الجمهورية العربية السورية

وزارة التربية

المركز الوطني للمتميزين

حلقة بحث في علم الأحياء بعنوان:

مراكز الطاقة في الإنسان

العام الدراسي 2014-2015، الصف الحادي عشر.

إعداد: الطالبة زينب حبيب.
إشراف: الأستاذ نضال حسن.

المقدمة:

أصبحنا في عصر يسعى وراءَ المعرفة من كلِّ جهةٍ وصوب، وقد كثرَ الحديثُ في الآونة الأخيرة عن الطاقة الموجودة داخلنا ونوعها، طريقة ومكان استقبالها، فما هي آفاق هذا العلم وأبعاده؟

وقد حاولنا في هذه الحلقة

الإحاطة بأكبر قدر ممكن من مفردات الطاقة والتعرف بشكل أساسي على الشاكرات.

الفصل الأول

مقتطفات من علم الطاقة

أولاً: لمحة عن علم الطاقات التسع:

يتكونُ الكونُ من حولنا من طاقاتٍ نؤثرُ فيها وتؤثرُ فينا، المكونُ الأوحد لكلّ شيءٍ حولنا، هي الذرةُ والّتي تعتبرُ طاقةً في ذاتها.

هذهِ الطاقة وتلك المعرفة لم يتم إغفالها من قبل الشرق والعلماء الشرقيين، فقاموا بدراسةِ تأثيرِ النباتاتِ، النجومُ ومواقعها حولنا، نتاجُ هذا المجهودِ الّذي دامَ أكثرَ من أربعةِ آلافِ سنةٍ، كانَ علمُ الطاقاتِ التسعِ، والّذي يساعدنا في الفهمِ السليمِ لطبيعة شخصياتنا، ميولنا، مشاعرنا، الأعضاءِ الضعيفةِ والقويةِ بأجسامنا والطعام الأمثلِ اللازمِ لتقويةِ تلكَ الأعضاءِ الضعيفة.

يدعو هذا العلمُ الشرقيُ إلى تفهمِ ما في الكونِ من مادةٍ، والطاقةِ المحركةِ لها. فبما أنَّ المادةَ مكونةٌ من ذراتٍ، والذراتُ مكونةٌ من نواةٍ (بروتونات ونيترونات) وإلكتروناتٍ، فالحصيلةُ هي أنَّ لكلِّ موجودٍ في الكونِ طاقةٌ محركةٌ، واختلافُ الطاقاتِ بينَ المخلوقاتِ هي المحركُ لجميعِ الأنشطةِ.

كما يوضح العالمُ (ميتشيو كوشي) أن علم الطاقةِ بتأثيرهِ على الحياةِ البشريةِ، لا يعدُ تنجيماً أو علماً بالغيبِ، فلا يعلمُ الغيبَ إلّا الله سبحانه وتعالى، لكن معرفةَ للتوقعاتِ الناجمةِ عن تأثيرِ الطاقةِ الموجودةِ في الكونِ على حياتنا اليوميةِ، مثل: توقعِ أحوال الطقسِ، فطاقةُ النهارِ التصاعديةِ تمدنا بالنشاطِ والحيويةِ، وطاقةُ الليلِ الإنحداريةِ تبعثُ على الهدوءِ والاسترخاءِ.

ووفقاً لهذا العلم، ينقسمُ الناسُ إلى تسعِ فئاتٍ (حسبَ سنةِ الميلادِ) متمايزةٍ في طبائعها.

توزيعُ السنواتِ الميلاديةِ على الطاقاتِ التسعِ:

الماء الأبيض:	1909,1918,1927,1936,1945,1954,1963,1972,1981,1990,1999,2008
التربة السوداء:	1908,1917,1926,1935,1944,1953,1962,1971,1980,1989,1998,2007
الشجرة الخضراء الفاتحة:	1907,1916,1925,1934,1943,1952,1961,1970,1979,1988,1997,2006
الشجرة الخضراء الداكنة:	1906,1915,1924,1933,1942,1951,1960,1969,1978,1987,1996,2005
التربة الصفراء:	1905,1914,1923,1932,1941,1950,1959,1968,1977,1986,1995,2004
المعدن الأبيض:	1904,1913,1922,1931,1940,1949,1958,1967,1976,1985,1994,2003
المعدن الأحمر:	1903,1912,1921,1930,1939,1948,1957,1966,1975,1984,1993,2002
التربة البيضاء:	1902,1911,1920,1929,1938,1947,1956,1965,1974,1983,1992,2001

النار الأرجوانية:1901,1910,1919,1928,1937,1946,1955,1964,1973,1982,1991,2000

الجدول(1،1)

خصائص مواليد هذهِ الطاقات: 1) **الماء الأبيض**: قادر على التأقلم بمرونة، ذو شخصيةٍ محببةٍ وسهلةُ المراسِ، لا يفصحُ عن مشاعرهِ الحقيقيةِ ويكتمُ الأسرارَ، ذو بصيرةٍ نافذةٍ ويراعي مشاعرَ الأخرين، ويتمتعُ بمواصفاتِ القيادةِ، يهتمُ بالجنسِ الآخرِ وغالباً ما ينجحُ في الأعمالِ التجاريةِ. 2) **التربةُ السوداءُ**: ذو شخصيةٍ متوازنةٍ، اجتماعي، يهوى الموسيقى والثقافة والأعمال، يتميز بالصدق ويحقق النجاح نتيجةَ جهدٍ متواصلٍ، يتأقلمُ بصعوبةٍ مع أي تغيرٍ مفاجئ، لا يفتحُ قلبهُ للآخرين بسهولةٍ، تتمحور محادثاتهُ حولَ العملِ ولا يحبذُ هدرَ الوقتِ.

3) **الشجرة الخضراء الفاتحة**: شديد العاطفة والانفعال والشاعرية، حيوي ومحب للمعرفة، أحياناً يقدم على الفعل قبل التفكير، ذو طبيعة حادة، تظهر مشاعره في وجههِ، يصعب عليه الكذب، يحبُّ التفوقَ فيما يقومُ بهِ، يراعي مشاعرَ كبارِ السنّ، صاحبُ ميولٍ رومانسيةٍ.

4) **الشجرة الخضراء الداكنة**: عملي، يميلُ إلى التفكير، وهم ينقسمونَ إلى قسمينِ:

الأول: أكثرُ خضوعاً وذو قدراتٍ هائلةٍ على التحليلِ ومهارةٍ فذةٍ في مجالِ النظرياتِ، ويندرجُ تحت هذهِ الفئةِ من حازوا على جوائزِ نوبل.

الثاني: يراعي مشاعرَ الآخرين ولديه وجهات نظر مختلفة، يهدرون الكثير من الوقت والطاقة والمال.

وتنتابُ الفئتين رغبةٌ لتحقيقِ العدالةِ، والتردد أحدُ صفاتهِ، يضحكُ من صميمِ القلبِ، يتسمُ بالرومانسيةِ المفرطةِ، وينغمسُ الرجلُ في الملذاتِ يعاني بسببِ الحبِّ.

5) **التربة الصفراء**: يتميزُ بآراءٍ شخصيةٍ ومحددةٍ، يحبُّ أن يكون محاطاً بالعديدِ من الأشخاصِ ليطلبَ آراءهم، واقعي وعملي ويفكر قبلَ الإقدامِ على الفعلِ، يحبُّ القراءةَ والتأمل، يصعبُ عليهِ العملُ ضمنَ فريقٍ.

6) **المعدن الأبيض**: يتسمُ بالانضباطِ الذاتي والاهتمامِ بالسلوكِ، يتمتعُ بقدرةٍ عاليةٍ، وتشكلُ العلاقاتُ الاجتماعيةُ عائقاً بالنسبةِ إليهِ، يتمتعُ بالإرادةِ الصلبةِ يتصفُ بالأمانةِ والاستقامةِ ولديهِ قدراتٌ إبداعيةٌ عظيمةٌ، وتستقطبُ أخبارُ المبارياتِ والحروبِ انتباههُ، تسيطرُ عليهِ العاطفةُ في الغالبِ.

7) **المعدنُ الأحمرُ**: عمليٌّ وانسياقيٌّ وراء الماديات، يميلُ إلى اكتسابِ المزيد من القوةِ والخبرةِ بمرورِ الأيامِ، يتصف بالذكاءِ والنشاطِ، يتابعُ أخبارَ الموضة، يبرعُ في مجالِ العلاقاتِ الإنسانيةِ، طليقُ اللسانِ، يحبُّ الخروجَ لتناولِ الطعامِ، ينجذبُ إليهِ الجنسُ الآخرُ، بارعٌ في إدارةِ النواحي الماديةِ.

8) **التربةُ البيضاءُ**: يتمتعُ بشخصيةٍ هادئةٍ مفرطةِ الذكاءِ، عميقُ التفكير ويعتمدُ على نفسهِ، ذو طبيعةٍ متفائلةٍ وذو ذاكرةٍ جيدةٍ، لا يقعُ في نفسِ الخطأ مرتين، يستخلصونَ العبرَ من فشلهم ويطبقونها لبلوغِ النجاحِ يهوى المغامرات.

9) **النارُ الأرجوانيةُ**: شديدُ الهمةِ ومنفتحٌ واجتماعيٌّ، تتسمُ آراءهم بالوضوحِ والسطحيةِ، يمتازونَ بحبِّ المعرفةِ والفطنةِ، يلاحظونَ بسرعةٍ عيوبَ الآخرين ويشيرونَ إليها، لكنه يرفضُ أي انتقادٍ يوجهُ إليهِ يصعبُ عليه العملُ ضمن فريقٍ.

علاقة الطاقات ببعضها البعض:

	يدعم	يدعمه	يسيطر على	يسيطر عليه
الماء الأبيض	الشجرة	المعدن	النار	التربة
التربة السوداء	المعدن والتربة	النار	الماء	الشجرة
الشجرة الخضراء الفاتحة	النار والشجرة	الماء	التربة	المعدن
الشجرة الخضراء الداكنة	النار	الماء والشجرة	التربة	المعدن
التربة الصفراء	المعدن والتربة	النار والتربة	الماء	الشجرة
المعدن الأبيض	الماء والمعدن	التربة	الشجرة	النار
المعدن الأحمر	الماء	التربة والمعدن	الشجرة	النار
التربة البيضاء	المعدن	النار والتربة	الماء	الشجرة
النار الأرجوانية	التربة	الشجرة	المعدن	الماء

الجدول (2،1) [1]

[1] meta http-equiv="refresh" content="0; URL=/permalink.php?id=113520338762680&story_fbid=195546697226710&_fb_noscript=1></ "meta http-equiv="X-Frame-Options" content="DENY

ثانياً: تعريفات في علم الطاقة:

الطاقة: هي تلك القوة المحركة والفاعلة والمؤثرة في المادة.

المادة: هي أي شيء له أثر...سواء أدركناه بوعي أم لم ندركهُ وكل ما يقع تحت دائرةِ الإدراكِ بالحواسِ الخمسِ أو بغيرها وتشملُ المشاعر والأخلاقَ وغيرها.

الطاقة في اللغة: الوسع والقدرة والاحتمال وفي الأصل الطوق، وهو ما يجعل في العنق، خلقه كطوق الحمام.

وهو بطوق مختلف عن لون الريش الّذي بجسم الحمام وغيره من الطيور حيثُ يعطي لذلكَ الطير شكلاً أجمل وعادة يكونُ في ذكورِ الطيرِ أو صنعة كطوقِ الذهب والفضة، وغيرها من الجواهر والحلي التي يلبسها النساء في أعناقهن ويتوسع فيه فيقال طوقته كذا: قلدته. فالطاقة هي شيء يحيط بالإنسان في الأصل.

" إذا الطاقة عبارة عن مجموعة من الذبذبات الكهربائية والكهرومغناطيسية والحرارية والضوئية والصوتية والتي يتم التفاعل فيما بينها لتوليد حقل الطاقة حول وداخل جسم الإنسان وغيره من الموجودات.

فهي المحرك الباعث على النشاط والحركة لدى الإنسان وجميع المخلوقات، فكل شيء في الكون عبارة عن طاقة في صورة من الصور المادية التي تختلف باختلاف كثافة وسرعة تذبذب المادة طاقة بها. وتأخذ هذه الصور العديد من الأشكال فمنها ما هو على شكل جما لكثافة الطاقة وبطء سرعتها، فإن خفت هذه الكثافة وزادت السرعة تحولت إلى سائل ومن ثم إلى غاز. وهي في شكلها الأولي عبارة عن ذبذبات اهتزازية قابلة للتحول من للعديد من الأشكال وهي المسئولة عند الإنسان عن الصحة النفسية والعقلية والجسدية، فهي الغذاء الدائم له دون أي تدخل منهُ، وهي مسخرة لإمداده بما يحتاج إليه منها حتى يفارق الحياة وهي في ذلك تمد الجسم بالطاقة اللازمة لعمليات البناء والهدم والتي تشترك فيهال مع الطاقة الناتجة عن عمليات التغذية والحركة لديه، كما أنها تساعد الدماغ على القيام بعملياته العقلية المختلفة _التذكر والحفظ والإدراك والوعي وغيرها_ بصورة أفضل وأكمل ، كما أنها تعمل على بث الشعور بالطمأنينة والسكون للنفس فتتقبل واقعها وتتعامل معه بشكل تفاعلي فينتفي مع ذلك الشعور بالمشاعر السلبية المدمرة مثل مشاعر الغضب والرضا والخوف والقلق ، وينعم الإنسان بالسعادة والرضا والتي تتحقق مع خلق الانسجام الرائع الذي يحدثه تدفق الطاقة وانسيابها بدون عوائق فيجسد الإنسان.

والحديث هنا عن الطاقة الكونية التي تتكون من جميع ما يحيط بنا، والتي أوجدها الخالق جل وعلا من حولنا لتمد أجسامنا بما تحتاج إليه بصورة طبيعية. ولكل جسم من الأجسام طاقة معينة، غير أن الأجسام الحية لها طاقة متغيرة على الدوام بسبب اختلاف مصادر الطاقة وبسبب تأثير العواف والمشاعر على نوعية الطاقة بداخلها ومن حولها."[2]

[2] نسخة إلكترونية مختصرة من كتاب الطاقة غذاء النفس للدكتور طلال بن علي خياط، صـــ15-16-17 بتصرف.

ثالثاً: مصادر الطاقة:

للطاقة البشرية مصادر عديدة أولها الطاقة الناتجة عن التقاء الحيوان المنوي بالبويضة في داخل رحم الأم الأمر الّذي يفجر طاقة خلق الإنسان وهي الطاقة الأساسية التي تناقلت من صلب لرحمٍ عبر عصور التاريخ_ عالم الذر_في حالة سكون حتى توصلت إلى الرحم الذي اختارهُ تعالى لها لإكمال التحول إلى هيئة جسدية إنسانية فسبحان اللّهِ أحسن الخالقين. قال تعالى:" وإذ أخذ ربك من بني آدم من ظهورهم ذريتهم وأشهدهم على أنفسهم ألستُ بربكم قالوا بلى شهدنا أن تقولوا يوم القيامةِ إنّا كنا عن هذا غافلين "ال أعراف172.

ومن ثم يبدأ جسم الإنسان بعد نفخ الروح فيه باستقبال أنواع عدة من الطاقة عبر مصادرها المختلفة التي من أولها النور المنبعث من أجزاء أكون الّذي يغذي مراكز الطاقة في الإنسان، وثانيها الأكسجين ثمَّ الماء والغذاء.... الخ

أولاً: الكون

إن المقصود بالكون هو كل ما يحيط بنا من كواكب ونجوم وأشكال الطبيعة من أشجار وبحار وجبال بالإضافة إلى الموجات والذبذبات اللونية والصوتية المنتشرة في كل جزء من أجزائهِ ولكل عنصر من هذه العناصر دور في إمداد الجسم البشري بالطاقة ومن هنا انطلق المنجمون والمشعوذون بأخذ هذا الجزء من الحقيقة وبنوا عليه الكثير من الخرافات والأكاذيب التي عصفت بعقول العامة من الناس وفي بعض الأحيان الخاصة منهم هذا وقد أثبتت الدراسات على مدى القرون السابقة دور الكواكب والنجوم في التأثير على الأرض ومن فيها فالشمس مثلاً تمد الأرض بالحرارة والدفء كما أن ضوءها مهم للنباتات في عملية التمثيل الضوئي هذا علاوة على دورها في تنقية الأجواء وكما أن القمر يؤثر على عمليتي المد والجزر في البحار فإنه بالتالي يؤثر على الإنسان فترتفع نسبة السوائل بجسمه في فترة اكتمال القمر في منتصف الشهر ، وهنا يتبين لنا دور صيام الأيام البيض والتي تساعد على تقليل كمية السوائل في جسم الإنسان فيكون التوازن الذي يُشعر

الإنسان بالراحة والرضا وقد أجريت العديد من الدراسات على المرضى المصابين ببعض الأمراض النفسية والعقلية ،ففي عام 1996 ـثبت الدكتور "ليونارد رافيتز"من جامعة ديوك الأمريكية أن الجسم يتأثر بمجال الأرض المغناطيسي (الذي بدورهِ يتأثر بمنازل القمر حول الأرض وتبلغ الشحنات أشدها عندما يصبح بدراً)ويعتقد حالياً أنَّ المرضى العقليين وغير الأسوياء أكثر تأثراً باكتمال البدر من الأسوياء الذين لا يتجاوز تأثير اكتمال القمر عليهم سوا اكتئاباً بسيطاً لا يعرفون له سبباً وقد بينت الدراسات التي أجراها المعهد الأوروبي لطب المناخ أن الحالات التي كانت تصيب هؤلاء المرضى من تهيج وزيادة في الاضطرابات النفسية في نفس تلك الفتة من الشهر القمري.

كما أن الأرض تصدر بحد ذاتها طاقة كهرومغناطيسية فيبدو لنا أن الأجزاء الصلبة الموجودة على الأرض ساكنةً لأن طاقتها ذات تردد مرتفع وسعة منخفضة، وبمقارنة ناتجي الكهرو مغناطيسيين للجسم البشري يبلغ جزءاً من مليار من نصف وحدة (غوس) بينما يبلغ الناتج الكهرومغناطيسي للأرض واحدة ونصف وحدة (غوس)-وحدة كثافة الاختلاج المغناطيسي- وهي وحدة لقياس القيمة متناهية الصغر بجهاز قدرة التدخل الشديد للناقلية وقد لوحظَ هذا التأثير عندما بدأت رحلة الإنسان إلى الفضاء الخارجي.

هذهِ الطاقة الأرضية بالإضافة للطاقة السماوية تحقق التوازن في جسم الإنسان بين السالب والموجب عن طريق استقبالها عبر مراكز الطاقة الرئيسية بجسده والتي تنقسم إلى: ثلاث مراكز سماوية ثلاث مراكز أرضية ومركز متوسط بين هذه المراكز لتحقيق التوازن بين تلك الطاقات لبعضها البعض، وهذا هو موضوعنا.[3]

ما هي الهالة البشرية؟

وجد الباحث السوفيتي السكندر دبروف أنّهُ في خلال عمليات انقسام الخلايا ينبعث منها اشعاع فوتوني وهي أجزاء من أمواج الضوء ويقوم هذا الإشعاع بإنتاج بريق باهت يمكن أن نسميه البريق البيولوجي، وتوجد إصدارات الفوتون التي تنتجها خلايا أجسامنا في الترددات فوق البنفسجية ما وراء الطيف المرئي والذي يشكل بدوره حقل الطاقة البشرية أو ما يطلق عليه الهالة البشرية.[4]

[3] المصدر السابق نفسه صـــــ28-29-30-31

[4] جاك شوارتز-حقول الطاقة البشرية.

ومن وجهة نظر أخرى الهالة البشرية عبارة عن فكرة تتحول الى احساس يصدر من " منطقة الطاقة" المعنية ولها نوع معين من الاشعاع يخصها ثم تظهر حول جسم الشخص، يبدا من عند المنطقة الجزرية هي الهالة الاقرب لجسم الانسان ويكون لونه احمر

ثم البرتقالي ثم الاصفر ثم الاخضر ثم الازرق الفاتح والغامق ثم البنفسجي وكلما أصبح الشخص متدين او روحاني تصبح هالته الروحانية بيضاء او ذهبي، أي هي نفسها الشاكرات.[5]

ثانياً: الأكسجين

وهو المصدر الثاني من المصادر القوية التي تمد جسم الإنسان بالطاقة، فعن طريق عمليتي الشهيق والزفير، يحمل الهواء جزيئات الطاقة إلى الرئتين التي تعتبر من أكبر أجهزة الجسم الداخلية ومنها تنساب الطاقة إلى بقية أجزاء الجسد، والمتأمل في الجهاز التنفسي يرى حكمة الخالق جل وعلا وقدرته اللامتناهية في الدقة والإحكام والتي أظهرت هذا الجهاز بكل ما يحتويه من إمكانات ،وعلى قدر حجم الرئة إلا أن نسبةً كبيرةً من بني الإنسان لا تستخدم سوى جزء ضئيل منها ، فالتنفس يكاد يكون سطحياً فيقل بذلك كمية الأكسجين والطاقة المأخوذة من قبل الجسم ويتعرض الجسم لكثير من المشاكل الصحية والنفسية وعدم القدرة على العمليات العقلية بصورة صحيحة، أما الفئة الأقل من البشر والتي تتنفس بشكل صحيح ودائم فتكون أقل عرضة للمشاكل السابقة.

ونستطيع ملاحظة الفرق في طاقتنا الشخصية عند تواجدنا في الأماكن التي يتوفرفر بها الهواء الطلق النقي، وخصوصاً في المناطق البعيدة عن عوامل التلوث البيئي في الحدائق الخضراء وشواطئ البحار وضفاف الأنهار ومن هنا يتبين لنا أهمية ممارسة تمارين التنفس للجميع وبخاصة لمن يتنفسون بشكل سطحي أو جزئي.

---

[5] محمد عامر، مشرف منتدى علوم ما وراء الطبيعة

ثالثاً: الماء:

وخير دليل قوله تعالى:" أو لم يرى الذين كفروا أنَّ السماواتِ والأرض كانتا رتقاً ففتقناهما وجعلنا من الماء كل شيء حي". الأنبياء، الآية 30\ج[6]17

إضافة إلى العديد من المصادر كالذات والآخرون.....

رابعاً: ما هو الين واليانج؟

سنبدأ بتعريف حرفي لكلمتي الين واليانج في اللغة الصينية، فكلمة ين تعني الجانب المظلم من الجبل أما كلمة يانج فتعني الجانب المشرق من الجبل، وقد قامت هذهِ النظرية بعد أن أخرجها أحد الفلاسفة الصينيين بعد مراقبته لشروق الشمس وهي تشرق على الجبل فيضيء الجانب المقابل للشمس فيما يبقى الجزء الآخر مظلم نسبياً، ومن ثم لاحظَ أن الجانب المشرق يظلم فيما يبقى الجانب الآخر الذي كان مظلماً، ومن هنا نرى أن كل شيء في الكون يتبع نفس النظرية في الثنائية التكاملية فالجانب المشرق يمثل الحرارة والدفء والحيوية والنور وغيرها من الصفات، أما الجانب المظلم فيمثل البرودة والسكون والظلام والاحتمال وغيرها.

فعلى سبيل المثال تعتبر قطرة الماء محتوية على صفات الين واليانج في توازن تام، وعندما تتبخر فإنّها تتحول إلى يانج، أما إذا جمدت وصارت ثلجا فإنها تأخذ صفات الين.

وكذلك الأمراض المختلفة تظهر في صورة متطرفة من الين أو اليانج وكل ما هو مطلوب لإصلاح هذا الخلل هو التحول للطرف الآخر بالشكل الذي يحقق التوازن، ويتم ذلك بالعديد من الوسائل العلاجية لديهم مثل العلاج بالأعشاب الصينية والعلاج بالطاقة والإبر الصينية والتدليك وغيرها.[7]

---

[6] نسخة إلكترونية مختصرة الدكتور طلال بن علي خياط صـ34,35,36

[7] المصدر السابق نفسه صـ40-41

خامساً: من نحن وما العالم؟

الكونُ كلّه مكونٌ من طاقة.

الألوانُ والنغماتُ والأشعةُ الكونيةُ وصورُ التلفزيونِ والإنسان والجماد والأفكار والمشاعر وكل ما حولنا من موجات.

الفرقُ بين هذه الموجاتِ هو الترددُ والسرعة.

للإنسان طاقات إلكترو كيميائية وإلكترو مغناطسية النشاط.

من قوانين الطاقة:

الطاقة لا تفنى ولا تستحدث من العدم.

لكل مادة طاقة. خاصة بها.

مفاهيم عامة:

العلاقة بين الطاقة البشرية والكونية علاقة تبادلية.

الحصول على الطاقة يختلف عن المحافظة عليها الطاقة وسيلة وليست غاية.

- "الطـــاقة: هي القوة المطـــلوبة لتتحرك وتتفاعل مع حياتك اليومية وهي ما يلزمك للقيام بأمورك وبدونها لا تستطـــيع فعل شيء وكذلك تحتاجها بقية الكائنات الحية ونحصل عليها من الغذاء والشراب وبعلم الطـــاقة ستتعلم كيف تحصل عليها من الجماد والخ...

المادة: هي الأشياء المحسوسة التي يمكننا الاحساس بها والوصول لها عن طـــريق الحواس الخمسة التي وهبنا الله لها

طـــاقة الجماد: هي الطـــاقة الموجود في الأشياء الغير حية والساكنة وهي طـــاقة مختلفة عن الطـــاقة العادية إلا أنه يمكن استغلالها كالطـــاقة العادية

التأمل: هو الدخول في حالة عقلية أخرى وهي حالة استرخاء وتصفية الذهن من الأفكار بطـــرق معينة وله فوائد عديدة جدا (فوائد نفسية وجسمية وحياتية)

الشاكرا: فلنسمها باللغة العربية (مراكز الطـــاقة) وهي منتشرة حول الجسم بأكمله ولكن هناك 7 شاكرات رئيسية هي التي تؤثر بشكل كامل على الجسم وسنتعرف عليها فيما بعد

القدرة الخارقة: هي قدرة لا يمتلكها إلا ناس قليلون ونادرون وليس من المستحيل الحصول عليها

العقل الواعي: هو العقل الذي نفكر به ونحس به ونصنع به حياتنا ومسؤولياتنا

العقل اللاواعي: له اسم آخر وهو العقل الباطـــن وهو العقل المسؤول عن النشاطـــات الداخلية في جسم الانسان وله ادوار أخرى عديدة

الطـــاقة الكونية: هي الطـــاقة الموجودة في حولنا والموجودة في كل مكان"[8]

مفاهيم خاصة:

اكتساب مزيد من الطاقة لا يجعلك بالضرورة شخصاً أفضل لكنه يساعدك لتصبح أكثر فعالية.

هنالك عدد غير محدود من الأساليب للحصول على الطاقة.

الطاقة البشرية مقدرة طبيعية موجودة في كل شخص وقابلة للتطور بالتدريب المناسب.

لا بد من تكريس الوقت والجهد(التطبيق) الكافي للحصول على نتائج أفضل.

تتفاوت سرعة اكتساب الطاقة من شخص لآخر.

أنواع الطاقة:

طاقة الجسد (العامل المنفذ).

طاقة النفس (المتأثر والمؤثر _الطاقة المباشرة).

طاقة العقل (القائد المنظم).

طاقة الروح (الطاقة العميقة).

طاقة الكون (مصدر الطاقة).

وتختلف أنواع الطاقات باختلاف المادة التي تحركها.

---

8 UaeMoh جميع الحقوق محفوظة

ألوان الطاقة:

هي ألوان الطيف:

الأحمر.

البرتقالي.

الأصفر.

الأخضر.

الأزرق.

النيلي.

البنفسجي.

للألوان أثر علاجي وطرق علاجية، كما لها تأثيرات على الجسد والعقل والنفس والروح، ولها أيضاً دلالات على شخصية الإنسان، والأطفال أكثر حساسية للألوان من البالغين.

الفصل الثاني

والآن وصلنا إلى موضعنا سؤالنا الرئيس: وهو أنه **كيف يتلقى الإنسان طاقتهُ من العالم الخارجي؟**

أولاً: تعريف الشاكرات:

الشاكرات هي مراكز الطاقة تقع على طول جسم الإنسان بشكلٍ عمودي، يحتوي جسم الإنسان على المئاتِ من الشاكراتِ الفرعيةِ، لكنّها تكونُ أقلَ أهميةٍ من الشاكرات الرئيسية والتي هي سبعة. الشاكرا الواقعة في أسفل الجسم تمثل جانبنا الفطري، والتي تقع في الأعلى تمثل جانبنا العقلي، والشاكرات هنا يمكن أن يكون لها مستويات مختلفة من النشاط عندما تكون مفتوحة، نظراً لأنّها تعمل بشكل فعال وطبيعي.

فالشاكرات تمثل الجسر الّذي يربط بين جسمنا المادي وجسمنا الطاقي، ولها ألوانها التي هي جزء من جسمنا الطاقي، وكل منها له ارتباط بمستوى مختلف مع هالتنا، حيث تشكل الألوان الجزء الرئيسي من حياتنا اليومية التي من خلالها لا نستطيع أن نتخيل هذهِ الحياة بدون ألوان.

ما هي الشاكرات؟

الشاكرات هي عبارة عن دواليب لتحريك الطاقة وتسريع توزيعها في جسم الإنسان، وهذه الدواليب كثير ة جداً ومنتشرة في مختلف أنحاء الجسم، إلا أن الرئيسية منها سبعة (أو تسعة، حسب ما تضيف بعض المصادر-حيث تضاف لها شاكرة المنغ من وهي خلف شاكرة السرة، وشاكرة الطحال، وهي على جانب الطحال في الجسم) حيث أن (الشاكرات-الدواليب) موزعة حسب تسلسل هرمي، الشاكرات السبعة الرئيسية تعود إلى سبع مراكز طاقة في الجسم، وكل منها لها لون معين، وهي موزعة بخط مستقيم على العمود الفقري بشكل صاعد من الجذر وحتى قمة الرأس.[9]

ما معنى كلمة "شاكرة"؟

كلمة شاكرة هي كلمة سنسكريتية تعني الدولاب، وعملياً فإنّ الشاكرات تعمل كدواليب للتسريع حركة الطاقة، سواء باتجاه عقارب الساعة أو عكسها، وعندما تعمل باتجاه عقارب الساعة، فإنّها تكون عادية ومتوازنة وفاعلة، والشاكرات لها فتحات أمامية وأخرى خلفية في الجسم، وهذه الشاكرات تكون مفتوحة طوال الوقت لأنها تمثل صلة وصلنا مع الطاقة الأرضية والطاقة الكونية.

---

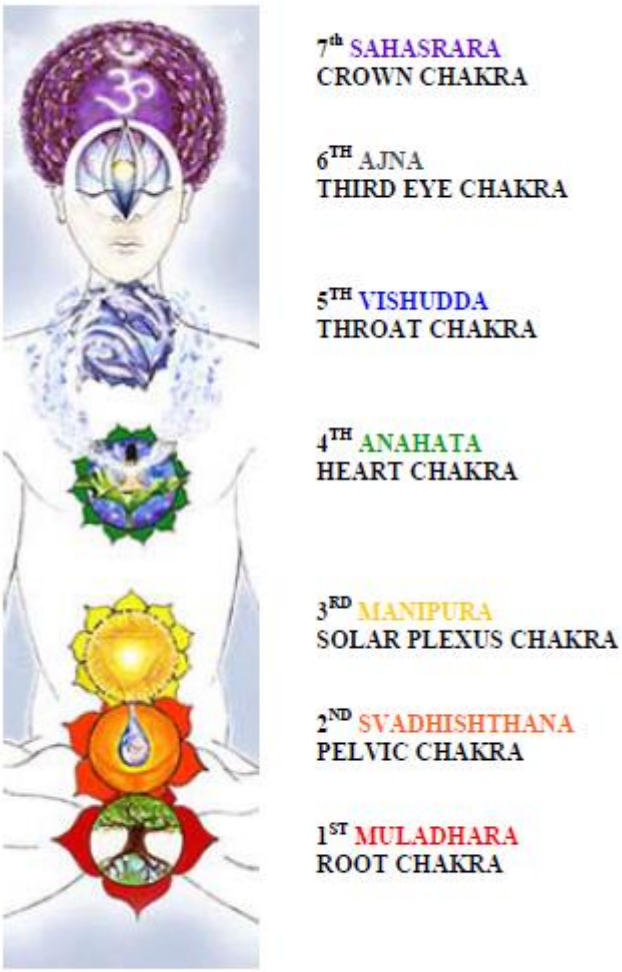
[9] منتديات طاقة الحياة.

تبعاً لليوغا القديمة، يوجد72000 قناة للطاقة في جسم الإنسان، وهي نفسها المريديانات في الطب الصيني، هذه القنوات الطاقية هي جزء من الجسم المهذب (اللامرئي)، وهذه القنوات موزعة في عدة أماكن خلال الجسم، هناك سبع أماكن رئيسية على طول العمود الفقري حيثُ توجد هذه القنوات. مراكز الطاقة الرئيسية هذه تدعى الشاكرات، أو بشكل حرفي "الدواليب دواليب الطاقة، دواليب الضوء_."

الشاكرات هي مراكز الطاقة الحيوية في الجسم المسؤولة عن توازن كل مستويات الوجود الفيزيائي، النفسي(السيكولوجي) والروحي. وهكذا اتصال العقل والجسد والتنفس التي غالباً ما نسمع عنها، هذا هو ما يجعل اليوغا تتميز عن مجرد نظام تمارين عادي.

الشاكرات هي التي تنظم تدفق الطاقة داخل جسم الإنسان.

كل شاكرة ترن (تهتز)بتردد مختلف وأيضا كل شاكرة تكسر الضوء الأبيض بشكل مختلف. الأحمر لديه موجة أبطأ، أي يكسر الأقل لذلك يقترن بشاكرة القاعدة، وهي الشاكرة الأولى والأقرب إلى الأرض، البنفسجي يكسر الغالبية، ويهتز بأعلى تردد، بناءً عليه يقابل الشاكرة التاجية، الشاكرة العليا.

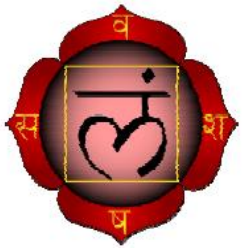


وقفات وجلسات اليوغا تُطور كوسائل أو عوامل لموازنة وفتح الشاكرات.

الهالات تعتبر التعابير المرئية للشاكرات.

اليوغا تؤمن أن الشاكرات تسيطر على الطاقة المطلقة لكل شخص وهم مفتاح الصحة.

ثانياً: شاكرة القاعدة:



صورة (2و2)

Muladhara Chakra

الشاكرة الأولى أو شاكرة القاعدة هي أساس نظامنا، وهي ترتبط بالأرض (أو كوكب الأرض)، إحساسنا بالكون بارتباطنا بالبلد الذي نعيش فيه، وإحساسنا بالأمان إنها حجرة الأساس لبناء كل الشاكرات من الأعلى إلى الأسفل.

شاكرة القاعدة تتحكم بكيفية التعامل مع العائلة، المال الحاجات الأساسية والبقاء على قيد الحياة.

الموقع الجسدي:

العجان (المنطقة بين فتحة التناسل والشرج)، عند قاعدة العمود الفقري بين العصعص والعظم العاني والعظم المقعدي.

ELEMENT: Earth **COLOR:** Red **SENSE:** Smell FORCE**:** Gravity

AREAS OF THE BODY: Bones; Feet; Legs; Elimination system; Immune system

MUDRA: Earth **BANDHA:** Mula **MANTRA:** "I am safe."**Mudra عبارة عن مجموعة من الايماءات الرمزية.**

هي عبارة عن كلمة أو مجموعة من الكلمات التي تغنى وتنشد كصلاة ابتهاليه أو تعويذة. والاثنان في الديانة الهندوسيةMantra.

وحسب مصادر أخرى:

الموقع الجسدي: العجان\العصعص، اللون: أحمر، فلكياً: تُحكم بالمريخ. الغدة المرتبطة\ العضو: الشرج، البروستات، الوصف:

البطارية المخزنة للطاقة الترابية المتوازنة الحيوية. وهي متصلة بالشعور بالإحباط، والشعور بالقوة والحضور نفسياً وفيزيائياً. فيزيائياً ترتبط بقوة العضلات، متانة العظام والأظافر والشعر. نفسياً(سيكولوجيا)الهدوء، الصبر والوفاء.[10]

WHEN UNBALANCED/ BLOCKED CAN MANIFEST IN:	**عندما لا تكون متوازنة:**	**WHEN BALANCED/NOT BLOCKED CAN MANIFEST IN:**	**عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة:**
Intimacy avoidance	**اجتناب الألفة**	**Self-confidence/able to trust** **Valuing oneself**	**تقدير النفس والثقة بها.**

[10] Big book of yoga2010 p1.بتصرف

Self-Centeredness	عدم التوازن النفسي		الرغبة بالبقاء.
Distrustful, fearful	قلة الثقة والخوف	Able to be in the present moment	القدرة على التصرف بنفس اللحظة(حاضر الذهن)
Workaholsim, driven by lack of self worth	العمل كل الوقت نابع من عدم الإحساس بقيمة الذات.	Able to trust in the universe	قادر على كسب ثقة الناس
Health issues: constipation, hemorrhoids, obesity, sciatica, low back pain, bulimia	المشكلات الصحية: إمساك، البواسير، البدانة، ألم العصب الوركي، ألم أسفل الظهر، النهام	Able to learn from adversity	قادر على التعلم من الشدائد
Feeling: out of control, unable to make decisions, financial irresponsibility, family problems	الشعور: خارج السيطرة، عدم القدرة على اتخاذ القرار، الاستهتار المالي، والمشاكل العائلية.	Feel secure Feel grounded	الشعور بالأمان والانتماء
Additive behavior		Not afraid from changes	لا خوف من التغييرات

الجدول(1،2)

الشاكرية الأثيرية (العجز):

الشاكرة الثانية، أو شاكرة الماء تعني بشكل حرفي "بيت الإنسان الشخصي". وتتعلق بالاحتياجات لأساسية لوجود الإنسان واستمراره. فلا يمكن أن يوجد شيء بلا ماء. هذه الشاكرة تحمل الحركة لبقية العناصر وتمزجها مع بعضها لتخلق الحياة. بشكلٍ آخر إنّها السلاسة مع مستجدات الحياة والتغيرات التي تطرأ عليها. كالمد والجزر هذه الشاكرة تملك الطاقة العظمى التي إذا نُظمت ودُربت بشكل صحيح يمكن أن تساعد الشخص ليهزم كل أشكال العقل اللاواعي وتحقيق إنجازات عظيمة في الحياة.

الموقع الفيزيائي: نتوء العجز، تقريباً مسافة 4 سم تحت السرة.

ELEMENT: Water **COLOR:** Orange **SENSE:** Touch **FORCE:** Magnetism
AREAS OF THE BODY: Hips, inner thighs, bladder, kidneys, sexual organs,
MUDRA: Apana **MANTRA:** **"**I flow with the rhythm of life.**"**

وحسب مصادر أخرى:Mantra:"I am a force of attraction

الموقع: العجز\الحوض، اللون: برتقالي، فلكياً: ترتبط بمدار السرطان. الغدة المتصلة بها\العضو: الخصيتان، المبيضان.

الوصف: النقطة الجامعة للطاقة الحسية والجنسية في الجسد، طاقة التناقض والمتناقضات. الفن، الإبداع، القدرة على التخيل. جسدياً(فيزيائياً): الأعضاء الحسية والجنسية. نفسياً (سيكولوجيا): التشويش، الشهوة، كثرة النزوات، التقلب. ترتبط بالطاقة القمرية، والعنصر المائي.[11]

صورة(2،3)

WHEN UNBALANCED/ BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما لا تكون هذهِ الشاكرة متوازنة:	WHEN BALANCED/NOT	عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة:

[11] المصدر السابق نفسه صـ 1

		BLOCKED CAN MANIFEST IN:	
Never having enough; tries to buy happiness	عدم الحصول على قدر كافٍ من السعادة، ومحاولة معاملتها كشيء مادي.	Creativity	الإبداع
Trying to "keep up with the Jones"	محاولة تقليد الآخرين في نمط حياتهم.	Empathy for others	الإحساس بالآخرين.
Shallow Relationships	الروابط وصلات القربة ضعيفة.	Able to have genuine intimacy	قادر على كسب الأصدقاء والمودة.
Health issues: frigidity, impotence ,low back pain, urinary problems	المشكلات الصحية: ضعف وفتور جنسي، ألم أسفل الظهر، مشكلات بولية.	Able to "Go with the Flow"	قادر على التعايش مع الوضع.
		Able to share knowledge	قابل لمشاركة المعلومات.
		Able to give generously	قادر على العطاء بسخاء.
		Able to truly enjoy.	القدرة على الاستمتاع بالحياة.

الجدول(2،2)

رابعاً الضفيرة الشمسية (الشاكرة النجمية):

الشاكرة الثالثة، تعني حرفياً "مدينة الجواهر". النار هي العنصر ومعها تأتي الفرصة، الفعل، الحيوية، والقدرة. هذهِ الشاكرة كانت قد قورنت لطاقة الشمس التي تدفئنا وتحركنا وتنشطنا. مع التوازن الصحيح هذه الشاكرة تعطيك الاحترام والدافع، وتقضي على أنانيتكَ تنير عقلك. وبدونها لن تملك لا حياة ولا طاقة.

PHYSICAL LOCATION: the solar plexus; just above the naval

ELEMENT: Fire **COLOR:** Yellow **SENSE:** Sight **FORCE:** Combustion

AREAS OF THE BODY: stomach, liver, small intestine, middle spine

MUDRA: Naga **BANDHA:** Uddiana **MANTRA:** "I stand in my personal power."

Solar plexusعبارة عن مجموعة من الشرايين الموجودة في البطن.

وحسب مصادر أخرى: الموقع: أعلى البطن، اللون: أصفر، فلكياً: ترتبط بالشمس. الغدة المتصلة\العضو: الكظريتان.

Mantra: "I know who I am" "I am Power"

Description

Seat of willpower and personal identity. Strong ties to egoic behavior, pride, dominant behavior. Also related to fully awakening into oneself as an individual, and knowing one's place in the world. Associated with aggressive mental energy and fire.[12]

صورة(2،4)

[12] المصدر السابق نفسه صـ 2، بتصرف.

عندما تكون هذه الشاكرة متوازنة:	WHEN BALANCED/NOT BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما لا تكون متوازنة:	WHEN UNBALANCED/ BLOCKED CAN MANIFEST IN:
الشعور بقدرة الذات: الضبط العملي للأفعال.	Sense of self worth: Practical , Control over actions		Too little: insecure oversensitivity, need external validation, fear rejection, dogmatic conformity, allow people to walk over you /or take advantage, can become introverted and/or depressed.
امتلاك قوة الإرادة	Have will power	حب السيطرة والتحكم، التفكير بأنك دوماً صح، الطمع، عدم ملاحظة عيوب الذات.	Too much: controlling, think you are always right, self centered,everything is me,me,me ,greedy, power hungry, blind to own faults
إدارة الأزمات، يمكنك اختلاق التصرفات.	Can handle crises, generate action	المشكلات الصحية: السكري، التهاب الكبد، القرحة، عسر الهضم.	Health issues: diabetes, hepatitis, ulcers indigestion, more digestion in general
قادر على التعايش مع الواقع.	Develop strength through		

		courage/able to stand in own truth	

جدول(2،3)

خامساً: شاكرة القلب:

الشاكرة الرابعة هي نقطة المنتصف بين الـ 3 شاكرات السفلية والـ 3 شاكرات العلوية، متوازنةً بين المستوي الفيزيائي-الأم الأرض-والمستوي الروحي _الأب السماء- وهي تعني "الصوت المرتبك" الموجود في أعماقنا وهي المكان الذي نبدأ منه بضبط وملائمة هذا الصوت العميق في نبض الحياة.

وكما ورد في كتاب"yoga and kriya"

It literally means "unstuck sound" and is where we begin to tune into the subtle sound of the pulse of life.

إنها متصلة مع عنصر الهواء، وتتصل بتفكيرنا العاطفي أفكارنا وإلهاماتنا. توازن هذهِ الشاكرة يسمح لنا بالحب الحقيقي الغير مشروط متجاوزين كل الآلام والصعوبات. اليوغا القديمة تؤمن أنّ الروح تسكن في شاكرة القلب. إنها المكان الذي نبدأ منه الخروج إلى ما بعد جسمنا الفيزيائي إلى الجسم الروحي أو ما في معناه، بحيث نربط أنفسنا بالكون. كما أن هذه الشاكرة تنشر بذور السلام الداخلي فالتناغم والانسجام قابل لأن يفتح وينمو.
الموقع الفيزيائي(الجسدي): منتصف الصدر.

ELEMENT: Air COLOR: Green SENSE: Touch FORCE: Equilibrium

AREAS OF THE BODY: heart, lungs, shoulders, arms

MUDRA: Lotus @ heart BANDHA: Maha MANTRA: "I open my heart to------."

وحسب مصادر أخرى: الموقع: الصدر، اللون الأخضر فلكياً: ترتبط بزحل، الغدة المتصلة\ العضو: الغدة الصمترية.
Mantra: "I am Love"

Description

Center of love, pure affection and caring. Connectedness with all of life. Channels healing energy from heart, lower chakras. Also imbues a deep sense of calm, peace, and oneness. Considered to be the vital link between lower, human chakras and higher, spiritual chakras [13].

[13] بتصرف، المصدر السابق نفسه صـ 2

WHEN UNBALANCED/BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما لا تكون هذه الشاكرة متوازنة	WHEN BALANCED/NOTBLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما تكون هذهِ الشاكرة متوازنة:
Too little: loneliness, jealousy, bitterness inability to forgive, pessimism, alienation, attachment, passive aggression, inability to love, judgmental, lack empathy		Unconditional love صورة(2،5) 	الحب الحقيقي.
Too much: emotional flamboyance, overly dramatic, smothering behavior		Harmony with nature	الانسجام مع الطبيعة.
		Positive neutrality	التعادلية الإيجابية.
Health issues: asthma, heart problems, circulatory system, respiratory system		Harmonious relationships	العلاقات (الصداقة والقربة) منسجمة.
		Peaceful	المسالمة.
جدول(2،4)		Nonjudgmental of self or others Compassionate	الرحمة والرفق بالناس.

VISHUDDHA CHAKRA

سادساً: شاكرة الحلق:

Where, the first 3 chakras represent the lower earth plane and the 4th is where we Balance the lower and higher planes; the fifth Chakra is where we begin to focus on the higher (spiritual) plane. Moving to rhythm, the vibration of sound, communication through writing and speaking are all functions of the Vishuddha Chakra. Literally "deep or extreme purification", this chakra brings together the "Jiva," individual consciousness with the "Atman," universal consciousness, allowing us to tap into our creativity and intention to bring about an underlying vibrational harmony to our entire being. It is like the brain of all the chakras as it controls all of the elements and allows them to work in unison. When the Anahata (Heart) Chakra, is balanced, the Vishuddha Chakra automatically communicates from the higher plane and unconditional love unfolds.

الموقع الفيزيائي: الحنجرة.

ELEMENT: Space COLOR: Blue SENSE: Sound FORCE: Vibration

AREAS OF THE BODY: throat, mouth, neck, shoulders

MUDRA: Shunya (Heaven) BANDHA: Jalandhara MANTRA: "I speak and follow my truth."

وحسب مصادر أخرى:

الموقع الفيزيائي: مركز الحنجرة\تفاحة آدم، اللون: أزرق، فلكياً: ترتبط بالزهرة، الغدة المرتبطة\العضو: الغدة الدرقية.

Mantra: "I express my Truth"

الوصف: تسيطر على قدرة التواصل بوضوح وصدق مع الآخرين أيضا ترتبط بالإبداع والجمال. القدرة على تحمل مسؤولية نفسك وحاجاتك تنمو هنا أيضاً. أيضاً تتصل بالقدرة على مشاركة واستقبال الغذاء جسدياً ونفسياً.[14]

صورة(6،2)

[14] المصدر السابق نفسه صـ 2 بتصرف

WHEN UNBALANCED/ BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما لا تكون هذه الشاكرة متوازنة:	WHEN BALANCED/NOT BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما هذهِ الشاكرة تكون متوازنة:
Too little: have difficulty finding the right words; fear of speaking; secretive; shy; can't find your own voice; are overshadowed by other's truths; unable to reach full potential	الارتباك (التأتأة) أثناء الكلام، الخجل.	Being in tune with surroundings	قادر على التفاهم مع المحيط
Too much: loud; talk too much; aggressive; lie without lying-; gossip; very critical; unable to listen	الكلام كثيراً، عدواني، تميمة، انتقادي، غير قادر على الإصغاء.	Coinciding principle working	تقوم بأداء العمل على أتم وجه.
Health issues: ear, nose, throat problems; stiff neck; TMJ-teeth grinding, jaw problems; thyroid problems	المشكلات الصحية: مشاكل في الأذن والأنف والحنجرة، ألم الرقبة، مشاكل الفكين، مشاكل الغدة الدرقية.	Can see yourself clearly & able to listen to and follow the Universe	قادر على معرفة نفسك وتقبل الناس والعيش في الواقع.
	ملاحظة TMJهي نقطة اتصال الفك السفلي مع الجمجمة.	Communications are clear	Live in harmony
جدول (5،2)		Able to speak own truth	Hearing what has not been said

AJNA CHAKRA

سابعاً: شاكرة العين الثالثة:

The Ajna Chakra is the highest of the psychic centers in man. Ajna literally means "command" and oversees all of the elements and the chakras. Where the Vishuddha Chakra is the music that brings the elements and chakras together facilitating the making of beautiful music; Ajna is the conductor of the orchestra. Ajna is the window of the soul and when open, psychic abilities are said to unfold. It is considered the seat of intuition, where wisdom and knowledge unfold. Reference to the Ajna chakra can be found in many different religious texts (including the Bible) and cultures; even Plato wrote of the "eye of the soul that can be awakened by the correct means." When the mind is still (Yogash Chitta Vritti Nirodah), and the lower Chakras balanced, Ajna Chakra opens to communicate with the higher plane to bring inspiration, creativity, clarity of thought and healing.

الموقع الفيزيائي: مركز الجبهة بين الحاجبين.

ELEMENT: Space/light **COLOR:** Indigo **SENSE:** Intuition **FORCE:** Psychic

AREAS OF THE BODY: eye, head, sinuses, the senses

MUDRA: Hakini Mudra **BANDHA:** Maha **MANTRA:** **"**I see.**"** **"**I follow the path of truth.**"**

وحسب مصادر أخرى:

الموقع: الجبهة، اللون: النيلي، فلكياً: ترتبط بالمشتري، الغدة المتصلة\ العضو: الغدة النخامية

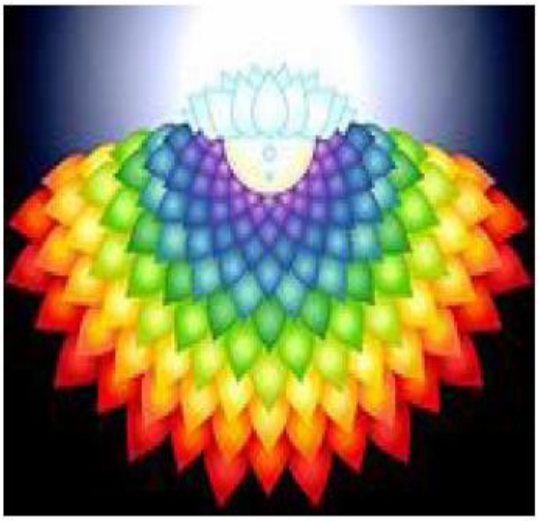
Mantra: "I am Knowledge"

الوصف: مكان الطاقة الفكرية والبصيرة العقلية. التصور، التركيز والذاكرة تُحكم من هذا المستوى. الفهم السريع، التخاطر والملاحظة السريعة تطور من خلال العمل على هذهِ الشاكرة.[15]

صورة(2،7)

[15] المصدر السابق صـ 2 بتصرف.

WHEN UNBALANCED/ BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما لا تكون هذه الشاكرة متوازنة:	WHEN BALANCED/NOT BLOCKED CAN MANIFEST IN:	عندما تكون هذهِ الشاكرة متوازنة:
Overactive: inability to look within and see ourselves as we are; confusion as to what is real; difficulty concentrating; headaches; hallucinations; nightmares	فرط النشاط: عدم القدرة على رؤية أنفسنا من الداخل، الارتباك من الواقع، صعوبة التركيز، الصداع، هلوسة، كوابيس.	Clear perception	الإدراك الواضح.
Lacking: poor memory; lack of clarity about life-where we are going; unable to find our true path; can't see alternatives; skeptical; inability to focus	ذاكرة ضعيفة، عدم القدرة على رؤية الحاضر بوضوح غير قادر على اختيار الطريق الصحيح، عدم القدرة على معرفة البدائل، الشك، غير قادر على التركيز.	Reliable intuition	حدس موثوق.
Health issues: sense related(eye or ear problems); sinuses, headaches	المشكلات الصحية (أمراض العين أو الأذن)، الجيوب، الصداع.	Able to follow own truth	قادر على العيش مع واقعك.
		Able to see your path	قادر على رؤية طريقك.
		Have gift of insight	تملك هدية البصيرة.
جدول(6،2)		Able to feel underlying vibration	



SAHASRARA CHAKRA

ثامناً: الشاكرة التاجية:

تعتبر الشاكرة السابعة، تعني حرفياً "ألف" وتعود غالباً إلى ألف بتلة الموجودة في زهرة اللوتس أثناء تفتحها الكامل في ذروة الرأس. كما أن زهرة اللوتس هي رمز النور في اليوغا، فإنَّ هذهِ الشاكرة هي كل شيء حول المعرفة. الشاكرة التاجية ليست كباقي الشاكرات فهي كل شيء ولا شيء في نفس الوقت. هذه الشاكرة لا تفتح أو تكون متوازنة، إنّنا نستطيع أن نقول كلمة "تصل" هل هذا فقط؟ على أية حال تحديدها سيكون غير صحيح لأننا بذلك قد نكون حددناها ونحن لا نستطيع تحديدها. هذه الشاكرة هي صيغة بلا صيغة.

The experience, the experienced and the experiencer; the seeing, the seer and the seen are all one in the same. The lower chakras are the switches and the Sahasrara is the power. It vibrates to the sound of silence-the sound before sound. It is pure Bilss.[16]

PHYSICAL LOCATION: top of head; projecting up from the anterior fontenelle

ELEMENT: beyond elements-thought **COLOR:** Crystal light/violet **SENSE:** Divine **FORCE:** Consciousness

AREAS OF THE BODY: brain; nervous system

MUDRA: Lotus **BANDHA:** All **MANTRA:** **“**I know.**”** **“**I accept.**”**

[16] Cin_Chakras p8

WHEN CLOSED/ BLOCKED CAN MANIFEST IN:	WHEN "REACHED" CAN MANIFEST IN:
Closed mindedness	Open mindedness
Live in head	Acceptance of all
Several emotional difficulties	Inner wisdom-where you just know
Spiritual elitism/extremism	At peace with oneself
Abuse of "lower" life forms	Bliss/Samadhi/Nirvana

بالإضافة إلى وجود العديد من الشاكرات الفرعية:

الشاكرة المخيخ، الشاكرة الغدة الصنوبرية، الشاكرة الغدة التيموسية .....

الخلاصة:

الشاكرة الحلقية مرتبطة بالغدة الدرقية، أغلب الأمراض الزائدة أو النحف الزائد أو المزاجية والتقلبات سببها خلل في هذه الشاكرة وعلامة الأشخاص الذين لديهم خلل في هذهِ الشاكرة هو أنهم لا يستطيعون التعبير عن الأمور التي بداخلهم، لذلك توجد بعض المدارس التي أطلقت عليها اسم العقل العملي، والناس الذين تكون عندهم الغدة الدرقية مصابة لديهم يكون خلل في الشاكرة الحلقية وأغلب شعوب العالم الثالث الشاكرة الحلقية مصابة لديهم وحتى طبقة العمال والموظفين، فهم من الأشخاص الذين تكون شخصيتهم غير متوازنة بسبب الخلل الطاقة الناتج عن الشاكرة الحلقية فالانفصام هو مرض من أمراض الغدة الدرقية والشاكرة الحلقية، و الأشخاص الذين تكون لديهم الشاكرة الحلقية متزنة يكونوا خطباء أو دبلوماسيين أو مدربين ومن الممكن أن يكونا قائدي ثورات أو أصحاب كلمة أو رجال دين يؤثرون بالمجتمعات، هؤلاء الذين باستطاعة كلمتهم أن تغير العقول والقلوب، فالعقل العملي عندهم عالي جداً وذلكَ بسبب كون طاقة اللون الأزرق لديهم عالية جدّاً وتكون الهالة المتولدة عن هذه الشاكرة كبيرة جدا هؤلاء هم الذين يقودون الأمم إلى النجاح وأصحاب الأعمال المهمة في العالم.

الشاكرة المركزية(القلبية): الشاكرة المركزية والهالة العقلية هي شاكرة التوازن ما بين العقل والروح والغريزة إنها قوة المعلومات الناتجة عن الاستمداد من قوة الشاكرة القلبية والضفيرة الشمسية إنها خليط بين القوة الروحية والقوة الأثيرية ولقوة الجسدية لفكر لا متناهي من التجارب الفكرية الروحية التي تنتج عنها الإبداعات للذكاء العقلي والعملي، إنها قوة الفكر الإبداعي البشري الذي نتج عنها تطور الأمم وتقدم البشرية

إلى حدود اللامتناهي في فلسفة الذات إلى اللامعقول في عالم حبس العقول في ظلمة جهل العادات والتقاليد، إن قوة هذهِ الشاكرة ينتج عنها فلسفة الاتحاد وكشف أسرار الوعي البشري والوعي الكوني، إن هذهِ الشاكرة هي قوة فلسفة الوجود وامتزاج القوة البشرية مع القوة الكونية، إن منبع العلوم هنا في هذهِ الشاكرة لذلك القلائل من يفهم القوة الحقيقية وقوة العقل الفلسفي الذي وصل إليه أفلاطون أرسطو أينشتاين ابن سينا دافينشي، إنهم جميعاً تفجرت لديهم ينابيع الحكمة من الشاكرة العقلية المركزية هذه الشاكرة شاكرة العظماء والعلماء والحكماء ينتج عنها هالة تحيط بمعظم العلماء لونها ذهبي لا محدودة في الحجم كلما كبرت أصبحت ممتزجة بشمس

الحقيقة وشمس المعرفة وهي بوابة الشمس الكبرى الموجودة بداخلنا، إنها لذوات العقول الكبيرة ولا يفهمها ذوات العقول الصغيرة.

الشاكرة النجمية هي مسكن النفس اللوامة التي تلوم صاحبها على كل شيء إنها الندم إنها الغرائز التي لا تشبع النهم للذات الحياة ارتباطها بكل شيء له علاقة بالمشاعر الدنيئة والمشاعر الغرائزية إنها الشهوة الحيوانية التي تسبب اهتزاز الكيان البشري عند النشوة إنها النشوة التي يطمح لها كل البشر بدايتها تبدأ بلذة لتنتهي إلى حالة من الارتعاش والرقص النفسي المتشبع بالحياة، هذهِ الشاكرة التي تجعل البشر يحبون الحياة و يحبون التواصل والفناء لبعضهم والدخول والخروج بالأمواج الكهرومغناطيسية المرتبطة باليانغ والين التي ينتج عنها طاقة أخرى هي طاقة حياة وولادة كائن جديد إنها ينابيع المعرفة الذاتية النفسية التي تبحث عن سر الخلود والتحكم بالآخرين، إنها اللذة المطلقة التي تجعلك تفضل نفسك على الآخرين هذه الشاكرة ينتج عنها مشاعر لا إنسانية بل هي حيوانية هالتها تقوى حسب التجارب البشرية حسب الصراعات والانتصارات التي حققها الإنسان في حياتهِ قوتها بالمال والسلطة وضعفها بسيطرة الآخرين عليك الأشخاص الذين تكون لديهم هذهِ الهالة أكثر ضعفاً هم الأشخاص الخائفين والعشاق.

الشاكرة الأثيرية(العجز): هذهِ الشاكرة هي مغناطيس السعادة والحظ والمال والجمال

ولكنها أيضاً مغناطيس النحس المرض الاضطرابات النفسية والجسدية وأيضاً مغناطيس الموت

هذا المغناطيس الذي بداخلك هو مغناطيس الطاقات الأثيرية في الكون ويكون حسب تربيتك وتعليمك، هي قوة السر الحقيقي هالتها برتقالية تحميك من العين والحسد والارسالات السلبية وتحميك من دخول الاخرين على قوتك الأثيرية، الخبراء لا يدعن أحد يدخل عليهم أو يخترقهم أما الضعفاء في الأثير فهم دائماً مخترقون ضعفاء عقلياً حسياً وعاطفياً.

شاكرة القاعدة: إنها قوة الذكورة عند الرجال وقوة الرحم عند المرأة إنها قوة الوجود وإثبات الذات إنها الطاقة التي تحرك الجسد الفيزيائي وتجعله قادراً على التنافس إنها قوة الحياة التي تجعلك من الذين يستطيعون إثبات ذاتهم بالعالم المادي

هذه الشاكرة هي شاكرة الأقوياء الذين أثبتوا وجودهم بعالم المادة ولا يوجد لها هالة.

ربط البحث بالواقع:

يرجى مشاهدة الفيديو.

The Arrivals E46 حقيقة الجن على الطفل الشاكرة عند الانسان (Low).mp4

المصادر والمراجع:

ASHTANGA YOGA PRIMER—BABA HARI DASS

CHAKRA YOGA—ALAN FINGER

GUIDING YOGA'S LIGHT—NANCY GERSTIEN

HATHA YOGA PRADIPIKA—SWAMI MUKTIBODHANANDA

THE KUNDALINI YOGA EXPERIENCE—GURU DHARAM S. KHALSA &

DARRYL O'KEEFFE

MUDRAS, YOGA IN YOUR HANDS—GERTRUD HIRSCHI

NAMASTE YOGA WORKSHOP—KATE POTTER

YOGA AND KRIYA—SWAMI SATYANANDA SARASWATI

YOGA BEYOND BELIEF—GANGA WHITE

YOGA TEACHERS' TOOLBOX—JOSEPH & LILIAN LEPAGE

Big Book of Yoga 2010

نسخة إلكترونية مختصرة من كتاب الطاقة غذاء النفس للدكتور طلال بن علي خياط.

حقول الطاقة البشرية-جاك شوارتز.

بعض مواقع ال**Net**

الفهرس:

العنوان	رقم الصفحة
الفصل الأول: مقتطفات في علم الطاقة.	**1**
أولاً: لمحة عن علم الطاقات التسع.	**2-4**
ثانياً: تعريفات في علم الطاقة	**5**
ثالثاً: مصادر الطاقة	**6-9**
رابعاً: ما هو الين واليانج؟	**9**
خامساً: مفاهيم خاصة	**10**
عن علم الطاقة	**10-12**
الفصل الثاني: الشاكرات	**13**
أولا: ما هي الشاكرات؟	**14-15**
ثانياً: شاكرة القاعدة	**15-17**
ثالثاً: شاكرة الجذر	**18-19**
رابعاً: شاكرة الضفيرة الشمسية	**20-22**
خامساً: شاكرة القلب	**22-23**
سادساً: شاكرة الحلق	**24-25**
سابعاً: شاكرة العين الثالثة	**26-27**
ثامناً: شاكرة التاج	**28-29**
الخلاصة	**29-30**
ربط البحث بالواقع	**30**
المصادر والمراجع	**31**
الفهرس فهرس الصور والجداول	**32 33**

فهرس الصور		فهرس الجداول	
الصورة	رقم الصفحة	الجدول	رقم الصفحة
صورة(**2**،**1**) صورة لتموضع الشاكرات في الجسم	**15**	جدول (**1**،**1**)	**2**
صورة(**2**،**2**) شاكرة القاعدة	**15**	جدول(**1**،**2**)	**4**
صورة(**2**،**3**) شاكرة الجذر	**18**	جدول(**2**،**1**)	**16**
صورة(**2**،**4**) الشاكرة النجمية	**20**	جدول(**2**،**2**)	**18**
صورة(**2**،**5**) الشاكرة القلبية	**23**	جدول(**2**،**3**)	**21**
صورة(**2**،**6**) شاكرة الحلق	**24**	جدول(**2**،**4**)	**23**
صورة(**2**،**7**) شاكرة العين الثالثة	**26**	جدول(**2**،**5**)	**25**
صورة(**2**،**8**) شاكرة التاج	**28**	جدول(**2**،**6**)	**27**