

«مانیتیسیم»

مؤلف آفیلیاتر

— ۴ —

ترجمه شاهزاده محسن میرزای ظلی

در هر صورت غرض عادت دادن چشم است بنگاه و مژه نزدن و ممکن است در آینه میان دو چشم خودتان روی گودی بینی هم نگاه کنید.

شرط سی و سوم - پاس بادو دست است. بر حسب امتحانات سیالات مانیتیسیم از دست بیشتر از تمام بدن خارج می شود مخصوصاً از نوک انگشتها و اثرات دست خیلی فوق العاده است حتی برای اسکات درد که در قدیم هم معمول بوده قارئین البته اثرات قطبین را هم فراموش نکرده اند که از سمت راست اثرات قطب شمال و از سمت چپ اثرات قطب جنوب ظاهر می شود یعنی اگر دست راست را توی پیشانی کسی بگذارید که انگشتهای شما طرف راست پیشانی واقع شوند طرف بتدریج احساس سنگینی در سر و بمرور در تمام بدن کرده اگر شما قوی باشید و طرف حساس البته خواهد خوابید و بعد اگر دست چپ را بجای دست راست بگذارید بیحسی بر طرف شده معمول بیدار می شود.

پاس - نیز بر دو قسم است اول برای خواباندن و دوم برای بیدار کردن معمول پاس اول نیز که برای خواباندن است بر دو قسم است اول با مسح بدن و دوم بدون مسح بدن معمول. پاس بیدار کردن نیز بر دو قسم است: از بالای سر پائین یا از طرف پا بر سر. شرح هر یک را جدا جدا در مقابل معمول در فصول آینه خواهیم نوشت. فعلاً برای هر عامل جدیدی لزوم مشق آن را می نگاریم که هر قدر بیشتر مشق کنید جریان سیالات مانیتیسیم از نوک انگشتان شما بیشتر از پیشتر شده باضافه در موقع خواباندن خسته نمی شوید. (فرض کنید معمولی در مقابل شماست می خواهید بخوابانید. پس لباس خود را روی صندلی انداخته اگر معمول ندارید صندلی را معمول فرض کرده در مدت روز هر قدر ممکن است گاهی پشت صندلی

و گاهی مقابل سندلی رفته دستها افتاده نوک انگشتان را درهم قفل کرده آهسته تا مقابل سرتان ببرید و بعد در روی لباس واداشته انگشتها را باز کرده با کمال ملایمت روی لباستان گذاشته بطوری که دستهای شما خیلی نرم بوده بازو و شانه و بندهای دست باز باشند که مانع جریان سیالات مانیتیمی نشوند. خیلی خیلی ملایم و آهسته تا آخر صندل که روی زمین است مسح کنید و هر روزی اقل اول یک ربع و بتدریج روزی یک ساعت و زیاده تر این عمل را مجری دارید در صورتیکه گاهی دودست شما لباس را مسح کنند و گاهی بدون مسح دو کف دست شما با پارچه لباس یکی الی ۲ سانتی مטר فاصله داشته باشند همچو فرض کنید که در مقابل شما روی سندلی آدمی نشسته است و البته هر قدر حواس شما جمع و اراده قوی تر باشد مؤثر تر است و اگر معمولی دارید او را روی صندلی نشانده اول از سر تاروی معده اش را مکرر گاه با مسح گاه بی مسح پاس دهید بعد از روی معده تاروی زانو ها و بعد از روی شانه ها تا نوک انگشتانش در واقع این خود یک نوع ورزشی است.

وقتی خسته شدید و می خواهید عمل را ختم کنید مخصوصاً اگر معمول در مقابل نشسته لازم است یکس پاسهای ملایم پاس های خیلی خیلی سریع از سر تا نوک پاهایش بدون مسح بدهید یا آنکه در دست را جفت کرده خم شوید و از فاصله چند سانتی متری خیلی سریع چندین مرتبه از پائین بی بالا که منتهی بسر معمول شود پاس دهید البته در هر مرتبه خم شده و راست خواهید شد. اگر در مقابل معمول باشید پاس های اخیر لازمند زیرا که ممکن است اثرات مانیتیمی شما در ای اثر کرده و اگر پاس های اخیر را ندهید بدنش البته سنگین و بی حس خواهد ماند.

شرط سی و چهارم - القاء حرفت . القاء اقسام مختلف دارد : زبانی
پیغام - نوشته مراسله - اعلان - القاء خیال - تلفون - تلگراف - گرامافون
فنگراف - متینک - نطق - وعظ و غیره و غیره .

آنچه در کتب و در افواه از یوشینیان مانده القاءت و القاء هم بر دو قسم است :
قبول کردنی و رد کردنی . پس شخص عامل مانیتم که باید با اخلاق ستوده باشد
القاء را باید طوری عادت بتکلم کند که قابل قبول بوده و رد کردنی نباشد یعنی
باید طوری کلمه را ادا نماید ولو اینکه بکلی بی اصل باشد که در موقع اداء آن
اول خود در مغز خود قبول کند و بعد طوری با کمال متانت و آرامی و گاهی
آمرانه و با صدای اطمینان بخش بگوید که معمول را قدرت رد آن نباشد
در صورت طرز تکلم را ناچار باید مشق کرد و هر قدر صدای شما با آهنگ تر
و ظریف تر و از روی اطمینان باشد البته مؤثر تر است برای عادت باین مسئله
روزی یک ربع ساعت الی دو ساعت در یک اطاق نیم روشن بی صدا داخل شده در
مقابل میزی نشسته کتابی را باز کرده چند صفحه آنرا بندند و خیلی بیانی که
روی هر حرکتی مکث کنید بطوری که حروف کامل یا صدای خود ادا شوند
و بدون جویدگی بخوانید بقسمی که اگر کسی در پس در بشنود تصور کند مسئله را
برای کسی میخوانید ثابت کنید و بهترین مواقع برای القاء بخودتان برای
ترك عادات بد و پذیرفتن اخلاق خوب در همان وقت است . البته اگر میخواهید
القاءت شما در دیگران مؤثر باشد اول باید در خودتان مؤثر شوند مثلا اگر
استعمال دخانیات زیاد میکنید یا اگر عادت بچیزهای بد غیر مشروع دارید با
همان لحن باید بخودتان سرزنش کنید و مکرر کنید یا اگر در روز قبل حرکتی
برخلاف انتظار از شما سرزده خودتانرا توبیخ کنید و این توبیخ باید از روی

کمال صمیمیت و اراده قوی و از روی کمال تقیده صورت گیرد که از پشت در تصور کننده پسران نصیحت میکنید. اجمالا بدانید که اثر انقاآت خودتان در خودتان امراتب مؤثرتر است تا بر دیگران بشرط آنکه از روی صمیمیت و اراده قوی باشد و اگر در خود شما مؤثر شد در معمول اثراتش خیلی قوی است.

بمناسبت نمیدانم برای تذکر خواتین مادرها را مخاطب کرده بگویم در موقعیکه طفلتانرا میخواهید بخوابانید بادت ملایم سرش را مالش داده باو اقاء کنید که تو باید شخص خیلی محترمی شوی با کمال رشادت با تحصیلات عالی در کمال بردباری بانهایت وقار در منزل و مدرسه همیشه باید پدر و مادر و معلم را محترم شمرده نهایت اطاعت از آنها را بعمل آوری و دارای دیپلم های عالی شوی . . . این مسئله برای اطفال بقدری مؤثر است که مافوق آن متصور نیست و برعکس ترساندن از لولو و حاجی خرناس صدها ضرر مادی و معنوی دارد و برای اینکه صدای شما دارای آهنگ خوش برای اقاء شود يك آواز يايك تصنيفی را در نظر گرفته دهانرا ببندید و بخوانید این مسئله برای صدای خوش شما خیلی مفید و مؤثر است.

§ خلاصه دستورات گذشته §

قارئین محترم ما مملکت است از خواندن دستورات مفصل ما وحشت کرده بگویند عجب! ما همه عمر عزیز خودمانرا باید در تمام ۲۴ ساعت شبانه روز صرف تحصیل مانیتیسیم کرده از تمام لذات عالم که اهم آنها خوراکی هائست که ما دوست داریم صرف نظر کرده و از کیف مشروبات الکلی چشم پوشیده و از عطر و طعم دخانیات لب بسته و از استعمال سرکه و چائی و قهوه حتی شکلات طمع بریده و بجای سیر خوردن نیمه شکم برخاسته و بجای اتلاف وقت اوقات شیرین را صرف مشق نفس نموده و باینها هم قانع نشده فحش دائمی که از

لبان شکر بار بعموم خلق که هم خلق ما نیستند می دهیم ترك کرده و بالاخره با این مردم پست دوست و مهربان شده ترك حقد و حسد و غیبت و بدخواهی برای عموم خلق کنم و چشم طمع از این صورتهای زیبا بردارم و شب را همه راحت در رختخواب نرم نخوابم .

در جواب ما میگوئیم ای کسانی که گل شما را عجین بناز کرده اند و بدن نازنین شما را در مهد عزت پروریده اند و شما را به بهترین طریق خود پرستی تربیت کرده اند ما بشما عرضی نداریم طرف صحبت ما اشخاصی هستند که برای تحصیل علوم برتری بر عموم خلق از عدم بوجود آمده و از هیچ گونه زحمت و مشقتی خسته نشده و تمام دستورات ما را بالطوع و الرغبة قبول کرده دو چیز را در نظر میگیرند : اول صحت بدن و دویم خدمت بخلق .

ارواح بزرگی که در عالم ترك مسکرات را امر کردند یا روزه را واجب دانستند و اخلاق بد را مذموم شمردند و یا دوستی با همین مردم را که شما خار می شمارید اول فریضه قرار دادند برای این بود که شما را محترم نموده شیرازه مودت را بین عموم مخلوق محکم سازند و الا برای خود آنها که بیش از چند روز زیست نسکردند این اوامر فائده نداشتند *علم انسانی و مطالعات فرنگی*

اگر بشما دستور میدهم که وقت کوچکی از اوقات خودتان را صرف نصیحت بخود در اطاق خلوت کنید هیچ قصدی جز تربیت شما ندارم حتی از شما تمنا میکنم که وقتی در آن خلوت داخل شده و مانعی برای اقرارات خود نمی بینید بدستورات ذیل بخود نصیحت کنید بشرط آنکه از صمیم قلب باشد :

تحصیلاتی را که من کرده ام برای من کافی نیست. هر روزی که يك علم تازه نیاموزم آنروز از عمر من محسوب نیست و هر پایه که برای خود فرض کنم کم است .
من طالب يك علم و دانشی هستم که دست دیگری بآن نرسیده و رقیب نداشته باشم .

من می خواهم تحصیل شخصی برای خود کنم که از عموم مردم فرد باشم .
 من قانع بکارهای کوچک نیستم ، من میل ندارم همسر اقران خود باشم . من
 انشاء الله باید تفوق بعموم خلق داشته باشم ، من باید بدون نشان درهرجانشانه
 باشم . من انسانم درمن عالم اکبر است ، آنچه بخواهم از من بیرون می آید
 من محتاج بدیگری نیستم هرچه می خواهم درمن است والبته انشاء الله موفق به
 کشف اسرار درونی خواهم شد و آنچه درمن است خواهم شناخت ، من نفس
 را مطیع اراده خود میکنم ، اختیار خواب در دست من است ، اختیار خستگی
 و راحت در دست من است . هر وقت عزم هر امری کردم صورت می دهم و هیچوقت
 برخلاف وجدان کار نمی کنم . چون اراده من قوی است همه کس را مطیع
 خود می دانم .

فراموش نکنید که روزگار غالباً عشر آنچه را که شما آرزو دارید بشما
 می دهد پس اگر هر مرتبه را برای خود کافی دانید بعشر آن خواهید رسید در این
 صورت چرا همت را کوچک کنید .

اما در باب دستورات ما تمام رویهم رفته امریست آسان و تمام اوقات شریف
 شما را غصب نخواهند کرد را اگر در مدت دو سال هر روزی ۲ الی ۳ ساعت اوقات
 خودتانرا صرف دستورات ما کنید البته موفقیت کامل خواهید داشت و در ظرف
 یکسال الی دوسه سال شما یکی از بهترین و قوی ترین مخلوق الهی بشمار خواهید
 رفت . در هر سن و هر خلق و خاقتی که باشید خواه مرد و خواه زن البته پس از دو
 سه سال که بیروی دستورات ما را نمایند همه کس مجذوب شماست .

یعنی اوقات خود را در شبانه روز تقسیم کنید بچند کار که بزرگترین آنها
 اوقات راحت و خواب شماست مثلاً هشت ساعت برای آن ۱۶ ساعت دیگر تمام
 کارهایتانرا طوری در نظر گیرید که برای هر کاری ساعتی معین باشد و تمام این

دستور را روی کتاب دستور خودتان بنویسید و جدیت کنید که از آن تخلف نوزید و در میان تمام کارها روزی دوسه ساعت را برای مشقهای گذشته تخصیص دهید و در آن ساعات داخل اطاق نیم روشن خلوت شوید اول در مدت نیم ساعت یا سه ربع مشغول مشق نفس شوید و بعد در مدت نیمساعت مشغول بالقاء در خود شوید و پس از آن در دستورات مانتیسمی بکوشید و تمام چهار عمل اصلی مانتیسم را که مقصود از اراده و نگاه و پاس و القاء است دفعاً اجری دارید یعنی در مقابل یک تصویر بدیوار کوبیده یا نیم ته روی صندلی انداخته یا در مقابل یک بچه که کمتر از ۱۰ سال نباشد ایستاده با حواس و خیال جمع عمل نگاه و پاس را اجری دارید البته روزی سه ساعت برای تمام این کارهای شما کافی است و بتدریج مشقهاییکه در آتیه تذکر می دهیم در همان قدر مدت برای شما بخوبی کفایت کرده و شما را در اندک مدتی دارای قوای بزرگ نموده حتی اگر هیچ قسم شخصیتی هم نداشته باشید قطعاً پس از سه سال عالمی را مجذوب خواهید کرد بشرط آنکه افراط نکرده درس بدرس و مرتب پیشرفت کنید .

برای اجرای دستورات ما موفقیت کامل حاصل است حتی هر قدر عامل زشت و بد صورت باشد . یک صورت خوب موجب تمجید عامه است بشرطیکه دارای اینت باشد و الا نگاه کردن با سینه های دیواری هزار بار بیشتر جالب توجهند اگر شما شخص پاکیزه باشید که مزاج سالم و چهره درخشنده و خون پاک دارا باشید با ضافه بدون تندی و بد خلقی دارای اخلاق حسنه و تکلم موقرانه و صدای با آهنگ و قدر است بدون قوز بوده مردم دوست و غریب نواز باشید هر قدر هم بدون شخصیت باشید در همه جا محترم بوده همه کس دوستی شما را مقتم خواهد شمرد البته خود این دلیلی است برای پیشرفت شما در میان عامه مردم .

اما در باب قناعت و ترک پر خوری و کوچک کردن شکم - این مسئله از

واضح است که هر پر خوری کم زور و کم قوت و بدون عزم و اراده قابل معالجه است اگر باور ندارید باشخص ورزش کار مراجعه کنید که خوراک آنها خیلی کمتر از سایر مردم است یعنی وقتی بدن با ورزش قوی شود قطعاً احتیاجش بخوراک باندازه مردم پر خور عادی نیست که هیچ قسم کاری هم از آنها بر نمی آید . اشخاص پر خور باید بطیب مراجعه کرده خود را معالجه نمایند و الا هیچ قسم هنر مادی و معنوی در آنها وجود ندارد و البته همه کس می تواند آنها را امتحان نماید و اگر امتحان غیر برای شما ممکن نیست اقلاً خودتان را امتحان کرده ملاحظه کنید اگر زیادی از اندازه لزوم بخورید البته در زحمت افتاده و برای هضم آن محتاج بدوای جوش و لیموناد خواهید شد .

هر قدر هم آدم تنبل و بیکاره و تن پرور باشید برای امتحان ده روز صبح و شب در هوای آزاد ایستاده چندین نفس عمیق با دماغ کشیده پس از ده روز حال خودتان را ملاحظه کنید اگر دارای سلامتی و روح قوی شده اید ترك نکنید .

من می گویم هر روز صبح دست و پا و صورت را اول با آب نیم گرم و بعد با آب سرد بشوئید تا همیشه حال شما سلامت باشد و همه هفته دو بار یا اقلاً یکبار حمام بروید تا بدن شما خوب تنفس کند و همه کس کوغبت بصحبت شما کند گوشت کم استعمال کنید و بجایش ^{گاه علوم از انال و مطالعات} تری و حبوبات بخورید . اسباب سفره شما پاکیزه باشد تاغذارا بمیل بخورید ولو اینکه نان خالی باشد . یا شب در رختخواب نرم و روپوش زیاد نخواستید که تنبل نشوید اگر شما ده الی ۱۵ روز بدستور من رفتار کنید البته بعدها قطعاً ترك نضایح مرا نخواهید کرد .

مانیتیسیم چنانکه شرح دادیم در تمام موجودات موجود و در بدن انسان بیش از هر موجودی موهبت وجود دارد ولی بر وزات آن بطور اکمل محتاج به پیروی دستورات ماست .