يتعلم الإنسان فهو بالتأكيد غير موجود وغير حاضر، ومن ثم سيفقد القيمة والمعنى في الحياة، لأنه لن يكون واعياً بالتجارب التي يمر بها، بل ستتكرر الأحداث دائماً من حوله وتعيد نفسها، فيصاب مثلاً بمرض معين، أو حادثة معينة، في وقت مخصوص من كل سنة، وربما يسمع أغنية معينة في اليوم نفسه من كل سنة.. إلخ.

ومن المهم جداً أن يتنبه الإنسان إلى هذه التجارب ويتعلم منها، وذلك من خلال وعيه بالقوة العجيبة (قوة الآن).

و(قوة الآن) هي تعبير عن حالة زمنية هي الزمن الحاضر، وتعني الحضور الكامل في العقل والكيان والجسد في آن واحد، كما تعني وجودنا في الزمن الحاضر؛ ووجودنا في الزمن الحاضر يعطينا قوة حقيقية وغير محدودة، ويجعلنا مدركين وواعين لكل ما يدور في هذا الكون، ونستطيع من خلال وجودنا بقوة الآن ووجودنا في الزمن الحاضر أن نستخدم كل الطاقات التي نمتلكها، فنستطيع استيعاب وفهم كل الأمور التي نتعرض لها في حياتنا بشكل يومي.

والموضوع يسير جداً، فحتى نفهم قوة الآن وفاعليتها بشكل حقيقي يجب أن نتنبه ونلاحظ ونحاول الإجابة في أنفسنا على هذا السؤال: "لماذا نحن مشغولون على الدوام إما بالماضي أو بالمستقبل؟ ما فائدة استذكار الماضي واسترجاعه؟ ما فائدة تذكر المشاكل والمآسي؟ ما الذي سأحصل عليه عندما أفكر بما حدث وأندم وأقول: يا ليتني تصرفت بشكل آخر...؟ لماذا أفكر بأبسط وأدق الأمور في المستقبل؟

(ماذا سأفعل؟ ماذا سأكل؟ ما الذي سيقوله فلان من الناس؟ أو ما هي ردة فعل الآخر؟...) إنه أمر متعب، وغير نافع لنا بأي شكل من الأشكال.

يرمج أكثر الناس أنفسهم على تضييع الوقت في التفكير والشروء الذهني، فهم دائماً يستعيدون كل الأفكار الذكريات، فيصبحون بهذه الطريقة سجناء لأفكارهم ومشاعرهم، فأفكار الخوف مثلاً يتم التفاعل معها بشكل شعوري، وفي البداية تكون فكرة، ثم تتحول إلى مشاعر لتستنزف الإنسان وتخفف من طاقته كلما أعطاها من اهتمامه وتركيزه، مما يعكس فشلاً على الحياة الواقعية، وعندما يبقى الإنسان أسيراً لهذه المشاعر والأفكار، استطاعت فكرة صغيرة غير واقعية أن تسبب له مشكلات عديدة في حياته.

وما كل هذه الأفكار إلا حالة شيطانية، فإن لم يكن الإنسان واعياً مدركاً لها، وكان هو من يتحكم بها استطاعت السيطرة عليه.

وعلى الإنسان أن يميز بين الأفكار والتفكير، وبين التفكير والتفكير، ففي التفكير يفكر الإنسان بشكل واعٍ وإيجابي، مما يولد أفكاراً إيجابية

ومشاعر إيجابية، فيحصل على طاقة إيجابية، أما التفكير فهو حالة استحواذية على العقل والكيان بدون أن يكون الشخص هو مصدرها الأساسي؛ لأنها عبارة عن دوافع ورغبات من العقل الباطن من عدة معتقدات من دون وعيه بها؛ لذا كان من الضروري العمل على النفس والبدء بالتركيز على وجودها في الزمن الحاضر أو (قوة الآن).

يجب السيطرة على قوة الآن وامتلاكها لتكون هي السبيل إلى حياة أفضل، عن طريق أفكار مبدعة ومشاعر إيجابية وطاقة إيجابية ونجاح عظيم في الحياة.

- تمرين السيطرة على الأفكار:

للسيطرة على قوة الآن يجب مراقبة التفكير والسيطرة على الثثرة الدماغية، ومن التمارين المساعدة على ذلك أن تردد في نفسك لمدة خمس دقائق يومياً: "أنا أسيطر على أفكاري، أنا سيّد أفكاري، أنا أسيطر على تفكيري، أنا سيّد تفكيري".

و يلزم المثابرة على هذه التمرين لتحقيق الفائدة.

ويجب مع هذا التمرين عدم تحليل الأمور أو تقييمها بل أخذها على

حالتها، فلا تحلل أقوال الآخرين وأفعالهم، ولا تقيّم أي شيء، فقط تقبّل بأمان وسلام وسكينة.

- تمرين آخر:

وهو مراقبة الأفكار كالشroud مثلاً، وأن نركّز دائماً على ما نفعله، وأن نتعوّد على ذلك، وأن نكون نحن من يسيطر على عقلنا وليس العكس؛ ويجب معرفة أننا لسنا عقلنا الباطن ولا عقلنا الواعي، بل هما عبارة عن أدوات نستطيع التحكم بها، من خلال وعينا الحقيقي.

- تمرين ثالث:

راقب تنفسك أثناء ذلك، وتنفس بهدوء، وحاول ملء رئتيك بالهواء ولو لمرة واحدة فقط في اليوم.

وفي أي مكان وزمان خذ كل يوم ٢٠ نفساً، وراقب تنفسك مع العد (شهيق، زفير، عدّ وتخيّل ١، شهيق، زفير، عدّ وتخيّل ٢، شهيق، زفير، عدّ وتخيّل ٣، ... حتى ٢٠)، والتركيز على التنفس مما يساعد على الانتباه والوعي، حتى لا تعيد الأمور المكررة بدون وعي.

ولنتذكر دائماً وأبداً أن امتلاكنا للزمن الحاضر سوف نمتلك الماضي
والمستقبل بيسر وسهولة، ونكون نحن من يصنع بأيدينا مستقبلنا.

خاتمة: أثر الطاقة في الإنسان..

إذا كان وعي الإنسان متمدداً خالياً من الأفكار والشعور يعيش اللحظة فإن هذا الإنسان سيكون ذا طاقة عالية، بحيث يلفت الانتباه عند دخوله إلى مكان ما بسبب هالته، ذلك أن الوعي له تأثير وطاقة حقيقية.

وتخيل الإنسان وأفكاره لهما أثر كبير في مشاعر الإنسان، ومن ثم طاقته، فإذا فكر الإنسان بفكرة سلبية يحدث عنده تفاعل هرموني يسبب له القلق، وإذا فكر بطريقة إيجابية كان هنالك أيضاً إفراز هرموني حتى يشعر بفرح وبهجة وامتنان، فالفكر قادر على أن يوصلك إلى طاقات ومشاعر وحالات وعي مختلفة.

تمرين:

اجلس في مكان هادئ، مدد وعيك، توقف عن التفكير وعش في اللحظة، اطرّد جميع الأفكار، تنفس تنفساً واعياً، تخيل هذه اللحظة

أنك فوق ناطحة سحاب، وأن لديك مقدرة على الطيران، ركز أكثر، الآن تجهز للقفز، ابدأ بالعد من واحد إلى ثلاثة، ثم اقفز، لا تخف من التجربة، طر واستمتع فقط، عش في اللحظة، افتح يديك، اشعر بالجو، الهواء يلامس وجهك، اشعر بالحرية، خلق في الفضاء يمنة ويسرة.

من يستطيع أن يطبق التمرين بتركيز عالٍ يمكنه أن يعيش مشاعر الفرح والبهجة والحرية والقوة والإقدام... إلخ، لأن هرمونات السعادة تكون قد أفرزت في جسمك، إذا لم تستطع تحصيل هذا الشعور فعليك أن تعيد التمرين بتركيز أعلى.

الهدف من هذا التمرين هو التوصل إلى فكرة عميقة، وهو إثبات فاعلية التخيل، وإظهار تأثير الأفكار على الشعور، ومن ثم على الحياة بأسرها، ذلك أن مشاعرك الإيجابية تمكنك من التعامل مع مشكلات الحياة المختلفة بسهولة ويسر، فيستطيع استيعاب المشكلات الأسرية مثلاً واحتوائها، وذلك لتمدد الوعي، والقلب هو منبع الوعي، وكلما ارتاح قلبك انشرح صدرك وتمدد وعيك، فتصبح علاقاتك الأسرية مع زوجتك وأبنائك، وعلاقاتك مع جيرانك وزملائك في العمل

أفضل وأكثر إيجابية، وتستطيع استعمال هذا التمرين لتوليد طاقة إيجابية في داخلك.

إن لم تستطع أن تمارس هذا التمرين لضعف في تخيلك أو تركيزك مثلاً، فيمكنك استعمال طريقة أخرى لتوليد الطاقة الإيجابية وهي:

أن تركز على دقائق قلبك واشعر بها، وحاول أن تشعر بها تتمدد وتتشر، حتى تصنع البهجة والراحة في نفسك صناعة.

إنك عندما تدخل إلى مكان فيه طاقة سلبية تتأثر به، والطاقة السلبية هي اختلاط المشاعر مع إفرازات هرمونية مع ترددات طاقة معينة، إنك لا تستطيع رؤية هذه الطاقة بمعينك المجردة، لكنك هالتك ووعيك يستطيعان قراءتها وإدراكها، ويسمى هذا الإدراك الإدراك الحسي الفائق، وهو إدراك لا علاقة له بالحواس الخمس، بل هو إدراك وعي.

فإذا دخلت إلى مكان نشب فيه صراع أو شجار ما تشعر بالطاقة السلبية والتوتر والقلق في الغرفة وإن كان الأشخاص فيها صامتين، وذلك لانتشاره الطاقة السلبية ذات التردد المنخفض، فإذا تمدد وعيك

أكثر امتلكت قدرات نفسية فائقة، واستطعت معرفة المشكلة والمعتدي، وكذلك الحال إذا دخلت إلى فرفة تغمها الطاقة الإيجابية ذات التردد العالي، فتشعر بالراحة والسكينة، بسبب المجال المورفيجيني الذي يتيح للأجسام أن يتميز بعضها من بعض، ولكننا في الحقيقة نفس واحدة، يشعر بعضها ببعضها الآخر، لأن الناس مكونين من عناصر متشاكلة، لذلك تؤثر أمزجة الناس المحيطة وأفكارهم في الإنسان ويؤثر فيها، لكنه إذا مدد وعيه استطاع أن يتخلص من ذلك بيسر، إما بالتركيز على التنفس أو على ضربات القلب، والشخص الواعي هو الذي لا يهيم مع أفكاره ولا يتخبط مع أهوائه ومخاوفه، بل يمتلك زمام تفكيره ويتحكم بعقله وجسمه.

ويمكن للإنسان أن يمدد وعيه ويطور قدراته عن طريق التأمل، والتأمل ما هو إلا مراقبة التنفس وحسب، أي التنفس بطريقة واعية كما ذكرنا سابقاً.

نرى من هذا أن أول تأثير عليك يأتي من أفكارك التي تولد مشاعرك، لذا عليك أن تضبط أفكارك حتى تبعد عنك الطاقة السلبية،

كل ذلك مع النية الحقيقية والصادقة في التغيير.

المحتويات

الفصل الأول: مفهوم الطاقة الحيوية

- رحلتي في البحث عن الطاقة الحيوية

- ما هي الطاقة الحيوية

- الهالة وأجسامها:

المادي

البيوبلازمي

البايومعلوماتي

الكهروكيميائي

الفكري

التخيل

صحوة الروح مع الوعي واللاوعي

- قراءة هالة الآخرين

الفصل الثاني: مراكز الطاقة

- الشاكرات وأنواعها

الشاكرات العجزية

الشاكرات القطنية

شاكرات الضفيرة الشمسية

شاكرات القلب

شاكرات الحلق

شاكرات العين الثالثة

شاكرات التاج

- ارتباط مراكز الطاقة بالغدد

- كيف تتشكل الشاكرات؟

- أثر التنفس في التحكم بالطاقة الحيوية

تمرين التنفس الطاقى الطبيعى

تمرين التنفس الطاقى العكسى

تنشيط مراكز الطاقة

الفصل الثالث: العلاج بالطاقة الحيوية

- الحقل العلمى الذى يهتمى إليه العلاج بالطاقة الحيوية

- النية والعلاج بالطاقة الحيوية

- تشخيص الأمراض باستخدام الطاقة الحيوية

- الشعور عند التشخيص

- تقنية تهيئة للمعالج بالطاقة الحيوية

نوعا العلاج بالطاقة الحيوية

أولاً: العلاج الذاتى بالطاقة الحيوية

ثانياً: علاج الآخرين بالطاقة الحيوية

- صفات المعالج بالطاقة الحيوية

- تحرير طاقة الكواندليني
- فحص المراكز الطاقية وموازنتها
- تقنية إغلاق الهالة
- التنظيف بالأحجار الكريمة وشحنها
- تمرين لاستشعار الطاقة
- تمرين لصنع كرة الطاقة
- تمارين لرؤية الهالة
- استشعار الطاقة وصنع الكينونة الفكرية
- قوة الآن في العلاج بالطاقة الحيوية
- تمارين للسيطرة على الأفكار
- خاتمة: أثر الطاقة في الإنسان