

## ما الذي يجعلنا نبدو كالعجائز وما الذي يجعلنا شباباً ورشيقين

اقرأ في هذا الجزء :

- لماذا سقط الممثل إبرهارد فايك فجأة عن الدراجة ومات؟
- لماذا يتعرض الرياضيون البارزون للأمراض بكثرة، مثل أوتا بيبغ أو يان أولريش؟
- أي نوع من الرياضة يُفضل أن تمارس؟
- كيف تستطيع أن تخفف عن قلبك 25000 خفقة يومياً؟
- كيف يمكنك التأثير في سيالات دماغك؟
- كيف يمكن للأفكار أن تقتل؟



## كيف تبقى في الأربعين عشرين عاماً اركض باتجاه الشباب

«لا رياضة»، قال ونستون تشرشل (30/11/1874 - 24/1/1965) عندما سُئل عن كيفية بلوغه هذه السن المتقدمة. إن رئيس الوزراء الإنكليزي (وحامل جائزة نوبل للأدب) لم يكن خاملاً كسول الحركة فحسب، بل كان متهاكاً على الملذات، إذ لم يتورع عن التهام وجبة متخمة بالسعرات الحرارية، ولا عن شرب كأس شراب لذيد. هذا إلى جانب أنه لم يترك السيكار المحبوب خارج فمه حسبما تشهد غالبية صوره الفوتوغرافية. لكن جسمه وقف عنيداً في وجه كل هذه الخطايا: فقد تجاوز تشرشل التسعين من عمره.

«كثير من الرياضة»، قال لي إيرهارد فايك عندما سألته عن وصفته للحفاظ على لياقته. كان ذلك في هامبورغ عام 1994 حين تعرفت إلى الممثل المحبوب، وذلك في أثناء تصوير مسلسل «رجل في القطار»، فحكى لي أنه كان يومياً مساءً بعد انتهاء أعمال التصوير المرهقة يقفز إلى دراجته كي يفعل شيئاً

من أجل جسمه، فالرياضة في رأيه هي أفضل دواء كي يحافظ على لياقة قلبه. وخلال إحدى تلك الجولات أصابته الجلطة القلبية فسقط عن الدراجة ولم يبلغ من العمر سوى 53 سنة.

هل يصلح هذان المثالان للدلالة على أن الرياضة غير صحية وخطيرة أيضاً؟ يمكن للمرء أن يعتقد ذلك، لكن الصحيح هو نقيض ذلك. فعندما تعرف الظروف الدقيقة، ستوافقني الرأي: صحيح أن تشرشل قد بلغ عمراً يتجاوز المعدل، إلا أن ما كتبه المسؤولون عن الرأي العام هو أن تشرشل خلال سنوات عمره الأخيرة كان حطاماً جسدياً وروحياً، وقد تمكن أطباؤه الخاصون بفهم من إبقائه على قيد الحياة رغم الجلطات والسكتات التي أصابته. ولكن لا شك أيضاً بفضل طبيعة جسمه المقاومة التي ورثها عن أسلافه. بعد وفاته قال طبيبه: «كان يمكن له من حيث استعداده الجسدي أن يتجاوز المئة، لو أنه لم يهمل جسده إلى هذا الحد».

أما إبراهيم فايك فقد أصيب بجلطة قلبية قبل أن يجعل من ركوب الدراجة هوايته. ما زلت أذكر جيداً كيف أخبرني بأنه في كثير من الأمسيات كان يقطع المسافة بالدراجة بين هامبورغ وترافيمونده، جيئة وذهاباً، أي ما يقارب 150 كم ! ولا شك على ما يبدو أن هذا كان مبالغاً جداً بالنسبة لرجل سبق أن أصيب بالجلطة.

لقد أوردت ذكر تشرشل وفايك كحالتين متطرفتين، كمثال على ما يجب على الإنسان أن يفعل. فالرياضة، إن مارسها الإنسان في حدود المعقول فإنها تحيي في النفس حس الاستمتاع بالحياة، مما يؤدي جوهرياً إلى إطالتها. لنذكر فقط ماكس شميلينغ الذي بلغ 94 من عمره وما زال يتحرك يومياً على جهازه المنزلي مدة 45 دقيقة، إلى جانب رياضة المشي المنتظمة. أو لنذكر ليني ريفنشتال التي بلغت 97 من عمرها وما زالت تمارس الغطس في أعماق البحار. إن البروفسور الدكتور الطبيب فيلدور هولمن رئيس اتحاد الأطباء الألماني مقتنع بأنه: «ليس هناك من دواء أو إجراء يماثل تأثير التدريب الجسدي. ولو وجد مثل هذا الدواء بمثل هذا التأثير الرائع ومن دون مؤثرات جانبية، لكان على كل طبيب أن يصفه لمرضاه». ويعد أن أجرى اختبارات عديدة استنتج أنه: «يمكن للإنسان أن يبقى عشرين عاماً في الأربعين من عمره، إن مارس الرياضة بانتظام».

أليس هذا أملاً رائعاً؟ وبوسعنا أن نحققه بأيدينا (أو بأقدامنا). أجل، إن الرياضة عامل رائع لتحقيق الشباب:

- إنها تنشط عملية الاستقلاب، مما يساعد على وصول الفيتامينات والأملاح المعدنية والعناصر الليفية إلى حيث تلبى الحاجة إليها.
- إنها تميّع الدم بحيث يسهل جريانه عبر الأوعية الدموية،

- وخاصة من الأماكن الضيقة.
- إنها تزود خلايا أجسامنا بدفقات إضافية من الأكسجين الذي يولد لدينا الحيوية والنضارة.
- إنها تخفض ضغط الدم المرتفع قليلاً، وتخفف نسبة الشحوم في الدم مثل الكوليسترول والسكر الثلاثي (التي تشكل خطر الإصابة بالجلطة القلبية)، كما أنها ترفع نسبة كوليسترول HDL الذي يوفر الحماية.
- إنها تزيد عدد الكريات البيض في الدم، مما يرفع درجة المناعة ضد الرشوحات والأمراض المعدية. حتى أن خطر الإصابة بالسرطان ينخفض.
- إنها تساعد على إنتاج الجسم للهرمونات مثلما كان الحال في مرحلة الشباب. كما تذيب وتطرد كل ما يسبب الهرم والإرهاق.
- إنها تقوي القلب - وبما أنه أصبح أقوى، تقل حاجته إلى الضخ.

وهكذا نرى أن الرياضة قادرة على تحقيق المعجزات.

ولكن أي نوع من الرياضة يجب أن أمارس؟ من بين جميع أشكال الحركة يفضل تمرين التحمل لأنه يؤثر بشكل فعال في تنشيط الدورة الدموية، مما يحقق الشباب. ولكن علينا أن لا نطيل أمد ممارسته كما يفعل وزير خارجيتنا يوشكا فيشر الذي نقص وزنه 32 كغ عن طريق المبالغة في ممارسة تمرين

الجري (إلى جانب أسلوب عقلائي في التغذية). والمهم جداً في الأمر هو أن لا نبالغ في ممارسة التمرين بحيث تنقلب التأثيرات الإيجابية إلى عكسها. ويجب أن يكون شعار التمرين هو البطء والطول والانتظام. ولمدة ساعة يومياً، كحد أدنى.

وإليكم لائحة بأنواع الرياضة التي تحقق تنشيط أجسامكم:

- الجري، المشي، التجول: إن الجري هو الطب الرياضي في ذاته، إذ أنه يزود الدماغ بكمية أكبر من الأكسجين، تؤدي إلى إنتاج هرمونات السعادة، مثل إندورفين. وهذه قد تؤدي فعلاً إلى إدمانها، لكنها في أية حال تحسّن المزاج وتحفز على الفعل وتزيد الثقة بالنفس. إن جميع أنواع تمارين الجري تزيد استهلاك الطاقة وتنشط حرق الجسم للشحوم وتقوي القلب وجميع العضلات الأخرى. وأنا أنصح بشكل خاص بالرياضة المشي (التي أتتنا من الولايات المتحدة). إنها ليست سوى المشي السريع Walking، وهي أفضل من الجري البطيء Jogging، لأن الجميع يستطيع أن يمارسها، حتى ذلك الذي لم يمارس أي رياضة، فعن طريق حركات الذراعين الشديدة يتحرك الجسم بكامله من الرأس حتى أخمص القدم. وعند الحفاظ على الإيقاع الزمني يتم صرف كمية من الحريرات أكثر من الجري البطيء. إنها رياضة لا تحتاج إلى تجهيزات خاصة، سوى زوج من الأحذية المريحة.

- السباحة: رياضة مثالية، حتى للكبار، تنمي القدرة على الاحتمال وتحسن المرونة وتصون الأطراف. ولكن قد لا يحتمل جميعنا بالدرجة نفسها مادة الكلور في المسبح، ثم هناك فطر الأقدام الذي يتربص بنا في غرف الدوش والمسالح.
- ركوب الدراجة، التزلج بالحذاء: الإنسان في أصله حيوان يمشي، لكن ميله إلى الراحة دفعه إلى اختراع الدولاب، والذي يعاد اختراعه دائماً. فالحذاء ذو الدواليب التقليدي (باتيناج) أصبح خارج الموضة كلياً، أما في صميم الموضة الآن فهو ما أصبح يعرف بـ: Inline - Skater فهذا الشكل ذو الدواليب المتتالية والمتعددة حاز على إعجاب الشبيبة، لكن من ينتمون إلى الجيل الأكبر لم يستطيعوا الخلاص من غواية التزلج الجديد المشابه نوعاً ما للتزلج على الجليد، وكأن الإنسان يطير بخفة تماثل حالة انعدام الجاذبية. ولكن حذار فالسقطات قد تسبب كسوراً وخدوشاً أو جروحاً على سطح الجلد، ولهذا فإن الخوذة ضرورية، وكذلك واقيات الركبتين والكوعين. ومن يرى أن رياضة الموضة خطيرة، فليبق مع الدراجة الهوائية القديمة التي تحقق نفس النتائج، لكنها تحافظ على سلامة العظام والأطراف.
- التدرب على الجهاز المنزلي: حل مثالي، لكنه يأتي في المقام الثاني. فلا شيء يعوض أشعة الشمس والهواء الطلق. فكر دائماً بما يلي: الشمس هي مصدر جميع أنواع

الحياة على كوكبنا. ومن دونها ليس هناك من حياة، حسبما نعرف. إذا عرفنا كيف نستفيد بشكل عقلائي من أشعة الشمس، فإننا نساعد بذلك جسمنا على طرح السموم، لأن أشعة الشمس تفتح مسام أجسادنا كي تخرج السموم عن طريق الجلد إلى الخارج. (لكن التعرض الشديد لأشعة الشمس يسبب العكس تماماً، فيحرق جلدنا ويسبب السرطان). وللهواء الطلق نفس أهمية الشمس. فكر دائماً بأن التنفس ضروري للحياة، والمهم جداً هو ما تتنفس وكيف تتنفس. إن قلة قليلة من الناس يعرفون حقاً ماهية الطاقة التي يمكن أن نأخذها من الهواء، أو التي يمكننا بها أن نحزن طاقة كونية (سأتحدث في هذا الموضوع تفصيلاً فيما بعد).

إذا كنت لا تمتلك إمكانية ممارسة رياضتك في الهواء الطلق، فالجهاز المنزلي هو البديل. وأنا أنصح بنوعين من الأجهزة: الجهاز المشابه للدراجة الهوائية، أو الجهاز المشابه لقارب التجديف. الأول يساعد على تطوير قدرتك على الاحتمال والثاني على تطوير ليونتك وجهازك العضلي. ولكن عليك الانتباه للحصول على جهاز جيد، قيم، لأن الأجهزة الرخيصة المستوردة سرعان ما تخيب آمالك وتفقدك المتعة لأنها سريعة العطب، هذا إن عملت أصلاً. إنها ذات نوعيات رديئة.

أنا شخصياً متحيز لركوب الدراجة الهوائية، بصحبة

زوجتي، من ثلاث حتى أربع مرات أسبوعياً، وبإيقاع متوسط نتهدى على طول نهر الفولدا نحو ساعتين، نستريح في خلالهما ونستمع بالهواء والهدوء. ليس ثمة ما يعادل متعة سماع الججدج ومراقبة نقار الخشب أو متابعة طيران فراش الماء ذي الأجنحة الشفافة. صدقني أنك بعد فترة قصيرة ستصير مثلي ومثل زوجتي مدمناً على هذه الجولات. ولا داعي أبداً لأن يؤنبك ضميرك، إن تلذذت بعد جولة كهذه بكأس من الشراب. بالعكس، استمتع به، فقد سبق أن استهلكت ما يكفي من الحريرات.

لا يسعني عزيزي القارئ إلا أن أحبب إلى قلبك هذه الجولات على الدراجة الهوائية. وأود في الوقت نفسه إن أقدم إليك نصيحة صغيرة كي تنعم بهدوء ودون إزعاج بتجربة ممارسة الرياضة في الطبيعة: خذ معك بخاخ Spray مضاد للكلاب، كي تحمي نفسك من كلب عدواني شارد سال لعبه لمنظر بطتي ساقيك. (اسأل ساعي البريد، فلا شك أنه سينصحك بماركة فعالة).

كما سبق أن قلت، لا بد من أن نأخذ راحتنا بهدوء خلال هذه الجولات، بحيث لا نجهد أنفسنا أبداً. وهذا غاية في الأهمية: فكل أشكال الإجهاد تلحق الضرر بجهاز المناعة. ومن الواضح تماماً أن الرياضيين البارزين معرضون أكثر من غيرهم للأمراض المعدية والفيروسية، ويحتاجون بعدها لشهور من

النقاها حتى يستعيدوا نشاطهم. إن عداة سباق الماراثون أوتا بيبغ، ولاعب كرة القدم أولاف بوذن ونجم سباق الدراجات الهوائية يان أولريش الذين لم يستعيدوا قواهم أبداً، لا بعد شهر ولا سنوات من الإصابة بمرض فيروسي، هم أمثلة على أن رياضة الأرقام القياسية تضعف مناعة الجسم بشكل خطير. كما أثبتت نتائج عدة دراسات علمية أن رياضة الإنجاز تشكل خطراً على الصحة. فخلال ألعاب الكومونولث في عام 1986 أصيب 78 بالمئة من رياضيي ألعاب القوى بمرض معدٍ (أما الذين تمرنوا بنسبة أقل، على سبيل المقارنة، فلم يصبهم المرض إلى بنسبة 25 بالمئة).

نستنتج من ذلك أن رياضة الإنجاز تشل مؤقتاً جهاز مناعة الجسم الذي يصبح عرضة للأمراض، كما أنها تسبب الهرم المبكر. وعلى نقيض ذلك نجد أن التمارين التي تنمي القدرة على الاحتمال تقوي الجسم عامة وجهاز المناعة خاصة. بل بإمكانها أن ترفع معدل العمر بشكل واضح. وثمة دراسة قام بها معهد كوبر الأمريكي لأبحاث رياضة الأيروبيك Aerobic بينت أن تفعيل الجسم حركياً بانتظام يخفف خطر الموت المبكر بمعدل الثلث. وهذه الدراسة تؤكد استنتاجات العالم كريستوف فيلهلم هوفلاند الأنف الذكر، أي: «إن حالة الوسط (الاعتدال) في كل شيء هي الحل الأفضل لإطالة العمر». فلنعتدل إذاً في جميع أمورنا، وفي الرياضة أيضاً.

والآن، كيف سأجد المعيار الصحيح كي أبقى شاباً لائقاً؟  
وكي لا أبالغ فأضعف جسمي؟

ثمة جدل محتدم حول شدة العبء الذي تشكله الرياضة . ومن حيث المبدأ، فإن على كل إنسان أن ينصت إلى جسمه وينتبه إلى الإشارات التي يرسلها . والقاعدة الأساسية هي : لا تتمرن أبداً حتى الإجهاد، فإنك بهذا تستهلك احتياطي الجسم . ونصيحة دائمة لممارسي رياضة الجري البطيء والدراجة الهوائية والتزلج بأحذية الدواليب : يجب أن يكون عدد نبضات قلبك خلال الممارسة 160 نبضة في الدقيقة ناقص سنوات العمر . ولمن كان في الخمسين من عمره يجب أن يكون العدد 110 في الدقيقة . وهذا يكفي تماماً لتحسين القدرة على الاحتمال ولتقوية جهاز المناعة . وهكذا يمكنك أن تركز باتجاه شبابك ، وأنت مطمئن .

لا تدع أي شيء يقف حائلاً بينك وبين ممارسة الرياضة، لاعتقادك بأنك غير رياضي أو أنك غير مؤهل لذلك . فهذا ليس سوى عذر مريح، كي لا تفعل شيئاً . لكن كل إنسان على الإطلاق قادر على ممارسة رياضة الصحة، فهذا لا علاقة له بالإنجاز أو بمعارف مسبقة . وإن كنت تشعر بوجود حاجز بينك وبين الرياضة، فابحث لك عن شريك يمارس معك خطوات برنامج اللياقة، أو سجل نفسك في إحدى الجمعيات الرياضية التي تنشط الجري الجماعي، ففي الممارسة الجماعية تسلية وترفيه .

أما ما يسمى بمراكز اللياقة فإني أنظر إليها بعدم ارتياح . لأن برنامجها ليس موجهاً نحو تمارينات الرياضة الصحية التي تنمي القدرة على الاحتمال، وإنما من أجل تنمية العضلات . وبهذا فإنهم ينتجون نسخاً مصغرة عن سفارتسنغر، وغالباً باللجوء إلى هرمونات داعمة . وقد سبق أن أشرت إلى ذلك : إنها عبث يشكل خطراً على الحياة . ولهذه الهرمونات تأثيرات مدمرة خاصة على النساء، فهي لا تؤدي فحسب إلى تشكل كتل عضلية بشكل بشع، بل إنها تسبب تغيرات في الأعضاء التناسلية لا يمكن إصلاحها فيما بعد . أما الصوت الأنثوي المحبب فإنه يأخذ طريقه بسرعة هابطاً باتجاه الطبقة الذكورية . وهذا يبدو لمسؤولي هذه المراكز أمراً ثانوياً . فكما قال ذات مرة أحد مدربي السباحة في ألمانية الشرقية، مسوغاً أصوات فتياته القريبة من طبقة الرجال : «ليس المطلوب منهن الغناء، وإنما السباحة، أليس كذلك!» .

بديهي أن الإنسان لا يجب أن يعامل جميع مديري هذه المراكز بالأسلوب نفسه، لكن رياضة كمال الأجسام الممارسة غالباً في مراكزهم، لا تخدم صحتك أبداً . إن من يتحرك على أجهزتهم يضطر غالباً للقيام بسلسلة حركات غير طبيعية تؤدي إلى تشويه شكل العضلات - الأسوأ من ذلك - إلى اختلال في توازنها، مما يزيد المشاكل الجسدية الموجودة أصلاً، بدل أن يساعد في إزالتها . وكما نوهنا سابقاً، هناك إمكانيات أفضل تساعدك على تحسين وضعك الجسدي .

قد يقول بعضكم: إني بكل بساطة لا أملك من وقتي ما يسمح لي بهدر ساعة كاملة من أجل الرياضة. ولكن هل الأمر كذلك فعلاً؟ تمعن عزيزي القارئ في الوقت الذي تصرفه يومياً جالساً أمام الشاشة الصغيرة! ووازن، أيهما الأهم: هل تسمح للسخف الذي يبثه التلفزيون غالباً بأن يسيء معاملة عقلك، أم تجود على جسمك بنصف ساعة أو ساعة في الهواء الطلق؟ لا شك أن الجواب واضح تماماً. لكن التساؤل مازال قائماً: لماذا لا يحول كثير منا إدراكهم الصحيح إلى الصعيد العملي؟

لا شك في أنه التكاسل والخلود إلى الراحة الناشيء عن سوء برمجة عقلنا الباطن طيلة سنوات. وسبق أن ذكرت أنه ليس هناك ما هو أبلغ تأثيراً على عقلنا الباطن مثل الصور، وهذا هو ما أدركه تماماً مصممو الدعايات. وبناءً على ذلك فإن من يسمح للصور التلفزيونية المتهافته بأن تنهمر فوق رأسه يومياً، فإنه لا شك سيفقد صلته بالواقع، وقد ثبت هذا التأثير المؤسف خاصة لدى الأطفال. فلماذا أثقل على نفسي بهموم الواقع، ما دام العالم المفترض، أي التلفزيون، يقدم ما هو ألد وأكثر راحة؟ فإن كنا غير راغبين في التحول إلى معوقين ذهنياً وجسدياً، فعلياً ألا نسمح لما يسمى بالعالم الجميل الجديد أن يلتهمنا كلية.

يجب أن لا نسمح لهم بأن يطمرونا بزبالتهم الفكرية، بل يجب أن يبقى الأفق أمام أعيننا مفتوحاً على ما هو مهم فعلاً في

حياتنا. وأعلى ما نملك هو جسمنا. ولهذا السبب يتوجب علينا أن نقوم بكل ما في وسعنا كي تشتغل هذه الآلة السحرية بالشكل الأمثل. إننا نعتني أيضاً بسيارتنا، فننتبه إلى ضغط العجلات وإلى نسبة الزيت، ونحضرها إلى الكشف بصورة منتظمة. فكيف يهمل كثير من الناس أجسادهم بهذه الطريقة المرعبة؟ إن يان / جد العدائين/ المرهق إلى أقصى حد، كان على حق عندما عبر عن نتيجة خبرته قائلاً: «إن العقل السليم في الجسم السليم، والعكس صحيح».

من المحتمل أن الكثيرين يدركون ضرورة أن يفعلوا شيئاً من أجل أجسامهم. وأود أن أسر لهم هنا، كيف يمكنهم التغلب على عدوهم الأكبر، الكسل. وإيكم الحيلة البسيطة التي ساعدتني شخصياً في التغلب على عدوي الداخلي: يوماً قبل الإفطار ألبس بدلة الرياضة. أنزل بعدها إلى قبو منزلي للتمرين مدة 15 دقيقة على جهازي المنزلي. وأعترف أن الأمر بداية يحتاج إلى شيء من النظام. ولكن بعد فترة قصيرة، بعد نحو 14 يوماً كنت قد تمكنت من تغيير اتجاه عقلي الباطن: كنت دائماً كلما ألبس بدلة الرياضة أتوجه فوراً إلى القبو لأركب على الجهاز. فحوّل عقلي الباطن هذا الطقس الصباحي إلى أمر أوتوماتيكي، مثلما فعل حيال طريقة التنفس: لبس بدلة الرياضة، إلى القبو، على الجهاز.

وبعد مدة وجيزة حل لدي شعور بالسعادة محل الشعور

البدئي بضرورة تجاوز كسلي، وذلك عندما أدركت ما حققته بتمريبات القبو المنتظمة (وطبعاً بجولات الدراجة الهوائية)، فلم يهبط وزني فحسب، بل خففت عبئاً محسوساً واضحاً عن قلبي. قبل تمريناتي المنتظمة كان تعداد نبضي في حال السكون 72 ضربة في الدقيقة، وبعد مرور شهر على التمرينات سجلت فقط 55 ضربة، أي أقل بـ17 ضربة في الدقيقة، وهذا يعني أن قلبي قد وفر على نفسه يومياً نحو 25.000 ضربة، أي ما يعادل تسعة ملايين ضربة في السنة. لا أريد أن أضع رقماً افتراضياً، لكن النتيجة لا يمكن إلا أن تكون، أنني قد خففت عن قلبي جهداً هائلاً بممارسة التمرينات بشكل منتظم. وبما أنه صار أبطأ، فإن خفقانه سيدوم مدة أطول، وهذا يعني حياة أطول وبأفضل صحة. أليس هذا رائعاً؟ هل ثمة حجة أفضل، من أن أحرك نفسي قليلاً، يومياً؟ لا أظن أبداً. إذن، قلدونى، وبإمكانكم عند ذلك أن تبقوا عشرين سنة وأنتم في الأربعين.

### ما الذي يلفت النظر في «التيبيتيين، الخمسة»؟

إنها لمعجزة. فمنذ خمسة عشر عاماً ثمة كتاب صغير يحتل مكاناً دائماً في لائحة الكتب الأكثر مبيعاً، عالمياً، وهو كتاب («التيبيتيون» الخمسة). ويحكى فيه المؤلف بيتر كلدر Peter Kelder عن كولونيل غامض يدعى برادفورد، يزعم أنه قد اكتشف سر الحياة الطويلة في وديان جبال الهيمالايا. وهو

يتمدح خمسة تمارين رياضية (كتلك التي تمارس في أية حصة رياضة مدرسية) باعتبارها ينبوعاً حقيقياً للشباب. في مقدمة الكتاب يُطرح سؤال محق «عن كيفية تأثير هذه التمارين البسيطة ضد عملية هرم الجسم». وكجواب محتمل يقول المؤلف، إننا نغتذي على شكل من أشكال الطاقة التي تتغلغل في الكون بأسره، وإن التيبتيين الخمسة (أي التمارين) تساعد في التواصل مع هذه الطاقة.

هل يستطيع الإنسان حقاً أن يخزن طاقة كونية عن طريق تمارين بسيطة نسبياً؟ تحدثت في الأمر مع الدكتور إنغفريد هوبرت الطبيب المعروف في ميدان الطب الطبيعي والذي يمارسه في عيادته بقرب بحيرة شتاينهودر في سكسونيا العليا. ويقول هوبرت حول خبراته: «بعد أن أحسست بالتغيرات التي طرأت على جسمي بالذات بعد بضعة أسابيع من التمرن، تغيرت إيجابية، مثل زيادة الطاقة والحيوية الحياتية، مع نقص الحاجة إلى النوم، بالإضافة إلى الشعور بالتوازن والطمأنينة الداخلية، بعد كل هذا اتخذت قراراً بتأسيس جمعية «التيبتيين». وقد نمت هذه الجمعية ليصبح تعداد أفرادها 80 عضواً، بينهم كثير من الذين يعانون من أمراض شديدة. ويتابع هوبرت قائلاً: «إن عدداً كبيراً من مرضى السرطان الذين أقنعتهم بالتدرج بالانتماء إلى المجموعة، وجدوا طريقهم إلى حيوية حياتية جديدة وإلى شجاعة جديدة في مواجهة الحياة. فلقد منحتهم

التمرينات أملاً جديداً، لشعورهم بأن ثمة ما يتحول لديهم إيجابياً. وفي إطار الصيغة العامة للشفاء كانوا يمتلكون بين أيديهم وسيلة يدعمون بها جسدياً فعل التطهير المتولد عن مستوى المعالجة المعتمدة على الحوار. وشهراً فشهرأ كان بإمكانني ملاحظة التغييرات الإيجابية».

في كتابه «أشرف على صحتك بنفسك» يدع المؤلف د. هوبرت مرضاه يتحدثون إلينا. هناك مثلاً امرأة خمسينية تعاني منذ ست سنوات من ورم قتاميني منتشر، تقول: «قبل بضعة شهور تم تشخيص انتكاسة في حالتي. ولكون فرصة شفائي نادرة، كنت نفسياً وجسدياً في حالة مزرية جداً (...) وخلال المدة الماضية صارت التمارين «التيبتيية» الخمسة جزءاً أساسياً من طريقة علاجي بالطب الطبيعي التكاملي (...) فاستعدت توازني الداخلي وأشعر الآن كيف تنتشر في داخلي السكينة والسلام. لقد جرى في داخلي تحول لا يصدق، أثر بالتالي بشكل إيجابي في عائلتي وأصدقائي. إن أفكارى ومشاعري صارت إيجابية تجاه الحياة، كما أشعر جسدياً بقوة جديدة، رغم تعرضي لجلسات الأشعة».

وفي فيينا جمع الطبيب د. كارل غ. هاينريش خبرات إيجابية مثل زميله هوبرت، وهو يقول: «لدى مرضى تتراوح أعمارهم بين 30 - 80 سنة مارسوا في عيادتي التمارين «التيبتيية» الخمسة (...) وبعد بضعة أسابيع تحسنت الحالة النفسية لديهم

جميعاً. وكل من تجاوز منهم 45 سنة شعر بعد عدة شهور من ممارسة التمرينات بتحسّن كفاءاته الجسدية. والذين تجاوزوا 60 سنة قالوا بأن آلام العمود الفقري والأطراف قد تحسّنت، كما توصل بعضهم إلى الشعور بالتحرر من الألم». وقد استنتج د. هاينريش أن «التمارين كافة كانت فعالة». إلا أنه لا يعمم على جميع الحالات، بل يقول بأن مرضى العمود الفقري تحديداً يجب أن يتجنبوا بعض هذه التمارين.

لا شك إذاً في أن هذه التمارين التي تبدو للوهلة الأولى بسيطة، قادرة على اجترّاح نتائج إيجابية. إنها تؤمن سريان الطاقة الكونية بسهولة إلى جسم الإنسان. فبإمكان المرء إذاً أن يدرج التمارين «التيبّيتية» الخمسة في برنامج تمارين صباحي يومي، مع الانتباه تحديداً إلى التمرين الرابع لأنه يتطلب جهداً استثنائياً من العمود الفقري. فإن كنت تعاني من مشاكل في العمود الفقري، فدع هذا التمرين جانباً.

من يبدو هَرماً فذنبه على جنبه!  
تصور نفسك ببساطة شاباً !

«لقد بلغت الآن الستين. ثلث حياتي أصبح الآن عملياً  
طي الماضي».

وودي آلن، ممثل ومخرج سينمائي  
أمريكي، في عيد ميلاده الستين

يالهها من جملة ! إن ما يوضحه بها الممثل والمخرج  
الكبير هو أنه لا يفكر أبداً في أن يهرم. كما قال زميله الممثل  
برت لانكاستر ذات مرة: «ما دام الإنسان يتمتع بحس الفضول،  
فلن يكون للعمر أثر عليه». لقد أدرك كلاهما أحد أسرار ينوع  
الشباب: إن من لا يفكر بتقدم العمر، يبقى شاباً، ولمدة  
طويلة. ولقد حدثتكم في مطلع هذا الكتاب عن بعض المشاهير  
من كبار السن الذين ما زالوا في أفضل وضع صحي، ليس  
جسدياً فقط، بل لا بد وأن الخلايا الرمادية لديهم ما زالت  
فاعلة تماماً - تذكروا معي ليني ريفنشتال وماكس شملينغ أو  
يوهانس هيبسترز. إنهم جميعهم لم يفكروا بالتقاعد في سن 65،  
وما يوحدهم في صفة مشتركة هو حس الفضول الذي لا ينتهي،  
بالإضافة إلى جوع هائل للحياة لا يشبع. ومن يبغى أن يبقى مع  
تقدم العمر نشيطاً معافى، عليه أن يبدي شغفاً بالحياة وأن يكون  
متفائلاً. فالفضول والتفاؤل يشكلان إكسير حياة حقيقي، في  
حين أن التقاعد والتشاؤم معاً يشكلان قاتلاً مؤكداً.

قبل مدة قصيرة، وفي حفل ضم طلاب صفي في الثانوية آنذاك التقيت بأحد زملائي القدامى، وهو مثلي في 59 من عمره. وقد أخبرني بأنه نقل ملكية منزله لابنه، مع الاحتفاظ بحق السكن فيه مدى حياته، وقال: «إن حياتي قد مضت. في العام القادم سأتقاعد، وراتب التقاعد سيكفيني، ولن أحتاج لأكثر من ذلك». لقد صعقني كلامه، فهو لم يبلغ الستين بعد، ولا يفكر إلا بالتقاعد، ويخطط عملياً لمغادرة مسرح الحياة. يعلم الله أنني لا أتمنى له ذلك، ولكن أيمكن لإنسان بمثل هذه الأفكار أن يعيش طويلاً؟ حتماً لا، لأنه قد برمج عقله الباطن عملياً على «قنظ من الحياة»، وبالتالي على نهاية قريبة.

سبق أن نوهت مرات عديدة إلى الطاقة الهائلة التي يملكها عقلنا الباطن. ولا يسعني إلا أن أعود وأؤكد ذلك، لأن معرفة ذلك وإدراكه هو الأمر الأكثر أهمية الذي يمكن أن تستفيده من هذا الكتاب: إن عقلنا هو الذي يخلق الواقع. لقد عرف الحكماء ذلك، كما أثبتته العلم الحديث. وبناء عليه فإن النتيجة المرة بالنسبة لزميل صفي لا يمكن أن تكون إلا أن من يغذي عقله بمثل هذه الأفكار المعادية للحياة، ومن يستسلم للموت، فإنه هو الذي يقضي على نفسه بنفسه. فالأفكار طاقة، أي أننا نتحدث هنا عن أفعال كيميائية تحدث في عقولنا. وكل فكرة من الأفكار تشكل مصدر طاقة. لنقل ببساطة: إنها تيارات كهربائية تعبر دماغنا، ويمكن إثبات ذلك بجهاز EEG. ونحن

قادرون بأفكارنا على توجيه هذه التيارات. أجل، إن الأفكار والتصورات والمشاعر هي ما يصوغ العالم الخارجي وبالأفكار السلبية نضعف أنفسنا بأنفسنا.

سأعود مرة أخرى إلى الدكتور إنغفريد هوبرت، لأقتبس من أقواله ما يلي: «إن من يعيش خائفاً من تصور أن يصاب بالسرطان، فمن المحتمل أن يصاب به فعلاً، لأنه بتخزينه هذا التصور في عقله الباطن، فإنه يترك القرار لهذا العقل الباطن الذي لا يستطيع أن يحسم، فيما إذا كان هذا (الأمر) جيداً أو سيئاً، مفيداً للجسم أو ضاراً». وعلى نقيض ذلك نجد أن من يفكر إيجابياً ينتج سيلاً من هرمونات السعادة يفتح الجسم محمولاً على المرسلات العصبية، بحيث تصل الرسالة إلى كل خلية، مما يملؤها بقوة الحياة. إن أستيلكولين، ودوبامين، ونورادرينالين، وسيروتونين هي من هرمونات السعادة التي تجعل الخلايا والجسم كله لائقاً وشاباً.

إن جسمنا يخضع لأوامر عقلنا. وأود أن أشرح لكم ذلك ببعض الأمثلة:

- إذا كان لدينا إنسان منوم مغناطيسياً ولمسناه بقلم رصاص ونحن نوحى إليه خلال ذلك أن القلم سيكارة، فسيتشكل حرق في مكان الملامسة.
- ذات مرة ونتيجة خطأ اصطدم عامل كهرباء بمصدر توتر عالٍ، فمات فوراً رغم أن المصدر في تلك اللحظة لم يكن

يرسل أي تيار كهربائي. إن أفكاره وحدها التي قتلتها، إذ اعتقد أن المصدر يث التيار.

- صعد لحام / قصاب إلى سيارة البراد، فانغلق الباب خلفه، ولم يستطع أن يحرر نفسه من سجن البراد. في صبيحة اليوم التالي وجدوه ميتاً، رغم أن حرارة البراد كانت + 18 درجة سلزيوس، لأن التبريد كان مطفاً. لكن اللحام لم يعلم بذلك، بل أعتقد بأنه لن ينجو من هذه البرودة الجليدية. فأفكاره هي التي قتلتها.

- لنفكر بسحر الفودو الذي مازال يمارس حتى اليوم في هايتي وهاواي: إن من يلعنه الكاهن يموت، ولكن ليس لامتلاك الكاهن قوى خارقة، وإنما لأنه عرف بأمر اللعنة. فأفكاره عن اللعنة هي التي قتلتها.

يبدو إذاً أننا قادرين على التحكم بعقلنا الباطن وتوجيهه بقوة أفكارنا أو عقلنا. فإذا أدركت ذلك، سترى الإمكانيات الهائلة التي بحوزتك كي تصوغ بها حياتك: فاحسم أمرك وقرر فيما إذا كنت ستعيش سعيداً أم تعيساً، غنياً أم فقيراً، شاباً أم عجوزاً. أنت صاحب القرار، والأفكار أفكارك أنت. فازرع في عقلك الباطن البذور الملائمة، وسيقوم هو بإنتاشها. إن العقل الباطن على اتصال دائم بأصل الكائنات كلها، بالطاقة الكونية، وإن شئت، قُلْ: بالرب.

فكر دائماً بأنك ما تفكر به، فالعقل يهيمن على المادة.

هذه الحكمة التي عرفها الحكماء في الأزمان الغابرة، عاد العلم ليثبت صحتها في زمننا الحديث: أي أن الأفكار، حسبما ثبت علمياً، تُولد في الدماغ تغيرات بيوكيميائية، فالأفكار الغاضبة أو العدوانية أو المحبطة أو الخائفة تسبب تسرعاً في خفقان القلب وارتفاعاً في ضغط الدم أو تعرقاً شديداً. وبما أننا قادرون على التحكم بأفكارنا، فهذا يعني في الحالة العكسية أن الأفكار القانعة والسعيدة والمحبة والشفوقة والموحية بالثقة تُولّد الصحة والحيوية والسعادة؟

وهذا يعني أننا إن غيرنا نماذج أفكارنا، فليس أمام العقل من خيار سوى أن يبث ذلك إلى الجسم. بمعنى، إذا غيرنا منظورنا إلى الأمور، فإننا بذلك نغير حقائق الحياة.

إذاً، لا تفسح في المجال لأية أفكار سلبية، وابدأ منذ الآن بالتفكير إيجابياً. امح من ذاكرتك جميع سيئات الماضي ولا تسمح بظهور أية شكوك أو مخاوف تجاه المستقبل. عش في الحاضر، وفكر: أنا صحيح الجسم، شاب، وسعيد. وعند ذلك سيبدل عقلك الباطن المسيطر كل ما في وسعه كي تشعر بالسعادة الكاملة.

إن الإيمان والثقة هما القوتان الأصليتان الأساسيتان في الطبيعة. وما يمكن أن يحققه الإيمان، لا يعرف حدوداً. إن قدرة أفكارنا على التصور والتخيل لا حدود لها، فإذا أصدرنا

الأمر إلى عقلنا الباطن، سنتمكن من خلق أية حقيقة، مهما كانت.

الفكرة هي بداية الأمور جميعها. فما يفكر فيه الإنسان، بإمكانه أيضاً أن يحققه، إذ ليس ثمة حدود في وجه أفكارنا. أتشك في ذلك؟ إليك بعض البراهين :

- لقد حلم ليوناردو دافنشي (1452 - 1519) بالطيران. وطيلة قرون لم يتخل الإنسان عن هذه الفكرة المثيرة التي تملكته. وكان أول من حقق هذه الفكرة هما الأخوان إيتين - جاك وميشيل - جوزيف مونغولفييه اللذان نجحا بعد ثلاثمئة سنة (1783) بالطيران في منطاد يحلق بالهواء الساخن؛ أما الأخوان أورفيل وويلبور رايت فقد طارا عام 1903 في أول طائرة ذات محرك.
- في روايته «من الأرض إلى القمر» تخيل جول فيرن (1828 - 1905) رحلة إلى الفضاء الخارجي. والذي حقق هذه الفكرة كان فرنهـر فون براون، ففي عام 1969 هبط صاروخ ساتورن (أبوللو 11) الذي طوره، على القمر لأول مرة. واليوم هناك أقمار صناعية تجوب الكون حتى آخر زوايا نظامنا الشمسي. وذات يوم سيتحقق حلم الإنسان وسيسكن كوكباً آخر.
- ولنفكر أيضاً بتسارع تطور تكنولوجيا الكمبيوتر، منذ أول آلة حاسبة ذات برنامج وضعها كونراد تسوزه عام 1941. إن

الحواسب اليوم تنجز في أجزاء من الثانية مليارات العمليات الحسابية، فصار بإمكانها في «سباق الأنظمة» أن تتغلب حتى على بطل العالم في الشطرنج غاري كاسباروف. (متى ستحقق الرؤيا المفزعة بكومبيوتر يفكر ذاتياً؟ متى سيتكمن الذكاء الإصطناعي من إنتاج الواقع؟)

في البدء كان ثمة وهم فقط، فكرة، ثم حققت هذه الفكرة نفسها وتحولت إلى مادة. وهذا هو دليل أن كل ما يفكر فيه الإنسان، فإنه سيحققه ذات يوم. فحالما تجد الفكرة صياغتها، فإنها ستحاول بكل طاقتها أن تصير حقيقة.

يقول المثل الشعبي: الإنسان صانع حظه. وهذا يعني أن الإنسان مسؤول عن صياغة حياته، لأن ذلك متعلق به، وبطاقة أفكاره فحسب.

استفد من هذا القانون الطبيعي: تخيل واقعاً جميلاً ! إذ حالما توجد فكرتنا شروط الانطلاق فإن عقلنا الباطن سيطلق الآليات المنفذة، كالتنفس ونبض القلب. ولا يمكنه غير ذلك، بل يجب عليه ذلك ! .

ليس القدر المحتوم هو ما يحدد حياتك. وإنما أفكارك بالذات هي التي تصوغ حياتك. وفي هذه الحال أيضاً يسري قانون العلة والتأثير: فالأفكار السلبية تولد نتائج سلبية والأفكار الإيجابية تحمل ثماراً إيجابية. فلنقدم لعقلنا الباطن إذاً نماذج

أفكار إيجابية فقط. ولنزرع في تربته بذرة ستُنتش الصحة والسعادة والرفاه.

لقد دونت لكم فيما يلي بعض هذه الأفكار. ويفضل أن تنسخوها وتكبروها وتقرأوها كل مساء بصوت عالٍ قبل النوم (ففي فترة الاسترخاء ما قبل النوم يكون العقل الباطن في أفضل حالاته جاهز للاستقبال). وسترون بعد مدة وجيزة كيف ستتغير حياتكم إيجابياً:

لا يمكن أي مرض أن يؤذيني. فأنا أعرف أن عقلي قادر على التغلب على المرض.

- إن جسمي معافى تماماً. فأنا أشعر بنفسي شاباً وحيوياً.
- أشعر أنني أزداد شباباً بالتدريج، وأن كفاءتي أيضاً تتحسن.
- إنني أبدو وسيماً/جميلة، والجميع يحبني.
- أنا قوي وواثق من نفسي، ممتلئ بالطاقة والتفاؤل.
- أنا قوي وناجح، وسأحقق ما أريد.
- بفضل قوة أفكاري أسيطر على أي وضع.

يمكنك تفعيل تأثير هذا الإيحاء الذاتي باللجوء إلى قوة الصور. ولقد شرحت لكم سابقاً أن عقلكم يفضل التفكير

بالصور. والحكمة الشعبية القديمة: «الصورة الواحدة تقول أكثر من ألف كلمة» تثبت مصداقية ذلك. ولا شك في أن كلاً منا قد مر بتجربة أن لعبه قد سال نتيجة تصوره وجبة شهية. ويمكن أن نذكر أمثلة إضافية على أن العقل الباطن يفضل لغة الصور. جرب أن تتذكر طعام الإفطار الذي تناولته اليوم. فما الذي يحدث؟ إنك تقول مثلاً الجملة التالية: «أكلت بيضة ثم خبزاً طازجاً مع المرملاذ. وشربت مع الطعام فنجاني قهوة؟» لا أظن ذلك. إنك على الأرجح ترى في خيالك البيضة وصحن الخبز وفنجان القهوة. لنأخذ مثلاً آخر: حاول بالكلمات أن تصف بيضة إفطارك. إن الأمر ليس سهلاً كما يبدو، أليس كذلك! ولكن لا أسهل على عقلك الباطن من تصور بيضة الإفطار.

وقد سخرت الدعاية هذه المعرفة لصالحها. فبصورها المليئة بالغواية في أشرطتها أو في الإعلانات الدعائية تؤثر في عقلنا الباطن بشكل بالغ.

لنستفد إذا من طاقة التفكير بالصور، كي نجدد برمجة عقلنا الباطن. ضع صورتك وأنت شاب على طاولة مكتبك أو على التريزة بجانب سريرك. تمعن فيها جيداً كلما مررت بها أو نظرت إليها، وأوحي خلال ذلك إلى عقلك الباطن: «أريد أن أكون كالسابق، نحيفاً ومليئاً بالنشاط. وخلال ثلاثة شهور كحد أقصى أريد أن أعود فأبدو ثانية مثلما كنت في هذه الصورة».

هل يبدو لك هذا غير متحمل؟ إذاً فكر فقط، كيف أمكن التأثير في جيل بأكمله بوساطة السينما والتلفزيون والمجلات المصورة، إذ صارت النساء أكثر شباباً وجمالاً، كما صارت صدورهن أكبر أو أصغر، لرغبتهن في أن يبدو شكلهن مثل الموديل النموذجي الذي تقدمه وسائل الإعلام. أتدرك مدى الإمكانات التي تملكها للتحكم في مظهرك؟!

انتق إذاً صورة لك من مرحلة شبابك التي تحبها، وسيقوم عقلك الباطن بكل اللازم لتحقيق هذا التخيل الصوري. فحالما تتخذ صورتك وأنت شاب مكانها في عقلك الباطن فإن جسمك سيبدأ بالتدرج بالتطابق مع الصورة التي ترغب فيها. وكلما أكثرت من تركيز الصورة في عقلك الباطن كلما صار تحقيق الرغبة أسرع. إن عقلك الباطن يجعل من الصور التي برمجت فيه حقيقة.

جرب ذلك بنفسك، فهذا التمرين العقلي لن يكلفك جهداً أو تعباً، وسترى كيف تصبح المعجزة حقيقة.

### كيف يمكنك تخزين الطاقة الكونية

يقول المثل الشعبي إن الطعام والشراب يحفظان الجسد والروح معاً. صحيح، وقد شرحت لكم بالتفصيل أهمية الغذاء الطبيعي والعقلاني، إلا أن الأهم من الطعام والشراب هو الهواء. فلنتذكر أن جسمنا قادر على الاستمرار من دون طعام

لعدة أسابيع، وكحد أقصى ثلاثة أيام من دون شراب، لكننا لا نستطيع أن نعيش أطول من بضع دقائق من دون أن نتنفس.

تتألف الطبقة الغازية المحيطة بالكرة الأرضية من 78٪ نيتروجين و21٪ أكسجين و1٪ غازات نادرة وكميات قليلة من أكسيد الكربون والهيدروجين. والمكون الأكثر أهمية لحياتنا هو الأكسجين الذي يعمل على تحويل الطعام في جسمنا إلى طاقة. وحتى قدماء الصينيين والهنود عرفوا أننا نستنشق بالهواء طاقة الكون التي لا تفتنى. وتتضمن نظرياتهم في الصحة تعليمات دقيقة حول كيف يجب أن نتنفس كي نخزن هذه الطاقة. ومن خلال المثال التالي سأشرح حجم الطاقة الهائلة التي سنحصل عليها باتباع الطريقة الصحيحة في التنفس:

لتنفيذ التجربة نحتاج إلى شخص يقارب وزنه 100 كغ، ليستلقي على أريكة. وليقف أربعة أشخاص على طرفي الأريكة، اثنان من كل جانب. وليحاولوا الآن رفع الأريكة وعليها الوزن الثقيل، وذلك باستخدام أصابع السبابة من أيديهم فقط. إنها لا شك محاولة بلا أمل. لكنها لن تكون كذلك إن لجأ الأربعة إلى طريقة قديمة معروفة، وذلك بأن يستنشقوا ثم ينفثوا نفس الكمية من الهواء وفي آن واحد، ثلاث مرات متتالية، وعند المرة الرابعة ينطقون معاً الكلمة السحرية Om ويرفعون الأريكة معاً. وعند ذلك سنرى أن الأريكة وعليها الوزن الثقيل سترتفع عن الأرض بسهولة مدهشة، و فقط

باستخدامك طريقة التنفس الصحيحة لتخزين الأكسجين مانح الحياة والقوة.

لقد أثبت الفيزيائي الشهير مانفرد فون أوردنه (من مدينة دريسدن) أن العمر البيولوجي للإنسان يرتبط بتركيز الأكسجين في دمه، وبرهن على أن الإنسان الذي يحتوي دمه على نسبة عالية من الأكسجين يمتلك جسماً أكثر شباباً بعدة سنوات ممن كان في عمره ولكن بنسبة ضعيفة من الأكسجين. إن نقص الأكسجين يضعف قوى الجسد الرادعة، مما يزيد خطر الإصابة بالأمراض. وقد اثبت فون أوردنه أنه يمكن الحد من نمو السرطان باستخدام الأكسجين. ولدى المصابات بسرطان عنق الرحم اللواتي عولجن بالأكسجين إلى جانب علاج السرطان التقليدي، ارتفع عدد سنوات البقاء على قيد الحياة بشكل واضح. ولقد اعترف الطب بصورة عامة بمدى أهمية الهواء الغني بالأكسجين لصحتنا. ولهذا فإن مرضى السل يرسلون للشفاء في منتجعات مبنية في مناطق مرتفعة غنية بالغابات أو على شواطئ البحيرات. (وحتى الإنسان المعافى يشعر بفائدة هواء البحر أو البحيرة، فيتعمد استنشاقه طويلاً وبعمق). وقد أثبت الطب الرياضي أن الماء المعالج بالأكسجين يرفع كفاءة رياضيي الأرقام القياسية: ومن هنا فإن آخر صرعة هي كوكيتيل الأكسجين. كما يبدو أن فرص شفاء مرضى السرطان تتحسن عن طريق شرب الماء الغني بالأكسجين. وإليك عزيزي القارئ

هذه النصيحة لإغناء ماء شربك بالأكسجين: صب محتوى كأس ممتلئ بالمياه المعدنية من ارتفاع 30 سم في كأس آخر (فالمياه المعدنية لا تحتوي على أكسجين، وذلك لمنع نمو البكتيريا وتشكل حشيشة الماء). وبالطريقة نفسها يمكنك التعامل مع ماء الصنبور.

إن عقلنا الباطن يلجأ عادة بصورة أتموماتيكية إلى جعلنا نتنفس بشكل صحيح ونستنشق الأكسجين الضروري لحياتنا، وما يسري إلى داخل أجسامنا هو الطاقة الكونية. وإن اضطرب مجرى هذه الطاقة فإننا نمرض، مثلاً بالنزلة الصدرية، أو بالربو، أو بالتهاب القصبات.

وبوسعنا أن ندعم عقلنا الباطن بأن نجعل من فعل الشهيق والزفير حركة واعية: فبالشهيق نأخذ من الطاقة الكونية الجانب النقي، أي الأكسجين. وبالزفير نخرج منا كل ما هو فاسد، أي النيتروجين. ويجب علينا أن نستنشق دائماً عبر الأنف ونزفر عبر الفم. وكما سبق أن أوضحنا بالمثل السابق، بإمكان التنفس الصحيح أن يزودنا بكفاءات مذهلة، ولنتذكر أن ما ندخله إلى رثينا هو الطاقة الكونية التي لا تنضب.

يجب علينا يومياً أن نمارس تمرين التنفس عدة مرات. وقبل البدء لا بد من أن نهوي الغرفة جيداً ثم نخفف الضوء وأن نعمل على أن لا يزعجنا أحد خلال تنفيذ التمرين. ويفضل تنفيذ التمرين في وضعية الاستلقاء، مع الانتباه إلى ضرورة

الاسترخاء الكامل، ويفضل أيضاً إغلاق العينين كي لا يتشتت التركيز عن طريق العينين.

- استنشق عبر الأنف بعمق، عدّ في ذهنك حتى الخمسة وتحسس دخول الطاقة الكونية إلى جسمك، وتصور خلال ذلك أنك تتنفس الصحة والقوة.
- ازفر الهواء عبر الفم، عدّ في ذهنك حتى الخمسة وتخيل أنك تخرج من جسمك كل ما هو فاسد، أي أنك تطرد المواد المسببة للأمراض.

إن ممارسي الطب الطبيعي والعلاج الروحي ينصحون بأن تكون عملية الزفير ذات صوت، بهدف تعميق تأثير تمرين التنفس، ويرون أن للزفير مع أحد حروف العلة الصوتية عدة مؤثرات شفاءية :

آ A: إن الزفير مع هذا الحرف يجعل الجسم مسترخياً وهادئاً. وفي الوقت نفسه يتم تمسيد وتنشيط منطقة البطن.

إ E: مع هذا الحرف يتم تمسيد العنق والغدة الدرقية، مما يقي من الرشوحات ويساعد في حال بحة الصوت.

ي I: ينشط الدورة الدموية في الرأس ويزيد القدرة على

التركيز.

و O: يرفع نسبة الأكسجين عند معاودة الشهيق، وينظف

ويقوي الرئتين. وهو مفيد جداً لجميع أمراض الرئة.

و U: يؤثر أيضاً على المعدة ويرفع ضغط الدم الهابط.

إنها تمارين بسيطة، أليس كذلك؟ ولكن بعد ممارستها بعدة أيام ستدرك مدى فعاليتها، إذ ستشعر وكأنك قد ولدت من جديد فامتلات شباباً وحيوية، وسيغمرك شعور بالصحة المتألثة. فاستفد من ينوع الطاقة الكونية الهائلة !.

وإذا جمعنا طريقة التنفس الصحيحة مع قوة الأفكار فإننا سنحقق نتائج شفاءية مذهشة. ومن يتقن هذه الطريقة منذ آلاف السنين هم فقراء الهند وممارسو اليوغا. وخلال السنوات الماضية انفتح بعض ممارسي الطب الطبيعي والشفاء الروحي لدينا على الإمكانيات غير المحدودة للتنفس الشفائي.

لنفترض مثلاً أنك تعاني مما يسمى «ذراع التنس» وهو ألم واخز في كوعك. يمكنك الخلاص من هذه الآلام بالطريقة التالية: استلق واغمض عينيك واسترخ. تنفس لعدة دقائق حسبما ذكرت آنفاً مستنشقاً وزافراً بشكل منتظم. ثم تخيل ذراعك كصورة في ذهنك، وحرك بأفكارك الألم من الكوع إلى الساعد، ثم إلى مفصل اليد، ثم إلى سطح اليد حتى رؤوس الأصابع. والآن اجعل الألم يسيل من رؤوس أصابعك !.

كرر هذا التمرين مرة واثنين وثلاث، وسترى من ثم أنك بعد خمس دقائق كحد أقصى قد شفيت من «ذراع التنس».

ألا تصدق؟ جرب ذلك بنفسك وستشعر بالمعجزة في

جسدك. فأفكارك مع طريقة التنفس التي وصفتها سابقاً قد أدت إلى تفعيل الإمكانات اللامحدودة لعقلك الباطن. فكر دائماً بأن العقل يسيطر على المادة، وليس العكس. ليس ثمة ما يحدث في هذا العالم من دون تفكير مسبق فيه. فأصل ومنطلق كل شيء هو الفكرة.

### اكتشف أعجوبة التأمل

في صيف عام 1998 التقى في المركز الطبي في نيويورك عدد كبير من مشاهير الأطباء وباحثي الدماغ مع الدالاي لاما، الزعيم الروحي للشعب التيبتي. وكان موضوع المؤتمر: كيف يستفيد الطب الحديث من التأمل Meditation؟

لقد ثبت مؤخراً بشكل مؤكد أن للتأمل (وهو جزء من تقاليد الديانات القديمة في الشرقين، الأقصى والأدنى) تأثيرات على نظام جسم الإنسان. وقد تأكد ذلك عبر دراسات عديدة.

- قام الدكتور إمار غرين من مؤسسة مينينغر الشهيرة في توبيكا في الولايات المتحدة بإجراء تجربة مع اليوغا (ممارس اليوغا) الهندي سوامي راما، توصل من خلالها إلى نتائج مذهلة. فخلال التجربة عرض سوامي قدرته على التحكم بجسمه عن طريق عقله، وبصورة لافتة جداً، إذ نجح تحت مراقبة جهاز قياس القلب بتخفيض عدد

ضربات قلبه من 70 إلى 52 ضربة في الدقيقة، ثم أوقف قلبه إيقافاً تاماً لمدة 17 ثانية. كما تمكن حسب رغبته من تغيير درجات حرارة أعضاء جسمه حتى 4 درجات سلزيوس.

- واستطاع يوغيون آخرون عن طريق التأمل تخفيض ضغط دمهم، أو التلاعب بنماذج السيالات العصبية الدماغية بصورة لافتة، أو تخفيض تنفسهم إلى مرة واحدة أو مرتين في الدقيقة.

- جون كابات - زين من المركز الطبي لجامعة مسانشوستس في الولايات المتحدة قام بصياغة خبراته حول التأمل مع المرضى، كما يلي: «خلال دورة استمرت ثمانية أسابيع لاحظت تراجعاً في الأوجاع بنسبة 25 بالمئة، كما تراجعت العوارض النفسانية مثل الخوف والغضب والإحباط حتى 35 بالمئة. قبل هذه الدورة كان هؤلاء المرضى يعانون من أوجاع دائمة استمرت وسطياً ثمان سنوات دون أن ينجحوا في السيطرة عليها».

- وتبين دراسات أمريكية أخرى أن لممارسة التأمل تأثيراً على عملية الهرم. وقد ثبت في أثناء إجراء هذه الاختبارات أن الأشخاص الذين مارسوا التأمل أقل من خمس سنوات يتمتعون بعمر بيولوجي أقل بخمس سنوات من عمرهم الحقيقي. أما الذين مارسوا التأمل أكثر من خمس سنوات فإن عمرهم البيولوجي يقارب 12 سنة أقل من عمرهم

الحقيقي، أي أن امرأة خمسينية مثلاً، يعادل عمرها البيولوجي 38 سنة .

• في أمريكا وبعض الدول الأوروبية (مثل هولندا) تم تخفيض ضريبة الضمان الصحي بنسبة 30 بالمئة تقريباً للأشخاص المشاركين بانتظام في دورات للتأمل . وقد أثبتت الدراسات التي قام بها صندوق الضمان الصحي أن ممارسي التأمل أقل عرضة للمرض من غيرهم، وأنهم إذا مرضوا فإنهم يشفون بسرعة أكبر من الآخرين . ومؤخراً صارت المستشفيات الأمريكية تستثمر الملايين في برامج لممارسة التأمل جماعياً . ويرجح قريباً أن تعبر هذه الموجة الصحية الجديدة المحيط الكبير لتصل إلى شواطئنا في أوروبا، حيث سنرحب بها، لاشك في ذلك .

ولكن ما هو المقصود تماماً بالتأمل؟

تُعرّف الموسوعة التأمل كالتالي: «إنه التصعيد إلى مستويات عليا من الوعي، عن طريق الاستغراق في عملية الاستبطان؟» .

في الآونة الأخيرة، وفي البلدان الصناعية الغربية نلاحظ تزايداً متنامياً لتأثير تقاليد ديانات الشرق الأقصى والأدنى القديمة على السكان . فمع إدراك أن مغزى الحياة لا يكمن في المجتمع البارد المبني على الإنجاز والنجاح بأي وسيلة، نما الحنين إلى الحياة الحقة . وهذا الحنين والبحث يجدان تحققهما في التأمل .

إن التأمل يمنحنا الهدوء والاسترخاء والسلام، ويزودنا بقوة الطاقة الكونية الهائلة، ويخلق التوازن بين الجسد والعقل والروح، إنه المفتاح للحياة الطويلة والصحية والشاملة، نعم، إنه (تقريباً) ينبوع الشباب والصحة الأبدية

وللصلاة تأثير مماثل للتأمل على الصحة والحيوية. هناك دراسة قام بها «المركز الأمريكي القومي للبحث الصحي» نستنتج منها أن أولئك الذين يصلون بانتظام يمكن أن يطيلوا أعمارهم من سبع إلى ثمان سنوات. وقد توصل علماء المركز إلى هذه النتيجة المذهلة بعد سؤالهم 10000 رجل وامرأة. وعلى خط مواز لهذا الاستبيان خضع الأشخاص موضع الاختبار لتمرين لياقة منتظمة ولفحوص طبية.

وهناك فريق بحث علمي من جامعة سان فرانسيسكو في ولاية كاليفورنيا، توصل أيضاً إلى نتائج مشابهة عبر دراسة شملت البلد كله، وهي أن المرضى الذين يجدون من يصلي لهم إلى جانبهم يشفون بسرعة أكبر، مع العلم بأنهم يتناولون كمية أقل من الأدوية.

وهناك في مدينة ميونيخ السيد برتولت أ. مولنايزن الذي يمارس العلاج الروحي والنفسي والذي اهتم لسنوات طويلة بدراسة موضوع الصلاة، فوضع كتاباً بعنوان «صلوات الشفاء - الصحة بالقوة الذاتية» (هربغ للنشر) يقول فيه: «إننا نعيش حالياً

في مجتمع يطالبنا بأكثر مما نطيق. فنتيجة حمى العمل والإنجاز تضيق باستمرار المساحة التي تتيح لنا تطوير ذواتنا شخصياً. إننا نتوق إلى الحب والطمأنينة والإعجاب، لكننا رغم ذلك نقصيمهم عنا. إننا نفقد هويتنا بالتدرج، ونتحمل بدلاً عنها يومياً إهانات وتنغيصات وإزعاجات لا تطاق. وهنا يمكن أن تكون الصلاة مفيدة، فتقينا من المرض. إلا أن من يفكرون بهذه الوسيلة الوقائية الطيبة، هم قلة».

إن للصلاة تأثيراً هائلاً، لا سيما لدى المرضى بأورام المعدة، والروماتيزم والربو. كما إنها تساعد في إعادة الانسجام بين الجسد والروح.

إن العارف بمفعول التأمل، لن تدهشه التأثيرات الإيجابية للصلاة. لأن الصلاة في أساسها نوع من التأمل، والعكس صحيح. إنه حديث ثنائي مع الرب بغية الوصول إلى الذات. إن التأمل أو الصلاة هما الطريق لتحقيق الانسجام الكامل.

### قي - غونغ = Qi - Gong

#### تمارين غامضة من ملكوت الوسط

خلال المؤتمر الدولي لـ(قي - غونغ) في هامبورغ عام 1999 قدم الفريق لجمهور المشاهدين عروضاً مذهلة في غرابتها، منها مثلاً أن كاهن مذهب شاولين (شي يونغ دي) كسر على رأسه قضيباً حديدياً، ومعلم قي - غونغ (شوي ين لي)

قطع الحجارة بيده العارية. وفي حين أن أفلام (الكونغ فو) تعتمد على الحيل السينمائية، قام معلمو (قي - غونغ) بعرض قدراتهم من دون أي شعوذة. وكان هدفهم هو إثبات أنه من الممكن عن طريق (قي - غونغ) التأثير في المادة. فعن طريق الطاقة الكونية يتشكل في الجسم رداءً واقٍ كالمدرعة.

إلى جانب أهداف (قي - غونغ «القاسية»)، هناك أهداف أخرى لـ(قي - غونغ «اللين»)، تتركز في تحقيق الانسجام بين معابر الطاقة في الجسم، مما يؤدي إلى تقوية القوى الرادعة للأمراض.

فما هي (قي - غونغ) في الواقع؟ إن سوزانا سيبكوففا - تالر رئيسة الجمعية الألمانية لـ(قي - غونغ) تصفها بقولها: «إنها طاقة منتشرة في الكون بأسره» ومن دون (قي) لا يوجد حياة.

ليس الصينيون فقط هم الذين مارسوا (قي - غونغ) في العهود القديمة، بل أيضاً شعوب الحضارات الكبرى الأخرى. فعند الهنود هي «يوغا» وعند الأغارقة والفراعنة هي «من الأسرار» وعند التيبتيين هي «فن الحكمة». فقبل أن يتوصل علم الطبيعة الحديث بمساعدة الأجهزة الدقيقة إلى اكتشاف أن كل ما في الكون هو طاقة وحركة، كان الحكماء القدامى عن طريق التفكير والتأمل قد وصلوا إلى النتائج نفسها. كما عرفوا

أن الإنسان قادر بمساعدة طاقة الأفكار والتأمل على الاتصال بالطاقة الكونية.

منذ عهد سلالة شانغ (من القرن 16 - 11 ق. م) احتلت (قي - غونغ) مكانة بارزة في حياة الصينيين. فهناك صور على قدور برونزية تمثل أناساً يمارسون تمارين (قي - غونغ) المماثلة تماماً للتمارين المعروفة اليوم. وفي الصين القديمة كان العلم بتأثير (قي - غونغ) حكراً على النخبة. أما في الصين الحديثة فهي حركة جماهيرية. إن من يتجول في بكين صباحاً، لأول مرة، سيتساءل عما إذا كان يحلم أو إذا كان دوخانياً. فبعد شروق الشمس بقليل سيرى صينيين طاعنين في السن في الحدائق العامة متدلين من أغصان الأشجار ورؤوسهم إلى الأسفل، أو واقفين على رؤوسهم وسيقانهم ملففة على بعضها، أو في وضعية تتداخل فيها أطراف الجسم ببعضها كالعقد، أو مستغرقين في حالة تأمل. إن جميع الصينيين على قناعة تامة بأن (قي - غونغ) تبقى الإنسان حيواً نشيطاً وتطيل عمره.

ومنذ سبعينات القرن العشرين بدأ الاهتمام في الصين على الصعيد العلمي بـ (قي - غونغ). وفي مطلع الثمانينات تأسست أول جمعية للبحث العلمي، تبعثها بعد سنوات قليلة، أول جامعة (قي - غونغ) يبحث فيها علماء الطب والكيمياء والفيزياء والبيولوجيا في مدى تأثير (قي) على الجسم البشري. وخلال مؤتمر هامبورغ تحدثت البروفيسورة الفيزيائية (فو يانغ هوي)

عن صفات (قي) المشابهة لصفات حقل كهرومغناطيسي . كما استعرض السيد (ليولين) من جامعة تونغجي الطبية بعض نتائج أبحاثهم فقال: «كان لدينا تحت التجربة 62 شخصاً يعانون من ضعف في البصر يصل حتى ( - 9.1 ديوبترين) وكانوا طيلة شهرين يمارسون يومياً لمدة 10 - 30 دقيقة تمارين (قي - غونغ)، فتحسنت الرؤية عند 55 شخصاً منهم. ومن أصل 24 مريضاً بالمرارة تمكن 23 منهم بعد تمارين (قي - غونغ) من طرد حصيات المرارة بطريقة طبيعية، دون جراحة. وثمة دراسة المانية أثبتت فعالية تأثير الطاقة الكونية على مرضى الربو.

لقد أصبح جلياً مؤخراً أن تمارين (قي - غونغ) تربطها بين التنفس والحركة والتأمل تجعل الطاقة الكونية تسري في الجسم من دون معوقات. إنها برنامج تمارين مثالي كي يحافظ الإنسان على حيويته ولياقته. وبما أن هناك أكثر من 400 تمرين (قي - غونغ)، فإن ذكرها كلها هنا سيخرج بنا عن سياق هدف الكتاب. سأصف لكم تمريناً واحداً كي تروا أن هذا العلاج التنفسي الحركي من ملكوت الوسط يمكن فعلاً لأي كان أن ينفذه.

قف منتصباً، منفتح الساقين بعرض الكتفين تقريباً. ذراعاك متدليان باسترخاء. ابتسم وفكر بالشعور الموحى بالشباب والنضارة، متناسياً المتاعب اليومية. استنشق بعمق، وعند الزفير احن ركبتيك قليلاً وتأرجح كما تفعل عند التزلج على الثلج.

حركة التآرجح يجب أن تنطلق من مفصلي الركبتين بحيث لا يتوتر الكتفان ولا يرتفعان. نفذ حركة التآرجح 164 مرة.

إن هذا التمرين ينشط عملية الاستقلاب، ويساعد في المقام الأول على تحسين تروية بشرة الوجه. بعد بضعة أيام تجف البثور، وبعد بضعة أسابيع تزول التجاعيد. إنه حقاً تمرين يجلب الشباب.

وبالنسبة للقارئ المهتم بالموضوع أنصح بمراجعة كتب اختصاصية، مثل «فن قي - غونغ» بقلم (ونغ كيو كيت)، أو «هوي تشون غونغ» بقلم مونيكا هاكل.

#### ملخص أهم النقاط:

- أن تعيش يعني أن تتحرك - تغلب على كسلك إن رغبت في أن تطيل حياتك وأنت شاب.
- مارس الرياضة، ويفضل في الهواء الطلق. لا يوجد أي دواء يقارب تأثيره في الجسم، تفعيل الجسم حركياً.
- الرياضات المثالية هي ركوب الدراجة الهوائية والمشى السريع والسباحة.
- لا تبالغ، ولا تتجاوز حدود كفاءتك - إنك بهذا تضعف نظام المناعة في جسمك.
- احذر من مراكز اللياقة الجسمانية، فهي بؤرة لترويج المواد المنشطة.

- قد تبيك الهرمونات شاباً، لكنها تسرّع وصولك إلى القبر.
- استفد من التنفس الشفائي وتمارين (قي - غونغ) لتخزين الطاقة الكونية.
- افعل كما اليوغي، خفض عن طريق التأمل عمرك البيولوجي بما يعادل 12 سنة.
- تذكر أن الفضول والتفاؤل يولدان الشباب فعلاً، وأن التكاسل والتشاؤم يقتلان.

### الخاتمة:

#### المنعطف الزمني ووعي جديد

عزيزي القارئ، دعني في الخاتمة أخص لك ما عرضته. لقد عرفنا أن الباحثين الحديثين في ميدان الشيخوخة يبحثون عن جينة الخلود، وأنهم قد بدأوا يحضرون مزيجاً من الأنزيمات والهرمونات يُفترض به أن يوقف موات الخلايا. كما أنهم قد توصلوا فعلاً في مختبراتهم إلى زرع الجلد الخالي من التجاعيد. وفي القريب العاجل، اجزم بذلك، سيتوصلون إلى رفع معدل العمر البشري حتى العمر الإنجيلي، أي 120 سنة كحد أدنى. كما أن بلوغ سن 150 سنة الذي وضعه بعض علماء الجينات نصب أعينهم، ليس أمراً مستحيلاً.

ولكن يبدو لي أن الأكثر أهمية من نجاحات خبراء البيولوجيا والجينات هو المعارف الجديدة في ميدان العلوم

الطبيعية. فعلى عتبة ألفية جديدة تعيش البشرية تديلاً في النماذج هائل الحجم.

ما هو النموذج؟ تزودنا الموسوعة بالشرح التالي: «هو مصطلح لنماذج التفكير التي تصبغ التوجه العلمي السائد في عصر ما». فحتى عام 1453 كان نموذج التفكير الراسخ يقول بأن الأرض هي مركز الكون، وبأن الشمس تبزغ من الشرق وتغيب في الغرب. وهذا النموذج كان منسجماً مع المعارف العلمية السائدة حينذاك، وكانت تؤكده الحواس. ولكن عندما زعم كوبرنيكوس أن الشمس لا تتحرك عابرة السماء، بل إن الأرض تدور حول الشمس، تهافت النموذج القديم.

إننا نواجه حالياً ثورة مماثلة وضعها رينيه ديكار، إذ اكتشفت الفيزياء أن كل شيء في الكون ليس سوى طاقة ووعي - وأن الوعي يشكل الواقع. فالأمر ليس أن الوعي يعكس ما هو كائن خارجه، إنما النقيض هو الصحيح - أي أن وعينا / عقلنا هو الذي يخلق كل شيء. إننا نقرأ في الكتب: «في البدء كانت الكلمة». فإذا وضعنا «العقل» بدلاً من «الكلمة» نكون على الطريق نحو الحقيقة.

الفكرة / العقل يخلق الواقع. هذا هو النموذج الجديد لمنعطف الألفية الثالثة. فلنستفد إذاً من الطاقة اللامحدودة لعقلنا

إذ إنه قد يكون ينبوع الشباب . والأمر منوط بنا فيما إذا شعرنا  
بأننا مرضى أو أصحاب، شباب أو عجائز.  
الفكرة هي منطلق الأشياء كلها. فمن يبدو هرماً، يكون  
هو المذنب.

## القواعد الذهبية

بسبع خطوات أصبح أكثر شباباً بعشر سنوات

أو كيف أبقى في الأربعين من عمري مدة عشرين سنة

1. إعرف نفسك بنفسك. ما الخطأ في حياتك؟ ما هي المؤثرات (تربية، دعاية) التي جعلت برمجة عقلك الباطن خاطئة؟
2. جدد برمجة عقلك الباطن. إرم زباله الأفكار القديمة في سلة المهملات، واستفد من مستوى معرفتك الجديد. بإمكانك الوصول إلى عقلك الباطن بأفكارك وعن طريق التصوير، بقوة لغة الصور.
3. كُل لتكون شاباً ولائقاً. فحسبما كنت تتغذى حتى الآن، لن تعيش طويلاً. فاجتنب اللحوم والطحين الأبيض والحلويات. إستبدلها بالفواكه والخضار والسلطة. إنس جميع أنظمة الريجيم، فنتيجتها دائماً هي السمنة.
4. أمش من أجل شبابك! واعرف: أن التثخيف من دون رياضة غير ممكن. لا يوجد دواء أو إجراء آخر لجعلك لائقاً كالرياضة، فمارسها يومياً كي تبقى عشرين سنة وأنت في الأربعين.

5. فكر من أجل شبابك! فكر: أنا شاب حيوي وسعيد - وعلى عقلك الباطن أن يطيع هذا الامر. وتذكر أن أفكارك هي التي تخلق واقعك.
6. تنفس من أجل شبابك! واعرف أن الإنسان لا يحتاج إلى أي شيء آخر سوى الهواء للتنفس. وبالتنفس تخزن الطاقة الكونية التي لا تنضب.
7. تأمل من أجل شبابك! فللتأمل تأثير إيجابي على العمليات الجسمية. فهو يحفظك معافى ويجعلك تتقدم في السن ببطء. إنه يؤدي إلى الإنسجام الكامل وبالتالي إلى السعادة.

## المراجع

- خدمة أبحاث ومعلومات التغذية والزراعة والحراج: «طريقي إلى الوزن المنشود»، بون 1988.
- أكست، د. بيتر ود. ميشائلا: «كن ببساطة شاباً، ميونيخ 1998
- مجلة «بيلد»: «قرية الشباب الدائم» عدد شهر آب/أغسطس، هامبورغ 1999
- بيركنشو، إلسي: «فكر من أجل نحافتك!» كرويتسليمينغن 1989
- بوستورف - هيزش، مازن: «مأكولات شهية كاملة القيمة الغذائية»، نيدرهازون 1989
- بوتلار، يوهانس فون: «آينشتاين تربيع»، ميونيخ 1998
- . «معادلة ميثوسالم»، برغيش غلاذباخ 1994
- كارينغتون، باتريشيا: «كتاب التأمل الكبير»، ميونيخ 1992
- شينموي، سري: «موت وبعث»، زورينغ 1977
- كوبرا، ديباك: «صحة بالقوة الذاتية»، ميونيخ 1995
- . «روح الجسد»، ميونيخ 1993

- دالكه، رودیغر: «الصيام بوعي»، ميونيخ 1996
- دياموند، هارفي وماريلين: «لائق للحياة»، ريترووده باي بريمن  
1986
- نبوءة راملا: «وقد رأيت سماء جديدة»، ميونيخ 1988
- إسترمن، ريتشارد ف.: «متألق في الرياضة - متألق في العمل»،  
زوريخ 1998
- فرايتاغ، إزهارد ف.: «العقل الباطن مركز الطاقة»، ميونيخ 1983
- مجلة «فوتوره» لمؤسسة هوكست، الموضوع: «العمر»،  
فرانكفورت أم ماين 1998/3
- مجلة «فرايتسايت» عدد 1990/22: «إنغه مايزل: عشر نصائح  
خاصة بكيف حققت ذلك»، أوفنبورغ 1990
- جياكومتي، ماسيمو: «المطبخ الإيطالي، لذيذ وشهي» كولن 1986
- غُدفروي، كريستيان ه.: «سر الهونزا»، بون 1991
- غوسلر، ماركوس: «معجم العلوم الحديثة»، بيندلاخ 1988
- هرتسوغ، دَعمار: «التمرين الذهني للرشاقة»، ميونيخ 1995
- هوبرت، د. إنغريد: «الصحة 2000»، هانوفر 1992
- . «كتاب الشفاء للألفية الجديدة»، ميونيخ 1997
- . «التكوين الذاتي للصحة»، ميونيخ 1993

- هوفلاند، كريستوف فيلهلم: «فن إطالة عمر الإنسان»، فرانكفورت أم ماين 1995
- جارفيس، د. دي. سي: «أن تعيش 20×5 سنة»، برن 1989
- «جُرْنال الاقتصاد المنزلي»، كولن 1993
- كِلدر، بيتر: «التيبتيون الخمسة»، فسوبرون 1989
- «أسرار ما لَد وطاب من قِدر الطعام»، هِمهوفن 1994
- لامي، يوتّا / تساكر، كريستينا: «مواد غذائية للنحافة»، أوغسبورغ 1998
- لوتسنر، د. هلموت: «أن تولد مجدداً عن طريق الصيام»، ميونيخ 1976
- مونتيناك، ميشيل: «آكل لكي أنحف»، أوفنبورغ، 1998
- مولّنايزن، برتولد أ.: «صلوات للشفاء - الصحة بالقوة الذاتية»، ميونيخ 1989
- مورفي، د. جوزيف: «سلطة عقلك الباطن»، جينيف 1981
- مجلة «الطبيعة والكون»: «هل يسبب الطعام النباتي المرض؟» ميونيخ، سبتمبر 1999
- بيل، نورمَن فِنسنت: «عش إيجابياً»، زوريخ 1984
- بولمر، أودو / فوك، أندريا / غوندر، أولريكه / هاوغ، كارين: «شهية طيبة ! تغذية صحية تسبب المرض»، كولن 1994

- شليسكّه، إنغريد: «هكذا تنحف إلى الأبد»، بيتنغهايم - بيسنغن  
1991
- شفارتس، أليوشا / شففيه، رونالد بي: «عن الرفاهية الداخلية»،  
ميونيخ 1997
- سباستيان، روبرت: «الشفاة الجدد»، ميونيخ 1999
- مجلة «شبيغل» العدد 38/1999: عدد خاص بالصحة «أن تعيش  
أفضل وأطول وأكثر صحة»، العدد 40/1999، هامبورغ
- ستانتون، روزمري: «أطعمة خفيفة للذواقة»، كولن 1997
- مجلة «شترن» العدد 42/1999: «كُل ما تشتهي»، هامبورغ
- جريدة «زوڈ دويتشه تسايتونغ»: الملحق رقم 22/3، 1، 1999:  
«100 طريق لتبلغ 100 سنة من العمر»، ميونيخ.
- جريدة «زوڈ دويتشه تسايتونغ»: «قي - غونغ على الطريق نحو  
العلم»، ميونيخ 5/10/1999
- تبرفاين، كورت: «العلاج الروحي ذاتياً»، جينيف 1975
- جمعيات الإستشارة الصحية المستقلة: «لذة كاملة القيمة الغذائية  
من دون ندم»، غيسن 1998
- ونغ كيف كيت: «فن قي - غونغ»، ميونيخ 1995
- تسيلم، هانس - يواخيم: «خطأ دراوين»، ميونيخ 1998