

«مانیتیسیم»

مؤلف آقبایتر

- ۳ -

ترجمه شاهزاده محسن میرزای ظلی

شرط دوازدهم - سحر خیزیست . زیرا که خواب صبح مذموم و باعث تیره گی آینه سفای قلب است و برعکس سحر خیزی مفرح دماغ و باعث تولید احساس عمل و مقوی بنیه و هزار محسنات دیگر است .

شرط سیزدهم - تکان دادن سر و دست و انگشت و پا کوبیدن بزمین ، صوت زدن ، چشمک زیاد زدن ، بامیز و صندلی ضرب بانگشت گرفتن ، مقناطیس بدن شمارا که باید صرف معالجه مرضی نمود بیاد میدهند .

شرط چهاردهم - شوخیهای رکیک هم عظم شمارا میسند و هم از مقناطیس بدن شما میکاهند .

شرط پانزدهم - غفت نفس است زیرا که مانیتیسیم قوه ایست الهی پس هر گاه این عامل بزرگرا اسباب تفریح شهوات نفسانی قرار داده و بمصرف احتیاج خلق نرسانید دیر یا زود طبیعت انتقام از شما خواهد کشید .

شرط شانزدهم - حداعتدال خوابست که اقلهشت ساعت است و موقع آن

در شب است با خوابوش کردن شجر مرغ خوابیدن در روشنائی ولو با چراغهای کوچک برای چشم مضراست در موقع خواب سر را بسمت شمال و پارا بطرف جنوب دراز کرده و باید راست خوابید و مخصوصاً سعی کنید که روی شما خیلی سنگین نبوده و زیر بدن هم خیلی نرم نباشد باضافه اگر تمام رختخواب شما از پشم بوده و خیلی نرم نباشد دخالت تامه در نگاهداری قوه مانیتیسیم دارد چنین خواب برای استادان مانیتیسیم پس از فراغت از زحمات روز فوق العاده نافع و قوای از دست رفته روز را معادت میدهد .

شرط هفدهم - علت اینکه در موقع خواب باید سر بسمت شمال و پا بسمت

جنوب باشد این است که شمارا اگر درست دو قسمت کنند طرف راست دارای

قوه قطب شمال و طرف چپ دارای قوه قطب جنوب و میان کله سر منطقه
 بیطرف است پس عمل دست و پای راست شما خواباندن و بیحسن کردن و عمل
 دست و پای چپ شما از خواب بیدار کردن و معاودت حس است و این قوه نیز بکلی
 غیر از قوه مانیتسیم و غیر از حرارت بدن شمامت ولی در اعمال مانیتسیم اغلب
 دخالت تامه دارد پس اگر بادستور فوق بخواید البته دخالت تامه درعود قوای
 از دست رفته روز داشته و مطابق حفظالصحه عمل کرده اید .

شرط هجدهم - باید از مجامعت پرهیزید مگر بقدر ضرورت تسلسل
 و درینخصوص بهتر این است که بکتاب طبی مراجعه کنید .

شرط نوزدهم - کیفیت خوراک بهتر این است که مطابق دستور یک طیب
 باشد چون ممکن است مخلوط کردن هر قسم خوراکی یکدیگر در معده شما تولید
 عملیات شیمیائی (رآکسیون) نموده اسباب زحمت هاضمه شود و آنچه برای
 هر معده بافائده بنظر می آید مواد اولیه از قبیل حبوبات و سبزی آلات و روغنهای
 نباتی و میوجات و غیره هستند . صرف گوشت و چربی برای معده خوب نیست .
 شرط بیستم - بهترین اقسام گوشت برای مانیتزور گوشت ماهی است که
 دارای فوسفور زیاد است .

شرط یست و یکم - مانیتیزور باید درانظار خود را مافوق سایر طبقات معرفی
 نماید و هر صفت خوبی را برای خود تهیه کند و از هر قسم صفات رذیله پرهیزد
 و از فقر و فلاکت روزگار نباید وحشت داشته باشد و کلیتاً ترس را بهر اسم و رسمی
 باشد باید از خود دور کند والا همیشه ذلیل و زبردست دیگران بوده دارای
 قوه حقیقی مانیتسیم نمی شود .

شرط یست و دوم - عزم اول شرط زندگانی استادان مانیتسیم است یعنی
 شخص مانیتیزور در اول هر سال باید نقشه زندگانی تا آخر سال را کشیده و تمام را

قسمت بدوازده ماه و سال را به ۳۰ روز تقسیم کند و در اول هر صبح نقشه عملیات آن روز را بداند که در هر ساعتی چه کاری را باید انجام دهد و فریضه خود شمارد که بهیچ اسم و رسم تغییر نشده نداده و با هر مانعی که پیش آید مضاف کند اینمناشه بتدریج حوادث عالم را اسیر شما کرده و بعد ها شخصاً برای پیشرفت خود موانع نخواهید تراشید .

شرط بیست و سوم - مطیع کردن نفس است که شمارا با آنجا میرساند که بمحض اراده قوی هر مشکلی و مانعی را از جلو بر میدارید و اگر خود شما مطیع نفس باشید و هر چه او امر میکند اجری دارید چطور ممکن است دیگران را مطیع اراده خود کنید .

شرط بیست و چهارم - احترام از تندی و بد خلقی است که تمام مقناطیس بدن شمارا میبرند و اشخاص عصبانی هیچ قسم موقفت در برابر قوای مانیتیسما ندارند و معمولی برای آنها پیدا نخواهد شد برعکس صبر و برد باری و خوش روئی و مهربانی همه کس را مطیع شما نموده و از چوب برای شما معمول میترشد .

شرط بیست و پنجم - تکدی و طمع آبروی شمارا ریخته و قدرت مانیتیسما را از شما سلب می کند همانطور که شرافتمندی و بی نیازی و قناعت شما را در انتظار محترم و بر قدرت قوای شما می افزایند انسانی

شرط بیست و ششم - آب خوردن زیاد است بشرط آنکه آب را از فیطر خارج کنید یا بجوشانید همه وقت آب برای مزاج مقوی و محلیل ضداست اگر هم تشنه نیستید هر نیم ساعت یکبار کمی آب بخورید آب خوردن با غذاهم خیلی خوبست ولی پس از صرف غذا تا سه ساعت از خوردن آب خودداری نمائید تا دیگک معده از جوش نیفتد آب ناشتا بسیار نافع است خاصه برای یبوست .

شرط بیست و هفتم تنفس عمیق است که هر صبح و شب از ابتداء چند دقیقه

و بمرور در ظرف یگسال باید بروزی یگساعت و بیشتر رسانید قبل از غذای صبح باید راست مثل سرو ایستاده دستها را متصل بر آنها نموده سروگردن بعقب سینه جلو نفس را در کمال ملایمت و تانی بسادماغ داخل ریه کنید و هر قدر که ریه جادارد نفس را برنگردانید بعد با کمال تانی شروع بخارج کردن کنید تا تمام هوا خارج شود و بدون قطع دوباره سه باره و بمرور زیاد کنید بشرط آنکه خود را خسته نکنید.

پس از بیست روز که مشق فوق را متدرجاً زیاد کرده اقلاب بروزی بیست نفس عمیق صبح و بیست نفس عمیق شب رسانیدید مشق ذیل را بر مشق فوق اضافه کنید:

در موقع تنفس سعی کنید در وقت داخل کردن نفس هر قدر ممکن است شکم را بسمت جلو باد کرده و در وقت خارج کردن شکم را بسمت درون فرو ببرید و پس از ده روز که کاملاً مساط بمشقه‌های گذشته شدید مشق ذیل را نیز اضافه کنید:

شب وقتی در ریختخواب دراز کشیدید بایک انگشت سوراخ یک بینی را گرفته دو نفس عمیق بکشید و بعد همان عمل را با سوراخ دیگر بینی مجری دارید و هر قدر ممکن است عمل چلی کشیدم که ماشقه‌های شما متحدالشکل باشند و تا نفس سابق را بکلی خارج نکرده اید نفس دیگر داخل نکنید بعد بمشقه‌های فوق دستور ذیل را اضافه کنید:

در موقع داخل کردن نفس خیلی بملایمت دستهایتان را افقی بلند کنید بطوریکه وقتی ریه پر شد دستهای شما راست افقی مقابل شانه رسیده باشند و در موقع خارج کردن نفس بملایمت دستها را پائین می‌آورید که در آخر نفس دستها برانهای شما چسبیده باشند و پس از چند روز که کاملاً عادت بمشقه‌های فوق

کردید و اقلاً روزی ۵۰ نفس صبح و ۵۰ نفس شب توانستید بکشید بملايمت در موقع داخل کردن نفس دستها را بسمت جلو ببرید و از سرتان بالاتر و در موقع خارج کردن نفس دستها را ملايم ملايم پائين بياوريد که در آخر نفس دستها به رانها متصل شده باشند و بمرور خودتانرا عادت دهید که در موقع يك تنفس خارج و داخل کردن هوا با دو دست دو دایره به پيمائيد بطوری که بالا رفتن دستها در داخل کردن نفس و پائين آوردن آنها در خارج کردن نفس باشد. پس از چند روز ديگر مشق ذيل را اضافه کنید :

وقتی شروع بخارج کردن نفس ميکنيد ملايم ملايم تاه شويد بطوریکه در آخر نفس روی دوپاشنه پا نشسته باشید و بعد شروع بداخل کردن نفس کرده ملايم ملايم طوری برخيزيد که در آخر نفس بحال اول ايستاده باشید و پس از چند روز دستها را افقی نگاهداشته با نفس عميق دراطاق حرکت کنید و بتدریج مشق ذيل را اضافه کنید .

راست ايستاده دو دست را افقی نگاهداشته با نفس عميق از سمت راست طوری خم شويد که نوک انگشتان شما بزمين برسند و بعد همان عمل را بسمت چپ مجری داريد و بتدریج عادت بمشق ذيل کنید .
در موقع تنفس دستها را بجلو برده و عضلات بدن را بقوت بکشيد در صورتی که روی پاشنه پا ايستاده باشید و بتدریج طوری عادت کنید که کشيدن عضلات را برای يکيك اعضا عليه حده مجری داريد و در آنحال تنفس کنید و بتدریج مشتها را گره کرده عضلات تمام بدن را بکشيد و تنفس کنید و بتدریج مشق ذيل را اضافه کنید :

توجه خود را مدت ۲۰ دقيقه بکتابی داده بدن بيحرکت نفس عميق و توجه عصبانی بگردن بوده و متدرجاً خم کنید و در هر روز چند مرتبه درمیان

مشقها روی صندلی راحت نشسته بوقت خود ببالید و قدرتی را که اضافه کرده‌اید بخاطر بیاورید. مشقهای خود را در مدت ۹ ماه بتدریج بروزی دو ساعت رسانده و هر وقت یادی از قدرت جدید خود می‌کنید دودست را پشت گردن قلاب کرده چندین نفس عمیق متحدالشکل کشیده از خود راضی باشید.

یکی از اولین شروط مهم مشقهای تنفس احتراز از لباس تنگ است و شرط دومش عادت به تنفس عمیق در تمام مدت عمر.

شروط بیست و نهم - احتراز از فال بد و چشمک زدن و بچشم فشار آوردن و ترس از مرگ و خیالات بد بهر قسم که باشد و راه دادن خم به پیشانی و چین بایرو و صورت که قطعاً از مقناطیس بدن شما میکاهد.

شروط سیم - راست رفتن، راست نشستن، راست خوابیدن، راست روی اسب سوار شدن، قوز نکردن، سر و گردن به عقب بردن، سینه جلو دادن و کشیدن قد بر قوای مقناطیس شما میافزاید خاصه باخوش روئی دائمی و بداشت پس از آنکه شما اخلاق و عادات خودتان را مطابق دستورات گذشته کردید خاطر جمع باشید که همه کس مجذوب شما خواهد بود و بمحض اراده شما خواهد خواید آنچه تا کنون شرح دادیم راجع بمقدمات بود و آنچه در آتیه شرح میدهم راجع بشرایط خواباندن اشخاص است.

چهار عامل اصلی مائیتسیم

اراده - نگاه - پاس بادو دست - الفاء بازبان

شروط سی و یکم - اراده و جمع کردن حواس اول عاملی است که شمارا موفق بخواباندن اشخاص می‌کند و هر گاه دارای اراده و حواس جمع نباشید هیچگاه موفقیت نخواهید داشت. این مسئله برای بعضی اشخاص فطری است و احتیاج مشق کردن ندارند ولی برعکس عده کثیری هستند که جمع کردن حواس برای

آنها مشکل است و محتاج بمشق هستند و بهترین مشقها این است که از ابتداء روزی چند دقیقه و بمرور تا روزی دو ساعت و بیشتر در یک اطاق نیم روشن خلوتی رفته حواس خود را جمع کرده مشغول بخواندن یک ذکر یا یک کتاب نافع یا یک عبارتی که انتخابش باخود شماست خواهید شد مثلاً بگوئید سلامتی من خوبست ، من شخص قوی هستم ، نفس سرکش مطیع من است یا هر عبارت دیگری که میل دارید. در هر صورت باید خود را عادت دهید باینکه حواس شما را هیچ چیزی پرت نکرده و در مدت چند ساعت، بتوانید در مقابل معمول بدون خیالات خارج زیست کنید زیرا در موقعی که یک معمول را خوابانید اگر حواس شما بقدر آنی متفرق شده و منفک شوید معمول بیدار می شود اینکار را هم مشکل شمارید زیرا که در ظرف دو ماه کاملاً باین مسئله عادت خواهید کرد و حتماً موفق خواهید شد که در مدت چند ساعت خیالات را مطیع اراده خود کنید درین جا بی مناسبت نمی دانم که شما از قواید این اطاق نیم روشن اظهار داشته شما را تشویق کنم . چون شخص مانیترور در واقع باید خود را بمردم خارق العاده معرفی کند برای شما واجب است که دارای چنین اطاقی بوده و روزی یکی دو ساعت در آنجا رفته تمام محرکات روز قبل خودتان را مثل صفحه روزنامه در خیال مجسم ساخته اگر از شما حرکتی صادر شده که بر خلاف دستورات و وضعیت شما بوده در نظر آورده و مکرر در مکرر خود را از آن حرکت توبیخ و سرزنش کنید .

شرط سی و دوم - نگاهت برای خواباندن معمول . هیچ چیزی جای نگاهرا نمی گیرد و عامل مانیتریم باید طوری عادت کند که جز در موقع خواب محتاج برهم زدن چشم نباشد مخصوصاً برای تذکر میگویم که اگر در موقعیکه با کسی حرف میزنید بدون مژه زدن در چشم او نگاه کنید مستمع مجبور است

تمام حوائج شمارا قبول کرده وود نکند و برعکس اگر سر بزیر انداخته حرف بزیند ممکن است حرف شمارا قبول نکند . اثرات چشم خبلی زیاد است و هیچ شاعری نیست که در هر زبانی اثرات آنرا نگفته باشد . عادت نگاه نیز خیلی سهل است و بطریق مشق میتوانید در اندک مدتی به آن عادت کنید بهترین مشقها را ذیلا شرح می دهیم .

دایره منظمی روی مقوای بزرگ براقی رسم کرده بدیوار طوری مبخ کنید که وقتی در یک ذرعی آن روی صندلی نشستید مقابل چشم شما واقع شود و وسط آن دایره را که بزرگتر از یک پنجم قرانی نیست بامر کب سیاه کنید و اگر روی سیاهی را ورنی زیند که براق باشد البته بهتر است و بهترین اوقات برای نگاه کردن در آن اول آفتاب و عصر است که باید خیلی راحت روی صندلی قرار گرفته و در آن بملایمت نگاه کنید برای عادت دادن چشم بهتر این است که آنرا خسته نکنید از ابتداء روزی ده دقیقه کافی است و پس از یک دقیقه نگاه کردن یک دقیقه راحت کنید و دوباره شروع کنید و متدرجاً روزی یکی دو دقیقه بر آن بیفزائید تا چشم قوی شده عادت کند و این مسئله نیز اسباب قوت چشم بوده هیچ قسم ضرری ندارد و بهترین است که در هر هفته بقدر یک ریسمان دایره را بزرگ کنید تا بعد از چند ماه بقدر یکماه بدر شود (نگاه قوی حیوانات را نیز جذب می کند) .

برای نگاه همه قسم اسباب دیگر ممکن است چشم شمارا عادت دهد مثلاً یک انگشتر براقی را در دست گرفته در چند سانی مطری چشم نگاه داشته نگاه کنید یا یک استکان را پر آب کرده اول در دست بگیرید و در آن نگاه کنید وقتی دست راست خسته شود در دست چپ گرفته نگاه کنید و بعد روی میز گذاشته در آن نگاه کنید یا یک قطعه سیاهی را در اطاق سفید نگاه کنید .