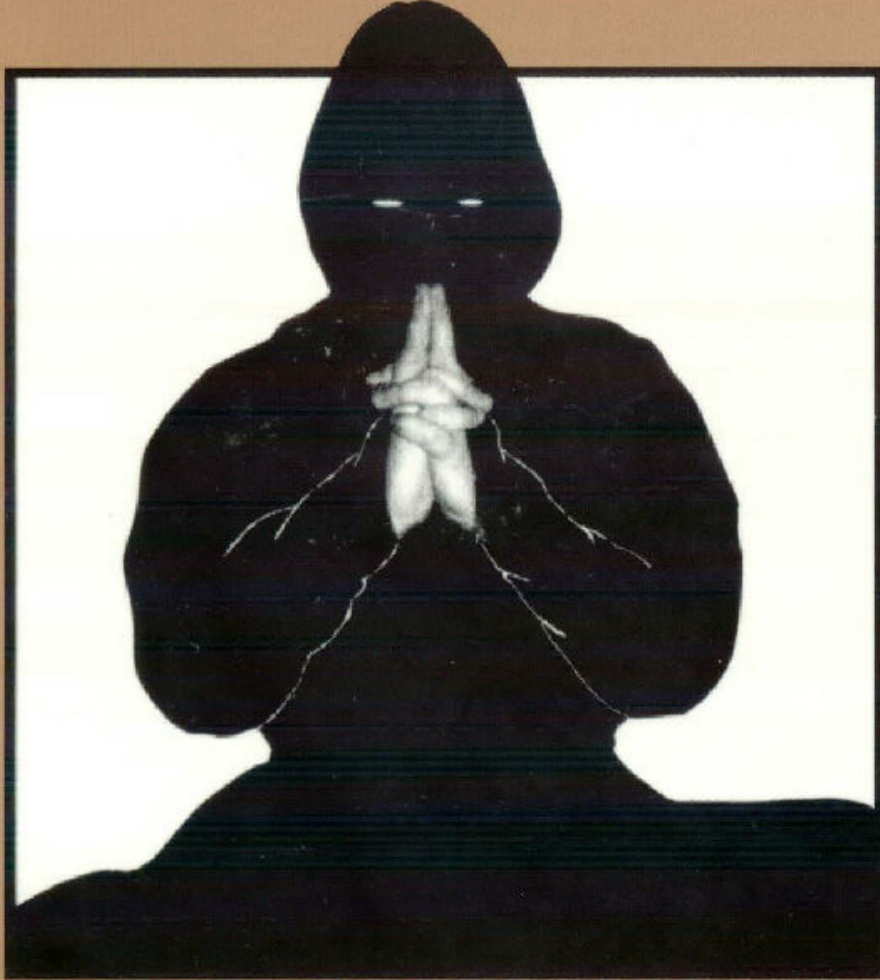


NINJA

POWER OF THE MIND

تمت الترجمة بواسطة / المعترف بالله محمد



مقدمه

لقد استخدم الكوغا نينجا أساليب عديدة و غامضة حتى يتحكم في قوته الداخلية و عقله . أقل من عشرة بالمائة من قوة الشخص الكامنة هو المستخدم عن الأشخاص العاديين . في المواقف الخطرة ، حتى الأشخاص الذين لم يتدربوا من قبل بإمكانهم أن يتخطوا تلك الحواجز و يقوموا بأشياء مذهلة في استخدام القوة او ما شابه . بإمكان النينجا من خلال التدريب ان يسيطر على تلك القوة ، هذا الموضوع ليس مرتبط بمذهب أو دين وثني أو شعوذة ، لكنه فقط مجرد تركيز عقلي على الجسد و الطاقة النفسية .

من خلال أعوام من التدريب ، و الانضباط بإمكان النينجا أن يحقق ما قد يطلق عليه الأشخاص العاديين خارق للعادة أو مستحيل . و هذا يحصر العديد من الأساطير حول النينجا و كيف يمكن أن النينجا بإمكانه أن يختفي أو يتحكم في عقل الآخرين أو يقتلهم مجرد صرخة أو لمسة .

هذا الكتيب التعليمي مصمم لإرشاد النينجا المبتدأ في طريق التنور . الجيومون كلمة تطلق على نظام الـ ٨١ رمز ، أو أسلوب ، للتحكم الكامل و في النفس و الأشياء . عديد من تلك الرموز مخصصة لاستخدامات محددة . يقال عن رموز الجيومون أنها فصل أو قطعات لأنها تشطر عالم الطاقة الغامض و تتدفق الطاقة منهم . لهذا يطلق علي الرموز أنها قاطعة . على سبيل المثال رموز النينجا التسعة المشروحين في الفصل الثالث "الكوجي - كيري" ترجمتهم الحرفية تعني "تسع قطعات" كتيب التدريب هذا سيدرب النينجا على تدريبات تنفس خاصة و خمس مراحل لعناصر الجيومون : الأرض ، الماء ، النار ، الرياح و الفراغ . و رموز الكوجي - كيري ، و تجميع القوة للجو - جتسو باستخدام الرموز التسع مجمعة بالحركة العاشرة . يجب أن نفهم من البداية أن تلك لتقنيات تأخذ وقت طويل حتى يتم إتقانها . يجب على المتدرب أن يواظب على التدريب يومياً . في البداية قد يكون التقدم بطئ و صعب . يجب على النينجا التحلي بالاجتهاد و الصبر . مع الوقت نتائج مذهلة ستظهر قد تصل فترة التدريب حتى خمس سنوات . الأحق و المتعجل سيري الأشياء على أنها مستحيلة و ستبقى كذلك فعلاً له . أقبل حقيقة أنه واقع . لكي تتقن الطريقة الصامتة للنينجا تحتاج طول العمر للتدريب .

جراند ماستر توشيتورا ياماشيرو
تسعة ظلال الكوغا نينجا

تحذير / إخلاء مسؤولية

بعض الأساليب المشروحة في هذا الكتيب من الممكن أن تكون خطيرة بسبب سوء الاستخدام . قبل البدء في أي من تلك التدريبات أنصح أن تستشير طبيب أولاً . الأشخاص المصابين بأمراض مزمنة في القلب أو التنفس أو الصرع أو أورام دماغية لا يجب أن يجربوا أي من تلك التدريبات المشروحة . لست مسئول عن كلام المؤلف سواء إذا تضررت أو ألحقت الضرر لأحد باستخدامك تلك التدريبات المشروحة في هذا الكتيب .

الفصل الأول

التنفس :

التنفس شئ أساسي للحياه . بدون التنفس تتوقف الحياه بعد وقت قصير . يجب أن يتغذي العقل و الجسد بالأكسجين باستمرار . طبقاً لذلك ، تلميذ النينجا يجب أن يدرس طريقة الناس في التنفس . كيف يتنفسوا ؟ و كيف يتأثر التنفس بالراحة ، التدريب ، الحماس ، العمر ، الحالة الصحية للجسم ؟ معظم الناس لا يهتموا كيف يؤثر ذلك على صحتهم ، و قدرتهم على الأداء ، و بالتأكيد حياتهم بالكامل .

أقر العلماء بأن كل الكائنات الحية تقريباً لها نفس عدد الأنفاس و دقات القلب خلال حياتهم . كائنات مثل الفئران على سبيل المثال لديها سرعة في التنفس و دقات القلب ، و أيضاً لديهم عمر قصير . السلحفاة في المقابل ، تتنفس ببطء و دقات قلبها أقل سرعة . بإمكانها أن تعيش أكثر من مائة عام .

النينجا قد فهم طويلاً العلاقة بين التنفس و الحياة . لو سألت عدة أسئلة حول كيف تحسن حياتك ، بإمكان مدرب نينجا أن يجب على السؤال بتلك الطريقة :

- (١) لكي تعيش أفضل — تنفس أفضل
- (٢) لكي تتحكم في نفسك — تحكم في تنفسك
- (٣) لتصبح حكيم — تنفس بحكمة
- (٤) لكي تعيش طويلاً صحيحاً — تنفس طويلاً ببطء
- (٥) لتصبح قوياً — تنفس بقوة
- (٦) لتصبح صحيح — تنفس بصحة
- (٧) لتصبح سعيد — تنفس بسعادة
- (٨) لتجد هدف — تنفس هدفك
- (٩) توقف عن التنفس ، تتوقف حياتك

لماذا التنفس مهم للغاية ؟ لأنه بجانب العمليات الكيميائية بالجسم ، العملية الكهرومغناطيسية و الكهروكيميائية للعقل و الجسم تعلم على الهواء الذي يتنفسه الشخص . يتعلم النينجا أن طريقة التنفس تؤثر على الحالة الكيميائية النفسية للجسم . عن طريق التحكم في تلك المتغيرات من خلال التنفس ، الوعي و التركيز ، بإمكان النينجا أن يتسعمل مصادره الداخلية للعقل و الجسم .

قليلين جداً جداً من تعلموا أن يقوموا بذلك بفاعلية و استمرار . يتدرب النينجا باستمرار ليجرز إتقان كامل و تحكم لعقلهم و جسدهم من خلال الانضباط ، و التمرين و التأمل و في النهاية يقدروا التحكم في قواهم الداخلية ، النينجا لديه القدرة على استدعاء تلك القوة اللانهائية في وقت الضرورة . تعلم التنفس الملائم هو أول الخطوة في تلك العملية .

هناك أساسياً ثلاث أنواع للتنفس ، كما في اليابانية هناك إن ، يو ، زن – و أيضاً في الصينية معروفين بـ ين ، يانج ، تاو . هناك ثلاث أنواع للتنفس يشار إليهم بالتنفس المحايد ، و الموجب ، و التنفس السالب . يرمز إليهم في الصورة (شاهد لصورة ١,١) و الصورة (١,٣)

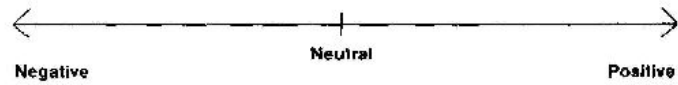


FIGURE 1.1

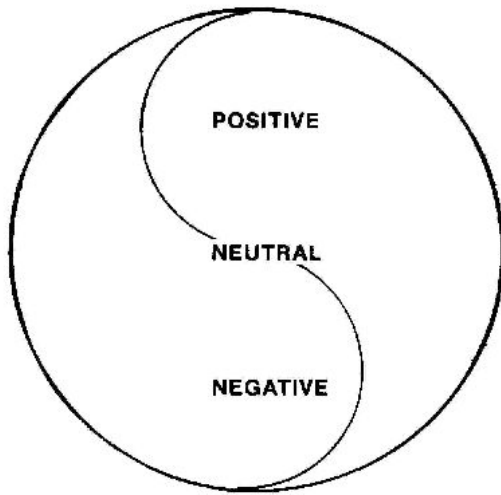
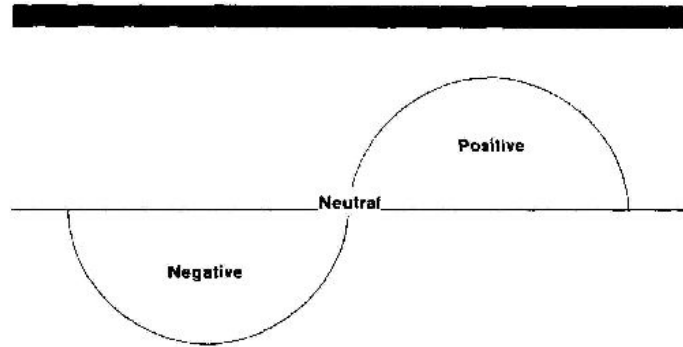


FIGURE 1.3



التنفس المحايد :

التنفس المتوازن مهم جداً ، لأنه الأساسي للحياة و لباقي أساليب التنفس ، التنفس المحايد هو التنفس الطبيعي الذي يطرره الإنسان الطبيعي و يستخدمه في حياته . وفقاً لحالة الشخص الصحية تنفسه المحايد عادة غير منضبط و سريع و سطحي . هذا بسبب عدم التوافق الصحي . في الواقع كثير من الناس يصبحوا في حالة من التنفس السلبي و الذي يؤدي للعديد من المشكلات عند الاستخدام المتوصل . عاملة إذا أردت أن تحسن من صحتك و تزيد من طاقتك عليك أن تتنفس بعمق و ببطء . الشخص في حالة صحية جسدية يتنفس بتلك الطريقة عادة طبيعياً .

قياس معدل التنفس و ضربات القلب

لكي تجعل تنفسك محايد بفاعلية أكثر ، من المفيد أن تعرف معدل أنفاسك و ضربات قلبك . من الأفضل أن يكون معك شخص آخر ليقاس تلك المعدلات ، لأن الناس ليس لديهم القدرة على قياس معدل تنفسهم بدقة . أثنان من النينجا معا بإمكانهم أن يقوموا بذلك بسهولة . الشخص الذي سيقاس معدلاته يجب أن يسترخي و يجلس براحة . من الأفضل أن يكون الشخص غير مدرك بأن شخصاً آخر يعد أنفاسه ، لأن الناس بدون أن يدركوا سيحاولوا أن يعدولوا من تنفسهم و أن يجعلوه أفضل و بتلك الطريقة لن تكون معدلات القياس صحيحة . الشخص الذي سيقاس معدل تنفسه يجب أن يشغل نفسه بأي عمل ولا يركز على التنفس مثلاً يقرأ كتاب شيق أو يتأمل بهدوء . بعد خمسة عشر دقيقة يجب على الشخص الذي يقوم بالعد للشخص الآخر أن يحاول أن يستمع لأنفاس ذلك الشخص و أن يلاحظ ارتفاع و هبوط صدره أثناء التنفس و أن يكتب عدد تنفس ذلك الشخص في خمسة عشر ثانية باستخدام ساعة بها عداد ثواني و أنتظر قليلاً و أكتب معدل التنفس لمدة خمسة عشر ثانية آخرين ، كرر تلك العملية تسع مرات . و بالضرب في ٤ ستعرف معدل التنفس لذلك الشخص في دقيقة . علي سبيل المثال إذا كان معدل ما عدته في التسع محاولات

$$٣٦ = ٥ + ٤ + ٣ + ٤ + ٥ + ٣ + ٤ + ٤ + ٤$$

$$٤ = ٩ \div ٣٦$$

إذا $٤ \times ٩ = ٣٦$ يصبح معدل ذلك الشخص ١٦ نفس في الدقيقة الواحدة .

بعد ذلك عليك أن تقيس معدل النبض تحت نفس الظروف و الشروط . أفعل ذلك تسع مرات لمدة خمسة عشر ثانية و أجمع الرقم و قسمه على ٩ و أضربه في ٤ كما فعلت في السابق مثلاً

$$١٦٢ = ١٨ + ١٧ + ١٨ + ١٨ + ١٩ + ٢٠ + ١٨ + ١٨ + ١٦$$

$$١٨ = ٩ \div ١٦٢$$

١٨ × ٤ = ٧٢ ضربه قلب تقريبا في الدقيقة .

الشخص الذي يعد يجب أن يتأكد من أن القياس صحيح . و يستخدم الأصبع الوسطى و السبابة لا تستخدم الابهام ابداً . نقطة قياس الضغط في ساعد اليد ناحية الابهام ، أو عند الرقبة في زاوية الفك قرب الأذن و طيعاً ادراك الشخص أنه يتم قياس نبضاته غير مهم و لن يؤثر على صحة القياس المهم أن يكون هادئ و مسترخي . بعد ذلك يتبادل النينجا الأدوار في قياس النبضات و معدل التنفس و يجب تكرار العملية كل اسبوع مرة حيث تلاحظ مدى تحسنتك صحياً من خلال التدريبات .

استخدم معدلات تنفسك كأساس للتنفس المحايد . الهدف أن يصبح لديك نفس أقل و معدل ضربات قلب أقل بطريقة صحية . تذكر أن تلك المعدلات ستتغير بتغير حالتك الصحية و وفقاً للتدريبات . النفس الممتاز المحايد للنينجا يجب أن يكون ٨ أنفاس في الدقيقة أو دورة شهيق و زفير كاملة كل ٧,٥ ثانية . و أفضل نبض للقلب يجب أن يكون بين ٥٠ إلى ٦٠ نبض في الدقيقة ، طبعاً ذلك لا يأتي فجأة بل مع التدريب المستمر و يجب أن تتقدم ببطء . و تذكر أن التنفس المحايد معناه أن تكون مسترخي . تنفس و نبضات القلب ستزيد أثناء و بعد التدريب .

بمجرد أن يعرف الشخص معدل تنفسه المحايد يجب أن يحاول أن يطابقه مع نفس العدد لتنفسه الطبيعي . الشهيق من خلال الأنف و الزفير من خلال الفم باستخدام عضلة الحجاب الحاجز للتنفس بلطف و عمق . تجنب التنفس السطحي الذي يسلب العقل و الجسد طاقته و قدرته على الاستجابة . التنفس المحايد مهم لأن هذا التنفس المثالي الذي يستعمله ٩٩ بالمائة من الناس .

كل الناس يتنفسون ، لكن النينجا عليه أن يعرف كيف يتنفس بطريقة صحيحة . أغلب الناس يتنفسون بطريقة عشوائية تعود عليهم بالمرض و قلة الانتاج في الحياه . تعلم كيف تتنفس بطريقة صحيحة كل الوقت حتى يصبح عندك أمر طبيعي . من أفضل الأشياء أن النينجا بإمكانه أن يتنفس بتلك الطريقة طول الوقت و يجني فوائدها . التنفس المحايد أيضاً أساسي لباقي أساليب التنفس و يجب إتقانه قبل استخدام أي طريقة أخرى . يجب أن يكون النينجا دائماً واعي لتنفسه و متحكم فيه . لحياة أطول و صحة أفضل .

التنفس الموجب :

لكي تجني المعرفة يجب أن تضيف لنفسك أشياء ، التنفس الموجب إضافي . من خلال زيادة نسبة التنفي بدرجة معينة ، يصبح النينجا قادر على إنجاز أشياء كثيرة . أولاً بزيادة نسبة الأوكسجين للعقل و الجسد ، يقدر النينجا على زيادة الفاعلية و الدقة للعقل و العضلات . التنفس الموجب يزيد من رد الفعل و الانتباه و الاحساس ، خفة الحركة ، القوة ، التحمل و التفكير . بزيادة نسبة تدفق الدم تشد الاحشاء و يصبح الادراك حاد .

الخطر من التنفس الموجب العشوائي و الخاطئ هو الاستسقاء (انتفاخ المخ نتيجة تدفق المادة السائلة فيه) ، انفجار صفائح الدم في المخ ، انهيار الرئتين ، عدم القدرة على التنفس السكتة القلبية . أي من تلك الأشياء قد يقود إلى الموت ، لكن الاستخدام الملائم يمكن النينجا من استخدام التنفس الموجب مع عناصر الجيومين ليزيد من قدراته و حواسه ، و يوجه القوة الداخلية ليشفي نفسه أو ببساطة يزيد من القوة الجسدية عن طريق التحكم في الأدرينالين في سريان الدم .

التنفس الموجب يتم تأديته من خلا مضاعفة عدد التنفس المحايد . ذلك يدعى الحالة الأولى . لا يوجد أي حالات أخرى للتنفس الموجب سيتم تعليمها في هذا الكتيب و يجب تدريبها عن مدرب نينجا ماهر . عامة عندما يقدر النينجا أن يجعل تنفسه المحايد بنسبه ١٢ مرة في الدقيقة أو أقل يجب أن يتنفس ثلاثين مرة في الدقيقة للحالة الأولى ، سيتنفس النينجا بعمق من خلال الأنف و الزفير من خلال الفم باستخدام عضلة الحجاب الحاجز يعد ثانية واحدة خلال الشهيق و ثانية واحدة خلال الزفير . في البداية على المبتدأ أن يعد في عقله أثناء التنفس الموجب حتى يضبط التوقيت بطريقة طبيعية و يصبح عنده عادة .

نفذ ذلك التدريب لمدة دقيقة و أرجع إلى التنفس المحايد ، زيادة نسبة الأوكسجين و الطاقة سيصل للدماغ و الجسد . يمكن للينجا أن يشعر بشعور خفيف بالدوار أو بالنشاط و الخفة . لكن ذلك سيمر بالخبرة باستخدام الحالة الأولى من التنفس الموجب بإمكان النينجا تحقيق أشياء كثيرة . أولاً بإمكان التنفس الموجب أن يزيل الأرهاق و النعاس ، و يجعلك متيقظ عن طريق استخدام التنفس الموجب كل عشرة أو خمسة عشر ثانية بإمكان النينجا أن يطرد احساس التعب و النوم . بتلك الطريقة يمكن للينجا أن يبقى متيقظ لأيام

هناك طريقة أخرى تمكن النينجا من الاستفادة من التنفس الموجب لتحسين قدراته . العقل البشري يشبه الين و اليانج مقسم إلى نصفين . هذين النصفين معاً يتحكموا في العقل و الجسد . لكن منفصلين كل جزء في الدماغ يتحكم مباشرة في بعض القدرات على سبيل المثال الجزء الشمالي من الدماغ يتفعل مع أو يتأثر ب :

- (١) الجزء الأيمن من الجسم
- (٢) طاقة (+) موجبة
- (٣) العالم الواقعي (المادي)
- (٤) المعرفة الحقيقة
- (٥) التدفق الشمسي
- (٦) القوة
- (٧) تيار الطاقة الخارجي
- (٨) الأكتساب و المعرفة و الإسترجاع
- (٩) التفكير التحليلي

و الجزء الأيمن من الدماغ يتحكم ، و مسئول ، و يتأثر بـ :

- (١) الجزء الأيسر من الجسم
- (٢) طاقة (-) سالبة
- (٣) التدفق القمري
- (٤) الشفاء (الحكمة الحقيقة)
- (٥) العالم المطلق (الروحي)
- (٦) الاستقبال الداخلي للطاقة
- (٧) الأبداع و التفكير التصوري
- (٨) الطاقة النفسية
- (٩) الحدس

عن طريق زيادة تدفق الأوكسجين في أحد نصفي المخ بإمكان النينجا أن يزيد من القوة و التأثير لهذا الجزء من العقل لكي تزيد من قدرة الجزء الأيسر للعقل ضغط على فتحة الأنف اليمنى بابهام يدك اليمنى و استخدم الحالة الأولى للتنفس الموجب في لحظات سيصبح الجزء الأيسر للدماغ مشبع بالأوكسجين و جعل قدرات هذا الجزء حادة . و لكي تقوم بالعكس للجزء الأيمن من الدماغ غطي فتحة الأنف اليسرى بابهام يدك اليسرى حتى ترسل الأوكسجين للجزء الأيمن و تنشط من قدراته .

التنفس الموجب مهم لتوصيل قنوات الطاقة الداخلية ، لكن هناك خطورة . عدم التحكم و العشوائية في التنفس الموق قد تؤدي إلى عدم التحكم في استنشاق الهواء و الموت . تجنب تلك المخاطرة عن طريقة تأدية كل التنفسات الخاصة بالجيومين كما وصف في هذا الكتيب بالظبط ، كلما تقدمت التقنيات كلما أصبحت أكثر خطورة و يجب الإشراف

عليها من خلال مدرب نينجا . تحت أي ظروف لا يجب على المبتدأ أن يتخطي استخدام التنفس الموجب للحالة الأولى من تلقاء نفسه .

التنفس السالب

لتكتسب لحكمة يجب أن تطرح الأشياء . التنفس السالب يدعو للتحكم في استهلاك الأوكسجين في الجسم . هذا أيضاً سيغير من الكيمياء العضوية الخاصة بالجسم و العقل ، الخطر من عدم التحكم في استخدام تلك التقنية يؤدي إلى الإضرار بالمخ بسبب نقص الأوكسجين ، الصرع ، الغيبوبة ، أزمة قلبية ، الموت . لكن نينجا متدرب بإمكانه أن يستخدم التنفس السالب مع الأساليب الأخرى ليهدي عقله ، و يزيد من وعيه النفسي و استقباله ، التحكم في نبضات القلب و تدفق لدم ، تحمل الألم ، و درجات قصوى من الحرارة و البرودة ، و توجيه قوة العقل على الآخرين ، إدعاء حالة من الموت ، يصبح غير مرئياً .

الكثير من تلك الأساليب خطيرة على المبتدأ إذا حاول تجربتها ، لكنها ممكنة للأشخاص المتفانين في تدريباتهم ، الإرادة و الروح تجعل من النينجا طريقة للحياه . من الممكن أن يضعف الجسد مع تقدم العمر ، لكن من الداخل مع التدريب المستمر يصبح النينجا أقوى و أقوى .

التنفس السالب يكون عن طريق ابطاء التنفس المحايد . تقليل عدد الانفاس للنصف في الحالة الأولى للتنفس السالب و تقليله للربع في الحالة الثانية للتنفس السالب . لا تجعل تنفس سطحي و ضحل . اجعله بطئ لكن عميق ، حتى التنفس من باستخدام الحجاب الحاجز ، لا تذهب مباشرة أبداً للحالة الثانية من التنفس السالب . دائماً أبداً بالتنفس المحايد ثم الحالة الأولى و بعدها الحالة الثانية .

بإمكانك أن تؤدي التنفس السالب في أي وضعية . ستكون فكرة جيدة لو كان هناك شخص ما تتدرب معه . ابدأ بالتنفس المحايد بعدها الحالة الأولى . سيشعر النينجا في البداية بالهدوء . المبتدأ قد يصاب بالنعاس و ينام أثناء التدريب ، لكن قبل أن يشعر بالنعاس سيشعر المتدرب بحالة من الاتساع العقلي و الوعي . يجب على الشخص الآخر أن يبقى المتدرب مستيقظ إذا نام ، يهزه برفق إذا نام . بمجرد أن يؤدي النينجا ذلك الأسلوب بدون جهد ، و بدون أن ينام . عندها فقط بإمكانه أن يتدرب الحالة الثانية من التنفس السالب . في الحالة الثانية من التنفس السالب يكون عدد انفاس النينجا مرتان أو أربع مرات في الدقيقة . التحكم أمر مهم في التنفس السالب . يجب على النينجا أن يحتفظ بوعيه ، لا يريد المتدرب أن يدخل في حالة نوم لن يستيقظ منها أبداً .

على سبيل المثال ، النينجا لديه معدل تنفس ٨ مرات في الدقيقة في الحالة الأولى من التنفس السالب بعد ذلك يبطئ من تنفسه حتى يصل إلى ٤ انفاس في الدقيقة - التنفس من خلال الأنف . بمجرد دخول في الحالة الأولى أنتقل إلى الحالة الثانية لا تجعل تنفسك أبطأ من ٢ نفس في الدقيقة . و عندما تعود للحالة الطبيعية عليك تعود للحالة الأولى ثم للتنفس المحايد .

لا تحاول ان تقلل من تنفسك بدون اشراف نينجا متخصص . لأنه من الخطر أن تتعدى ما بعد الحالة الثانية من التنفس السالب . و أحذر لا يوجد أي أسلوب يستخدم معه شيء أقل من الحالة الثانية .

حتى التدرب على الحالة الأولى و الثانية من التنفس السالب سيأخذ منك وقت حتى تتقنه . تذكر يجب أن تتحكم في العقل و الجسد بدون أن تنام .

أساليب التنفس تلك . رغم فائدتهم وحدهم إلا أنهم شديدي الفاعلية عند استخدامهم مع رموز الجيومين لكي تستدعي و تركز و توجه طاقتك الداخلية . يجب على النينجا أن يتدرب على التنفس لمدة ساعة يوميا سيتم تقسيم الجدول كالاتي :

- ١٥ دقيقة – التركيز على تحسين التنفس المحايد
- ١٥ دقيقة – الحالة الأولى من التنفس الموجب و العودة للتنفس المحايد في النهاية
- ١٥ دقيقة – من التنفس المحايد إلى الحالة الأولى للتنفس السالب
- ١٥ دقيقة – من الحالة الأولى للتنفس السالب إلى الحالة الثانية و بعد ذلك عودة إلى التنفس المحايد .

تذكر يجب على النينجا أن يتحكم في تنفسه لأن التحكم مفتاح كل شيء . الشخص الذي يتعلم كيف يتحكم في نفسه يتعلم ليتحكم في الأشياء الأخرى أيضاً . لكي تتقن كل الأشياء يجب على النينجا أن يكرس حياته ليتقن نفسه .

الفصل الثاني

الأرض ، الماء ، النار ، الرياح ، الفراغ : العناصر الأساسية للجيومون :

تختلف مدارس النينجا و يختلف معها رموز اليد ، أغلبهم مأخوذ من الصين و الرهبان في التبت و الذي منهم أنبثقت النينجا . بعض تلك الرموز متشابهة في بعض المدارس و بعضها مختلف . و كذلك الرموز التسعة للكوغا نينجا . تذكر أن هناك ٨١ رمز يد يستخدموا لاستدعاء الطاقة و تركيزها لكن الرموز المذكورة هنا هي الرئيسية و الأساسية و يجب على المبتدأ أن يركز على التقنيات المذكورة هنا و بعدها إذا قابل مدرب نينجا متخصص يعرض عليه قدراته .

الأيدي :

الأيدي مهمة للجنس البشري . بدونهم هو عاجز ، شاهد الصورة رقم ٢,١ كل أصبع يمثل عنصر من العناصر الخمسة و كل يد تشبه القطبين كل قطب يتأثر بالقدرات الداخلية و الخارجية . تدرب و تأمل على كل أسلوب و تذكره و أحفظ فائدته و عمله .



DIAGRAM 2.1-A



DIAGRAM 2.1-B

قوة العقل :

كل عنصر من الخمسة عناصر يمثل خمس مراحل للتقدم الجسدي و العقلي و الروحي . كل منهم يأخذ وقت طويل حتى تتقنه . حتى تصبح قوياً و ثابت و لا يمكن تحريكك مثل الصخرة هذا أسهل شئ من خلال تلك التدريبات . انما لكي تصبح متدفق مثل البحر تأخذ وقت طويل ، و لكي تصبح منفجر مثل النار و عنيف تأخذ وقت أطول للاتقان ، على النينجا أن يركز على اتقان تلك الخمس مراحل من المعرفة و الحكمة و القوة كل في وقته ، بينما يكمل التدريب على الخمس عناصر . التفاني و التدريب شئ أساسي مطلوب .

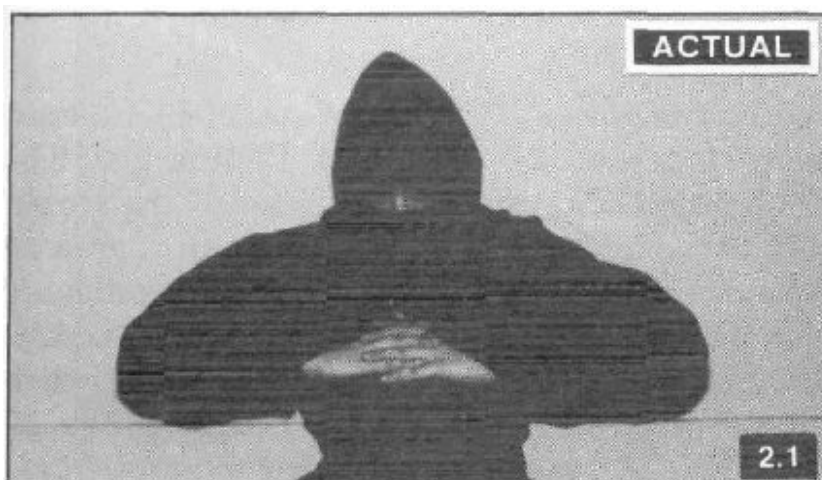
العناصر الخمسة : (الأرض - الماء - النار - الرياح - الفراغ)

الأرض : (تشي) CHI

لكي تبدأ عنصر الأرض أجعل يديك كما بالشكل الموضح رقم ٢,١ و أغلق عينيك و أبدأ الجزء الأول من التنفس الموجب .

طاقة الأرض مركزة حول منطقة عظمة الزند (آخر عظمه في لعمود الفقري) ركز على ذلك المكان و أستشعر صلابة بجسمك و الاتحاد بكل شئ في شكل صلب بينما انتباهك يزيد سيشعر النينجا كما لو كان جزء من الأرض التي يجلس عليها . و سيشعر إن جسمه متصل و صلب و في مرحلة متقدمه سيشعر بإدراك كامل لكل عضلاته و عظامه و حتى أسنانه و سيساعده ذلك على تحديد الإصابات في جسده . و سيشعر النينجا عقليا في وضعية التشي بثبات و إتزان و مقاومة أو غير قابل للتغير . و سيبقى في ثبات و عدم تأثر بأي حركة أو تشتيت أو عدم راحة .

الفوائد الإيجابية لعنصر الأرض هي الثبات العقلي و البدني و زيادة التحمل و الهدوء في مواجهة الخطر و القدرة على تدعيم الآخرين . و التأثيرات السلبية لسوء الإستعمال هي الشد العضلي و قلة المرونة و من الممكن أن يصبح الشخص عنيداً و غير قابل للتغير عندما يكون اللين مطلوب و يجب على النينجا أن يتحكم في قوة عنصر الأرض لكي يتفادى التأثيرات السلبية و يحصل على الفوائد الإيجابية .



الماء : SUI

إجعل وضعية يديك كما بالشكل ٢,٤ و ابقى على التنفس المحايد الموازن و مركز عنصر الماء هو أسفل البطن في المنطقة البولية ركز على تلك المنطقة . سيصبح النينجا قادر على الإنتباه إلى التدفقات الجسدية مثل تدفق الدم و عملية الهضم و حتى تدفق العرق يمكن التحكم به في مراحل متقدمه . على سبيل المثال يمكن لنينجا مثدرب أن يرسل المواد المغذية لمنطقة معينة في جسمه للشفاء و أيضاً التحكم في سيلان الدم من جرح أو حتى إبطاء تأثير سم .

جسدياً يشعر النينجا بمرونة و قابليه للتغيير . عقلياً سيكون منتبه لمشاعره و مستجيب للتغير الديناميكي للكون . المشاعر ستبدو متغيره و متدفقه و على الجانب الإيجابي النينجا يكون قابل للتعديل و الإستجابه في المواقف بسرعة . سيصبح الجسم مفصل بمرونة و ردود أفعاله سريعة . سيصبح النينجا مدرك لمشاعره و مشاعر الآخرين . و القدرة على التفاعل بنجاح مع الآخرين . و في حالة التدفق تلك ستجد دائماً طريق لنفسك . و لكن إيجاد الطريق يتطلب تحرك ديناميكي متجدد .



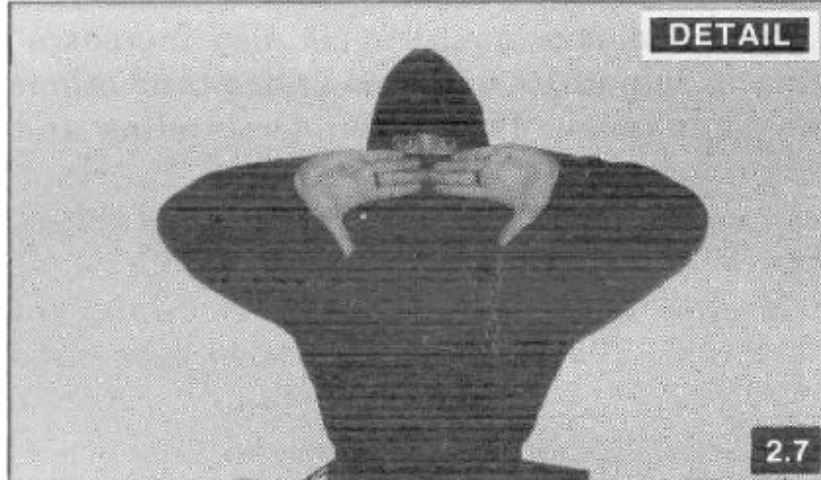
النار : KA

شكل يديك كما بالشكل ٢,٦ و تنفس التنفس المحايد المتوازن و قم بالحالة الأولى من التنفس الموجب . مركز النار هو القلب و يؤثر على الغضب و الشجاعة و القوة و الطاقة الديناميكية . تلك الطاقة التي من الممكن أن تصبح مدمرة .

عنصر النار يؤثر على القلب و على غده الإدرينالين . و بزيادة تدفق الإدرينالين في الجسم سيتصرف تلقائياً للهرب أو لمواجهة قتال . سيصبح الجسم مشدود و سرعة التنفس ستزيد و الأكسجين في الدم سيتدفق في العضلات . أثناء إستخدامك لعنصر النار ستشعر بدفع في جسمك و زيادة في الدورة الدموية و من الممكن أن يساعد في مقاومته البروده الشديده . مصحوب التنفس الموجب بإمكان النينجا استخدام عنصر النار لزيادة شجاعته و قوته و بإمكانه الهجوم بهجمات إنفجارية . عقلياً عنصر النار يبني القدرة على إستخدام المنطق و على تحليل الهجمات و الرد بهجمات عنيفة . مرحلة توتر العضلات مهمه حتى تقدر على الهجوم بفاعليه يجب على الشخص أن يكون قادر على أن يولد و يتحكم في مشاعره و طاقته الداخلية و يوجهها بدون أي تسرع أو تردد . النينجا الذي يتقن عنصر النار يشعر بإحساس بالحرارة و الحيوية و الثقة و عدم الخوف .

و من مميزات عنصر النار أن النينجا يقدر على الاستمتاع بحياته بدرجة كبيرة . الحياة بمشاكلها و تحدياتها تجعل النينجا يكتسب خبرات جديدة . عند الضرورة يمكن للنينجا أن يرد الخطر المباشر أو التهديدات و الهجمات بهجومه الإنفجاري ليهزم أعدائه أو يجبرهم على الهرب من مواجهته .



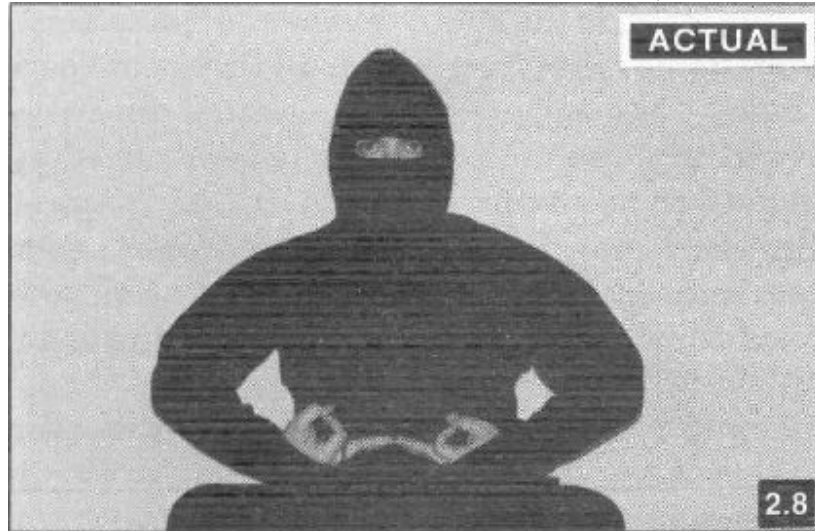


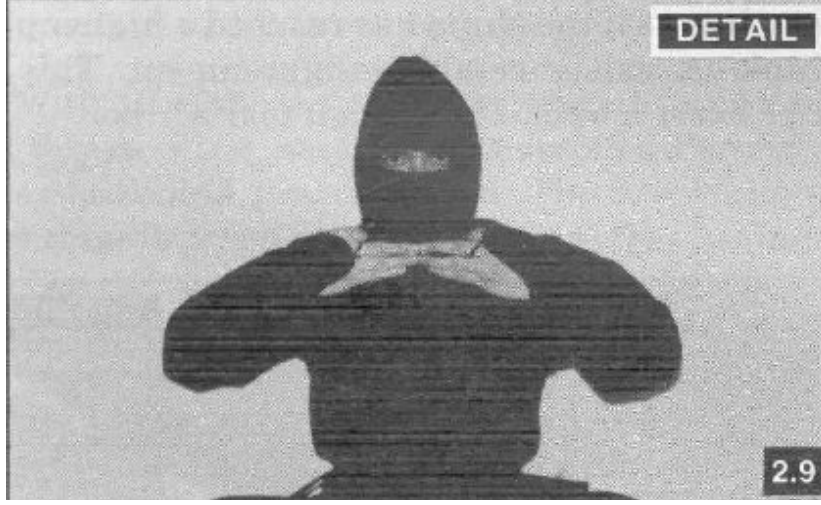
الرياح : FU

أستخدم التنفس المحايد و ركز على منتصف عظمة الصدر و أستشعر انسياب الطاقة خلال الجسم مع كل تنفس .

جسدياً عنصر الرياح سيلهمك احساس بالسلام و ستتحسن عملية هضمك للطعام و بإمكانك توجيه طاقتك الداخلية من خلال صرخة .

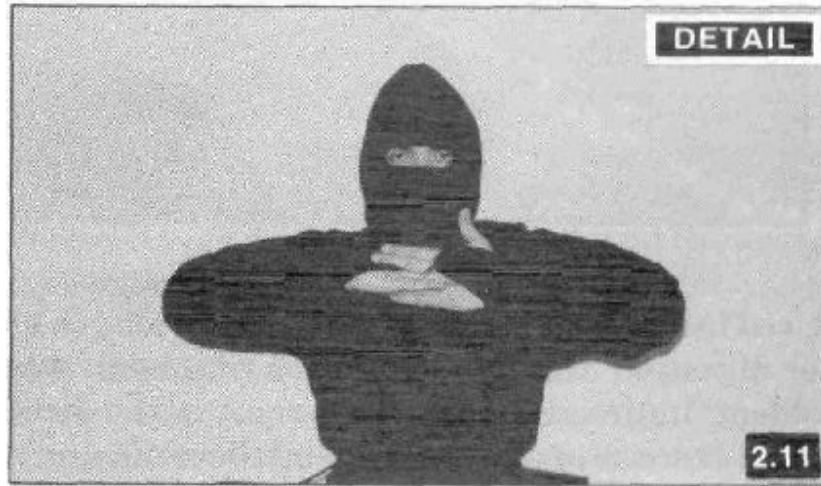
عقلياً عنصر الرياح يحسن قدره النينجا على التفكير ويساعده أيضاً على إحساس و فهم مشاعر الآخرين . من خلال الفهم ستكتسب الحكمة و المعرفة و يزيد عنصر الرياح قدرة لشخص على الحب و التقبل . عنصر الرياح يستعمل العقل فوق المادة و يساعد على توجيه الطاقة الجسدية . و التأمل بعنصر الرياح يجلب حكمه عظيمة و تناغم فالرجل الحكيم ليس عليه أن يقاتل بل ينتصر بلا قتال . و عند معرفة نفسك ستعرف أعدائك و اسرار هزيمتهم . ٢,٨





الفراغ : KU

عنصر الفراغ هو البعد الآخر و الروحانية العالية . و هناك بعض مذاهب النينجا لا تستخدم ذلك الرمز أستخدم التنفس المحايد و التنفس السالب . القوة المبدعة لعنصر الفراغ مركزة في منطقة الحنجرة أو صندوق الصوت . تأمل على ذلك المكان ، الفراغ يجعل كل شئ ممكن و هو الوصول المطلق لكل شئ . التأثير الجسدي و العقلي هو التناغم التام و انتباه تام و تحكم كامل . بتدفق طاقة الفراغ يستجيب النينجا تقريباً لكل موقف يقابله ليس هناك أي آثار سلبية أنه كما لو كان النينجا وصل مرحلة أعلى من التفكير و الروحانية و التنوير و الوجود هذا الإحساس يمكنك فقط أن تشعر و صعب أن تصفه .





الفصل الثالث

الرموز التسعة (KUJI – KIRI)

الجزء الأول الكوجي – كيري :

الكوجي – كيري هم تسعة رموز يتم استخدامهم لاستدعاء و توجيه الطاقة الداخلية ، قوة شبكة الجيومون تحتوي على كل العناصر و تؤدي بطريقة مختلفة لكي تستدعي كل القوى في وقت واحد و هناك رمز آخر اسمه جوجي يضاف لتكملة الدورة و ليجعل النينجا قادر على اتسيعاب و اكتساب القوى المستدعاء . هذا الجزء سيقسم إلى جزئين : الأول يتكلم عن كيف تتدرب على الرموز التسعة و فوائدها و الثاني يصف كيف تقوم بصنع شبكة قوة الجيومون .

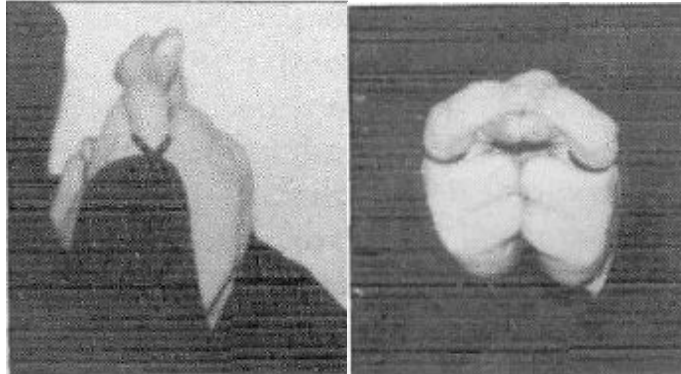
١. RIN

هو إمتداد لعنصر النار أستخدم التنفس المحايد أو التنفس الموجب لفاعلية أكبر . الرين هو رمز القوة و هو أساسياً يعزز من القوة الجسدية . و يزيد و يوجه القوة و له دور ثانوي في زياده التحكم و قوة العقل من خلال الرين تكتسب المعرفة و الشجاعة لكل تكمل مهمة . باختصار يقوي العقل و الجسد و لكن من عيوبه إنه قد يجعل النينجا يستخدم القوى في غير محلها مثلاً القوة غير مفيدة أمام قوى أكبر . عدم التحكم في التنفس الموجب مع الرين قد يؤدي إلى الإضرار بالقلب أو توقفه .



HEI .٢

هو القدرة على تركيز القوة . أستخدم التنفس المحايد و الجزء الأول من التنفس السالب . بإمكان الطاقة الجسدية أن تصبح أكثر فعالية عن طريق توجيهها لتنفيذ رغبة المتدرب ، لكن هذه فائدة ثانوية . الهدف الأساسي هو توليد طاقة نفسية . أحد خواصها أن تغطي و جودك و أفكارك عن الآخرين . و يمكن إستخدام ذلك العنصر ليعطي النينجا قدرة على التخاطر . من عيوبه هو أن الشخص عادة قد يتردد في إستخدام القوة الجسدية عن الحاجة إليها .

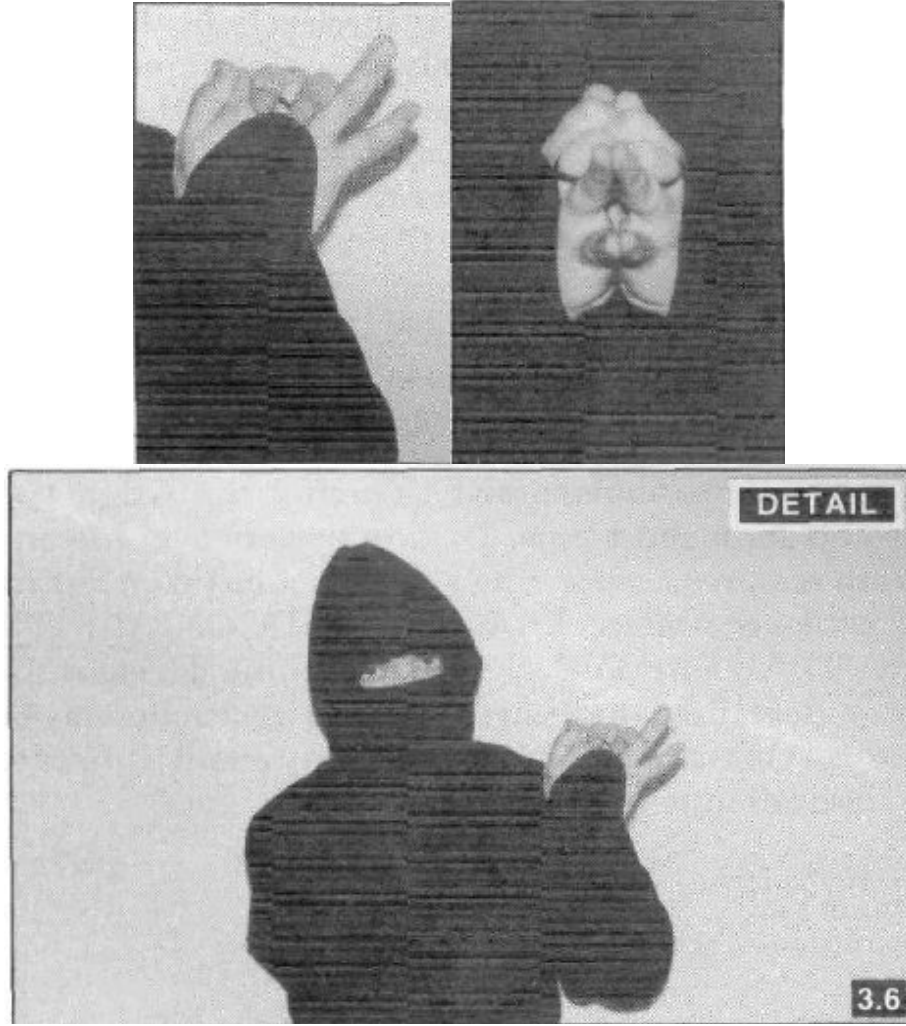




٣. TOH

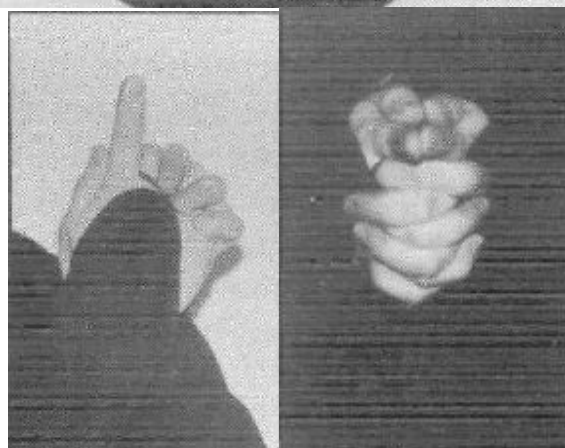
هو إمتداد لتجميع قوة الأرض و الماء أستخدم التنفس المحايد . و الفوائد الجسدية العامة هي الصحة الجيدة التي تتولد من التوازن بين حالة الصلابة و السائلة داخل الجسم و هو مفيد للراحة و العلاج . عقلياً التأمل بإستخدام الرمز توه يعطي تناغم كبير مع الكون . و من الممكن إستخدامه لكي يصبح النينجا خفياً للعقل الغير مدرب و في مراحل متقدمه بإمكان النينجا التحكم في الحيوانات مثلاً كلاب الحرسة التي لن تلاحظ أو تهاجم من أتقن هذا الرمز . هذا الرمز يستخدم لإقامة توازن عقلي جسدي و تناغم . هذا التوازن من الممكن إستخدامه للنجاح في العالم الحقيقي . من الآثار الخطرة لهذا العنصر هي الثقة الزائدة و عدم الانتباه .





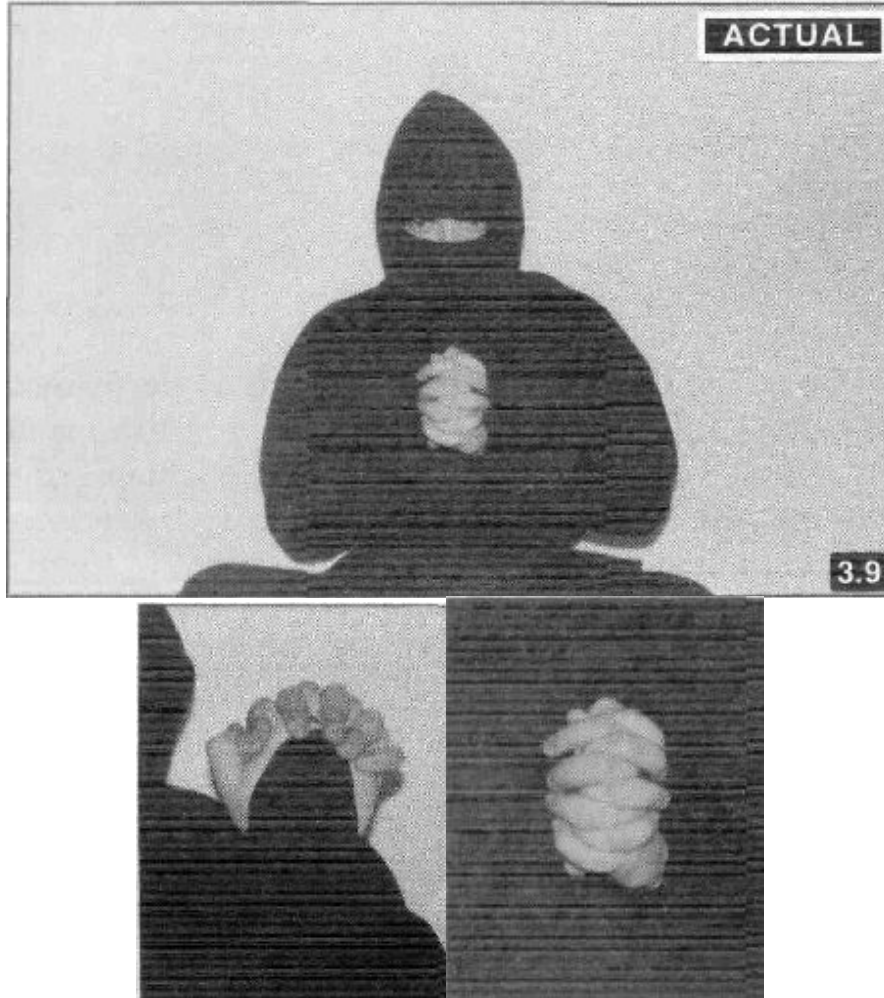
٤. SHA

هذا الرمز إمتداد لعنصر الرياح أستخدم التنفس المحايد أو الموجب أو السالب . بإمكانك بإستخدام هذ الرمز أن تشفي أو تسبب إصابه . جسدياً الجسم تقل قوته و يضعف لوقت قصير و للحظات الطاقة الداخلية تنقص . عقلياً الرمز شا يعطي النينجا انتباه لجميع وظائف جسمه و الآخرين . شا يعطي قدرة على الشفاء أو القتل و الأذى . و يساعد أيضاً على التحكم في سير الطاقة في جسد النينجا و في جسد الآخرين لتساعدهم على الشفاء أو تؤذيهم . و الجانب السلبي أن هذا الرمز يستهلك القوى لحظياً . و لا يجب أستخدم هذا الرمز دائماً أو كثيراً . إبدأ التدريب بالتنفس المحايد فقط و بعد ذلك قد تحتاج إلى توجيهات معلم . الإستخدم الزائد أو لخطئ لهذا الرمز قد يسبب مرض أو إصابه داخلية



KAI.٥

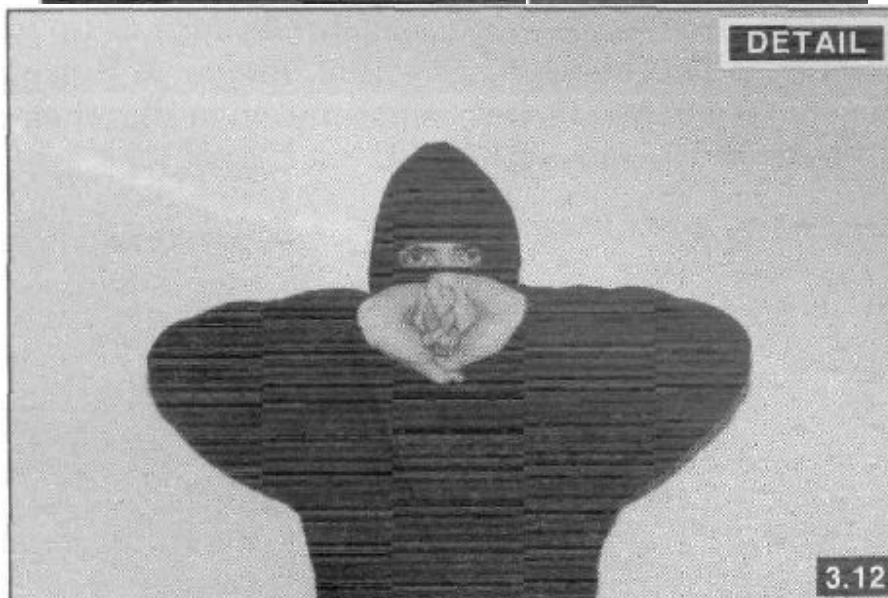
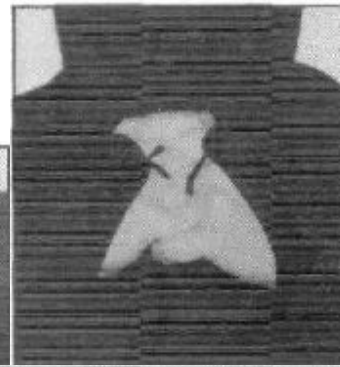
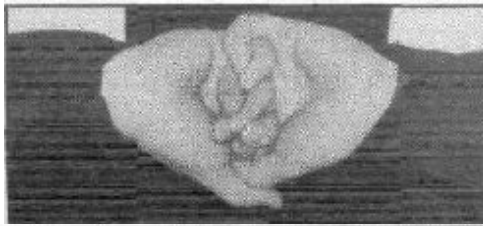
و هو رمز الانتباه و التحكم . أستخدم مع هذا الرمز التنفس المحايد و الجزء الأول و الثاني من التنفس السالب . جسدياً يمكن النينجا من التحكم الكامل في وظائف الجسم . وهو يستخدم أساسياً للتحكم في الجسد . بإمكان النينجا أن يستخدم هذا العنصر لمقاومة الحركة أو السعال أو العطاس أو الحكّة . و أيضاً يؤثر على العناصر ، مثل الحرارة أو البرودة القصوى أو أي مؤثرات أخرى غير مريحة . في مراحل متقدمة بإمكان النينجا أن يدخل في حالة من التحكم الكامل لدرجة إدعاء لموت . و يعطي هذا الرمز أيضاً قوى نفسية للنينجا مثل الإدراك فائق الحس و الإحساس وجود الخطر و أيضاً لروئية المستقبل القريب . خطورة هذا الرمز خصوصاً عندما تستخدم معه التنفس السالب هو الأزمات القلبية و الموت .





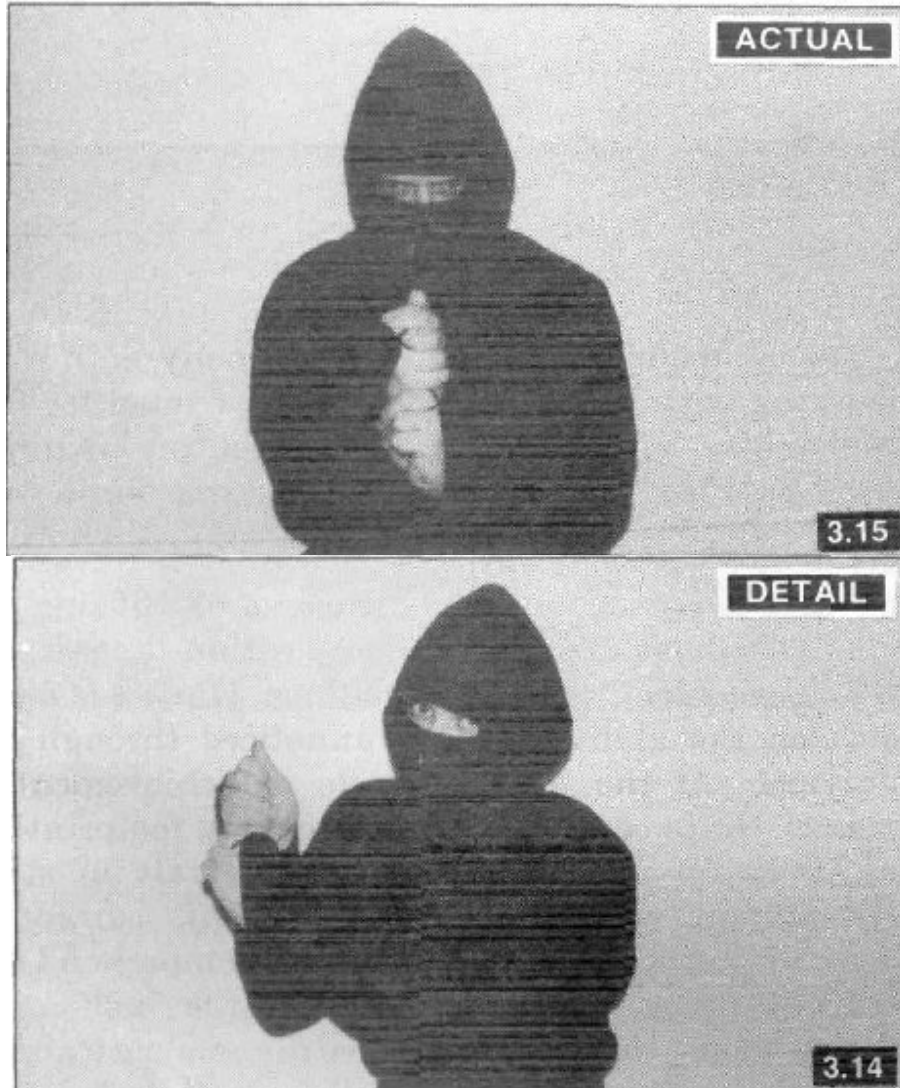
٦. JIN

وهو رمز للتخاطر أستخدم معه التنفس المحايد . و هو يقلل الطاقة الجسدية و يزيد قوة العقل . يزيد قدرة العقل على التخاطر بقوة . و يستخدم لقراءة شخصية و مشاعر و أفكار الآخرين . و أيضاً يحجب أفكارك عن الآخرين . و يستخدم أيضاً في إتقان تنكرك و إعطاء إنطباعات للآخرين حسب التنكر الذي تقوم به ليكون تنكر كاملاً شكلاً و عقلاً . المبتدئين في هذا الرمز يستمکنوا من الإحساس بإنطباعات الآخرين و مع الترقى و التقدم في التدريب ستتمكن من قراءة العقل بالكامل . الخطر من هذا الرمز هو أن بعض الناس بإمكانهم الإحساس بإستخدامه خصوصاً عند إستخدام المبتدئين له و سيجذب الإنتباه و قد يكشف مكان إختبائه . الاستخدام الخاطئ و الزائد عن الحد قد يسبب صداع و إجهاد عقلي و تجلط لصفائح الدم أو الموت .



RESTU .٧

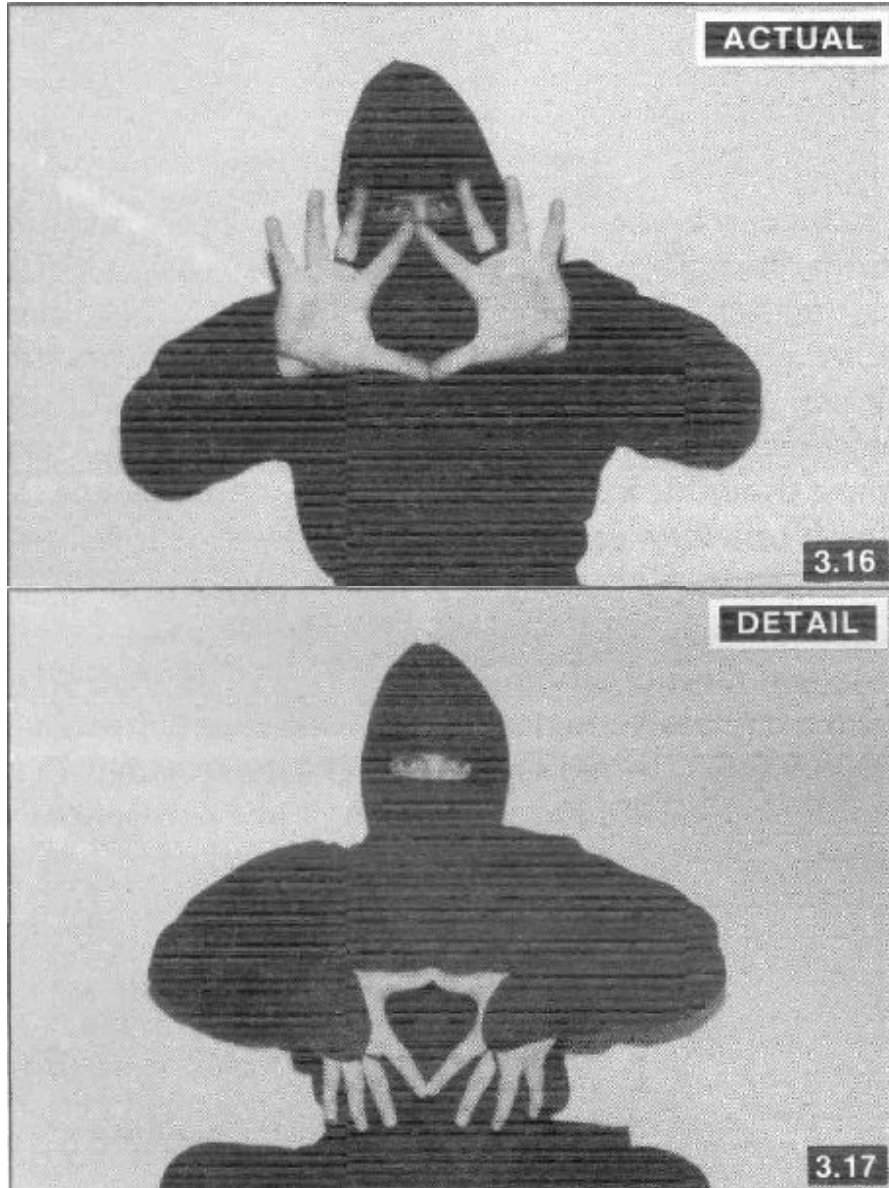
هو رمز للتحريك عن بعد و يستخدم مع الجزء الأول و الثاني من التنفس السالب . هذا الرمز بإمكانه التحكم جسدياً عن طريق التحكم في درجة الحرارة و العناصر . عقلياً يعطي النينجا قدرة تحريك عن بعد . هذا الرمز يستخدم بأشكال متعددة . مثلاً بإمكانه شفاء الحمي و الوقاية من قضة الصقيع . جسدياً هذا الرمز يسمح للنينجا أن يصعق خصمه بالتحكم عن بعد عن طريقة لمسة أو صرخة أو النظر إليه أو عقلياً . معلم النينجا بإمكانه أن يقتل بتلك الطرق عن طريق مهاجمة عقل الخصم . مدى فاعلية هذا الأسلوب تعتمد على مدى تقدمك في التدريب . المبتدأ سيقدر أن يشئت الخصم و يذهله بما يكفي حتى يتمكن من الهرب أو الهجوم . و هناك استخدام آخر لهذا الرمز في المراحل المتقدمة جداً سيتمكن النينجا من تجميد الوقت في مساحة ٦ أقدام عن طريق التركيز النفسي . الإستخدام الخاطئ قد يؤدي إلى الحمي و الصداع و أمراض بالمنطقة البولية .





ZAI.٨

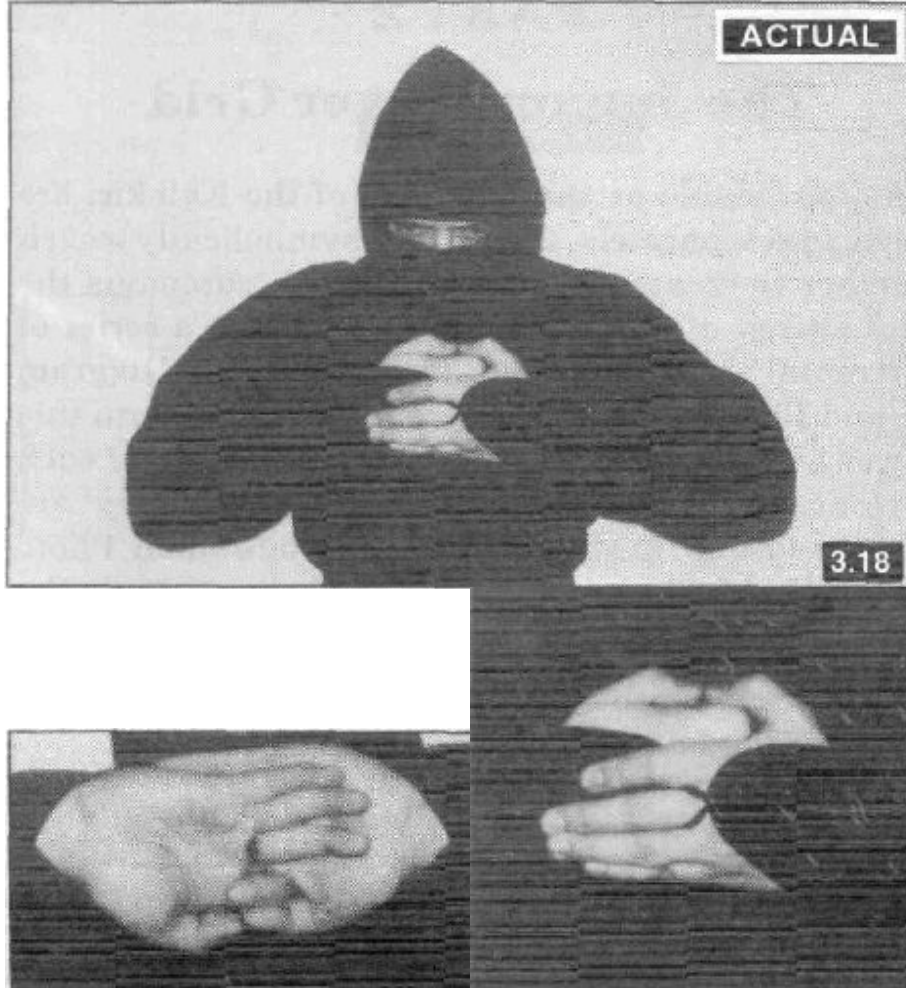
هو رمز التناغم الذي تجنيه من الاندماج مع الكون . و هو رمز للاختفاء المادي الحقيقي . أستخدم التنفس المحايد . بتدفق هذا الرمز يشعر النينجا بالاتصال جسدياً مع كل العناصر إلى نقطة أن يصبح جزء منهم . عقلياً يستقبل النينجا هذا التناغم . بدلاً من إستعمال القدرات المكتسبة من تلك العناصر ، يندمج النينجا تلك العناصر جسدياً . النينجا يستخدم هذا الرمز ليطور القدرة على العبور بدون أن يُلاحظ . في مراحل عليا يتمكن النينجا من أن يخطو بدون أي آثار أقدام أو صوت و بإمكان النينجا أيضاً أن يصبح خفياً عن طريق الاندماج مع العناصر . ولا يمكن إكتشاف وجود النينجا . و من الصعب الوصول إلى الإتقان في هذا الرمز . و قد تحتاج إلى مساعدة معلم نينجا لتكمل إتقان هذا العنصر . مخاطر هذا الرمز هي الغيوبة و الموت . و هناك أيضاً احتمال نادر أن يحدث إحترق داخلي .



ZEN . ٩

من الممكن فهم هذا الرمز بأنه القدرة على الفهم ذاتها . أستخدم التنفس المحايد . من فوائد هذا الرمز التحكم الكامل العقلي و الجسدي ، و عند إتقانه سيشعر النينجا بتطور تجاه نفسه و كل الأشياء . و هذا الرمز يؤدي إلى نقاء في التفكير و الحكمة و العلم . قليل من الأشخاص من وصل إلى أعلى تقدم في هذا الرمز هؤلاء عادة يمكنهم الخروج من الجسد و يمتلكون قوة تكهنية و رؤيات مستقبلية . لكن هذا الرمز هو هدف يستحق ان تكافح لتصل إليه . و في مراحل أقل تقدم سيطور المبتدأ قدرة عالية على الصبر و الحكمة . و هذا الرمز ليس له أي أضرار و هو أعلى مرحلة للتقدم بمجرد أن تحصل

عليها بإمكان النينجا أن يصبح سيد نفسه و بمجرد أن تصبح سيد نفسك بعدة طرق تؤدي إلى مخرج عندها توجد القناعات و كل الأشياء تصبح ممكنة في أي وقت .



قوة العقل :

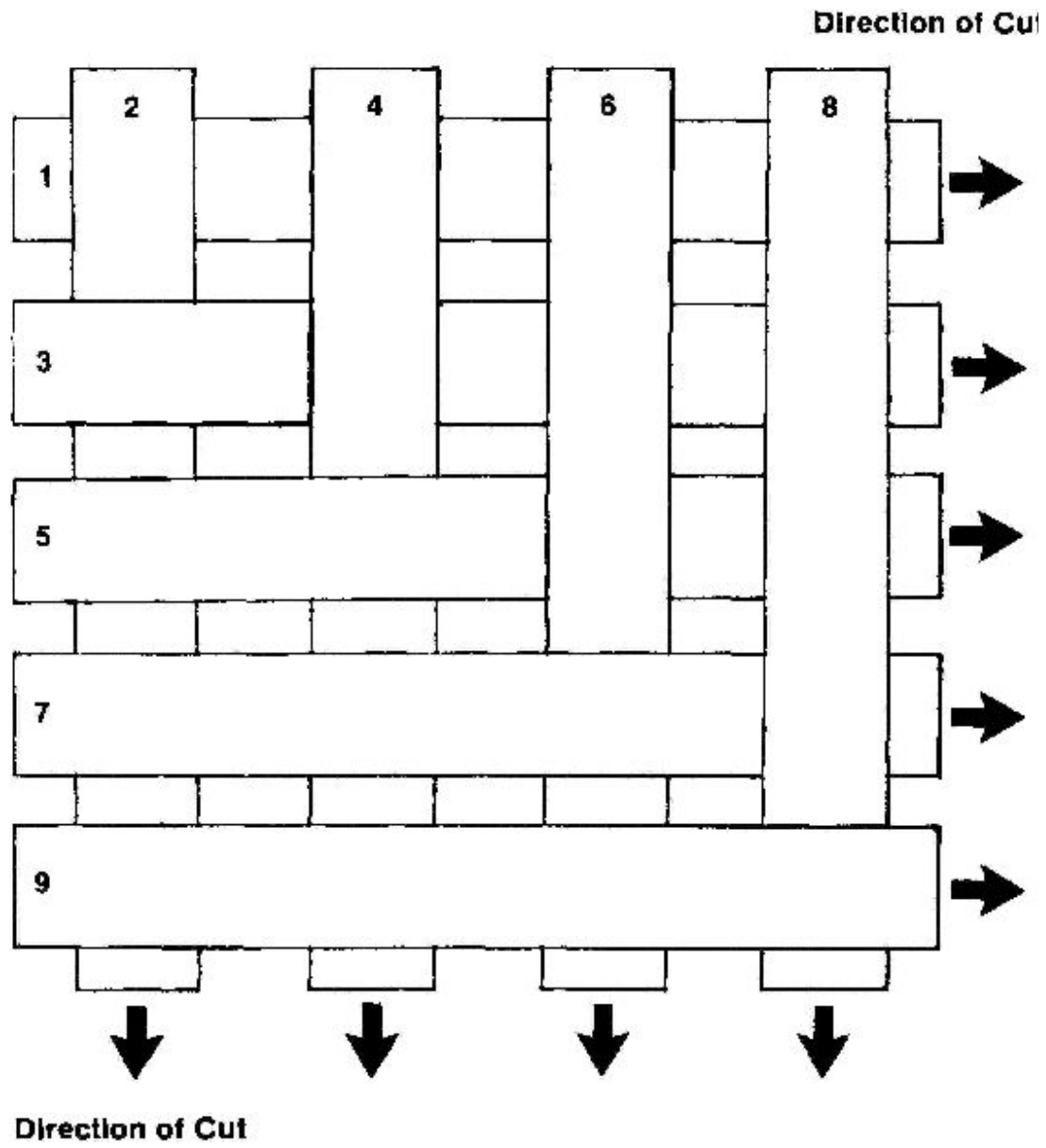
كل عنصر من الخمسة عناصر يمثل خمس مراحل للتقدم الجسدي و العقلي و الروحي . كل منهم يأخذ وقت طويل حتى تتقنه . حتى تصبح قوياً و ثابت و لا يمكن تحريكك مثل الصخرة هذا أسهل شيء من خلال تلك التدريبات . انما لكي تصبح متدفق مثل البحر تأخذ وقت طويل ، و لكي تصبح منفجر مثل النار و عنيف تأخذ وقت أطول للاتقان ، على النينجا أن يركز على اتقان تلك الخمس مراحل من المعرفة و الحكمة و القوة كل في وقته ، بينما يكمل التدريب على الخمس عناصر . التفاني و التدريب شيء أساسي مطلوب

الجزء الثاني شبكة قوة الجيومون

الرموز التسعة شديدة القوة عند استخدامها منفصلة ، لكن يمكن أن يجمعوا معاً ليشكلوا قوة هائلة يمكن استخدامها تشمل الرموز التسعة كله . من خلا سلسلة من الحركات رأسية و أفقية كما في الشكل ٣,١ و في تتابع الصور ٣,٢٠ إلى ٣,٢٣ بإمكان النينجا أن يشكل تلك القوة و يستخدمها . بإمكانك أن تنطق باسم كل رمز في عقلك أو بصوت عالي . آخر حركة و رمز يدعي جوجي الصورة ٣,٢٤ و هو عبارة عن طعنة مباشرة إلى منتصف الشبكة لتمتص القوى المستدعاة . بإمكان النينجا أن ينفذ تلك الحركات بالسيف بدلاً من يديه و الطعنة الأخيرة تكون بنفس الطريقة مثل اليدين لكن هنا تكون بالسيف ، تلك الطرق تستخدم كتأمل حركي و للتجهيز للقتال ، خاصة عندما يتقاتل اثنان من النينجا بالسيف ، يستخدم النينجا تلك الشبكة لكي يطلق القوة الكاملة للكوجي – كيري لكنها تكون لوقت قصير . بتلك الطريقة بإمكان النينجا ان يطلق أي نوع من القوة للرموز تلقائياً بدون الحاجة لأن يتوقف و ينفذ رمز من الرموز التسعة ، فقط النينجا في المراحل المتقدمة من التدريب بإمكانه أن يطلق قوة الشبكة .

التقدم في الكوجي – كيري سيكون تدريجي ، لكن يجب على النينجا أن يكرس نفسه للتدريب . فقط مجرد تشكيل الأيدي سيحقق أي شئ ، الشك و الكسل سيدمروا بسرعة أي فرصة في التعلم و التقدم . الانضباط و التفاني هما الطريقة لحياه من يريد أن يكون نينجا .

DIAGRAM 3.1







الفصل الرابع

كيف تزاوّل التدريب

لكي تنجح في كل الأشياء يجب على النينجا أن يحقق ثلاثة أهداف . يجب عليه :

١ - يعرف

٢ - يفعل

٣ - يقبل

بإمكانك أن تنفذ ذلك على تدريب الجيومون . في المرحلة الأساسية ، على المبتدأ أن يعرف إلى ماذا يرمز كل أصبع ، كيف يتنفس بطريقة صحيحة و بعد ذلك عليه أن يحفظ رموز الأيدي . يجب على النينجا أن يؤدي رموز النينجا تلقائياً و بدون الحاجة لأن ينظر و يري إذا كان وضع يديه صحيح . حتى يصل لذلك ، لا يفعل شئ آخر . عليك أن تتدرب و تمارس تلك الأساليب لمدة ساعة على الأقل يومياً . أقل قائمة تدريب تكون كالآتي :

تدريب جيومون لمدة ساعة

١٥ دقيقة تنفس موجب ، ١٥ دقيقة تنفس سالب ، ١٠ دقائق للعناصر الخمسة

١ . تشي – الأرض

٢ . سوي – الماء

٣ . كا – النار

٤ . فو – رياح

٥ . كو – الفراغ

٢٠ دقيقة كوجي – كيري (الرموز التسعة)

١ . رين – القوة

٢ . هبي – التركيز

٣ . توه – التحكم

٤ . شا – الحياة و الموت

٥ . كاي – الإدراك

٦. جين – التخاطر
 ٧. ريتسو – التحريك النفسي
 ٨. زاي – الاختفاء
 ٩. زين – الفهم

(لا تحاول تجربة شبكة القوة حتى تبقى ماهر في استدعاء قوة كل من الرموز التسعة .
 التدريب المحايد غير مدرج في هذه القائمة لأنه جزء من العديد من الأساليب و يجب
 التدرب عليه كل الوقت حتى يصبح أمر طبيعي و تلقائي)

هذه هي البداية فقط . المعرفة ليست كافية . يجب على الشخص أن يفعل و يمارس .

في المرحلة الثانية لتدريب الجيومون ، يجب على المبتدأ أن يتدرب كما تعلم . هذا يتم
 من خلال التأمل لمدة ساعة كل يوم على الأربعة عشر أسلوب . هذا سيأخذ منك أربعة
 عشر يوماً (أسبوعان) لكي تكمل دورة التأمل لكل أسلوب مذكور في هذا الكتيب . و
 ستكرر الدورة في القائمة كالاتي :

اليوم	الأسبوع الأول	الأسبوع الثاني
السبت	تشي	توه
الأحد	سويي	شا
الاثنين	كا	كاي
الثلاثاء	فو	جين
الأربعاء	كو	رتسو
الخميس	رين	زاي
الجمعة	هبي	زين
و كرر من البداية		

خلال التأمل على كل من تلك الأساليب . يجب على النينجا أن يحافظ على التنفس
 الصحيح و التركيز على هدف و قدرات كل أسلوب . مع مرور الوقت و المداومة على
 التدريب ستصبح أفضل و أفضل و مع الوقت سيأخذ النينجا وقت أقل في استدعاء
 قدرات الرموز التسعة و في النهاية سيتمكن النينجا من استدعاء تلك القدرات تلقائياً و
 بدون أن يشكل الرموز أو يأخذ وقت . تلك المرحلة لا يمكن التنبأ ما الوقت المطلوب
 حتى تصل إليها لكنها تختلف من شخص لآخر . على حسب التدريب و على حسب
 الشخص نفسه . بمجرد أن يشعر بتقدمه في الرموز التسعة عليه أن يبدأ التدرب على
 شبكة القوة . قد يحتاج الشخص إلى شيدوشي نينجا ليساعده في تلك المرحلة . و بإمكانك
 أن تبدأ تدريب الجيومون في أي سن من عمرك ، هذه هي المرحلة الثانية للتدريب بأن
 تنفذ المعرفة التي اكتسبتها بالتدريب .

المرحلة الثالثة و الأخيرة في تدريب الجيومون هي القبول . تلك عملية مستمرة و ديناميكية من التدريب المتواصل ، التأمل و تقوية القوة الداخلية طول حياتك . المرحلة الثالثة صعبة لبعض الناس لأنها لا يمكنهم قبول ما يمكن فعله من خلال الجيومون . بعد نجاح بسيط ، يبدؤا في الشك و تقل عزيمتهم و قلة الصبر تبتدي تزيد . إذا ظن شخص ما أن شئ مستحيل فسيبقى مستحيل . قبول الممكن يجعل التقدم أفضل .

بمجرد أن يصل النينجا إلى المرحلة الثالثة :

المعرفة

الفعل

القبول

لكن التقدم لا يتوقف عند هذا الحد ، التقدم في التدريب لا ينتهي . طبعاً مدرب نينجا خبير بعد وقت طويل من التدريب من الممكن أن يقوم بأعمال تبدو سحرية للمبتدأ و الجاهل . يمكن لأي شخص أن يصل للمراحل المتقدمة فقط إذا كان عنده توهج في عزيمته .

الفصل الخامس

تطبيقات تدريب الجيومون

كل أسلوب من أساليب الجيومون من الممكن استخدامه وفقاً للقدرات المحددة المذكورة في هذا الكتيب . على حسب الموقف و الشخص ليقرر ما الأسلوب الذي سيستخدمه و يكون فعال في مهمته . الأساليب و القدرات المذكورة هنا ليست كل شيء فلا يمكن لكتاب أن يغطي هذا الجانب فلا تنسى أن هذا الكتاب يغطي ١٥ رمز فقط بينما هناك ٨١ رمز لكن سيتم ذكر شئيين هنا . أولاً الكيائي جيتسو (فن الصرخة) و ساي مين جيتسو (معناه فن التحكم في العقل أو التنويم المغناطيسي)

الكيائي جيتسو

في الكيائي جيتسو ، يوجه النينجا طاقة مثل التحريك عن بعد من خلال الطبقات الصوتية . هذا الأسلوب عادة يستخدم عن طريق استخدام الرمز جيتسو و الحالة الأولى للتنفس الموجب .

تأثير الكيائي جيتسو متغير وفقاً لمرحلة إتقان النينجا للتدريب تلك القدرة غير مفهومة للأشخاص العاديين . لكن مجرد مثلما هناك بعض طبقات الصوت تسبب عدم راحة و صداد ، الصوت مصحوب بالطاقة النفسية يسبب أذى ، يصعق أو حتى يقتل العدو . لكن في البداية يمكن للمبتدأ أن يسبب إضطراب للعدو أو تردد مما يترك لك فرصة للهجوم أو الهرب . قدرة الكيائي جيتسو تزيد كلما تطورت في الجيومون . بإمكان نينجا خبير أن يهاجم عقل عدوه من خلال لمسة ، أو صرخة أو حتى نظرة .

ساي مين جيتسو

ساي مين جيتسو متصل بالرمز جين ، لاستخدم التخاطر . هذا الفن مقسم لثلاث اجزاء رئيسية :

- ١ . الاتصال
- ٢ . التحديد
- ٣ . التحكم

التحكم في أفكار الآخرين يتطلب ادراك تخاطري قوي و معرفة قوية بتصرف و شخصية الانسان .

في مرحلة الاتصال باستخدام الساي مين جيتسو يجب على النينجا أن يقدر الهدف الذي يتعامل معه و يقرر ما نوع العقليه التي يتعامل معها و ما هي مواطن القوة و الضعف لهذا الشخص ، و كيف يمكن للنينجا ان يستخدم ذلك لصالحه .

بمجرد أن تكون صورة للهدف ، بإمكان النينجا أن يستخدم الرين ليتصل بعقل الهدف ، يشكل وصلة نفسية ، عادة الهدف لن يدرك أي شئ ، لو النينجا معروف للهدف قد يشعر الهدف بأنه على نفس درجة اتصال النينجا في الحالة الأولى .

في المرحلة الثانية ، التحديد ، بإمكان النينجا أن يبدأ في التأثير على عقل الهدف . من خلل تخاطر فعلي و اقتراحي . بإمكان النينجا ان يبت صورة معينة أو فكرة في عقل الهدف . يتم ذلك بمهارة لدرجة أن الهدف يظن أنه قرر أن يفعل ما يأمره به النينجا و قد يشعر أن اوامر النينجا تدعم ما يدور في عقله أو ضد قراراته عندما يقبل بالظبط ما يريده النينجا ، حتى في القتال المادي ، بإمكان النينجا أن يشوش و يخدع الخصم بأن يجعله يظن أنه مصاب أو غير ماهر . و بإمكان النينجا أن يجعلهم يتوقعوا أن يقوم النينجا بأشياء معينة و يهزمهم بأن يفعل شئ آخر مختلف .

التحكم العقلي الفعلي ، في المرحلة الثالثة لتلك المهارة تتطلب قدرة نفسية كبيرة . يتم تنويم الهدف أثناء نومهم و تخديرهم أو استرخائهم ، لكن تذكر أن الشخص المنوم لن يفعل أي شئ ليؤذي نفسه أو الآخرين . في الأساس الشخص المنوم لن يفعل أي شئ وراء حدود شخصيته ، في مراحل متقدمه أو بمساعدة التخدير . بعض خبراء النينجا بإمكانهم التحكم الكامل في عقل الهدف بتطبيق القوة . لكن هذا نادر . و تأثير التحكم في العقل بالتخدير لا يمكن التنبؤ به . و يتطلب أيضاً قوة كبيرة ، و مهارة و تركيز ، حتى أنه أحياناً مرهق للغاية و خطر . يجب أن يتذكر النينجا أن الهدف عادة ما يفق وعيه . التحكم في عقل الآخرين يبدأ بتحكم النينجا في عقله الشخصي . بعض الناس عندهم القدرة الطبيعية للتأثير على عقل الآخرين . هؤلاء الناس لديهم حضور قوي و كاريزما و دائماً هم يصبحوا قواد أقوياء . أنهم يصبحوا مصدر إلهام و اخلاص بين أتباعهم و أصدقائهم . و يبقى الخوف و التشوش بينا اعدائهم . لسوء الحظر تلك القدرة الطبيعية يتم استخدامها للشر في أيدي الأشخاص الغير منضبطين . ينمي النينجا تلك القدرات ليشعر بالتناغم أكثر مع الكون .

خاتمة

قوة النينجا الأسطورية تبدو سحرية للأشخاص الجاهلين . لكنها في الواقع النتيجة الفعلية للانضباط في التدريب العقلي و البدني . تلك الأفعال ليست خارقة للطبيعة بل هي طبيعية كالتنفس و الحركة . تلك القدرات تبدو مزهلة فقط للأشخاص الغير قادرين على استخدام تلك القدرات . ادراك النينجا للطاقة الكامنة و الكون هو المفتاح لإنجاز كل الأشياء .

توشيتورا ياماشيرو Toshitora Yamashiro
الجراند ماستر لتسع ظلال الكوغا نينجا

تم بحمد الله

إذا كان هناك أي سؤال بخصوص الترجمة أو هذا الكتاب أو كتب أخرى
برجاء المراسلة عبر البريد الإلكتروني
motaz_mohamed2005@yahoo.com
motazmohmed@hotmail.com