



# الرحلة الروحية

ميتشيو كوشي

## المقدمة:

في عام 1972 حظ بي الرحال في مدينة بوسطن الأميركية حيث جئت باحثاً عن الصحة والسلام والمعرفة الروحية لتحقيق ذاتي العطشة لخفايا هذه الحياة في ظل هذا الوجود الأعظم. فقد علمت ذات يوم أن هناك معلم قدير يدعى ميتشو كوشي يلقي المحاضرات في عدد من الجامعات الأميركية والعالمية، يتكلم فيها عن كشف علمي - روعي لتلك العلوم المحببة لقلبي والمقربة لعقلي. فقررت الذهاب الى ذلك المعلم الكبير لأكون واحداً من تلامذته، حيث جلست بانذهال أستمع الى شرح مبسط عن تلك الرحلة الروحية التي نطوف جميعنا من خلالها من أقاصي ذلك العالم الكوني المطلق واللانهايي الى هذا العالم الكوني المحدود المنتاهي في الصغر.

وبعد عدة محاضرات من هذا الشرح الشيق لمجمل هذه الأمور الوجودية والكونية بطبيعتها، بدأنا بالتطبيق العلمي والممارسة العملية لفنون هذه الرياضة الروحية، كالتأمل، الترنيم والتواصل، والطب الروحي والجسدي وفقاً للمفاهيم الكونية في تناول الأغذية الطبيعية التي تقوم على مبدأ التوازن والتكافؤ في الطاقة، لا سيما الطاقة السماوية والطاقة الأرضية كمدخل أساسي الى الصحة والسعادة الجسدية والروحية في كل من عالمنا الحاضر وعالمنا التالي.

كما أنه قدم لنا شرحاً مسهباً ومميزاً لروحية معظم تلك الكتب الدينية التقليدية، كالعهد الجديد والقديم، الطاوية، الكونفوشية والبوذية والزيينية، بالإضافة الى رؤيته الالاففة "للكارما والتقمص الروحي" والتفاوت الطبيعي الحاصل بين مستويات الوعي الروحي الفردي عند الإنسان والكائنات الحية من عالمنا هذا.

لقد كان التركيز خلال هذه الدورة على التجربة الفردية للتلامذة في إختبار وتحقيق كل ما تناوله الشرح بالتزامن مع تطبيق نظام غذائي بسيط للغاية نفسها. كما أن هذا المعلم لم يكن ليجيب على أسئلة تلامذته الكثيرة والمتنوعة، بل كان هو من يقوم بتوجيه الأسئلة الواعية والمفيدة على تلامذته، ليحثهم على الغوص في أعماق ذاتهم الكونية واكتشاف الأجوبة الشافية بأنفسهم. دعونا الآن لنلقي نظرة على بعض ما ورد في هذه الدورة من أمور تتعلق بحياتنا الروحية وبأبعادها الكونية اللامتناهية.

## التجربة الروحية

إن هناك إعتقاد راسخ من قبل الكثيرين في المؤسسات الدينية أن إيصال الحقيقة الى الناس أمر معقد وغاية يصعب إدراكها. هذا الإعتقاد القديم - الجديد الذي لم ينتج عنه إلا المزيد من الإرباك والهشاشة في عقول الناس للعالم الروحي الذي نحن لسنا إلا جزءاً صغيراً لا يتجزأ منه. فكيف لنا أن نفهم الله دون أن نتفهم نظامه الكوني؟ وكيف لنا أن نفهم هذا النظام الكوني دون أن نتعرف على ذاتنا الحقيقية ونكتشف جزورنا وأصالتنا الكونية في هذا الكون الأزلي الأبدى الذي ننتمي إليه والذي يتوازي فيه الصغير مع الكبير، والكبير مع الصغير بكل حكمة ووعي وكمال.

وهناك أيضاً مدرسة أخرى من المعلمين والمرشدين الروحيين الذين يعتقدون أن الحقيقة واضحة كالشمس، لكنه سيتطلب منا تحمل مسؤولية فردية أكبر من التفهم والإدراك للتعرف على هذا النظام الكوني - نظام الله الأساسي الذي إنطوى فينا منذ الأزل لكي تزول هذه الهشاشة وهذا الإرباك من عقولنا وقلوبنا. فالعالم الروحي عملي وعلمي أكثر مما نتصور ونعتقد. فمن الطبيعي أن يقوم كل فرد منا في مرحلة من حياته باكتشاف ولو القليل من هذه المعرفة ليختبر ولو القليل من هذه الإستنارة الروحية للحياة الأبدية.

لذا يفضل في بداية الأمر أن يكون هناك مرشد أو معلم روحي يرشدنا بصدق وأمانة لإكتشاف كنوزنا الدفينة بأنفسنا لتحقيق هذا السلام الداخلي والصفوة الروحية والضميرية في هذه الحياة والحياة التي ستليها.

هناك خمسة ركائز أساسية يجب علينا فهمها والتركيز على أهميتها:

**1) الغذاء الصحي،** إن تناولنا للأطعمة الصحية والطبيعية خير بداية للمضي في الإتجاه الصحيح. إن الحمية التي تعتمد على **80** بالمئة من الحنطة الكاملة ومشتقاتها بالإضافة الى حصص صغيرة من البقوليات، و **20** بالمئة من كافة أنواع الخضار الأرضية والبحرية هو نظام صحي يمكن الإعتماد عليه في معظم مراحل نمونا وتطورنا الجسدي والروحي، لأن هذا النوع من التغذية سيزودنا بالطاقة الطبيعية المتوازنة والخالية من النوايا السلبية والغرائز التي تنتقل إلينا عادة من جراء قتل الحيوانات وأكل لحومها. ويجب أيضاً أن لا ننسى أن علينا مضغ الطعام جيداً الى أن يتحول الى سائل في فمنا. لهذا يتطلب منا التركيز على الأطعمة الصحية والطبيعية، وتجنب اللقيمات الكبيرة والكميات الوافرة أو المبالغ بها.

**(2) النشاط الفيزيائي.** إن النشاط الفيزيائي المنتظم الذي نقوم به يومياً سيحفز الدورة الدموية، حيث يقوم الدم بنقل وتغذية كل عضو وخلية من أعضاء وخلايا أجسامنا بهذه الطاقة الغذائية والروحية الداعمة لصحتنا العامة ونويانا وطريقة تفكيرنا وتصرفاتنا حاضراً ومستقبلاً.

**(3) الغذاء الروحي.** مع تناولنا المتوازن والمستمر للأطعمة الطبيعية والصحية التي تتناسب مع طبيعة جسدنا وأنشطتنا، يصبح الغذاء الروحي أمراً طبيعياً ومسهلاً، إذ أن الغذاء الروحي هو هذه الطاقة الكونية اللولبية التي نستمدّها مباشرة وبشكل مستمر من الأرض والسماء في آن واحد. فكل ما يستوجب علينا هو فقط تسهيل طوفانها داخل هذه المسارات الروحية السبعة وروافدها الأربعة عشر التي تغذي جسدنا بها من خلال إتخاذ وضعية أكثر إستقامة. إذ أن الإنسان وسنبلة القمح يتميزان في شكلهما العامودي بين الكثير من النباتات والحيوانات. لهذا فإنهما يتلقيان الطاقة الأرضية والسماوية بشكل عامودي ومستقيم، عكس الزواحف والحيوانات وباقي الفصائل النباتية.

**(4) التهيئة البيئية.** إن الصمت والهدوء والسكون ضرورة لتلقي هذه الذبذبات والتموجات الروحية. فالضجيج والذبذبات التي تطلقها الآلات الإلكترونية والكهربائية والميكانيكية تتعارض مع الذبذبات والتموجات الروحية وتعكر صفوها. إذ أن هذا النوع من الضجيج الذي هو سطحي يتقاطع مع الذبذبات الروحية التي هي عامودية في طبيعتها. فإن الصمت، الهدوء، السكينة، النظافة، والترتيب صفات يتحلى بها كل إنسان قابل للنمو والتطور الروحي. إن الذبذبات والتموجات اللامرئية التي نتغذى بها روحياً أكثر بكثير من تلك التي نحصل عليها من خلال الأغذية المادية أو المرئية. لهذا، سميت هذه الطاقة السماوية والأرضية منذ القدم "بالروح".

إن الطاقة السماوية إنكماشية بطبيعتها، أما الطاقة الأرضية فهي إنفلاشية. إنها هذه الطاقة الكونية التي لا بداية لها ولا نهاية، فهي هذه الطاقة الكونية المتجلية التي تسري فينا وفي كل ما هو موجود في هذا الوجود. لهذا، يجب علينا إحترام الأرض والسماء والبيئة والتناغم معها بكل محبة وتوحيد.

**(5) التأمل.** إن التأمل هو الطريق الأوحده الذي يصلنا ويوحد ذاتنا الكونية الصغرى مع ذاتها الكونية الكبرى. هناك الكثير من الطرق للتأمل، لكننا سنتكلم الآن عن وضع الجسم وطريقة الجلوس.

هناك طريقتان للجلوس، لكن أجلس بصمت في مكان هادئ أو في أحضان الطبيعة، وليكن صمتك أبعد من الفكر والتفكر أو ثرثرة العقل وسيطرته:

(أ) هناك طريقة اليوغا التقليدية المتبعة حول العالم، أي الجلوس بشكل زهرة اللوطس النصفية. بإمكانك أن تضع وسادة صغيرة تحتك والجلوس عليها لمزيد من الراحة والحفاظ على ظهر مستقيم وأكتاف منفتحة، مع إسترخاء كامل للأعصاب ووضع الكفين على الجزء الأعلى من الأوراك في وضعية مريحة لا تتعدى 45 درجة، ثم ضع مؤخرة كف اليد اليسرى في كف اليد اليمنى الى أن يتلامس الأبهامان مع بعضهما البعض.

ب) أما الطريقة الثانية والأكثر شيوعاً في الشرق فهي أن ترقع على ركبتك وتضع إبهام قدمك الأيسر على إبهام قدمك الأيمن، تاركاً مسافة لا تتعدى قبضة اليد الواحدة بين الركبة اليمنى واليسرى، جالساً على المسافة التي تمتد بين مؤخرة ساقك وكاحليك، محافظاً على وضع مستقيم للعمود الفقري والأكتاف. ثم ضع كفيك على الجزء الأعلى من أوراكك في وضعية مريحة لا تتعدى 45 درجة، ثم قم بوضع مؤخرة كف يدك اليسرى في كف يدك اليمنى الى أن يتلامس الأبهامان مع بعضهما البعض.

من الممكن أن تواجه بعض الصعوبات في الجلوس في هذه الوضعية في بداية الأمر، لكن مع تناولنا للأغذية النباتية والممارسة الفيزيائية الدائمة والمنتظمة سيلين ويتحسن جسمنا، حيث سيمكننا الجلوس في هذه الوضعية لفترات أطول. يمكننا أيضاً تبديل وضعية القدمين بين الحين والآخر. كما يمكننا رفع كلتا الذراعان والوجه الى الأعلى لعدة ثوان، ثم خفض الذراعين أولاً ببطء الى مكاتهما الطبيعي ثم الوجه الى الأمام، هذا سوف يساعدنا في الحفاظ على وضعية مستقيمة للعمود الفقري والأكتاف.

#### التخلص من الأوهام:

مع تصميمنا الصادق والحميم وحسن متابعتنا لما ورد أعلاه، ستتكتف بداخلنا ذبذبات أكثر إيجابية مما سينعكس على قدراتنا الروحية في التخلص من الذبذبات السلبية التي ينتجها الاستكبار والأنانية، الخوف، الإرهاق النفسي، الأحلام والكوابيس المزعجة أو الغير مبررة. فمن الضروري جلاء الفكر أولاً من كل هذه الأوهام التي تقوم بالتشويش على صحتنا النفسية وطاقتنا الروحية. كما أن هناك أساليب متعددة من التأمل والترانيم ستساعدنا على التخلص من كل هذه الذبذبات السلبية والأوهام العقلية، منه ما قد نقوم به مع شريك لنا، ومنه ما قد نقوم به على نحو فردي.

أجلس بجانب شريكك وضع كف اليد الواحدة على جبينه والكف الآخر على أعلى رقبته، أي أسفل مؤخرة الجمجمة بخفة وثبات لمدة خمسة أو سبعة دقائق بدون أي تلامس جسدي آخر. أغلقا عينيكما وليكن تنفسكما منضبط على النحو نفسه. أن هذه الطريقة المتبعة أكثرها "ين".

أما الطريقة التالية والتي أكثرها "يانغ" يمكننا ممارستها على نحو فردي: أجلس بإحدى الطرق المذكورة أعلاه للتأمل وارفع ذراعيك في الهواء وصفق مرتين. ثم اغلق العينين وركز على أن يكون التنفس مولوداً من أسفل المعدة. يمكنك إعادة هذه التجربة عدة مرات، إذ أن التصفيق مرتين قبل التأمل يبعد الذبذبات عنك ويمنحك جواً صافياً من الذبذبات الإيجابية والطاقة الجديدة.

أما الترنيمة فهو طريقة قديمة جداً تتخطى الترانيم البودية بالآلاف السنين، فلكل لفظة طاقة ومفعول. أجلس بإحدى الطرق المذكورة أعلاه وتنفس بهدوء وردد هذه الألفاظ لخمس أو سبعة مرات، مع إمكانية إبقاء الجفون نصف مغلقة:

هاي - فو - مي - يو - أي - مو - نا - يا - كو - تو - مو - شي - رو.

## **Hi - Fu - Mi – Yo – I – Mu – Na – Ya – Ko – To – Mo – Chi – Ro**

يمكنك ترديد هذه الترنيمة كل ما أحسست بإنزعاج أو قلق غير مبرر لتهدئة النفس والحفاظ على إتزان الطاقة السماوية التي تنحدر عليك من الجهة اليسرى من جسدك, والطاقة الأرضية التي تصعد من الجهة اليمنى منه.

## سر التكوين

إن المادة شكل مكثف من الطاقة أو الروح - والروح هي شكل خفي من المادة أو الجسد. إن أجسادنا مؤلفة من المادة التي هي عبارة عن هذا الكم الهائل من الذرات التي تتحرك وتتحول بسرعة فائقة. أما هذه الذرات فهي تتألف بغالبيتها من هذا الفراغ الذي تحركه الجزيئات الما قبل ذرية. إن هذه الجزيئات هي عبارة عن شحنات مكثفة من الطاقة ليس لها أي دليل مادي. لهذا، في الواقع، يمكننا النظر الى الجسد على أنه دفق من الطاقة والتحويلات. فهو يعيش في حالة فورية ومستمرة من الحركة والتحول الدائم.

إن "سر التكوين" لهذه الحياة هو نتيجة هذا الدفق الهائل من الطاقة السماوية والأرضية معاً. فالشمس تمدنا باستمرار بدفق من هذه الطاقة اللولبية التي يعرفها العلماء بالرياح الشمسية التي تتصادم مع الحقل المغناطيسي لكوكب الأرض، مما ينتج عنها هذه الطاقة المرئية الهائلة أو هذه الهالة الجميلة التي تحيط بكوكب الأرض وتشع منه نوراً. فعلماء الفلك على علم بحقل هذه الطاقة المرئية والتي يصفونها بالجو المغناطيسي للأرض. لهذا نقول أن الكون في حالة تكوينية أبدية مستمرة منذ الأزل، فهو يكون نفسه بنفسه، وكما أن ليس له بداية، فهو بالطبع ليس له نهاية.

إن الطاقة المنبعثة من الشمس تفوق الطاقة المنبعثة من الأرض بسبع مرات. هذا ما يدفع بالطاقة الأرضية الى التجمع والبقاء في محيطها الجوي الذي يدعونه العلماء بالحقل الجوي المغناطيسي للأرض والذي يشبه رأس الإنسان. كما أن الطاقة المنبعثة من مجرة درب باب اللبنة تفوق الطاقة المنبعثة من نظامنا الشمسي هذا بسبع مرات، مما يشكل أيضاً حقلاً هائلاً من الطاقة الإليكترومغناطيسية والتي إذا ما نظرنا إليها بشكلها المتكامل سوف نحصل على جسم كامل من الطاقة (هالة) يشبه جسم الإنسان بشكله. هذا ما يفسر القول الشهير الذي ينص على أن الله خلق الأسان على صورته ومثاله.

لهذا نقول أن الإنسان جزءاً لا يتجزء من هذا النظام الكوني الذي هو نظام الله الكوني بكل موضوعية وبساطة، حيث هناك سبع أبعاد لهذا العالم الروحي الذي ننتقل من خلاله كضمير كوني في هذا الوجود الأعظم لنتجسد ونمو ونتطور الى أن نصل ونتحد مع اللانهاية ونعيش هذه الحالة التي نسميها "اللانهاية الإلهية".

مقاربتان للعالم الروحي:

1) الرضى والتسليم لهذا النظام الكوني، أو نظام الله بدون شروط أو تحفظات، لأن حالتنا اللانهائية بالواقع هي في أمان. فليس هناك حاجة الى القلق على حاضرنا أو مستقبلنا. إن الإستكبار والأنانية، الكبرياء والتعجرف، الخوف والغضب هما لصغار النفوس الذين يضعون الحواجز بينهم وبين هذا الوعي الكوني الأكبر. لهذا، لما لا نسلم أمرنا لهذه الإرادة الكونية أو الله؟ لنتمكن من تحقيق هذا، نحتاج الى تليين صلابة عقولنا وتطهير أجسادنا أولاً. إن هذا المنحى من الرضى والتسليم الكامل لهذا النظام الكوني أو نظام الله هو الطريق الأسهل لإختبار النمو الروحي، لأن كل شيء هو تجلٍ من عند الله أو الروح. لهذا، كثيراً ما كان القدماء يتبعون هذه الطريقة البسيطة في حياتهم.

2) أما المقاربة الثانية والتي هي متممة للمقاربة الأولى فتقول أن الكل يعيش في قلب الله وأن كل شيء هو تجلٍ لهذه الطاقة الإلهية المطلقة. فليس هناك أنا بمعناها الصغير، بل هناك تجلٍ إلهي في كل فردٍ منا وإن الله هو الكل في الكل، أي الأوهية المتجلية فينا. لهذا، كثيراً ما كان القدماء يصفون هذه الطريقة بالطريقة الصعبة.

لهذا، نرى أن البشر الذين يعيشون في مناطق أكثر "ين" يفضلون مقاربة الإختبار الروحي بالطريقة الأولى. علماً أنه تم إتباع الطريقة الأولى بكثافة في المناطق الدافئة من هذا العالم. لهذا، قام النبي محمد باتباع هذه الطريقة مع أتباعه. أما البشر الذين يعيشون في مناطق أكثر "يانغ" فيفضلون مقاربة الإختبار الروحي بالطريقة الثانية التي هي الأصعب. لهذا، قام المسيح وبودا باتباع الطريقة الثانية، حيث قاما بالصوم الصحي والتأمل للبحث عن الذات الكونية للمعرفة الحقيقية. علماً أنه كان للمسيح ولبودا معلمين، كيوحنا المعمدان مثلاً، إلا أن إكتشافه للأبعاد التي وصل إليها تم باتباع الأوهية التي إكتشفها بذاته داخل كينونته.

من الحكمة أن نتعرف على هاتين الطريقتين ونختيرهما، لأن الأولى محفزة لعدم الإستسلام الى الإستكبار وسيطرة العقل. أما الثانية فستساعدنا على إكتشاف الذات الواحدة الموحدة. فكلاهما طرقٌ صالحةٌ وأساسيةٌ للوصول الى هذا التوازن والتناغم الروحي.

لهذا، نرى تقليداً منتشرأ في معظم الديانات الروحية والحضارات القديمة وهو الجلوس على الأرض أو الركوع والإحناء الى الأمام وتقبيل الأرض أو أطراف الوالدين، المحبين والمعلمين. فالمسيح إحنى وقبل أرجل تلامذته. كما أن الشرفيين ما زالوا يقومون بالإحناء لبعضهم البعض الى يومنا هذا، حتى قبل وبعد التحديات والمبارزات في الفنون القتالية. فإن دل هذا على شيء، فإنه يدل على إتباع هذه الطرق الموحدة في نبذ وتبديد الإستكبار والأنانية والتخلص من هذه الأنا الصغيرة، والتشديد على هذه الأنا الكونية التي هي مصدرنا الحقيقي الواحد المتواحد. إنها إحدى الطرق الفعالة التي تعلمنا أن نقول "نعم" للحياة بكل رضى وتسليم وتواضع.

تأكيد وحدتنا مع الكون:



إن الكون مليء بهذه الذبذبات التي تنبعث من كل ذرة من مكوناته، إن كانت مادية أو روحية. فهي تعبر عن حالها بإطلاقها وتكتفها لهذه الذبذبات. كما أننا نعرف جيداً أنه لكل شيء متحرك صوت، ولكل صوت ذبذبات. ونعرف أن ليس هناك شيئاً راكد أو غير قابل للنمو والتحول في هذا الكون. فالأرض تدور حول نفسها وحول الشمس. لهذا نقول أن للكون صوت وذبذبات لأنه دائم الحركة والتحول، لكن لا يمكننا سماعه لأننا تعودنا أن نسمع فقط هذا الضجيج الذي أنتجته حضارتنا وصنعتة أيدينا. لكن عندما نتوحد ونتأغم مع أنفسنا ومع هذا الوجود الكوني والصمت الأكبر، ستزداد حساسيتنا الروحية لالتقاط هذه الذبذبات الكونية التي نحن فقط إحدى السابحين في فضاءها. كما أنه سنتمكن من التواصل مع هذا النظام الكوني عبر الذبذبات التي تنتج عن كل نية أو صوت أو عمل نقوم به، بغض النظر عن إيجابيته أو سلبيته، لأنه بالحقيقة لن يكون معبراً إلا عن حالتنا ومستوى وعينا الفردي في هذه المرحلة من حياتنا.

### الرؤية الداخلية والخارجية:

إن جسم الإنسان صورة طبق الأصل عن هذا الكون. ففي جسدنا أيضاً الماء، الهواء، الحرارة، العناصر والمعادن، الخلايا، الطاقة الإليكترومغناطيسية، الذبذبات، الفضاء، والبلايين من الذرات التي هي فارغة بمعظمها من الداخل.

وكل ما تأملنا بأنفسنا وجدنا فضاءً داخلياً أعمق وأعمق وأبعداً لا تنتهي. فهذه الرؤية الداخلية تتشابه إلى حد كبير مع هذه الرؤية الخارجية التي نختبرها خلال رحلاتنا الروحية إلى البعد الآخر. فكما أن طبيعة جلدتنا مكونة بإبداع لتتناغم مع أجواء جسدنا الداخلي والخارجي بزمن واحد، فإن أنفسنا مكونة بشفافية فائقة لتتناغم مع العالم الداخلي والعالم الخارجي لهذا الكون ونظامه المتكامل.

### الرؤية الداخلية:

يمكننا تحفيز رؤيتنا الداخلية عن طريق التأمل. اجلس على الأرض بشكل زهرة اللوطس النصفية، حافظ على ظهر مستقيم وأكتاف منفتحة ورقبة مرتاحة وتنفس هاديء وطبيعي. ضع كفيك على الجزء الأعلى من الأوراك في وضعية منفتحة ومريحة لا تتعدى 45 درجة، ثم قم بوضع مؤخرة كف اليد اليسرى في كف اليد اليمنى إلى أن يتلامس الأبهامان مع بعضهما البعض.

أغلق جفونك وحاول أن لا تعطي إنتباهك لأي صوت يمكن سماعه وأنت في هذه الوضعية. دع تنفسك الآن يصبح أهدأ وأهدأ. ركز على توجيه العيون بالإتجاه السفلي، بدون التركيز على مشهد معين.

الآن، كون صورة عن ذاتك الخفية وهي تدخل من أنفك إلى أسفل منطقة الإمعاء وأعضائك الجنسية، ومنها صعوداً إلى الرئتين والقلب، ثم إلى كل أنحاء جسدك وأطرافك وخلاياك، إلى أن تصل إلى فضاءك الداخلي. كرر هذا مع كل نفس تأخذه دون التركيز على إتباع التفاصيل ذاتها في العودة إلى نقطة الإبتداء.

إن هذا سيمكننا من تكوين رؤية تأملية لحقيقة ذاتنا الكونية بتقريب وحمامة أكبر مع ذاتنا الكونية.

### الرؤية الخارجية:

يفضل بعض الناس هذه الطريقة في التأمل. فمن خلال هذه الطريقة تبقى الجفون نصف مغلقة، بدون التركيز البصري أو السمعي على أي شيء أرضي أو بيئي تحديداً، إنما فقط التركيز على هذه المقدرّة في سماع صوت الذي لا صوت له، ورؤية الشكل الذي لا شكل له. إنها عبارة عن رحلة روحية تدخل أحاسيسنا من خلالها في مسارات فضائية مجرية للشمس والكواكب والنجوم، لنعود كالأطفال الرضع الذين لم يتثنى لهم بعد أن ينسوا عالمهم الروحي الذي أتوا منه. ولكن سيحتاج منا هذا إلى الكثير من الوعي، والتبصر والخروج من العالم الجسدي وأحاسيسه المادية.

### الإحساس بالعالم الآخر:

يمكننا استعمال كل من حواسنا الخمس لتحفيز وعينا ومقدراتنا على الإحساس بالعالم الآخر. فبالتأمل والرؤية الخارجية، سيكون تركيزنا غير محصور على الشكل المادي للصورة، إنما على الصورة الكاملة المتكاملة لحقيقة الأشياء، لأننا سنتحسسها ككتلة من الذبذبات. فهذه ستكون البداية بالنسبة لنا لرؤية الهالة البشرية أو الحقل الذبذبي الذي يحيط بالجسد. فعندما يتحرك الجسد تبقى ذبذباته في مكانها ليضع دقائق قبل أن تتحرك وتلحق به أو تتبدد. إن هذا البعد الروحي للأشياء المادية سيفتح لنا آفاقاً نتخطى بها المفهوم المادي للصحة والمرض. إنما سيكون عندنا رؤية متكاملة للأمور المادية والروحية معاً مما سيجعلنا أكثر تفهماً وأكثر وضوحاً في التعامل الواعي معها. وهذا ينطبق أيضاً على حاسة السمع والتذوق. فمثلاً مع عملية المضغ التي نقوم بها لمختلف أنواع الأطعمة، تذوب هذه الأطعمة تاركة وراءها ذبذباتها في فمنا، حيث سيكون لهذه الذبذبات طعم وإحساس بغض النظر عن نوعية هذا الطعام ومكوناته الغذائية.

### المحبة والعدالة:

إن المحبة والعدالة هما حالتان مكملتان لبعضهما البعض. فالإفراط في المحبة وحدها ستفسد التوازنات العاطفية عند البشر، أما العدالة بدون محبة فستكون عدالة لا رحمة فيها ولا إنسانية. مع هذا التوازن الإيجابي للمحبة والعدالة سترسخ وتقوي هذه الصلاة الحميمة والروابط الحقيقية بين أبناء هذه الأرض.

لذا يجب علينا التعامل مع أخوتنا البشر بكل محبة وعدالة، لأننا جزء لا يتجزأ من هذا العالم الكوني الذي لا يميز بين إنسان وآخر. إن الإنسان الذي يبخل على أخوته البشر التواقين للعلم والمعرفة سيصاب حتماً بالغرور والإستكبار، مما سينعكس في مرحلة من المراحل سلباً عليه

وعلی البیئة البشریة أجمع. فعلى سبیل المثال, من الضروري أن يتعلم الجميع فن الطبخ الصحی والأكل الطبیعی. علماً أن هذا لن يستغرق أكثر من ستة أشهر من مجمل حیاتنا الأرضیة, لكنه سیساعدنا على نشر الإلفة والمحبة والسلام والسعادة والصحة فی عالمنا هذا.

## العلاج بالطاقة الروحية "الطب الروحي"

بالتكامل مع تناولنا المركز والمستمر للأطعمة الصحية والطبيعية يمكننا الإعتماد على طاقتنا الروحية للوقاية أو الشفاء من الأمراض الجسدية والعضوية. فعلى سبيل المثال, إذا كان أحدهم يشكي من مشاكل صحية في الكبد أو الرئتين, علينا الإستنتاج أن هناك ركود ما حاصل في المسار الروحي لهذا الجسد, حتى لو كان سببه المباشر إتباع نظام حمية خاطئة. إذ أن كل الأطعمة الغذائية هي حالة مكثفة من الروح أو الطاقة. فمع تغيير نظام حميتنا, يمكننا مساعدة أنفسنا على حلحلة هذا الركود الروحي الحاصل من خلال إتباع المزيد من الوعي والتبصر لحقيقة هذا الطب الروحي الذي يمكننا ممارسته من خلال طاقتنا الروحية التي تنقلها أكف أيدينا الى الأعضاء المصابة من هذا الجسد.

### العلاج بأكف الأيدي:

دع الشخص الذي تريد معالجته يجلس على الأرض بشكل زهرة اللوطس النصفية. ضع يدك اليمنى على المكان الذي تريد معالجته, وارفع يدك اليسرى في الفضاء الى الأعلى لبضعة دقائق ورددوا معاً كلمة "سو". بما أن الشخص الذي يتلقى العلاج جالساً على الأرض فإنه من الطبيعي أن يتلقى الطاقة الأرضية مباشرة منها. أما الطاقة السماوية فهي ستصله من خلالك وعبر يدك اليسرى الممدودة الى الأعلى, وهكذا ستكون أنت هذا المسار السليم المنفتح الذي يسهل عبور هذه الطاقة السماوية للمنطقة المصابة عند الشخص الآخر بدون عائق أو تأخير.

### تسليط الطاقة الشفائية:

أجلس خلف المتلقي على مؤخرة ساقيك وكاحليك, ومدد ذراعيك وأكف الأيدي ليتواجه مع المنطقة المصابة من الخلف, بدون أن يكون هناك أي تلامس جسدي. لتكن أكف الأيدي والأصابع موجهة ومفتوحة بزاوية مقدارها 45 درجة. ثم ركز على بصيرتك وليس على نظرك حيث سترى المريض أمامك ولكن دون أدنى تفصيل من شكله, حتى لو بدا لك مزدوجاً. لتكن طاقتك مسلطة على الجسد الذبذي الذي يحيط بالمتلقي. مع نجاح هذه الطريقة ستشعر بمزيد من الدفء في الكفين. رددوا سوياً كلمة "سو" بالتزامن مع تسليطك لهذه الطاقة الشفائية.

### العلاج بالطاقة السماوية:

دع المتلقي يجلس على الأرض كالمعتاد، ملامساً الأرض بأصابع يده اليمنى. قف بجانب المتلقي، واضعاً أصابع كفه الأيسر على أصابع كفه الأيمن. إفتح كف يدك اليسرى وأرفعها الى الأعلى لإلتقاط الطاقة السماوية. ليحافظ كل منكما على هذا الوضع لبضعة دقائق مع إنسجام تام في طريقة تنفسكما. فإذا شعرتما بدفء بكفك الأيسر وكفه الأيمن، هذا يعني أن الطاقة السماوية والأرضية تطوف من خلالكما بشكل سليم ومن شأنها أن تزودكما بالصحة والسلام السماوي.

### العلاج ضمن مجموعة:

إن هذه الطريقة من الممارسة العلاجية تتطلب مرشداً متمرساً وأفراداً يتحلون بمرونة في العقل.

**1** ليجلس الجميع على الأرض بوضعية تأملية جنباً الى جنب بخط مستقيم بالإتجاه ذاته، تاركين مسافة قريبة بين الفرد والآخر. بعدها، يقوم المرشد بتفحص كل فردٍ من الأفراد للتأكد من طريقة الجلوس وما إذا كان هناك أي إنقباض أو توتر، حيث يضع يديه بخفة على الكتفين لمساعدة كل فرد منهم على المزيد من الإرتياح والطمأنينة. بعد الإنتهاء من كل هذا، يطلب المرشد من الجميع أن يرنموا معاً "سو" لعدة مرات سوياً.

**2** ليضع الفرد الذي يجلس على أقصى اليمين يده اليمنى على الأرض ويضع أصابع كف يده اليسرى على أصابع كف زميله الجالس على يساره الى أن نصل بهذا الى أقصى اليسار حيث يجلس المرشد رافعاً يده اليسرى الى الأعلى لإلتقاط الطاقة السماوية. ثم يطلب من الجميع إغماض جفونهم، حيث يبدأ الفردين الجالسين الى أقصى اليمين وأقصى اليسار بالترنيم "سو" لخمس أو سبعة مرات، قبل أن يعود الجميع الى حالتهم الطبيعية والتأملية.

مع إتباع هذه الطريقة الجماعية ستطوف هذه الطاقة الأرضية والسماوية في آن واحد من فرد الى آخر، حيث سيشعر الجميع بدفء وذبذبات من الطاقة تدغدغ أناملهم. ولكن هذا سيتطلب من الجميع عدم الإنقباض أو التوتر خلال هذا التمرين الذي لا يتطلب أي مجهود فكري على الإطلاق، لأنه سيتسبب حتماً في عرقلة إنسياب هذه الطاقة الحيوية في كل مسار من مساراتها وكل نقطة من نقاطها.

### العلاج بالنوايا:

بهذا النوع من الممارسة العلاجية سيتطلب منا إرسال طاقتنا العلاجية الى صديق أو قريب موجود مئات أو آلاف الأميال من موقعنا.

**1** إعمل على جعل نفسك ممرأً منفتحاً لطوفان الطاقة الأرضية والسماوية من خلال تخطيك الكامل لطاقة العقل وكل أنشطته الفكرية.

2) أجلس بالطريقة التأملية موجهاً جسدك بالإتجاه الذي يوجد فيه هذا الفرد المتلقي. أغمض جفونك واجلس بهدوء ليضعة دقائق. صفق مرة واحدة وانحني ثم صفق مرة أخرى لتنقية وتطهير الأجواء من أي ذبذبات.

3) أرح نظرك من رؤية أي شيء آخر وضع في مخيلتك صورة هذا الشخص الذي تريد أن تتواصل معه، الى أن تتكون صورته جلياً في عقلك.

4) إرفع ذراعيك الى الأعلى مع توجيه الكفين بالإتجاه الأمامي، ثم أخفض ذراعيك بحركة دائرية ومتوازية الى الأسفل، من الخارج الى الداخل، أي الى النقطة المركزية من جسدك (الصدر). أستمر في عمل هذه الحركة الدائرية ببطيء لعدة مرات مع تذكير نفسك بهذه القوة العلاجية المتجلية فيك.

5) عد الآن الى الحالة التأملية الهادئة ومد ذراعيك الى الأمام مع حفظ أكف الأيدي مرفوعتين الى الأعلى أي 45 درجة لمدة خمسة عشر دقيقة تقريباً. حافظ على تنفس عميق وهادىء. إذا أحسست بدفء يعتري الكفين، فهذا يعني أن الطاقة الروحية لديك نشطة وإنها تنبعث من يديك الى الشخص الذي تتمنى له الصحة والشفاء عبر توجيهك هذه التموجات المركزة من الطاقة والنوايا.

إن الطاقة الروحية تنتقل عملياً بسرعة لامتناهية. فإذا كانت حالتك الصحية سليمة، سيبدأ الشخص الآخر فوراً بالشعور بالتحسن. فإذا كان نائماً، سيراك في أحلامه وأنت بصدد مساعدته. أما إذا كان مسيقظاً، فسيبدأ بالتفكير فيك. يمكنك تكرار ذلك كل يوم أو كل ما إقتضت الحاجة.

### التعبير عن الحب والإمتنان:

إن الطريقة المعتمدة للتعبير عن الحب والإمتنان لشخص آخر هي نفسها التي نتبعها للتعبير فيها عن شكرنا وإمتناننا لهذا الوجود الأكبر وهذه الحياة اللانهائية. يجب أن يكون الشكر والإمتنان نابعان من القلب وبكل رضى وتسليم. فعندما نقوم عملياً بهذا العمل الرائع باتجاه الآخرين، حاول ألا تركز على وجه الشريك الآخر أو حتى على ملبسه، لأن مشاعرنا الصادقة من الحب والإحترام هي بالحقيقة مقدمة بالكامل الى هذه الروح المتجلية فيه وفينا.

أجلس بالوضعية التأملية أمام الشخص الذي تريد أن تشكره، وانظر الى الآخر كروح وليس كجسد. وبعد هذا بوقت قصير، إنحني جزئياً الى الأمام وعد مجدداً الى وضعك السابق. ثم قم بالإحناء كاملاً بكل رضى وتسليم، ملامساً جبينك الأرض، وعد مجدداً الى وضعك السابق.

يمكننا أيضاً ممارسة هذا النوع من التعبير أو الوضعية التأملية لنحول علاقتنا بشخص ما نختلف معه أو لا نحبه كثيراً الى علاقة أكثر وداً ومحبة وإحتراماً. وهذا ما سينعكس بالتالي على حياتنا بمزيد من الدفء والسعادة, كما أننا سنكون قادرين على تحويل الأعداء الى أصدقاء.

## إستيعابنا للتعاليم الروحية

هناك إرث غني من التعاليم الروحية نتشارك به جميعاً في هذا العالم الصغير الكبير. ولإستيعاب هذه التعاليم الروحية في حياتنا اليومية، يجب علينا الإبتلاق من المبادئ الغذائية التي كان يمارسها أسلافنا وأجدادنا. فإذا لم نقم بتحويل نوعية دماننا وخلايانا الى تلك النوعية التي كان يتمتع بها أسلافنا وأجدادنا، لن نستطيع فهم أو إستيعاب الكلام الذي تركوه إرثاً لنا. إنها المعمودية الحقيقية التي بها تتكرس هذه التعاليم فينا. لهذا، نرى أن النمو والتطور الروحي يتوقف بالكامل على قدرة الفرد لإستيعاب مجمل الأمور الروحية. فكل فرد منا مسؤول بالكامل عن سعادته وحرية الجسدية والروحية.

لهذا نبه معظم القادة الروحيين في السابق كموسى وبودا والمسيح لأهمية نوع الغذاء في تحقيق النمو والتطور الروحي، وإلا ستكون تجربتنا ناقصة وغير عملية، لأن نوعية الطعام ستؤثر سلباً أو إيجاباً على حالتنا العقلية والروحية والجسدية.

إن الغذاء هو كناية عن جسر يتم من خلاله العبور الى أعماق كوننا المطلق واللاهائي. فهذا كله يعود الى حكمتنا في تناولنا الأغذية الصحية والطبيعية في حياتنا اليومية. لهذا، كان هنالك أطعمة أساسية يعتمدون عليها في مختلف أنحاء العالم، كنبته الذرة للشعوب الأميركية، والأرز للشعوب الآسيوية، والقمح للأوروبيين وباقي شعوب العالم. أما نظامنا الغذائي المتبع في يومنا هذا، فهو مصمم فقط ليتناغم مع متطلباتنا الجسدية الآتية وليس مع متطلباتنا الروحية الأبدية.

### المبدأ الموحد في التوراة:

في المستقبل، عندما نعود جميعاً الى المبدأ الموحد في تناول الأطعمة على الطريقة الماكروبيوتيكية أو الكونية التي وردت في الكتب التقليدية كالتوراة وغيره من الكتب التقليدية. عندها سنتفهم بعمق هذا النظام الكوني الذي يحكم الكون برمته، وسنتمكن من فهم المبدأ الموحد لكل هذه الرسائل السماوية التي تناقلتها هذه الأديان قديماً.

فمثلاً، وكما ورد في الفصل الأول من سفر التكوين "وفي البدء خلق الله السماء والأرض". فإن أردنا تفسيراً مبسطاً وعلمياً لهذه الآية. فهذا يعني أن السماء تتمثل بالحركة الكونية لطاقة الإنكماش، والأرض تتمثل بالحركة الكونية لطاقة الإنفلاش. إن هاتين الحركتين هما مكملتان ومناقضتان لبعضهما البعض في آن واحد. فهي هذه القوة الكونية الموحدة والأساسة التي تحكم مسار كل ما هو كائن أو موجود في هذا الوجود الكوني الأزلي الأبدى المطلق.



ثم نقرأ بأن الله كوّن الأرض في ستة أيام وفي اليوم السابع قرر أن يرتاح. فالله حتى لم يكون أو يكمل تكوين أصغر المخلوقات بمدة قصيرة كهذه، إنه وصف شاعري لحقيقة سر هذا التكوين. لقد كان من الأجدى أن يصفونها بسبعة مراحل، لا بسبعة أيام، لأننا نعرف جيداً أن كل ما هو صغير يتوازى مع كل ما هو كبير والعكس صحيح في هذه الكون الذي ننتمي إليه جميعاً.

كما أن هناك قصة آدم وحواء وموضوع تناولهم لثمار شجرة المعرفة التي حرمت عليهم والتي أدت الى إخراجهم من جنة أو حديقة عدن. إن هذه الجنة التي وصفت هي بالحقيقة هذه الحياة التي نعيشها هنا على هذه الأرض. أما بالنسبة الى إخراجهم منها، فذلك يشير الى هذا الإنتقاص الفاضح في مستوى سعادتهم عندما تناولوا نوعية مخالفة من الطعام الذي لا يتناسب مع هذا النظام الكوني أو نظام الله، حيث يعتقد بأن البشر كانوا قد بدأوا فعلاً بتناول الأطعمة الحيوانية بدلاً من الأطعمة النباتية. فعندما تناولوا من هذه الأطعمة المحرمة، خسروا وحدتهم مع ذاتهم ووحدتهم مع هذا الوجود الأكبر والحياة الأبدية. فكان هذا الزمن الرديء الذي سجل بداية لسلسلة من البؤس والصراعات الغرائزية المدمرة والأمراض المزمنة والإحلالية التي ما زال الكثير من أخوتنا البشر يعانون منها الى يومنا هذا.

وهناك أيضاً قصة أيوب، إن قصة أيوب تجسد لنا مثلاً لمبدأ "الكارما" أو "السببية" المبني على مفاعيل هذا النظام الكوني الذي يحيط بنا ويواكبنا مع كل نية أو عمل نقوم به لتغيير أو تصويب مسارات وأبعاد أقدارنا.

تقول هذه القصة باختصار أن أيوب كان من الأغنياء وكان له ثروة كبيرة من الممتلكات والمواشي، فأراد الله أن يجربه ويمتحن إيمانه، فشرع أولاده بتبديد ثروة والدهم لينفقوها على الملذات والشهوات. فكانوا يذبحون المواشي عشوائياً ويقيمون الحفلات والولائم بدون رقيب أو حسيب، الى أن فتكت بهم الأمراض وأطل عليهم شبح العوز وخيم عليهم البؤس والفقر. فقام عندها أخوة أيوب وأخواته وأقاربه وأزروه على صبره بعد أن قدموا له المساعدة المادية والمعنوية وتقاسموا معه "قوت الحياة" أي الحنطة أو الخبز، وشجعوه على إتباع مسلك أكثر صحة وسلامة له ولباقي من تبقى من أفراد أسرته. لقد كان هذا مثلاً واضحاً لمفاعيل هذا النظام الكوني، أي "الكارما" أو "السببية" التي سببها هذا التصرف البشري الغير واع.

تعاليم المسيح:

كلنا يعرف أن شعب إسرائيل واجه مشكلة كبيرة في إتباع وتطبيق المبادئ الأساسية لنظام هذا الكون بعدما قاموا بتدنيس أجسادهم وأنفسهم بالأطعمة الخاطئة التي إنعكست سلباً عليهم وعلى طريقة عيشهم لأجيال وأجيال من البؤس والتفرقة والتشردم.

لقد أتى المسيح وغيره من الأنبياء لتصحيح هذا الخلل الحاصل في الميزان الكوني البشري. لقد تعلم المسيح الطريقة "الإيسينية" التي تركز في جوهرها على المبدأ الكوني نفسه لهذا النظام الطبيعي والمتكامل لهذه الحياة، أو "الماكروبيوتيك" الذي إتبعه هو وتلامذته معاً، وحثهم على نشر هذه التعاليم الكونية الموحدة أينما ذهبوا وأينما حلوا. فما كانوا يأكلون لحوم الحيوانات، خصوصاً البرية منها.

لقد ورد كلام في أعمال الرسل، الفصل العاشر، الفقرة 9 - 14 يتحدث عن رؤية للتلميذ بطرس: وعندما كان التلامذة في رحلة وهم في مكان ليس ببعيد عن المدينة، صعد التلميذ بطرس الى السطح في الساعة السادسة ليصلي وكان يتضور جوعاً، وبينما كانوا يحضرون الطعام، رأى بطرس مركبة ما تشق السماء وتهبط على الأرض، وكأنه شرف كبير محبوك من أطرافه الأربعة، كما لو أنه طير سماوي ضخم أو حيوان بري كبير له أربعة أرجل متحركة، حيث سمع صوت يقول له "إنهض يا بطرس واقتل وكل"، ولكنه رد على الفور قائلاً "لا يا إلهي لن أفعل هذا، لأنني لم أكل من قبل كل ما هو شائع وغير طاهر".

لقد كان رفض بطرس قاطعاً وجازماً في رؤيته هذه، إذ قال لا لهذا الصوت الإلهي، لأنه وباقي التلامذة ما كانوا يقتلون لياكلوا، بل كانوا يتناولون الأطعمة الطبيعية والصحية كتلك المتبعة في النظام الكوني الماكروبيوتيكي.

لقد أتى البعض ليزكرونا بمقولة المسيح الشهيرة أن ليس كل ما يدخل فمنا يندسنا، بل ما قد يخرج منه. ولكن المسيح قال أكثر من هذا لتلامذته. لقد قال إذا صمتم عن الطعام ستتسببون بالخطيئة لأنفسكم، وإذا صليتم ستدانون، وإذا تصدقتم ستجلبون الشر الى أرواحكم. لكن هناك تفاصيل مهمة وردت قبل كل هذه الأقوال توضح لنا الصورة الكاملة والحقيقة لما قاله المسيح وعنى به في ذلك الظرف أو تلك الساعة، وإلا لكان هذا الحديث مجتزئاً أو إنتقائياً.

فبينما كان المسيح يتلمذ تلامذته ويعددهم لنشر الوعي والصحة والسلام في مختلف المناطق، وخصوصاً بين المتعبين والمرضى من البشر، قام أحد تلامذته بتوجيه هذا السؤال التافه لمعلمه: "ماذا نفعل إذا قدم لنا أحدهم طعاماً لا يتناسب مع طريقتنا وتعاليمنا، فهل نصوم ونمتنع عنه؟

فمن هنا أتى جواب المعلم لهذا التلميذ الخائب: ليس كل ما يدخل فمنا يندسنا، بل ما قد يخرج منه. وإذا صمتم عن الطعام ستتسببون بالخطيئة لأنفسكم، وإذا صليتم ستدانون، وإذا تصدقتم ستجلبون الشر الى أرواحكم.

فكيف لكم أن تصفوا الدواء الشافي إذا إمتنعتم عن التقرب من هذا الداء. فأنتم أصحاء وواعين فن يندسكم القليل من هذا الطعام. من الضروري أن تشاركوهم طعامهم وتجلسون على موائدهم وتقدرتون عطائهم وتحترمون طريقتهم كي ينتهي لكم القيام بما أنتم من أجله ساعون. لهذا، أقول لكم ليس كل ما يدخل فمنا يندسنا، بل ما قد يخرج منه. لقد حاول المسيح جاهداً كسر قيودهم وتحريرهم من تراكمات وقيود كل هذه الأحكام والشرائع وتكبييلها الملزم للألسان.

كان المسيح إنسان عملي وعميق في تعاليمه، وكان أبعد من كل هذه الأعراف والتقاليد والشرائع. لقد سعى جاهداً لتسليط الضوء على الحقيقة، حقيقة هذا النظام الكوني الموحد والانهائي ونشر الوعي والمحبة والصحة العقلية والجسدية والروحية بين كل من أستطاع إليهم سبيلاً. حتى أن هذه التعاليم الجوهرية والمحقة لم تتل حقها الوافي والشافي بين المؤسسات والمجتمعات والأفراد الى يومنا هذا.

الأبائيشاد:

هو كتاب روحي ألفه وكتبه مجموعة من الفلاسفة والمفكرين الروحيين في جبال الهملايا، وهو جزء مهم من "الفيداس" والذي يعتبره الكثيرون الحجر الأساسي للديانة الهندوسية في الهند، حيث يعود عهده الى بضعة آلاف من السنين. ويقول التيتيريا أبانيشاد:

"أم... كل من يعرف "برهمان" يصل الى الأسمى."

لقد عرف القدماء التفسير العلمي لعلم الأصوات. لذلك، فالحرف "أأ" هو صوت أكثر "ين" أو أرضية، بينما "مم" هو صوت أكثر "يانغ" أو سماوية. لهذا، لقد ابتدعوا في الهند الكثير من الكلمات التي تحمل معها ألفاظها المقدسة مثل "برهمان"، وهي هذه الطاقة السماوية - الأرضية للنهاية الأبدية - أو "كامي" في الياباني - أو "أمين" في العالم الغربي - أو "أمون" في أمم الوسط، وغيرها من الألفاظ القديمة التي تعبر عن هذا المستوى الأسمى من الألوهية في هذا الوجود الكوني الأكبر. فالصوت "أأ" الذي تتوحد ذبذباته مع الصوت "مم" يتمثل بهذه الطاقة الكونية اللولبية الواحدة التي تخلق وتكون، تحي وتطور الى ما لا نهاية. لهذا، سمي الله في الهند بـ "برهمان" وهو أسم كوني آخر لسمو هذه الروح العظيمة والمقدسة التي تتمثل بـ "الله".

"فمن البرهمان ولد "أكاسا"، أو الهواء - ومن الهواء، النار - ومن النار، الماء - ومن الماء، الأرض - ومن الأرض، النبات - ومن النبات، الطعام - ومن الطعام، الإنسان. وها هو هذا الإنسان المكون حقاً من روح هذا الطعام، من رأسه الى أخمص قدميه. ومن الطعام ولدت كل المخلوقات التي تعيش على هذه الأرض، منه تحيا وبه تعيش، لتصبح في الآخرة طعاماً للآخرين. لهذا، فالطعام هو أقدم الكائنات الحية ولقد سميت "باناسيا" أو "روح الكل الموجودة في الكل".

إن "البرانا" هو هذا الطعام المقدس الذي نأكله. فالجسد يأكل هذا الطعام ليرتاح عليه، كما أن "البرانا" تدخل أجسادنا لترتاح فيها. فلهذا نرى أن طعاماً يدخل الجسد ليريح طعاماً آخر، فيوحده ويغذيه بهذه الطاقة المستمدة قوتها من ذبذبات هذا العالم الأرضي والسماوي معاً. فالإنسان الذي يعرف هذا، وبعد زواله الجسدي من هذا العالم، إنما سيكون في منتهى السعادة الأرضية والسماوية، لأن الحياة ستكون رقصة، أغنية، أو لوحة فنية أبدية يرسمها هذا الكائن الحي بنفسه.

فكما لاحظنا، إن "الأبانيشاد" يشرح لنا الكثير عن الطرق الكونية الموحدة أو علم "الماكروبيوتيك" لكن بغلاف آخر قديم وأكثر كلاسيكية. فهو يعطينا أكثر من دليل على أن القدماء لم ينقصهم شيئاً من الوعي، ولقد ركزوا على أهمية الكائن الغذائي في تطوير ونمو وعيهم الروحي وصحتهم العقلية والجسدية.

تعاليم الكارما أو السببية:

إن "الكارما" هي من الكلمات التي يكثر ذكرها ويقل فهمها. فغالباً ما تستخدم هذه الكلمة للإشارة إلى قدر ما أو ظاهرة روحية معينة. علماً، أن الكارما هي حدث روحي وفيزيائي بامتياز.

لقد أتت هذه الكلمة قديماً من بلاد الصين، وهي تعني "العمل" الذي ينتج عن هذه الحركة الكونية اللامتناهية المحكومة بمفاعيل "الين" و "اليانغ" لهذا النظام الكوني الموحد، حيث أدخلت لاحقاً إلى المعتقدات الأساسية "للفدانتا" وأصبحت جزءاً لا يتجزأ من الديانات الهندوسية والبوذية.

وبما أن "الكارما" محكومة بمفاعيل "الين" و "اليانغ"، يستطيع الإنسان القول أنه قادر على التغيير في مفاعيل "الين" و"اليانغ" من خلال التحكم بالنوايا وتناوله أطعمة أكثر "ين" أو "أكثر يانغ"، أو بإتباع عمل يتطلب جهداً عالياً من النشاط الجسدي - لكن لن يكون باستطاعته التغيير في "الين الكبيرة" و "اليانغ الكبيرة"، كالدورة الكونية للنجوم والكواكب والمجرات، الطقس، الليل والنهار، الولادة والموت، التقمص أو الولادة التالية.

يترتب على كل عمل نقوم به أو قرار نشارك بصنعه سلسلة من ردات الفعل التي يتحدد بها مستقبلنا أو القدر الذي ينتظرنا. ولكن هذه "الكارما" ستكون بمعناها الصغير لهذا النظام الكوني الموحد الذي نحن لسنا إلا جزءاً صغيراً منه.

ففي الصين، يعتبرون كلمة "السبب" أو "الأصل" هي الوصف الأدق الذي يعود إليه المبدأ الأساسي للكارما" أو ال "إن-إن". أما في البوذية مثلاً، فإذا كنت تمشي في الشارع وصادفت أحداً تعرفه، فسيعتبر هذا "كارما". علماً، أن للكارما" مفاعيل طويلة الأمد، فقد تتطلب هذه الظاهرة في بعض الأحيان مرور أجيال وأجيال، أو عدة حيوات أو آلاف السنين على مسببات هذه النيات أو هذه الأعمال السابقة، بغض النظر عن حسناتها أو سيئاتها التي سوف ترتد حكماً على الأشخاص المعنيين أو على أفراد العائلة الواحدة.

فإذا أصابك مرض أليم أو حادث مفاجئ، فاعلم أن هذا كان من المقدر لك، وما يحصل لك الآن يعود لسبب ما له صلة بماضيك أو عالمك السابق. إنها نتيجة تراكمات لأفعال إرتكبت بطريقة مباشرة أو غير مباشرة من قبلك أو لها صلة بأبويك أو أجدادك في حيوات سابقة لن يتذكرها عقلنا البشري هذا.

إن العالم الروحي مليء ومفعم بالذبذبات التي تتناقل وتطوف بحساسية فائقة. فكثيراً ما تتحول نوايانا إلى أفكار وتصورات، وبغض النظر عن إيجابية أو سلبية هذه الأفكار، فإنها تنطلق كتموجات ذبذبية في هذا العالم الروحي المحكوم بالنظام الكوني الموحد الذي نحن جزءاً لا يتجزأ منه. فبهذا ستكون نوايانا وأفكارنا هي التي تتسبب بصنع هذه "الكارما".

فإذا كان نجاحك مثلاً في هذه الحياة مبني على مآسي ومعاناة الغير، فسترتد عليك هذه "الكارما" في مرحلة من مراحل حياتك اللانهائية لتصحح هذا الخلل الحاصل في الميزان الكوني الموحد لهذا الوجود. وهناك سلسلة طويلة من هذه الأمثلة أو هذه الأحداث التي يمكننا أخذ العبر منها من خلال كتب التاريخ: مثل تاريخ الشعب الأوروبي الذي أنتج الكثير الكثير من الحروب القاتلة والمدمرة التي كان سببها الرئيسي في معظم الوقت المزيد من المال والسلطة، تاركين ورائهم الكثير الكثير من "الكارما" التي ما زالت ترتد على البشرية جمعاء باليأس والتعاسة إلى يومنا هذا.

فإذا عاملت أحد أبويك مثلاً معاملة سيئة، سيعاملك أحد أولادك مستقبلاً بالمثل. فكل من يترك في حياته أعمالاً تتسبب بخلل ما في الميزان الكوني الموحد لهذا الوجود أو يعض النظر عن كل ما هو عادل ومحق بالنسبة لنظام هذا الكون سيعود الى هذا العالم مرات عدة الى أن يمحو أو يبطل هذه "الكارما" التي سببها لنفسه.

إن الإرتقاء بمستوى عال من الوعي الكوني واليقظة الضميرية سيساعدنا حتماً على تبديد الكثير من الأوهام والمعتقدات الخاطئة التي قد تحملنا وزراً ثقيلاً من "الكارما" السلبية. إلا أن الصبر والتعالي عن صغائر الأمور البشرية والأرضية الأخرى ستؤدي الى إبطال "كارما" سلبية سابقة أو الى تحييد "كارما" لاحقة، مشاركين بشكل أساسي وفعال في صنع "كارما" إيجابية، مما سينعكس على البشرية جمعاء بالصحة والسلام والسعادة الأبدية. لأن الإساءة لا تنتهي بالإساءة.

هناك عدة طرق أخرى لإبطال أو تحييد هذه الكارما السلبية وإكتساب قدرات أكبر في التحكم وتقدير مستقبل حاضرننا أو قدرنا، منها التحلي بالحكمة والتعقل كما ذكرنا سابقاً، وأضف الى ذلك كل الممارسات الروحية الأخرى التي تكشفه لنا هذه الرحلة الروحية الداخلية "التأمل" التي سبق وأن تعرفنا عليها ضمن فصول سابقة من هذا الكتاب.

فمن المهم والضروري أن نغير أنفسنا من خلال تغيير ما في قلوبنا وأفكارنا. كما أن أفضل خطوة نستطيع البدء بإتخاذها هو التعرف على مفاعيل "نظام هذا الكون"، أي "الين واليانغ" وإتباع الطرق الصحية والسليمة "الماكروبيوتيك" في تناولنا لمختلف أنواع الأغذية الروحية والجسدية في حياتنا اليومية.

إن هذه الأرض مغلفة حالياً بالكثير من الكارما السيئة والأوهام بشكل لم يسبق له مثيل. فهناك غيمة ملبدة وكثيفة من هذه الذبذبات السلبية واللغات التي تحيط بعالمنا المادي والروحي. فمع تكثف هذه الذبذبات السلبية، تكوّن حجاب مطبق من الأوهام والتلوث الذبذبي الذي يلف كوكبنا هذا، مما سيؤدي لاحقاً الى تحويله الى جحيم حقيقي.

فالسؤال الذي يطرح نفسه هنا هو، هل هناك حلول لهذه المشكلة التي أنتجتها أو سببتها هذه الكائنات البشرية لهذا العالم؟ الجواب هو نعم. فهناك حلان لهذه المشكلة الوجودية حيث لا ثالث لهما:

**(1) إن الحل الأول يتمثل بتطهير الأرض من تراكمات كل هذه الذبذبات السلبية عبر حصول دمار شامل يطهر هذه الأرض بمعظمها من عنصرها البشري.**

**(2) أما الحل الثاني والآخر فيتمثل بتطهير أنفسنا من الأوهام والذبذبات السلبية عبر إنفتاحنا الكلي وتحولنا الداخلي الى حياة أكثر وعياً من خلال جهد فردي وعمل جاد ودؤوب يخصصه المرء لنفسه لإكتشاف ونمو وتطوير قلبه وفكره البشري ضمن هذا الوجود الأزلي - الأبدى - المطلق الذي لا يعرف الركود ولا يعرف النهاية. إنه هذا النظام الكوني الذي يجب أن نتعرف اليه أكثر وأكثر لنترامن مع أبعاده المثيرة من خلال تجاربنا الروحية والمادية معاً.**

فإن إنتشار المفاهيم الماكروبيوتيكية أو الكونية لطريقة التغذية وتحقيق الذات في هذه المرحلة المفصلية من حياتنا, سيؤدي الى تبديد هذا الحجاب المؤلف من الذبذبات السلبية والأوهام وسيحل مكانها ذبذبات روحية إيجابية أكثر شفافية ونقاوة, محولة عالمنا هذا من جحيم الى جنة حقيقية. وكلما أستمرينا في مساعدة الآخرين, سيرتفع وعينا ويسمو الى أن نصل الى مرتبة عالية من الوعي الكوني. عندها, سنكون قادرين على تحرير أنفسنا من أي تعلق أرضي ومحو أو إبطال أي "كارما" فردية سابقة أو لاحقة والتخرج من هذه المرحلة الكونية من حياتنا هذه.

إن مفهوم "الكارما" يسبب إرباكاً عند الكثيرين, فهناك الكثيرون الذين يعتقدون أن "الكارما" هي نوع من العقاب أو الجزاء الذي يناله المرء مقابل خطيئة ما كان قد ارتكبها من قبل أو في حياة سابقة. إن هذا وهم ومفهوم خاطيء. ففي هذا الكون ليس هناك خطيئة كما أنه ليس هناك عقاب. كل ما في الأمر, أننا نحصد نتيجة ما نزرع.

نعم, إنها رحلة متعددة الأبعاد, معها نطوف بشكل تموجات لولبية الى أن نصل الى اللاتهاية. إنها ليست إلا إحدى المراحل التي من خلالها نختبر أبعادها لننمو ونتطور الى أن نتخرج منها ونتقدم الى مرحلة متممة لها وبالتالي مختلفة عنها. فإذا لم نفهم المعنى الحقيقي لهذه التجربة المقدر لها في نهاية المطاف أن تتكلم بالنجاح, علينا معاودة هذه التجربة وإكمال هذا الإختبار الى أن ننجح ونتخرج منها بفرح وسلام. فمع وجود كل هذه الأبعاد الكونية, يفقد مفهوم الزمان والمكان معناه الحقيقي, لأننا شئنا أم أبينا سنطوف ونطوف من خلال هذا النظام الكوني الموحد الى ما لا نهاية.

فكل الأعراف والشرائع والديساتير والأنظمة الأرضية هي ليست إلا كناية عن تركيبية وهمية قابلة للتغيير مع مرور الزمان أو تبديل المكان. أما النظام الكوني الموحد فهو نظام الله الحقيقي الذي لا يستطيع أن يحده أو يضبطه أي زمان, مكان, أو أية مخلوق أو إنسان.

## مشاهدة الماضي والمستقبل

لقد تعجب الكثير من الباحثين المعاصرين وذهلوا بمقدرة هؤلاء "اليوغيز" الذين كوّنوا مقدرة ذاتية للتحكم الغير طوعي بأعمال جسدية مميزة يقومون بها من خلال ممارسة "التأمل". فمن الممكن أن نكون ونطور مثل هذه المقدرات إذا تعرفنا على حقيقة مفاعيل الطاقة الكونية "الين" و"يانغ". فمثلاً، إذا أردنا أن نغير في حرارة جسدنا الى الأعلى أو الأدنى، يجب أن نعرف أن للحرارة الدافئة مفاعيل أكثر "يانغ"، وللباردة أكثر "ين".

فإذا أردنا رفع حرارة جسدنا، يجب أن نحول جسدنا الى حالة أكثر "يانغ" من خلال التركيز على الطاقة السماوية المنحدرة علينا والموجودة في أسفل البطن، عندها سترتفع حرارة الجسم نسبياً.

بينما إذا حاولنا التركيز على الطاقة الأرضية الموجودة في الجزء الأعلى من جسدنا بطريقة أكثر "ين"، هذا ما سيجعل الحرارة تتبدد، وبالتالي ستنخفض حرارة الجسم نسبياً.

ففي جسمنا هذا، هناك نقطة مركزية للطاقة موجودة في أعماق منطقة المصران الرفيع والتي تقع تحت موضع السرة مباشرة وتسمى بال"هارا"، فهي تتراسل مع النقطة المركزية العليا للطاقة الموجودة في المنطقة الوسطية من الدماغ، أي في الجزء الأعلى من الجسم.

لرفع حرارة الجسم:

أجلس على الأرض بشكل زهرة اللوطس النصفية، حافظ على ظهر مستقيم وأكتاف منفتحة ورقبة مرتاحة وتنفس هاديء وطبيعي. ضع كفيك على الجزء الأعلى من الأوراك في وضعية منفتحة ومريحة لا تتعدى 45 درجة، ثم قم بوضع مؤخرة كف اليد اليسرى في كف اليد اليمنى الى أن يتلامس الأبهامان مع بعضهما البعض.

أغلق جفونك وحاول أن لا تفكر بشيء أو تعطي إنتباهك لأي صوت يمكن سماعه وأنت في هذه الوضعية. دع تنفسك الآن ينبع بهدوء من أسفل البطن بطريقة أعمق وأطول، خصوصاً في مرحلة الزفير، مرناً "ن ن ن" بصوت واثق وأكد مع كل مرة تقوم بها بالزفير. كرر هذه الترنيمة الأكثر "يانغ" لعشرة أو عشرين مرة، حيث ستشعر بعدها بقليل بدفء خفيف في حسدك.

فمع ممارستك المتكررة لهذه الطريقة وإتقانك لطريقة التنفس هذه التي تعتبر أكثر "يانغ"، ستستطيع رفع حرارة جسدك بسهولة أكبر عندما تريد ذلك.

لتخفيض حرارة الجسم:

أجلس على الأرض بشكل زهرة اللوطس النصفية، حافظ على ظهر مستقيم وأكتاف منفتحة ورقبة مرتاحة وتنفس هادئ وطبيعي. ضع كفيك على الجزء الأعلى من الأوراك في وضعية منفتحة ومريحة لا تتعدى 45 درجة، ثم قم بوضع مؤخرة كف اليد اليسرى في كف اليد اليمنى الى أن يتلامس الأبهامان مع بعضهما البعض.

أغلق جفونك نصفياً وحاول أن لا تفكر بشيء أو تعطي إنتباهك لأي صوت يمكن سماعه وأنت في هذه الوضعية. أفتح فمك قليلاً وابقه مفتوحاً، ثم دع تنفسك الآن ينبع من الجزء الأعلى من جسمك، أي من الفم والأنف معاً، مركزاً هذه المرة على أهمية شهيق هادئ ومطول بالإتجاه العلوي للرأس وزفير قصير وعادي. إن هذا يسمح بدخول كمية أكبر من الأوكسجين الذي هو أكثر "ين" الى الجسم.

الآن، تصور في مخيلتك أن هذا الهواء الذي تنتشقه يصعد الى المنطقة المركزية من الدماغ ليخرج بالكامل من أعلى الرأس. يمكنك أيضاً نفخ الصدر ومدته الى الأمام بالتزامن مع قيامك بعملية الشهيق هذه. إذ أن هذه المرة لن تحتاج الى الترنيم. فمع متابعتك لهذه الطريقة، ستشعر ببرودة في أكف الأيدي، حيث ستشعر لاحقاً بالبرودة في أطرافك وباقي أنحاء جسمك. يمكنك أيضاً ممارسة هذه الطريقة في التنفس وأنت مستلق على ظهرك. فمع ممارستك المتكررة لهذه الطريقة وإتقانك لطريقة التنفس هذه التي تعتبر أكثر "ين"، ستستطيع إبطاء نبضات قلبك، وبالتالي خفض ضغط الدم وحرارة الجسم عامة بسهولة أكبر كلما شئت ذلك.

## الماضي والحاضر:

إن التحكم بحرارة الجسم أمر بحد ذاته قد لا يثير إهتمامنا بدرجة كبيرة. لكنه من التمارين الروحية التمهيدية المهمة التي تساعدنا في التركيز على مشاهدات الماضي والمستقبل. ففي الفصل الثاني من هذا الكتاب سبق وأن شرحنا عن هذه الطريقة الواعية "التأمل" في إظهار حقيقة الرؤية الداخلية والرؤية الخارجية وأحاسيسنا بهذا العالم اللامحدود ببعده الشاسع. أما الآن، سنتعلم سوياً هذه الطريقة الواعية في العودة والتقدم بهذا العالم اللامحدود ببعده الزمني. فمع العودة الى ماضينا، سنتمكن من رؤية طفولتنا وحياتنا السابقة. ومع ظهور المستقبل لنا، سيمكننا رؤية ما هو أبعد من حياتنا الحاضرة هذه. إذ أن هذه الممارسات "التأملية" ستساعدنا على تطوير قدراتنا الفردية في الكشف عن حياتنا السابقة واللاحقة.

إت اللانهاية تحيط بعالمنا الفيزيائي هذا من كل جوانبه، لكن إهتماماتنا الإنسانية عموماً محصورة في هذه النقطة المتناهية في الصغر المتعلقة بأهمية المكان والزمان. في الواقع، أن الماضي، الحاضر والمستقبل موجودون في كل لحظة نعيشها بأكملها في حياتنا هذه. إن وعينا لهذه السلسلة المتواصلة من الصور والمشاهدات هو أمر محدود، لكنه كثيراً ما يعتمد على نوعية التبصر والإدراك الحسي الذي يتحلى به هذا الفرد.

فإذا كانت أحاسيسنا شفافاً بما فيه الكفاية، سنستطيع مثلاً التحسس بأشكال الطاقة لهؤلاء الأشخاص الذين كانوا في غرفة ما بعد مغادرتها بوقت قليل. سيمكننا تمييز عدد الأشخاص وما



كانوا بصدده من أشكال الطاقة التي بقيت ورائهم في الغرفة. فليس هناك شيء غامض أو مستغرب في هذه الظاهرة، لأنه أمر دنيوي ومحكوم بمفاعيل نظام هذا الكون وهذه الطبيعية. لقد تم تطوير آلة تصوير لاستجلاء نوعية الذبذبات بحساسية فائقة نستطيع من خلالها تصوير الأشكال الذبذبية أو الطاقة الإليكترومغناطيسية للأفراد الذين تمت مغادرتهم الغرفة منذ وقت قصير، لتظهرهم على فيلم بشكل أشباح.

إن الأرض والنظام الشمسي والمجرة بأكملها في حالة حركة دائمة. فبعد إثني عشرة ساعة سيكون موقع غرفتك بمكان آخر من هذا الفضاء أو هذا المستقبل، أي على مسافة آلاف الأميال من هذا الحاضر. كما أن كل ما نفكر به أو نفعله يبقى ورائنا بشكل ذبذبات، بينما نستمر نحن دائماً إلى الأمام باتجاه المستقبل.

إن العقل هو بمثابة هوائي لجهازان طبيعيان.

- 1) الجهاز العصبي المستقل والذي هو "يانغ".
- 2) جهاز الإدراك أو الوعي، بما فيه الطبقة الخارجية للعقل والذي هو "ين".

مع هاتان الميزتان لهذا الجهاز اللاقط، نستطيع التقاط الماضي والمستقبل الموجودان على مسافة ملايين الأميال من حاضرننا. ولكن مع تطور وعينا بشكل شفاف ومرن، سنرى صورة الحياة بشكلها الأنقى والأوسع.

إن العقل هو بالتأكيد أكثر شفافية من كل محطات الإرسال والتلفزة. فالذاكرة هي كناية عن التقاط العقل لذبذبات ولى زمنها ومكانها. وكل ما تمتعنا بصحة سليمة وصحية كلما وضحت الصورة لدينا لمجريات الماضي وتوقعات المستقبل، فتنكون الصور في ذهننا بقوة طاردة لولبية من المركز. فالأحداث الآنية ستتبدد مع الوقت لكي تصبح في البدء موجة طويلة، ثم موجة قصيرة، لتتسارع باستمرار وتنحل لتسير بحركة وسرعة لانهاية لتصبح أخيراً اللانهاية نفسها.

يمكننا القول أن المستقبل يتجه نحونا أو نحن من يقترب منه. لهذا نتفق على أن أي من هذين الوصفين هو صحيح. فمع وحدة اللانهاية، تتكون صور المستقبل من النسيج الذي تشكله أحداث الماضي، علماً أن الماضي والمستقبل هما في مكان وزمان متناقضين ومتباعدين. ولكن كل هذا يحدث باسم النظام الكوني الذي ينسجم ويتناغم مع حركة "الين" و "اليانغ" اللذان يشكلان هذه القوة الكونية المطلقة لوحدة اللانهاية.

فالماضي موجود في عالم الروح أو الذبذبات بكل سلبياته وإيجابياته، أي أننا سنكون بعينين آلاف الأميال عن ذلك الماضي لكننا سنكون موجودين وفاعلين بشكلنا الروحي والواعي. فمع كل خطوة نخطيها في سياق الزمان والمكان سنترك صورتنا الحالية ورائنا ونسير قدماً باتجاه المستقبل لتكتشف ما نسميه ونعرفه بالحاضر الجديد. فالماضي والمستقبل مرتبطان بشكل أساسي وحيوي مع الحاضر. لهذا نقول أن الحاضر هو أهم لحظة في حياتنا لأننا من خلاله

سنتمكن من فهم الماضي ورؤية المستقبل الذي يتجه نحونا, هذا إذا كنا نتمتع بما فيه الكفاية من وضع صحي وسليم.

فمع وجود هذا المستقبل الدائم في حياتنا, يمكننا تغييره أو تحويله بتغيير أو تحويل ما في أنفسنا من نوايا, أفكار, وأعمال لأنها ستجذب إليها حكماً ظروفاً وأنواعاً معينة من التجارب والخبرات المستقبلية التي كنا قد توخيناها لأنفسنا في خضم لحظات حاضرننا.

إن تصنيف الماضي هو "يانغ" كما أن تصنيف المستقبل هو "ين". لهذا, عند الولادة أول ما نقوم به جميعاً هو الزفير الذي هو أكثر "يانغ". أما عند الوفاة أو الانتقال آخر ما نقوم به جميعاً هو الشهيق بعمق لبضع مرات متتالية والذي هو أكثر "ين" قبل أن أن يفصل الجسد الذبذبي أو الجسد الواعي عن ذاته الفيزيائي.

#### مشاهدة الماضي:

مباشرة بعد الولادة يبدأ وعينا للحياة السابقة بالتلاشي والزوال, خصوصاً بعد الإلتئام الكلي للبقعة الطرية الموجودة في أعلى جمجمة الرأس عند كل حديثي الولادة أو الأطفال. فلنعقل ذاكرة يمكن تحفيزها بتناولنا السليم للأغذية الطبيعية والصحية والنشاط المستديم. أما للوعي صور ورؤية يمكن تحفيزه بالتأمل المععمق والتنفس السليم. لهذا نقول أن مقدرتك على تصور ورؤية الماضي يعتمد بشكل كبير على وضعك السليم والصحي. فإذا كنتم مثلاً من أكلي السكاكر أو اللحم أو المشتقات الحيوانية فسوف تشهدون وتختبرون الكثير من الأوهام والأحلام.

أغلق جفونك واجلس في الوضعية التأملية الإعتيادية واطلق العنان لذاكرتك بالرجوع التدريجي الى فترة طفولتك, ثم الى فترة وجودك في رحم أمك, الى أن تذوب هويتك الحالية. إجعل تنفسك الآن أكثر "يانغ" أي أكثره زفيراً نابعاً من مركز الشكرة الثانية من الأسفل أو "الهارا" إلا أن يصبح جسديك أكثر دفناً.

أطلق العنان لمخيلتك الآن لفترة خمس دقائق بدون أي نية للتدخل أو التغيير في أية صورة أو لون أو رؤية قد تنكشف لك. ثم عد الى رحم أمك كبويضة ملقحة, جنين, طفل يلعب ويكبر الى أن تعود بالكامل الى حاضرك هذا وياشر في فتح جفونك بالكامل. فمع ممارستك الدائمة لهذا النوع من التأمل, ستتطور مقدراتك بشكل سيادي وواثق.

#### مشاهدة المستقبل:

للمعبر الى المستقبل نحتاج الى جعل أنفسنا أكثر "ين". فعندما نفارق الحياة الفيزيائية مثلاً, يخرج جسدينا الذبذبي أو الروحي من مؤخرة الرأس أو أعلى الرقبة تحديداً ليطوف الى الأعلى في هذا المجال الذبذبي لعالم الأرض قبل أن ينتقل ويعود الى عالم اللانهاية.

لهذا، أغلق جفونك واجلس في الوضعية التأملية الإعتيادية واجعل تنفسك أكثر "ين" أي أكثره شهيقاً بالإتجاه العلوي للرأس. ستخفض حرارة جسدك ويصبح بارداً بعض الشيء. تخيل جسدك الذبذي أو الواعي وهو ينفصل عن جسدك الفيزيائي، مسلماً ذاتك بالكامل لأي رؤية أو صورة قد تتطور من خلالك بثقة وحرية وطمأنينة. من الممكن أن ترى شيء يشبه الضباب، نوراً أو ألوان ساطعة. حافظ على تنفس عميق وهاديء، بعد عدة دقائق من هذه الوضعية في التأمل سترى جسدك جاسماً تحتك، عد الى الحاضر وادخل الى جسدك بهدوء، ثم قم بفتح جفنيك ثانية.

يمكنكم التنفس الآن بطريقة أكثرها زفيراً مع ترديد الصوت "أو" لرفع حرارة الجسم مجدداً. أو يمكنكم التصفيق بشكل بطيء ومتقطع في بداية الأمر، ثم بوتيرة أسرع ومتتالية الى أن تصلوا للوضعية السابقة التي كنتم عليها قبل دخولكم في هذه التجربة الخاصة والفريدة من نوعها.

التأمل "الين" والتأمل "اليانغ":

هناك بعض الطرق الأساسية لتعبير ذبذباتك التي يركز عليها تطور ممارساتك الروحية. فطريقة التأمل التي مارسناها لرؤية الماضي كانت أكثر "يانغ"، بينما الطريقة التي مارسناها لرؤية المستقبل كانت أكثر "ين". ففي التأمل الأكثره "يانغ" نعتمد على الشكرة الثانية من الأسفل أو "الهارا"، أما في التأمل الأكثر "ين" نعتمد على شكرة الدماغ الوسطية. ففي الطريقة الأولى نلجأ الى تنفس أكثره زفيراً من الأسفل، أما في الثانية فهو أكثره شهيقاً الى الأعلى.

كما أن هناك طريقة ثالثة للتأمل والتي هي أكثر إتزاناً وأكثر وسطية في طريقة طوفان الطاقة في جسمنا هذا، حيث تكون طريقة الشهيق والزفير متوازنة. إن كل إزدواجية في هذا الكون تنشأ أو تتكون من أحادية واحدة موحدة، إلا أنها تعود في الجوهر لتندمج وتتوحد معها في نهاية كل مطاف.

## الحس الروحي

أنا الواحد اللاأحد.

تتجلي من خلالي السماء والأرض.

قادرٌ على منح طاقة "الين" وطاقة "اليانغ".

قادرٌ على الخلق والإبداع ما دمت موحداً بهاتان الطاقاتان معاً.

قادرٌ على التجلي وإعادة التجلي ككائن حي.

كما أنني قادرٌ على عم الإزدهار ونشر الدمار.

إن طريقي هو أبدي.

إن طريقي هو كوني.

ومع كل هذا، فإن طريقي هو الفراغية.