

الشفاء الصوفي



للشيخ الحكيم معين الدين شستي

ترجمة من القلب

زينب يوسف

الفهرس

3	المقدمة
12	استهلال
14	ماهية الصحة
21	هرمية الخلق
27	مقامات الارتقاء الروحي
41	الغذاء والصحة
47	الأخلاق (جوهر المواد الأربعة في الجسم)
53	طعام الأنبياء
65	الوصفات العشبية للأمراض الشائعة
78	الصوم (أفضل الدواء)
84	الصلاة
96	روح الورد
100	العنبر
101	اللبان
101	المر
102	البنفسج
102	خشب الصندل
102	المسك
102	الورد
103	الياسمين
103	الحناء
104	العود
104	جنات الفردوس
104	تطبيق الزيوت:
107	عالم التنفس
113	المعوذات
124	الذكر المقدس
130	أصل المعجزات
136	مفتاح مقاليد السماوات والأرض
139	العلاج الشافي
141	الروزنامة الإسلامية
142	الشفاء الصوفي

المقدمة

في البداية اود ان اذكر اني اخترت ترجمة هذا الكتاب لما رأيت فيه من معرفة وعلم قيم وخصوصا في الابعاد والاسرار الاسلامية، كأسرار ذكر الله واسماء الله الحسنى وعلم فريد من نوعه عن الاحرف العربية وطاقتها وترتيل القرآن الكريم، حيث شعرت بقيمة هذه المعرفة الباطنية وحاجتنا لها في الامة العربية والاسلامية اليوم، حيث هنا كانت المحاولة الى كشف الغطاء عن علوم الصوفية ومسعى للقارئ الكريم او الباحث عن الحق من اجل التعرف اكثر لعله يكون عونا له في الوصول للحق او كشف الكثير من الالتباسات او الاختلافات حول الصوفية وعقيدتها او خطوة من اجل الوصول للوعي الاسلامي العميق والتعرف اكثر على ابعاد العبادات وجوهرها في وقت سادت فيه السطحية والفهم الخاطئ وفقدان الروحانية المرجوة في كثير من اعمالنا وعباداتنا، وحيث اذكر ان كاتب هذا الكتاب حضرة الشيخ (معين الدين شستي) كتبه بالانجليزية في محاولة منه لتقديم العلم للجماهير الغربي، وكان فيه العديد من المصطلحات او الترجمات الانجليزية وتراجم آيات قد تعد بديهية بالنسبة للقارئ العربي والمسلم، والتي لن اتطرق لها كثيرا في تعريب هذا الكتاب، وحيث اذكر ان هذا الكتاب قد تطرق لعلم مبسط وقيم حول جسم الانسان وعملية الهضم والجهاز الهضمي وربطها بأسس الشفاء والتداوي واسباب نشوء الامراض ومعلومات قيمة حول الطب النبوي وأسرار الاحاديث والتداوي بالاعشاب والزيوت والعطور والاهم من ذلك كله أسرار ذكر الله تعالى وطاقاتها وقدرتها الشفائية والوعي بأسرار الروح والطاقات الشفائية المربوطة بها والتي تتفوق على كل الطرق المادية والفيزيائية في العلاج، وفيه ايضا العلم القيم الذي يتناول المقامات السبعة في الانسان ومقامات المعراج الروحي من مقام النفس الى القلب الى الروح حيث الوصول الى مقام التوحيد والذي هو غاية كل مريد وانسان مؤمن على هذه الارض، وفروع تتحدث ايضا عن التعويضات وكيفية تحضيرها واستخدامها في سبيل علاج بعض الاعتلالات والامراض، وعلم الابعاد الكونية الموصولة بعالمنا المادي والتطرق له ببعض المعلومات.

وفي النهاية ان يتقبل الله هذا العمل ويباركه

وان يكون فيه النفع والخير لكم اخوتي القراء

وأسأل الله لي ولكم كل النور والخير والهدي الى صراطه المستقيم..

بسم الله الرحمن الرحيم

لا يمكن حتى لأعلى درجة من أداء الشريعة والعبادات أن تصل للإنسان لدرجة القرب والغفران من الله، ويظل هناك شيء وحيد ينبغي للمؤمن التأكد منه، وهو أنه ليس هناك شيء أحب وأعظم أجرا عند الله من مساعدة الناس المرضى وتخفيف معاناة الخلق، وهذا ما كان الشيخ الحكيم (أبو عبد الله معين الدين الششتي) يحاول القيام به في هذا الكتاب (العلاج الصوفي).

ففي البداية بدا هذا الموضوع صعبا ونادرا، حيث أنه ليس هناك العديد من الكتب ضمن سياق العلم في هذا الكتاب، إلا أنه كان مشجعا من جانب آخر فنلاحظ أنه كان للكاتب آمال كبيرة في تحضير هذا العمل (التمين) معلقا بقوة الثقة واليقين بالله والنية من أجل عون الإنسانية، وقد عرض فيه دلائل واسعة حول المعلومات في الحقول المتنوعة، علم التوحيد، الصوفية الإسلامية، الطب، علم الصحة، علم الفلك، والعلوم الحديثة، وكان تعجبنا من قدر العمق والتبصر من هذا العلم خصوصا النتيجة من الدراسة الكثيفة والمشددة في مواضيع الطبيعة المتنوعة، فهو أخذ مواضيع مختلفة بشكل منفصل ثم قام بتنسيقها وربطها حتى يغطي نقطة معينة، وحيث يرجع مفهوم الصحة بكيته إلى الصحة الجسدية والعقلية وتنقية الروح، حيث كان عمله الأكثر منطقية والأكثر عملية.

وما هو الدور الذي تلعبه الصلاة، الصيام، المعوذات، وترتيل القرآن الكريم وذكر الله العظيم بأي شكل في شفاء الإنسان جسديا وفكريا، والعمل على تنقية النفس وصفاءها، الإجابة أبعد من أن يتم قصدها.

الكاتب أراد أيضا أن يبذل الشكوك والشبهات حول الصوفية والإسلام، حيث تعد من أكثر المواضيع التي يساء فهمها في الغرب، وحيث كان فيه مجهودا كبيرا حتى يصون ويبذل الشبهات من أجل الوعي بحقيقة الإسلام والصوفية، ونرى أن البحث فيه معلومات إضافية على شكل إيضاحات، وقائمة من الأعشاب وخصوصا العلاجية وقائمة الأمراض المرتبطة بها، بالإضافة إلى كلمات النصوص المقدسة والآيات الكريمة في القرآن، والمعلومات الأساسية عن الصلاة والصيام والذكر وهلم جرا.

حيث صنع الكتاب الأكثر فائدة وإعانة للقارئ العادي، وبالطبع وضع كتاب (الشفاء الصوفي) بلغة انجليزية، من أجل مساعدة جمهور القراء الإنجليز بالعموم، واعتبار أن المسلمين والأمريكيين أخوة في الإنسانية.

في عملية إعداد هذا الكتاب قدم الكاتب فيه خدمة عظيمة لوعي الإسلام، حيث أن الإسلام هو الأكثر صدقا، والتزاما بمبادئه وعقائده، حيث أنه أول موضوع يتناول المؤمن المثالي، وتأسيس أمر الله على هذه الأرض، حيث تمثل الصوفية الإسلام في أنقى صورته، والإسلام وحده وليس سواه.

وأتمنى أن القارئ ما زال عازما ومتشجعا إلى خدمة الاسلام وخدمة الانسانية..

أبو أنيس محمد بركات علي
دار الإحسان، فيصل آباد
باكستان

[بعدها يعرض الكتاب الشجرة الشريفة للشيخ الحكيم أبو عبد الله معين الدين، والتي تمتد جذورها إلى حضرة النبي -عليه الصلاة والسلام- وحضرة علي بن أبي طالب -كرم الله وجهه- وتنتهي بشيوخ الصوفية ومعلميها من (فرع الجشتي) وتنتهي بالشيخ (فريد الدين مسعود جاني الشاكر)]

نسأل الله لهم الرحمة والبركات.

كتب معين الدين الشستى:

في البداية أود أن أحمد الله (جل جلاله) على نعمه التي لا تحصى على خلقه وعلى الرحمات والأفضال الإلهية التي لا تحصى على الإنسانية، وعلى كرمه على خلقه، والعلم الذي علمه لأنبيائه (صلوات الله عليهم) وعلى سيد الخلق وأشرفهم سيدنا محمد عليه السلام.

وإني بالفضل الذي أعطاني الله ومنحني إياه، أضع نيتي أنفا لسرد المبادئ العامة والخاصة لصحة الإنسان وشفائه مثلما ذكرت في طرق وأسرار الإسلام المعروفة عامة بـ(الصوفية) عند الغرب، حيث يبدو -ربما- للعديد من القراء، كأول معرفة لهم واطلاع على هذه الأفكار، والذي أمل فيه أيضا أن يجد الناس الذين لهم أمد طويل في الإسلام تثبيتا وتصديقا لإيمانهم، ما شاء الله.

وأذكر ان هناك غايتين لهذا الكتاب، الأولى كشف طرق الشفاء الصحية والعلاجية الفريدة عند الصوفية، والثانية وضع فكرة عامة إلى المراحل المتعاقبة التي يتم تجاوزها وطبيعة حياة (الصوفي).

حيث العديد من المقاربات والطرق التي يمكن أخذها في موضوع (الشفاء الصوفي) وتم تحضيرها بالإنجليزية للمرة الأولى، وينبغي أن يوضع في الأذهان أن الصوفية هي موضوع خاص بالنسبة لدراسة الاسلام، والطرق الصوفية المستخدمة هي من

أنقى وأصفى صور الإسلام، ومن الواضح جدا أن المواد التي يتم مناقشتها في الكتاب يمكن أن تتفرع إلى الآلاف وليس واحدة فقط.

بالإضافة أن هناك مشكلة في تحضير الطرق الصوفية (الجديرة) للعموم، وهي الصورة المحرفة والمشوهة عن الصوفية في الوقت الحالي، وأمل من هؤلاء الذين يملكون هذا الانطباع ويحملون الشبهات والالتباسات حول حقيقة الله والدين، أن يعلموا أكثر من هذا الكتاب الذي يحوي أكثر المعلومات دقة وعملية، وخطوطا إرشادية للوصول إلى أعلى السلم في الترقى الروحي عند الإنسان، وعلى أي حال معلومات هذا الكتاب مقدمة كجرعة واحدة في أكثر المعلومات معرفة وعمقا وباطنية.

ودعونا نحاول تنظيم تصورنا وتعريفنا للفظ (صوفي).. واحد ممن لديه معرفة وعلم في حقيقة الموضوع يصف ويقول؛ هناك حال واحد للروح يدعى (الحال) أو (أفغان) في التعبير الصوفي، والذي يعود إلى حال النشوة الغامرة والمحبة التي يدركها الإنسان، عندما يمنح لمحة خاطفة في الحضرة والحقيقة الإلهية، ويرغم الإنسان حينها إلى ذرف الدموع، وبينما يكون اختبار هكذا حال لن يكون هناك حينها أدنى رؤية للشكوك والأوهام عند الإنسان، وحيث هناك المشاهدات التي ليست بالقليلة لأناس اختبروا هذا اليقين وهذا الوصول إلى النشوة العليا (ولسنوات)

المعنى الثاني لوصف هذا الحال يعود إلى (المقام الروحي) والمجسد للإنسان الذي يصل إلى حال الصفاء والنقاء، مثل هذا الإنسان وصل لقدرة وحال يمكنه من إخماد نيران نزعات النفس (Ego) بصورة لا يمكنها السيطرة عليه مرة أخرى، وأي واحد يتمتع بهذا ويصل إلى هذا الحال ممكن أن يوصف (بالصوفي) ومن الممكن أن يقال عنه أو عنها (ولي الله) وتعني القريب والحبيب إلى الله.

الناس عموما في الغرب، عندما يصفون بظاهر الحال أنفسهم أنهم صوفيون أو ينعتون به أحدا آخر، لا يدركون المقام السامي للذين وصلوا إلى هذه المرحلة من الصفاء والنقاء من خلال المباركات والرحمات الإلهية، ويمكنه في الحقيقة أن يعد نوعا من التكبر عند هؤلاء عند افتراض ووصف أنفسهم أنهم وصلوا إلى قمة المثالية الروحية، حيث أن الصوفي الحق يصل بالضرورة إلى أعلى المراتب الإنسانية والروحانية، ومن الصعب معرفة الأشخاص الذين قد وصلوا إلى هذا الشرط.

حيث يقول مؤسس فرع (الصوفية الشستية) في الهند، حضرة خواجا (معين الدين شستى) رحمه الله أن الصوفي الحق هو الذي "لا يرى شرا لا يسمع شرا ولا يتحدث شرا ولا يفكر بالشر" بالإضافة إلى اجتماع أكثر من مئة وخمسون فرعا في الصوفية، على حقيقة واحدة وهي توافق كل من ينتمون في الصوفية من المبتدئين فيها أو المرشدين إلى من وصل لرتبة المعلم والمرشد، يتفقون على الوعي الباطني في الدين والالتزام بالوصية الإسلامية أو (الشرعية) في السلوك الخارجي.

وهناك بعض المعتقدات الباطلة أن الصوفية منشقة عن الإسلام، حيث يظن فيها هؤلاء أن الصوفية واسعة ومنفتحة العقل بينما الإسلام يعاني من الضيق والجمود والرجعية وعدم التلاؤم مع العصر حسب هذا الزعم، ونرى هنا أن هذا الظن ليس فقط جاهلا ولكنه يمثل أيضا أذى عظيم للذين يتطلعون بإخلاص الى الهداية والسير على الصراط المستقيم، حيث خلق الله من طرق توصل إليه بعدد ما خلق من خلق، وإذا كنت لا تعرف أين ستذهب فإن الطريق الذي تسلكه وتتمسك فيه يعرف ذلك جيدا.

حرفيا هناك الملايين من الكتب والمجلدات التي تنفي هذه الرؤية الضيقة من انشقاق الصوفية عن الإسلام، وأن بذرة الصوفية مأخوذة مباشرة من الإسلام وهو الذي يغذيها ويرونها، ووصلت إلى قمة النضج والرشاد فيه، فهي بعيدة كل البعد عن فصلها عن الإسلام بل هي جوهر الاسلام الحقيقي وبقلب جمالي وابداعي.

الصوفية يمكن اعتبارها صف ومدرسة خاصة للمعلمين في الإسلام الذين تكمن أمانتهم في الوصول إلى العلم الغيبي والباطني المرتبط بالقرآن الكريم وتعليمه ونقله، حيث هناك آيات واضحة ومفهومة في القرآن تدعى (المحكمات) والتي يمكن أن تفهم ببساطة عندما يقرأها أي انسان، وهناك أيضا الآيات التي تحوي السر الباطني وتدعى (المتشابهات) والتي كشفت بواسطة سيدنا محمد (عليه السلام) إلى حضرة علي (كرم الله وجهه) والتي تم تناقلها شفهيًا إلى العصر الحالي عن طريق ما يعرف بـ(السلسلة) وهي شبكة من علماء الصوفيين.

وندرك أن حياة الصوفي هي حياة الروح، وأن حياته تعدل وتنظم بما يرضي هدي الله وارشاده الواضح للبشرية في القرآن الكريم، وجوهريا هو الانسان الذي يعيش اختبار التوحيد في حياته ويذوب ويفنى في الحقيقة الكلية لله الواحد مالك الملك ومكون الوجود (جل جلاله) ومن المهم العلم أن كلمة الله لا تعني أو تتجسد فقط في (الإله عند المسلمين) وحتى المسيحيين العرب يستخدمون لفظ (الله) للدلالة على الله، ونحن نستخدم لفظ الله لأنها بالبداية لا يمكن أن تعود إلى شيء باستثناء الله الواحد، ونرى أن بركة لفظ الجلالة والآيات القرآنية وما يرتبط بها من طاقات شفائية مرتبط بلفظ الأحرف العربية والأصوات الصادرة عنها وسوف يتم التطرق لهذا في الكتاب، ان شاء الله.

بالنسبة للصوفيين يعد الهدف الأسمى للحياة هو خدمة وطاعة الله ومن أجل اتباع وجه الله وكسب بركاته فقط لا غير، ولأن الخالق لا يميز بين الخلق ويمنح الشمس والمطر والمحبة إلى كل خلقه بلا استثناء، كذلك الصوفيين يحبون كل الخلق بغض النظر عن خلافهم في الاعمار والاجناس والقوميات والأديان، والوصول إلى الرتبة الصوفية تتكأ على استمرار التذكر والذكر الدائم لله جل جلاله، ويكون ممسوحا بذكر الله بهذه البركة الإلهية.

في المقر الرئيسي لفرع (الشستي) في أجمير في الهند هناك شارع أشبه بالحارة على حول (الدرغة) أو مكان الإقامة لحضرة خواجا (معين الدين الشستي)، وعلى

حول هذا الشارع هناك مقاعد لحوالي ثلاث دزينات من الرجال والنساء أي وقت وربما يعدون من أكثر الناس فقرا في العالم، ولكن نظرة واحدة في أعينهم ستكشف عن كمية السلام والرضا والشعور بالثقة الكاملة والتامة من الله ليؤمن كل ما يحتاجون في حياتهم، سواء أكلوا أم لم يأكلوا لا يهتمهم، ولا يهتمهم حتى سواء كانوا نظيفين أم لا، وكل شخص يمر بالطريق عندهم سواء كان مجرما أو قديسا يلقي نفس الترحيب، تعبير للمحبة الغير مشروطة لهذا الإنسان وصلاة بعمق إلى الله من أجل أن يلقي الرحمة والبركات، وعندما يتحقق هكذا حال لا يمكن التوقف عن قول، سبحان الله، سبحان الله، سبحان الله..

وهذا كان نفس الحال عند الصوفي الشهير (حضرة مولانا جلال الدين رومي) عندما وجد نفسه بعدما أتم السلسلة من قصيدته الشهيرة حول العالم (المثنوي) ورأى أنه كان خاضعا كلياً لمشيئة الله، وأنه يعيش فحسب بإذن وفضل من الله، وليس بقوة جريان الدم في جسده البشري، مولانا خلال حضوره مع مجموعة كبيرة من الوجهاء دعا فيها أحد الأطباء أو الحكماء، وأمر فيها بجروح تصنع خلال كل عروقه وهذه الجروح سمح لها أن تنزف لحد ما توقف النزيف، وعندما تم هذا العمل وتوقف النزيف نهائياً، نهض مولانا (جلال الدين) وقام بالوضوء ثم دخل حديقة الورود الخاصة به وأدى رقصته الدورانية المقدسة ما شاء الله، الحمد لله الحي القيوم.

حضرة (بابا فريد جاني شاكِر) رحمه الله، واحد من الشيوخ الانقياء في فرع الشسستي، قال أن أول درجة في الصوفية تنقسم في معرفة والوصول إلى (١٨٠٠٠) العوالم، المعبر عنها بالعالمين، لا شك أن الوصول إلى بداية هكذا مرحلة يتطلب التزام ومستوى من العبادة لا يتخيلها أغلبية البشر.

حيث ورد في الحديث القدسي لله (جل جلاله) (ما زال عبيد يتقرب إلي بالنوافل حتى أحبه فإذا أحببته كنت سمعه الذي يسمع به، وبصره الذي يبصر به، ويده التي يبطش بها، وقدمه التي يمشي بها...) وهذه الدرجة من العبادة الخاصة هي شكل من العبادة الطوعية خلال اليوم بالإضافة إلى امتداد لهذه العبادة من خلال التضرع والصلاة خلال الليل، فالمعلمين الذين التزموا على هذا الطريق ووصلوا لرتبة عالية في الصوفية، جميعهم أجمعوا وأصروا أنه قطعاً لن يكون هناك عبادة كاملة من دون عبادة التهجد وقيام الليل.

وعندما ندمج هذه الحالة الفريدة من الإخلاص وعبادة القلب الموصول بالله، تفتح عند الصوفي أصول الوصول للخوارق والكرامات حيث يمكنهم الوصول إلى صفات وأسماء الله العظيم، وعكس صفاته في أعمالهم وشخصهم وحضرتهم، في هذا العالم المادي الذي نحيا فيه.

وحيث أكثر صفة بارزة واسم بارز من أسماء الله الحسنى يعكس صفة الرحمة للخلق، (الرحمن الرحيم) حيث يعمل الصوفي ويجاهد من أجل نشر الرحمة بين البشر في سبيل عون الانسانية، والتي تكون في أعلى مقام لها هي العون والمساعدة للناس

أصحاب المرض أو المعاناة في حياتهم، وحيث استطاع عدد كبير من الشيوخ الصوفيين ذلك وعرفوا بالمقدرة على إحداث أثر في مجال العديد من الاعتلالات، وبالطبع الله هو الذي يعمل بعملية الشفاء من خلالهم، ويصبح هو وكيلا ووسيطا لعمل الله، سبحانه الله..

فرع الشستي من الصوفية، واحد من أكبر فروع الصوفية في الإسلام، حافظوا على هذا التقليد من خدمة وعون البشر المحتاجين، من المرضى والمعتلين في المئة سنة السابقة منذ تأسيس هذا الفرع، وأقاموا عيادة أعشاب كبيرة متصلة بالدرغة موجودة في اجمير الهند، وكل الناس التي تأتي إليها وبأعداد هائلة خلال السنة يحصلون على العلاج الذي يريدون، بدون تكلفة أو ضريبة ما شاء الله،

((وإن يمسسك الله بضر فلا كاشف له إلا هو))

هذه الآية الكريمة هي قاعدة هذا الكتاب الذي وضع للتزويد بالطرق الخاصة للوصول لصحة الجسم والعقل والروح، وحتى نطبق هذه الطرق الشفائية بشكل ناجح علينا دوما ان نضع في اعتبارنا الوصول إلى حال التوكل على الله والثقة الكلية فيه، ومن أجل الهام القارئ بالطرق العلاجية التي سيتم ذكرها في الكتاب وضعت أمثلة للعديد من الشيوخ الصوفيين في الماضي والحاضر، وكل هؤلاء اشتقوا مثلهم الأعلى وإلهامهم من سيدنا محمد (عليه السلام) والتي كانت حياته بكليتها عبارة عن قرآن يتجلى على الأرض.

حيث اشتقت طرق الشفاء الصوفية أولا من القرآن الكريم، وثانيا من التقاليد والأعمال العائدة لحضرة سيدنا محمد (عليه السلام) بالإضافة إلى أن هناك العديد من الرجال والنساء كانوا على مستوى من الذكاء حيث طوروا العلم في العلاج المادي الجسدي للإنسان، خلال الحضارة والثقافة الإسلامية السابقة، أمثال الحكيم ابن سينا والرازي والسيوطي وكانت من المدارس الطبية التي درسها بالعادة علماء الصوفيين.

وحيث قمت هنا ببعض الجهود من أجل البرهنة والإثبات للعلم الوارد في هذا الكتاب، باستثناء تعريف المصدر والأصل لهذا العلم، والذي في النهاية وضع بإلهام الله تعالى، حيث في الحقيقة نجد أن النظريات والإيدولوجيات العلمية والمادية في العادة لا يمكنها أن تكون قادرة على تفسير الأسرار الباطنية والروحانيات، عداك أن هذه الطرق والتمارين التي يذكرها الكتاب كان لها فعالية وفائدة كبيرة لعدد لا يحصى، وعدد هائل من الناس تقبل على العلاج بالطرق والأسرار الموجودة في تعاليم الإسلام.

في نفس الوقت ينبغي ملاحظة أن ما يحتاجه الإنسان من أجل الوصول إلى رتبة (الولي) أو (الصوفي) وحمل المقدرة على استعمال الطرق الشفائية الواردة ها هنا، لا يكون ببساطة بعملية القراءة لهذا الكتاب، والشخص المهتم بدراسة (المنهج الصوفي) للعلاج والتداوي ينبغي عليه أن يلتقي شيخا كبيرا أو معلما ومن كل قلبه يتصل لنصائحه المعطاة، ويقول البعض أنه يحتاج اثنا عشر سنة على الأقل للوصول لهذا، [وحيث أرى أنا المترجم أن الامر ليس بضرورة لقاء شخصي أو تجاور حقيقي

مع احد المعلمين ويمكن الوصل بهذا المرشد قلبيا عن طريق قراءة كتبه مثلا او الاستماع لدوراته التي تعقد عبر مواقع التواصل الاجتماعي اليوم والمهم ان نجتهد بالعلم ونحمل النية الصادقة للتعلم والوصل القلبي بالمرشدين]

ونذكر أن الطرق الشفائية تنقسم إلى ثلاثة أصناف، الأولى من أجل الجسد المادي والثانية من أجل العقل والعاطفة والثالثة التي هي من أجل الروح حيث يعد العمل على المقام الروحي هو الفعال والأفضل، لكن أحيانا عندما يكون الانسان خائر أو ضعيف العقل والروح، ربما لا يتمكن أو يقدر على العمل من خلالها أو الوصول إلى حال من الفعل الروحي الصافي وفي مثل هذا الحال يمكن للعلاجات العشبية أو الأنظمة الغذائية كالحميات والصوم وطرق العلاج الأخرى أن يتم توظيفها لهذه الغاية، (وللتوضيح حيث يقصد الكاتب هنا أن القوة الروحية في التشافي والتوازن الانساني والتي تتجلى من خلال قوة الدعاء او الاستغفار والذكر يمكنها ان تكون ضعيفة وخائرة عند البعض ويمكن ان تدعم بطرق شفائية أخرى من تعديل الغذاء والاعشاب الطبية وغيرها)

والعمل على نقاء القلب وشفائه يفضل وينصح في هذه الحالات، و أنه يعمل على إيقاظ وإحياء ونشر القوى الكامنة في الإنسان عندما يكون سليما وخاليا من المكبوتات والآلام والأحزان.

وحيث العمل على مقام الروح يعمل على الشحن القوي بالرحمات والبركة الإلهية، وهو قانون طبيعي وهو أنه دوما القوى الروحية تتفوق ولها الأولوية على القوى المادية.

ومن خلال دراستي الخاصة للعلوم الإسلامية الباطنية (التصوف)، حيث بدأت عام ١٩٦١م عن طريق مراسلة مكتوبة مع الشيخ، حضرة مولانا الصوفي (وحيد الدين بيج) نسأل الله الرحمة له على كل ما عمله وقام به، وكان له حق ميراث العلم والخلافة في أجمير في فبراير عام ١٩٧٩م، حيث تمت عملية تبادلنا للرسائل ونمت إلى ٤٠٠٠ من الصفحات، والتي تمثل الجسد الأساسي للعلم الذي أعطاني إياه.

خلال هذه الفترة كانت فرصة جيدة لي للسفر إلى أفغانستان حيث أخذت دورة دراسية عامة للعلوم الشفائية تحت ارشاد الشيوخ الصوفيين في هذه الأرض المحببة، بينما أنا هناك بدأت بالطريقة المختصة بتفسير الأحلام من الشيخ (سعيد داوود اقبالي) الإمام لفرع الصوفية النقشبندية في دهبادي بجانب بلخ (مدن افغانية)، وعلوم الإسلام التشريعية (الفقه) وعلم توظيف الآيات القرآنية المتعددة في التداوي والشفاء (المعوذات) والتي وصلت عن الحاج شيخ الإسلام (نعمة الله شيراني) حيث بينما أنا مقيم في أفغانستان في ابريل ١٩٧٦م، ألقى التحية للمعلم والمرشد الأعلى للفرع (الشستي) في الدرغة الخاصة لحضرة خواجا (معين الدين شستي) حينها اختبرت للمرة الأولى سلسلة متصلة من الخوارق أو (الكرامات) تحت توجيه من الشيخ وكنت قادرا على عمل تمرين معين، اوقف من خلاله حال من الإجهاض الفوري كانت

تعاني منه زوجتي بعيدا عني في كابول، بحدث يمكن وصفه أنه كان خارقا بدون حضور الأطباء.

بعدها أخذت عهدا على نفسي لتكريس البقية من حياتي إلى غاية عون الناس ونفعهم، بقصد وجه الله ورضاه وفقط في سبيل الله واتباع وجهته ورحمته (ما شاء الله) وفي سبيل جعل هذا الكتاب نافعا بقدر ما استطيع، أخذت وصف المحتوى العربي وأيضا عملية النقل والترجمة الحرفية لمختلف العبادات إلى العربية، والعلم أن كلمات الآيات ينبغي أن تكون منطوقة بالعربية لسبب يتم عرضه في الصفحات التالية.

وأقدم هنا بالمزيد من العرفان و(الشكر) من أجل المعلومات عن الأعشاب ووصف طرقها للشيخ الحاضر (سعيد سافدار علي شان) من لاهور في باكستان، حيث قام بمشاركتي تجاربه الروحية وكل الامتتان من أجل دعمه وفضله الذي لا يقدر بثمن.

وحيث أن واحدة من أجود الأمثلة والأدلة على الأمثلة التي عرضت هنا في الكتاب يمكن ايجادها في حياة وشخصية الصوفي (أبو أنيس محمد بركات علي) من دار الإحسان في باكستان حيث وثقت تجاربه الشفائية الخارقة حول العالم.

[ويعرض بعدها الشيخ الحكيم صفحة تعبر عن شكره وتقديره لمن عاونه بإنجاز هذا العمل من الأصدقاء والمترجمين واللغويين الانجليز ومنهم (رابيا هاريز، كيندرا كروسن، انجيلا ويرنيك، ليسلي كولكيت) وإلى الشيخ أبو أنيس محمد بركات، وجعفر حسين خان، وإلى زوجته ايمان والتي استمعت بمحبة واهتمام إلى أفكاره وجهوده بينما كان يكتب الكتاب ويعبر عن شكرها عن دعمها اللامتناهي وتسامحها]

وفي نهاية دعوانا نتوجه بالدعاء والابتهال لله العظيم والصلاة على نبيه الكريم سائلا الله جل جلاله، السميع العليم أن يقبل منا هذا العمل خالصا، وصلوات الله وسلامه على رسله والحمد لله رب العالمين.

استهلال

فلسفة الصوفية عرضت بالمعنى الجوهري من خلال الكلمات الأخيرة لخطبة
حضرة خواجا (معين الدين شستي) والتي قدمها للمريدين فقط قبل شهر من وفاته،
العالم الكبير كان يقول.

أحب الجميع ولا تكره أحدا.

الحديث الفارغ عن السلام لا يساوي شيئا.

الحديث الفارغ عن الله والدين لن يأخذك إلى مكان.

اجلب كل القوى الكامنة إلى وجودك

واكشف عن كل العظمة المهيبة في روحك الخالدة.

كن مشحونا بالبهجة والسلام.

وقم بنشرهم أينما توجهت وأينما ذهبت كن شعلة متقدة من الحقيقة.

كن بلسما شافيا من المحبة وكن بلسما مهدئا من السلام، عبر نور الروح الذي فيك.

انزع عنك ظلمة الجهل.

بدد عنك غيوم التشاحن والحروب.

وانشر العمل الصالح والسلام والألفة بين الناس.

أبدا لا تتطلع إلى المساعدة والإحسان أو الفضل من أي انسان سوى الله.

أبدا لا تذهب إلى قاعات الملوك.

لكن أبدا لا ترفض تقديم السند والعون للفقراء والمحتاجين، إلى الأرملة أو اليتيم
إذا قدم على بابك.

هذه هي مهمتك، عون الناس والمحتاجين.

احملها بكل الأمانة والشجاعة، مثلما أنا أحملها.

لا تشعر بالعيب ولا بالضعف من أعضائك أو جسديك.

أمام الله العظيم وائمتنا الصوفيين السابقين إلى يوم القيامة.

في الصفحات التالية أكرس جهدي المتواضع من أجل انجاز النصائح التقيية في سبيل الشفاء، إنه لكل الناس ويمثل تعبيرى عن المحبة الغير مشروطة للحياة، ومثال على قائدنا الحبيب (محمد صلوات الله عليه) هادى البشرية.

إذا وجدت في طيات هذا الكتاب إشارات روحية ترتقى بها، فكل الحمد والفضل يعود لله (سبحانه وتعالى) الرحمن الرحيم وإذا كان به زلات أو هفوات فأعود بالمسؤولية إلى نفسي وأسأل الله العفو والغفران..

ماهية الصحة

(ولله يسجد ما في السماوات وما في الأرض من دابة والملائكة وهم لا يستكبرون)

ما هو إدراكنا لمفهوم صحة الجسد، ومتى نتحدث ونرى أن وضع جسماني معين للإنسان قد وصل لحالة (الصحة) ويجدر بنا قبل هذا كله أن نفهم العديد من الأسئلة الموصولة بالموضوع.

كيف ندرك الوجود الإنساني، وكيف أتى الإنسان إليه وكيف يمكنه الاستمرار والصمود في هذا الوجود؟

وما هي الغاية المرجوة من حياة الإنسان على هذه الأرض؟

نحتاج أولاً إلى فهم اجابات هذه الأسئلة أو على الأقل بعضها، وبدونها لا يمكننا الوصول إلى علم مرضي وشافي عن الحال الأفضل للصحة التي نتطلع الوصول إليها.

ومن دون وجود معايير نبني عليها أسس الوضع المناسب لحال الإنسان، كيف يمكننا القول أنه يهم ما إذا كنا مرضى أو أصحاء، فمجرد أن شيئاً قد نظنه (جيداً) بالنسبة لنا لا يعني بالضرورة أنه ذو منفعة حقيقية لنا، وعلى العكس تماماً فلا يمكننا ببساطة أن نحكم بالسوء على اللحظة التي نشعر فيها بالألم، إذا لم نفهم كيف ولماذا وما النتيجة والأثر لهذه الأحاسيس اللحظية التي نشعر بها، فالله تعالى يقول في القرآن ((عسى أن تكرهوا شيئاً وهو خير لكم وعسى أن تحبوا شيئاً وهو شر لكم))

الصوفي الكبير (الإمام الغزالي) وصف هذه فكرة المرض كآلاتي، المرض هو واحد من نماذج الاختبار التي تصل الإنسان في معرفة الله، وهو قال "المرض في حقيقته هو الخادم الذي يصلني بالله محبوبي" لهذا لا ينبغي أن نعتبر المرض عدواً لنا، على أن نعتبره حدثاً أو ميكانيكية جسدية تفيدنا وتخدمنا في سبيل تنظيف أجسادنا وتنقيتها، وإحداث الموازنة من الناحية الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية للإنسان، اعتماداً على وجهة النظر هذه يمكننا اعتبار الإنفلونزا، الرشح، الإسهال وحتى بعض الحالات المؤلمة هي أصدقاء للجسد، وتمكن أجسادنا لتنقية السموم المؤذية وغير المرغوبة من نواتج عملية الأيض.

نظام الطب الغربي يسعى ليعرقل ويقيّد هذه الوظائف المنظمة بالنسبة للجسد، ويستعجل إيقاف عملية التقيؤ عن طريق العلاجات المعدية، وإيقاف الإسهال بالدواء، والحمى بواسطة الأسبرين والأدوية الأخرى، ونرى أن بجانب كل وظيفة طبيعية للجسم الإنساني هناك تحرر فطري للسموم وميكانيكية تسمح للجسم أن يعالج نفسه بنفسه، وفي الحقيقة ليس هناك طعام أو أعشاب ولا أي مادة أخرى يمكنها أن تعمل العلاج بنفسها، وهي فقط تعزز وتدعم الجسد في الدورة الشفائية الخاصة به، فإذا تم

جرح اصبع لك فليست الضمادة او اللاصق الطبي هو الذي يقوم بشفاء الجرح، هو الجلد نفسه بنفسه الذي يقوم بهذه العملية الخارقة.

عندما نتحدث عن المرض، نحن غالبا ما نفكر به ونجسده بجرح أو ألم عصيب يمس جسد الانسان وحالته الفيزيائية الاولى، لكن اليوم العديد من الناس تدرك العديد من الابعاد في التجسد الانساني من العالم الفكري والعالم العقلي والعالم الشعوري، والتي من الممكن أن تكون بحال مضطرب أو معتل عند الإنسان، وهذه المقاربة لرؤية الصحة والمرض تعرف بـ(الرؤية الشمولية) للانسان.

إذ من السهل جدا أن نفهم المستوى الفيزيائي للجسد، ويمكننا معرفته بطرق التشخيص للحواس من النظر والسمع والشم والذوق والخصائص النامية، وعندما ندرك أن هناك شيئا خطأ ونرغب بأخذ الخطوات من أجل اصلاحه، نحتاج إدراك أهمية عضو الكبد في الجسم البشري، وأنه يعد موضع الوظائف الغريزية والمتكبد لعمل نظام الحياة في الجسد، فبعض الأوقات يقال له (عجلة الحياة) فكل وظائفنا الجسدية تعمل بأوامر وايعاز وظائف الكبد وانزيماته.

في العربية عادة تعبر كلمة (النفس) عن نزعات الجسم وشهواته، ولكن في الحقيقة هذه الكلمة لها معنى شامل وتعبر عن كل احتياجات الجسد للطعام وللدفء وللسمعة والشهرة والثروة وكل ما يشمل الاحتياجات العاطفية والمعنوية للانسان، فكل الأمراض الجسدية يمكن أن يشار لها بواحد أو بأخر من هذه الابعاد النفسية والروحية واعتلال حالها، وليست مرتبطة فقط باعتلال حال الجسد المادي واعضائه.

في اللغة كلمة النفس لها معاني عدة ترمز إليها، النفس المتصل بالأكسجين وعملية التنفس، والنفس وجوهر الحياة الحيوانية، وترمز للروح أو النفس عند الانسان، وجوهره وغيرها من المعاني، ولكن في الصوفية هي يمكننا إدراك عملية الترقى الروحي بأنها مراحل لتقدم النفس وتطورها والتي تظهر في ظاهر الإنسان وسلوكه وأخلاقه المنطبع بها، ونرى أن النفس الأمانة هي التي تخلق نزعات غير منسجمة ومتناسقة مع بعضها، وهذا الحال للنفس يكون عندما يحتل الانسان ويخضع لسيطرة (الإيجو) أو مقام النفس.

الطريقة الموصى بها في القرآن الكريم والمعروفة بالشرعية، من مقاصدها وغاياتها هي الضبط والتحكم لهذه النزعات النفسية والذي يؤول نهاية إلى تحقق التهذيب والصقل لهذه النزعات الموجودة في النفس، وندرك أن الروح التي يتم تنقيتها بالكامل تدعى بالانا الكونية والروح التي تتوحد وتفنى بالله في المرحلة النهائية من الصوفية، ولكن حتى في المرحلة الأخيرة للترقى الصوفي، لا يمكن للإنسان ان يعتبر نفسه محصنا كليا او منيعا من الزلات الروحية.

العالم أو البعد الثاني من الوجود الإنساني هو (عالم الفكر) أو يمكننا القول العالم الفكري والعاطفي، وحيث أن الفكر ليس مفصولا كليا من الجسد المادي، بل يعد جزءا منه وموصول معه بشكل وثيق بالوظائف الفيسيولوجية الجسدية والحالات المزاجية

وأن الانفعالات المنظمة في الدماغ كثيراً ما لها التأثير على الجسد مثل انفعالات الغضب والخوف أو المتعة المفرطة وعندما واحدة من هذه المشاعر أو أكثر يتم اختبارها يمكن أن يحصل تأثيرات جسدية كضغط الدم الذي يرتفع أو يهبط، وتأثيرات أخرى مثل افراز العرق من الجسم أو الدموع من العين.

ومما يثير الاهتمام أن بعض الاعتلالات والظروف التي يمكن أن نعتبرها مرتبطة بالعاطفة عموماً لها أصل وارتباط في الاعتلالات أو الأمراض الجسدية مثال على هذا الغضب الشديد، فعلماء النفس هم عادة يسندون هذه الحالات ويربطونها بأحوال فكرية أو انفعالية، لكن بناء على نظام الطب الفارسي ورؤية ابن سينا يعد الغضب الشديد واحداً من أكثر الطرق المؤثرة في التأثير على الرطوبة في منطقة القلب وتبديدها، و من الممكن اتباع حمية غذائية من أجل تعديل هذا الوضع.

منطقة أو بعد (العالم الفكري) موصوفة في العربية بالفكر، والفكر في جوهره يعني حال التأمل والوصول إلى عملية التفكير العميق، وتأتي الروح في البعد الثالث من الوجود الإنساني وهي التي تخلد بعد الموت بعد فناء البعدين الفكري والجسدي للوجود الإنساني.

العملية التي يحصل فيها تفاعل هذه الأبعاد الثلاثة للوجود الإنساني أو تنشيط البعد الجسدي والفكري يمكن تحقيقه عن طريق البعد الروحي من خلال الأعمال والعبادات الخاصة لتنشيط طاقة الروح، وهنا أود أن أوضح أمراً ما وهو أنه أحياناً يخلط الناس بين الروح وبين (النفس الهوائي) ويظنون أن لهما نفس الدلالة ولكن في الواقع هناك انفصال واختلاف بينهم، فالروح هي الجوهر وهي التي تعمل على تنشيط البعد الجسدي بالإضافة لعملية الفكر عند الإنسان، والنفس (الهوائي) هي التي تقوم بتنشيط هذا النشاط الروحي ووصل الإنسان بذاته العليا وهذه العملية تفعل عن طريق عملية التنفس التي تبدأ من الشفاه وبدء أخذ النفس الذي هو همزة الوصل بين الحياة والموت، [ونحتاج الوعي هنا أن عملية التنفس ليست مجرد أخذ للأكسجين لإمداد أعضاء الجسم وتزويدها فيه بل له غاية أكبر على الصعيد الروحي من تفعيل القوى الروحانية ووصل الإنسان بذاته العليا ووعينا بأهمية التنفس الصحيح والعميق له دور كبير على صعيد الارتقاء والنضوج الروحي]

حيث يمكننا العيش بدون نشاط فكري أو بدون نشاط جسدي أو فيزيائي، لكن بدون أخذ النفس الحياة تنقطع في وقت قصير جداً، فيما يتواجد أناس يمكنهم العيش بدون نشاط للدماغ أو الفكر وحالات عديدة بينها جهاز (تخطيط الدماغ) لأناس تمكنوا من الحياة لسنوات بدون نشاط دماغي أو فكري كحالات الموت السريري الذي يعرض فيها جهاز التخطيط عدم فعالية الموجات الدماغية، وبرغم هذا يمكنهم البقاء أحياء تحت الأجهزة الطبية فهم بالفعل أموات دماغياً ولكنهم لا يزالون يعتبرون في عداد الأحياء ولا يتم دفنهم، مما لا شك أن هذا يعني وجود شيء أسمى وأعلى من البعد الفكري أو الجسمي يثبت الحياة في الإنسان، ونجد أن التنفس هو الذي ما زال يحفظ حياة الإنسان ويبقيها في هذا الحال.

الصوفي يعتبر أن نفس الحياة في الإنسان هو موجود ومستمر فقط بإذن من الله، إذنه لاستمرار الحياة للإنسان، وما ندعوه الواحد الذي خلقنا جميعا، والله الواحد في الحقيقة المطلقة هو الذي يعطي الإذن للحياة الإنسانية للبقاء في المقام الأول، وطالما هذا الإذن مستمر يمكننا كسب النفس وهذا الشهييق والزفير، وبغض النظر عن أي نظام للعلاج نطمح أن نطبقه أو عن مدى كفاءة الطبيب المعالج، فحتى كل المعالجات في العالم لو اجتمعوا مع بعضهم لا يمكنهم إبطال الإذن الإلهي وعندما يسقط هذا الإذن لا يعود هناك نفس مرة أخرى وتتوقف الحياة.

هناك حالة مثيرة للإهتمام تشرح هذا الأمر، فعندما ولد أحد الأطفال لم يكن يتنفس بطريقة صحيحة فالبعض يقول أن صدمة الهواء البارد للمولود الحديث هي ما تبدأ عملية التنفس لكن ليس في كل حالة يحصل هذا، والمؤمن الصوفي يعتبر أن الله يرسل الإذن لهذه الحياة المحدودة من أجل أن تبدأ وإذا لم يرسل الله هذا الإذن ولا أي قوة أرضية أو جهود تكنولوجية يمكنها إجبار الطفل الوليد على التنفس، ويعد حينها في عداد الأموات، ومن ناحية أخرى يمكن بذل أكبر الجهود من أجل إنهاء حياة انسان ولكن الإذن الإلهي يتفوق على مجهودات البشرية، فهناك مقالة حديثة في العلوم الطبية تحدثت عن زوجين أبلغوا طبيبيهم بعدم رغبتهم في الإنجاب تحت أي من الظروف وهذا الطبيب اقترح لهم عملية خاصة تمنع انتاج الحيوانات المنوية للزوج وبعد القيام بها بعدة شهور عاد الزوجين غاضبين مرة أخرى للطبيب بسبب حصول الحمل، وحيث قام هذا الطبيب بعدها باقتراح عملية جراحية لإجهاض الجنين وبعد العملية بشهر أقدم الزوجين على التقدم لمقاضاة الطبيب لأن الحمل ما زال قائما، وبصرف النظر عن عملية (قطع انتاج المني أو الإجهاض) نرى الإذن من الله لهذا الطفل أن يولد إلى الحياة وأن هناك سلطان من الله على حدوث الأشياء لا نملك قدرة للتدخل فيها.

عندما نتأمل بالظواهر الغير مرئية بالنسبة لنا مثل ما يحصل في عالم الأحلام، ظاهرة الحُوس، مواقف لقصص أو ناس يواجهون كائنات غريبة وجان وارواح أخرى، ندرك أنه لغاية الآن العلم الغربي غير قادر على الإتيان بتفسيرات علمية أو تصور من أجل التعامل مع هذه التجارب من الأبعاد الأخرى، الصوفي يقول كلمة (الغيب) لوصف هذه الأحداث المتعلقة بالعوالم الغير مرئية لنا وتكون تابعة لعمل الروح والأبعاد الخاصة بها.

المركز أو المجلس للوجود الروحي يكون في قلب الإنسان، ولكي نتصل مع قلوبنا وأرواحنا نحتاج أن نملك المشاعر الدينية العليا والرحمة والمحبة والرفقة في أنفسنا، وعلى سبيل المثال عندما يموت أحد المقربين نشعر بمرارة وألم الفقدان بواسطة القلب، واقعيا هو ألم جسدي وتشعر بالألم في عضو القلب، هناك العديد من المصطلحات في لغتنا نعبر فيها عن الأعمال الموصولة بأرواحنا عن طريق القلب ولا أحد يستطيع انكار بعد المحبة والرحمة ووجودهم وليس أحد منا لا يشعرهم.

في العربية نستخدم كلمة القلب وبالنسبة للصوفي القلب ليس مجرد عضو لضخ الدماء في الجسم، في الواقع هو يخدم أكثر عمليتين حيويتين مترابطتين مع بعضهما الأولى هو أنه المخزن والمستودع الذي فيه الصفات الإلهية المقدسة أو الطاقة الإلهية الموصولة بذكر أسماء الله الحسنى، والثانية هو مربوط بعمل النفس الهوائي عند الإنسان والذي يدعم قوة الحياة مع كل نفس والذي يعمل على تنشيط الوظائف الفسيولوجية في الجسم، وهكذا عندما يأتي الإذن أو السماح الإلهي فإنه يذهب مباشرة إلى القلب وبطريقة ما هذا الإذن يفعل كل الأسماء المقدسة بعملية ربط متنوعة ويتم نقله بعد ذلك إلى الجسم الإنساني.

القرآن أخبرنا أن هذه الصفات المقدسة هي تقريبا تسع وتسعون اسما، وهي ماذا يسمح الله للإنسان من عمل ووظيفة في البعد المادي الذي نعيش فيه، وعلى سبيل المثال واحد من هذه الصفات يدعى (البصير) والذي يعني حرفيا أن الله يرى كل شيء في كل الأوقات ولا يوجد شيء يخفى ويهرب عن رؤية الله وحتى أكثر الأفكار الخفية التي يحملها البشر في أذهانهم وحيث تكون هذه الصفة لله (البصير) مخزنة في القلب على شكل طاقة كامنة طوال الوقت في داخلنا وعندما يرسل الله الإذن عليها (عن طريق النفس) وبصوت معين نردده من شفاهنا أو (فكرنا الباطن) يتم انتقال الطاقة الكامنة لهذا الاسم عبر شبكة شبه غازية طاقة وتنتقل عبرها حتى تصل إلى الرطوبة والعدسات الكريستالية للعين وتتوحد هذه الطاقة مع الجزء الجسدي للإنسان وتتحول إلى قدرة حقيقية على الإبصار، ومن الملاحظ هنا أن الطاقة الكامنة لصفة الله (البصير) أيضا تتضمن أشياء أخرى مثل الرؤية بالبصيرة أو احساسنا بالعظمة عند رؤية مشهد غروب الشمس والتجارب المماثلة، كل هذه الإمكانيات أيضا موجودة في الطاقة الكامنة للإبصار، ونرى أن هذه الصفات (التسع والتسعين) المستودعة والمخزنة في القلب يمكن تفعيل طاقتها الكامنة بالطرق الصوتية المتنوعة التي نلفظ فيها بعض الحروف وعن طريق مزجها معا لتكوين الكلمات.

الثلاث أصوات الأساسية هم أحرف العلة الطويلة (ا، و، ي) هذه الأصوات التي يطلق عليها الصوفي الثوابت الكونية الموسيقية وهم عادة يستخدمونها في كل الطرق الباطنية المختصة بالأصوات ويقال لها عادة (مانترا أو وظيفة) والواقع أننا لا نغني أو نرتل هذه الأصوات، فلفظة (الله) كمثال هي عبارة عن لفظ حرف العلة (الألف) بشكل مطول مربوطة مع الحرف الثابت (اللام) والذي يعمل كشكل معين يربط حرف الألف باللسان وحتى الحيوانات تلفظ كلمات متنوعة عن طريق دمج أصوات العلة الثلاثة هذه، فالبومة على سبيل المثال صوتها (هو)، والضمير الذي يعود لله في العربية هو (هو) وملفوظة بشكل دقيق بنفس الطريق التي يلفظها البوم بنفس صوت ذكر صفة الله المقدسة.

الله خالقنا جعل كل مخلوق في السماوات والأرض يسبح باسم الله على طريقته، والصوفي يعلم أن نعمات أصوات المدود في اللغة وأسماء الله الحسنى قادرة على

أحداث تتناغم المحادثة الوجودية برمتها، والتي تذهب بثبات من خلال كل الوجود والمخلوقات بكلها تردد كلمات هذه الصفات المقدسة.

نرى هنا ان استخدام هذه الأصوات الكونية الثلاث لأحرف المدود ليس عشوائيا وهذه الأصوات تقوم بتأثيرات معينة تنعكس على الإنسان ككل، فالصوت الطويل للحرف ألف (أ) ينتقل كنغمة ذبذبية للأسفل ويتجه إلى جهة اليسار من الحلق ليتركز في القلب والذي هو مركز تفعيل صفات الأسماء المقدسة، والصوت للطويل لحرف المد الياء (ي) ينتقل في الاتجاه المعاكس أعلى الحاجز الأنفي ويتذبذب في نقطة الغدة الصنوبرية التي توصف بالعين الثالثة أو العضو الحساس للنور.

الصوت المطول للحرف (و) يلفظ عند النقطة التي نمد فيها حرف الواو ونفخ الشفاه بشكل بسيط ويكون نقطة الوصل بين النفس الداخل والنفس الخارج وعندما يكون عملنا يتناغم مع الإذن المقدس وموافق له.

الصوفي يستخدم أمزجة وتراكيب متنوعة من هذه الأصوات والنغمات لإنتاج أثر كهربائي يمكنه بنفسه لفتح المساحات المحتقنة في القلب من أجل تحرير الطاقات الكامنة فيه وهذه لوحدها تطلق العديد من الخوارق الشفائية، ففي العادة تكون الكلمات التي نستخدمها من أجل المحادثة العادية هي عشوائية فعندما نتحدث بكلمة معينة (أمير) على سبيل المثال ونعمل بصوت حرف الياء نحن في الواقع نحفز نظام الغدد الصماء للغدة الصنوبرية حيث تستقبل هذه الغدة الإشارة الذبذبية لتقوم بعمل سلسلة من الصدمة الأثيرية التي تنتقل عبر الجسد ككل وتزوده بالمعلومات لكل الوظائف الفسيولوجية الجسدية.

هذه الأحداث هي مرتبطة مع ماذا يحدث من خلال الطبيعة عندما ترسل الشمس صدمات إنباتية للبذور عن طريق التراب مما يدفع البذرة للانفتاح وإرسال جذورها في التربة مركز النمو والتبرعم، فتتنشط البذرة عن طريق الصدمات التي تتلقاها من الشمس وعلى غرار ذلك مراكز متنوعة في الجسد الانساني يتم استيقاظها وتنشيطها عن طريق النغمات الذبذبية الموجودة في هذه الثوابت الكونية وتأثيراتها على جسم الإنسان لا يمكن حصرها.

هذا الترابط بين العوالم الجسدية والروحية موجود خلال الطبيعة برمتها والذي يشكل الإنسان جزءا منها، وأحيانا يمكننا القول أن الحيوانات متناغمة مع هذه الطبيعة بشكل أكبر منا نحن البشر ففي بعض الأوقات الأحصنة والحيوانات الأخرى تقوم بصوت محدد فقط قبل وفاتها والحيوانات القريبة منها تدرك المعنى لهذا الصوت فالحيوانات عندها تنبه أكبر للعوالم الغير مرئية عنا، لكن الانسان يجهل هذه المعرفة وينبغي عليه أن يسعى إلى امتلاكها، ونراه محدودا أكثر بالأبعاد المادية للوجود ويغفل عن الأسرار والأبعاد التي يملكها، وينبغي أن يكون هناك معرفة واعتبار للأبعاد المادية والفكرية والروحية لهذا الوجود من أجل الوصول إلى الصحة المثالية وعن

طريق فهمنا لكل هذه الأبعاد من الوجود يمكننا الوصول حينها إلى الحال الصواب من أجل إحداث التعديل والموازنة في كل هذه الأبعاد.

وعندما ينظر لموضوع المرض بعمق بشكل كافٍ يمكننا إدراك المصدر الذي يأتي منه جميع الأمراض والاعتلالات عند الإنسان فعندما نعرّف الفكر؛ البعض يعرفه على أنه مجموعة من الخلايا العصبية (الدماغ) لها مجموعة من الوظائف والإمكانيات، لكن الصوفي يلصق مهمة عظيمة لهذا الفكر مثل مستودع الذكاء أو العقل الذي أعطاه الله وخص به الإنسان والذي جعل منه كائناً فريداً عبر كل الكائنات وقبل ذلك ينبغي أن نفهم بكفاءة مفهوم العقل، وفي البداية ينبغي أن يكون لدينا تصور للوجود بشكل كلي من أول الحياة البكتيرية البدائية إلى الوصول لله، وهذا ما يعرف بهرمية الخلق.

هرمية الخلق

يقول تعالى ((هو الذي خلق لكم ما في الأرض جميعاً ثم استوى إلى السماء فسواهن سبع سماوات وهو بكل شيء عليم))

هرمية الخلق تمتد من اللحظة الأولى من الحياة البدائية وصعوداً إلى الله، وصمم هذا الإنشاء الهرمي في الخلق من الله نفسه وهو محفوظ ويسير على ميزان معين بمشيئته سبحانه وبوجه عام كل الخلق مقسم إلى جزئين رئيسيين الأول عالم الشهادة أو العالم المرئي للإنسان والثاني هو عالم الغيب والذي يعبر بالعموم عن العوالم التي لا نعرفها وعن السماوات، فالعالم الأدنى هو في واقع وجوده مكون من عالم (القمر) ومكون من أربع عناصر هي الأرضية والنباتية والحيوانية ومملكة الإنسان، وهذه الأجزاء الأربعة منظمة في ترتيب صعودي للخلق لذلك الوجود الإنساني يحتل المركز الأعلى في ترتيب عالم المادة وهذه الأبعاد محكومة بقوانين الطبيعة التي تحكم عمليات النمو والتحلل أو الحياة والموت.

أعلى هذا العالم المخلوق من الوجود الإنساني يقبع عالم السماوات والذي هم إحدى عشرة في العدد وكل واحدة من هذه السماوات تحوي كائنات ملائكية ومسكونة بشكل جوهري بالأرواح الذين انفصلوا عن أجسادهم وعن الوجود الأرضي، ويمكن تمثيل هذه العوالم المتنوعة في الأرض والسماوات في صورة الجدول المرافق، وكل واحدة من هذه العناصر تتشكل من جزئين الأول هو الجزء الجوهري وبعدها الفسحة أو الفاصل الذي يصل العنصر بما هو أعلى منه وحيث أن العالم الأرضي يرتبط بالعنصر الثاني في العالم المائي، فعندما يرتبط عنصر الماء مع عنصر التراب يتم خلق الحياة النباتية، حيث يعمل الارتباط بين هذه العناصر على تشكيل عوالم أخرى، مثل عملية تكوين النار من ارتباط عناصر الهواء والتربة والماء مع بعضهما كما يتشكل العالم الإنساني من دمج عناصر التراب والماء والهواء والنار مع بعضهما.

عليه السلام

الله

٢٠

THE EMPYREAN • 11TH HEAVEN • WHOLLY LUMINOUS

FIRST MOTION • 10TH HEAVEN • STARLESS

CELESTIAL SPHERE • 9TH HEAVEN • CRYSTALLINE

ZODIACAL SPHERE • 8TH HEAVEN • DIVINE THRONE

ZODIACAL SPHERE OF THE PLANETS UNDER COMMAND OF QUR'AN

DIVINE DECREE



7TH HEAVEN
SATURN • BLACK

GOD'S MEDITATION
ANGEL MICHAEL



6TH HEAVEN
JUPITER • BLUE

DIVINE JUDGMENT
ANGEL AZRAEL



5TH HEAVEN
MARS • BLOOD-RED

LIGHT OF HEART
ANGEL ISRAFIL



4TH HEAVEN
SUN • GOLD

DIVINE FANTASY



3RD HEAVEN
VENUS • YELLOW

REFLECTION



2ND HEAVEN
MERCURY • GRAY

ETHER
ANGEL JIBRAEL



1ST HEAVEN
MOON • SILVER

HORIZON BETWEEN MATTER & SPIRIT

SUBLUNARY WORLD
(GROWTH & DECAY)

4TH INTERSPACE
HUMAN KINGDOM

4TH ELEMENTAL SPHERE: FIRE

3RD INTERSPACE
ANIMAL KINGDOM

3RD ELEMENTAL SPHERE: AIR

2ND INTERSPACE
VEGETABLE KINGDOM

2ND ELEMENTAL SPHERE: WATER

1ST INTERSPACE
INORGANIC WORLD

1ST ELEMENTAL SPHERE:
EARTH

عليه السلام

٢١

وعندما نتأمل في هذا نرى أن المملكة الإنسانية هي فقط من ترتبط مع الأبعاد السماوية، والسماء الأولى المعروفة لغالبية الناس هي السماء الممثلة بالقمر ونصل عبر كفاحنا إلى الأبعاد السماوية عن طريقها أولا ولهؤلاء الذين يحتلون بعد السماء الأولى، والممثلة بالقمر والسماء الثانية تمثل البعد الأعلى منها وعطارد هو الجرم الخاص بها وهكذا للوصول لهرمية السماوات.

الجنس البشري يحتل المكان الأعلى في أبعاد الحياة المخلوقة بقوة سبب واحد فقط هو العقل، فعقل الإنسان هو القوة الخلاقة التي لا يملكها لا النبات ولا الحيوان ولا حتى الماء، فهذه العوالم يمكنها فقط أن تطيع غريزتها التي سيرها عليها الخالق، فهم طائعين بشكل كلي لقوانين الطبيعة فعلى سبيل المثال عندما يقترب انسان من الغزال فإنه يقوم فوراً بالفرار بناء على غريزته ولا يمكن للإنسان أن يشرح له حسن نيته من هذا التقارب.

وهذا يبدو صحيحاً حتى لهؤلاء الحيوانات التي يتطلع البشر للهيمنة عليها وترويضها، فالكلاب على سبيل المثال لا تتصرف بانسجام مع جهود البشر لجعلها أليفة ويمكنها أن تكون عدائية في مواسم توالدها وتكاثرها برغم جهود الانسان لترويضها، وليس من النادر أن تحدث حالات ينقلب فيها الكلب الأليف على طفل ويقوم بإيذائه لأسباب غير معروفة.

فالحيوانات التي يتم تدجينها عادة تفقد المهابة الطبيعية للجنس الخاص بها والحيوانات بكل أنواعها جميلة حسب بقعتها الطبيعية ولكن عند عمليات التدجين هذه يتم اخساؤهم عن سلوكهم الغريزي الفطري والذي يلزم لبقائهم أحياء وعندما نتأمل في هذا نرى أن الأسد في الطبيعة لا يقتل بدافع الحقد، بل بسبب دور أعطي له من الوجود والأسد ينبغي عليه أن يعمل.

فقط الإنسان والبشر عنده السعي والقدرة لاختلاق الأعداء من أجل القرار العقلاني وصنع العملية التي نقرر بها عمل الشيء وصنعه والتي يقال لها الإرادة الحرة للإنسان، فممكناً للإنسان أن يدرك أن فعل شيء معين هو خطر ومؤدي إلى الموت ويظل يحمل الإرادة الحرة ويملك الخيار لعمل هذا الشيء من عدمه، المقصود (خيار الدور الذي يلعبه والطريق الذي يسلكه في حياته) ولكن الحيوانات ليس لها هذا الخيار، فالسمكة ينبغي أن تكون سمكة وتؤدي دورها ولا خيار لها بذلك.

فقرار اتنا العقلية تنجز عن طريق العقل وهذه هي الميزة التي جعلت الإنسان يوضع على رأس العالم القمري، وعندما نطمح لشيء خلف الوجود الأرضي نحن نتحرك إلى أبعاد السماوات الفلكية الأكثر مرئية بالنسبة لنا والتي عددها سبعة.

الأول في مملكة الكواكب هو من أجل القمر ولونه أبيض وفضي وهو مشكل من الأربع عناصر المذكورة سابقاً بالإضافة إلى الأثير، والكوكب الثاني فلكياً هو عطارد ولونه يميل إلى السكني، الله يقول أنه خلق عطارد من مادة الفكر الإلهي أو الفكر التأملية العميق.

الزهرة هو الكوكب الفلكي الثالث ولونه هو الأصفر والزهرة يحكم عالم التشبيه والاستعارة والمجاز والله أخبرنا أن الزهرة خلق بإضافة الخيال الإلهي أو التصور.

الشمس هو الكوكب الفلكي الرابع والذي يترأسه اسرافيل ملك البعث والنشور والنبى (عليه السلام) أخبرنا أن اسرافيل أخبره أن ملك الموت يسمح الوجود لسبعين ألف انسان كل يوم ومنهم يختار هؤلاء الذين سيودعون من العالم الدنيوي، هذا الجرم السماوي صنعه الله من نور قلبه المشع، نبع المحبة الالهية ونور القلب.

الكوكب الخامس هو المريخ لونه أحمر دموي، وعزرائيل ملاك الموت يترأس هذا الكوكب الذي خلق من الوهم الإلهي، والمشتري هو الكوكب السادس الذي يترأسه الملك الرئيسي (ميخائيل) مصنوع من نور الحمأ، انعكاس النور الإلهي، والكوكب الأخير هو زحل ولونه أسود وهو يحتل المرتبة العليا في الهرم وهو البرج الفلكي الأول الذي خلقه الله.

هؤلاء السماوات السبع ممثلة بالترتيب العكسي من الأسفل إلى الأعلى يتم وصفها بكلمة السماء، والسماء باللغة العربية معناها (العالم المنتشي) وكل سماء موجودة مع رابطة مع السماء الأعلى منها والسماء الأدنى منها.

هذه السماوات مسكونة بأشكال متنوعة من المخلوقات منهم أرواح المتوفين الذين غادروا أجسادهم أو الذين غادروا وتركوا الأرض ولا يزالون ينتظرون يوم القيامة، وهم موجودون في واحدة أو أكثر من هذه السماوات بالإضافة إلى الوجود الملائكي في هذه السماوات اعتمادا على وظيفتها وعلى رتبته.

بالإضافة إلى الأرواح البشرية والملائكة التي خلقها الله في هذه الأبعاد، الله أيضا خلق الجان فبينما الله خلق البشر من العناصر الأربعة (ماء، هواء، تراب، النار) خلق الجان من دخان النار وتم وصفهم بدقة في القرآن الكريم ويمكنهم التشكل من وقت إلى وقت على هيئة بشرية، والجان بشكل عام غير مؤذيين ويحملون طبع ودي تجاه البشر ولكن يمكنهم أيضا أن يكونوا حاققين ولهم تأثيرات كبيرة على أحوال البشر وكثيرا ما يسببون اضطرابات يمكن ترجمتها على شكل أمراض ومثال رئيسي على هذا حالة المغص عند المواليد الجدد والتي عادة ترجع إلى تأثير الجن، ويمكن لمواد عشبية معينة وترتيل آيات قرآنية أن تتوظف من أجل إبطال آثار الجن.

عندما تسحب الروح من الجسد الإنساني تبدأ بالارتفاع من خلال هذه الأبعاد السماوية والإنسان ينبغي عليه الاعتبار دوما من الحياة السابقة التي عاشها وأيضا الحياة التي سيؤول إليها، فهذه هي الحقيقة للسنة الإلهية في الوجود، فهؤلاء الذين يؤمنون بالتقمص وصلوا إلى هذه التصورات فقط عن طريق فهم أجزاء الخلق الداخلية للسماوات وعندما نصل إلى السماء الأعلى في هذه الأفلاك هناك يمكث عرش الله وهو واقعا تعبير مجازي حيث لا أحد يمكنه تخيل كرسي أو مجلس في أي مكان يجلس عليه الله جل وعلا، هذه السماء الثامنة تشكل الحد من الحدود الفيزيائية للوجود الذي نعيشه، والوجود الذي ندرسه بالتيليسكوبات وأشعة الليزر وموجات الراديو

تصل حدودها فقط إلى السماء الثامنة على الرغم أن العلم لم يصل لهذا لغاية الآن ويمكن أن يصل إليه بوقت ما بمشيئة الله.

هناك قرابة (١٨٠٠٠) من العوالم المخلوقة في هذا الوجود والذي نحيطه بالعلم هو فقط هذا البعد المادي الذي نعيش فيه وتبقى (١٧٩٩٩) من العوالم الأخرى مبهمة بالنسبة إلينا وتملك وظائف أخرى ولا نعلم عنها شيئاً أو لا نرغب في معرفتها، فالله يقول أنه لم يخلق الإنسان بالقدرات والإمكانات التي تمكنه من استيعاب كل الخلق الذي خلقه، ولكن في اللحظة التي نموت فيها يكشف عنا الحجاب وحينها الإنسان يمكنه الرؤية بقوة البصيرة الطبيعة الكلية لهذه السماوات والوجود وسيكون مندهشاً من ابداع الخلق الإلهي.

وبشكل ملفت نرى أنه بالرغم من تعقيد الخلق لهذه السماوات، الله أخبرنا أنه خلق الجسم البشري بشكل أكثر تعقيداً ولا نهائياً لكن للآن علينا أن نكون مسلمين لفكرة أن هناك ضخامة للكون لا يمكن لنا تصورها وهذا يلهمنا للتسليم لعظمة وقدرة خالق الأكوان جل جلاله والتي تتجلى عبر آلاف عديدة من الأبعاد المخلوقة في الكون ونحن البشر فقط نرى نقطة من هذا المحيط الوجودي الإلهي.

أحداث السماء الثامنة تدار بأمر الله نفسه وفي السماوات الأدنى يكون التدبير عبر وسطاء ملائكة ليقضي الأمر فيها، فعندما تحدث أمور مثل تصادم النجوم والنيازك في الفلك الخاص بنا فهم يحصلون بسبب أحداث حصلت في السماء التاسعة، وعلى سبيل المثال المدارات المنتظمة التي تملكها كواكبنا الثابتة في السماء الدنيا هي تنظم وتحكم عبر السماء التاسعة.

السماء التاسعة هي السماء الكريستالية ويقال لها (العرش) وتعني عرش الله والانبهار بعظمة الله، وهذه الحالة الوجودية هي كليا خلف أي تصور أو وصف انساني، في إحدى المرات وصفها أحد الكبار بقوله أن الإنسان الذي استطاع عبور الحاجز إلى العرش لم يسمع عنه أحد مرة أخرى.

السماء العاشرة لا تحتوي لا كواكب ولا نجوم ويقال لها السماء (عديمة النجوم) ويكون فيها أصل كل حركات الكواكب والأجرام السماوية وتتم مباشرة خلف أمر وقرار من الله العظيم.

السماء الحادية عشرة يقال لها (السماء السامية) أو سماء السماوات، مضاءة بشكل تام، لا شيء سوى النقاء المطلق، الكمال والنور الشامل، مولانا جلال الدين رومي قال وصفا معبرا ذات مرة "ماذا يهمننا من السماء السامية أو من السماوات، رحلتنا هي لحديقة الورود المزهرة للتوحيد"

الله أخبرنا في القرآن الكريم أنه عندما قرر عملية الخلق أول شيء خلقه هو روح النبوة، هو يقول أنها صنعت من نوره الخاص أو بكلمات أخرى النور لكل الأنبياء الذين أرسلهم الله للأرض لتبليغ البشر عن طبيعة الخلق فالله خلق لهم روح واحدة

ووضعها في (١٢٠٠٠٠) نموذج انساني من كلا الجنسين رجالا ونساء فالبعض معروفين للعالم والبعض الآخر لا، فالله صنع هذه الروح الراقية التي تفوق التصور والوصف من نوره الخاص، لهذا السبب الأنبياء لهم تأثير مدهش على العالم فالله أعطاهم القوى للاستنارة والتنوير في هذا العالم.

الله أيضا قال (إذا لم أخلق روح النبوة لم أخلق العالم) وبعدما خلق الله روح النبوة كانت رائعة ومشعة جدا حتى بدأت بالإشعاع حولها ومن هذا الإشعاع خلق الله روح الورود، وهذا السبب الذي يجعل الورود لها تأثير وجوهر ساحر ويقال لها أم العطور وأي انسان ينظر للوردة يبتسم ويفرح والناس عبر العالم أجمع تحترم الورود وتعتني بها خصوصا، بالإضافة إلى أن الورود هي رمز المحبة الموصولة عينها.

نحن نستطيع أن ندرك من هذا الجدول الممثل لهرمية الخلق أن الإنسان يحتل نسبيا نقطة منخفضة فيه وهناك مستويات كثر في الأعلى لا يمكننا وصولها بواسطة جسدنا المادي بعد الحياة الأرضية فهناك مراحل إضافية بعد حياتنا الدنيا ونحن نعبرها بالضرورة بمركبة أرواحنا، هناك سماء تأتي بعد سماء السماوات، ما وراء السماء السامية يقال لها الوصال أو عرش الله العظيم وهذه هي وحدها هي الهدف والغاية للصوفي الحق والمعنى الحقيقي فيها (لا إله إلا الله) والتي تتضمن لا شيء سوى التوحد النهائي والأخير مع المحبوب، الله العظيم خالق ومالك كل العوالم، يا حي يا قيوم.

كل كتاب مقدس وكل نبي من البداية اجتمعوا على حقيقة أننا خلقنا بواسطة خالق محب ورحيم ومانح كامل الحرية للعباد، وهذا هي الغاية العظمى لوجودنا في هذه الحياة، هو المسعى للدرب الذي يعيننا للعودة إليه فهدفنا في الحياة هو استعادة التوحيد مع الله، وكل ما نقابله في حياتنا هو خطة قدرية مصممة لنا لمساعدتنا في هذه الرحلة لذلك السبب يقال للشخص السائر في الدرب الصوفي بالسالك أو الحاج على درب الله.

كل شيء يمكن أن نعتبره حسنا ومرغوبا في هذه الحياة هو تعبير دقيق للمظهر النهائي والمحسوم والمطلق لحقيقة هذه الأشياء والمملوكة من الله وليس أحد سواه، هذه المعرفة النهائية والمطلقة عن كل الأشياء يقال لها (الحق)

عندما نتحدث عن الحب ونقول أننا نريد أن نحب أو يحبنا أحد ما نعنيه أننا نتوق إلى المحبة المطلقة التي تحيط بنا وتحرقنا إلى رماد حتى نذوب ونفنى في هذا الحب، فالإنسان لا يمكنه أن يزود هذه القوة العظيمة للحب لإنسان آخر فقط المحبة الإلهية التي يمكنها أن تفنينا، هذا ما يتطلع إليه الصوفي أو يموت في محاولة للوصول إليه، هذه الرحلة من الإنسان المادي الأرضي إلى الإنسان الموحد والفاني في الحقيقة المطلقة هي طويلة ومعقدة وشاقة، لهذا السبب الصوفي الذي توسع في هذا الدرب طور إشارات ودلالات تستخدم لتحديد مكان الإنسان على هذا الدرب، وهذه المراحل التي يعبر بها الإنسان ويعرج بها إلى المحبة الإلهية يطلق عليها مقامات الروح.

مقامات الارتقاء الروحي

في عملية نضج الإنسان خلال هذه الحياة، يعبر الجسد المادي عبر مراحل مختلفة منذ أن كان وليداً إلى فترة الصبا ومن سن البلوغ إلى الهرم ومثل هذا تعبر الروح خلال محطات مراحل خاصة تتطور بها.

الكلمة المعبرة عن هذا المعنى في العربية يطلق عليها (المقام) ويعني المكان المخصص للوقفة والارتياح ولكنه أيضاً يملك ويمكن أيضاً لمفاهيم أخرى أن تحمل هذا المعنى وتعتبر عنه مثل المسكن، الدار، مكان السكن الإقامة، المنزل، المكتب، النوتة الموسيقية وعملية الحلول في هذا المقام الروحي هو كل هذه المعاني وفي بعض الأوقات أكثر.

يدخل الإنسان في مراحل الترقى الروحي هذه منذ الولادة ويقضي فترة حياته كلها في إحدى هذه المقامات ومن الممكن أن ينتقل من مرحلة إلى أخرى وهذه المقامات هي:

- * مقام النفس أو الـEgo وفيه الخضوع لنزعات النفس وجذباتها.
- * مقام القلب.
- * مقام الروح وهي مرحلة الروح الصافية النقية.
- * مقام السر وهي مرحلة بلوغ الأسرار المقدسة.
- * مقام القرب وهي مرحلة القرب من الله.
- * مقام الوصال وهي مرحلة التوحيد مع الله وفي بعض الأوقات توصف (عرس الحضرة القدسية مع المحبوب).

منذ لحظة الولادة الأولى نحن نجاهد بثبات من أجل تطوير الروح واثمار جهودنا على هذا الدرب يمكن أن نقيسه بالرجوع إلى المرحلة أو المقام الروحي الذي نحل به الآن، ويشاهد أيضاً أنه ليس كل واحد يمكنه الوصول للمراحل العليا في هذه المقامات ومن المهم الإدراك أيضاً أنه ليس الجسد المادي الذي يقوم بهذه الرحلة الداخلية، هي فقط الروح.

معنى الروح يمكن أن يوصف بمعاني عدة منها النفخة الإلهية في الإنسان والملك جبرائيل والقرآن الكريم، التجليات الروحية، وروح النبوة.

الصوفي يرى في الروح جوهر الحياة، هي ليست في الجسد المادي أو الدماغ والأفكار والذكريات ولا هي في الجريان الاعتيادي للحياة، الروح لها وجود مستقل خاص بها وهي قبس من الله وتعود كلياً إليه.

عندما تسأل أحدهم عن مذاق الرمان عن ماذا يشبه ممكن أن يجيبك أن يشبه هذا الشيء إلى حد ما أو مذاقه يشبه هذا المذاق والذي يبدو أنه لا يعد جواباً مرضياً شافياً

ولكن لأن الرمان طعمه فريد مذاقه لا يمكنه أن يصل إلى أي شيء آخر وبمثل هذه الإجابة هكذا يمكننا أن نعتبر الروح أيضا.

روح الإنسان وجوهره يمكن لأثرها أن يجسد على الواقع بالربط والتناغم ما بين الجوهر الداخلي وبين ثمرة هذا الجوهر والتصور الداخلي في هذا في العالم المادي، فعندما نفكر بالرقص على سبيل المثال هذا الرقص لا يمكنه التواجد بشكل مجسد واقعا بدون عمل تناغم ما بين الجوهر الداخلي وبين العمل الخارجي، وممكن للإنسان أن يتصور الرقص بفكره وخياله ولكن حتى يكون الرقص واقعا تكون الحركة والتناغم للراقصين هي ضرورية من أجل تمثيله بشكل واقعي ولكن الرقص يبقى الجوهر، هذا ما يعني الجوهر وللروح المثل الأعلى.

الروح الإنسانية تحتاج هذا التناغم وهذا التجسيد على واقع الحياة حتى تكون مؤثرة على البعد الجسدي للإنسان، تذكر أن الروح أو جوهر الروح ليس النفس أو النفس الهوائي الذي يستنشقه الإنسان، فهذا النفس هو القوة الإلهية التي تنشط الظواهر الجسدية في الجسم بالإضافة إلى عمليات الفكر، ولكن الروح نشعر بها بشكل حميم وأعلى من النفس.

تصور كل الأشياء التي تحمل جوهر النار في داخلها مثل الشمس والخشب الأخضر والرماد وغيرها، كلها لها نفس الجوهر ولكنها تملك أشكال فيزيائية عدة وكل واحدة منها في محطة مختلفة في التطور ولها مقام مختلف، الأصل لجوهر النار هو جزء من النور هو نور الله.

كل شيء مادي مخلوق له فرديته وخصائصه المتميزة بين الحامي والبارد، الرطب والجاف، السلبية والحيوية، نحن نقرأ في القرآن أن الله خلق كل شيء في مكانه الصحيح وعلى سبيل المثال الدم من خصائصه أنه دافئ ورطب وأي شيء يمكنه أن يلعب أو يغير شرط الاتزان الطبيعي يمكنه أن يقود إلى المرض، نفس الشيء يعد صحيحا مع انفعالاتنا ومزاجنا الذي يتأثر بشكل ثابت بالأحداث بواسطة أعضائنا الحسية فخذ مثلا حاسة اللمس إذا قفزت في بركة متجمدة فمزاجك وانفعالاتك سوف تتأثر بشكل درامي في هذا الحال، السمع هو مثال آخر فالموسيقى يمكنها أن تعمل تأثيرات محببة على حالة الأعصاب من الهدوء والاسترخاء ويمكن أن يكون لها أثرا علاجيا، بينما الصوت العالي والصاخب يمكن أن يجعل الإنسان مذعورا ومهيجا ولهذا نرى حصول أن الحالات الشعورية تتغير وتتأثر بناء على هذه المتغيرات، وأثر قراءة نوتة موسيقية على الورق ليس كالاستماع إلى سيمفونية موسيقية عظيمة.

ونرى أن بعض الأحاسيس تملك قوة أكبر من غيرها، ويعد الشم الإحساس المادي الأعلى عند الإنسان، البعض يقول إن الشم يعود إلى ذاكرة الإنسان، فمثلا عندما نمشي على الشارع ونواجه رائحة معينة كالخبز الطازج مثلا، هذه الرائحة تذهب إلى المستقبلات الشمية ويمكننا العودة إلى ذكريات الطفولة ونتذكر الأحداث المرتبطة

بها، حيث هناك علم (العلاج بالعطور) ويعتمد على حاسة الشم عند الانسان وتفعيل الذكريات المربوطة بها.

كل زهرة في الطبيعة لها روح خاصة وجوهر خاص بها، العطر الطبيعي النقي من زيت الأزهار يمكن أن يستخدم تأثيره المعقم عند الجروح والصوفيين قسموا الأزهار بناء على التأثيرات الخاصة بها على الروح في عملية سيرها للوصول إلى الله.

كل إنسان بشري له روح ولكن ليس كل روح إنسانية مشابهة للروح للإنسان الآخر، فروح المخطئ هي ليست كروح القديس والولي فبعض الأرواح تظهر نقاء أكثر من الأرواح الأخرى، فكل إنسان يولد بمقام النفس أو محطة الإيجو وهذه هي الوقفة الأولى في الحياة، والمولود حديثا بشكل كلي يقع في هذا المقام واهتمامه بإشباع رغباته الجسدية فهو يريد الطعام أو أن يتم التقاطه وسوف يقوم بالبكاء والصراخ حتى يجعل من رغباته مجابة، هو بشكل تام غير مهتم لآثار الأعمال التي يقوم بها، على سبيل المثال يمكن للبيبي كسر شيء قيم وثمانين جدا عند البالغين ولكنه لن يأبه لهذا العمل ويقوم بالضحك عوضا عن ذلك ونرى أن الجسد في مراحله المبكرة يهتم فقط بإشباع وإرضاء غرائزه الجسدية للطعام والعاطفة فهي غرائز ممنوحة من الخالق وضرورية لهذه المرحلة، ولهذا نرى أن المواليد والأطفال محميين من المحاكمة والقصاص فعندما يركض طفل صغير إلى سوبر ماركت ويقوم بكسر أغراض معينة لا يمكن لأحد التحدث معه ومحاسبته ويقوم أحدهم بتنظيف آثار الكسر ولكن اجعل أحد البالغين يقوم بهذا الفعل في الحال سوف يتم إبلاغ الشرطة بهذا.

في مرحلة (الإيجو) أو النفس نرى أن المقدرة على الحكم على الأمور وتقديرها لم تنمو بعد و بعدما ينمو الطفل والداه أو المجتمع عموما يقوم بتطبيعهم بمختلف أنواع السلوك المبرمج، في كلمات أخرى هذا الطفل يتعلم كيف يكون ضمن نظام معين من السلوك ليرضي الأهل والمجتمع والإنسان الذي ينشق عن هذا المنهج المخطط سوف يواجه بمختلف أنواع الأذى والقيود المحددة للسلوك، ربما يعتبر شيء عادي أو غير مفهوم للطفل أن يكون في هذه المرحلة من الإيجو، لكن عندما يتعدى مرحلة (الحبو والتجشؤ للطعام) ويطور جسده البالغ حركات جسدية أخرى، هل نتوقع أن الروح الإنسانية سوف تنمو وتتطور من مرحلة الإيجو؟

القرآن الكريم يكشف السلوك الملائم للتعامل مع هذه العملية للارتقاء الروحي، حيث يذكر درب العيش الصحيح في القرآن الكريم باسم (الصراط المستقيم) فبالنسبة للصوفي الهدف الأسمى والفريد في الحياة هي الالتحاق بالدرب إلى الله والقيام بها بأكثر طريقة صالحة وناجحة وبالطريق الأسرع أيضا، لذلك الصراط المستقيم واقعا هو خط مستقيم وهو أقصر مسافة بين نقطتين والتي تقيس المسافة بين مقام الإيجو ومقام الوحدة والتوحيد مع المحبوب الأعظم (الله جل جلاله)

الكثير من الناس ينمون لسن البلوغ وحتى لمراحل متقدمة من العمر بدون أدنى تحرك من المرحلة الأولية أو مقام النفس، مثل هؤلاء لا يمكنهم التوقف عن النزعات والرغبات، والحاجة لإشباع متطلبات الجسد الغير منتهية ولا يمكن إشباعها في الحقيقة ويصرفون أقصى طاقتهم على ذلك، فالمعدل الأعلى للأمراض الجسدية والعاطفية التي ندعوها بالأمراض المزمنة هي نتيجة المكوث في هذه المرحلة لفترة طويلة وكذلك أمراض الخوف والحزن والشك بالنفس، الأنانية واللهفة والترقب والبكاء من غير سبب الإحباط والاضطرابات الجنسية والانتحار كلها عبارة عن اعتلالات شعورية مرتبطة بمقام النفس عند الإنسان وتكون عندما يسير الإنسان ببطء إلى مرحلة البلوغ الروحي، ويمكن للأمراض الجسدية المرتبطة بمقام النفس أن تحصل بشكل متزامن مع الاضطرابات النفسية والشعورية للإنسان، لكن للجسد تكون العاقبة النهائية للمكوث في مقام الإيجو هي تعاطي الكحول والمخدرات، النفاق، الجريمة، السمعة، العمى البصري وغيره من مشاكل النظر، الذبحات الصدرية، السرطان واليرقان والأمراض التناسلية، مثل هذه الظروف تنتج من ضعف الإنسان أو فشله في التعامل مع الحالات الانفعالية والنفسية التي يمر بها أو الضبط لرغبات جسده المادي، بعض القراء ربما يعارضون هذا الكلام ويقولون إنهم يعرفون شخصا طيبا وجيدا وبرغم ذلك يعاني من ذبحة صدرية أو أي من هذه الاعتلالات المذكورة وعندما نفهم المراحل الإضافية من الارتقاء الروحي سيفسر هذا جيدا.

طريقة الانتقال أو الخروج من مرحلة الإيجو تكون في ضبط الإيجو والنزعات الجسدية وتهذيبها، وهذا يعني تطوير قوة الإرادة، المسؤولية، أخذ العبرة والعظة من النفس والآخرين، تنمية الرأفة والشفقة في أنفسنا، حيث يعد تنمية هذه الميزات والخصال في النفس ونجاح الإنسان في تهذيب نزعات نفسه وضبطها يمكنه عبور هذه المحطة ليصل إلى مقام القلب.

تعود كلمة القلب في اللغة العربية إلى مدى واسع من المعاني العظيمة مثل عضو القلب عند الإنسان، العقل الكامن، الروح، الإدراك والحكمة، لب الشيء وباطنه، المخ أو النخاع، المركز والجزء الأفضل، النفي، قلب الثمرة أو البذرة وغيرها من المعاني الجميلة العدة التي تعود لمعنى القلب منها عملية التقلب والتبديل والدوران، للصوفي القلب هو المكان الذي يحصل فيه كل العمليات التحويلية عند الإنسان.

هؤلاء الذين يحلون في مقام القلب يحملون الطبيعة في داخلهم ويشعرون بالخير تجاه أنفسهم وتجاه العالم، الإنسان الذي يكون في مقام القلب يقول فقط (أود أن أعمل الخير فقط في العالم وأنا أحب الطبيعة بكل أشكالها وأقبل كل إنسان، أوه ما أجمل هذه الحياة، الحكم على الحياة من هذا المنطلق يصنع موقف جميل تجاه الحياة، ومن الممكن للإنسان أن يتخيل أنه ليس هناك مرض أو مشكلة ستحل للإنسان في هذا المقام، لكن الحقيقة هي مخالفة تماما، فالإنسان في هذه المرحلة لا يزال معرضا لكلا الأمراض النفسية منها والجسدية وكذلك في المقامات الروحية الأعلى، الأمراض العاطفية أو الجسدية تضمن عدم القدرة على التركيز، الخوف من الفشل، حالات معينة من النشوة

والابتهاج والمتعة وعواطف مبالغة وحالات من الاكتئاب والغضب الشديد، كما الغطرسة وعدم الاكتراث لمشاعر الآخرين.

برغم السمات الإيجابية لهذا المقام، يبقى فقط المرحلة الثانية للارتقاء الروحي وهذه المرحلة يمكنها أن تكون وقتا لثورة عاطفية جبارة، بالإضافة إلى الانفصال ومشاكل للعلاقات مع الآخرين والتعاملات المالية وهذا بسبب أن الإنسان يشعر باندفاع حيوي وبهجة كلية تجاه الحياة، العديد من الذين يتعاملون مع الإنسان قبل دخوله مقام القلب لا يمكنهم تقبل التغييرات التي تطرأ على أصدقائهم، في الحقيقة فقدان الأصدقاء أو الأقرباء أمر شائع في هذه المرحلة من النضوج.

هناك أيضا مشاكل جسدية منسوبة للولوج في مقام القلب، حيث أن هؤلاء الذين يقيمون في المرحلة السابقة الإيجو غالبا يواجهون انقاسا في طبيعتهم، تكون الأمراض والاعتلالات في مقام القلب قوية نوعا ما بسبب أن الجسم في هذه المرحلة يخضع إلى تنظيف داخلي وعملية للتخلص من السموم والمواد الفائضة المتراكمة في المرحلة السابقة لذا الأمراض المرتبطة في مقام القلب تشمل وجع الرأس خاصة (الشقيقة) التهيج الجلدي، الإسهال، آلام وأوجاع خلال الجسم، عوارض إفراز السموم بشكل عام مثل الحكة الجلدية والحبوب والحمى ومشاكل المرارة والكلية.

بينما المرض في مرحلة الإيجو يكون حاله عضال وشديد، بينما الظروف الموجودة في مقام القلب هي في طبيعتها نوع من المعالجة الذاتية للجسم البشري، غالبا كل الإشارات التي تظهر عند ظهور واحدة أو أكثر من ظواهر التنظيف، تدل على أن الجسد يسير في عملية شفائية وعملية لتنظيف نفسه بنفسه، قد لا تبدو هذه العملية ممتعة لكنها نافعة وضرورية.

من الصعب الاستمرار لمراحل عليا في الترقى الروحي بدون وجود شيخ وتحت إرشاده وتوجيهه، فالإنسان يمكنه التحرك للمقام الأعلى (مقام الروح) عن طريق اتباع تمارين متنوعة لرفع قدرة الإنسان على الرحمة، الرأفة، أخذ العظة بالحياة وضبط النفس لدرجة تقترب للمثالية، ليس هناك شك أن مقام الروح هو مقام مبارك عند الله وأي إنسان يحل هذا المقام سيبدو للآخرين محبا عظيما وإنسانا روحانيا ولكن في نفس الوقت سيبقى هناك أمراض جسدية وعاطفية التي تصبح جزءا من الآلية التي يجاهد فيها الإنسان في سبيل الوصول إلى الله، هذه الظروف تخلق الثقة العميقة وتوصل الإيمان في الإنسان، المشكلات العاطفية لمقام الروح تشمل التكبر، الزهو والتفاخر، تضليل النفس وخداعها، نقصان التركيز، الدوار، الطيش في الأعمال، العجب بالنفس، وفي بعض الأحيان عادة تجاهل الناس وازدراؤهم، وانتبه هنا أن هذه هي الاعتلالات للمقام الروحي وليس السلوك للإنسان الذي يعيش في حال اتزان مع هذا المقام، الأمراض يمكن حصولها عندما يكون الإنسان في حال لم يؤهله بعد أن يكون محصنا كليا تجاه النفس ونزعاتها.

في احدى المرات حصل مع الصوفي الكبير (عبد القادر الجيلاني رحمه الله) والذي هو واحد من الروحانيين العظماء اضطرابا عرضه لتجليات واهمة وتوهم نفسه أنه مساوي لجبرائيل (ملك الوحي) في المنزلة، وهذا الوهم أخبر عبد القادر الجيلاني أنه يمكنه أن يدير شعائر العبادة بسبب قدسيته، وبعدها عبد القادر رتل آية من القرآن الكريم تبعد وساوس الشيطان، وهذا يوضح لنا أن السير قدما باتجاه الدرب الروحي يجعل الإنسان مستهدفا أكثر للإغواء الشيطاني.

بعض الأمراض لهذا المقام يمكن التحكم بها بسهولة وبعضها لا، واحدة من أكثر الأمراض صعوبة وإزعاجا هو الكبرياء، نوع من أنواع الغرور الروحي الذي يقود الإنسان ليقول أنا أفضل من الناس، أكثر عبادة منهم أصوم وأصلي وأتأمل وأنظر إلى بقية الناس أنهم تافهين وأنهم فاسقين، هذا ممكن أن يكون حقيقي لأناس محددين لكنه يعد أمرا جارحا لهم وهو يفسد عملية النضوج الروحي للإنسان عندما يقع فيه ومن المهم الإدراك أن ارتقاء الإنسان وتحوله لمقام معين هو بإذن الله ومشئئة الله حيث لا أهمية كم يعد الناس غارقة في هذه الحياة، هم لا يزالون يحملون بداخلهم الشعلة المقدسة وهم أيضا يمكنهم الارتقاء ومهمة المعلم الروحي الحق هو ليس إدانتهم أو الحكم عليهم ولكن ليكون صديقا لهم لذا يمكنهم الخروج من عذابهم والتوجه للدرب الصائب في الحياة.

بعض المشاكل الجسدية المرتبطة بالولوج لمقام الروح، تلك التي يحصل فيها تسميم تلقائي من تمارين التنفس الشاقة، أنواع متنوعة من الرعشات العصبية، الإرهاق، شهوات نفس دنيئة وشعور بالحمى.

هناك نوعان من الحمى الأول يحصل في مقام الإيجو والقلب ويكون عبارة عن تجاوب جسدي مكثف من أجل التنقية والتخلص من المواد السمية والفائضة في الجسم والنوع الثاني من الحمى يحصل في المحطات المتأخرة ويشمل تنظيف روحي عميق كما قال سيدنا محمد (عليه الصلاة والسلام) (الذنوب تتساقط مثل أوراق الشجر)، هذه الحمى تذيب الذنوب في مقام الروح، الكثير من الأنبياء تعرضوا لحالات متكررة من الحمى ومن المهم الإدراك أن الصالحين الذين يختبرون الحمى في هذه المرحلة هم لا يعيشون بشكل دنيوي أو غارقين في الذنوب، كما قال أحد الصوفيين (في البداية أنت تتوب عن الأعمال الخاطئة والذنوب وفي النهاية أنت تتوب عن توقفك لذكر الله ولو ثانية، هذه المرحلة الأخيرة التي يتم التعامل معها في مقام الروح.

ممكن أن يحصل أن ينجرف الشخص في مقام الروح إلى السلوك المختل أو الطائش خصوصا إذا لم يكن لديه شيخ (مرشد)، ممكن أن يقع في أكثر أنواع التدمير من الوهم النفسي، الإنسان لا يمكنه الاستراحة في أي محطة واعتقد أيضا أنه لا يمكن لأحد الرجوع للوراء.

عندما يأتي أي شخص مصاب بالحمى يريد العلاج إلى معالج روحي أو معالج صوفي، من الواضح أنه للإنسان المذنب والشخص الذي لا يزال في مرحلة الإيجو

ما زال يحتاج طرق أقوى في العلاج، وينبغي الوعي بذلك وإلا يتم تشخيص كلا السياقين على أنه نفس النوع من الحمى.

هناك سؤال قد يتبادر للذهن وهو هل ممكن أن يحصل تشابك لمرحلتين مع بعضهما، الإجابة كلا لا يمكن ذلك، هذه المرحلة الانتقالية تكون للراحة فعندما يدخل أحد إحدى المقامات يبقى فيها إلا أن يموت أو أن يعرج إلى مقام آخر، لكن الظروف العاجلة (الغير معدودة) التي تحدث في كل مرحلة وهذه الظروف تدعى (حال)، حرفيا (الحال) معناه التغيير ويعني التحلل أو الذوبان، هذه الحالة تكون عندما نفقد حواسنا مثل التوهج الشديد الذي يحصل للصوفي خلال قراءة الذكر، ليس من الغريب أن ترى أحد الصوفيين كليا فاقد للإحساس بالأرض، هو يلمس ويختبر جزء من المعرفة والحقيقة.

المحطة الرابعة في مقامات الروح هي مقام السر، مقام الأسرار الباطنية والتي تعود إلى الأسرار العظيمة التي لا يمكن تصورها وعندما يتم اختبارها لا يتم تصديقها، الكلمة أيضا لها معاني عديدة مثل الجماع، المنتصف أو الجزء الأفضل من أي شيء، الأرض الغنية، الجذر، الأصل، القبر.

هذه المرحلة وصفها الله بالحديث القدسي (ما زال عبدي يتقرب إلي بالنوافل حتى أصبح اللسان الذي ينطق به، وعينه التي يرى بها وأذنه التي يسمع بها، ويده التي يبطش بها وقدمه التي يمشي بها، الشخص المحظوظ الذي في مقام السر يمكنه إدراك الآلية التي يسير عليها كل الكون وما يملك مفاتحه وكيف يمسكه الله، هم يملكون قوة مطورة هائلة من السماع الصافي ويملكون القدرة على قراءة أفكار الآخرين فالملائكة تأتيهم بالمعلومات من أبعاد غير مرئية.

في إحدى المرات سأل أحدهم النبي (عليه الصلاة والسلام) عن السبب وراء خلق الكون وعلى ماذا يقوم هذا الوجود وكيف يستمر، النبي (ص) قال إنه لا يعلم الجواب وسيسأل الملك جبرائيل ثم سأل جبرائيل وأجابه أنه لا يعلم الجواب وسيذهب لسؤال الله تعالى، لذا سأل جبريل الله ثم عاد وقال (الله يقول أنه خلق السماوات ببساطة بمنظر خلاب ومبدع لك من أجل خلق التعجب والروع من عظمته وقوته وخلق النجوم المضئية من الشعور بالسمو والبهجة وجعلك تتعجب في خلق الله وعندما سأل الله كيف صنع كل هذا أجاب جبريل أنه لم يخلق البشر بالقدرة العقلية حتى يستوعب المعاني والآلية التي عملت هذا الكون ولن تستوعب ذلك حتى لو أخبرتك لكن في لحظة الموت عندما يرفع الغطاء عن الإنسان سوف ترى حالا كيف تم ذلك وسوف تكون مذهولا من الإبداع فأنا أحسن الخالقين، وبرغم أنني خلقت الكون والسماوات بهذه البراعة والتعقيد فقد خلقت الإنسان معقدا أكثر وبشكل غير محدود، سيدنا محمد (ص) والذي بالتأكيد هو في أعلى المقامات الروحية كان يمكنه استقبال هذا النوع من المعلومات بينما الإنسان العادي لا يمكنه الوصول إلى هذه المرحلة السامية والمحبة من الله العظيم.

الإنسان الذي يصل إلى مرحلة السر يكون قد عبر أكثر الامتحانات وجعا وليس له أي رغبات ايجوية (نفسية/أناية) للحياة فهم لا يرغبون السمعة والثروة أو الجذبات المغرية للنفس، هم فقط يعيشون باستقامة وبصلة خاصة مع الله والشعب المختار ولكنهم لا يزالون بشريين، بعض الاعتلالات الجسدية والعاطفية ممكن أن تحصل على هذا البعد أيضا، ليس من الصحيح أن ندعو هذه الاعتلالات بالأمراض فهي في الحقيقة اختلالات توازنية أو انحرافات يمكن أن تسبب هبوط الإنسان في هذه المرحلة أو الضعف وعدم الإكمال إلى الأمام من أجل الوصول لله.

الاضطراب الأساسي في مرحلة السر يضمن التأويل الخاطئ للظواهر الإلهية والباطنية، نقص الاهتمام بالحياة الأرضية، الكلام المفكك غير المترابط، ألم القلب واحتراقه، في هذه النقطة ينبغي التفسير أن الإنسان يحل في مرحلة واحدة بالعموم ولا يمكنه قفز عدة مراحل للأعلى أو الأدنى، طفل صغير يمكنه أن يكون قادرا على قيادة دراجة هوائية جيدا ولكنه لا يمكنه أن يقود طائرة نفاثة، هذا ليس أمر يعيب الطفل أو يعظم الطيار، لكن الإنسان الذي وصل مرحلة معينة يمكنه أن يلعبها ويفهم كل المراحل الأقل منها مثل الطيار الذي يمكنه أن يقود الدراجة التي للطفل ويمكنه الاستمرار أيضا كبالغ.

إن اضطراب تضليل النفس الذي يعود لهذا المقام من مقام السر ممكن أن يكون ظرفا أو عارضا فيه ولكن الحال الذي بالضرورة يعبر عن هذا التضليل سيظهر بشكل جلي على الإنسان وليس كل واحد في هذا المقام أو غيره يحتم عليه اختبار كل الحالات التي تحصل فيه، المشاكل الجسدية التي ممكن أن تحصل في مقام السر هي الحمى، احساس من صعوبة التنفس وبعض الأوقات شعور بالاختناق، هذه الآلام المحددة تحصل لأن الوصول إلى هذا المقام يتطلب سنوات من تمارين التنفس، الاضطرابات يمكن حصولها إذا تم عمل هذه التمارين بصورة غير صحيحة أو عملها بشدة ومن الشائع أيضا في هذه المرحلة أن يتضايق الإنسان من أحداث تحصل بالعوامل الغير مرئية، التشويش من الجن مثال على ذلك وعلى الرغم من ذلك يمكنها مضايقة الناس في أي مرحلة حتى الأطفال الرضع ومن الممكن أن يكون للإنسان صلات خاصة مع أرواح المتوفين ويكون متأثرا بهذا، في هذه الحالات أنواع متنوعة من التمارين الروحية بالإضافة للتنفس يمكن أن تمارس كعلاج.

عند الصوفي المصدر الأساسي لتمرين التنفس في القرآن الكريم نفسه، الإشارات المتنوعة للبدء والوقوف موجودة في النص القرآني وفيها درجات متنوعة من الصعوبة لغاية وجود إحدى عشر درجة من التلاوات وأحرف العلة بالعموم هي ما يتم تطويلها ومربوطة لأكثر من إشارة مفردة في التلاوة، بالرغم من أنه فقط قلة من الناس عمليا يمكنهم التلاوة في مستويات تلاوة متقدمة، ومن الممكن أن نجد أشرطة لهؤلاء الشيوخ (القراء) يرتلون فيها القرآن الكريم فعند تشغيل هذه التسجيلات البديعة يمكن للشخص سماع تلاوات قوية قد تصل إلى دقيقتين من القراءة على نفس واحد.

ما بعد مقام السر يكمن مقام القرب والذي يدل على الدنو والقرب من الله وهو أيضا يأتي بمعاني تدل على المقاربة، الصلة، الجوار والمواالة، الإنسان في هذا المقام يستمتع بجوار الله العزيز، السماء العليا التي تحوي العرش وكرسي الله، الإنسان الذي يحل في هذا المقام يملك الفضل في هذا العالم ولكن أيضا يلمح العالم الآخر، عالم المخلوقات الأخرى لله.

في هذه المرحلة هناك بعض الاضطرابات أو الصعوبات خصوصا على صورة الصحة والمرض وهذه الاضطرابات يمكنها أن تكون شديدة للذين يختبرونها في هذه المرحلة، واحدة من هذه الاضطرابات هي البهجة المفرطة والإنسان الذي يتأثر بها يقال له (مجذوب) مثل هؤلاء يفقدون واقعا كل الاهتمام في التواصل مع العالم، هم في حالة من البهجة طوال الوقت ولا يهتمون إذا ما ناموا أو أكلوا أو ارتدوا الملابس، هم ثملين بشكل كامل وغارقين في الله المحبوب.

قابلت مثل هكذا حال ذات مرة وكان إنسانا يعيش في مدينة (باستورال) بقرب (باجمان) أفغانستان، حيث يبلغ عمره مئة وخمس وعشرون عام حسب قول متبعيه، وعندما دخلت أنا ورفيقي إلى حديقة مسورة هناك رأينا رجل صغير يجلس متحديا فوق صفوف زهور (ابرة الراعي) ومن وقت لوقت يقطف مجموعة من البلاسم الحمراء للزهور ويأكلها ويشارك هذا الشيء مع الحيوانات الصغيرة الأخرى التي تحوم حوله بدون خوف، بعد ذلك صعد إلى غرفته، هو يتصرف بطريقة يمكنها أن تنذر وتخيف أي إنسان لا يدرك هذه المرحلة، هو لا يتحدث بوضوح وبشكل مباشر لكن يمكنك أن تخطف رتوشا من محادثته ويتواصل مع سكان غير مرئيين من أبعاد ملائكية أخرى، الطيور تطير في داخل وخارج الشباك المفتوح بجانبه وعندما قمنا بالمغادرة قدم لأحد من اصدقائي هدية كان قابضا عليها براحة كفه وعندما فتحها كانت عبارة عن نصف قطعة دجاج متسخة وكان منظرها منفرا.

هؤلاء الذين يحتلون مقام القرب من الله يكون عندهم القدرة على كشف الأبعاد الأخرى، هذه المرحلة ممتعة وجميلة في طبيعتها لكنها ليست الغاية من الرحلة الروحية، معظم الشيوخ يحملون الرأي أنها وضیعة وغير مرغوب بها.

بعض الناس في هذه المرحلة لا يتكلمون، هناك حالات سجلت للبعض لم يتحدثون طوال عشرون سنة حيث انهم بشكل كلي لا يشعرون برغبة أو قابلية للتعايش مع الآخرين، من الصعوبات الأخرى هي مرض الحماسة والنسيان والذي ينسى فيه الإنسان من لحظة إلى أخرى ماذا عمل أو ماذا قال، بعض التمارين كالتنفس والتأملات العميقة يمكن أن تكون عميقة أو قوية وقد تجعل الإنسان يفقد عقله تماما، يعد هذا نادرا ولكن تشابهات مسجلة يمكن مشاهدتها في هذه الاضطرابات التي تحصل في مراحل متقدمة من الترقى الروحي ومنها السلوك العقلي المريض، في الشرق قد ترى بعض الناس على الشارع يعرضون هذا السلوك الشاذ، والذي يمكن أن يتم إغلاقه فورا لو كان في الغرب، لغاية الآن يلزم من أجل التشخيص الصحيح لهذه

الاضطرابات النفسية أن نأخذ بعين الاعتبار هذه الأبعاد الروحية عند الإنسان وحصول الاختلال فيها.

العديد من هذه المشكلات لم تشخص بصورتها الحق لغاية الآن ولكنها تعد شائعة في كل المراحل وتعد أكثر خطورة في مرحلة القرب وما بعدها والتي منها أن ينسب الإنسان الألوهية لنفسه فمن المؤلم لنا أن نفكر في حصول هذا الشيء والأكثر إيلا ما هو الإنكار لوجود الله.

عندما يرتقي الإنسان في المقامات الروحية يصبح اختباره أكبر فالناس في المقامات العليا يصبح لديهم مدى أوسع وقدرات أكبر على كبح جماح جذبات النفس والإيجو وهم عادة ناجحون في توجيه الآخرين على درب الحق والاستقامة، وهم معرضون أيضا للمضايقات والأذى من قوى الشر كشياطين الجن أو البشر والأشباح وكل من يثير الأذى.

لقد سمعت أناسا بأذني يتحدثون أنهم سمعوا الله بنفسه يتحدث إليهم أو تلقوا توجيهها مباشرة من الله، وينبغي لهؤلاء التذكر أن الطريق الوحيد الذي يصل فيه الإلهام الإلهي للإنسان هو عن طريق الملك جبرائيل (مع الاستثناء الوحيد لموسى عليه السلام)، هناك أيضا إنذارات من أن يعتقد الإنسان نفسه محصنا كفاية من التأثيرات الشريرة للبشر وغير البشر، الشيخ الكبير (جنيد) يقول (الذي يعتبر نفسه معلما، فقد اتخذ الشيطان معلما له)

مرحلة أخرى أيضا والصوفي يدعوها مقام (الوصال) أو الفناء في الله، هنا يكون الله هو المحبوب وأنت العاشق، هنا تكون في عرس الحضرة القدسية في هذا التوحد طوال الوقت، والوعي أن هذه المرحلة لا تشبه كل المراحل التي تسبقها فلا يمكن أن تأتي ببذل الجهد، الله هو الآخذ للقرار الكلي ويختار من يشاء.

التقليد الذي يصف الطريقة التي يتم بها هذا الاختيار الإلهي وصف من قبل سيدنا محمد (عليه السلام) على حضرة ابن مسعود (رحمه الله).

(بين كل مخلوقات الله هناك ثلاثمائة انسان يعيشون بعلاقة خاصة مع الله وقلوبهم مشابهة للنبي آدم (عليه السلام)، وأربعون قلوبهم مشابهة للنبي موسى (عليه السلام)، وسبعة قلوبهم مشابهة للنبي ابراهيم (عليه السلام) وخمسة قلوبهم مشابهة لملك العرش جبريل (عليه السلام)، وثلاثة قلوبهم مثل الملك ميكائيل، وهناك عبد واحد بين خلق الله ويكون قلبه مثل الملك اسرافيل، عندما يموت واحد من هؤلاء الثلاثة، الله يختار واحد من الخمسة ليحل محله، وعندما يموت واحد من الخمسة، الله يختار واحد من السبعة ليحل محله، وعندما يموت واحد من السبعة، الله يختار واحد من الأربعين ليحل محله، وعندما يموت واحد من الأربعين يختار الله واحد من الثلاثمائة ليحل محله وعندما يموت واحد من الثلاثمائة يختار الله واحد من عامة الناس ليحل محله وبسبب ذلك، الله العظيم يدبر الحياة والموت والمطر والخلق وينتشل البشرية من السوء والكوارث.

جميع هؤلاء الخاصة من البشر يكون بطبعهم الابتسام طوال الوقت وليس عندهم الاهتمام عن ماذا يحدث حول العالم، هم ليسوا بحاجة للأكل والشرب والنوم، هم تجاوزوا القيود البشرية ويمكنهم الارتفاع لحظيا أي مكان يريدون، على الأرض أو خلال السماوات، فقط قلة عبر التاريخ الإنساني استطاعوا الوصول لهذه المرحلة، من الصعب وصفها بالكلمات، إنها الغاية الحقيقية لوجودنا ولها علاقة بالعهد أننا خلقنا من أجل الله قبل أن نأتي إلى هذه الحياة، هؤلاء الناس يدعون أولياء، وتعني (الرفيق المحبوب إلى الله) هم الوكلاء الحقيقيون لله على الأرض وهم بالعموم ليسوا معروفون للعالم بكليته، والأولياء مطلعون على ذلك ولديهم القدرة للعبور للآلية التي تحكم وتؤثر بالأحداث على الأرض وهم الذين اختارهم الله لنشر خطته المقدسة على الأرض والطرق التي يستخدمونها هي بعلم الله.

الإنسان الذي يمكنه الوصول للإذن الإلهي بين الثلاثمائة أو الأعداد الأخرى يمكن تمييزه باسم الصوفي، الباقين هم إلى حد ما طامحين لمرتبة الصوفي، في الوقت الذي يصل فيه الإنسان إلى مقام الوصال من الله لن يختبر حينها أي اعتلالات جسدية، الحدث الفيزيائي الوحيد المتبقي هو الطريقة التي سيتوفى بها الإنسان، في العادة الناس في هذا المقام لا يموتون بسبب المرض ولكنهم يخبرون بواسطة ملك الموت عن الوقت المحدد لرحيلهم ويمكنه من أن يحضر نفسه له ولقد أخبرني شيخي عن موعد وفاته قبل شهر من حدوثه حيث عمل بجدية تامة لغاية صباح اليوم الذي رحل فيه وبعد ذلك عند الساعة الثانية مساء استلقى على الفراش وأخذ يرتل شهادة التوحيد لغاية ما فارق الحياة قبل غروب الشمس وفي يوم مولد النبي (عليه الصلاة والسلام) ما شاء الله.

لمثل هؤلاء الناس موعد مغادرة الحياة هو حدث مبارك وفيه احتفال كبير حيث يتم التحرر فيه من قيد الجسد المادي والتخليق عاليا في الأبعاد الروحية بواسطة أرواحهم، هم يملكون القدرة على النفاذ ليس فقط لهذا العالم بل للعوالم برمتها ولا أحد يمكنه تشويشهم أو اعتراضهم، وحتى أكثر الناس شرا أو أقوى الجيوش في العالم سوف تكون بلا قوة أمام الصوفي، مثل هذا الإنسان يكون محصنا من الصعوبات في هذا العالم.

بالعموم الإنسان لا يمكنه الالتحاق في دائرة الشيوخ لحد الوصول إلى مقام الروح أو أعلى، والقبول للإنسان المريد يكون من مهمات الشيخ وينظم في حفل شعائري يدعى (البيعة)، المؤسس لفرع (الشستي) في الهند حضرة خواجا معين الدين (رحمه الله) أقدم على هذه البيعة للقبول بيد شيخه عثمان هاروني (رحمه الله) هذه البيعة عقدت في عام ٦٥١ بعد الهجرة بعدما قضى الخواجا فترة عشرين سنة كاملة في التمرين والخدمة مع هذا الشيخ والولي الكبير يصف بيعته كالآتي:

"كان لي الشرف في الظهور أمام شيخي حضرة عثمان في حضور عدة من المعلمين الروحيين حيث أحنيت رأسي في وضع مهيب، حضرة عثمان طلب مني لأداء ركعتين من الصلاة ففعلت ذلك، بعد

ذلك وجهني إلى جهة الكعبة في مكة ففعلت ذلك، بعد ذلك طلب مني ترتيل سورة البقرة في القرآن الكريم ففعلت ذلك، بعد ذلك طلب تكرار الصلوات والبركات على النبي (عليه الصلاة والسلام) وآله رحمهم الله واحد وعشرون مرة وقول سبحان الله ستون مرة ففعلت ذلك، بعد ذلك قام بالنهوض وأخذ بيدي بنفسه ونظر إلى السماء وقال (دعني أقدمك إلى الله) بعد ذلك قص شعري بالمقص ووضع قبعة خاصة على رأسي وطلب مني الجلوس، بعدها طلب مني ترتيل سورة الإخلاص ألف مرة ففعلت ذلك، بعد ذلك قال (للمريدين هناك يوم واحد وليلة واحدة فقط للتجربة، اذهب وقم بها اليوم)، وتبعنا لذلك أمضينا يوما كاملا وليلة كاملة في اتمام الصلاة والتراتيل القرآنية، حيث طلب مني الجلوس وترتيل سورة الإخلاص ألف مرة ففعلت ذلك، بعد ذلك وجهني أنظر باتجاه السماء وعندما وجهت عيني باتجاهها سألت كم المسافة التي تراها فأجبته لغاية عرش المولى، بعد ذلك سألتني ان انظر للأسفل ففعلت ذلك فسأل مرة أخرى ما المسافة التي تراها فقلت إلى تحت الثرى، بعد ذلك طلب مني الجلوس وتكرار سورة الإخلاص ألف مرة ففعلت ذلك، بعد ذلك أخبرني أن انظر إلى السماء وعندما فعلت ذلك سألت ما المسافة التي تراها الآن فقلت لغاية المجد الإلهي وعظمته، بعد ذلك أخبرني أن أغلق عيني ففعلت ذلك وبعد لحظة سألتني أن افتحها ففعلت، بعد ذلك عقد أول اصبعين من يده اليمنى وسأل ماذا ترى من خلالهم، فقلت أنا أرى ١٨٠٠٠ من عوالم الغيب، عندما سمع ذلك قال لي (عملك الآن انتهى)، بعد ذلك نظر إلى حجر طوب بالقرب منه وسألتني بالتقاطها وعندما فعلت ذلك وجدت بعض القطع الذهبية تحتها وسألتني للذهاب وتوزيعها بين الفقراء والمحتاجين وفعلت، بعد ذلك طلب مني المكوث بجانبه لبعض الوقت"

وهكذا ترتقي الروح بأمر ومباركة من الله من مقام الإيجو أو النفس إلى التوحيد المطلق تحت مشيئة الله، وطرق العبور من المراحل الأدنى إلى الأعلى أولا عن طريق ضبط وتهذيب جذبات النفس وخلال هذه المحاولة الصوفي يستلم عبادات معينة والتي أبدعها الله بنفسه لإثمار النتائج الأكيدة والأكثر فاعلية، وفي العادة يحيط الفشل بالناس الذين يرغبون أو يفكرون بالرغبة للوصول إلى الدرجات الروحية في حياتهم، وهذا بسبب أن الإيجو هو الامتحان الكبير بحد ذاته، فيمكن لنا أن نستيقظ في الصباح مع القرار الأكيد أننا سوف نركز فقط على الأفكار التي نشعر أنها الأنقى والأجمل وبعد ذلك يحصل اتصال هاتفي يبلغنا أننا خسرنا الرصيد في البنك أو الطفل كسر زجاج المنزل وقبل أن نتأكد من حصول هذا، نضيع هذا العهد الذي قدمناه وبعد ذلك في المساء نتذكر القرار الذي عزمناه بذكر الله.

ولهذا ينبغي للشخص أن يعيد ويكرر النية طوال الوقت ويداوم على ذلك، في البداية قد يبدو الأمر صعبا والفشل يمكن حدوثه ولكن لاحقا ممكن لنا أن نتصور أن يتحول ذلك إلى عادة، أكثر العادات الإيجابية تصبح ممكنة بعد تكرارها لعدة مرات، لا تنسى ذلك.

ونرى أنه بالتدرج سيرتقي الهدف لطموح عالمي ويكون التركيز فيه فقط على الغايات الروحية، في الهند في فرع الشستي هناك مكان لجلوس المرشد حضرة خواجا (معين الدين) وفي أسفل الدرجات هناك مئة حجرة صغيرة والتي تعود لشيوخ الفرع والذين يستخدمونها عند زيارتهم أجمير، هؤلاء الحجرات تستخدم من أجل الاعتكاف فيها لمدة أربعين يوم وليلة وهي معزولة تحت الأرض وفي الظلمة وبأدنى كمية من الغذاء والماء، هذه الممارسة تعد نوعا من التدريب على الحال في القبر، الصوفيون يدركون الطبيعة المحتومة للموت ويغتنمون الفرصة لإدراك هذا الحال بينما لا يزالون على قيد الحياة ويستخدمون هذا الوقت لتحضير أنفسهم لعزلة القبر وهم يقومون بقضاء أربعين يوما وليلة في الحجرات تحت توجيه الشيخ والذي يعطيهم تمرينات روحية معينة وأذكار قرآنية تخدمهم من أجل إخماد نيران النفس وإبطال الرغبات الدنيوية، الشخص لا يمكنه الخضوع لهذا التمرين بمفرده أو بناء على رغبته الخاصة لأن نسبة الخطر ستكون كبيرة، هذا واحد من الأسباب الهامة لحاجة الإنسان لمرشد حي لتوجيهه كل الوقت، إذا قرأنا شهادات لكل الناس العظماء والأنبياء الذين خلدوا على الأرض سنراهم الأكثر هيبة وروعة عن ماذا سيلاقيهم في القبر في الحياة اللاحقة، هؤلاء الناس كانوا الأكثر أمانة والأكثر استقامة وإيثارا من بين الأحياء، كلهم كانوا مهتمين بمواطن ضعفهم وقلقين حول حسن الخاتمة أمام الله، كم من الناس العاديين والغافلين يعبرون عن هذا الاهتمام.

الوصف اللاحق لمقامات الارتقاء الروحي بالضرورة تم تبسيطها كثيرا ولعقود عديدة تحت إشراف معلمين مخلصين وإجراءات قصوى من أجل تحصيل نتائج مثمرة ومرضية، هناك مدارس تعلم الإنسان كيف يركب محرك ذاتي وتحتاج اثنين أو ثلاث سنوات فقط لتتعلم الأساسيات فيها، ولنا أن نتفكر كم سيكون الوقت والتعقيدات اللازمة في تعلم كيفية تهذيب الآثار الصعبة التي تنشأ من الروح المضطربة والمشوشة.

هناك فرق بين الإنسان الجاد الذي يأتي إلى الشيخ ليجد الملاذ في الحياة وبين الإنسان الذي يملك القدرة على التوجيه والإرشاد، الفرق بين هذين (المريد والمرشد) هو أن الشيخ يعطي والمريد يستقبل، المريد يأتي ليسأل، يتطلع إلى المعرفة ويكون محتاجا لها، النقلة تحصل عندما لا يبقى الإنسان جائعا لحليب الثدي وإلى عون المعلم واهتمامه واهتمامه وبذل ذلك يصبح شخصا بحاجة إلى العطاء ولا أحد يمكنه إيقاف العطاء، إنه مثل النظر إلى نقطة المنتصف في الساعة الرملية، عندما يعبر الإنسان خلال هذه النقطة الصعبة الصغيرة ربما لا يكون معلما لكنه على الأقل يمكنه النظر إلى الجهة الأخرى.

إنه مثل نهر ينهر للأسفل في جانب الجبل محاولا الوصول للمحيط وعندما يصل إلى هناك يشعر بالهدوء والعظمة والاطمئنان، ماذا الذي يحتاجه حينها ليكون نهرا صغيرا يتحرك بعجرفة فوق الصخور، وهكذا الإنسان لن يكون عنده الحاجة عندما يصل إلى محيط الرحمة الإلهية ويفنى فيها، لذا هؤلاء الذين يصلون إلى الغاية النهائية،

التوحيد مع الله، هم المختارون الصوفيون، سيكون حالهم في عيون الله وهي واحدة من أعظم نعم الله.

لكنهم أقل من نزل الأنبياء (عليهم السلام) هم ليسوا أنبياء ولا ينسبون لأنفسهم هذا الشيء لكنهم يلعبون دور الملهمين والأوصياء للقدر الذي يمكن للبشر الوصول إليه، وبعد اتباع المعلم المخلص والمحب الطريق الذي يصلنا بالمحبوب الأعظم، العظيم البهي، مالك الملك والناس أجمعين (الله جل جلاله) الحمد لله رب العالمين.

والآن دعونا نعود للمجالات الصحية للجسد والعقل والروح وأخذ الملاحظات لطرق العلاج الموظفة من الصوفيين للتعامل مع الاعتلالات لإبقاء الناس في صحة أفضل.

الغذاء والصحة

قال النبي عليه الصلاة والسلام (المعدة بيت الداء والصوم أفضل دواء) صحيح مسلم

الحياة المادية هي واحدة من مراحل الوصول إلى الله والجسد هو المركبة لهذه الرحلة فهو يلزمنا بوفاء في رحلتنا الارضية وعلى السالك في درب الله السعي لإبقاء الجسم في أفضل حال والوعي أن الاضطرابات الحادثة للجسد من عدم الراحة أو الألم لا ينبغي أن تصرف الإنسان عن التركيز على هدفه في بلوغ الله.

عملية الهضم هي عملية أخذ المغذيات من خلال الفم وبعد ذلك توصيل هذه العناصر إلى الجسد ليستفيد منها، لذلك قيل أن المعدة بيت الداء وهذا يعني أن المرض يأتي عندما يكون الهضم غير متوازنا والصوم هو الدواء الحقيقي حيث يفهم المعنى أننا في البداية ينبغي أن نأخذ الغذاء من أجل موازنة وإعادة بناء عملية الهضم والاستعانة بالطعام الذي يحمل المركبات أو العناصر الشفائية المحددة إلى الجسم سواء عشبي أو غذائي.

الاستثناء المحتمل لهذه القاعدة العامة تحصل عندما الجسم وأعضاؤه تم تدميرها بشكل شديد ولن يبقى قوة مجددة أو مصلحة لبناء النظام الجسدي أو العضوي، في هذه الحالات يمكن للعمليات أو طرق قوية أخرى أن تكون خيارا للعلاج، من مرحلة الطفولة المبكرة للمراحل العليا الإنسان يحتاج أن لا يكون خائفا من الوقوع في المرض أو أن يصاب بالضعف بالإضافة إني أعرف مجموعة من الرجال والنساء خصوصا من سكان الشرق والذين لم يصابوا بمرض في حياتهم، لم يصابوا بوجع رأس على الإطلاق ولم يزوروا طبيبا في مشفى، ربما يمكننا تعريف الصحة أنها الحال الذي لا يحتاج الإنسان فيه القلق بشأن الجسم وفي كلمات أخرى الإنسان الصحي لا يستقبل إشارات حول الألم و الإزعاج وعدم الراحة أو أي شيء يعبر عن وجود خلل في توازن الجسم، مع هذا إذا استدعينا السبل للارتقاء الروحي مبتدأه بمرحلة الإيجو (النفس) سنعرف أن هذه الاختلالات تم تطويرها بشكل تدريجي للعديد من الناس.

دعنا نراجع عملية الهضم من أجل تحديد كيف ولماذا الاختلالات تحدث.

من إحدى خصائص الشيوخ الصوفيين والتي تميزهم على الجميع هو أنه من مميزات الشيوخ الصوفيين التي تجعلهم يتميزون على غيرهم من المعالجين بشكل كبير، أنهم مضيافين وقادرين على صنع بعض أكثر أنواع الوجبات اللذيذة والمرضية الممكن تصورها، العديد من القصص حول الشيوخ تدور حول بعض جوانب الطعام، ليس استهلاكه فقط بل الزهد فيه أيضا.

مرة زرت فيها منطقة بجانب (بلخ) في افغانستان، وأردت الذهاب والجلوس مع الشيخ هناك فسمعت حركة لإمام جامع حضرة مولانا (جلال الدين الرومي) الذي أعطاني الاتجاه للشيخ القديم، في القرية حوالي خمسة عشر كيلو مترا من بلخ، وبعد

أكثر رحلة ممتعة قضيتها في القرية وجدت الشيخ يقف في المدخل وهو أيضا يتوقع قدومي، في الداخل رأيت مجموعة من الدراويش الكبار يجلسون متراسين بجانب بعضهم على شكل حلقة، ويشرعون في تناول وجبة العشاء، الشيخ دعاني لأنضم إليهم وأنا جلست وخلال عدة دقائق جلب صحن خشبي كبير ووضع أمام الشيخ وكان هناك ملعقة خشبية واحدة في الصحن، فأخذ الشيخ جزءا لنفسه وبدل الملعقة ثم سلم صحن التقديم للرجل الذي يجلس بجانبه، وبعد دوران الصحن على ستة أشخاص قدم إلي، فأخذت ملعقة من شوربة الخيار واللبن والتي كانت لذينة بشكل لا يصدق برغم بساطتها، في كل ذاكرتي لم اذكر وجبة أفضل من الشوربة التي تناولتها مع المجموعة من الدراويش الذين يحتلون قمة العالم.

واحد من أعظم شيوخ الشستي حضرة (نظام الدين أوليا) حفظ نصف دزينة من مريديه معه لأكثر من سبع أعوام، وطوال الوقت منعهم من الأكل لغاية الشبع، وكثيرا ما كانوا على حافة الجوع، في أحد الأيام متسول أشعث وصل على الباب وكسر صحنًا طينيا من الطحين أمام عيون الدراويش الجياع، ومنذ ذلك الوقت حضرة أصبح نظام الدين يقيم الولائم الكبيرة لمدينة دهلي كاملة لحد نهاية عمره.

ولو تأملنا لماذا الشيوخ مهتمين في تزويد الطعام للمريدين، لعرفنا في البداية هي أن إطعام الفقراء هو عمل صالح، في حال كانوا محتاجين بجد، ولكن الأهم من ذلك أن الشيوخ عندهم معلومات أكيدة لآثار الطعام على الجسم وعلى مراحل الترقى الروحي للإنسان، ولذلك هم يستطيعون إفادة المريدين بشكل متكرر وإفادة المرضى عن طريق خيار الطعام المقدم في الوجبات، ونحتاج أن ندرك أن تقديم الطعام ينبغي أن يكون مبنيا على اعتبارات واسعة، وأعني بهذا أن الإنسان الذي يحضر ويقدم الطعام حسب كونه الأم، الأب، الخادم أو الشيخ يجب أن يأخذ بعين الاعتبار كل العوامل المرتبطة للفصل والوقت والسنة واليوم وكذلك المناخ والارتفاع عن سطح الأرض وانتشار وباءات أو فيروسات معينة وهجرة الحشرات الغير معتادة، إلى آخره، والناس الذين يعيشون بقرب الطبيعة قادرين على اكتشاف كل هذه العوامل وغيرها أيضا.

التصور والنية التي تأتي في تحضير الوجبة هي من أكثر الأشياء أهمية والتي تحكم الطعام، ففي الولايات المتحدة يبدو أنه نادرا ما يملك الناس هذا الوعي، وفي حقيقة الواقع هم أيضا لا يمتلكون الوقت الكافي للجلوس والأكل بشكل مناسب، ومن السرعة تراهم ينشغلون بتحضير مغلف ورقي في أيديهم عندما يقودون.

في عائلتي زوجتي إيمان وبشكل دائم يتم التشاور مع بعضنا حول الطعام الذي سنحضره في القائمة، هي تخبرني ما هي الأشياء الصغيرة التي تحدث مع صحة أطفالنا، وما هي الأطعمة العمومية التي تأتي على السوق بالموسم ونحن نعمل التعديلات بناء على الحال، فعلى سبيل المثال هناك فكرة شائعة في الشرق أن الحليب والسّمك لا ينبغي أبدا دمجها مع بعضها، فالأبحاث البيوكيميائية تعرض أن الحليب والسّمك تحدث تركيز عالي على الحمض الأميني بشكل عام عندما تؤكل مع بعضها،

والتركيز يكون عاليا جدا مما يمكنه إحداث رد فعل حساسي، وهناك اعتبار آخر في غاية الأهمية وهو أن الفاكهة والمزروعات تملك خصائص علاجية في بداية موسمها، بينما تعتبر الفواكه التي تنمو في نهاية الموسم الزراعة فاقدة ولذلك ومسببة للأمراض، هذا ينطبق على التفاح على سبيل المثال والذي يكون حامضا ولاذعا في بداية موسمها ولكنه بعد ذلك ترتفع فيه مستويات السكر ويمكنه بسهولة أن يسبب الإفراط في بناء المخاط والإنفلونزا والرشح والنتائج الشبيهة بذلك.

ومن المهم أن ننتبه لعملية شراء واختيار الطعام، أين ستذهب لشراء منتجات الطعام ومن أين تأتي مصادرهما وهل هي من المكان المحلي الذي تقيم فيه، وأن تسعى دوما لشراء البصل أو البطاطس المزروعة محليا أو ضمن رحلة يوم واحد لأنها تحتوي العلاج والترياق لكل الفيروسات الصغيرة والبق وأنواع البكتيريا الخاصة الموجودة في المنطقة ولا ينبغي للشخص أن يشتري البصل من البلد المجاور أو الذي يتم شحنه من مناطق بعيدة بآلاف الأميال، بالطبع إذا كنت في منطقة حيث البطاطا والبصل لا تزرع هناك أبدا، ينبغي لك أن لا تأكل هذه الأطعمة المعينة فالأسكيمو نادرا أو نهائيا لا يأكلون الموز.

الناس الذين يدخلون السوبرماركت عادة ما ينبهرون في منظر وشكل الطعام والوفرة فيه، لغاية الآن معظم الأطعمة من ضمنها الفواكه الطازجة والخضراوات تتم معالجتها بشدة عن طريق إضافات كيميائية وعلاجية فيمكنك أن تشعر بالروعة أنك ستحصل على المانجا المصرية والموز المكسيكي الموجودة في زاوية البقالة، ولكن لا يعني بالضرورة أنه سيخدمك بالشكل المناسب وهكذا البعض يسعى لتحليل الفيتامينات، المعادن، المحتوى المغذي كمفتاح للأكل من أجل الصحة، لكن الصوفي يدرك بشكل مختلف فهم لا يتطلعون لمادة الطعام أنها العنصر الأهم، بل الروح أو جوهر الجسم هو الأهم.

دعنا نعتبر اللحظة التي نحدد فيها الطعام المناسب بالنسبة لنا، ونحمل النية الصادقة لإفادة عائلتنا وأصدقائنا من الطعام، المرحلة التي ستأتي بعدها هو الطبخ الفعلي للطعام، لقد قلت مرات عديدة أن المستشفى الأهم في العالم هو في المطبخ لأنه هنا يؤخذ قيمة الطعام ويكون هو الأساس في كسب الصحة أو فقدانها، فإذا كان الطعام محضرا بشكل صحيح وأخذا وقتا كفاية في كل مرحلة، الخطوة الأولى تحصل في المطبخ عند انتشار أكثر الروائح ابهاجا، عندما يسخن البصل في زيت حار على سبيل المثال، الزيوت الطيارة وروائحها تطلق عبر الهواء وعندما تضيف البهارات مثل الزنجبيل، الكمون، حب الهال وبعض البهارات الورقية أي واحد يأتي للمنزل ويأخذ نفحة من هذه الروائح الرائعة سيسعد بها.

مرحلة الرائحة هي مرحلة هامة، بالإضافة العديد اليوم هم مهتمين في دراسة المواد الزهرية بالإضافة لما بالعموم نقول عنه بهارات وما أثارها على الصحة، نحتاج أن ندرك أن الجسم يتجاوب لكل هذه الروائح في طرق متعددة مثلما الأنف يستقبل روائح معينة للطبخ فالمعلومات تنقل للأعضاء الداخلية أن الوجبة تم الاستعداد

لها إلى المعدة، والمرارة والكبد والقولون والغدة الدرقية وغيرها من الغدد الوسطية والكل يتجاوب بطريقته معها وأيضاً جوهر الزيوت التي تطلق عن طريق التسخين تستطيع بنفسها تغيير وتلطيف الأعضاء الداخلية وهذا يؤثر بالصحة بشكل عام ويمكننا فهم أن عطور الطبخ مسؤولة لتعديل الجسم لإتمام عملية الهضم الرئيسية، عندما يأتي الناس لغرفة الطعام فقط بلحظات قبل الأكل، هذا يعمل حرمان من أخذ الروائح التي تسبق الوجبة أو عندما يتم الأكل خارج المنزل، بعض المراحل الأولية للهضم تضع، في الواقع عملية الهضم تبدأ في وقت التصور العقلي للوجبة.

هذه الروائح العطرية ليست فقط تؤثر على الوظائف الجسدية بالإضافة للجلد، لكنها أيضاً تحمل تأثيرات معينة على العين، فالبصل الذي يجعلك تبكي عندما تقطعه هو أفضل مثال على ذلك فالعديد من السموم الضارة تبني كنتيجة تلقائية من الحياة العاطفية والفكرية التي يعيشونها، وبشكل عام لأن العديد من الناس يظنون أن البكاء هو قلة رجولة أو ضعف فإمكانية تحرير المواد السمية من خلال العين عن طريق البكاء تزول، ومن خلال عملية الطبخ رائحة البصل مثلما الروائح الثانية تشجع عملية الطرد عن طريق العين وعندما يقطع البصل في المطبخ هو بالتأكيد ليس شيئاً كئيباً.

عندما أطبخ أنا أبدأ في المساء، بالنسبة لي تحضير الطعام للآخرين هو واحد من أكثر الهوايات متعة وروعة التي من الممكن للمرء أن يعملها، الطبخ السليم هو علاج بحد ذاته، فعندما أخذ طبقاً مصنوعاً من الأرز البسمتي مع الفستق، اللوز، والجزر الرفيع المقطع لشرائح لعمل هذا الطبق لثمانى أو عشرة أشخاص، عادة أجلس وأحمل سكين حادة وأقضي ساعة من الوقت في عمل التقطيع لغاية ما تتكون عندي كومة كبيرة من الجزر المقطع، في أحد الأيام كان أحدهم يراني في المطبخ أقوم بعمل التقطيع ثم أخبرني أنه يملك فكرة رائعة لهذا وقال لي (ضع هذا الجزر في محضرة الطعام والعمل سوف ينجز بأقل من دقيقة، فشكرت معاوني على اقتراحه وبعد ذلك فسرت السبب أنني أفضل القيام بهذا العمل عن طريق يدي حيث أنه مع كل قطعة أقطعها أبعث صلاة صغيرة اطلب فيها أن يكون للطعام الأثر الشفائي للإنسان الذي سيأكله، لذلك نوايا تحقق الصحة للناس تحتاج أن تقدم للطعام الذي نحضره لهم.

تستطيع تحديداً تبيان الفرق بين الطعام الذي يؤكل في المطعم والطعام الذي يحضر بشكل مناسب في البيت، في غالب الأحيان الناس التي تعمل في مطعم عام للأكل ليس عندهم الاهتمام الكافي بالطعام الذي يحضرونه، والذي يحضر غالباً عن طريق الماكينة، ففي الحقيقة العديد من الناس الذين عندهم أعمال في المطاعم غاضبون ومشتمزون أنهم يعملون في هذا المكان، والذبذبات الفكرية لهؤلاء حتماً ستترك أثرها في الطعام الذي يحضروه.

دعنا الآن نعتبر أننا نملك الطعام المناسب والمحضر طبقاً للطريقة الأجود للتحضير وجاهزين لوضعه في أفواهنا، حتى قبل أن نضعه في فمنا، نحتاج للتفكير لثانية من أين أتى هذا الطعام وما هي غايتنا من استهلاكه، بالنسبة للصوفي أكل الطعام هو وقت للرفقة وللاحتفال بالحياة، وهو حال مثالي نحيا فيه ونرتقي بوجودنا

الإنساني، قبل الأكل يقول الصوفي (بسم الله الرحمن الرحيم) بسم الله أنوي تناول هذا الطعام لغاية أن أكون عابدا جيدا لله، اتناول هذا الطعام لغاية النهوض بي والنهوض بكل البشر، من أجل الحفاظ على الجسد الذي هو المركبة التي تحمل الروح وهذه الطريقة من أجل أن تمدنا الروح بقوتها وبركتها، وفقط عندما نرتل مثل هذا الدعاء إلى الله نضعه في الفم، ان شاء الله.

عملية التحويل أو الهضم للطعام تحتاج عادة من واحد إلى ثماني ساعات وتعتمد على الطعام نفسه، هذا العلم يهتم في التركيبة البيوكيميائية للطعام والجسم البشري ويشترك منه بعض الحقائق والنظريات التي تهتم بماذا يحصل خلال عملية الهضم في جسم الانسان.

المحتوى الأهم الذي يشمل الصحة الجسدية للإنسان مركز في نظرية علمية، عن طريق كلمتين فارسييتين هما (ساردي وجارمي) وتعني الخصائص الباردة والحامية للأطعمة المتنوعة وقبل تفسير هذا المحتوى كاملا دعني أقول أن مؤثرات عملية الهضم برمتها ينبغي ان ترى بشكل كلي حيث تشمل عمليات التسخين والطهو للطعام والمواد المغذية الداخلة فيها، هناك كلمة فارسية (بوكتا) التي تعني الطبخ ولكنها أيضا تعود إلى العملية التي يعمل بها الجسم في تحطيم جزيئات الطعام إلى جزيئاته المغذية فالبوكتا تعني أن هناك شيئا يطبخ وجاهز للتقديم فعلى سبيل المثال المرء يعرف أن الكاري هو بوكتا عندما يطفو الزيت بخفة ويلمع على سطح الصوص وقبل ذلك هو ليس حاضرا للتقديم وليس مطبوخا بشكل كامل.

هناك حال من النضوج لكل شيء ونستطيع بسهولة رؤية عندما لا تكون الفواكه ناضجة، والتي لا ينبغي أكلها قبل نضوجها، وهكذا فالطبخ الكامل للطعام يقود للحظة النضوج والجسم نفسه يقوم بهضم الطعام لغاية ما يصبح ناضجا وجاهزا للذوبان في الدم والنسيج أو الدخول في التفاعلات الكيميائية الأخرى، في كلمات أخرى الشيء ينضج عندما يكون في اللحظة العليا من النمو والتحسين ففي عملية الهضم للطعام في الجسم سلسلة من عمليات الهضم تحدث بدءا من تأثير الإنزيمات في الفم وهذا الفعل يخلق الحرارة والتطرية أيضا للطعام، لهذه الحرارة يضاف أيضا حرارة الاحتكاك الناشئ بسبب طحن الطعام بالأسنان، بعدما يبتلع الطعام في المعدة يحصل عملية طبخ أخرى عبر حرارة حمض الهيدروكلوريك فكل هذه الحرارة تعمل على تغيير طبيعة الطعام ونلاحظ هنا أنه إذا لم تكن المستويات مناسبة من الإنزيمات في الفم وفي حال لم يمتص الطعام بكفاءة أو كان هناك نقص في حمض الهيدروكلوريك حينها ستضعف عملية الهضم منذ البداية، عندما ينتهي الهضم في المعدة يصبح الطعام مادة شبه سائلة تدعى (الكتلة) وهذه الكتلة تخرج من المعدة وتساfer عبر الأمعاء والذي هناك أيضا إنزيمات اضافية تعمل عليها وبعدها تصل إلى النقطة عند الكبد.

الطب الشرقي والغربي أخذوا تصورات متناقضة عن الهضم من هذه النقطة (والإتجاه داخليا) فالعلم الغربي يحاول تعريف كل جزء على حدا من (المغذيات، الفيتامينات، الأحماض الأمينية، الأنزيمات، قيمة السعرات، البروتينات، الدهون،

وهلم جرا) والطب الشرقي وقع أيضا في مثل هكذا دراسات وجهود عقيمة، هذا لأنه كل خلية كبد تحتوي أكثر من ألف إنزيم أو ينبغي أن يقال أن أكثر الأخصائيين الغرب عندهم إقرار بهذا العلم وأن أكثر من ألف إنزيم يستقر في كل خلية كبد، والمعروف فقط حاليا بعدد الإنزيمات الذي يعمل بكفاءة في الجسم هو حوالي دزنتين، في الحقيقة يمكن أن يكون هناك بليونيات من الإنزيمات في كل خلية كبد وهذا العلم غير معروف أو معلوم لغاية الآن وعلى كل حال من أجل إثبات نظريات أحدهم عن أمر ما، أقل من ثلاثة بالمئة من الاحتمالات الكلية ينبغي أن تعتمد على التخمين البسيط.

الطب الشرقي يأخذ رؤية أكثر إثارة حول عملية الهضم وهي رؤيا يمكن استيعابها بواسطة أي إنسان حتى الطفل الصغير وتعطي مبادئ أساسية لاختيار الطعام من أجل الوصول للصحة بسهولة وبسرعة، هذه التصورات تعد ملائمة مع كل أنظمة الطب في العالم كالصيني، الأيروفيدك، أبقراط، اليوناني، العربي، العبري، في كلمات أخرى كل الأنظمة الطبية والصحية في العالم توافقت مع هذه التصورات لآلاف من السنوات ما عدا نظام الطب الغربي البيوكيميائي.

ويعد المفتاح لفهم العادات الصحية في الغذاء هو فهم مفهومين أساسيين، الأول هو المواد الأربعة الأساسية في الجسم وقوامها والثاني هو التأثيرات الحامية والباردة للأطعمة المتنوعة، هؤلاء المفهومين مهمين جدا للعافية الجسدية والفصل القادم سيكرس لدراستها.

الأخلاق (جوهر المواد الأربعة في الجسم)

المواد الأربعة للجسم تبتدئ من موضع الكبد وهي جزء من عملية الهضم وكل هذه المواد أو الأخلاق (الخلط) تنتج عندما يقسم الطعام عادة إلى مواد جزئية أصغر من الغذاء ونتائجه، الجدول الملحق يلخص البدء والنهية لكل من المواد الأربعة، دعنا الآن نركز على المواد الأربعة وجوهرها:

1. مادة الدم وجوهرها (حامي ورطب)
2. مادة البلغم وجوهرها (بارد ورطب)
3. المادة الصفراوية وجوهرها (حامي وجاف)
4. المرة السوداء وجوهرها (بارد وجاف)

كل هذه المواد لها خصائص تلطيفية للحرارة والرطوبة خاصة بها وعندما تتغير هذه الخصائص أو تختلف يحصل عدم التوازن وعادة يقود لواحد أو أكثر من الظروف المرضية وحيث استخدمت كلمة الإفراط لوصف هذه الاختلالات مثل المواد الأخرى الموصوفة في العلاج الصوفي.

الأخلاق غير موجودة بشكل منفصل عن بعضها ولكنها جزء من العملية الكلية للهضم وعندما يمتنع الجسم عن وظيفته المواد أيضا تكف عن التواجد، من أجل تفسير كيف تعمل هذه المواد دعنا في هذا السياق ندرس تفاصيل مادة البلغم حيث تتواجد مادة البلغم في المرحلة الثالثة من الهضم وتشكل من الأجزاء المغذية الأقل صفوة أو خيرة، حيث تستخدم الأجزاء الصفوة في تكوين الدم وجوهره، البلغم يستخدم في طرق عديدة في الجسم كمزلق وحاجب ضد المواد الغريبة مثل البكتيريا وكغطاء داخلي للأعضاء الداخلية ضد الأشياء الأخرى، طبيعة البلغم هي لزجة إلى حد ما ولكنها عادة تشاهد لتتغير خصائصها إلى مادة مالحة رقيقة، ذات طبيعة سائلة كالماء وهلم جرا.

البلغم الطبيعي عادة هو نتيجة للجوهر البارد والرطب في البلغم وعندما يتغير الجوهر بتغير ظروف الحرارة والبرودة البلغم نفسه تتغير طبيعته، في بعض الأوقات يكون هذا التغيير ضروريا لعملية التشافي.

الحكماء أو المختصين بعلاج الأمراض الجسدية عملوا على نظام تصنيفي يقوم على تصنيف كل الأمراض بدءا من الاضطرابات التي تحصل على مستوى المرحلة الثالثة من الهضم عن طريق معرفة طبيعة البلغم ومثله تماما كل المواد الأخرى (الدم والمادة الصفراوية) والتعرف على الأمراض الناتجة عن التغير في طبيعتها أو الاختلالات الحاصلة في توازنها، وحيث يكون الاتجاه العلاجي مسيرا بإعادة التوازن لجوهر هذه المواد، الآن سهل أيضا الوصول للتشخيص عن طريق التحديد أولا أي المراحل من الهضم هي المتأثرة بالخلل وبعد ذلك رؤية الإشارات للحرارة المفرطة أو الرطوبة المفرطة أو النقيض لها وبالرغم أن هناك أربع عوامل متحكم بها بجوهر أو ماهية المواد الأربعة في الجسم وهي (السخونة، البرودة، الجفاف، الرطوبة) حيث

يمكن اخفاضها لاثنتين هما الحرارة، البرودة أو جارمي وساردي حسب اللغة الفارسية، لأن الرطوبة هي نتاج وظيفة الحرارة وتكون متأثرة بها.

بالطبع عملية التشخيص لاختلال التوازن يعود لمجال الطبيب المختص لكن هناك نظام كامل من التغذية يعود إلى المبادئ المذكورة وماهية مواد الجسم الأربعة حيث يعود هذا النظام من انتقاء الطعام إلى عاملين من الحرارة والبرودة، فعندما نقول أن الطعام حامي نحن لا نعني هنا حرارة الطعام أو حرارته المرتفعة عند وضعه في الفم ولا نقصد سرعته الحرارية ولكن الحامي هنا يعني هو الطعام الذي يخلق تأثيرا منميا ومحفزا لعملية الأيض وبالمثل يكون الطعام البارد هو الذي يخلق تأثيرا في إخفاض عملية الأيض.

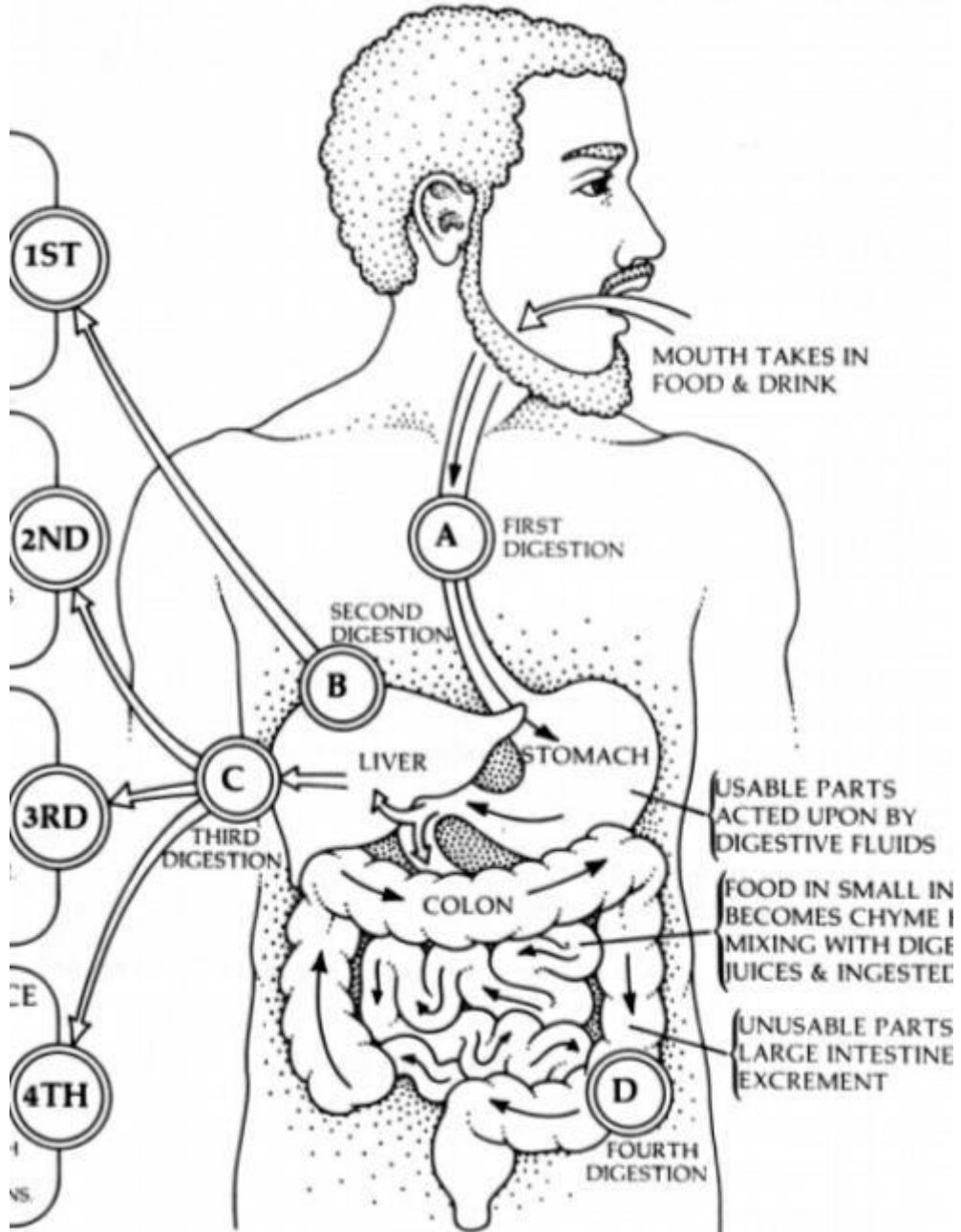
في كلمات أخرى إذا كان عندنا ثيرمو متر وقيس الحرارة في درجات من البليون وليس العشري سوف نلاحظ زيادة طفيفة في حرارة الجسم عندما يستهلك الطعام الحامي والعكس صحيح أيضا عند استهلاك الطعام البارد فالحرارة سوف تهبط ببطء، ويعد العامل المنفرد الأكثر أهمية في نظام التغذية هو أن الطعام يحتوي حرارة أفضية كافية للسماح للهضم أن يتم مثلما قال النبي (عليه الصلاة والسلام) (لا طعام على طعام) حيث أن العامل الرئيسي للمرض هو أكل وجبة على رأس الأخرى والذي يعني أن الطعام المستهلك لم يتم هضمه كليا والتمثيل الغذائي به قبل أن تؤخذ الوجبة الجديدة، بالطبع إذا كان الشخص يأكل كل عشرين دقيقة، فمثل هذا الظرف قد يتوقع حدوثه عن العديدين وحيث من المهم الوعي هنا أن الطعام لن يكون مهضوما جيدا وسيكون ناقصا في الحرارة الأفضية، هذه النظرية تبدو واضحة عندما ننظر على القيمة الأفضية للأطعمة الشائعة منا هو في الجدول اللاحق.

على الرغم أن مجال هذا الكتاب هو رفع الوعي والعلم بنظام كلي ورؤية كلية لتحقيق الشفاء والتي طورت من هذه المبادئ المدهشة فسيكون مفيدا أيضا تنظيم كتاب آخر لحساب الخصائص الحامية والباردة للطعام والبهارات مما يمكن الإنسان أن يبدأ بخيارات ذكية للطعام المستهلك ونتأمل ان شاء الله أن الإنسان سيلاحظ تقدما ملحوظا في الصحة.

لتسهيل استخدام الطعام والأعشاب كدواء، كل المواد مصنفة بناء على درجتها من الحرارة أو البرودة حيث هناك أربع درجات لكل واحدة منها تصنع مجموعة من التصنيفات المحتملة الثمانية لكل نوع من الطعام.

- 1.حامي في مرحلة الهضم الأولى.
- 2.حامي في مرحلة الهضم الثانية.
- 3.حامي في مرحلة الهضم الثالثة.
- 4.حامي في مرحلة الهضم الرابعة.
- 5.بارد في مرحلة الهضم الأولى.
- 6.بارد في مرحلة الهضم الثانية.

7. بارد في مرحلة الهضم الثالثة.
8. بارد في مرحلة الهضم الرابعة.



أمير الأطباء الحكيم ابن سينا والمعروف (avicenna) في الغرب كتب ثمانية عشر كتابا وموسوعة في الطب والتي يمكن أن تجد فيها نقاشا كاملا للمواد الأربعة والأمراض الناتجة من الاختلالات المرتبطة فيها حيث نجد كتابا تمت ترجمته من اللغة الفارسية بالإضافة لأعمال ابن سينا والذي قدم هذا النظام للعلاج الجسدي والذي يمكن أن يستفيد منه الممارسين والناس العاديين على حد سواء.

🌿 القيمة الأيضية للطعام:

الأطعمة الحامية

- اللحوم والأسماك: الخروف الصغير، الكبد، الدجاج، البيض، لحم الماعز، السمك.
- منتجات الحيوان: حليب الغنم، الجبنة الكريمية، الكريما، الزبدة.
- الخضار والبقوليات: الشمندر، الفجل، البصل، حبوب الخردل، العدس الأحمر، العدس الأبيض، الفاصوليا، الكراث، الباذنجان، البازلاء، الفلفل الأحمر، الفلفل الأخضر، الجزر، القرع.
- الفواكه: جوز الهند، الدراق، الخوخ، الليمون، البرتقال، التوت، الزبيب الأحمر، الزبيب الأخضر، العنب الناضج، القرع، كل الفواكه المجففة.
- البذور والجوز: السمسم، اللوز، الفستق، بذور المشمش، الجوز، بذرة الصنوبر.
- الحبوب: الارز البسمتي، الارز الرفيع.
- الزيت: زيت الخردل، زيت القندس، زيت الذرة، زيت السمسم.
- الشراب: الشاي الأسود، القهوة.
- الأعشاب: القرفة، الهال، القرنفل، الزنجبيل، فصوص القرنفل، اليانسون، بذور الكرفس، الزعفران، الحرمل، بودرة الكاري (توليفة).
- غيرها: العسل، سكر نبات، الملح، كل الأشياء الحلوة، الأدوية الحديثة.

الأطعمة الباردة

- اللحوم: الأرنب، الماعز (الأنثى)، البقر.
- المنتجات الحيوانية: حليب البقر، حليب الأم، حليب الماعز، السمنة، الجبنة المجففة، مخيض اللبن.
- الخضار والبقوليات: الخس، الكرفس، الكرنب الصغير، السبانخ، الكوسا، الملفوف، الباميا، زهرة القرنبيط، البروكلي، البطاطا البيضاء، البطاطا الحلوة، الجزر، الخيار، فول الصويا، البندورة، اللفت، البازلاء، الفول.
- الفواكه: البطيخ، الإجاص، التين، الرمان.
- البذور والمكسرات: لا شيء.
- الحبوب: الارز البني، أرز الحبة السمكية.
- الزيوت: زيت عباد الشمس، زيت جوز الهند.
- المشروبات: الشاي الأخضر.
- الأعشاب: الكزبرة.
- غيرها: السكر المكرر، الخل، الأشياء المرة، الأشياء الحامضة.

العالم ابن سينا بيّن أن درجات هذه التأثيرات كالآتي:

الدرجة الأولى: تؤثر على الأيض تأثيرا بسيطا ولكن ليست بالطريقة المعروفة بالإحساس المادي.

الدرجة الثانية: تؤثر على الجسد وتصنع تغييرا أيضا ولكن في النهاية تبتلع من الجسم كل المغذيات العائدة لهذه الدرجة، من بين التأثيرات التي تصنع بواسطة مواد الدرجة الثانية هي المسامات المفتوحة، التعرق للجسم، تحفيز الهضم.

الدرجة الثالثة: لا تؤثر على الجسم ولا تعمل بواسطته ولكنها تعمل تأثيرا عليه حيث ترجع كل المواد الدوائية إلى هذه الدرجة، مثال على ذلك (بذور السنا) والتي تعمل على قوة الإخراج وتقوي عملية تفريغ الأمعاء السفلية عن طريق (التغوط).

الدرجة الرابعة: تعمل على التوقف التام للعملية الأيضية، حيث تنتمي السموم إلى هذا الصنف وأيضا بعض الأعشاب المستخدمة كعلاج ويكون تأثيرها فعالا فقط في الكمية الأولى التي تؤخذ منها وينبغي أن تكون تحت مراقبة شديدة من المعالج.

من خلال التصوير الداخلي للغايات العلمية تمت المعرفة أن المواد الحامية في الدرجة الثانية سوف تسرع الأيض، بينما المواد الباردة من الدرجة الثانية تقوم بتبطيئها، وفي قمة الدرجة الرابعة العشبة الحارة سوف تسبب المبالغة في الأيض للحدود التي تدعم الحياة بينما العشبة الحارة سوف تسبب بطئ الأيض إلى نقطة الموت.

مثال على هذه المبادئ في الحياة العملية هو الحال الشائع للناس التي تأكل الكاري والذي يكون حامي جدا لهم عادة يكون بجانبهم كأس ماء كبير في سبيل تلطيف ذلك لكن هذا لا يطفئ الحرقه الناتجة من الأكل لأن الماء في هذا النظام تعد متعادلة وبذلك ينبغي عليهم يصنعوا طبقا جانبيا من اللبن والخيار والذي له تأثير فعال في التبريد.

ويمكن لكل العناصر في الطبيعة أن تعطى درجة بناء على هذا النظام والتأثير الحامي والبارد لها والحمية يمكنها أن تعدل بناء لكل هذه العوامل المذكورة: الفصل، المناخ، الارتفاع، الأمراض الشائعة وهلم جرا..

هذه المبادئ للحمية موجودة في أساسيات كل المجتمعات التقليدية وعاداتها الغذائية ففي الولايات المتحدة توجد آثار هذا النظام عند النظام الغذائي للسكان من الأصول الإسبانية والإفريقية لأن كلاهم كان واحدا من الثقافة الإسلامية قديما.

الشيخ الصوفي يفهم هذا النظام وبشكل مستمر يصنع التوجيهات ليصنع التوازن في الجسم عن طريق إدخال واحد أو أكثر من الأطعمة حيث لكل جزء من الطعام خصائص مميزة من حيث تأثيره (الحامي والبارد) على الهضم فقط ويمكن للواحد

عموما أن يعدل لرفع أو اخفاض عملية الأيض لإحداث التوازن وإعادة الطبيعة للعناصر الأربعة للجسم.

ففي اللحظة التي يأتي فيها الرجل إلى الشيخ يشتكي من حال مؤلم، على سبيل المثال مشكلة يقال لها (الروماتيزم) في الطب الغربي فحينها الشيخ يعلم أن الطبيعة المناسبة للأعصاب الداخلية وعند نقاط المفاصل ينبغي أن تكون قريبة من الرطب والبارد لكي يكون الإنسان في وضع الصحة وعن طريق معاينة الظرف الجسدي للرجل يمكن للشيخ تحديد ما إذا كان هناك حرارة مفرطة أو رطوبة مفرطة خلف هذا الاختلال ويمكنه وصف عشبة أو علاج لإصلاح هذه المشكلة، هذا يشابه ما يقوم به المعالج الفيزيائي أو الطبيب لكن الشيخ الصوفي يأخذ بعين الاعتبار تأثير النفس الهوائي أو منشطات العمليات الحيوية للجسم.

وعندما يسحب النفس الهوائي خلال الفم والأنف فهو معد للنفاز والوصول حتى يصل لأبعد نقطة في كل عضو. صحيح أن النفس يمكنه أن يخضع للعديد من التغييرات قبل بلوغ الهدف، لكن دوما يحمل الهدف للوصول لأبعد النقاط وللحدود القصوى في الجسم، عندما تتشكل القيود في طريق هذه الأنفاس، حينها ظروف المرض تتشكل سريعا وينبغي أن نعلم نوع الخل ودرجته أو ما يجري داخل الأنسجة المريضة حيث يمكننا رؤية أن هناك بكتيريا معينة موجودة في الجو الذي ينشأ فيه هذا الخل وأنها تتضاعف بنسب هائلة جدا مما يخلق المرض، ولكن في البداية من الضروري إغلاق القيود أمام تشتت النفس الذي هو قوة الحياة بعينها حيث يعد هذا من أبواب تحقق القدرات والعجائب الشفائية للأمراض عند الصوفي.

في الفصل التالي من هذا الكتاب سأتناول الطرق التي يتم فيها فتح الانسدادات في النفس (الهوائي) مع اعتبار كل المعلومات السابقة مقدمة لهذا والآن سوف نتناول بعض المعارف والعلوم الخاصة بالطعام والمربوطة بالمعلم والمرشد الأكبر للصوفيين سيدنا محمد (عليه الصلاة والسلام).

طعام الأنبياء

قال النبي محمد (عليه الصلاة والسلام): (العلم علما علم أبدان وعلم أديان)، النبي أشار مرارا على طبيعة الأكل والقيمة الغذائية للأطعمة المتنوعة والبهارات، وهذه الإشارات دونت من زوجاته ولا تزال قائمة لغاية الآن.

الصوفي يعتبر النبي محمد (عليه الصلاة والسلام) تجسيدا للإنسان الذي كان يعيش بأفضل صورة ممكنة وهذا يشمل عاداته الغذائية وحيث أخذ الصوفيين توصياته على الحمية لبناء قاعدة من التغذية اليومية، في البداية الصوفي يطمح للوصول لحال (الفناء في الشيخ والتماهي فيه، والمدة لممارسة هذا النظام من السلوك يمكن أن تكون طويلة أو قصيرة ففي هذا الوقت المريد يقترب بقدر ما يستطيع لسلوك الشيء في كل المجالات، لهذا نرى أن المريد يلبس مثل الشيخ أو مثل ما يطلب منه ويأكل الطعام مثل الشيخ ويأخذ التمارين الموصي بها من الشيخ، باختصار المريد يفني نفسه في صورة الشيخ والهدف للمريد هو أن يقطع سلوكه المسبق ومع الوقت يكيف نفسه مع شخصية الشيخ.

الهدف من هذا التمرين هو إحداث انسجام ما بين السلوك الخارجي مع الظرف الداخلي وهذا التداخل يلخص في ثلاث كلمات اسلام، احسان، ايمان ويعني أن نملك قناعة صحيحة وثقة مطلقة بالله وعندما يملك الإنسان هذه الثقة الضرورية ستقوده لإتباع وصايا الله وهي (الشريعة)، الإنسان الذي يتبع بشكل واعى هذه الشريعة يقال له أنه يعيش الإسلام.

عندما يتبع الإنسان نظام الحياة الذي على الإسلام ويصل لنهايته، ينتج عنه ارتقاء في روح الإنسان ويصل إلى مرحلة (الإحسان) والتي تعني البركة، في هذا الطريق الصوفي لا يمكن للإنسان الوصول إلى واحدة من هذه المراحل بدون الأخرى، فهم معتمدين على بعضهم، في إحدى المرات أشار الصوفي (أبو أنيس بركات علي) وقال "اتباع نهج النبي -ص- وهي السنة تمثل جذر الإسلام والصوفية هي الثمرة لهذه الشجرة أو عطرها فإذا لم يكن هناك جذر كيف سيكون هناك ثمار"

عندما تنتهي مرحلة الفناء بالشيخ، المريد يدخل مرحلة أخرى تدعى الفناء بالمرشد وتشمل اللباس والطعام والسلوك العام والخاص للقائد والمرشد للمشرب الروحي الذي ينتمي له المريد، وفي هذا التمرين يزهد في الطعام ويقلل قدره ويزداد فترات الصيام ويتم السعي لاكتساب المعاني العميقة في القرآن الكريم التي تكشف من خلال بصيرة الشيخ والإلهام الروحي له.

المرحلة المقبلة هي في (الفناء في الرسول) والتي يكون فيها المريد إن شاء الله ممسوحا بصورة رسول الله سيدنا محمد (عليه السلام) وأخيرا إذا نجح المريد يصل لمرحلة تعرف بالفناء في الله أو الفناء في كلية الوجود الإلهي والتوحد معه.

لأن الطريق الصوفي طريق معتدل ومتدرج فهو يأخذ بعين الاعتبار الطبيعة البشرية ومراعاتها في كل المراحل، المريد في الآخر يركز على تبني الطريقة الصحيحة في الأكل، النوم، المشي، الجلوس، العبادة وكل السلوكيات المشابهة، في كل الأوقات الشيخ يؤثر على المريد بإعطائه اقتراحات مساعدة وارشادات والإصلاح بلطف أي أعمال قد يعملها المريد بطريقة خاطئة.

في المراحل المتقدمة للصوفية يصبح الكفاح الرئيسي للتغلب على النزعات الجسدية وجذبات النفس وشهواتها، لهذا الكلمات التالية والاقتراحات للنبي محمد (عليه الصلاة والسلام) تحوي بعض المعلومات الموثقة للأطباء في الإسلام والتي يمكنها أن تكون نافعة لكل طامح للمعرفة وفهمها وتطبيقها.

قبل تحضير مجموعة من الأحاديث التي تعود لموضوع الصحة، من الضروري أن ننوه على الفهم الغير طبيعي الذي قد يتشكل عند البعض من هذه التوصيات، لبعض الناس قد تبدو هذه النصائح المتبعة غريبة أو من الطراز القديم أو يراها شاذة، والبعض ممكن أن يشعر أن حديث معين لا يمكنه أو لا يستطيع أن يواكب العلم الحديث، لكن من الضروري الوعي أن كل الوصايا والأعمال للنبي (عليه الصلاة والسلام) هي من نسج الإلهام الإلهي المقدس، لذلك لن تحتوي أي أخطاء أو عدم الدقة أو تحتاج للتنقيح، بعض الشروحات سوف تعمل هذا واضحا.

هناك حديث يقول إذا سقطت ذبابة في السائل بينما الإنسان ينوي الشرب منه، فالشخص ينبغي عليه أولا أن يغمس الذبابة كلياً تحت سطح الماء ويغطسها بشكل كلي قبل إزالتها من الكأس، فهذه الوصية تبدو غريبة جداً، إذا لم تكن في مستوى الخطورة.

معروف طبياً أن الذبابة تحمل بعض البكتيريا المرضية على بعض الأجزاء من جسمها وهذا ذكر بواسطة النبي (ص) قبل ألف وأربعمئة سنة حيث عملياً لم يكن العلم والطب متطوراً في ذلك الوقت، لكن الله يقول أنه لا يوجد داء بدون دواء ما عدا الموت يعني هرم الإنسان وتقدمه في العمر، وفي الوقت المعاصر بعد اكتشاف البنسلين تم استخدامه لمواجهة الكائنات الضارة مثل البكتيريا، لكن الدكتور (محمد السامحي) الدكتور لقسم الحديث في جامعة الأزهر في القاهرة في مصر كتب مقالا يكشف به أسرار هذه النصيحة الطبية للنبي (عليه الصلاة والسلام).

الدكتور السامحي الذي يعد عالماً في الأحياء اكتشف أن هناك خلايا طويلة تعيش كطفيليات داخل معدة الذبابة وهذه الخلايا تعد جزءاً من دورة الأعضاء التناسلية وتبرز من خلال الأنابيب التنفسية للذباب وعندما تغمس الذبابة كلياً في السائل يعمل التغيير الناتج في الضغط الناضح على تفجير المحتوى لهذه الخلايا وحينها تكون كترياق وعلاج لهذه البكتيريا المرضية التي تحملها الذبابة على جسمها لذلك هذا البحث الأخير في علم الأحياء يثبت ما عرف من العلم النبوي قبل ألف وأربعمئة سنة.

مثال آخر على هذه النصائح وهي نصيحة تهتم لأخذ كمية صغيرة من الملح قبل بداية الوجبة والذي يبدو عموماً مناقضاً للنصيحة الطبية المعاصرة وقد يحكم عليها أنها نصيحة مؤذية وتعزز التأثيرات المؤذية للإفراط في الملح في الطعام، لكن معلومة من الأيض للجسم يمكنها أن تبين الحكمة من هذا الاقتراح أيضاً.

الملح مقسوم لجزئين كيميائيين (الصوديوم والكلور) الكلور الموجود في الملح يشكل المصدر المتوفر للكلور الذي يمكن للجسم تصنيع حمض الهيدروكلوريك من أجل الهضم المناسب في المعدة، لهذا أخذ كمية مناسبة من الملح قبل الوجبة يمنع حصول النقص في كمية الحمض اللازم من أجل الهضم قبل البدء بإدخال وجبة الطعام.

وينبغي المعرفة بأن الآثار المؤذية من إفراط الملح هي مربوطة بشكل رئيسي بارتفاع مستوى الصوديوم وليس الكلور، في الحقيقة الإنسان الذي يزيل الملح كلياً من حميته الغذائية يمكن أن يتعرض لأمراض إضافية مرتبطة في انخفاض مستويات حمض الهيدروكلوريك، وفي هذين المثالين نثبت أن هناك أسباباً طبية ذكية وراء أحاديث الرسول (عليه الصلاة والسلام) وليست عبثية، من الصحيح أنه ليس كل هذه الأحاديث ليست مثبتة علمياً لغاية الآن ولكن يجب أخذها بعين الاعتبار وحتى لو لم تكن الأجهزة المخبرية الآن قادرة على إثبات كل كلمة فيها، في الحقيقة أن العلم إذا لم يمكنه إثبات ذلك فلا يمكنه إلغاء حقيقة هذه الوصايا، وبسبب أن النظريات العلمية تتغير باستمرار وهناك العديد من التجارب وجدت أنها عملت بشكل غير صحيح أو أنها مزيفة قصداً فيكفي للصوفي أن الله ذكر النبي (ص) وألهمه بهذه النصائح، فالمعلومات أو التجارب البشرية لا يمكنها أن تلغي أو تنكر أو تعدل على هذه المعرفة أو الوصايا المقدسة، وعندما تحول هذه الكلمات أو الوصايا النبوية إلى عادات في الحمية الغذائية سوف يكتشف الإنسان أن كل عمل هو مثالي بالنسبة لطبيعة الإنسان وتتوسع الفوائد الطبية الحاصلة التي تحصل للإنسان الذي يطبقها بجدية، ليس فقط الوصفات المتنوعة التي سأشرحها لاحقاً ولكن أيضاً الأطعمة المنفردة والأعشاب التي غالباً ما توصف كعلاج.

من المستحيل في النهاية الجزم على أن طعام معين أو عشبة معينة هي التي تعطي في أمراض معينة، لأن الشخص ينبغي أن يحضر شخصياً أمام المعالج أو المختص لكي يقوم بعمل التشخيص الصحيح للاضطراب ومع هذا فالطعام المشروح في الأجزاء اللاحقة يعد مفضلاً على غيره ويمكن أن تتوافر الاقتراحات للدمج بين هذه الأطعمة.

وهنا ينبغي الذكر أنه ليس الطعام فقط أو تناول أنواع معينة منه هو الذي يحدد سلوك الصوفي بل هناك العديد من السلوكيات التي تعتمد عليها الصحة منها الصيام، عبادة الله، إعطاء الصدقة وغيرها وهذه أيضاً عوامل أخرى لها تأثير عظيم على الصحة من أي طعام.

﴿ وصايا الرسول (عليه الصلاة والسلام) في الغذاء: ﴾

قبل البدء بإعداد الأطعمة النافعة في الشفاء، من القيم جدا تزويد وصايا النبي (عليه الصلاة والسلام) العائدة للسلوكيات والنظافة والمواضيع الأخرى التي تتجه للصحة، وهذه الوصايا.

- الله لم يصنع داء إلا وخلق له دواء إلا الموت والهزم.
- الله يقول إنه من يعيش بما يلائم القرآن سوف يكون له العمر الطويل.
- أصل كل داء هو التخمّة، لذلك كل عندما تجوع وامتنع عندما تكتفي.
- المعدة بيت الداء والحمية رأس الشفاء، لذا اعمل هذا كعادة.
- البركة في الأكل مع الجماعة.
- أكل الفطور وحيدا معناها أنك تأكل مع الشيطان، عندما تأكل مع واحد آخر معناها أن تأكل مع الطاغية، عندما تأكل مع اثنين آخرين معناها أن تأكل مع الأنبياء.
- اسمح للطعام أن يبرد قبل الأكل، لأن البركة تغيب في الطعام الحار.
- عندما تأكل اخلع نعليك فتكون قدميك مرتاحة أكثر، هذه نصيحة ممتازة.
- هناك بركة في منتصف الصحن لذلك ابدأ من الأطراف وليس المنتصف.
- البركة في ثلاث أشياء: في الصباح الباكر، في الخبز وفي المرققة (الحساء).
- بعد الوجبة اغسل فمك ونظف أسنانك بالمسواك وهو (عود خشبي صغير يستخرج من شجرة الأراك) وهذين السلوكين هم وقاية من بكتيريا التسوس ولقوة الأسنان.
- استخدام المسواك يأتي من النظافة والنظافة من الإيمان والإيمان هو الطريق إلى الجنة.
- الصحن الذي تكمله لآخر لقمة هو الذي يرفعك لمغفرة الله.
- كلوا مع بعضكم وبعدها تفرقوا لأن البركة مع الجماعة.
- طعام أقل، خطايا أقل.
- محظور هو الجمع بين هذه الأشياء: القمح، الشعير، الزبيب، الدخن، السمّنة، العسل، الجبن، الجوز، الزيتون.
- لا تشرب الماء بينما أنت واقف باستثناء الشخص الذي يعاني عرق النساء.
- كل الطعام وأنت جالس، لأن البركة في الطعام تكون على الأرض.
- عندما صعدت إلى السماء لم أتجاوز ملكا ما زال يوصيني (يا محمد، أخبر أمّتك بالحجامة ففيها أفضل العلاج ونبات الكزبرة وعشبة القسط الهندي).
- من يمرض لسبع أيام يكفر عنه عند الله ذنوب سبعين عاما.
- ليس هناك ألم كالم العين ولا هم كهو الدين.

- عندما أتى النبي (عليه الصلاة والسلام) لزيارة مريض أخذ يقول (اللهم رب الناس أذهب البأس واشفي أنت الشافي لا شفاء إلا شفاؤك شفاء لا يغادر سقما) ويكمن الاختبار هنا أن الصوفي يبدي التحفظ لنفسه ويسمح للإنسان المريض بتلقي البركات والطاقة الشفائية للأدعية ولا يحجزها لنفسه.

من خلال تقييمي لأنظمة الطعام في العالم وجدت أن المطبخ في أفغانستان يقدم الوصفات الأمثل لنظام الغذاء المثالي والمقادير المناسبة للأطعمة ففي هذه المدينة على الأقل الطعام يؤكل بخفة حسب المتوفر موسميا ولسوء الحظ هناك قلة من الكتب المبسطة عن (الطبخ الأفغاني)، هي أيضا حقيقة أن الرجل والمرأة في أفغانستان هم على الأرجح هم الأكثر قوة ونشاطا على الأرض.

🌸 قائمة الطعام:

- اليانسون: من بين خصائص اليانسون العديدة أن بذور اليانسون تعمل على تلطيف الألم الداخلي، زيادة تدفق الحيض، تحسين تدفق حليب الأم والسائل المنوي وإذابة الغازات المعوية، يمكن أن يضاف الشاي له أيضا من أجل تقوية النظر، في الطبيعة الأفاعي التي تستيقظ من السبات الشتوي تبحث عن نبتة اليانسون وتفرك عيونها بها لأن الرؤية تكون ضعيفة في الشتاء.
- التفاح: التفاح الحامض أكثر تأثيرا من التفاح الحلو ومعروف عنه أنه يقوي القلب.
- الهليون: حامي ورطب، الهليون يعمل على فتح الإنسدادات في الكلية ويعمل على تسهيل الولادة ويقال أن الهليون يقتل الكلب الذي يأكله.
- الموز: حامي في الدرجة الأولى، يحمل الموز قيمة غذائية منخفضة باستثناء الناس في المناطق الباردة، ينبغي أن يأكلوه مع العسل.
- الشعير: الشعير يأتي بعد مرتبة القمح في التفضيل حيث يفضل بالدرجة الأولى في علاج الأمراض في المناطق الحارة، الشعير ينقع في الماء ويشرب للكحة وآلام الحلق والنبي (عليه الصلاة والسلام) دائما كان يعطي حساء من الشعير لمن يعاني من آلام الحمى.
- الحبق (الريحان): شم الريحان يقوي القلب، النوم يتحسن عن طريق فرك الرأس بالماء والريحان.
- الخبز: أفضل الخبز هو الذي يصنع من طحين حبوب الكاملة ويخبز في فرن دائري حجري، الخبز ينبغي أن يسمح له أن يبرد قبل الأكل وإلا سوف يصنع شعورا مفرطا بالعطش، الخبز القديم يسد الأمعاء والخبز الذي يحوي حبوب النخالة يكون جيد من ناحية الهضم ويحوي قيمة غذائية مرتفعة، فتات الخبز تؤدي إلى غازات البطن، والخبز المصنوع من الشعير وطحين البازيلاء هي رديئة من حيث الهضم وينبغي أكل مقدار ضئيل من الملح

قبلها، النبي (عليه الصلاة والسلام) (لا تأكل الخبز بالسكين ولكن اقسمه بيدك برقة ولطف لأن الله يضع فيه البركة).

- الزبدة: الزبدة حامية ورطبة، ومفيدة لتلطيف الإمساك، الزبدة أيضا تخلط مع العسل والتمر لصنع تركيبة تعمل على إزالة شهوة الطعام عند المرأة الحامل.

- القرنبيط: هذه الخضار هي قاسية للهضم ويقال أنها تحسن الرؤية.
- البابونج: حامي في المرحلة الأولى، البابونج هو لطيف واستخدامه الرئيسي لتحسين عملية التبول وتحسين دورة الطمث.

- الجزر: الجزر يعمل تفعيل المحفزات الجنسية، والذي هو حامي في المرحلة الثانية وهو مفيد أيضا لتحسين عملية التبول وتحسين دورة الطمث.
- جوز الهند: أفضل الأنواع هو الأبيض والذي هو حامي ورطب، طبيعة جوز الهند أنه يزيد القدرات الجنسية ويريح الآلام في منطقة الظهر.

- حبوب القهوة: القهوة هي مصححة للإسهال، تريح من العطش وتزيد الحكمة عند الإنسان وينبغي استخدامها بقلّة

- بذور الكزبرة: أكثر الكتب قيمة في الموروثات والوصايا النبوية دونت عن النبي (عليه الصلاة والسلام) (اهتم ببذور الكزبرة لأنها الشفاء من كل داء) ما عدا السرطان وهذا هو المرض المهلك، وأيضا سجل أن الله أخبر سيدنا محمد (أنها أعطيت كل شيء ثم الله كشف عن ذلك أنها الكزبرة، الكزبرة تسكن الانتفاخ وتطفي الحمى، هي فعالة في علاج الليكوديرما وتعمل على تفتيح الشبكة الغير ملحوظة للعروق، الرطوبة الزائدة في الجسم تجف عبر الكزبرة وتزيد تدفق الحليب وكذلك سوائل الجسم الأخرى كالبول والحيض و هي مفيدة أيضا عندما يصاب الشخص بالبرد، زيت الكزبرة هو علاج للصلع ومشاكل فروة الرأس وتمنع الشيب في الشعر ودخان البذور المحترقة منها يعد نافعا في طرد الحشرات.

- الدجاج: خفيف على المعدة وسهل الهضم ويعد الدجاج هو الأفضل في لحم الطيور حيث أنه يصح ويوازن كل مواد الجسم الأربعة ويعد طعاما جيدا للدماغ وتحسين البشرة، لكن الاستهلاك الزائد للدجاج يؤدي إلى النقرس، أفضل الدجاج للأكل هي الأنثى التي لم تضع بيضا من قبل.

- القرفة: القرفة هي حامية في الدرجة الثالثة وزيتها الطيار هو علاج رائع لسوء الهضم حيث تعد القرفة مكونا أساسيا في خلطة التوابل المستخدمة في الطبخ في حوالي ثلاث أرباع مناطق العالم.

- فاكهة الكباد: أو يقال لها (الأترج) وهي نوع من الحمضيات والنبي (ص) قال فيها (نبات الكباد مثل المؤمن الصادق جيد الطعم والرائحة) ويعد هذا النبات محسنا للقلب ومزيلا للحزن ويزيل النمش ويحسن الجوع ويبطئ تدفق المادة الصفراء للكبد، زوجة النبي (عليه السلام) كانت تعالج الرجل الأعمى بهذه الفاكهة بعد غمرها بالعسل، الكباد من الأفضل أن يؤخذ بعد عشرة دقائق من انتهاء الوجبة.

- الخيار: الخيار الناضج يعد مزيلا للحرارة ومدرا للبول وأكل الخيار مع التمر يقال إنه يزيد الوزن.
- الكمون: الكمون هو حامي جدا وهو مسجل أنه البهار الوحيد أو العشبة الوحيدة التي تنتقل عبر المعدة غير متأثرة بعملية الهضم لغاية وصولها للكبد، الكمون ينقع في الماء ويشرب بعدها وهو ممتاز للمغص.
- التمر: النبي (عليه الصلاة والسلام) قال (البيت الذي ليس فيه تمر أهله جياع) والنبي (ص) كان يزرع شجر النخيل بنفسه، التمر ينبغي أن يؤكل مع اللوز لتجنب أي عوارض سلبية، التمر الرطب هو الطعام الذي أكلته السيدة مريم في وقت ولادتها للسيد المسيح حيث حث النبي (عليه السلام) على كسر الصيام بالتمر وإذا لم يجد يكسر صيامه بالماء وهذا هو الأمثل.
- الباذنجان: الإكثار من الباذنجان يزيد في إنتاج المادة الصفراوية وكميات صغيرة منه تعمل على تحفيز المرارة، قابلية الباذنجان لإنتاج المادة الصفراء يمكن أن تصحح عن طريق أكله مع طبق من اللحم.
- البيض: أفضل البيض يكون من الدجاج التي تأكل بشكل ناعم وليس بشكل فظ وقاسي، بياض البيض يزيل ألم حروق الشمس، ويستخدم كعلاج في الحروق ويمنع الجروح، ويعد مثيرا للشهوة.
- الهندباء: القيمة للهندباء تتغير بناء على الفصل فالهندباء في مقتبل الوقت هي الأفضل وفي نهاية الموسم تصبح عديمة النفع.
- النبي (عليه الصلاة والسلام) يقول (كل الهندباء ولا تتجشأ حيث أنه ليس هناك يوم واحد ينزل فيه ماء الجنة إلا ويسقط عليهم).
- الحلبة: النبي (عليه الصلاة والسلام) قال (لو علمت أمتي ما في الحلبة لاشتريتها بوزنها ذهباً) والحلبة هي حامية وجافة، مثل الشاي هي تقود إلى تدفق الحيض وهي مفيدة للمغص وتستعمل كحقنة شرجية منظفة والحلبة تقوي القلب
- التين: التين الطازج مفضل على المجفف وهو مغذي تماما، يعد التين من الأطعمة الحامية والنبي (ص) قال: (إن التين ثمرة من ثمار الجنة) ويعد أكله مفيدا حيث أنه علاج للبواسير ومفيد للنقرس.
- السمك: السمك الطازج من الماء هو الأفضل وكذلك النوع الذي يتم تغذيته بالأطعمة النباتية وليس القمامة والروائح، السمك غير المطبوخ هو ثقيل على الهضم وينتج عنه الخلل في البلغم.
- الثوم: الثوم هو حامي في الدرجة الثالثة ويستخدم كطارد للغازات وأيضا يعمل على تحسين الطمث والتخلص من الدم الفاسد بعد النفاس وهو ممتاز لتحسين المريض بالزكام حيث يذيب البلغم.
- السمنة (الزبدة المصفاة): السمن يعد الأكثر دسما في كل التوابل ويمكنه أن يكون مكونا علاجيا في الطعام ويستخدم كترياق للسم عند دمج مع العسل.

- الزنجبيل: الزنجبيل ذكر في القرآن الكريم، هو حامي في الدرجة الثالثة وهو الأفضل في تلطيف البلغم (لتطرية القوام) هو أيضا يساعد في الهضم ويقوي النشاط الجنسي.
- الحناء: أحد الأحاديث النبوية يقول أنه لا شيء أغلى إلى الله من الحناء، سيدنا محمد (عليه الصلاة والسلام) أوصى بها للعديد من الأمراض مثل الكدمات، الألم في الرجل، التعفن والحروق في الجلد، تجميل الشعر والحناء يلاحظ عليها حرارتها المرتفعة وتعمل على إثارة عاطفة الحب في الإنسان والعطر المصنوع من أزهار الحناء يعتبر واحدا من أجود الأنواع حول العالم، طلاء اليدين والأظافر والأقدام بالحناء هو تقليد شائع في الشرق خصوصا في الأعراس والاحتفالات.
- العسل: الله يقول (يخرج من بطونها شراب مختلف ألوانه فيه شفاء للناس) يخلط العسل مع الماء ويؤخذ في جرعات صغيرة متعددة ويعد العسل العلاج الأفضل للزحار (الإسهال) النبي (ص) يقول (كل العسل فوالذي نفسي بيده أيما بيت لا يحفظ فيه العسل لا تطلب له الملائكة الرحمة) عندما يأكل الإنسان العسل آلاف العلاجات تدخل معدته ومليون مرض يغادرها وإذا مات الإنسان ووجد العسل معه فلن يمس جسده النار وسيكون محصنا من العذاب، النبي (عليه الصلاة والسلام) كان يشرب كأس من العسل والماء كل صباح على معدة فارغة، يعد العسل غذاء الغذاء، شراب الشراب، دواء الدواء ويستخدم لفتح الشهية وتقوية المعدة وإزالة البلغم كما يعد العسل مفيدا للبشرة وبلسما للشعر (في أغراض تجميلية لاستخدامه) ويعمل على حماية العين، ويستخدم أيضا كغسول للفم، أفضل العسل الذي يصنع في الربيع ويليه الذي يصنع في الصيف وأقل نوعية الذي يصنع في الشتاء.
- العدس: جميع أنواع العدس ينتج الجفاف، كمية قليلة منه ينبغي أكلها كطبق جانبي لأنه بكمية كبيرة يصبح سيئا للمعدة، الحديث يقول إن أكل العدس ينتج عنه قلب رحيم ويثير الدمع في العين ويزيل الغرور.
- الخس: يعد الخس من الأطعمة الباردة، ويعتبر أفضل تغذية من بين الخضراوات فهو يلطف الظروف المسببة للمرض ويساعد هؤلاء الذين يعانون من الهذيان.
- المردقوش (السماق): النبي (ص) قال (إن السماق الحلو هو الأكثر امتيازاً لأي إنسان يعاني فقد حاسة الشم).
- اللحم: الله تعالى يقول في الآية الكريمة في وصف طعام أهل الجنة (وفاكهة مما يتخيرون ولحم طير مما يشتهون) النبي (ص) يقول (إن الشخص الذي لا يأكل لحما لأربعين يوما متتاليا سوف يخسر، بينما الذي يأكله لأربعين يوما متتاليا سوف يقسو قلبه، في كلمات أخرى الإنسان ينبغي أن يأكل اللحم باعتدال والذي هو حامي ورطب في تأثيره، أفضل اللحم هو الضأن والذي يأتي من الذكر الرضيع (بعمر السنة) وأفضل القطع للشواء هي من الكتف، واللحم ينبغي أن يطهى في القليل من السائل أو يجفف، دهن (عضل البقر)

المخلوط بالفلل والقرفة يعمل كدواء منشط، لحم الخنزير لا يفضل أكلها، أكل لحم الحصان فيه اختلاف، ابن سينا قال إن أكل لحم الجمال والأحصنة والمؤخرات هو الأسوأ في كل اللحوم، أيضا محرم على الاستهلاك البشري هو أكل الفريسة والحيوانات ذات الذنب والطيور الجارحة، النبي (ص) قال (لا تقطع اللحم بالسكين في الصحن لأن هذه طريقة غير المسلمين ولكن اقبط عليها باليد ومذاقها يكون الأفضل) وأيضا قال (خروف واحد هو نعمة، خروفان هم نعمتان، ثلاثة هم ثروة).

- البطيخ: النبي (ص) قال (عندما تأكل فواكه كل بطيخا لأنها فاكهة الجنة وفيها آلاف البركات والكرامات) أكل البطيخ يعالج كل الأمراض وبالعوم البطيخ الأحلى تكون حرارتها أكبر بينما الأنواع الخضراء تميل لتكون باردة والصفراء تميل لتكون حارة، النبي (ص) أكل البطيخ مع التمر الطازج، البطيخ ينقي المثانة والمعدة ويحسن السائل في الحبل الشوكي ويحسن رؤية العين، البطيخ لا ينبغي أن يؤكل أولا في الوجبة والنبي (عليه الصلاة والسلام) قال (ما من امرأة حامل أكلت البطيخ، إلا يكون مولودها حسن الوجه والخلق).

- اللبن: الله ذكر اللبن في القرآن (فيها أنهار من ماء غير آسن ولبن لم يتغير طعمه) وفي موضع آخر (من بين فرث ودم لنا خالصا سائغا للشاربين)، وحيث كان النبي (عليه الصلاة والسلام) بنفسه يحب شرب اللبن، اللبن مكون من الدهن والماء واللبن الخاثر يدعى جبن ومع بعضهم يعد هؤلاء العنصرين مناسبين للبنية البشرية ولكن لا ينبغي استهلاك حليب حيوانات تكون مدة الحمل عندها أطول من البشر، يعد حليب البقر الذي يتغذى بالعشب هو الأفضل.

النبي (عليه الصلاة والسلام) قال: (اشرب اللبن فإنه يزيل حمى القلب مثلما يمسح العرق عن الجبين) إضافة إلى أنه يقوي الظهر ويزيد الذكاء، يجدد البصر ويبعد داء النسيان، حمية اللبن هي أفضل حمية لمرض الاستسقاء لكن أي واحد معه حمى ينبغي الابتعاد عن اللبن.

- النعنع: من أفضل الأعشاب وأجودها هو النعنع فهو حامي وجاف، النعنع يقوي المعدة ويعالج الحازوقة ويشجع النشاط الجنسي وعندما يوضع في الحليب، النعنع سوف يمنعه من التحول إلى جبنة.

- الآس (الميرتل): نبات عطري بارد في الدرجة الثانية، الآس هو الأكثر استخداما من أجل إيقاف الإسهال والزيت الخاص به يعالج وجع الرأس الناتج من حرارة الهضم المرتفع وشاي الآس مع إضافة السفرجل يستخدم للسعال.

- النرجس: الحديث يقول (شم النرجس حتى لو مرة واحدة في اليوم أو الأسبوع أو الشهر أو السنة أو لو مرة في العمر وإنه لحق أن في قلب الإنسان بذرة من الجنون أو الجذام أو البرص ورائحة النرجس تبعدها).

- زيت الزيتون: زيت الزيتون الأقدم يعد حاميا أكثر وزيت الزيتون هو معالج ممتاز للجلد والشعر وهو يؤخر علامات تقدم العمر ويعد الأرقى في جميع التوابل، الله قال عن شجرة الزيتون (وشجرة تخرج من طور سيناء تنبت بالدهن وصبغ للأكلين) ووصفها الله بالشجرة المباركة، الزيتون الأخضر يعد مغذيا أكثر ويعد مضادا للسموم والزيتون الأسود يسبب الكآبة لزيادة تحفيزه لإفراز المادة الصفراء وهو قاسي على الهضم، أوراق الزيتون يمكنها أن تمضغ كعلاج لالتهابات المعدة وتقرح الجلد ومرض القوباء (تقرحات جلدية).
- البصل: يعد البصل حامي كثيرا وهو مصحح جيد لكل مشاكل الإفراط في البرودة (في الهضم) البصل يحسن نكهة الطعام ويزيل البلغم والبصل الخام يسبب النسيان، الإفراط في طبخ البصل يسبب وجع الرأس والنسيان.
- الكرفس: الحديث يقول أن أكل الكرفس فقط قبل النوم سوف يجعل الانسان يصحو مع نفس منعش وسوف يزيل أو يمنع تسوس الأسنان والكرفس يحفز النشاط الجنسي.
- الخوخ: الخوخ ينتج البرودة (في الهضم)، الخوخ يريح المعدة ويهدئ الأمعاء ويعد ملينا جيدا لها، الخوخ ينبغي أن يؤكل قبل الوجبة حيث يكون أفضل من بعدها.
- الفستق: يقال أن أكل بذور الفستق مع صفار البيض سيجعل القلب ينمو بشكل أسرع، القشرة الحمراء للفستق توقف الإسهال والقيء.
- الرمان: الرمان الحلو مفضل على الرمان الحامض وعصير الرمان يوقف السعال، كل أنواع الرمان تنظم خفقان القلب، حضرة علي (رضي الله عنه) قال (نور الله موجود في قلب الذي يأكل الرمان) وأيضا قيل أنه الذي يأكل ثلاث رمانات في السنة سوف يصبح محصنا من التهاب العين، النبي (ص) قال (الرمان يحصنك من الشيطان ومن الوسوس الشيطانية لمدة أربعين يوما).
- السفرجل: يقال أن أكل السفرجل على معدة فارغة هو جيد للروح، السفرجل يعد باردا وجافا وهو قابض للمعدة ويعمل على ضبط تدفق الدورة الشهرية، عند وضع مجموعة بذور منه في الماء سيتشكل منها مادة هلامية بعد عدة دقائق وهذه المادة تعد علاجا ممتازا للسعال وألم الحلق خصوصا عند الشباب، وهو أيضا مفيد للنساء الحوامل ويفرح قلوبهم، النبي (ص) قال (كل السفرجل فإنه يشرح القلب، والله لم يرسل رسولا لم يطعمه من هذه الفاكهة من الجنة) والسفرجل يزيد القوة عند الإنسان حيث تضاهي قوة رجل في الأربعين.
- الروند: الروند هو حامي وجاف والنوع الأفضل هو الذي يقطف طازجا، الروند يفتح انسدادات الكبد ويصرف الحمى المزمنة.
- الأرز: إلى جانب القمح يعد الأرز هو الأكثر تغذية من بين الحبوب، يقال أن أكل الأرز يزيد الأحلام السعيدة ويزيد إنتاج الحيوانات المنوية، أكل

الأرز المطبوخ في دهن (كبد الخاروف) يعد علاجاً فعالاً ومفضلاً في تليين البطن.

- الزعفران: الزعفران حامي وجاف، يعد الزعفران ممتازاً للدم ولروحانية الإنسان، هو يسهل الألم في المفاصل ولكن ممكن أن يسبب إفراطاً في النشاط الجنسي للرجل الشاب.

- الملح: الملح حامي وجاف في الدرجة الثالثة وعندما يؤخذ باعتدال يجمل الجلد ويعطيه لمعاناً ناعماً، الملح يسبب التقيؤ في حالات الإسهال ويزيد الشهية للطعام والزيادة فيه تؤدي للحكة الجلدية، النبي (ص) أوصى بقليل من الملح قبل وبعد إنهاء الوجبة وقال إن الذي يبدأ طعامه بقليل من الملح يحميه الله من ثلاثئة وثلاثين نوعاً من الأمراض أكلها الجنون والجذام، ومشاكل أخرى مثل تسوس الأسنان ومشاكل الأمعاء والبقية في علم الله (جل جلاله).

- السنا: أفضل نوع من السنا هو الذي من المدينة المنورة حيث ينمو فيها بشكل وفير، الخاصية الرئيسية في (السنا) أنها تقوي القلب من دون قسوة، يصفها الحكماء أن لها درجة النبل والشرف في الشفاء من بين كل الأدوية، استخداماتها متعددة حيث يمكن استخدامها كحقنة مسهلة أو عن طريق غليها، كحبوب، أو كحقنة شرجية وبودرة السنا تجعل المادة الصفراء تتدفق، والسنا تصل إلى أبعد نقاط في المفاصل لتوازن الجوهر هناك، أكثر استخدام فعال لها هو عن طريق غليها وتصبح فاعلة أكثر عند إضافة بلاسم البنفسج ومطحون الزبيب الأحمر، النبي (ص) أوصى بها كثيراً وقال عنها جملة مشابهة كما التي أوصى بها بالكزبرة حيث قال أنها تعالج كل المرض باستثناء الموت.

- السبانخ: السبانخ هو بارد ورطب ويسبب التهيج للصدر وللحلق، ويعد السبانخ مليناً للأمعاء.

- السكر: السكر هو بارد ورطب وهو عادة يستخدم في مزيج مع الأعشاب الطبية الأخرى لنقل التأثير لأبعد نقطة في العضو، الزيادة في السكر تؤدي إلى الأمراض الناشئة من زيادة الرطوبة.

- الزعتر: في وقت النبي (ص) كان شائعاً عن تبخير البيت عن طريق حرق (اللبان والزعتر)، الزعتر هو بارد وجاف في الدرجة الثالثة ويعد مادة ممتازة تعين على هضم الأطعمة الثقيلة وهو يجمل لون البشرة ويشفي من غازات الأمعاء ويفيد في إنتاج البرودة في منطقة الكبد والمعدة، يقال أنه يقتل الدودة الشريطية عندما يشرب كشراب.

- المعكرونة (الشعيرية): هذا الطعام هو حامي ومفرط في الرطوبة ويعد قاسياً للهضم، وتعد المعكرونة مغذية ممتازاً للذين يحملون بنية جسم قوية.

[وحيث أود التذكير هنا أن الكثير من هذه الأطعمة في عصرنا تتأثر قيمتها الغذائية بسبب استخدام الطحين الأبيض ونزع القشور وكذلك تعرض بعض الحبوب للتعديل الوراثي]

- الخل: النبي (ص) اعتبر الخل من التوابل المرغوبة والتي أشاد فيها كل الأنبياء من قبله، الخل هو بارد وحامي معا وهو تقريبا متعادل بين هذين القطبين، عندما يخلط مع ماء الورد يعد علاجا ممتازا لتسوس الأسنان ولوجع الرأس، الخل يذيب البلغم وهناك حديث يقول أن البيت الذي يحوي الخل لن يعاني أبدا من الفقر.
- الجوز: الجوز هو الأحمى من بين كل المكسرات، وهو قاسي على الهضم وعندما يؤكل مع الزبيب يصبح علاجا ممتازا للسعال في الشتاء، ابن سينا يقول أن الجوز يعالج آثار السم.
- الماء: النبي (عليه الصلاة والسلام) قال (أحسن الشراب في هذا العالم والعالم الذي يليه هو الماء)، والماء يعد رطبا ويعمل على زيادة البرودة للهضم بشكل طفيف، إنه يطفى العطش ويحفظ الرطوبة الداخلية للجسم، يساعد الماء على هضم الطعام وامتصاص المغذيات والنبي (ص) قال (عند العطش اشرب الماء على رشقات ولا تبتلعه جرعة واحدة للأسفل) فابتلاع الماء يسبب المرض للكبد.
- القمح: يعد القمح حاميا إلى درجة ما، هو متوازن بين الجفاف والرطوبة، أكل القمح الصافي ينتج الديدان المعوية والغازات وطحين القمح ينبغي أن يطحن في ذات اليوم المعد لاستخدامه.

صلوات الله وسلامه على النبي الأمي الذي أحضر لنا هذا العلم الرباني والذي يجعلنا نتأمل ونقف وننبهر بهذا العقل، وهنا يكمن البرهان على اللطف الله وكرمه على خلقه، فهو الأكرم والأرحم سائلين الله أن يجعلنا ممن يخدمون الحق من عباده الصالحين.

والحمد لله رب العالمين

الوصفات العشبية للأمراض الشائعة

((يا أيها الناس قد جاءكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنين))

من عادة الشيخ في البداية أن يقدم بعض النصائح للحمية من أجل التأثير الشفائي للأمراض البسيطة، هذه النصائح الغذائية ممكن أن تضمن تعديل استخدام الأعشاب المتنوعة والبهارات في الطبخ.

الوصفات العشبية المعطاة في هذا الفصل فيها استخدام للأطعمة والأعشاب والبهارات الممثلة في الفصول التالية، والتي عادة من السهل الحصول عليها وتحتاج مجهودا قليلا للتحضير، هذه العلاجات هي مصنفة بناء على خصائصها من تأثيرات الحرارة والبرودة في عملية الهضم أي (الجارمي والساردي) لكل مادة وتعمل بشكل أساسي على إعادة التوازن للحرارة لواحد أو أكثر من مواد الجسم الأربعة، وتعد هذه الوصفات العشبية فعالة جدا ومع بساطتها.

✿ تحضير الأدوية

- الوصفات ينبغي أن تحضر بناء على قواعد معينة.
- عندما نصف الوصفة أنها عشبية وبودرة فإنها ينبغي أن تطحن لبودرة ناعمة وتنخل من خلال قطعة شاش أو من خلال شبكة منخل قياس (١٠٠) وإذا لم تشير الوصفة لذلك يمكننا استخدام البودرة الخشنة لها.
- عندما نصف الوصفة بطريقة (الإستخلاص بالغلي) فحالما يغلي الماء ينبغي رفع الوعاء عن النار ويترك ليهدأ خمسة دقائق وبعد ذلك يشرب دافئا.
- عندما نصف الوصفة أنها تحتاج (التخفيف للمنتصف) فالأنية ينبغي أن تبقى على نار متوسطة لغاية ما يتبخر نصف السائل بالغليان.

✿ الجرعات

للبالغين فوق (الخمس عشرة) ينبغي أن يعطوا الجرعة كاملة، الأطفال يمكن أن يعطوا كميات كالاتي:

الأعمار	الجرعة الموصي بها
سنة إلى سنتين	سدس الجرعة للكبار
ثلاث إلى أربعة	ربع الجرعة للكبار
خمس إلى ستة	ثلث الجرعة للكبار

سبعة إلى تسعة	نصف الجرعة للكبار
عشرة لخمس عشرة	ثلاث أرباع الجرعة للكبار

الموازين والمقاييس

- ملعقة طعام = ثلاثة ملعقة شاي
- واحد كوب = ثمان أونصات سائل
- واحد (نصف لتر) = اثنين كوب
- واحد كوارت = اثنين نصف لتر
- واحد جالوت = أربعة كوارت
- واحد سنتيلتر يعادل ٠.٣٤ أونصة
- واحد ديسيلتر يعادل ٣.٣٨ أونصة
- واحد ليتر يعادل ١.٠٦ كوارت
- واحد ديسيلتر يعادل ٢.٦٤ جالون
- أقل من ملعقة شاي = بعض الحبوب منه
- ملعقة شاي = جرعة شراب
- ملعقة طعام = أربعة جرعات شراب
- كوب شاي = سبعة أونصات

- عندما يضاف السكر للوصفة ينبغي أن يكون بودرة ناعمة ويكون نقي وخام (غير مكرر) مثل النوع الذي يأتي من المكسيك وإذا لم يتواجد استخدم العسل بدلا منه.
- في بعض الحالات التعليمات تفيد أن تتنقع العشبة طوال الليل وإذا لم يتمكن القيام بذلك يمكن للعشبة أن تتنقع لثلاث أو أربع ساعات وبعد ذلك تغلى ببطء لخمس أو ست ساعات قبل الاستخدام، هذه الطريقة ينبغي أيضا استخدامها في الشتاء.
- عندما تقول التعليمات أن يعمل شراب من العشبة مثل (شراب الزنجبيل، شراب الليمون) يتم تحضيره عن طريق نقع واحدة أو اثنين أونصات من العشبة أو المادة المطلوبة في نصف لتر من الماء الصافي لأربع أو ست ساعات ثم تزال العشبة قبل الاستعمال.
- الوصفات التي تحتاج للحفظ والاستخدام لأكثر من يوم يمكن أيضا أن تحضر بكميات مخفضة من الموصى بها، وينبغي تعديل المقادير بعناية في مثل هذه الحالات
- في حال تحضير كميات كبيرة، كميات مكافئة من الأعشاب ينبغي استخدامها حيث ينبغي أن تكون مكافئة بالوزن والحجم للجرعة الأصلية،

الكمية التي ينبغي أخذها يجب أن تقرر في ظل الجرعة الموصى بها وعدد الأيام التي تحتاج الوصفة أن تحضر لها.

✿ التخزين

- الاستخلاص بالإغلاء (غلي العشبة) ينبغي أن يحضر طازجا للجرعة المفردة، الجرعات لا ينبغي أن تحضر في الصباح وتستهلك في المساء، ولا العكس.
- لا تعرض العلاجات لأشعة الشمس، إلا في حال كان جزءا من عملية تحضير العلاج.
- الأوعية ينبغي أن تنظف وتجفف تماما في الشمس قبل تخزين الأدوية فيها، ولا ينبغي تخزين الأدوية العشبية في أوعية مفتوحة بتاتا.
- العلاج الذي ينبغي استخدامه لأكثر من يوم احفظه في قنينة زجاج محكمة الإغلاق.
- ضع بطاقة لاصقة على القنينة لبيان اسم الوصفة خصوصا المعدة للتخزين الخارجي فقط، احفظ كل الأدوية العشبية بعيدا عن الأطفال بأغطية آمنة للأوعية المستخدمة.

✿ الإدارة

- العلاجات عادة تؤخذ مرتين في اليوم إذا لم ينصح بشيء آخر، جرعة الصباح ينبغي أن تؤخذ بعد فطور خفيف وفي المساء ما بين الساعة الرابعة والسادسة.
- العلاجات الصباحية الواجب أخذها على معدة فارغة تؤخذ حالا بعد النهوض والذهاب إلى الحمام والإخراج.
- الوصفات العشبية الواجب أخذها بعد الوجبات ينبغي أن تستهلك من (خمسة إلى خمسة عشر) دقيقة بعد تناول الوجبة الرئيسية.
- الوصفات الواجب أخذها قبل النوم ينبغي أن تؤخذ بعد ساعتين من وجبة المساء
- هناك جرعات محدد لها أن تؤخذ مفردة أو كجرعة واحدة لا غير.
- السائل (الوسيط) للعلاج مثل الحليب، الماء، ماء الصودا أو الشاي في بعض الوصفات ينبغي استخدام كوب واحد منها فقط (إذا لم يذكر شيء آخر) وإذا لم يتم التطرق لهذا الموضوع فالعلاج ينبغي أن يؤخذ مع الماء أو الماء الفاتر.

**** تنبيه:**

بعض الوصفات تستخدم بتلات ورد والتي معظمها الآن أصبح تجاريا ويعالج

بالمواد الكيميائية، في هذه الوصفات ينبغي استخدام ما ينبت عضويا فقط وفي حال الشك في ذلك استخدم وصفة أخرى.

✿ قائمة الوصفات:

الأنيميا (فقر الدم)	
من أعراضها الشحوب في الجسم والعينين وأظافر الأصابع، التعرق للوجه والأقدام خصوصا فترة الصباح، ضعف عام، دوار، فقدان للشهية وبعض الأوقات إسهال.	
الوصايا: اتباع حمية خفيفة مع فواكه وطعام طازج مثل شوربة الدجاج، خلاصة الكبد، الشمندر، الجزر، السبانخ، الحلبة ينصح بها أيضا والإبتعاد عن الأكل الدسم.	
* الوصفة ١	* الوصفة ٢
١. ست ملاعق شاي بذور الشمر (مطحونة)	١. أربع ملاعق شاي قرفة هندية مطحونة
٢. ست ملاعق شاي بتلات الورد الأحمر	٢. ثمان ملاعق شاي عسل
• التحضير	٣. ثمان أكواب عصير الرمان
يغلى في كوب ونصف من الماء ويصفى.	• التحضير: ذوب القرفة والعسل في عصير الرمان.
• الجرعة: مرتين يوميا.	• الجرعة: ملعقتين شاي من الوصفة في نصف كوب ماء (حسب الحاجة)
الوصفة ٣	
واحد ملعقة شاي فرفحين (برسلين). واحد ملعقة شاي حبق (ريحان) حلو. واحد ملعقة شاي علكة عربية. تسع ملاعق شاي زيت زيتون. كوب ماء ورد.	
• التحضير: اقلي أولا الثلاث مكونات في زيت الزيتون لعشر دقائق بعد ذلك أزلها وانقعها في ماء الورد لمدة ساعة.	
• الجرعة: واحد ملعقة شاي عدة مرات يوميا.	

(الذبحة الصدرية)	
ألم في عضلات الصدر في منطقة القلب بسبب زيادة البرودة في الهضم (الساردي).	
* وصفة ١	* وصفة ٢
ملعقة شاي حلبة	ملعقة شاي زيت الورد
ملعقتين شاي عسل	أربع ملاعق شاي زيت اللوز الحلو
• التحضير	• التحضير
اغلي الحلبة في واحد ونصف كوب ماء	اخلط الزيتين مع بعضهما جيدا
وصفيها وأضف العسل لسائل الحلبة.	• الجرعة
• الجرعة: مرتين يومي	افرك على الصدر في الصباح والمساء

(الروماتيزم (التهاب المفاصل))
الشعور بالألم أو شد بدون تعرق في واحد أو أكثر من المفاصل وحمى في بعض الأحيان.
* الوصايا
ابتعد عن الأطعمة الحامضة أو المبهرة (جارمي) من الجيد أخذ جولة في المشي في الصباح مع تجنب التعرض للهواء البارد جدا.

الوصفة ٢ ست ملاعق شاي زنجبيل ست ملاعق شاي بذور الكروايا ثلاث ملاعق شاي فلفل أسود • التحضير اعمل توليفة أو خلطة من البودرة الناعمة لكل هذه المواد وقم بحفظها. • الجرعة نصف ملعقة شاي مع الماء لمرتين يوميا.	الوصفة ١ ملعقة شاي من بودرة جذور الناردين (حشيشة النهر) ملعقة شاي بابونج نصف ملعقة شاي من الجنجل. ملعقة شاي من الزعفران. • التحضير اخلط الثلاثة مكونات الأولى في ثلاثة أكواب ماء وضعها على النار لحين الغليان ثم أزلها مع أول إشارة لغليانها ثم اصف الزعفران وانقعها لمدة عشرين دقيقة ثم صفيها. • الجرعة: نصف كوب إلى واحد كوب قبل موعد النوم.
* العلاج الخارجي: افرك المفاصل بزيت العنبر واللبنان.	

(مرض الربو) يحدث الربو في هجمة تشنجية من صعوبة التنفس، حينها يميل الوجه للشحوب مع صوت بحة في النفس وعادة يطرح الشخص كمية صغيرة من البلغم بعد السعال، عند اختبار هذه الهجمة ينبغي للشخص أن يجلس في الأمام والرأس مرتاح على اليدين والأكواع على الركب. • النصائح: ابتعد عن التعرض للهواء البارد وأيضا يوصى الابتعاد عن الأكل البارد (الساودي) والأكل الحامض.	
الوصفة ٢ نصف ملعقة صغيرة ملفوفة (كرنب) نصف ملعقة صغيرة نعناع نصف ملعقة صغيرة فلفل الكايمان (الأحمر) نصف ملعقة صغيرة لحاء الميريقة (شمع الآس الشمعي) نصف ملعقة صغيرة بودرة جذور الناردين ثلاث أونصات من الدبس • التحضير اطحن كل الأعشاب واخلطهم مع الدبس • الجرعة ملعقة صغيرة في كوب (شاي ساخن) عند الحاجة.	الوصفة ١ ملعقة شاي من مطحون الزنجبيل • التحضير صب كوب ونصف من الماء الساخن على الزنجبيل • الجرعة ملعقة صغيرة مع ماء دافئ في وقت النوم
• العلاج الخارجي: ادهن الصدر بزيت اللوز الحلو	

(بلل النوم)	
الوصفة ٢ ملعقة شاي من الكمون ملعقة شاي من قرنفل مطحون ملعقة شاي من عشبة الصمغ (المصطكاء شجر صمغي)	الوصفة ١ ملعقة شاي زهور شجرة الرمان ملعقة شاي بذور السمسم (مطحون) ملعقة صغيرة علكة (الصمغ العربي) ملعقة صغيرة بذور الكزبرة (مطحون)

سكر بني غامق (قدر الحاجة) * التحضير اقلي بذور الكزبرة في مقلاة حديد الصب لغاية ما تحرق بشكل طفيف، اخلطها مع المكونات الأخرى ما عدا السكر البني ثم اصنع منها بودرة ناعمة وأضف عليها السكر البني بقدر الكمية للأعشاب البودرة الموجودة. * الجرعة: ملعقة صغيرة وقت النوم	ثلاث اونصات عسل * التحضير: اطحن واخلط الثلاث مكونات الأولى واضف العسل واخلط جيدا. * الجرعة: ملعقة صغيرة صباحا ومساء.
وصفة ٣ ثلاث ملاعق صغيرة كستناء مائية (مطحونة) ثلاث ملاعق صغيرة سكر خام * التحضير: اعمل بودرة ناعمة من الكستناء المجففة واخلطها مع السكر * الجرعة: ملعقة صغيرة مرتين يوميا	

(الالتهاب الرئوي (الأطفال))	
التنفس يكون سريع مع صوت غائر تحت الأضلاع أثناء التنفس، الشعور بالألم وحمى مرتفعة عادة ما تكون موجودة، الوجه يصبح لونه أحمر مع تمدد فتحتي الأنف أثناء التنفس والطفل يصبح عصيبا.	
* الوصايا: تجنب التعرض للهواء البارد وأخذ حمية سائلة	
الوصفة ١ ملعقتين شاي من جذور (عرق السوس) ملعقتين شاي بذور الكتان اثنى عشرة ملعقة عسل * التحضير اغلي اول عشبتين في كوب ونصف ماء لمدة عشر دقائق ثم صفيها وأضف العسل. * الجرعة مرتين إلى ثلاث مرات في اليوم	الوصفة ٢ ثمن ملعقة شاي من صبر (الألوه) * التحضير ذوب الصبر في حليب الأم أو حليب البقر * الجرعة ١. اجعل الطفل يشرب هذه الوصفة (في الأعلى) ٢. ذوب الصبر في ماء فاتر وضعها على صدر الطفل.
الوصفة ٣ ملعقة صغيرة زيت الثوم ثلاث ملاعق صغار عسل * التحضير: اخلط المكونات مع بعضهم. * الجرعة: اسمح للطفل أن يلحق كمية صغيرة بلسانه ثلاث مرات يوميا.	

(حروق الجلد)	
الوصفة ١ زهو الرمان حسب الحاجة * التحضير اطحنها واخلطها مع الماء لصنع معجون وضعها على المنطقة المصابة.	وصفة ٢ أربع ملاعق شاي من ماء الليم (الليمون الحامض) أربع ملاعق شاي زيت جوز الهند * التحضير اخلط المقادير مع بعضها واستمر بالتحريك لغاية ما تحصل على مزيج يميل لونه للبياض ثم ضعه على المنطقة المصابة.

وصفة ٣ واحد بياض بيضة * التحضير: ضعها على المنطقة المصابة خصوصا الحروق الفعالة التي يظهر القروح منها
--

(المغص) ألم حاد في البطن مع الإمساك، البطن يكون منتفخا مع وجود غازات وصوت غرغرة في البطن.	
* الوصايا تناول شوربة البازيلا الخضراء وشوربة الخضار	
الوصفة ١ ملعقتين شاي ريحان بري * التحضير اطحن الريحان مع الماء واعمل منه معجوناً وضعه على البطن.	الوصفة ٢ نقطة واحدة من زيت (النعنع الفلفلي) أو ملعقة شاي من أوراق النعنع * التحضير: اخلط زيت النعنع في ست إلى ثمانى أونصات من الماء. أو أغلي الأوراق في كوب ماء لثلاث دقائق * الجرعة: اشرب كوب مملوء لمرتين يومياً
وصفة ٣ ست أونصات ماء الورد أو ماء العسل أو ماء الشمر. * الجرعة: اشرب لمرة واحدة في اليوم.	* العلاج الخارجي اعمل مساج للجسم من زيت الورد أو زيت اللوز الحلو

(الزكام) هجمة رشحية من الأنف (سيلان الأنف) وجع رأس، سعال وانزعاج، وبعض الأوقات حمى معتدلة.	
الوصفة ١ ملعقة شاي أزهار البنفسج * التحضير: اغليها لثلاث دقائق في كوب من الماء وصفيها * الجرعة: مرتين يومياً على معدة فارغة	الوصفة ٢ ملعقة شاي من قشور القمح خمس حبات (حبوب فلفل أسود) نصف ملعقة شاي من الملح * التحضير: اغلي المكونات في كوب ماء لثلاثة دقائق وصفيها * الجرعة: مرتين يومياً
وصفة ٣ نصف ملعقة شاي قشور قرفة مقسمة إلى فتات. * التحضير اغلي القرفة في كوب ونصف من الماء لمدة عشر دقائق ثم صفيها وحليها بالعسل. * الجرعة: مرتين يومياً	

(الإمساك) * الوصايا استهلك الخضراوات الورقية وعصير الفواكه والكثير من الماء، تجنب السكر وكل أنواع الحلوى والحلويات وتجنب إجهاد الأمعاء، أسس عادة تذهب فيها في أوقات منتظمة للتواليت.
--

الوصفة ٢ واحد ملعقة شاي أوراق السنا. واحد ملعقة شاي زنجبيل مطحون (مجفف أو طازج). واحد ملعقة شاي بذور الشمر. واحد ملعقة شاي ملح بحري. * التحضير اعمل بودرة ناعمة من كل المكونات. * الجرعة: ملعقة شاي من هذه الخلطة مع كوب ماء في وقت النوم.	الوصفة ١ خمس ملاعق شاي تمر مجفف مفروم (أو عجوة التمر). خمس ملاعق شاي لوز مكسرة. عشر ملاعق شاي من العسل. * التحضير: اطحن أول مكونين بشكل منفصل، ادمجهم مع بعضهم ثم أضف العسل. * الجرعة: ثلاث ملاعق شاي مرتين يوميا. ملحوظة: الوصفة أيضا مفيدة للبواسير والإمساك المزمن
---	---

(السعال)	
الوصفة ٢ ملعقتين شاي بذور الخشخاش. ثلاث ملاعق شاي من جذور عرق السوس. * التحضير: اغلي المكونات في كوب ماء لمدة عشر دقائق ثم صفيها. * الجرعة: مرتين يوميا	الوصفة ١ كوب ماء من الزنجبيل ملعقتين شاي من العسل * التحضير اخلط المكونات مع بعضهم. * الجرعة تناولها مرتين أو ثلاث مرات في اليوم
الوصفة ٣ استخدم الوصفة الثانية تحت عنوان مرض الربو. * الجرعة: واحد ملعقة شاي ثلاث أو أربع مرات يوميا.	

(مرض السكري)	
التبول المتكرر والعطش الشديد، ضعف في الشهية وضعف عام هي الأعراض الشائعة لمرض السكر، يكون السكر موجودا في الدم والبول وينبغي أن تحدد كميته عن طريق الفحص بواسطة المختص.	
* الوصايا تجنب الحلويات والفواكه الحلوة، تجنب الكربوهيدرات أيضا مثل البطاطا الحلوة و البيضاء والأرز، التمارين الجسدية اللطيفة أيضا مرغوبة.	
الوصفة ١ ثمان ملاعق شاي من بذور الكمون المطحون. * التحضير: اصنع منها بودرة ناعمة. * الجرعة: نصف ملعقة شاي مع الماء مرتين يوميا.	

(الإسهال)	
* الوصايا: كل حمية خفيفة وتجنب البهارات الحارة والأطعمة المبهرة.	
الوصفة ٢ ثلاث ملاعق شاي من بودرة الزنجبيل. خمس ملاعق شاي من بذور الشمر. عسل حسب الحاجة.	الوصفة ١ ملعقة شاي من بودرة الزنجبيل. ملعقة شاي من بودرة الكمون. ملعقة شاي من بودرة القرفة.

* التحضير اخلط الزنجبيل والشمر على شكل بودرة ثم أضف العسل لصنع معجون سميك. * الجرعة ملعقة شاي من هذه البودرة في كوب من الشاي لثلاث مرات قبل النوم (يوميًا).	* التحضير اخلط كل هذه البودرات معاً، أضف العسل واخلط لغاية الحصول على معجون سميك. * الجرعة نصف ملعقة إلى ملعقة شاي واحدة لثلاث مرات يوميا.
الوصفة ٣ سنة أونصات تمر (مدجول) ثلاث ملاعق شاي من نبات المر. ماء ورد حسب الحاجة. * التحضير اصنع خليطا ناعما من أول مكونين وبعد ذلك اخلطها في ماء الورد من أجل تبليلها، ثم اصنع منها حبوب بحجم الاظفر (تقريبا) * الجرعة: حبتين (مرتين يوميا)	

(الزحار أو الإسهال) حركة متكررة في الأمعاء، في بعض الأوقات ينزل البراز مختلطا بالدم والمخاط مع آلام إمساك وألم في البطن. * الوصايا: حمية من اللبن والأرز ينصح بها.	
الوصفة ٢ اثنين ملعقة شاي أوراق خضراء من (باقعة ورد) * التحضير: اطحنها مع نصف كوب شاي من الماء ثم صفيها. * الجرعة: مرتين يوميا.	الوصفة ١ عشر زهور من الرمان. * التحضير اطحن الزهور مع نصف كأس شاي من الماء وصففيها. * الجرعة: مرتين يوميا

(وجع الرأس) وجع الرأس له أنواع مختلفة ففي بعض الأوقات يشعر به في أجزاء مختلفة أو حول كل منطقة الرأس، مع الشعور بالغثيان والتقيؤ.	
الوصفة ٢ ملعقة شاي من الزعفران الإسباني. ملعقة شاي من علكة شجرة المر. ملعقة شاي من القرفة. * التحضير اطحن هذه المكونات لغاية الوصول إلى بودرة ناعمة منها ثم أضف القليل من الماء واخلطها جيدا على شكل معجون. * الوصايا ضع الخليط على قطعة قماش قطنية نظيفة وطبقها على واحد أو على كلا الصدغين.	* الوصفة ١ ثلاث ملاعق شاي من زهور اللافندر. ثلاث ملاعق شاي من بذور الكزبرة. خمسة حبات من الفلفل الأسود. * التحضير اطحن كل المكونات في بودرة ناعمة. * الجرعة خذ نصف الجرعة مع الماء باكرا في الصباح ثم تمدد في السرير لمدة ثلاثين دقيقة.
الوصفة ٣ ست ملاعق شاي من ماء الياسمين. نصف ملعقة شاي من الملح البحري.	

*** التحضير:** ذوب الملح في ماء الياسمين واحفظه في زجاجة تقطير (قطارة) نظيفة
*** الجرعة:** قطرتين في كل جهة أنفية (منخر) لمرة يوميًا أو حسب الحاجة.

(البواسير)	
حالة من الإمساك مع إخراج البراز الصلب وفيه دم، شعور بالحرق والتهيج في فتحة الشرج وعدم الشعور بالراحة خلال الجلوس، الدم ممكن أن يخرج بعد حركة الأمعاء.	
* الوصايا: التمرين الخفيف مع حمية غذائية مع الخضراوات الخضراء والابتعاد عن التوابل الحارة.	
وصفة ١ ملعقة شاي من أوراق الحناء * التحضير: اطحن أوراق الحناء على شكل بودرة مع واحد كوب من الماء ثم صفوها واتركها لمدة خمس وعشرون دقيقة. * الجرعة: اشرب نصف كوب مرتين يوميًا.	وصفة ٢ ثلاث ملاعق شاي من عشبة الخطمي (عشبة من الفصيلة الخبازية) ثلاث ملاعق شاي من عشبة الشبث * التحضير: ضع الأعشاب داخل قماش معقم ونظف ورطبه بالماء الدافئ. * التطبيق: ضعها على المنطقة الشرجية لمدة نصف ساعة من الوقت.
وصفة ٣ ثمن ملعقة شاي من أوراق الكزبرة. ثمن ملعقة شاي من طين الأرض الأحمر. * التحضير اطحن واعمل معجون وضعه على الشرج.	* العلاج الخارجي افرك فتحة الشرج بماء الورد أو ماء زهور أخرى من أجل التسكين والتلطيف.

(عسر الهضم)	
شعور ثقل في المعدة بعد الأكل مع نقص في الشهية للأكل، شعور بالغثيان مع نفخة في البطن وتقيؤ وهذه الظروف هي عادة ترجع للحمية الخاطئة وغير المنتظمة خصوصاً الأكل قبل هضم الوجبة السابقة كلياً.	
الوصفة ١ ملعقة شاي من بذور الشمر ملعقة شاي من بذور الهال * التحضير اعمل من البذور بودرة ناعمة. * الجرعة سدس ملعقة شاي مع الماء مرتين يوميًا بعد الوجبات.	الوصفة ٢ ملعقة شاي بذور الشمر ملعقة شاي زنجبيل مجفف ملعقة شاي من القرنفل * التحضير اطحن الشمر والزنجبيل والقرنفل لبودرة ناعمة ثم أضف العسل واصنع منه معجوناً سميكا واحفظها في أنية زجاج. * الجرعة ملعقة شاي بعد خمسة عشر دقيقة من كل وجبة وأيضاً وقت النوم.
وصفة ٣ واحد ملعقة شاي ملح بحري نصف كوب ماء زنجبيل نصف كوب ماء ليمون (الليم) * التحضير: اخلطها مع بعضها واحفظها في وعاء زجاج وعرضها للشمس لثلاث أو أربع أيام.	

*** الجرعة:** اخلط ملعقة شاي من الخلطة مع نصف كوب من الماء وخذها مرتين يوميا بعد الوجبات.

(التهاب اللثة وتسوس الأسنان)	
لثة متورمة ومحمرة ومتألّمة والإنسان ممكن أن يصبح عصبيا ومهتاجا بسبب وجع الأسنان.	
الوصفة ١ كوب ماء الزنجبيل. نصف ملعقة شاي ملح. * التحضير اخلط الملح مع ماء الزنجبيل * التطبيق طبقها عن طريق غمس الإصبع في الماء والفرك على اللثة.	وصفة ٢ ثلاث ملاعق شاي من الخل. ست ملاعق شاي من ماء الورد. * التحضير: اخلط الخل مع ماء الورد في زجاج * التطبيق: غرغر بالسائل ثلاث مرات يوميا
وصفة ٣ زيت كبش قرنفل حسب الحاجة * التطبيق: طبق على اللثة وعلى السن المتألم.	

(اليرقان)	
لون البول والعين يصبح أصفرا، الجلد يصبح شاحبا، البراز ممكن أن يكون بلون أبيض أو رمادي وبالعوم شعور بالقرف والتقيؤ والحمى والضعف العام.	
وصفة ١ ملعقة شاي واحدة من أوراق الحنة. * التحضير: اسحق الأوراق ثم اغليها في كوب ونصف من الماء وصفوها. * الجرعة: خذ مقدار معين في الصباح.	الوصفة ٢ واحد ملعقة شاي جذور الهندباء (المشوية) * التحضير: انقعها في كوب ماء طوال الليل وصفوها في الصباح * الجرعة: اشرب الكأس كاملا في الصباح
وصفة ٣ ملعقة شاي بذور الهندباء ملعقة شاي جذر عرق سوس مقطع ملعقة شاي ملح بحري (صخري) * التحضير: اصنع بودرة ناعمة من كل المكونات. * الجرعة: نصف ملعقة شاي مع الماء مرتين يوميا.	

(البدانة (السمنة))	
وصفة ١ (من أجل ضبط الشهية الزائدة للأكل) واحد ملعقة شاي جذور نبات النارددين أو حشيشة الهر. واحد ملعقة شاي جوزة الطيب * التحضير: اطحن العشبتين على شكل بودرة ناعمة.	وصفة ٢ واحد ملعقة شاي عصير الليمون (الليم) * الجرعة خذها مع واحد كوب ماء في الصباح على معدة فارغة.

* الجرعة: سدس ملعقة شاي مع الماء قبل ثلاثين دقيقة من الوجبة.	
---	--

(الآم الحيض أو الدورة الشهرية)	
يسبق ألم الحيض عادة آلام مزمنة في الأفخاذ وفي منطقة العانة وأعلى الفخذ وفي بعض الأوقات يحصل غثيان وتقيؤ وتدفق الدم يكون غير كافي في العادة.	
الوصفة ١ ملعقة شاي من صمغ شجرة المر. ملعقة شاي من ثمار شجر العرعر. * التحضير: اغلي في كوب ماء وصفيها. * الجرعة: اشرب كوبا في الصباح لمدة (سبعة إلى عشرة أيام) بعد انتهاء نزول الطمث.	وصفة ٢ واحد وثلاث أرباع ملاعق شاي من بودرة الرواند. * التحضير: جففها واعمل منها بودرة ناعمة. * الجرعة: ضع ثمن ملعقة شاي من البودرة مع الماء واشربها مرتين يوميا لمدة أسبوع أو أسبوعين بعد انتهاء الحيض.
وصفة ٣ ملعقة شاي بذور الشمر. ملعقة شاي من الحرمل البري أو (السذاب). ملعقة شاي من الشيح. ملعقة شاي من طلع الورد (ثمر الورد) البري. ملعقة شاي تين مقطّع. أربع ملاعق شاي عسل. * التحضير: اغلي كل المكونات في كوب من الماء لمدة خمس دقائق ثم صفيها واحفظها. * الجرعة: خذها بالطريقة الآتية وهي ملعقة كبيرة من الوصفة مرتين في اليوم لمدة ثلاث أيام ثم توقف لثلاث أيام ثم أعدها مرة أخرى.	

(الأرق وعدم القدرة على النوم)	
وصفة ١ نصف ملعقة شاي بذور الخشخاش. نصف ملعقة شاي بذور الخس. * التحضير: اغلي المكونات في كوب ماء ثم حليه بالعسل. * الجرعة: مرتين يوميا.	وصفة ٢ نصف ملعقة شاي من عيدان القرفة. * التحضير اغليها في واحد كوب ماء لمدة خمس دقائق ثم صفيها وحليها بالعسل. * الجرعة: مرتين يوميا
وصفة ٣ ثلاث قطرات زيت ورد. ثلاث قطرات زيت بنفسج. اونصة واحدة من زيت اللوز الحلو. * التحضير: اخلط الزيوت جيدا وقم بحفظهم. * التطبيق: طبق الخلطة على فروة الرأس وعند الأذن وعند نعل القدمين قبل مد الجسم للنوم، ويمكن تطبيق كمية صغيرة على فتحة الشرج أيضا.	

(الحكة المهبلية) حكة وحرقة في منطقة المهبل مع شعور بعدم الراحة وبالاحتراق أثناء التبول.

وصفة ٢ ثلاث ملعقة شاي من عشبة الكافور. ست ملاعق شاي من ماء الورد. * التحضير اطحني الكافور في ماء الورد. * التطبيق انقعي الأعضاء الداخلية في هذا المحلول (في فتحة المهبل داخليا) وطبقه على منطقة المهبل لمدة ثلاثين دقيقة وكرريها عند الحاجة.	وصفة ١ ثلاث ملاعق شاي من بذور الشمر. ملعقتين شاي من عروق زنبق أو سوسن الوديان). نصف ملعقة شاي أزهار الرمان. نصف ملعقة شاي من ثمار الأزهار. * التحضير: اسحق هذه المكونات واطحنها حتى تحصل على بودرة ناعمة. * الجرعة: ضع من ملعقة إلى ملعقتين شاي من هذه البودرة مع كوب مخيض اللبن أو عصير العنب الأخضر.
* الوصايا: الابتعاد عن الملابس الداخلية الضيقة والمغلقة خصوصا المصنوعة من النايلون أو الألياف الاصطناعية الأخرى، تنظيف لطيف لمنطقة المهبل يعد لازما أيضا، وينبغي الاغتسال مباشرة بعد عملية التبول أو بعد النشاط الجنسي.	

(التقرحات الجلدية والدمامل) وصفة ١ بذر كتان حسب الحاجة. * التحضير: اطحنها مع الماء لصنع معجون. * التطبيق: ضعها على الدمامل (الذي ينبغي أن ينفجر بعد وضع الخلطة عليه).
--

(تساقط الشعر) الوصفة كوبين من جذور شجرة التين واحد كوارت زيت جوز الهند أو زيت الزيتون * التحضير: جفف جذور التين في الظل لثلاثة أيام و بعد ذلك اسحق الجذور واغمرها في الزيت لمدة خمسة عشر يوما ثم صفيها واحفظها في زجاجة. * التطبيق: اعمل مساج لجلدة الرأس في وقت النوم ودعه طوال الليل.
--

وصفة (الشقيقة) نصف ملعقة شاي من بذور الخردل السوداء. * التحضير: اطحنها مع ثلاث ملاعق كبيرة من الماء ثم صفيها. * الجرعة: قطرة أو قطرتين في كل منخر.

الصوم (أفضل الدواء)

(كل عمل ابن آدم له إلا الصوم فإنه لي وأنا أجزي به) حديث قدسي

الصوم هو أقدم وسيلة معروفة لتعزيز التشافي الطبيعي، وهناك طرق مختلفة له من الانقطاع عن الطعام لمدة قصيرة من الوقت لغاية الانقطاع الكامل عن الطعام والشراب لفترات ممتدة. للعديد من الناس الذين لم يصوموا مطلقاً تبدو الفكرة غريبة وفي بعض الوقت تبدو خطيرة، حيث من الممكن لهذه التصورات أن تكون صحيحة في سياقات معينة وينتج اضطرابات شديدة على الجسد قد تصل للوفاة في حال كان الصوم غير ملائماً.

الصوم الصحيح الذي يتبعه العالم الإسلامي اليوم يتم تعديله بناء على دورات القمر والكواكب الأخرى مثل غيرها من الظواهر، والصوم في حقيقته هو وضع مثالي لنهج طبيعي في الحياة وفوائده لا تقتصر فقط على تصحيح الجسد واستعادة الصحة.

وقبل أن نأخذ أي نوع من الصيام من المهم استيعاب السبب الجوهرى الذي نصوم من أجله، فمعظم أهل الغرب الذين يصومون يقومون به لتنظيف الجسد وتحسين الصحة ولكن هذه نوايا غير صحيحة من أجل البدء في الصوم.

الصوفيون على الأرجح عندهم تجربة أكبر وأوسع في الصوم أكثر من أي جماعة إنسانية أخرى والانعكاسات التي تأتي من هذا الصوم عند الشيوخ الصوفيين والمريدين تأتي بنتائج خارقة ومذهلة كما تم ملاحظتها وتوثيقها، فالصوفي لا يدقق على الاعتبارات الصحية والجسدية العائدة للصحة مثلما يدقق على كسب لذة التقرب من الله تعالى، الله أخبرنا في القرآن (يا أيها الذين آمنوا كتب عليكم الصيام كما كتب على الذين من قبلكم لعلكم تتقون)

كل المخلوقات ما عدا الإنسان تتبع قواعد الله المنبثقة من قوانين الطبيعة فالحوانات على سبيل المثال لا يكون هناك حكمة الهية وحاجة لكبحها وتقييدها من الأكل المفرط وسوء التغذية لكن الوضع مختلف عند الإنسان فبسبب ما يحصل عند البشر من تعلق بالحياة المادية والرغبات الجسدية وعدم ضبطها نرى معاناة الإنسان من الأمراض الناشئة في جلها من هذه الأسباب، والله الرحيم بخلقه عمل طريقاً لضبط وتهذيب هذه الجذبات في النفس عن طريق آلية الصيام.

عظمة الذكر القرآني يبين لنا أن الإنسان لا يمكنه الخلاص حتى تتولد عنده قدرة كبح رغبات النفس وحتى الصغيرة منها.

تمرين الصوم يعبر عن الامتناع عن الأشياء التي تكون بالعادة قانونية ومسموحة في الحياة فقط من أجل الله وهذا يعمل على تقوية الأخلاق وضبط النفس والخشية العميقة لله وهذا ما سبب تميز الصوم في الصوفية والإسلام عن الصوم العادي من أجل الصحة فالصوم الأساسي الذي يؤخذ عموماً يقال له رمضان ويعد رمضان أحد

الأشهر في التقويم الإسلامي والشهر الذي نزل فيه القرآن وأيضا التوراة والعهد الجديد ومزامير داوود أول ما نزلت من الله.

قيمة الصوم معروفة من هؤلاء الحديثين عن الرسول (عليه الصلاة والسلام) والذي نفسي بيده لرائحة فم الصائم أحب عند الله من رائحة المسك) وحديث آخر (الجنة لها باب يدعى الريان وفقط الصائم يدخل من هذا الباب) والله وعد الصائم برؤية وجهه الكريم كمكافأة وأجر على هذا الصوم.

ونحتاج أن ندرك أن كلمة رمضان لا تعني بالضرورة الصوم فاللفظ التقني للصوم هو (صيام) والذي يعني في جذره أن تكون في حالة راحة وبعد عن الطعام والشراب والممارسة الجنسية والابتعاد عن هذه الوظائف الجسدية سوف يمنحك الراحة ويجعلك منتعشا في النهاية.

الصوم العام خلال شهر رمضان هو مفروض على كل البشرية والذين يقومون به في الواقع هم من يدينون بالإسلام، العديد من الناس الذين لهم تقارب مع المسلمين أيضا يشاركون هذه العبادة من الصيام ويحصلون على بعض الفوائد منه ولكن هناك عديد من الأنظمة ينبغي اتباعها لأي نوع من الصيام ليصبح قانونيا.

بداية ينبغي على الإنسان أن يضع نية الصوم بوضوح لأن الله يقول أننا سوف نحاسب بناء على نوايانا، والوعي أن الإنسان لا يمكنه أن يجني الفوائد من الأحداث الحسنة التي تحصل معه بالصدفة فعلى سبيل المثال إذا انقطع الإنسان عن الصوم عن طريق الضياع في غاية هذا لن يشكل صوما منهجيا لأن الإنسان سوف يتناول الطعام عندما تسنح له الفرصة بذلك، هذا البيان المنهجي للعمل بشيء ما يدعى النية ويمكن أدائه بشكل واضح في العربية بقول (أنا أنوي الصيام في هذا اليوم لوجه الله وفقط لوجه الله تعالى).

أي الدخول لهذا العقد المنهجي مع الله وصنع هذا العهد معه وإذا أخل الإنسان بهذا العقد خلال أو كسر الصيام عمدا خلال فترة معينة ينبغي أن يكون مسؤولا عن تعويض ذلك وقضاء الفترة التي أخل بها.

وبالعموم من أجل الصوم ينبغي توفر الشروط التالية:

١. النية ونية الصوم ينبغي أن تتواجد بصوت مرتفع أو صامت.
٢. فترة الصيام ينبغي أن تكون من الفجر إلى المغرب.
٣. خلال فترة الصوم ينبغي الانقطاع انقطاعا تاما عن (الطعام، الشراب، التدخين) واستهلاك التبغ والممارسة الجنسية بين الأزواج وغيرها من المساوئ مثل الجدل والصراع والغيبة واللعن وفحش القول.
٤. السائل المنوي لا ينبغي أن ينبعث ولا أن يقذف بتعمد.

٥. المرأة الحامل أو المرضع والإنسان المجنون أو المريض هم ممنوعون من الصوم فالمرأة لا ينبغي أن تصوم في أيام الطمث ولكن ينبغي عليها القضاء عندما تنتهي والأطفال تحت عمر الثانية عشرة عموما مستثنيين من الصوم ولكن يمكنهم صوم بعض أوقات اليوم أو بضعة من أيام شهر رمضان.

٦. الصوم ينكسر بعد غروب الشمس بتمر أو بكأس ماء متبوعا بوجبة متوسطة.

هناك العديد من الحالات الاستثنائية يمكن أن تحصل لبعض الرجال والنساء في مسألة الصوم وينبغي الرجوع إلى نصيحة الشيخ المعتمد للإفتاء ليجد الحل المناسب لكل مشكلة على حدا.

نحتاج أن ندرك الطبيعة الخاصة للصوم تعيننا على توليد صفات الصبر والتضحية في النفس، ويعد الصوم عملا سريا بينك وبين الله فهو مخفي عن عيون البشر ومرئي لعين الله.

من سنن الرسول (عليه الصلاة والسلام) أنه خلال فترة منتصف الليل إلى بدء الصوم هناك عادة السحور وهو يمكن أن يكون من أي طعام مسموح به والصوم عادة يكسر عن طريق أكل واحد أو أكثر من التمور متبوعة بالماء وعادة نقوم بهذا قبل أداء صلاة المغرب، ويعد تنظيف الأسنان مسموحا في الصيام ويعد أفضلا عندما لا يقوم به الصائم بعد منتصف اليوم.

بالإضافة لهذه الوصايا الإنسان يجب أن يرتبط على قدر الإمكان بقراءة وترتيل القرآن الكريم وأن يقوم بأعمال الخير أكثر ما يستطيع هذا الشهر.

يعد الحد الأدنى لقاعدة الصوم هو الصوم العام الذي يتبعه عامة الناس وهو دخول الصوم بالامتناع عن الرغبات الجسد من الأكل والشرب والممارسة الجنسية والدرجة الأعلى من هذا تضم أيضا وقاية الإنسان نفسه من الأعمال الخاطئة التي تقتربها اليدين أو الأقدام والبصر والسمع وغيرها من أخطاء البشر وأعضاء الإنسان.

الصوم عن الخطيئة يمثل النوع الأعظم من الصوم أو صوم العقل في كلمات أخرى، فهؤلاء الناس لا يفكرون بشيء آخر باستثناء الله، هم يختصرون وجودهم في هذا العالم لغاية النمو والسمو في العالم الآخر فقط ويضم أيضا هذا الصوم حماية العين من رؤية الشر، وحماية الإنسان من الثثرة وكلمة الزور والقذف والفحش والنفاق باختصار الصائم يحفظ صمت لسانه وعندما يتكلم هو فقط يتكلم لذكر الله، هذا الصوم هو قاسي لدرجة أن الإنسان لا يمكنه الاستماع للكلام الفارغ من الآخرين ومجالسة الناس التي تحدث به وينبغي له أن يترك حضور الإنسان الذي يتصرف بهذه التصرفات.

وأيضا الصوفي عندما يكسر صيامه يأكل فقط الحد الأدنى من الطعام الذي يلزم لإيقاف جوعه والوجبة الصحيحة التي تنسجم مع هذا النظام هي التي بالعادة الوجبة

التي تؤكل عند الناس الأفقر في المنطقة التي يعيشها، بالإضافة إلى الصوم الإلزامي للشه المقدس عند المسلمين الصوفي يرتبط بأنواع مختلفة من الصوم الاختياري والتي يقال لها نوافل، بعضها يحصل كل سنة أو كل شهر أو كل أسبوع والجدول المصاحب يلخص السلم الكلي للصوم المتبع عند الصوفي.

وعلى الرغم من المقصد الأساسي لشريعة الصوم والآثار المرغوبة للصيام التي تحصل على الصعيد الروحي والترقي فيه، مع هذا تبقى الحقيقة أن معظم الناس تحصل على نتائج جسدية للصوم أيضاً.

فمثلاً ناقشنا مسبقاً أن الأمراض عادة ما تسند إلى الهضم غير المكتمل للغذاء في واحد أو أكثر من مراحل الهضم فخلال الصوم الجهد الاعتيادي المبذول في هضم الطعام يقل وبهذا يسمح للجسم لإزالة المواد الغير ضرورية وإصلاح الخلل الذي نشأ عن المدة الطويلة من سوء التغذية وعندما يحصل ذلك الجسم يتجاوب بطرق خاصة والعمل الأول الذي يقوم به الجسم عندما يأخذ الفرصة لتوليد حرارة غريبة وهذا النوع الخاص من الحرارة يسبب عملية سريعة جداً لحرق المواد الفائضة في الجسم بغض النظر عما تكون وهذه المواد تكرر على شكل يمكن طرحها من الجسم وعملية التنظيف في واحدة أو أكثر من طرق الجسم لتنظيف السموم (خمس طرق) والتي تبدو على شكل ظروف حرجة يختبرها الجسم وهي: السيلان الأنفي، التقيؤ، الإسهال، التعرق والتبول.

وعن طريق قولنا أن تنظيف الجسم يحصل عن طريق ظروف حرجة شفائية أعني أن الجسم يخرج المواد الفائضة بالعادة (منتجات مؤذية وسمية) التي تنتج عن عملية الهضم غير المكتمل وغير الطبيعي، فظروف التنظيف عن طريق التبول هي ليست نفس الظرف الذي ينشأ عن التبول العادي فالحجم والتكرار للعملية يمكن أن يرتفع لغاية خمس مرات أو أكثر وتزداد المدة الزمنية للتبول اليومي من ساعة لعدة ساعات وظرف التنظيف من الإسهال يتراوح من حدوث خمسة عشر حركة إلى أكثر للأمعاء في عدة ساعات.

أيام الصوم للصوفي:

١. شهر رمضان.

٢. أيام صوم سنوية: يوم عرفة، يوم عاشوراء، أول عشر أيام ذي الحجة، أول عشر أيام محرم، الصيام من شهر شعبان قدر المستطاع، والأيام غير المسموحة هي صوم الثلاث أيام قبل بداية رمضان والأيام الأوائل من عيد الفطر وعيد الأضحى.

٣. الصيام الشهري: أفضل الأيام للصيام من أي شهر هو أول يوم من الشهر القمري وأوسطه وآخر يوم فيه وهناك صوم يدعى الأيام البيض (13،14،15) من الشهر القمري.

٤. الصوم الأسبوعي: أفضل أيام الأسبوع للصيام هي الإثنين والخميس والجمعة.

٥. الصوم اليومي: النبي (عليه الصلاة والسلام) منع الصوم كل يوم والطريق الأفضل للحصول على أكبر عدد من الصيام هي الصوم (يوم بعد يوم)، النبي قال: (قدمت لي الدنيا بزينتها فرفضتها وقلت سوف أبقى صائماً ليوم واحد وأفطر في اليوم التالي، عندما أفطر سوف أسبح بحمد الله وعندما أبقى جائعاً سوف استمر بطلب التواضع من الله، ثم قال: ليس هناك صوم أفضل من ذلك).

وعلى نحو غريب نرى أن هذه الوظائف التنظيفية في الجسم هي بدقة نفس الأحداث التي يصنفها الطب الغربي على أنها أمراض ومشاكل وبعدها فوراً تبذل الجهود لإيقاف وإنهاء هذه الوظائف الطبيعية التي يستخدمها الجسم للتنظيف وقطع أكثر الطرق الفاعلة فطرياً وأكثر الآليات الداعمة لصحة التي يملكها الجسم.

وقد تم التطرق لهذه الطرق الشفائية بسبب أنه خلال الصوم خصوصاً لشخص لم يقوم به مسبقاً، واحد أو أكثر منهم سوف تحدث له بعض هذه الأعراض بعد اليوم الثالث أو الرابع من الصيام وفي بعض الأوقات خلال بضع ساعات، قد يحصل أيضاً وجع الرأس بشكل قليل أو حرارة مرتفعة وتعرق وإشارات مشابهة تبين أن الجسم يذهب للنظام الصحيح، عندما يبدأ التقيؤ أو الإسهال قد يضل الشخص الغير واعى بآثار الصوم وانعكاساته التنظيفية للجسم ويظن أنه أصبح ضعيفاً بسبب الصوم أو يسقط على الصيام سبب ما يواجهه من أعراض الزكام أو أزمات تنفسية وعوارض أخرى.

العديد من الناس هم مقاومين لفكرة التحمل أو كراهية الشعور لعدم الراحة أي كان، وهكذا يلجؤون للأدوية الكيميائية والتي بشكل غير مريح تعمل على الوقف العاجل ووضع الحد لأي عملية تنظيفية يقوم بها الجسم، وهذا يكفي لجعل الشخص يعود مجدداً للعمل أو يعمل على إرجاعهم لوظائفهم بشكل سريع ولكن ينبغي التنبيه أن الاستمرار على هذا الحال سنة مع سنة يعمل على قمع العمليات التنظيفية للجسم والسموم سوف تتراكم فيه وتعود مرة أخرى لنظام الجسم وممكن بعدها أن يحصل تدمير لأعضاء الجسم ولا يصبح هناك أمل للشفاء إلا بواسطة أكثر الطرق قسوة أو صرامة وهذا بحد ذاته أمر صعب ومروع.

يعد بذل الجهد والانضباط أمر ضروري نحتاج الأخذ به عند الصيام، واقتراح على الناس الذين ليس لديهم تجربة أن يبدأوا بيوم واحد أو جزء من اليوم وبالتدريج يمدوها للدرجة المطلوبة من تطبيق الصيام.

المسلمون لديهم ميزة خاصة حيث أن الله يمدهم ويقويهم لإتمام الثلاثين يوماً من الصيام كل سنة، واحد من كبار الصوفيين قال أنه قام بالصيام (يوماً بعد يوم) خلال آخر أربعين سنة من حياته وكان عندما يكتشف أنه يجني متعة من الطعام خلال أكله يقوم بلفظه خارجاً وهو نصف مهضوم وقد عاش ٩٦ سنة.

الله جل جلاله وعد بمكافآت عديدة للناس الصائمين، الإنسان ينبغي أن يكافأ في الأيام السعيدة الحاصلة آخر عشر أيام من رمضان والتي يقال لها ليلة القدر (القوة)، الإنسان الذي يطبق الصوم تماما وبناء على المعايير الصادقة، الله يرسل ملاكا ليقابل هذا الإنسان شخصا وأي رغبات يريدتها الإنسان سوف يمنحها (يا حي يا قيوم).

الصوم وصف من قبل الله العظيم بأنه بركة عظيمة على البشرية، فخالق هذه الأجساد البشرية يعلم أفضل التقنيات والتمارين ليحفظ صحته والصوم ليس فقط هو الطريق الأفضل والأمن طريقة لحفظ الصحة الجسدية ولكنه أيضا يحمل هدايا روحية ضخمة.

ممارسة أو عبادة واحدة أخرى في حياة الإنسان تحمل نتائج واضحة على الصحة البشرية وهي حجر الزاوية لكل الممارسات الصوفية وهي الصلاة التي هي العبادة الأكثر تقريبا إلى الله.

الصلاة

حال الأنبياء

"الله العلي العظيم لم يشدد على تطبيق شيء من العبادات مثلما شدد على الصلاة"
قول عن حضرة خواجا غريب ناواز (رحمه الله).

تعد سورة الفاتحة (فاتحة الكتاب) أكثر عبادة مكثفة ومركزة ممكن للمرء تأديتها، يقال أن القرآن كاملاً تم ضغطه في هذه السورة، آيتين منه تعد مناشدة خاصة يقوم بها العبد إلى الله من أجل هدايته وإرشاده (اهدنا الصراط المستقيم صراط الذين أنعمت عليهم) ومن رحمة الله ولطفه بالإنسان أنه لم يزوده بأفضل الدعوات إليه فحسب ولكنه يعطي فضل الاستجابة الفورية بعد أن يسمع هذا الطلب الحميم منه، وبنعمته وفضله يخبر الخلق لطرق الوصول إليه عن طريق كشف القرآن للإرشاد الأشمل والأفضل للإنسانية، لكن في الآيات الأولية للسورة الثانية في القرآن الكريم (سورة البقرة) الله يؤسس المفاتيح التي تفتح بها بركات هذا الكتاب (ذلك الكتاب لا ريب فيه، هدى للمتقين، الذين يؤمنون بالغيب ويقيمون الصلاة ومما رزقناهم ينفقون، والذين يؤمنون بما أنزل إليك وما أنزل من قبلك).

كلمة الصلاة في العربية مترجمة بشكل حرفي إلى (عبادة) باللغة الإنجليزية وأيضاً إلى شعائر لطلب الغفران والشفقة والرحمة في اللغات (التركية والأردية والفارسية) في كلمة (namaz).

الثقافة الغربية لسوء الحظ تحمل معنى مشوهاً وبعيداً عن التصور الحقيقي للصلاة عن طريق ترجمتها حرفياً (عبادة) في الحقيقة أداء الصلاة فيه خاصية وميزة وتعد أكثر ميزة فريدة ومركزية للحياة الدينية للإسلام والصوفية والنبي (ص) قال (بين الإيمان والكفر بالله ترك الصلاة) الشيخ العظيم حضرة خواجا (غريب ناواز) علق على أهمية الصلاة بالجملة التالية (بدون أداء الصلاة لا يستطيع أحد الوصول إلى الله لأن الصلاة هي في قمة العبادات المؤدية لتقوى الله)

الصلاة هي السلم الذي يصل للقرب من الله وهي الثقة الموعودة للعناية الإلهية للإنسان وهي علاقة خاصة بين العابد والمعبود.

الموسيقار الصوفي الهندي حضرة (عناية خان) الذي جلب بعض الأفكار الصوفية للغرب في الجزء المبكر في هذا القرن قال (الإنسان الذي لا يقيم الصلاة أبداً ليس لديه أمل لأي تقدم ولا بأي سبيل لأن كل حركة للصلاة لها معنى رائع وأثر عملي على الإنسان وقد وصفت قبلاً قبل أي نهج تعليمي مقدس وإذا فشل في التقدم فيها فلا أمل له في المستقبل).

الصلاة بحد ذاتها تمرين خارجي وداخلي، أي مجموعة من التمارين الفيزيائية، البعض يقارنها باليوجا وأكثر غذاءً روحاني للإنسان، بأخذ كل من هذه المجالات

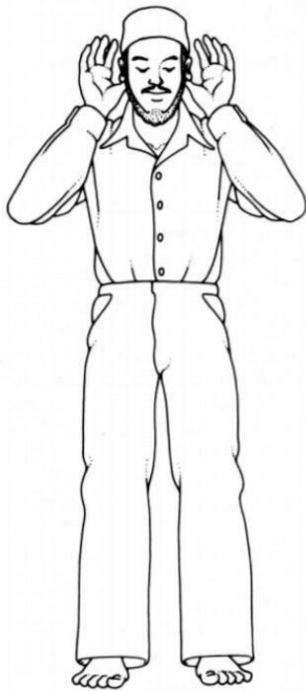
بشيء من التفصيل سوف نتعلم لماذا الصوفي في كثير من الحالات يفضل الموت على التخلي عن الصلاة، ما شاء الله.

عبادة الصلاة تطبق على خمس مراحل منتظمة خلال اليوم على الأقل ويمكن أدائها في أوقات أخرى حسب المقدرة للعابد، ووقت أدائها هو مثبت بناء على رحلة الشمس والكواكب عبر السماء وهذه الأوقات هي (الفجر، الظهر، العصر، المغرب، العشاء).

عن طريق اتباع هذه الأوقات من الصلاة، بأفضل طريقة يعتاد الإنسان على حركة الكواكب والتغيرات الفصلية والتغيرات الجغرافية، عند عمل ذلك يصبح منسجما مع كل دورات الطبيعة والعالم.

هناك ثلاث أبعاد للصلاة: الفكر والكلمة والعمل، قبل البدء بالصلاة ينبغي على الإنسان تنظيف نفسه من أي أوساخ جسدية على الجسد أو الملابس أو المكان الذي نصلي فيه، في هذا الوقت ينبغي على الإنسان الابتعاد عن كل الأفكار السلبية والشريرة وأن ينظف فكره من أجل التركيز على الله العظيم، هذا التحضير يدعى الوضوء ويتكون من غسل اليدين ومضمضة الأنف ويعني عبور الماء خلال الأنف وغسل الوجه من الأذن إلى الأذن ومن الحاجب إلى الذقن وغسل اليد من الساعد إلى الكوع ومسح الرأس ونهاية الرقبة وأخيرا غسل الأقدام لغاية الكعبين، وتنظيف الأسنان عند الحاجة، كل هذه الغسولات تكرر ثلاث مرات وينبغي أن تقام بالتسلسل الموصوف.

عندما يتم إنهاء هذه الأعمال بإتقان ما أمكن، يذهب الإنسان لمكان الصلاة ويتخذ وضع الخشوع ويجعل الرأس للأسفل واليدين على الجانب وتقف الأقدام باعتدال تحت الأكتاف ثم يردد النية للصلاة ويتوجه للقبلة ويقول (نويت أداء الصلاة لوجه الله تعالى، أعوذ بالله من الشيطان الرجيم وأبدأ باسم الله الرحمن الرحيم).



هذه النية يمكن عملها باللغة العربية أو أي لغة ممكنة، لكن الصلاة ذاتها ينبغي أن تقرأ بالعربية والإنسان الذي ينوي القيام بها ينبغي أن يتوجه للقبلة في مكة المكرمة، تؤدي الصلاة باعتبار ثمانية أوضاع منفصلة للجسد وترتيل آيات قرآنية متنوعة، هذه الصور تذكرنا بالفوائد المرتبطة بكل وضعية فيها.

الصورة الأولى (النية مع قول الله أكبر)

المدة: خمس ثواني

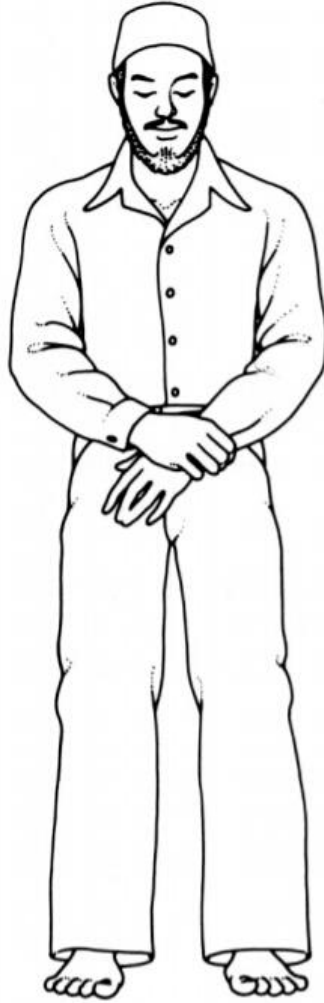
الفوائد: الجسد يشعر أنه مرتاح والوزن يتوزع على كلا القدمين، الظهر يشد مما يحسن حالة الجسد، الجسد يكون تحت تأثير الحكمة والرؤية تتحسن عن طريق التركيز على

الأرض التي سيسجد الرأس لها، عضلات الظهر العلوي والسفلي تكون محلولة، ومراكز عليا وسفلى للدماغ تتوحد من أجل إنجاز الهدف.

الصورة الثانية (القيام مع قراءة الفاتحة وسورة قصيرة)

المدة: من (٤٠ - ٦٠) ثانية.

الفوائد: تزيد التركيز، تولد ارتياح إضافي للرجلين والقدمين وتزيد شعور الإنسان بالتواضع والإعتدال والتقوى، خلال ترتيل الآيات القرآنية فعليا كل أصوات اللغة العربية سوف تلفظ، ويحصل تحفيز لنشر ذبذبات أسماء الله الحسنى التسعة وتسعين في درجات محكمة جيدا خلال الجسم والفكر والروح، الذبذبات الصوتية لحروف العلة في العربية (ا، و، ي) (تنبيه القلب والغدة الصنوبرية والغدة الدرقية وغدة الأدرينالين والرئتين حيث تنقيها وتحفزها جميعا)



الصورة الثالثة (الركوع وقول سبحان ربي العظيم)

المدة: (١٢ ثانية)



الفوائد: تعمل شد للعضلات لما خلف
الظهر والفخذ والرقبة، الدم يضخ للجذع
العلوي للإنسان، تنقبض عضلات المعدة
والبطن والكلية و مع الوقت مداومة على
هذا الوضع تحسن الشخصية وتولد اللطافة
والطيبة والانسجام الداخلي عند الإنسان.

الصورة الرابعة (القوما)

المدة: (ست ثواني)

الفوائد الدم النقي الذي تحرك في جذع الإنسان كما في الصورة السابقة يعود
لوضعه الأصلي ناقلا معه السموم من هناك، الجسم يسترد الراحة ويحرر التوتر.



الصورة الخامسة (السجود وقول سبحان ربي الأعلى)

المدة: ١٢٠ ثانية



الفوائد: الركب تصنع زاوية يمينى تسمح لعضلات المعدة لتطویر ومنع لنمو الترهل في القسم الوسطي، يزيد التدفق للدم للأجزاء العليا من الجسد خصوصا الرأس مشمولاً (العين، الأذن والأنف) والرئتين، السماح

بتنظيف السموم المتراكمة في الدماغ، الحصول على وضع مناسب للجنين عند المرأة الحامل، ومن فوائدها أيضاً خفض ضغط الدم العالي، زيادة مرونة المفاصل، تدمير الغرور والكبر عند الإنسان وتزيد قدرات الصبر والتوكل على الله، السجود يعين في عبور مراحل الترقى الروحي وينتج عنه طاقة روحية مرتفعة خلال الجسد، وهو يمثل الحال الأعلى للخضوع والتواضع عند الإنسان والذي هو جوهر العبادة.

الصورة السادسة (القعود وقول الله أكبر)

المدة: ست ثواني.



الفوائد للرجال يتم ثني كعب الرجل اليمنى للأعلى حيث ينزل عليها وزن الرجل وجزء من الجسد وهذا ينتج عنه عملية لتنظيف الكبد وينشط عمل الأمعاء الغليظة، والنساء يحفظن كلا القدمين منفردات تحت أجسادهن مما يجعل الجسم يعود إلى أقصى درجة من الراحة كما تدعم هذه الوضعية عملية الهضم عن طريق إجبار محتوى المعدة للنزول إلى أسفل.

الصورة السابعة

(إعادة السجود وقول الله أكبر ثم العودة إلى وضع القعود كما الصورة السادسة)

الفوائد إعادة السجود العميق خلال ثواني قليلة يقود إلى تنظيف الجهاز التنفسي وجهاز الدوران ونظام الجهاز العصبي، وتعطي تجربة بخفة الجسد وشعور السعادة، وتتم معالجة كاملة للأكسجين خلال الجسد كاملاً، ويحصل توازن للنظام العصبي الودي والنظام اللاودي.

الصورة الثامنة

(نفس الصورة السادسة للقعود ويتم فيها قراءة التشهد والصلاة الإبراهيمية أو التشهد وحده)

عدد ركعات الصلوات:

فجر: ركعتين

ظهر: أربع ركعات

عصر: أربع ركعات

مغرب: ثلاث ركعات

عشاء: أربع ركعات

بعد إتمام أول ركعتين يقال دعاء التشهد.

ويقال عن هذا الدعاء إنه يمثل إعادة خلق للمحادثة الإلهية التي عقدت بين الله جل جلاله والنبي الأكرم عليه السلام، خلال الليلة من الصعود المبهج إلى السماء (ليلة المعراج) حيث يذكر أن الحديث كان كالآتي:

محمد: كل التحيات والخير والبركات تأتي منك يا ربي.

الله: التحيات عليك أيها النبي والرحمة والبركة من الله.

محمد: السلام عليك وعلى العابد الصالح لله، وأقدم شهادتي أنه ليس هناك معبود بحق إلا الله.

الله: وأنا أشهد أن محمداً هو عبده ورسوله.

إذا كان هناك للفرض ركعتين إضافيتين تقرأ الصلاة الإبراهيمية في نهايتها ويلف الرأس يمينا وشمالا ويقال (السلام عليكم ورحمة الله وبركاته) وهذا السلام لملي التسجيل الذي يجلس كل واحد منهما فوق إحدى الأكتاف ويسجل على التوالي الأعمال الصالحة والأعمال السيئة (سبحان الله).

من الخصائص الأخرى المميزة للصلاة هو أنه خلال الدورة المعتبرة لوضعيات (القيام والركوع والسجود) الإنسان يصنع الأشكال الفيزيائية للحروف العربية (ا، د،

م) وهذه الأحرف تلفظ (آدم) اسم أول البشر وأول الأنبياء، وهذه الصورة المرفقة تعرض صورة الجسد والرسالة المنسجمة معه.



POSTURE OF QAUMA



LETTER ALIF (A)



POSTURE OF RUKŪ



LETTER DAL (D)



POSTURE OF SAJDAH



LETTER MĪM (M)

الملائكة التي خلقت بخاصية عبادة الله نجد أن سلوكها الطبيعي يمثل كل هذه الصور من العبادة، كل أنبياء التاريخ استخدموا في صلواتهم واحد أو أكثر من هذه الصور، النبي (عليه الصلاة والسلام) منح فضل الجمع بين كل هذه الوضعيات القدسية في الصلاة وتقديمها للبشرية، الحمد لله الحي القيوم.

نقطة مهمة تخص الصلاة أنه ببساطة كنشاط جسدي يمكن للبشر من كل الأعمار القيام بها فهي سهلة، لطيفة وسلسة في تدفق أوضاعها وفي إحدى الأوقات ستصبح أقصى تطور جسدي ممكن الوصول إليه.

خلال اليوم الحد الأدنى للصلاة يتكون من (١٧) ركعة مقسمة (١٩) وضعاً منفصلاً خلال الركعة وهذا مجموعه (١١٩) وضع وحالة خلال اليوم أو (٣٥٧٠) وضع خلال الشهر و(٤٢٨٤٠) وضعاً خلال السنة.

في متوسط حياة البالغ الذي يعيش أربعين سنة (١٧١٣٦٠٠) وضع يتم أدائه وأي إنسان يقوم بذلك يتم حمايته أو تحصينه ضد الكثير من الاعتلالات والأمراض مثل الذبحة القلبية وغيرها من المشاكل القلبية الأخرى وانتفاخ الرئة والروماتيزم والكلية ومشاكل الأمعاء والمثانة والمشاكل الفيروسية والبكتيرية والتلويث، وأمراض العين وضعف الذاكرة والخرف والأمراض الفقرية وغيرها الكثير الكثير.

هذه العبادة يمكنها أن تعمل فعلياً في أي مكان ولا تحتاج أي معدات خاصة وغير مكلفة شيئاً على الإطلاق، للصوفيين الصلاة لها أهمية عظيمة في حياتهم لأن الوقوف على سجادة الصلاة تصبح الخطوة الأولى لدخول الحقيقة المقدسة..

هناك أربع مراحل للتطبيق للمريدين للوصول إلى الله أولها الشريعة (القانون)، الطريقة (الطريق)، الحقيقة (الحق)، المعرفة (النشوة الكونية)، أول مطلوب هو أن يصل ويتبع الشريعة وهي القوانين المقدسة للبشر والتي تقود الإنسان للصرات المستقيم ثم الطريقة وهي اتباع الطريق الذي يقود الإنسان للوصول للحقيقة ودعني هنا أعيد تعريف الحقيقة والمعنى الذي نحتاج أن نصله هي أن الحقيقة تعني النهاية التي نصلها والشيء المحسوم والحقيقة المطلقة لكل الوجود، على سبيل المثال بعض الناس تؤمن بوجود الله والبعض لا وفي كلا الحالتين لا يمكن أن تكون حقيقة، الحقيقة أو الحق لوجود الله هي مطلقة وفي النهاية كلنا سوف نحل هذه المادة في النهاية عند الموت وكذلك حقيقة كل العلم الغيبي الذي نتبناه ونؤمن به داخلياً وعندما يصل الإنسان لهذه الدرجة من التبصر في الحقيقة الإلهية المقدسة في وجودنا عندها يتبع مرحلة تدعى المعرفة وفيها النشوة الغامرة لأن تكون مختاراً أو مفضلاً للمحبوب الأعظم (الله تعالى).

حيث تعد هذه المراحل التي يعبرها المريد في الوصول إلى الله مراحل متسلسلة والوعي أن ممارسة الصلاة لا تتطلب أن نكون في مرحلة معينة حتى نقوم بها ويمكننا أدائها على أي درجة نحن عليها ولكن ننتبه أننا لن نجني الثمار المرجوة والتحويل الحقيقي من الصلاة بمجرد تأديتها ظاهرياً أو الأداء الخارجي لشعائرها بل هناك العديد من الظروف الباطنية ينبغي تحقيقها.

ففي البداية ينبغي أن نعقد النية الصادقة للصلاة مع الخشوع في أنفسنا، وينبغي استتعار الصلة بيننا وبين الله، الله أخبرنا أن هناك أمور لا يمكننا ذكرها بأنفسنا والله هو الذي يذكرنا بها حيث ليس هناك بشري على وجه الأرض يمكنه الوصول إلى

الحقيقة الكاملة للوجود والتصورات الحقيقية فيها بمفرده او لوحده بدون أن يكون هناك إرشاد وإلهام إلهي لنا، ففي الحقيقة لسنا جاهلين بالكثير من الحقائق فحسب بل لا ندرك أيضا أننا جاهلين.

عندما نتحضر للصلاة ينبغي أن نضع كل ما يشغل فكرنا جانبا ونحافظ فقط على ذكرنا لرحمة الله وكذلك نضع كل الشهوات الدنيوية جانبا مع الفهم أن الصلاة تعني أن نكون في حضرة الله والدنو منه واستشعار الآخرة والوعي أنه إذا كان عقلنا مملوءا بالأفكار الأرضية لن يكون هناك مساحة لذكر الله فيها.

حال آخر ينبغي المحافظة عليه في الصلاة و هو تذوق معنى الآيات والأذكار التي نرتلها قدر الممكن حتى الأجانب الذين يلفظون الكلمات بالعربية ينبغي عليهم معرفة ترجمة هذه المعاني باللغة الخاصة بهم وينبغي التأمل في هذه المعاني بعمق وبإخلاص قدر الإمكان ، ذكر في الحديث أن الله قال لموسى (إذا أردت أن تذكرني، اذكرني في الحال الذي تشعر فيه بارتعاش الاطراف من الخشوع وصلني في أوقات الشعور بالرضا والراحة، وعندما تقف أمامي قف أمامي بعقل خائف مثل العبد الفقير وتحدث معي بلسان الحق وبعدها كشف الله له (أخبر التابعين المعرضين عن ذكرني أنني أخذت عهدا على نفسي أنني سأذكر الإنسان الذي يذكرني، عندما وقف ابراهيم أمام الصلاة صوت قلبه سمع على بعد ميلين والإنسان الذي ينال المغفرة في آخرته سينالها بناء على صلاح فكره ونواياه وليس لشكله وجسده .

بعض الناس يمكنها التعجب من الاقتراح أنه يجب أن نخاف من الله ويضعون بدلا من ذلك علينا أن نراه لطيفا ومحوبا والآية في القرآن الكريم في سورة البقرة توضح ذلك (بلى من أسلم وجهه إلى الله وهو محسن فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون).

في كلمات أخرى عندما يخلص الإنسان في سبيل الله ولغاية خدمة الإنسانية ويتخلى عن رغباته الأنانية في سبيل هذه الغاية، ستكون المكافأة من الله هي الحماية الكلية والمطلقة للإنسان وفضل العيش برحمته وبركاته، فكيف يمكن للإنسان أن يخاف أو يعاني من الاكتئاب عندما يكون وليا محبوبا للخالق العظيم وحاكم الخلق بذاته.

من العقبات التي تواجه البشر التي تعاني الأمراض ومهتمة بالصلاة رئيسيا هي مشكلة الالتقاء، ففي العادة يلتهى الإنسان عن التركيز الكامل للصلاة بواسطة عوامل منها إزعاج الغرفة، محادثات الناس، الصوت المكثف من الشارع وغيرها والعلاج الفعال لذلك هو الابتعاد عن المصدر لهذه الملهيّات.

الصوفي يجد أنه يمكنه أداء عباداته المقدسة في العتمة بشكل أفضل ويفضل الغرف الصغيرة والمعزولة لهذه الغاية وفي حال لم يكن ممكنا ينبغي للمرء أن يأخذ جزءا في مكان خاص به من أجل العبادة وذكر الله وإغلاق العينين عند الضرورة لأن العين هي أول مصدر للالتقاء، والمصدر الثاني من مصادر الالتقاء في الصلاة هي الفكر بحد ذاته وعندما تصعد فكرة معينة تتبعها فكرة أخرى، هناك قصة حصلت في بدايات الإسلام حيث أتى سائق جمال على أبو بكر الصديق (رحمه الله) الذي كان من

الصحابة الأتقياء وقال له (لا أصدق أنك تستطيع عمل ركعتين من الصلاة بدون أن تفكر بشيء دون الله) وبين أبو بكر أنه يمكنه عمل ذلك والسائق قال له أنه في حال تمكن أبو بكر من أداء ركعتين بدون أي فكرة ملهية سوف يهديه إحدى جماله وأشار إلى جملين بجانبه واحد أسود وواحد بني.

أبو بكر شرع بأداء صلاته وعندما انتهى نظر إليه سائق الجمل بقلق وحينها أبو بكر لم يتمكن من خداع الرجل واعترف (أنت مصيب لم أتمكن من عمل ذلك أثناء الصلاة، لقد التهيئت) سائق الجمل كان مرتاحا أنه لن يخسر إحدى جماله، بعد ذلك سأل السائق بفضول ماذا فكرت بالصلاة وأجابه أبو بكر كنت أحوال التقرير إذا كان يمكنني أخذ الجمل الأسود أو البني.

من الصعب جدا أن نقطع جذور الالتواء الفكري الداخلي، وأفضل الطرق هي التركيز بقدر الإمكان على معنى ما ترتله في الصلاة وإذا بدأ الفكر بالسرحان أجبره للعودة للمعنى القرآني.

النبي (عليه الصلاة والسلام) وصى أن يؤدي الإنسان الصلاة في غرفة بدون ما يكون هناك ما يلفت الفكر من ألوان مشوشة أو صور أو تصاميم مكثفة على سجادة الصلاة وتجنب لبس أي نوع من الخواتم والجواهر الأخرى.

الحديث النبوي يبين أنه عندما يقف الإنسان في الصلاة الله يرفع كما الشاشة أمامه حتى يكون عبده أمام عينه والملائكة تصعد على كتفيه وتصلي بانسجام معه وتقول (آمين) في نهاية الصلاة، بعد ذلك ينشرون المزايا من رأس العابد إلى نهاية الأفق بعد ذلك ينادي الملك إذا عرف العابد من يتضرع له فإنه لن يلتفت حوله ويلتفت.

من مزايا العبادة الصادقة لله أن باب الجنة يفتح أمام الإنسان العابد والله يفخر به أمام الملائكة ووجه الله يأتي مقابل وجهه وهذا الفتح لأبواب الغيب يدعى (الكشف).

من سوء الحظ أن هناك بعض الناس الذين يحملون صورة زائفة عن الصوفية ويوجدون في بلاد الغرب، يقومون بادعاءات باطلة أن الصلاة ليست هامة حيث يدعون أن الحركات المعروفة في الصلاة هي مجرد طقوس ويمكن الاستغناء عنها أو تلقي الإلهام الحقيقي من دونها، بعض الذين ضلوا من هذا الفكر يعطون مثال ابن عربي ومولانا الرومي ومنصور الحلاج كمثال للصوفيين الذين امتلكوا حرية الفكر أو تحرروا على الدرب.

هم يقومون بازدراء أي إنسان يقوم بأداء الصلاة ويرى ضرورتها بأنه رجعي، وآمل أنه في كلامي القادم الذي سيعرض إحدى التأثيرات العميقة لعمل الصلاة وأدائها أن يلهم الناس لتعلم وتدريب الصلاة لإدراك آثارها الخارقة على الإنسان، الناس العظماء الذين ذكروا قبلا مثل الرومي وابن العربي كانوا في الحقيقة أكثرهم حماسا وإخلاصا للصلاة.

في واحد ديسمبر في قونية ذهب مولانا جلال الدين الرومي إلى حجرته لأداء قيام الليل وعندما خلص وقت الفجر لم يظهر، أتباعه أصبحوا قلقين لهذا لأنه لم يظهر منه هذا التأخر عن صلاة الجماعة خلال العشرين سنة الماضية معهم، عندما مر الوقت وازداد شك المريدين بعدها قرر أحدهم خلع الباب بالقوة وفي الداخل رأوا مولانا الرومي متصلبا في سجوده على الأرض مع لحيته الممتلئة بالدموع وهو يكافح لجعل نفسه حرا من خلال تضرعه ويبيكي على نحو غزير ويغرق في دموعه لغاية تجمد الدموع في لحيته من السجود الطويل في البرد.

وحال آخر عاشه منصور الحلاج الذي اشتهر في تاريخ الصوفية لجريمته المزعومة عن إهانة رجال الدين الأرثوذكس لكنه في الحقيقة كان يحاول صد التهمة الملتصقة إليه من إهانة الذات الإلهية والمقدسات، منصور الحلاج كان وليا صوفيا ودامت محاكمته على مدى ثماني سنوات وعندما جلس الحلاج ينتظر إعدامه، في الأسابيع الأخيرة قبل وفاته أمضى وقته منهمكا في الصلاة وفي اليوم الأخير من حياته قام بخمسئة ركعة من الصلاة.

الصوفي يعد من أكثر الناس تحمسا للصلاة، هناك قصة لحضرة (عبد القادر الجيلاني) الذي في إحدى الأيام كاد يضيع وقت صلاة الصبح، حيث مرت قطة بجانبه وهو مستلقي للنوم وبدأت بالمواء عليه حتى استيقظ من نومه ملاحظا تأخر الوقت، الشيخ قام سريعا بأداء ركعتين الفجر وعندما انتهى نظر إلى القطة وبواسطة رؤيته الروحية أدرك أن هذه القطة هي شيطان حقيقي وهذا حير العالم الكبير وما الذي يجعل الشيطان يوقظه من أجل الصلاة وقام بسؤاله (يمكنني رؤية أنك شيطان متجسد على الأرض لماذا تريد ايقاظي لصلاة الفجر) والقطة أجابته (أنت تعد تقيا وذكيا مثلما أخبرني رفيقي و لإنك اكتشفتني ينبغي علي إخبارك إنني اعلم أنه إذا ضيعت صلاة الفرض سوف تقوم بمئة ركعة كتعويض لها لذلك أنا أيقظتك حتى تحصل فقط على أجر ركعتين).

في نظام الصوفية الشيخ يكلف المريد بالعديد من الأعمال التي تعزز العبادة الأساسية للصلاة حيث يضاف لصلاة الفرض أو الصلاة الأساسية التي كان يؤديها النبي (عليه السلام) ركعات إضافية تعرف بالسنة وتضاف بعدة دزينات أثناء ممارسة النشاط الصوفي للعبادة ولمدة تتراوح من ساعة أو أكثر وبصور مختلفة حسب الأوقات وخاصة العبادة وسور مختلفة وممتلئة بالأبعاد السرية من القرآن الكريم يمكن ترتيبها.

الصلاة هي الخطوة الأولى والأخيرة للعابد الحقيقي وهي المعنى الحقيقي لاتحاد الإنسان ووصله مع الله والإنسانية جمعاء، أبدا لا يمكننا التغيير فيها وهي محافظة على شعائرها الرئيسية من ألف وأربعئة سنة وهي تعد الأساس لأكثر الشعائر الروحية نقاء تم بناءها، لأي انسان يرغب بالتمتع بأفضل وضع صحي والحصول على التوازن الجسدي والعقلي والعاطفي والروحي في الحياة ليس هناك أفضل علاج

من الصلاة، هناك مقولة لحضرة خواجا (غريب فواز) يذكر فيها مريديه باستمرار (أسرعوا لأداء الصلاة قبل فوات وقتها).

ليس صائبا نهائيا ما يظنه البعض أنه عند الوصول إلى الله أو الإخلاص في عبادته فلن يكون هناك داعيا لأداء الصلاة، أهل الله والعارفين حول العالم (سلام الله عليهم) كانوا دائما منهمكين في الصلاة ولغاية الإخلاص لله، حتى الذين يصلون إلى قمة الإخلاص لله طالما يشعرون بالذنب وبتقصيرهم في عبادتهم.

الجدول المقابل يبين العدد الصحيح لصلاة الفرض والسنة والصلوات اليومية.

الصلاة	سنة قبلية	فرض	سنة بعدية	نافلة	وتر
الفجر	2	2			
الظهر	4	4	5		
العصر	4	4			
المغرب		3	2	2	
العشاء	4	4	2	2	3

روح الورد

(حبيب إلي من دنياكم الصلاة والطيب والنساء) (حديث شريف)

النبي سليمان (عليه السلام) كان أول من تعلم الخصائص الشفائية للأعشاب والزهور، إحدى الأيام عندما كان يقف للصلاة في المسجد قامت وردة أمام عينه وقالت (السلام عليكم حضرة سليمان) النبي سليمان رد التحية ثم سأل (ماذا تفعلين هنا وما تريدين) فأجابت الوردة أنها علاج لأمراض عديدة وعديدة، في اليوم التالي ظهرت زهرة أخرى إليه وأخبرت عن المرض الذي تشكل علاجاً له ولمدة من الزمن ظهرت كل الأزهار الشفائية أمام النبي سليمان وأخبرته عن خصائصها الشفائية، هو كان الأول في تلقي هذا العلم والذي كان يأتيه من مصدر مقدس ولدني.

مطلق الجوهر الإلهي أو الذات الإلهية نحن نعبر عنها بالضمير (هو) أدمغتنا غير قادرة حقيقة على استيعاب الحقيقة الكلية لله والتعبير عنها ففي فهم طبيعة الله ينبغي علينا النظر للأشكال المتنوعة للخلق ومعرفة من خلال إشاراته.

كل من أسماء الله المقدسة له (ذات) جامعة وكلية خاصة به، على سبيل المثال (الرحمن) يجمع كل أشكال الرحمة لما هو موجود الآن وما وجد من قبل والذي سيوجد في المستقبل وفي كل طبقات الإنسان الجسدية والنفسية والروحية تتجلى رحمة الله سواء عرفناها أم لم نعرفها، والله في رحمته له منح لم يطلها إدراك الإنسان وتتجلى خلال جميع الخلق من الحيوانات والبشر والملائكة، لكن كل هذه المظاهر المتجلية لرحمة الله لا تزال جزءاً صغيراً من الذات والكلية المطلقة لاسم الله (الرحمن).

هذه النظرية للجوهر الكلي أيضاً تنطبق على البشر في صلتها مع الروح أو هذه العلاقة الحميمة بين الجوهر الكلي والنموذج الظاهر لهذا الجوهر ونرى أن هذا النموذج منسوخ في كل الطبيعة فكل زهرة وكل شجرة وكل شجيرة لها شكلها الفيزيائي وأيضاً الروح، فبذرة الخيار لن تنتج البطيخ على سبيل المثال وكل الخصائص الخاصة للزهرة مشمولة في البذرة في روحها، ارتفاع الزهرة، شكل الورقة والزهرة، اللون، الرائحة، مدة انبات النبتة أو خمولها وحتى الخصائص الشفائية لها.

وكما نعلم أن الجوهر الداخلي أو الروح ينزع أو يخرج وقت الوفاة والله ألهم عدة أنبياء (صلوات الله عليهم) لاكتشاف الطرق لانتزاع الروح من الأزهار وهذا العلم محفوظ اليوم عند الصوفيين.

من الأمثلة الشهيرة على هذا ما يعرف بـ(روح غلاب) أو روح الورد وهي تعتبر الجوهر الأفضل للزهرة الموجودة في الزهرة نفسها، مثلها مثل روح الإنسان والذي هي جوهره الأفضل الموجود في جسمه، هذه الأرواح للزهور هي ذات قيمة نفيسة في تصحيح الاختلالات عند الإنسان.

رمز الصوفية بحد ذاته مجسد في الورد لأن الزهرة تعتبر أم الروائح وملكة الحقائق، ويتجسد في الزهرة رمز الجمال والنقاء والتفرد، وتكون في نهاية الساق الممتلئة بالأشواك الشائكة كمثال ملائم عن سر الطريق إلى الله العظيم.

الأنبياء (١٢٤٠٠٠) الذين أرسلوا للعالم بإرشاد من الله لهم أجساد مختلفة لكن تجمعهم روح واحدة، رسالتهم للإنسانية كانت واحدة بغض النظر عن جسدهم المادي أو لون بشرتهم أو اللغة التي يتحدثونها.

الله يقول إن أول شيء خلقه في العالم كانت روح النبوة وهو قال أنه خلقها من النور أو من نوره المطلق، الله أيضا وثق وقال أنه إذا لم يخلق روح النبوة هذه فلن يخلق العالم.

بعدما صنع الله هذه الروح العظيمة والرائعة كانت من هذه الطبيعة المضيئة وكانت مشعة بالنور لدرجة أنها بدأت تسيل نقاط وتترشح منها ومن هذا الارتشاح من روح النبوة صنع الله روح الورد، هذا هو المصدر الأصيل للفن وعلم الأروماتيرابي.

كل تقليد نبوي يستخدم الأزهار وزيوته في عملية الشفاء وإذا تأملنا في طبيعة الأزهار بحد ذاتها، نحن ندرك أنها تنمو وتستمر في البقاء بواسطة قوة علاقتها مع الضوء القادم من الشمس وبواسطة طريقة عملية تدعى بالتركيب الضوئي تصنع الأكسجين الذي نتنفسه من الهواء، الزهرة تحتاج هذه التغذية من الضوء كما تحتاج التربة والمطر.

يقال أن الناس الذين عاشوا زمن سيدنا محمد (عليه الصلاة والسلام) وجمعوا قطرات من عرقه وجدوا أن له رائحة حلوة جدا متفوقة على كل الروائح وأخر من أي عطر وردي، السبب أن هذه القطرات كانت بهذا التميز أنها كانت تحتوي جوهر روحه.

اللحظة السحرية التي تربط ما بين الحياة والموت أو بدء الحياة منذ لحظة الولادة هي تبدأ عندما تتفعل الروح في الجسد، امتداد حياتنا يقاس بين النفس الأول والنفس الأخير، في لحظة التنفس الأولى المرء يمكنه إيجاد نماذج متنوعة لكل الروائح تأتي من الجلد والنفس الهوائي للمواليد فقط بعد ولادتهم.

رائحة الوليد تخلق أعمق تأثير للحب في قلب الإنسان الذي يستقبلها وعقله وروحه، ليس هناك شخص لا يقدر رائحة المولود الجديد، هي رائحة فريدة من نوعها ولا يمكن استبدالها والإنسان ببساطة لا يمكنه أن يشبع منها، المولود له وضوح مطلق ونقاء، هو بطريقة ما يجسد كل مشاعر الضعف والتسليم والاعتماد على الإنسان الذي يرعاه ويتولاه، وهذه الصورة تجسد علاقتنا الكلية مع الخالق جل جلاله.

الأطفال يولدون أنقياء بلا خطيئة، يحملون بداخلهم النور المقدس والسلام الداخلي، وجوهر روح النبوة يكون بداخلهم، بلا شك عندما ينمون بوعيهم في العالم هم يفقدون

براءتهم والرائحة تتضاءل وتختفي عندما ينغمسون في الحياة والعالم في مقام النفس (الإيجو) لذلك ينبغي التذكر عندما نتحدث عن روح الورد التي تحوي الرائحة الأرقى لروح النبوة أن نعرف من أين تم اشتقاقها.

روح الزهرة يمكن استخلاصها بعدة طرق، عن طريق ضغط الزيت واستخراجه من البتلات وعن طريق تقطير الماء لبتلات الزهرة أو عن طريق ربط الزيت لها بزيت أساسي، في كل الحالات جوهر الزهرة يتم استخلاصه من هذه الطرق، الكلمة لهذا الجوهر أو الزيت الذي يحتويه يقال لها (العطر) هؤلاء يقال لهم الزيوت العطرية أو المطلقة للزهرة وبعض الأحيان (عطور).

تعد عملية إضافة الكحول إلى روح الزهرة مفسدة لهذه الروح وللخصائص الشفائية لها ولذا تعد الزيوت والعلاجات المحتوية على الكحول غير نافعة للغايات الشفائية عند الصوفيين.

والوعي إنه ينبغي علينا الحذر الشديد عند استعمال العطر أو الزيت الزهري لأنه يكون في حال مركز جدا، ليس فقط المكون المادي للبتلات تكون مركزة فيها بل أيضا روح الزهرة وجوهرها يكون مركزا وقويا، لهذا السبب بعض العطور نقوم بتخفيفها قبل الاستعمال في زيت أساسي أولي مثل زيت الزيتون أو زيت خشب الصندل أو زيت اللوز الحلو.

وبشكل متقن ينبغي للمرء استخدام البتلات الطازجة للوردة ويضع بضع اونصات في وعاء صغير أو ماء نبع أو مطر لعدة ساعات في منتصف النهار، هذه العملية تؤدي إلى سحب الروح من الزهور ولا ينبغي على الإنسان القلق على نقاء الماء المستخدم أو ما ينزل فيه من مواد، وهناك طريقة أخرى للاستشفاء بحيث يأكل الإنسان من البتلات الطازجة نفسها ويستمر لحين الشعور بالتحسن، ولغايات الديمومة والجودة في العلاج ينبغي على الإنسان العاقل أن يحاول التزود بنوعية نقية وفاخرة من الزيت الذي يبتغي استخدامه لغاية الشفاء.

وبسبب أن الورد يمتلك الروح الأنقى والأفخر لكل أنواع الزهور فهو غالبا ما يستخدم لامتناس ونقل البركة للإنسان التقي، فالناس التي تزور أماكن الارتياح (الدرغة) للأتقياء غالبا يضعون بتلات الزهور على القبر نفسه وبعد ذلك يستعيدونه من أجل الشفاء، ولأن روح الإنسان التقي تتواجد في هذا المكان روح الورد سوف تنتشر من روح التقي، وتعود على أي إنسان يستخدمها بنتائج ايجابية للغاية.

العديد من أديرة الصوفيين في (كناجا) بها حديقة ورود تنمو بجانبهم، الصوفي أيضا يرتل العديد من الآيات القرآنية على زهور الورد ليشحنها بقوة شفائية أكبر، أنظر إلى الجدول أسفل.

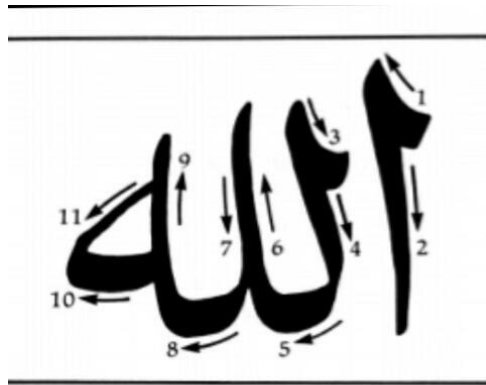
الصوفي (أبو أنيس محمد بركات علي) في ملجأه الروحي في باكستان قام بصنع علاجاته الروحية بنفسه بناء على الطرق المذكورة أعلاه، وكان يجمع البتلات

الطازجة من الحديقة المجاورة له والذي كان باستمرار عندها تقام العبادة الدائمة والذكر لله.

هذه البتلات كانت تجفف في غرفة خاصة فيها أكثر من (٢٥٠٠٠٠) نسخة من القرآن وواحد منها يعد من أقدم النسخ الموجودة من زمن عثمان بن عفان (رضي الله عنه) الغرفة يقال لها محل القرآن أو بيت القرآن، تشع بالحضور المقدس، البتلات يتم تنظيمها وترتيبها على شكل اسم (الله) والعديد من الآيات تتلى عليهم لبعض الوقت مما يجعلها جاهزة لغايات التشافي، حتى لو أخذت واحدة أو اثنين من هذه البتلات في تحضير الدواء سترى البرهان على التأثير الشفائي لها كما أنها طريقة ترضي الله.

أي واحد يمكنه استخدام هذه الطريقة، خذ قماشة نظيفة ويفضل أن يكون لونها أخضر عشبي، وإذا لم يكن كذلك خذ لونا أزرقا أو أبيضاً واجعل حجمها كبير كفاية لمحل كلمة (الله) يعني حوالي (٤×٣) أقدام، وبعد ترتيل (بسم الله الرحمن الرحيم) انثر البتلات لتشكيل كلمة (الله) على القماشة، تتبع بدقة التسلسل المذكور بالرسم، وبعد إكمال شكل كلمة (الله) كما الترتيب المطلوب، اقرأ فوقها (بسم الله الرحمن الرحيم) لعدد (٧٨٦) مرة في حال كنت تملك الوقت الكافي لترتيل الاسم بهذا العدد، يمكنك قراءتها بأي عدد أيضاً وبعد الانتهاء من هذه الطريقة يمكن استخدام البتلات للعلاج.

الصورة تبين التسلسل في تشكيل كلمة الله باستخدام البتلات



Shape and sequence of writing the word Allāh.

(يا حي يا قيوم، لا إله إلا أنت يا أرحم الراحمين)

برغم أن هناك خمسين أو ستين ألف نبتة مختلفة يمكن استخلاص جوهر الزيوت منها، الصوفي بشكل رئيسي يستخدم الزيوت التي يوصى بها بناء على (علم مقدس) العطور التي سيتم مناقشتها في الكتاب هي العنبر، اللبان، المر، البنفسج، الصندل، المسك، الورد، الياسمين، الحناء، العود وعطر جنات الفردوس، كلها زيوت نقية باستثناء جنات الفردوس الذي يعد خليطاً.

من الهام جدا تعلم كيفية استخدام زيوت قليلة بشكل جيد ومتقن على تعلم الكثير طرق كثيرة جدا والتشتت بها، حتى فقط باستخدام هذه العشر زيوت هناك أكثر من مئة تريليون خليط!

العنبر

زيت العنبر (الكهربا في الفارسي) أو سائل العنبر مثلما في بعض الأوقات يدعى أنه مشتق من قطع شجرة الصنوبر، العديد من الناس لهم ارتباط مع حجر العنبر وصمغه الذي هو المادة الأساسية المستخدمة في الشفاء، لكن الحجارة لها قساوة لعدة ملايين من السنوات أكثر من الصمغ الذي يستخدم في تصنيع الزيت.

هناك فقط عدة مواقع في العالم يمكن استخراج العنبر الأصلي منها، وللعنبر ألوان مختلفة تتغير بناء على الضوء الذي تتعرض له من زهري شفاف إلى بني غامق، عندما ندرك أن الصمغ الأصلي لهذه الأشجار يمكن أن يكون عنبرا وتم حفظها لمدة (١ إلى ٦) مليون سنة نحن نفهم أننا نتعامل مع طاقة شفائية قديمة جدا، بعض الناس يستخدم الصمغ النباتي من الأشجار ويقطر الروح ولكن الآخرين يدركون هذه الطاقة القديمة بداخله ويفضلون طحن الحجارة على شكل بودرة وبعد ذلك تسخينها للحصول على الجوهر، وهذا الشكل الأخير من العنبر أفضل للشفاء لكن من الصعب جدا جدا إيجاده.

العنبر كان يحجر لوقت طويل لم يتسنى لنا إدراكه حيث كان شكل حياة مختلف تماما عما هو موجود الآن، لكننا نعلم أن الأنبياء الذين عاشوا طويلا من قبل كان لهم قدرات استثنائية للإدراك والعلاج، يقال كمثال على ذلك أن أحد الأنبياء كان يقدر على سماع محادثة النمل على مسافة أكثر من عشر أميال، إضافة على ذلك هم موهوبون بقدرات روحية عدة وعندهم معلومات غيبية بالنباتات الشفائية وتعد العديد من هذه القطع منقرضة في الوقت الآن.

على الرغم من أن العنبر الأفضل يأتي فقط من مناطق الشرق الأوسط وروسيا وجمهورية الدومنيكان والذي بالعادة يؤخذ لأجزاء أخرى من العالم من أجل تصنيع واستخلاص الجوهر له ليصنع منه العطر، العنبر المصنع في تونس والسودان ملاحظ أنه نقي وصافي ومعالج، النوعية السودانية أحمر من التونسية وهذا يجعله أكثر فاعلية، هو غليظ جدا بحيث لا يمكن سكه ويجب تسخينه لإخراجه من الزجاج.

مادة العنبر المتوفرة في أفغانستان هي الأفضل في العالم كله وليست غالية جدا إذا اشتريتها من هذه المدينة، لسوء الحظ من الصعوبة الحصول عليها حاليا.

العنبر يوصى به بالخصوص لأي نوع من الأمراض أو المشكلات المرتبطة بالقلب، فبينما يعتبر الورد أم الروائح يقال عن العنبر أنه أب الروائح.

استخدامات قليلة جدا للعنبر في العلاج الغربي اليوم رغم أنه استخدم بشكل شائع في مشاكل القلب عند الأطباء في سنة ١٩٢٠ م.

طريقة ممتازة لاستخدام العنبر وهي وضع قطرة واحدة على رأس الإصبع وتطبيقها على نقطة العين الثالثة (منطقة الناصية منتصف الجبهة) هذه يتم امتصاصها وتحفز الغدة الصنوبرية التي تنشط العديد من وظائفنا الفسيولوجية.

اللبان

تعد الكلمة الأجنبية للبخور أو الرائحة الذكية (incense) بالأساس مشتقة من الكلمة الفرنسية (encens) وتحديدًا تعني اللبان، لكنها الآن تعود إلى أي نوع من العطر أو الأريج.

كلمة اللبان (encens) كانت مربوطة بكلمة معناها الغالي أو النفيس (frank) لذلك يستخدم الفرنسيين كلمة (frankincense) التي تعني العطر الأفضل والأعلى، والكلمة اللاتينية للبخور هي (perfume).

تعد طريقة حرق الزيوت لإنتاج الدخان أو البخور طريقة شائعة للتطبيق، لأنه يعمل تنقية إضافية لروح العطر ويطلقها في الهواء ويجعلها أسهل في الانتشار لمناطق واسعة، حيث تعد طريقة فعالة من حيث ضمان وصول الرائحة ونشرها للأطفال وللناس الآخرين الذين لا يتمكنوا من المشاركة في شم الرائحة.

عندما يؤخذ جوهر الزيت بشكله المتبخر هو يسافر في الجسم بواسطة الشبكة البخارية للعطر ويصل للهدف بسهولة أكبر، لكن عندما يفرك الزيت على الجسم أو يبتلع هناك احتمالية عديدة أنه لن يصل للمنطقة المرغوبة خصوصًا إذا ذهب خلال المعدة فأحماض المعدة يمكنها إزالة التأثير الشفائي لأن الكحول يعد واحدًا من منتجات الهضم العادي.

يعد اللبان حامي من الدرجة الثانية، لكنه لا يعد حامي جدًا مثل العنبر وهو أيضًا أقل جفافًا.

اللبان لغاية الآن يستخدم في الاحتفالات الدينية للكنيسة الكاثوليكية وهو واحد من الروائح المحضرة في ميلاد المسيح (عليه السلام) بسبب أن اللبان هو واحد من أقوى المنظفات لهالة الإنسان والمجال الروحي.

المر

المر هو حامي وجاف، هو واحد من الزيوت الموصي بها من الله لموسى (عليه السلام) وكذلك المسيح، حيث يعد واحدًا من المكونات الشفائية ودهن مقدس لهم، في الأوقات القديمة كان يستخدم كوسيلة لنقل العلم الداخلي الباطني للناس، فكان يستخدم لغاية تنقية بيئتهم الروحية لذلك سوف يجد التعليم بيئة خصبة لينمو عندهم.

المر ذكر في القرآن الكريم أنه يمتلك خصائص شفاءية خاصة، مرة أخرى هناك عدة اختلافات بين الأنواع المختلفة للمر، لكن التي تأتي من تونس ومن المغرب يظهر أنها الأعلى جودة.

البنفسج

البنفسج هو بارد ورطب في الدرجة الأولى، هو يمكنه عمل تأثير لطيف ومعتدل في المفعول، أوراق البنفسج وأزهاره وزيتونه موصوفة في عدد ضخم من الوصفات الشفاءية.

خشب الصندل

الصندل هو بارد وجاف في الدرجة الثانية، الزيت الأفضل والأكثر شهرة من الصندل يأتي من منطقة (ميسور) في الهند، ويستخدم في العديد من الأمراض، بالعادة في منطقة الجهاز البولي والجهاز التناسلي، الصندل أيضا يستخدم كزيت أساسي بحيث يمكن عمل خليط منه ومن الزيوت الأخرى أو من أجل استخلاص الزيوت الأخرى وتقطيرها، هو يعتبر أساسا جيدا لأنه يتبخر ببطء ولا يفسد مع الوقت، في الواقع يعد خشب الصندل القديم والعتيق أفضل من الخشب الجديد.

خشب الصندل موصى به عندما يكون هناك طقوس للتأمل أو تمارين روحية يتم عملها، فالصندل يعمل على تهدئة الشهوات والجذبات الجسدية خصوصا تلك التي تعود للطاقات الجنسية.

المسك

تم التدوين في الحديث النبوي أن النبي (عليه الصلاة والسلام) كان مغرما بزيت المسك، زيت المسك الحقيقي يستخرج من الغدة الجنسية لنوع من الغزلان ويوجد فقط في مناطق بعيدة من العالم، المسك هو حامي وجاف، بعض الناس يرفضون استخدامه لأنهم يرفضون استخدام المواد الحيوانية، المسك له مكانة معروفة في الدواء خصوصا في علاج القلب والمشاكل الجنسية.

الورد

الورد هو بارد وجاف في الدرجة الثانية، هناك حوالي ثلاثمئة نوع من الورد المستخدمة في (الأروماتيرابي) أو العلاج بالزهر، يقال أن العطر الأفضل يعود لوردة بلغارية والتي يقدر ثمنها بـ (٣٥٠) دولار للأونصة ويمكن لقلّة من الناس فقط شرائها، بعض الناس يعتبرون زيوت الورد المضغوطة بشكل أولي في الهند أفضل من الورد البلغارية حيث يبلغ ثمنهم حوالي (٤٥٠) دولار لكل باوند في الهند، هناك حاجة لـ (٦٠٠٠) باوند تقريبا من بتلات الورد لتنتج (٢.٢) باوند أو واحد كلغ فقط من الزيت في المرحلة الأولية للضغط.

يذكر عن الهنود أنهم اكتشفوا زيت الورد في وقت عرس (الشاه جيهان) الشخص الذي بنى (تاج محل) وحديقة (شاليمار) ففي هذا اليوم ملأ الإمبراطور الخندق المحيط بقلعته بماء الورد عندما كانت صفوف العرس تعبر حينها وعندما ضربت الشمس بأشعتها على ماء الورد عملت تقطير طبيعي للزيت والذي تم فصله عندما طفا فوق محيط ماء الورد، الهنود أصبحوا بارعين في استخراج زيت الورد منذ ذلك الحين، الوردة تتفوق نوعيا على كل أشكال الزهور الأخرى، الوردة تعمل بشكل جامع على البعد الجسدي والعاطفي والروحي للإنسان وتنقيها وترقيها جميعا، هو يعد الزيت الأقل سمية من الزيوت جميعا وأي شخص يمكنه عمل مشروب صيفي لذيذ عن طريق إضافة نقطة واحدة من زيت الورد على جالون ماء ورجه، وبعد ذلك أخذ قطرة واحدة من هذا السائل وإضافته لجالون آخر من الماء والذي ينتج عنه مشروبا منعشا بشكل عالي فالقطرة الواحدة لزيت الورد لا تزال تحمل قوة لتعطير الماء حتى لو تم تخفيفها لمليون مرة.

الياسمين

الياسمين طبعه بارد وجاف، وردة الياسمين هي باردة ولكن الزيت الأصلي هو حامي، وهذا اعتبار هام ينبغي أخذه فليست كل المواد تعمل بشكل مشابه في كل حالاتها، هي مثل الماء والجليد فهي متشابهة كيميائيا لكن مختلفة كليا في خصائصها، وأمر آخر هو أنه ليس كل الزهور والزيوت تعمل بنفس الطريقة مع البشر كما تعمل مع الحيوانات فما يعد تأثيره حاميا بالنسبة للبشر يكون تأثيره باردا بالنسبة للسمة، وهذه الحقيقة نتجت من تجارب عشوائية على الحيوانات.

يعد الياسمين العطر المفضل لشيوخ (الرقصة الدائرية المقدسة) في تركيا، فهو يملك نوعية خاصة وله قدرة لا تضاهي في رفع المزاج وخفض الاكتئاب.

الحناء

الحناء هو الزيت المستخرج من زهور نبتة الحناء والتي يعتبر الحصول عليها صعبا جدا في (الولايات المتحدة) ويعد زيت الحناء من أنقى وأرقى الزيوت حول العالم وسعرها يعكس هذا الشيء، ففي الهند تقدر قيمة جرعة واحدة من الحناء حوالي (ملعقة شاي) بـ (١٠٠) دولار تقريبا وهذا يعود إلى أنها تخزن لوقت طويل وتتحسن جودتها مع مدة التخزين، في إحدى المرات رأيت كتالوجا يعرضها بقيمة (١٠٠٠) دولار للباوند الواحد ولكن يمكن للشخص أن يحصل على زيوت حنة متنوعة مخلوطة مع بعضها مما يجعل السعر في متناول الشخص العادي الدخل.

الشيء الطريف في الحناء وبعض الزيوت الأخرى أيضا هو رائحة العطر المنبعث منها والذي قد يراه العديد من الناس كريها عندما يشمونها لأول مرة.

العود

الزيت النادر والباهظ الذي يعرف بالعود يتم أخذه من خشب أشجار معينة في مناطق الهند وغيرها، ويعد أفضل العود هو الذي يأتي من الهند وثمانه يمكن أن يكون أغلى من (٨٠٠) دولار للمقدار الواحد، لكن هذه الزيوت التي تتشابه بتأثيراتها بالعادة لا يكون فرق السعر لهم معتبرا، وتم التوصل أن العود يملك التأثير النافع فقط لهؤلاء الذين هم في مراحل عليا من الترقى الروحي، حيث يعد تطبيقه محدودا لتصحيح الاعتلالات الحاصلة في آخر ثلاث مراحل من الترقى الروحي (كما هي في الرسم الدائري لأنواع الزيوت وما ترتبط فيه من محطات روحية والاعتلالات المرتبطة بها).

جنات الفردوس

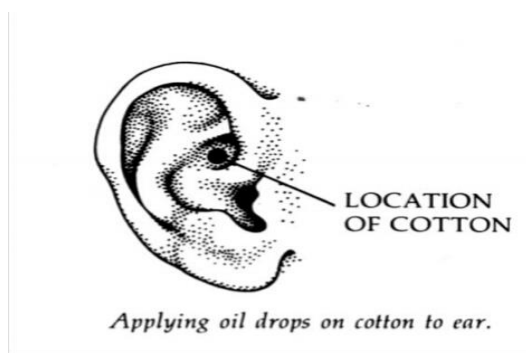
برغم أن هذا الزيت يعد خليطا من الزيوت، يعد زيت جنات الفردوس شهيرا جدا بين الصوفيين ويقال له (عطر الصوفيين) أو العطر الخاص بهم، يمكنك في إحدى الأيام أن تدخل الفردوس نتيجة التأثير المقدس لهذا العطر وسوف تختبر عطر مميز من حيث إمكانيته في تعديل وضع مزاج الإنسان والتأثير عليها لذلك شبه بالباب إلى الجنة العليا (الفردوس).

تطبيق الزيوت:

تعد الطريقة الأكثر شيوعا لاستخدام الزيوت الشفائية عند الصوفيين هي فرك كمية صغيرة من الزيت على راحة اليد اليمنى، وهذا هو سلوك المريد في تطبيقه للزيت المعطى له من قبل شيخه، بعد ذلك يفرك الزيت فوق اللحية أو الذقن وعبر المنطقة الأمامية للبلوزة والسترة التي يرتديها المريد.

طريقة ثانية لتطبيق الزيت بشكل عملي عندما يتم علاج مرض عقلي أو عاطفي وهي كالآتي، ضع واحد أو اثنين من نقاط الزيت على قطعة من أعواد القطن الخاصة لتنظيف الأذن وبعد ذلك أدخل القطن عند المنطقة الشبيهة بالقمة وتتواجد فيها

النتوءات في الأذن اليمنى (كما في الصورة) يوجد عند هذه النقطة لوضع الزيت خمس أعصاب جمجمية تتجمع لتشكيل كتلة عصبية أو عقدة عصبية وهي نقطة هامة في أنظمة العلاج الأخرى أيضا مثل طب الإبر الصينية المدعو (شين وين)، حيث تعد واحدة من النقاط الهامة لتنظيم الحياة.



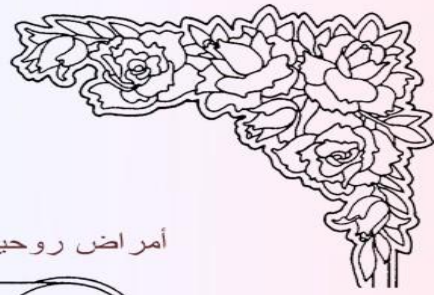
الآن نحن فهنا بعض العلوم المرتبطة بالزيوت ويمكننا توظيف هذه الزيوت في كل محطة من محطات الترقى الروحي، محطة الإيجو، القلب، الروح، السر المقدس، القرب والتوحيد، كل هذه المقامات واعتلالاتها والأمراض الناتجة موضحة في الجزء القادم ومربوطة مع نوع الزيت المناسب لها.

بعض القراء ممكن أن يستغربوا لماذا لم اقترح تطبيق الزيوت داخليا للأمراض الجسدية، برغم أن هناك علم يبين استخدام العطور والزيوت الضرورية بهذه الطريقة للغايات الجسدية، لكني هنا أقدم التطبيقات التي ترتبط بعلاج المراكز الروحية والعاطفية عند الإنسان لأنه هنا يكون أصول الأمراض ومنشأها، كتاب آخر يتناول موضوع تطبيق الزيوت للأمراض الجسدية هو في التحضير.

بعموم الكلام الزيوت يمكنها أن تشم ببساطة من أجل التأثير خلال المحطات الروحية جميعها وعلاج الاعتلالات المرتبطة بها، ويمكن للشخص أن يجدهم فعالين أيضا عندما يضافوا لزيوت المساج ويتم فركها على الجسم كليا في محطة الإيجو والقلب، المحطات الأخرى تحتاج ببساطة استنشاق عطور هذه الزيوت.

ينبغي التذكر أن الغاية المقصودة هي ليست مهاجمة المرض بوجه خاص، بل هي أيضا خلق دعوة لا يمكن مقاومتها لجمال ولطف المرحلة الآتية من الارتقاء الروحي والنتيجة النهائية التي نحتاج أن نذكرها وهي أنه عند العمل على الأبعاد العاطفية والروحية ستكون النتيجة هي الشفاء الجسدي بطبيعة الأمر، حيث أن التشافي في هذه الأبعاد يعمل بانسجام مع الطاقات الشفائية للجسد ويوصل للشفاء الجسدي (الذي لن يأتي بشكل مفاجئ أو يكون شافيا أو جذريا في حال اهملنا الأبعاد العاطفية والروحية فينا) أحد الصوفيون يقول (المرض هو مفتاح السعادة).

الرسم المرفق في الصفحة التالية يبين الاعتلالات الروحية والعاطفية المعينة الممكنة خلال محطات الترقى الروحي المختلفة والزيوت العطرية المرتبطة بشفائها.



الله

ALLAH
(GOD)

الفراغ

أمراض جسدية

أمراض روحية

مقام الوصال
التوحيد المقدس

لا إله إلا الله
محمد رسول الله

لا يوجد

لا يوجد

صوفية فناء

MAQĀM al-QURB

مقارب

الاقتراب والجوار

لا يوجد

نشوة
مفرطة
بكاء
متواصل
تفكك
صمت

إحسان معرفة

MAQĀM as-SIRR

مقاسم

الأسرار القدسية

حمى
إحساس
بالاختناق
جنت
الفردوس
حرقه
القلب
الم في
القلب

فرط
حساسية
فهم وتفسير
مزيف
الانفصال
عن الواقع
نسيان
إنكار الله
هذيان
نقص
طاقة
الحياة

إسلام حقيقة

MAQĀM ar-RŪH

مقارح

محطة الروح

إرهاق
اضطراب
الشهية
حمى
لبان، حنة،
عنبر، مسك
مرض
الذهان
تسمم
ذاتي

استعلاء
استكبار
استهتار
نسيان
خداع
الذات
نقصان
التركيز
احتقار
الأخرين
أنانية

إسلام طريقة

MAQĀM al-QALB

مقارل

محطة القلب

أمراض
الكلية
اندفاعات
جلدية
حمى
صداع
غثيان
تهيج
سمي
الأم،
تورمات
إسهال

خوف من
الفشل
نقصان
التركيز
عواطف
مفرطة
طيش وعدم
احترام
عدم استقرار
مالي
أهمية
الذات
نفاق
غضب
شديد

إيمان شريعة

MAQĀM an-NAFS

مقاسم

محطة الغرور

سمنة
إدمان
كحول،
مخدرات
نقرس
مشاكل
العيون
نقص
سكر الدم
سلوك
اجرامي
صدمة
قلبية
سرطان
يرقان

بكاء
انتحار
اكتئاب
خوف،
قلق
شك
بالذات
انحراف
جنسي
جنون،
أمراض
فكرية
أنانية

عالم التنفس

تقول الآية الكريمة التي تبين ما قاله الله (جل جلاله) للملائكة (إني خالق بشرا من طين فإذا سويته ونفخت فيه من روحي فقعوا له ساجدين).

الآية أعلاه تكشف بشكل واضح الرابطة المقدسة بين الله وخلق البشرية، هو يقول أنه خلق الجنس البشري من عنصر الطين وبعد ذلك نفخ الحياة في هذا الجسم، الكلمات القرآنية المستخدمة هنا هي رائعة الدلالة، فالله استخدم كلمة (النفس) للدلالة على ذات النفس الإلهية وبعد ذلك استخدم كلمة (الروح) لذات الروح الإلهية لتؤكد الحقيقة أننا بالأصل من الله وإلى الله وسنعود في النهاية إلى الله.

للأسف أن كثيرا من العلوم الطبية المرتبطة بمجال صحة الإنسان في الوسط العلمي والأكاديمي المنتشر نجد أن هناك اعتبار قليل (للنفس الهوائي) في مجالات التشافي والعلاج البشري، ويمكننا ذكر هذه التأثيرات العظيمة للنفس كما يلي:

١. هو العامل الذي يخلق الإذن المقدس أو الإذن الإلهي في الإنسان.
٢. النفس هو مسؤول لحمل الذبذبات المقدسة من القلب للمراكز المختلفة في العقل والجسد والروح عند الإنسان.
٣. يعمل النفس على خلق التوازن والانسجام لحرارة الجسم المادية للإنسان.
٤. يعمل النفس على نقل العناصر الداعمة للحياة من خارج الجسم إلى الوظائف الفسيولوجية الداخلية.

التنفس ليس مرادفا أو مرتبطا فقط بالهواء أو الأكسجين الذي نتنفسه، فالنفس هو مشتق من مصدر قدسي ويحمل في جوهره طبع العالم العلوي، النفس هو مادة مضيئة، شعاع من نور، النفس هو قوة الحياة من الله نفسه جل وعلا.

النفس هو المنظم للعواطف الإنسانية للسعادة، الحزن، البهجة، الغضب، الغل وغيرها، حيث تعتبر نوعية النفس وكميته عوامل تحمل تأثيرا مباشرا وواضحا على الصحة الإنسانية، هذا لأن العوامل الفيزيائية المتنوعة يمكنها تغييرها وبالتالي انعكاس تأثيرها على الجوهر المقدس للنفس أو إضعافه والتغطية عليه، كما التلوث الصناعي والمشروبات الكحولية والأطعمة المتنوعة يمكنها جميعا الاختلاط مع النفس وتشويش عمله المقدس أو التأثير عليه.

كل هذه الأعمال يمكنها التغيير بالعمر، المناخ، والعادات، مثال سوف يجعل هذا واضحا، عندما يختبر الإنسان حالة اكتئاب كبيرة يكون هناك ضعف في قوة الحياة عنده وتركيز في الأكسجين، وهذا التركيز بسبب التجمع العنيف للنفس يزيل جزءا من الحرارة الطبيعية ويعمل ارتفاعا في البرودة في (أطباق مواد الجسم الأربعة)

محدثا الخلل فيها، بالاعتماد على طول فترة الاكتئاب يمكن لهذا الخلل أن يمتد إلى واحد أو عدة أعضاء من الجسم مما ينتج ظروفًا تؤدي للمرض فيها.

الانفعالات كالفرح والقلق وأيضا التأثيرات المرتبطة مع الخطر الكبير والعنيف أيضا تعمل على تبديد الحرارة الطبيعية في طبائع الجسم، الغضب يمكنه التسبب في زيادة كمية المادة الصفراء وإنتاجها وإذا كان الغضب لفترة طويلة فالمرض المرتبط بزيادة إفراز المادة الصفراوية سوف ينشأ.

لهذا ينبغي اختيار الأدوية بعناية بناء على تأثيراتها على (النفس الهوائي) وعلى تأثيرها على أطباع مواد الجسم الأربعة، وينبغي ألا يكون الدواء فقط لموازنة الأعراض الجسدية ولكن موازنة الطبع الكامن لمواد الجسم وجوهر النفس كذلك.

هذا السبب الذي يجعل جوهر الوردية وهو في حالة العطر فعال جدا من أجل العلاج، ويكون من الفعال أيضا أن تعطى في نفس فترة إعطاء الدواء الذي يعمل على الأعراض الجسدية، فالزهرة لها السعة الأعظم لموازنة النفس (الهوائي) وأطباع المواد الداخلية في الجسم.

فالنفس هو بمثابة الرابطة التي تربطنا مع الخالق، الطرق الشفائية عند الصوفي تعطي أهمية كبيرة للتنفس أكثر من أي عامل آخر للحياة

في شهر فبراير عام ١٩٧٩، تلقيت رسالة من صديقي القديم (يونس ماهاراج) رئيس العوائل التي تنتمي للدرعة لفرع الشستي في (اجمير) فيها (الإنسان لم يأت للأرض حتى يبقى خالدا وعنده حدس قلبي يعلمه ما الذي يتبعه في حياته).

وحيد الدين بيج أكمل تمارينات التنفس الخاصة به في ١٢ من ربيع الأول عام ١٤٠٠ هجري، حيث كان وقتا سعيدا له بعد غروب الشمس، اليوم كان بهيجا أيضا لأنه كان مولد النبي (عليه الصلاة والسلام) وبرغم أنه كان له مشاعر كثيرة اختبرها في الرابطة مع شيخه (رحمه الله) صدمت بالصورة الفريدة التي وصفها لي (يونس مهراجا) أن الحياة من أولها لآخرها هي مجموعة متصلة من عمليات التنفس، هذه هي رؤية الصوفيين.

ترتيل القرآن الكريم، في الحقيقة ممكن أن يكون مجموعة من التمارين التنفسية الموصولة ببعضها، الأمر الإلهي الأولي لله هو ترتيل القرآن، أول آية كشفت من جبريل للنبي (عليه السلام) كانت (اقرأ باسم ربك...) الكلمة العربية (اقرأ) تعني أن تقرأ من بعض الكتاب الآن أيها النبي محمد، النبي (ص) كان أميا ولا يعرف القراءة والكتابة ولا يمكنه القراءة لذلك الأمر كان غامضا، وحتى مخيفا له في ذلك الوقت، لكن النبي الكريم كان يمكنه تذكر كل الآيات كما كانت تأتيه وثم كان يقرأها من ذاكرته، بالرغم من أن نسخ كتابية حقيقية أنتجت للقرآن خلال حياة سيدنا محمد (عليه الصلاة والسلام) واحد من الصحابة الكرام نقل عن سيدنا محمد هذا الحديث عن قيمة

قراءة القرآن (قراءة القرآن من الكتاب نفسه لها ألف درجة عند الله، بينما قراءته من ذاكرة الإنسان تزيد الفضل إلى ألفين).

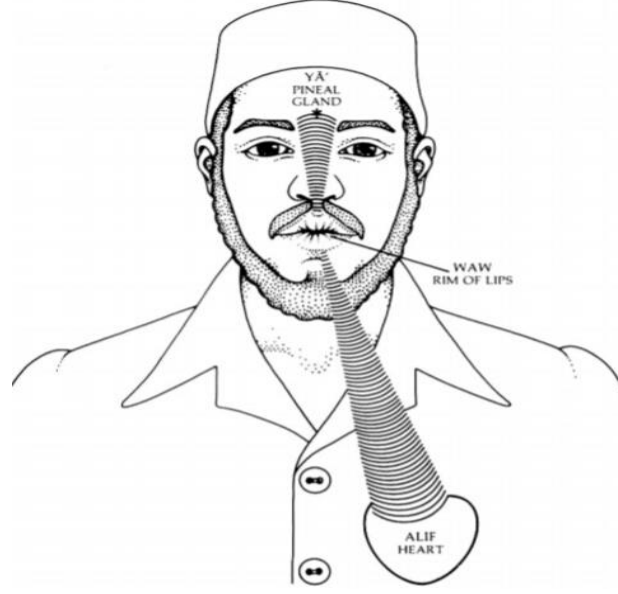
الفوائد والتأثيرات لقراءة القرآن هي مثل البذرة التي في آخر نموها تطلق الأغصان والفروع والجذور والأوراق والثمار في كل اتجاه، الحديث يوضح (من يقرأ القرآن ويعمل ما فيه، يلبس أبواه تاج الوقار يوم القيامة) حيث يكون تألق ذلك التاج أكبر من تألق الشمس عندما تأتي بها إلى منزلك، فإذا كانت هذه مكافأة الآباء ماذا تظن أنه ستكون مكافأة الشخص نفسه القارئ للقرآن.

الاعتبار الأكثر أهمية بالنسبة للقرآن الكريم أن الله وثق فيه أنه من كتاب حقيقة سرمدى وليس من مصدر بشري، هو من الله نفسه جل جلاله وليس هناك أي كتاب يضاهيه في المثالية والتوازن في الكلمات، حتى أكثر السامعين لا يمكنهم إلا أن يسقطوا في احباب سماع الترتيل القرآني، إنه من الجمال المبرز والتناسق والعظمة.

نقطة مهمة أخرى حول القرآن أنه في أول سبعة سطور منه، فعليا كل الأصوات الموجودة في العربية يتم نطقها وواحد من هذه الأحرف هو (الغين) والذي عندما تنطق تنتج صوتا من الهدر خلف الحلق حيث يشكل كل حرف نموذجا ذبذبيا يسافر باتجاه خاص به ويؤثر من خلال مدة زمنية معينة يحدث من خلالها تأثيرات جسدية وعقلية وروحية للإنسان، صوت الحرف (غين) وأيضا الحروف (عين وحاء) غير موجودة باللغة الإنجليزية وهذا يعني أن التأثيرات المرتبطة بلفظ هذه الحروف لن نحصلها إلا إذا تلونا القرآن باللغة العربية.

وأیضا مهم جدا هذه التركيبات المتنوعة من حروف العلة والحروف الساكنة والمندمجة مع بعضها والتي تؤثر في تحفيز ونشر الأسماء المقدسة خلال جسم الشخص المرتل في وقت قياسي، ومنها تركيبات الكلمات التي تحتوي حرف (الغين) فالإنسان الذي لا يتلو مطلقا هذا الحرف سوف يحرم من الشعور بتسامح كامل في الروح الخاصة به وهناك ثلاث أصوات علة أساسية في العربية (ا، و، ي).

كل اللغات تستعمل هؤلاء الثلاث أصوات لأحرف العلة الأساسية، ويمكن أن يتم اعتبارها كثوابت موسيقية وجودية وتستعمل ليس فقط من قبل الإنسان ولكن خلال كل موجود في الخلق وعندما الإنسان ينطق هذه الأصوات يمكنه الاستماع فيها لمحادثة الطبيعة بأكملها، حيث تحمل الاهتزازات التابعة لهذه الأصوات الثلاثة تأثيرات مختلفة على الإنسان حيث يحمل يسافر الصوت الطويل للحرف (ألف) للمنطقة السفلى ويعمل على تحفيز القلب الذي هو مستودع أسماء الله الحسنى وصفاته المقدسة، وحرف المد (ياء) يسافر لأعلى ويحفز الغدة الصنوبرية، حيث يشعر أنها المسؤولة عن توليد قوى الحياة وحرف العلة (واو) يهتز على الحافة الخارجية للشفاة المزمومة ويتصل مع إذن الله و سماحه لحياتنا أن تتوحد مع الهواء المستنشق كشهيق وزفير، حيث يعد هذا العلم غير مفهوم بشكل كامل في العلم الغربي اليوم.



هذه الأصوات لا يتم تحصيلها من غناء أو مجرد لفظ هذه الحروف، مثلما تحصل آثارها المرجوة عند الترتيل الصحيح للقرآن الكريم خلال وقت معين، هذه الأصوات تؤثر في جوهر الروح الداخلية في مستودع النغمات فيها، قد يبدو هذا العلم مبهما وغامضا عند البعض (خصوصا غير العرب والمتمكنين لغويا) لكن عند الإنسان الذي لم يختبرها، هذا الوصف سيفي بالغرض ان شاء الله.

بالإضافة للاعتبارات السابقة للأصوات والنفس الهوائي، القرآن يحتوي صفة مميزة أخرى يمكن أن يكون منه مجموعة تمارين تنفسية متكاملة.

هناك علامات تظهر كعلامات ترقيم منتشرة في كل أجزاء القرآن، وبرغم أنها ليست موجودة في الطبقات المحلية عند المتحدثين العرب الذين يفهمونها بطبيعة الأمر، تحمل هذه العلامات أشكال متنوعة في النص، مجموعة واحدة من هذه العلامات يقال لها (الوقف) أو (التوقف) وتشير أن القارئ يجب أن يتوقف ويأخذ نفس كامل قبل ان يكمل التلاوة، علامة الوقف الرئيسية هي دائرة صغيرة تحوي رقما بداخلها.

كمثال على هذا سورة الفاتحة التي يبتدئ بها القرآن الكريم، هناك سبع من هذه العلامات الموضوعية بعد كل واحدة من السبع آيات القرآنية، والشخص الذي يرتل القرآن في المراحل البدائية ينبغي التوقف عندما يصل لهذه العلامة، وهذه العلامة تجعل حدا للوقف عندما يبلغ كل خط طولا محددا والذي هو نفس الطول كما يبدو من الشكل الأصلي الذي كشف لسيدنا محمد (عليه الصلاة والسلام).

لكن عندما ندرك أن هناك بعض الأشخاص لديهم سعة أكبر من غيرهم، سمح الله بسبعة نماذج لترتيل القرآن الكريم حيث تعد كل واحدة منها تناسب سعة مختلفة من التنفس ومن التطور الروحي عند القارئ، حيث يمكن أيضا وضع علامات إضافية بحيث تسمح للعديد من الآيات أن ترتل بنماذج أخرى وبعتماد علامات أخرى تضاف

إلى علامات (الوقف الرئيسية) وبهذا يمكن الحصول على أشكال متنوعة من القراءات قد يتراوح زمن الترتيل فيها من ثواني قليلة أو يطول إلى دقيقتين بكاملهم لنفس النص القرآني.

الوقفات الرئيسية السبعة الصحيحة للتنفس لسورة الفاتحة موجودة في التوضيح المرافق، وأي واحد يتعلم القرآن مبدئياً يمكنه أن يتبع هؤلاء الوقفات الرئيسية للتنفس، فالإشارات بداخل الدائرة تبين رقم الآية والعلامة فوق الدائرة تبين أي الوقفات هي اختيارية وأبها إجبارية، فعلى سبيل المثال الإشارة (لا) تعني أن الوقف الضروري هنا برغم أنه ممكن أن يكون اختيارياً، فعندما يواجه شخص هذه الإشارة يمكنه اختيار إكمال القراءة لحد الوصول إلى الرمز (ط) الذي يعني الوقف الإجباري عند النموذج الثاني من التلاوة، وهناك نموذج آخر للتلاوة يسمح باستمرار الترتيل دون التوقف عند (ط) أيضاً، ويكون الوقف الإجباري فقط عندما تظهر إشارة (ع) على الدائرة، لهذا يمكن للإنسان ترتيل سورة الفاتحة باستخدام سبع أنفاس أو ثلاث أنفاس أو نفس واحد، في بعض التلاوات يمكن لترتيب الوقفات التنفسية أن تسمح لتلاوة تمتد لدقيقتين على نفس النفس، من المذهل سماع القرآن يقرأ على هذه الطريقة.

أيضاً هناك مراتب متقدمة للتلاوة تلزم الإطالة للنفس أكثر وكذلك التركيز على

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ①
الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ ②
الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ ③
مَلِكِ يَوْمِ الدِّينِ ④
إِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ نَسْتَعِينُ ⑤
اهْدِنَا الصِّرَاطَ الْمُسْتَقِيمَ ⑥
صِرَاطَ الَّذِينَ أَنْعَمْتَ عَلَيْهِمْ ⑦ غَيْرِ الْمَغْضُوبِ
عَلَيْهِمْ وَلَا الضَّالِّينَ ⑧

أحرف العلة المحددة والحروف الساكنة، المرء بالضرورة يحتاج لسنوات للحصول على البراعة والإتقان الحقيقي في طرق تلاوات القرآن الكريم، والأشخاص الذين يتمكنون من الحصول على هذه البراعة يقال لهم (قراء) ويمكنه تلاوة القرآن كاملاً يتمكن في هذه المرحلة.

الصوفي الطموح لهذا ينبغي له في البداية أن يتحصل أولاً على المعلومات اللازمة للنماذج الصحيحة لترتيل الآيات القرآنية، ويكون الصعود في حال الابتهاج والوجد الذي ينتج جراء ذلك لا يمكن تصوره، هناك أكثر من عدة توثيقات ذكرت لشيوخ كانوا منشغلين في حياتهم بسماع القرآن أو تلاوته بأنفسهم يصفون فيه حالهم وتأثير القرآن العظيم عليهم، الشيخ (بيازيد بسطامي) مرة لاحظ أنه كان سرا عظيماً له أن الشخص الذي يؤدي نداء الصلاة أو (الأذان) يختبر الموت والفناء الروحي فيه.

بوضوح ليس أي شخص تحديداً المبتدئ يمكنه تحصيل تلاوة كاملة للقرآن في وقت قصير، ومن أجل تسريع تأثيرات القرآن الشافية والهادية على جسم الإنسان وفكره وروحه، يلجأ الصوفي لاستخدام الأسماء المقدسة التي تعمل على تكثيف وضغط تأثير التلاوات الطويلة في مدة وجيزة.

الآن سوف ندخل في عالم الأسرار المقدسة، والذي فقط بالثقة والايمن الحقيقي يثبت الإنسان.

المعوذات

(الوصفة الرحيمة للشفاء المنزلة من رب العالمين)

(وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة لقوم يؤمنون).

الصوفي يستخدم أربع أشياء في علاجاتهم للأمراض: العبادة (الصلاة)، الدواء، استخدام تمارين معينة والتخلي عن أشياء معينة.

ممارسة تمارين معينة أو التخلي عن أشياء معينة مشتقة من الأوامر الأساسية الدينية في القرآن الكريم وهي تشمل الامتناع عن الكحول ولحم الخنزير، أداء الصلوات اليومية، وتنظيف الجسم عبر الوضوء وأشياء أخرى، استخدام العلاج الشامل من نظام الأكل والأعشاب كان متفقا عليه وأيضاً مشجعاً من قبل النبي (عليه الصلاة والسلام).

برغم أن كل هذه الممارسات تعد ضرورية وحتى إجبارية في سبيل المحافظة على الصحة تعتبر الصلاة أنها على أعلى قمة هرم العلاج، إضافة إلى العبادات المتنوعة التي يقوم بها الصوفي يومياً، فالصوفيون لديهم معلومات لآيات خاصة في القرآن وذكر أسماء متنوعة لله تعالى والتي يمكن دمجها في طرق محددة في سبيل الشفاء، وهذا من علم يدعى (المعوذات)، الكلمة مشتقة من الفعل (عاذ) وتعني اللجوء إلى الله والهروب إليه.

علم المعوذات يدمج كل مجالات (العبادة، التنفس، الصوت) والطرق التي يتم توظيفها في جمع هذه المعادلات مع بعضها قد تكون معقدة الشرح، والسبب الذي يجعل هذه الصيغ فعالة في الغايات المتنوعة سوف يشرح لاحقاً في وحدة (أصل الخوارق والكرامات) ولكن الميكانيكية الفعلية لعمل التعويذة يمكن أن نشرحها قليلاً

في كتابة واستخدام المعوذات المقدسة، غالباً ما تشكل الأرقام جزءاً رئيسياً للمعوذات (في النهاية) بالنسبة للمشاهد العادي هذه الأرقام تبدو غامضة بدون أي معنى.

حيث يوجد هناك نظام معين يربط بشكل دقيق كل حرف أبجدي من الحروف العربية مع قيمة رقمية معينة، هذا يجعل إمكانية لتحويل أي جملة كتابية إلى رقم مناظر (متطابق معه) أو مجموعة من الأرقام، هذا العلم يدعى (أبجد)، استخدام الأرقام له العديد من الأسباب العملية فغالباً الآية القرآنية التي تعد للاستخدام الممكن أن تكون بالطول الذي يعيق طول كتابتها تماماً إمكانية الكتابة اليدوية لها، ثانياً ربما لا يكون هناك وقت لكتابتها باليد إذا أن الصيغة ممكن أن تستخدم دقائق أو ساعات أو حتى أيام من الكتابة، ثالثاً بالرغم أن الصوفيون ينشرون مهماتهم الشفائية بين الإنسانية جمعاء بدون تمييز بين أحد تعد الصيغة الفعلية أو الحرفية للقرآن الكريم صيغة محترمة ومقدرة ولها احترام خاص بها، والشخص الذي لا يعلم الطرق الخاصة

لا احترام القرآن الكريم لا ينبغي أن يسمح للاتصال به ففي هذه الحالات الأرقام يمكنها أن تكتب بدل الآيات الحقيقية للقرآن الكريم بدون قلق لضياع أو إهانة الآيات المقدسة.

لهذا الآية الكريمة (بسم الله الرحمن الرحيم) يمكن أن يعبر عنها ب(٧٨٦) مرة، اسم الله يمثل بالرقم (٦٦)، حيث يمكن الاعتماد على الجدول المرافق لربط القيمة الرقمية مع كل حرف عددي.

NUMERICAL VALUES FOR ARABIC ALPHABET

Letter (Basic Form)	Numerical Value	Name and Transcription	Letter (Basic Form)	Numerical Value	Name and Transcription
ا	1	alif	ض	800	ḍād: ḍ
ب	2	bā: b	ط	9	ṭā: ṭ
ت	400	tā: t	ظ	900	ẓā: ẓ
ث	500	thā: th	ع	70	ʿayn: ʿ
ج	3	jīm: j	غ	1,000	ghayn: gh
ح	8	hā: h	ف	80	fā: f
خ	600	khā: kh	ق	100	qāf: q
د	4	dāl: d	ك	20	kāf: k
ذ	700	dhāl: dh	ل	30	lām: l
ر	200	rā: r	م	40	mīm: m
ز	7	zā': z	ن	50	nūn: n
س	60	sīn: s	ه	5	hā: h
ش	300	shīn: sh	و	6	waw: w
ص	90	ṣād: ṣ	ي	10	yā': y

هناك عدة طرق في أي هذه الأحرف يمكن تمثيلها بالترجمة بناء على اللغة الأصلية إذا هي انجليزية، تركية، فارسية أو أي لغة كانت، القيمة الرقمية تبقى كما هي بغض النظر عن الرموز المستخدمة في الترجمة، ولحساب القيمة الكلية للآية نجمع القيمة الرقمية لكل حرف مستقل أعلاه مع بعضهم البعض، يمكننا الآن حساب القيمة الرقمية لاسم الله بهذه الطريقة.

ينبغي ملاحظة بعض أصوات المدود (الفتحة، الكسرة، الضمة) لكنها تغنى عند الترتيل، وهذه الأصوات لا تحسب بالقيمة الرقمية، ففي مجال التشافي بالمعوذات بعض الآيات القرآنية الكاملة تكتب في نموذج رقمي مثل بعض أسماء الله الحسنى، مثال سورة الفاتحة تمثل رقميا بهذا الجدول.

2340	2343	2346	2332
2345	2343	2339	2344
2344	2348	2341	2338
2342	2337	2335	2347

ينبغي الفهم بوضوح أنه ليست قطعة الورق أو الأرقام أو الرموز هي التي تؤدي العلاج، مثل هذا الإدراك هو خاطئ وخطير لأنه يقوض قدرة الله ومشيتته في أعمالنا، فالله العظيم وحده هو الذي تخيل وصمم وصنع هذه الصيغ وجعلها فاعلة وفقط بإذنه وحده يكون لها التأثير على شؤون البشر.

عن طريق استخدام الجدول السابق (جفر الأعداد) يمكننا التوصل للقيمة العددية الممثلة لاسم الله:

وهي ٦٦، والبسملة ٧٨٦ عند جمع مجموع كلمات (بسم الله الرحمن الرحيم، بحيث بسم ١٠٢، الله ٦٦، الرحمن ٣٢٩، الرحيم ٢٨٩)

الله

Allāh = alif + lam + lam + ha +
1 + 30 + 30 + 5 = 66

The number for *Bismi Llāh ir-Raḥmān, ir-Raḥīm* is computed as follows:

The totals:

40	60	2
م	س	ب
MĪM	SĪN	BĀ

Bism: 2 + 60 + 40 = 102

5	30	30	1
هـ	ل	ل	ا
HĀ	LĀM	LĀM	ALIF

Allāh: 1 + 30 + 30 + 5 = 66

50	40	8	200	30	1
ن	م	ح	ر	ل	ا
NŪN	MĪM	HĀ	RĀ	LĀM	ALIF

ir-Raḥmān: 1 + 30 + 200 + 8 + 40 + 50
= 329

40	10	8	200	30	1
م	ي	ح	ر	ل	ا
MĪM	YĀ'	HĀ	RĀ	LĀM	ALIF

ir-Raḥīm: 1 + 30 + 200 + 8 + 10 + 40
= 289

Total = 786

هذه الصيغ للمعوذات يمكننا أن نصنعها من عدة طرق، فيمكن كتابتها على ورقة كتابيا ويمكن أن تقرأ كعبادة صامتة، أو اللفظ بصوت عالي خلال العبادة، كما يمكن أن تكتب على زجاجة بحبر خضري والحبر يغسل ويشرب كعلاج، ويمكن أن تثبت على بعض الأجزاء من الجسم أو تدفن بالتراب عبر طرق أخرى.

في بعض الأوقات يتم ترتيلها بواسطة الشيخ وينفخها بواسطة النفس، حيث أنها تصل على شكل نموذج ذبذبي على نفس المريض وتملك التأثير حينها.

كما أن هناك عدة ألوف من هذه الصيغ يمكن استخدامها والإنسان ينبغي أن يأخذ تدريباً خاصاً في طرق كتابتها وتحضيرها بالشكل الصحيح، هذا التمرين ينبغي أن يشمل بجانب المعلومات في العربية خلفية قوية في العلم بالقرآن الكريم، هويات الخدام الملائكيين الذين مهماتهم محددة في أعمال الشفاء، والمعرفة بالأوقات المناسبة للصلاة، وبالطبع القدرة على التشخيص الصحيح للسبب الجذري للمرض من الجانب الروحي مما يمكن العلاج أن يأخذ تأثيره المرغوب.

ليس كل الشيوخ يملكون نفس الدرجة من العلم، فبعضهم متخصص في واحد أو عدة ظروف مرضية مثل اليرقان، العمى، جنون وغيرها، وكذلك المريض يمكنه الذهاب لأحد الشيوخ لتلقي الإرشاد ويوصي من خلاله باسم شيخ آخر لديه الصيغ اللازمة لعلاج الشخص وشفائه.

الشيخ الذي يكتب المعوذات ينبغي أن يكون تقيا، خاليا من النزعات الدنيوية وعليه أيضا أن يحافظ على حال الطهارة أو الوضوء، الصيغ تكتب في الحبر الهندي وفي بعض الأوقات بالحبر الخضري ذي اللونين (الأحمر والأخضر) وعندما تحضر هذه المعوذات توضع بداخل معدن أو قماش أو حاوية جلدية وتلبس على إحدى أجزاء الجسم.

بعض المعوذات مفعولها لوقت محدد بينما الأخرى تلبس لعدة سنوات وبعضها حتى يتحقق مفعولها ينبغي أن تدفن في مكان آمن.

لسبب أن العديد من الأمراض الجسدية لها أصل ومنشأ من الاختلالات العاطفية للإنسان أو ظروف مؤثرة أخرى كنمط الحياة للشخص، المعوذات تغطي مجالا واسعا جدا في التطبيق، فإذا الإنسان مريض بسبب القلق من الديون فالمعالج ينبغي أن يزود المريض بصيغة تعويذة يمكنها زيادة الرزق والذي هو سبب المرض في النهاية، المعوذات أيضا تستخدم لتحسين ناتج المحصول ونتاج العسل من النحل ومن أجل تفادي المصائب ومن أجل الشفاء من مرض واقع على الإنسان، ومن أجل إحباط مخططات الأعداء ودرء مكرهم وشروهم، ومن أجل الحصول على صداقات وعلاقات مرضية للشخص.

الصفحة التالية فيها بعض الصيغ لتعويذات أصلية موثوقة من الصوفية النقشبندية والشستية في أفغانستان، والتنبيه أنه ليس من المسموح الكشف عن كل المعوذات الموجودة وجعلها في متناول كل الناس خشية اساءة استخدامها عند البعض (لغايات مؤذية من السحر والشعوذة).

٤٨٦

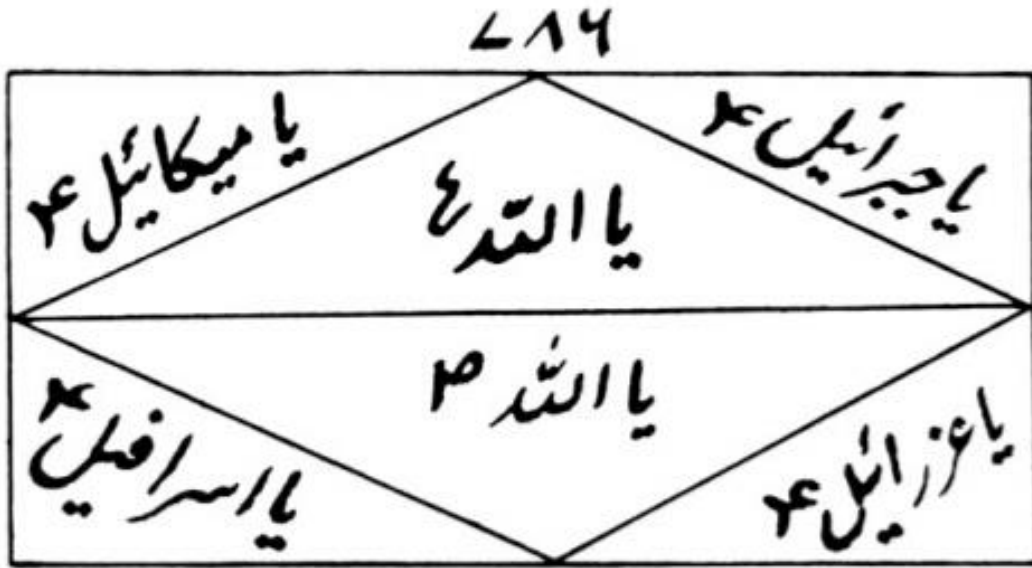
يا الله	يا الله	يا الله
يا الله	يا الله	يا الله
يا الله	يا الله	يا الله

(التعويدة لعلاج وجع الرأس المؤثر عليه كاملا وتلبس حول الرقبة)

٤٨٦

ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو
ياهو	ياهو	ياهو	ياهو

(التعويدة للحماية من شرور الإنس والجن، توضع في اللباس الخارجي)



(تعويذة لألم العين، توضع فوق العين المصابة)

٤٨٦

١	٢	٣	٤	٥
يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله
٨	١	٣	٤	٥
يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله
٦	٧	٩	٢	٣
يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله
١	٢	٣	٤	٥
يا الله	يا الله	يا الله	يا الله	يا الله

(التعويذة لعلاج الحصبة عند البيبي، تلبس حول الحلق)

٤٨٧

ها	ها	ها	ها	ها	ها	ها
ها	ها	ها	ها	ها	ها	ها
ها	ها	ها	ها	ها	ها	ها
ها	ها	ها	ها	ها	ها	ها
ها	ها	ها	ها	ها	ها	ها

(التعويذة للمرأة التي لا يمكنها الحمل بطفل، تكتب بزيت خضري وتغسل وتشرب)



(التعويذة للعين الملتهبة، تكتب يوم الأحد وتلبس حول الرقبة)

جلوساه	ملوساه ٢
جلوساه ٢	ملوساه

(شكل آخر لإحدى التعويذات من كتاب المعوذات عند الصوفيين)

٤٨٦

يا بروج ١	يا بروج ٤	يا بروج ١١	يا بروج ٨
يا بروج ٩	يا بروج ١٣	يا بروج ١٤	يا بروج ٢
يا بروج ٥	يا بروج ١٥	يا بروج ١٤	يا بروج ٦
يا بروج ٣	يا بروج ١٣	يا بروج ٣	يا بروج ١٢

يا بروج

(التعويزة للوقاية من المصائب، الكوارث وإجازة القيام حاجات صالحة نود عملها جعلها شرعية) امراض غير معروفة ومستعصية، تكتب يوم الجمعة وتلبس حول الرقبة)

(تعويذات مختلفة من كتاب التعويذة تستخدم لمعالجة عدة أمراض)

٤٨٦			
يابدوح ٨	يابدوح ١١	يابدوح ١٣	يابدوح ١٠
يابدوح ١٣	يابدوح ٢	يابدوح ٧	يابدوح ١٢
يابدوح ٣	يابدوح ١٦	يابدوح ٩	يابدوح ٦
يابدوح ١٠	يابدوح ٥	يابدوح ٤	يابدوح ١٥
٤٨٧			
يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد		يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد	
يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد		يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد	
يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد		يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد يا محمد	
الوام	سليمان ٤		
الوام	ياسليمان ٤		
الوام	سليمان ٤		
الوام	سليمان ٤		



دعنا الآن نرجع لأكثر صورة مكثفة ومركزة للعلاج موجودة لغاية الآن وهي الذكر المقدس، المناجاة الإلهية المحبوبة عند الله، شريان ونفس الحياة عند الصوفي: الذكر.

الحمد لله الذي تواضع كل شيء لعزته.

والحمد لله الذي خضع كل شيء لملكه.

والحمد لله الذي استسلم كل شيء لقدرته.

الذكر المقدس

(والذاكرين الله كثيرا والذاكرات أعد الله لهم مغفرة وأجرا عظيما)

الرابطه الحميمة بين الصوفي والله ملخصة في الآية بالذكر الحكيم (فأذكروني أذكركم).

هذا النموذج من الذكر المتبادل والإخلاص يدل على أقصى نموذج من الحب، بالنتيجة سوف اتخلى عن أي شيء يخص نفسي الخاصة بي وأكرس نفسي من كل قلبي وبشكل كامل وحصريا لإرضاء الله في كل الظروف، هذا هو الشرط الذي يجد فيه الصوفي نفسه، الكلمة المستخدمة التي تعني هذه الحصرية والحميمية في العلاقة مع الله هي (الذكر) والذي يعبر من خلاله عن أقصى درجات العبادة لله.

((يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا وسبحوه بكرة وأصيلا))

((إني أنا الله لا إله إلا أنا فاعبدني وأقم الصلاة لذكري))

((فإذا قضيت الصلاة فاذكروا الله قياما وقعودا وعلى جنوبكم))

((ولذكر الله أكبر))

((يا أيها الذين آمنوا اذكروا الله ذكرا كثيرا))

وهناك العشرات من الآيات في القرآن الكريم تحوي آيات مشابهة تبين فيها المنزلة العظيمة للذكر عند الله.

ببساطة الذكر بالاستشعار الأول له يعني أي نوع من العملية الفكرية العادية تركز على الله أو على أسمائه، لكن الرجال الصحابة والصحابيات المقربين للرسول (عليه الصلاة والسلام) جاءوا وسألوا النبي من أجل توضيح هذه الآيات.

وفي الحديث النبوي الشريف تم التوثيق عن النبي (ص) أن ذكر (لا إله إلا الله) هي الأفضل في كل نماذج الذكر عند الله تعالى، وأيضا وثق أنه قال أن نهاية العالم لن تأتي إذا كان هناك شخصا حيا ما زال يرتل (لا إله إلا الله) واحد من الشيوخ العظام قال (النشوة الناشئة في قلب الدراويش عند ممارستهم للذكر الخاص بهم هي نوع من الشعب الذي يقومون به وتكون هذه الذبذبات مثل الرغوات التي تتشكل وتنكسر عند الشاطئ).

النبي موسى أخبر بواسطة الله تعالى أن هذا الذكر هو المفضل عند خاصة الله وأوليائه المقربين بسبب قابليته لخلق حال من الإخلاص عميق في قلب المؤمن، وذكر (لا إله إلا الله) يعين أيضا على نقاء الروح وصفائها، وهذه الصيغة المقدسة تدعى أيضا (مفتاح الجنة) لأن النبي (عليه الصلاة والسلام) بين في إحدى خطبه أن أبواب

الجنة سوف تفتح لأي واحد يرتها ولو لمرة في حياته بإخلاص وصدق، كلمة (أبواب) هي في الجمع لأن هناك عدة أبواب للجنة وهذه الصيغة هي المفتاح لكل هذه الأبواب، باختصار ليس هناك شيء أعظم في نظر الله تعالى من هذا الذكر والتوحيد (لا إله إلا الله).

الإنسان ممكن أن يقول هذا الذكر في الفكر أو بالكلام في أي وقت، لكن الصوفيون يشتركون بتمارين جماعية خاصة لأداء هذا الذكر، التي تدعى حلقات الذكر، وللصوفيين من مختلف مناطق العالم يعد هذا التمرين ذو الأهمية الأكبر من بين أنشطة الصوفيين.

النبي (عليه الصلاة والسلام) أعطى قيمة لهذه الحلقات من الذكر، وقال أن هناك جماعة من الملائكة أعطوا مهمة خاصة من الله لعمل جولة على كل أنحاء الأرض ينظرون لهؤلاء الذين يقومون بذكر الله العظيم، يذكرونه ويرتلون اسمه، عندما تكتشف مثل هذه التجمعات الملائكة تكون مندهشة ومسرورة وتتواصل مع ملائكة أخرى وتستدعيهم وتصل أجنتهم مع بعضهم البعض حتى يصنعون عمودا متصلا يصل إلى السماوات، وعندما ينتهي مجلس الذكر هذا تعود الملائكة للجنة والله يسألهم أين كانوا، وبرغم أنه مدرك وعارف بماذا حصل يكون مسرورا لسماعه، حينها تخبره الملائكة أنهم عادوا من تجمع لأشخاص مشغولون بذكر الله وأنهم كانوا يمجّدونه ويسبحونه، بعدها يسأل الله الملائكة (هل رأوني؟) الملائكة تجيب كلا يا الله لم يفعلوا، الله بعدها يقول ماذا سيكون لو رأوني) الملائكة تجيب في هذه الحالة سيشغلون أنفسهم أكثر في عبادته، بعدها يسأل الله (ماذا سألوني؟) الملائكة تجيب سألوك جنتك (وهل رأوا جنتي؟) الله يستفسر من الملائكة ويقول بعدها (ماذا لو رأوها) الملائكة تجيب سوف يتمنوا أن يكونوا فيها للأبد، بعد ذلك يسأل الله الملائكة (من ماذا هؤلاء الناس يطلبون النجاة) والملائكة تخبره أن الناس يطلبون النجاة من النار، ويسألهم الله (هل رأوا ناري) والملائكة تجيب لا لم يروها، ويسألهم الله (ماذا لو رأوها) الملائكة تجيب أنهم سيتعودون أكثر منها، بعد ذلك ينبأ الله العظيم كل الملائكة الحاضرين أنه قد غفر لكل هؤلاء المنشغلين بذكره في هذا الجمع، وأحد الملائكة يقول لكن يا الله، هناك واحد بينهم بالصدفة جلس معهم ولم يكن ينتمي لهم وهو ليس من المخلصين، الله العظيم يجيب (حتى هذا الإنسان أنا سامحته، كم هو جليل هذا الجمع ليكون فيه واحد في طرف الجمع محروما من رحمة الله).

مجالس الذكر تأخذ عدة نماذج ويقال لها (حلقة الذكر) أو ببساطة الذكر، كل صوفي يمكن أن يكون له مكانه المحدد وتسلسله في تشكيل الحلقة، وتظل اختلافات ثانوية وغير جوهرية، حلقة الذكر للشسستي مكونة من أربع أجزاء لأكثر من أربع أو خمس ساعات، بالاعتماد على المكانة أو الدرجة التي يكون عليها الحاضرين، في إحدى المرات قال (البير سيد داوود إقبالي) قائد الصوفية النقشبندية في أفغانستان، مرة لاحظ أنه أي حلقة ذكر تدوم أقل من أربع أو خمس ساعات هي عبارة عن (تجمع للأغبياء).

لأي واحد مهتم جدوا في اشتقاق الفوائد العظيمة والقيمة للذكر الصوفي، وجود شيخ حق أو مرشد يعد ضرورة مطلقة في هذا، مثلما واحد من الصوفيين العظام قال في هذا (الذي ليس له شيخ ويتبع نفسه فهو يتخذ الشيطان دليلاً له).

بالإضافة أن الله حذر بالقرآن أن الذي ليس لديه شيخ مرشد سيصبح تائها بشكل كلي، بالعموم مجلس الذكر يعقد في مساء الخميس والذي يعتبره الصوفيون بداية يوم الجمعة، الذي هو يوم العبادة عند المسلمين، بعموم الأمر يأتي الدراويش لتناول العشاء وبعده بقليل يصلون آخر صلاة ليلية وهي (العشاء) مع بعضهم، وبعد ذلك ينتظرون إشارة من الشيخ ليبدؤوا، والممارسة للذكر تكون عندما يبدأ الدراويش الجالسون بتشكيل دائرة والشيخ يبدأ بترتيل الصلوات على النبي (ص) وغيرها من التضرعات المتنوعة، بعد ذلك الصيغة المقدسة (لا إله إلا الله) يتم ترنيمها، وهذا الترتيل يتبع لفظ الشيخ وطريقته في الترتيل، فممكن أن تكون بسرعة أو ببطء، بصوت عالي أو بصوت منخفض، في أي حلقة الهدف الرئيسي للذكر (القوة قدر الإمكان) دون أن تكون مرتفعة جداً وتربك أجواء الذكر والحاضرين له.

بالأحرى مجالس الذكر تعقد من أجل الصعود في سلم الارتقاء الروحي، ويمكن للمرء الحاضر في البداية أن يذوق لمحة من الإلهي المقدس، وعندما يحدث هذا المرء يقع في حال عاطفي يدعى الوجد والتي هي إشارة ينبغي احترامها، على كل الحاضرين أن يندمجون بهذا الحال لحد ما ينتهي المجلس و يغادر الدراويش.

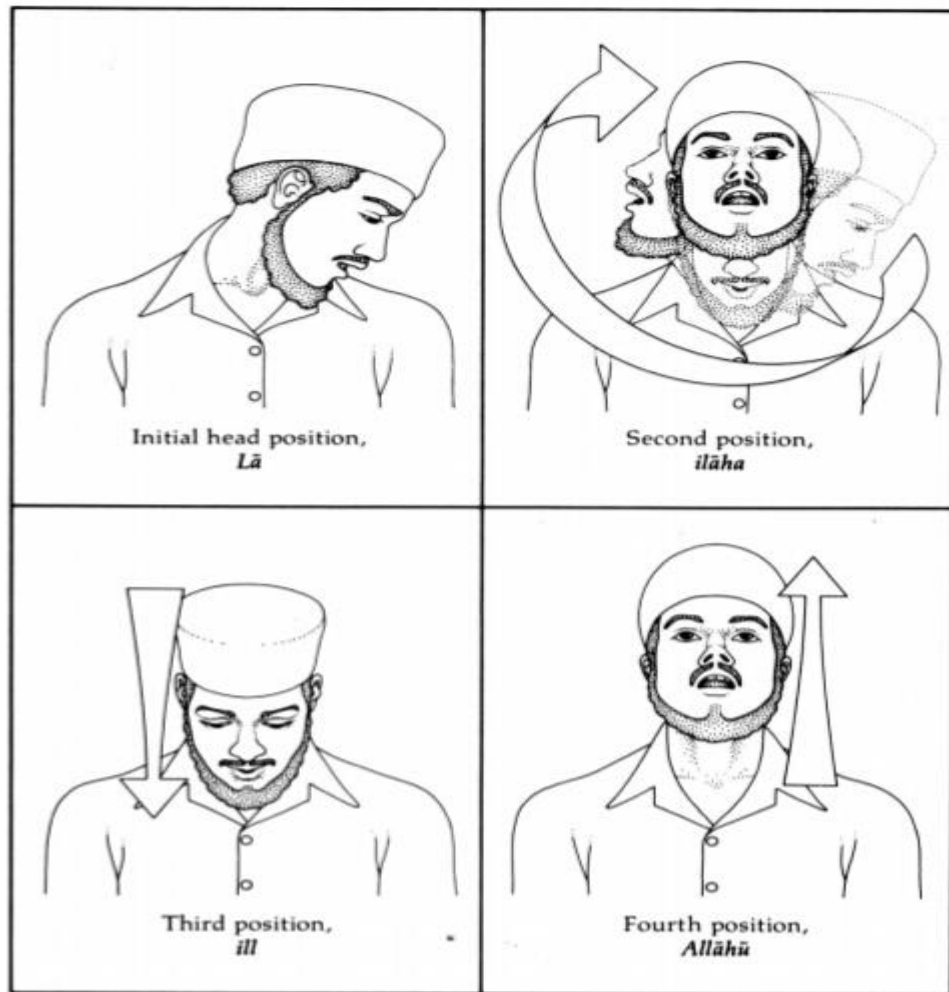
بعدها يؤشر الشيخ على نهاية المرحلة الأولى من الذكر وبداية المرحلة الثانية، عند (الصوفية الشستية) المرحلة الأولى للذكر تنقسم من ترتيل (لا إله إلا الله) مع تقسيم النفس بطريقة محددة، بعدها المرحلة الثانية والثالثة والرابعة من الذكر هي مقسمة لحالات من الصيغ المقدسة (الله، لا إله إلا الله، هو) والتعديلات للذكر يمكن أن تكون بناء على تقدير الشيخ بإضافة العديد من الصفات المقدسة لله (الأسماء الحسنى) إلى أماكن متنوعة من الذكر.

بعد انتهاء جلسة الذكر سواء كانت طويلة أم قصيرة، الشيخ أو الدراويش الآخرون يرتلون آيات من القرآن الكريم، وأيضاً يؤدون أدعية معينة واردة عن النبي محمد (عليه الصلاة والسلام) وآل بيته أو أدعية واردة عن الأنبياء أو الأسلاف الصالحين (رضي الله عنهم).

الحركات التابعة للرأس خلال جلسة الذكر تعمل لها طرق خاصة تختلف من جماعة لأخرى عند الصوفية، في جماعة الشستية الذكر عادة ما يقام بالطريقة التالية بذكر (لا إله إلا الله)، في البداية ينبغي على الإنسان أن يتوضأ جيداً، ثم يأخذ وضع الجلوس في الصلاة يكون فيه الرجلين تحت الجسد، وإذا كان الجلوس في وضع اللوتس (كما وضعية التأمل الشهيرة) ينبغي الجلوس في وضعية يكون فيها اصبع الرجل الكبير الأيمن قابضاً على العرق الموجود في الرجل اليسرى خلف الركبة، فهذه الوضعية

لها آثار ايجابية من تبديد الوسوس وإذابة الدهون حول منطقة القلب الذي هو مقر (الوسوس الخناس) إحدى أشكال الشر والطاقة السلبية المؤثرة على الإنسان.

في أثناء ترتيل ذكر (لا إله إلا الله) الرأس يتحرك في حركة تشبه القوس، يبدأ بأن تكون الوجنة اليسرى مرتاحة على الكتف الأيسر، وبعد ذلك الرأس يتأرجح وينزل للأسفل باتجاه الصدر والوقوف قليلا هنا وعندما يصل الرأس لفوق ينظر للأعلى ويقول (لا إله) وبعدها يلقي الرأس للأسفل بقوة باتجاه القلب ويقول (إلا)، وتكمل الذكر برفع الرأس مرة أخرى للأعلى وقول (الله)، وهذه الحركات ملخصة بالصورة المرفقة.



ليس هناك خطورة إذا أخذ الإنسان هذا التمرين باعتدال لأوقات معتدلة لوحده، الصوفيون يعودون تلاميذهم على الطريقة بحيث تكون هناك مراقبة حذرة على هؤلاء الذين يؤدون التمارين المتنوعة، وعندما يتم عمل ترااتيل مخصصة للصيغ الشفائية للمرضى من المهم أن تنتهي عدد الترتيلات برقم صفر (٣٠، ٦٠، ١٠٠) لأن الرغبة هنا أن تكون النتيجة النهائية فناء المرض كليا.

من المهم الوعي أخذ الحيطة والحذر أو الإرشاد الكافي عند ممارسة هذه التمارين حيث أنه من الوارد عند من يأخذون التمارين على عاتقهم دون إرشاد حصول عدة اضطرابات عقلية والأسوأ هو حصول الموت.

السبب الذي يجعل الذكر فعالا جدا هو أن أحرف العلة الطويلة أو المدود في كلمات (لا إله إلا الله) يعملون على أحداث رنات مؤثرة في القلب والتي تعمل على نشر جبار للأسماء المقدسة في وقت قصير جدا وأيضا يحصل ضغط وتكثيف للنفس بطريقة تشكل ارتفاع في درجة الحرارة والتي تعمل على التخلص من العديد من السموم الجسدية، من الشائع جدا أن ترى الدراويش يتصببون عرقا في نهاية مجلس الذكر.

في بعض الأحيان يسمح لعمل جلسات قصيرة من الذكر دون حضور الشيخ، لكن الدراويش الحقيقيون دائما يفضلون وجود شيخ واحد أو أكثر وذلك من أجل الحصول على البركة والبركات المقدسة والتي فقط الشيخ يمكنه منحها.

مرة وصلت مع حلقة ذكر في منطقة شمال أفغانستان، حوالي أربعين رجل كانوا حاضرين، هذه الجماعة الصوفية الخاصة تقيم حلقات ذكر في مساء الخميس لحوالي (١٢٠٠) سنة من دون استثناء واحد فيها (ما شاء الله).

عندما جلسنا وبدأنا تلاوة التراتيل، الشيخ توقف لعدة ثواني ظهر فيها صوت أزيز مرتفع خلال غرفة من الطين وعندما نظرت رأيت أن الشق الذي كان موجودا في الغرفة المجاور قد انهار في ثانية من الزمن، بعد ذلك في نهاية مجلس الذكر الشيخ مضى تقريبا ساعة كاملة يؤدي أدعية استرحام وطلب السلام لكل أرواح الأتقياء التي انتقلت خلال انهيار الشق (يا الله).

الشيخ أيضا ينصح ويتعامل مع نموذج آخر للذكر والذي يتم فيه استخدام واحد أو أكثر من أسماء الله (التسع وتسعون) والتي ستذكر لاحقا في هذا الكتاب.

والوعي أنه ليس كل هذه الأسماء تستخدم في كل الأوقات، في جماعة الشستي مثلا حيث تركز على خمسة من هذه الأسماء بسبب صفات خاصة وقوة خاصة بها، الأسماء الخاصة والطريقة لاستخدامها لا يمكننا وضعها هنا، لكن بترتيلهم في طرق خاصة ولمرات عديدة سوف تحصل التأثيرات التالية:

١. منع العدو من الحاق الأذى وكبح شره وأذاه.
٢. جلب الرزق والمال المرغوب.
٣. معونة الإنسان على العلاج الشافي بلطف الله ومساعدة الإنسان في تحقيق غاياته والوصول إليها.
٤. تنظيف القلب من الملوثات والأضغان.

٥. انتهاء الخصومة والنزاع بين البشر.

يجب أن نعلم بوضوح أن مثل هذه القوى ينبغي استخدامها بحكمة وبنوايا خير وإخلاص لوجه الله وينبغي حمايتها من الوقوع في أيدي ضعاف النفوس وذوو النوايا السيئة.

لقد رأيت أمراضا جادة عديدة كانت تزول من هؤلاء الذين يجلسون في حلقات الذكر، وهؤلاء لم يعملوا علاجا آخر، والإنسان الذي يشغل فكره وقلبه بذكر الله سوف يجد أن كل الأشياء الأخرى ما عدا الله هي بلا قيمة.

من الأعمال الهامة التي يقوم بها الذكر أنه يحجم قوة الشر ويحبطها، يجذب الرزق للإنسان ويرضي الله عز وجل، يجعل الإنسان من أصحاب الحضرة وذو شخصية رائعة ومقدرة، سبيل الوصول إلى الله عز وجل، تحيي وتنعش القلب، تزيل الذنوب والخطايا، تحصن الإنسان وتحفظه من حديث النميمة والثرثرة، تعالج أمراض القلوب وتزيل كل الوهن والخوف من القلب، تحمي من النفاق، بالإضافة أن هناك زاوية في القلب تعد مخزنا لصفات الله وأسمائه المقدسة وهي لا تفتح إلا بواسطة الذكر.

ذكر الله العظيم يعد المفعّل الأساسي لكل العبادات و التمرينات الروحية عند الجماعات الصوفية وهذا يكون عندما يصل الإنسان لممارسة الذكر بحال من الإخلاص، وحينها يصل الإنسان لمرحلة مزدهرة من الجلاء والتبصر الروحي والوصل بالله ويقود الذكر الإنسان إلى مرحلة عليا من الترقّي الروحي وحينها يمكنه الولوج إلى أصل المعجزات (الله، الله، الله).

أصل المعجزات

(إنما أمره إذا أراد شيئاً أن يقول له كن فيكون)

المعجزة هي حدث يحدث خارج القوانين الطبيعية المعروفة وتنفوق قدرة العقل البشري على الاستيعاب والتفسير، هناك كلمتين يشيرون إلى هذا الحدث عند الصوفيين ومعرفة الفرق بينهما هو أمر هام ويحتاج الفهم، الكلمة الأولى هي (معجزة) والتي تعود إلى حدث يدار بواسطة الله نفسه في القوانين ويؤثر في القوانين البشرية والطبيعية والكلمة الثانية هي (الكرامة) والتي تعني استخدام الإنسان كوكيل للتدخل المقدس من الله، الفرق قد يبدو كالشعرة بينهما، المعجزة قد تكون أي حدث لم يحدث فيه تدخل بشري أو وضع يده عليه، كمثال على هذا الولادة العذرية لمريم (عليها السلام) كانت معجزة من الله العظيم، وكمثال على الكرامة هو إحياء الموتى لحضرة عيسى (عليه السلام) بأمر الله، لكن في كلا الحالتين تكمن الحقيقة أن قوة الله هي التي تجعل هذه الأشياء تحدث.

عبد الله يوسف علي (رضي الله عنه) كتب في تعقيب له على القرآن الكريم قائلاً (رؤية الأسرار السامية للعالم الروحي وإرشاد الناس للرشاد والصلاح تعد هبة من الله لأوليائه الصالحين، هم يحذرون وينبهون الناس من الشر ولكن لا شيء يمكنه أن يصغر أمانة أي روح عن حمل أمانتها ومسئولية أعمالها فكل واحد يحمل مصيره على رقبته، هدية الله هي الجميع، لكن ليس الكل يستقبل نفس الهدايا وليس كل الهداية لها نفس الامتياز والقيمة عند الله).

النبي (عليه الصلاة والسلام) يقول لأنواع البشر الذين فضلهم الله بهذه الأسرار (الله حضر خمراً لأوليائه المحبوبين، يشربونه فينقيهم ويطهرهم وعندما يطهرون يصبحون رشيقيين وعندما يصبحون رشيقيين يرتفعون وعندما يرتفعون يصلون، وعندما يصلون يتوحدون، وعندما يتوحدون ينفصلون، وعندما ينفصلون يموتون، وعندما يموتون يخلدون، وعندما يخلدون يصبحون ملوكاً وبعد ذلك يركبون في مركب الحقيقة في حضرة الله القدير).

الشيخ المبجل الحبيب (رحمه الله) قال للرجل (الذي يعلم السر الباطني سوف يذرف دموعاً مع كل نفس يتنفسه).

أعداد من الأحياء الصوفيون عندهم أوصاف كاملة لما نقول عنه خوارق وكرامات، السير في الفضاء، إحياء الموتى، علاج المرضى وخوارق أخرى طبعاً، أكثر معجزة شهيرة هي صعود النبي (ص) للسموات في حادثة الإسراء والمعراج، خلال هذه الزيارة هو تعلم أسرار عديدة وباطنية وقابل العديد من أرواح الأنبياء والقديسين، وتلقى وصايا من الله العظيم بنفسه (جل جلاله).

حضرة ابن عربي (الصوفي الكبير) العالم الديني لبعض من القرون الثمانية الماضية، سجل زيارة للقمر وعمل حسابات مكثفة لخصائص البيئة التي وجدها هناك، كل واحدة منها حديثاً تم اثباتها حديثاً من قبل مكتشفي وكالة الفضاء الأمريكية.

عندما كان طفلاً لست سنوات، حضرة مولانا (جلال الدين رومي) أربع رفاقه عن طريق الصعود للسماء والاختفاء لغاية المساء، بينما كان يأخذ رحلة للمجموعة الفلكية في السماء، مثل هذه المشاهدات أو هذه الظواهر قد تبدو خرافية، لكنها حصلت بتكرار وبالعديد من شهود العيان والتي لا يمكن نكرانها ببساطة لأن العلم الآن ينقصه الفهم لها.

فعلى سبيل المثال إشعاعات الراديو كانت موجودة لألوف السنين، لكن فقط في قرون حديثة أصبحت قابلة للتعريف والقياس والاستخدام، الحقائق المقدسة تمتد أبعد من سعة العقل للتصور، والناس فقط يمكنها أن تلمح منها عندما يسمح الله بذلك.

للإنسان العادي الخوارق تبدو أمراً مبهماً وغامضاً، لكن بشكل شرعي تعد المعجزات حقيقة، المرء يمكنه التعجب كيف تحصل الكرامة.

المعجزة أو الخوارق التي تحدث مباشرة من الله ليست صعبة جداً للفهم عندما ندرك أن الله خلق الكون كله وأعمال أخرى أعظم، ينبغي ألا نعتقد بفكرة استحالة الحدوث أو خروج أي عمل عن قدرة الله، عندما نسمع عن بشر يعمل هذه الأشياء نحن نشك أنه صوفي أو لا، حيث نفتقد في مجتمعنا الحالي على من يسلط الضوء على هذا الموضوع المعقد والمبهم.

نحن جميعاً نستخدم الهاتف لنتصل بالمناطق البعيدة، بهذه الوسيلة السهلة يمكننا ضرب سبعة أرقام والتواصل مع شخص آخر في أي بقعة من المدينة وعند إضافة ثلاث خانات رقمية أخرى يمكننا التواصل مع أي شخص في البلاد، ويمكننا إضافة أرقام بحيث نتواصل مع العالم أجمع، الناس يعملون ذلك كل الوقت عن طريق أجهزة الهاتف والكمبيوتر، والاحتمالات تتضخم بشكل كبير مع زيادة هذه الأرقام، فعلى سبيل المثال إذا كان عند الشخص العلم بالتسلسل الرقمي الصحيح يمكنه حينها تحويل ملايين الدولارات من حساب بنكي إلى حساب بنكي آخر، ولأبعد تصل إلى آلاف الأميال، لكن إذا عرفت عدد الخانات الرقمية نفسها بدون أن تملك الكود الصحيح للدخول فلن يحصل شيئاً حينها، وهذا يحاكي بالتحديد ما يقوم به الصوفي لدفع الخوارق إلى الحدوث في العالم وتحقيقها.

الله العظيم قال إن القرآن هو كتاب هداية ورشاد للناس، وأكثر من ذلك أنه قال ليس شيئاً يغادر القرآن الكريم، قد يبدو هذا الادعاء مبالغاً فيه للبعض.

الشيخ بين أنه يمكننا حساب وإدراك أن لكل آية قرآنية لها على الأقل (١٨٠٠٠) شرح ومعنى، لكن نظرياً العقل البشري لا يمكنه استيعاب إمكانية وجود هذا العدد الضخم من الشروح للآية الواحدة، وهذا يعني أن هناك عدد هائل من المعاني لكل آية

قرآنية، والذي يمكنه أن يدرك على مستويات غير مرئية وغير معروفة كالخلوية والذرية والجزء من الذرة وحسب مستويات لا يمكن لأدنى وسائل التكنولوجيا الحالية قياسها أو الشهادة لها.

ويمكن اعتبار أن هناك بعض الاعتبارات المأخوذة لأحرف العلة والتأثيرات الذبذبية الناتجة من ترتيل القرآن، ويعد كل حرف من الأحرف الهجائية مربوطا بعلاقة بين العالم المقدس والعالم البشري، القائمة اللاحقة تكشف الانسجام بين كل حرف عربي هجائي ومنطقته في تدرج الوجود.

* حرف الألف (رقم ١) في الخالق

* حرف الباء (رقم ٢) في العقل أو الذكاء

* حرف الجيم (رقم ٣) في النفس والروح.

* حرف الهاء (رقم ٥) (الخالق بالإضافة) في الخالق المرتبط بما هو أدنى منه (تحتة).

* حرف الواو (رقم ٦) (العقل بالإضافة) في العقل المرتبط بما هو أدنى منه.

* حرف الزاي (رقم ٧) (النفس بالإضافة) في الروح المرتبطة بما هو أقل منها.

* حرف الحاء (رقم ٨) (الطبيعة بالإضافة) في الطبيعة المرتبطة بما هو أقل.

* حرف التاء (رقم ٩) (الحيلولة) في العالم المادي الذي ليس له أي رابط بما هو أدنى منه.

* حرف الياء (رقم ١٠) (الإبداع) في خطة الخالق.

* حرف الكاف (رقم ٢٠) (التكوين) في الإنشاء للعالم المخلوق.

* حرف اللام (رقم ٣٠) (الأمر) في الأمر المقدس كن فيكون.

* حرف الميم (رقم ٤٠) (الخلق) في العالم المخلوق.

* حرف النون (رقم ٥٠) (الوجود) في الثنائية في الوجود.

* حرف السين (رقم ٦٠) في الرابطة المضاعفة بين الخلق والتكوين.

* حرف العين (رقم ٧٠) في الترتيب أو السلسلة من الأعمال التي تنطبع في الوجود.

* حرف الصاد (رقم ٩٠) في الرابطة الثلاثية بين (الأمر والخلق والتكوين).

* حرف القاف (رقم ١٠٠) في اجتماع الجملة في الإبداع يعني المجموع لكل شيء في خطة الخالق.

* حرف الراء (رقم ٢٠٠) في التوحيد يعني رجوع كل شيء للواحد والذي هو مبدأ وسبب الوجود.

و عن طريق ربط هذه القيم الوجودية لكل حرف لكلمة (الله) يمكننا الآن إثبات أن هناك أحداث محددة يمكن تفعيلها في العوالم الغير مرئية كالآتي:

(الله)

* الألف في الخالق والمالك المطلق لكل الوجود.

* اللام في الأمر المقدس.

* الهاء في الخالق المرتبط بعلاقة بما هو أدنى منه، أي معنى اسم الجلاله الله هو: (الجوهر المقدس الذات في علاقة مع تجلياته بالأسماء المقدسة).

عندما نقول كلمة (القرآن) كما غيرها من الكلمات المقدسة نجد أن صدى هذا الابتهال والتوسل يرن في العوالم المقدسة ويصدع فيها.

* الألف في الخالق والمالك المطلق لكل شيء.

* اللام في الأمر المقدس.

* القاف في اجتماع الجملة في الإبداع.

* الراء في التوحيد ورجوع كل شيء للواحد.

* الألف في الخالق.

* النون في العالم الثنائي أي: (الفصل من الخالق، عالم البشر وعالم الله)

الصوفي عندما يقول كلمة (الله) سلسلة من الحركات تعمل في العمق الارتدادي لهذه الكلمة وتؤثر في عقل الإنسان وروحه، وتنبيه الذكر لله الواحد، والجوهر الحميم للإنسان أو (الروح) تتأثر بهذه الطريقة عندما نقول كلمة الله.

الحاكم المطلق والسيد على كل هذا الوجود والذي قام بإرسال الروح لبث الحياة في البشر، أشبع الروح بمعلومات كافية و نزعة الطاعة للأوامر المقدسة، هذا الوجود

هو مترابط بطريقة تفوق الوصف في الجسد والفكر والروح للإنسان، بعد ذلك الخالق أصدر الأمر للروح لتسكن قطرة محددة من الدم الحساس (البويضة المخصبة) والحياة تبدأ من هنا، حياة الإنسان لا شيء سوى انعكاس لله الخالق، فعلى سبيل المثال دعونا نتأمل القرآن، القرآن هو مجموعة من المعلومات عن كل شيء في مجال الخالق والله قال أنه لا شيء غادر من القرآن وإذا كانت كل الأشجار أقلاما وكل المحيطات حبرا ووجدت بالصورة المضاعفة فلن ينفذ العلم الإلهي ولن يمكنك من كتابة العلم المخزن في القرآن.

عن طريق لفظ الحرف الأول من القرآن (ق) نحن ننشط في أجزاء عميقة من بعدنا النفسي والعقلي وعندما نكمل الكلمة وننطق الحرف (ر) أرواحنا تشير إلى عودة كل شيء إلى الواحد، ومثلما أول ثلاث أحرف تحفز بشكل لا يتصور المجموع الواسع للخطة الإلهية وغايتنا من الحياة البشرية فالحرف الرابع يحفز مرة أخرى ذكر الخالق ويوضح حقيقة وجودنا في الوضع الوجودي المزدوج أو العالم الثنائي الذي تم فيه الفصل وفقدان الوحدة مع الخالق، وفي الواقع يعد هذا الظرف الباطني للحياة التي نحياها وليست مجرد أفكار.

الصوفية تحوي علوما موصولة بهذه الأسرار والمعارف، والصوفية تعد جماعة خاصة باطنية والمعرفة التي تمتلكها أو لفظ صوفي مشتق من الانغمار العميق في طبيعة الوجود العائد للأعلى، الله زود كود العبور من أجل استخدام هذه المعلومات لتأثير معجزات على المستوى المادي البشري.

الأمثلة تعطى في ترتيل اسم محدد (مقدس) عدد محدد من المرات من أجل غايات معينة كمنع الأذى من أحد الأعداء، وكودات أخرى موجودة تستخدم آيات عظيمة من القرآن حيث تعود كلمة الآية بالصدفة إلى كلا المعنيين (الآية والمعجزة)، تمرين صوفي واحد يخلق تأثيرات على الروح مكافئة لعمل الصلاة لمدة (٧٠٠) سنة، التمرين نفسه يحتاج فقط خمس ثواني للتطبيق، الآن ليس كل واحد يمكنه تحمل هذا التمرين، للبعض هو بمثابة إعطاء إبرة كاملة من البنسلين لذبابة تعاني الزكام، وعن طريق إضافة التمارين لبعضها التأثير يمتد لنقطة لا يمكن تصورها حتى مع استخدام الحسابات الرياضية، بعض الصوفيين عندهم ترتيلات بارعة لهذه الصيغ تصل لعشر ملايين من المرات.

إحدى المشكلات لوصف محتوى الشفاء الصوفي أن الشخص الذي يشهد الشفاء حتى الشفاء الإعجازي (الذي يحصل عن طريق الكرامات لمشايخ الصوفية) يمكنه فهم القليل عما يجري أو لا يفهمه، ترى أحد المرضى مقابل الشيخ والشيخ يبدو أنه يتمتع شيئا وينفخ نفسا على المريض والمريض يتشافى من مرض الشلل، لكن المرء لا يمكنه الشهادة على عقود من التحضير التي احتاجها الشيخ لعمل مثل هذا العمل، فيمكن أن يكون الشيخ حتى يتحضر لهذا جلس في عزلة لثلاثين سنة، أو ترتيل صيغة معينة لخمسين مليون مرة حتى مكنه ذلك لعلاج هذا الإنسان أو يكون هذا الشفاء غاية الشيخ في هذه الحياة.

بعض الناس تود أن يزودها الشيخ الصوفي بقائمة من الأمراض والصيغ الخاصة التي يمكنها أن تشفيهم بشكل إعجازي، لكن ينبغي المعرفة هنا أنه ليست الصيغة بحد ذاتها التي تعمل ذلك، لكن استخدام الصيغة بوساطة النفس الهوائي وروح الشيخ الولي والقريب إلى الله هي التي تصنع هذه التأثيرات، وتأثيرهم بأنفسهم في هذا لن يكون نافعا للشخص المريض.

أحيانا ما تكون هناك أسباب معيقة كمثّل امتلاء العقل البشري بالعديد من الملوثات الفكرية، وبالإضافة لهذه الملوثات في قلب وفكر الإنسان هناك التأثيرات العائلية والاجتماعية السلبية والمعيقة في اتباع وجهة الله والطرق الصادقة المخلصة وتجعل عمل التمرين بسبب حقيقي ونية صادقة أمرا صعبا عند العديدين.

فاتباع سبيل الشفاء الصوفي يحتاج توليفة صعبة وشاملة للعلاج والحاجة إلى الوعي بالظروف المسببة للمرض وتنظيفها عند المرضى الذين ييغون الشفاء، فليس هناك أي مرضين هم متطابقين بشكل تام، لذلك العلاجات ينبغي أن تقدم بشكل منفصل لكل حالة ومراعاة خصوصية كل حالة وتفردا عن غيرها مع نية تنسيق العلاجات مع بعضها في كل الأبعاد الجسدية والفكرية والروحية للإنسان، ويعد هدف الشيخ الصوفي أو المعالج ليس فقط إراحة الإنسان من الألم أو الإزعاج الجسدي ولكن رؤية كلية للشفاء وإضافة البركات المقدسة والخطة المقدسة لله جل جلاله.

الصوفي بركات علي (رحمة الله عليه) مرة أشار أن القلب يمكنه فقط معرفة ما هو موجود في قلب الآخر وهذه المعرفة هي منحة وليست مكتسبة.

بداية هذه التوكيدات ينبغي أن تؤخذ بثقة من مستخدميها، ولكن أي واحد يمكنه اختبار صدقهم إذا كان مهتما بذلك وحينها سيجد أن المعتقد سيتحول إلى يقين إن شاء الله.

الوحدة الأخيرة لهذا الكتاب تمثل ترتيبات متنوعة مشحونة بشكل كبير بالبركات والرحمات الإلهية المقدسة، واحد من هذه الترتيبات يملك كواحد من تأثيراته فحسب القدرة على الوقاية ضد أي مرض لليوم التالي لليوم الذي يترتلها فيه الإنسان، والثاني يعرف لعلاج أي مرض (يا حي يا قيوم).

مفتاح مقاليد السماوات والأرض

(وإن تعدوا نعمة الله لا تحصوها)

بعض المحتويات ونماذج الشفاء الموصوفة في الصفحات السابقة قد تكون صعبة للمبتدئين [يقول هكذا لأنه يخاطب الجمهور الغربي البعيد عن الثقافة العربية والإسلامية] لكن الطريقة التي أقدمها الآن يمكنها أن تؤدي بسهولة بواسطة أي إنسان وهي تحيط كل المادة التي تم تقديمها للآن، كما اني مهتم إلى حد بعيد بعرض وافي بصفة أن هذا العمل الأول الذي يقدم للجمهور الغربي العام، والشرط اللازم لأي نموذج صوفي علاجي لكي يعمل هو الترتيل العام لهذه الصيغة التالية والتي ببركتها تفتح الباب لمحيطات الرحمة الإلهية إن شاء الله والآية هي (لا إله إلا الله، محمد رسول الله).

هذه الصيغة المقدسة (القوية) ينبغي ترتيلها مرة قبل الالتحاق بأي تمرين صوفي خشية تأثير القوى الشيطانية أو الخبيثة، وأيضا مرغوب أيضا قول الصيغة التي تزيل وتبعد أي آثار شيطانية وهي (أعوذ بالله من الشيطان الرجيم) وفي حال لم تكن ملما باللغة العربية اقرأ تفاسير هذه الصيغ المقدسة وترجماتها جيدا وحافظ على نطق الكلمات بالعربية بأفضل ما تستطيع واسعى لذلك ما أمكن.

برغم أن هناك ألوف الصلوات والترتيلات، فالتضرعات والترتيلات التي يستخدمها الصوفية يعتبر العديد منها في القمة وذو قيمة عالية عند الله مثل التي سأعرضها هنا والتي يقال لها (مقاليد السماوات والأرض) بالإضافة أنها خاصة بالعلاج وعمل وقاية ضد أي مرض لليوم الذي يتم ترتيلها فيها، وتعد الفوائد المرتبطة بترتيلها غير محدودة للصحة الجسدية ويمكن للإنسان أن يكتشف قيمة هذا الذكر من خلال الحديث (عن رواية عن عثمان بن عفان (رضي الله عنه) طلب معرفة إضافية عن مقاليد السماوات والأرض التي ذكرت عدة مرات في القرآن، النبي (عليه الصلاة والسلام) قال له إنك تطلب مني شيئا لم يسأله أحد قبلك، والمفتاح لمقاليد السماوات والأرض هو:

((لا إله إلا الله والله أكبر وسبحان الله والحمد لله واستغفر الله الذي لا إله إلا هو الأول والآخر والظاهر والباطن يحيي ويميت وهو حي لا يموت بيده الخير وهو على كل شيء قدير))

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ
وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَ
أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا
هُوَ الْأَوَّلُ وَالْآخِرُ وَالظَّاهِرُ
وَالْبَاطِنُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ
حَتَّى لَا يَمُوتَ بِيَدِ الْخَيْرِ
وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

النبي (عليه الصلاة والسلام) أكمل (يا عثمان الذي يذكرها مئة مرة كل يوم سوف يفوز بعشر فضائل، الأولى كل أخطائه السابقة سوف تمحى، الثانية يعتقه الله من النار، الثالثة ملكين سوف يعينوا لحمايته ليلاً ونهاراً من المعاناة والمرض، الرابعة سوف يمنح كنز من البركات، الخامسة سوف يجمع حسنات أكثر ممن قام بتحرير مئة عبد من ذرية النبي اسماعيل، السادسة سوف يكافأ بحسنات كما لو قرأ القرآن، الزبور، التوراة والإنجيل، السابعة سوف يشيد له بيت في الجنة، الثامنة سوف يزوج من الحور العين، التاسعة سوف يفخم بتاج الشرف، والعاشرة شفاعته في سبعين من أقاربه سوف تجاب، يا عثمان إذا كنت قويا كفاية سوف لن تنسى هذا الذكر، إحدى الأيام سوف تكون واحداً ممن المفلحين وسوف تفوق كل واحد قبلك وبعذك).

واحد من الصوفيين العظام المعاصرين، حضرة (أبو أنيس بركات علي) من دار الإحسان في باكستان حصل على مكانة فريدة بين البشر الأتقياء عن طريق ترتيل هذه الصيغة المقدسة، حيث تم تنصيبها على شارة كبيرة على مدخل المركز الروحي الخاص به، وكلمات هذه الصيغة المقدسة والتمينة معروضة بشكل واضح عليها، وكان في حياته الخاصة وصايا و أعمال واسعة تبين كفاءة هذه الكلمات وانعكاسها عليه، وهو بنفسه شخصياً قام بخدمة أكثر من عشر آلاف شخص هندي من المستضعفين في المجتمع وزودهم بتمرينات متكاملة وتعاليم في الحياة، وأيضاً كان عنده عيادة للعناية الصحية حيث قام فيها بتصحيح النظر لأكثر من ثلاثة آلاف شخص وأكثر بدون أي تحيز طائفي تجاه أي أحد، ومن أعماله أيضاً أنه قام بكتابة (٣٠٠)

كتاب في الإسلام والصوفية وكلهم تم توزيعهم مجاناً، غلاف أحدى هذه الكتب يقول (هذه الكتب كتبناها لك ولأنفسنا كي نقرأها وليست للبيع) حيث كان هناك تدفقا غير محدود للمحبين لملجأ (دار الإحسان) والذي كان فيه تعاليم مباركة وشيوخ من الجماعات الصوفية الأربعة عشر والذي كان (بركات علي) هو الشيخ والمعلم الأعلى فيه ما شاء الله، صفات وأسماء الصوفي بركات علي تحتاج وقتنا أطول للتعداد، ولكن أي واحد يطلع على حياته بعقل منفتح سوف يتوصل أنه تجاوز الحد الطبيعي للإنجازات البشرية، وهو الآن يبلغ (٧٦) عاما (يقصد وقت صدور الكتاب).

الصيغة لمفاتيح مقاليد السماوات والأرض ممكن ترتيلها عشرين مرة بعد كل صلاة يومية ولن تحتاج أكثر من أربع أو خمس دقائق لذلك.

تقول الآية الكريمة (والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا).

في حادثة معروفة عند الصوفية في ليلة الخامس من رجب سنة (٦٣٣) هجري التقى الكبير حضرة خواجا (معين الدين شستي) كالعادة انزوى في حجرة التأمل بعد صلاة العشاء وأغلق الباب وبدأ بعبادته كما كان يعمل لثلاثون عاما الماضية بتراتيل ثابتة ومتواصلة للذكر أعلاه، الخواجا أشار إلى مريده أن لا يشغله هذه الليلة لذلك مكثوا بعيداً، لكنهم سمعوا خلال الليل صوت نشوة روحية غير موزون خلال الليل وفي الساعات المبكرة للصباح هذا الصوت توقف وعندما باب حجرته لم يفتح في وقت صلاة الصبح أو الفجر، شعر الجميع بالقلق، أخيراً الباب فتح بالقوة بواسطة أحد تلاميذه ومن دهشتهم وجدوا روح النبي الكبير غادرت جسده المادي والجملة التالية تشع على جبهته كما النور

"هذا حبيب الله.. مات في حب الله"

العلاج الشافي

عندما رأيت الله الأعظم في الحلم سألني ماذا تريد بيازيد؟

أنا أجبت: أنا أريد ما تريد.

الله العظيم: سر بذلك وقال أنا أنت وأنت أنا.

(شيخ بيازيد البسطامي)

الرسول (عليه الصلاة والسلام) والذي مناقبه هي الأفضل، كان أكثر شخص موثوقا في كل الخلق حتى قبل رسالته ومهمته كان يقال له (الأمين) ولم يعرف أبدا أنه يقول شيئا سوى الحقيقة.

النبي (عليه الصلاة والسلام) قال في سورة الفاتحة أن فيها بلسم لكل العلل وهو قام بتزويد الناس بتعليمات خاصة في سبيل أفضل الطرق للعلاج النافع.

النبي (ص) أيضا بين أنه سوف يخبر بسورة تعد الأعظم والأكثر طهارة في القرآن الكريم هي سورة الحمد (الفاتحة) والتي لها سبع آيات هي السبع المثاني وتمثل القرآن العظيم.

في حديث آخر النبي (ص) قال والذي نفسي بيده ما أنزلت في التوراة ولا في الإنجيل ولا في الزبور ولا في القرآن سورة مثلها، إنها السبع المثاني والقرآن العظيم الذي أعطيت.

التجارب الموثقة عند الصوفيين تثبت أن قراءة وترتيل سورة الفاتحة مع الإيمان الصادق والإخلاص يمكنها معالجة كل الأمراض في كلا البعدين الروحي والجسدي عند الإنسان، الخارجي والداخلي، سورة الفاتحة تدخل في كتابة كل المعوذات، هي أيضا يمكن كتابتها من حبر مصنوع من الزعفران وماء الورد وشرب ماءها، كل الكتب الستة من الحديث الصحيح وثقت أن الصحابة الكرام كانوا يستخدمون قراءتها لكلا العلاجين الجسدي والعقلي.

الشیطان يرثي نفسه ويمزق شعره في أربع مناسبات، عندما لعنه الله، وعندما أخرج من الجنة وعندما محمد (عليه الصلاة والسلام) أعطي النبوة وعندما نزلت سورة الفاتحة، حضرة خواجا (معين الدين شستي) قال (الترتيل المتواصل لسورة الفاتحة هو العلاج الفعال لحاجة الإنسان).

ترتيل سورة الفاتحة هو من بين الممارسات الأكثر تكرارا لشيوخ الطريقة الصوفية، النبي (عليه الصلاة والسلام) اقترح الطريقة التالية للترتيل وقال أن هذا التمرين سوف ينجح في علاج أي مرض.

اقرأ سورة الفاتحة واحد وأربعين مرة لمدة أربعين يوما متتاليا خلال الفترة الفاصلة بين ركعتي السنة وركعتي الفرض في صلاة الفجر، خلال هذه التلاوة من الضروري حذف وقفة النفس (الهوائي) التي تؤخذ عادة بين أول آيتين، في كلمات أخرى ينبغي دمج الميم في آخر (بسم الله الرحمن الرحيم) مع اللام في (الحمد لله رب العالمين) حتى تصبح (الرحيمالحمد) ونهاية السورة يمكن أن تعمل بإتباع وقفات النفس الاعتيادية.

إذا كان الإنسان عنده مشكلة عقلية أو أي سبب آخر لا يمكنه من أداء التلاوة الصحيحة ينبغي أن ترتل وتنفخ على الماء وتعطى للمريض ليشربها، حيث تم تشكيل سورة الفاتحة مرة أخرى (علامات الوقف) لأي واحد يتمنى أن ينتفع من تأثيراتها الشفائية الخارقة.

لل بعض حتى هذا الترتيل يمكن أن يكون صعبا له أو مستحيلا لسبب أو لآخر، رحمة الله غير محدودة، إذ أنه إذا فشل الإنسان بعد المحاولة بإخلاص مطلق تعلم وتطبيق أي شيء في هذا الكتاب حينها يمكن معالجة المرض ببساطة عن طريق ترتيل (بسم الله الرحمن الرحيم) إحدى عشر مرة، فهذه الآية فيها الاسم الأعظم لله وأي شيء يسعى الاختراق خلال القداسة المطلقة لرحمة الله سوف يحرق إلى رماد.

مرة حضرة أبو بكر الصديق (رضي الله عنه) كان مريضا والناس جاءت لزيارته ورؤية محنته الواضحة، حينها سأله لماذا لا تستدعي الحكيم وأجابهم أبو بكر (أنا الآن خاطبت الحكيم) صديقه قال له ماذا قال الحكيم وأجابه أبو بكر هو قال (أنا عظيم في أي شيء يقصدي) فليس هناك أي قوة يمكنها حجب محبة الله العظيم عن أوليائه الصادقين، وبعد هذا ليس هناك شيء يمكن أن يقال.

والله أعلم

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

(ربي قد آتيتني من الملك وعلمتني من تأويل الأحاديث فاطر السموات والأرض أنت وليي في الدنيا والآخرة توفني مسلما وألحقني بالصالحين)

(أشهد أن لا إله إلا الله، وأشهد أن محمدا رسول الله)

والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

الروزنامة الإسلامية

محرم (العاشر منه هو عاشوراء وفيه حادثة استشهاد الحسين بن علي في كربلاء عام ٦٨٠ هـ)

صفر

ربيع الأول (١٢ ربيع الأول فيه ذكرى ميلاد النبي (عليه الصلاة والسلام)

ربيع الثاني (١١ ربيع الثاني فيه ذكرى ميلاد عبد القادر الجيلاني)

جمادى الأولى

جمادى الآخرة

رجب (٢٧ من رجب فيه حادثة المعراج التي صعد فيها النبي (عليه الصلاة والسلام)، والسادس من هذا الشهر يمثل ذكرى وفاة حضرة خواجه (معين الدين شستى)

شعبان (الرابع عشر للخامس عشر من الشهر فيه ليلة تدعى ليلة البراء وفيها ترسم الأقدار للسنة التالية)

رمضان (شهر الصيام وفي الأيام ٢٣، ٢٧، ٢٥ من هذا الشهر فيها ليلة القدر والقرآن نزل في هذا الشهر)

شوال (شهر عيد الفطر)

ذو القعدة

ذو الحجة (شهر الحج إلى مكة ويحسب من عشرة إلى تسعة عشر ذي الحجة وفيه عيد الأضحى).

الشفاء الصوفي

**** قوة المحبة غير المشروطة في خلق خوارق الشفاء..**

**** التأمل مع النفس وذبذبات الصوت لمنح السلام الداخلي للإنسان..**

**** العلاج النافع**

**** روح الورود**

أقوال في كتاب (الشفاء الصوفي)

(مضى جداً، كتب بواسطة شخص متمكن في أصول التقليد الصوفي ويمكنه
التحدث بكل ثقة وقوة)

بروفيسور أنيماري شيميل، جامعة هافارد

(أكثر كتاب غني في الموضوع في اللغة الإنجليزية)

مجلة ايست ويست

الرَّحْمَنُ جَلَّ جَلَالُهُ

1. AR-RAḤMĀN
The Gracious;
The Beneficent;
The Compassionate

الْمُؤْمِنُ جَلَّ جَلَالُهُ

6. AL-MU'MIN
The Keeper of Faith;
The Bestower of Security;
The Faithful

الْخَالِقُ جَلَّ جَلَالُهُ

11. AL-KHĀLIQ
The Creator

الرَّحِيمُ جَلَّ جَلَالُهُ

2. AR-RAḤĪM
The Merciful

الْمُهَيِّمُ جَلَّ جَلَالُهُ

7. AL-MUHAYMIN
The Protector;
The Guardian

الْبَارِي جَلَّ جَلَالُهُ

12. AL-BĀRĪ
The Maker-out-of-Naught

الْمَلِكُ جَلَّ جَلَالُهُ

3. AL-MALĪK
The King;
The Sovereign Lord

الْعَزِيزُ جَلَّ جَلَالُهُ

8. AL-ʿAZĪZ
The Mighty

الْمُصَوِّرُ جَلَّ جَلَالُهُ

13. AL-MUṢAWWIR
The Fashioner

الْقُدُّوسُ جَلَّ جَلَالُهُ

4. AL-QUDDŪS
The Holy

الْجَبَّارُ جَلَّ جَلَالُهُ

9. AL-JABBĀR
The Compeller

الْغَفَّارُ جَلَّ جَلَالُهُ

14. AL-GHAFFĀR
The Forgiver

السَّلَامُ جَلَّ جَلَالُهُ

5. AS-SALĀM
The Peace

الْمُتَكَبِّرُ جَلَّ جَلَالُهُ

10. AL-MUTAKABBIR
The Majestic;
The Superb

الْقَاهِرُ جَلَّ جَلَالُهُ

15. AL-QAHHĀR
The Subduer;
The Almighty;
The Conquering

الْوَهَّابُ جَلَّ جَلَالُهُ

16. AL-WAHHĀB
The Bestower

الْبَاسِطُ جَلَّ جَلَالُهُ

21. AL-BĀSIṬ
The Extender;
The Enlarger;
The Spreader

السَّمِيعُ جَلَّ جَلَالُهُ

26. AS-SAMĪC
The All-Hearing;
The Hearer

الرَّزَّاقُ جَلَّ جَلَالُهُ

17. AR-RAZZĀQ
The Provider;
The Sustainer

الْخَافِضُ جَلَّ جَلَالُهُ

22. AL-KHĀFIḌ
The Abaser

الْبَصِيرُ جَلَّ جَلَالُهُ

27. AL-BAṢĪR
The All-Seeing;
The Perceiver

الْفَاتِحُ جَلَّ جَلَالُهُ

18. AL-FATTĀH
The Opener;
The Reliever;
The Judge

الرَّافِعُ جَلَّ جَلَالُهُ

23. AR-RĀFIḌ
The Exalter

الْحَكَمُ جَلَّ جَلَالُهُ

28. AL-ḤAKAM
The Judge

الْعَلِيمُ جَلَّ جَلَالُهُ

19. AL-ʿALĪM
The All-Knowing;
The Knower

الْمُعِزُّ جَلَّ جَلَالُهُ

24. AL-MUʿIZZ
The Honorer;
The Strengtheners

الْعَدْلُ جَلَّ جَلَالُهُ

29. AL-ʿADL
The Just;
The Equitable

الْقَابِضُ جَلَّ جَلَالُهُ

20. AL-QĀBIḌ
The Restrainer;
The Withholder

الْمُذِلُّ جَلَّ جَلَالُهُ

25. AL-MUDHILL
The Dishonorer;
The Humiliator

اللطيف جَلَّ جَلَالُهُ

30. AL-LAṬĪF
The Subtle;
The Gracious

الْخَبِيرُ جَلَّ جَلَالُهُ

31. AL-KHABĪR
The Aware

الْعَلِيِّ جَلَّ جَلَالُهُ

36. AL-ʿALĪ
The High;
The Sublime

الْجَلِيلُ جَلَّ جَلَالُهُ

41. AL-JALĪL
The Majestic

الْحَلِيمُ جَلَّ جَلَالُهُ

32. AL-ḤALĪM
The Forbearing;
The Clement

الْكَبِيرُ جَلَّ جَلَالُهُ

37. AL-KABĪR
The Great

الْكَرِيمُ جَلَّ جَلَالُهُ

42. AL-KARĪM
The Bountiful;
The Generous

الْعَظِيمُ جَلَّ جَلَالُهُ

33. AL-ʿAẒĪM
The Magnificent;
The Tremendous

الْحَفِيزُ جَلَّ جَلَالُهُ

38. AL-ḤAFĪZ
The Preserver;
The Protector;
The Guardian

الرَّقِيبُ جَلَّ جَلَالُهُ

43. AR-RAQĪB
The Watcher;
The Watchful

الْغَفُورُ جَلَّ جَلَالُهُ

34. AL-GHAFŪR
The Forgiving

الْمُقِيتُ جَلَّ جَلَالُهُ

39. AL-MUQĪT
The Feeder;
The Sustainer;
The Strengtheners

الْمُجِيبُ جَلَّ جَلَالُهُ

44. AL-MUJĪB
The Responsive;
The Harkener
(to prayer)

الشَّكُورُ جَلَّ جَلَالُهُ

35. ASH-SHAKŪR
The Grateful;
The Repayer of Good

الْحَسِيبُ جَلَّ جَلَالُهُ

40. AL-ḤASĪB
The Reckoner

الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُهُ

45. AL-WĀSĪʿ
The Vast;
The All-Embracing;
The Comprehensive

الْحَكِيمُ جَلَّ جَلَالُهُ

46. AL-HAKĪM
The Wise

الْحَقُّ

51. AL-HAQQ
The Truth

الْحَمِيدُ جَلَّ جَلَالُهُ

56. AL-HAMĪD
The Praiseworthy;
The Laudable

الْوَدُّدُ جَلَّ جَلَالُهُ

47. AL-WADŪD
The Loving

الْوَكِيلُ جَلَّ جَلَالُهُ

52. AL-WAKĪL
The Trustee;
The Advocate;
The Representative

الْمُحْصِي جَلَّ جَلَالُهُ

57. AL-MUḤSĪ
The Accountant;
The Counter

الْمَجِيدُ جَلَّ جَلَالُهُ

48. AL-MAJĪD
The Glorious

الْقَوِيُّ جَلَّ جَلَالُهُ

53. AL-QAWĪ
The Strong

الْمُبْدِي جَلَّ جَلَالُهُ

58. AL-MUBDĪ'
The Originator;
The Producer

الْبَاعِثُ جَلَّ جَلَالُهُ

49. AL-BĀ'ITH
The Raiser (from death)

الْمَتِينُ جَلَّ جَلَالُهُ

54. AL-MATĪN
The Firm;
The Steady

الْمُعِيدُ جَلَّ جَلَالُهُ

59. AL-MU'ĪD
The Reproducer;
The Restorer

الشَّهِيدُ جَلَّ جَلَالُهُ

50. ASH-SHAHĪD
The Witness

الْوَلِيُّ جَلَّ جَلَالُهُ

55. AL-WALĪ
The Protecting Friend;
The Patron

الْمُحْيِي جَلَّ جَلَالُهُ

60. AL-MUHYĪ
The Quickener

المُمِيتُ جَلَّ جَلَالُهُ

61. AL-MUMĪT
The Causer of Death;
The Destroyer

الْوَلَدُ جَلَّ جَلَالُهُ

66. AL-WĀḤID
The Unique

الْمُقَدِّمُ جَلَّ جَلَالُهُ

71. AL-MUQADDIM
The Promoter;
The Expediter;
The Bringer-Forward

الْحَيُّ جَلَّ جَلَالُهُ

62. AL-ḤAYY
The Ever-Living;
The Alive

الْأَحَدُ جَلَّ جَلَالُهُ

67. AL-AḤAD
The One

الْمُؤَخِّرُ جَلَّ جَلَالُهُ

72. AL-MU'AKHKHIR
The Deferrer;
The Retarder;
The Postponer

الْقَيُّومُ جَلَّ جَلَالُهُ

63. AL-QAYYŪM
The Eternal;
The Self-Subsisting

الصَّمَدُ جَلَّ جَلَالُهُ

68. AṢ-ṢAMAD
The Eternal Support of Creation

الْأَوَّلُ جَلَّ جَلَالُهُ

73. AL-AWWAL
The First

الْوَلَدُ جَلَّ جَلَالُهُ

64. AL-WĀJID
The Illustrious;
The Noble

الْقَادِرُ جَلَّ جَلَالُهُ

69. AL-QĀDIR
The Able;
The Capable

الْآخِرُ جَلَّ جَلَالُهُ

74. AL-AKHIR
The Last

الْمَلِكُ جَلَّ جَلَالُهُ

65. AL-MĀJID
The Glorious

الْمُقْتَدِرُ جَلَّ جَلَالُهُ

70. AL-MUQTADIR
The Prevailing;
The Dominant;
The Powerful

الظَّاهِرُ جَلَّ جَلَالُهُ

75. AẶ-ZĀHIR
The Manifest;
The Outward

الْقَائِمُ جَلَّ جَلَالُهُ

76. AL-BĀṬIN
The Hidden;
The Inward

الْمُنْتَقِمُ جَلَّ جَلَالُهُ

81. AL-MUNTAQIM
The Avenger

الْمُقْسِطُ جَلَّ جَلَالُهُ

86. AL-MUQSIT
The Equitable

الْبَظَنُّ جَلَّ جَلَالُهُ

77. AL-WĀLĪ
The Governor

الْعَافُ جَلَّ جَلَالُهُ

82. AL-ʿAFŪ
The Pardoners;
The Undulgent;
The Mild

الْجَامِعُ جَلَّ جَلَالُهُ

87. AL-JĀMIʿ
The Gatherer;
The Collector

الْمُتَعَالَى جَلَّ جَلَالُهُ

78. AL-MUTAʿĀLĪ
The High Exalted

الرَّؤُوفُ جَلَّ جَلَالُهُ

83. AR-RAʾŪF
The Compassionate;
The Full of Pity

الْغَنِيُّ جَلَّ جَلَالُهُ

88. AL-GHANĪ
The Self-Sufficient;
The Rich;
The Independent

الْبَرُّ جَلَّ جَلَالُهُ

79. AL-BARR
The Righteous

مَالِكُ الْمُلْكِ جَلَّ جَلَالُهُ

84. MĀLIK AL-MULK
The Owner of Sovereignty

الْمُغْنِي جَلَّ جَلَالُهُ

89. AL-MUGHNĪ
The Enricher

التَّوَّابُ جَلَّ جَلَالُهُ

80. AT-TAWWĀB
The Acceptor of Repentance;
The Relenting

ذُو الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ جَلَّ جَلَالُهُ

85. DHŪL-JALĀLI WAL-IKRĀM
The Lord of Majesty and Bounty

الْمَانِعُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

90. AL-MĀNĪC
The Withholder;
The Preventer

النُّورُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

93. AN-NŪR
The Light

الْبَاقِي جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

96. AL-BĀQĪ
The Everlasting;
The Enduring

الضَّالُّ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

91. AḌ-ḌĀR
The Distresser

الْهَادِي جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

94. AL-HĀDĪ
The Guide

الْوَارِثُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

97. AL-WĀRITH
The Heir;
The Inheritor

النَّافِعُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

92. AN-NĀFĪC
The Profiter;
The Propitious

الْبَدِيعُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

95. AL-BADĪC
The Originator;
The Inventor;
The Incomparable

الرَّشِيدُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

98. AR-RASHĪD
The Guide to the Right Path;
The Director

الصَّبُورُ جَلَّالَهُ
جَلَّالَهُ

99. AṢ-ṢABŪR
The Patient