

نقلات الروح

حكمة التحوّل؛ من أجل خلق حياة ذات يقظة حقيقية
وحرية عاطفية، وروح معنوية عالية



د. باربيرة دي أنجليس

من الكُتاب الأكثر مبيعاً لدى "نيويورك تايمز"

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي



Soul Shifts

نقلات الروح

د. باربيرة دي أنجليس

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

Copyright © 2015 by Barbara De Angelis, Ph.D.
All right reserved

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر ©



بناية يعقوبان بلوك B طابق 3 شارع الكويت

المنارة بيروت

لبنان تليفاكس: 009611740110

www.darelkhayal.com

التنقيح الفني **دarel khayal**

الطبعة الأولى 2016

لا يجوز نسخ أو استعمال أي جزء من هذا الكتاب في أي شكل من الأشكال أو
بأية وسيلة من الوسائل سواء التصويرية أم الألكترونية أم الميكانيكية؛ بما في
ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات
واسترجاعها دون إذن خطي من الناشر.

د. باربرة دي أنجليس



حكمة التحول:

من أجل خلق حياة ذات يقظة حقيقية
وحرية عاطفية، وروح معنوية عالية

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

دالخيال



المحتويات

- تمهيد: في خدمة الأسمى لديك 9
مقدمة: قبل أن تبدأ 13

الجزء الأول

بوابات إلى اليقظة الحقيقية

- 1- تخطي عتبة البداية 23
2- تحويل الجدران إلى أبواب، الانتقال من الباحث إلى المتبصر 45
3- من النسيان إلى التذكّر 67
4- عالياً وفي العمق: تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج 83

الجزء الثاني

تقنية التحوّل

- 5- رقصتك الكونية: الفيزياء الروحية، وسرّ التحوّل الاهتزازي 103
6- كيف تهتّز صاعداً من الأداء إلى الحضور 133
7- كلّ شيء يُؤثّر: رعاية المصدّاقية الاهتزازية 161

الجزء الثالث

نقلات الروح نحو الروحانية العملية

- 8- اتخاذ موقف نحو اليقظة: من التقلّص إلى التوسّع 193
9- الاتقان في كلّ لحظة: الممارسة الروحية للاختيار 223
10- إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى 241

الجزء الرابع

عيش نقلات روحك

- 265 11- إنجازات الروح ومنهجك الكوني
- 277 12- الزمن المقدس، الحب المقدس
- 289 13- الإنتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة
- 309 14- لماذا أنت هنا: صنع فارق امتزاجي
- 319 15- ميراثك من الحب
- 333 نقلات الروح الخاصة بك
- 337 أنشودة «مانترا» نقلات الروح
- 339 شكر وتقدير
- 341 حول الكتابة

تمهيد

في خدمة الأسمى داخلك

«إن تحقيق ذاتك هو الخدمة الأكبر التي تستطيع من خلالها أن تقدم الشكر إلى العالم»
«رامانا مهارشي»

يُرْحَب الأسمى عندي بالأسمى لديك في رحلة اليقظة العظيمة هذه! أنا مُبتهجة جداً لأنك تذكّرت موعدنا مع بعضنا البعض، والأهم أنك حافظت على موعدك مع نفسك، ومع تجلّي حريتك الروحية والعاطفية. لقد كنتُ أُجهّز من أجل قدومك منذ سنوات عديدة، صانعة ملاذاً للشفاء، وشينياً يتكشف للعيان، وتذكّراً ويقظة من خلال هذا الكتاب. لقد اكتمل الكتاب الآن، وكلّ شيء جاهز من أجلك، وأخيراً، إنه الوقت المناسب لي كي أدفع الأبواب بفرح، وأدعوك إلى الداخل.

هذا ما يفعله المُعلّمون، نقوم بتحضير أنفسنا كي نخدم الطالب، ثمّ ننتظر وصول الطالب. وهكذا تكون لحظة عظيمة من الاحتفال عندما نستطيع أخيراً أن نُسلم ما كنّا ندّخره من أجلك. إنّ مُعلّمي كانوا في خدمة العظمة الكامنة في داخلي، وأنا أتسرف أن أحظى بفرصة كي أُقدّم نفسي من أجل خدمة عظمتك، حريتك، الأسمى لديك.

على مدى أربعين عاماً، كنتُ كاتبةً، مُتحدّثةً، مُضيفةً في التلفزيون والندى، ومُربيةً كذلك. بيد أنّي على الأخص كنتُ باطية. إنّ الباطنيّ هو شخص يفهم، يتواصل، ويرسم الطرق غير المرئية دواخلنا. طالما شعرتُ منذ كنتُ طفلة بالراحة عند استكشاف هذه الطرق الداخلية السريعة، بينما كنتُ أتحرّك على سطح الوجود الخارجي. بيد أنّني ظهرتُ في حياة الناس عندما كانوا مُستعدين أن يجتازوا

العتبة إلى درجة أكبر من الوعي، الشفاء، اليقظة. خلال العقود الأربعة الماضية، كان عملي كمعلمة تحويلية قد خضع إلى عدة نقلات أنموذجية أساسية. في كل مرة، كانت هذه النقلات الخارجية تُؤد من خلال نقلاتي الروحية التأسيسية، والنقلات الداخلية الهامة التي جعلت من الممكن أن أكون قناة أكثر قوة وشفافية للخب والحكمة، وأكون بالتالي قادرة على نقل هذه الطاقات الشفائية بفعالية إلى طلابي بهدف رفع اهتزازاتهم، وتسريع عودتهم إلى الكمال.

أنا الآن في مكان في حياتي، أجد نفسي فيه مع وفرة من محصول الحكمة الناضجة. هذا النوع من الحكمة الحقيقية يستطيع أن يُولد فقط من عملية اجتماع كيميائي غامض بين التأمل العميق، التجربة الشخصية الداخلية المتعمقة، مرور الوقت، والاتصال الدقيق بينها جميعها.

تخيّل مُستكشفاً يعرف أنّ هناك وجهة رائعة ستأخذ سنوات كي يصلوا إليها ويكتشفوها، ثمّ سنوات من أجل العودة منها، بيد أنّ الوعد بما سيجدونه هناك أمرًا يُقاوم. غادروا إلى هناك، وعندما عادوا، لم يكونوا أنفسهم. هذه هي المغامرة المثيرة التي كنتُ فيها، فقد أخذ الأمر مني ثمان سنوات بعيداً عن الكتابة، كي أغمر نفسي في التدريس، وفي تعميق مُهمّ لرحلتي الخاصة، ومن خلال ذلك، ظهر كتاب نقلات الروح.

هذا هو العمل الأكثر أهمية في حياتي. وقد ساهم في تحوّلي، وغير طلابي أيضاً، والآن أملّ أنه سيغيّركم. إنّ طبيعة هذا النوع من الحكمة هي أنها تتوق كي تنتقل إلى الآخرين. بالنسبة إلى المُعلّم الحقيقي، فإنّ الشعور بالحماسة العاطفية التي تُرافق الأمر ليست من منطلق «انظُر إليّ»، بل «انظُر إلى هذا»، انظُر إلى هذا الكأس الذهبي من الحكمة، انظُر إلى هذه الجوهرة المشتعلة من الفهم، أريدك أن تحظى بها!.

تصل الكتب إلى حياتنا كالهيايا التي تُسلّم من قِبل فاعلي خير غامضين مثل صديق، مقالة، رسالة إلكترونية، عرض في متجر. هناك شيء داخلك يهّمس: «تحتاج أن تقرأ هذا»، وتشعر أنه يحتوي على رسائل وأدلة كنتَ تنتظرها. إنه الإجابة بعد صلاة، سؤال، أو رغبة، وخاصة في بعض الأحيان تلك الرغبات التي لم تسمح لنفسك أن تعترف بها، أو تنطقها على نحو تامّ. يبدو الأمر وكأنّ روحك قرّرت أنها تُريد الكتاب قبل أن يتمكن تفكيرك من التدخّل. إنها تُدرك قطعة الأحجية التي احتجتها، ثمّ تلتقطها.

تُوقّر لنا بعض الكتب معلومات، بينما تأخذنا بعض الكتب في رحلة، وقد

صممتُ كتاب «نقلات الروح» كي يقوم بكلّهما. عندما كتبتُ، كانت نيّتي الأسمى أن أصنع «ملاذاً للكلمات»، ملجأً، مكاناً يقصده جميع طلابي الماضيين، الحاليين، والمستقبليين من أجل تلقي الإرشاد، الإلهام، والممارسات التي تُساعدهم في مسارهم الخاص إلى الحرية.



«تضج حبة الفاكهة ببطء، لكنها تسقط على نحو مفاجئ إلى غير رجعة».

عندما كنتُ في العشرين من العمر في عام 1971، أمضيتُ ستة أشهر هانئة مُقيمة في جزيرة «مايوركا» على ساحل «إسبانيا» مع أول مُعلّم روحي لي قداسة المُعلّم «مهاريشي ماهيش يوجي»، كجزء من برنامج إعداد مُعلّم في التأمل. كان «مهاريشي» مُعلماً مُتنوراً عظيماً، وكائناً مُشغاً. كان يجلس معنا كل ليلة ويُشاركنا الحكمة العميقة التي تُغيّر الحياة. خلال تلك الشهور الستة، دوّنت كل كلمة قالها في سلسلة مُفكرات كبيرة ذات أغلفة من الورق المقوى.

بالأمس، دفعني شيء ما، كي أجد إحدى هذه المُفكرات القيّمة وأتصفّحها. بينما كنتُ أقوم بذلك، مررتُ على هذه الجملة الرائعة التي دوّنتها، وقد كانت جزءاً من مُحادثة قدّمها لمجموعتنا في اليوم الذي سبق انتهاء الدورة التدريبية. حيث كُنّا على وشك الانصراف إلى أجزاء مُختلفة من العالم من أجل تعليم التأمل. قال المُعلّم:

«عندما تُصبح الثمرة على الغصن ناضجة، تنحني الشجرة إلى الأسفل».

هناك العديد من طبقات الحكمة المحبوكة في هذه الجملة التي تبدو بسيطة، ولكنها عميقة بصورة مُثيرة. تصنع الثمرة الناضجة ثقلًا مُتسماً بالنصر على غصن الشجرة، مُساعدة إياها كي تنحني إلى الأسفل، وتستطيع بسهولة أكبر أن تُقدّم نفسها إلى مَنْ ينتظر أن يتلقاها. لا تشعر الثمرة المزهرة الموجودة على الغصن بالفخر، بل تنحني في رهبة مُتواضعة أمام مُعجزة ما قد ظهر.

كان مُعلّمي يُعلّمنا كيف تكون مُعلّمين بالقول: يجب أن نتذكّر دائماً أن التعليم هو تقديم خدمة، وأنا يجب ألا نشعر بالنعالي، بل نكون مُتواضعين عند نصح يقطتنا، الأمر الذي أعلم أنه سيتجلى عند العديد منا مع مرور السنين.

بعد أربعين سنة، امتلأتُ عجباً بثمار الحكمة واليقظة التي ظهرت على أغصاني، وأنحيتُ بامتنان مُتواضع أمام الفرصة التي حصلتُ عليها كي أخدم الآخرين على

طريقهم، وأكون وسيلة من أجل الشفاء، أو كما قال «باراماهانسا يوغا أُنندا»: «إنّ الأداة مُباركة بما يسري من خلالها». هذا الكتاب هو ثمري الناضجة، أقدّمه لكم بحُبّ كبير. أشعر بامتنان عميق جداً كوني أداة نقل وتسليم «نقلات الروح»، وأنا فخورة ومُبتهجة بتمرير هذه الهدايا، الإرشاد، والجمال الذي يحتويه إليكم.

إنّ مسؤوليتنا كمخلوقات واعية، وكباحثين مُخلصين، وكذلك مُتغيّرين مُرتبطين مع هذه الأرض، هو أن نُعيد ولادة أنفسنا مراراً وتكراراً. أتمنى أن تُبارككم «نقلات الروح» هذه، وتُحرركم تماماً كما باركتني وحررتني. أقدّم هذا الكتاب مع عظيم المحبة في خدمة الأسمى لديكم.

«باربرا دي أنجليس»

أب عام 2014

«سافتا بارترا»، «كاليفورنيا».



مقدمة

قبل أن نبدأ

إليك بعض الإرشاد الذي سيساعدك في تلقي الاستفادة العظمى من هذا الكتاب

«جميع الأفكار الحكيمة حقاً، تم التفكير فيها آلاف المرات، ولكن كي يجعلها ملكنا حقاً، علينا أن نفكر بها مراراً وتكراراً بإخلاص، حتى نتأصل في تجربتنا الشخصية»

«جوهان وولف غانغ فون غوته»

هناك كيمياء خفية لكنها جلية، تحدث عندما تسمح لنفسك أن تختبر الكتاب على أنه أكثر من مجرد مجموعة ممتعة من الكلمات، بل على أنه «سفينة فضائية قوية الترددات»، تنتظركي تأخذك في رحلة مذهلة إلى أماكن داخل نفسك لم ترها مسبقاً. عندها، أفترض أنك تستطيع القول: أنا في مهمة انتقال روحية!

بالنسبة لي، فإن الكتابة هي الوجه النهائي لعملية عميقة، روحية، مقدسة، إنها خلق دوامة حيّة من الطاقة التحويلية التي ستدعى «كتاباً». لقد أمضيت سنوات في بناء تلك الطاقة التحويلية على شكل «غرف» من الحكمة، اليقظة، الصفاء، الشفاء، في نوع من التصميم الموقر، والترين، للملاذ أو معتزل جميل بحيث يرتقي جميع من يدخلها ويتغير. إن الكلمات التي تُشكّل سفينة الترددات هذه ليست هي الغاية، بل هي مجرد مركبات نقل حيوية، أو نقاط دخول، ومدخل لفظية إلى تجربة التحوّل الفعلية التي تحتوي داخلها دوامة تُعرف بالكتاب.

إذاً ما الذي تتوقع أن تجده هنا؟ يحتوي كتاب «نقلات الروح» نوعين من المحتويات: معرفي واهتزازي. المحتوى المعرفي الذي أقدمه لك مُصمم كي يؤثر في

تفكيرك، وهو ما تتوقع أن تتلقاه على نحو تقليدي عندما تقرأ كتاباً على أنه أفكار، مبادئ، وشروحات، تُقدّم لك طرقاً جديدة من أجل فهم نفسك والعالم.

على صعيد آخر، لم يُصمم المحتوى الاهتزازي كي يُفهم بسهولة من قبل تفكيرك، بل كي يتمّ اختياره فعلياً من قلبك ووعيك بطريقة تخلق تأثيراً حيوياً هاماً وحقيقياً. إنه الفرق بين عملية تجميع دماغك للمعلومات عن شيء ما «مواجهة فكرية»، وامتلاكك تجربة عميقة لذلك الشيء «مواجهة اهتزازية». ستتعلم أكثر فأكثر عن الاهتزازات فيما بعد، ولكن ببساطة إن الهدف من هذا المحتوى الاهتزازي هو أن يُساعدك كي تصنع نقلات حقيقة من الداخل إلى الخارج.

تخيّل الفارق بين السماع عن سلطانية من الأيس كريم، وتناول وجبة حقيقة لذيدة قشدية، أو الفارق بين السماع عن بحراستوائي فيروزي اللون، وأن تعوم بسلام في مياه دافئة. تبدو التجربة الأولى جيدة: بينما في التجربة الثانية أنت تشعر بوجودها. لقد قدّمتُ شيئاً لك. هذه نيّتي الأسمى من أجلكم أثناء قراءتكم كتاب «نقلات الروح»، والتي لا تبدو جيدة فحسب، بل ستشعر بوجودها، وتسمح لها أن تقوم بشيء لك، وتُقدّم العديد من التجارب التحويلية التي صُمّمت كي تُقدّمها.

أكثر من مُجرّد معلومات

استقبال الطاقة المرسلّة

أرغب في أن أقترح عليك أن تكون مُنفتحاً على تجربة هذا الكتاب على أنه ليس معلومات فقط، بل أيضاً على أنه انتقال. هناك الكثير ممّا هو محبوبك داخل الصفحات، ولن يستطيع تفكيرك أن يكتشفه ببساطة من خلال فهم الكلمات. ربّما قد تكون قرأت كتاباً آخرين، وفهمت للتوّما يعنيه أن تُجرب الكيمياء التي أصفها. إذا لم تكن فعلت هذا من قبل، أدعوك أن تكون مُنفتحاً على تجربة هذا الكتاب على نحو مُختلف، وأن ترى ما يحدث.

إنّ الكلمات التي تخرج بعيداً عن مستوى الفكر، من قلب الوعي المتسع للكاتب أو المُعلّم، ثمّ تُقدّم إليك كقارئ، ليست كلمات جامدة ببساطة، بل كلمات نشيطة، مُفعمة بالروح، تهتمّ مع اهتزاز حقيقي لليقظة والتحوّل. إنّ تلقي الكلمات بهذا الفهم يستطيع أن يصلك مع الحكمة والتجارب والتحقيق الذي نشأت منه، وعندما ستقوم بتفعيل هذه التجارب ذاتها في داخلك أنت.

هناك طريقة أخرى لفهم هذا وهو أن تُفكر به وكأنك تصل نفسك إلى مقبس كهربائي من أجل أن يعمل جهازك الكهربائي الخاص، أو تُنشئ اتصالاً مع شبكة لاسلكية بحيث تستطيع أن تتصل مع شبكة الإنترنت، وتستلم التحميلات.

إذا رغبت في القيام بتجربة هذا، تستطيع ببساطة أن تضع نية الانفتاح على الطاقة الاهتزازية المتضمنة في هذا الكتاب، حتى وإن لم تكن متأكداً الآن ما يعنيه هذا الأمر. قد تتخيل وأنت تقرأ أن عينك لا تنظر مادياً إلى الكلمات وحسب، بل تمتص الطاقة من الكلمات، وكأنها تيارات من الضوء النابض تندفق من الصفحات إلى عينيك.

تستطيع أيضاً أن تمتلك الإدراك أن هذا الكتاب ليس مجرد مجموعة كلمات وأفكار، وإنما كائن حي تزور معه الطاقة الحرة التي أتت إلى حياتك كي تُقدم لك الإرشاد، التعاطف، الحب. عندما تقرأ، تستطيع أن تتصور أنك تجلس بهدوء مع ذلك الكائن الحكيم، وتستطيع الحصول على شعور أن طاقة الكلمات النابضة تنصب في قلبك.

تستطيع أيضاً تخيل حبل ذهبي يربط الكتاب والحكمة التي يحتويها مع قلبك، أو إن شئت، تربط قلبك مع قلبي، وستشعر بشيء عميق يحدث.

بالتأكيد، أرحب برغبتك في عدم القيام بشيء من هذا، وقراءة كتاب «نقلات الروح» لمجرد المعلومات التي يُقدمها، والتي أمل بصدق أنك ستجدها مُساعدة، مُلهمة، وترتقي بك. هناك على كل الأحوال الكثير مما هو مُتاح لك أكثر من مجرد المعلومات على هذه الصفحات، ومن أجل هذا لا تستغرب إذا شعرت أن شيئاً آخر بدأ يحدث.

إبحث عن البوابات.

يحتوي كتاب «نقلات الروح» على بوابات اهتزازية طاقية. لقد استخدمت فيه كلمات، عبارات، أو دفق من الأفكار تُساعد في صنع بدايات اهتزازية داخلك، والتي سأقوم على شرحها على نحو أكبر مع تقدمنا في الكتاب. هذه البوابات الاهتزازية سوف تُقدم نفسها لك وأنت تقرأ، ولذلك انظر إليها، وأعط نفسك الإذن كي تعبر من خلالها.

كيف يجب أن تقوم بهذا؟

لاحظ ببساطة أنه عندما تقرأ شيئاً يُحرك شعوراً فيك، أو يخلق شعوراً بالاتساع، المتعة، وحتى الإثارة، فهذا يعني أنك تحصل على ردة فعل اهتزازية

من الكلمات، وأنتك وصلت إلى بوابة:

إنّ الكلمات في هذا الكتاب هي أكثر من مجرد كلمات، إنها جسور
امتزازية صنّعت من أجلك كي تعبر عليها، وبوابات امتزازية موجودة من
أجلك كي تعبر من خلالها.

لا أريدك أن تُفوّت أيّ من البوابات. سألفتُ انتباهك في أحوال كثيرة لما أعتبره
بوابة هامة من خلال جعل الكلمات في حدّ ذاتها بخطّ عريض، تماماً كما فعلتُ
أعلاه.

اقتراحي هو أنه عندما تشعر أنك على بداية البوابة، خذ برهة من الوقت من
أجل قراءة تلك الأجزاء بصوت مُرتفع لنفسك، أو إذا كنت مع صديقك أو عزيز
عليك تقرأ الكتاب، تناوبا أدوار قراءة المقاطع لبعضكما. إنّ سماع نفسك تقول
الكلمات سوف يدمج امتزازك مع امتزاز الحكمة التي تُقدم، ويفتحك على الطاقة
التي تُحاول أن تدخل إليك. أدعوك أيضاً إلى أن تقرأ الكتاب بتمعن عدة مرات قدر
استطاعتك كي تُقدّم لنفسك فرصة اختبار وتجربة سعة ما سيُقدّم. قد ترغب أن
تحصل على دفتر تضعه بالقرب منك، كي تستطيع أن تُدوّن باختصار الملاحظات أو
الإلهام الذي يأتيك أثناء القراءة.

تماماً مثل أيّ هدية، فإنّ كتاباً مثل «نقلات الروح»، لا يُقصد منه أن يُنظر
إليه على أنه محطّ إعجاب فقط، بل أن ينتشر، يُستعمل، يُعاش. من خلال
هذه الصفحات، سوف أقدم لك العديد من الممارسات والتقنيات. حالما تبدأ في
استخدام بعض هذه التقنيات التي أشاركها، سوف تبدأ في فهم المعلومات التي
قرأتها من الداخل إلى الخارج، بدلاً عن قراءتها فقط من مستوى تفكيرك. ستحدث
لك اليقظات والإدراكات ليس بسبب كلماتي، بل بسبب تجاربك الخاصة في
تحويل المبادئ إلى أفعال.

رسم خريطة رحلة نقلات روحك.

لقد قمت بتصميم كتاب «نقلات الروح» وفق ما أتمنى أن يكون رحلة لطيفة،
سهلة، واضحة من أجلك. يكشف المحتوى على نحو مُنتظم عن طبقة في كلّ حين،
وكلّ مبدأ مبني على ما سبقه. وعندما تقرأ، ستشعر كأنك تتسلق درجاً مُذهلاً
يُستمرّ في رفعك أعلى فأعلى.

لقد قمتُ ببناء «نقلات الروح» على أربعة أجزاء:

الجزء الأول: بوابات إلى اليقظة الحقيقية.

يُشبه المقطع الأول منصة الانطلاق في بداية رحلتنا، حيث لدينا خرائطنا، مُعدّاتنا، وتوجيه إلى الطريق الذي نحن على وشك السفر فيه. ستتعلم أنّ التحوّل الحقيقي يحدث فقط من الداخل إلى الخارج، وكيف أنه ليس هناك نقص في داخلك، بل أنت مُهيأً وجاهز من أجل اليقظة! إنّ الوعي هو لوحة التحكم في حياتك، وستكتشف كيف تُغيّر وعيك كي تستطيع التوقف عن محاولة التحكم وإدارة حياتك، وتعيش بدلاً عن ذلك مع الغموض الحقيقي.

الجزء الثاني: تقنية التحوّل.

لا يحدث التحوّل ببساطة هكذا، ولكن هناك فعلياً تقنية تجعله أسرع وأسهل، أدعوها «الفيزياء الروحية». في الجزء الثاني، ستتعلم لماذا يقول العلم الحديث والنصوص الروحية القديمة الشيء ذاته، وهو أنك في الحقيقة كائنٌ صاحب اهتزازات «موجية»، وكيف أنّ كلّ ما يحدث لك هو تجربة اهتزازية. من أجل أن تُغيّر حياتك، أفكارك، علاقاتك إلى الخارج، عليك إعادة تقويم اهتزازك في الداخل من خلال صنع نقلات الروح التي سأشرحها لك. ستتعلم كيف تزرع مصداقية اهتزازية حقيقية، والتي سيكون لها تأثير عميق على ثققتك الخاصة، ويُحوّل على نحو جذري علاقاتك مع كلّ شخص حولك.

الجزء الثالث: نقلات الروح من أجل الروحانية العملية.

يُقدّم لك هذا الجزء من الكتاب العديد من تقنيات نقلات الروح التي سترشدك كي تتصل وتعيش مع الأسمى لديك، ليس لبعض الوقت فقط، بل الوقت كلّه. سوف تكتشف كيف تطبّق كلّ ما تعلمته في الجزء الأول والثاني بطرق تصنع لك تغييرات حقيقية ودائمة في جميع جوانب حياتك. ستشرح لك الروحانية العملية كيف أنك قد تُدمر سعادتك من غير أن تُدرك هذا، وكيف أنك تستطيع مباشرة إعادة مُعايرة وعيك إلى ذاتك الأكثر تنويراً مهما كان ما تشعر به وما يحدث.

الجزء الرابع: عيش نقلاتك الروحية.

كيف تستطيع أن تعيش هدفك كلّ يوم؟ ما الذي تحتاجه أن يحدث كي تستطيع أن تختبر المزيد من الحُبّ والحرية تحت وطأة جميع الظروف؟ في الجزء الرابع، سوف تكتشف كيف تعيش نقلات روحك. سوف تتعلم عن «المجازات روحك» وعن «منهجك الكوني» الخاص بك، وسأقوم بمشاركتك المزيد من ممارس نقلات الروح والتي ستفتح قلبك وترتقي بروحك.

سوف تُلهمك هذه المقاطع الأخيرة عندما تُدرك أنك تستطيع، بل إنك فعلاً تصنع تميزاً أكبر في العالم أكثر مما تستطيع تخيله.

نمط تدريسي الشامل.

تخيل أنك حضرت إلى مُتحف كي ترى تمثالاً قديماً مشهوراً هائلاً في الحجم. أنت ترغب في تجربة هذا على نحو كامل كي تفهم روعته. هل ستقوم بانتقاء بقعة واحدة وتبقى واقفاً هناك تنظر إلى التمثال من الزاوية نفسها فقط من غير أن تتحرك وتُجرب أن تراه من الجانب أو الخلف؟ الجواب بالطبع هو لا.

مع ذلك فإنَّ معظم الأشخاص يميلون إلى النظر إلى أنفسهم وحياتهم تماماً بهذه الطريقة، من الموقع نفسه الذي وقفوا فيه وقتاً طويلاً، تماماً كما النظر إلى التمثال من مكان واحد فقط، أو الوقوف في المكان نفسه في كلِّ مرة تُريد فيها أن تستمتع بمنظر الجبل، أو أفق المدينة، أو منظر خلاب. نحن نعتقد أننا نرى كلَّ ما هو موجود كي نراه، ونؤسس فهمنا للحقيقة على هذا الافتراض، ولكن في الواقع. نحن نرى التمثال أو الجبل أو أنفسنا من زاوية واحدة فقط. ادعوا هذا «رؤية العالم بعيون مُشكلاتك».

إنَّ نمطي في التعليم هو ما أسميته النمط شامل الرؤية «النمط البانورامي». أخذ تلميذي، أو مُشاهدي، أو قارئ، ثمَّ «أقوم بتحريكهم إلى جانب آخر» بقدر بضعة إنشآت في الفهم والتأمل وأقول: «الآن، انظر إلى نفسك أو إلى حالتك من هنا، فهذه النظرة تُعطيك منظوراً مختلفاً كلياً، أليس كذلك؟»، ثمَّ أقوم بصنع وجهة نظر جديدة «تُحرك» التلميذ إلى زاوية أخرى. وأقوم بدعوته إلى النظر من هناك. ثمَّ أخذه إلى ما يُسمى «ركوب الطائرة الحوامة الخيالية» إلى موقع مُراقبة أعلى فوق المُشكلة أو الحالة، وأقول: «انظر إليها الآن من الأعلى!». حالما نُنجز هذا، نرتاد «صعداً نزل به إلى عمق جذور المُشكلة، وننظر إليها من أساسها.

إن هذا النمط شامل الرؤية من التعليم يُشبه تقديم شيء كبير من خلال جولة شاملة تسمح لك أن ترى مشاكلك ونفسك على نحو كلي، بما في ذلك ما يجعلك محدوداً على أيِّ حال، وتكتشف الطرق الموجودة أصلاً، كي تقودك خارج تلك الحدود إلى حرية أكبر.

ستلاحظ أنني أستخدم العديد من الاستعارات التعليمية كجزء من هذه «الرحلة»، حيث أنها تُقدم لك طرقاً مختلفة من النظر إلى الشيء ذاته. إنها أدوات

عظيمة من أجل مُساعدتك على تبني المبادئ وفهمها بطريقة أرضية، عملية، يومية.

احترام كل الطرق نحو الأسمى.

في رحلتي الروحية الشخصية، حصلتُ على قيمة كبيرة وإلهام من الحكمة، الرموز، والقصص التي قُدمت إليّ من العديد من الثقافات والأديان، وسأشاركها معكم من خلال كتاب «نقلات الروح». ستلاحظ أنّ بعض هذه القصص والصور سوف تُشير إلى خلقيتي ودراستي في الفكر الشرقي، ولكنني أريد أن أركز وأؤكد لك أنّ هذا الكتاب لا يستند على أيّ مسار روحي مُعيّن، كما أنه ليس مُشتقاً على نحو مُفرد من تعاليم أو فلسفة أيّ شخص سواي. إنها تجربة كونية تدعوك إلى يقظة دائمة، والتي أوّمن أنها هدف كلّ الممارسات الروحية.

إنّ الأمر لا يتعلّق بأن تتبع طريقي، إنّما هو عرض مُتسم بالاحترام لأدوات أتمنى أن تُساعدك في استكشاف طريقك الفردي الخاص، وتضع مُعتقداتك الخاصة محلّ التطبيق. لديّ طلاب من جميع الخلفيات الدينية التي يُمكن تخيلها، من المسيحيين، اليهود، المسلمين، الهندوس، البوذيين، الملحدين وغيرهم. لقد وجد العديد منهم أنفسهم عبر السنين يعودون بعمق أكبر نحو أديانهم، ويختبرونها من القلب على نحو أكثر كمالاً. أنا أحترم جميع الطرق التي أوصلتنا إلى الأسمى، مهما كان المُسمّى الذي تدعوه به.

إسمح لنفسك أن تدخل في العمق.

في أحد فصول الصيف عندما كنتُ في العشرينيات من عمري، كنتُ عائدة من معتزل للتأمل في «أوروبا»، وقررتُ أن أزور بعض المواقع المقدسة برفقة صديق، وقد حدث شيء في أحد مواقعنا لن أنساه أبداً. أخبرونا عن دير مُنعزل جميل، وسافرنا إلى هناك كي نختبر السكون، ونرى الفنّ الفاتن، وعند وصولنا إلى المكان، انقسمنا وذهبنا في طرق مُنفصلة. في مُدة ساعة استكشفتُ العديد من الكنائس الصغيرة، وحدائق الصلاة المُفعمة بالسلام، كنتُ أمل أن أتشرب الجو الطاهر الذي أشبع الدير مئات السنين من خلال الصلاة والعبادة.

في الوقت المُحدد، التقيتُ مُجدداً مع صديقتي التي كانت مُشرقة. سألتها: «ألم يكن هذا مُمتعاً؟ أنا مسرورة جداً أننا حضرنا».

أجابتي: «إنه أمر لا يُصدّق بالتأكيد، لقد كانت غرفة الشموع مع التمثال الضخم للقديسة «مريم» العذراء هي المفضّلة لدي».

تهدّث: «غرفة الشمع مع القديسة «مريم»؟ أنتِ تمزحين، لم أرها! كيف استطعت أن أفتوها؟».

«لقد كانت في أسفل الدرج في آخره. هناك مدخل على الأرض تحتنا، يُفضي إلى درج ضيق حجري، وإذا تابعت النزول إلى الأسفل، يُوجد هناك الجزء الأكثر قدسية في الدير».

أجبتُ بحزن: «لقد نزلتُ إلى أسفل هذا السلم، ولكنني لم أعرف أنه كانت هناك سلالم أخرى تحته». نظرتُ إليّ صديقتي بتعاطف وقالت: «أعتقد فقط أنك لم تعمّقي على نحو كاف».

بعد سنوات، عندما بدأتُ مُستقبلي المهني كمعلمة في التحوّل والتغيير، وكاتبة، تذكّرتُ تلك اللحظة المؤثرة، وتلك الكلمات الممتلئة بالمعنى: «أعتقد فقط أنك لم تعمّقي على نحو كاف». لم أستطع التخيّل حينها كيف أنّ هذا المعنى سيُصبح جزءاً مُهماً من رسالتي وعطائي مع طلابي. عندما أتذكّر ذلك اليوم، أدرك أنني تلقيت نعمةً من القديسة «مريم» العذراء بكل معاني الكلمة!

بينما تُباشِر السير في هذه الرحلة معاً، أدعوك بمحبة أن تجد الشجاعة كي تذهب بعمق إلى أماكن يأخذك إليها هذا الكتاب في داخل نفسك، عميقاً إلى داخل عطاءات الحكمة التي جمعها هنا من أجلك، عميقاً إلى الرحمة المُقدّسة الخفية، ومقامات الحقيقة الخفية المدفونة في قلبك أنت.

هذا الاستكشاف العميق، التفتح العميق، الاستسلام العميق، هو ما يتطلّبه الشفاء الحقيقي، التحوّل الحقيقي، اليقظة الحقيقية. هذا ما ينتظرك. هذا أقل ما تستحقّه.

الجزء الأول



تخطي عتبة البداية

«إذا كان «المعلم حكيماً حقاً، فلن يعرض عليك أن تدخل منزل
حكمته، بل سيفودك إلى عتبة عقلك»
«جبران خليل جبران»

في جميع الديانات، وفي كل الدروب الروحية، يُعتبر أن أحد أكثر الأماكن المادية
قداسة وروحانية هي العتبة التي يعبرها الشخص كي يدخل المعبد، الكاتدرائية،
قاعة الصلاة، الكنيس، خيمة العبادة، أو مساحه العبادة. إن العتبة هي مدخل
بين العوالم، وحاجز غامض بين العادي والمقدس، ومن أجل ذلك هي مكان الرحمة
والقوة.

في معظم الثقافات الشرقية، يُقدّم الإنسان الاحترام تجاه مفهوم العتبة بالألا
يسير عليها بل يمرّ من فوقها، ويترك حذاءه خارجها في إشارة إلى الاحترام والتبجيل.
في رحلات الحج التي قمتُ بها إلى المعابد الهندية، كنتُ أرى خادم المعبد يجثم على
الأرض جانب العتبة المؤدية إلى مكان طقوس المعبد، كي يتأكد أنه لا أحد وخصوصاً
أي سائح غربي جاهل، قد يرتكب خطأ فادحاً ويدوس على العتبة العالية.

قبل بضعة سنوات عندما بدأتُ رحلتي الروحية، تعلّمتُ أنني كلّما دخلتُ
معبدًا، أو قاعة حيث يجلس المعلم، فإنه يتوجّب علي أن أنحني إلى الأسفل كي
ألمس العتبة أو المدخل بيدي اليمنى، ثم أرفع اليد إلى الأعلى كي ألمس قلبي. لقد كان
من المقترح أيضاً أن أقوم بهذا على الطريق المؤدي إلى خارج المعبد أو قاعة العبادة.
لم يشرح أحد أهمية هذا بالنسبة إليّ، لكنني قمتُ به على كلّ الأحوال، لأنّ هذا ما
قام به كلّ شخص، ولأنني كنتُ دائماً طالبةً مُطبعة جداً!

مع الوقت، عندما حصلتُ على تجربة مُباشرة وأعطاني مُعلمي هدية الدخول إلى عوالم الوعي الأعمق داخلي، فهِمْتُ إيماءة الاحترام تلك، ولماذا تحرَّكْتُ من الأرض إلى قلبي. بالنسبة إليّ، أصبحت هذه طريقة من أجل أن أقول: «أدعو أن يذهب كل ما ينتظري في هذه الغرفة، فوق هذه العتبة، مُباشرة إلى قلبي». في طريق الخروج، كانت هذه طريقة من أجل أن أقول: «أنا مُمتنة جداً تجاه الرحمة التي تلقيتها عندما كنت في هذا المكان المقدس. أدعو أن تتوسع هذه الرحمة على نحو كامل في داخلي».

هذا التشبيه المجازي في تخطي العتبة هو مرآة جميلة في رحلتك نحو التحوّل الروحي والشخصي: لقد كنت في المسار منذ اللحظة التي ولدتَ فيها وقدمتَ إلى العالم، وقمتَ بتخطي العديد من العتبات الهامة بكلّ شجاعة. على جميع الباحثين أن يسيروا في هذه الطرق الخفية في الداخل، ويقطعوا المسافات التي لا يُمكن أن تُقاس بالأيمال، والتي تبقى الأصعب والجزء الأكثر تحدياً من المغامرة الإنسانية: التعالي على عادة التقهقر، والرجوع إلى الإصرار على المضي إلى الأمام، التعالي عن الجزء الأكثر إخافة منك والذي يقول: «لا أريد أن أنظر إلى نفسي، لا أريد مواجهة الأشياء، لا أريد أن أشعر بالأشياء»، إلى الجزء الشجاع منك الذي يُصرّح في النهاية: «سأفعل كل ما يلزم كي أكون حراً».

نتخطى عتبة مُقاومتنا، عائدين إلى المساحة المُقدّسة من الثقة.

نتخطى عتبة خوفنا، عائدين إلى المساحة المُقدّسة من الرؤية.

نتخطى عتبة ارتباكنا، عائدين إلى المساحة المُقدّسة من الحقيقة.

نتخطى عتبة نسياننا، عائدين إلى المساحة المُقدّسة من التذكّر.

ثم مع كلّ خطوة شجاعة وجريئة، نُصبح أقرب فأقرب إلى إعادة الاتحاد مع كمال ذواتنا المُستيقظة.

بينما تقف على عتبة رحلة نقلات روحك، أرحّب بك في حجّك. أتشرّف بك كباحث رائع.

أقدّم لك إكليلاً افتراضياً من الزهور، وأضعها باحترام حول رقبتك كما يفعل الواحد منا مع ضيف مُوقر طال انتظاره وقد وصل للتو.

تفصّل بالدخول ..



«عندما يدرك شخص أنه نائم،
يكون في تلك اللحظة نصف مُستيقظ».
«ب. د. أوسبينسكي».

بالنسبة إلى جميع البشر، فإن الحياة عبارة عن سلسلة طويلة من الأسئلة. إنه من طبيعتنا أن نرغب في المزيد ونسأل كيف نُنجز تلك الأشياء. هذه الأسئلة موجودة هنا منذ استطعنا التحدّث، وهي تتطوّر كما تتطوّر منذ كنا أطفالاً، وأسئلتنا هذه مُركّزة على راحتنا الخاصة وسعادتنا:

«هل تستطيع أن تحمّلي؟ هل أستطيع الحصول على المزيد من الحلوى؟ لماذا يجب عليّ أن أنظف أسناني؟ لماذا يجب عليّ أن أذهب إلى المدرسة؟ لماذا لا أستطيع الحصول على هذه اللعبة؟ لماذا لا أستطيع البقاء مُستيقظاً ومشاهدة التلفزيون؟».

عندما ننتقل إلى سنّ المراهقة، يتجه تركيز أسئلتنا من عالمنا المنفرد كي يشمل العالم حولنا:

«لماذا لا أستطيع أن أمكث في منزل صديقي؟ لماذا يكرهني ذلك المدرّس؟ كيف أستطيع جعل هذا الفتى يُعجب بي؟ لماذا يتصرّف ذلك الشخص معي بحيث؟ إذا انضمتُ إلى ذلك النادي، هل سيعتقد الناس أنني أحمق؟ ما الذي عليّ فعله كي ألحق بتلك الكلية؟ لماذا لا يُعجبني أبداً المظهر الذي أبدو عليه؟ ما الذي سأفعله عندما سأكبر؟».

يجلب وصولنا إلى سنّ البلوغ المزيد من الأسئلة الجديدة على الساحة:

«أين أريد أن أعيش؟ هل هذا هو الشخص المناسب لي؟ كيف أستطيع صنع عملي الخاص؟ هل نحن جاهزان كي نُؤسس أسرة؟ هل أنفق الكثير من المال؟ لم لا أستطيع أصل إلى ابني؟ هل عليّ أن أستقيل من هذا العمل وأبحث عن غيرّه؟ لماذا لا أستطيع أن أتخلص من هذا الوزن الزائد؟ هل أضع جانباً مبلغ ادخارِ كافٍ؟».

في بعض الأحيان تكون أسئلتنا خاطئة، لأنها ليست أسئلة حقيقية، إنها فعلياً شكاوى مُتنكّرة بصيغة أسئلة ولا تنتظر إجابات حقيقية:

«ما الذي يحصل لي؟ لماذا هو شخص غيبي؟ متى سيتوقف هذا؟ لماذا لا يستطيع أطفالي أن يُحسنوا التصرف؟ لماذا يسير كلّ شيء دائماً على نحو خاطئ؟ لماذا يخذلني الجميع دائماً؟ لماذا لا يستطيع الناس دائماً أن يحصلوا على كلّ ما يريدون؟».

هناك طريقة واحدة من أجل معرفة أنك بدأت رحلتك حقاً كباحث، وهي أن تُدرك أنّ أنواع الأسئلة التي كنت تُفكر بها قد تغيّرت. أنت تبدأ في طرح أسئلة

أدعوها «أسئلة مُقدّسة»، تلك الأسئلة التي ينتقل تركيزها من التساؤل عن حياتك من الخارج إلى التساؤل عن المملكة التي في داخلك:

«ما هدفي من هذه الحياة؟ لماذا من الصعب جداً بالنسبة إليّ أن أحب نفسي وأسمح للآخرين أن يحبوني؟ لماذا لا أعيش كالشخص الذي يُفترض أن أكون عليه؟ لماذا تكون ردة فعلي مع الناس وفي المواقف بطريقة لا تنتمي إلى الأسمي لديّ؟ ما حقيقة الوجود؟ كيف أستطيع أن أجد ملجأ للسلام في داخلي؟ ما مصدر كل شيء، وكيف أتصل به؟».

ربّما يكون السؤال الأكثر أهمية من بينها جميعها: «ما الذي يجب عليّ فعله كي أجد الإجابات عن هذه الأسئلة؟».

بعضكم كان يسأل هذه الأسئلة خلال حياته كلّها، تماماً كما فعلتُ أنا. بعضكم بدأ للتوّ بهذه التأمّلات قبل بضع سنين، أو ربّما قبل أشهر، تأتي هذه الأسئلة من عمق وجودك، سواء أدركتَ هذا أم لم تُدرکه، إنها تُشير إلى أنّ شيئاً عميقاً قد حدث للتوّ داخلك.

إن الشجاعة في أن تسأل نفسك أسئلة مُقدّسة هي ما يُحدد هويتك كباحث عن الحقيقة، وهي إشارة مُبشرة أنّ رحلتك نحو اليقظة قد بدأت للتوّ.

وقت الاستيقاظ:

إنّ مُنيك الكوني يرنّ بصوت مُرتفع.

ما هذا التحول الداخلي القوي للأحداث الذي يُخرجنا من مسار النمو الجدي؟ أدعو هذا المُنبّه الكوني. إنّ الأمر وكأنّ منهارنّ فجأة في داخلك، مُوضحاً في داخلك أنك كنت نائماً في حياتك، وأنتك تحتاج أن تمض. تستيقظ غالباً مع هذه الهداية: «آه، هل كنت نائماً؟ انتظر لحظة، ما الذي أفعله هنا على هذا الكوكب؟ هل كان هناك شيء من المفترض أن أقوم به؟ أشعر كأنني كنت في متاهة. لا أستطيع إضاعة المزيد من الوقت ا يجب عليّ النهوض الآن!».

إنّ الشيء الذي يتصف به المُنبّه الكوني هو أنه حالما بدأ يرنّ، فإنه سيستمرّ في الرنين مهما كان عدد المرات التي تضغط فيها على زر الغفوة، ومهما حاولتَ تجاهل التنبية حتى تنتبه له. قد يكون بعضكم يقرأ هذا الآن لأنكم أدركتم في النهاية أنكم لا تستطيعون الاستمرار في الضغط على زر الغفوة!

هذا يؤدي بنا إلى السؤال المهم التالي:

من الذي ضبط المنية في الأصل؟

الإجابة بالتأكيد هي: أنت!

إن نفسك العليا، روحك، ضبطت المنية الكوني خاصتك كي تتأكد أنك ستنهض في الوقت المناسب كي تشارك في النقلة الكبيرة التي تحدث على كوكبنا. لقد حصلت على موعد كي تهض الآن، في هذه اللحظة، في هذه الحياة، في الوقت الذي يستيقظ فيه آخرون، ويحتاج آخرون أن يوقظوا من قبل أولئك الذين استيقظوا أولاً.

مؤخراً في دراساتي الروحية الخاصة، ذهبتُ عندما اكتشفتُ أن مبدأ المنية الكوني الذي يربّ داخلك والذي علمته بعض الوقت، قد وُصف في نصوص الكتابات القديمة للفلسفة الهندوسية عن «شيفا»، المنشأة قرابة القرن التاسع في «كشمير»، والتي تقع في الجزء الشمال الغربي ممّا نعرفه اليوم «الهند». كتبت هذه النصوص قبل أكثر من ألف سنة، وقد شرحت أنه ستأتي لحظة عميقة في حياة الروح عندما يبدأ الفرد على نحو مفاجئ في الحصول على ما وصفته النصوص بـ «فكرة اليقظة»:

«عليّ أن أتعلّم المزيد عن حقيقة الحياة. أعتقد أنني هنا من أجل شيء ما، كي أقوم بعمل ما، كي أبحث عن شيء ما، عليّ أن أكتشف ذلك. أحتاج إلى معلم، وأحتاج إلى الحكمة. عليّ أن أستيقظ.»

تحدث أفكار اليقظة هذه، كما تشرح النصوص، بسبب أن يقظة داخلية قد حدثت للتوّ على نحو عفوي كحدث كوني في المناطق الأكثر عمقاً من فرديتك، إنها يقظة تولّد تحولاً نحو التنوير، الحكمة، الحرية. يتجلّى هذا الحدث الداخلي في أعماقك على شكل ارتفاع في الحافز كي تبدأ البحث عن الحقيقة، وهذا ما يُجهّزك من أجل الحركة في اتجاه الدليل أو المُعلّم، الممارسات الروحية أو الدينية، القراءة، الدراسة، وفي النهاية نحو بلوغ الهدف.

تماماً كما أن الزلزال في عمق المحيط يُولّد موجات اعصار «تسونامي»

قوية على السطح، فإن «الزلزال» على مستوى الروح يُولّد فجأة

تساؤلك، رغبتك، سعيتك، وأخيراً نتيجة بحثك.

أتذكّر مدى الحماسة التي كنتُ عليها عندما سمعتُ هذه الأبيات الشعرية القديمة للمرة الأولى، لأنّ المعنى كان مُحيراً للتفكير: حسب هذه النصوص، لا وجود لما يُسمى اللقاء

بالصدفة مع معلم، مساعد، كاهن، مُعالج، مسار، حدث تحوّلي، أو حتى كتاب كهذا. لم تكن هذه الأنواع من التجارب ذات النقلة الداخلية العميقة لو لم تأخذ مكاناً للورد داخلك، حتى وإن كنت لا تتذكّر أو تُدرك هذا! بسبب تلك النقلة الداخلية على مستوى روحك، فإنك تُسحب، تُوجّه، أو تُقاد على نحو سحري من قِبَل أفراد، مُعلّمين، تعاليم، أو حالات تُساعدك كي تكشف تلك اليقظة.

إذا كنت بدأت رحلتك الخارجية نحو حالة من اليقظة، عندها لا بُدّ أنك اختبرت يقظةً داخلية.

حصلتُ على وعيي الأول «أفكار اليقظة» في عمر مُبكر جداً من حياتي، على الرغم من أنها كانت في الوقت الذي لم أفهم فيه ما كنتُ أختبره. أذكر أنني عندما كنتُ في العاشرة أو الحادية عشرة من عمري كنتُ أكتب شعراً جميلاً ولكنه كان مُحزناً، وكنتُ أنساءل فيه عن ماهية هذه الحياة، وأين أستطيع أن أجد شخصاً يُساعدني كي أكتشف الحقيقة، وأشعر بالتاكيد أنّ شيئاً خاطئاً كان يحدث معي، بسبب أنه ما من أحد آخر أعرفه كان يُفكّر في الأشياء نفسها التي فكّرتُ فيها.

أذكر اعتقادي الساذج بعض الشيء، أنه كلما تعلّمتُ أكثر، أصبحتُ مُتَنَوِّرة بسرعة أكبر. كنتُ أذهب إلى مكتبتنا المحلية كلَّ أسبوع، وأراجع عشرة إلى خمسة عشر كتاباً عن الفلسفة. في آخر الليل، عندما كانت أمي تعتقد أنني نائمة، كنتُ أقرأ كتيبي على ضوء المصباح اليدوي. لا أزال أشم رائحة قماش أغلفة المُجلدات القديمة، وأرى بطاقة مكتبتي مع العناوين المكتوبة يدوياً وطابع التاريخ، وأشعر بالإثارة من بداية أولى رحلاتي المُسكرة في اتجاه الحكمة. حتى ذلك الحين، كنتُ أمل يائسة أن أجد بعض الأجوبة على الأسئلة التي لم أعرف كيف أَلْفِظُها بوضوح.

كان ذلك في بداية الستينيات، ولم تكن هناك حركة التطوّر الشخصي بعد، ولا حتى أدبيات مُساعدة الذات، ولا دورات التحوّل والتغيير، ولا الوعي العام بأيّ شيء شائع الآن. كانت والدتي قلقة جداً عليّ، حتى أنها أرسلتني إلى طبيب نفسي للأطفال، والذي لم يستطع بالتاكيد أن يربط الأمر ببحث روحي عن شيء ما، بل شرح الأمر على أنه «اضطرابات ما قبل البلوغ». مع ذلك، فإنّ اليقظتات الداخلية، لا تختفي مع الوقت، ولحسن الحظ لا تَنقُض نفسها، حالماً بدأتُ بالفهم من قراءة تلك النصوص القديمة قبل أربعين سنة مضت، بدأ مساري نحو الطريق الروحي يتجه في حركة حتمية نحو الموعد الكوني المُبارك. في خريف عام 1969، عندما كنتُ في الثامنة عشرة من العمر، تركتُ المنزل كي

التحق بالكلية في جامعة «ويسكونسن». بعد أسبوعين فقط من وصولي إلى هناك، في أحد الأيام في فترة بعد الظهر، رأيت مُلصقاً على لوح الإعلانات، يقول تعلم كيف تتأمل مع صورة رجل هندي جميل مُبتسم يرتدي ثوباً أبيض. لم يكن لديّ بالتأكيد أيّ معرفة عن التأمل، ولا أيّ فكرة عن ذلك الرجل الهندي، ولا أيّ معرفة بأيّ نوع من أنواع الفلسفة الشرقية على الاطلاق. مع ذلك، وفي تلك اللحظة، مَيّز قلبي فيما كنتُ أراه شيئاً لما كنتُ أسعى إليه، وعرفتُ دون شك أن رحلتي الروحية الرسمية كانت قد بدأت.

رَبِّمًا تستطيع أن تتذكّر المرة الأولى عندما أتت أفكارك الخاصة التي دفعتك إلى طريق التحوّل. قد يكون هذا الأمر قد حدث مع بعض منكم منذ وقت طويل مضى، وكنتم تتحوّلون على نحو وواع منذ ذلك الحين. بالنسبة إلى آخرين، قد يكون الأمر حصل مؤخراً، حيث وجدتم أنفسكم تطمحون إلى فهم أكبر، وتعليم أكبر، وتجارب روحية أعمق. لقد مضى أكثر من نصف قرن منذ أن بدأتُ بحثي عن المعنى، والآن في القرن الواحد والعشرين، هناك الكثير من الأبواب المتوفرة، والتي يستطيع الباحثون من خلالها أن يدخلوا مسار الاستكشاف. أحد أعظم مشاعر الإنجاز عندي في هذه الحياة ينبع من كوئي واحدة من أولئك الناس الذين ينشرون فكرة المساعدة الذاتية والتي بدأت في أوائل الثمانينات، حيث كانتُ كُتبي وبرامجي التلفزيونية هناك تنتظر عندما يحين قرع المنهات الكونية عند الكثير من الناس.

لم يكن الأمر مصادفة أنني ذهبتُ إلى تلك الجامعة على نحو خاص، وأني رأيتُ ذلك الإعلان، وقررتُ أن أحضر المحاضرة التي ستقودني إلى مُعلّمي الروحي الأول، وإلى مسار اليقظة الروحي العميق، والذي ما كنتُ لتقرأ هذه الكلمات لولاه. ليس الأمر مصادفة عندما حدث أنك فتحتَ رسالة إلكترونية تُعلن عن صفّ للتطور الذاتي، وقررتَ أن تحضر عطلة نهاية الأسبوع التي ستقودك إلى مسار جديد كلياً من الفهم. ليس الأمر مصادفة أنك بدأتُ ربِّمًا في مُواعدة شخص وكان ممّن يُمارسون التأمل، وقررتَ أن تبدأ بنفسك، ممّا سيقودك إلى اكتشاف داخلي كبير للذات. ليس الأمر من قبيل الصدفة أنك أدتَ ظهرك، وقررتَ أن تنضمّ إلى صفوف «اليوغا» المُقدمة لك من خلال الكنيسة كي تُصبح مُعلِّم «يوغا» بنفسك. ليست مصادفة أنك تقرأ هذا الكتاب.

إنها لحظة عظيمة من الاحتفال على الطريق في رحلتك الروحية.

إن نقلتك الروحية الأولى والأكثر أهمية، قد حدثت للتو:

لقد تذكّرت أنه كان لديك موعد للتذكّر واليقظة،

وقد حافظت عليه!

خذ دقيقة كي تُجرب هذا الفهم، وأشعر بمدى روعته. إنّ الجزء الأصعب من رحلتك قد انتهى للتو. لقد استيقظت! وبقيّة الأمر هو مجرد تذكّر لما قد نسيته.

لقد حدث شيء عجائبي وعميق للتوّ في داخلك.

إنه حدث كوني ذي أهمية عظمى.

الحقيقة التي تبحث عنها تعني أنك قد وجدت شيئاً ما للتوّ.

إن بحثك يعني أنّ يقظتك الداخلية في حالة العمل.

في نهاية المطاف، تعني فكرة اليقظة أنك للتوّ في طريقك إلى البيت.



أعلم أن هذا الأمر بأكمله شيء هائل وجديّ كي تستوعبه، ونحن ما زلنا في فصلنا الأول، وبما أنّ المزاج طريقة ممتازة كي نُؤسس أنفسنا، هناك طُرفة صغيرة كتبناها خصيصاً لكم:

جاءت روح إلى جسد جديد، فنسي مباشرة لماذا هو موجود هنا، وسقط نائماً في بداية حياته.

الشخصية التي أصبح عليها مالت نحو القيام بالعمل البشري، غير واعية نهائياً أنّ شيئاً خاطئاً كان يحدث.

مرّت سبعة وخمسون عاماً، وانتهى وقت الروح على هذه الأرض.

وصلت الملائكة المُوكلة بمرافقة الروح إلى العالم الآخر عند موته، وأخذت الروح التي لا تزال نائمة في ذراعها.

فجأة، استيقظت الروح ورأت الملائكة.

أجابت: «آه، لا بُدّ أنني غفوت، ما الذي قوته؟»

أملي في أن تكون إجابتنا جميعاً: فأتنا الأقل والأقل كل يوم.

مقدمة نحو نقلات الروح

«حالمًا تستيقظ الروح، يبدأ البحث وعندها لن تستطيع أن تعود إلى الوراء.
منذ ذلك الحين، ستصبح نائراً مع نمط خاص من التوق الذي لن يدعك مجدداً
تتوانى في الأراضي المنخفضة الخاصة بالرضا عن النفس والإحجاز الجزئي،
إن الأبدية ستجعلك متعجلاً».
«جون و. دونوهو».

كان هناك قمرٌ ذهبي يرتفع للتوفيق المياه المتلألئة لخليج «باك» عندما صعدتُ
في السيارة التي استأجرتها كي تُقلني من فندقٍ إلى المطار الدولي في «مومباي». كنتُ
عائدةً إلى «كاليفورنيا» بعد رحلة مهيبة إلى «الهند»، وعلى الرغم من أنني كنتُ
سعيدة بالعودة إلى البيت، إلا أنني لم أكن أتوق إلى ثلاثين ساعة سفر التي كانت
في انتظاري. أمضيتُ عشرين دقيقة التالية أُحدق خارج النافذة كي أخذ نظراتي
الأخيرة الخاطفة على هذه المدينة الأُسرة.

فجأة انتزعْتُ خارج فكري الخيالية، وأدركتُ أنّ مركبتنا كانت تسير بنصف
سرعة السيارات الأخرى على الطريق بعض الوقت، وكنا ما زلنا بعيدين عن المكان
الذي يجب أن نكون فيه بحلول ذلك الوقت، ولو تابعنا بالمعدل نفسه، فإنني
سأفوت طائرتي.

خاطبتُ السائق: «أنت تقود ببطء إلى أبعد حدّ سيدي، هل تستطيع أن تسير
بسرعة أكبر لو سمحت؟».

أجاب السائق بسرور: «لا تقلقي سيدي، لطفاً أريعي نفسك. نحن متأكدون من
أننا سنصل هناك أخيراً».

أجبت: «لا أشكُ في ذلك، بيد أنني لا أريد أن أصل إلى هناك أخيراً. بل أريد أن أصل
عاجلاً وليس آخراً».



هناك لحظات محورية في حياة جميع الباحثين تُدرك فيها أننا كنا ننتقل في
طريق تغيّرتنا، ولكننا ببساطة، نريد أن نضي على نحو أسرع. إنّ البقاء حيث نحن، أو
التقدم بسرعة السير التي اعتدنا عليها، لم يعد أمراً مُريحاً أو حتى مقبولاً. نحن نعلم

أننا دُعينا إلى شيء أكثر أهمية، شيء أصيل، متّسع، ومثلي عندما كنتُ في طريقي إلى المطار، نريد أن نصل إلى هناك عاجلاً وليس آخراً. لقد أصبحنا غير صبورين روحياً. في هذه اللحظات المحورية، ليس المطلوب تغييراً أكبر ببساطة، وإنما تحوّلاً عميقاً، ليس تعديلاً في حياتنا الخارجية، وإنما إعادة ترتيب من الداخل إلى الخارج. لا نريد فقط أن نُعيد ترتيب قطع أنفسنا بحيث تبدو أفضل على نحو مؤقت، ولا نريد أقل من ولادة جديدة. نحن جاهزون من أجل نقلات الروح.

ما هي نقلات الروح؟ إنها أفعال داخلية تحولية تنشأ من الحقائق الروحية العليا ويُحدّثها بدلاً من التركيز على إعادة ترتيب أو تعديل الأشياء في الخارج، نتعلّم كيف نأخذ هذه الأفعال الداخلية السعيدة كي نقوم بنقلات قوية في الفهم، الشعور، والوعي من الداخل، وبهذا نُحوّل حياتنا من الداخل إلى الخارج.

هذا هو الاختلاف بين التغيير البسيط والانتقال الحقيقي. مُعظمنا يُحاول إمّا أن يُغيّر ذاته، أو علاقاته، أو ظروفه، من خلال التعامل مع الأشياء على مستوى الإدارة السطحي، التحكّم، أو حتى نُخفي تعاستنا. كي نتقل حقيقة، نحتاج أن نكون أعمق من المستوى الخارجي، في تجلّ ظاهر لحياتنا من «الجنود». كي يكون التحوّل مهمّاً ودائماً، يجب أن يكون متّصلاً من الداخل إلى الخارج، وبدلاً من تنظيم كل شيء على نحو مُستقر، نقوم بالإدارة من مصدر التحكّم الحقيقي على المستوى الأعمق الذي نحن عليه وهو مُستوى الروح.

إنّ نقلات الروح ليست تعديلات في التفكير أو السلوك الذي نقوم به،
وعلينا تذكّر أن نحافظ على القيام بها.

بدلاً عن ذلك هي نقلات اهتزازية أساسية ناشئة من الداخل، والتي تُحوّل
عقوباً وحتماً الطريقة التي نربط فيها أنفسنا بالآخرين، وبالعالم.

ما «الأفعال الداخلية» التي تخلق نقلة روحية؟ ستتعلم عن هذا الأمر بالتفصيل من خلال هذا الكتاب. هناك فهم بسيط يجب أن تبدأ منه هو أنّ الفعل الداخلي ليس فعلاً سلوكياً بالطريقة التي نفهم فيها كلمة الفعل مُحاولين أن «نتصرّف» باهتمام أكبر على سبيل المثال، وكذلك ليس فعلاً فكرياً، مثل تغيير السلوك، أو مُحاولة التفكير بأفكار أكثر إيجابية.

الأفعال الداخلية التي أدعوها نقلات الروح هي خيارات داخلية، نبضات من الشعور، وجهات نظر تحوي بطبيعتها ترددات موجية أعلى بسبب أنها في مُحاذاة مع المبادئ الروحية

الأعلى. بناء على ذلك، فإن ذبذبات هذه الأفعال الداخلية، فسيحة، مُعززة للحياة، ذات ارتقاء معنوي، محررة، وتخلق ظروفاً من أجل إعادة معايرة دائمة وعميقة في حقلنا الطاقوي.

عندما نتعلم كيف نصنع نقلات الروح هذه، فإن موقعنا الداخلي أو النقطة الموانية الداخلية حتماً تُغيّر مكانها، وعلى نحو تلقائي وجوهري تتغير أيضاً طريقتنا في رؤية واختبار أنفسنا وحياتنا. يبدو الأمر وكأننا نضع زوجاً جديداً من النظارات، ونرى أنفسنا والعالم على نحو مختلف، ليس بسبب أننا نحاول، ولكن بسبب أن هذا ما نراه الآن!

فجأة تُدرك عندما تتفحص عملنا، علاقاتنا، عالمنا الخارجي، أنفسنا، أنها تبدو جميعها مُختلفة على نحو جذري. إن الأماكن التي شعرنا فيها سابقاً أننا راكدين وعالقين، أو المشاكل التي لم تكن واضحة، أو كنا مُرتبكين حيالها، قد أصبحت جميعها مُضيئة مع فهم مُنعش وجميل. تظهر المسارات حيث لا تتوقع وجودها، وتتحوّل العقبات إلى إمكانيات، وتتحوّل النهايات الميتة إلى مداخل، وتتحوّل التحديات إلى خرائط مُذهلة تُؤدي بنا إلى أراضٍ جديدة ومُثيرة، كل هذا بسبب أننا قُمنّا بنقلات الروح.

لقد اختبرت حتى الآن العديد من نقلات الروح في حياتك دون أن تُدركها، والعديد من التغيرات الخارجية المدفوعة من قبل النقلات الداخلية أو «الأفعال الداخلية»:

رُبما بعد سنوات من مُحاولة التحكّم بكلّ شيء، كنت مُجبراً على أن تجعل الأمور تمضي كما هي في حالة معينة، وفي الحال وجدت طريقاً جديداً يعرض نفسه.

رُبما كنت قاسياً جداً على شخص أحببته، وفي النهاية أصبحت مُتعباً من مُحاولة تغييره، فتوقفت عن الدفع، وقد كان أن بدأ ذلك الشخص بالنظر بعمق أكثر إلى نفسه.

رُبما بدلاً من مُحاولة التحدّث إلى نفسك عن المقدار الذي يجب أن تُحبّ فيه عملك، أعطيت لنفسك الإذن كي تشعر كم كنت غير سعيد، وفجأة سترى الحل الذي كان محجوباً عن النظر.

في كل هذه الأمثلة، تغيّر شيء ما على نحو طاقي فعّال داخل نفسك، شيء مرئي ولا يمكن التعبير عنه لأيّ شخصٍ إلاك، أو شيء ما لم تكن واعياً لحدوثه، ولكن بسببه، أصبح شيئاً خارجياً هاماً قابلاً للحدوث.

إنَّ نقلات الروح والتحوّلات التي قمتَ بها في الداخل، سوف تتجلى في
تحوّلات عميقة في الخارج في جميع مساحات حياتك.
هذه هي المعادلة من أجل أن تتحكّم في حياتك من الداخل إلى الخارج.

هل تُعاني من القلق بشأن المُقدّس؟

«إنَّ الأبدية تجعلك لحوحاً في الطلب»، كتبها الشاعر الراحل والكاهن «جون
أودونوه» في الاقتباس الجميل الذي ذكرته سابقاً. ضع المزيد من البساطة إلى
السياق الذي كنا نتأمله، حالما يُقرع المنبه الكوني، تستيقظ، تهض، ثم تُدرك أنك
قليل الصبر كي ترتقي وتقوم بما أنت هنا من أجل القيام به، وتتعلم ما أنت هنا من
أجل أن تتعلمه. لقد شعرتُ بهذا «الإلحاح المُقدّس» فترة طويلة لطالما تذكرتها.
أدعو ذلك «القلق بشأن المُقدّس»، وهو ضغط داخلي من شيء فيك يُحاول
دفع نفسه إلى حياتك والعالم، ولكن مجهوداته من أجل الخروج، تتصادم مع
عوائقك وجدرانك الداخلية.

ما الذي يُسبب القلق بشأن المُقدّس؟ أنا أو من أننا جميعاً أتينا إلى هذا الكوكب
بما أدعوه جزم الطلبات الكونية: جزم الحكمة، جزم الخدمة، جزم العطاءات،
جزم الحب. ونحن نعدُّ أن نُوصل هذه الطلبات أثناء فترة حياتنا كإسهام إلى كوكبنا.
تماماً كما يُحمّل الشخص المسؤول عن التسليم شاحنته في الصباح، ويعلم أنه مع
حلول السادسة مساءً عليه أن يكون قد سلّم كلَّ شيء وعاد بشاحنته الفارغة،
كذلك نحن أيضاً نأتي مع «حمولات شاحنة» من الطرود التي نلتزم بتسليمها حتى
نهاية «يومنا».

من ناحية أخرى، فإنَّ القيام بـ «عملنا» الكوني من تسليم هذه الطرود ليس
بسيطاً بالقدر الذي يبدو عليه. لدينا مشكلات مع «عربتنا»، لدينا تأخيرات على
مسارنا تُتَبَطَّن، فنُصبح مُتحيّرين بسبب الأمور السطحية، وننسى أننا نقوم
بالتوصيلات. نضع خرائطنا في غير مكانها ونُضَيِّع طريقنا، نشعر بالتعب من القيادة،
وكلَّ ما نُريده فقط هو أخذ غفوة طويلة، نشعر أنه ما من أحد يُقدّر الأشياء التي
نسلمها، ونمضي في الإضراب.

كلّما تقدّمنا في السن، يُصبح الأمر مُتأخراً في اليوم الكوني، ونُدرك أننا لم نقوم
بالتوصيلات التي كان من المُفترض أن نقوم بها. نبدأ بالشعور بالثقل والتعب،
ويُصبح شعور الإحباط أكثر حدة. نعلم أننا متأخرون عن الجدول، ونُصبح خائفين

من أننا فشلنا. لدينا حالة سيئة من القلق بشأن المقدّس.

كلّما تحدّثت عن القلق بشأن المقدّس، يتفاعل الناس المستمعون لي بقوة. بعضهم يبكي، وبعضهم يبدأ بالضحك، وبعضهم يشعر وكأنّ جمل العالم قد انزاح للتوّ من على أكتافه، وبعضهم يُحدّق بي بعينين مُتسعّتين كأنهما طَبِقين. لقد حدّدتُ أسم ذلك الشيء الذي كانوا يختبرونه دون أن يعرفوا عنه. حينها كنتُ أسمع دائماً التعليقات نفسها:

«لم أكن مكتئباً هكذا في حياتي، ولكن يبدو لي مُوتخراً ألي لا أستطيع أن أتخلّص من شعور أنه هناك شيء عالق في داخلي».

«كنتُ أشعر كأنني سأنفجر، ولكنني لم أعلم لماذا».

«يستمرّ زوجي في إخباري أن لديّ أزمة مُنتصف العمر، ولكنني عرفتُ أن الخطأ ليس هنا. أشعر فقط كأنني أريد أن يخرج شيء مني. لا عجب أنني أصبحتُ أكل على نحو زائد، إنه يُخدّر شعور القلق الذي أشعر به».

«مهما تأملتُ أو صليتُ، لم أكن قادراً على أن أهدأ القلق، ولكنني لم أستطع تخيل ما يجعلني أشعر أنني مجنون بشدة».

«لديّ زوجة رائعة، أطفال استثنائيون، لديّ نجاح مادي جيد، ومن أجل هذا لم يكن أمر عدم سعادي بهذا الشكل ذي معنى بالنسبة إلي».

لوشككتُ أنك تُعاني من حالة من القلق بشأن المقدّس، لا تقنط، فلست وحيداً. أنا أوّمن قطعاً أننا في مُنتصف وباء القلق بشأن المقدّس، وخاصة وسط أولئك الناس منا الذين على طريق النضوج الواعي، الذين يشعرون بالضغط من أجل تسليم المزيد والمزيد من الطلبات الآن:

الأوقات المُستعجلة التي نحن فيها تدفعك نحو المرحلة التالية من «توصيل طلبات» الخدمة، التقديم، المُساعدة، الحُب.

هناك المزيد من الناس يُحاولون أن يهضوا، ويحتاجون إلى «طُرودهم».

تنشأ الطاقة الكونية في داخلك، وبهذا تنشأ معركة داخلية بين ذلك الذي يُريد أن يُعبّر عن نفسه من خلالك، وتلك العادات، الأنماط، البرامج النفسية المُهملة، الحواجز الشعورية الموجودة على الطريق.

إنّ التصادم بين ما يُحاول أن يظهر وبين ما هو في الطريق يخلق احتياجاً داخلياً هائلاً، ويمتلك مصدراً «مقدساً».

تماماً مثل العديد من المُعلّمين والمرشدين الذين مضوا أمامي، عانيتُ خلال نوباتي الطويلة من القلق بشأن المُقدس من أجل ولادة نفسي على ما أنا عليه اليوم. خلال العملية، قمتُ بتطوير تقنيات قوية للتحوّل والتي أصبحت «طلبات توصيل» أقوم بها الآن خلال عملي. إنّ كتاب «نقلات الروح» هو الأحدث بين هذه الطلبات، والذي أشعر أنني مُبتهجة جداً كي أقدمه لكم.

هذه هي النية المُحببة وراء هذا الكتاب: أن يُساعدك على أن تتحرك بامتنان أكبر خلال قلقك بشأن المُقدس، وتجلب كلّ ما ينتظر داخلك إلى الخارج إلى العالم. إنها دعوة في هذه الأوقات التي تتكاثف فيها سرعة الكواكب كي تُسرّع تحوّلك الروحي والشخصي، وتتخطّى إلى ذاتك العليا، وهو أمر مطلوب على نحو شديد.

قد تؤمن أنك في حاجة أن تنتظر مرور الوقت، أو تأثير الظروف الهامة الخارجية من أجل أن يحدث شيء هام أو شيء سحري لك، ولكنّ هذا ليس صحيحاً. تستطيع أن تُسرّع هذه العملية من التحوّل الهادف، وتتعلم كيف تدعوه، وكيف تفتح عليه، وكيف تُحدد وتتخلّى عن مُقاومتك له، وكيف تُبحر ببراعة من خلاله كي تخلق طريقة جديدة من أجل عيش ومحبة وخدمة عالمك الذي سيذهب أبداً أبعد من أيّ شيء تخيلت أو تمنيت أن يكون مُمكناً.

رسالة من صخرة «بل»

«يجب أن يُعطى تطوير الروح الأولوية على كلّ الأشياء»

«إدغار سايس».

إن أحد أماكني المُفضلة على الأرض هي مدينة «سيدونا»، في «أريزونا». حيث أقوم غالباً بالاعتكاف هناك. إنّ مدينة «سيدونا» هي منطقة جميلة على نحو فائق، تتميز بوجود تشكيلات خيالية من الصخور الحمراء المثيرة للإعجاب، وهي تُعرف بكونها مكاناً للعلاج الغيبي بسبب ما يُقال عن القوة الغامضة التي تنبثق من دوامات اهتزازاتها. ببساطة، يُعتقد أنّ الدوامة هي مكان حيث الطاقات الروحية الرقيقة عالية التركيز تُشعّ من سطح كوكبنا، وتخلق بيئة مُساعدة على الصلاة والتأمل، وتُقوّي قدرتنا على الاتصال مع ذاتنا العليا.

إنّ دوامتي المفضلة في «سيدونا» هي تشكيلة لصخرة حمراء شاهقة تُعرف باسم «صخرة بل». لقد زرتُ صخرة «بل» عشرات المرات، وعندما أكون هناك، أشعر دائماً كأنني أشبك نفسي نحو الأعلى مع هوائي كوني هائل. أتلقّى من خلاله شحناً روحياً قوياً. إنّ الاهتزازات القوية واضحة، ومن الصعب جداً أن تُضيعها.

كنتُ أدرّس مُؤخراً فصلاً في «سيدونا»، وقررتُ أن أزور صخرة «بل» قبل أن يصل طلابي. كان هناك ممشى يُؤدّي إلى قاعدة الجبل، وكلّما تقدمتُ عبر الممشى، كنتُ أشعر بإحساس غامض من الارتفاع والتوسّع. عندها فقط، لاحظتُ زوجان يتقدّمان نحوي. لقد لفتنا نظري لأنه من غير المُعتاد نهائياً رؤية أناس غير سعداء على صخرة «بل»، وخاصة عندما يكونان في طريقهما إلى الأسفل، بيد أنّ الرجل بدا غاضباً جداً ومُستاءً. كان الرجل يمشي على بُعد عشرة أقدام وراء زوجته عابساً ههز رأسه، ويتذمّر أثناء تنفّسه، بينما انطلقت هي أمامه مُسرعة، تنظر إلى الخلف بعصبية كلّ بضع ثوانٍ. لقد كان من الواضح بالنسبة إليّ من البعيد أنه لم يكن مُستمتعاً بتواجده على صخرة «بل» على الإطلاق!

عندما اقتربا مني، سمعتُ الرجل يقول شيئاً لم أنساه أبداً.

قال مُستكياً: «لا أفهم ما أهمية هذا الشيء هنا، لم أشعر بأيّ شيء لعين!»، و فقط كي يكون مُتأكداً أنّ شريكته فهمت الأمر، كرر مُجدداً: «هل سمعتني؟ لا أفهم ما أهمية هذا الشيء هنا، لم أشعر بأيّ شيء لعين!».

بعد أن أدركتُ الزوجة أنني سمعتُ تعليقات زوجها، أظهرت لي ابتسامة مُخرجة اعتذارية وهي تمرّ قربي، ربّما لاحظتُ من خلال المنظر الشديد الابتهاج على وجهي أنني كنتُ واحدة من أولئك الأشخاص الذين شعروا بشيء ما بالتأكيد!

فجأةً، فهمتُ كيف أنه على الرغم من أنني لم أبدأ حتى في تسلّقي، إلا أنّ الدوامة أعطتني للتوّ درساً عميقاً: إنّ وجودنا على هذا الكوكب هو تماماً مثل الرحلة نحو صخرة «بل». نحن نصل ونتحصّر كي نتسلق إلى الأعلى ونرى ما ينتظرنا. كلّ شيء مُمكن على هذه الدوامة الروحية الهائلة المُسمّاة الأرض: المشاهد الجميلة: التجارب الاعجازية، الارتفاع والارتقاء، لحظات البهجة والفرح التي لا تُعدُّ ولا تُحصى، الفرصة من أجل شفاء عميق. في نهاية حياتنا نهبط من الدوامة، فقد انتهت زيارتنا.

في ذلك اليوم، شعرتُ بالتعاطف الكبير مع ذلك الرجل. لقد وصل مُتوقفاً جدّوً شيء ما، لكنه لم يستطع تلقّي ما كان ينتظره هناك، لأنه لم يفتح نفسه لما كان يحدث. هذه هي الطريقة التي يعيش بها الكثير من الناس. إنهم ينتظرون شيئاً

يجعلهم مُنفتحين، بدلاً من الانفتاح أولاً أمام أي شيء ينتظرهم.

بدلاً من انتظار شيء يجعلك مُنفتحاً،

إفتح نفسك أولاً.

عندها فقط ستكون قادراً على استلام ما يوجد هناك من أجل تلقّيه.

الانفتاح على الحكمة هو ما ينتظرك.

تخيّل أنّ هناك كنزاً عظيماً مُخبأ في داخلك: ذكرياتك الخاصة، قوتك الخاصة، سلامك الخاص، جميعها تنتظر بصبر كي يتم اكتشافها. الآن، تخيّل أنّ هناك مُعلماً حكيماً وعظيماً يعيش في داخلك: حكمتك الخاصة، حُبك الخاص، كُنيتك الخاصة، جميعها تنتظر وصولك.

كيف ستجد هذا الكنز؟ أو هذا المُعلّم؟ يُخبرك تفكيرك أنه عليك أن تبحث، تنظر، تسعى وراء كلّ مفتاح، ولا تستسلم حتى تنجح. لكن ماذا لو أخبرتك أنه ليس عليك أن تبحث عن أي شيء، ولا أن تسعى وراء أي شيء؟ كلّ ما عليك فعله هو أن تبقى مُنفتحاً أمامه.

عليك فقط أن تنفتح على الحكمة التي تنتظرك.

حاول أن تلمسك بهذه العبارة بلطف في وعيك لحظة:

«أنا أنفتح على الحكمة التي تنتظري.»

الآن، خُذ شهيقاً عميقاً وبطيئاً، وبينما تقوم بالزفير، قلها بصوت مُرتفع إذا كان هذا مُريحاً بالنسبة إليك: «أنا أنفتح على الحكمة التي تنتظري.»

كرر دورة تنفّسك، وقل العبارة مُجدداً. فم بهذا عدة مرات، ثم استرخ. لاحظ كيف تشعر.

إنّ كلمة «أنا أنفتح» تصنع نقلة قوية في اهتزازاتك. عندما تقول «أنا أنفتح»، فإنّ شيئاً في داخلك يفعل ذلك أيضاً. يفتح فمك، تنفتح طاقتك، يفتح قلبك. في تلك اللحظة أنت تجذب الشفاء، وتجذب الرحمة، وتُسقط أيضاً جدران الخوف، القلق، الشك، المقاومة، عدم الثقة. وتُنظف الطريق كي تستقبل.

«أنا أنفتح على الحكمة التي تنتظري في داخلي كما الأسمى لدي.»

أنت تدعوها من الآن فصاعداً ليس بلفظ الحكمة التي تحتاج أن تسعى وراءها،
وليس الحكمة البعيدة، وليس الحكمة التي تُقاوم القدوم إليك، بل الحكمة التي
تنتظرك الآن كي تفتح عليها، وتستقبلها.
الآن، نحونقلتنا الأولى للروح.

نقلة الروح



النقلة من البحث إلى الانفتاح

أنت لا تنتظر من أجل حكمتك.

هي من كانت تنتظرك.

أنت لا تنتظرها كي تكشف عن نفسها.

هي التي كانت تنتظرك كي تفتح عليها.

هذا الكتاب يمتلك اتجاهًا، واتحاداً مع شيء داخلك ينتظرك هنا مُسبقاً:
حكمتك الخاصة، حُبك الخاص، الأسى الخاص بك. هكذا، فإننا لا نبحث عن أي
شيء مُنفصل عما أنت عليه حالياً، ولكننا بدلاً عن ذلك نتذكر كيف نفتح تجاهه.
كما تعلمنا من الرجل المُصاب بخيبة أمل عند صخرة «بل»، فإنه عند البحث
عن شيء ما بجهد، فستفقد كل شيء.

عندما تقرأ، ذكّر نفسك أنك مُنفتح ليس على حكمتي فقط، ولكن على
حكمتك الخاصة. إن الخرائط والمفاتيح التي أشاركها في هذه الصفحات هدفها
أن تُساعدك في إرشادك نحو الاتجاه الصحيح، وتُساعدك على فتح تلك الأماكن
من الإرشاد والإلهام التي هي موجودة أصلاً داخلك، وإيجاد المفاتيح إلى حريتك التي
كانت تنتظر بصبر كي تُكتشف.

حالما تُبهرع بدوامة هذا الكتاب، اسمح لهذا الفهم الجديد أن يُرشدك:

أخبر نفسك أنه ليس عليك القيام بأي شيء الآن سوى أن تتلقى ما ستقدمه لك هذه
الصفحات. ليس عليك أن تحاول الفهم، ولا أن تحاول أن تتعلم، لأنك تعتقد أنك تحتاج
أن تصلح نفسك، ليس عليك أن تعمل بجد كي تحقق أي شيء.

فقط انفتح، ثم استقبل. فقط انفتح، ثم استقبل.

تعاليم الزنبق

«هناك فقط زاوية واحدة من الكون تستطيع أن تتق من خلالها بالنظور، وهي نفسك أنت».

«الدوس هكسلي».

أنا أحبّ الزهور، والزنبق من أفضلها عندي. إنّ أزهارها البيضاء المرهفة تنمو على ساق طويلة، وتنتشر عبيراً استوائياً قوياً يُذكرني ببلدين «هاواي» و«الهند»، وهما عندي من أكثر أماكن الحجّ قداسة. يُقدّم لي طلابي على نحو دائم وبكلّ حُبّ أكاليل الزنبق، وأينما استطعتُ إيجاد هذه الأزهار هنا في «سانتا باربرا»، فلنني أملاً المنزل بها.

إنّ أحد الأشياء التي طالما حيرتني في أزهار الزنبق هو شعور الغيظ من أنها كانت تُقدّم لي بضع زهرات مُتفتحة في كلّ ساق فقط. عندما كنتُ أشتريها وأحضرها إلى المنزل، كانت هناك دائماً بعض الأزهار المُتفتحة، ولكنّ الكثير من البراعم الصغيرة كانت مُغلقة ولم تتفتح على الإطلاق. لم أستطع اكتشاف لماذا كان الأمر هكذا، وكنْتُ أحدّق في البراعم المُغلقة بشوق، وأتساءل ما الذي أستطيع فعله كي أغريها بالتفتح.

في أحد الأيام وأثناء زيارة سوق المزارعين المحلي، رأيتُ رجلاً خلف طاولة مُحاطاً بدلاء كثيرة من الزنبق. لقد كان رجل الزنبق! أصبحتُ مُتحمّسة جداً عندما اقتربتُ من معرضه، واستدفنتُ بفيض الأزهار الجميلة الكثيرة، وتخيّلْتُ أنني أضع باقات منها في كلّ غرفة من غرف منزلي، وليس غصناً أو غصنين فحسب.

قدّمتُ نفسي وأخبرتُ هذا الرجل عن علاقة الحُبّ التي تجمع بيني وبين الزنبق، الأمر الذي أبهجه لأنّ مهنته كانت زراعة الزنبق في مزرعته. قال مُبتسماً: «من الجميل جداً أن تلتقي بشخص يُقدّر هذه الأزهار حقاً، سأجلب لك العديد من الباقات الجميلة». في اللحظة التي عاد فيها، وسألني قرابة خمسين ساقاً من الزنبق المحزومة معاً، قال يفخر: «تفضلي، إنها مثالية».

نظرتُ إلى الزنابق التي قدّمها لي، وحاولتُ أن أخفي خيبيتي. لقد بدّت تماماً كما الزنابق التي أشتريها دائماً، إذ تحتوي كلّ منها على القليل فقط من الزهور المُتفتحة،

مع بقية البراعم المغلقة بشدة. لا بُدَّ أن المزارع قد رأى الحزن بادٍ على وجهي، لأنه سألتني إذا كانت هناك مشكلة ما.

أجبت: «أنا متأسفة جداً لأنني أبدو جاحدةً كثيرًا، كنتُ أمل في باقة أفضل مع عدد أكبر من الأزهار المتفتحة. تمتلك هذه الزنابق القليل منها، وبما أنني أعلم أن البراعم لن تفتح، فلن تكون عطرة بالقدر الذي تمنيتُهُ».

حدّق رجل الزنابق في لحظة، ثم قال: «أنت لا تفهمين كيف تعمل الزنابق، أليس كذلك؟ دعيني أريك سرّها».

أخذ ساقاً من الزنابق من يدي وأشار إلى البرعم قائلاً: «أترين هذا البرعم؟ يبدو مغلقاً، ولكنه في الحقيقة جاهز كيف يفتح. هذه البقعة الوردية على رأس البرعم الأبيض تعني أن رأس البرعم قد أصبح ليناً. إذا ضغطت برفق على هذه البقعة تماماً هكذا، أنظري كيف تفتح الزهرة».

راقبتُ في ذهول مُبهج كيف كان يفتح البرعم تلو الآخر برقة بإصبعه. كانت زنابقي تزهر أمام عيني.

شرح لي: «تحتاج إلى انتباهك فقط، ومساعدة صغيرة كي تفتح في الحال، وسيكون لديك الكثير من الزهور. بيد أنك يجب أن تكوني حذرة، إذا ضغطت على البراعم قبل أن تكون جاهزة، فلن تفتح، بل في الحقيقة سوف تتحطم. من أجل ذلك، فإن التوقيت هو كل شيء، بالإضافة إلى تذكر أن تكون لطفاء دائماً».

كنتُ الآن أبتسم بقوة، لأنّ رجل الزنابق كان مُتشجعاً كي يكمل درسه. قال لي: «إليك سرٌّ آخر، انظري إلى هذه البراعم الصغيرة التي تبدو بُنية وقشرية نوعاً ما؟ إنها تستنزف الطاقة والغذاء من الساق. عليك أن تنزع البراعم القديمة التي لم تزهر كي تتوقف عن استنزاف الغذاء، وبذلك تحصل البراعم الجديدة على المزيد من الغذاء وتفتح».

قلتُ: «لم تكن لديّ أدنى فكرة أنه من المفترض أن أفعل هذا».

أخبرني وهو يغمز: «هذا هو سبب وجود مُعلّمين لنا في الحياة، ولو أنني أحسب أنّ مُعظم الناس يعتقدون أنني مُجرد مزارع للأزهار فقط. إذاً، قلتُ أنك تعيشين هنا في هذه البلدة. تبدين سيّدة لطيفة. هل لي أن أسالك كيف تكسبين عيشك؟».

بادلته الابتسامة، وأجبت: «بما أنك سألت، أنا مُعلّمة، وأحسب أنك تستطيع القول إنني أيضاً مزارعة أزهار، عدا أنّ أزهارني هي طلابي، وما علّمتني إياه للتوّ كي

أقوم به مع زنايقي، هو حقاً ما أعلمه لطلابي أن يقوموا به مع أنفسهم من أجل أن يُزهروا».

قال رجل الزنبق: «عليّ التفكير ملياً في هذا، بيد أنه يبدو أمراً جيداً».

دفعْتُ ثمن الزنايق، وشكرتُ المزارع بحماس. عندما ودعته، أخبرته أنني من الآن فصاعداً، سأشارك الحكمة التي علّمني إياها في كيفية جعل الزنبق يُزهر مع جميع طلابي، وأكتب عنها في كتابي القادم، وهكذا فعلتُ، وكتبُ.

في ذلك اليوم، أدركتُ لماذا أحببتُ الزنايق دائماً. لا بُدَّ أنني شعرتُ على نحو غير واعي أنها احتوت على تعليم قوي عن التحوّل.

حتى الزهرة المتواضعة تسعد بكونها مُعلّمة.



إذاً، لقد عُدنا إلى حيث بدأنا، إلى أسئلتنا المُقدّسة:

كيف نقوم بولادة جديدة لأنفسنا؟ كيف نتقل من خلال قلنا بشأن المُقدّس؟ كيف نحضّر أنفسنا كي نقوم بطليبات التوصيل الكونية؟ كيف نتقدّم بسرعة أكبر، ليس أخيراً، وإنما الآن تماماً على الطريق نحو حريتنا؟ حالماً نصبح مُستيقظين، ما الذي علينا فعله كي نُزهر على نحو تامّ؟

إنّ حكمة الزنبق تُقدّم لنا الإجابة. نحتاج أن نقطع الأجزاء الجافة، النتننة، القديمة عن أنفسنا، والتي تقوم باستنزاف الطاقة والغذاء من وجودنا الكلي. إنّ نيتنا في أن ننضج ليست كافية، علينا أن نتعلّم كيف نُحدد الشيء الذي لم يُعدّ يخدمنا طاقياً، وتلك الأشياء التي تمتصُّ الرحيق من حديقة روحنا، ونزليها. ثمّ نحتاج أن نُعيد توجيه تلك الطاقة من قوّة الحياة، كي نستطيع أن تتدفّق إلى مكان الحاجة، إلى تلك الأجزاء منا، التي تنتظر تغذية جديدة كي تُزهر.

في الوقت نفسه الذي نترك فيه الأمور على سجيتهما، نحتاج أن نُساعد أنفسنا كي تنفتح. لقد تعلّمنا أن نبحث عن تلك الأماكن المُستعدة من أجل الانتقال، تماماً مثل البراعم على حافة الإزهار. إنّ «نقلات الروح» سوف تُعلّمك كيف تُحدّق إلى ما يبدو أنه جدران، حتى ترى الأبواب الخفية فيها، وكيف تضغط بلطف على تلك الأماكن الجاهزة كي تنفتح، وكيف تفهم التوقيت المُقدّس، وتكون في ترقيب من أجل

إشارات التغيير المتقدمة، كي نستطيع أن نواءم أنفسنا معها، ونزهر.

الحكمة في كل مكان.

إن فرص الإلهام في كل مكان.

تستطيع نقلات الروح أن تحدث في أي مكان، إذا كنا مُفتحين على

الحكمة التي تنتظر أن تكشف نفسها لنا.

كلما ازداد تيقظنا، زادت تجربتنا العجيبة بأن كل شيء، وكل شخص،

يرسم خطة سرية في ظروف غامضة كي يتعاون مع يقظتنا الجوهرية.

«بالأمس كنت ذكياً، فأردت أن أغير العالم. اليوم أنا حكيم، ولذلك أغير

نفسي».

تُنسب إلى «الرومي».

سواءً كان ذلك على قمة جبل «سيدونا» الغامضة، أو في مُنتصف الليل على

طريق «مومباي»، أو في سوق المزارعين في «سانتا باربرا»، أو أينما كنت الآن، فإنّ

منهجك الكوني ينتظرك ومُستعد من أجلك. حالما تعبر عتبة بعد عتبة على هذه

الصفحات، سوف تكتشف معبد حكمتك الداخلية، وتصل إلى الوجهة الحقيقية

لرحلة نقلات الروح هذه، والتي ليست أقلّ من كمالك، إنجازك، حريتك.

عندما تتخطّى العتبة،

قد يكون هناك كلّ الذي تعرف أنك تبحث عنه،

وكلّ الذي لم تعرف بعد أنك تبحث عنه

ينتظركي يُحييك بسعادة على الجانب الآخر،

مُرحباً بعودتك إلى الديار.

تحويل الجدران إلى أبواب الانتقال من الباحث إلى المتبصر

«إن من يعرف الآخرين حكيم،
ولكن من يعرف نفسه مُتَوَرِّ.
إن من يتغلب على الآخرين قوي،
ولكن من يتغلب على نفسه يبقى استثنائياً».
«لار تزو»

إن كل شخص هو باحث، بل حتى أولئك الذين لا يعتبرون أنفسهم باحثين يُمضون حياتهم وهم يبحثون. نحن نبحث عن القوة، النجاح، المال، التقدّم، العلاقات، المنصب، النفوذ. نبحث كي نكتسب أشياء، وننجز أشياء، نقوم بفعل أشياء، نُجرب أشياء. نبحث عن الحُب، السعادة، الاحترام، القبول، الانسجام، الإعجاب. نبحث عن العدالة، التسامح، التجديد، التقدير، الموافقة، المديح. لو كُنّا نعتبر أنفسنا باحثين روحيين، فإننا نبحث أيضاً عن التنوير، السلام الداخلي، الحكمة، الإجابات، الإلهام، الارتباط مع الإله أو الروح.

كي نكون حقاً مُنجزين وأحراراً في هذه الحياة، على كل الأحوال، علينا أن نصنع نقلة روحية مُهمّة من البحث إلى التبصّر.

منذ سبع سنين، في فترة التأثر العميق واليقظة، كنتُ في مكان بعيد أقوم بالتعليم في فصل مُتقدّم، وبعد يوم طويل من العمل، غرقتُ في نوم عميق. في تلك الليلة رأيتُ حلماً عميقاً، يُغيّر الحياة، تصحبه نقلة روحية.

عندما بدأ الحلم، وجدتُ نفسي وسط طريق مُعقّد، مليء بالعقبات الصعبة. لا أتذكّر لماذا كان عليّ أن أعبّر خلال هذا المسار الخطير، ولكنني عرفت بطريقة ما أنه

لم يكن لدي خيار. كانت هناك حواجز كبيرة يجب عليّ القفز فوقها، ومتاهات يجب أن أجد طريقي من أجل الخروج منها، وحُفر عليّ تجنب السقوط فيها. لقد كانت جميعها صعبة جداً، بيد أنني تابعتُ التقدم.

فجأة، وصلتُ إلى هيكل هائل مصنوع من الخشب والمعدن ارتفع عالياً في السماء. كان التمثال طويلاً جداً فلم أتمكن من رؤية قمته وكأنه ارتفع عالياً إلى الأبد، كان عريضاً جداً، فلم أستطع أن أرى أين ينتهي من كلا الجانبين.

عرفتُ أنه عليّ أن أعبر إلى الجانب الآخر من الجدار، وأنها كانت مسألة حياة أو موت. لم أستطع الرجوع إلى حيث أتيتُ، ولذلك كان عليّ أن أمضي إلى الأمام. عرفتُ أيضاً أن شيئاً عجائبياً سوف يحدث إن استطعتُ أن أصل إلى ما وراء الحاجز، وأن شيئاً مُذهلاً كان على الجانب الآخر ينتظرنِي، ولكنّ مأساة رهيبة ستحصل إذا بقيتُ حيث أنا. أصبحتُ خائفةً جداً، لأنني لم أستطع تخيّل كيف سأكون قادرة على إنجاز هذه المهمة المستحيلة.

اقتربتُ من الجدار الهائل، وعندما اقتربتُ على نحو كافٍ رأيتُ ذلك الجزء فيه حيث كان هناك حبلان صغيران معقودان مثل مقابض اليدين أو موطن القدمين. فكّرتُ: أحسب أن هذه هي الطريقة التي يجب أن أتسلقه بها. وهكذا بدأتُ أتسلق الجدار، باحثاً عن أماكن كي أضع قدميّ ويديّ، وأنا أقترب ببطء أعلى فأعلى.

لبرهة، على الرغم من أن تسلقي كان غير جدير بالثقة، ولكنني كنتُ أقوم بالتقدم. مع ذلك، حالما وصلتُ إلى ارتفاع مُحدد، لاحظتُ أنه كان هناك عدد أقل وأقل من الحبال الصغيرة المعقودة التي كنتُ أستخدمها في التسلق، فبدأتُ أقلق، ثم وصلتُ إلى مكان على الجدار اختفتُ فيه مقابض اليدين ومواطن القدمين على نحو تامّ، وأدركتُ أنني عالقة. لم يكن هناك مكان أضع فيه قدمي، ولم يكن هناك شيء أتمسك به. فكّرتُ في نفسي: لا بُدَّ أن هناك خطأ. أعلم أنه من المفترض أن أصعد مُتسلفاً، وأعبر الجدار، وأصل إلى الجانب الآخر! لا بُدَّ أنني قد صعدتُ عبر الجزء الخاطئ من الجدار. أحتاج أن أنزل إلى الأسفل، وأجد مكاناً أفضل.

نزلتُ الجدار بأكمله إلى الأسفل، تماماً كما صعدتُ. كنتُ مُتهكة من التعب، لكنني مشيتُ قليلاً نحو جزء آخر من الجدار بدا مُبشراً، وبدأتُ أتسلقه مرة أخرى. لقد حدث كل شيء تماماً كما في المرة الأولى. تسلقتُ إلى ارتفاع مُعيّن، وفجأة اختفتُ الحبال. وأصبحتُ عالقة. ثم توجّب عليّ أن أنزل إلى الأسفل من جديد، وأبدأ مُجدداً من مكان آخر. حاولتُ مرات ومرات من جوانب أخرى من الجدار.

وقد وصلتُ مرات ومرات إلى المكان نفسه حيث لا وجود للحبال، وشعرتُ بالإحباط كلياً.

ثم، عندما كنتُ على وشك أن أبدأ التسلُّق مُجدداً، سمعتُ صوتاً روحياً يقول لي في الخُلم: «في هذه المرة عندما تختفي الحبال، انظري بدقة وعناية أكبر». لم أكن أعرف من أين أتى هذا الصوت، أو ما عنته هذه الرسالة. عرفتُ فقط أنني لا أستطيع التوقف. مع آخر مقدار من القوة، بدأتُ أتسلُّق حتى وصلتُ إلى مكان لم يكن هناك شيء أتعلقُ به، ولم استطع المُضي دون أن أعود أدراجي مُجدداً.

تذكرتُ ما قاله لي الصوت الغامض: «في هذه المرة عندما تختفي الحبال، انظري بدقة وعناية أكبر». نظرتُ إلى الأعلى فوقي بحذر قدر المستطاع، لكنني لم أشاهد أي حبال. كنتُ على وشك أن أستسلم إلى القدر المُرعب الذي أشعر أنه ينتظرنِي. تابعتُ تكرار العبارة لنفسِي: «انظري بدقة أكبر»، وعندها ظهر لي أنني لم أنظر أمامي مباشرةً إلى الجدار الذي كان مُقابلي والذي كنتُ أتشبهتُ به.

أخذتُ نفساً عميقاً، وحدقتُ بدقة في المساحة أمامي. هناك في الجدار، حيث ظننتُ سابقاً أنه لا شيء، رأيتُ شيئاً صغيراً. يا للعجب، كان هناك في داخل الشق مفتاح صغير. ثم أدركتُ أنه في بضعة إنشات فوقي كان هناك ثقب مفتاح غير مرئي فعلياً.

ظهر الصوت مُجدداً لي في الخُلم، وقال بلطف أكبر بكثير:

«عزيزتي، هذا ليس جداراً، بل باب».

إنه ليس جداراً، إنه باب».

في الحال، فهمتُ من أعماق قلبي حقيقة ما لم أكن أراه مُسبقاً: لم يكن الجدار موجوداً كي أتسلِّقه، بل كي أعبره! لقد بدا وكأنه جدار، ولكنه طالما كان باباً. لقد بدا صلباً ولا يُمكن اختراقه، ولكن إذا كان لديّ المفتاح الحقيقي، فسوف يفتح.

أمسكتُ المفتاح الصغير في يدي، ووضعتُه في الحفرة، وفتحتُ ما ظننته جداراً، ولكنه كان باباً حقيقةً. مباشرةً، اختفى الجدار، وكنتُ مغمورة بالشوة والنعيم والنور المُشع. لم يكن هناك شيء سوى النور. لم يكن هناك سوى الحُب. كنتُ النور والحُب.

بعد ذلك استيقظتُ.

حالما عدتُ إلى الوقت الحاضر، في جسدي، في سريري، في منزلي، في هذه الحياة،

عرفتُ على الفور أنني خضعتُ للتوّ إلى تأهيل داخلي قوي، وتلقيتُ تعليماً عميقاً من أساتذتي، ومُرشدَي غير المرئيين. كان الحلم هدية، نقلة للروح. لقد كان الحلم في حد ذاته هو المفتاح، والآن أنا أقدم إليك هذا المفتاح.

نقلة الروح



النقلة من البحث إلى التبصر

يعيش الكثير منا تماماً كما كنتُ أتصرّف في حلبي. إذ نرى الحياة كسلسلة من العقبات التي يجب التغلّب عليها، التسلّق فوقها، السيطرة عليها، هزيمتها، العمل حولها. نضع أهدافنا، ثم نذهب باحثين كي نُنجزها، تماماً كما انطلقتُ كي أصعد الجدار.

في حلبي، كنتُ أسمى كي أصل إلى الجانب الآخر من الجدار، ولكنني كنتُ أقترّب منه بطريقة خاطئة. لم أكن أدرك أنه كان هناك بوابات في الجدار، لأنني لم أكن أبحث عنها. لم أكن فعلاً أبحث عن أي شيء مُطلقاً، لأنني كنت مشغولة جداً في محاولة الوصول إلى هدفي. كنتُ أبحث عن النتيجة، أن أتسلّق الجدار. عندما فشلتُ، حاولتُ البحث في اتجاه مُختلف من مكان مُختلف، وفشلتُ مُجدداً. فقط عندما استمعتُ إلى الصوت والرسالة التي قدّمتُ إليّ توقفتُ عن البحث وبدأتُ أرى، وهذا ما سمح للفتح العميق بالحدوث. كان عليّ الانتقال من كوني مُجرّد باحثة إلى أن أصبح مُتبصرة.

إن الجدران التي تعتقد أنها أمامك هنا الآن ليست جدراناً، بل إنها مداخل. ليس المقصود أن تتجاوزها، أو تلتفّ حولها، ولكن بدلاً من ذلك تحتاج أن تعبر من خلالها.

نعتقد أننا نحتاج أن نعبر فوق عوائقنا وتحدياتنا، أن نبحث عن طرق كي نهزمها، ولكن في الحقيقة، نحتاج أن نعبر من خلالها.

نحتاج أن نرى المداخل المُختبئة في الجدار. نحتاج أن ننقل من كوننا باحثين إلى أن نكون مُتبصرين.

إنّ القضايا المهمة جداً والتي ترغب في التخلص منها هي المداخل إلى الحكمة الهائلة عن نفسك، الشفاء الكبير، الحرية الرائعة. إنها ليست عوائقاً أو جدراناً تُبغضها، تتحارب معها، أو تصرعها إلى الأرض. بل هي ممر تنتقل عبره ومن خلاله.

«ليست الحياة السهلة أو المُنقّعة هي ما أبحث عنه، ولكنها حياة عشتها إلى

أقصاها بكل ما أنا عليه».

«ماري آن رادما تشر».

في أحد الأيام المُشمسة اللامعة في وسط المحيط، كانت هناك سمكتان صغيرتان تسبحان، وتطمحان إلى فطور شهّي من الطحلب تلتهمانه، وتدر دشان حول أشياء مُتعلقة بالأسماك.

كان فرخ سمك أكبر يسبح في الاتجاه الآخر، وكان مُهذباً فقرر أن يكون مُؤدّباً مع السمكتين الصغيرتين ويُحييهما، فقال بينما كان يسبح ويتجاوزهما: «يوماً سعيداً يا رفاق، كيف هو الماء؟».

لم تستجب السمكتان الصغيرتان مع السمكة الأكبر، وتابعتا السباحة برهة في صمت. في نهاية المطاف، تفحّصت إحداهن الأخرى وقالت: «عجباً، ما هو الماء؟».

لقد سمعتُ نسخة من هذه القصة قبل عدة سنوات. رواها شخص على أنها نكتة، ولكنني اختبرتها كشيء أكثر أهمية/ فهي تُوضّح بالنسبة إليّ أنّ رحلتنا الحقيقية إلى اليقظة واكتشاف الذات تبدأ دائماً عندما تُدرك أولاً أننا لسنا مُتأكدين أين نحن أو من نحن، أو لماذا تبدو حياتنا كما هي عليه. في البداية يجب علينا أن نستيقظ ونرى الشيء الذي لم نكن نُبصره.

لا تُدرك مقدار عدم الوعي الذي كُنّا نعيش فيه، حتى نستيقظ ونبدأ في أن نكون واعيين،

إنّ ادراكك أنك قد وضعتَ هو الخطوة الأولى في طريقك نحو إيجاد نفسك.

هذه العملية من اكتشاف أنك تجوّلت بعيداً عن المنزل هي رحلة العودة إلى البيت. إنّ الحزن المُتضمن في سؤال «ما الذي حدث؟ كيف دخلتُ في نسيان كهذا؟ كيف شردتُ عن الطريق؟»، هو المنعطف الأول إلى طريق الحرية. عندما تُدرك هذه الأسئلة، تزول في الحال. تماماً كما السمكة، عندما لا تُدرك أنك في الماء، فلن يكون لديك فكرة: لماذا أنا في الماء؟ أنت فيه وحسب.

عندما تتساءل بتعجب عن الماء، فإنك تبدأ في إدراك أنك كنت تسبح في شيء لم تكن تعرف أنه موجود حتى. أنت لم تعد تبحث بعد الآن، أنت تبصر.

«لماذا كنتُ مُنفصلاً؟»، هو بداية الاتصال.

«لماذا كنتُ عالقاً بشدة؟»، هو بداية عدم التعلق.

«لماذا أتجنبُ مواجهة الحقيقة؟»، هي بداية مواجهة الحقيقة.

«لماذا من الصعب جداً علي أن أحب؟»، هي بداية الحب.



«يسافر الناس كي يُعجبوا من ارتفاع الجبال، ومن الأمواج الضخمة في البحر، ومن الصفاف الطويلة للأتجار، ومن الحدّ الواسع للمحيط، ومن الحركة الدائرية للبحر، ومع ذلك فهم يعرفون من أمام أنفسهم دوغاً اندهاش».

القديس «أوغوستين».

قبل مدة كنتُ أشاهد موضوعاً وثائقياً جميلاً عن أحد أعظم عازفي عازف «الفيولونسيل»، «بيو ما». ربّما قد تكون شاهدته يُمثل على شاشة التلفاز أو شخصياً كما تشرفتُ أنا بهذا، إنه عبقرى مُوسيقي يمتلك روحاً مُحبة وطيبة. في هذه المُقابلة قال شيئاً مهمّاً وعميقاً:

«في كلّ يوم أبذل جهداً كي أتقدّم نحو ما لا أفهمه».

عندما شاركتُ هذا مع مجموعة من الطلاب المُتقدمين، اعترفوا بهزلية شعاراتهم قبل القيام بهذا العمل:

«في كلّ يوم، أحاول أن أهرب ممّا لا أفهمه».

«في كلّ يوم، أحاول أن أخفي ما لا أفهمه».

«في كل يوم أظهار يفهم ما لا أفهمه، وأمل ألا يلاحظ أحد».

إنها مضحكة، ولكنها صحيحة لسوء الحظ، مُعظمنا لا يهرب إلى ما لا نفهمه عن أنفسنا، بل يهرب منه. نُصبح غير صبورين مع ما لا نفهمه، أو نُقاوم ما لا نفهمه، أو نخشى ما لا نفهمه. أحياناً نتظاهر أنّ ما لا نفهمه غير موجود، وحتى إن أشار إليه شخص آخر، نبدو مُتضايقين.

تذهب في الاتجاه الخاطئ. شيء ما يُنادينا عندما نشعر بقلق داخلي. شيء ما يطلب منا أن نخاطبه، ونراه. علينا ألا نتجاهله. إنه إشارة. إنه مدخل. في الحقيقة، إنه جسر.

نقلة الروح



الانتقال من تعديل رؤيتك، إلى رؤية كل شيء

قبل فترة بسيطة، انطلقت في رحلة من «سان فرانسيسكو» إلى منزلي في «سانتا باربرا». ركبت الطائرة، وجلست في مقعدي المخصص جانب النافذة. إنه طريق جميل عندما تطير فوق ساحل «كاليفورنيا»، لأنك ترى الجبال والمحيط، وأنا دائماً أستمتع بالنظر خارجاً إلى هذا المنظر المثير المذهل.

عندما أفلعت الطائرة ودارت حول المدينة، أصبح انتباهي مُتجهماً نحو الرجل الجالس في المقعد أمامي مباشرة، والذي كان يتصرف بأسلوب غريب جداً. كانت مظلة نافذته مسحوبة إلى الأسفل، ولم يتبق إلا بضع إنشات ظاهرة فقط من الزجاج. مع ذلك، فإن هذا الشخص قد انحنى برأسه ومال على الجانب، مُحاولاً أن يُمعن النظر من النافذة من خلال جزء مكشوف من أربعة إنشات.

فكرت في نفسي: ربما هو على وشك النوم، وأراد فقط أن يخطف نظرة سريعة من المنظر، ولكن زاد عجبني، أن الرجل بقي مع ذلك هكذا مُنحنيماً إلى الأمام مُدأ عنقه في طريقة هي الأكثر إزعاجاً، كي ينظر إلى الخارج من خلال الشق الضيق للزجاج غير المُغطى بالمظلة. خلال هذا الوقت، كنت قد نسيت كل شيء عن النظر خارج نافذتي، مذهولة بهذا السيناريو العجيب. لم أستطع أن أجد معنى ما كنت أراه.

بدأ تفكيري يُحاول أن يحل هذه الأحجية مع سلسلة من الشروحات السخيفة: ربما هو من بلد آخر، ولا يعرف كيف يسحب مظلة النافذة إلى الأعلى. ربما لديه إعاقة ولا يمكنه استخدام يديه. ربما لم يسبق له أن ركب طائرة سابقاً. ربما هو بهلوان في السيرك. كانت كل هذه النظريات تتصارع، حتى جاءت مُضيفة الطيران، وسألته إن كان يُريد منها أن تسحب له مظلة نافذته إلى الأعلى، فأكد لها بلغة إنكليزية تامة أنه مُرتاح بهذه الطريقة. رأيتة يتناول «جهازه اللوحي» ويضع سماعات الأذن. وهكذا عرفت أن يديه تعملان. ما الذي يحدث؟

مرّ الوقت، وبقي هذا الزميل في موضعه، ووضعته الملتوية، ينظر إلى الخارج عبر الشريحة الصغيرة من النافذة. كلما طالّت فترة مُشاهدتي له في هذه الحالة غير المُريحة، ازداد انزعاجي، ومما زاد الأمر سوءاً، أنه في كلّ مرة كان يُعدّل وضعيته الغربية، كان يُضرب بعنف مقعدي.

الآن بدأت أحتث أن يتخذ اجراء: بثثت بصمت بأقوى صوت داخلي عندي: «إرفع مظلتك إلى الأعلى. لطفاً إرفع المظلة إلى الأعلى». حاولت تخيّلته يرفع المظلة. لم يحدث أي شيء. في النهاية، والحمد لله، انتهت ساعة الرحلة. لم يرفع هذا الزميل المظلة، وبقي ينظر عبر الفتحة الصغيرة كلّ فترة الرحلة. عندما وقفنا كي نُغادر، نظرتُ إليه كي أرى إذا كنتُ أستطيع الحصول على أيّ تبصّر عن الوضع المُحيّر، ولكنه كان شأباً طبيعياً تماماً يرتدي الجينز ويحمل حقيبة ظهر.

فجأة، أدركتُ ما كنتُ أراه، ولماذا كان له هذا التأثير القوي عليّ. لقد وضح لي هذا الحدث كيف يعيش الكثير من الناس حياتهم. نقوم بإنزال مظلة إدراكنا وإرادتنا كي نرى. ننظر إلى الحالات من خلال شريحة صغيرة من الوعي، ونتساءل لماذا نشعر بالضياع أو الاضطراب. لقد نسينا أننا نستطيع سحب المظلة إلى الأعلى.

يعيش العديد منا حياتهم مع مظلة وعي مُنسدلة إلى الأسفل، وهذه المظلة تُغطي نافذة الحقيقة، نافذة التبصّر، نافذة الشعور.

بدلاً من رفع المظلة إلى الأعلى، نتحوّل في الشكل، وتلوي أنفسنا من الألم كي نحاول أن ننظر أين نحن من خلال الشق الضيق للحقيقة، الشق الضيق لحدودنا، بدلاً من مُجرّد سحب المظلة إلى الأعلى.

ببساطة، لم يتضح للرجل أنه يجب أن يرفع المظلة إلى الأعلى كي يكون أكثر ارتياحاً. تماماً كهذا، غالباً لا يتضح لنا أن نُوسّع نظرتنا كي نُصبح قادرين على أن نرى أكثر ممّا نراه، أو نُدرك أنّ ما نعتقد أننا نراه، قد يكون فقط ادراكاً محدوداً للكليّة الموجودة.

في أوقات مُعيّنة، تخطر ببالنا هذه الفكرة: «لدي شعور أنه يجب عليّ أن أرفع مظنتي، ولكنني لست متأكداً كيف يمكنني القيام بهذا»، أو «أعلم أنه حان الوقت كي أرفع مظنتي، ولكنني خائف من أنني لو قمتُ بهذا، فلن أحب ما أراه، ولذلك سأبقى مُستدلاً إلى الأسفل».

النتيجة هي أننا نُدِين أنفسنا كوننا في انحناء، مُرهقين، مُزعجين من الطريقة التي نعيش فيها، ومن كيفية ترتبط، وكيف نقوم بكل شيء.

قد تتعرض مع مظلة منخفضة. ربما أرخاها شخص ما عندما أخبرك مَنْ أنت ومَنْ ليس أنت، ما المسموح لك أن ترى أو تشعر به، ماذا لا يُعتبر آمناً أن تُعبر عنه. قد تكون أخفضت مظلتك الخاصة في بعض المواقف في حياتك كي تحمي نفسك، لأنك لم تكن تُريد أن تُواجه الألم، أو ترى ما كان يجري في طفولتك، أو فيما بعد، مع شخص أحببته. قد تكون أرخيت مظلتك إلى الأسفل كي تتجنب مُجابهة الظروف في حياتك، والتي تعلم أنها تحتاج أن تتغيّر، أو التي يشقُّ عليك أن تُواجهها.

من الطبيعي أن نحمي أنفسنا من خلال الابتعاد عن الألم أو الانزعاج. المشكلة في نسياننا أننا أنزلنا المظلة، ومثل المُسافر على الطائرة، نعتقد أنه من الطبيعي تماماً أن نتابع رؤية الحياة من خلال شقِّ صغير من الوعي سمحنا لأنفسنا به.

دائماً أقول إنَّ المُعلّمين موجودون في كلِّ مكان، إذا كنا جاهزين كي نُميزهم. أنا مُمتنة جداً تجاه ذلك المُسافر من أجل إظهاره هذا المبدأ لي، والذي شاركته منذ ذلك الحين مع عشرة آلاف شخص، وها أنا الآن أشاركه معك. أشكر الإله أنَّ مظلتي ووعي كانت مسحوبة إلى الأعلى كلَّ الطريق، مما جعلني أستطيع أن أرى وأتلقَى الهدية المُبهجة لبوابة التعليم التي كان يُقدّمها لي الذكاء الكوني ذاك اليوم!



إنَّ رحلة هذا الكتاب مُصممة من أجل أن تُساعدك على إزالة حجابك، كي تستطيع أن ترى أكثر ممّا هو متاح لك أن تراه، وتبدأ العيش ليس كباحث فقط، بل كرائي. تستطيع أن تبدأ الآن من خلال النظر إلى علاقاتك مع «حجاب الإدراك». قد تستطيع أن تشعر حجابك يرتفع إلى الأعلى حتى وأنت تقرأ هذه الكلمات!

فيما يلي بعض الأسئلة من أجل الدراسة، التدوين، المناقشة، التأمل والتي ستخدمك كمدخل إلى نقلة الروح:



أسئلة بوابة نقلة الروح.

في أي المناطق في حياتي تظهر المظلة منسدلة إلى الأسفل؟

منذ متى وهي في الأسفل؟

متى سحبتها إلى الأسفل؟

لماذا سحبتها إلى الأسفل؟

عندما تكون مظلي مرفوعة إلى الأعلى، ما الأشياء التي تحصل وتجعلني

أنزلها إلى الأسفل سريعاً؟

ما الذي سأخبر نفسي أنه سيحدث، إذا رفعت المظلة إلى الأعلى دائماً

على طول الطريق؟

ما الذي أخاف أن أراه، لو أن مظلي بقيت مرفوعة دائماً على طول

الطريق؟

هل أشعر بالراحة مع أشخاص مظلاتهم مسحوبة أعلى من مظلي؟

هل أبقى مظلي منسدلة إلى الأسفل من أجل أن أجعل الناس حولي

أكثر راحة؟

إنّ ما تستطيع أن تراه، نستطيع أن نتنقل إليه.

« في الغالب نحن لا ننظر. نحن نتعاضى.»

«ألان واتس.»

« أنت رائعة! »

كنت قد قدّمتُ للتوّ خطاباً في مؤتمر للأعمال قبل بضعة سنوات مضت، وكنتُ في طريق عودتي إلى ورشة العمل التي كنتُ أقدمها، عندما صرخ رجل كان واقفاً بالقرب بحماس مُردداً هذه الكلمات، وبدأ يمشي نحوي مُسرِعاً. كرر ذلك بابتسامة كبيرة: «نعم أنا أعني ذلك، أنتِ رائعة! أنا من أكبر المُعجبين بك، وأنا مُتحمّس جداً

كي أكون قادراً على أن أتعلّم منك شخصياً. إنّ حديثك كان إنجازاً رائعاً!»
أجبتُه: «شكراً لك». أنا مسرورة لأنك شعرتَ بهذا. أنا في طريقي إلى ورشة العمل، وبما أننا كلانا ذاهبان إلى هناك، أرغب بك كي تُرافقني في المشي.

قال بنزع من الفخر: «أوه لا، لن أحضر ورشة العمل، أنا نوع من الشبان بإمكانك تسميته «أحصل على الأمر وانتهى». أنا لستُ مهتماً كثيراً في إمضاء الوقت مُحاولاً فهم الأشياء عن نفسي أو أرى ما في نفسي. أنا غارق في الفعل، النتائج، التقدّم على أيّ حال، لقد كان من الرائع أن ألتقي بك، ولا تنسى: أنتِ رائعة!».

هناك الكثير منا هم تماماً مثل «السيد رائع»، نُحبّ فكرة كوننا باحثين، ولكننا لا نريد أن نكون رائين. نُحبّ فكرة التغيّر، والعيش على نحو أفضل، والحصول على نجاح أكبر في الحياة، ونُخبر أنفسنا أننا جاهزون من أجل النقلة، ولكننا نريد أن نتجنّب ما هو مطلوب من أجل أن نقوم بنقلات حقيقية موثوقة: قبل أن ننقل، علينا أن نرى.

قبل أن تُفكر ببدقة ماذا تُريد أن تنتقل إليه في نفسك أو حياتك، يجب أن يحدث شيء آخر: عليك أن ترى.

إنّ ما تستطيع أن تراه، تستطيع أن تنتقل إليه.

هذه هي الطريقة التي يعمل بها الانتقال:

أولاً، نصبح جريئين كفاية كي نرفع مظلة وعينا أو إدراكنا، ونرى ما يوجب علينا رؤيته عن أنفسنا، أو عن الحالة. ثمّ، نلاحظ شعورنا عمّا نراه، ثمّ نصبح مُتحفّزين كي تنتقل. هذه هي الطريقة: نرى، نلاحظ شعورنا تجاه الرؤية، ثمّ نقول: «حسناً، أنا جاهز كي أنتقل».

ما هو النقيض؟

إنّ ما لا تستطيع أن تراه، لا تستطيع أن تنتقل إليه.

إنّ ما لا تستطيع رؤيته، على سبيل المثال، عن عمك وكيف تُديره، لا يُمكنك أن تنتقل إليه. إنّ ما لا تستطيع أن تراه حول ما يخلق تصادماً شعورياً في العلاقة، لن تستطيع أن تنتقل إليه. ما لا تستطيع رؤيته عن نفسك، لا يُمكنك أن تنتقل إليه.

تبدو هذه الطريقة واضحة للغاية. إنّ الأمر يكون ذا معنى فقط عندما تعلم أنه

من أجل أن تعرف ما الذي تنتقل إليه، عليك أن تكون قادراً على أن ترى الشيء غير المتوازن، والذي ليس في مُحاذاة مع الأسمى لديك، والذي لا يخدمك. سواء أدركنا ذلك أم لا، فإن مُقاومتنا وممانعتنا لرؤية أنفسنا وحياتنا بصدق تام ووضوح، سوف يخلق حتمياً مقاومة أمام الانتقال والتحول. لن يخدمنا أن نحصل على موقف مثل الموقف الذي عبر عنها السيد «رائع»: «أريد الانتقال، ولكنني لا أريد أن أرى». علينا أن نقوم بنقله الروح من الباحث إلى التلفزيون.

عندما يكون لدينا موقف مثل «أنا لا أريد أن أرى أي شيء».

أنا لا أريد أن أنظر إلى الحقيقة».

يُشبه الأمر وكأننا نقول: «لا أريد أن أنتقل. لا أريد أن أتطور».

لا أريد أن أتفتح. لا أريد أن أكون حراً».

لقد كان بعض منا، كما سوف نرى، مُبرمجين نفسياً بطريقة تقول إنه من أجل أن نستمر، علينا ألا نرى. كثيراً ما كان علينا «كالأطفال» أن نتوقف عن رؤية الأشياء، والتي لا نستطيع أن نقوم بشيء حيالها، إلا أننا نسينا أننا أوقفنا رؤيتنا، وأنها نحتاج أن نُعيد تشغيلها مجدداً حتى نتمكن من إعادة اكتشاف معرفتنا، قوتنا، قدرتنا على المشاركة على نحو كامل في هذا العالم.

كي نبدأ في القيام بنقله الروح هذه من الباحث إلى التلفزيون، نستطيع تذكر أنفسنا أن التبصّر رحمة، وأنّ تسليط الضوء على نفسك رحمة. هل الأمر غير مريح مؤقتاً؟ أحياناً. هل العيش في الظلام أكثر إزعاجاً وغدراً؟ بالتأكيد.

هذا سؤال للتدبر: هل تحصل لك مُشكلات في الحياة وترتكب المزيد من الأخطاء بسبب ما لا تراه أم بسبب ما تراه؟ فكّر في هذا السؤال بجرأة. بالتأكيد، نحن نعلم أنّ الإجابة هي: جميعنا تأذى وعانى وتعثر أكثر بسبب أننا لم نر، ولم نُواجهه، ولم نتعامل مع ما لم نراه. جميعنا مررنا بتجارب في هذا العالم المادي، حيث أننا لم نزلعية من ألعاب طفولتنا على الأرض وتعثرنا بها، أولم نلاحظ حفرة على الرصيف الإسمنتي وتعثرنا. نُصاب بالجرح وننادى بسبب ما لم نستطع رؤيته أو ما لم نره.

إرادتنا في ألا نرى هو أمر خطير. ما لا نستطيع رؤيته يتحكّم في حياتنا،

وهو السبب في مُعظم مُعاناتنا.

كم عدد المرات التي وجدت نفسك تقول فيها: «لم أرها تأتي»، «لم أر أنه كان

يكذب»، «لم أر أنها أرادت نقودي فقط»، «لم أر أن مُديري كان مُهدداً بسبي»، «لم أر أن تلك الشركة لا مكان فيها للنمو»، «لم أر أنها كانت تعمل ضدي من وراء ظهري». ولأنك لم تر هذا، حدث شيء غير مرغوب فيه.

لا أحد منا يشعر بالراحة وهو يتجول في الظلام من غير مصباح، أو ينزل إلى شارع غير مُضاء في حيّ غريب. بالطريقة نفسها، من الطبيعي أن تكون مُترددين في خوض مُغامرة في منزل وعينا ووجودنا الداخلي، عندما نشعر أننا سنتعثر في الظلام. من الطبيعي أن يكون لدينا نفور من رفع مظلة إدراكنا كي نرى ونستكشف أنفسنا، إن خشينا أننا لن نكون قادرين على أن نتوجه بأمان في مكان ذي إضاءة ضعيفة، تملؤه الظلال، وغير معروف. نحن خائفون بالتأكيد من أن نتقدّم إلى شيء لا نستطيع رؤيته من غير وجود ضوء كافٍ.

كم من المرات سافرت فيها في حياتك في مسار غير مُضاء على نحو كافٍ، ولا أقصد مساراً مادياً، وإنما علاقة، اختيار مهنة، أو قرار مُهم؟ لقد كان الأمر مثل الانزلاق في طريق عاطفي مُظلم داخل نفسك من غير وجود الارتياح في الإضاءة. سيكون الخطر في انتظارك على الطرقات المُظلمة في القلب والتفكير، إن لم يكن الضوء دليلاً لك. كم من المرات تعثرت في حياتك لأنه لم يكن هناك ضوء داخلي كافٍ، وحي كافٍ، حكمة كافية؟

نحتاج أكبر قدر من الضوء الممكن

كي لا نتعثر على طريق النضوج.

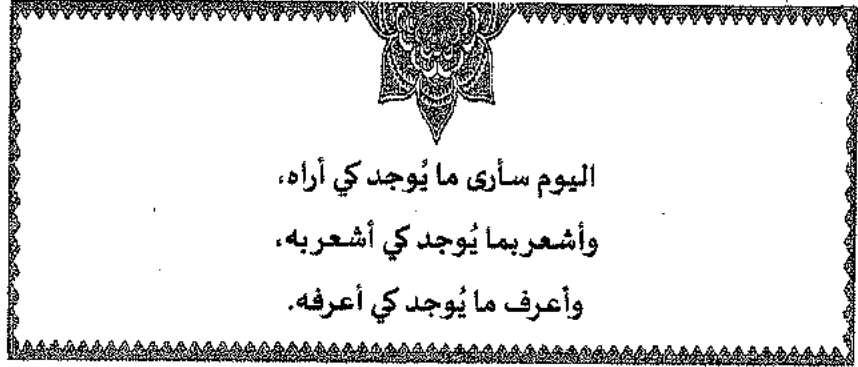
أنشودة «مانترا» نقلات الروح.

في حلمي عن الجدار، أرشدني الصوت كي أنظر عن كئيب، وقد أعطي لي المفتاح الذي سمح لي أن أنتقل من خلال الجدار عن طريق اكتشاف المدخل الذي لم أكن على علم بوجوده. الآن، إنه الوقت كي أقدم لك مفتاحاً اهتزازياً قوياً جداً أدعوه «مانترا» نقلات الروح.

إن «مانترا» هي كلمة سنسكريتية تصف مقاطع أو أصوات مقدسة، عندما تُردد أو تُستخدم في التأمل الصامت، يكون لها تأثير اهتزازي عميق على المُرددين. تحتوي الكلمة على الجذر «مان» الذي يعني «أن تُفكر» أو «تأمل» أو «التفكير»، واللاحقة «ترا»، والتي تُشير إلى فكرة «الواسطة»، أو «المركبة» أو «الأداة». هكذا تحمل «المانترا» معنى الأداة من أجل الفكر، التدبر، التأمل.

تنازل عن حق: قبل أكثر من أربعين سنة مضت عندما بدأت ممارستي للتأمل، كانت كلمة «مانترا» شيء سمعته فقط من مُعلّمي الروحي، ولم تكن بالتأكيد جزءاً من ثقافتنا الشعبية. بالنسبة إليّ كانت ولا تزال شيئاً مقدّساً على نحو مُذهل، وكانت طقوسي الخاصة تتضمن ترديداً تقليدياً للمانترا. في هذه الأيام، طالما حصلتُ على مشاعر مختلطة وأنا أرى «المانترا» المُستخدمة في الإعلانات التجارية على التلفاز، المناقشات حول سوق البورصة، وفي كلّ مكان بطريقة عمومية جداً، مع ذلك، أدركتُ أنها أصبحت تعني شيئاً ما أكثر عمومية ودينيوية، بحيث أنّ مُعظم الناس يفهمونها على أنها «المقولة»، ولذلك أنا أستخدامها بهذه الطريقة هنا.

فيما يلي «مانترا» نقلات الروح:



إنّ «مانترا» نقلات الروح هي خريطة إدراك لك كي تعمل في حياتك، إنه عقيدة وأداة، والتقنية الأكثر قوة مما سأقدمه بحيث أنك تستطيع أن تستخدمها كممارسة من أجل إعادة مُعايرة وعيك. إنها تخدم كإجابة قوية، وباب اهتزازي تستطيع أن تعبر من خلاله إلى أماكن من الحقيقة، الأصالة، الحرية.

إنها الممارسة الأساسية المُستخدمة عند جميع الطلاب المُتقدّمين. أنا لا أعني بالممارسة تلك الكلمات التي من المُفترض أن تُنشد أو تُردد على أنها «مانترا»، أو فكرة تستخدمها في التأمل، أو تلك التي يُعلن عنها على أنها تأكيدات إيجابية. ليس هذا ما هو مقصود عليّ نحو قاطع. فكّر بها تماماً مثل عبارة تعهد ونية تستطيع أن تستخدمها كي تضع نفسك في الاتجاه الصحيح في رحلتك.

إنّ تجربتي على كل الأحوال، وتجربة الكثير من الطلاب الذين استخدموا «المانترا»، تقول إنها ليست مُجرد كلمات. إنها مفاتيح اهتزازية تُسهّل عليك رفع مظلة نافذتك، وإيجاد المدخل في الجدار.

هيا بنا نكتشف كل جزء من «مانترا» نقلات الروح:

«اليوم سوف أرى ما هو موجود كي أراه».

إن كلمة «سوف» تعني أنني ملتزم بالرؤية. هذا هو سبب أنها مُصاغة بهذه الطريقة. إن عبارة «سوف أرى» تعني شيء مختلف عن «سوف أحاول أن أرى، سوف أبذل ما في وسعي كي أتذكر أن أرى، قد أرى إذا شعرت بهذا». إنها جميعها جمل شرطية. بيد أن «سوف أرى» ليست أمنية، أو حتى نية، إنها غير مشروطة. إن ذبذبات هذه الكلمات توضح شيئاً مختلفاً في داخلك. هل تستطيع أن تشعر بهذا؟ قل: «سوف أرى» بصوت مرتفع، وقم بتأكيد كلمة «سوف». إنها طاقة مُقوية تأخذ إرادتك الداخلية والعزيمة وتحولها إلى فعل. أنت تقوم بتقديم تعهد لنفسك.

«ما هو موجود» تعني فقط مهما كان الشيء الذي أحتاج أن أراه، مهما كان الشيء الذي أتجابه معه، مهما كان يحدث، سوف أراه. هذا يتضمن الأشياء التي لم أرغب أن أراها، الأشياء التي كانت تُحاول جذب انتباهي، الأشياء التي سوف تظهر خلال اليوم وتنكزوعي في أمل أن ألاحظها. هذا هو الذي «يتوجب أن أراه». إن الأمر طبيعي.

هذا يعني أنني لن أنتقي وأختار ما أراه اعتماداً على محبتي له أم عدمها. هذا يعني أنني لن أسمح فقط لنفسي برؤية تلك الأشياء التي لا تُشكل لي تحدياً في رؤيتها، بل سوف أتوقف عن التجاهل والتظاهر أنني لا أرى ما هو مُزعج بالنسبة إلي. أن أرى ما هو موجود كي أراه، يعني أن أكون مُنفتحاً كي أرى، لكن دون حكم، أو رأي مُسبق، أو تصحيح، أو مقاومة، أو انتكاسة. لا يهم مهما كان، سوف أرى ذلك. حتى وإن تعارض مع صورتي الذاتية، أو ما كنتُ أخبر نفسي أنه صحيح، سوف أرى ذلك. حتى وإن أخافني، سوف أرى ذلك.

بداية، سوف أرى ما هو موجود كي أراه في نفسي. سوف أنتبه لما يحدث في داخلي، كيف أتصرف، الخيارات التي أقوم بها، كيف أتصرف وأستجيب.

أيضاً سوف أرى ما هو موجود كي أراه في كل شخص حولي، الحكمة التي عليهم أن يُقدموها لي، الاستجابات التي قاموا بها وفقاً لما قمتُ به، السلوك الذي لاحظتُ أنني أستطيع أن أتعلّم منه، كل شيء.

«أن تشعر بما هو موجود كي تشعر به».

سأشعر بما هو موجود كي أشعر به، مهما كان. يتبع هذا النمط ذاته كما في العبارة الأولى التي حللناها للتو. هذا يعني ألا أنتقي أو أختار ما سأشعر به. يعني ألا نشعر فقط بما هو ممتع، أو غير مُخيف أو غير مُريح، بل أن نشعر بكلّ هذا. هذا لا يعني أن نلاحظ ما تُريد أن تشعر به، وتدفعه إلى الأسفل أو بعيداً، أو نُقلصه، أو تختبئ منه، أو نتظاهر أنك لا تشعر به. هذا يعني ألا نُحاول أن تسحب النار مما تشعر به من خلال إشباع العواطف بأعداء الفكر، المُبررات، الأسباب.

هذا يعني أن أتقبل كلّ ما أشعر به مهما كان، كي أسمح لطاقة ذلك الشعور أن تنتقل من خلالي، وإلى خارجي. هذا يعني أن أدعو مشاعري كي تكشف نفسها لي بهدف مُساعدتي أن أرى على نحو أفضل، وأفهم أكثر، وأصحح المسار عندما يكون هذا ضرورياً. هذا يعني أن تكون لديّ الشجاعة كي أشعر بكلّ شيء، وأتذكر أنه فقط عند الشعور بالأشياء نستطيع علاجها، ونحوّلها إلى الحُبّ والحكمة.

فيما بعد سأشارك المزيد معكم عن نوع «الرؤية» التي يقوم بها القلب. كي أكون دقيقة حقاً عليّ أن أقول إنّ ما يحدث عندما نسمح لأنفسنا على نحو كامل أن «نرى» ما هو موجود كي نراه» في أيّ لحظة هو ما سزاه أيضاً يحدث في قلوبنا. تلك «الرؤية» للأحداث القلبية سوف تجعلنا تتناغم تلقائياً مع «الشعور بما هو موجود كي نشعر به».

«وأن أعرف ما هو موجود كي أعرفه».

هذا الجزء من «المانترا» هو نتيجة العبارتين الأولى. أولاً أحتاج أن أرى ما هو موجود كي أراه. حالما أرى هذا، أستطيع ملاحظة كيف أشعر حياله، ثم، عندما أكون واعياً لشعوري تجاه ما أرى، عندها أصل تلقائياً إلى مكان المعرفة. أسمح لرؤيتي وشعوري أن يجتمعا معاً في كيمياء عميقة، وينتج عن ذلك نشوء المعرفة على نحو عفوي.

«أن تعرف ما هو موجود كي تعرفه» لا يعني أن تصل إلى فهم تفكيرك أو ذكائك. إنه ليس مثل «اكتشاف شيء ما».

عندما ترى، وتشعر على نحو كافٍ، سوف تنشأ المعرفة على نحو عفوي في داخلك.

سوف تأتي نقلات روحك بسبب استعدادك أن ترى، وتشعر، والحكمة التي ينتجها ما تراه وما تشعر فيه.

هناك العديد من الناس يعيشون مع «مانترا تعهد» مختلفة. أنا أدعوها «المانترا المضادة لنقلات الروح»:

«اليوم سوف أتجاهل كلياً كل شيء غير مُحب أو غير مُريح، وأغلق على نحو كامل أي شيء أشعر به يُزعجني أو يُقلقني، وأتظاهر أنني لا أعرف ما الذي يحدث معي، أو مع أولئك الذين حولي بقدر ما أستطيع».

هل يبدو هذا مؤلماً على نحو ما لوف؟ ربما هذه الطريقة التي اعتدت أن تعيش بها، أو تُحاول أن تنتقل مما تعيشه الآن. ربما هذه الطريقة التي يعيش بها شخص تعرفه. إن الأمر حزين. ولكنه أمر حقيقي أن البلايين من الناس حرفياً يُمضون يومهم بهذه الطريقة. لا أنظر إلى ذلك، لا أتعامل مع ذلك أيضاً، كلا، لا أشعر بذلك، فف، بالتأكيد لا أريد أن أذهب إلى هناك.

فيما يلي شيء مهم علينا أن نتأمله:

عندما تكون لديك النية أنك لا تُريد أن ترى، لا تُريد أن تشعر، لا تُريد أن تعرف،

فإن تفكيرك بعد ذلك، إرادتك، خياراتك، سوف تبني حياتك كي تتعاون مع هذه النية وتكون غير واعي.

عندما لا تُريد أن تنظر إلى الأشياء، تحتاج أن تخلق عادات ونشاطات تُبقيك بنجاح بعيداً عن الرؤية، الشعور، المعرفة. هكذا قد تاكل كثيراً، تشرب كثيراً، تنام كثيراً، تتسوق كثيراً، تحتفل كثيراً، تنشغل كثيراً، تلهو كثيراً، تتدرب كثيراً، تُجادل كثيراً، تهوّل الأمور كثيراً. من لديه الوقت كي يرى أو يشعر مع كل ذلك الذي يحدث؟

أنا لا أنتقد هذه السلوكيات. أنا ببساطة أشير أنها ستُصبح ضرورية على نحو مُتزايد، ومن الصعب أن نتخلص منها لأنها تخدم نيتك غير الواعية ألا ترى ما هو موجود كي تراه، ولا تشعر بما هو موجود كي تشعر به، ولا تعرف ما هو موجود كي تعرفه.

أحياناً قد تجد أنك قد جذبت أشخاصاً إلى حياتك ممن تعرف أنهم سيتعاونون مع عدم رؤيتك، عدم شعورك وعدم معرفتك. في النهاية، إذا كنت لا ترغب في أن ترى، تشعر، تعرف، فلن تتسكع مع شخص يُريد أن يقوم بهذه الأشياء، صحيح؟ حتى إن البيئات التي نختار أن نعمل فيها، الأصدقاء الذين نختار أن نُمضي الوقت معهم، والأنشطة والهوايات التي ننشغل بها قد تعكس رغبتنا الخاصة، أو عدم رغبتنا في أن نرى، نشعر، نعرف.

إستخدام «مانترا» نقلات الروح.

قد تبدو «مانترا» نقلات الروح بسيطة على نحو خادع، ولكنني أوكد لك أنها بوابة نقل قوية. إن الالتزام الكلامي بأن ترى، تشعر، تعرف يرفع مظلة نافذة وعيك مباشرة، يفتح قلبك، ويُعيد تقويمك بطرق أساسية وعميقة.

أدعوك أن تبدأ استخدام «مانترا نقلات الروح»، والتي يختصرها طلابي بأحرف «SSM» كواحدة من الممارسات الأولى لنقلات الروح الخاصة بك. إليك بعض المقترحات:

* في كل صباح وقبل أن تبدأ يومك، خذ دقيقة كي تقرأ «SSM»، وإن استطعت ردها بصوت مرتفع. إبدأ من خلال أخذ بضعة أنفاس عميقة. فكّر بحدرو عمق عن المعنى والنية من وراء كل عبارة وأنت تقرأ، أو تسمعها ببطء وتمعن. قد تقوم بفعل هذا عدة مرات إذا رغبت، فقرأتها ثلاث مرات يبني طاقة قوية.

تذكّر أنّ هذه الكلمات ليست سحرية. إن قولها دون أن تشعر وتعي، لن يُقدّم لك أي شيء. إنها ليست تأكيداً. بل بوابة اهتزازية كلامية، سوف تُعيد تنظيمك كي تصل إلى نفسك العليا والأسمى.

* حافظ على «SSM» في وعيك من خلال وضع منبهات لها بحيث تستطيع أن تراها بسهولة: على شاشة جهاز حاسوبك، على مقعدك في العمل، على ثلاثتك، في سيارتك، في أي مكان. لقد وضعت نموذجاً تخطيطياً لـ «SSM» في خلفية الكتاب إذا كنت ترغب في عمل نسخ كي تضعها في أي مكان ترغب فيه.

* في أي وقت تشعر فيه بالضغط، الارتباك، الانزعاج، الخوف، تستطيع أن تستخدم «SSM» الخاصة بك كي تُساعدك في أن ترى، تشعر، تعرف بوضوح أكبر ما يحدث على نحو فعلي. إتبع الإجراء ذاته الذي قدمته لك من أجل وقت الصباح، ولكن غير الكلمات في العبارة الأولى من «اليوم» إلى «الآن». سوف يقوم هذا بسحب طاقة الوعي عندك إلى اللحظة، ويُعيد إليك اتزانك:

الآن، سوف أرى ما هو موجود كي أراه،

سأشعر بما هو موجود كي أشعر به،

سأعرف ما هو موجود كي أعرفه.

كان لديّ طلاب يُخبروني قصصاً عن القيام بـ «SSM» أثناء قيادتهم من أجل

القيام بعرض تقديمي خاص بالعمل، في استراحة مطعم أثناء مُواعدهم الأولى، في غرفة الانتظار في المشفى أثناء الإسعاف، وفي كلِّ حالة أُخرى مُمكنة. سمعتُ أزواجاً يوقفون أنفسهم عندما تبدأ المُحادثة تتصاعد إلى جدال، أخذين يدي بعضهم البعض، ويقولون الكلمات مع بعضهم بصوت مُرتفع. قد تتعجّب عندما تكتشف مدى السرعة التي تستطيع هذه الكلمات أن ترفعك بواسطة من دوامة التهييج والحزن، وتجلب تنويراً مُباشراً إلى كلِّ ما تتعامل به أيُّ كان.

*يُحبُّ الأطفال «مانترا نقلات الروح». قدّم العديد من طلابي «SSM» إلى عائلاتهم، وأدروها في طقوسهم مع أطفالهم. لقد علّموهم الكلمات وقالوها معاً، ثمّ فيما بعد جلسوا معهم، وتشاركوا كلِّ في دوره ما رأوه وشعروا به وعرفوه. كم من الرائع بالنسبة للطفل أن يبدأ بفهم ما يعنيه أن ترى ما هو موجود كي تراه، وتشعر بما هو موجود كي تشعر به!

*إستخدم «مانترا نقلات الروح» كي تُساعدك على أن تفتح على نحو أكبر تجاه تجارب إيجابية ذات طاقة عالية. في بعض الأحيان تكون لدينا أوقات صعبة في أن نبقي مُنفتحين وحاضرين عندما نتفاعل مع الكثير من الطاقة الإيجابية المكثفة. نستطيع شعورياً أن نفصل ونُغلق التيار عندما نشعر بالكثير من المودة، المتعة أو حتى السعادة. أتلقي دائماً ملاحظات من طلاب يُشاركونني أنهم استخدموا «SSM»، كي يقوموا بتأريض أنفسهم تماماً قبل حدث كبير مثل إجازة خاصة، احتفال عائلي، زفاف، أو حتى ولادة طفل!

إذا لم يكن هناك شيء آخر تأخذه من هذا الكتاب، إستخدم «مانترا نقلات الروح»، فهي سوف تُرجعك إلى ذاتك وبيتك.



إن الاستيقاظ من سِمة الشجعان. أن تُصبح رانياً، وليس باحثاً فقط،
ليس سِمة ضِعاف القلوب.

إنّه من أجل المُتبصرين، المُتيقّظين، الذين يقومون بنقلات الروح، إنهم
الأعضاء الشجعان للفريق الكوني المتقدم.

إنه من أجلك.

إنّ التّبصّر أو الرؤية ليست سهلة دائماً. ليس من المُحبب على نحو خاص أن

نواجه أشياء عن أنفسنا لا نكون سعيدين بها، أو أماكن نكون عالقين فيها، أو تلك الدروس التي نحتاج أن نتعلمها. ولكن كي تنتقل على نحو حقيقي، نتحول، ونستيقظ، علينا أن نرى. تماماً كما في حلمي عن نقلة الروح، حالما نقوم بذلك، سوف نجد مقاتيح حربتنا.

نحن مسرورون جداً كي نقوم بهذا العمل. أنا مسرورة أنك تقرأ هذه الكلمات. نحن مسرورون أننا نستيقظ.

من الظلام إلى النور.

«من الوهم أرشدني إلى الحقيقة.

من الظلام أرشدني إلى النور.

من الموت أرشدني إلى الخلود».

«بريهادارانياكا أوبانيشاد».

في عام 1968، عندما كنتُ في السابعة عشرة من عمري، مررتُ على هذه الأبيات من «بريهادارانياكا أوبانيشاد». إن «أوبانيشاد» هي مجموعة من نصوص «الفيدا» التي ظهرت بين القرن الثالث والتاسع ما قبل الميلاد، فيما يُعرف اليوم «الهند». إن كلمة «فيدا» باللغة السنسكريتية تعني «المعرفة»، ويُعتقد أن «نصوص الفيدا» هي أقدم أدب روحي في العالم. لقد تمّ توريثها كتقليد شفهي حتى سنة ألف بعد الميلاد تقريباً، ومن المعروف أنها احتوت حقائق منقولة عن طبيعة الحقيقة والوجود البشري. لقد جُمعت وظهرت نصوص «الفيدا» من خلال حكماء عُرفوا تحت اسم «ريشي»، وهم شعراء ورثوا ألهموا على نحو مُقدس، وكانوا يتلقون المعرفة وتكشف لهم مباشرة من المصدر الكوني، أو مستوى الروح.

في الوقت الذي قرأتُ فيه للمرة الأولى هذا الشعر، كنتُ لا أزال في المدرسة الثانوية. لم أعرف شيئاً مُطلقاً عن الفكر الشرقي أو الفلسفة، وبكلّ صدق لم أستطع أن أستوعبها. لم أكن التقيتُ حتى الآن بمُعلمي الروحي، أو حتى فهمتُ ما هو الطريق الروحي. على الرغم من ذلك، شعرتُ مباشرة بقوة هذه الكلمات، وكأنها كانت تتناغم بغموض مع شيء في عمق نفسي قد نسيته، وبالتأكيد كانت كذلك.

دعونا نلقي نظرة أقرب على كلّ شطر من هذا الشعر.

«من الوهم أرشدني إلى الحقيقة».

ما الشيء الوهمي الخاطيء في تصوراتك لنفسك والعالم؟ ما البرمجة القديمة التي ما تزال في داخلك، والتي تمنعك عن الرؤية بوضوح؟ أين تنسدل مظلة نافذة وعيك إلى الأسفل؟ ما الجمل العاطفي القديم الذي ما زلت تحمله؟ في أي الطرق لا ترى مدى روعتك، ولا القدر الذي تستحق أن تكون فيه محبوباً؟ هذه هي الأشياء الوهمية.

من الوهم أرشدني إلى الحقيقة: حكمتي، كمالي، أصالتي، الرائعة والتي لا تشوبها شائبة في داخلي.

«من الظلام أرشدني إلى النور».

عندما أشارت «الفيدا» إلى الظلام والنور، كانت تعني الجهل والمعرفة الحقيقية. يأتي الجهل من عدم الوعي، تلك العادات التي تسحبنا من حالتنا الطبيعية التي نتمتع فيها بالحُبِّ والتوسُّع، نحو ظلام المحدودية والنسيان. تماماً كما يحجب الظلام النور، فإن الجهل وعدم الوعي يحجب الحكمة والفهم.

عندما نريد أن نُزيل الظلام، علينا أن نجلب النور. عندما نريد أن نُزيل الجهل، نجلب الحقيقة، وليست الحقيقة التي نحصل عليها من كتاب، أو من خلال التفكير وحده. هذه الحقيقة هي المعرفة التي تنشأ من «الرؤية».

من الظلام أرشدني إلى النور: عسى أن أرى كل ما أحتاج أن أراه، كي أستطيع أن أعيش في الحقيقة كما هي.

«من الموت أرشدني إلى الخلود».

لا يتعلَّق الأمر بالحياة الأبدية بالمعنى الديني. الموت هنا يعني النسيان، العسى، موت الفهم الذي يُضللنا ويقودنا إلى التفكير أننا قاصرون، محدودون، مفصولون عن الوعي العظيم.

انطلاقاً من هذا أرشدني إلى تذكُّر حقيقة من أنا حقاً، والتي ستكون حريتي. عسى أن أستيقظ على نحو كلي ودائم من نوم النسيان.

هذا ما سنفعله في رحلة نقلات الروح، إذ ننتقل من الوهم إلى الحقيقة، ومن الظلام إلى النور.

أولاً، تسأل نفسك: «ما الشيء الوهمي، غير الضروري، غير الداعم، غير الدقيق، غير الصحيح في كيفية رؤيتي للعالم، كيف أرى نفسي والآخرين؟ من أين تأتي هذه التصورات

الوهمية؟ كيف أستطيع أن أجد الطريق في داخلي، الذي يُرشدني بعيداً عن الطرق التي تمهت من خلالها مع ما هو وهمي، وأعود لما هو حقيقي، إلى ذاتي الأعلى الأكثر حقيقة؟ ثم تسأل: أين أنا في الظلام؟ أين أعاني أو أعيش أقل من الحياة المنجزة والمتوسعة بسبب ذلك الظلام؟ أين كان يُشع الضوء؟ هل ابتعدت عما كان يحاول أن يظهر لي؟ ما الذي أستطيع فعله كي أجلب المزيد من الضوء إلى الداخل، كي أرى ما هو موجود بوضوح أكبر؟».

في النهاية: «ما الأجزاء في داخلي التي كانت مخبئة أو هامدة، وكأنها ميتة، وكيف أستطيع أن أرتفع كي أعيش في حرية؟». هذا ما يعنيه أن تكون راثياً!

كلما اخترنا أن نرى أكثر، استيقظنا أكثر.

كلما استيقظنا أكثر، اكتشفنا الحقيقة أكثر.

كلما اكتشفنا الحقيقة أكثر، تذكرنا أكثر من نحن حقاً.

كلما تذكرنا أكثر من نحن حقاً، أصبحنا أحراراً حقيقةً.

قد تكتشف المفاتيح، حيث كان هناك ارتباك ذات مرة. قد تكتشف أبواباً حيث كانت هناك جدران ذات مرة. قد تكتشف الضوء، حيث كان هناك ظلام ذات مرة.



من النسيان إلى التذكر

«إن الكون أيضاً داخلنا. نحن مخلوقون من جوهر النجوم. نحن طريق للكون كي يعرف نفسه»
«كارل سيغان»

تخيّل أن شخصاً سيخبرك أنّ هناك كنز ذو قيمة كبيرة لا يُمكن تصوّرها، مُخبياً في مكان ما على الجانب الآخر من العالم في كهف غير مُحدد عميقاً في جبل غير معروف. يشرح هذا الشخص أنه ما من شخص غيرك أنت يملك هذه المعلومات، وإذا كنت تستطيع أن تتخيّل كيف تجد الموقع، فسيكون الكنز لك. كيف سيكون شعورك؟ مُحبط؟ مُرتبك؟ قلق؟ أين الكهف؟ في أي بلد هو؟ كيف من المفترض لي أن أجده؟ أريد الكنز، ولكني لا أعرف حتى من أين سأبدأ البحث عنه.

الآن، تخيّل لو كان شخص آخر سيأتي إليك بقصة مُختلفة. أعلن هذا الشخص أنّ هناك صندوق مدفون جانب منزلك يحتوي ثروة لا يُمكن تخيلها. ليس عليك أن تُسافر إلى أيّ مكان كي تجده. ليس عليك تخيّل أيّ مفاتيح تكشف لك موقعه. عليك فقط أن تحفروستكون الثروة لك.

القصة الثانية حقيقية. ما هو ذلك الكنز عندها؟ إنه تذكرك العظيم. إذا كنت تتذكّر، ما ذلك الذي نسيتَه إذا؟ إنها حقيقة من أنت: وعاء بشري للوعي الكوني المُقدس.

الحقيقة هي أنك لستَ جسدك، شخصيتك، قدراتك، أو مواهبك. إنّ حقيقة من تكون ليست حتى أحداث حياتك، أو ما تعرف، أو ما قمتَ به. إنّ حقيقة من تكون ليست أفكارك التي في رأسك، أو المشاعر التي في قلبك. إنّ حقيقة من تكون تفوق كلّ هذه الأشياء.

إنّ ما تعتقد أنه أنت، ما هو إلا مُجرد قناع أنك الزائفة، الزي الخاص بك الذي يقوم بدور الوعاء الفريد للوعي المُطلق.

يقول القناع، «هذا اسمي. أعيش هنا. أبدو هكذا. أقوم بهذا». مع ذلك، هناك شيء خيالي تحت هذا الزيّ البشري الذي ترتديه. إنه جوهرك: الوعي، الضوء، الطاقة المقدّسة، الروح، الإله، مهما كانت الكلمة التي تتسجم مع الأمر. كلّ شيء تعتقد أنك تُطلقه ويهتر من ذلك المركز.

إذا كنتَ ترغب، دَع تلك الكلمات وانتقال هذه الطاقة يأتي إليك الآن، ويلمس الجزء الأعمق من روحك تماماً، كما اعترف لنفسك أنك لطالما عرفتَ هذا. لقد كنتَ دائماً تبحث عن التذكّر العظيم.

ما من شيء مفقود في داخلك

«إن اللحظة التي يتذكّر فيها الناس أنهم قد نسوا هي لحظة رحمة»

«بارترة دي. أنجليس»

عندما كنتُ فتاة صغيرة، وفي السنين التي تلتها، اختبرتُ شعوراً لا يُمكن تفسيره أنّ هناك شيء غير صحيح في حياتي: هناك شيء مهمّ نسيتَه، ومن المفترض أن أتذكره. هناك شيء أحتاج رؤيته، ولكنني لا أراه. أشعر أنّ هناك شيء مفقود. ربّما يفهم الناس الآخرون شيئاً لا أفهمه أنا، أو يملكون شيئاً لا أملكه. لو استطعتُ تذكّر ما هو مفقود، أو إيجادَه، أستطيع أن أكون سعيدة حقاً.

ربّما اختبرتُ أيضاً في وقت من حياتك الشعور أنه من المفترض لك أن تتذكّر شيئاً ما، أو تقوم بشيء ما، أو أنّ الأشياء ليست كما يجب أن تكون، ولكنك لستَ متأكداً ما ذلك الشيء المفقود. تُريد أن تذهب إلى «البيت»، ولكنك لستَ متأكداً أين هو هذا البيت.

عندما بدأتُ رحلاتي الرسمية على طريق اليقظة، أدركتُ أنّ ما كنتُ أشعر به طوّل الوقت كان الحنين الروحي. إنّ بعض الأجزاء مني تعرف أنني قد نسيت مسرّ هذه الحياة، وحقيقة من كنتُ. هذا ما كان مفقوداً. لقد كنتُ مُنفصلة عن كليتي، وأحاول أن أجد طريق العودة إليها.

لقد كان الحنين حنيناً روحياً، وليس عاطفياً. إنّ الحقيقة المطلقة كانت مُخيبة بعض الشيء عني، وكنتُ أعرف أنني أحتاج أن أجدها. إنّ المكان الذي أشعر بالحنين إليه لم يكن موجوداً في أيّ مكان خارج نفسي. لم يكن «هناك»، بل كان «هنا».

هذا هو النصف الثاني من قصة الكنز: لقد شعرت بعض أجزاءك أنه طالما

كانت «هنا». طالما شعرت بعض أجزاءك أنه هناك شيء قد نسيته. تُخبرنا الحكمة الروحية من جميع التقاليد أن هذا الانفصال عن الأسمى لديك، والانقسام عن موطنك الحقيقي للوعي، والنسيان الواسع إلى أبعد حد، هو سبب كل مُعاناتك، وأنت في عمق قلبك، تعلم أن هذا الأمر حقيقي.

ما من شيء مفقود في داخلك. نحن نُعاني ليس بسبب ما لا نملكه، وما ليس نحن عليه، بل نُعاني بسبب أننا نسينا ما نملك، ومَن نكون.

سبق أن قلت: «إنّ الجهل بأكمله هو مجرد ضياع في الذاكرة». نسيْتُ أنني مُقدس ورائع. نسيْتُ أنني أعرف كيف أحب. نسيْتُ أن لدي شيئاً مهماً أشاركه مع هذا العالم. نسيْتُ أن لدي الكثير من الحكمة في داخلي. إنّ تذكر كل ذلك هو الشعور الأفضل في العالم. إنه أشبه بالعودة إلى البيت، بل هو العودة إلى البيت.

نقلة الروح



الانتقال من البحث إلى التذكر

لقد بدأنا رحلة نقلات روحنا من خلال الاستيقاظ. ثم أدركنا أننا احتجنا أن نتنقل من كوننا مُجرد باحثين إلى أن نكون رائيين، فنتعلّم أن نرى ما هو موجود كي نراه. الآن، ما الشيء الأول الذي نُريد أن نراه كي نتابع في رحلتنا؟ إنه هذا:

ليس هناك شيء نفقده ونحتاج الحصول عليه. نحتاج فقط أن نتذكر ما قد نسيناه.

إنّ مسار اليقظة لا يتعلّق بإيجاد أي شيء لا نملكه، بل تذكر ما هو موجود مُسبقاً في داخلنا. هذا هو الفهم الذي شكّل أساس رحلتي الخاصة، وجوهر خدمتي للآخرين، ومُبرر تقديم هذا الكتاب.

إنّ التحوّل بأكمله ليس بحثاً عن شيء ما، ولكنه العودة لما كنت عليه سابقاً. إنه اكتشاف لما هو موجود مُسبقاً على نحو سليم في داخلك، كما أنت. إنه تذكر ما أنت عليه حقاً كجزء من تلك الوحدانية الكبيرة.

إنّ نقلة الروح هذه في الفهم تُغيّر على نحو جذري حركية سير عملية النضوج. عندما نؤمن أننا نحتاج أن نجد شيئاً لا نملكه، أو شيئاً مفقوداً، فإننا نعمل من باب الافتراض

أنا ناقصون. إذا كان هناك شيء مفقود في الحقيقة، فهناك احتمال عندها أيضاً، أنا سوف نفسل في تحديده. إن الخوف والحاجة تُعطينا وقدراً إلى الأمام.

عندما تقوم بنقلة الروح من البحث إلى التذكر، تبدأ بفهم واختبار أنك لا تبحث عن وجهة غير معروفة، ولكنها عودة سليمة إلى كمالك، وموطنك. إنه في داخلك بالأصل، ولذلك من المستحيل ألا يكون سليماً من المستحيل أن تكون أقل من مقدس.

إنّ اليقظة بأكملها هي عبارة عن تذكر.

أنت لا تحاول أن تتغير إلى شيء لست عليه.

أنت لا تبحث عن شيء لم تمتلكه مسبقاً.

أنت تُعيد اكتشاف كَلَيْتِكَ ومَنْ أنت حقاً.

أنت تستعيد شيئاً نسيته أنك قد خسرت،

وتتذكر أنك كنت تملكه بأكمله طوال الوقت.

هل شاهدت من قبل إعلانات تلك الشركات التي تُساعد الناس على إيجاد المال الذي نسوه؟ إنهم يلعبون على فكرة أننا جميعاً لدينا حسابات بنكية نسينا أنها موجودة، استثمارات لم نُحوّلها إلى أموال نقدية، أو أصول لم نجتمعها بعد. هناك دائماً صورة لشخص يدعي بمرح: «إنّ الشركة XYZ قد ساعدتني في إيجاد ألف وخمسمئة دولار لم أكن أعلم أنني أملكها!».

ربّما تُفكر: «لا يمكن أن يكون هذا حقيقة: مَنْ يستطيع أن ينسى ماله؟ مَنْ يملك شيئاً قيماً في مكان ما ولا يتذكره؟». الجواب على هذا السؤال هو: أنت هكذا!، فلديك كنز عظيم موجود داخلك ينتظر أن يُطالب به. إذاً، هناك طريقة واحدة كي تنظر إلى مسار التحوّل الشخصي، وهي أن تتذكر وتحدد مُمتلكاتك الكونية الموجودة في غير مكانها، وتعيد ربط نفسك مع حساباتك البنكية الكونية التي فقدتها.

العودة الكبيرة

إنّ أحد أولى المحاضرات التي سمعتها عندما بدأت للتوّ في السير في طريقي الروحي عندما كنت مُراهقة كانت بعنوان: «مسار العودة الكبيرة». لم أكن أعرف ما كانت تعنيه في ذلك الوقت، ولكنها بدت غريبة ومثيرة، وهي فعلاً كذلك.

إنّ روحانية الشرق تستخدم غالباً عبارة «مسار العودة الكبيرة» كي تُشير إلى رحلتنا الروحية. هل بدأت بفهم ما هي العودة الكبيرة؟ إنها العودة إلى مركز الكوني، العودة إلى كُليتك، وهي ليست بعيدة، بل إنها جوهرك. إنها الرحلة إلى الوطن الأصلي.

لقد كانت لدى مُعظم الناس لمحات عن هذا. قد تجلس في صلاة أو تأمل، أو تقوم بجولة هادئة، أو تتمدد جانب شخص تُحبّه، أو تُمسك طفلك بين ذراعيك، أو تستمع إلى جوقة الكنيسة، أو تقوم بالتمسيد على قطنك أو كلبك، أو تُحملك في لحظة مُذهلة في الطبيعة، عندما تشعر فجأة كأنك تمددت خارجاً عمّا تكون عليه في المعتاد، وتدوب في شيء أكبر، في شيء رائع حيث تنهمر أمواج من السلام، الحُب، المعرفة فوقك دون أن يتمّ حتّمها من قِبَل أفكار خاصة. في الحقيقة، أنت لا تُفكر مُطلقاً، أنت وجود فقط.

عندما تحدث لحظات مُخيفة، تكون عادة بسبب أنك في لحظة غامضة «نسييت نسيانك»، وبدأت تختير التذكّر.

لقد تخطيت حدود وعاء الوعي الخاص بك، وأصبحت الوعي ذاته.

أذكر المرة الأولى التي اختبرتُ فيها هذا التذكّر، وهذا التوسّع في الوعي. كنتُ في الثامنة عشرة من العمر، وقد بدأتُ للتوّ في مُمارسة التأمل. كنتُ جالسة وعيناي مُغلقتين، وأتذكّر بوضوح أنني فكّرتُ: إنه أمر خيالي. أشعر أنني سعيدة جداً، ولكنّ الشيء الغريب هو شعوري أنني طبيعية تماماً. في الحقيقة، هذا هو الجزء الأكثر طبيعيّة مما شاهدته في حياتي.

للمرة الأولى في حياتي، لم أشعر أنني فقدتُ أيّ شيء: أهملتُ نسيان حدودي على نحوٍ مُؤقت، وانزلقتُ في التذكّر. على الأقل، لمحتُ في النهاية حقيقة روعي، وتهدّ قلبي المليء بالبهجة في راحة وهمس: «هذه أنت».

في تلك اللحظة، نقلتُ هويتي من كوني وعاء فردياً للوعي المعروف باسمي «باربرا». إلى كوني الوعي الذي كان مُحتوى في ذلك الوعاء. لم يتغير شيء فعلياً. لقد كان مُجرّد نقلة في الهوية.

إنّ جميع التحوّلات واليقظة الروحية

هي مُجرّد نقلة في الهوية،

وليست نقلة فكرية، وإنما نقلة اهتزازية.

لم تحدث التجربة الأولى من الاتصال مع ذاتي العليا بسبب أنني قمتُ بنقلة في التفكير، ولم تحدث بسبب أنني كنتُ أخبر نفسي: «أنا مُقدّسة». لم تكن فيهما أو مزاجاً، ولكنها كانت حقيقة اهتزازية. لقد كانت تجربة حقيقية من الاهتزاز مع كليتي، بدلاً من الاهتزاز مع حدودي.

إنّ جميع التحوّلات الحقيقية هي تماماً مثل: نقلة في الهوية ممّا اعتقدت أنك هو إلى ما أنت حقيقةً في اتساعك، نقلة من النسيان إلى التذكّر. هذا هو السبب في أنها تُسمّى العودة العظيمة، والسبب في أنني أقول إنّ طريق النمو هو اللافعل، أكثر من كونه القيام بفعل. نحن نتعلّم كيف نُعطّل نسياننا، فقدان حواسنا، عادة انكماشنا، التي تُبقينا بعيدين عن اختبار طبيعتنا الأصلية التي تتسم بالتوسّع. حالما تقوم بتعطيل وإزالة الطبقات التي غطّت كليتك، تظهر على أنك الوعي المُشع الذي كان دائماً في الأسفل.

سوف نتحدث أكثر من خلال هذا الكتاب حول أنه كيف تستطيع أن تُغيّر هويتك، إنه مبدأ مهمّ من أجل نقلة الروح. إنه يُجيب على سؤال نسأله غالباً لأنفسنا: لماذا نشعر أنّ هناك خطأ يحدث معنا؟ هكذا أضعه أمام طلابي:

إنّ المعاناة بأكملها هي حالة من الخطأ في تحديد الهوية!

إنّ الطبقة المتلبدة غير اللامعة تُغطيك: إكشف عن وميضك.

لقد أردتُ مؤخراً أن أقوم بتجديد بعض أعمال الخشب في منزلي، وقررتُ أن يكون مطلياً بلون ذهبي لامع جميل. استأجرتُ شخصاً كي يُساعد في الإشراف على المشروع بينما أكون مُسافرة، وقبل أن أغادر، قمنا بطلاء قسم بطلاء ذهبي معدني خاص كي نتأكد أنّ اللون هو الذي تصوّرته، وقد بدا جميلاً. غادرتُ كي أقوم بالتعليم في دورة، وكنْتُ متحمّسة كي أتلقّى رسالة أنّ عمال الدهان قد أنهوا العمل، وسيكون جاهزاً حتى وقت عودتي. وصلتُ المنزل في وقت متأخر جداً من الليل، وكنْتُ مُتعبة، ولكنني كنتُ أتوق أن أرى خشب منزلي المطلي حديثاً.

بمُجرد أن مشيتُ نحو الباب الأمامي، عرفتُ أنّ شيئاً خاطئاً قد حدث. لقد بدا اللون الذهبي اللطيف رتيباً وباهتاً، ولم يحمل أيّ من التألّق اللامع الموجود في النموذج. فكّرتُ: ربما أنا مُتعبة جداً كي أقيم الطلاء على نحو مُناسب، سوف أرى كيف يبدو في الصباح. مع ذلك، عندما نهضتُ ونظرتُ إلى الطلاء في الضوء، ظهر باهتاً تماماً كما رأيته في الليلة السابقة.

اتصلت بالشخص الذي وظفته كي يُساعدني، وشرحتُ له ما جرى. قلتُ له: «هذا ليس صحيحاً، إنه غير لامع ويبدو كدراً».

أجابني: «هذا مُستحيل، كنتُ هناك بنفسني عندما وضعوا الطبقة الأولى والثانية من الطلاء، ولقد بدا تماماً كما في النموذج الذي طلبناه».

سألته: «ماذا عن الطبقة الثالثة؟ هل شاهدتهم يقومون بطلائها؟». إعترفت: «كلا، لكنهم استخدموا الطلاء ذاته، وبسبب ذلك لا أستطيع تخيّل ما حدث على نحو خاطئ، دعيني آتي وألقي نظرة». وصل إلى منزلي، ورأى مُباشرة ما أتحدّث عنه. وافق قائلاً: «أنت مُحقّقة، إنه باهت حقاً». كلّ ما أستطيع أن أفكر فيه هو أنها كانت علبة معيبة من الطلاء».

قلتُ بإصرار: «أنا أعلم فقط أنّ عمالي الطلاء قاموا بشيء مُختلف في الطبقة الثالثة من الطلاء، لديّ شعور حيال هذه الأشياء، ولا أكون مُخطئة عادة».

أجابني: «أنا أصدّقك، لكنه أمر غامض بالنسبة إليّ. حتى أنني اتصلت بعمال الطلاء الذين أصرّوا على نحو قطعي أنهم قاموا بثلاث طبقات من الطلاء».

فجأة، جاءتني فكرة: «هل قام عمال الطلاء بشراء دفعة جديدة من الطلاء عند نقطة ما؟».

أجاب: «نعم، أعتقد أنّ رئيس الطاقم أخبرني أنهم احتاجوا بضع علب في النهاية كي يُنهيوا العمل»، ثمّ ذهب إلى الكراج وعاد بعلبة طلاء وقال: «انظري، إنه الطلاء ذاته الذي استخدموه في الطبقتين الأوليتين، واللون ذاته».

قلتُ: «دعني أراه»، وأخذتُ علبة الطلاء منه وقرأتُ الملصق الذي يقول: «طلاء معدني»، وقد كان صحيحاً. لكن في الأسفل بدلاً من كلمة «لامع»، قرأتُ كلمة «مَت، من غير لمعة».

قلتُ: «كيفين»، هل ترى هذا؟ أعلم أنني لم أكن أتخيّل. لقد جلبوا الطلاء غير اللامع بدلاً عن اللامع. لا عجب أنه بدا باهتاً».

بكامل الثقة، عندما استدعى «كيفين» الدهان، اعترف أنه أرسل أخاه الأصغر إلى المتجر مع العلبة الفارغة كي يشتري المزيد منها. بالتأكيد، جلب الأخ علياً بدت تماماً مثل العلبة التي معه، ولكنه أهمل قراءة اللصاقة. ثمّ تابع العمال طلاء جميع الخشب وطلوه باللون غير اللامع، فغطّوا لمعانه الجميل.

لقد حلت اللغز، وبالتأكيد أعاد العمال طلاء الخشب بطبقة أخرى من الطلاء الصحيح. وعندما وقفتُ هناك في اليوم الذي غادروا فيه، مُعجبة بالتوفيق الرائع من الخشب، أدركتُ فجأة ما هو درس الحكمة العظيم الذي ظهر تماماً أمام عيني. جميعنا ننتمي إلى نفس المصدر اللامع. نحن لامعون ومُشعّون. لقد خلقتُ كي تكون مُتألّقاً. مع ذلك، كما سئري، فإنّ بريقنا الحقيقي يُصبح محجوباً بطبقة باهتة. إنه ما يزال هناك في الأسفل، ولكننا لا نستطيع أن نراه، ولا يستطيع أحد آخر كذلك. في بعض الأحيان، عندما نعمل بجد كي نحفر ونصل إلى جانب معين، يتوهج القليل من التألّق من خلالها، وفي تلك اللحظة، نحصل على لمحة عمّا نحن عليه حقيقة. ثم ننظر إلى كلّ شيء أخرجنا أنفسنا والذي ما زال يبدو غير لامع، ونعود إلى النسيان.

لا شيء مفقود في داخلك.

إنّ تألقك الحقيقي قد تغطى،

ولكنه ما يزال موجوداً هناك.

أنا ممتنة جداً تجاه الطريقة «أيّ كانت» التي دبر فيها المُساعدون الكونيون «خطأ» الطلاء، والذي كان حقاً هدية عظيمة من الحكمة. كلّ يوم أنظر إلى الخشب اللامع، وأشعر أنني مُباركة جداً كي أكون في هذه الرحلة من كشف وميض روحي الخاص، وأن يكون لدي شرف تعليم الكثير من الناس كيف يكشفوا وميضهم كذلك.

التحوّل: حدث تجريبي.

«إنّ البحث عن الحكمة هو تحدٍ عظيم، لكن أن تعمل من خلال الحكمة هو تحدٍ أعظم.»

«جاغاد غوروسيدها سواروباناندا.»

كيف ننتقل من مرحلة عدم اللمعان إلى اللمعان؟

كيف نُسافر من النسيان عائدين إلى التدكّر؟

كيف نُغيّر هوياتنا؟

كيف نُجدد أنفسنا إلى الكليّة؟

إنّ الجواب موجود في نقلة الروح التالية، والتي هي أساس بالنسبة إلى بقية هذا الكتاب.

نقلة الروح



الانتقال من التفكير في التحوّل، إلى عيش التحوّل

إنّ التحوّل هو حدث تجريبي، وهو فعلياً سلسلة طويلة من الأحداث. إنه ليس طريقة جديدة في النظر إلى الحياة، وليس مجموعة جديدة من المعلومات، وليس طريقة أكثر تنويراً للسلوك أو العيش تُحاول أن تتبناها، مثل تغيير حميتك، أو قرارك أنك ستكون شخصاً أكثر جمالاً. لا شيء خاطئ مع هذه النوايا أو الاختيارات، ولكنها ليست تماماً مثل التحوّل.

إن التحوّل الحقيقي ليس شيئاً تقمه، بل شيء تقوم به.

إنه لا يتعلق بالشعور على نحو أفضل. بل يتعلق بأن تكون أفضل.

إن الأمر مُرتبط بانتقال وعيك اهتزازياً.

قد يبدو بدائياً جداً أن تقول هذا، ولكن يجب على حياتك أن تتغير فعلاً، إذا كنت تسير نحو التحوّل. تصل إلى نقطة مُعينة أثناء القيام بهذا العمل عندما يظهر لك أنه عليك أن تتغير حقاً. لا تستطيع التحدّث عن هذا، أو أن تتمناه فقط. بل عليك أن تقوم به.

إنّ التذكّر هو أيضاً حدث تجريبي. إنه ليس مبدأً فكرياً أو تغييراً في الشخصية. أنا مسرور معرفتي أنني في جوهرني مُقدّس ولما، لقد انتهيت الآن. أنا مُتورّ، لم يكن هذا صعباً جداً. يبدو هذا مُمتعاً، ما عدا شيء واحد: ما زلت مُغطى بظلام «المتغير اللماع».

إن الانتقال الحقيقي والتذكّر الأصلي يجب أن يكون على شكل نقلات اهتزازية. عندما تقوم بهذه النقلات في جوهرك، سوف تختبر نفسك على نحو مُختلف، وتختبر كل شيء آخر على نحو مُختلف. ليس عليك أن تُفكر بها، بل سوف تعيشها.

إنّ النظر وكأننا نتغير، وأن نتغير فعلاً، هما شيئان مُختلفان كثيراً.

إنّ الرحلة الحقيقية من التذكّر يجب أن تبدأ من التنقيب الصادق،

واكتشاف جميع طرق النسيان التي دسّت نفسها في كلّ جانب من حياتنا.

إنّ الأخبار الجيدة هي أنك بدأتَ للتوّ ذلك الاكتشاف الصادق لأنك تقرّأ هذا الكتاب. حالما تتقدّم إلى الأمام، سوف تتعلّم المزيد حول كيف تستطيع صنع نقلات روحية اهتزازية مهمّة ودائمة.

من التسوق والتجميع إلى التحوّل.

أحبُّ أن أتسوّق. عندما أستطيع أن أجد الوقت، إنها أحد طريقي المفضلة كي أرتاح من جدولتي المكثف والمحموم. أستمتع بالنظر إلى المقايضات والمواد الفريدة، وإيجاد الهدايا للناس والاحتفاظ بها حتى أعياد ميلادهم أو مناسبات خاصة. أنا أحبُّ أن أرى الوفرة في الإبداع، اللون، والبراعة التي تتجلى في العديد من التصاميم، المواد، الأعمال الفنية، الجمال.

مع ذلك، فإنّ التسوق الروحي هو قصة أخرى، وهو شيء أراه كلّ الوقت. هناك نوع من «الروحانية المبتدئة» حيث يُشارك الناس غالباً فيها تحت مُسعى النمو الشخصي: «أوه، نعم، أنا على المسار الروحي. قرأتُ بعض الكتب، جلبتُ بعض الكريستالات، لديّ قرص ليزري للترانيم «المانترات» في سيارتي. أخذتُ حصة من ثلاث ساعات عن «الريكي». في عيد ميلادي الأخير، أنجز مخططي الفلكي. أنا أعيد معالجة الأمور. أنا روحاني كلياً».

أحتاج أن أوكد أنه ما من خطأ حتماً في أيّ من هذه الأشياء، هناك العديد منها أستمتع به شخصياً. إلا أنها ليست تحوّلاً. بل إنها أنشطة ومهارات. يُمكنك أن تعتقد أنها «مُقبّلات روحية». ربّما تخدم كقوة دفع تجعلنا نبدأ الطريق. تكمن المشكلة في أنّ العديد من الناس يبقون مُلتصقين هناك، ولا يُتابعون نحو النبع الأصلي، من خلال القيام بالعمل التجريبي الحقيقي في تغيير جميع جوانب حياتهم كي يكونوا انعكاسات حيّة للوعي الأسمى.

هناك نسخة أخرى من كونك مُتسوّقاً روحياً هي أن تُصبح «مُجمّعاً روحياً»، أي شخص يجمع المعلومات الروحية ويُقنع نفسه عن طريق الخطأ أنّ الجمع هو التحوّل فعلياً. لقد قابلتُ الكثير من المُجمّعين الروحيين عبر السنين. لقد «حضرُوا» الدورات التدريبية والمؤتمرات ولديهم رفوف عديدة من دفاتر الملاحظات المليئة بالمعلومات التي لم تُصبح أبداً مُتحدة مع سلوكهم. عندما يتحدثون إليك،

فإنّ المحادثة تُصبح مُزدحمة بالأقوال المُتكلّمة والاقتباسات، وكأنّ قول هذه الأشياء كافٍ كي يجعلها حقيقة. يبدو الأمر وكأنّ شخصاً يُظهر لك غلاباً مصوراً ويتحدّث عن مدى روعة مكان ما، ولكنهم لم يقوموا بالرحلة أبداً.

إنّ إخبار شيء إيجابي لا يُشبه تماماً إطلاق الاهتزازات الإيجابية والعيش على مستواها.

إنّ وصف شيء ما لا يُشبه عيشه حقاً.

أنت تستحقّ أن تكون كأنناً مُتسعاً، وأن تعيش في حالة من النضج، وأن تكون على أساس من التحقيق الروحي.

كي تُصبح ذلك، عليك أن تُغيّر نفسك من الداخل إلى الخارج، وهذا يتطلّب عملاً.

جميعنا انطلقنا من روضة أطفال روحية. مع ذلك، نحتاج أن نفهم أن التحوّل الحقيقي الدائم، شعورياً، وروحياً يتطلّب حضور الكليّة الروحية، وهذا ما كانت حياتي مُكرّسة من أجله، وهو عمل شاق. إنه ليس سلسلة من الأنشطة المُمتعة، وليس «ضوء الروحانية». إنه يتطلّب نقلات روح جوهرية، وهنا كلمة نقلات هي كلمة فعّالة.

إنّ التحوّل الحقيقي هو ليس نشاطاً أو موقفاً. إنه لا يتعلق فقط بالحصول على سلسلة من الممارسات التي نهمك فيها، أو ارتقاء الأفكار التي نصقلها، أو قيمنا التي نُذكّر أنفسنا بتذكّرها.

إنها حالة اهتزازية، مُتكاملة، وذات أساس من الوعي.

إن الممارسات الروحية المنتظمة، الأدوات المُهمّة، مواقف الوعي جميعها مُهمّة. هذه الأشياء كانت جزءاً من حياتي أكثر من خمس وأربعين سنة. مع ذلك، نحن نحتاج أن نذهب أبعد من هذا، ونقوم بالاختيارات، التي لن تُغيّر سلوكنا فحسب، بل وعينا أيضاً.

إنّ الانتقال الروحي الحقيقي ليس شيئاً عليك أن تُذكّر نفسك كي تقوم به. إنه ليس مثل قول: «أعرف أنني أصدر الأحكام ولا أعطي الناس فرصة، وهكذا سأحاول أن أكون مُحبباً أكثر»، أو «أعلم أنني مُسيطر، وهكذا سأحاول أن أعدّ حتى العشرة، وأدع الآخرين يتكلّمون أولاً». هذه بداية جيدة، ولكنّ التحوّل الحقيقي ونقلات الروح الدائمة تتطلّب أكثر من ذلك: إنها تدعو إلى الشفاء مهما كان ذلك

الذي يستلزم التحكّم، ومهما كان ذلك الذي يُحتّم إصدار الأحكام، أو عدم الأمان، أو مهما كان ذلك الذي نحتاج أن نتقل إليه.

أنت تنتقل من الداخل إلى الخارج.

ربّما تقرّ الآن هذا وتُفكّر، «آه، كلا، أعتقد أنني كنتُ مُتسوّفاً روحياً، ماذا سأفعل الآن؟ أولاً، عليك أن تُهَيِّئ نفسك على بداية رحلتك، والتي هي أكثر ممّا قد يفعله الكثير من الناس. ثمّ تُهَيِّئ نفسك على إدراك أنك تتحوّل للتوّ من الباحث إلى التلفزيون. ثمّ، تُتابع بحماسة ومنتعة قراءة وتعلّم كيف تصنع نقلات روح حقيقية.



«كل شخص يُريد أن يكون مُتغيّراً، لكن لا أحد يُريد أن يتغيّر».

«فريدريك ماثيوز - غرين».

في بعض النقاط، علينا أن نكون صادقين على نحو مُوجع مع أنفسنا: هل تغيّرنا فعلياً، أم أننا فقط نتحدّث وكأننا كذلك؟ هل غيرنا أفعالنا، أم أصبحنا خيراً بها للتوّ؟ هل انتقلنا، أم أعدنا للتوّ ترتيب الأثاث؟

إنّ جمع وترتيب الإلهامات ليس تحوّلاً.

في بعض الأحيان إنها فقط الأنا الزائفة تُحاول أن تبدو أذكي بشأن مُعاناتك وقضاياك.

تذكّر: أنت لا تُريد أن تشعر أنك أفضل فقط. أنت تُريد أن تكون أفضل فعلياً.

ما من شيء خاطئ في إعادة ترتيب الأثاث، ولكن الأمر ليس مثل الانتقال إلى منزل جديد.

لديك العديد من الأدوات التي تعلمتها من دراساتك، ومن مُعلّمين رائعين، وآمل أنك تكتسب المزيد والكثير منها في هذه الصفحات. استخدمها كي تبني جسراً إلى حريتك. لا تُحدّق فيها بفخر وتقول: «انظر إلى عدد الأدوات التي جمعتها»، فهكذا يكون انسان التجميع، وليس انسان التغيّر.

هذا يعني أن تحصل على كلّ شيء في حياتك خارج دقات ملاحظتك ومجالاتك. هذا يعني نقل المعلومات من رأسك إلى كلّ خلاياك، نقلها من فهمك إلى حياتك.

سلوكك، وعيك. هذه هي الطريقة التي تبدأ فيها الانتقال من مُتسوّقين ومجمّعين كي تكون أناس التحول.

عندما تتعلّم كيف تنقل نفسك اهتزازياً من الداخل إلى الخارج، سيكون هذا الأمر حقيقياً ودائماً. سوف يُؤثر بل يجب أن يُؤثر في حياتك، خياراتك، علاقاتك، وكلّ شيء يخصّك. بينما أنت تنقل، سينقل كل شيء.

خبز كعكة الوعي.

«فقط الأفكار التي نعيشها حقاً، هي التي تحمل القيمة».

«هيرمان هيس».

تخيّل أنك قررت أن تقوم بصنع كعكة مُميّزة، وأنت ستُحضر أفضل المكونات المتوافرة التي تُوجد في أيّ مكان في العالم.

في البداية، تزور ديراً حيث تشتري الطحين العضوي غالي الثمن الذي كان يُصنع يدوياً من الرهبان الذين يترنمون كلّ الوقت، بينما كانوا يطحنون القمح. ثمّ تطير إلى «هاواي»، وترتفع إلى شلال مُقدّس كي تجد سُكراً خاصاً ينمو فقط في هذا المكان.

ثمّ تُسافر إلى «أمريكا» الجنوبية كي تجد نوعاً من الشوكولا النادرة التي تمّ حصادها في غابة مطرية، ويُمكن شراؤها فقط من رجل عجوز يعيش في كوخ مُخياً في غابة. ثمّ في طريق عودتك إلى العمل، تتوقّف في «كاليفورنيا» الشمالية وتحصل على البيض من الدجاجات التي أعطيت علاجاً بالإبر على نحو مُنتظم، ولديها مُتطوعون يقرؤون لها في كلّ يوم من الكتب المُقدّسة القديمة بحيث يتوافق البيض مع ذبذبة الطاقة المُقدّسة والمُباركة.

في النهاية، تعود إلى منزلك مع كلّ تلك المُكوّنات الغريبة. وتضعها جميعها في مطبخك، وتقرّر أن تدعو بعض أصدقائك وتقول: «مرحباً أجيائي، سافرت حول العالم كي أستطيع صنع كعكة مذهلة من أجلكم. هل ترون هذه الشوكولا العجيبة؟ أذكر أنني جلست في الكوخ مع الرجل الذي باعها لي. انظروا، تلك هي صورة لنا في لقطة مع الشوكولا، أعتقد أنه قدّم لي الشفاء أيضاً».

«نعم لقد كان إيجاد هذا السُكّر سحرياً فعلاً. دعوني أخبركم عن اليوم الذي أمضيتُه عند الشلالات. لقد كان اليوم حاراً، وقد سبحنا في البحيرة المُقدّسة كي نرطب أنفسنا».

أما هذه البيضات، فهل تستطيعون تخيل بيضاً قد قرأت عليه أسطراً من «بهاغفاد غيتا»، و«الإنجيل»؟ كان هناك رجل أثار اهتمامي بقوة، وأعطاني فراءة للحياة الماضية، بينما كنا ننظر الدجاجات أن تنتهي.

أنت تُخبر كل شخص قصصاً عن هذه المكونات، وكم كان مُمتعاً أن تحصل عليها، وكم كانت مُميزة.

هناك مُشكلة واحدة فقط: أين الكعكة؟

الكعكة ليست المكونات.

أنت تمتلك كل المكونات، بيد أن الكعكة ما تزال غير موجودة. تحتاج الكعكة إلى أن تُخبز. إن الكعكة ليست ما يجب أن تجمعه من المكونات، وليست الرحلة المثيرة التي تحصل فيها على المكونات، وليست المكونات المُصطفة على المنضدة مع صورة حلوى جاهزة جانبها، وليست أيضاً التأكيد حول كم ستكون الكعكة لذيذة. إن الكعكة هي أكثر من مُجردة مكونات. إنها ما يحدث عندما تُخبز المكونات. يجب أن تُخبز الكعكة.

لقد اخترعتُ هذه الاستعارة قبل عدة سنين مضت، وأحِبُّ أن أقدمها للناس لأنها تشرح أن التغيير بأكمله يجب أن يكون تجريبياً، وليس فكرياً. يجمع العديد منا المكونات التي نعتقد أننا نحتاجها من أجل التغيير، تماماً مثل التعاليم، الحكمة، الإلهام، الأدوات، التقنيات. لكننا لانقوم بالخبز الحقيقي، ولا بصنع النقلات الاهتزازية الضرورية من أجل أن تظهر الكعكة «نفسنا المُتحولة» في النهاية.

ما الذي يتطلبه أن نخبز شيئاً ما؟ يتطلب حرارة. في هذه الحالة، فإن نوعاً من الحرارة الروحية الداخلية تُحرِّق وتذيب الخطام الشعوري لدينا وتزيله، ثم تصوغ جميع المكونات النورانية على شكل جديد ودائم. سوف أقوم بشرح كيف تستطيع صنع تلك الحرارة أثناء تقدّمنا، وأعطيك تعليمات خبز سهلة جداً، والتي أنتجت آلافاً من «كعكات الوعي» اللذيذة.

جميعنا، بما فهم أنت، يخبزون. ربّما تكون في المراحل الأولى، وقد تكون تقوم بهذا منذ زمن طويل، بإمكانك أن تشمّ عبير إنجازك اللذيذ الذي يبدأ في الانتشار. قد تكون أمضيتَ سنين وأنت تخبز، ولديك بعض الطبقات المنهية الرائعة، ولكنك تعمل على طبقة أخرى جديدة من أجل أن تصنع كعكة مُتعددة الطبقات. ربّما بدأ صبرك ينفد، وأصبحت تشكّ في طريقة خبزك بأكملها: لماذا يأخذ هذا الكثير من الوقت؟ هل استخدمتُ المكونات الصحيحة؟ لماذا يجب أن يكون هذا الأمر صعباً جداً؟

ها نحن نقف معاً في مطبخ نقلات الروح. هل الفرن حار؟ بالتأكيد. في النهاية، إنه «فرن التغيير»، الذي تنبثق من أعماقه ألدّ كعكات التنوير.

لا تُخرج كعكة وعيك خارج الفرن،

تابع الخبز.

إنّ عملية الخبز تطيع الحكمة في روحك،

وحالما يحدث ذلك مرة، فلا يُمكن إزالتها أبداً.

عندما ينتهي خبز الكعك، فإنّ كيمياء غامضة وشارقة تكون قد حدثت: كل شيء بدأت به سيكون قد اختفى، وكل ما سيقى سيكون الشكل الكلي. عندما تنتهي الكعكة، هل تستطيع أن تجد البيض؟ هل تستطيع أن تجد السكر؟ هل تستطيع أن تجد الدقيق؟ بالتأكيد كلا. لماذا؟ لأنّ المكونات قد تحوّلت إلى شيء جديد أكثر روعة من شكلها الأصلي.

هذا ما يفعله الخبز الروحي. إنه يختم على حكمتك، وعلى محبتك، وعلى كل شيء حصلت عليه في رحلتك، وهكذا، لا يُمكن إزالة ما حققته أو تحديه من قبل أي شيء يحدث لك. لا شيء يستطيع إبعاد ما تمّ دجه في داخلك، فقد أصبح أنت.

أنا هنا كي أخبرك أنني قد خيزت، وعلى الرغم من أنّ الأمر ليس سهلاً دائماً، ولكنه يستحقّ الجهد دائماً. أنت تتذوق نتائج خبزي الآن، وهي طازجة تخرج من فرن وعبي، مصنوعة من أجلك فقط.

نحن هنا من أجل التذكير.

أنت تعرف الآن أنك لا تبحث عن أي شيء لست قادراً على إيجاده، لأنك طالما امتلكته.

ما من شيء مفقود في داخلك.

لقد نسيته فقط أنه كان هنا.

أنت نبض من الوعي السامي.

لا يهم ما الذي غطّاك. أو طلي فوق وميضك. استرخ بسهولة وكن على علم أنك تتألق تحت الشحوب.

لا يُمكنك أن تكون أي شيء سوى أنك مُتألق.

عالياً وفي العمق:

تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج.

«إنَّ مَنْ يَنْظُرُ إِلَى الْخَارِجِ، يَحْلُمُ، وَمَنْ يَنْظُرُ إِلَى الْدَاخِلِ، يَسْتَيْقِظُ»
«كارل يونغ»

منذ عمر مبكر جداً، كلَّ ما كنتُ أريده هو أن أكون مُستيقظة. لم أكن أعرف في الواقع تلك الكلمة بعد، أو أفهم المبدأ، كلَّ ما عرفته كان أنني أردتُ أن أعيش حياة من الحُبِّ، الخدمة، الحرية. كانت خطتي نوعاً ما أن أكتشف كلَّ شيء خاطئ عندي، وأعمل بجدِّ قدر استطاعتي كي أصلح كلَّ شيء خطوة بخطوة، وفي النهاية، أكون كائناتاً بشرياً كاملاً.

ولكن من أين أبدأ؟ يبدو الأمر مثل عمل بدوام كامل عندما أراقب كلَّ شيء فُكرتُ فيه، فمَتَّ به، وكلَّ شيء قلته. مع مرور الوقت صرْتُ في عمر المراهقة، وكنْتُ مُرهقة عاطفياً من مُتابعة أدقِّ التفاصيل عن نفسي، ولم أكن في أيِّ مكان قريب من «الاصلاح الكامل»، ما الذي كنتُ عازمة على أن أقوم به؟

من حُسن حظي، كان لديّ موعد كوني مع معلمي الروحي الأول، الذي أطلعني على المبدأ الذي حوَّل حياتي:

كي تُغيَّر ما هو موجود على السطح، إعثُر على المصدر، وغيِّر الأشياء من هناك.

إذهب إلى الداخل، تحت السطح إلى الجذر، وسيُغيَّر كلَّ شيء آخر.

لن أنسَ أبداً المرة الأولى التي سمعتُ بها هذا التشبيه المجازي البسيط والعميق الذي استخدمه «مهاريشي» كي يُوضح هذا المبدأ: إذا كان لديك نباتٌ أوراقه بُنية وهالكة، كيف تستطيع أن تُصلحه؟ هل تعتقد، أن الأوراق جافة، ولذلك سوف تسقيها بالماء؟ الجواب، بالتأكيد، كلا. بدلاً عن ذلك، سوف تذهب إلى مصدر المشكلة،

نحو الجذور والتربة، وتُغذي النبات من هناك، من خلال تزويده بالماء والمغذيات الأخرى. سريعاً تُصبح الأوراق صحيّة وخضراء مُجدداً.

كان هذا الأمر يمتلك معنى كبيراً بالنسبة إليّ. إنّ الشخص الذي لم يفهم أن ما يُغذي النبات تحت السطح، هو فقط سيُحاول أن يجعل النبات صحيحاً من خلال سقاية الأوراق بالماء، ثمّ يتعجّب لماذا مات النبات!؟ حتى تلك اللحظة، كان ذلك الشخص الذي لم يفهم هو أنا! لقد فُكرتُ أنني سأمضي حياتي في مُراقبة وسقاية الأوراق كلّ يوم. الآن أدركتُ أنه إذا استطعتُ أن أصل إلى المصدر في داخلي، سأستطيع تحقيق الحرية والإنجاز الذي كنتُ أسعى إليه.

كان «مهاريشي» يتحدث عن مُمارسة التأمل عندما علّمنا هذا المبدأ، وكما قلتُ آنفاً، كانت تلك بداية رحلتي الروحية الرسمية. مع مرور السنين، وجدتُ أنّ هذه الرسالة حول المصدر غير المرئي لم تكن موصوفة في النصوص الهندية القديمة فحسب، بل طالما تمّ تقديمها في الدين والفلسفة. لقد علّمنا «المسيح» أنّ «مملكة السماء في داخلنا»، وقال «بوذا»: «إنّ الطريق ليس في السماء، بل في القلب».

كلّما درستُ أكثر، رأيتُ أكثر أنّ الحياة بأكملها مُنظمة من الداخل إلى الخارج فعلياً، وهذا صحيح حتى على مستوى الخلايا الأساسي. إنّ العمل الصحي لخلاياك هو الذي يسمح لك كإنسان أن تعمل على سطح حياتك. أنت تتنفس بسبب الخلايا التي في العمق في داخل رتتيك. أنت تُفكّر بسبب الخلايا التي في العمق في داخل دماغك. إنّ ما في الداخل يتحكم بما يحدث على السطح.

إنّ ما هو خفي هو من يحكم العالم المرئي. إنّ الخفي هو الذي يسمح للمرئي أن يعمل.

من أجل ذلك، عندما نتصل بالخفي في دواخلنا، فإننا نتصل بالمصدر العظيم لكلّ شيء.

من هناك، يستطيع كلّ التغيير الحقيقي والدائم أن يحدث.

لقد كان هذا الجواب الذي كنتُ أبحثُ عنه، وقد أصبح أساس عملي بأكمله كُعلمة. إنّ الطريقة الوحيدة كي نقوم بالنقلات الدائمة التي نريد أن نقوم بها خارج حياتنا، هي أن نقوم بها في الداخل.

كلّما ازداد اتصالننا وإحياؤنا لفكرة أنّ حقل الوعي اللانهائي داخلنا، أصبحنا أكثر مُحاذاة مع صفات ذلك الوعي: التوسّع، الذكاء، الإبداع، الحكمة، الامتلاء.

نقلة الروح



الانتقال من محاولة التحكم بالخارج
إلى تغيير نفسك من الداخل إلى الخارج

ليس إعادة ترتيب أشياء حياتك في الخارج هو من سيقوم بصنع تغيير
دائم.

بل إعادة ترتيب الأشياء في الداخل.

عندما تنتقل إلى الداخل، فإن كل شيء في الخارج سوف يتغير.

الإدارة من غرفة تحكم الوعي.

فيما يلي تأمل نقلة الروح:

ما الذي تعينه عندما تقول «أريد أن أتغير؟».

أنت تسمى أن تكون حياتك مختلفة. ما الذي يجعل حياتك بالطريقة التي
هي عليها؟

إن حياتك الخارجية ناتجة عن الخيارات التي تقوم بها في كل لحظة: خيارات في
السلوك، خيارات في التواصل، وهكذا. إن ما تبدو عليه حياتك هو انعكاس
لتلك الاختيارات.

ما الشيء الذي يخلق تلك الخيارات الخارجية؟

إن خياراتك الخارجية هي انعكاس لنوعية ونقاء أفكارك الداخلية ومشاعرك.
ما الشيء الذي يصنع نوعية ونقاء أفكارك الداخلية ومشاعرك؟ من
أين تأتي؟

تأتي أفكارك ومشاعرك من الحالة الداخلية لوعيك. إن نوعية ونقاء أفكارك
ومشاعرك هي انعكاس مباشر لنوعية وعيك.

في بحثنا من أجل الإنجاز والسعادة، عملنا على اكتساب مهارات ووضع أهداف، ولكننا نسينا المكون الأكثر أهمية في وصفتنا من أجل البراعة وهو الوعي. كل جزء من حياتنا الخارجية والداخلية «سلوكنا، خياراتنا، مشاعرنا، أفكارنا» ليس فقط انعكاساً مباشراً لنوعية وعينا، ولكن من لحظة إلى أخرى، يُصنع ويُعاد صنعه من قبل ذلك الوعي.

على حسب التعريف، إذا كان وعيك هو مصدر كل ما تعتقد وتشعر به وتفعله، لن تستطيع أن تُغير أيّ من هذه الأشياء على نحو دائم، دون أن تُغير وعيك أولاً. تستطيع أن تُحاول أن تُعدل، تُراقب، تضبط، وتشرف على مشاعرك، أفكارك، وأفعالك، ولكن بما أنها تنبع من وعيك ذاته، فلن تتغير وستبقى على هذه الحال، حتى تتغير على مستوى ذلك المصدر الأكثر جوهرية.

كي تُحسّن نوعية حياتك، عليك أن تُحسّن نوعية خياراتك.

كي تُحسّن نوعية خياراتك، يجب عليك أن تُحسّن نوعية أفكارك
ومشاعرك التي تُنتج تلك الخيارات.

كي تُحسّن نوعية أفكارك ومشاعرك، يجب عليك أن تُحسّن نوعية وعيك.

كي تُغير كل شيء، يجب عليك أن تُغير وعيك.

تماماً كما أنّ الجذر هو لوحة التحكم في النبات، فإنّ الوعي هو لوحة التحكم لكلّ شيء في حياتك. إنّ تغيير الأشياء من وجهة نظر الوعي هو تماماً مثل الإدارة من غرفة التحكم. تستطيع أن تحاول التحكم بالأشياء شيئاً في كلّ وقت، أو تستطيع أن تجد غرفة التحكم، المسؤولة عن كل شيء. لقد فهمت ومارست هذا مُسبقاً في مناطق عديدة في حياتك. عندما تطوّرت التقنية الحديثة، فإنها قد دمجت هذا المبدأ من تغيير شيء في المصدر، إلى الكثير من التطوّرات.

إذا كنت ناضجاً بما فيه الكفاية، قد تتذكّر أنه من أجل أن تُغلق النوافذ في سيارة، فقد اعتدت أن تذهب إلى كلّ نافذة، وأن تُدير المقبض حتى تُغلق النافذة. بينما أنت الآن تضغط زرّاً واحداً والذي هو مصدر التحكم، فتزفح كل النوافذ تلقائياً.

إذا كنت تُريد أن تُغلق حاسوبك، فإنه ليس عليك أن تُغلق كلّ برنامج واحد تلو الآخر. أنت تذهب إلى المصدر وتطلب من الحاسوب أن يُغلق كل شيء في الوقت نفسه، وهذا ما يحدث.

في العادة إذا أردت أن تكتب إلى لائحة من الناس، عليك أن ترسل إليهم شيئاً الواحد تلو الآخر. أما الآن، عندما تُعد رسالة على حاسوبك، تستطيع أن ترسل ما تريد إلى كل شخص مرة واحدة.

أنت تذهب إلى المصدر وتُغيّر الأشياء من هناك.

من الإدارة إلى البراعة.

«لا يمكن أن نُحل المشاكل في المستوى نفسه من الوعي الذي سببها».

«ألبرت آينشتاين»

إن نقلتنا الروحية التالية سوف تُوفر عليك الكثير من الوقت والطاقة:

نقلة الروح



الانتقال من الإدارة إلى البراعة

لقد قابلت الكثير من الناس الذين كانت فكرتهم عن التغير الشخصي هو أن تُدير أنفسنا طول الوقت. إنهم يبدوون بلانجتهم من القواعد:

عليّ أن أكون واثقاً اليوم، وخاصة في مُقابلة العمل. يجب أن أتأكد ألا أفكر بأي أفكار غير إيجابية. عليّ أن أرى الأفضل في هذا الشخص مهما كان سيئاً. ليس عليّ أن أكون مُزعجاً في التعامل مع الأطفال، حتى وإن كانوا يقدونني إلى الجنون. سأكون صبوراً مع سكرتيرتي مهما أزعجتني. لن أكون ساخراً عندما أتحدث إلى أخي. ليس عليّ أن أخوض في أي حكم. عليّ أن أتذكر أنني مخلوق من نور، وكل شيء ممكن. سوف أبقى في الوسط، مهما كان ما يحدث.

ألم تشعر بالتعب من مُجرّد قراءة هذه اللائحة؟ هذا ما يحدث عندما نلَوّن أوراق أنماطنا بالأخضر، بدلاً عن الذهاب إلى الجذركي نشفي النبات. نحن نُحاول أن نُراقب ونُدير أفكارنا، مشاعرنا، وأفعالنا، ونتمنى الأفضل. إن الأمر أشبه بضبط أنفسنا على مدار اليوم دون استراحة. مع ذلك، لو فشل أو عندما يفشل هذا الأمر، تبدأ في الشعور أننا خارج السيطرة، فلجأ إلى معايير أكثر شدة من القمع، الكبت، والإنكار.

هل حدث وزرت مرة حديقة الملاهي، ورأيت لعبة «ضرب الخُلد»؟ إنها آلة مع

مجموعة من الحفر، وفي أسفل كل حفرة هناك خُلد بلاستيكي يبدو تماماً مثل الحيوانات الثديية التي تعيش في جوف الأرض. عندما تبدأ اللعبة، تظهر حيوانات الخُلد على نحو عشوائي من حُفرها. إنَّ الهدف هو أن تُرجع الخُلد في حفرها من خلال ضرب الرأس بالمطرقة. وبالطبع، حالما تضرب خُلداً إلى الأسفل، يظهر غيره في مكان آخر، وعليك أن تكون سريعاً حقاً كي تطرقهم جميعاً إلى الأسفل وتربح الجائزة.

يُمضي الكثير من الناس كثيراً من الوقت يلعبون لعبة «ضرب الخُلد» الشعورية، مُحاولين أن يتحكّموا ويتخلّصوا من كل فكرة غير مريحة، أو شعور، أو قضية من خلال دفعها إلى الأسفل أو بعيداً. نحن نضرب الشعور غير المرغّب إلى الأسفل في مكان هنا، ولكنه يظهر هناك. نحن ندفع إلى الأسفل الفكرة السلبية هنا، وبينما نُفكر أننا مُتمركزين في الشعور والصفاء، أوه كلا، يظهر الخوف مُجدداً في مكان آخر. نُحاول أن نطرق إلى الأسفل شعورنا بعدم الأمان، في أمل أنه لا أحد آخر يراه، وفجأة عندما لا نتوقّع ذلك، يعود مُجدداً. نُحاول أن نبقي إيجابيين، مُتفائلين من خلال النقر على شكوكنا وقلقنا، لكنها تبدأ في الاندفاع بعناد في كل مكان على نحو أسرع، فلا نستطيع إمساكها.

إنّ لعبة «ضرب الخُلد» الشعورية مُرهقة، مُحبطة، وتستهلك الوقت كذلك. إنها تسحب طاقتنا ولا تسمح لنا أن نرتاح أبداً. حتى عندما نضغط بنجاح شعوراً مُعيّناً إلى الأسفل أو نُسيطر على أفكارنا، لا نحصل على الرضا، لأننا نعرف أننا لم نحلّها فعلاً، بل قمنا بإخافتها فقط على نحو مؤقت. وأننا بالفعل في بحث عن المكان التالي غير المرغّب الذي سيظهر لاحقاً.

سيكون الأمر أشبه بوضع لاصق طبي على إصابة خطيرة بدلاً من إيجاد ما يُسيبها ومعالجتها من المصدر بواسطة مُضادات الالتهاب. لا يهم كم يبدو اللاصق جذاباً، فلن يحلّ المشكلة.

إنّ مراقبة كل شعور، فعل، اختيار، ليس ما يُفترض أن يكون عليه النمو الشخصي.

إن مُحاولتك باستمرار أن تتحكّم بأفكارك ومشاعرك ليس تغييراً، وهو بالتأكيد ليس براعة.

عندما تتعلّم كيف تذهب عميقاً في وعيك، تستطيع أن تُغيّر حياتك من خلال شفاء مصدر مشاكلك. وإلا، فأنت فقط جليس أطفال دائم لنفسك وأنماطك.

إنّ التغيّر من الداخل إلى الخارج يعني أننا نقوم بالعمل كي نكشف مصدر السلوك: ما مصدر مُقاومتي؟ ما مصدر عدم ثقتي؟ ما مصدر خوفي من العلاقة؟ نذهب إلى الجذر، ونغيّرها من هناك.

بالتأكيد، ما من شيء خاطئ في العمل على صنع التحسينات على جميع المستويات من حياتك. بيد أنّ التغيّر من المصدر لا يعني أنك لا تعمل على صنع التغييرات في أيّ مكان آخر. هناك العديد من التغييرات الأساسية التي نستطيع عملها جميعها، ونحتاج أن نُحقّقها في مواضع كثيرة، وسوف أقدم لك اقتراحات من أجل القيام بهذا فيما بعد.

في بعض الأحيان، من السهل أن نُقنع «نُصارح!» أنفسنا والآخرين في أننا بارعون في حياتنا، لأننا نبدو مشغولين جداً ومُهَمِّين، بينما تكون الحقيقة أننا نركّز فعلياً في كلّ الأرجاء مُحاولين أن نُدبّر مدى الخروج عن السيطرة الذي نشعر به. إنّ العيش ببراعة ليس الأمر ذاته كما العيش بنجاح. عندما لا تعيش من الوعي، تقوم باتخاذ قرارات ضعيفة، تتجاهل ما هو واضح، تخرج عن المسار، وفي النهاية تُمضي الكثير من الوقت في التنظيف بعد نفسك. إنّ الوعي في الحقيقة هو أفضل مُوفّر للوقت!

عوضاً عن مُجرّد محاولة إدارة الحالة تلو الحالة، والسيطرة على كلّ شيء في الخارج، أنت تعمل على أن تُصبح أكثر ثباتاً في الداخل، وعلى رعاية براعتك من الداخل إلى الخارج.

وفر وقتك. كُن واعياً.

إعادة تعيين مصادر قوتك الروحية.

أحبّ أن أفكر في النقلة من الإدارة إلى البراعة على أنها «إعادة تعيين مصادر قوتك الروحية»، من التركيز على التحكّم في سطح حياتك، إلى الاتصال والإدارة من الأعماق.

يعتقد الناس أنّ البراعة تعني الإدارة الناجحة والتحكّم بأنفسنا والآخرين.

ما من شيء غير صحيح أكثر من هذا.

إنّ البراعة الحقيقية تتجاوز الحاجة إلى الإدارة.

عندما نعيش في محاذاة اهتزازية مع مصدرنا، فليس علينا أن نتحكم باستمرار بكل جزء صغير على السطح.

كلما زادت النقلات الروحية التي تختبرها، زادت الخيارات المتوفرة التي تقوم بها على نحو عفوي، ليس لأنك تُدرك نفسك بذلك، ولكن لأنها انعكاس طبيعي للنقلات على مستوى وعيك. لم تُعد تتحكم بعد الآن بأمورك، أنت تُفككها، والطاقة التي استُخدمت كي تُمسك بها معاً، هي الآن متوفرة كي تُستخدم في التوسع، الإبداع، القوة الحقيقية. إنها المكافأة الإضافية كي تكون أكثر في البراعة وأقل في الإدارة: عندما لا تُمضي الكثير من الوقت تدفع إلى الأسفل، تتحكم، تُصدر أحكاماً، تتفحص، تفحص أكثر من مرة، تُقيم، تقيم، تُخفي، تُغطي، تُقارن، فأنت فعلياً مُتحرر كي تكون أكثر حضوراً ووعياً. هذا هو الاستخدام الأفضل بكثير لمصادر قوتك الروحية.



قبل بضع سنوات مضت، كنتُ المُحدثة الرئيسة في مؤتمر للمُخططين الماليين. كان عرضي التقديمي عن القيادة التحولية، وقد لاقى قبولاً جيداً جداً. بعد ذلك، في فترة الغداء، اقترب مني رجل ذو منظر جدي جداً، وقدم نفسه أنه المدير التنفيذي في تكتل كبير جداً.

بدأ بقوله: «لدي سؤال مهم جداً لك».

افترضت أنه سوف يسألني عن شيء مُتعلق بحديتي، أو يطلب مني نصيحة شخصية، ابتسمت وقلت: «إستمر. هذا ما أنا موجودة من أجله هنا». إقترب وأصبح أقرب، وبصوت مُتكتم سألني: «على ماذا تُركز استثماراتك؟».

حدقتُ فيه لحظة، مُدركة أنه اعتقد نوعاً ما أنني سأعطيهِ خطوات مالية، الأمر الذي كان مُضحكاً لأنه لديّ فريق جميل جداً يقوم بهذا من أجلي. عندما رأى ترددي، حاول مُجدداً: «كما تعرفين، هل توجد منطقة في السوق أو صناعة تُركز عليها استثماراتك؟».

أجبتهُ: «نعم، هناك الوعي».

«اعذريني، يبدو أنني لم أسمعك على نحو صحيح».

كررتُ الإجابة: «الوعي. لقد أمضيتُ حياتي وأنا أستثمر في وعي وتويري، مع عائدات مُتأخرة بالمناسبة!».

أنت أيضاً سوف تختبر عائدات ممتازة وأرباح مُقدّسة، بينما تُعيد تعيين مصادر قوتك الروحية، وتنتقلها من إدارة الموارد إلى براعة الموارد.

عالياً وفي العمق.

«كلما ذهبت أبعد في داخل نفسي، وصلتُ إلى العالم أكثر.»

«تشيوات ثيرابانتو»

أنا أُحبُّ الأشجار، فهي الحرس القديم لنا، المُخلصة، الطويلة، الرشيقة، المدافعة عنا. نمرُّ بها طول الوقت، وننسى أنها ليست من أجل الزينة وامتاع البصر، بل إنها تُبقينا على قيد الحياة. من دون الأشجار، سنموت حرفياً. نحن كبشر نتنفس الأوكسجين، ونطرح ثاني أكسيد الكربون، بينما تُغيّر الأشجار ثاني أكسيد الكربون، وتُعيدُه إلى الأوكسجين من أجلنا، كي نستطيع العيش. من دون الأشجار، فسوف ينفد في الحال ذلك الهواء الذي نحتاجه كي نتنفس. إنّ أكبر علاقاتنا الحميمة هي مع الأشجار والنباتات حولنا. إذا شعرت مرة أنك غير مدعوم أو وحيد، انظر إلى شجرة، واعلم أنها في تلك اللحظة تخدمك بأكثر الطرق عمقاً والتي تستطيع أن تتخيلها.

عندما نُفكّر في شجرة، نُفكّر في الجزء الظاهر فوق الأرض، الخشب الأحمر المهيّب، النخلة الرشيقة، البلوط الجبار، الصنوبر القوي. بيد أنّ الجزء الأكثر أهمية في الشجرة ليس ظاهراً، وهو الجذور. إنّ نظام الجذر من الشجرة يمتدّ تقريباً مسافة مرتين إلى ثلاثة مرات من عرض ظل الأغصان. عندما تنمو الجذور، فإنها تبحث عن مواد غذائية وماء في التربة، وتصل إلى مسافة أبعد كي تجدها. كلما سافرت الجذور أبعد وأعمق، أصبحت أكثر قوة، وأعطت الشجرة أماناً وثباتاً أكثر.

إنّ الجذور تُثبّت الشجرة في التربة، وتُيقمها قوية وثابتة فلا تستطيع الرياح القاسية أن تُسقط الشجرة. من دون الجذور، فإنّ الشجرة سوف تتمايل، وتنمو وهي مُعوجة. عندما لا تكون الجذور صحية، من الممكن لشجرة ضخمة أن تسقط بسهولة حتى عند هبوب رياح بسيطة أو تساقط المطر.

إنّ الأشجار مُعلّقات روحيات رائعات، ومُرشدات روحيات لأنهنّ يكشفن على نحو مُستمرّ أسرار الحياة لنا. تُوضح الطبيعة مبدأ نقلة الروح القوية من خلال تقديمها الجميل للأشجار. هذا المبدأ هو الخريطة التي اتبعناها في طريقي الخاص، وعَلّمنا إلى أولئك الذين خدمتهم:

نقلة الروح



الانتقال من الأمام إلى الداخل، ومن الأبعد إلى الأعمق

عندما نُفكّر في النجاح، البراعة، السعادة، والإنجاز، فإنّ مُعظمنا يُريد أن يتقدّم إلى الأمام، ويُريد أن يذهب أبعد من ذلك. نُريد أن نحصل على المزيد، نقوم بالمزيد، ونكون المزيد. نُريد أن نتحرّك من حيث نحن، وننظر بطموح إلى الأمام. نُريد أن نحصل على المزيد، فننظر إلى مسافة أبعد، لأننا نعتقد أنه ليس لدينا ما يكفي حيث نقف. مثلما الشجرة، التي تمضي قدماً في نموها إلى الأعلى في السماء أبعد فأبعد، بينما تُرسل جذورها أعمق في الداخل، نستطيع أن نقوم بنقلة الروح هذه. بدلاً من التركيز فقط على الانتقال إلى الأمام والأبعد، نتعلّم أن نخضي إلى الداخل وإلى الأعمق.

إذا كان عليّ أن أقدم لك مفتاحاً واحداً يُبين تقنية التغيّر، فإنه سيكون:

عميقاً وعالياً.

ما الذي يعنيه هذا؟ إنه يعني أننا عندما نذهب إلى العمق، بإمكاننا أن نصعد وارتفاع، وهو يعني أنه كلما أردنا الارتفاع أكثر، احتجنا أن نحفر أعمق. يستخدم طلابي هذا الأمر كثيراً من أجل إعادة معايرة الاهتزازات، والتي نحن بصدد أن نكتشفها. إذا كنت تتناغم مع ذبذبات هذه العبارة، فستجد أنها ستُساعدك حقاً في أن تذهب أعمق، وتشعر أنك أعلى. إنّ كلمة «عميقاً» تجعلك تهتز في نفسك، وكلمة «عالياً» ترفعك إلى الأعلى.

إنّ كلمة «عميقاً» تعني الذهاب بعمق قدر استطاعتك نحو الداخل، وأن تُجذّر نفسك مع وعيك الأكثر تمدداً. هذا يعني أن تتعلّم كيف تُجذّر نفسك في الحكمة، في الأصالة الاهتزازية، في الحُب. أن تذهب عميقاً يعني أن تحفر أعمق من أجل الحقيقة، من خلال رؤية ما هو موجود كي تراه، والشعور بما هو موجود كي تشعر به. هذا يعني تحديد قضاياك والعوائق التي على السطح وإزالتها من مصدرها. هذا يعني السماح لجذور تعبدك الخاص أن تتحرر كي تنتشر بعمق وتوسّع بحيث أنه عندما تهبّ رياح الخوف والتحدّي، فلن تسقط في رحلتك.

إن كلمة «عالياً» تعني أنه كلما ذهبنا أعمق في دواخلنا، ارتفعنا أعلى فيما نستطيع تسلقه. إنها تعني تعلم كيف نتوسّع فوق صغرنا، ورتفع فوق حدودنا. إنها تعني تعلم كيف نقرب من الأسمى لدينا، وتصرّف انطلاقاً منه، وليس فكراً بل اهتزازياً.

إن الشجرة هي مثال رائع للعميق والأعلى. كلما زاد العمق الذي تنتشر فيه جذورها في التربة، ازداد الارتفاع الذي بإمكان الشجرة أن تنمو إليه. إن المبدأ نفسه يعمل في كل مكان حولنا. إذا أردت أن تبني منزلاً ذا طابق واحد، فأنت لا تحتاج إلى أساس عميق، بل تحتاج فقط إلى بلاطة. إذا أردت أن تبني ناطحة سحاب، فإنك تحتاج إلى أساس أكثر عمقاً، ويجب عليك أن تحفر حتى تصل إلى الطبقة السفلى من الأرض كي يكون للبناء ثبات ورسوخ.

ما الطبقة السفلى التي نحتاج أن نجدها ونصل بها؟ إنها الوعي. إن الوعي هو الأساس الذي تبني عليه حياةً بارعة ومُتوسعة حقاً. إذا كنت مُتجذراً في الوعي، فإن كل شيء فيك سوف يزدهر.

إن أساسك الحقيقي الوحيد، والأكبر في الحياة هو وعيك.

على الأساس الصلب غير المتزعزع من الوعي، تستطيع أن تكون أي شيء، تقوم بأي شيء، تبني كل شيء.

من المكان الأعمق في داخلك، سوف تكون قادراً على أن ترتفع.

هذه الكيفية التي تستطيع بواسطتها خدمة العالم بطريقة أكبر.

إن جميع مبادئ نقلات الروح، والممارسات الموجودة في هذا الكتاب مُصممة كي تُساعدك على أن تذهب أعمق وأعلى، وتبني أساساً من الوعي الذي سيجعلك قوياً وثابتاً من الداخل إلى الخارج. إن الوعي هو فريقك الاحتياطي الجوهري.

إن الحياة مليئة بما هو غير مُتوقع. ألم يسبق وحصل معك شيء تحداك في الأشهر القليلة الماضية، ولم تكن تستطيع التنبؤ به؟ جميعنا تعرّض إلى مثل هذا الأمر.

لا تستطيع أن تستعدّ بصورة دقيقة لكل شيء مُفرد قد يحصل معك وتواجهه في حياتك، سيكون هذا مُستحيلاً. إن هذا الفهم هو ما يقود الكثير من الناس إلى الجنون، ويحولهم إلى مُدمني سيطرة، ومدمني إدارة في أتفه الأمور. إنهم يعيشون في حالة دائمة من الخوف، ويعلمون أنهم ليسوا مُجهّزين لما هو غير

معروف، لأنهم لا يستطيعون أن يعرفوا ما عليهم الاستعداد له بالضبط.

بالنسبة إلينا، من المهمّ لنا أن نفهم أنّ هناك استعداد خطي وهناك استعداد كوني. إنّ الاستعداد الخطي يعني التحضير من أجل حدث مُحدد، هدف، أو تحدّي، من خلال جمع تلك المهارات الضرورية التي سنُحربنا بنجاح من خلاله: أن تتعلّم كيف تبقى حياً في الهواء الطلق، إن كنت تُخطط كي تُخيم في منطقة نائية، أن تتعلّم كيف تُساعد جسمك في أن يتعالج، تُخطط أن تقوم بعملية جراحية، تتعلّم عادات دراسية أفضل، تُخطط أن تتخرّج من المدرسة، تتعلّم كيف تهتّي بطفل رضيع، تُخططين أن يكون لديك طفل.

أما الاستعداد الكوني من جانب آخر، فهو يعني التحضير لأيّ شيء. ولكن كيف يُمكن أن يكون ممكناً؟ يُمكن هذا الأمر إذا كنت تُحضّروعيك.

إنّ تغيير نفسك من الداخل إلى الخارج، يعني القيام بالعمل الداخلي بحيث تكون دائماً في حالة من الاستعداد.

أنت تُجهّز نفسك كي تكون مُستعداً. تحت أي ظرف كان.

إنّ تحضيروعيك هو الاستعداد الأفضل لكلّ شيء.

عندما تصقل القدرات والإمكانيات التي سوف نناقشها: الرؤية، الحكمة الحدسية، الثبات، التعاطف، والكثير غيرها، فهذا الأمر يُحضّرك على أرضية صلبة من حياتك بحيث أنه مهما فعلت، فأنت تجلب الوعي الأقصى له. أنت تجلب الاستقرار، التكامل، الكليّة، البراعة، التمرکز، الحرية من الأنماط التي يُمكن أن تُدمرك. هذا هو الاستعداد الحقيقي.

كُن مُستعداً.

وسّع وعيك.

أشعر أنني مُمتنة كثيراً لأنني عرفتُ بطريقة ما أنني في حاجة كي أذهب أعمق في عمر مُبكر كهذا. قبل أن أكون عملتُ على أيّ شيء آخر، عملتُ على الوعي. قبل أن أسعى نحو النجاح، سعيتُ نحو الوعي، ممّا جعل تلك الشجرة التي هي أنا تُزهر بجمال، وتُعطي بوفرة فواكه الخدمة والحكمة التي قدمتها إلى الكثيرين. لم يحدث أيّ من هذا لأنني لونتُ الكثير من أوراق الشجرة، بل لأنني عملتُ على سقاية تلك الجذور من الوعي، وذهبتُ أعمق كي أستطيع أن أرتفع.

«لماذا تريد أن تفتح الباب الخارجي عندما يكون هناك باب داخلي؟ كل شيء في الداخل».

«سات غوروسيفا يوغاسوامي».

بسبب أنّ أولى قطع الماس قد نُقب عنها في الهند قبل أكثر من ثلاثة آلاف سنة مضت، فقد كان هذا الحجر الكريم المَهْر المُتَالِق رمزاً للأبدية، الروحانية، النور، ولكلّ شيء غير قابل للإتلاف. إنّ كلمة «ماس» diamond تأتي من الكلمة اليونانية القديمة adamas، والتي تُترجم «غير قابل للكسر، راسخ، لا يتغيّر، لا يُمكن هزيمته». تستطيع أن ترى ذلك التطوّر لجذر الكلمة في الإنكليزية الحديثة في كلمة adamant، والتي تعني «صلب، عنيد، قاسي، الماسي وغيرها». قد تمتلك خاتماً من الماس، أو جليّة واحداً لشريكك عندما تزوجتها، أو زوّجتها واحداً من والدتك أو جدتك، كما حدث معي. إذا كنت ترتديه الآن، تستطيع أن تُحدّق فيه في عجب، وأنت تتأمل في أصوله العجيبة.

يتراوح عمر كلّ ماسة بين «990 مليون» و«3.3 بليون» عام. تشكّلت الماسات من خلال الحرارة الهائلة، والضغط المُحطّم في منطقة عمقها حوالي مئة ميل تحت الأرض، في قشرة الأرض أثناء بليون سنة الأولى من وجودها. مع الوقت، حملت الثورات البركانية الماسات إلى الأعلى بالقرب من السطح. في أثناء عمليات التنقيب، من أجل كلّ قيراط من الماس الصرّف، يجب تحريك ونخل نصف مليون رطل من الأرض والصخر.

هل تعلم لماذا أحجار الماس لامعة جداً؟ يُسافر الضوء بسرعة مئة وستة وثمانين ألف ميل في الثانية، بيد أنّ الماس كثيف جداً بحيث أنه يُبطئ الضوء لأقل من نصف تلك السرعة. يدخل الضوء إلى الماس ويرتدّ في داخله، مُنكسراً إلى جميع ألوان قوس قزح، وهذا ما يصنع التألّق الماسي الرائع.

بالنسبة إليّ، فإنّ الماس، مثل العديد من هدايا الطبيعة، يُقدّم لنا خريطة عميقة كي نفهم رحلتنا من التغيّر:

* وُلد الماس من نار وضغط لا يُمكن تخيلهما، فانبثق عنهما لمعانه وكماله.

* إنه يتطلّب كمية هائلة من العمل، الحفر والتفكيك، من أجل إظهاره.

* حالما تجده، تمتلك شيئاً قيماً ونفيساً ولا يُقدّر بثمن.

إنّ النور، الحقيقة، الحرية تستحقّ التعمّق والحفر من أجلها.

إنّ ماسات التغيّر ليست مُبعثرة على سطح وعيك.

إنها عميقة في داخلك.

إنها تستحق كلّ العمل الشاق المطلوب كي تُزيل كلّ شيء من طريق استردادها واسترجاعها.

إنها الرحلة العظيمة التي نمضي فيها. إنّ الرحلة إلى الأمام تعني الرحلة إلى الأعمق. عندما يبحث عالم الآثار من متحف ما عن كتز عظيم أو شيء مُقدّس، فإنه يُدرك منذ البداية أنه سيكون هناك حفراً أكثر من الاستكشاف. إنه يعلم أنّ الكتز هناك، ولذلك يحفر بعمق. ثمّ يجد رقاقة صغيرة من قطعة أثرية قديمة، أو رقاقة من تمثال. إنها مُجزد رقاقة، ولكنه يعلم أنه إذا كانت هناك رقاقة، فإنّ بقية الكتز لن تكون بعيدة كثيراً. إنّ ما كان عملاً شاقاً يُصبح الآن مُمتعاً، وتبدأ حماسة جديدة بالظهور هنا.

إنّ القيام بنقلات الروح هو تماماً مثل أن تُصبح عالم آثار روحي، إذ تحفر مُنقباً عن نورك، حُبك، حكمتك، كُليتك. في كلّ وقت تكتشف فيه قطعة من شيء ما، تستنتج: لا بُدّ أنّ هناك الكثير منها، وإذا كان هناك المزيد منها، فلن أتوقف عن الحفر حتى أجدها جميعها. فجأة، تنتقل من الشعور أنك تُحاول أن تُصلح شيئاً خاطئاً عندك، إلى الإدراك بسعادة أنك في بحث عن كتز كوني كبير للطبيعة الأكثر قداسة.

الحفر من أجل المُقدّس.

لم يكن هذا قبل وقت بعيد عندما ذهبتُ في حجّ فردي إلى جزيرة كبيرة في «هاواي»، وهي مكان خمسة براكين، ثلاثة منها نشطة. إنّ «Kilauea» هو البركان الأكثر نشاطاً في «هاواي»، وواحد من أكثر البراكين نشاطاً على الأرض. إنّ عمر هذا البركان هو بين ثلاثمئة إلى ستمئة ألف سنة. حسب الأساطير في «هاواي»، إنه موطن آلهة البراكين «بيليه»، ويُقال أنها تعيش عميقاً في حفرة النار التي تُلغظ الحمم كلّ يوم.

أفكر دائماً في «هاواي» كجزيرة من نار تُقدّم الشفاء. كلّما كنتُ هناك، أشعر كأنّ البركان يأخذني إلى داخله، وأنّ «بيليه» تنفث نارها في داخلي، وتُنقيني من كلّ ما لا ينتمي إلى قلبي وروحي.

أثناء آخر إقامة لي، كان لي شرف زيارة زاوية موجودة هناك من أجل تكريم عمل قديسة هندية محبوبة ومعروفة اسمها «سري ما آنانداماي»، والتي طالما كنتُ أكن لها تيجيلاً كبيراً. على الرغم من أنها لم تُعد في شكلها الأرضي، ولكن وجودها كان قوياً للغاية في كل مكان ذهبتُ إليه من الأماكن الطبيعية الخلابة، وشعرتُ بالفخر أن أكون هناك وأتلقى البركات التي كانت تُشع من الأرض ومن المُحبين لها.

حين تمّ أخذي في جولة إلى الحدائق المُورقة، كانت عيناي مسحوبتان إلى مُقدّمة تلة. لاحظ دليلي اهتمامي بها وقال: «لا بُدّ أنك لاحظت شجرة «رودراكشا».

سألته بمتعة كبيرة: «هل لديك شجرة رودراكشا؟».

أجابني: «نعم، أرحب بك في الصعود ورؤيتها، أعتقد أنّ البذور قد نضجت وسقطت على الأرض الآن. تستطيعين أخذ بعض منها إن أحببت».

شكرتُ الرجل اللطيف بحماس كبير، وتقدّمتُ مُباشرة كي أبدأ في تسلق الهضبة. كان لديّ خيط من خرزات «رودراكشا» النادرة على شكل عقد منذ عدة سنين، بيد أنّ فكرة رؤية بذرة واحدة سقطت للتو من شجرتها، ناهيك عن العديد منها، والتي أستطيع أن أجمعها بنفسني، ملأني بالتوقع.

إنّ شجرة «رودراكشا» شجرة كبيرة جداً ودائمة الخضرة تنشأ على طرف جبل «الهيملايا» وأجزاء أخرى من «آسيا». إنها غامضة على نحو فريد، فينبورها مُغطاة بطبقة خارجية زرقاء من الكوبالت عندما تنضج، وكأنها من عالم آخر. تحت الغلاف هناك بذرة داكنة ذات وجه بانحناءات طبيعية في نمط هندسي غامض من الأحاديث التي لها أهمية خاصة تعتمد على عددها. إنّ الأمر العجائبي حقيقة في أشجار «رودراكشا» هو أنّ معظم البذور تأتي مع حفرة طبيعية محفورة في المركز، وكأنّ الإله أردانا أن نستخدمها كخرزات نُشكل بها سلسلة، والتي هي تماماً الطريقة التي اصطفت بها.

إستُخدمت حبات خرز «رودراكشا» من قبل الهندوس، البوذيين، السيخ في سبجات «مالا» وهي مجموعة من حبات الخرز من أجل الصلاة، تُشبه السبحة منذ عدة آلاف من السنين، كوسيلة للمُساعدة أثناء الترانيم، أو ترديد «المانترا»، كرابط بين السماء والأرض. تُترجم كلمة «رودراكشا» على أنها «دموع شيفا»، وتُشير إلى قصة من النص القديم «شيفا بورانا» والتي تقول إنّ الإله «شيفا» ذهب إلى التأمل من أجل جميع المخلوقات الحية، وعندما خرج ذرف الدموع، وتلك الدموع أصبحت بذور «رودراكشا».

حينما مضيتُ في طريقي في حماسة إلى أعلى الهضبة، لم أستطع سوى أن أشهد على نفسي في اللحظة وأبتسم. ففكرت: كم أنت مخلوق مُنعم «باربرا»، بينما قد يكون أي شخص آخر مُستمتعاً أن يذهب إلى مطعم فاخر. أو يلتقي بنجم مشهور من السينما، ها أنت تشعرين بالدوار، وكأنك قد ربحت للتو ورقة الخط، تمضين في رحلة إلى تلة زلقة كي تحفرين في الطين بحثاً عن بذور «رودراكشا».

وصلتُ أخيراً إلى قمة السقح، ورأيتُ شجرة «رودراكشا» فخمة وفاتنة. مشيتُ إلى الأعلى نحو قاعدتها، وعندما نظرتُ قريباً جداً هناك على الأرض، كانت هناك بعض البذور نصف مدفونة بين الجذور الظاهرة. عرفتُ عندما رأيتُ بضعا منها أن هناك المئات منها مُغطاة بالوحل. شعرتُ أنني في الجنة!

نزلتُ على يديّ وركبتيّ، وبدأتُ أحفر في الأرض الرطبة. كانت الأرض مُغطاة بالأوراق، الأغصان، الصخور، وكان عليّ أن أنقلها جانباً كي أحفر تحت الأرض، وأكشف الخرزات النادرة الصغيرة التي كانت غالباً تختبئ تحت ركام الطين والأوراق الذي ترسب حديثاً مع آخر هطول للمطر. بينما كنتُ ألتقط بوقار كل خرزة من الوحل، نظفتها من الأوساخ، ووضعتها بامتنان في جيبي.

عملتُ برهة في صمت، وكان الصوت الوحيد هو صوت الرياح التي عصفت عبر الأشجار، واللحن الغرامي «سيرينادا» للطيور الاستوائية تُنادي في سعادة هائلة. بدأتُ أغني واحدة من أناشيدي السنسكريتية المُفضّلة، أقدم من خلالها التبريل إلى الوعي الأسعى العظيم الذي قادني إلى هذه اللحظة غير العادية.

فجأة، غلب علي شعور من التوسّع السعيد، وامتلاً قلبي وارتعش فرحاً بالمعرفة الأبدية.

هذه الطريقة التي أمضيتُ بها حياتي بأكملها، أدركتُ أنني أحفر بسعادة نحو ما هو مُقدس.

هناك، عند أسفل شجرة «رودراكشا المقدسة»، رأيتُ الباحث المُخلص الذي لا يلين الذي طالما كنت هو وأنا على ركبتيّ مُتجاهلة عدم الراحة والوحل، حفرتُ بعمق في داخل نفسي من أجل بذور المُقدس، التي علمتُ أنها يجب أن تكون هناك، غير مُبالية بما يلزم التضحية به، أعرف فقط أن عليّ أن أستعيد كمالِي، ثم أنظف بلطف وأربط معاً خرزات هدي بحيث أستطيع أن أقدمها بكل تواضع، مع الحُب والاحترام، كعقد من الحكمة إلى العالم.

أنا أنظر إلى بذور «رودراكشا» الآن. إنها في زبدية زجاجية على مذيح مكتبي،
وضعتها هنا كي تجعلني أتذكر أنني موجودة هنا كي أجعلكم تتذكرون:

عميقاً في داخلك يوجد كل شيء.

إذهب عميقاً.

احفر عميقاً.

أطلق جذورك عميقاً في تربة التذكر.

إن وعيك العظيم ينتظر هناك من أجلك.



المحتويات

تمهيد: في خدمة الأسمى لديك 9

مقدمة: قبل أن نبدأ 13

الجزء الأول

بوابات إلى اليقظة الحقيقية

1- تخطي عتية البداية 23

2- تحويل الجدران إلى أبواب، الانتقال من الباحث إلى المتبصر 45

3- من النسيان إلى التذكّر 67

4- عالياً وفي العمق: تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج 83

الجزء الثاني

تقنية التحوّل

5- رقصتك الكونية: الفيزياء الروحية، وسرّ التحوّل الاهتزازي 103

6- كيف تهتّز صاعداً من الأداء إلى الحضور 133

7- كلّ شيء يُؤثر: رعاية المصدّاقية الاهتزازية 161

الجزء الثالث

نقلات الروح نحو الروحانية العملية

8- اتخاذ موقف نحو اليقظة: من التقلّص إلى التوسّع 193

9- الاتقان في كلّ لحظة: الممارسة الروحية للاختيار 223

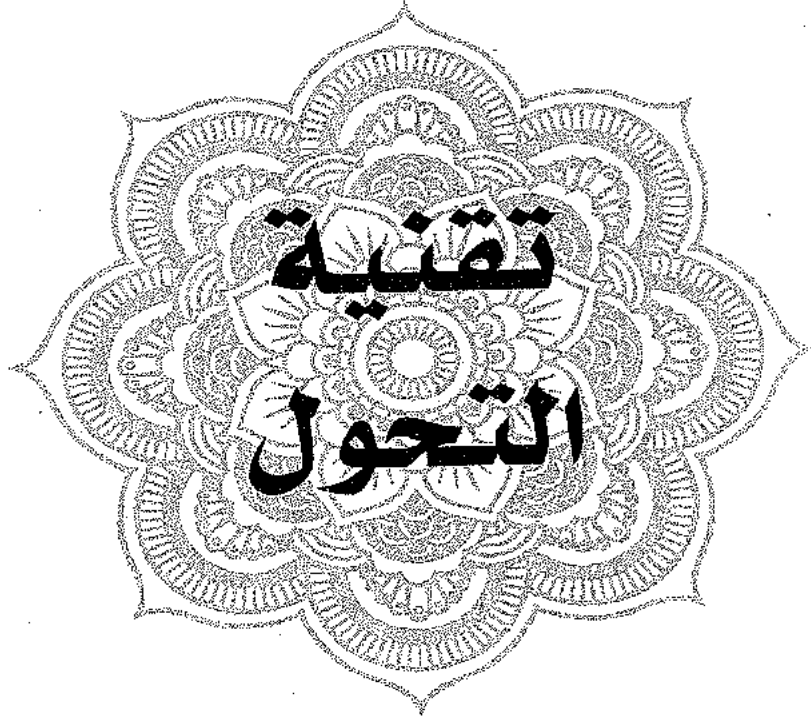
10- إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى 241

الجزء الرابع

عيش نقلات روحك

- 11- إنجازات الروح ومنهجك الكوني 265
- 12- الزمن المُقدَّس، الحُبُّ المُقدَّس 277
- 13- الإنتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة 289
- 14- لماذا أنت هنا: صنع فارق اهتزازي 309
- 15- ميراثك من الحُبِّ 319
- نقلات الروح الخاصة بك 333
- أنشودة «مانترا» نقلات الروح 337
- شكر وتقدير 339
- حول الكتابة 341

الجزء الثاني



رقصتك الكونية : الفيزياء الروحية وسرُّ التحول الاهتزازي

«إن العلم ليس متناغماً فقط مع الروحية،
بل إنه مصدر عميق للروحانية»
«كارل ساغان»

الآن، ربّما تجلس على كرسي، أو تستلقي في السرير وأنت تقرأ هذه الكلمات، تشعر أنك ثابت وهادئ، ولكن لا شيء يُمكن أن يكون أبعد عن الحقيقة من ذلك. أنت فعلياً في سباق حول الشمس بسرعة سبعة وستين ألف ميل في الساعة، هذه هي سرعة مدار الأرض. إذا لم تشعر بالدوار بعد، تستطيع أن تأخذ في عين الاعتبار أن نظامنا الشمسي: «الشمس وكلّ الكواكب، بما فيها منزلك على الأرض»، هي جزء مُتناه الصغر من مجرة درب التبانة الهائلة. يدور نظامنا الشمسي بنفسه حول مركز المجرة بسرعة حوالي أربعمئة وثلاثة وثمانين ألف ميل في الساعة! هذا يعني أننا لا ندور فقط حول الشمس، ولكنّ الشمس في نظامنا الشمسي تأخذنا في رحلة جامحة عبر الفضاء بسرعة قدرها مئة وسبعة وثلاثين ميلاً في الثانية! لا يتوقف الأمر هنا فحسب: إنّ مجرتنا تتحرك خلال الكون حوالي 1.3 مليون ميل في الساعة.

ما يعنيه هذا هو أنه في هذه اللحظة الحالية، أنت تصعد الطائرة خلال الفضاء بسرعة ملايين الأميال في الساعة.

في الدقيقة التي تأخذها منك قراءة هذين المقطعين، تكون قد انتقلت بمقدار ألف ومئة وستة عشر ميلاً حول الشمس، وثمانية آلاف وخمسين ميلاً عبر المجرة!

في صباح الغد عندما تستيقظ، لو نمت في السرير ثمان ساعات تقريباً، تكون

قد سافرت تقريباً أربعة ملايين ميل في المجرة، وأكثر من عشر ملايين ميل في الكون أثناء نومك إلا عجب أنه مهما ارتحنا فإننا نشعر غالباً بالتعب!

ربّما يكون الأكثر عجباً من هذه الحقائق المحيرة للعقول هي أننا لا نشعر بأيّ من هذه الحركات، وكلّ شيء يبدو ساكناً تماماً. تشرح الفيزياء أنّ سبب هذا هو أنّ السرعات ثابتة. مع ذلك، أليس فظيماً أنه ليس لدينا وعي مُطلقاً بما يحدث فعلاً؟ لو تأملنا في هذا، فإننا نبدأ بالانفتاح أكثر على أننا نعيش في كون عجائبي وغامض، وأننا نحن «أنت وأنا وجميعنا» حكماً، جزء من تلك المعجزة. مع ذلك، ظهر الأمر فقط في الخمسة وعشرين سنة الماضية مع ابتكار تيلسكوب الفضاء «هابل»، الذي يستطيع أن يرصد بعيداً في الكون، فتّم إثبات النظريات الفلكية وأصبحت حقائق. ما كان سابقاً غير مرئي أصبح الآن مرئياً.

هذه الطريقة التي كانت تجري بها الأمور دائماً من خلال تاريخ الحضارة الإنسانية:

نحن كبشر، نفترض أنّ ما نستطيع رؤيته هو الحقيقة،
وإن لم يكن في استطاعتنا أن نرى أو نفهم شيئاً ما،
فليس بالإمكان أن يكون صحيحاً أو حتى موجوداً.

فيما يلي بعض الأمثلة:

* كان الناس مُتأكدون فيما سبق أنّ العالم مُسطّح إلى أن أثبت أنه دائري. اعتقد العلماء ورجال الدين فيما سبق أنّ كوكب الأرض كان مركزاً للمجموعة الشمسية، وأنّ الشمس والكواكب تدور حولها، إلى أن اكتشفوا أنّ الشمس كانت في الحقيقة في المركز.

* في القرن التاسع عشر، عندما أعلن «توماس أديسون» أنه كان يعمل على اكتشاف المصباح الكهربائي، أطلقت لجنة بريطانية برلمانية على هذه الفكرة أنها «لا تستحقّ انتباه رجال العلم أو العمل».

* حتى عام ألف وثمانمائة، لم يكن هناك أحد بما فيهم المجتمع الطبي مُؤمن بـ «نظرية الجرثوم» للمرض، وبدلاً عن ذلك، كانوا يعزون سبب المرض إلى «الجوّ غير الصحي»، أو الهواء الملوّث. لقد اعتبروا الكيميائي «لويس باستور» مُشعوذاً من أجل ادعائه أنّ البكتريا والجرثيم تُسبب المرض، مُقترحاً على الأطباء أن

يغسلوا أيديهم، ويُعقموا مُعداتهم كي يقضوا على الميكروبات التي قد تقتل مرضاهم.

كشخص يسعى دائماً إلى الحقيقة خلف ما هو ظاهر، أحبُّ هذا الاقتباس من «آرثر شوبنهاور»، الفيلسوف الألماني في القرن التاسع عشر:

تعبّر جميع الحقائق ثلاثة مراحل: الأولى، إنها سخيفة.

الثانية، إنها تُعارض بشدة.

الثالثة، إنها مقبولة كونها بديهية.

ما الحقيقة التي نأخذها في عين الاعتبار هنا في رحلة نقلتنا الروحية؟ إنها كما يلي:

أنت مخلوق ذو ترددات.

أنت طاقة كونية اهتزازية ضمن نمط معين يجعل ما تعتقده يكون «أنت»

ومن أجل أن تُغيّر نفسك أو حياتك،

عليك أن تُغيّر نفسك على مُستوى الاهتزازات.

الفيزياء الروحية 101.

«إذا أردت أن تجد أسرار الكون، فكّر بمُصطلحات الطاقة، الترددات، الاهتزازات.»
«نيكولا تيسلا.»

عُد إلى الوراء وفكّر في آخر مرة قررت فيها أن تستمع إلى بعض الموسيقى كي ترفع مزاجك. ربّما كنت تقود سيارتك، أو تعمل في المنزل أو في المكتب، أو تقوم ببعض الأعمال الاعتيادية. لقد قمت باختيار شيء تُحبُّ الاستماع إليه، وخلال بضع دقائق فقط، شعرت أنك أصبحت أهدأ أو أسعد، أو أكثر مرحاً. ماذا إن حضر صديقك بعد لحظات وأنت ما زلت تستمتع بالموسيقى، وقال: «أنت في مزاج جيد. هل تستطيع أن تُظهر لي الشيء الذي غير ما كنت تشعر به قبل قليل؟»

تستطيع أن تُشير إلى مُسجل الأقراص الليزرية أو جهاز «الأي باد»، بيد أنه في الحقيقة ليس الجهاز هو الذي أثرفيك بقوة، فقد كان نظام توصيل للموسيقى

فقط. إذا أين كانت الموسيقى؟ هل تستطيع أن تلمسها أو تراها؟ بالتأكيد كلا. لأن ما أثير فيك تأثيراً قوياً كهذا لم يكن عنصراً فيزيائياً، بل إنه الاهتزازات.

إن اهتزاز ذلك الجزء المُخصص من الموسيقى قد صُمم من الفنان كي يُثير نوعاً مفرداً من الاهتزاز في داخلك كُستمتع. هذا هو السبب في أنك تختار هذه الموسيقى وتُفضلها على نحو خاص على أي شيء آخر. إذا أردت أن تشعر بالشاعرية والعواطف على سبيل المثال، يجب أن تختار مقطوعة مُعينة من الموسيقى. إذا أردت أن تشعر أنك ملهم أو مُبجل، فستختار شيئاً آخر. إذا أردت موسيقى تُساعدك على البكاء، فستختار شيئاً آخر. كل أغنية أو جزء من الموسيقى سيؤثر فيك بطرق مُختلفة ليس بسبب العنوان، أو بسبب ما عرفت أنها معنية بنقله إليك، ولكن بسبب تردد الموسيقى مُباشرة، والتي أثرت في ترددك أنت.

إذا استمتعت بالموسيقى، أو صوت العصفير التي تُزقزق في الأشجار، أو سماع الأمواج التي تصل إلى الشاطئ، أو صوت مواء قطتك، أو صوت شخص تُحبّه يقول لك: «أنا أحبك»، عندها ستكون لك تجربة مُباشرة مع ما أنت على وشك اكتشافه: الحقيقة الروحية «الاهتزازية» للحياة، وتأثيرها عليك في كل لحظة.

نتوجّه الآن إلى درسنا الذي يتضمّن ما أدعوه «الفيزياء الروحية».

الحقيقة الأولى: كل شيء في الكون يهتز بالطاقة.

هذا يلخص حقيقة الحياة كما نعرفها. يُؤكّد العلم الحديث أنّ كل شيء في الكون: كل صوت، كل ضوء، كل شيء، بما في ذلك أنت، هو ببساطة طاقة نقية تهتز على ترددات مُختلفة.

إن ما نرى أنه مادة صلبة يظهر ببساطة على أنه صلب ولا يتحرك من خلال عدسات إحساسنا، ولكننا عندما ننظر إلى تلك المادة على المُستوى الجزيئي وأصغر من ذلك، فإنها ليست مادة صلبة على الإطلاق. بل إنها طاقة نقية تهتز بمعدل مُعين للسرعة.

انظر حولك أينما كنت الآن. من خلال حواسك المحدودة، تظهر كل الأشياء حولك صلبة ولا تتحرك، ولكن كل شيء تراه هو في الحقيقة يتحرك ويهتز وينبض بالطاقة. على سبيل المثال، قد يبدو هذا الجهاز اللوحي أو الكتاب الذي تُمسكه بين يديك صلباً، ولكنه في الحقيقة مصنوع من ملايين وملايين الجزيئات التي تتحرك على نحو مُتواصل. إنّ الشجرة خارج نافذتك، والتي تبدو أنها ساكنة، هي في الحقيقة تنبض وتهتز.

ما من شيء لا يتحرك على نحو دائم!

عندما تُحدّق في نفسك في المرآة، يبدو أنك شكل جامد مصنوع من اللحم والعظام، صحيح؟ الحقيقة هي أنك طاقة كونية حقيقية تُشكل نفسها على نحو نيوتونات، وإلكترونات، وبروتونات تهتز في نمط مُحدد من الاهتزاز، في نمط نعرفه على أنه «كائن بشري».

إنّ «ميشيو كاكو»، وهو فيزيائي أمريكي مُنظر، مهتمّ بعلوم المُستقبل، وشريك مؤسس لنظرية الحقل الوتري «وهي واحدة من فروع نظرية الأوتار»، يُعرّف هذه الحقيقة كما يلي:

«ما الكون؟ إنّ الكون هو سيمفونية الأوتار المهتزة، وهكذا أولاً وقبل أي شيء نحن مجرد ألحان، ولسنا أكثر من موسيقى كونية معزوفة على أوتار مهتزة وأغشية يُطرق عليها. أحبُّ هذا الوصف. أليس مُذهلاً أن تعتبر أنه لا يوجد أبداً «لحن» مثلك تماماً، ولن يكون هناك مثله مُجدداً؟

الحقيقة الثانية: كل شيء في الكون يهتز في سرعة اهتزازية فريدة. إذا كان مصدر كل شيء في الكون هو الطاقة المهتزة نفسها، فلماذا تبدو مُختلفاً عن شجرة، أو قطة، أو نجم؟ السبب هو أنّ كل شيء مُستقل يملك تردده الاهتزازي الفريد، أو خصائص مُميزة تعتمد على مدى سرعة أو بطء الحركة التي يهتز فيها. أنت تهتز بسرعة تختلف عن الطاولة، النبات، أو السحابة.

كيف تُحدد سرعة الاهتزاز الشكل الخاص المُميز لشيء ما؟ عندما يكون تردد الاهتزازات للمادة أبطأ، فإنّ المادة تُصبح أصلب وأكثر كثافة مادية. عندما يزداد تردد ذبذبات المادة، أو تهتز بسرعة أكبر، فإنها تُصبح أقل وأقل كثافة، وأقل صلابة إلى أن تُصبح في نهاية المطاف الأثرية.

هناك مثال بسيط على ذلك قد تختبره كل يوم وهو الماء وحالاته المُختلفة. إنّ ما نُفكر فيه على أنه ماء هو في الواقع مُركب كيميائي H_2O : كل جزيء من الماء يتكوّن من ذرتين من الهيدروجين، مُرتبطة مع ذرة واحدة من الأوكسجين.

يُخبرنا الفيزيائيون أنّ تبريد شيء ما يُبطئ اهتزازه، وتدفئة شيء ما يُسرّع اهتزازه. ما الذي يحدث عندما تضع سائلاً في الثلاجة؟ أنت تُبطئ اهتزاز ذلك المُركب H_2O ، فيتصلّب على شكل مادة صلبة معروفة باسم الثلج. إذا كنت تفعل العكس،

وتُسرع من اهتزاز ذلك المركب H_2O من خلال تسخينه، فإنه يُغيّر الشكل عائداً من الثلج إلى السائل. ماذا لو قررت مثلاً إضافة المزيد من الحرارة، وتسريع وتيرة ذبذبات مركب H_2O الآن في شكله السائل، من خلال وضعه في وعاء على الموقد وتركه يغلي إلى أجل غير مُسمى؟ يتحوّل السائل إلى بخار، وأخيراً يبدو أنه يختفي!

إنّ شكل «الاهتزاز المتباطئ» من مركب H_2O «الثلج» يبدو صلباً جداً وكثيفاً. تخيل محاولة وضع يدك في كتلة الثلج: لا شك أنك ستؤذي نفسك. مع ذلك، فإنّ الشكل ذي «الاهتزاز المُسرّع» «البخار» هو شكل أقلّ كثافة بكثير من المادة، إلى درجة أنك يُمكن ألا تراه على الإطلاق، ويُمكن بسهولة وضع يدك خلاله، كما لو أنه ليس موجوداً حتى.

هل اختفى مركب H_2O ؟ كلا، إنه ما يزال موجوداً، ولكن على شكل رقيق جداً غير مرئي لعينيك. إنه يهتز بسرعة كبيرة جداً لا يُمكن معها أن يظهر صلباً وحقيقياً، ولكنه هناك بالطريقة نفسها. لم يُغيّر مركب H_2O جوهره، إنه فقط غيّر شكله.

الحقيقة الثالثة: إن مصدر الطاقة الجوهرية لا يتغيّر أبداً.

دعونا نُخصّص ما وصلنا إليه حتى الآن: كلّ الأشياء هي طاقة مُهتزة، وتلك الطاقة تهتز في سرعات مختلفة وترددات تجعلها إما أكثر كثافة، خُشونة، وضوحاً، أو أكثر رقة، دقة، وغير مرئية. من العجيب أنه على الرغم من أنّ هذا المصدر الواحد يُغيّر شكله، ويتجلى في كل شيء موجود في الخلق، بما فيهم أنت، فإنه لا يُغيّر جوهره. إنه دائماً الطاقة الجوهرية الأساسية نفسها.

حيث يلتقي العلم والروحانية.

فقط خلال السنوات المئة الأخيرة أو نحو ذلك، تمكّن العلم الحديث من مراقبة وفهم ظاهرة المادة على أنها اهتزاز طاقة. مع أنك قد تكون مُندهشاً من معرفة أنه قبل أكثر من ألف سنة، وُصفت هذه الحقيقة نفسها حول طبيعة الحقيقة في نصّ مُقدّس معروف باسم «سباندا كارنيكاس»، أو «تعاليم الاهتزاز والنبض المُقدّس». هذه المجموعة من أبيات الشعر هي واحدة من أقدم نصوص «كشمير شايفيسم».

في اللغة السنسكريتية، تُترجم كلمة «سباندا» على أنها «نبض أو خفقان»، وهو مُصطلح فني يُعبّر عن النبض المُقدس أو الاهتزاز الذي حسب هذه الآيات الشعرية، تنشأ منه كل الأشياء، ويتخلل كل شيء في الخليقة. قبل وقت طويل من وجود الفيزياء الحديثة، عبّر فهم «شايفيتي»، كما ورد في «سباندا كارنيكاس»، عمّا قبله العلم الآن كحقيقة:

إنَّ «سباندا» هي نبض الوعي المطلق.

تلك الطاقة الأصلية والتي هي مصدر كل شيء في الخلق المتجلي.

عندما «يتخن» ذلك النبض أو الاهتزاز، ويتكثف إلى اهتزازات أبطأ فأبطأ،

فإنَّ المادة التي لا شكل لها يُصبح لها شكل،

وفي النهاية، تُصبح وعياً له صفة فردية مُميزة.

يكشف هذا الفهم أنَّ الطاقات الاهتزازية التي تُشكّل أجسامنا، كوكينا، وكلّ ما هو موجود حقيقة هو «تعبيرات عن ذبذبات مُبطّنة» من الاهتزاز الأساسي أو النبض نفسه، وبالطريقة نفسها التي يكون فيها الثلج اهتزازاً بطيئاً من الماء من وجهة النظر هذه، أنا وأنت مُجرد أشكال مُكثفة جداً جداً جداً من الوعي الأسمى!

أتذكّر المرة الأولى التي تعرّفتُ فيها ودرستُ «سباندا كاريكاس». كنتُ قد مارستُ التأمل لأكثر من خمس وعشرين عاماً، وكنتُ أقوم للتوّ بصياغة تدريسي عن تغيير الاهتزازات، ولكنني لم أسمع مُسبقاً عن هذا النصّ القديم. من أجل ذلك، عندما قرأتُ ترجمة هذه الأبيات الشعرية، كنتُ مذهولة أن أعرف أنه في القرن التاسع، جلب حكيم رائع هذه الحكمة العميقة حول حقيقة الحياة، والتي تُخبرنا تماماً ما يشرحه العلم اليوم.

دعونا ننتقل من القرن التاسع إلى العصر الحالي في القرن الواحد والعشرين، ونقرأ كلمات اثنين من علماء الفيزياء المعروفين وهما يصفان الكون مع استخدام الفهم نفسه الذي وصل له حكماء هنود عاشوا قبل ألف ومئتي عام. أولاً، «ألبرت أينشتاين»، الذي يُعتقد أنه الفيزيائي الأكثر تأثيراً في القرن العشرين، ويُعتقد أنه قال:

«فيما يتعلّق بالمادة، كنا جميعاً على خطأ. إنَّ ما أطلقنا عليه مادة إنما هو طاقة، وقد تمّ تخفيض ترددها واهتزازها بحيث تكون مُدركة من قبل الحواس. لا وجود للمادة».

إنَّ الفيزيائي النظري «ديفيد بوم»، الذي وصفه «أينشتاين» على أنه وريثه الفكري، قام بالوصف الفعلي للحقيقة بطريقة تعكس على نحو أوثق الحكم القديمة:

«أن المادة، مهما كانت، هي عبارة عن ضوء مُكثف أو مُجمّد».

أشعر بالقشعريرة عندما أقرأ هذه الاقتباسات، وأشعر أنني أقف في مُفترق طرق كوني سرمدى حيث يلتقي العلم مع تحقيق الذات. إنها أمثلة مُدهشة تُزهر وتفتح التفكير بسبب التقارب بين المعرفة الروحية القديمة والفيزياء الحديثة.

إن «فرينيوف كابر» الفيزيائي الأمريكي نمساوي المولد، المؤلف، قد وصف ببلاغة هذا التقارب في كتابه الضخم «طاوية الفيزياء»⁽¹⁾:

«وصل الصوفي والفيزيائي إلى النتيجة نفسها: أحدهم بدأ من العالم الداخلي، والآخر من العالم الخارجي. إن التناغم بين وجهات نظرهم يُؤكد الحكمة الهندية القديمة التي تقول إن الحقيقة المطلقة الخارجية «براهمان»، تُطابق الحقيقة الداخلية «آتمان».

ما هذا الوقت المُذهل بشدة الذي نعيش فيه؟ عندما يمتلك العلماء الأدوات والتقنيات الأكثر تقدماً من أجل الرؤية، يُثبتون ما أدركه المُستنيرون في التأمل العميق، وسجّلوه عن طريق الكتابة على أوراق سعف النخيل في القرن التاسع! بيد أنه مهما فهمنا أنفسنا من خلال تعاليم النصوص القديمة، أو قَضَلنا أن نرى الحياة من خلال عيون العلم الحديث، فإن الحقيقة الواضحة والمُذهلة هي ذاتها:

نحن كائنات نمتلك اهتزازات، وعميقاً في داخلنا، أو بعبارة أدق، على المستوى اللطيف والأكثر رقة، ينبض الجوهر الأصلي نفسه للمصدر المطلق في شكله الثابت.

ليس هناك فقط، بل إنه «هنا» كذلك على مستوى سطح الذي نظهر فيه على شكل شخصيات فردية.

بالتالي، بحكم التعريف، لا يُمكننا ألا نكون ذلك النبض السامي المطلق، والذي هو الكل.

قد تعتقد أنّ النبض المطلق هو ما تدعوه الإله، «المسيح»، «شيفا»، «بوذا»، حضور الأنا، النور الإلهي، أو أيّ شيء آخر قد يحمل معنى بالنسبة إليك. مهما كان ما تؤمن به، أمل أن يُعطيك هذا التفسير التجريبية نفسها من العجب والدهشة، تماماً كما كان يحصل لي في كلّ مرة كنتُ أتفكّر في أهميته.

من المذهل أن ندرك أنه أنا وأنت مجرد نسخة مكثفة ومجمدة من الطاقة المطلقة والتي هي مصدر الاهتزاز. أحب أن أخبر طلابي أننا جميعاً مجرد مصاصات وغي مثلجة!

تحويل أفكارك عن طريق تحويل وعيك.

نأتي الآن إلى الهدف مما أمل أنه كان درساً مُحَقَّرًا للتفكير في الفيزياء والماورائيات، وفي الواقع، هو المبدأ الروحي الأساس في عملي، وفي هذا الكتاب:

نحاول مُعظمتنا تغيير أنفسنا على مستوى أفكارنا، مشاعرنا، سلوكنا.

بيد أن هذه سيطرة، وليست تغييراً.

يجب أن يحدث التغيير الحقيقي، ويُمكن أن يحدث فقط على مستوى

الاهتزاز الخاص به، من أجل أن يكون حقيقياً ودائماً.

هل هذا الأمر ذو معنى؟ هذا ما قصدته في وقت سابق عندما عرضتُ فكرة التغيير من المصدر، والتحوّل من الداخِل إلى الخارج، والذهاب إلى أبعد من محاولة إدارة نفسك، إلى أن تكون السيد على نفسك.

إن تغيير نفسك لا يعني اكتساب أو تعلّم معلومات أو مفاهيم جديدة.

أنت لا تُحاول التفكير أو التصرف على نحو مُختلف.

أنت مُختلف.

أنت فعلياً تُدير على نحو مُختلف من أعماق وعيك.

لقد قمت بتغيير الاهتزاز الخاص بك كإنسان.

لقد كانت إحدى ذكريات الطفولة المُفضلة لديّ هي مشاهدة الإنتاج التلفزيوني من عام 1954 «بيتر بان»، والموسيقى المُعدلة كي تتوافق مع المسرحية والرواية الرائعة «جي إم باري». أتذكّر بوضوح أنني كنتُ أجلس على الأرض أمام تلفازنا الأسود والأبيض الصغير، «مع الهوائي على شكل أذني الأرنب»، كنتُ مفتونةً بـ«بيتر» و«تنكريل» القادمين من خلال نافذة الحضّانة من أجل أخذ الأطفال إلى «نيفرلاند». رثى «بيتر» الغبار الخيالي على العائلة، وطلب منهم «فكروا بأفكار مُحببة، رائعة، وسعيدة. وسوف تصعدون إلى الأعلى!». كم تمنيتُ أنني أستطيع أن أطيّر أيضاً!

ألن يكون الأمر رائعاً أن تكون لديك دائماً أفكار إيجابية، ترفع المعنويات، توسعية، وألا تكون أبداً مُعذباً من قِبل أفكار، سلبية، محدودة، مُخيفة، أو حتى مُثيرة للقلق؟ سوف نختبر جميعنا مُباشرة المزيد من راحة البال، والمزيد من الثقة والفرح. أعتقد أنه من المهم أن تتواجد نية لأفكارنا في أن تكون «جميلة، سعيدة، رائعة». مُحببة جداً بحيث ترفعنا دائماً. مع ذلك، فإن التحوّل الحقيقي والدائم ليس مُجرد محاولة للتفكير بطريقة مُختلفة، ولكن أن تكون مُختلفاً في الواقع. كيف يُمكننا تحقيق ذلك؟

هل سألت نفسك ذات مرة من أين تأتي الأفكار؟ تأتي أفكارك من الوعي، ذاك الحقل من الوعي الكامن وراء أفكار مُحددة على مستوى أكثر دقة من وجودك. إن أفكارك هي فقط المرحلة النهائية أو المنتج النهائي لوعيك بعد أن يمرّ اهتزاز وعيك الخاص عبر العديد من المصافي، والتي سوف ننظر إليها بعمق أكثر لاحقاً في هذا الكتاب.

تخيّل الوعي مثل قطار يبدأ رحلته في المحطة الرئيسية، ثم يقوم بتوقفات عديدة في الكثير من محطات التحويل، حتى يصل إلى نهاية الخط. إن آخر موقف على المسار يُسمى الفكر، ومن هناك يترجل «الركاب»، أي أفكارك.

يُمكنك أن تُجرب كل ما تريد كي تُسيطر على أولئك «الركاب»، فم بمنحهم ملابس مُختلفة وأكثر جاذبية، قد تُخفيهم عن الأنظار، قد تنجح بضع دقائق، ولكن خمن ماذا؟ إن القطار التالي قادم على الفور إلى المحطة من مركز الوعي، مع حمولة كاملة جديدة من ركاب الفكر. من أجل ذلك، يكون العمل على تغيير أو السيطرة على أفكارك، حالما تصل بالفعل من وعيك هو أمر مُعبط، مُرهق، وغير مُجد. لقد فات الأوان، لقد حصلت على الفكرة للتوا

تماماً مثل موجة ترتفع من المحيط،

ترتفع الأفكار من مُحيطك الداخلي الخاص بالوعي.

لا يُمكنك فصل موجة عن مصدرها، وهو المحيط.

تماماً كما أنه لا يُمكنك أن تُغيّر نوعية الماء في موجة واحدة دون تغيير نوعية المياه في المحيط،

كذلك لا يُمكنك تغيير نوعية أفكارك وعواطفك من غير تغيير الوعي من حيث تنشأ هذه الأفكار.

ها هي طريقة أخرى من أجل فهم هذا:

دعونا نتظاهر أن لديك مصنعاً يستخدم الصوف الأخضر من أجل صنع العديد من أصناف الملابس. ما لون كل شيء يخرج من المصنع؟ بالتأكيد سيكون ذا لون أخضر! يُمكنك أن تقول لنفسك كل ما تُريده أن الملابس باللون الأحمر. يُمكنك تصوّر خلال هذا الوقت أنه عندما يتم نسج الصوف إلى معطف، فإنه سيظهر بلون أحمر بدلاً عن الأخضر. يُمكنك وضع المُلصقات على الملابس الخضراء التي تنص: «هذه في الواقع سترة حمراء». ولكن إذا تمّ صنع الملابس من الصوف الأخضر، فستبقى تخرج بلون أخضر.

إنّ الحلّ الوحيد هو أن تذهب إلى مصدر المشكلة، وتُغيّر المواد الخام التي تصنع منها كلّ الملابس.

أعتقد أنّ هذا أحد أهمّ نقلات تغيير الحياة من خلال الفهم والتي يُمكنك فعلها، وهو أن تُغيّر حقاً تفكيرك، واهتزاز الأفكار التي يُنتجها، عليك أن تذهب أبعد من الفكر إلى مصدره: إلى وعيك، وتقوم بالتغيير من ذلك المستوى الأساسي.

من التفكير الإيجابي إلى الاهتزاز الإيجابي.

إنّ التفكير على نحو إيجابي هو ممارسة رائعة. ولكن كيف أذهب أبعد من مجرد محاولة أن أكون مُفكراً إيجابياً، وأصبح كائناً ذا ذبذبات إيجابية حقاً؟ هذا هو أساس عمل نقلة الروح الذي قمتُ به في مدة عقود عديدة، الأمر الذي سأوضحه لك في الفصول القادمة. إنها أيضاً واحدة من أكثر نقلات الروح أهمية والتي تستطيع القيام بها.

نقلة الروح



الانتقال من التفكير الإيجابي إلى الاهتزاز الإيجابي

لا يُمكنك تغيير تفكيرك على نحو دائم، دون تغيير اهتزاز وعيك.

إنّ أحد الطرق التي تمّ تصميم جسدنا ودماغنا عليها هي أنه يُحاول أن يجلب كلّ شيء إلى الانسجام والتوازن. من أجل ذلك، حتى لو حاولنا أن نُسيطر بوعي على

فكرنا وموقفنا من الخارج، فإن تلك الجهود سوف تفشل على نحو محتوم لو لم تكن مبنية على أساس متين من الوعي في الداخل. صحيح أنه يُمكنك فرض أو وضع بعض الأفكار الإيجابية في تفكيرك بعض الوقت، ولكن إذا كانت تلك الأفكار لا تهتز في مُحَاذَاة مع الاهتزاز الأعمق لقلبك وروحك، فلن تكون قادراً على حملها.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار المحببة عن نفسك، إذا كنت في أعماقك تهتز مع الحكم على الذات.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار عن كونك في وفرة، إذا كنت في أعماقك تهتز مع مشاعر عدم الاستحقاق.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار عن كونك قادراً واثقاً، إذا كنت في أعماقك تهتز مع الشك في النفس وعدم الأمان.

لا يستطيع تفكيرك تحمّل الأفكار عن رغبتك بالقيام بعلاقة حميمة مشبعة، إذا كنت في أعماقك تهتز مع الخوف وعدم الثقة.

علي سبيل المثال، قد تُحاول أن تتمسك بفكرة في تفكيرك، تماماً كفكرة أستحق النجاح والوفرة، ولكن إذا كانت هذا الفكرة لا تهتز في مُحَاذَاة مع الحقيقة في أعماقك، فإن تلك الأفكار الإيجابية سوف «تتذبذب إلى الخارج» وتُستبدل بأفكار ذات اهتزاز أقل تناغماً، مثل تلك الأفكار من الخوف، الاحتياج، الاستياء. مهما كان الإخلاص الذي تُحاول أن ترى فيه نفسك، أو ترى حالتك في ضوء إيجابي، قد تجد نفسك مُحْبَطاً، مُرتبكاً، أو حتى تشعر كأنك شخص فاشل نوعاً ما، لأنك على ما يبدو غير قادر على «وقف» جيوش الأفكار المحدودة، من التقدم إلى تفكيرك والاستيلاء عليه.

هل أنت في معركة اهتزازية مع تفكيرك؟

مُؤخَّراً، بينما كنتُ في مؤتمر ألقى محاضرة، أخبرني إحدى مساعداتي أن رجلاً كان ينتظر أن يتحدّث معي ساعات وقد بدا حزينا جداً. أضفقت: «لقد قرأ جميع كتبك وهو من أكثر المعجبين بك، يبدو لطيفاً جداً، ولكن كما يقول يُحاول يائساً التحدّث إليك خمس دقائق». لم يكن العرض الذي قدمته طويلاً عدة ساعات، ولذلك طلبتُ منها أن تُعرفني إليه.

لقد أعجبتني «غريغ» في الدقيقة نفسها التي التقينته فيها، فقد كان مُتحدّثاً جماهيرياً في عالم المال والأعمال، وكانت لديه طاقة صادقة جداً.

إعترف: «أعتقد أنّ هناك خطب ما، أنت الشخص الوحيد الذي أثق به كفاية كي أشارك معه ذلك. أشعر بالحرَج من مُجَرِّد الحديث عن ذلك».

طمأنته قائلة: «يُشرفني أن تشعر بمثل هذا المستوى من الثقة، على الرغم من أننا لم نجتمع من قبل. قل لي ما الذي يُسبب لك الكثير من التوتر».

نظر «غريغ» حوله خلسة من أجل التأكّد أنه لم يكن هناك أحد يستمع، ثمّ وبنظرة مذنبّة جداً على وجهه، انحنى إلى الأمام وهمس: «مهما كان الجهد الذي أبذله وأنا أحاول، لا أحصل دائماً على أفكار إيجابية».

أجبتُه بدعرسطي: «أنا لا أفهم، هل يعني هذا أنّ لديك أفكار سيئة لا تستطيع السيطرة عليها، وأنك خائف من أن تقوم بشيء خطير؟».

شرح لي: «أه كلا، لا شيء من هذا القبيل. ما أعنيه هو أنني عملتُ على نفسي سنوات، حتى أنهم كانوا يدفعون لي كي أقوم بتعليم الآخرين كيفية تحسين أنفسهم وأعمالهم. عملتُ بجد كي أفكر على نحو إيجابي فقط، وأجذب الأشياء الجيدة إلى حياتي. ولكن مهما حاولتُ، ما تزال لديّ أفكار مُخيفة حول مسيرتي المهنية، أو أفكار غاضبة حول صديقي، وحتى لو حاولتُ التخلّص من الأفكار السلبية خارجاً بواسطة ادخال أفكار إيجابية، فإنها لا تذهب بعيداً دائماً. أشعر بالرُوع من أنني فاشل في أن أكون شخصاً جيداً، وأنه ثمة خطأ فادح عندي».

اقتربتُ وأخذتُ بيديّ «غريغ»، وقلتُ له: «أريد منك أن تستوعب ما أقوله لك الآن، لأنه نابع من قلبي، لا يوجد شيء خاطئ فيك، وأنت لستَ فاشلاً، وليست غلطتك أنك تشعر بهذه الطريقة، أنت فقط تفتقد بعض المعلومات الحاسمة التي من شأنها أن تُساعدك على فهم نفسك وتفكيرك».

أجاب بقليل من الارتعاش: «حسناً، ماذا أفعل الآن؟».

«أريدك أن تتأكّد أنك أتيتَ في الوقت المناسب إلى مُحاضرتي، وأريد منك أن تستمع بعناية إلى كلّ شيء سأقوم بشرحه، ثمّ تعال كي تلقني بي في الاستراحة التالية، وسنتحدث مرة أخرى».

خلال جلستي، قدّمتُ الكثير ممّا كنتُ أشاركه هنا عن التحوّل الاهتزازي، وحول إعادة مُعايرة وعيك بحيث تهتزُّ الأفكار التي تنشأ منه على نحو طبيعي مع الأسعي. استطعتُ أن أرى «غريغ» يجلس في الصف الثاني، يُخربش ياهتياج ملاحظات، ويومئ برأسه بحماس.

في نهاية توقيع كتابي، كان «غريغ» ينتظرنني، وبدأ كأنه رجل آخر: كان مُبتسماً ومُقعماً بالطاقة، وبالكاد يتمالك نفسه من الاثارة. قال «غريغ» هاتفاً: «شكراً لك، شكراً لك، شكراً لك، لقد كان كل ما قلتيه ذا معنى كبير. أشعروك أنني فقدت للتو ألف باوند من القلق. خلال محاضرتك، خطر لي فجأة أنني كنت في حالة حرب مع نفسي وأفكاري. هل يمكن أن يكون هذا سبب أنني مُنهك للغاية طوال الوقت؟».

«نعم، هذا هو بالضبط ما كنت تقوم به، وهو يأخذ منك الكثير من الطاقة كي تُحارب على نحو مُستمر ضد تفكيرك، بدلاً من التحوّل من الداخل إلى الخارج. قلتُ لك أنه ما من خطأ فيك! كان هناك فقط بعض الفهم المفقود، والذي كنت في حاجة إليه. هذا هو السبب في أنني أحبُّ التدريس».

قال مع ابتسامة: «وأنا أحبُّك!».



التقيتُ سابقاً بالئات من أمثال «غريغ» من الباحثين الصادقين الذين يُرهبون أنفسهم، أو يشعرون أنّ هناك خطب عندهم، لأنهم لا يستطيعون أن يرتقوا إلى مستوى المعايير التي حددها لأنفسهم. قد تكون مُتفاجئاً أن تعلم، تماماً كما كان «غريغ»، أنّ نواياك الصادقة أن تُفكّر بإيجابية أكثر، دون تغيير وعيك أيضاً، يستطيع في أحوال كثيرة أن يخلق معركة اهتزازية داخلك، معركة لا تُدرك حتى أنها تحدث.

إنّ اهتزاز أفكارك الواعية يتصادم مع اهتزاز أفكارك اللاواعية.

والنتيجة هي مثل لعبة مُصارعة الاهتزازات!

هناك قسمان منك يتناوشان من أجل التفوق،

وحياتك وأحلامك عالقة في الوسط.

تخيّل أن يتمّ التعبير عن أفكارك الإيجابية من قِبل جزء منك، ويتمّ التعبير عن الأفكار الضيقة اللاواعية عن طريق جزء آخر منك. يقول جزؤك الإيجابي: «أريد أن أكون صاحب مشروع تجاري ناجح!»، بينما يقول جزؤك الضيق: «أنت لا تستحق ذلك. لقد كنت دائم الماطلة، وكنت زوجاً ووالداً سيئاً في زواجك الأول، لأنك كنت تشرب الخمر كثيراً». يقول جزؤك الإيجابي: «توقف عن إخباري أنني سيء، أعلم أنني ارتكبت أخطاء، ولكنني أستحق الفرصة والإنجاز، يُمكنني أن أكون أفضل هذه المرة، بينما

يقول جزوك السليبي: «اعترف بهذا، أنت تشعر بالذنب تجاه كل الطرق التي كنت فيها خارج الاستقامة. لقد خيبت أمل الجميع! أنت لا تستحق السعادة. سوف تُضيعها مرة أخرى.»

«أنت الآن في حالة حرب مع نفسك، حرب بين ذبذبات عاطفية لاواعية، وذبذبات الفكر الواعية. ما التأثير الذي ستتركه معارك الاهتزازات هذه عليك؟

أولاً: المعارك الداخلية تستهلك قدرًا كبيراً من الطاقة.

لقد عملت مع الكثير من الناس مثل «غريغ»، الذين ليس لديهم أي فكرة أنّ صداماتهم الداخلية كانت تُرهقهم.

في كثير من الأحيان تتسرب الطاقة الحيوية التي نحتاجها من أجل الاستثمار في توسعنا، إبداعنا، نجاحنا، بسبب الجهد الذي علينا أن نبذله باستمرار بوعي أو دون وعي، في محاولة الكفاح ضدّ مخاوفنا، شكوكنا، انعدام الأمن على الأرض.

ثانياً: المعارك الداخلية تخلق حالة مُزمنة من الاضطراب الداخلي والقلق. تخيل أنك جالسٌ بين شخصين وسط جدالٍ ضخم أو قتالٍ مستمرٍ ويستمر. ما مدى الهدوء أو التركيز الذي يُمكنك أن تشعر به؟ ليس كثيراً! أنت مذهول من الفوضى والمأساة، حتى لو كنت لا تعرف أو تهتمّ بالناس الذين يتقاتلون، فلا تزال متأثراً باهتزازاتهم القتالية. هذا ما يحدث لنا عندما كنا نعيش في ذبذباتنا الخاصة الداخلية «منطقة الحرب».

ثالثاً: المعارك الداخلية تُعطي الكون، وكلّ شخصٍ آخر، رسائل مُزدوجة اهتزازية:

«أنا أستحق الأشياء الجيدة | أنا لا أستحق الأشياء الجيدة.»

«أريد أن أضح وأقود، لذا أعطني مسؤولية | أنا لا أثق بنفسني أنني سأنجح وأقود، ولذلك يجب ألا تثق بي أيضاً.»

«تعال إلى هنا، أريد الحب | اذهب بعيداً، أنا خائف من أن أصاب بأذى.»

«يُمكنك الاعتماد عليّ كي أقوم بعمل جيد | أنا مُتضارب وخائف من أن أفسد الأمر وأخذلك.»

تماماً مثل جهاز الكمبيوتر الذي يحصل له جمود عندما تُعطيه أوامر

متعارضة، يُمكن لحياتك أن تتعثر عندما لا تكون مُتماسكة اهتزازياً، وقد لا تكون واعياً حتى بما يحدث. لقد قُمتُ بتسمية هذا العطاء إلى الكون، أحبابك، الأشخاص الذين تلتقيهم، رئيسك في العمل، زملائك، أو عملائك المُحتملين بمصطلح «رسائل الاهتزازات المزدوجة».

أعرف الكثير من الناس ذوي النوايا الطيبة الذين أصبحت مهتمهم وأمورهم المالية ضحايا لتلك الحروب غير المرئية بين الاهتزازات. لقد كان لديهم حلم إيجابي، رؤية، أو هدف في الأعمال، ولكن دون علم منهم، لم يكن هذا الهدف على مُحاذاة مع الطريقة التي يهتزون فيها شعورياً عميقاً في داخل قلوبهم ووعيمهم، فلم يستطع بعضهم الحصول على مشروعه على أرض الواقع، بينما أظهر آخرون نجاحاً واضحاً، ولكنهم بعد ذلك فقدوه، لأن هناك مجموعتان مُنفصلتان من الأوامر التي تعمل في غرفة تحكم الاهتزازات الخاصة بهم مثل: «أنا أستحق ذلك | كلا، أنا لا أستحق ذلك».

التحوّل الحقيقي يعني مُعايرة نفسك اهتزازياً:

«التخلص من» أنماط الاهتزازات المُتنافرة القديمة من وعيك التي لا تخدمك،

و«إعادة تشكيل» أو تغيير الاهتزاز الخاص بك، إلى اهتزاز واحد يعكس ترددات أعلى من الطاقة.

عندما تنتقل اهتزازياً، ما الذي يحدث؟ كما رأينا في نقاشنا في وقت سابق عن فقرة «عميقاً وإلى الأعلى» سيكون لديك على نحو طبيعي المزيد من الأفكار والعواطف التي هي على نحو عفوي وعضوي في مُحاذاة مع أعلى مستوى من الحقائق والمبادئ. أنت تظهر في العالم على نحو مُختلف. سيُشعر الناس على نحو مُباشر بهذه الاهتزازات. ويُصبح من أنت في الداخل، وكيف تُقدّم نفسك في الخارج، أموراً مُتماسكة ومُنسجمة.

هذا هو بالضبط ما حدث مع «غريغ». لقد قرر أن يحضر بعض ورش العمل معي من أجل مُعايرة نفسه اهتزازياً من الداخل، كي يتطابق واقعه الداخلي مع أفكاره العليا ورؤاه لنفسه. لقد بعث لي فيما بعد رسالة بريد إلكتروني سارة مع آخر أخبار تقدمه، وفيما يلي مُقتطف منها:

«أكتب لك من «لندن» حيث أقوم بتدريسي الأول لصالح منظمة دولية ضخمة، كنتُ أحاول أن أنضم إليها منذ خمس سنوات. كم هذا مُهين! طالما أحبوني لكنهم قالوا

إنني لم أكن «أصلح حقاً»، بعد العمل معك، أدركت أنهم شعروا على نحو غير واع، أنه علي الرغم من تبجحي واطهاري للثقة في الخارج، إلا أنني كنت في الداخل مهزوزاً أكثر مما أبدو.

بعد ثلاثة أسابيع من آخر مؤتمر حضرته معك، التقيت مع مجلسهم من جديد، وهذه المرة، لم يقوموا بتوظيفي بسرعة كافية. ولكني أطحت بهم. أنا لم أفعل أي شيء مختلف، ولم أقل شيئاً مختلفاً، ولكني كنت متأكداً أنني كنت على تردد مختلف، شكراً لهذا العمل. أنا أعلم أنك قلت لي ذات مرة عندما قمت بمسح الكثير من ذلك التنافر الداخلي، وإعادة معايرة طاقتي، أن الناس يمكن أن يشعروا بها، وأنا لا أستطيع أن أصدق كم كنت مُحقة. اعتقد أنني لم أقدم لهم رسائل طاقة مختلطة بعد ذلك، ولذلك حصلت على العقد، وقد ترجم هذا إلى مضاعفة أرباح الشركة التي أعمل فيها لهذا العام الجاري!.

إن رسائل مثل هذه تجعلني سعيدة دائماً بعملتي كمعلمة. لقد قام «غريغ» بنقلة روح كبيرة عندما أدرك أنه احتاج إلى فعل أكثر من مجرد التفكير على نحو إيجابي، إنه في حاجة إلى أن يهتز على نحو إيجابي من الداخل إلى الخارج.

هل مفهوم «إعادة معايرة» أنفسنا يبدو مُعقداً، غامضاً، أو مُستحيلاً؟ لا ينبغي أن يكون كذلك. تذكر: نحن جميعاً كائنات ذات اهتزازات، نبضات من الوعي المُطلق.

كل ما يحدث لنا من الخارج أو الداخل ببساطة مجرد اهتزاز يُؤثر في
ذبذباتنا

إن ما نُفكر به، نقوم به، نشعر به، نسمعه، نراه، ومن نقضي أوقاتنا معهم، جميعهم لهم تأثير اهتزازي علينا، الأمر الذي يُغيّرنا حرفياً لحظة بلحظة.

كما سنرى، فإنه عن طريق تعلّم أنواع التجارب الاهتزازية التي تصنع أعلى تردد اهتزازي، والتأثير الأكثر فائدة، ثم الانخراط في تلك التجارب، سوف نُغيّر أنفسنا من المصدر ذاته.

تستطيع إعادة معايرة أو إرجاع اهتزازك من خلال البدء في خلق تجارب اهتزازية قوية، من شأنها أن تُعيدك إلى أعلى مستوى اهتزازي.

هذه الرحلة المثيرة لنقلات الروح.

كل شيء يهتز مع كل شيء.

«كل فعل، فكرة، خيار، يُضاف إلى العمل الفسيقسي الدائم، فتتموج قراراتنا من خلال كون من الوعي كي تؤثر في حياة الجميع. كل فعل أو قرار يُتخذ من أجل دعم الحياة، يدعم جميع أشكال الحياة، بما في ذلك أنفسنا».

«ديفيد آر. هاوكيتز»، دكتوراه في الطب.

في وقت آخر من هذه الحياة، خلال بضع سنوات في أواخر الستينيات وبداية السبعينيات، كنت طفلة حسنة النية كالزهرة، «لم أكن من ذلك النوع الذي يأخذه الذهول والسكر، ولكنني كنتُ من النوع المُتأمل». سافرتُ على طول ساحل ولاية «كاليفورنيا» مُتطفلة كي يُقلوني مجاناً، وعشتُ هناك أسابيع في مقصورة مُتحركة من نوع «فولكس واجن»، أطيخ أرزي البني على جانب الطريق، حضرتُ المسيرات المناهضة للحرب، ووزعتُ الزهور على حاملي بندقية الحرس الوطني، ورقصتُ تحت ضوء القمر في مهرجانات الحب، ومهرجانات Be-Ins «إبحث عنها إذا كنت أصغر من خمسين سنة!».

كان من الشائع هناك حمل لافتات تقول: «كُلنا واحد». لم أكن مُتأكدة ما يعنيه هذا القول، ولكني أحببته. لقد تناغم مع شيء عميق في داخلي، الشوق كي أجد بطريقة ما وسيلة من أجل تجاوز تجربة الانفصال والانقطاع التي كانت تنتابني طويلاً حسبما أذكر. لم يكن لدي أي فكرة في ذلك الوقت، في أيامي الأولى من كوني باحثة رسمية، أنّ جميعنا واحد حقيقة!

إذا كنا أنا وأنت مُكونون من طاقة اهتزازية، وكل شيء حولنا مكون من الطاقة الاهتزازية، إذاً فنحن جميعنا مُرتبطون حقيقة مع كل شخص وكل شيء.

حتى من وجهة نظر الفيزيائيين، إن لم ننظر إلى الماورائيين، فإن الانفصال ليس إلا ضرباً من الوهم، بل إنه استحالة!

نحن جميعاً جزء من المطلق، البحر الاهتزازي من الطاقة نفسها، المجال الهائل، الغامض من الطاقة. هذا يعني أنك لست موجوداً في الفراغ خارج تلك الوحدانية، وأنه لا يمكنك أن تكون مُنفصلاً عنها، حتى إن كنت تُصرّ على أن تكون كذلك.

عندما نتأمل فيما يعنيه تحوّل الاهتزازات، فإنّ نقلة الروح التالية تُوجهنا نحو اتجاه جديد وهام.

نقلة الروح.



الانتقال من التفكير في نفسك على أنك كائن عاطفي / فكري
إلى مفهوم أنك كائن اهتزازي.

إنها واحدة من أهم نقلات الروح التي أتمنى أن أقدمها لكم: دعوة من أجل البدء في فهم نفسك ليس على أنك كائن فكري أو عاطفي، ولكن بوصفك كائناً اهتزازياً. حتى لو كنت تعتقد أنك تتصل بالأمور فكرياً أو عاطفياً، فإن الطريقة الأساسية التي ترتبط بها بكل شيء هي الاهتزاز والذبذبات. إن كيفية اهتزازك طاقياً مع العالم ومع نفسك، تُحدد ما تنمى معه على أنه «أنت».

من وجهة نظر الفيزياء، يُمكنك أن تُفكر في العالم على أنه مجالات للطاقة أو الاهتزازات التي تهتز باستمرار مع بعضها البعض. لقد رأينا أنك في جوهرك مادة اهتزازية، أنت وعي «تكتف» إلى كائن بشري. أنت حقل اهتزازي متحرك من الطاقة، يقع في رقص دائم مع مجالات أخرى مُهتزة من الطاقة، ليس فقط مع الطاقات التي أنت تعي تفاعلك معها، مثل الناس، ولكن مع كل شيء!

أنت تصنع موجات على نحو دائم.

دعونا نستعرض درساً آخر في الفيزياء الروحية، مُركّزين هذه المرة كيف أنّ طاقتك الأساسية، أو اهتزازك، يتحرك ويتفاعل مع الطاقة الاهتزازية للعالم.

هل سبق وألقيت حصاة وسط الماء؟ إذا كنت فعلت ذلك، فقد رأيت الفيزياء في مرحلة العمل، حيث أنّ الطاقة أو اهتزاز الحصاة المُتفاعل مع الماء ينتشر في موجات دائرية، وتموجات من المركز. لقد أصابت الحصاة بقعة صغيرة واحدة فقط في البركة، ومع ذلك، فإن تأثير الاهتزاز لم يقتصر على تلك المنطقة، بل ذهب أبعد من ذلك. بسبب طبيعة الاهتزاز: تُخبرنا الفيزياء أنّ كل طاقة، أو اهتزاز، ينتقل على شكل موجات.

إنّ الموجة هي نبض أو اهتزاز للطاقة التي تنتقل عبر الأثير، ومن خلال المادة، مثل الهواء أو الماء. إنّ الموجات هي الوسيلة التي تُنقل فيها الطاقة. مثل الصوت والضوء، وتنتشر وتنتقل إلى الخارج من مصدرها. يُمكننا أن نرى بعضها، مثل تلك الطاقات المادية التي نشأت من تأثير الحصاة على الماء، أو موجات مُعينة من الضوء في جزء من الطيف المرئي للعين المجردة. هناك أنواع أخرى موجودة «مثل الموجات في أفران «الميكروويف»، والأشعة السينية، موجات الراديو، أو الموجات الكهرومغناطيسية». ولكن لا يُمكننا ملاحظتها. إنها غير مرئية للعين، ويُمكننا قياسها فقط بالمعدات الخاصة التي يُمكنها كشفها أو «رؤيتها».

لقد شهدنا جميعنا أمواج المحيط تتكسّر وتتضارب ببعضها البعض، ممّا يُسبب الرشّ والرذاذ. هذا مثال عن «الرقص» الاهتزازي بين حقلين للطاقة هما في هذه الحالة من المياه، بيد أنّ التفاعل بين موجات الطاقة هو فعلياً ما يجعل الحياة كما نعرفها.

تحدث رقصة الطاقة الكونية دائماً في كلّ مكان من حولنا.
كلّ شيء يرقص اهتزازياً مع كلّ شيء آخر، من أصغر الجسيمات
والجزيئات الذرية،

إلى جاذبية النجوم والمجرات وكلّ شيء بينهما.

أنت في حالة رقص دائم مع كل شيء!

إذا كان كلّ شيء يهتز بالطاقة يُسافر عبر الكون في موجات، فإننا نستطيع أن
نصوّر الكون مثل قاعة كونية ضخمة مليئة بالجزيئات والموجات التي تتراقص في مليارات
من الأنماط والإيقاعات التي تُشكّل الخلق، وكلّ شيء فيها!

دعونا نتحول مرة أخرى من المسألة الكونية إلى المسألة الشخصية، والموضوع
الذي بين أيدينا: أنت و«رقصتك» الاهتزازية الفريدة من نوعها. تماماً كما فهمنا أنّ
كلّ الطاقة تنتقل إلى الخارج في موجات من مصدرها، وكذلك اهتزازاتك ونبضاتك
تنتشر في موجات إلى العالم حولك ومنك أنت المصدر.

ما الذي يصنع اهتزازاتك الشخصية؟ أهمّ المكونات الأساسية هي أفكارك
ومشاعرك. إنّ الأفكار والمشاعر هي مجرد نبضات كهربائية في دماغك مع مُحتوى
مُعين مُرفق معها.

كل فكرة أو شعور تختبره يُشكل موجات من الطاقة مع تردد اهتزازي مُحدد. بإمكان الرسم الكهربائي للدماغ «EEG» تسجيل تقلبات القوة المحركة، أو النشاط الكهربائي في دماغك.

تخلق كل فكرة لديك اهتزازاً أو نبضاً. كذلك يخلق كل شعور اختبرته اهتزازاً. كذلك كل تفاعل، كل شيء تراه، كل شيء تسمعه، وكل شيء تختبره يخلق اهتزازاً مُحددًا. تماماً مثل كل الاهتزازات، هذه الاهتزازات تحتوي الطاقة.

يُدرك مُعظمنا أن الأفكار التي نمتلكها، والمشاعر التي نُحس بها تؤثر فينا، إما ترفعنا أو تُحبطنا: إما تُلهِمنا أو تُخيفنا. وهلمّ جرا. غالباً ما نُقنع أنفسنا أننا إذا لم نُخبر الآخرين بما نشعر به أو نُفكر به، فإنهم لن يُدركوه أو يتأثروا به. مع ذلك، فقد رأينا أن طبيعة موجات الطاقة هي أنها تنتشر إلى الخارج، تماماً كما هي طاقة الحصاة التي ضربت سطح البركة، والتي كانت ضمن تلك البقعة الصغيرة من الماء، ثم سافرت إلى الخارج في الموجة تلو الموجة؟ من أجل ذلك، فإن تأثير أفكارك وعواطفك ليس مجرد شيء تختبره أنت.

يؤثر الاهتزاز في الاهتزاز.

أنت اهتزاز في فعل مُستمر، وردة فعل مع كل شيء.

تُداع أفكارك ومشاعرك على شكل ذبذبات خارجاً إلى العالم كل الوقت.

هذا يعني، كونك كائن اهتزازي مُتحرك، أنك تُؤثر في كل شيء كل الوقت. في الحقيقة،

من المُستحيل ألا تستطيع أن تُؤثر في كل شيء!

قبل عدة أشهر كنتُ أناقش هذا المبدأ مع صديقة لي، وجلس ابنها البالغ من العمر ثمانية عشر عاماً كي يستمع. قال «برنت»: «أحبُّ سماعك تتحدثين، وهذا تفسير رائع جداً، ولكنه بالتأكيد، لا ينطبق عليّ».

سألته «كلا؟ لماذا؟».

«لأنني أبقى دائماً أفكاري ومشاعري لنفسي، كيلا تخرج. إنها تبقى هنا حيث لا يعرف أحد عنها»، وأنهى كلامه بفخر، وهو ينقر على رأسه وصدرة.

استجبتُ مُبتسمة: «إذاً، «برنت»، أنت تقول أن بشرتك تحفظ جميع الاهتزازات

من أفكارك ومشاعرك مُغلقة في الداخل، أليس كذلك؟ والطاقة لا يُمكن أن تنتقل عن طريق جلدك؟».

نظر الآن نظرة حيرة، كما لو أنه كان يعلم أن منطلقه ينهار، واعترف: «لم أفكر في الأمر بهذه الطريقة».

«هل التقطت مؤخراً صورة على هاتفك وأرسلتها إلى أي شخص؟».

«بالتأكيد، أرسلت هذا الصباح إلى صديقتي صورة لطيفة لكلي».

شرحَتْ له: «لقد تمَّ تغيير تلك الصورة إلى موجات كهرومغناطيسية، احتوت معلومات رقمية، وأرسلت إليها عبر الأثير، هل قامت باستلامها؟».

أجاب «برنت»: «بالطبع، وعلى الفور».

«هل أوقف الهاتف أو جدران غرفة نومك أو كافة الأشياء بينك وبين صديقتك، رسالة الاهتزازات من العيور؟».

قال مُبتسماً وبخجل: «حسناً، فهمتُ وجهة نظرك. إذا، الاعتقاد أن الاهتزازات والمشاعر تبقى محبوسة في داخلي، وأن الآخرين لا يشعرون بها فقط لأنني لا أتحدث عنها هو نوع من الغباء، أليس كذلك؟».

«ليس من الغباء، يا عزيزي، إنه فقط أمر غير علمي!».

السبب في أنك إذاعة بشرية تُبثُّ على مدار الساعة.

قد تكون أمنت تماماً مثل صديقي الصغير «برنت»، أنك عندما «تسمع» فكرة داخل رأسك، أو تشعر بشعور قوي، فإن هذه الاهتزازات لا تُؤثر على أي شخص آخر، وهي موجودة داخل نظامك على نحو سري. بالطبع هذا ليس صحيحاً. إذا كنت تختبر أفكاراً أو مشاعر ذات اهتزاز مُنقبض مثل إصدار حكم، أو اهتزاز مُتقلب مثل الغضب، أو اهتزاز هائج مثل الخوف، فهذه الطاقات تُبثُّ على شكل موجات. وبالطريقة نفسها، إذا كنت تختبر أفكاراً أو مشاعر ذات اهتزاز أكثر توسعاً، مثل الحب، الرحمة، أو الامتنان، فهذه الطاقات تُبثُّ أيضاً على شكل موجات. حتى الأفكار اللاواعية، والمشاعر التي لم تكن واعياً بها تهتزُّ داخلك وتُشعُّ إلى الخارج، مثل جهاز الراديو الذي يعمل، ولكن الصوت في أخفض درجاته، حتى أنك نفسك لا تستطيع سماعه.

إنَّ كلَّ فكرة، شعور، ردة فعل داخلية تمتلكها، تخلق موجة اهتزازية ذات

تردد ونوعية معينة، اعتماداً على طبيعة الفكرة أو الشعور، وُدُسْعُ أو تُدَاع تلك المعلومة إلى الخارج تماماً كما تفعل جميع الموجات.

إذا كنت تملك هاتفاً جوالاً، فإنك على الأرجح قد استخدمته في الأربع والعشرين ساعة الماضية، ولكن هل فكَّرت يوماً ما كيف يعمل؟ عندما تتحدَّث في هاتفك، فإنه يُحوَّل اهتزاز صوتك إلى إشارة كهربائية. ثم تنتقل تلك الإشارة على شكل موجات راديو، ويهتزُّ المجال الكهرومغناطيسي بتردد معين ويُسافر بسرعة الضوء، مئة وستة وثمانين ألف ميل في الثانية. تنتقل هذه الموجات في جميع الاتجاهات وليس في خط مستقيم، تماماً مثل الحصاة التي ألقيت في بركة وخلقت موجات دائرية. إن برج الإرسال أو المحطة الخلوية المحددة لرقم الهاتف الخاص بك عن طريق شبكتك، تلتقط ذلك التردد المعين من موجات الراديو، ويُرسلها أو يبثها إلى هاتف صديقك، حيث يتم تغييرها مرة أخرى إلى إشارات كهربائية ثم إلى اهتزازات صوتك.

أنت لا تستطيع أن ترى موجات الراديو تُسافر عبر الأثير وهي تحمل اهتزازات صوتك، ولكنها موجودة هناك، تمر بسهولة أثناء رحلتها عبر مواد مثل الزجاج والخشب. بناءً على ذلك، لماذا تعتقد أن موجات أفكارك ومشاعرك محدودة بحواف جسدك، وأنه لا أحد سيشعر أو يحسُّ بها؟

أنت كائن من الاهتزازات.

أنت لا تعيش فقط في العالم، بل تؤثر في العالم.

تبثُّ وتنقل اهتزازات أفكارك، ومشاعرك، وعيك، بالطريقة نفسها التي تبثُّ فيها محطة الراديو الإشارة خارجاً إلى الجو.

ولذلك يُمكن أن يتم التقاطها من قبل راديو، هاتف، أو كمبيوتر.

مع ذلك، على عكس المحطة الإذاعية، لا يتوجَّب عليك أن تُقرر عندما تُريد النقل. أنت دائماً تنقل تماماً مثل إحدى تلك المحطات المفتوحة على مدار الساعة، ولا تنقطع عن البث: «أنت تبثُّ كلَّ الوقت!».

السؤال التالي الذي ستسأله لنفسك بعد ذلك: «ما الذي أبثه أنا؟»، والجواب هو فكرة تُحفَّز على القول على أقل تقدير: أنت تبثُّ كلَّ شيء، تبثُّ كلَّ شيء يهتزُّ فيك كأنه أنت.

كلّ شخص منا لديه «وصفة اهتزازية»، والتي هو مجموع كلّ من أفكارنا، مشاعرنا، قراراتنا، مُعتقداتنا، مواقفنا. هذه المُكوّنات الاهتزازية تُجمع معاً بطريقة مُعيّنة من أجل صنع ما يُمكن أن تُفكر به على أنه «أوركسترا» فريدة خاصة بنا، مع تأثيرها أو «الصوت» الخاص بها. إنها كما لو أنّ كل أجزاءك مثل الآلات الفردية تعزف على نحو إفرادي، ولكن عندما تجتمع هذه الآلات معاً، فإنها تُشكّل «سيمفونية الاهتزازات». إنّ «سيمفونية الاهتزازات» هذه هي ما «يسمعه» الناس أو يشعرون به عندما يكونون قريبك، أو حتى عندما يُفكرون بك، إنهم يتناغمون مع قناة بثك الخاصة، ومهما كان ما يتمّ عزفه فإنهم يختبرونه.

على فكرة، سواء كنتَ واعياً لذلك أم لا، فإنّ أول شخص يستقبل البث هو أنت! أنت المستقبل الأول لجميع موجاتك الاهتزازية. هكذا على سبيل المثال، فإنّ فكرة الغضب التي تحملها تجاه شخص ما يجب أن تُعيد الاهتزاز في نظامك الخاص وهي في طريقها إلى الخروج. إنّ موجات الطاقة الاهتزازية تمرّ عبر الفكر والجسم قبل أن تُشعّ أبعد إلى ما وراء عالمك.

عندما تكون مُستاءً من شخص ما، فإنّ الأمر ليس كما لو أنّ الأفكار السلبية أو المشاعر التي تحملها عن هذا الشخص مثل السهام التي «يطلقها» تفكيرك عليهم، وأنّ الاهتزاز لم يُعد في داخلك بعد الآن. على العكس من ذلك، فإنّ هذا الاهتزاز الذي يُعتبر مصدر «الإشارة» ما زال يتردد صدها في داخلك. إنّ فهم هذا الأمر هو حافز جيد من أجل القيام بصنع التحوّل، وشفاء الاهتزازات الخاصة بك من الداخل إلى الخارج.

الذكريات الاهتزازية:

كيف تتجاوز اهتزازاتك «المُعْدَة» مُسبقاً الزمان والمكان.

لقد رأينا أن الطاقة الاهتزازية تتجاوز المكان، ولكنها أيضاً تتجاوز الزمان:

إنّ أفكارك ومشاعرك اللاواعية، كلاهما من الحاضر والماضي، تُبث دائماً إلى العالم، حتى لو كنت غير واعي تماماً أنها موجودة. إنها قنوات اعداداتها «موضوعة مُسبقاً» في وعيك.

ليست مُجرّد أفكارك الواعية التي تُبث دائماً. بل الأفكار التي أنت غير واعي بها تُبث أيضاً، الأمر الذي يُمكن أن تُفكر به على أنه برمجة عاطفية وعقلية خاصة بك. سوف نتحدّث كثيراً عن برمجة دماغك في وقت لاحق، ولكن في الأساس، إنه مجموع

الاهتزازات الكلي لجميع الأفكار التي كنت تُفكر بها، والعواطف التي كنت تشعر بها، وليست الواعية منها فقط، وليست ما كان منها في الأونة الأخيرة فقط، وإنما ما جمعته طوال سنوات وسنوات في حياتك كلها. أدعو هذا بثّ القنوات الاهتزازية «المعدة مسبقاً»، التي تتناغم معها تلقائياً ودون وعي.

هل سبق لك أن تركت بطريق الخطأ جهاز التلفاز، أو مُشغّل الموسيقى الخاصة بك يعمل، بينما كنت مُتأكداً من أنك أوقفت تشغيله؟ هل اعتقدت أنك أغلقت المكالمة الهاتفية، ولكنك اكتشفت أنك لم تضغط على زر «الإيقاف» على نحو مُحكم بما فيه الكفاية، فبقيت مُتصلاً؟ الآن تخيل أنه لديك بثّ اهتزازي قديم من تجارب حدثت قبل عقود مضت، ولكنها ما تزال تشتغل مراراً وتكراراً، على قنوات «معدة مسبقاً»، وترسل رسائل اهتزازية لم تعد دقيقة، ولا ما تُريد التواصل معه.

رَبِّمَا يتكوّن هذا «البرنامج» من الأفكار والمشاعر التي تندمج كي تهتز برسالة: إنَّ الحُبَّ يُؤثّر. أنا لا أريد أن أدع أي شخص يقترب مني. أنت وحيد وتقوم بكلّ ما تستطيع من أجل إيجاد شريك، ومع ذلك لا تستطيع فهم لماذا يبدو أنّ الناس يرغبون في البقاء بعيداً عنك. قد يكون لديك برنامج آخر قديم يحتوي على محتوى فكري وعاطفي يجتمعان كي يقومان باهتزاز يؤدي الرسالة: هناك خطأ ما عندي. مهما كان ما أقوم به، لن أكون جيداً بما فيه الكفاية. على السطح، تُوجد لديك ثقة في قدراتك، ولكن يبدو أنك فقط لا تستطيع أن تجد ما يكفي من العملاء الجدد.

هذه وسيلة من أجل فهم ما يحدث، عندما تعتقد أنك قد انتهيت من قضية أو حدث من الماضي، ولكن تأثيره الاهتزازي ما يزال يُعاود الاهتزاز في داخلك، ويبثّ تلك الاهتزازات إلى الخارج.

هل تذكر مناقشتنا حول «المعارك الداخلية»، والأفكار المختلفة التي تصطدم في داخلك؟ قد يكون من الأسهل الآن أن نفهم لماذا لا يكفي التركيز ببساطة على إرسال الأفكار الإيجابية بوعي إلى الخارج، أو الاهتزازات، ما لم تكن تلك هذه الاهتزازات في حالة توافق مع ما تبثه دون وعي.

إذا كان لديك تجارب اهتزازية قديمة لا تزال تنبض في داخلك، قد تعتقد أنها مُجرّد ذكريات، ولكنها أكثر من ذلك بكثير، إنها ليست ذكريات إذا كانت لا تزال تحمل شحنة عاطفية معها. إنها على قيد الحياة، وتُثبت في الوقت الحاضر.

يُمكن أن تحمل الذكريات اهتزازاً عاطفياً.

في بعض الأحيان نعتقد أننا قد اتهمنا من تحدٍ أوقضية، وأننا تعاملنا معها سلوكياً، ولكننا لم نحلها اهتزازياً.

نعتقد أننا نعيش في الوقت الحاضر، ولكننا اهتزازياً ما زلنا عالقين في الماضي.

نحن عادة لا نُدرك حتى أنه يُوجد لدينا بثّ «لبرامج اهتزازية قديمة». قد تكون لدينا مُجرّد تجربة انزعاج من قبيل أفكار أو مشاعر ضالة، يبدو أنها تأتي من العدم، ولا نستطيع تحديد أصلها. تماماً مثلما تسمع صفارة أو جرساً كهربائياً يُحدث دويّاً كبيراً في منزلك، وتبدأ في النظر حولك كي تعرف مصدرها، ولكن لا تستطيع معرفة من أين تأتي. هل قمت بضبط النبه؟ هل هذا هو كاشف الدخان الخاص بي؟ تسمع الصوت ولكن عدم معرفتك كيف تُطفئه يقودك إلى الجنون. أنت تُريد أن تعرف ما الذي يُسبب هذا الاضطراب.

إن تفكيرك يعمل بالطريقة نفسها، فطبيعته هي أنه يُريد أن يُرتب كل شيء، حتى يكون له معنى، وفي الغالب سوف يأخذ بثّ الاهتزازات القديمة، ويبحث عن دليل يُثبت أن مصدرها موجود في الوقت الحاضر.

عندما يكون هناك اهتزاز قديم يُبثّ من داخلك،

تماماً مثل الخوف، عدم الثقة، الخجل، الغضب، وغير ذلك،

ولا يعرف تفكيرك من أين يأتي اهتزاز الطاقة،

فإنه سوف يبحث عن شيء ما كي يُعلّقه عليه في واقعك اليومي الحاضر.

لن يقوم تفكيرك بتسجيله على أنه رسالة ذبذبات «قديمة، أو عفا عليها الزمن». بل سيشعروكأن هذا الأمر يحدث في الوقت الحاضر، ومن وجهة نظر الاهتزازات، هو كذلك.

لقد جرّب مُعظمنا «الذكريات الاهتزازية» كلّ الوقت:

قام زوجك بفعل شيء مُزعج قليلاً، ولكنك وجدت نفسك تشعرين بالغضب وأنت غير محبوبة.

قدم إليك رئيسك في العمل بعض النقد البناء، وفجأة شعرت أنك مرفوض وأبتلعت
بمشاعر عدم الجدارة.

توفي شخص لا تعرفه جيداً، وطفقت عليك مشاعر غير مُبررة من الإكتئاب والحزن.

نسي صديق أن يذكرك بالحفلة، فشعرت بالخيانة والزعجت من مشاعر عدم الثقة.

تُسمّى هذه العملية «الإسقاط». أنت تُسقط تجربتك الاهتزازية الداخلية على
كلّ من حولك، أو كلّ ما حولك. أنت تختبر فعلياً حقيقة الوقت الحالي من خلال مصافي
واقع الاهتزازات القديمة.

المشكلة، بالطبع، أنك لا تُدرك أنك تُسقط، بل تؤمن حقيقة أنّ ما تشعر
به يحدث حقاً: إنّ زوجك لا يُحبك حقاً. يعتقد رئيسك في العمل حقاً أنك لا
تستحق. أنت مُكتئب على نحو قاطع حقاً. هذا صحيح جداً أنه لا يُمكنك أن تثق
في أصدقائك. بالطبع، ليست جميع مشاعرك وردود أفعالك تنشأ من ذكريات
الاهتزازات، ولكنك ترى العالم من خلال عدسات نظارات الاهتزازات القديمة أكثر
مما تُدرك ذلك. هناك طريقة أخرى لقول ذلك وهي:

نحن نرى الأشياء من خلال عيون مشاكلنا!

لو ارتدينا نظارات ذات خلفية زرقاء، فإنّ كلّ شيء نراه من خلال تلك
العدسات سيبدو أزرق. إذا كانت نظاراتنا صفراء، ستكون للأشياء مسحة صفراء
عليها. إنّ تفكيرنا مثل تلك النظارات: إنّ «اعداداتنا المُسبقة» تُبرمج و«تصبغ»
واقعا.

إنّ مفهوم أنّ أفكارنا أو أذهاننا ليست بوصلة موثوقة في رحلتنا له جذوره في
التعاليم القديمة. تُعرّف التقاليد الروحية الشرقية «الجهل» أنه عندما لا تُدرك أو
ننسى أنّ لدينا نظارات تُلون وتُبدّل ادراكنا لما هو حقيقي، ونُصدق أنّ ما نراه أزرق
هو حقيقة أزرق، أو ما نراه أصفر هو حقيقة أصفر. إنّ الكلمة السنسكريتية لهذا
الوهم في ادراكنا هو كلمة «مايا».

نشأت كلمة «مايا» منذ آلاف السنين في الأدب الفيدي في «الهند». ويُمكن
ترجمتها على أنها تعني «الوهم» أو «الانخداع».

ينشأ الوهم «مايا» عندما نُصبح ونحن نُحدد ذواتنا الحقيقة والكبيرة من خلال
واقع فكري ومادي محدود. إنها ظاهرة ناقشناها على أنها «التجمّد» أو تقليص
وعينا الأسّي إلى أشكال مادية كثيفة تتماهى معها. إنه نومنا الكبير، نسياننا. هذا

هو السبب في أنّ الحقيقة تبدو صلبة بالنسبة إلينا، بينما هي في الواقع جزئيات مُهتزة. هذا هو السبب في أننا نُفكر «أننا» هذا الجسد المادي الذي يتجول، بدلاً عن فهم أننا ذلك الأسمى الذي يعيش مؤقتاً في هذا الجسد.

ببساطة أكثر، إنّ «مايا» تعني أننا نرى الأشياء، ولكن ليس كما هي في الواقع. الآن، من المُحتمل أن تقبل هذا على الأقل من الناحية النظرية في رحلة نقلات الروح التي بدأناها. مع ذلك، ها نحن ننظر إليها هنا بطريقة شخصية أكثر، فنرى كيف أنّ تفكيرنا الخاص في حياتنا اليومية يخلق أوهاماً وخدعاً نعتبر أنها حقيقة.

جميعنا مررنا بتجربة «مايا» بطرق عملية جداً. إرجع بذاكرتك إلى شخص كنت مجنوناً به منذ سنوات عديدة، قد يكون محبوبك الأول، أو شريكك الأول، أو شخص كنت تعتقد أنه رائع. لقد كنت سعيداً جداً، وتُحبّه. عندما تتذكّر هذا الآن، قد تقول لنفسك: كيف كنت أفكر؟ لم أكن حتى أعرف هذا الشخص. لقد كان في فريق كرة القدم، ولذلك قررت أنه كان مثالياً. لقد كان كل ذلك وهماً. أو كنت أحمى كلباً. لم أدرك أنها ليس لديها قدرة على أن تُحبني أو تُحب أي شخص آخر. لقد رأيت تفكيرك كلّ ما أراد أن يراه. في أحد الأيام، رُفِع حجاب الوهم «مايا»، وها أنت قد رأيت الأشخاص على ما هم عليه، وما كانوا عليه دائماً. تساءلت: كيف لم أتفكّر من رؤية الحقيقة؟ الجواب هو الوهم «مايا»!

في كلّ مرة كنتُ أشرح فيها هذا لجمهوري أو طلابي، أشعر بالفرح عند مُشاهدة عيونهم تُصبح أوسع وأوسع مع المفاجأة. إنهم يفهمون فجأة لماذا على الرغم من جهودهم المُخلصة، يشعرون كما لو أنهم حقاً لم يُعبّروا عن أنفسهم تماماً أمام الناس والعالم على نحو عام، أو لماذا يشعرون أنهم عالقون في طاقات عاطفية من الماضي.

أليس من المُدهش أن نرى العالم من خلال «نظارات الاهتزازات»؟ هذا الأمر المُثير فيما سنتعلّمه في نقلات روحنا القادمة: كيفية إعادة مُعايرة أنماط اهتزازاتك القديمة من الماضي، كيلا تُصدر اهتزازات الطاقات القديمة بلا وعي، والتي لا تعكس ما أنت عليه اليوم. مع هذا الفهم الجديد، ستكون قادراً على القيام بتغيير جذري للطريقة التي تتفاعل فيها مع كلّ شيء، وكلّ شخص، واكتشاف المفتاح إلى تحوّلك الحقيقي والدائم.

«أصغر من أصغر الجسيمات، أكبر وأكثر اتساعاً من أكبر واقع موجود، تبقى الذات الحقيقية محتبئة ومخفية في كهف في قلب جميع المخلوقات الحية».

«كاثا أبانيشاد» 2.20، القرن السادس قبل الميلاد

«كوكينا، مجتمعا، ونحن أنفسنا مخلوقون مما خلقت منه النجوم».

«كارل ساغان»، كوزموس، القرن العشرين

بدأنا هذا الفصل نتفكر في مُعجزة أننا جميعنا مُسافرون في الفضاء، نندفع خلال الكون بسرعة ملايين الأميال في الساعة. وأيضاً، نُنتهي مع معجزة أنّ الوعي الكوني الغامض، المُلهم على نحو مُدهش، الذي صمم هذه الرقصة الاستثنائية، المهمة، التي لا يُسرغورها، للشموس والكواكب والمجرات، هو الذي صمم أيضاً خطة وجودك الاستثنائية. كل ذرة في جسمك نشأت منذ ثلاثة عشر بليون سنة بدءاً من انفجار النجم. كل عنصر من العناصر الكيميائية في الكون هي ولادة نجم.

هناك حقيقة واحدة فقط، سواء أدركها الحكماء القدماء، أو تمّ

قياسها من قبل الفيزياء الحديثة:

أصغر مساحة في داخلك واحدة مع أكبر مساحة خارجك.

إنه مرئي من الصوفي أو العالم: أنت نور اهتزازي مع النور.

في هذه اللحظة، أنت ترقص.

لا شيء فيك يبقى ثابتاً.

ينبض وعيك.

كل شيء في داخلك يهتز في موجات متألّفة من النور.

أنت تحفة من الاهتزازات الخارقة، طفل النجم، وأنت لا ترقص وحيداً.

لديك البلايين والبلايين من الشركاء ذوي الاهتزازات من الناس، الحيوانات،

الأشجار، الغيوم، الغبار، المجرات، وكل شيء.

أنت ترقص مع كل شيء وكل شخص.

إنهم أقارب كونيون، في النهاية.

لست وحيداً أبداً.

أنت في موطنك دائماً.

كيف تهتزُّ صاعداً من الأداء إلى الحضور؟

«كلُّ فكرةٍ لديك، شعورٌ، إدراك، كلمةٌ منطوقة، فعلٌ تقوم به،
يهتزُّ مراراً وتكراراً في الكون».
«سوامي موكتاناندا»

لقد كان أحد البرامج التلفزيونية المفضلة عندي عندما كنتُ في سنِّ المراهقة هو المسلسل الكلاسيكي «رحلة النجم»، الذي أصبح واحداً من أكثر عروض الخيال العلمي شعبية في زمانه. لقد جاء هذا المسلسل عقب مُغامرات على المركبة الفضائية «USS Enterprise» وطاقمها، الذين كانوا يستكشفون مجرة درب التبانة في القرن الثالث والعشرين. كانت المركبة كجزء من مهمتها تبحث دائماً عن «الكواكب من الفئة M»، حيث يحتوي الجوُّ على ما يكفي من النيتروجين والأوكسجين من أجل إمكانية التنفس، وأن يكون مُلائماً من أجل إنشاء مستعمرة الروبوت.

قبل أن تقترب السفينة من كوكب جديد وتُحاول أن تُهبط مركبة عليه، أو تُرسل «فريقاً من أجل الاستكشاف، عليها أن تُواجه وتُقيّم الغلاف الجوي. يتحقق الطاقم من مُعداتهم كي يروا إن كان الحقل حول الكوكب يمتلك صحوراً خطيرة، قوى مُتقلبة، أو غيرها من الأشياء التي يُمكن أن تُدمر المركبة الفضائية عندما تُحاول الدخول إلى الغلاف الجوي، أو الغازات السامة التي قد تقتل الطاقم فور وصولهم.

ما سبب أنني استغرقتُ في سرد الذكريات عن مُسلسل «رحلة نجم»، وما علاقة جو الكوكب بكتاب «نقلات الروح»؟ نحن نعلم أنّ الكوكب هو كتلة من المادة مع حقل جوي حوله. هكذا، في الأصل، أنت «كوكب»، مادة مع غلاف جوي. أنت «كوكب ربيكا» أو «كوكب ستيفن» أو «كوكب شانون»، كما أنني «كوكب باريترا»، تماماً مثل الكواكب في نظامنا الشمسي، أنت تمتلك أيضاً مجالاً كهرومغناطيسياً اهتزازياً حولك!

هناك سطر جميل في إحدى قصائد «والت ويتمان» من «أوراق العشب»، التي كتبت في عام 1855: «أنا أتعنى بكهربائية الجسم». على الرغم من أن القصيدة كانت مكتوبة قبل عدة عقود من التطورات العلمية التي يشهدها عصرنا الحالي، إلا أن العبارة كانت دقيقة: من وجهة نظر علمية، أنت في الأساس كائن كهربائي، وجسمك هو كهربائي في الواقع!

في الوقت الراهن على سبيل المثال، أنت على قيد الحياة لأنه مرة في كل ثانية، تُنتج الخلايا في قلبك نبضة كهربائية تُحافظ على أن ينبض القلب. عندما يتوقف هذا النبض الكهربائي، لا يستطيع القلب أن يعمل، ويموت جسمك. إن جهازك العصبي نفسه هو عبارة عن شبكة ضخمة من الخلايا العصبية التي تنقل المعلومات إلى بعضها البعض من خلال إشارات كهربائية في عملية تُسمى النقل العصبي. تُشير التقديرات إلى أن دماغك لديه ما يصل إلى ستة وثمانين مليار خلية عصبية، تعمل جميعها في وقت واحد. في كل وقت تكون لديك فكرة، أو تختبر شعوراً ما، فإن هذا يحدث بسبب أن الملايين من الخلايا العصبية كانت تُرسل نبضات كهربائية ذهاباً وإياباً.

إن الكهرباء تُنتج المغناطيسية. هكذا، باعتبارك نظاماً كهربائياً، أنت تُولّد «جواً» مغناطيسياً اهتزازياً حولك، ليس بكثافة مادة جسدك، وهو غير مرئي للعين، ومع ذلك فهو شيء حقيقي للغاية. يستمر جسدك في إرسال إشارات إلى الخارج بترددات وقوة مُحددة. هل تذكر أننا تحدّثنا حول كيف ينتقل الاهتزاز الخاصة بك في موجات، ويُؤثر على كل شيء؟ هذا ما نستطيع أن نُسمّيه «مناخك الاهتزازي»، أو جوك.

يحتوي الجوا الاهتزازي حولك على الأنواع الأكثر تركيزاً من اهتزازاتك التي تنشر: طاقتك الفكرية، طاقتك الشعورية، طاقتك الروحية.

قبل وقت طويل من فهم العلم الحديث وقياسه لحقيقتنا الكهرومغناطيسية، فإن العديد من التقاليد بما فيها البوذية، الصوفية، الطاوية، الهندوسية، الكابالا، الثيوصوفية، وغيرها، تكلمت عن الجسد الرقيق الذي يُحيط بالجسم المادي. والذي يُشار إليه باسم «الجسم الأثيري»، «جسم قوس قزح»، «حقل الهالة»، «الجسم الروحي»، «جسم الضوء» وهو جزء منك، ولكنه ليس الجسد والدم الذي تنظر إليه على أنه «أنت».

دعونا نقوم بتجربة:

خذ كلاً من يديك، بحيث تتقابل كفالك في اتجاه بعضهما على بُعد اثني عشر بوصة، كما لو كنت على وشك أن تصفق. إبدأ ببطء شديد في تحريك يديك تجاه بعضهما البعض، ولكن لا تجعلهما يتلامسان، واتركهما على بُعد حوالي اثنان إلى ثلاثة إنشات من بعضهما. لاحظ إذا كنت تشعر بالطاقة بين يديك أنها تصبح «أكثف» عندما تقربان أكثر من بعضهما.

الآن حافظ على يديك متواجهتين على بُعد بضع إنشات. وحركهما إلى الداخل والخارج عدة مرات. هل تستطيع أن تشعر بأي شعور في كفيك وأنت تحركهما؟ هل تشعر كأن هناك شيئاً ملموساً بين يديك؟ قد تشعر بالطاقة كثيفة، مثل الهلام (الجيل).

إن ما تشعر به هو مجالك الطاقى الاهتزازي الفعلي! إذا كنت تستطيع، فم بهذه التجربة مع شخص آخر، وانظر إلى المسافة التي تحتاج إلى أن تحرك اليدين تجاه بعضهما قبل أن تشعر «بشيء ما»، بغض النظر عن حقيقة أن هذا «الشيء» غير مرئي. حتى لو كنت لا تشعر بأي شيء، فإن تلك الحقول من الطاقة موجودة، وتتفاعل منذ فترة طويلة قبل أن تقرّ بها من بعضها مادياً.

من أجل أن نقوم بتشبيهه بتعلق بالمجرة «كهدف»، فإننا ندعو هذا «الجو» الخاص بك. تماماً كما يدخل رجل الفضاء إلى الغلاف الجوي للكوكب، أنت دائماً قبل أن تهبط على الكوكب المادي «تدخل» مجال الاهتزازات حول الناس بالطريقة نفسها التي يقومون فيها بالدخول إلى منطقتك.

عندما تُقابل أشخاصاً مُعينين، تنظر إليهم، أو تقف بالقرب منهم، فأنت تدخل «غلافهم النجمي» حتى قبل أن يتحدثوا.

بطبيعة الحال، في الوقت نفسه، هم يدخلون «غلافك». يُمكنكم الانتقال إلى مجالات الطاقة الاهتزازية لبعضكم البعض.

حالما تكون في المجال «المجال الاهتزازي» لشخص ما، فإنك تشعر على نحو واضح بشيء ما. إن ما يهتز حولهم يُؤثر فيك اهتزازياً. في الواقع، ليس هذا مفهوماً جديداً عليك. على الرغم من أنك قد لا تكون فُكرت فيه من قبل من وجهة نظر الاهتزازات، فإنك تختبر هذه الطاقة غير المرئية حول الناس كلّ الوقت:

* قد تلتقي بشخص ما، وعلى الفور يحدث تغيير في اهتزازات ما تشعر به. أنت تشعر أنك مُنجذب إليه، أو نافر منه، تشعر أنك مُسترخ أو قلق، آمن أو حذر، متضايق أو تشعر بالارتقاء. يُشعرك هذا الشخص بالسهولة ويجعلك ترغب في التعامل معه، أو يُشعرك بشيء سيء يجعلك تُريد أن تُغادر.

* تدخل منزل شخص ما وتلاحظ مباشرة أن الطاقة دافئة وجذابة، أو أنك لا تستطيع أن تنتظر حتى تخرج منه.

* يحضر شخص جديد إلى مكان عملك، فتشعر فوراً أنك مُنجذب إليه وتُريد أن تتعرف عليه، أو تشعر بعدم محبة على نحو مُباشر، وتقرر أن تتجنبه بأي ثمن.

في بعض الأحيان تكون ردود الأفعال هذه خفية، ولا تُدرك حقاً أنك تمتلكها. في بعض الأحيان تكون مُكثفة جداً. بيد أنك تقريباً على نحو دائم، لا تستطيع إيجاد تفسير منطقي لردود أفعالك، حيث أنها لا تستند إلى وقائع أو سبب، ولكنها تستند إلى ما تُسميه «شعوراً»:

أنا لا أعرف ما أمر هذه الإنسنة، ولكنني فقط لا أشعر بالراحة حيالها.

لقد رأيت مدير حساباتنا الجديد، عرفت أنه يمكنني أن أتق به حتى قبل أن يُقدم نفسه.

إنه رجل لطيف تماماً، ولكن عنده شيء يُزعجني دائماً.

في كل مرة أذهب فيها إلى منزل ابن عمي، أشعر أنني غاضب جداً ومنفعل، على الرغم من أنه لم يحدث شيء مُحدد أزعجني..

لقد أحببت على الفور مُعلمة ابني الجديدة عندما رأيتها، وعُمكنني القول إن لديها قلب حنون.

كيف يُمكن أن تكون لديك استجابات خاصة وقوية كهذه؟ لقد كنت «في المدار» حول «كوكبهم»، و«فحصت جؤهم»!

إنّ مجالك الاهتزازي قد تناغم مع المجال الاهتزازي لشخص ما، وقمت

بالدخول إليهم اهتزازياً قبل أن يكون لديك حتى ما يكفي من المعلومات

من أجل تقييمهم فكرياً أو شعورياً، وهم فعلوا الشيء نفسه بالنسبة

إليك.

هذا ما نعنيه عندما نستخدم عبارة «أنا تفحصتهم»، سواء كنت مُدركاً لهذا

الأمر أم لا، أنت في الواقع، تأخذ دائماً قراءات الاهتزازات عند الجميع، تماماً كما يأخذون قراءات الاهتزازات عندك.

في فصلنا السابق قدّمْتُ لك نقلة الروح من مُنطلق التفكير في نفسك باعتبارك كائناً شعورياً أو فكرياً من أجل فهم أنك كائن اهتزازي. والآن سوف تُساعدك نقلتنا الروحية التالية على فهم علاقاتك مع كل شخص.

نقطة الروح.

الانتقال من التفكير في علاقاتك وتفاعلك مع الناس على أنها أمر شعوري، إلى فهم أن تفاعلك مع الناس بأكمله في الأصل «اهتزازي»

إذا كان الأمر كما رأينا، أنك في الأصل كائن «اهتزازي»، فهذا يتبعه أن كل علاقاتك وتفاعلك مع الآخرين ليس مُجرد شعور، ولكن إنها في الواقع ذات أصل «اهتزازي». أنت دوامة متحركة من الطاقة الاهتزازية.

عندما تُقابل شخصاً ما، بغض النظر عمّن هو، فإن اهتزازه يمتلك تأثيراً خاصاً على اهتزازك. لا يُمكنك ألا تتأثر بالناس، ولا يُمكنهم ألا يتأثروا بك. لا علاقة للأمر بما يقولونه، بل يتعلق الأمر بكيفية اهتزازك أنت، واهتزازهم أيضاً.

بناء على ذلك، فإن كل شخص، يُقيّمك دائماً على نحو اهتزازي، ولكنهم في الواقع، لا يُفكرون على نحو واعٍ: الآن سوف أُقيّم هذا الشخص اهتزازياً، وإنما يُقيّمونك طاقياً، وأنت تُقيّم اهتزازاتهم كذلك. أنت في عملية مُتبادلة ومُستمرة من التقييم الاهتزازي.

يتم دائماً تقييمك اهتزازياً من الآخرين، والشعور بك قبل فترة طويلة من أن تقول أي شيء، أو تفعل أي شيء.

إن الاهتزاز الخاص بك هو شكلك الأقوى من التواصل.

أذكر طلابي مراراً أننا «نتواصل دائماً، سواء فتحنا أفواهنا أم لم نفتحها». أنت تتواصل اهتزازياً دون وعي، وتبثّ إلى الخارج «رسائل» طاقية من الكوكب الخاص بك، تماماً مثلما تتلقّى الرسائل من الناس من حولك. هذا يُفسّر لماذا يستغرق الأمر بضع ثوان فقط كي تتمكن من الحصول على شعور شخص ما عندما تلتقي به.

لقد اقترح بحث لعالم النفس «ألبرت مهابيان» أن 7% فقط من الانطباع الأول لشخص ما عنك، يعتمد على ما تقوله، في حين عزا 93% المتبقية إلى لغة الجسد ونبرة الصوت. أنا أعتقد أن هذه هي الوسائل الفعلية التي يقيس بها البحث ما دعوناه الاهتزاز.

التدخل الاهتزازي، وحزام الكويكبات الخاص بك.

هل سبق وقال لك أحدهم: «لقد أسأت تفسير ما عبّرتُ لك عنه كلياً. كنتُ أمتدحك، ولكنك سمعته على أنه نقد؟».

هل سبق وقال لك أحدهم أنك بدوتُ غاضباً معه، مع أنك طرحت سؤالاً بسيطاً فقط بطريقة اعتقدت أنها طبيعية وحميدة؟

هل سبق لك وحاولت أن تُشارك حماسك أو إعجابك مع شخص أردت التأثير عليه فقط كي يتلقَى عبارتك: «لقد فهمت جميع الكلمات على غير حقيقتها؟»

هذه هي تجارب ما أسميه «تداخل الاهتزازات»: إن رسالتك أو نيتك الحقيقية قابلت تداخلاً في طريقها إلى الخروج من مجالك الاهتزازي، ورسالة الشخص الآخر قابلت تداخلاً وهي تدخل مجالك قبل أن تستلمها أنت.

كلّ شيء من داخلك يجب أن يعبر من خلال مجالك الاهتزازي في طريقه إلى الخارج في اتجاه الآخرين، وكلّ شيء يأتي من الخارج يجب أن يعبر أيضاً من خلال مجالك الاهتزازي في طريقه إليك.

إن مجال الاهتزازات الخاص بك هو المصفاة التي يجب أن يعبر من خلالها كلّ شيء في كلا الاتجاهين. لا يُمكنك تجاوز ذلك حتى لو أردت. قد يكون لديك أعظم المعلومات التي تأمل أن تُشاركها، والمفهوم الأكثر إلهاماً الذي تُحاول شرحه، أو العاطفة الأكثر صدقاً التي تعتزم أن تُعبّر عنها، ولكنها جميعها يجب أن تُسافر من الداخل إلى الخارج من خلال مجال طاقتك، أو الغلاف الجوي للاهتزازات الخاصة بك. بالطريقة نفسها، فإنّ كلّ ما يأتي إليك من الآخرين من الحُب، المعلومات، ردود الفعل، يجب أن تمرّ عبر مجال الطاقة الجوي الخاص بك قبل أن «تحطّ» على الكوكب الخاص بك.

ما هو هذا التداخل؟ فكّر فيه وكأنه نوع من «حزام الكويكبات الاهتزازي». الكويكبات هي قطع من الصخور والمعادن التي تدور حول نجم، غالباً ضمن

«حزام» بين الكواكب. يعتقد العلماء أنها قطع من الكواكب انفصلت جنباً إلى جنب مع بقايا المواد من النظام الشمسي التي لم تتشكل على هيئة كواكب. في روايات الخيال العلمي أو الأفلام، تكون سفن الفضاء دائماً في خطر التعرض للارتطام، إذا حاولت أن تعبر من خلال حزام الكويكبات في طريقها إلى كوكب ما. حتى في الحياة الواقعية، يقول العلماء إن الكويكبات تنتشر إلى الخارج كذلك من أجل أن تحدث الاصطدامات.

أحبُّ هذا التشبيه لأنه من المفيد أن تُفكّر في نواياك العليا، الأفكار، الاتصالات، وهي تُفادر «كوكب الوعي» الخاص بك، وتصطدم مع كويكباتك الاهتزازية التي هي عبارة عن قطع مُعطمة من أنماط قديمة، وبرامج شعورية لا تزال «عائمة» حول جوك. بالطريقة نفسها، فإن طاقة أشخاص آخرين من «كواكبهم» تُحاول الاتصال معك، ولكنها تصطدم مع كويكباتك الاهتزازية.

هل تذكر نقاشنا حول «الاعدادات الاهتزازية المسبقة» الخاصة بك، تلك الترددات المحددة من الطاقة الشعورية التي كانت تهتز تلقائياً دون وعي وتُرسل رسائل اهتزازية إلى الخارج؟ عندما تُضيف هذا إلى تشبهنا عن جوار الكوكب الخاص بك، يُمكنك الحصول على صورة واضحة عن هذه الاصطدامات الاهتزازية:

إن برمجتك الاهتزازية القديمة هي جزء من تكوين المجال الطاقى حولك.

يدخل الناس مجالك ويستشعرون أو يستقبلون رسائلك الاهتزازية، على الرغم من أنك لم تحزم إيصال تلك الرسائل مع الكلمات.

لقد اصطدم هؤلاء الناس مع حزام الكويكبات الخاص بك.

تخيّل أنك تجهزت وارتديت ملابسك من أجل حضور حدث خاص، ولكن في الطريق إلى مكان التجمّع، كان عليك أن تمشي في المطر، الطين، أكوام من القمامة. لقد قامت هذه الظروف «بالتداخل» مع مظهرك الأصلي، وبدلته بحيث أنك مع توقيت وصولك إلى وجهتك، لم تعد تبدو أبداً كما كنت عندما بدأت بالخروج.

هذه استعارة بسيطة من أجل وصف ظاهرة «التداخل الاهتزازي»، وهو شيء تختبره كل يوم دون أن تدركه. إن ما تقوله، أو كيف تتصرف، أو الخيارات التي تتخذها في نهاية المطاف، وبعبارة أخرى، «أنت» الذي يختبره الآخرون، هي المنتج النهائي للرحلة من وعيك «أو الكوكب» والتي تعبر خلال تداخلات غلافك الجوي تماماً كما أن المطر، الطين، والقمامة من شأنها أن تُغيّر مظهرك، إذا كان عليك

أن تمشي من خلالها في طريقك إلى حفلة، كذلك فإن تداخل اهتزازاتك يُغيّر طاقتك، ويحرفها عن اهتزازك الأعلى أو نيتك، في الوقت الذي تمرّ فيه خلال غلافك الجوي، وتضع أفكارك أو مشاعرك في الكلام، أو حتى في حضور شخص ما، فلا يكون «أنت» الذي يظهر، هو مثل «أنت» الذي تتأمل أن تكون عليه.

في الرحلة من داخل وعيك إلى العالم في الخارج،

ترتطم رسائلك النقية، أفكارك، أو مشاعرك بالطاقات الاهتزازية.

والأنماط النابضة التي «تدور» في غلافك الجوي،

وينتهي الأمر أن تُصبح «مُتَعَكِّرة» أو مُتَغَيِّرة اهتزازياً.

هذا هو السبب في أننا نشعر بأشياء مثل لم أكن أقصد أن أبدو قاسياً جداً، لم أكن أقصد أن أسقط على نحو غير آمن كهذا، لم أكن أقصد أن أقول أشياء تخيفه. نحن نعتقد أننا نُرسل رسالة واحدة وأنية واحدة إلى الخارج، ولكنها مع الوقت تُسافر من خلال مجالنا الاهتزازي و«تصل» إلى وجهتها، وقد تمّ تحريفها.

أنا أمل في أنك بدأت ترى كم هو جوهري أن تفهم نفسك اهتزازياً، وليس فقط من الناحية النفسية أو الفكرية. بالتأكيد، على الرغم من أننا نكتشف هذا المفهوم من الاهتزاز، من خلال استخدام تشبيه الكواكب والمجالات الجوية كي نجعلها أسهل على الإدراك، فإنه من المهم أن تتذكّر أنك لست مثل الكوكب تماماً كما رأينا سابقاً، فإن «جوك» الاهتزازي لا يبدأ عند حافة بشرتك، بالطريقة التي يبدأ فيها الغلاف الجوي للكوكب فوق السطح. إنها ليست كما لو كان لديك طاقات ذاتية فعلية موجودة داخلك مثل الأقمار الصناعية تطوف حول رأسك!

إن مجالك الاهتزازي ليس خارج جسمك:

إنه يُبث إلى الخارج من أعماق غرفة تحكّم وعيك،

ممّا يُؤثر على جسمك، وينتشي مجالاً طاقياً داخلك وحولك.

مع هذا القول، دعونا نرجع إلى تشبهنا.

إنّبه! إنها مهملات الفضاء الشعورية الخاصة بك.

مرة شاهدت عرضاً رائعاً على قناة «ديسكفري» عن كمية هائلة من «النفائيات الفضائية» تطوف حول الغلاف الجوي للأرض. عندما ننظر إلى السماء ليلاً، فإننا

تتصوّر أنّ ما بيننا وبين القمر والكواكب البعيدة هو مساحة فارغة، ولكنّ هذا ليس صحيحاً، فقد تفاعلت عندما علمت أنّ هناك ملايين من قطع الحطام التي صنعها الإنسان تتضخّم حول غلافنا الجوي. هناك الآن صواريخ منبوذة ومكسورة، أقمار صناعية غير فعّالة، مُعدات مفقودة، قطع عشوائية من المعدن، والألواح الشمسية، وغيرها من «النفائات الفضائية» كلّها تندفع نحو الأرض بسرعة تصل إلى سبعة عشر ألفاً وخمسمئة ميل في الساعة، ممّا يجعل هذا الحطام خطيراً جداً ومُميتاً.

هناك أيضاً ما يُمكن أن نعتقد أنه «مقبرة الفضاء الخارجي» الرسمية الخاصة بنا، والتي تُدعى «مدار المقبرة». إنها عبارة عن ممر بطول اثنين وعشرين ألف ميل فوق كوكبنا، حيث يتم ترك المركبة الفضائية التي لم تُعد تُستخدم، أو تمّ الاستغناء عنها. لقد كنتُ مفتونة بفكرة أنّ هذا الحطام لم يُعد له وظيفة، ولكنه لا يزال يطوف حولنا و«معنا»، ومع «الأرض» في رحلتنا حول الشمس والمجرة.

إنّ معظمنا، كما رأينا، يمتلك ذبذبات خاصة مُكافئة لمُهمات الفضاء غير المرغوب فيها، ليس كاشياء مادية، ولكن طاقات اهتزازية قديمة كالأقمار الصناعية القديمة، التي لا تزال تبتّ رسائل طاقية عن الأشياء التي حدثت منذ وقت طويل، وتلك المشاعر من الماضي التي لم تُحل بعد، هي جزء ممّا يجعل حزام الكويكبات من الحطام الشعوري يدور حولنا.

تماماً مثل الصواريخ القديمة التي كانت تُستخدم من أجل زيادة الطاقة، والأقمار الصناعية العتيقة، فإنّ اهتزازاتنا الفضائية البالية ليست فعّالة، ولكنها لا تزال هنا.

تخيّل أنك قبل سنوات واجهت انفضالاً مُؤلماً مع شخص أملك ورُبما خانك. لقد أصبحت تلك المشاعر المُكثفة عبارة عن اهتزازات تُبتّ وتدور حول وعيك. تستطيع أن تتصوّرها مثل القمر الصناعي الاهتزازي الذي يُرسل رسائل مثل: لقد كان صديقي الحميم أحقّاً، أنا أكرهه، لن أسامحه أبداً، إنّ الرجال يُغيرون أشمترازي. «يا سادة، الرجاء تغيير العبارة «الجنس» بما يلائم ظروفك من الماضي!». تلك الرسائل الاهتزازية تعمل مرة تلو الأخرى، وتدور مُسافرة في مجالك الاهتزازي.

بمرّ الوقت، وتقدّم في السن، بينما لم تستطع العثور على شريك. أنت تشكو: لا يُمكنني أن أفهم كيف أنّ أحداً لم يأت إلى حياتي. قد تكون المُشكلة في الحطام العاطفي القديم، الذي يعثر مجال الاهتزاز الخاص بك. إنها ليست فعّالة، ولكنها ما تزال هناك.

قد تقرأ هذا وتفكر: بيد أني لم أر هذا الشخص منذ خمس عشرة عاماً، أو، هذه الأشياء حدثت معي منذ فترة طويلة. وقد تخطيتها. كيف لا تزال هناك مشاعر ترتبط بها تطوف في جوي الشعوري؟ ما لم تقم بإغلاق البثّ بوعي وتغيير الطاقة، فإنها ستبقى هناك، وربما تستمر في الارسل دون أن تدرك ذلك حتى.

حتى لو كنت في علاقة، تستطيع نفايات فضائك الشعورية القديمة أن تؤثر تأثيراً سلبياً عليك وعلى شريكك. تذكر أن كل شيء يأتي نحوك، وكل شيء من داخلك، يجب أن يمر خلال ذلك الجو الاهتزازي. قد لا تستطيع أن تدرك أن الاهتزاز القادم من قمر الغضب القديم الخاصة بك، أو من قمر عدم الثقة، يُلَوِّن كيفية تصرفك أو صوتك، بيد أن هذا يحدث دائماً.

إن جزءاً من العمل الذي سأقدمه لك في هذا الكتاب سيكون من أجل إعادة معايرة نفسك عن طريق الاهتزاز إلى الخارج ورمي كل ذلك الذي لم يعد يتلاءم مع ما أنت عليه اليوم. ألم يجن الوقت من أجل التخلص من نفاياتك الفضائية الاهتزازية؟ يمكنك أن تبدأ بسؤال نفسك هذه الأسئلة:

أسئلة إعادة معايرة نقلة الروح.

أي نوع من النفايات الفضائية الشعورية والاهتزازية القديمة تدور حولي؟

ما الذي سببها؟ منذ متى وهي هناك؟

ما الصدمات الشعورية التي أنشأها هذا الحطام الاهتزازي بين نفسي والآخرين؟

تذكر أن ما تستطيع رؤيته، يمكنك تغييره وتدير أمره.

من أي كوكب أنت؟

إدراك ميراثك الاهتزازي.

هل سبق وقابلت شخصاً، واستنتجت أنه غريب جداً، ووجدت نفسك ساخراً بعض الشيء بالقول أو حتى بالتفكير: من أي كوكب هو؟ هذا في الواقع سؤال منطقي بالنسبة إلينا.

إذا كنت كما رأينا، كائناتاً اهتزازياً، إذاً، من أي نوع من الكواكب أتيت؟ كيف نشأ المجال الاهتزازي حول «الكوكب» الذي هو أنت؟ ما شرط وجود جوك الاهتزازي؟ ما مصدر أي من تلك «الكويكبات الشعورية»، مثل الغضب، الاهتياج، الخوف الذي يطوف حولك؟

من أجل الحصول على الإجابات، علينا أولاً العودة إلى «أصول اهتزازاتك». أنت وأنا والجميع، ترعرعنا في «كوكبنا الاهتزازي» مع غلافه الجوي الفريد، وقد سُمي هذا الكوكب عائلتك وأسرتك، وكان له مناخ طاقى مُعيّن وتردد موجي أثر فيك، وبرمجك اهتزازياً بطرق عميقة.

أنا أسمي هذا «ميراثك الاهتزازي»، كما تشرح لنا نقلتنا الروحية التالية.

نقلة الروح.



الانتقال من رؤية ماضيك على أنه سلسلة من الأحداث الشعورية. إلى إدراك أنها أحداث اهتزازية لها تأثير اهتزازي عليك.

لقد قمنا جميعنا بتأمل كيف تُؤثر الأحداث الشعورية الآتية من ماضينا على شخصيتنا، عاداتنا، خياراتنا: تقول نقلة الروح المهمة هذه إنه من أجل فهم نفسك حقاً، ومن أجل أن ترى ما هو موجود كي تراه عن نفسك، ثم تتغير، من الأساسي أن تُدرك ليس فقط ما حدث لك، ولكن أن تُدرك التأثير الاهتزازي للأحداث والظروف عليك.

لقد اخترت معظمنا الحب بينما كان الاهتمام ينمو، ولكن في كثير من الأحيان كان هناك حقائق طاقية أخرى أيضاً، حتى إن لم تصفها الكلمات. مثلاً في منزلك، هل كان هناك اهتزازات للخوف أو القلق؟ هل كانت هناك اهتزازات من العار أو النقص؟ هل كانت هناك اهتزازات من الحزن؟ الغضب؟ الكمال والسيطرة؟ هل هناك اهتزازات من فكرة أن العالم ليس عادلاً؟ وأنت تُريد أن تُخفي لجأحاتك، لأن الناس سيشعرون بالغيرة؟

لقد رأينا أنّ الاهتزازات تؤثر في الاهتزازات، وأنّ كلّ شيء يهترداً مع كلّ شيء، وأنّ الأطفال مثل إسفنجات اهتزازية. عندما كنتَ صغيراً، لم تكن لديك مهارات اللغة من أجل التعبير عن خبراتك، ولكنك دون شكّ كنتَ تشعر بالاهتزازات العاطفية والفكرية في بيتك، ولم تستطع سوى أن تتأثر بها، حتى لو أنك لا تتذكر حدوث هذا الأمر. تلك الترددات الاهتزازية كانت تُبثّ على مدار الساعة من والديك والأسرة، وكوّنت ما يُسمّى بميراثك الاهتزازي.

كان والداك أول مُعلمين للاهتزازات عندك،

بالطريقة نفسها التي تعلّمتَ بها على الأرجح نطق لغتك الأمّ باللهاجة ذاتها الموجودة عند والديك.

أو اكتسبت العادات السلوكية نفسها، وكلّ ذلك دون أن تكون واعياً أو مُدركاً أن هذا كان يحدث،

كذلك تعلّمتَ أن تهترّبترددات مُماثلة لتلك التي شهدتَها كلّ يوم وأنت تكبر.

بطريقة أخرى نقول ذلك: لا يمكننا سوى أن نبدأ في الاهتزاز مثل طاقات الأشخاص الذين نتواصل معهم. ذلك لأنّ طبيعتنا البشرية تتناغم مع من حولنا. نقوم بتعديل سلوكنا واتصالنا كي يتناسب مع بيئتنا، فإذا ما صفق الجميع بحماس في حفل موسيقي، فمن الصعب ألا نصفق، وإذا ما سار الجميع بسرعة وسط الحشد، فمن الصعب ألا نُجارهم على الوتيرة نفسها، وإذا ما كان أحد يضحك وهو يُشاهد لعبة أو عرضاً، فمن الصعب ألا تضحك في المقابل.

هل سبق وجلستَ جانب شخص كان يُغني أو يُندنن الأغنية ذاتها مراراً وتكراراً؟ هل كان عليك الاستماع إلى أحد أطفالك يتدرّب على أغنية من أجل مسرحية في المدرسة باستمرار، فوجدتَ نفسك في نهاية المطاف تُندنن هذه النغمة حتى ولو كنتَ لا تُطيقها؟ ثمّ تشكو قائلاً: «لا أستطيع أن أخرج هذه الأغنية من رأسي». ثمّ بدأتَ تهترّمعها دون أن تُدرك حتى أنّ هذا يحدث.

إنها ليست قرارات واعية، فأنت لا تُفكر أنّ الجميع يضحك، وهكذا سأضحك أيضاً، أو يبدو أنّ الحشد مُتحمّس من أجل لمس أقدامهم، فيقفزون من أجل فعل ذلك، وهكذا أعتقد أنّي سأنضمّ إليهم، أو بما أنّ هذا الغريب يُندنن، فسأندنن معه أيضاً. على نحو عقوي، نجد أنفسنا نضحك. نثب كي نلمس أقدامنا. لا نستطيع إخراج الأغنية

من رؤوسنا. سواء كنا ندرك ذلك أم لا، نُسحب في الواقع اهتزازياً إلى ما يحدث. طبيعتنا كبشري أن «نضبط» أنفسنا على نحو طبيعي وحديسي، كي تهتز على الترددات المشابهة تماماً لتلك التي حولنا، من أجل تحقيق نوع من الانسجام. أُسمي هذا «صدى الاهتزازات».

القوة الغامضة لصدى الاهتزازات.

في أحد الأيام من عام 1964، أثناء حصة العلوم للمبتدئين في المدرسة الثانوية، أعلن مُعلّمي أنه سيُقدّم لنا دليلاً على كيفية تفاعل الطاقة مع الطاقة «طاقة الصوت في هذه الحالة». قام برفع شوكتين رنانتين، محمولة كلٍّ منها على صندوق صوت على طاولة المُختبر، وضرب إحداها بمطرقة مطاطية. بدأت الشوكة الرنانة في الاهتزاز وفق تردد مُعين، وكذلك فعل الهواء داخل الصندوق مُنتجاً صوتاً واضحاً استطعنا جميعاً سماعه. ثم وضع معلّمي يده على الشوكة من أجل وقف اهتزازها، ولكن ما زلنا نستطيع سماع الصوت. مما زاد دهشتنا، أنّ الصوت كان قادماً من الشوكة الرنانة الثانية. على الرغم من أن أحداً لم يلمسها، فإنّ الشوكة الثانية بدأت تهتز من تلقاء نفسها، كما لو كان الأمر بفعل السحر، وأنتجت مثل صوت الشوكة الأولى.

كيف حدث هذا؟ كانت الشوكتان الرنانتان مُرتبطتين بجزيئات الهواء المُحيطة، والتي نقلت طاقة الموجات الصوتية. إنّ اهتزاز الشوكة الرنانة الأولى «أجبر» الشوكة الرنانة الثانية كي تهتز على التردد نفسه. وأوضح مُعلّمي في العلوم أنّ هذا يُسمّى «صدى».

يكون الصدى عندما يكون هناك عنصر مُرتبط بعنصر آخر مُماثل له،

فَيُجبر العنصر الثاني من العنصر الأول على حركة الاهتزاز.

حتى في الوقت الذي كنتُ مفتونة فيه بتلك الظاهرة. شعرتُ أنها كانت وسيلة هامة إلى ما وراء الدرس الذي تمّ تقديمه لصفنا الدراسي ونحن طلاب في عمر الرابعة عشرة، وكنتُ على حق: مثلما تناغمت الشوكة الرنانة الثانية مع الشوكة الأولى بعد أن تأثرت باهتزازها، نقوم كبشر بتعديل أنفسنا اهتزازياً كي تتناسب مع الاهتزازات حولنا. عندما تبدأ في فهم صدى الاهتزازات، ستجد هذا الأمر يُفسّر الكثير من تجارب الحياة:

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا نُصبح مُتأثرين كثيراً بأمزجة الناس، طاقاتهم، اهتزازاتهم، حتى عندما نُحاول بكلّ جهدنا كيلا ندع ذلك يحدث.

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا قد نجد أنفسنا نُفكر أو نتصرف بطرق غير مُعتادة بالنسبة إلينا، عندما نكون مع مجموعات من الناس: الأسرة، أصدقاء المدرسة القديمة، الحشود، والذين يصنعون تأثيراً اهتزازياً كبيراً علينا.

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا نُصبح فعلاً مثل الناس الذين نقضي مُعظم الوقت معهم.

* يُفسّر صدى الاهتزازات لماذا لدينا ميراث من الاهتزازات آتية من ظروف طفولتنا، حتى وإن لم يُوجّهنا أحد كي نتصرف بطريقة مُحددة.

هذا هو سبب أننا غالباً ما نشعر أو نقوم بأشياء هي عبارة عن عادات شعورية أو سلوكية لا يبدو أننا نستطيع كسرها، وعادات نستطيع أن نراها جزءاً من ميراث الاهتزازات الذي يخصنا. هذه المشاعر أو السلوكيات مثل الأغنية التي لا يُمكنك أن تُخرجها من رأسك لأنك سمعتها مراراً وتكراراً.

إنّ الكثير من أنماطنا العقلية والشعورية هي مثل «الأغاني» المألوفة التي سمعناها طوال حياتنا،

الأغاني التي «نُغنيها» دون وعي، وبتناغم معها اهتزازياً. سواء أردنا ذلك أم لا.

لقد رأيتُ أمثلة لا حصر لها من صدى الاهتزازات في طلابي، وكلّما شرحتُ هذا المفهوم، يُصبح الناس مغمورين بالبوح الذي يشرح الكثير عن شخصياتهم وأنماطهم. فيما يلي قصة حقيقية تُوضّح قوة ميراث الاهتزازات لدينا.

كانت «سابرينا» امرأة جميلة، ذكية، حساسة، ناجحة جداً. مع ذلك، فقد ابتليت خلال حياتها كلّها بالخوف، القلق، الشكّ المُزمن بالعالم، وبكلّ شخص فيه. لقد أبقتهما هذه الأنماط الشعورية بعيدة عن السماح للآخرين أن يكونوا مُقربين جداً، حتى زوجها وأولادها، وبغضّ النظر عن مدى مُحاولاتها الجادة التي قامت بها، كانت لديها صعوبة كبيرة في الثقة، ولم تتمكن من الاسترخاء أبداً. لقد عاشت «سابرينا» كما لو أنها كانت دائماً في خطر حدوث كارثة. لقد كرهت أن تكون مُسمّرة أو مُلتزمة بأيّ شيء، لأنّ ذلك حسب كلماتها، جعلها تشعر أنها «مُحاصرة ومُحشورة».

لقد اعترفت لي: «أنا لا أفهم أين الموضوع الذي يُعيقني. أدركت أنني في كل يوم أشعر وأتصرف وكأنني أعيش في منطقة حرب، بيد أنني لم أكن قادرة على معرفة السبب. لم تكن لدي طفولة مؤلمة، ولم أواجه أي صدمة، ولكنني دائماً أشعر بالرعب، إلى الحد الذي جعلني مريضة بالقلق».

سألتها: «ماذا عن طفولة والديك؟».

تساءلت: «والدي؟ ما علاقة هذا بي؟».

شرحت لها: «إن كنتِ كبرتِ من غير وجود أي سبب للثقة، فزيتما ورثتِ أنماط. اهتزازات منهما. هذا يعني أنه عندما كانوا أصغر سناً، لا بُدَّ أنه توافرت لديهم أسباب كي يشعروا بالأشياء التي تشعرون بها كل يوم».

في مدة دقيقة، شعرتُ أن «سابرينا» كانت هادئة جداً، ثم فجأة، امتلأت عيناها بالدموع، وتحول وجهها إلى اللون الأبيض، وبدأت ترتعش:

قالت بصوت يرتجف: «أه يا ربي، أشعر أن انفجاراً ضخماً قد رحل للتو عن دماغي. أنت مُحقة تماماً. هربتُ أمي وعائلتها بأكملها من «أوروبا» الشرقية. لقد سمعتُ طوال حياتي قصصاً مرعبة عن تلك السنوات قبل مغادرتهم، فلم يستطيعوا الوثوق بأحد، وكان عليهم الكذب والاختباء من أجل تجنب السجن أو ما هو أسوأ. لقد اختفي كثير من أصدقائهم وجيرانهم ولم يظهروا مرة أخرى. كانوا يعيشون على هذا الحال ليلاً ونهاراً، ويستعدون من أجل النسل إلى الخارج، والفرار في أي لحظة، دون أن يعرفوا هل سيقومون بذلك في الوقت المناسب أم لا. أنا لا أستطيع أن أصدق أنني لم أنتبه إلى هذا».

أخبرتها: «كان هذا ميراث الاهتزازات الخاص بك، نسبك الاهتزازي، لقد ترعرعتُ أمك مع اهتزازات الشك، القلق المُستمر، الخوف من أن تتعرض إلى التدمير، الحاجة إلى أن تُخفي الحقيقة، ألا تقترب أو تتعلّق بأي شخص أو أي شيء، وتبحث دائماً عن فرصة من أجل الهروب. كانت هذه الطريقة التي تبرمجتِ عليها».

«بيد أنني وُلدتُ في «بوسطن»، كيف يكون مُحتملاً، أنني شعرتُ بكل تلك الأشياء ولم أختبرها؟».

لقد شاركتُ هذه المعلومات عن صدى الاهتزازات وكل ما تعلمناه، كي أساعد «سابرينا» على أن تفهم كيف تعلّمت أن تهتز مع هذه الترددات الشعورية نفسها من الخوف وعدم الثقة، لأنّ هذا ما كان يهتزُّ حولها، حتى من ذلك الوقت الذي كانت فيه في رحم أمها.

هتفت «سابرينا»: «هذا ما يُفسّر كل شيء وصولاً إلى أصغر التفاصيل! هل تُريدون أن تسمعي شيئاً غريباً؟ أنا أركن سيارتي فقط بجوار المخرج في مواقف السيارات، مع أنّ هناك مواقف كثيرة تكون فارغة تقريباً، حتى لو كان ذلك يعني المشي مدة خمس عشرة دقيقة عبر المواقف إلى المخزن. أنا لا أركن سيارتي في هياكل مواقف السيارات، حيث لا أستطيع أن أجد مكاناً قريباً من كشك الخروج، ولو اضطرني ذلك إلى الذهاب إلى المنزل، يُصبح زوجي مُستاء جداً مني، وأصبح غاضبة جداً منه، لأنه لا يفهم مدى أهمية هذا، على الرغم من أنني لا أفهم السبب أيضاً. لم أستطع أبداً أن أعرف لماذا كنتُ أفعل ذلك، وقد فكّرتُ أنّ الأمرين كان نوعاً من المشاكل الفكرية».

طمأنتها: «كلا عزيزتي، لقد كنتِ فقط نستعدّين في حال توجب عليك أن تلودي بالفوار».

بدأت «سابرينا» بالبكاء لأنها أدركت أنه على الرغم من أنّ والدتها قد هربت من الإرهاب والطمغيان في موطنها، بيد أنها جلبت العادات الاهتزازية معها، ودون أن تُدرك، فقد مررتها إلى ابنتها، ليس شفهيّاً وإنما اهتزازياً.

اعترفت «سابرينا»: «طلما انتقدتُ والدتي دائماً على كونها مُتخلفة وساذجة، وعلى كونها مُتحفظة جداً في مراهقتها، ومُتغلقة على نفسها، لقد فهمتُ للمرة الأولى لماذا كانت كذلك، ولماذا كنتُ أنا على هذا الحال الذي أنا عليه».

إنّ فهم ميراثها من الاهتزازات غير كلّ جانب من حياة «سابرينا». لقد عملت «سابرينا» بجد كي ترى ما هو موجود كي تراه، وتُحدد كلّ العادات التي اعتقدت أنها «شخصيتها»، لكنها كانت في الواقع ذكريات اهتزازية تنقي إلى مكان بعيد لم تكن فيه، وظروف لم تُواجهها حقيقةً. يوماً بعد يوم، بدأت «سابرينا» في مُعايرة نفسها اهتزازياً من خلال استخدام التقنيات التي ستتعلمها أنت لاحقاً. بدأت تحصل على أوقات من الألفة والثقة الحقيقية مع أحبائها، والأهمّ من ذلك كلّها، حصلت على تجربة لم تحصل عليها من قبل، وهي تجربة اهتزازات جديدة من الشعور أن تكون آمنة وتعيش في سلام.

استكشاف إرثك الاهتزازي.

«إنّ إرثك من الاهتزازات ليس الشيء الوحيد الذي يُساهم في صنع كيانتك الاهتزازي، كما سنرى فيما بعد، ولكنه جزء كبير منه. حالما تُمضي بعضاً من

الوقت في التفكير في مفهوم الإرث الاهتزازي، وكيف أنه قد لعب دوراً في حياتك، ستبدأ في رؤية الروابط التي ستصدمك مبدئياً، ثم ستندهشك، وفي النهاية، ستخفف عنك.

غالباً يكتشف طلابي هذا الأمر من خلال صنع لائحة من الجمل التي تبدأ بعبارة:

لا عجب أنني

فيما يلي بعض من جمل «سابرينا»:

لا عجب أنني أكره وضع الخطط، وإخبار الناس أين سأكون، تحت مظهر كوني عفوية.

لا عجب أنني لم أفتح الصناديق كلها منذ انتقلنا إلى الشقة الجديدة قبل ثلاث سنين، وكان علينا أن نرحل قريباً.

لا عجب أنني أبدأ في الشعور بحالة من الذعر، عندما يقرع شخص بابي، وأنا لا أتوقع قدوم أي شخص.

لا عجب أنني أشعر بالاستحباب، وأبدو كأنني لا أستطيع التنفس. عندما يسألني الناس أسئلة حول أي شيء، حتى لو كانوا أناساً أحبهم،

لا عجب أنني أكره أن أتحدث عن نفسي، إلا إذا كنت أعرف هذا الشخص جيداً.

لا عجب أنني أحاول الاندماج في الخلفية وأكون «مديرة عامة غير مرئية» في شركتي، وأدعي أنني فقط متواضعة.

لا عجب أنني أصبح غاضبة من ابنتي عندما تتحدث عن عائلتنا في صفحتها على «الفيس بوك»، وأصبح أكثر شراسة عندما تضع صوراً لي.

يُمكنك أن ترى كيف أن كلَّ من «خيارات» أو «سمات الشخصية» عند «سابرينا» هي استجابات شخص يشعر أنه يجب أن يتواري عن الأنظار، وليس مُرتاحاً أبداً، ويُريد أن يحيي نفسه من «العدو»؟

أقترح عليك أن تقوم بوضع قائمة «لا عجب أنني...» الخاصة بك. ليس هذا ما سيغير هذه الأنماط في نهاية المطاف، ولكن عن طريق تحديدها، سوف تبدأ في تفكيكها.

تستطيع أيضاً أن تبدأ في اكتشاف ارتك من الاهتزازات من خلال العمل مع هذه الأسئلة الأخرى من نقلة الروح:

«في عائلتي»، ما الطاقة التي كانت وراء التواصل والكلمات «ليست الكلمات الفعلية»؟

كيف كان جو الاهتزازات في بيتي، ليس الأحداث، ولكن تردد الاهتزازات؟ ما «الألحان» الاهتزازية التي أعتقد أنني تعلمت أن أتناغم مع صداها، وكنت «أغنيها» منذ ذلك الحين؟

إذا نظرت إلى منزلك وأسرتك من وجهة نظر الاهتزازات، مع عدم وجود حكم، ولكن فقط مع التقييم، ستبدأ في رؤية جذور «ميراث الاهتزازات» الخاص بك. ربّما من أجل أن تتوافق مع اهتزاز القلق، تُصبح حذراً، ومُحتسباً على نحو مُفرط.

ربّما من أجل أن تتوافق مع اهتزاز السلبية والحكم، تُصبح مُتكبراً وانتقادياً. ربّما من أجل أن تتناغم مع اهتزاز عدم صنع أمواج، تتوارى عن الأنظار، وتُصبح انطوائياً ووقائياً.

ربّما من أجل أن تتناغم مع اهتزاز عدم الثقة في الآخرين والعالم، تُصبح مُنعزلاً وحذراً.

الآن إلى الأخبار الجيدة حقاً: إن ميراث الاهتزازات الخاصة بك، وعاداتك من الاهتزازات المتلاحقة والبيت، هي فقط كيف تمت برمجتك، وليست أنت! إن عاداتك وطبائعك ليست أنت. إنها حقيقة كيف تمت مُعايرتك أو «توليفك» اهتزازياً.

إن الكثير ممّا تظنه «شخصيتك» هو ببساطة بقايا أصداء من الاهتزازات، والعادات الاهتزازية التي تبنيتها دون وعي، ودون أن تُدرك أنها كانت تُدير الجزء الأعظم من حياتك.

العلاقات: إدراك التقاربية الاهتزازية.

ما الذي يجعل صدى الاهتزازات يعمل؟

لماذا نُصبح مُتأثرين كثيراً بالناس في بيئتنا، وأولئك الذين نُحِبُّهم؟ الجواب على كلِّ تلك الأسئلة هو ذاته: والذي أَسْمِيه «التقارب الاهتزازي».

إنَّ التقارب الاهتزازي يعني أنَّ الأنظمة الاهتزازية لشخصين أو شيئين يجب أن تكون قريبة كفاية من أجل أن يحصل التأثير أو الرنين بينهما.

الآن، في هذه اللحظة بالذات، أنت تختبر آثار تقارب الاهتزازات بين كتلتين ضخمتين هما على تقارب كافٍ كي تؤثرا في بعضهما البعض وهما الأرض والقمر. ربّما تعلم أنَّ جاذبية غلاف القمر الجوي تُسبب المدّ والجزر هنا على الأرض. والأهمّ من ذلك، تُبطئ جاذبية القمر دوراننا. وتتصّرف وكأنها نوع من نظام كبح هائل. لو لم يكن القمر موجوداً، فإننا سندور أسرع بكثير، وسيكون اليوم على الأرض أقصر على نحو كبير ودائم، ويبقى حوالي ست إلى ثمان ساعات!

إنَّ الأرض تُؤثر أيضاً تأثيراً عميقاً على القمر. إنَّ مجال جاذبية الأرض يُبقي القمر في مداره، وهذا هو سبب أنه يدور حولنا. من دون قرب الأرض، سينجرف القمر بعيداً إلى مدار الشمس من تلقاء نفسه، أو يتسكّع حولها حتى يتمّ سحبه إلى مجال جاذبية آخر، مُتخلياً عنا من أجل الحصول على كوكب آخر!

حتى وإن كانت هناك كواكب ضخمة أخرى في نظامنا الشمسي، فإنها لا تُؤثر في الأرض مثل القمر القريب لأنها ليست في تقارب اهتزازي معنا. بالطريقة نفسها، على الرغم من أننا رأينا أنَّ كلَّ شيء يهتزُّ مع كلِّ شيء، إلا أنَّ بعض الأشياء تهتزُّ بقوة أكثر مع أشياء أخرى عندما يكونون في تقارب اهتزازي. في تجربتي المبتدئة في حصة العلوم في المدرسة الثانوية، ترنّ الشوكات الرنانة لأنها كانت في تقارب اهتزازي، ويحدث إرنك من الاهتزازات لأنك كنت في تقارب اهتزازي مع عائلتك.

إذا كنتَ كائناً من الاهتزازات أو «كوكباً» مع غلاف جوي، وكنت في اقتراب لصيق دائم من شخص آخر، أو «كوكب» مع غلافه الجوي الخاص، سيحدث تأثير قوي جداً، وتأثير عميق من الاهتزازات على الشخص الآخر. وهذا ما يُسمّى «علاقة»!

إنَّ العلاقة الحميمة هي في الواقع نوع من الاهتزازات الثنائية. عندما تكون مع شخص فترة طويلة من الزمن، يحدث تزامن طاقي وتضبطان نفسيكما على اهتزازات بعضكما البعض، إلى الأفضل أو إلى الأسوأ، وتبدآن في الاهتزاز باستمرار معاً بطرق لا تُعدّ ولا تُحصى.

عندما تدخل في علاقة حميمية مع شخص ما، مثل شريك حياتك، وتمضيان الوقت معاً، تعيش معه أو تنام معه، فسيكون مجالكما الطاق في تقارب.

سوف تبدآن في التوافق اهتزازياً معاً، وتقوم بملاتمة اهتزازاتك معه.

نحن جميعاً نعلم أنّ الأشخاص الذين كانوا أزواجاً فترة طويلة، يبدو نوعاً ما مُتشابهين بطريقة لا يمكننا تحديدها بدقة. قد يمشون ويتحدثون بالطريقة نفسها، وحتى عندما لا يكونان معاً، يبدو أنهما يعملان من قناة الاهتزازات نفسها. لقد كانا في حالة تقارب اهتزازي فترة طويلة جداً، فأصبحت في حالة مُستمرة من توافق الرنين.

هل سبق ومررت بتجربة أن تُمضي الكثير من الوقت مع شخص ما: صديق، شريك، أوزميل والعمل، ولاحظت أنّ «طاقته» تُؤثر عليك سلباً؟ قد تجد نفسك إلى حدّ مُرعب تُفكر مثله، تتواصل مثله، وتتصرف مثله.

قد تعترف لأحد الأصدقاء: «إنه لا يقوم بتأثير جيد عليّ»، أو تعترف لنفسك: «إنها تُخرج أسوأ ما لديّ». أنت لا تتغير على نحو واع، بل إنّ التقارب الاهتزازي قد قام بصنع تأثير بينكما، ونظامك يُحاول أن ينسجم مع الشخص الآخر سواء أردت ذلك أم لا.

عندما تتعلّم أن تفهم كلّ علاقاتك على أنها اهتزازات، ستبدأ في الحصول على العديد من الإلهامات عن الرقصات الاهتزازية التي حدثت بينك وبين أشخاص في ماضيك، تماماً كتلك التي تحدث الآن. ربّما ترى علاقاتك مُسبقاً من خلال عدسات «نظارات الاهتزازات» الجديدة خاصتك، وتُجري اتصالات مهمة بعيون مفتوحة، الأمر الذي يشرح الكثير. وربّما يُساعدك كي ترى نفسك والآخرين بمزيد من التعاطف.

في وقت لاحق سننظر عن كثب كيف تُؤثر اهتزازاتك في الآخرين، وكيف تُؤثر اهتزازاتهم بك، ونُقدّم فكرة صنع «خيارات اهتزازية» جيدة لنفسك.

إنّ اهتزازاتك هي الوسيلة التي يجب أن تعبر رسالتك من خلالها. «إنّ من تكون عليه أنت حقيقة أعلى صوتاً مما أستطيع سماعه من أقوالك». «رالف والدوايمرسون».

عندما كنتُ في الثامنة عشرة من العمر، بدأتُ أدرس من أجل الحصول على درجة البكالوريوس في مجال الاتصالات، كنتُ مفتونة بالعمل الرائع للمارشال «ماكلوهان»، الفيلسوف الكندي في الاتصال ونظرية الإعلام، والذي تنبأ بالشبكة العالمية «الانترنت» قبل ثلاثين عاماً من نشوئها. كان البروفيسور «ماكلوهان» معروفاً بعبارة: «الناقل هو الرسالة»، وكان رائداً حقيقة في دراسة العلاقة المتبادلة بين الفرد والوسائط التي يتواصل بها البشر مع بعضهم البعض. لقد كان تركيزه في ذلك الوقت على الوسائط التي كنا نستخدمها في ذلك الوقت «مثل الهاتف، الآلة الكاتبة، التلفاز»، وكيف أنها تغيرت وأصبحت بذلك جزءاً من رسالتنا.

بالطريقة ذاتها، أنت الوسط الذي يجب أن تعبر رسالتك أو اهتزازاتك من خلاله:

يجب أن يكون إرسال حقيقتك اهتزازياً نابعاً من وجودك بأكمله. ولا تتحدث عنها أو تُفكر فيها فقط.

إن كلماتك وأفعالك في الخارج، تحتاج أن تُغلف باهتزازاتك من الداخل.

الآن بعد أن بدأت ترى نفسك على أنك كائن اهتزازي، سيتغير فهمك لكيفية التواصل. بدلاً من أن تسأل نفسك فقط: «ماذا يجب أن أقول؟»، قد ترغب في إضافة السؤال: «كيف يجب أن أقوم بالاهتزاز؟».

نقلة الروح

الانتقال من التحدث عن حقيقتك

فقط إلى بث حقيقتك اهتزازياً

نعتقد أنّ كلماتنا هي تماماً مثل ورق التغليف الجذاب الذي يُغطي اهتزازاتنا، ولكن الحقيقة هي أن اهتزازاتنا هي ورق التغليف الذي يُغطي كلماتنا.

إنّ كلماتك مُغلّفة دائماً في اهتزازاتك. وهي لا تستطيع أن تتسلل خارجة من منزل وعيك من دونها، أو تترك كوكب الوعي الخاص بك دون أن تمر من خلال غلافك الجويّ. تذكّر نقلة روحنا وأنت في المقام الأول كائن اهتزازي. هكذا. فإنّ كلماتك هي مزيج من المحتوى اللفظي الذي قررت أن تنقله، تُسلمه في حزمة اهتزازات مُعينة.

لا يُمكنك تزييف اهتزازاتك. ولا يُمكنك إخفاؤها، ولا يُمكنك تمويهها مع الكلمات، ولا يُمكنك إخفاؤها خلف الأفعال، أو محاولة إدارة ظهورها. سوف يشعر الناس باهتزازاتك، حتى ولو كانوا لا يُسجلون أن هذا هو ما يشعرون به.

إذا كنت تقول: «ثق بي، أنا أعلم ما أفعله»، بيد أن تواصلك يصل دون وعي مُغلّف بورق من القلق والخوف، فسيشعر الناس بقلقك وخوفك. إذا كنت تقول: «كلا، أنا لستُ غاضباً ممّا فعلتموه من أجلي»، ولكنّ تواصلك مُغلّف ببذبيبات الغضب، فسيستلم الناس هذه الاهتزازات. إذا كنت تبتسم وتقول أشياء حلوة، ولكنّ رسالتك مُغطاة في ورق إصدار الأحكام، سيشعر الناس بها. يُمكنك أن تكون المتواصل الأكثر بلاغة وسحراً في العالم، ولكنّ كلماتك لن تكون أبلغ من اهتزازاتك.

«مع ذلك، هناك العديد من الكلمات المقدسة التي تقرأها، والكلمات التي تتحدّث بها، ما الأمر الجيد الذي سوف تقوم به إذا لم تعمل عليها؟».

«بوذا».

كيف يبدو الأمر عندما يُطلق أناس ذبذبات حقيقتهم، وعندما يكون ما يقولونه إلى الخارج على مُحاذاة تامة مع حقيقتهم الداخلية؟ لقد كنتُ في حضور قديسين عظماء ممن لم يكن عليهم أن ينطقوا بكلمة، ومع ذلك لم أستطع التوقف عن ذرف الدموع من مجرد كوني فقط في مجال الاهتزاز المرتفع الصادر عن حقل طاقتهم. أتذكّر تلك اللحظة بالذات عندما قابلتُ كلاً من مُعلمي الروحيين: «ماهاريشي ماهيش يوجي» في عام 1970، و«غوروماي تشيد فيلاساناندا» في عام 1995. في كلا الحالتين، كنتُ بعيدة عنهم حوالي ثلاثين إلى أربعين قدماً عندما رأيتهم، ومع ذلك، فإنّ ردة فعلي المُباشرة أن امتلأت عيناوي بالدموع من غير حتى أن أفهم لماذا. لقد شعر قلبي وكأنه امتلأ بالفرح للتو.

في الآونة الأخيرة، كنتُ مُباركة بتجربة مُماثلة عندما كان لي شرف لقاء قداسه «الدالاي لاما» الرابع عشر خلال المؤتمر الذي تحدّثنا فيه سوياً. لقد رأني قداسته في حشد من الناس، فمشى عبر الناس نحوي كي يضع وشاحاً حول رقبتي، وأخذ بيدي في يديه. وقفنا هناك مدة دقيقة واحدة، وكانت عيوننا مُغلقة، وكان الأمر كما لو أنّ دهرأ قد مرّ. لقد قال كلمات قليلة جداً بالنسبة إليّ، لكنها كانت مشحونة بإدراك عريق، واحتوت مكتبات من ذبذبات الحكمة

اللاهائية، ورسائل إلى قلبي وروحي. لقد كانت لحظة أبدية حدث خلالها أكثر مما يبدو أنه يجري ظاهرياً.



ما الذي حدث عندما قابلتُ. كلاً من هذه الكائنات العظيمة؟ لقد كان الأمر كما لو أنني مشيتُ في محيط من اهتزازات الحب الإلهي النابض، وكان لي هذا. لقد قام أولئك المُعلِّمين بالاهتزاز انطلاقاً من جوهر وجودهم مع ترددات من الحكمة، الحنو، النعمة. لقد كانت كلماتهم حاويات ثانوية لفظية لاهتزازات الشفاء القوية التي جسدها المُعلِّمون. لم يكن عليهم أن يقولوا أي شيء، ولأنهم كانوا يهتزون عند هذه الترددات العالية، انتقل الناس فقط كي يكونوا جانبهم.

هذا الصباح، أثناء إنهاء هذا الفصل، قرأتُ مقطعاً جميلاً للمارشال «ماكلوهان» تحدّث فيه عن «يسوع»، واصفاً هذه الظاهرة نفسها من الرسالة والرسول يهتزان كأنهما واحد:

في «يسوع المسيح»، ليست هناك مسافة أو انفصال بين الرسول «الناقل» والرسالة: إنهما حالة واحدة إذ يمكننا القول إن الواسطة والرسالة هما شيء واحد على نحو كامل. هذا وصف أكثر حداثة ولكنه ووصف جميل لمبدأ نقلة الروح: إذ أننا عندما نهترُ على تردد حقيقتنا العليا، ستنبض كلماتنا، بل في الحقيقة وجودنا بأكمله مع تلك الحقيقة، وتكون مثلاً للكمال يمشي ويتنقّس.

لا يُمكن لأيّ كمية من السلوك المُثير للعاطفة، أو اللفظ المؤثر تمويه اهتزازاتك.

إن اهتزازاتك ستتحدث دائماً بصوت أعلى من قدرة كلماتك، وتبشّر نفسها حتى لو كنت لا تقول أي شيء.

ليس هناك بديل عن القيام بالعمل الحقيقي من التحول الاهتزازي.

من الأداء إلى الحضور: كي تُصبح تحفة اهتزازية.

أمل أنك تدرك الآن أنّ اهتزازك هو ما يصنع الاختلاف دائماً، وأنت بدأت تفهم الآليات الرائعة لكيفية حدوث هذا. لا يهم كيف تُريد أن يراك الناس أو ما تقوله، ستوف يشعرون بكلّ شيء تجلبه اهتزازياً إلى تلك اللحظة.

السؤال الوحيد المتبقي هو: ما الذي يشعر به الناس في حضورك؟ عندما تُبرز أمراً، ما الذي يظهر فعلاً؟

نقلة الروح

الانتقال من سؤال نفسك «هل يُحِبُّني الناس؟»،
إلى سؤال «كيف أقوم بالاهتزاز؟».

إلى سؤال «كيف أقوم بالاهتزاز؟».

إنَّ القيام بنقلة الروح هذه يُحرِّك وعيك من مُحاولة إدارة الناس في الخارج إلى التناغم مع نفسك في الداخل. سوف تتعلَّم الكثير عن تقييم اهتزازك وإعادة مُعايرته مع تقدُّمنا في هذا الكتاب. هذه فقط بداية استكشافنا.
حتى ذلك الحين، هذه بعض أسئلة نقلات الروح من أجلك كي تبدأ التفكُّر فيها بشجاعة:

أسئلة إعادة مُعايرة نقلة الروح.

عندما أظهر، مَنْ الذي سيظهر؟

ما نوع الاهتزازات والطاقت التي يشعر بها الناس في حضوري؟

ما نوع رسائل الطاقة التي يستقبلها الناس مني وراء الكلمات التي أنطقها؟

عندما يدخل الناس الغلاف الجوي الخاص بكوكبي، ما الذي يشعرون به؟

ما تأثيري الاهتزازي على الناس في حياتي؟

كيف تُؤثر اهتزازاتي على الآخرين، وخاصة الأشخاص الأقرب إلي؟

هل أنا مصدر اهتزازي نافع بالنسبة إلى الآخرين؟

هناك كلمة أخرى من أجل نوعية اهتزازك، وهي الحضور. ما هو الحضور؟

إنَّ حضورك هو الطريقة التي يُدرك فيها اهتزازك من قِبل الآخرين.

إنَّ حضورك هو إجمالي كلِّ فكرة، شعور، وخبرة حصلت في حياتك.
 إنَّ حضورك هو الوصفة الاهتزازية الفريدة من ترددات الطاقة التي تتغيّر من لحظة إلى أخرى.
 إنَّ حضورك هو أغنيتك الفريدة من نوعها التي تعزفها الأوركسترا الاهتزازية الخاصة بك.
 إنَّ حضورك هو الطاقة التي تنبض على مقربة من كلماتك، الحقيقة الصامتة غير المرئية لك أنت، التي تُشعُّ منك إلى الخارج موجة تلو الأخرى.
 إنَّ حضورك هو المنتج الاهتزازي لكلِّ لحظة من حياتك.
 في نهاية المطاف، إنه التوقيع الاهتزازي لوعيك، وهو ما سيُحرِّك، يرفع، ويُلهم الناس.

نحن نعيش في عالم تكييفنا فيه على الأُنْركُز على الحضور، بل على العمل، والإنجاز. عندما نُفكِّر في تحقيق النجاح، والتأثير في الناس، والمُساهمة في العالم، فإنَّ أول شيء نَسأل أنفسنا عنه هو: كيف أستطيع الأداء على نحو أفضل؟
 إنَّ نقلة الروح الأخيرة في هذا الفصل هي حقيقة الهدف الأساس من هذا الكتاب.

نقلة الروح

الانتقال من إتقان أدائك إلى إتقان حضورك

إنَّ الإتقان الحقيقي مُرتبط بالحضور. لا يُمكنك تزييف الحضور إذا لم يكن موجوداً. هذا ما سيدور حوله ما تبقى من رحلة نقلات الروح: أن تتعلّم كيف تهتز من أعلى مكان مُمكن، ومن العجيب أنه المفتاح من أجل أداء أفضل في كلِّ مجال من مجالات حياتك.

عندما نَسأل نفسك:

«كيف يُمكنني التأثير في الناس؟». فهذا سؤال خاطئ.

اسأل نفسك:

«كيف يُمكنني إعادة مُعايرة ورفع مستوى اهتزازي، إلى أعلى تردد مُمكن؟»

ثم، ليس عليك مُحاولة التأثير بأيّ شخص، لأنك ستكون مُثيراً للإعجاب ومُؤثراً.

«لا يجب على الناس أن يقلقوا كثيراً بشأن ما يفعلونه، بل يجدر بهم القلق حول ما هم عليه حقيقة.»

يجب ألا نفكر أن القداسة ترتبط بما نقوم به، بل بما نحن عليه، فأعمالنا ليست هي ما تجعلنا مُقدسين، بل نحن من منح القداسة إلى أعمالنا.»
«مايستر إيكهارت»

أحبُّ هذا الاقتباس العميق من «مايستر إيكهارت»، الفيلسوف الروحاني الألماني، المُختصّ بعلم اللاهوت في القرن الثالث عشر، لأنه يُكرر كلّ ما قد اكتشفناه. إن حقيقة من نكون: حضورنا، واقعنا الاهتزازي، وليس ما نقوم به، هو ما يُقدّس ويرفع كلّ شيء آخر في حياتنا. هذه هي الحقيقة الآن، سوف نمضي خطوة واحدة إلى ما وراء ذلك نحو حقيقة قد تكون الأكثر أهمية:

أفضل وسيلة لخدمة العالم،

هي رفع نوعية الاهتزاز الخاص بك.

في نهاية المطاف، إن جوهر هذه الرحلة والعمل الذي نقوم به، هو تعلّم كيفية إعادة مُعايرة اهتزازك من أجل أن تهتّز على أكبر نحو مُمكن على التردد الأكثر ارتقاءً وتناغمًا.

هذا هو قَدْرُك:

أن تُصبح تحفة اهتزازية.

أن تُصبح الأغنية الأكثر روعةً،

اللحن الشافي والأكثر تردداً.

الموجات المتراقصة المبهجة المُسكرة من الطاقة والضوء،

هكذا لن يستطيع الناس إلا أن يركضوا كي يكونوا بالقرب منك،

تماماً كما نركض بفرح كي نحبي البحر الذي يتلألأ، كذلك لن نستطيع
الناس إلا أن يتحولوا نحوك،

تماماً كما ندير وجوهنا بامتنان نحو تألُق الشمس،

هكذا يستطيع الناس أن يحمداوا الإله أنك على قيد الحياة، هنا والآن،
لأنهم فقط ومن خلال التفكير بك، يشعرون أنهم واثقون بقوة أنهم على
الكوكب الصحيح.

بهذه الطريقة، سوف تُقدّس العالم بحضورك الحقيقي.



كل شيء يُؤثر:

رعاية المصداقية الاهتزازية

إن السعادة هي عندما يكون ما تُفكر فيه، ما تقوله، ما تفعله،
في انسجام وتناغم

«مهاتما غاندي»

قبل الكثير من السنوات، عندما بدأتُ للتوّ اختبار بعض النجاح في مهنتي، قررتُ أن أمتّع نفسي بقضاء العطلة في منتجع شاطئي معروف في «المكسيك» كمكافأة على إنهاء كتابي الأول. لم أكنُ مُسافرة خبيرة جداً في ذلك الوقت، ولكنني كنتُ قد سمعتُ كلَّ شيء عن هذه الجنة الاستوائية من الأصدقاء، وقرأتُ عنه صفحات دعاية مُلونة جذابة «ما قبل وجود الإنترنت!»، وبالكَاد استطعتُ الانتظار كي أختبر ذلك الطقس الدافئ، البحر الفيروزي، وأشعة الشمس. مع ذلك، كان عند الطبيعة الأم أفكار أخرى، وفي لحظة وصولي إلى الفندق، وصلتُ أيضاً عاصفة هائلة، واستمرت في مدة الأيام الخمسة التي أمضيها هناك. كنتُ أتوقّع تجربة سارة، مُريحة، ولكن بدلاً من ذلك أُصبتُ بالبرد، وكان المطر لا يتوقف، والغرف مغمورة بالماء، والمطاعم يتسرّب إليها الماء، وليس هناك طاقة كهربائية مُعظم الوقت. كل ما أردتُ القيام به هوركوب أول طائرة إلى المنزل، ولكن تمّ بيع تذاكر كل الرحلات، ولذلك كنتُ مُحاصرة في رطوبة وبؤس مُخيب للأمال.

في أخريوم رطب لي، كنتُ أتحدّث مع أحد النادلين الذي صادفته، وقد شاركته كيف أنني أُصبتُ بخيبة أمل بأن أحصل على حظ سيئ كهذا أثناء إقامتي.
— أجاب: «حسناً سيدتي، أنا مُتأكد أنك سوف تكونين أفضل حظاً لو عدتِ إلى هنا عندما لا يكون لدينا موسم الأمطار.»

رددتُ بصدمة: «موسم الأمطار؟ هل تقول أن هذا موسم الأمطار؟ بيد أن صفحات الدعاية لم تُنوّه إلى أي شيء عن ذلك. بل في الواقع، أذكر أنه أعلن على وجه الخصوص أن هذا كان واحداً من أكثر الأماكن المشمسة في «المكسيك»، خصوصاً في فصل الصيف».

أجاب بحذر: «نعم، إنه كذلك مُعظم الوقت، عندما يكون الجو مُشمساً، يكون المكان مُشمساً جداً، حاراً جداً، جميلاً جداً. ولكن هذا شهر «تموز» حيث يكون الجو ماطرًا. أنا آسف أنك أتيت طلباً للشمس وحصلت على العواصف».

توضّح هذه القصة شيئاً اختبرناه جميعنا، وهو أنه عندما يُقال لنا أننا سوف نحصل على شيء، ولكن بدلاً من الحصول عليه نحصل على شيء آخر، يشعُر جزء منا بخيبة أمل، تضليل، خداع. إن ما أزعجني في ذلك الوقت هو أن الإعلان الذي كان عن شروط مُتعة اعتقدت أنها كانت بانتظاري، لم يتوافق مع الظروف الفعلية التي اختبرتها.

كل واحد منا يُشبه صفحات الدعاية التي قرأناها قبل سنوات: نحن «نُعلن» عن رسالة اهتزازات مُعينة، على أمل أن ندعو الناس كي يتفاعلوا معنا، يُوظفوننا، يُحبوننا، وبكلمات أخرى، يزوروا «مُنتجنا». تنشأ المُشكلة عندما نُقدّم أنفسنا عمداً بطريقة مُعينة، ولكن ما يختبره الناس هو أمرٌ مُختلف جداً. يبدو «المنتج» الخاص بشخصيتنا رائعاً في صفحات الدعاية، ولكن عندما يصل الناس، يجدون أنفسهم وهم يتعاملون مع الظروف التي لا يتوقعونها.

أنا أُسمّي هذا العطاء «رسائل الاهتزازات المختلطة». نحن نقوم «بالإعلان» عن اهتزاز، ولكن بوعي أودون وعي، نقوم بإخفاء اهتزاز آخر هو غالباً أكثر موثوقية. على سبيل المثال:

إذا كنتُ تُحاول التصرف مع سيطرة كبيرة جداً في الخارج، ولكنك تشعر أنك خارج نطاق السيطرة في الداخل، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنتُ تُحاول أن تبدو هادئاً وواثقاً من الخارج، ولكنك خائف وقلق في الداخل، فأنت تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنتُ تقول أشياء مُحببة وعالية وراقية، ولكنك في الداخل تشعر بالغضب وتُطلق الأحكام، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنت تحاول أن تبدو غير متحيز ومستقلاً في الخارج، ولكنك تشعر بعدم الأمان والاحتياج في الداخل، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنت تحاول أن تبدو قوياً وذا سلطة، ولكنك في الداخل مليء بالشك الذاتي والارتباك، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إن رسائل الاهتزازات المُختلطة لا تشمل دائماً إسقاطاً إيجابياً أكبر، يُخفي وراءه شعوراً داخلياً أكثر تداعياً، بل في بعض الأحيان يكون العكس: عندما تبث رسالة اهتزازات تُخفف من توقعات الناس عن حقيقتك أنت. هذا من شأنه أن يكون مثل فندق في «مكسيكو» يُعلن عن مُنشأة متواضعة مع أكواخ متهالكة، فقط كي يحصل على ضيوف يصلون فيجدونه في الواقع مُنتجماً فاخراً من فئة خمس نجوم. من خلال التقليل من توقعات الناس، لا يُمكن لأحد أن يُصاب بخيبة أمل! فيما يلي بعض الأمثلة:

إذا كنت تحاول التصرف ببرود وعدم تكرار في الخارج من أجل حماية نفسك، ولكنك في الواقع شخص حنون ومهتم بعمق، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا كنت تُقدم نفسك على أنك خنوع، وغير آمن، واعتدائي، حتى لا تظهر في مظهر التهديد، ولكنك في الواقع قوي، حسن الاطلاع، حكيم، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

إذا حاولت أن تظهر أنه ليس لديك شيئاً تُقدمه، وأنت أقل كفاءة من الآخرين، ولكنك لديك الكثير مما تُعطي، وتوق إلى إحداث فرق، فإنك تُعطي رسالة اهتزازات مُختلطة.

ما تأثير رسائل الاهتزازات المُختلطة هذه؟ نحن نُبرز ما أسميه فقدان «الترايط الاهتزازي». كما سبق وناقشنا، يشعر الإنسان بالراحة عندما تكون الأشياء مُنسجمة وفي تناغم، وعندما تكون هناك علاقة ثابتة بين توقعنا وتجاربنا. نقوم بطلب شطيرة الديك الرومي، ولا نتوقع أن يُقدم لنا شطيرة التونا. نأخذ أطفالنا من أجل حضور فيلم بعنوان «العائلة السعيدة»، ولا نتوقع أن نرى فيلم رعب. نقوم بالاتصال بصديقة عزيزة عرفناها منذ سنين، ولا نتوقع منها أن تتصرف كما لو أنها لا تهتم بنا.

هذه أمثلة بسيطة من أجل المساعدة في توضيح أنه من المُحبط والمزعج للغاية أن نتوقع شيئاً مُعيناً، ثم نحصل على شيء مُختلف كلياً، هذا هو فقدان ترايط الاهتزازات. بالطريقة نفسها، عندما لا تكون واعياً بعدم وجود ترايط في اهتزازاتك، يكون للأمر تأثيراً أقل من إيجابي على من حولك.

عندما لا تتطابق كلماتك مع الاهتزاز،

فإنك تبتثُ عدم الترابط الاهتزازي.

في كل مرة كنتُ تُقدِّم نفسك بطريقة مُعينة على السطح،

كان الناس يشعرون بحقيقة اهتزازية مُختلفة تحتها،

إن رسائل الاهتزازات المختلطة هذه تخلق نوعاً من الاهتياج والارتباك.

لا أحد فينا يودُ الحصول على رسائل مُختلفة اهتزازياً من الآخرين. إن جزءاً مُهماً من تقالات الروح هو النظر بشجاعة إلى الطريقة التي كنا نبتثُ فيها رسائل اهتزازات مُختلفة بأنفسنا أيضاً دون أن ندرك ذلك.

ما الموسيقى التصويرية الخاصة بحياتك؟

فكّر في هذه اللحظة في فيلم سينمائي شاهدته في دار السينما، أو على شاشة التلفاز، واحد من الأفلام المفضلة لديك في كل الأوقات. اختر فيلماً كان مؤثراً للغاية، عاطفياً، يفرض نفسه بطريقة ما. تذكر كيف شعرت وأنت تُشاهده: هل كنت مُتأثراً، مُبهجاً، خائفاً، مُتحمساً، مُرتقياً، حزيناً، غاضباً، أو مُلهماً؟ هل كان الفيلم ناجحاً للغاية بحيث كان من المُستحيل ألا تتأثر به. ربّما يُمكنك أن تذكر بعض الموسيقى المعروفة في خلفية مشهد شهير، وكيف أنك حتى الآن، عندما تسمع ذاك اللحن أو الأغنية مرة أخرى، يعود بك إلى الوراثة مُباشرة إلى ذلك الفيلم. تخيل الفيلم نفسه، ولكن تخيل هذه المرة دون وجود الموسيقى التصويرية، لا وجود للموسيقى، حوار فقط. فكّر في هذا الأمر حقاً.

على سبيل المثال، أنت تُشاهد فيلماً خيالياً، عاطفياً، يفيض بالشعور: «آفياتار»، «تايتانيك»، حرب النجوم، الفك المُفترس، المُفكرة، العراب، الشبح، ألعاب الجوع، الرجل العنكبوت، «ماتريكس»، E.T.، «روكي»، إلا أنها دون موسيقى. هناك أشخاص يبدون خائفين على متن قارب، أو يركضون في الأدغال، أو في حلبة مُلاكمة، أو يقولون وداعاً من القلب، أو يُعَيرون عن مشاعر عميقة لبعضهم البعض، ولكن دون صوت. ولا موسيقى. إن الأمر مُمل، أليس كذلك؟ إذا رأيت مرة فيلماً وثائقياً عن طريقة صنع الأفلام، حيث عرضوا المشهد قبل وضع الموسيقى التصويرية فيه، إنه يبدو غريباً حقاً، ولا يُقدِّم سوى القليل جداً كي يُؤثرك.

لماذا يبدو الأمر هكذا؟ إن الموسيقى التصويرية هي رسالة اهتزازية وتحتوي على

مضمون الفيلم، وهي ما يجعل الفيلم يتمتع بالحياة، ويخلق العاطفة في المشاهد. إن الموسيقى تجعل اللحظات المثيرة والحوار ذا معنى أكبر. يُخبرنا هذا الاهتزاز المُعِين هل سنكون خائفين، أم نتوقع شيئاً مسلياً سيحدث، أم نشعر بالحزن، البهجة، الأمل. تنقل الموسيقى التصويرية رسالة اهتزازية إلى دماغنا الذي يتناغم مع ترددات شعورية مُحددة، وفجأة، نبكي، أو يطرق قلبنا، أو نكون خائفين، وكل ذلك بسبب ما نسمعه. الآن نذكر نفس الفيلم الذي أحببته، ولكن هذه المرة، بدلاً من تصوّره دون موسيقى تصويرية، نظاھر أنّ الموسيقى التي تعزف في الخلفية لا تتوافق مع الحوار أو المشهد.

على سبيل المثال، قبلة رومانسية بين عاشقين، تعزف موسيقى مُطاردة مسعورة وراءها. مشهد مرعب حيث يهجم الفضائيون العالم، مع موسيقى رومانسية تُعزف من أجل رفع المعنويات. مشهد مأساوي لشخص يُلقي تحية الوداع لابنه المتوفي مع موسيقى السيرك السعيدة في الخلفية. لو كنت تُشاهد فيلماً مثل هذا، فستجلس في دار السينما أو أمام تلفازك وتُفكر: إن هذا غريب حقاً، فالموسيقى التصويرية لا تطابق النص. لا أستطيع القول ما الذي يُفترض أن أشعر به. إنها تجعل جسمي يقشعراً!

يصنع المُلخّن الجدول الموسيقي لفيلم أو برنامج تلفزيوني، مُحاولاً أن يكتب الموسيقى التي تكون مترابطة اهتزازياً مع القصة والحوار. إنه لن يُؤلف لحناً موسيقياً ذا خلفية مُبهجة لما يُفترض أن يكون حزيناً، أو مشهداً مؤثراً، ولا موسيقى ترقب قلق لما يُفترض أن تكون لحظات سعيدة، ساخرة، ولو فعل ذلك، فسُيُطرد! يأمل المُلخّن البارِع أنّ اهتزازات الموسيقى سوف تمتزج بانسجام مع الحوار والتصوير السينمائي، بحيث لا يُلاحظ المُشاهد حتى وجود الصوت. بل يبدو أنّ الصوت يمضي بإتقان وتناسق مع المشهد البصري.

ربّما تكون الآن قد خمنت أنّ هذا التشبيه يُؤدّي إلى شيء ما وهو: تُوجد لديك الموسيقى التصويرية الخاصة بك! إذا كانت حياتك هي الفيلم، وكلماتك وأفعالك هي النص، فإنّ الموسيقى التصويرية هي الطاقة التي تهتزّ داخلك، «تُعزف»، أو تُرسل دون توقّف.

إنّ الموسيقى التصويرية هي فقط مُصطلح آخر يُعبّر عن مجال اهتزازاتك. إنه الخطوة التالية في فهم الاستعارات التي استخدمناها للتو: بثّ الاهتزازات الخاص بك، ورق تغليف الاهتزازات الخاصة بك، أو الغلاف الجوي للكوكب الخاص بك. كل

فكرة، كل شعور، كل شيء حدث لك يُشكّل الموسيقى التصويرية الخاصة بك، مثل الأوركسترا الاهتزازية للطاقة. إنها ليست شيئاً يسمعه الناس بأذانهم، ولكن كما رأينا، إنهم يُسجّلونها بالتأكيد على نحو اهتزازي.

لديك أوركسترا اهتزازات خاصة بك،

إنها الموسيقى التصويرية الخاصة بوعيك،

والتي تُعزف وراء كلماتك وأفعالك،

وتبث رسالتها الاهتزازية خارجاً إلى العالم.

تذكر سؤال نقلات الروح: « كيف أقوم بالاهتزاز؟ ». هناك طريقة واحدة للإجابة وهي أن تسأل نفسك:

« ما الموسيقى التصويرية التي تُعزف الآن في حياتي؟ ».

ما الرسالة الشعورية التي تتواصل بها اهتزازاتك مع الآخرين؟ عندما يكون الناس مُتواجدين في حضورك، ما الذي يشعرون به؟ إن كيفية شعور الناس أثناء حضورك قد يكون مختلفاً تماماً، عمّا كنت تحاول أن تجعلهم يشعرون به.

هنا بعض أنواع الموسيقى التصويرية الاهتزازية الشائعة:

* تُقدّم نفسك على أنك مُتفائل ومُبتهج، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك حزينة، مُلزمة، سوداوية تماماً مثل تلك التي تسمعها في فيلم مأساوي.

* تُحاول أن تبدو هادئاً وواثقاً، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك مُخيفة ومُناسبة لفيلم رعب، حيث يُوشك أن يحدث شيء مُرّوع دائماً.

* تُحاول على السطح أن تظهر على أنك قوي وذو سُلطة، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك مثل موسيقى الأطفال مثل التي تسمعها وأنت في غرفة اللعب في دار الحضانة.

* تبدو أنك مُتعاون ومُنسجم، ولكنّ موسيقى اهتزازاتك مثل موسيقى تهديد التي تسمعها في فيلم عنيف.

لقد رأيت كيف أنك دائماً تستشعر الرسائل الاهتزازية التي يُعطيها الناس لك قبلَ حتى أن يقولوا أيّ كلمة. يُمكنك الآن حتى أن تكون أكثر تحديداً، وقد فهمت أنك لا تشعر فقط بالطاقات الغامضة، بل «تسمع»، أو تلتقط موسيقى اهتزازية

مُعينة، تتصل مع رسالة شعورية خاصة. لو فكرت بالأمر، لوجدت أنك اختبرت هذا مرات كثيرة في حياتك. يقول شخص ما أموراً صحيحة، ولكنك طوال الوقت تُفكر في نفسك: ما خطي؟ لماذا لا أشعر بالراحة مع هذا الشخص؟ أو إنها دائماً لطيفة جداً ومتعاونة، ولكن لماذا يصلي دائماً شعور أنها غاضبة؟

أنت تتلقى باستمرار رسائل اهتزازية من الناس الذين لا علاقة لما يفعلونه بما يقولونه، تماماً مثلما يستلمون رسائل اهتزازية منك لا علاقة لها بما تنوي التواصل به.

بطبيعة الحال، أنت لا تمتلك موسيقى واحدة فقط تُعزف بغض النظر عما تفعله أو مع من تكون. لديك العديد منها، مع عشرات من الأفلام: فيلم عملك، فيلم مُستقبلك، فيلم العلاقة الخاصة بك، وغير ذلك الكثير! يُثير كل «فيلم» أو موقف من الحياة ردود أفعال اهتزازية مُختلفة من داخلك، وموسيقى مُختلفة. على سبيل المثال، رُبما تميل في علاقاتك الشخصية أن تتظاهر أنك هادئ ومُستقل حتى مع أولئك الذين تُحبهم، ولكن الموسيقى الخاصة بك في الواقع عاطفية جداً ومساوية. رُبما في حالات مهنية، تُقدّم نفسك على أنك مُتعاون ومُنسجم، ولكن الموسيقى الخاصة بك عدوانية ومُخيفة.

هل تُقدم للخارج رسائل اهتزازية مُختلطة؟

عندما تصوّرت فيلماً سينمائياً مع موسيقى تصويرية لا تتطابق مع النص، كان الأمر كما لو أن الفيلم يُعطيك رسائل مُختلطة. رُبما كان اهتزاز الموسيقى يقول: «من المُفترض أن تشعر بالخُزن»، ولكن الحوار والسلوك قالوا: «من المُفترض أن تكون مُتحمساً وذا معنويات مُرتفعة». هذا مثال عن فقدان أو عدم انسجام الاهتزازات، وهو ما أُسمّيه «تنافر الاهتزازات».

يحدث تنافر الاهتزازات عندما تقول أو تفعل شيئاً،

وتكون اهتزازياً على مستوى شيء آخر.

إنّ عدم الترابط أو الانسجام بينهما يخلق التوتر في نفسك وفيمن حولك.

يُعرّف المُعجم التنافر على أنه «التوتر أو الصدام الناتج عن اجتماع عنصرين غير مُنسجمين أو غير مُتناسيين». هذا هو بالضبط تعريف «تنافر الاهتزازات»: تهيج

طائي أو اصطدام ينتج عن أجزاء منك لا تندمج، ولا تتسجم.

يمتلك تنافر الاهتزازات تأثيراً مُخيفاً على كلِّ جانب من جوانب حياتك. عندما تبدأ في التفكير في هذا المبدأ، واكتشاف الموسيقى التصويرية الاهتزازية التي كانت تُعزف خلف كلماتك وأفعالك، فستفهم فجأة سبب عدم نجاح علاقات مُعينة، أو سبب استجابة الناس لك بطرق لم يسبق لك أن فهمتها.

غالباً ما نشعر بأشياء حدثت معنا ولا نجد معنى لها،

لأننا نرجع فقط «إلى الجزء المتعلق بالحوار والسلوك من فيلم حياتنا».

أي ما قلناه وما فعلناه، وليس بتَّ الاهتزازات،

أو الموسيقى التصويرية الكائنة وراء ذلك كله.

قبل بضع سنوات، جاء إليّ رجل لطيف جداً اسمه «أشوك» من أجل الحصول على المساعدة، لأنه على الرغم من شهاداته الرائعة في مجال التكنولوجيا، فقد كان يُواجه وقتاً عصيباً جداً وغير قادر على إيجاد عمل. لقد بقي في الشركة نفسها عدة سنوات، وعندما قرروا خفض عمالة الشركة، بدأ يبحث عن منصب مُماثل في مكان آخر. كانت سيرته الذاتية مُثيرة للإعجاب، فقد تلقى تعليماً مُمتازاً. ولم تكن لديه أيّ مُشكلة في أن يكون واثقاً، جذاباً، مُتزنّاً خلال مقابلاته. مع ذلك، كان يتلقى دائماً مكالمات تُخبره بأدب الشيء ذاته: على الرغم من أنهم قد أحبه كثيراً، لكنهم قاموا بتوظيف شخص آخر.

بعد الجلوس مع «أشوك» بضع دقائق، استطعتُ أن أشعرباهتزازاته المُتنافرة. لقد كان أشبه بمنطقة حرب مُتحركة، مع معركة مستمرة بين الاهتزاز الذي حاول أن يُبرزه من الثقة، المهارة، الثبات، واهتزاز شعور عدم الأمان الذي يشعره فعلياً في الداخل. يقول عرضه الخارجي: «أنا جدير بالثقة. سأقوم بعمل رائع جداً. يمكنك الاعتماد عليّ»، ومع ذلك، استطعتُ الشعور بجزءٍ آخر منه مُتداعٍ كثيراً في الداخل. شرحتُ هذا له، فبدأ مُتحيراً: «لكنني لا أقول أيّ شيءٍ غير صادق، وقد قيل لي إنَّ سلوكي يُشير إلى أنني واثق جداً».

وافقتُ: «أنت كذلك، هذا يجعل الأمر أكثر إرباكاً للناس، فأنت هناك تقول: ها هي كلِّ إنجازاتي. أنا شخص موثوق به تماماً، وستكون ذكياً جداً لو وُظفتني». هذا يبدو مُثيراً للإعجاب، وشهادتك لا تشوبها شائبة. الآن، تخيل أنه لديك شقيق توأم يأتي

إلى المقابلات معك. وأنت تجلس على الكرسي يهدوء، وتُشعُّ بالهدوء والذكاء، بينما يجلس توأمك خلفك ويبدأ بالصراخ: «لا تتق بي، أنا لست قريباً أبداً، أنا مُجرّد مُحتمل، أعرف أنني سأجعل الأمور تعسة».

تابعت: «من الواضح أنك لا تقول تلك الأشياء بصوت عالٍ، بل هي الموسيقى التصويرية لبعض الطاقات الشعورية القديمة غير المحلولة التي تُبث من داخلك نحو الخارج. يُمكن للناس الشعور بتنافر الاهتزازات الخاص بك، حتى لو لم يعرفوا ما يعنيه ذلك. شيء ما لا يتطابق معهم، مما يجعلهم يرفضون توظيفك بأدب». نظر «أشوك» إليّ، وقد اتسعت عيناه مع نوع من المفاجأة: «لقد شرحت للتوّ حياتي بأكملها»، واعترف: «هذا هو بالضبط ما أشعره بعمق في داخلي عندما أكون تحت الضغط، أو أفكر أنه يجري تقييمي، الأمر الذي يحدث طوال الوقت، حتى عندما أقابل النساء. أستطيع تقريباً الشعور بنسختي «أشوك رقم 2» ورائي على وشك أن ينهار، وأنا عليّ أن أستخدم الكثير من الطاقة من أجل إسكاته».

«الأمر الأكثر غرابة هو أنّ الكلمات التي استخدمتها من أجل وصف ما يقوله الاهتزاز الخاص بي، هي كلمات قريبة جداً مما كان والدي يستخدمه كي يُخبرني أنني كنت دائماً مُضطرباً من أنّ الناس سيحكمون عليّ دائماً لقدمي من عائلة مهاجرة من «الهند»، وأني لذلك نوعاً ما أقلّ من الآخرين».

وافقت: «هذه هي الموسيقى التصويرية الاهتزازية الخاصة بك، إنّ كلمات وأفعال الموسيقى التصويرية للفيلم الخاص بك تنتمي إلى قصة عن تخرّج ناجح من جامعة «ستانفورد»، ممّا جعلها أمراً كبيراً في عالم التكنولوجيا، بيد أنّ الموسيقى التصويرية التي تُعزف خلفك هي أشبه بفيلم «Slumdog Millionaire». «هذا هو السبب في أنّ الناس يعتبرون تنافر الاهتزازات. لقد كنت تُقدّم إلى الخارج رسائل اهتزازية مُختلفة، فاهتزاز الانتقاص من الذات لديك لا يتوافق مع شهادتك المدهشة وإنجازاتك».

إنّ ما حدث مع «أشوك» في الأشهر القليلة التالية كان مُلهماً، فقد استخدم بعضاً من تقنيات إعادة المعايرة التي سأعلّمك إياها، وبدأ في «إخراج اهتزاز» برمجته القديمة عن كونه مُخادعاً. لقد تابع بحثه عن عمل، وبإمكانك أن تحزر ماذا حدث فيما بعد: لقد تمّ توظيفه من قبل واحدة من أكبر الشركات في مجاله، وأُعطي منصباً إدارياً رقيقاً أكثر حتى ممّا كان يطمح إليه. عندما اتصل كي يُخبرني الأخبار السعيدة، شاركني أنّ الجزء الأفضل هو أنّ مُدير الشركة التنفيذي أخبره

أنه قام بتوظيفه لأنه شعر أنه «صلب، ويُعتمد عليه، وأنه من نوع الرجال الذي يعرف من هو، ومن أين هو، وإلى أين هو ذاهب».

قال «أشوك» وهو يضحك: «لم يكن هنالك أثر لفيلم «Slumdog Millionaire»، أعتقد أنني غيرتُ بصوره رسمية الموسيقى التصويرية الخاصة بي إلى واحدة من فيلم «Top Gun».

ما هذه الضوضاء؟ الفوضى الاهتزازية الخاصة بك.

هل سبق وذهبت إلى منزل شخص من أجل عشاء هادئ خاص بالكبار، وطول الوقت هناك كنتَ تستطيع أن تسمع أطفالهم الصغار يركضون حولكم على نحو هائج في الأروقة الخلفية وغرف النوم؟ لقد اعتقدتَ أن الفكرة كانت أن تحصلوا معاً على أمسية هادئة، وتقدّم ما في وسعك كي تُسعد نفسك، ولكن طوال فترة تواجدك هناك كانت الفوضى لا تتوقّف في الخلفية: هُتاف، ضجيج، بكاء، صُراخ، مشفى مجاين! على الرغم من أن الأطفال لم يكونوا مُتواجدين جسدياً في غرفة العشاء معكم، كان من الصعب أن ترتاح، لأنه بإمكانك أن تشعر بالاضطراب الطّاقِي حول هذه اليقعة.

تماماً مثل هذا، عندما يكون لدينا فوضى اهتزازية بين ما نُحاول أن نقدمه للعالم، وما يجري في خلفية وعينا، يخلق هذا ما أسَمّيه «الفوضى الاهتزازية».

لا يستطيع الناس أن يروا ما يحدث داخلنا، لكنهم يستطيعون أن يشعروا باضطراباتنا.

تخيل أن جزءاً منك يُخَيّ الناس في الجانب الأمامي من شخصيتك هو «الشخص الأمامي» «أنت» الذي تُريد منه أن يظهر للآخرين، ورقة التغليف الخارجي لما أنت عليه، ولكن مع ذلك، في الغرفة الخلفية تُوجد جميع الأجزاء الأخرى منك تدوي حولك مثل الأطفال الذين تم إخبارهم أنه لا يُمكنهم الخروج. لا يستطيع الناس أن يروا تلك الأجزاء منك، ولكن يُمكنهم أن يشعروا بالفوضى الاهتزازية التي تُسببها تلك الأجزاء في وعيك.

هذا ما حصل حقاً مع «أشوك»، لقد بدأ مُسالماً جداً وثابتاً في الخارج، بيد أن الذين قاموا بمُقابله استطاعوا الشعور بالفوضى الاهتزازية الصاخبة جداً الآتية من الغرفة الخلفية لشخصيته، هذا الاضطراب الذي أزعجهم على نحو غير واع كان كافياً كي يستنتجوا أنه لم يكن الشخص المطلوب من أجل الوظيفة.

فكر في شخص كنت معه مؤخرًا، وفي أثناء وجوده شعرت بالتوتر. لقد كان في الظاهر لطيفاً جداً، ولكن بدا كأن هناك شيء خاطئ. من المحتمل أنك كنت تشعر بالفوضى الاهتزازية عنده.

نشعر دائماً وعلى نحو غير واعي بالفوضى الاهتزازية لدى غيرنا،
وهم أيضاً يشعرون بالفوضى الاهتزازية عندنا.

إن «الفوضى الاهتزازية» هي مبدأ آخر يُساعد في شرح ما ناقشناه حتى الآن في هذا الكتاب. إذا كان لديك الكثير من فوضى الاهتزازات، فسيشعر الناس بها. إنها عُجزةٌ جداً بسبب أنها فوضى شعورية أيضاً، ولا أحد يرغب في أن يكون بالقرب من هذه الفوضى.

عندما تبدأ في استخدام هذا العمل كي تخلق انسجاماً داخلياً بين جميع الأجزاء المتنافرة منك، فإن «الأطفال» في غرفتك الخلفية سوف يستقرون! وتصبح الفوضى الاهتزازية هناك أقل فأقل، ويشعر الناس في حضورك أنهم أهدأ، وأكثر أماناً وارتقاءً. سوف تُصبح جذاباً اهتزازياً على نحو أكبر.

عندما تقوم بحلّ الفوضى الاهتزازية الخاصة بك،

فإن طاقتك سوف تشعر بتربط اهتزازي.

كلّما كنت مُترابطاً اهتزازياً أكثر،

ازداد عدد الأشخاص الذين يرغبون في البقاء قربك، وفي حقل الطاقة الخاص بك.

يُريد الناس الترابط، والانسجام. إنهم منجذبون إلى طاقة الكمال.

جميعنا يُريد أن يختبر السلام. هكذا، كلّما قلّ الاضطراب المتواجد في حقلك الطاقوي، زاد شعور السلام الذي تشعر به مع نفسك ومع الآخرين. كيف لذلك أن يُؤثر في حياتك؟ في كلّ خطوة مُحتملة!

أين تقوم بالتذبذب الاهتزازي؟

«رُعا يكون الاختيار الأكثر تأكيداً على كمال الفرد هو رفضه أن يفعل أو يقول أي

شيء يؤذي احترامه لذاته».

«توماس س. مونسون».

تخيّل أنك امتلكت شيئاً قيماً حقيقة، ربّما يكون شيئاً ورثته من أحد أبويك، مثل زهرية جميلة من الكريستال، أو تمثال، أو تحفة عائلية لا بديل لها، وأردت أن تعرضها على الطاولة. لولاحظت أنّ الطاولة كانت مُتداعية بسبب أنّ الأرجل ليست ثابتة، أو أنّ أحدها كان مكسوراً أو مُتصدعاً، هل ستشعر بالثقة عند وضع هذا الشيء القيم عليها؟ الجواب هو بالتأكيد كلا. لن ترغب في أن تُجازف مع الطاولة الضعيفة التي تتداعى وتتمايل، فمن خلال هذه الطريقة قد تكسر هذا الممتلك الثمين. ألا لا أتق بالطاولة، سوف تُقرر، لأنها متذبذبة كثيراً.

عندما لا نعيش في تماسك اهتزازي،

نُصبح أشبه بما أدعوه «متذبذبين» اهتزازياً.

هناك شيء يتعلّق بطاقتنا لا يبدو صلياً أو موثوقاً بالنسبة إلى الآخرين،

لأنهم يستشعرون الفوضى والتنافر الطاقى لدينا.

عندما بدأتُ تعليم نقلات الروح، أردتُ أن أجد طريقة كي أشرح تأثير فوضى وتنافر اهتزازاتنا لطلابي، فطرحتُ على بساط البحث فكرة «التذبذب». ما الذي نشعره حيال الأشياء التي تتذبذب؟ إنها تجعلنا قلقين. لقد مررنا جميعنا بتجربة الجلوس على الطاولة في مطعم، واكتشاف أنّ إحدى أرجلها أقصر من الأخريات. من الصعب أن نرتاح عندما تكون الطاولة تتحرك باستمرار، ونُحاول أن نجعل النادل يُثبتها، أو ننقل إلى طاولة أخرى كي نستطيع أن نستمتع بوجبتنا.

كي نفهم كيف يشعر الناس في حضورنا عندما نكون مُتذبذبين، تخيّل نفسك تُجري مُحادثة مع صديق ذراعاه مُثقلتان بالأشياء. إنه يُحاول أن يُوازن الحقائق مع الصناديق، ولكن هنالك الكثير منها يحملها، وهي تبدو كأنها ستهاوي في أيّ لحظة على الأرض. أنت تبذل جهداً كي تتحدّث مع صديقك، لكنه مُتحيّر كثيراً، لأنه يُحاول جاهداً ألا يُسقط أيّ شيء، ولذلك يبدو أنه لا يُعير ما تقوله الكثير من الاهتمام. أنت تشعر بالتوتر من مُجرّد النظر إلى الشخص الآخر، لأنك تشعر بتوتره: إنّ طاقته مُتذبذبة.

إنّ التنافر الاهتزازي لدينا يجعلنا نبدو مُذبذبين طاقياً بالنسبة إلى الآخرين. تماماً مثل الطاولة غير المُتوازنة في المطعم، لا نبدو ثابتين وصلبين. هناك عدم استقرار بالنسبة إلينا، ويبدو الأمر كما لو أننا نُحاول أن نتحدّث، نتفاعل، ونقوم بصنع قرارات، أثناء الوقوف على قارب مُترنح تتقاذفه أمواج المحيط العاتية. إنّ ما

نقوله قد يبدو جيداً، لكننا لا نبدو موثوقين كثيراً وحقيقيين.

عندما نكون مُذبذبين طاقياً، فإننا نهتز على نحو غير مُستقر بالنسبة إلى الآخرين.

نبدو غير مُتوازنين.

ولذلك من الصعب جداً للناس أن يثقوا بنا، يُؤتمتوا بنا، ويشعروا بالأمان معنا.



قبل سنين عدة، كنت في رحلة إلى «بالي»، أخذني الدليل في رحلة في عربة عبر مناظر طبيعية جميلة ومورقة، ووصلنا بعدها إلى نهر واسع. على امتداد النهر كان هناك جسر قديم جداً مصنوع من الخشب المكسور والمتصدع وحيال ذات مظهر عتيق. أوما إليّ بابتسامة واسعة: «تستطيعين أن تعبري، سيدتي». حدقتُ في الجسر وماأني الخوف، لأنه بدا متذبذباً، ولم أكن مُتأكدة أنه لن ينهار تحت وزني ويرمي بي في النهر المظلم.

عندما رأى شكّي وترددي، مشى الدليل بحذر شديد عبر الجسر، ثم هرول عائداً، كي يُشير لي أنه آمن. قال لي من جديد: «تستطيعين أن تعبري سيدتي، إنه جيد من أجل العبور».

أمسكتُ يده، وتسللتُ ببطء، خطوة تلتها خطوة خاطفة، عبر الجسر المتأرجح الآن، في محاولة لتجنب الأجزاء التي بدت كما لو أنها على وشك أن تنهار في أي لحظة، وكنتُ أصرُّ على أسناني من صوت التكسير القادم من الجسر. في نهاية المطاف، وصلتُ بسلام إلى الجانب الآخر.

ابتسم دليلي الشفوق لي بفخر كبير، وانحنى وقام بتحيتي وكأنني تسلقتُ للتوّ قمة «إيفرست»، ولم أتقدّم ببطء عبر هذا الجسر: «عبور جيد جداً، سيدتي! عبور جيد جداً». ثم قام بفعل شيء يعكس على نحو جميل جداً حلاوة القلب النقي وتوقير شعب «بالي»، لقد التفتت نحو الجسر وانحنى قائلاً له: «جيد جداً أيها الجسر. أنت جسر جيد جداً».

كلّ واحد منا، بطريقة ما، هو جسر اهتزازية، بحيث ندعو الناس إلى الوقوف أو العبور. نقول: «ثق بي، آمن بي، استظمر في . وظفني. أحنني». إن ما نعد به هو أننا

لن ننهار، وأنه يُعتمد علينا، وأننا نتمتع بالصلابة والثبات والأمان. نحن نأمل أن نكون «جسراً جيداً للغاية».

نحن كباحثين، لدينا التزام أن نعرف في أيّ مكان نحن مُتذبذبون،

وأين يُوجد فقدان الترابط الاهتزازي في دواخلنا،

بحيث أننا عندما نقول للناس «تستطيع أن تعبر»،

فإننا واثقون أن جسر شخصيتنا ووعينا سوف يصمد.

إنّ تجربتي في عبور جسر «بالي» بقيت دائماً معي كلحظة تعليمية كبيرة. أعترف مع ذلك، أنني كنتُ دائماً أتساءل إذا كان دليلي المُبتهج يحترم الجسر لكونه «جيداً جداً»، كطمس يُمارسه على نحو مُنتظم عندما يصل إلى الجانب الآخر، أو كان يشكره على كونه جسراً «جيداً جداً»، لأنه لم ينهار تحت قدمي هذا السائحة القلقة جداً!

كلّ شيء ذو أهمية.

«نحن ما نفعل مراراً وتكراراً، عندها لا يكون التميّز سلوكاً، بل عادة».

يُنسب إلى «أرسطو».

في كلّ يوم تقريباً، نُشاهد في الأخبار قصة أخرى عن التأثير المُدمر للتذبذب. نقرأ عن شخص يبدو بارعاً جداً في جانب من جوانب الحياة، ولكنه وصل إلى الانهيار في جانب آخر. لديه استقرار وثبات مالي قوي، ولكن ليس لديه استقرار عاطفي. لديه براعة كبيرة في العمل، ولكنه لم يكن يعيش بتزاهة. إنّ بعض أرجل «طاولته»، أو حياته، ثابتة جداً، ولكن بعضها الأخر كانت مُهملة وقد تسببت في انهيار الطاولة بأكملها.

ما سبب هذا الحال؟ لقد قرر البعض أن الحصول على مُستويات عالية له وزن فقط في مجال واحد من حياتهم، ولكن ليس في غيرها.

رُبّما يكون الأمر مع رياضي شهير يسعى دائماً إلى التميّز، ويُحضّر نفسه بكلّ نزاهة في رياضته، ولكنه قرر أنه في مجال العلاقات الشخصية، فإنّ المستوى نفسه من النزاهة لا وزن له.

رُبّما يكون الأمر مع امرأة تعيش بوعي هائل ورحمة في حياتها العائلية، ولكنها

تختار أنه من الملائم أن تتصرف دون وعي في التعاملات التجارية التي تكون غير قانونية كلياً.

ربما يكون الأمر مع شخص معروف بكونه شهيراً كمقاول ورجل أعمال قريد من نوعه لا يُساوم حول القيم التي تخصّ منتجه، ولكنه لا يستثمر النوعية نفسها من الوقت والرعاية في زواجه الفاشل.

هذه كلها أمثلة على الوعي الانتقائي، عندما يختار شخص أن يكون واعياً في بعض الأمور دون غيرها.

إنّ قرارنا أن نكون واعين جداً في بعض الأحيان،

وغير واعين في أوقات أخرى،

هو مصدر الكثير من مُعاناتنا،

وهو بالتأكيد أحد أهم أسباب تذبذبنا وتشتتنا.

كيف نشقي تذبذبنا، ونزرع مصداقية اهتزازية؟ نحتاج أن نتذكّر أنّ كل شيء ذو أهمية.

نقلة الروح



الانتقال من انتقاء واختيار الوعي في نواح معينة فقط،
إلى التذكّر بأن كل شيء ذو أهمية

إنها نقلة روح عميقة، وهي الأساس في العديد من نقلات الروح الأخرى التي كنا نناقشها. إنها تدعوك كي تتقل من كونك واعياً علي نحو انتقائي، كي تصبح واعياً علي نحو غير مشروط، وليس بعض الوقت فقط، وإنما كل الوقت. عندما تعهدت أن تبقى واعياً، فقد التزمت أن «تري ما هو موجود كي تراه»، كما رأينا في «مانترا» نقلات الروح. كلما كنت أكثر استعداداً كي تري، استطعت الانتقال أكثر، وكنت أقل تذبذباً.

إنّ أحد أكثر الأشياء حزناً بالنسبة إليّ كمُعَلِّمة وباحثة هو أن أرى كيف يقرر الناس المهم وغير المهم، وكان أياماً معينة من حياتهم هي أيام مُستهلكة. اليوم، سوف أكون غير واعٍ، وأقوم بخيارات غير نابعة من الأسمى لدي. اليوم، سوف أكون عبيداً،

وأبدي مقاومة. اليوم، سوف أكون مُغلِقاً عاطفياً لأنني غاضب من الشخص الذي أحبّ. اليوم، سوف أفرغ إجابتي على أولادي. اليوم، سوف أعمل بإهمال في مكان عملي، أو سأقوم بتسليم تقرير بمستوى أقل من الممتاز.

لا يقوم معظمنا بصنع قرارات كهذه بوعي، ولكن عندما نختار أن نغمس في سلوكيات أقل من واعية، فإننا نقول في جوهرينا، أنّ اليوم، أو الساعة، أو اللحظة لا تهتمّ، وليست ثمينة بالنسبة إلينا، وهي لا تستحقّ أن تكون من الأسى لدينا.

كم تبقى من الأيام في الحياة لديك:

سنة آلاف يوم؟ تسعة آلاف يوم؟ أحد عشر ألف يوم؟

كم يوم من هذه الأيام أنت على استعداد أن تحذفها بقولك إنها لا يُعتدّ

بها؟

ماذا لو أعطيتك مهمة أن تنظر في التقويم وتحدد أي من الأيام المتبقية من حياتك ليست مهمة بالنسبة إليك، وما هي الأيام المستهلكة وغير المهمة؟ بالطبع لا يُمكن أن تفعل ذلك. ولن تفعل ذلك. مع ذلك، أليست هذه هي الطريقة التي يعيش بها الكثير منا، وكأنّ بعض الأيام لا تستحقّ أفضل ما لدينا؟

ماذا لو كان الكون، الإله، الروح، أو أيّ اسم تُطلقه على «الأسى» أتى إليك وقال: «لقد قررت من الآن فصاعداً، أن بعض الأيام لن تكون مهمة، لذلك أعلن أنّ كلّ يوم آخر سيكون هناك هواء قابل للتنفس. ولكن، في الأيام الأخرى غير المهمة، ستحصل على مزيج سام من أجل التنفس. آسف، ولكنني لا أستطيع التوقع أن أكون في أفضل حالاتي كل يوم». قد تعتقد أنّ هذه استعارة من مكان بعيد، ولكن ما مدى اختلافها عن القرار الذي تقوم به في عدم دعم نفسك على نحو متساوٍ كلّ يوم من خلال كونك واعياً تماماً؟ ألا تستحقّ الأفضل كلّ يوم؟

هل تقولين لأولادك: «سأكون أمّاً جيدة في يوم دون الآخر؟» أم «سأكون واعية وفي حال الأسى هذا الأسبوع، ولكن في الأسبوع القادم سأكون غاضبة وقاسية، لأنكم لا تستحقّون ذلك في كلّ أسبوع؟». سيكون من المُرّوع أن تسمع شخصاً يتحدث إلى أطفاله بهذه الطريقة، ومع ذلك، هذه هي الطريقة التي نُعامل بها أنفسنا عندما نتفاوض مع الوعي.

هناك أناس وكأهمّ سيموتون مع نهاية اليوم. وهناك أناس يُعطون أيّ شيء كي يُمضوا يوماً إضافياً مع شخص يُحبّونه. هناك أشخاص يرغبون وبكلّ

سرور أن يأخذوا كل يوم قرر أحدهم أنه غير مهم، ويضيفونه إلى امتداد حياتهم. الحقيقة هي أن كل يوم هو يوم ثمين، وكل يوم له أهمية.

كيف سيبدو الأمر لو أنك قررت فعلاً

أن تكون مستيقظاً على نحو كامل لبس في بعض أيام حياتك فقط.

بل أن تكون كذلك في كل يوم من حياتك؟

تقنية إعادة معايرة نقلة الروح.

حاول أن تقول هذه الجملة بصوت مرتفع، أو تقوم بتكليفها إلى الخيارات الخاصة بك ذات الوعي الأقل، وانظر كيف تشعر:

«لا بأس إذا انغمست اليوم في غضبي، لأن اليوم غير ذي أهمية.»

«لا بأس إذا أغلقت اليوم، أو أوقفت الشعور، لأن اليوم غير ذي أهمية.»

«لا بأس اليوم إذا لم أحترم ما أعرف أنه صحيح، واتخذت قرارات بعيدة عن الاستقامة تماماً، لأن اليوم غير ذي أهمية.»

«لا بأس اليوم لو أخذت إجازة من قيمي، وعاملت الآخرين بقلة احترام، لأن اليوم غير ذي أهمية.»

«لا بأس اليوم لو «ضع مثلاً خاصاً بك هنا»، لأن اليوم غير ذي أهمية.»

من المفترض أن يكون هذا التمرين غير مريح وصعب للغاية، ولكنه تمرين مهمنا كي نصل إلى اليقظة بعيداً عن الرفض.

غالباً ما يستخدم طلابي تنوعاً في تقنية إعادة المعايرة كي ينتزعوا أنفسهم خارج اللاوعي عندما يجدون أنفسهم على وشك الانشغال، أو أنهم انشغلوا بالفعل في مستوى أقل من السلوك الواعي. أنت تقول عبارة: «لا بأس الآن، إذا كنت «كذا»، لأن اليوم غير مهم»، وتملاً الفراغ بكل ما كنت تُفكر القيام به، أو بدأت فعلياً القيام به.

على سبيل المثال، تشعر وكأنك تصرخ في وجه شريك حياتك، وتُخبره أن كل

شيء يجري على نحو خاطئ معه. بدلاً من ذلك، يُمكنك أن تأخذ لحظة بنفسك وتقول بصوت عالٍ: «في هذه اللحظة، لا بأس إذا قلت أشياء قاسية، جارحة، تجعل شريكى يشعر بالرهبة، لأن اليوم غير مهم».

هنا بعض الأمثلة الأخرى:

« لا بأس إذا لم أعتذر لأطفالي عن فقدان أعصابي الآن، لأن اليوم غير مهم».

«لا بأس لو شربت الكثير من الكحول الآن، وكنت غير واضح في عرضي التقديمي في الغد، لأن اليوم غير ذي أهمية».

« لا بأس الآن لو كذبت على رئيسي في العمل بشأن المشروع التي طلبت مني القيام به، لأن اليوم غير ذي أهمية».

بطبيعة الحال، إن قول هذه الأشياء بصوت عالٍ، وسماع كلماتك، يخلق فرصة من أجل نقلة قوية وفورية عائداً إلى الأسس الخاص بك.

كل شيء هو كل شيء.

كيف تُقرر ما هو مهم، وما هو غير مهم؟ كيف تُقرر إذا كان اليوم هو اليوم الذي كنت تنوي القيام فيه بالأشياء جزئياً، أو إذا كان هذا هو الشهر الذي لن تقوم فيه بالانتباه إلى تعهداتك؟ كيف تختار في أي اللحظات لا بأس أن تُظهر الاستقامة، وفي أي اللحظات لا بأس بالنسبة إليك ألا تحترم ذاتك الأعلى؟

نقطة الروح.

الانتقال من تفكير «كل شيء أو لا شيء»،
إلى فهم أن كل شيء هو كل شيء.

إن أحد أكبر الفخاخ التي يقع فيها الناس غالباً هو تفكير «كل شيء أو لا شيء»، وهذا أحد الأسباب الرئيسة لدينا في عادتنا في جعل الأشياء غير مهمة:

لقد قررنا أن بعض الأمور مهمة والبعض الآخر لا.

نعتمد أن الطريقة التي نتصرف بها في جانب واحد لن تؤثر على جانب آخر.

نتعهد أن نقوم بشيء ما مئة في المئة ونُعطيه كلنا، ثم نستنتج أن أشياء أخرى ليست حقيقية «أي شيء»، وهكذا من المقبول ألا تطاوعك نفسك على القيام بها على نحو كامل.

الآن وقد فهمنا العلاقة الاهتزازية المتبادلة بيننا، وبين كل الأشياء في الوجود، علينا أن نستنتج أن كل شيء هو كل شيء.

كل شيء هو كل شيء.

كل شيء يؤثر في كل لحظة.

كل خيار يؤثر في أي خيار آخر.

كل طريقة تبدو من خلالها اليوم بوضوح، تؤثر على شعورك في الغد.

كل طريقة تكون فيها غير واعي، أو تبقى مستيقظاً في حياتك،

تؤثر على قدرتك في أن تكون أكثر أو أقل وعياً في الغد.

كل شيء ذي أهمية.

هذه اللحظة، أو أي لحظة، يُمكن أن تكون فقط تنويعاً لجميع اللحظات التي سبقتها. لا يُمكنك أن ترتفع إلى مئة في المئة في هذه اللحظة إذا كنت تقدم خمسة وعشرين في المائة في كل لحظة قبلها.

كيف نسمح لأنفسنا أن نجعل الأشياء غير مهمة؟ نهمك في عملية غير واعية من المساومة المستمرة مع أنفسنا:

«سوف أقوم بهذه المهمة التي أريد أن أقوم بها، وأستخدم مئة في المئة من قدراتي، لكنني لن أقدم الأفضل عندي في المهمة الأخرى التي لا أريد أن أقوم بها حقاً».

«سوف أعمل بامتياز عندما تكون مُديرتي حولي ثراقيبي، ولكنني أتكاسل عندما تكون خارج البلدة».

«سوف أكون صادقاً مع الأشخاص الذين أحبهم، ولكن ليس علي أن أكون صادقاً مع كل شخص».

«سأختار أن أرتفع إلى الأسى عندي في أيام الأحد، لأنّ هذا هو اليوم الذي أذهب فيه إلى الكنيسة. ولكنني سأدرك أنني مجرد إنسان بقية أيام الأسبوع، وأنغمس في أجزاء مني لست فخوراً بها».

إنها قرارات خطيرة جداً، من النوع الذي يجعلنا متذبذبين اهتزازياً. لقد تعمّدنا اختيار ألا نكون ثابتين. إن الأشخاص الذين يُساومون مع أنفسهم، يخسرون في الحياة. لأن كل شيء مهم ويؤخذ في الحسبان.

فيما يلي بعض الأعراض التي تظهر عندما نعيش كما لو أن كل شيء غير مهم:

* نجد أنفسنا نصنع الكثير من الأعذار عن سبب كوننا لم نفعل شيئاً ما.

إن الناس الذين يُقررون تخفيض أهمية بعض الأشياء، لا يميلون أبداً إلى الاعتراف أن هذا هو الحال. يبدو قاسياً القول: «قررت أنه ليس من المهم: أن أعاود الاتصال بك»، «أن أحضر عملي في الوقت المحدد»، «القيام بعمل جيد»، أو «أنني فقط لم أرغب في القيام به، ولذلك جعلت طلبك أو حاجتك غير مهمة». وبدلاً من ذلك، يُقدّمون أعذاراً: «أضعت رقمك، كنت أقوم بالمزيد من البحث. لم أكن أعتقد أنك حقيقة في حاجة إليه آنذاك»، وعلى هذا المنوال.

* نبدأ في الشعور بشعور زائف غريب من النصب ونحن نُعطي أقل من مئة في المئة. كما لو أننا أفلتنا من العقاب على سوء فعلنا، وكما لو أن فعل شيء أقل من الأفضل دون الإمساك بنا هو نوع من الإنجاز.

أرى الكثير من الناس يعيشون حياتهم بهذه الطريقة: أنا أعلم أنني لم أقدم لها كل شيء. لم أكرت بما يكفي كي أجعلها مهمة. هكذا، إذا لم أفعل ذلك على نحو جيد، سيكون هذا هو السبب. ما الذي يُخفيه هذا التستر؟ إنه الخوف من مواجهة عدم ملائمتنا، أو الاعتراف بعدم أماننا. بدلاً من إتقان هذه الأمور. تخشى أنه إذا بذلت أفضل ما لديك، فستفشل مجدداً، ولذلك قبل ذلك الوقت، تُقرر أن الأمر غير مهم حقيقة.

الأشياء الصغيرة تصنع فارقا كبيراً.

«إن السعادة لدى معظم الناس الذين نعرفهم لا تُخرب بسبب النكبات العظيمة، أو الأخطاء الفادحة، بل عن طريق تكرار الأشياء الصغيرة المدمرة ببطء».

«إرنست ديمنت».

عند هذه النقطة، قد تُفكر في نفسك: أعلم أن كل شيء مهم، لم أقرر عمداً أن أكون متذبذباً، ومع ذلك بالنسبة إلى معظمنا، لا يحدث الأمر بهذه الطريقة.

نحن لا نُقرر العيش دون وعي، بل نختار لحظة واحدة صغيرة من

اللاوعي.

نحن لا نقرر أننا لا نهتم، والأشياء غير المهمة،

بل نختار أن نجعل شيئاً واحداً صغيراً غير مهم.

مع ذلك، فإن هذه اللحظات الصغيرة من اللاوعي، والخيارات الصغيرة،

والقرارات الصغيرة تجمع وتخلق عواقب كبيرة.

ليس هناك شيء مثل الشيء الصغير، بل في الواقع، إنها الأشياء الصغيرة في الحياة التي غالباً ما تكون الأكثر اهلاكا. إن الأمر لا يتطلب أكثر من برغي واحد صغير رخو، أو سلك واحد غير متصل على نحو صحيح كي يتسبب في تحطم الطائرة. كذلك لا يتطلب الأمر أكثر من شرارة صغيرة واحدة كي يبدأ حريق هائل يُمكن أن يُدمر مئات المنازل، ويُسبب ضرراً بملايين الدولارات. كذلك لا يتطلب الأمر أكثر من جسيم صغير واحد من البكتيريا يُمكنه أن يُسبب وباءً مهلكاً مثل الموت الأسود، الذي أباد ثلث سكان «أوروبا» منذ سبعمئة سنة. كذلك لا يتطلب الأمر أكثر من ثانية من السائق يبعد فيها انتباهه عن الطريق وهو يتفحص رسالة نصية كي يتسبب في حادث مُميت.

إن لحظة واحدة من اللاوعي يُمكن أن تُغيّر حياتنا وحياة الآخرين إلى

الأبد.

إن التزامك الروحي تجاه العالم،

هو أن تفعل كل ما في وسعك كي تعيش في وعي ثابت.

كيف نبدأ؟ نحن في حاجة إلى فهم أننا لا نصح فجأة غير واعين. ولا نشعر فجأة بالتذبذب. ولا نقرر فجأة أن الأمور غير مهمة. هناك دائماً تتابع من اللحظات اللولبية الخافضة إلى الأسفل. نسهم حياتنا في اللحظة الأولى بالانتقال بمقدار إنش واحد خارج كمالنا، ثم بمقدار إنشين إلى الخارج - وقبل أن تُدرك ذلك، تكون في الخارج حقيقة.

هل سبق وسيحت في المحيط، والذي بدأ هادئاً على نحو خادع من الشاطئ، ولكن في داخله كان هناك في الواقع مدّ قوي جداً؟ فجأة، تلاحظ أنك انجرفت بسرعة بعيداً عن المكان الذي دخلت فيه إلى الماء، وأن التيار التحققي القوي ذاته الذي جعلك تنجرف بسرعة، يجعل الآن السباحة ضده أمراً مُضنياً.

غالباً في الحياة، لا تُدرك أنه يتم سحبنا بنوع من المدّ الطائقي، أو تيار تحتي اهتزازي من شخص، أو حالة مُعيّنة، أو من شيء فعله ويؤثر علينا، أو من اللاوعي، أو من أجزاء لم تُعالج بعد من أنفسنا. قبل أن نعرف ذلك، نكون قد انجرفنا.

وكما تعلم، عندما تنجرف، وتُحاول أن ترجع ضدّ سحب هذا المدّ، فإنّ الأمر لن يكون بهذه السهولة.

إنّ الأشياء الصغيرة تُحدث فارقاً كبيراً. عندما لا تُولي اهتماماً إلى مكان وجودنا، أو القوى التي تسحبنا، نستطيع بكلّ سهولة أن ننحرف عن المسار في علاقاتنا، أعمالنا، صحتنا، وحتى استقامتنا. جميعنا كانت لدينا تجربة كهذه، سواء كان ذلك الانجراف مالياً، عاطفياً، أو روحياً.

كيف يبدو هذا الانجراف؟ إنها المُواربة الصغيرة، والتعديل الطفيف في قيمنا المعتادة، والمُساومة مع أنفسنا إذ نُلجّ بإصرار: «أنّ الأمر ليس سيئاً إلى هذا الحدّ»، أو «فقط هذه المرة» إلا أننا سنقوم بها بعد ذلك مراراً وتكراراً. نحن لا نُدرك أنّ هذه الانحرافات الصغيرة تتجمّع وتُصبح انحرافاً هائلاً، من الصعب جداً أن تعود منه. عندما لا نكون مُنتبهين، يُمكننا أن نتجرف دون أن نُدرك ذلك.

نحن نتجاهل الأشياء الصغيرة، لأننا نختر تفضيل اللاوعي على الوعي. ثم نجد أنفسنا فجأة في مكان لا نُريد أن نكون فيه.

وَرُبّما في مكان لا نعرف كيفية العودة منه.

ما الترياق لكّن هذا؟ الوعي. ليس هناك بديل عن الوعي. ليس هناك بديل عن الانتباه. ليس هناك بديل عن رؤية ما هو موجود كي تراه.

إنّ مقدار الوقت الذي نُبدده في حياتنا في محاولة الرجوع من أيّ مكان انجرفنا إليه، أو في مُحاولة إقناع أنفسنا والآخرين أننا لم ننحرف، أو تطهير الفوضى العاطفية لدينا، والتي نشأت خلال الانجراف، يأخذ أكثر ممّا يجب أن يكون، «وببقى» الوعي في المقام الأول.

زراعة المصادقية الاهتزازية.

«إذا كانت لديك الاستقامة، فلا شيء آخر مهمّ إذا لم يكن لديك الاستقامة، فلا

شيء آخر مهمّ»

«ألان ك. سيمبسون»

عند العودة إلى أبعد مكان أستطيع تذكره، أرى أنني جعلتُ دائماً كل شيء ذا أهمية. لم أخبر نفسي عندما كنتُ في المدرسة الإعدادية والثانوية: أن هذه مدرسة فقط، وليست العالم الحقيقي. أنا لا أريد أن أعرف هؤلاء المعلمين بعد تخرجي، لذلك لماذا يجب أن أتصرف على نحو جيد؟ إن المدرسة لا تؤخذ في الحسبان. لقد جعلتُ كل اختبار مهمّاً، وكل مشروع مهمّاً، وكل يوم في الصف مهمّاً. يجب أن يكون جيداً أقصى ما يُمكن أن يكون، وليس أقلّ من ذلك. كان الأمر نفسه في علاقاتي. بغضّ النظر عمّن كنتُ معه، حتى لو شعرتُ أنني على وشك أن أتهي العلاقة مع هذا الشخص إلى الأبد، كنتُ أبذل قصارى جهدي كي أكون حاضرة في العلاقة بقلب مفتوح تماماً، إخلاص كامل، تعهد كامل.

عندما بدأتُ مسيرتي كمعلمة للتأمل في سنّ العشرين، جلبتُ هذا الموقف ذاته إلى كل شيء فعلته. أتذكّر بشدة إعداد وإعطاء أولى مُحاضراتي العامة، والتي كانت تنعقد في أمسيات الخميس في المكتبة العامة المحلية. لقد صنعتُ مُلصقات «مكتوبة بخط اليد، فلم تكون أجهزة الكمبيوتر موجودة بعد»، ووضعتها على لوحات الإعلانات في جميع أنحاء المدينة، ودعوتُ الناس إلى الحضور ومعرفة المزيد عن التأمل والحرية الروحية. كان هذا في عام 1971، عندما لم يكن أحد قد سمع حتى عن التأمل، فما بالك بتوقيير ممارسته. كنتُ أرتدي ملابسني، وأصل إلى المكتبة مع ملاحظاتي ولوح الطباشير المحمول، في انتظار أن أقدم هذه المعلومات التي لا تُقدّر بثمن إلى الباحثين عن الحقيقة.

في معظم الوقت، يظهر شخص واحد إلى مُحاضرتي يجلس وحده في صفّ مكتبة كبيرة، يُحدّق مُتربحاً هذه الفتاة البالغة من العمر عشرين عاماً بشعرها الطويل الداكن! هل فكّرتُ في نفسي: اللعنة! لا أريد التحدّث إلى شخص واحد فقط. هل أعطيه نسخة سريعة جداً، ثم أخرج خلال خمس عشرة دقيقة من هنا؟ كلا، سأعطي كامل العرض الذي مدته تسعين دقيقة إلى ذلك الشخص الواحد، مع الكثير من التمييز والحماس والإخلاص، كما لو كان هناك عشرة آلاف شخص في الغرفة.

مُحاضرة تلو المُحاضرة، مُلصق بعد مُلصق، مئات من البرامج الإذاعية الصغيرة، والمؤتمرات المباشرة، وعروض التلفزيون المحلي في وقت لاحق، وصلتُ إلى مُستوى من النجاح والشهرة لم أكن أتصوّر تحقيقه، شيء لم أكن حتى أرجوه. كل ما كنتُ أريد القيام به هو أن أصبح مُعلمة، والقيام بدوري من أجل رفع مستوى العالم. ما الذي تعتقد أنه قد حدث بعد ذلك؟ مع مرور الوقت تحدّثتُ أمام عشرة آلاف شخص، وكنتُ على شاشة التلفزيون أتحدّث أمام الملايين من الناس في أن

واحد، وفعلتُ كلَّ شيءٍ آخرَ خيَّاهُ لي قدرِي، وكنتُ على استعداد، لماذا؟ كان ذلك لأنني جعلتُ كلَّ شيءٍ مهمًّا منذ البداية. لم تكن هذه البراعة شيئاً سارعتُ إلى وضعه معاً في اللحظة الأخيرة، بل كان شيئاً أمارسه في كلِّ دقيقة من حياتي كلها، سواء نظراً أحدٍ إليه أم لم ينظر.

لقد علمتُ أنني دائماً بذلتُ قصارى جهدي، وقممتُ بالجهد الأكثر إخلاصاً مئة في المئة بقدر ما استطعتُ. إنَّ تلك المعرفة هي التي خلقتُ أساساً متيناً من الإتيقان. لم أكن أتحدّث فقط عن الإتيقان والبراعة، بل كنتُ اختار أن أعيشه كلَّ يوم قبل وقت طويل من أن يعرف أي شخص من كنتُ. هكذا، عندما أراد الكون أن «يلبسني شيئاً ذا قيمة»، لم أكن مُتذبذبة على الإطلاق.

ما الذي كنتُ أفعله كلَّ تلك السنين التي حضّرتني كي أمتلك فرصة خدمة الإنسانية بطرق كبيرة وعديدة؟ لقد كنتُ أزرع «مصادقية اهتزازية». لقد أوجدتُ هذه العبارة من أجل وصف نقلة مهمّة جداً: قد تمتلك أفضل الشهادات وأوراق الاعتماد في العالم، ولكنها لا تعني شيئاً إذا لم يكن لديك مصادقية اهتزازية.

كانت نيتي في الفصول القليلة الماضية مُساعدتك في فهم الآليات التي تخلق حالة من المصادقية الاهتزازية:

عندما يشعر الناس أن الاهتزاز عندك مُطابق ومُنسجم ومتلاحم مع ما تقوله، أو مع كيفية تقديمك لنفسك. فإنك لا تُعطي رسائل اهتزازات مُخلطة. إن الموسيقى التصويرية الخاصة بك داخلاً تتطابق مع كيفية ظهورك في العالم خارجاً.

نقطة الروح

الانتقال من مُحاولة أن تبدو في حالة جيدة،
إلى زراعة مصادقية اهتزازية

مُعظم الناس يرغبون في تحقيق مصادقية مادية: وظيفة مرموقة، أو وضع مالي، أو سيرة ذاتية طويلة ومُثيرة للإعجاب، أو الملايين من «الإعجابات» على «الفيسبوك»، أو أظنناً من المتابعين على «تويتر». كلُّ هذه الأمور تجعلهم يبدوون جيدين عند الآخرين، وعند أنفسهم. بالطبع. ليس هناك من خطأ في هذا.

مع ذلك، فإن المصداقية الاهتزازية ليست مُجرباً أن تبدو في حالة جيدة، بل أن تعيش الكمال، حيث يكون ما يراه الناس وما يشعرون به الشيء ذاته.

كيف تعرف إذا كنت تمتلك المصداقية الاهتزازية؟ إسأل نفسك هذه الأسئلة:

أسئلة إعادة معايرة نقلة الروح.

«هل أتق في نفسي كي أظهر في صورتي الاصلية، الأسمى، الأكثر كمالاً، وليس فقط عندما يكون ضرورياً، ولكن كل الوقت؟».

«هل أتق في نفسي كي ألاحظ عندما لا أكون في صورتي الأسمى، وأعرف كيف أنتقل إلى الوراثة مرة أخرى؟».

لا تقلق إذا كانت الإجابة على هذه الأسئلة هي أشياء مثل «في بعض الأحيان»، أو «ليس بقدر ما يجب علي»، أو «نعم، إلا عندما أكون قريباً من عائلتي»، أو «ساعدني، ما الذي تقصده بالأسمى لدي؟». إن بقية رحلتنا ستكون كي أطلعك على العديد من نقلات الروح التي ستساعدك على تعلم ليس فقط ما يحتاجه الانتقال أو التغيير، بل كيف تنتقل.

أنا لا أعرف ما الذي قد تدخره الحياة من أجل الغد، لا أحد منا يعرف. إن ما أعرفه هو أنه في كل وقت، سوف أظهر على نحو كامل انطلاقاً من الأسمى لدي، ومن الذات الأكثر تناغمًا، مهما كانت الظروف، ومهما كان السوء الذي تمت معاملي من خلاله، ومهما كانت الحالة مخيفة أو صعبة. لماذا أنا متأكدة جداً من هذا الأمر؟ ببساطة: ليس هناك خيار عندي أن أقوم بأي شيء، أقل من ذلك.

إن أحد أهم الأشياء التي يُمكنني أن أقدمها لكم حينئذ هو نقلة الروح التي ستحوّل فهمك حول ما يعنيه أن تعيش بإتقان وبراعة.

نقلة الروح.

الانتقال من التفكير في الإتقان كسلوك ونية،

إلى أن تكون ممتازاً في جعل الإتقان والبراعة ممارسة عملية وعادة.

إن الإتقان الحقيقي ليس سلوكاً مثالياً. إنه عادة وممارسة. إنه مهارة يُمكنك تعلّمها فقط عن طريق ممارسة الإتقان، وممارسة الالتزام، وممارسة فعل الأشياء مئة في المئة، بحيث تُصبح طبيعة ثانية. عندما تعيش في أي شيء من غير أن يكون الإتقان مجرد خيار، تكون قد قمتَ بنقلة روحية عميقة.

أنت لا تستطيع أن تُقرر فجأة أن تكون بارعاً بمجرد الحصول على العمل المثالي بالنسبة إليك،

أو عندما تجد العلاقة التي تحلم بها، أو يُصبح في متناولك فرصة مُذهلة.

أنت لا تستطيع أن تُقرر أن تكون بارعاً لأنّ الأمر سيؤخذ فجأة في الحسبان،

ولأنه يُتوقّع منك التميز كي تندفع صعوداً.

يجب أن تُصبح داخل العادة اليومية من الإتقان وجعل كل شيء ذا أهمية.

تخيّل أنك تُريد أن تركز في سياق طويل المسافة «ماراثون». أنت لا تستطيع أن تُقرر ببساطة في الأسبوعين الأخيرين قبل السباق أنك ستبدأ التدريب. ما الذي سيحدث إذا قمتَ بذلك؟ لن يكون لديك أيّ قدرة على التحمّل، ولن تكون قادراً على إنهاء السباق، أو النجاة منه دون وقوع إصابات، بسبب أنّ رثيتك وعضلاتك تحتاج إلى التدريب، ولأنه لا يُمكن الإسراع في التدريب أو اختلاقه. لا يُمكنك أن تأخذ طرقاً مُختصرة.

هذه هي طريقة الحياة كذلك. لا توجد طرق مُختصرة إلى الإتقان. لدي مقولة هنا:

كلّ شيء يُعدُّ ذا أهمية.

والطرق المختصرة تُبرز ذلك.

عندما نُحاول تغطية افتقارنا للمصداقية الاهتزازية، نبدو اهتزازياً وطاقياً لاهي الأنفاس، كما لو أننا هُرعنا للتوّ إلى غرفة في آخر لحظة قبل امتحان أو اجتماع قد بدأ، على أمل أن أحداً لن يلاحظ. بيد أنهم يلاحظون بلا شك.

الكون تواق لأن يعتمد عليك.

«استخدمني يا إلهي. أرني كيف آخذ من أكون أنا، وما أريد أن أكون، وما أستطيع أن أفعل، كي أستخدمه لغرض أكبر من نفسي.»

«أوبرا وينفري.»

اعتادت جدتي «استير» على أن تحيك بالسنارة بطانيات صوفية ملونة وجميلة لأحفادها. كنتُ أقدر بطانياتي الملونة، تماماً مثلما أقدر جدتي، وحتى بعد سنوات من موتها، تمسكتُ بأخر واحدة تبقت منها، على الرغم من أنها كانت مُمزقة وفي حالة بالية، إلى أن أتى يوم وتقطعت إلى أجزاء في النهاية.

أتذكر عندما كنتُ صغيرةً، أنني كنتُ أراقبها وهي تصنع كلّ مربع محبوبك مع رسمه الخاص به. كانت مربعات الصوف في حدّ ذاتها جميلة، ولكن عندما كانت تفتري من جمعها كلّها في سلة، فإنها تقوم بسحرها النهائي، فتحيكها مع بعضها البعض كي تُصبح دثاراً جميلاً يلفني بحبّها.

يملك كلّ منا العديد من قطع أنفسنا. تماماً مثل البطانية الملونة، من أجل أن تكون الكلّ، تحتاج أن تكون جميع القطع التي تملكها مُتصلة، ومحاكة معاً كي تُشكّل شيئاً متوحداً، متكاملًا، متماسكًا، متناغمًا هو «أنت».

هناك كلمة جميلة في اللغة التيبية وهي «wangthang»، والتي تعني «الحضور الأصيل»، والترجمة الحرفية لها هي «مجال الطاقة». إن ما يتسبب في هذا الحضور الأصيل، وفقاً للمعلم التيبتي البوذي الشهير والباحث «سوغيام ترونغبا»، هو «التفرغ وترك ما يحدث كي يحدث».

أحبّ هذه الكلمة وأهميتها، لأنني أؤمن أنها تصطف على نحو قريب مع تجريبي الروحية الخاصة، وتكشف الحكمة، فضلاً عن كلّ ما كنا ندرسه: لا يتم إنشاء «الوجود الأصيل، الإتقان الأصيل»، من خلال إضافة أفعال أو صفات تجعلنا أكثر تأثيراً، ولكن بالعكس بدلاً من ذلك، عن طريق التحرير والاطلاق، وترك كل ما يحدث كي يحدث، وإعادة مُعايرة منّ ما هو غير أصيل داخلنا.

ما سيبقى بعد ذلك، سيكون كمالنا، التحفة الاهتزازية الحقيقية التي هي حقيقتنا فعلاً.

هذا هو عمل نقلة الروح الذي نقوم به حالياً.

كلّما كنت أكثر تكاملاً، زادت القداسة التي تعمل على أنها أنت، ومن خلالك.

في أحد الأيام قبل عدة سنوات، بينما كنتُ في عمق السكون الاهتزازي للتأمل، سمعتُ همساً مقدّساً من صوت قدّم لي هذه الكلمات:

«الكون تَوَاق إلى الاعتماد عليك».

كانت هذه «رسالة بسيطة، ولكنها حقيقة قوية أخذت أنفاسي بعيداً. كان الكون تواقاً إلى الاعتماد عليّ. كنتُ في حاجة إلى إعداد نفسي كي تكون أساساً ثابتاً، مهما كان ذلك الذي قصدتُ القيام به».

الآن حان الوقت لنقلة الروح النهائية في هذا الفصل.

نقلة الروح

الانتقال من البحث عن العظمة،
إلى إعداد نفسك من أجل العظمة.

أليس هذا تأملاً جميلاً؟ إنّ الكون تَوَاق إلى الاعتماد عليك، أما عمك حينها؟ إنه فقط ما كنا نراه: إعداد نفسك من أجل العظمة من خلال صنع أساس قوي وثابت جداً لوعيك الخاص كي تكون على نقیض التذبذب. يُمكنك أن تُصبح الجسر الأكثر موثوقية من كي تعبر الحكمة، الحُب، الإبداع، الخدمة من خلالك إلى الخارج نحو العالم المنتظر.

من أجل مُساعدتك على تدكّر سبب قيامك بهذا العمل، فيما يلي صلاة كتبها لك:

التحضير لصلاة العظمة

إنّ الكون تَوَاق كي يُشيد شيئاً عظيماً عليّ.

عسى أن أتوقّف في البحث عن العظمة، وأستعدّ من أجلها.

عسى ألا أسعى نحو الأهمية،
بل أجعل نفسي أساساً ثابتاً
وأصبح منصة طبيعية.
يُمكن أن يكون أي شيء مهمّ مدعوماً.
عسى أن أصبح «جسراً جيداً جداً»!



المحتويات

تمهيد: في خدمة الأسمى لديك 9

مقدمة: قبل أن نبدأ 13

الجزء الأول

بوابات إلى اليقظة الحقيقية

1- تخطي عتية البداية 23

2- تحويل الجدران إلى أبواب، الانتقال من الباحث إلى المتبصر 45

3- من النسيان إلى التذكّر 67

4- عالياً وفي العمق: تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج 83

الجزء الثاني

تقنية التحوّل

5- رقصتك الكونية: الفيزياء الروحية، وسرّ التحوّل الاهتزازي 103

6- كيف تهتّز صاعداً من الأداء إلى الحضور 133

7- كلّ شيء يُؤثر: رعاية المصدّاقية الاهتزازية 161

الجزء الثالث

نقلات الروح نحو الروحانية العملية

8- اتخاذ موقف نحو اليقظة: من التقلّص إلى التوسّع 193

9- الاتقان في كلّ لحظة: الممارسة الروحية للاختيار 223

10- إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى 241

الجزء الرابع

عيش نقلات روحك

- 11- إنجازات الروح ومنهجك الكوني 265
- 12- الزمن المُقدَّس، الحُبُّ المُقدَّس 277
- 13- الإنتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة 289
- 14- لماذا أنت هنا: صنع فارق اهتزازي 309
- 15- ميراثك من الحُبِّ 319
- نقلات الروح الخاصة بك 333
- أنشودة «مانترا» نقلات الروح 337
- شكر وتقدير 339
- حول الكتابة 341

الجزء الثالث



اتخاذ موقف نحو اليقظة :

من التقلص إلى التوسع

«مهما تكن حالتك الروحية، مهما يكن المكان الذي تجد فيه نفسك في هذا الكون، فإن اختيارك هو نفسه دائماً؛ إما أن تُوسّع وعيك أو تقلّصه».

«ثاديوس غولاس»

حان الوقت من أجل تقديم المبدأ الكوني الذي سيكون خريطة من أجل التحول، كي تتمكن من البدء فعلياً بصنع نقالات الروح. إن فهم هذا القانون الكوني سيساعدك في وضع مفاهيم الجزء الأول من الكتاب في حيز التطبيق العملي. هذا المبدأ بسيط ولكنه عميق وهو أساس كل التطور والنضوج. في الواقع، إنه يعمل الآن في جسدك، وفي جميع ما حولك في عالمنا المادي. إنه:

مبدأ التوسع والانقباض.

خلال دروسنا في الفيزياء الروحية، تعلمنا أنّ الطاقة أو الوعي يهتز على نحو دائم بترددات خاصة. إنها تتحرك دائماً وليست ساكنة. مع ذلك، فهي لا تتحرك فقط على نحو عشوائي. بل تظهر في أحد اتجاهين: التوسع أو الانقباض.

يحدث التقلص عندما تباطأ الطاقة. كلما كان نبض الطاقة أو تردد الذبذبات أبطأ، ازدادت سماكة وكثافة الطاقة، حتى تُصبح جامدة، ومادة صلبة. هذا ما يحدث عندما يتجمد الماء إلى ثلج. يتم تبريد جزيئات السائل، وتُجبر على الاقتراب معاً، كي تُصبح صلبة ومنكمشة.

يحدث التوسع عندما تُسرّع الطاقة. عندما تُسخّن الذرات أو الجزيئات، تُصبح أكثر طاقة ونشاطاً. وهذا يُتيح لها أن تحصل على حرية أكبر من أجل التحرك بعيداً

عن بعضها البعض، وهذا يخلق مزيداً من الحجم أو التوسّع. كلّما ازدادت سرعة اهتزاز الطاقة، أصبحت أكثر توسّعاً وأقلّ كثافة وانقباضاً، كما هو الحال عندما يدوب الثلج إلى ماء.

مبادئ التوسّع والانقباض أساسية بالنسبة إلى كوننا. وبالتالي، أساسية بالنسبة إليك أنت كجزء من ذلك الكون.

أنت أيضاً تتوسّع وتنقبض.

إن هاتين القوتين من التوسّع والانقباض تعملان في داخلك كلّ الوقت. هناك تدفق من الطاقة فيك وفي حياتك يتوسّع، أو ما سندعوه «تعزير الحياة»، وهناك تدفق من الطاقة فيك ينقبض، أو ما سندعوه «تناقص الحياة».

طاقة تعزير الحياة = توسعية.

طاقة تناقص الحياة = انقباضية.

إنّ القطبية بين تيارات تعزير الحياة أو الطاقة التوسعية، وتيار تقليص الحياة أو الطاقة الانقباضية هي أمر ثابت. إنّ جسمك على قيد الحياة وهو يعمل بسبب هاتين القوتين.

في هذه اللحظة، بينما أنت تقرأ أو تسمع هذه الكلمات، أنت على قيد الحياة لأنك تتوسّع وتنقبض. إنّ قلبك ينبض بين ستين إلى مئة مرة في الدقيقة، يتوسّع وينقبض كي يضحّ خمسة أو ستة ليترات من الدم الواهب للحياة خلال جسمك كلّ ستين ثانية. كذلك تتوسّع رثاك كي تستنشق الهواء الذي تنفسه، وتنقبض من أجل طرد مواد الفضلات منها، وثاني أكسيد الكربون. لقد بدأ وجودك الفعلي مع توسّع مُعجز للجنين إلى كائن بشري متكوّن بالكامل، وتوسّع في رحم أمك، من أجل إفساح المجال لتوسعك، وقد تبع ذلك انقباضات أجبرتك على الخروج من ذلك الرحم إلى العالم.

ربّما يكون الأمر أكثر أهمية بالنسبة إلى توسّعك ليس ما يحدث في جسّدك، ولكن ما يحدث من لحظة إلى أخرى في وعيك:

كلّ تجربة تمرّ بها إما أن تُوسّعك أو تقبضك.

كلّ فكرة تُفكر بها إما أن تُوسّعك أو تقبضك.

كل علاقة، مُحادثة، أو تفاعل مع شخص آخر، إمّا أن يُوسّعك أو يقبضك.

كلّ ما تراه، تُشاهده، أو تقرّاه، وتشعر به، إمّا أن يخلق اهتزازاً تعزّيزاً للحياة، أو اهتزازاً تناقصاً للحياة.

إن خبرتك تتوسّع وتنقبض في كلّ وقت من غير أن تُدرك ذلك. على سبيل المثال، إذا كنت تشعر بالخوف أو القلق، ماذا يحدث لجسمك؟ تنقبض معدتك على نحو عُقد، ويضيق حلقك، وتتشنج عضلاتك، ويصبح تنفسك سطحياً.

يعكس جسدك المادي فقط الانقباض الذي يحدث في جسمك العاطفي «الروحي». من ناحية أخرى، عندما تكون سعيداً، وتشعر بالأمان والتقدير، ترتخي عضلاتك، ويتباطأ تنفسك، ويرتاح جسدك بأكمله.

دعونا نقوم بتجربة سريعة:

خذ لحظة الآن كي تتخيّل نفسك تفعل شيئاً يجعلك سعيداً حقاً. ربّما تكون مع من تُحب، أو تُشارك في أي نشاط تستمتع به حقاً، أو تكون في مكان جميل خارجاً في الطبيعة، أو تلعب مع أطفالك، أو تحضن حيوانك الأليف. أنظر إلى نفسك في تلك الحالة، وتخيّل كيف سيبدو ذلك، وكيف يمكن أن تشعر. ابق في هذا الشعور بضع ثوان وعيناك مغلقتين إذا رغبت.

الآن عد بوعيك مرة أخرى، من كلّ ما كنت تتخيّله، ولاحظ كيف تشعر الآن. ربّما تشعر بتوسّع أكثر.

خذ نفساً عميقاً، وامح تلك التجربة من تفكيرك.

الآن في هذه المرة، أوّد منك أن تتخيّل القيام بشيء لا تستطيع تحمله، أو شيء لا تُريد حقاً القيام به. ربّما يكون نشاطاً يخيفك، أو مُحادثة تخاف أن تجربها مع شخص ما. ربّما يكون رؤية شخص جرحك أو خانتك. ربّما يكون شيئاً أجلت القيام به، ولكن ينبغي عليك أن تقوم به الآن.

أنظر إلى نفسك في هذا الموقف، تصوّر كيف سيبدو، وكيف سيجعلك تشعر. حافظ على تلك الصورة بضع ثوان. حسناً، خذ الآن نفساً عميقاً، واترك هذه الفكرة تذهب.

الآن عد إلى وعيك مرة أخرى، من كل ما كنت تتخيله، ولاحظ كيف تشعر الآن. ربما تشعر بانقباض أكثر، بل ربما تشعر حتى بالغضب لأنني جعلتك تقوم بهذا التمرين!

من أجل ذلك لن أتركك تشعر بهذه الطريقة، خذ دقيقة أخرى وتخيل أنك في حصن شخص تحبه: الشريك، أحد أفراد العائلة، صديق لم تره منذ فترة طويلة، بل حتى شخص رحل عن هذه الأرض. اسمح لنفسك أن تشعر بالحب وهو يحيط بك، والارتباط العميق الذي يتجاوز الزمان والمكان، وابق كذلك دقيقة حسناً، يجب أن تكون شعرت بك أكثر توسعاً مرة أخرى!

حتى خلال هذه التمرين المختصر، فقد لاحظت على الأرجح الفارق بين تجربة التوسع والانقباض. إن التوسع أشبه بالثلج الذائب الذي يصبح ماء: نشعر أننا منفتحون، واسعون، قادرون على التحرك والتدفق. أما الانقباض فهو أشبه بالمياه التي تجمدت وأصبحت ثلجاً: نشعر بالكثافة، الصلابة، المحدودية وضيق الأفق، عدم الحركة.

إن الطاقة التوسعية تخلق الحرية، الشفاء، الحركة نحو الأمام، وهي تخلق مساحة من أجل أن تتدفق في حياتك هدايا الكون من الحب، الوفرة، الحكمة، والإبداع. هذا هو سبب أن اهتزاز التوسع مُعزز للحياة، وأنه ضروري من أجل المساعدة في انتقالك، إعادة معايرتك، تغييرك.

على عكس ذلك تكون الطاقة الإنقباضية التي تخلق الركود، العبودية، المعاناة. وهي تخلق الحواجز والانسدادات التي تمنعك من تلقي ما يجب أن يقدمه لك الكون. هذا هو سبب أن اهتزاز الانقباض يُنقص الحياة، ويجعل من الصعب عليك أن تنمو وتنضج.

يبدو الأمر واضحاً، وهكذا، أيّ الطريقتين ينبغي إتباعه:

نحتاج إلى تعزيز التيار المُعزز للحياة،

والقضاء على التيار المسبب لتناقص الحياة،

من أجل أن نشفى، ننتفح، نكون أحراراً، ننمو، نُحرر أنفسنا،

نكسر حواجزنا أمام الاستقبال،

نخلق المساحة كي يتدفق إلينا فيض رحمة الكون والريانية،
نَجْرِبُ الاتساع المتأصل في أرواحنا.

نقلة الروح

الانتقال من الانقباض إلى التوسع،
من خلال زرع التوسع. وطرده الانقباض

إن نقلة الروح هذه هي أحد المفاتيح الجوهرية الأكثر أهمية من أجل تغيير أنفسنا. إنها تدعونا إلى اتخاذ الإجراءات الداخلية والخارجية، التي ستكون مُعززة للحياة، وتسمح لنا أن نهتم مع طاقات توسعية. بدلاً من مجرد محاولة التركيز فقط على مكان كل فرد في حياتنا حيث نشعر أنه معقود، عالق، مُحْتَقَن، أو مسدود، نحن نزرع الكثير من التوسع حسب الامكان، ونزِيل أكبر قدر ممكن من الانقباض. هذا الانتقال من الانقباض إلى التوسع سيخلق الظروف المثلى بالنسبة إلينا كي نُعيد إعادة مُعايرة أنفسنا إلى الوعي الأعلى، والذي هو بالطبع تعريف التوسع الأقصى.

عدم سحق عظمتك.

«إذا أظهرت ما في داخلك، فسحبيك. إذا كنت لا تُظهر ما في داخلك،

فسُيْدَمَرُكُ.»

«إنجيل توماس».

عندما كنت صغيرة، كنتُ أحبُّ كبسولات النمو السحرية بأشكال الحيوانات. رُبما تتذكّرها، أو تكون قدمتها إلى أولادك. إنها قطع صغيرة من الإسفنج تُقَطَّع على أشكال حيوانات، ثم تُسحق في حبوب مثل الكبسولات. عندما يتم وضع الحبة في الماء، يذوب الهلام الذي يُغطّيها ببطء، وتتسرب الإسفنجية الماء وتتوسع حتى يظهر كامل الشكل، ويكشف عن نفسه كنوع من الحيوانات الملونة مثل زرافة، أو كلب، أو جراد البحر، أو فيل. كنتُ مفتونة بعملية التوسع، وأراقب بعناية كيف تتكشف كل زاوية صغيرة من الإسفنجية. كانت كبسولات الجامبو الكبيرة هي المُفضلة لدي، لأن الحيوان فيها يأخذ وقتاً أطول كي ينفث.

قررتُ إنشاء حديقة حيوان اسفنجية، وكنتُ أراقب بتوقع كبير في كل مرة

أسقط فيها كبسولة جديدة في الحوض أثناء فترة استحمامي، كي أرى الحيوان الذي سيظهر. لم تكن بعض الحيوانات «لسبب ما»، مصنوعة كما الآخرين، وأذكر أنني انتظرتُ وقتاً طويلاً من أجل الحصول على قرد برتقالي ينضم إلى إخوانه الإسفنجيين على الرف الخاص بي. مع ذلك، أحبطني دائماً أنني لم أستطع مشاهدة عملية التوسع مراراً وتكراراً. على الرغم من أنني حاولتُ ضغط الحيوان مرة أخرى في الكبسولة، إلا أنه لم ينسحق من جديد. ما إن توسع الحيوانات الإسفنجية، حتى يكون هذا التوسع دائماً.

بعد سنوات عديدة عندما بدأتُ تعليم هذا المبدأ من التوسع والانقباض، تذكرتُ فجأةً حيواناتي الإسفنجية، وفهمتُ لماذا كنتُ في ذلك الوقت مفتونة جداً بمشاهدتها تنمو:

نحن مثل تلك الحيوانات الإسفنجية المطحونة، نتكتّف، ننبض،

ونضغط اهتزازياً في مساحات صغيرة من المحدودية، مُغلّقين بأنماطنا ونسياننا.

لا نستطيع أن نرى تماماً من نكون، أو المفترض أن نكون عليه في إمكانياتنا المتوسّعة الكاملة. ربّما يكون البعض منا قد ظهر، ولكننا نعرف تماماً أنّ هناك أكثر من ذلك.

ما الذي يسحقنا باستمرار؟ لقد اكتشفنا كيف أنّ «السحق» الأول كان حركة وعينا الأسى نحو «كبسولة» جسدنا المادي، حيث تُصبح طبيعتنا الحقيقية مُتنكرة، ويبدأ شعورنا بالانفصال عن الروح، ثم غالباً ما تسحقنا ظروف حياتنا وبرمجتنا، ونجمدنا مما يجعلنا نبقى صغاراً، ويبقى تفكيرنا صغيراً، قوتنا صغيرة، نحنُ صغيراً. إن المشكلة في سحق أنفسنا هي أننا نعتاد على ذلك، ونتكيّف مع الحالة المنقبضة من وجودنا. بعد فترة من الوقت، لن نشعر أننا صغار، بل سيبدو الأمر طبيعياً فحسب.

من السهل بالنسبة إلينا أن نُصبح مُرتاحين ومُتكيفين مع الانقباض. نعتاد على قدرتنا المنقبضة في الشعور، وعلى حريتنا المنقبضة في التعبير عن أنفسنا من خلال علاقة، وعلى طريقتنا المنقبضة في اتخاذ القرارات أو التعامل مع المشاكل، وعلى سلوكنا المنقبض مع أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين لا نشعر في وجودهم أننا يُمكن أنّ نكون أنفسنا، وعلى تفكيرنا المنقبض. لقد تعلّمنا كيف نتحمّل ونُخدّر أنفسنا تجاه عدم الراحة الذي يُسببه الانقباض.

هذه هي الكيفية التي يعيش بها الكثير منا، في محاولة سحق أنفسنا إلى شخصية صغيرة، أو قلب صغير، أو حياة غير مُتشكلة على نحو كامل. لكننا مع ذلك، مثل حيوان الإسفنج، أكبر من ذلك بكثير، إذا استطعنا فقط أن نتحرر.

إن العيش في مساحات صغيرة داخل أنفسنا هو أمر مؤلم.

نحن نتظاهر أننا في قصر، ولكن سرّاً، نشعر نوعاً ما أنه قد تمّ حبسنا في خزانة.

تماماً كما أن حيوانات الإسفنج جاهزة، وتنتظر أن تتكشف وتتوسّع إلى أشكالها الطبيعية، نحن كذلك مُستعدون كي نُحرر أنفسنا من سجون التقييد، وتتوسّع إلى شكلنا الرائع الكامل.

تحتاج حيوانات الإسفنج إلى ماء من أجل أن تتوسّع. ما «الماء» الخاص بنا في هذا التشبيه؟ ما الذي سيجعلنا نتوسّع؟ وأين يُمكن أن نجد ذلك؟

الجواب بسيط جداً: إنها الطاقات التوسّعية، المعززة للحياة الموجودة في كلّ مكان حولنا، وهي داخلنا بالفعل. إنها طاقت الحب، الفرح، الألفة، الاتصال، الجمال، الحكمة، الروح، النعمة. نحن لسنا في حاجة إلى الانتظار حتى تلتقطنا بعض القوى السحرية، وتضعنا في بركة من الماء الكوني. نحن نعيش بالفعل في تلك البركة الكونية! نحتاج فقط إلى أن ننغمس فيها، ثمّ تماماً مثل حيوانات الإسفنج، عندما نتوسّع، فإننا لن نتناسب مرة أخرى مع حدودنا الانقباضية أبداً.

إنّ هذا الفهم لنقلة الروح هو شيء أعيش به. لقد كان أحد أقوى الممارسات التي شكّلت أساس يقظتي، وكان الضوء الحاسم في طريق طلابي: إزرع التوسّع، وتخلّص من الانقباض. فم بتوسيع الأشياء التي تُوسّعك. قلّص الأشياء التي تقبضك.

دعونا نقوم بتجربة أخرى:

خذ إحدى يديك واضغط عليها في قبضة مُحكمة. أبقها مسحوقة. لا تتوقف عن الضغط، وبينما تفعل ذلك، لاحظ كيف يشعر بقية جسمك. زماً تكون قد توترت، وأصبح نفسك مُقطعاً. قد تكون حسبت أنفاسك، وقد يكون معدل ضربات قلبك قد تسرّع. حسناً، يُمكنك الآن إرخاء قبضتك.

قد تكون مُتفاجئاً عندما لم ترتخ فبضتك تماماً أو على الفور، وهذا يحدث لأنها اعتادت أن تكون مُنقبضة. على الرغم من أن الأمر دام فقط مدة خمس عشرة ثانية. قد تكون أصبت بالدهشة أيضاً عندما أدركت كيف أن الحفاظ على الانقباض والتقلص في جزء صغير من جسمك، يُؤثر فوراً ويقوّه على بقية جهازك العصبي.

لقد كانت هذه طريقة مادية جداً من أجل توضيح فهم آخرهم حول التوسّع والانقباض.

يستهلك الانقباض الكثير من الطاقة.

وهو يأخذ الكثير من الطاقة من أجل الحفاظ على العمل الانقباضي أو الحالة العاطفية أو الفكرية المُنقبضة.

حتى إذا لم تكن تُدركه في ذلك الوقت. عندما نستخدم طاقتنا من أجل تعزيز الانقباض، تبقى لدينا طاقة أقل من أجل التوسّع.

عندما يُشارك جمهوري في تلك التجربة الصغيرة، فإنني أضيف جزءاً ثانياً لها: أطلب منهم مواصلة الضغط على أيديهم، والالتفات إلى شخص جانهم ومُحاولة إجراء مُحادثة لطيفة معه. إذا كان لديك شخص قريب منك الآن، يُمكنكما أن تُجربا ذلك. ثق بي، إنها ليست سهلة. إن الطاقة الانقباضية التي تهتز بها في الداخل، تجعل من الصعب عليك ألا تبدو، تُسمع، يُشعر أنك مُنقبض من الخارج.

يُمكن لهذا أن يشرح كيف تشعر في بعض علاقاتك. تخيل أن هناك شخصان يهتزان مع الكثير من الانقباض الداخلي، كما لو أنّ كلاهما مشدود في الداخل، ومع ذلك يُحاولان أن يكونا مُتحابين، مُهتمين، مُنفتحين، ويُراعيان بعضهما في الخارج. أشعر بالتوتر من مُجرد التفكير في هذا!

من الصعب أن تُحب بطريقة توسعية في الخارج.

عندما تكون مُنقبضاً جداً في الداخل.

هناك تصادم اهتزازي بين ما تشعر به، وكيف تُحاول التواصل أو التصرف.

عندما يكون لديك الكثير من الانقباض الاهتزازي في نظامك، فستقوم ببث هذا الانقباض خارجاً إلى الناس في حياتك، وكذلك إلى بقية العالم. تذكّر التشبيه الذي

استخدمته عن محاولة التحدّث إلى شخص يُحاول موازنة الكثير من الظروف في يديه ويبدو متذبذباً؟ إنه يتحدّث بما يحمله. وهذا يأخذ ذاك المفهوم خطوة أخرى إلى الأمام، عندما نفهم أنّ التذبذب لدينا لا يأتي فقط من كوننا غير متوازنين داخل أنفسنا، بل من الاضطراب الداخلي الذي نخبره من انقباضاتنا.

القوة الشافية للتوسّع.

لقد ناقشنا مبدأ نقلة الروح من خلال إزالة الظروف الداخلية التي تمنعنا من اختبار أنفسنا في حال الأسمى لدينا، فترانا «نبتز إلى الخارج» بأنماط ومشاعر رطابية متزعزعة تُعيق تدفق قوة الحياة فينا ومن خلالنا. كيف تحدث تلك الإزالة؟ ما الشروط التي نحتاجها من أجل خلق نقلة اهتزازية؟ فيما يلي تدريب جديد لنقلة الروح:

عندما تُريد لشيء أن يزول أو يُنتزع، أخلق حالة من التوسّع

لو وُجدت شظية في يدك، ما الذي ستفعله من أجل إزالتها بأقل قدر من الصعوبة؟ تُنشئ حالة من التوسّع. فتتقيد يدك في ماء ساخن كي تخرج الشظية بسهولة أكبر. أنت لا تُبرد يدك، مُقلّصاً الجلد فيقبض على الشظية بشدة أكبر، بل تُوسّعه بالحرارة.

إذا كنتَ ترغب في فتح مرطبان عالق، تُنشئ حالة من التوسّع عن طريق وضع الجزء العلوي من المرطبان تحت الماء الساخن، وعندما يُمكن فتحه بسهولة أكبر. أنت لا تضع المرطبان تحت الماء البارد من أجل أن ينفك وينحل الغطاء.

إذا كان لديك التهاب في إصبع قدمك، سينصحك طبيبك بنقعها في الماء الساخن من أجل سحب القيح إلى السطح ودفعه إلى الخارج. لن يُخبرك أن تغمر قدمك في الجليد، لأنّ ذلك من شأنه أن يتسبب في شدّ الجلد حول الالتهاب. تخلق الحرارة حالة من التوسّع.

إنّ شروط التوسّع تُتيح فرصاً للأشياء كي تتحرك وتنتقل اهتزازياً.

تماماً كما تُتيح الحرارة لجزيئات الثلج أن تهتز بسرعة أكبر وتتحرّك بعيداً بحيث تذوب صلابة الجليد إلى ماء، وكما يسمح الماء الساخن تماماً للشظية أن تنزاح، كذلك تخلق الظروف التوسّعية الاهتزازية مساحة لما كان عالماً أو صلباً فيك كي يبدأ في الانحلال.

كنتُ مُتحمّسة جداً عندما اكتشفتُ الارتباط بين التوسّع والشفاء. لقد اختبرْتُ هذه العلاقة خلال عملية حياتي، ومع الآلاف من الطلاب، ولكن لم يسبق لي أن شرحتُ الآليات على نحو كامل: عندما نخلق الظروف للتوسّع الداخلي الاهتزازي، فإنّ الطاقات القديمة التي كانت عالقة دواخلنا يمكن أن تبدأ على نحو طبيعي بالتفكك والانقشاع.

في أبسط الأمثلة، تخيل أنّ طفلك أو أيّ شخص تُحبّه قد أذى أو جرح نفسه، وأنّ الطاقة الانقباضية من الخوف والقلق قد تأججت داخله بسبب الحادث أو الجرح. أنت تضمّنه بصورة غريزية، وتقول أشياء جميلة ومُلطّفة، فتخلق حالة من الطاقة التوسّعية من خلال هذا الحُب، والذي هو القوة الأكثر توسّعاً في الكون.

إنّ اهتزازك التوسّعي يعمل مثل «المُذيب» مع اهتزازهم المنقبض من الخوف والصدمة، وخلال بضع دقائق، يبدأ الشخص الذي تُحبّه في الشعور بالهدوء وأنه أفضل. إنّ الطاقة التوسّعية، أو الاهتزاز التوسّعي يُعيد وعلى نحو حرفي مُعاييرة الاهتزاز المنقبض الذي كان يشعر به، ويُساعد في إدايته.

نقلة الروح

الانتقال من مُحاولة المُقاومة، أو إزالة العواطف،
الأنماط، أو الطاقات غير المرغوب فيها
إلى إنشاء ظروف للتوسّع بحيث تستطيع هذه
الطاقات أن تذوب وتتحلّ اهتزازياً.

تقدّم لنا نقلة الروح هذه رؤية حول كيفية حدوث التحول. بدلاً من الصراع مع العواطف، الأنماط، العادات، نخلق شروطاً من التوسّع بحيث أنّ الطاقة التي تُمسك البنية الاهتزازية لتلك الأنماط مع بعضها بإحكام، تبدأ في إعادة المُعاييرة.

قد ترغب في التفكير في ظروف التوسّع وكأنها موجات فوق صوتية روحية أو شعورية. يستخدم الأطباء والمعالجون الفيزيائيون العلاجات بالموجات فوق الصوتية في عملية تسخين العضلات حول مكان الشدّ أو التشنج. تُسبب الموجات الصوتية توسّع الألياف العضلية، وتوقفها عن الانقباض حول التشنج، وتوقفه في مكانه.

تماماً مثلما تسدل أصابعك التي كانت تمسك شيئاً بإحكام. بهذه الطريقة، يخلق التوسّع في العضلات المحيطة مساحة كي تستطيع العقدة أن تبدأ في التفكك.

والآن حيث أننا فهمنا المزيد عن طاقة التوسّع المُعززة للحياة، نحتاج إلى أن ننظر بعمق أكثر إلى طاقة الانقباض التي تُنقص الحياة. تعمل الطاقات الانقباضية في الاتجاه المعاكس تماماً للطاقات التوسّعية: إنها مشدودة، بدلاً من كونها مسترخية. إنها تخلق مساحة أقل، وليس أكثر. إنها تمنع الحركة، بدلاً من تعزيزها.

فكّر في انقباض المياه وتجفدها في نهاية المطاف حول مادة ما، فالمادة محبوسة بشدة في الثلج، ولا مساحة لها للتحرك. كلما ازداد انقباض شيء ما، قلت احتمالية تحوّلته.

من سوء الحظ، أنّ الطبيعة البشرية تجعلنا ننقبض حول أنفسنا، مشاكلنا، أو قضايانا، وبدلاً من الانفتاح، ننغلق، وبدلاً من كشف أنفسنا تجاه الحُب، ننعزل، وبدلاً من نقل الطاقة إلى الخارج من خلال الحديث عن كلّ ما يُزعجنا مهما كان، نكبت مشاعرنا، ونختار الانقباض بدلاً من الاتساع، وبذلك نحول دون الشفاء الحقيقي، والتحرر من المعاناة الذي نريده بشدة.

لدينا جميعاً بقايا جروح قديمة، خيبات أمل، كسور القلب، خيانات مدفونة في دواخلنا. إنها بقايا متكسرة من البراءة، والأمل، والثقة، التي بقيت بعد المعارك مع أولئك الذين أحببناهم، أو حاولنا أن نُحِبّهم، والمعارك مع أولئك الذين وثقنا بهم، أو أردنا أن نكون جديرين بالثقة منهم، ورُبّما خسّرنا تلك المعارك بسبب استقامتنا واحترامنا لذواتنا.

نحن نُغطّي هذه الجروح بنسيج قاس من الانقباض، مُعتقدين أننا نحمي أنفسنا من المزيد من الألم، بيد أنّ حمايتنا تُصبح سجناً لنا، يسجن حينا ويأسر قوة حياتنا.

ما الأداة التي ينبغي أن نستخدمها كي نخترق الغطاء الصلب لحمايتنا الزائفة؟ إنها الحكمة.

تخترق الحكمة الطبقة الخارجية لقسوتنا وانقباضنا، وتجلب النور إلى ما كُنّا خباناه في الظلام.

نقوم بتحديد موقع تلك العقد، الكسور، الأشواك الطاقية، وحالما نجدها، نُذيبها من خلال استخدام المُوسّعات الاهتزازية: الرحمة، الشجاعة، الحُب.

اتخاذ موقف من أجل اليقظة:

معركتك الداخلية بين التوسّع والانقباض.

إن تيارات تعزيز الحياة، وتناقص الحياة ليست مجرد طاقات تجلس ساكنة داخلك وحسب، في انتظارك كي تقفز إلى نهر أو آخر. إنها ليست تيارات سلبية وهامدة. بل إنها تسحبك وتدفعك مثل جميع قوى الطبيعة. تُعرف القوة على أنها طاقة السحب أو الدفع التي تُغيّر حالة الشيء من حيث الحركة أو الشكل. تستطيع أن تقول إن طاقات التوسّع والانقباض دائماً تُقاتلان بعضهما البعض من أجل السيادة في داخلك.

تحدث المعركة بين الطاقات التوسّعية والطاقات الانقباضية كل الوقت في حياتك، وتجربتي هي أنّ هذه المعركة سوف تتكشف عندما ترتبط بتغيير نفسك. يجب عدم القيام بخطأ الاعتقاد أنّ النمو، الانتقال، اليقظة، هي عملية صعود إلى الجنة، بل هي سلسلة من المعارك الاهتزازية.

كلّما كان تقبلك أسرع لتحقيق أنّ هذه المعارك الاهتزازية موجودة، كنت أكثر استرخاءً، وثباتاً، ونجحت عملية التحوّل الخاصة بك أكثر. إذا كنت تتظاهر أنه لا يوجد شيء مثل المعارك الداخلية، فستؤخذ على حين غرة مراراً وتكراراً.

من المؤكّد أنك اختبرت هذا الأمر بطريقة ما. ربّما كنت تسير وفق نظام غذائي، واختبرت المعركة بين جزء منك يُريد أن يكون مُنضبباً وناجحاً، وبين الجزء الذي يُريد أن يتساهل ويُطلق العنان لِرغباته. ربّما قررت الإقلاع عن التدخين أو أيّ إدمان آخر، وكان عليك تجربة المعركة بين جزء منك يُريد أن يتمتع بالصحة وعدم الالتزام، والجزء الذي لا يُريدك أن تتخلّى عن دعم ما تُدمن عليه. لو أملك شخص ما على نحو سيء في الماضي، قد تجد نفسك في معركة بين جزء منك يُريد أن يُحبّ مرة أخرى، والجزء الذي لا يثق، ولن يسمح لأيّ أحد بالاقتراب.

في رحلة نقلات الروح، تكون المعركة بين الجزء التوسّعي منك الذي يُحاول أن يُحررك من كلّ القيود، والجزء الانقباضي منك الذي يُحاول إبقاء الأمور ضمن وتحت السيطرة. هناك طريقة أخرى للتفكير في هذه المعارك على أنها تصادم بين قوتين مُتعارضتين من التوسّع والانقباض. وفي أيّ لحظة، سيُحقق أحد الجانبين الفوز.

إنّ التحوّل الشخصي والروحي بأكمله هو عبارة عن سلسلة من المعارك

الاهتزازية والتصادمات:

التصادمات بين جزء منك يُريد أن يتوسّع، وجزء آخر يُريد أن يبقى مُنقبضاً،

بين حقيقتك وعدم حقيقتك، بين رؤيتك وخوفك.

بين التزامك تجاه يقظتك، واغراء أن تعود إلى النوم.

بين ذاتك العليا التي تُحاول أن تظهر، ونفسك المحدودة التي تتفرد.

في عملية إعادة ولادة ذاتك، سيكون هناك حتماً اصطدامات داخلية، واصطدامات تخلق دائماً عدم الراحة. هذا هو المكان حيث تكون حكمة نقلات روحك أعلى من أيّ ثمن. كلما عانيت من عدم الراحة، بدلاً من أن تسأل: «كيف أستطيع التخلص من هذا الاتزعاج؟»، سيكون السؤال الأكثر توسعاً: «ما الذي يتصادم مع ما في داخلي في هذه اللحظة الآن؟».

على سبيل المثال:

إن شعوري بالحماسة تجاه مشروع جديد، يتصادم مع خوفي من الفشل.

إن رغبتى بالألفة والمودة، تتصادم مع خوفي من الثقة وأن أُجرح مرة أخرى.

إن رغبتى في بدء عملي الخاص، تتصادم مع قلة ثقتي في نفسي.

إن سعادتني لصديقتي التي ستزوج، تتصادم مع غيرتي من أنها وجدت شريكها المثالي بينما أنا ليس عندي شريك.

إن شفقتي على شقاء أختي، يتصادم مع غضبي منها بسبب شربها للكحول وغط حياتها المُساهل.

إن التصادم يعني أنّ هناك نوعان من القوى تعملان داخلنا في الوقت ذاته، وكما تستطيع أن ترى من هذه الأمثلة، فإنهما تسحبان في اتجاهين مُختلفين، في عملية صراعهما على السيطرة. هكذا، بدلاً من القول: «أشعر أنني مُكتئب، أشعر بالحزن، أنا مُتضايق اليوم»، إسأل نفسك: «ما الذي يتصادم مع ماذا الآن؟» إذهب وراء الاضطراب الشعوري، وابحث عن مصدر التهيج فيك. في مُعظم الوقت، ستجد أنك عالق في مُنتصف المعركة الاهتزازية الخاصة بك.

حالمًا تفهم ما هو الشعور أو النية التي تتصادم مع غيرها، ستكون قادراً

على اتخاذ القرار المهم: أي جانب ستؤيد.

هيا فريق التوسع!

«الايمن الراسخ يبقى بلا قيمة حتى يُحوّل نفسه إلى سلوك».

«توماس كارليل».

في هذا الصيف، لفت نظري جزء بسيط من إحدى مباريات كرة القدم في كأس العالم على شاشة التلفزيون. كان الملعب يتفجر بالحماسة والقوة، وامتلاً بقدرة استيعاب تصل إلى سبعين ألف مُشجّع يصيحون. وعلى الرغم من أنني لا أتابع كرة القدم، ولا أعرف الكثير عمّن كان يلعب مع من، كان من السهل أن أفهم ما الذي كان يحدث، لأنه كان من السهل تماماً تحديد المُشجّعين لكل فريق. فقد كانوا يرتدون ثياباً بلون الفريق. ورسّموا على وجوههم، وكانوا يرتدون الباروكات بلون الفريق، ويُلوّحون بأعلام بلون الفريق.

كانت الكاميرا تتحرك فوق جزء واحد من الحشد، وكنت أرى الآلاف من الناس المُزخرفين باللونين الأصفر والأحمر. على الجانب الآخر من الملعب، كان الجميع يرتدون الأزرق والأبيض. لم يكن يبدو أنّ هناك شخص واحد محايد هناك. مع اقتراب نهاية المباراة، بدا الناس إمّا مُبهجين على حافة الفرح الجنوني، وإمّا مُحطّمين ومكسوري القلب كما لو أنهم شهدوا للتومأساة رهيبية.

عندما انتهى البرنامج، تحوّلت المحطة مرة أخرى إلى المراسل الصُحفي المحلي في «الولايات المتحدة» الذي كان يُشاهد المباراة مع مجموعة من طلاب الجامعات المُتسكعين في حانة محلية. سألت الصُحفي: «من كنت تُشجّع؟».

أوضح أحد الشباب: «تمّ إقصاء فريقنا قبل بُرهة، ومن أجل ذلك، إنظرنا كي نرى من الذي سيتبارى، ثم اخترنا فريقاً كي نهتف له».

أحببتُ هذا الرد: حالما نرى من هما الطرفان، يُمكننا أن نُقرر في أيّ جانب نحن. إنه تشبيه رائع لهذه النقطة في رحلة التحوّل الخاصة بك. عليك أن تُقرر مع أيّ طرف أنت.

سيكون هناك دائماً فريقان من الاهتزازات داخلك، كلّ يُريد أن يكون مُنتصراً. أحد الفريقين هو فريق التوسع، والآخر هو فريق الانقباض. أيّ طرف سوف تختار؟ يجب أن تؤيد الفريق الذي يتوسع، لأنه الانتصار الوحيد الذي يُهم.

نقلة الروح

الانتقال من الانتظار على نحو غير فعال
كي ترى أي جزء منك سوف ينتصر.
إلى تأييد وتشجيع فريق التوسع الخاص بك.

على عكس مباريات البطولة، أو الألعاب في الرياضة، لا تحدث معاركك
الداخلية مرة واحدة فقط في السنة، أو كل بضعة سنوات.

إنها تحدث طوال اليوم، أو كل يوم.

بدلاً من المشاهدة غير الفعالة لقوى التوسع وقوى الانقباض وهي
تسحبك

في اتجاه أو آخر، أنت تُقرر أي جانب تؤيد، وأي طاقة تُريدها أن تنتصر.

أنت تقول «أنا في جانب الأسمى عندي، وفي جانب حريقي». تأخذ
موقفاً، وتظهر من أجل تشجيع فريق التوسع الخاص بك حتى ينتصر.

هل تُريد أن تكون مع جانب المقاومة، الخوف، الانقباض، الفريق الذي
سيخسر؟ كلا، أنت يجب أن تكون مع الجانب الفائز.

في نهاية المطاف، سوف ينتصر الوعي. وتربح الحكمة. من أجل ذلك، عليك أن
تتخذ موقفاً وتظهر في حياتك وأنت تهتف وتشجع الفريق الصحيح. لن تستيقظ
كل يوم وتقول: «أتساءل من الذي سيفوز اليوم. أنا أتساءل عما إذا كنت سأمضي اليوم
في انقباض أو توسع.» أنت تختار التوسع، وبالمناسبة، أنت هو الفريق.

على سبيل المثال، أنت تختبر تصادماً بين جزء منك يُريد أن يمضي قدماً في
مشروع، وجزء آخر منك مُتعب، مُحبط، وكثير الشكوى والتذمر حول كل الوقت
الذي يأخذه هذا المشروع. أنت تشعر كل يوم، بالمعركة الاهتزازية تحدث في داخلك
بين فريق التوسع، وفريق الانقباض الخاص بك.

إليك مثال عن يوم عادي: تبدأ عملك للتو. يشعر فريق التوسع الخاص بك
بالحماسة بشأن اتصال قمت به قد يستطيع مساعدتك، أو يُحوّلك إلى شخص
مهم يُساعدك. سجل نقطة واحدة لفريق التوسع! يُهاجم فريق الانقباض هجمة

مُرتدة بأفكار سلبية حول لماذا لا تستطيع أن تثق بأي شخص، ويُذكرك بأخر شخص قال إنه يُريد القيام بخدمة من أجلك ولكنه لم يستكمل ذلك. تشعر أنك مُنهار. سجّل نقطة واحدة لفريق الانقباض

يختبر فريق التوسّع الخاص بك اضطراباً مُفاجئاً، وفقداناً للقوة بسبب أن هناك مُكاملة هاتفية كنت تنتظرها ولم تأتِ أبداً. عندما يُهاجم فريق الانقباض بمزيد من الشكوك حول قابلية المشروع للتطبيق، يُصبح فريق التوسّع مُتعباً جداً من الصِدِّ. مُستشعراً ضعفك، يستجمع فريق الانقباض قوته أكثر ويدهسك بالنقد الذاتي حول كيف كانت فكرتك سيئة منذ البداية. وكيف أنك رَئِماً لن تبدأ فيها أبداً. سجّل نقطة أخرى للانقباض.

الآن حان الوقت النوم، وفي ذلك اليوم كانت النتيجة 2-1 لصالح فريق الانقباض. كيف تشعر؟ هل أنت مُكثب، مُوتر، مُنهزم؟

هل اكتشفت المفقود في هذا المثال؟ إنه أنت: نفسك العليا، رؤيتك، إتقانك، وعيك. من الذي تُشجّعه؟ كيف تستطيع دعم ذاك الفريق وتشجيعه على الانتصار؟ ما الذي تستطيع القيام به من أجل تقوية فريق التوسّع؟

في اليوم التالي، مُنحت حياة من جديد، وأنت مُسلّح بحكمة نقلات روحك وجاهز من أجل المعركة. تبدأ اليوم من خلال إمضاء خمس عشرة دقيقة في التأمل، وقراءة مقاطع قليلة من أحد الكتب التحفيزية المُفضّلة لديك أو الكتاب المقدس، أو الاستماع إلى بضع دقائق من مُحاضرة صوتية تهض بك، أو مقطوعة من الموسيقى. إنها نقطة من الصباح الباكر لصالح فريق التوسّع.

تتأكد أنك ستتناول طعاماً جيداً، وجبة فطور جيدة صحية «طعام التوسّع»، بدلاً من خطف سريع لكعكة الدونات المُحلّاة «طعام الانقباض» في طريقك إلى مكتبك. أنت تُكرّم جسدك وهذا يساوي نقطة أخرى لصالح فريق التوسّع. النتيجة الآن هي 2-0، لصالح فريق التوسّع في الصدارة. لقد قمت باستدعاء صديق طيب من أجل أن يختبر بعض الحُب والترابط، وتُوفّر له بعض الدعم في أزمة يمرُّ بها. إنَّ الحُب والرحمة يُعطيان نقطة إضافية لصالح فريق التوسّع.

إلى الآن، لقد كان اليوم رائعاً. ثم تُواجه تحدٍ، إذ يتصل بك شخص كنت تأمل أن يكون موجوداً كي يلتقي بك بخصوص مشروعك، ولكنه يتصل كي يقول إنه لم يعد مُهِتماً. هذه لحظة حاسمة في المعركة، من سيحصل على الأفضلية؟ يُحاول فريق الانقباض أن يندفع إلى الأمام من خلال تقديم قصته القديمة ذاتها، عن أنه لا أحد

هناك من أجلك، بيد أنك في هذه المرة جاهز. يدفع فريق التوسع مرة أخرى بقائمة طويلة من الناس الذين كانوا في الحقيقة محل الثقة، وداعمين على مدى الأشهر القليلة الماضية، وبالفعل لديك العديد من الأفراد في ذهنك ستصل بهم بعد ذلك. ينسل فريق الانقباض إلى جانبه المخصص من الميدان مُنهزماً لقد سجّل هدفاً وانتصراً!

هذا الأمر مُمتع، وهو في الوقت ذاته طريقة دقيقة حقاً من أجل فهم كيف تجري المعارك الداخلية الخاصة بك، فكرة تلو الفكرة، وخياراً تلو الخيار، ولحظة تلو اللحظة.

إنّ يومك ليس كما يظهر للعيان فقط. بل هو صدامٌ دائم بين التوسع والانقباض.

إنّ إتقان حياتك لا يعني جلوسك على الهامش، ومُراقبتك على نحو غير فعال كي ترى من الذي سينتصر كل يوم.

إنه يعني اتخاذ موقف في صالح الأسمى، واستخدام جميع مواردك من أجل تقوية الطاقات التوسعية بحيث تستطيع أن تكون مُنتصرة.

لن تُرسل طفلك في رحلة تخييم للصف من غير مُعدات أليس كذلك؟ لا شك أنك تُريده أن يكون مُرتاحاً ومُستعداً لأي شيء. ستأكد أنّ لديه ما يكفي من الملابس الدافئة، ووجبات خفيفة إضافية في حال شعر بالجوع، طارد للبعوض، مجموعة الإسعافات الأولية في حالات الطوارئ، مصابيح، بطاريات إضافية، وهلم جرا. سوف تُفكر مُسبقاً فيما قد يحدث، ثم تُخطط وفقاً لذلك.

هذه هي الطريقة التي تحتاجها كي تظهر في رحلتك التحويلية مُجهّزاً، وتُخطط وفقاً لذلك من أجل التنبؤ الصحيح باستراتيجيات فريق الانقباض، مُسلحاً بالمدفعية التوسعية، والولاء لفريق التوسع الخاص بك.

ما وراء «جيد أوسمي»

رؤية كلّ شيء من خلال النظارات الاهتزازية.

«هذا هو معيار الحقيقة: أي شيء يجعلك ضعيفاً جسدياً، وفكرياً، وروحياً، ارفضه على أنه سُم، لا تُوجد حياة فيه، ولا يُمكن أن يكون حقيقة.»

«سوامي فيفيكاناندا.»

في بداية هذا الكتاب، إكتشفنا أهمية رؤية ذاتك على أنك كائن اهتزازي، ورؤية علاقاتك على أنها تفاعلات اهتزازية مع الآخرين. لقد تمّت دعوتك كي تنتقل من التفكير في ماضيك على أنه سلسلة من الأحداث الشعورية، إلى فهمها على أنها أحداث اهتزازية لها تأثير اهتزازي عليك. وها نحن الآن على استعداد كي نصبح عمليين، ونجلب هذه الحكمة إلى حياتك اليوم.

كلّ ما يحدث لك يُؤثر في اهتزازاتك. لحظة بلحظة، أنت تتفاعل اهتزازياً وتتأثر مع ويكّن تجربة تقوم بها، وكلّ شخص تتفاعل معه، وكلّ ما تسمعه وتراه. ما التأثير الاهتزازي لكل هذه الأشياء عليك؟

نقطة الروح



الانتقال من نقد الحالات والأحداث على أنها

جيدة أو سيئة.

إلى تخمين أثرها الاهتزازي عليك.

إن طريقتنا المعتادة في تقييم علاقة أو حالة هو استخلاص نوع من الحكم عليها، مُستنتجين أنها إما «جيدة» أو «سيئة»، «لقد كان له تأثير جيد عليّ»، أو «تمتلك تأثيراً سيئاً عليّ»، «أمضيت وقتاً جيداً» أو «أمضيتُ وقتاً سيئاً».

تذكّر ما قدمته لك في بداية هذا الفصل:

كلّ تجربة تمرُّ بها إما أن تُوسّعك أو تقبضك.

كلّ فكرة تملكها إما أن تُوسّعك أو تقبضك.

كلّ علاقة، مُحادثة، أو تفاعل مع شخص آخر إما أن يُوسّعك أو يقبضك.

كل ما تراه، تُشاهده، تقرأه، تشعر به، إما أن يخلق اهتزاز تعزيز للحياة، أو اهتزاز تناقص للحياة.

عندما تفهم مبدأ التوسّع والانقباض، يُصبح بإمكانك ألا تختبر على نحو سلبي ما يحدث لك بعد الآن، وألا تحكم عليه بعد وقوعه على أنه إيجابي أو سلبي، سار أو غير سار. بدلاً عن ذلك، تُقيّم كيف يُمكن للناس والحالات أن تُؤثر عليك

اهتزازياً، حتى تتمكن من تقديم خيارات أفضل. هل تأثيرها مُعزز للحياة؟ أو مُنقص للحياة؟

لا يكون أي لقاء مع أي شخص أو أي تجربة أمراً محايداً على الإطلاق. في كل مرة تتفاعل فيها مع شخص أو شيء ما، فإنه يُحوّل أو يُناغم اهتزازك على نحو سطحي بطريقة أو بأخرى، مثل إرخاء أو شدّ وتر في آلة موسيقية. تُعيد بعض الناس والظروف مُعايرتك بطريقة مُعززة للحياة، وتخلق المزيد من الرنين، وتجعلك تتناغم مع اهتزاز الأسمى لديك بسبب اهتزازهم الخاص، مثل ضبط آلة موسيقية على نغمتها المثلى. بينما هناك أشخاص آخرون وحالات أخرى تُعيد معايرتك إلى اهتزاز تناقص الحياة، وتخلق المزيد من التنافر وعدم التوازن، مثل تعديل آلة موسيقية بحيث تكون خارج التناغم.

إنّ نقلة الروح الجديدة هذه تفتقل بنا خارج نموذج «صحيح/خاطئ» «جيد/سيء» والذي في حدّ ذاته يُمكن أن يُسبب لنا الانقباض، وبدلاً عن ذلك يطرح بعض الأسئلة الهامة.

أسئلة إعادة مُعايرة نقلة الروح

كيف يُؤثري هذا الشخص / الموقف / البيئة / النشاط / برنامج تلفزيوني / مُحادثة / العلاقة / الغذاء، من الناحية الاهتزازية؟
هل يُساعدني على أن أهُتّب بطريقة أكثر توسعاً، أو بطريقة أكثر انقباضاً؟
كيف يخدمني؟

يُمكنك أن تبدأ بسؤال نفسك هذه الأسئلة حول كل شخص وكلّ شيء في حياتك، والنظر في الحالة أو الشخص من خلال ما أسَمّيه «النظارات الاهتزازية»، وإليك بعض الأمثلة الافتراضية:

* أنت مدعو إلى حفلة مسائية جانب بركة السباحة من قِبل شخص في العمل.

أنت دائماً تشعر بالتوتر حيال هذا الرجل، ولكنك عادة كنت تذهب إلى مُناسباته دون التفكير حتى في ذلك، لأنك تُحبّ الحفلات، وهو يمتلك منزلاً رائعاً، وطعاماً

ممتازاً. تضع نظاراتك الاهتزازية، تسأل نفسك أسئلة نقلة الروح، وتستغرب من إجاباتك:

إن الطريقة التي يؤثر بها هذا الرجل عليك سلبية، إذ تشعر في وجوده بالقلق، الحُكم، التهيج. إنه دائماً يمتلك تأثيراً انقباضياً عليك عند قضاء بعض الوقت معه، وطاقته عدوانية وسلبية، وهو ينشر الإشاعات دائماً عن زملائك في العمل. في آخر مرة حضرت فيها أحد حفلاته، دخل في حالة سُكر تام، وبدأ في إهانة زوجته أمام عينيها. تركت المكان وشعرت أنك مُضطرب يوماً كاملاً.

الحُكم: لا يخدمك الذهاب إلى الحفلة أبداً.

* أنت مشغول جداً في العمل ومشاريع الأسرة، ولم تأخذ الكثير من الوقت في الأونة الأخيرة من أجل نفسك. اتصلت بك صديقة تسألك فيما إذا كنت ترغب في مُقابلتها من أجل التنزه في الحديقة.

أنت مُزعج قليلاً من مُجرد التفكير في ذلك، لأنك تشعر وكأنه لا يُمكن أن تُوقر حتى دقيقة واحدة. بالإضافة إلى ذلك، أنت تشعر بزيادة في الوزن، حتى إن فكرة ارتداء ملابس التدريب تُجهدك. تضع نظاراتك الاهتزازية، تسأل نفسك أسئلة نقلات الروح، وتندهش من إجاباتك:

إن الطريقة التي قد يؤثر بها المشي عليك اهتزازياً، قد ترقى بك كثيراً. أنت تشعر دائماً أنك أفضل عندما تكون خارجاً في الطبيعة. إن الحديقة وصديقتك سوف تُساعدانك بلا شك كي تهتم بطريقة أكثر توسعاً، وربما تخدمك كي تكون أكثر استرخاءً عندما تعود إلى المنزل. على الرغم من أنك قد تشعر بعدم الراحة من مُمارسة ذلك في البداية، بيد أن هذا سوف يخدم أهدافك الأعلى بكل وضوح من أجلك.

الحُكم: إن مُقابلة صديقتك من أجل المشي سوف تكون تجربةً تعزز للحياة.

يُمكنك أن ترى أنه في جميع هذه الأمثلة، فإن السؤال فيما إذا كنت تُحب أو لا تُحب الوضع ليس هو القضية، بل الاعتبار الأكثر أهمية كيف ستؤثر عليك كل واحدة من هذه الحالات اهتزازياً، أما توسعك أو تقبضك. على سبيل المثال، أنت تُحب الحفلات ولكنك لا تُحب حفلات زملائك في العمل وكيف يجعلونك تنقبض. أنت لا تُحب التدريب وإضافة شيء آخر إلى قائمتك هذا اليوم، ولكنك تشعر بالتوسع عندما ترى صديقتك، وأخيراً تجعل جسمك يتحرك.

أمل أنك بدأت تُقدّر أن نقلة الروح هذه لا تُقاس بثمن.

عندما تُقيّم حياتك من وجهة نظر الهمتزازات، وليس من وجهة نظر الأنا، أو حتى من وجهة نظر شخصيتك.

يُمكنك عندها أن تقوم بخيارات أكثر توسعاً، ارتقاءً، وتعزيزاً للحياة من أجل نفسك.

سوف تختبر ارتياكاً واضطراباً داخلياً أقل لأنك تطرح الأسئلة الصحيحة، وليست الحاطة منها.

بدلاً من «هل أحب هذا؟»، أو «هل يبدو هذا جيداً؟»، تسأل: «كيف سيؤثر هذا الأمر على الوعي الخاص بي؟».

كلمة تحذير: من المهم عدم السماح لأنماطك القديمة أن توقعك في الاعتقاد أن شيئاً ما يُوسّع لأنه يُعطي شعوراً أنه جيد. ليس هذا ما نعنيه بالتوسع، وهذا هو سبب أنني أوضحت مفهوم التوسع على أنه مُعزز للحياة، إنه لا يجعلك تشعر بالتوسع على نحو مؤقت فقط، بل في الواقع إنه يُوسّع طاقة حقلك الهمتزازي.

لقد حاول أحدهم أن يُقنعني أن فعل أشياء مُتساهلة يُوسّع: «عندما أذهب إلى حفلة وأتناول خمسة مشروبات، أترك نفسي أتحرر، وأبدأ في الضحك والصراخ. أشعر بالحرية كثيراً! إنه انفجار! أنا أستمتع، وهذا يُساهم في توسعي، أليس كذلك؟».

أجبتُه: «مُحاولة لطيفة، أكره أن أخبرك أن هذا ليس توسعاً، إنه تسمم. إنه ليس أمراً مُعززاً للحياة أن تمضي دون وعي وتُسمم نفسك مؤقتاً، وألا تكون واعياً بمدى تأثيرك في الآخرين، وألا تتذكر الكثير ممّا حدث».

كيف تكون حُرّاً إذا كنت في حاجة إلى أن تعتمد على شيء ما كي يجعلك تشعر أنك حُرٌّ؟

إنّ الحرية الحقيقية ليست فقط حريتك في أن تفعل أشياء مُعينة، ولكنّ التحرر من تلك الأشياء، في الداخل والخارج، والتي لا تخدم الأسمى لديك.

إحاطة نفسك بالتوسع.

«إن المفتاح هو الحفاظ فقط على صحة الأشخاص الذين يرفعونك، وأولئك الذين يستدعي حضورهم أفضل ما لديك».

«أبكتيتوس».

هناك مقولة رائعة لشاعرة عابدة هندية هي المفضلة لديّ، تُدعى «ميراباي»، والتي عاشت في القرن السادس عشر: «تخل عن الصُحبة السيئة، وحافظ على مُصاحبة أولئك الذين يُحبون الإله بدلاً منهم». إنَّ ما كانت تقصده بالصُحبة السيئة هي الصُحبة حيث لا تتركز الطاقة على الأسعى، الصُحبة غير المُعززة للحياة، والتي تُساهم في تناقص الحياة، وتشعر في وجودها بالانقباض. من المُهمّ جداً بالنسبة إليك أن تُفكر في الصُحبة التي تُحافظ عليها، ليس من وجهة نظر إصدار الأحكام، بل من خلال سلوكك النقيم.

نقوم دائماً بإعادة مُعايرة اهتزازنا دون وعي عندما نكون برفقة أشخاص آخرين.

إنه أمرٌ تلقائي. لا يُمكننا فعل أي شيء حياله.

إنها طبيعة الطاقة أن تنقل اهتزازها عندما تتفاعل مع قوى أخرى من الطاقة.

تخيّل أن تصبّ الماء في ثلاثة أوعية مُختلفة: كوب زجاجي للشرب، صندوق معدني مُربع، زهرية نحيفة. سيتفاعل الماء على نحو مُختلف مع شكل كلّ وعاء عن طريق تعديل شكله الخاص. سوف يظهر بشكل مُربع في الصندوق، ومثل اسطوانة في الكوب الزجاجي، ومثل أنبوب نحيف في الزهرية. إنَّ نوعية الماء تبقى نفسها، ولكن شكله يتغيّر.

هذا ما يحدث لنا في علاقاتنا وتفاعلاتنا مع الآخرين، وهذا هو سبب أنّ التفكير في الصُحبة التي تُحافظ عليها هو أمرٌ حكيم، والكلمة التي تُساعدك في هذا المسعى هي التمييز.

كيف تستخدم تمييزك؟ على سبيل المثال، هل كونك صديقاً حقيقياً لشخص ما أن تستمع إلى شكواه المُستمرة، القيل والقال، السلبية؟ هل من الوفاء حقاً، عندما ترى اسمه يظهر على شاشة هاتفك، أن تنقبض معدتك في عُقد، وفي كلّ مرة بعد أن تنتهي مُحادثاتكما، تبدو مُستنزفاً ومُكتئباً؟ كيف يُؤثر ذلك على وعيك وسلامتك؟

أدعو هذه الأنواع من الارتباطات التي تعتمد على السلبية «الانغماس في الوجبات السريعة الشعورية»، والتي كما في المُحادثات الباردة والسلوكيات غالباً ما تبدو جيدة في البداية. قد تحصل على أُنّ مزيفة مُرتفعة مُباشرة برهة بعد الانغماس في

السخرية واصدار الأحكام، ولكن سرعان ما تشعر بالمرض بعد ذلك.

إن ما نلتمه ليس فقط ما ندخله في أجسامنا، بل ما ندخله في قلوبنا
ووعينا.

تناول الطعام بحكمة.

إن بعض الناس «موسعون»، ويؤثر حضورهم الاهتزازي على نحو طبيعي
توسعياً على اهتزازك. ليس هذا لأنهم يفعلون أشياء من أجلك أو يُجاملونك، ولكن
بسبب الكيفية التي يهتزون بها. توقف لحظة الآن، وتذكر شخصاً تعرف أنه مُوسِع.
إن مجرد التفكير فيه ينبغي أن يُوسّعك على الفور.

ثم هناك أشخاص «قابضون». يُؤثر حضورهم الاهتزازي على نحو طبيعي
قبضاً على اهتزازك بسبب الكيفية التي يهتزون بها. هؤلاء قد يكونون أشخاصاً
يُعجبونك أو تُحيم، ولكنهم ما يزالون يمتلكون تأثيراً منقصباً للحياة عليك. خذ
لحظة وفكر في شخص تعرفه وهو من القابضين، ولكن ليس لفترة طويلة جداً! إن
عملك في الأساس، هو أن تجد وتتسكع مع الموسعين، وتجنب القابضين. إن الأمر حقاً
بهذه البساطة.

أنا لا أقول إن الموسعين لا يختبرون أبداً لحظات من الانقباض، أو أن
القابضين لا يرتفعون إلى لحظة من التوسّع. بالتأكيد، أنا لا أقول إن القابضين
ليسوا محبوبين، أو إنهم لا يستحقون كل الأشياء الجيدة. على كل الأحوال وكما
سترى، بمجرد أن تبدأ في النظر حولك من خلال النظارات الاهتزازية، فإننا في أي
لحظة معينة من حياتنا نقع في إحدى هاتين الفئتين. بالطبع يُمكن لحالتنا أن تتغير
في أي لحظة!

السؤال هو، أي واحد من هؤلاء هو أنت: هل أنت في المقام الأول مُوسِع أم قابض؟
عندما يراك الناس، هل يتوسعون، أم ينقبضون؟ هل أنت مثل الشمس، تُسخن
اهتزاز الناس بدفء مُشع، وتُسبب توسعهم، أو أنك مثل عاصفة ثلجية تُجمّدهم،
وتُسبب انقباضهم؟

هذا هو العمل الذي يجب أن تقوم به: إعادة مُعايرة وجودك الاهتزازي،
بحيث تُصبح وجوداً توسعياً على هذا الكوكب. كلما أصبحت مُوسِعاً أكثر،
أمتلك الاهتزاز الخاص بك تأثيراً توسعياً أكبر على الآخرين، وساعدتهم بهذا أيضاً
أن يُصبحوا موسعين.

إن الموسّعات ليست عبارة عن أشخاص فقط. لقد زوّدنا الروح والوعي الكوني بمجموعة مختارة لا تُحصى من الموسّعات الخارقة. وفيما يلي بعض منها فقط:

القواكه الطازجة	القمر
ضوء الشمس	النجوم
المحيطات، البحيرات، الأنهار	الأشجار
الطيور	الأزهار
الألوان	الحيوانات
القبيلات والعناق	الموسيقى
المشروق والغروب	صوت الريح
	الضحك

كلّ هذه هي طاقات تعزّز للحياة. إنّ اختبار أحد هذه الموسّعات الكونية ثوان معدودة فقط والتناغم مع اتساعها سوف يُعيد بالتأكيد مُعايرة اهتزازك الخاص ويخلق توازياً أكبر مع الأسمى.

أنا أُحيط نفسي بأكثر قدر مُمكن من الموسّعات، سواء البشرية وغير البشرية. وبقي مليء بها. في كلّ مكان أنظر فيه، أرى شيئاً يُوسّعني: صور أشخاص أحبهم. أشياء مُقدّسة. زهور ونباتات. صور قديسين ومُعلّمين روحيين. مُعلقات مُلوّنة وأقمشة، بطاقات من طلابي. وغير ذلك الكثير.

لا يتطلّب الأمر مالاً كي تُحيط نفسك بأشياء توسعية. عندما كنتُ في الكلية، كنتُ فقيرة جداً، ولم أكن أملك دولاراً واحداً أوفره. مع ذلك، فإنني في ذلك الوقت حتى كنتُ أفهم هذا المبدأ، وكنتُ أزخرف صندوق الورق المقوى بوشاح جميل وجدته على نحو غير متوقع في متجر التوفير لقاء خمسين سنتاً. كنتُ أثبتت صوراً مُقطّعة من المجلات «شلالات، شواطئ، جبال» على الجدار. كنتُ أبذر المال لقاء زهرة واحدة في الأسبوع.

إنّ ما نراه له تأثير عميق علينا، إنه ينقل اهتزازنا على الفور إمّا عن طريق توسيعه أو تقليصه. عندما تنظر حولك أين وكيف تعيش، هل ما تراه يُوسّعك أو يقبضك؟



في كل لحظة، مع كل فكرة أو شعور تتبعه، أنت تخلق توسعاً أو انقباضاً.

يُمكنك إيصال نفسك إلى انهيار انقباضي من خلال التركيز على طاقات الانقباض.

يُمكنك أن تنتقل نفسك إلى حالة توسعية من خلال التركيز على الطاقات التوسعية، والتشارك في تناول وجبة خفيفة من التوسع.

أدعو الموسعات الجاهزة «وجبات التوسع السريعة»، وكما أننا قد نحتاج إلى وجبة خفيفة بين وجبات الطعام كي نُعطينا طاقة إضافية، كذلك نحن في حاجة إلى وجبات خفيفة مُنظمة من التوسع كجزء من يومنا، أو عندما نجد أنفسنا جوعاً إلى عون اهتزازي. والأمر الأهم، عندما تشك أنك تُعاني من هجوم انقباضي، وتلاحظ أنك مُستاء، أو تشعر بالسلبية، فإنك تحتاج مُباشرة إلى جرعة فورية من التوسع من أجل رفع اهتزازك.

عندما تجد نفسك تبدأ في الانقباض،

إختر أن تفعل شيئاً تعرف أنه سيخلق توسعاً فوراً.

يُمكنك إجراء نقلة روح لحظية في دقائق قليلة فقط من خلال القيام بممارسات توسعية، اتخاذ إجراءات توسعية، واختيار مشاعر توسعية. أفترح عليك أن تصنع قائمة منها لنفسك، وأن تحملها معك في جميع الأوقات. سأساعدك الأسئلة اللاحقة على توضيح ما يُوسعك، وكذلك تحديد ما يقبضك.



هاك بعض الأسئلة المهمّة من أجل إعادة معايرة نقلات الروح. إنها مُصممة من أجل التسجيل والتفكير، وليس خلال جلسة واحدة فقط، ولكن مع الوقت. يقضي طلابي شهراً وهم يعملون مع هذه الأسئلة التي تعمل كمفاتيح من أجل فتح أبواب مُثيرة تُؤدّي إلى حياة من الإنجاز، التمكين، والحرية في كل لحظة. لطفاً لا تقرأها الآن ثم تنساها، فهي أحد أكثر الممارسات الجوهرية التي سأقوم بتقديمها لك.

إن الأجوبة على هذه الأسئلة ستصبح خريطة لك الشخصية نحو اليقظة.

أسئلة ضبط نقلة الروح.

مَن الذي يُوسِّعني؟،

مَن الذي يقبضني؟،

ما الذي يُوسِّعني؟،

ما الذي يقبضني؟،

ما الأنشطة والتجارب التي تُوسِّعني؟،

ما الأنشطة والتجارب التي تقبضني؟،

ما الأفكار التي تُوسِّعني؟،

ما الأفكار التي تقبضني؟،

ما المشاعر التي تُوسِّعني؟،

ما المشاعر التي تقبضني؟،

متى أشعر أنني مُوسَّع إلى حدٍّ كبير؟،

متى أشعر أنني قابض إلى حدٍّ كبير؟

إنَّ خيارات التوسُّع هي دائماً خيارات الروح. إنها تخلق مساحة من أجل الأسمى لديك كي يظهر، وتمتلك نتائج توسُّعية، ليس فقط بالنسبة إليك، بل بالنسبة إلى كلِّ شخص حولك. عندما تتوسُّع، تكون هدية إلى العالم.

المُوسَّع العظيم: المزيد من النور.

منذ أن كان عمري ثمانية عشر عاماً، وأنا أركض بأسرع ما يُمكنني نحو الحقيقة، وليس بعيداً عنها. لم يسبق لي أبداً أن حاولتُ التفاوض معها أو تعديلها، حتى عندما كانت عينايتي بنفسني في حالة مُروعة أو مُؤلمة. لم تكن صلاتي: رجاء، أريد نوراً أقل، لا أريد أن أرى ما أراه، بل بدلاً من ذلك كانت صلاتي: أريد المزيد من النور، أرى المزيد. ما الذي يوجد وراء ذلك الباب الذي أراه هناك؟ أريد أن أرى كلَّ شيء. المزيد من النور!

سيكون النور دائماً هو ما يحرك.

عندما تنظر إلى نفسك أو إلى وضع ولا تحب ما ترى،

أو عندما لا تفهم ما تراه، أو عندما تخاف بسبب ما تراه،

لا يكون الحل أن تقلص كمية الإنارة، بل أن تفعل العكس وتوسعها

لا أن ترغب بنور أقل، بل أن تستدعي المزيد من النور.

تخيل أنك تحاول أن تتجول حول منزل مظلم مع مصباح يدوي قديم بطارياته منتهية تقريباً. إن الضوء باهت جداً، وبالكاد يضيء أي شيء، لذلك تبقى تصطدم بالأشياء. وحينها لا تقرر أنك تريد ضوءاً أقل، لأنه يجب عليك ألا ترى العقبات في طريقك. بل يجب أن تقرر أنك تحتاج إلى المزيد من الضوء.

إن جلب المزيد من النور إلى عملية التحوّل الخاص بك سيوسعك. إن النور هو الموسّع الأعظم، وهو يجلب الحياة. عندما تتعرض النباتات إلى نور الشمس، فإنها تنمو. نحن كبشر ننشد إلى النور لأننا غريزياً ندرك هديته المقدسة:

يخلق النور التوسع، بينما يخلق غياب النور الانقباض.

كلما زاد النور الذي تستطيع أن تحتفظ به، أمكنك أن تصبح النور

بالنسبة إلى الآخرين.

عندما تنتقل وتتحول، ينتقل العالم.

عندما يصبح الاستمرار في طرق العيش، التفكير، والحُب أمراً لا يُحتمل بالنسبة إليك، فم بالصلاة واستدعاء النور كي يُساعد في إنارة طريق عودتك إلى كمالك. عندما تبدأ في الرؤية، تجعل الرؤية أمراً ممكناً بالنسبة إلى الآخرين أيضاً. عندما يُصبح نورك أكثر إشراقاً، فإنه سوف يفيض على الجميع حولك، ممّا يجعل من الأسهل لهم أن يُسافروا في طريقهم الخاص نحو الصحوّة.

ممارسة نقلة الروح: استدعاء النور.

كلّما شعرت أنك ضائع، مُرتبك، خائف، تقاوم، مُتضارب، مُذنب، غاضب، أو أيّ شعور آخر يغيض، أو غير مرغوب فيه، أو عندما تجد نفسك تُفكر أنا لا أريد أن أتعامل مع هذا، إستخدم ممارسة نقلة الروح الخاصة هذه من أجل استدعاء المزيد من النور. في أيّ وقت تُريد فيه المزيد من الإضاءة على قضية أو مُشكلة، يُمكنك أيضاً استخدام هذه الممارسة. تذكر: يخلق النور نقلة اهتزازية خطية من التوسع.

استدعاء النور

أغلق عينيك. خذ بضعة أنفاس عميقة، بطيئة، كاملة.

ضع يديك أمام منطقة قلبك، على مقربة من جسمك، الكفان متقابلان ومتجهان نحو الأعلى، ترتاح إحدى اليدين أعلى الأخرى، كما لو كنت تقدم يديك من أجل الحصول على شيء.

الآن تخيل وضع الوعي الخاص بهذه المسألة، المشكلة، أو الشعور، في يديك وكأنه يستريح هنا كشيء، تقدمه كي يرى من قبل شخص ما.

تابع تخيل ما في يديك، اسمح لنفسك أن تشعر تماماً باهتزاز هذه المسألة، المشكلة، أو الشعور في جسمك، كما لو كنت واحداً معه.

عندما تكون مستعداً، فكر بساطة: «المزيد من النور».

إذا كنت ترغب، يمكنك أن تقول هذه الكلمات بلطف وصوت عالٍ: «المزيد من النور».

يمكنك أيضاً أن تصوّر أنك تطلب المزيد من النور من أي كينونات عليا تتناغم معها: من الملائكة، «يسوع»، «كريشنا»، «شيفا»، «بودا»، من الآلهة، من الوجدانية العظمى.

لا تحاول أن ترى أي شيء، أو تتخيل تلقي أي شيء، أو تصوّر أي شيء. فقط ابق ساكناً، مستسلماً، ومنفتحاً.

أجلس مدة لا تقل عن بضع دقائق بهذا الوضع، وكلما شعرت أنك مستعد من أجل المتابعة، خذ يديك، وتخيل وضع كل ما تحمله في قلبك من جديد، جنباً إلى جنب مع النور الذي قدم إليك مهما كان، حتى لو لم تكن تشعر بأي شيء.

ثم اثن يديك في وضعية الصلاة أمام قلبك، واحن رأسك قليلاً، وقل: «شكراً» بصوت عالٍ ثلاث مرات.

عندما تنتهي، تستطيع فتح عينيك.

إنَّ استعداد النور هو ممارسة قوية جداً من أجل إعادة مُعايرة اهتزازك من الانقباض إلى الاتساع. تقول تجربتي إنَّ هذا الاستعداد يُصبح أكثر فعالية مع مرور الوقت. لا تتوقع أن تقوم بهذه الممارسة لنقله الروح، وترى كل شيء يتحوّل مباشرة على نحو سحري. فقط قم بالممارسة من خلال التسامح، وتخل عن أيّ تعلق بالنتيجة.

ربّما لاحظت المزيد من الشعور بالهدوء، أو انخفاض في القلق، أو الإلحاح حول وضعك، أو التناقض في شدة الاكتئاب أو اليأس، وكلّها علامات التوسّع الاهتزازي. ربّما في الساعات والأيام التالية، ستدرك أنك حصلت على بعض المفاهيم الجديدة أو المواقف حول الأمر الذي ركزت عليه مهما كان.

يُمارس بعض الأشخاص هذا كلّ يوم، جاعلين هذه الممارسة جزءاً من طقوسهم الروحية الأخرى، بينما يقوم البعض الآخر بها عندما يشعرون بالحاجة. لقد حصل طلابي على نتائج مذهلة مع هذه الممارسة من نقله الروح. كلما كنت أقرب إلى اتباع التعليمات، وأقل في عرس أي إرادة، أو نية، أو جهد فيها، كان الأمر أكثر عمقاً.

كُن في انتظار المزيد من الضوء!

أنت تُوسّع حكمتك.

أنت تُقلّص جهلك.

أنت تُوسّع معرفتك.

أنت تُقلّص ارتباكك.

أنت تُوسّع أملك.

أنت تُقلّص شعورك بعدم الأمان.

أنت تُوسّع يقينك.

أنت تُقلّص شكك.

أنت تُوسّع حريتك.

أنت تُقلّص عبوديتك.

أنت تُوسِّعُ حُبَّكَ.
أنت تُقَلِّصُ مُمَانِعَتَكَ.

أنت تُوسِّعُ تَذَكُّرَكَ.
أنت تُقَلِّصُ نَسِيَانَكَ.

أنت تتوسِّع وتوسِّع وتتوسِّع وتتوسِّع .

الإتقان في كل لحظة : الممارسة الروحية للاختيار

«في أي لحظة، أنت تمتلك الخيار، وهذا الخيار إما أن يرشدك كي تكون أقرب إلى روحك، أو أكثر بُعداً عنها»

«نيتش نهاات هانه»

هل أنت على استعداد كي تتعلم كيف تستخدم إحدى أكثر القوى السحرية الموجود في الكون؟ إنها ممارسة روحية مُتقدّمة غير عادية، ستنتقلك على الفور عند الشعور أنك عالق، وتُحفّزك عندما تشعر بتثبيط الهمّة، وتُعيد البريق من جديد إلى برمجتك الاهتزازية، وتُعيد معاييرك خلال لحظات فقط من الانقباض إلى التوسع. هذه الممارسة الخاصة هي المفتاح من أجل دمج كلّ الحكمة والفهم الذي اكتسبته، وهي كفيّلة بتغيير حياتك على نحو كامل. إنها:

ممارسة الاختيار.

كلا، هذه ليست خدعة ذكية بالكلمات. أنا جادة تماماً عندما أقول إنّ الخيار هو أحد أعلى وأقوى الممارسات الروحية المتاحة لنا، وأمرٌ حاسم من أجل التغيير المتكامل والذي يقوم على أساسات صلبة.

لقد تعلمنا أنّ نقلات الروح هي أفعال داخلية تحوّلية تنشأ من الحقائق الروحية العليا وتتماشى معها. بدلاً من التركيز فقط على تغيير الأشياء في الخارج، يجب علينا اتخاذ هذه الإجراءات الداخلية، والقيام بنقلات قوية في الفهم، والشعور، والوعي من الداخل. على كلّ الأحوال، من أجل أن نقوم بإجراءات داخلية أو خارجية، نحتاج أولاً إلى ممارسة الاختيار.

عندما تُفكّر في الممارسات الروحية، فإنّ ما يتبادر إلى الذهن هو عادة الصلاة،

التأمل، الذهاب إلى دار للعبادة، الترتيل، التصوّر، وهلمّ جرا. نطلب الرحمة، التدخل الكوني، المعجزات، ونطلب الإرشاد، من أجل البركات، والحماية.

الاختيار هو نوع آخر من الممارسة الروحية التي تقول: «سأتذكّر أنني الوعي المطلق المحدد مؤقتاً بهذا الجسم وهذا الشخص، ومن أجل ذلك، يُمكنني أن أكون دائرة خارقة من أجل أن يتدفّق في حياتي الوعي، والحكمة، والقوة. سأكون وسيلة نقل كي تنتقل قوّة الحياة من خلالي، سأكون المبدع وأشكّل واقعي».

في كلّ لحظة من حياتك، لديك فرصة ممارسة الاختيار. لديك مئات ومئات من الخيارات تقوم بها كلّ يوم. أنا لا أشير فقط إلى ما كان واضحاً منها مثل ماذا ستأكل، ماذا سترتدي، ما المهمة التي ستعمل عليها أولاً، بمن ستتصل، ما البرنامج الذي ستشاهده على شاشة التلفزيون، في أيّ وقت ستذهب إلى السرير، والتي هي خيارات سلوكية أو منطقية. إنّ بعض أهمّ الخيارات التي تقوم بها هي خيارات لا مرئية، وهي الخيارات الاهتزازية، الخيارات الداخلية، وخيارات نقلة الروح.

إنّ الاختيار ضروري من أجل تطوّرنا كأفراد.

إنه يأخذ قوة الحياة، ووعي الإله، الطاقة الإلهية.

النبض الكوني، «شاكتي»، «تشي»، أو مهما رغبت أن تُسمّيه، وينتقل بها إلى التجلي.

إنّ الاختيار معجزة ونعمة نبحث عنها، عندما نختار، نُصبح المبدعين لكوننا الخاص بنا.

قد يبدو الأمر أكثر من واضح. أنت تُفكّر: أنا أقوم بصنع الخيارات، أنا متأكّدة أنك تفعل، ما عدا الطرق التي لا تقوم بها بذلك. لكنّ خيار تقوم به، هناك الكثير من الخيارات التي تحتاج أن تقوم بها، ويجب أن تقوم بها، بيد أنك لا تمتلكها أو لا تقوم بها:

أنت تعلم أنك مُتعب وفي مزاج غاضب، وبدلاً من اختيار أن تأخذ قسطاً من الراحة أو القيلولة، أو تتأمل، أو تُغيّر موقفك، أو تفعل شيئاً من أجل تهدئة نفسك، تستمرّ في مخاطبة الناس، ونشر اهتزازات احتياجاتك إلى العالم الخارجي. أنت لم تقم باختيار أن تشعر على نحو أفضل.

لقد كنت تُعاني من مشاكل في المعدة، وقد نصحتك طبيبك المُعالج بتغيير نظامك الغذائي، وأيقاف بعض الأطعمة. أنت تعلم أنك تحتاج أن تتحمّل مسؤولية

صحتك، ولكنك لا تفعل شيئاً. أنت لم تقم باختيار أن تعني بنفسك.

أنت تشعر مثلاً بالاضطراب من كيفية تعامل شخص معك. تُشاهد نفسك تبدأ بالانسحاب عاطفياً وتشعر بالأسف تجاه نفسك. أنت تعلم أنه يجب أن تجهر بالكلام وتُعبّر عن شعورك كي تُحاول أن تُوضح الأشياء، لكنك لا تقول أي شيء. أنت لم تقم باختيار أن تبقى مُتصلاً، وألا تشعر كأنك ضحية.

لن يعتقد مُعظم الناس أنّ هذه أمثلة عن الخيارات. في كلّ حالة، يبدو الأمر وكأنك لا تفعل شيئاً، ولكنك فعلياً تقوم بشيء ما: أنت مُدرك لما تشعر به، ولكنك لا تقوم بصُنع خيار من أجل تغيير الطريقة التي تشعر بها. إنّ عدم اختيارك أن تصنع خياراً، هو خيار له عواقبه في كلّ حالة.

أنت تُمارس الاختيار في كلّ لحظة من حياتك.

حتى عندما تعتقد أنك لا تختار، فأنت تختار ألا تختار.

إنّ عدم الاختيار هو اختيار.

عندما نبدأ في القيام بصنع التحوّل، نُصبح غالباً خبراء في الملاحظة: «لاحظتُ أنني انسحبتُ»، «لاحظتُ أنني لم أكن أطلب ما أريد»، «لقد لاحظتُ في الآونة الأخيرة أنني كنتُ حاسمة للغاية مع أطفال»، «لاحظتُ أنني أفكر كثيراً بالأفكار السلبية». من المهمّ بلا شكّ أن نلاحظ كيف نشعر، وما الذي يحدث في حياتنا. هذا هو الجزء الأول من «مانترا» نقلات الروح: «سأرى ما هو موجود كي أراه».

هنا حيث نُقدّم الفارق بين ملاحظة شيء ما واختيار شيء ما. حاملنا نرى ما هو موجود كي نراه، ونعرف ما هو موجود كي نعرفه عن ذلك، فإننا نكون على استعداد من أجل الانتقال: نحن نحتاج أن نُسرّع إلى الاختيار.

نقطة الروح



الانتقال من مُجرد ملاحظة ما يحدث،

إلى الاختيار بوعي في كلّ لحظة

نحن لا ننتظر أن تتحوّل الأشياء عشوائياً، فملاحظة ما يحدث لا ينبغي أن يكون مثل ملاحظة الطقس. عندما يكون الجوّ مطراً أو مُشمساً في الخارج، فلا نستطيع القيام بشيء حيال ذلك، ولكن نستطيع أن نفعل شيئاً حول ما يحدث لنا

في الداخل وبالتالي في الخارج بطرق عديدة. نحن ننتقل من الملاحظة إلى الاختيار بوعي.

نسأل أنفسنا:

«ما الاختيار الأسمى بالنسبة إليّ في هذه اللحظة؟».

«ما الاختيار الذي من شأنه أن يرفعني إلى التردد الأعلى؟».

«هل هناك اختيار آخر، أكثر فائدة أستطيع القيام به؟».

لا يكفي أن تلاحظ أنك عالق.

عليك أن تختار ألا تكون عالقاً.

لا يكفي أن تلاحظ أنك مُغلق.

عليك أن تختار أن تنفتح.

لا يكفي أن تلاحظ أنك خرجت من المركز.

عليك أن تختار أن تجد طريقك في العودة إلى المركز.

لا يكفي أن تلاحظ أنك كنت تطوف في نمط قديم.

عليك أن تختار أن تجد المخرج منه.

القيام بالتغيير

«افعل أو لا تفعل».

«يودا»، من فيلم «الإمبراطورية تردّ الضربة بمثلها».

لقد كانت إحدى أفضل المتع لديّ كفتاة صغيرة أن يُسمح لي بالركوب في سيارتنا عندما تذهب عبر غسيل السيارات الآلي. لقد بدا الأمر سحرياً بالنسبة إليّ وأنا أجلس في المقعد الخلفي، ثم تبدأ السيارة تتحرك بأكملها من تلقاء نفسها، وتلتصق على طول طريق المسار الآلي. كنت أودّ لو أصرخ عندما كانت الآلة تبخّ رغوة الصابون والماء على جميع أنحاء العربة، كنت أندهش من أنني لم أكن أتبلل، وأحدق مفتوناً خارج النافذة حتى لا أستطيع أن أرى أي شيء، لأنّ العربة بأكملها أصبحت مغمورة في فقاعات رغوية بيضاء. ثمّ، تظهر الحفافات فجأة، تضرب

وتضرب، وتلطم السيارة بطريقة مُثيرة بستانر طويلة متدلّية من القماش، وتفركها كي تُصبح نظيفة.

بعد ذلك، كنتُ أشعر كأنني دخلتُ غابة مطرية في «أمريكا الجنوبية»، حيث تتدفق سيول من المياه على السيارة من أجل غسل سائل التنظيف. أخيراً، ثمّ يحين وقت المراوح، فتهتزّ السيارة بأكملها من قوة الهواء، بينما كنتُ أتعجب من قطرات الماء الصغيرة التي ترقص على طول سطح السيارة، ثمّ تتلاشى على نحو غامض في الهواء الرقيق. ثمّ ينتهي الأمر، وأنا أرى الضوء الأخضر يومض، مُشيراً إلى أنّ السيارة تتألق نظيفة، وأنا نجونا من الرحلة.

كنتُ في طريقي كي أعلم الرياضة الروحية في صحراء «كاليفورنيا» قبل فترة ليست ببعيدة، توقفتُ من أجل البتزين عند المخرج، وكنتُ سعيدة عندما رأيتُ مغسلاً للسيارات على الطراز القديم عبر الشارع. على الرغم من أنّ سيارتي تمّ غسلها في المنزل قبل بضعة أيام، إلا أنه كان عليّ أن أمتع نفسي، وأعتقد أنني كنتُ أشعر بسعادة غامرة عند ركوب السيارة أثناء غسلها وأنا في عمر الثالثة والستين، تماماً كسعادتي عندما كنتُ في عمر الثامنة.

يقع بعض الناس في خطأ الاعتقاد أنّ طريق التحوّل والنمو الشخصي هو مثل دخول الغسيل الآلي للسيارات، حيث سيكون كلّ شيء مُنجزاً بالنسبة إليهم، وستخرج السيارة نظيفة في النهاية. إنهم يتصوّرون أنّهم يستطيعون الاشتراك في الرحلة، والجلوس والاستمتاع بالركوب، مُفترضين أنه بغضّ النظر عمّا يفعلونه، فإنهم سيظهرون مُستنيرين.

إنّ مسار الصحوة ليس غسلاً كونياً للسيارة.

ليس عليك أن تجلس في الخلف وتكون راكباً.

أنت أساسي في عملية تحوّلك.

ليس ما مهمّ هو أن تنكشف لك الحكمة والبصيرة، بل ما تختار أن تفعل بهما.

من غير الواقعي كلياً أن تكون على تماس مع المعرفة من خلال مُعلّم، ندوة، كتاب، فريق الدعم، كنيسة، أو مُجتمع روحي، ثمّ تفترض أنك ببساطة بسبب هذا المتوافق السعيد، ستنمو على نحو سحري وعفوي. عليك أن تجلب عرضك الخاص لهذه العملية، هذا العرض الذي يتكوّن من الرغبة في التفكير بعمق، الانفتاح

على رؤية ما وراء كيف كنت ترى، الالتزام بالحفاظ على الاكتشاف حتى عندما يجعلك ما تكشفه عن نفسك غير مرتاح، وربما الأهم من ذلك كله، هو الاستعداد من أجل اتخاذ خيارات من شأنها أن تحوّل إلهامك إلى فعل.

شاهدت مرة مُقابلة تلفزيونية تُظهر ممثلاً معروفاً خرج للتو من برنامج علاج الإدمان، وقد كان هذا ظهوره العلني الأول منذ أن دخل البرنامج العلاجي، وبعد إجراء دردشة تمهيدية عصبية، سأله المراسل على الهواء: «هل تشعر أنك تغيرت؟».

كان جواب الممثل عميقاً حينما قال:

«أنا لا أعتقد أنّ الفكرة هي أن تشعر بالتغيير.

بل أن تقوم بالتغيير.»

شعرت بالقشعريرة عندما سمعتُ هذا الرد عميق التفكير. لقد كان شيئاً أقوم بتدريسه سنوات عديدة، لكنه كان مؤثراً للغاية سماع ذلك بصوت شخص آخر، وخاصة من شخص أمضى شهرين تقريباً مُنعزلاً في برنامج علاجي، وجابه الآن مهمة مُتحدية مُتمثلة في الحاجة إلى «القيام بالتغيير» الذي علم أنه احتاج إلى القيام به. إنّ القيام بالتغيير هو أكثر من مُجرد التحدّث ببلاغة وحماس عمّا يحتاجه التغيير، والقدرة على تحديد وتوضيح الأنماط والبرمجة. تلك هي كلمات فقط. قد تشعر بالتوق إلى التغيير، بل تُؤمن حتى أنّ شيئاً في داخلك قد تحوّل، وبالتأكيد قد يكون كذلك. ولكن ما يزال ذلك لا يصنع التغيير.

نقلة الروح

الانتقال من ملاحظة ما يحتاج أن نتغير،
إلى القيام بوعي بما يلزم من أجل التغيير.

إنّ القيام بالتغيير يعني دمج، تحقيق، وتطبيق ما يحدث لك في الداخل من خلال صنع خيارات جديدة في الخارج. هذا يتطلب الذهاب أبعد من مُجرد ملاحظة ما نحتاج أن يحدث، واختيار جعله يحدث.

هذا أصعب بكثير من تصوّر التغيير. في كثير من الأحيان عندما أقوم بتسهيل العمل الغميق لشخص ما، ويكون قادراً على رؤية شيء لم يره من قبل، يقول لي: «تلقيتُ هذا»، يكون جوابي نفسه دائماً:

«دعنا نراك الآن تفعل ذلك».

إنَّ حالة «تلقيتُ هذا»، أشبه بما يحدث عندما يُعطيك شخص ما طرداً ثقيلاً. إنه يُسلمه لك، فتأخذه وتقول: «لقد تلقيتُه». لقد تلقيتَ الآن الطرد، ولكن ما الذي ستفعله به؟ هل ستفكّ الغلاف؟ هل ستقدّم محتويات الطرد، وتستخدم كلَّ عنصر فيه من أجل الهدف المقصود منه؟

إنَّ القيام بالتغيير يعني أن تظهر بطريقة جديدة كما التغيير من لحظة إلى لحظة إلى لحظة: التواصل من خلال التغيير، التصرف من خلال التغيير، العيش من خلال التغيير، المحبة من خلال التغيير.

لا يُمكنك أن تتغير من الناحية النظرية.

لا تستطيع التحوّل من خلال المبدأ فقط.

النقلات في الفهم والوعي في الداخل، تحتاج أن تحدث في الخارج، اختياراً تلو الاختيار.

هناك فرق كبير بين تحديد الأنماط والتخلّص منها، بين الحصول على الهامات مُهمّة حقيقية، واختيار العملية اليومية للتحوّل فعلياً. إنّ نقلة الروح هذه هي فهم حاسم لك وأنت تقوم بالتحوّل من التعلّم عن نفسك إلى تغيير نفسك، وأنت تُتقن مُمارسة الاختيار. إنّ تحديد القضايا الخاصة بك، ليست هي نفسها كما العمل من خلال قضاياك.

نقلة الروح



الانتقال من التوقف في الموقع والإلهام
إلى اختيار التحوّل.

إنَّ الإلهام ليس تحوّلاً. كذلك تحديد القضايا الخاصة بك، أنماطك، برمجتك هو أمر مُهمّ، ولكنه ليس كتغييرها. إنّ التحوّل الحقيقي ليس عملية فكرية من أجل الحصول على معلومات عن نفسك كي تستطيع أن تقول: «لديّ كلّ هذه المعلومات الجيدة عن نفسي. أنا أرى الأشياء. أنا أفهم الأشياء». إنّ هذا جمع لا علاقة له بالتغيير.

إن اكتشاف الأمور ليس تحوُّلاً.

إن التحدُّث عمّا اكتشفناه ليس تحوُّلاً.

إن التحوُّل أمر حيوي واهتزازي. إنه سلسلة من نقلات الروح التي من شأنها أن تهزُّ عالمك.

إنها جوهريّة.

إنها ملحوظة.

لن يتوجّب عليك أن تُعلن عنها.

إنك لا تستحقّ أقلّ من ذلك.

لماذا لا يُمكنني القيام بهذا، أو لماذا لا أقوم بهذا؟.

«يبدأ الجحيم في ذلك اليوم عندما يمنحنا الإله رؤية واضحة لكلّ القدرة التي اكتسبناها، لكلّ الهدايا التي أضعناها، لكلّ ما قد فعلناه، وما لم نفعله».

«جيان كارلومينوتي».

وصلتني مؤخراً رسالة بالبريد الإلكتروني من قارئة تشتكي من الصعوبة التي كانت تُواجهها في اتخاذ القرارات في حياتها. لقد استمررت في استخدام عبارة «لماذا لا أستطيع؟»: «لماذا لا يُمكنني الحصول على المزيد من العملاء؟ لماذا لا يُمكنني الوصول إلى عدد أكبر من الناس؟ لماذا لا يُمكن أن أطلب ما أريد من زوجي؟».

أنا مُتأكدة أنك طالما سمعت هذه العبارة من أشخاص تُحبهم، ورُبّما استخدمتها بنفسك. إن سؤال: «لماذا لا أستطيع؟» لا يمتلك إجابة في الحقيقة بسبب أنه في الواقع عبارة شكوى مُتكررة بزي سؤال، نواح من وجهة نظر الضحية. فكّر في سؤال شبيه به يخصّك الآن، مثل:

«لماذا لا أستطيع الالتزام بالنظام الغذائي الخاص بي؟»، «لماذا لا أستطيع العثور على وظيفة أحبتها؟»، «لماذا لا أستطيع جعل أطفالي يُحسنون التصرف؟»، «لماذا لا أستطيع أن أقول كلا للناس؟»، «لماذا لا أستطيع إنهاء هذا المشروع؟»، «لماذا لا أستطيع التوقّف عن تناول الوجبات السريعة؟»، «لماذا لا أستطيع معرفة لماذا أخشى أن أدع أي شخص يقرب مني؟»، «لماذا لا أستطيع العثور على سبّاك جيد؟».

الآن، جرب فقط أن تأخذ واحدة من عبارات «لماذا لا أستطيع؟» الخاصة بك وقيم بتغيير الكلمات القليلة الأولى:

بدلاً من: «لماذا لا أستطيع أن أقول كلاً للناس؟»،

إسأل نفسك: «لماذا لا أقول كلاً للناس؟».

بعض الأمثلة:

بدلاً من: «لماذا لا أستطيع أن أجد شريك العمل المناسب؟»،

«لماذا لا أجد شريك العمل المناسب؟».

بدلاً من: «لماذا لا أستطيع أن أفقد الوزن؟»،

«لماذا لا أفقد الوزن؟».

بدلاً من: «لماذا لا أستطيع التعبير عن نفسي للآخرين؟»،

«لماذا لا أعبر عن نفسي للآخرين؟».

بدلاً من: «لماذا لا أستطيع أن أطلب ما أريد؟»،

«لماذا لا أطلب ما أريد؟».

«لماذا لا أفعل؟» هو سؤال فعلي يمكن الإجابة عنه. عندما تسأل نفسك «لماذا لا أفعل؟» فجأة تنقلب الطاولة، وبدلاً من الشعور أن الكون قد خصّك بالمعاناة، وأنه ليس هناك شيء يمكنك القيام به حيال ذلك، تستكشف فعلياً القضية.

نقطة الروح.

الانتقال من سؤال نفسك «لماذا لا أستطيع؟»،

إلى سؤال نفسك «لماذا لا أفعل؟»،

عندما تسأل نفسك «لماذا لا أفعل؟»، فإنك تقوم بنقطة فورية نحو التمكين.

على سبيل المثال:

«همم، لماذا لا أعبر عن نفسي؟ ربما لأهم كانوا يُوبخونني دائماً وأنا طفل لأنّ صوتي مُرتفع، ربما لأنني لا أريد أن يشعر الناس بالانزعاج مني. لا تبدو هذه الأسباب وجهة جداً كي تستمر في قمع مشاعرك».

أنت الآن ترى ما هو موجود كي تراه، وتشعر بما هو موجود كي تشعر به، وتعرف ما هو موجود كي تعرفه. لقد طرحت سؤالاً واعياً، وتستطيع الحفر بعمق، وأنت تبحث عن الإجابات.

هل تستطيع أن ترى الفارق؟ إن سؤال: «لماذا لا أستطيع؟» يستند إلى اهتزازات العجز، والشعور بالضعف، ومقاومة تحمّل المسؤولية. عندما نسأل: «لماذا لا أستطيع؟»، نضع أنفسنا في الواقع في موضع أشبه بالطفل. ما الذي يسأله الأطفال طوال الوقت؟».

«لماذا لا يمكنني البقاء مستيقظاً الليلة، ومُشاهدة التلفاز؟ لماذا لا أستطيع الحصول على تلك اللعبة؟ لماذا لا أستطيع أن أأيس كريمة على الإفطار؟ لماذا لا أستطيع ثقب أذني مثل أختي الكبرى؟ لماذا لا أستطيع البقاء خارجاً حتى وقت متأخر مع أصدقائي؟».

عندما يسأل الأطفال تلك الأسئلة، فهم حقيقة لا يتوقعون الجواب، ليس كذلك؟ «لماذا لا أستطيع؟»، هو رمز لحالة «هذا ليس عدلاً»، «ليس عدلاً أنني لا أستطيع البقاء مستيقظاً كي أشاهد التلفزيون!، ليس عدلاً أنني لا أستطيع أن أثقب أذني!، ليس عدلاً أنني لا أستطيع أن أحصل على تلك اللعبة!».

انظر الآن إلى أسئلة «لماذا لا أستطيع؟» الخاصة بك من وجهة النظر تلك: «هذا ليس عدلاً أنه يجب عليّ البحث عن شريك تجاري جديداً، هذا ليس عدلاً أنه يجب عليّ أن أعمل بجهد كبير في هذا المشروع!، هذا ليس عدلاً أنني أخاف جداً أن أطلب ما أريده».

إن إيجاد الشجاعة كي تسأل نفسك: «لماذا لا أفعل؟»، سينقلك على الفور من الشعور وكأنك ضحية، إلى الشعور بالتحكم أكثر.

إنها واحدة من أكثر مداخل التحول قوة، والتي تستطيع السير من خلالها.

«لماذا لا أقول كلاً في كثير من الأحيان، بدلاً من الموافقة على القيام بأشياء ثم الاستياء منها؟ لماذا لا أظهر في الوقت المحدد؟ لماذا لا أواجه مشاعري غير المريحة بدلاً من كبتها؟ لماذا لا أطلب ما أريد بدلاً من جعل الناس تُخيب أمني؟». هذه أسئلة شجاعة، ولكن واحد منها جواب.

أفترح عليك كتابة قائمة بأسئلة «لماذا لا أستطيع؟» الخاصة بك، وتحويل كل واحد منها إلى سؤال «لماذا لا أفعل؟»، ثم خذ بعض الوقت

من أجل التأمل في كل بند في قائمتك كي ترى الإجابات التي تكشف نفسها. ستقوم بالاختياريكي تجلب نور الوعي إلى بعض المناطق من حياتك التي كانت مُحْتَقَنَة اهتزازياً، وفكّ عقد اللاوعي، وتفكيك الأنماط القديمة التي لا تخدم الأسمى لديك.

ألا تعلق، خيار واحد في وقت واحد.

« أنا أفزع كل صباح مُنْسَلًا من السرير، وأدعس على لغم أرضي. الألفام الأرضية هي أناي. بعد الانفجار، أقضي بقية اليوم في وضع القطع مع بعضها.»
«راي برادبري»

إنّ أحد أقلّ كلماتي المُفضّلة هي «عالق». نسمع هذه الكلمة في كل وقت. إنّ الشعور أننا عالقون، واقعون في شرك حالة اللاهرك، يرتبط مباشرة مع موضوعنا في الاختيار.

إنّ الشعور أنك عالق هو حالة أُسمّها «عدم الاختيار»، عندما نكون في ظروف أو عملية عاطفية لا نستطيع أن نرى لها حلاً فورياً، نشعر بالعجز، ولأنه لبس هناك شيء نُفكّر به في هذه اللحظة يستطيع أن يحلّ المشكلة أو القضية المُهمّة، ينتهي الأمر بنا أننا لا نفعل أي شيء.

نحن غير عالقون أبداً.

نحن نتخذ فقط الخيارات التي لا نخدمنا.

أونختار ألا نصنع أيّ خيارات على الإطلاق.

وهوما يعني أننا نختار عدم الاختيار.

في أغلب الأوقات، عندما نشعر أننا عالقون أو راكدون، يكون لدينا «نوبة غضب روعي». نحن نرفض التسليم بصحة أننا نمتلك خيارات، ربّما لأننا لا نُحبّ الخيارات، ونجلس على الأرض مُنتظرين أن يأتي شخص ويرفعنا، أو أن يتغيّر شيء على نحو عجائبي.

لن تكون عالقاً أبداً طالما لديك خيار.

كلّ يوم يتوجّب عليك إحياء نفسك من سقطة اليوم السابق مهما كانت.

كل ساعة يجب عليك أن تستيقظ مُرتفعاً عن أي أمر كنت فيه غير واعي
في الساعة السابقة.

كل دقيقة عليك إعادة القيام بفعل ما لم تفم بفعله على نحو جيد في
الدقيقة السابقة.

نقلة الروح

الانتقال من محاولة تغيير كل شيء
إلى اختيار أن تقوم بشيء ما

هذه تقنية بسيطة لكنها قوية، ومن شأنها خلق نقلة روح فورية. كلما شعرت
أنك عالق، مُزعج، مُرتبك، خائف، مقهور، أو أي شيء رهيب، تذكر أنه في تلك
اللحظة، يمكنك استخدام الممارسة الروحية للاختيار. قل لنفسك:

«في الوقت الراهن، اسمحي لي أن أختار أن أقوم بشيء ما».

هذا كل شيء. إنه بهذه البساطة. الآن، إسمح لي أن أختار أن أقوم بعمل شيء
ما. اختر أن تتأمل، اختر أن تُصلي، اختر أن تمشي عشر دقائق، اختر أن تشرب
بعض الماء، اختر أن تتصل بصديق، اختر أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة،
اختر أن تحضن كلبك، اختر أن تقوم بعنصر واحد من قائمتك الخاصة بوجبات
التوسّع الخفيفة، اختر الاستماع إلى واحدة من أغانيك المفضلة، اختر إلقاء
نظرة على صور أشخاص تُحبهم، اختر أن تصنع لائحة من خمسة أشياء قمت
بها على نحو صحيح اليوم، اختر أن تغسل أطباقك، اختر أن تُعاود الاتصال
بشخص ما مرة أخرى، اختر أن تقوم بعمل لائحة بالأشياء التي يمكنك أن تختار
أن تفعلها!

في اللحظة التي تختار فيها أن تفعل شيئاً، تنقل نفسك اهتزازياً من الانقباض
إلى الاتساع. لا يهم حتى ما تختار أن تقوم به طالما أنه مُعزز للحياة، فالهدية التي
سوف تقدمها لنفسك هو أنك اخترت، تصرفت، تحملت مسؤولية اللحظة،
وأدخلت إزادتك وطاقتك فيها. سوف تشعر على الفور أنك أفضل، وهذا الارتقاء
البسيط سيُشجّعك على القيام بخيار آخر، ثم آخر، وقبل أن تعرف ذلك، وأي كان
الظلام أو السبات الذي كنت تكافحه، فإنه سيبدأ في التغير.

في أي وقت تمرّ فيه بمعركة شرسة حقاً مع اليأس أو الاكتئاب، قد تحتاج إلى استخدام هذه التقنية كل خمس دقائق. لقد فعلت ذلك مرات عديدة في حياتي في أوقات الصدمة أو المأساة.

الآن، أنا أختار المشي نحو التلاجة والحصول على مشروب من العصير.

الآن، أنا أختار المشي في الخارج مدة دقيقة واحدة كي آخذ عدة أنفاس عميقة.

الآن، أنا أختار أن أعود إلى الداخل وأقوم بغسيل هذين الطبقين.

الآن فوراً، أنا أختار أن أكب في دفتر يومياتي.

يستمر كل خيار من هذه الخيارات مدة دقيقة واحدة. عندما تُضيفها معاً، ستجد أنك قد حصلت على ساعة من الخيارات الواعية المعززة للحياة. إن مجرد معرفة ذلك، سيجعلك تشعر أنك أقوى. قد لا تشعر بألم أقل، ولكنك ستشعر أنك أقل ضعفاً وانقباضاً.

هناك مقولة قديمة: «إذا وجدت نفسك في حفرة، فإن أول شيء عليك فعله هو التوقف عن الحفر» من أجل أن نتوقف عن الحفر، نحن في حاجة إلى نقوم باختيار أن نتوقف عن الحفر، ثم نحن أحرار في أن نقوم بخيار آخر أكثر توسعاً من شأنه أن يبدأ في إخراجنا من حفرة الانقباض التي حفرناها.

عندما تشعر أنك عالق أوراكد، لا تفعل أي شيء.

قم بخيار واحد.

عندما تقوم بالاختيار، فأنت تُعيد وصل دواتك مع إرادتك.

عندما تقوم بالاختيار، أنت تُوسّع نفسك خارج الانقباض.

عندما تقوم بالاختيار، أنت تُحرك الطاقة التي كانت راكدة.

فقط قم بخيار واحد. ثم قم بآخر. ثم آخر.

قريباً، سوف تشعر بتدفق قوة الحياة تتحرك من خلالك مرة أخرى.

قم بالانتقال في مكان ما. وفي الحال، سوف ترى التقلبات والتغيرات في أماكن أخرى. لماذا؟ ما الذي تقوم بتغييره حقاً من خلال اختيار أن تفعل شيئاً؟ أنت تُغير وتقل نفسك. وتُغير عدم اختيارك. هكذا، عندما تُغير الطريقة التي تتفاعل فيها مع شيء ما، فليس الحالة هي ما يتحسن فقط، بل أنت تكون قد تحسنت أيضاً.

إنّ ذاك الخيار بالانتقال إلى مكان ما سيجعل الاختيار المُقبل أكثر سهولة، وكذلك الخيار التالي بعده كذلك.

عندما تنتقل إلى أيّ مكان، فإنّ هذا سيُساعدك على الانتقال في كل مكان.

عندما تختار مكاناً ما، فإنّ هذا سيُساعدك على الاختيار في كل مكان.

لا يُمكنك أن تقوم بخيار إلى الأبد. يُمكنك فقط أن تقوم بخيار الآن، ثمّ الآن مرة أخرى، والآن فوراً، والآن فوراً. مُعظم الناس لا يُدركون هذا، ويُخيفون أنفسهم من البقاء عالقين وضعفاء.

على سبيل المثال، دعونا نقول أنك تحتاج إلى أن تكون أكثر حزمًا وودية. هذا هدف غير مُتبلور. إنه شامل، فلا تُوجد أيّ معايير للزمان والمكان لاحتوائه. لا يُمكنك أن تختار أن تكون أكثر حزمًا على نحو عام. أين سيحدث ذلك؟ كيف سيحدث ذلك؟ ولذلك فإنّ مُجرد فكرة أنه عليك أن تفعل ذلك تُضعفك وتُثبط عزمك.

ما الذي يُمكنك القيام به بدلاً عن ذلك؟ يُمكنك أن تقوم بخيار أن تكون أكثر حزمًا في الدقائق الخمس المُقبلة. لو اتصل أخوك وسألك إذا كنت تستطيع البحث عن بعض المعلومات من أجله، يُمكنك الاختيار أن تُخبره أنه ليس الوقت المناسب، وأنك ستتصل به في وقت لاحق. لقد حققت هدفك، وكنت حازماً.

ثمّ تقوم بهذا الاختيار مرة أخرى في الدقائق الخمس المُقبلة. ثمّ تقوم بهذا الاختيار مرة أخرى. ثمّ تقوم بهذا الاختيار غداً. أنت تقوم بالخيارات في اللحظة، ولا تقوم بها من أجل حياتك بأكملها، لأنه أمر ضخم أن تُحاول حتى فهم كيف سيبدو ذلك.

إنّ الاختيار هو ممارسة لحظة تلو اللحظة.

لا يُمكنك التغيّر على نحو شامل، عليك أن تتغيّر في لحظة واحدة.

إذا استطعت أن تختار في كل لحظة قبل أن تختبرها،

فسيكون لديك سلسلة من اللحظات الواعية، ثمّ يكون يوماً من اللحظات،

وبعد ذلك ستكون سنة من اللحظات الواعية، وتراك في مكان ما كنت تتصوّره أبداً.

القيام بالاختيار من أجل الأسمى لديك في كل لحظة.

«إنَّ محتوى شخصيتك هو اختيارك. يوماً بعد يوم، يكون ما تختاره، وما تُفكر فيه، وما تفعله، هو ما تُصبح عليه. إنَّ كمالك هو قدرك. إنه النور الذي يهدي طريقك.»
«هيراقليطس».

بغض النظر عن ماذا يحدث أيضاً، فإنَّ أحد أكبر حرياتنا هو أنَّ لدينا دائماً خيار. اعتماداً على ظروفنا، قد لا نكون قادرين دائماً على ممارسة تلك الخيارات في حياتنا الخارجية على نحو كامل، ولكن في الداخل، تبقى حريتنا غير محدودة.

لا أحد يستطيع أن يسلبك حريتك في أن تقوم بالخيار الأسمى.
لا أحد يستطيع أن يسلبك حريتك في أن تقوم بالخيار الأكثر محبة.
لا أحد يستطيع أن يسلبك حريتك في أن تقوم بالخيار الأكثر وعياً.
هذه هي الحرية الحقيقية. عند تقوم بخيرات غلبا، فأنت تتشارك وجدانياً مع الأسمى فيك، وتنتقل إلى ذلك الأسمى.

فيما يلي ممارسة بسيطة لنقطة الروح، ولكنها عميقة على نحو مذهل، ومن شأنها أن تُساعدك على العيش كلَّ يوم مع المزيد من الوعي واليقظة. إنها تقنية إعادة المعايرة الأكثر قوة مما أقوم بتعليمه.

في أي وقت تشعر فيه أنك أقل من أن تكون مُستقراً، صافياً، مُسالماً، وفي أي وقت تشعر فيه بأي شيء غير مُحبب أو غير مرغوب فيه، إسأل نفسك:

«ما الذي أختاره في هذه اللحظة؟».

على سبيل المثال، أنت تلاحظ أنك تشعر بالغضب من شريك حياتك. إسأل نفسك، «ما الذي أختاره في هذه اللحظة؟»، ثمَّ أجب على السؤال بصراحة. هل تختار الارتباط أو الانفصال؟ هل تختار إصدار الأحكام أم التعاطف؟ هل تختار العناد أم الثقة؟ هل تختار اللوم أم التسامح؟ ما الذي يحدث فعلاً؟

إنه ليس سؤالاً تهكمياً، ولا سؤالاً من أجل إصدار الأحكام. إنه سؤال حقيقي مُصمم كي يُرشدك نحو الحقيقة.

لقد تمَّ التعبير عن هذا السؤال بطريقة خاصة لسبب ما. ستلاحظ أنني لم أضممه كي أسأل: «ما الذي يحدث في هذه اللحظة؟»، فهذا من شأنه أن يسمح بتجنب تحمّل المسؤولية عما تفعله وتختاره. لا يهمَّ ما الذي يفعله أي شخص

آخر أو فعله معك. كل ما بهم بالنسبة إليك هو أن تفهم ما تختاره أنت في هذه اللحظة.

«ما الذي اختاره في هذه اللحظة؟ دعني أرى، ما الذي اختاره فعلاً؟ حسناً، لقد كنتُ جالسةً وشعوري يدور حول الأسف على نفسي في الساعتين الماضيتين. كنتُ أختار أن أكون باردة مع شريك حياتي، كي أتأكد أنه يعلم أنه أزعجني. ماذا اختار أيضاً؟ أعتقد أنني أختار أن أراجع قائمة في رأسي عن كل شيء أخطأ فيه في الأشهر القليلة الماضية. هذا يعني أنني أختار إدانتته، وجعل نفسي على حق. أنا أختار أن انسحب، وأختار مُعاقبته. إنه شيء مُقزز، ويبدو بأكمله فظيماً. لا أستطيع أن أصدق أنني أختار أن أكون فعلاً بهذه الطريقة.»

لقد أصبحت الآن واعياً بما كنتُ تقوم به وما كنتُ تختاره. حالما تُجيب بصدق، الأمر الذي قد يستغرق عدة مُحاولات، من المُحتمل أن تكون غير سعيد بما كنتُ تختاره، أو ربّما تكون مصدوماً حتى. هذا هو بيت القصيد من هذه التقنية: أن تدفعك كي تكون واعياً بما كنتُ تختاره، وترى ما هو موجود كي تراه عن هذا، وتشعر بما هو موجود كي تشعر به.

يُمكنك أن ترى أنّ هذه المُمارسة لا علاقة لها بشعورك بما فعله الطرف الآخر، ولا بهم إذا كان ذلك مروعاً، بل ما بهم فقط هو ما قد اخترته، فهو موضع قوتك.

هناك شيء آخر تلاحظه حول هذا السؤال: إنّ سؤال «ما الذي اختاره في هذه اللحظة؟» هو سؤال مُحايد، أليس كذلك؟ إنه لا يتضمّن أيّ رأي أو أفكار مُسبقة. إنه يُحركك نحو فضاء مُحايد اهتزازياً، وعندما تكون في مكان مُحايد وأنت تطرح السؤال، خمن ما الذي يحدث؟ لقد انتقلت للتو. إنّ مُجرد أن تختار أن تسأل نفسك هذا السؤال قد نقلك اهتزازياً. أنت الآن في مكان قوي من الاختيار.

هناك جزء ثانٍ لهذه المُمارسة. حالما تُجيب «ما الذي اختاره في هذه اللحظة؟»، يحين الوقت لإحاقه بسؤال جديد:

«ماذا أريد أن أختار في هذه اللحظة؟».

إنّ هذا السؤال الثاني مُوسّع قوي وفوري. إنه يرفعك عالياً نحو الأسمى لديك في ثوانٍ، ربّما لا تزال إجابتك الأولى تنطلق من مكان أقل من الأسمى لديك، ولكن راقب ما يحدث عندما تستمرّ في طرح السؤال.

«ماذا أريد أن أختار في هذه اللحظة؟ أريد أن أختار أن أقفل على نفسي في غرفة النوم، وأشاهد التلفاز طوال الليل لأنني غاضبة جداً. أريد أن أختار أن أجعل شريكى يُعاني حتى يعرف أنه يجرحني. نعم، أريده أن يُجرح كما جرحني.. في الواقع، يبدو هذا رهيباً. أنا لا أريده حقاً أن يُعاني. أنا لا أريد حتى مُواصلة الشجار. أنا أكره الشجار. أريد فقط أن أشعر بحال أفضل. إسمح لي أن أبدأ من جديد: ماذا أريد أن أختار في هذه اللحظة؟».

«حسناً، أنا لا أريد بالتأكيد أن أشعر بهذه الطريقة لأنني بائسة. ماذا أريد أن أختار؟ أعتقد أنني أرغب في اختيار أن أشعر أنني في حال أفضل. أريد أن أختار أن أكون حنونة. أريد أن أختار ألا أهتمّ بكون شريكى غير مُبالٍ، وأجد وسيلة من أجل إعادة الارتباط، وربما الحديث عن ذلك.

على الرغم من أنني لا أزال أشعر بالغضب، أريد اختيار أن أحب».

هل يُمكنك أن ترى ما الذي يحدث عند التفكير بما تُريد أن تختار؟، إن سؤال نفسك ما الذي تُريده يرفعك نحو الأسمى الخاص بك. من خلال التفكير حول هذه الأمور، تبدأ في الاهتزاز مع تردداتها الأعلى. مع كلّ فكرة وكلّ شعور، أنت تنتقل حالاً. إنّ فكرة ما تُريد أن تختار يجعل الخيار يحدث حقاً في تلك اللحظة. إنّ فكرة «أريد أن أختار الحب» هي اختيار من أجل الحب.

هنالك طريقة أخرى من أجل طرح السؤال الثاني الذي يُمكن أن يُساعدك إذا كنت حقاً تشعر أنك عالق أو مُقاوم، أو أنك لا تستطيع التفكير فيما تُريد أن تختار:

«ما الخيار الآخر الأكثر تنويراً الذي أستطيع أن أقوم به الآن؟».

إذا نسيت كلّ مُمارسة أخرى لنقلة الروح واستخدمت هذه فقط، فإنها تستطيع أن تنقلك على نحو دائم، وتغيّر حياتك. هذا ليس شيئاً تقوم به بين الفينة والأخرى، أو فقط تحت الظروف الصعبة. أقتح عليك أن تبدأ في استخدام هذه الأسئلة كمُوسعات للوعي طوال يومك. إنها القطار السريع في العودة إلى الأسمى الخاص بك.



«لا وجود للمسار. تُصنع المسارات من خلال المشي».

«أنطونيوماتشادو».

لقد تم إعطاؤك هدية مُقدّسة:

في كل يوم عليك أن تبدأ من جديد، وتكون المُبتكر مُجدداً.

أنت الخيار الذي تصنعه في كل لحظة.

إختر بحكمة.

إختر بفرح.

إختر الحُرية.



إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى

«لعلِّي أرتفع إلى القاعدة الأسمى»

كتاب «أثارفافيدا»

إنّ الاقتباس الجميل أعلاه من أحد الكتب الهندية القديمة، «أثارفافيدا»⁽¹⁾، والذي أُملي قبل ما يُقارب من ألف سنة قبل ميلاد «المسيح». أين تقع القاعدة الأسمى؟ إنها ليست مكاناً مادياً، أو مكاناً يُعبّر عن منزلة في المجتمع. إنها دواخلنا. إنها قاعدة وعينا الأسمى، وذواتنا ومصدرنا الحقيقيين.

يُعلمنا كلّ تقليد أنّ الأسمى في داخلك، سواء كنت تُسمّي ذلك الأسمى: الإله، الروح، «المسيح»، الآلهة، الذكاء الإلهي، أو النبض الكوني. إنه ليس ميّداً، بل هو حقيقة اهتزازية. هكذا، أن ترتفع إلى الأسمى يعني أن تكون في مُحاذاته وتهتزّ فوق تردده.

إنّ الأسمى فيك ليس مُجرّد التفكير بالأسمى.

إنه المخطط الاهتزازي الأصلي والكامل لروحك.

لقد تمّ تصميمك كي تكون تعبيراً عن الأسمى.

عندما تهتزّ مع الأسمى، تكون قد ارتفعت نحو القاعدة الأسمى.

كيف لنا أن نعرف عندما نكون قد ارتفعنا إلى الأسمى لدينا؟ من الآن، يجب أن يكون هذا واضحاً: نكون في مرحلة الأسمى لدينا عندما تكون ذواتنا الأكثر اتساعاً، الأكثر اتصالاً، الأكثر ارتفاعاً اهتزازياً. إنّ الأسمى الخاص بنا هو حقيقة اهتزازية، وليس ببساطة مُجرّد بناء فكري ينبغي لنا أن نُفكّر فيه من أجل أن نلهم أنفسنا ونتصرف على نحو مُناسب.

(1) Atharvaveda

نقلة الروح

الانتقال من التفكير في الأسمى،
إلى الاهتزاز كما هو الأسمى

إن الحفاظ على تفكيرك مُركّزاً على الإله، الروح، أو الأفكار التي ترتقي بك، هو أمرٌ جيد طالما أنك تتذكّر أنك لا تتخيّل تلك الحقائق في مكان ما خارجك، وطالما تُفكرُ بها بالطريقة التي تتذكّرُ فيها بحنان رحلة رائعة ذهبتَ فيها إلى وجهة بعيدة، وأنت تأمل أنك تستطيع العودة إلى هناك يوماً ما. إن الأسمى ليس في أي مكان آخر إلا هنا، الآن، إنه ليس فيك، ولكنه أنت.

بدلاً من التفكير أن الوعي في مكان ما فيك أنت، تتذكّر أن ما تُعرّفه على أنه «أنت» هو في الواقع نبض فردي والذي هو الوعي.

أنت وعي مُحتوى في جسد.

نحن أرواح مع أجساد، ولسنا أجساداً مع أرواح. إن نقلة الروح هذه هي مُجرّد تذكير لطيف كي نتذكّر ما الذي تعنيه عندما كنت تقول لنفسك: «أريد أن أكون في الأسمى الخاص بي». ليس هناك مساحة تُسافرُها. إنه مُجرّد نقلة في تحديد الهوية.



قبل بضع سنوات مضت بينما كنتُ أمشي جانب المحيط، أتاني إلهام بسيط وعميق حول المُعاناة. لقد كان ذلك اليوم مُرهقاً جداً مليئاً بالتأخيرات، وخيبات الأمل، والاضطرابات، والتفاعلات المُتهيجة مع شخص كان يعمل لديّ. عندما كنتُ أتسلق التلة نفسها كنتُ أمشي صاعدة في كلّ مرة على هذا الطريق الخاص، أجد نفسي أتذكّر ارتفاع الأسمى. لقد كنتُ أكثر سعادة، وأكثر استرخاءً، وبالتأكيد أكثر توسعاً اهتزازياً.

فجأة، أدركتُ أنه لا شيء عندي قد تغيّر في غضون أربع وعشرين ساعة، لم أكن ببساطة مُرتبطة ارتباطاً كاملاً بالأسمى الخاص بي كالمعتاد، بسبب التدخل الاهتزازي من انفعالي الشعوري. كنتُ أعاني لأنني انفصلتُ جزئياً. لم يتحرّك الأسمى بعيداً عني. أنا من ابتعدتُ عنه.

إن المعاناة في كثير من الأحيان هي انفصال عن اهتزازك الأسمى، والذي هو الاهتزاز الأسمى المطلق. هل يعني هذا شيئاً؟ إن جوهرك الطبيعي وحالة اهتزازاتك في الحُب، الكمال، الحكمة، والسلام. عندما لا تكون قادراً على الشعور بذلك، التمسك بذلك، وتبث ذلك إلى الآخرين، فهذا يخلق تجربة من المعاناة.

يأتي الكثير من معاناتنا من عدم اهتزازنا انطلاقاً من الأسمى الخاص بنا.

نحن لسنا ناقصين، بغضين، سيئين، أو غير قابلين للإصلاح.

نحن فقط لا نهتزاز انطلاقاً من تردد الأسمى لدينا.

هل تستطيع أن ترى الفارق بين أن تقول لنفسك: «أنا مُشئت»، وأن تقول بدلاً عن ذلك: «أنا أعاني الآن، لأنني لا اهتزاز على تردد الأسمى الخاص بي»؟ هذا يزيل الظلم والإدانة مما فعله، ويجعل الأمر أكثر من اختيار وواع. هذا يعني «أني قادر على الاهتزاز على تردد الأسمى الخاص بي، التردد الأكثر ارتقاءً، أنا فقط لم أكن أفعل ذلك. أنا لست فاشلاً. أنا فقط أحتاج إلى إعادة معايرة اهتزازي إلى الأسمى الخاص بي كي أخرج سالمًا».

هذه هي نقلة الروح من رؤية أنفسنا من خلال عيون تُركّز على الصواب والخطأ، إلى فهم أنفسنا من خلال عيون الوعي. بدلاً من الحكم على أنفسنا على أننا سيئون أو ضعفاء، نحن نُقيم أعمالنا بموضوعية من حيث وصلها لنا مع الأسمى الخاص بنا، أو كونها ضدنا كي نكون على مستوى أقل من الأسمى الخاص بنا:

«لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي اليوم عندما كنت باردة مع زوجي بعد أن نسي أن يتصل بي. لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي هذا الصباح عندما تحدثت بصوت حاد مع الأطفال وأنا أنزلهم إلى المدرسة. لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي في الليلة الماضية عندما شاهدت برامج واقعية مدة أربع ساعات بدلاً من إعداد العرض التقديمي من أجل العمل. لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي اليوم عندما وبّخت نفسي بقسوة وصمت ساعات لأنني لم أنجز المزيد من مشروع في العمل. لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي في ليلة أخرى على الهاتف مع والدتي عندما أصبحت غير صبوراً مع تذكرها لصديقها الذي وافته النية في العام الماضي».

هل تستطيع أن ترى ما يحدث عندما تكون لديك فكرة أنا لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي؟ أي جزء منا قدّم هذا الوعي؟ إنه الأسمى الخاص بنا! لقد تدخل

وجذب وعينا عندما قال بمحبة: «رَبِّمَا تُرِيدُ أَنْ تَنْتَبِهَ إِلَى مَا يَحْدُثُ الْآنَ».

الحرية الحقيقية تعني حرية اختيار أن تشعر، تتحدث، وتتصرف من الأسمى الخاص بك في كل لحظة.

لقد تعلمنا أكثر فأكثر أن نرتفع إلى اهتزاز وقاعدة الأسمى الخاص بنا. ومع ذلك، لا نحتاج فقط أن نتعلم كيف نعيش كما الأسمى الخاص بنا، ولكن أن نجد طريق العودة اهتزازياً إلى الأسمى الخاص بنا، حاملين نُدرك أننا قد انجرفنا بعيداً عنه من غير معرفة.

إستخدام بوصلة الوعي الخاصة بك.

«ما من شخص يذهب بعيداً بقدر بُعد ذاك الشخص الذي لا يعرف إلى أين هو ذاهب».

«يوهان فولفغانغ فون غوته».

تحدثنا سابقاً في هذا الكتاب كيف أن الأشياء الصغيرة تصنع فارقاً كبيراً، وقدّمنا فكرة كيف أننا غالباً ما ننجرف بعيداً عن مسارنا في الحياة، بطرق صغيرة وخطيرة جداً. الآن حان الوقت من أجل فهم هذا المبدأ من الانجراف، لأنه يتعلّق بكيفية انجرافنا عن الأسمى الخاص بنا.

أنا أسمي هذا «الانجراف الاهتزازي»، لأنك في الواقع لا تتحرك إلى أي مكان في الخارج، بل في الداخل، أنت تنجرف بعيداً عن الاهتزاز في الأسمى الخاص بك: الانجراف عن حكمتك، عن اتصالاتك، عن ثباتك، عن حُبِّك. ما من أحد يستطيع رؤيتك تنجرف اهتزازياً، ولكنهم في نهاية المطاف يشعرون بذلك، وكذلك أنت.

نقلة الروح



الانتقال من مجرد المحاولة أن تكون

في الأسمى الخاص،

إلى ملاحظة، متى، كيف، ولماذا انجرفت

عن الأسمى الخاص بك.

أن تكون واعياً لا يعني فقط معرفة ما تحتاج القيام به من أجل أن تكون في أفضل حالاتك، بل أيضاً ملاحظة متى كنت في أفضل حالاتك، ثم انجرفت بعيداً على نحو مفاجئ.

ما الذي يتسبب في أن تنجرف اهتزازياً؟ هذا هو حقاً ما كنا نستكشفه في رحلتنا من نقلات الروح. قد يكون ذلك بسبب أنك تأثرت بشخص في حياتك بطريقة أقل إيجابية، قد يكون السبب البرمجة الخاصة بك، أو عادات فقدان الوعي التي قامت بقطع اتصالك مع نفسك الأكثر توسعاً. قد يكون أيضاً أي شيء من الأشياء الأخرى الكثيرة التي ناقشناها. إما أن حدثاً قد حدث، أو أن شخصاً قد ظهر، أو أن شيئاً قد انبثق داخلك، وبدأت تنحرف عن المسار، قليلاً فقط في البداية، ثم على نحو بطيء، تجمعت انحرافاتك الصغيرة، فوجدت نفسك في منطقة شعورية لم تخطط لزيارتها من قبل بكل تأكيد.

لقد انجرفت بعيداً عن المسار، لأن الإبقاء على سفينة الوعي في حالة من الثبات يحتاج كمية هائلة من الطاقة. يتطلب هذا منك التركيز، القوة، الوضوح، والشجاعة كي تكون ثابتاً عندما تُحدد مساراً لحريتك. إن السعي تجاه الأسمى هو مثل الإبحار نحو نور الشمس المباشر، فنور الوعي واكتشاف الذات مُشرقٌ جداً، ويستطيع بسهولة أن يُغريك بالنظر بعيداً، أو أن تُغمض عينيك وتقول: «هذا صعبٌ للغاية».

هذا هو المكان حيث تدخل نقلات روحك. كل واحدة من هذه النقلات التي قدمتها لك هي «بوصلة للوعي» سوف تُوجهك في الاتجاه الصحيح، وتُرشدك على طريق العودة إلى الأسمى الخاص بك عندما تنجرف عن المسار. إنها مُصممة من أجل مُساعدتك على إجراء التعديلات الاهتزازية اللازمة من أجل توجيه نفسك إلى وجهتك النهائية من الحرية الحقيقية.

بمجرد أن تدرك أنك انجرفت، وأنت تحتاج إلى استخدام البوصلة الخاصة بوعيك، فأنت تُغيّر المسار بالفعل.

حالما تقول لنفسك: «لا أشعر أنني مُركّز في الأسمى الخاص بي، بل أحتاج أن أنتقل وأعود إلى ما كنتُ عليه»، فأنت تنتقل بالفعل.

حالما تلاحظ أنك لا تهتمّ من الأسمى الخاص بك، فأنت تنتقل بالفعل عائداً إلى الأسمى الخاص بك.

إن بوصلة الوعي الخاص بك لن تقودك أبداً في الاتجاه الخاطئ.

الارتفاع نحو الأسمى الخاص بك: تسأل سلم النور.

«نحن نعيش حياتنا بفكرة أن أرواحنا قد تنمو.

إن تطوير روحك هو الغاية من وجودك.

يُحاول الإله ذو القدرة الواسعة إحراز بعض الارتباط اللطيف لنفسه.»

«جون جي ليك».

تحدثنا في وقت سابق عن مُمارسة الاختيار. نحن الآن ندمج ذلك الفهم مع نيتنا في أن نعيش على تردد الأسمى الخاص بنا في كل لحظة.

لا يهم مهما كانت مواصفات الظروف، أنت تمتلك في كل لحظة خياراً تختاره. هنا سؤال لإعادة معايرة نقلة الروح:

«هل سأكون في مستوى الأسمى لديّ أم لا؟».

هذا هو في الواقع السؤال الوحيد الذي تحتاج حقاً أن تسأله لنفسك، لأنه سيكون بمثابة بوصلة الوعي. «هل سأحدث من الأسمى الخاص بي أم لا؟ هل سأختار من الأسمى الخاص بي أم لا؟ هل سأقوم بهذه المهمة من الأسمى الخاص بي أم لا؟ هل سأحب من الأسمى الخاص بي أم لا؟ هل سأستجيب لهذا الشخص الذي ليس في تردد الأسمى الخاص به، من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

يُمكنك ملء الفراغ بعد الجزء الأول من هذه العبارة من أجل تخصيص السؤال من أجل أيّ حالة:

«هل سأقوم بـ _____ من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

إنه حقاً بمثابة جهاز إعادة معايرة قوي حقاً، وتجربتي هي أنه يعمل مع كل شيء وأي شيء.

هاك بعض من الحالات الأكثر غرابة التي استخدم فيها طلابي سؤال إعادة معايرة نقلة الروح. هذه أمثلة حقيقية عن الأسئلة التي سألوها حقيقة لأنفسهم من أجل أن ينتقلوا إلى مستوى الأسمى لديهم:

«هل سأقوم بطرد الموظف الذي يعمل عندي من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

«هل سأركب هذه الموجة من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

«هل سأتقدم في موعد الغداء السريع هذا من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

«هل سأقوم بزيارة والدتي من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

«هل سأقوم بالتخطيط لرفافي من الأسمى الخاص بي أم لا؟».

يجب أن أترف أنني أحبّ تماماً أداة إعادة مُعايرة نقلة الروح هذه. لقد صيقت تماماً كما قصدتها أن تكون من أجل تجاوز أي أماكن تشعر فيها أنك عالق أو مرتبك، وتأخذك في مصعد سريع إلى الأسمى الخاص بك.

إليك الطريقة التي يعمل بها السؤال: عندما تسأل نفسك إذا كنت تنوي القيام بشيء ما من الأسمى الخاص بك، فإن هذا يرسل على الفور رسالة إلى الدماغ من أجل الوصول إلى ما قد يكون هذا الأسمى. يفتح دماغك الملف المعنون «الأسمى الخاص بي»، فتصبح جميع تلك المعلومات العصبية متوفرة فجأة. أنت الآن تهتز على تردد الأسمى الخاص بك، وكل ما فعلته كان أنك سألت سؤالا واحداً!

حتى أن زيارة قصيرة إلى الأسمى ستغيّر كل شيء على الفور.

بطبيعة الحال، لقد مررت بتجارب كثيرة عندما كنت في تردد الأسمى الخاص بك، تهتّرت من الأسمى الخاص بك، تُحبّ من الأسمى الخاص بك، وترى من الأسمى الخاص بك. أنت تعرف الشعور بذلك. من المهم أن تُذكر نفسك أن الأسمى لا يعني الكامل. إنه يعني الأسمى بالنسبة إليك، الأكثر حكمة بالنسبة إليك، الأكثر حياً بالنسبة إليك. الأسمى يعني أعلى مما كنت عليه من قبل، مع معرفة أنه كلما تابعت التحول، سوف يستمر الأسمى الخاص بك في التوسّع.

هاك مُمارسة لنقطة الروح تُدعى «الاختيار من أجل الأسمى»، يُمكنك استخدامها جنباً إلى جنب، أو على نحو مُنفصل عن أسئلة إعادة المُعايرة التي قدمتها للتو.

إنّ السؤال: «هل سأقوم بذلك من الأسمى الخاص بي أم لا؟»، ينقلك من الانقباض خارجاً إلى وعي أكثر توسعاً. هذه التأمّلات الجديدة تذهب خطوة أخرى أبعد، وتُساعدك بصورة دقيقة على توضيح كيف ستتنصرف وتُفكر ذاتك الأسمى.

الاختيار من أجل الأسمى: ممارسة نقلة الروح
كيف سيبدو الأمر الآن عندما أكون على تردد الأسمى
الخاص بي؟
ما الفكرة الأسمى عن هذه الحالة؟

تخيّل أنك تُشاهد فيلماً عن بطل يحتاج أن يقوم باتخاذ قرارٍ مهمّ. إنه ينتقل عبر حشدٍ ضخمٍ جامعٍ من الناس، جميعهم يصرخون بطلباتٍ وتعليماتٍ، ويُطالبونه أن ينتبه إلى ما عليهم قوله. دفعهم البطل جانباً بشجاعة، ووصل أخيراً إلى وجهته إلى الحرم الهادئ لحكيم الحكماء. دخل وجلس مع هذا المُعلم الكبير يلتمس مشورته فقط، لأنه يعلم أنها ستكون الحكمة الأسمى، والأكثر حقيقةً.

هذه هي الطريقة التي تختبر فيها نفسك كلّ يوم. هناك دائماً حشدٌ صاخبٌ من الأفكار والمشاعر تصرخ طالبة انتباهك. تقول مشاعرك شيئاً، بينما تضغط عليك «الأنا» بصوت عالٍ كي تقف جانبها، وتُسهب على نحو مُمل بزمجتك وأنماطك المسجّلة قديماً قبل وقتٍ طويل.

عندما تسأل نفسك: «كيف سيبدو الأمر أن أكون على تردد الأسمى الخاص بي؟ ماذا يُفكر الأسمى عن هذا؟»، يبدو الأمر كما لو أنك تدفع جانباً حشداً من المشاعر، وتأخذ نفسك إلى معبد قلبك نحو دليلك الأكبر الخاص بك، ممثلك الكبير عن المصدر، مُعلّمك الداخلي الكبير. أنت تسأل الأسمى الخاص بك ماذا سيكون خيار الأسمى، وتدع تلك المشورة تُرشدك.

هذه وسيلة جميلة وفعّالة حقاً من أجل إعادة نفسك من أيّ انحرافٍ قمتَ به، أو من أجل مُجرّد إعادة التركيز على نفسك الأكثر توسعاً. إذا أحببت، يُمكنك حتى تخيّل الممثل عمّا تعتبره الاهتزاز الأسمى في شخصٍ أو مخلوقٍ، وتخيّل نفسك تجلس مع هذا الشخص وتُسأل: «كيف سيبدو الأمر بالنسبة إليّ الآن أن أكون على تردد الأسمى الخاص بي؟». أنت تجلس مع «يسوع»، «بودا»، «كوان ين»، أو أيّ شخصٍ، أو أيّ شيءٍ يهتز كالأسمى الخاص بك.

تستغرق الأمر منك دقيقة واحدة فقط كي تُخلق عينيك، تخيّل نفسك تحظى بهذه المُحادثة الكونية، وتُسأل أسئلة نقلة الروح هذه. في تلك الدقيقة، ستكون قد

وجدت طريق عودتك إلى الأسمى الخاص بك.

إن جميع أسئلة إعادة مُعايرة نقلات الروح المحددة التي ركزت عليها في الكتاب هي أفعال داخلية سوف تُعيد موازاتك مع اهتزاز الأسمى الخاص بك. كلما شعرت أنك بعيد عن المركز، مُنقبض، أو أقل إنجازاً، تحتاج أن تقوم بنقلة الروح. أنظر إلى القائمة في الجزء الأخير من الكتاب، واعثر على واحدة تتناغم معك في اللحظة. إستخدامها كبوصلة للوعي، ضعها حيز التطبيق، وستسير في الاتجاه الصحيح.



أنا أقول لطلابي إنه في كل لحظة، نقف في مكان حيث هناك سُلم من النور فوقنا وسُلم إلى الظلام في الأسفل، سُلم للتوسّع فوقنا، وسُلم للانقباض في الأسفل. هناك يد ملاك يُحاول أن يسحبنا إلى الأعلى، ويد لشيء آخر يُحاول أن يسحبنا إلى الأسفل. لدينا خيار في كل لحظة.

السؤال هو: بأي سُلم ستتمسك يدك؟

لقد قضيت حياتي أمدُّ يدي إلى الأسمى. مهما كان ما تجذبني إليه القوى الأخرى، لقد تشبّنتُ دائماً بإحكام بسُلم من النور، وتسلفت بأسرع وأعلى ما استطعتُ.

حتى عندما تتلوى في كل الأرجاء بارتباك، وعندما تكون قد انجرفت، إسع من أجل الوصول نحو الأسمى، فقط إمتلك فكرة، أنا أصل إلى الأسمى، وسوف تشعر بشيء يعود كي يسحبك إلى الأعلى خارج رمال نسيانك المتحركة.

حماية الأسمى الخاص بك.

قبل بضعة أشهر، شاهدتُ فيلماً وثائقياً مُدهشاً عن النسور الصلعاء، وهي من الأنواع المُهددة بالانقراض. هذه النسور الصلعاء أحادية الزواج، تتزوج مرة واحدة في مدة حياتها، وتبني أعشاشاً ضخمة تُسمى «إيريز» في الأشجار العالية أو على جانب المنحدرات. تضع أنثى النسور الصلعاء بيضتان أو ثلاث بيضات في كل مرة، ويتحمّل الوالدان كلاهما نظاماً صارماً جداً من أجل حماية العش من الحيوانات المُفترسة على مدى خمسة وثلاثين يوماً من حضانة البيوض.

إشتترك المُخرج مع بعض الباحثين الذين وضعوا بالفعل عدة كاميرات في عشّ النسور، وقد أظهر الفيلم الوثائقي لقطات مُثيرة للأنثى تجلس على بيضها، ثم جاء

شريكها إلى جانبها تماماً. انتقلت فقط بأصغر قدر ممكن، ثم انتقل هو بأصغر قدر ممكن تجاهها، كي لا يترك البيض غير محمي ولو ثانية واحدة فقط، ثم أصبحت الأنتى حرة كي تطير وتصلطاد، وأصبح الأن الذكر هو المسؤول في الحفاظ على البيض مُغطى من الحيوانات المفترسة: الغربان، النوارس، والصفور التي من الممكن أن تأتي وتسرق النسر الصغيرة الناتجة عن البيوض وتلتهمها، وتقتل النسر الأخذة في النمو.

تُقاتل هذه النسر على نحو عيف حتى الموت من أجل حماية العش. إنها لا تترك ما هو ثمين بلا حماية، أو معرضاً لضرر مُحتمل. كنتُ مُمتنة ومفتونة وأنا أراقب هذه النسر الشامخة، وأتذكر هذا التعليم المهم: كل منا في حاجة إلى حماية عش التحول الخاص به.

تخيّل في هذا التشبيه أن العش هو حكمتك التي تنمو، حُبك الذي يتوسّع من ذوبان أنماطك القديمة المتجمدة، والشفاء المُتعمّق. عندما ينمو أي شيء، سواء كان طفلاً، نبتة، فكرة، شعور بالعطاء، فهو قابل للعطب. إنه بيض الوعي المعرض للهجوم والذي يفقس كي يُنتج هدايا مُذهلة في حياتك. بينما لا يزال هذا البيض يتوسّع ويتكامل، عليك حمايته من تلك الأشياء التي من شأنها أن تُؤذيه، تلك الحيوانات المفترسة التي من شأنها أن تسرق ما هو ثمين منك.

إن بداية تفتح حكمتك، توسّعك، شفافك هي فترة رقيقة

والفترات اللطيفة تستدعي الحماية.

ما تلك الحيوانات المفترسة؟ هناك بعض منها من داخل نفسك: خوفك، ارتياحك، انتقاداتك، والشكوك التي تبدأ في التقليل تدريجياً من أملك، شجاعتك، إنجازاتك الداخلية شيئاً فشيئاً في كلّ مرة، إلى أن تلاحظ أنك تتردد في تعهدك تجاه الحرية، وهذا يعني أنك لا تحمي نفسك من نفسك. هناك بعض الحيوانات المفترسة من الخارج، وهم أناس اهتزازهم يُزعج اهتزازك، ويُهدد بسحب اهتزازك إلى الأسفل نحو تردد أقلّ اتساعاً وارتقاءً.

ما الذي يُهدد اهتزاز تحوّل الأخذ في النمو؟ قد يكون صديقاً يسحبك إلى القيل والقال في كلّ مرة تتحدّثان فيها، وقد يكون موضوعاً مُعيناً من مُحادثة انهمكت فيها مع شخص في العمل تتركك دائماً تشعر أنك غاضب ومُستنزف، وقد تكون نوعاً مُحدداً من الأفلام أو البرامج التلفزيونية، والتي بينما تقوم بالتسلية، تُهيج اهتزازك، ولا تحمي شعورك بالصفاء.

أنا لا أقترح أنك تحتاج أن تُخبر شخصاً ما أنك تحمي نفسك منه، وبالتالي تقوم بإلغاء موعد الغداء بينكما. إنَّ حماية حكمتك تعني أن تُحِبَّ وتحترم ما أنت عليه، المسار الذي أنت فيه، وكلّ ما يُزهر في داخلك.

إنَّ الحماية ليست الدفع بعيداً. إنها تصرف نابع من الحُبِّ.

هذا يعني حماية شيء تراه ذا قيمة.

إنها وسيلة من أجل تكريم الأسمى الذي يتجلى في داخلك.

يجب علينا أن نُحِبَّ أنفسنا ونُقدِّر رحلتنا على نحو كافٍ من أجل حماية ذلك الذي يُحاول أن ينمو ويفقس دواخلنا. إسأل نفسك:

«هل أقوم بمُحاذاة نفسي مع أناس يدعمون الأسمى داخلي؟»

«هل أنا على علاقة مع أشخاص ارتفع في وجودهم إلى الأسمى الخاص بي؟»

إنه لمن الأصعب أن تنمو، تتغيّر، تنتقل، تُعيد مُعايرة نفسك عندما تكون مع أناس لا يُريدون أن يكونوا في مُحاذاة مع تردد الأسمى في داخلك، وليسوا مُهتمين بالأسمى في أنفسهم، بل في واقع الأمر، يُريدون من «أجزاءك التي ليست على تردد الأسمى» أن تبقى برفقة «أجزاءهم التي ليست على تردد الأسمى».

سيكون تحدياً بالنسبة إليك أن تبقى على اهتزازات ذاتك الأسمى، ذاتك الأكثر محبة، ذاتك الأكثر حكمة، إذا كنت تُحاول أن تنسجم مع شخص واقع في مُحاذاة اهتزازات نفسه الأكثر إصداراً للأحكام، نفسه الأكثر انقباضاً، أو نفسه الأكثر سلبية.

لا يُمكنك أن تفعل كلا الأمرين بنجاح.

لديّ مقولة: «لا تستطيع المشي في الوحل من غير الحصول على بعض منه على قدمك، حتى لو لم يكن الوحل الخاص بك، وحتى لو كان وحلاً أنت مُولع به كثيراً».

ما هي بعض الطرق التي تمتصك أو تغويك إلى هذا الوحل؟

* يدعوك صديق إلى نشر الإشاعات عن شخص آخر، وأنت تسمح لنفسك أن تُستحب إلى المشاركة في تلك الطاقة، ثم بعد المُكاملة الهاتفية، تلاحظ: «أشعر أنني في الوحل. أنا مُنهك».

* تقوم بمُشاركة فكرة جديدة ومُثيرة مع شخص يبدو مُتحمساً في الظاهر، لكنه يزرع قنابل من الشكّ فيك من خلال الأشياء التي يقولها، أو تعابير الوجه التي يصنعها، وبعد ذلك تشعر بعدم الأمان وأنت مُعرّض للخطر نوعاً ما.

* شخص تعرف أنه دائم الغضب، أو يزدري كلّ شيء حوله، يقوم بتعليقات ساخرة ولاذعة، ويقوم لإلقاء اللوم على أيّ وكلّ شخص. أنت تتعثر بعيداً عن هذه المُحادثات، وتشعر أنك أشبعت ضربة، على الرغم من أنّ أيّ من هذه المُحادثات السلبية لم تكن مُوجّهة إليك.

لا يكون الوحل واضحاً دائماً، إنه خفيّ في بعض الأحيان، بل قد يكون مُغلغلاً في ورق جميل، ومُزيّن بأقواس قزح، ولكن عندما تلمسه، يبقى وحلاً. نعم، يُمكنك الاستمرار في ازالته بالغسل بواسطة مُطهر من اهتزاز الارتقاء الخاص بك، بيد أنّ هذا تبيدٍ للكثير من الوقت والطاقة التي يُمكن أن تُستخدم على نحو أفضل في السعي نحو الارتقاء.

إنّ القيام بهذا التقييم لا يعني أنك لا تُحبّ شخصاً ما.

هناك الكثير من الناس في حياتي أكنّ لهم الحُبّ العميق، ولكنني أمضي معهم وقتاً قليلاً، أو لا أمضي معهم أيّ وقت، أو يندران أتحدّث معهم، لأنّ تأثيرهم عليّ ليس تأثير ارتقاء. أنا أقدر وعي ومجال ديدباتي، وأقوم بحماية قوية بما يُسمح له بالدخول إليها.

من وجهة نظر الأسمى، فإنّ المُشاركة في الرقص الاهتزازي مع شخص آخر ذي وعي مُوحّل ليس فقط لا يخدمك، بل لا يخدم أداؤه لعمله أيضاً. إنه ببساطة يُعزز ويمكن الطريقة التي يعمل بها. إنّ الشيء الأكثر محبة الذي يُمكنك القيام به هو ألا تُغذي غطه، وتصوغ نموذجاً بديلاً أكثر استنارة بالنسبة إليه.

إنّ أفضل شيء يُمكنك القيام به من أجل كلّ شخص في حياتك هو أن تعمل من أسمى اهتزاز مُمكن.

إنّ اختيارك كي تكون في تردد الأسمى يستطيع إعادة مُعايرة الآخرين كي يكونوا مع تردد الأسمى لديهم.

هذا في الواقع المعنى الحقيقي للحُبّ، والهدف الحقيقي من الخدمة.

أسئلة إعادة ضبط نقلة الروح.

مَن في حياتي يُساعد في دعم مُحاذااتي مع الأسمى الخاص بي؟
مَن في حياتي يجعل محاذااتي مع الأسمى الخاص بي أكثر صعوبة؟

مُحاذاة نفسك مع الأسمى الخاص بك:

مُمارسات إعادة المُعايرة:

كيف يُمكنك تجربة المزيد من الأسمى الخاص بك في حياتك، ليس مرة واحدة في كلِّ حين، ولكن كلَّ يوم؟ كيف تستطيع إيجاد تلك اللحظات من التوسُّع التي ستُعِيد مُعايرتك على تردد الأسمى الخاص بك، بالإضافة إلى إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى الخاص بك عندما تنجرف بعيداً؟ فيما يلي بعض مُمارسات نقلة الروح سهلة الاستخدام التي ابتكرتها من أجلك. إنها أدوات قوية ستُساعدك في إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى الخاص بك والبقاء هناك.

الأداة الفورية لإعادة مُعايرة نقلة الروح.

نحتاج في بعض الأحيان إلى شيء يلطمنا كي نستيقظ ونمضي خلال كلِّ شيء. ما هوذا! لقد قمتُ بابتكار الأداة الفورية لإعادة مُعايرة نقلة الروح كي تُساعد طلابي عندما يجدون أنفسهم ينجرفون عن تردد الأسمى الخاص بهم، وعندما يتباطؤون في أماكن سلوكية أو شعورية يعلمون أنهم لا يجب أن يكونوا فيها. إنه سؤال بسيط جداً، ولكنه قوي تسأله لنفسك:

هل لديَّ وقت لهذا؟

لا يُشير هذا السؤال بطبيعة الحال إلى جدول مواعيدك، كما في «هل لديَّ وقت من أجل التوقف واحتساء القهوة؟». لكنه يعني «هل لديَّ الوقت في حياتي من أجل هذه الحالة المتقبضة والتي هي أقل من الحالة الإيجابية؟».

متى نستعمل هذه الأداة الفورية لإعادة مُعايرة نقلة الروح؟ يُمكنك

استعمالها متى وجدت نفسك في أي حال أقل من الأسمى الخاص بك. على سبيل المثال:

تجد نفسك مهووساً بالقلق حول شخص بالكاد تعرفه مع أنك لا تهتم بما يظنّه عنك. أنت مُستاء من شخص ما بسبب سوء تفاهم بسيط. أنت تُوبخ نفسك بقسوة بسبب ارتكابك خطأ في كيفية تعاملك مع موقف حدث قبل عدة أيام، لكنك لم تدعه يمضي. أنت مُتزعج لأنّ شخصاً لم يُقّم بالرجوع إليك عندما قال إنه سيفعل ذلك. أنت غارق وسط جدال بين شخصين، وصراع لا علاقة لك به.

هل لديك وقت لهذه الأشياء؟ الجواب، بالتأكيد، هو، كلا ليس لديك وقت!

بمُجرد أن تُقرر أنه لا وقت لديك من أجل شيء ما، ستشعر بدافع من أجل القيام بخيار آخر. هكذا تستطيع أن تسأل نفسك «هل لديّ وقتٌ لهذا؟»، ثم عندما تُدرك أنه ما من وقت من أجل هذا، تستطيع أن تسأل نفسك السؤال الآخر لنقلة الروح: ما الاختيار الأسمى الذي يُمكنني القيام به لتفسي في هذه اللحظة؟»، إنه فعلاً في غاية البساطة.

عندما تسأل نفسك: «هل لديّ وقتٌ لهذا؟»، يُساعد الأمر في توضيح ما هو «هذا». إنّ «هذا» هو في العادة ليس أمراً يدعمك كي تكون على اهتزازات الأسمى الخاص بك. حالما تتضح الصورة حول هذا، من السهل أن تُقرر أنك لن تُضَيّع وقتك عليه. أنت تقوم بخيار في صالح الأسمى الخاص بك.

بعض الأمثلة عن «هذا» قد تكون: اللوم، التبرير الذاتي، القلق، أن تكون مُمانعاً للقول لشخص كلا، جنون الارتياب حول أشياء خارجة تماماً عن سيطرتك، الجدال حول أشياء سطحية، محاولة الإقناع، الإنتقام، التحكم في شخص تعلم أنه لن يتزحزح عن موقفه، الإصرار بعناد على إنجاز شيء غير منطقي بطريقتك، والعديد من الأمثلة الأخرى التي لا وقت لديك من أجلها!

في بداية هذه الممارسة، أقترح أن تدوّن سؤال أداة إعادة مُعايرة نقلة الروح، وتضع لافتات صغيرة أو ملاحظات لاصقة في كلّ مكان، ليس لأنك نسيت صيغة السؤال، بل لأنك نسيت حتى أن تسأل نفسك السؤال!

شاركني العديد من طلابي أنّ هذه واحدة من أكثر التقنيات قوّة وعملية ممّا علمتهم إياها، لأنها تُعطي المعنى دون تضييع الوقت، وتضع خطوط التلخيص تحت كلّ شيء، أليس كذلك؟

﴿ ممارسة نقلة الروح ﴾

ركوب المصعد إلى غرفة وعيك العليا.

تخيّل أن وعيك بناء شاهق، في الجزء السفلي من المبنى يوجد القبو، حيث لا توجد نوافذ، ولا ضوء خارجي يدخل إليه، وتتم معالجة نفايات البناء، وتسقط القمامة إلى أسفل من المزالق في الطوابق العليا.

في أعلى قمة البناء تقع الحجرة فوق المبنى. إنها مليئة بالضوء الذي يتدفق إلى الداخل من خلال النوافذ، وتستطيع أشعة الشمس أن تدخل دون أن يُعيقها أيّ إنشاءات طويلة أخرى. من الغرفة العليا، تستطيع أن ترى أميالاً حولها مع مجال ضخم في كلّ اتجاه، حيث لا شيء يمنع مُعاينتك للمنظر. في الغرفة العليا حيث يكون الهدوء أكبر، لأنك بعيد عن ضجيج الشارع، ولأنك مُرتفع جداً، يُمكنك تقييم كلّ شيء بدقة «أنماط حركة المرور، الطقس»، ويُمكنك رؤية كلّ ما هو موجود كي تراه.

بين القبو والغرفة العليا، هناك كلّ شيء آخر في جميع الطوابق الأخرى. يمتلك البناء مصعداً يأخذك إلى أيّ طابق تُريده. تستطيع ضغط زر إلى الأعلى كي تصعد إلى الأعلى، وتستطيع ضغط زر إلى الأسفل كي تنزل إلى الأسفل. يُمكنك أن تخرج من المصعد في أيّ مكان بينهما.

إنّ وعينا هو تماماً كالبناء الشاهق. لدينا الطابق الأعلى «غرفتنا العليا» حيث النور والرؤية والوضوح، ولدينا الطابق السفلي «قبونا» حيث الظلام والانقطاع عن العالم، والعديد من الطوابق بينهما. الخبر السار هو أنه لدينا أيضاً مصعد يُدعى الاختيار يأخذنا حينما نُريد أن نذهب.

في كلّ لحظة من حياتنا، يتعيّن علينا أن نُقرر في أيّ طابق نودّ أن نُقيم. هذا كلّ ما تدور حوله ممارسة نقلة الروح من أجل اختيار الأسمى. هل تُريد قضاء اليوم في قبو وعينا، حيث تنتظر كلّ قمامتنا الاهتزازية والشعورية كي يتمّ إزالتها؟ هل تُريد أن تُصبح مُتجهمين من أنفسنا في الظلام؟ أم أننا نُريد أن نجد المصعد، ونضغط زر الصعود إلى الأعلى؟

إذا كنت تُواجه يوماً صعباً وتعرف أنك لست في تردد الأسمى الخاص بك بسبب نوعية أفكارك ومشاعرك، فليس عليك البقاء هناك في القبو، أو في أحد الطوابق السفلي من وعيك. يُمكنك الركوب في المصعد والذهاب «إلى الأعلى. إلى أين أنت ذاهب؟ إلى أعلى ما تستطيع».

ها هو التمرين:

ركوب المصعد

إلى الغرفة العليا في وعيك.

أغمض عينيك وتصور نفسك واقفاً في مصعد أمام لوحة ضخمة من الأزرار. تخيل رؤية الزر مع الحرف «P» والذي يرمز إلى الغرفة العليا penthouse، نحو الأسمى، أنظر إلى نفسك مع نية كبيرة والتزام، تضغط هذا الزر، «سيساعدك أن تضع فعلاً إصبع سبابتك، وكأنك تدفع زرًا غير مرئي»، أشعر بنفسك ترتفع وترتفع، وربما تتخيل أنه مصعد رجائي، وتستطيع أن ترى نفسك تصعد أعلى وأعلى فوق حياتك.

تم تصور أبواب مصعد الاختيار تفتح، و شاهد نفسك تمشي خارجاً إلى الغرفة الأعلى لوعيك. من الجيد أن تمضي بعض الوقت في مرحلة ما وأنت تتخيل كيف ستبدو الغرفة العليا الخاصة بك. ربما تكون معبداً أو مكاناً مقدساً. ربما تكون مليئة بأشياء ملهمة تساعد على الارتقاء، أو ربما تدرك بالأسمى الخاص بك، أو ربما يكون هناك كائنات سماوية تنتظر هناك من أجلك. ربما ليست غرفة ضمن البناء، بل عالم منفصل بأكمله في مكان ما، كأن يكون في الجبال، أو في جزيرة استوائية. عندما تكون في تلك الغرفة العليا من وعيك، فأنت تجعل نفسك على محاذاة مع حقيقتك الأسمى، حكمتك الأسمى، حبك الأسمى.

قد يحدث أنه عندما تتخيل أنك تدخل إلى المصعد الخاص بك من الحالة المنخفضة التي كنت فيها مهما كانت، أن يتوقف في مكان ما تشعر فيه أنك ستكون أفضل، ولكنه ليس الأسمى الخاص بك. ربما بعد مضي عشر دقائق، تدرك أنك لست سعيداً في هذا الطابق. فقط تخيل أنك ترجع إلى مصعدك، وأنت تضغط على زر الصعود مرة أخرى. «أعلم أن هناك طوابق أعلى في داخلي. ما مدى الارتفاع الذي أستطيع أن أصل إليه؟». حالما تصل إلى هناك لن تكون لديك أي رغبة في النزول إلى الأسفل إلى القبو مجدداً.

إنها حقاً تقنية رائعة. تستطيع أن تنقلك في غضون دقائق، لأنك تمتلك الغرفة العليا للوعي، تقنية ترتفع فيها إلى أعلى وأعلى كلما قمت بهذا العمل. بطبيعة الحال أنت لن تذهب إلى أي مكان، ولكنك تستخدم تفكيرك كي تلتقل إلى

ترددات اهتزازية أعلى موجودة في الأصل في داخلك.

تستطيع ممارسة هذا بينما تجلس في اجتماع عمل وتدرك أنك عالق في القبول. تستطيع أن تقوم بذلك قبل اجتماع مهم، مناسبة اجتماعية، أو مكالمة هاتفية. تستطيع أن تستخدمه وسط جدال مع شريكك، أو عندما تشعر أنك مكتئب أو قلق. تستطيع أن تقوم بهذا أيضاً كممارسة منتظمة في الصباح قبل أن تبدأ يومك، ببساطة من أجل أن تُعيد معايرة نفسك إلى تردد الأسمي.

فيما يلي تذكرة أخرى بنقلة الروح:

عندما يظهر شيء، إصعد إلى الأعلى!

إلى الآن، أنت تفهم مبادئ التحول الاهتزازي، وهكذا تستطيع أن ترى أن تأسيس عادة من «الصعود إلى الأعلى» إلى الغرفة العليا للوعي الخاص بك هو ببساطة طريقة مبهجة كي تُعيد معايرة نفسك. في النهاية، نتيجة ممارسة هذا التمرين وتقنيات نقلة الروح الأخرى، لن يكون عليك أن تُذكر نفسك على نحو واعي أن تنتقل، بل سوف تبدأ بالانتقال ألياً من غير حرق أن تُدرك أنك تقوم بذلك.

قريباً ستعيش في الغرفة العليا، وكل ما تحتاجه هو استخدام المصعد الخاص بك فقط، إذا كنت إلى حد ما غير واعي، أو تمر خلال تطور حالة سينة من السير أثناء النوم، وتجد نفسك تتجول في طابق غريب من الوعي، بعيداً كثيراً في الأسفل حيث اعتدت العيش!

ممارسة نقلة الروح

الحج في مدة دقيقتين.

إن معظمنا ينتظر كي يحصل له ارتفاع، مثل انتظار الشمس أن تبرز، أو انتظار أن يتم تسليمنا شيء ما. نحب ذلك عندما يحدث، ولكنه يبدو خارجاً عن سيطرتنا. هنالك فهم أساسي لنقلة الروح هو أنها تستغرق فقط لحظة واحدة كي تكون «الرافع» الخاص بك، وترفع نفسك إلى الأعلى.

نقلة الروح.



الانتقال من انتظار أن تكون مرفوعاً،

إلى رفع نفسك إلى الأعلى.

من المُبهج أن تُفكّر بالقيام بالحجّ إلى معبد قديم، أو إلى كاتدرائية شهيرة، أو إلى بقعة مقدّسة مُذهلة في الطبيعة. مع ذلك، فإنّ حياتنا اليومية لا تسمح عادة بهذه الأنواع من الرحلات الروحية المُدهشة. أليس المكان المُقدّس ببساطة مكان تختبر فيه الارتفاع، التوسّع، الصمت، وتذكّر الأسمى؟ أنت لا تحتاج إلى السفر آلاف الأميال إلى «الهند»، «التيبِت»، «روما»، «البيرو»، «فلسطين»، أو أيّ مكان آخر من أجل تجربة الحجّ إلى الأسمى. أنت تمتلك بالفعل جميع المكونات من أجل خلق هذا المكان حقاً في منزلك.

فيما يلي مُمارسة أُسمّها «الحجّ في مدة دقيقتين». إنها بسيطة للغاية، وتعتمد على فهمنا لما نعرفه بأنه يوسعنا ويرتقي بنا اهتزازياً.

«الحجّ في مدة دقيقتين»

فمّ يعمل أو تجربة شيء مع التفكير والنية أنك ستقوم بحجّ مُقدّس في مدة دقيقتين.

على سبيل المثال:

دقيقتان من قراءة مقاطع من كتاب مُلهم، كما لو أنك تتلقّى الحكمة من كيان حكيم.

دقيقتان من الاستماع إلى موسيقى شفاء وأنت مُغلق العينين، كما لو أنك وصلت إلى مكان خاص كي تتم إعادة مُعايرتك اهتزازياً.

دقيقتان من النظر في دفتر صور عائلتك، أطفالك، أو أصدقائك، كما لو أنك تفتح إلى اهتزاز الحُب والبركات التي تتدفق من الصور.

دقيقتان من الوقوف في ساحتك، أو قرب شجرة في شارعك، كما لو أنك تتلقّى بركات من الوعي الإلهي من خلال الطبيعة.

كما ترى، أنا لا أقول ببساطة «اقرأ كتاباً»، أو «أنظر إلى صورة»، ولكن بدلاً عن ذلك، جرّب هذا النشاط كما لو كان حجاً مُقدّساً. إبدأ وأنه رسمياً حجّ الدقيقتين تماماً كما تفعل في الحجّ المادي:

عندما تذهب إلى مكان مقدس أو تدخل الحرم، أنت تقرب منه بخشوع، وتفتح نفسك بطريقة معينة. هكذا، بدلاً من مجرد النظر في الصورة، اقرب منها باحترام، وربما تطوي يديك أمام قلبك تكريماً لأولئك الذين تحبهم. بدلاً من مجرد قراءة كتاب، اقرب منه بتوقير، وافتح نفسك من أجل تلقي الحكمة، كما لو أنك في حضرة كينونة عظيمة. عندما تنتهي، تستطيع تقديم الامتنان رسمياً لما جربته للتو، ثم توجه إلى متابعة يومك.

إذا كنت ترغب، تستطيع إنشاء بعض الأماكن في بيتك وتصميمها على أنها أماكن مقدسة للحج. هذه الأماكن ليس من الضروري أن تكون واسعة أو كبيرة في الحجم؛ يُمكن أن تكون عدة صور لأشخاص تحبهم موضوعة جانب شمعة. قد يكون مكاناً تمتلك فيه عدداً قليلاً من الكتب المهمة العزيزة تضعها على قطعة قماش من نوع خاص. قد تكون صورة على جدار لشيء ينهض بك. تذكر ألا ترى هذه الأمور على أنها أشياء، بل على أنها أماكن للحج.

في بيقي العشرات والعشرات من مواقع الحج: هياكل مع أشياء مقدسة. تجمعات خاصة من الصور الزهور، النباتات، تُدعني بروعة الطبيعة. أنا لا أمارس الحج في دقيقتين في كل موقع كل يوم، بل لدي العديد من المواقع المقدسة التي أختار منها! علي أن أسأل نفسي: «أي مكان مقدس أريد أن أزوره اليوم؟»

إنها ممارسة رائعة حقاً، فمعرفة العديد من أنواع «الحج في دقيقتين» هي عملية في حد ذاتها، لأنها تدفعك إلى التفكير فيما يرفع الاهتمام الخاص بك إلى الأسمى. حتى إذا كنت لم تفعل شيئاً كهذا من قبل، أقترح عليك أن تُجرب ذلك فترة من الوقت. تذكر أنها ليست الصورة، ولا الهيكل، ولا الجبل، ولا الرحلة هي ما ينقلك على نحو سحري، بل ما يحدث في داخلك عندما تكون لديك نية مُحاذاة نفسك مع الأسمى.

ممارسة نقلة الروح:

لحظات الإتيان:

القيام بالاختيار من أجل الأسمى.

هل تستطيع أن تكتشف لحظة واحدة من الأيام القليلة الماضية قمت من خلالها باختيار من الأسمى الخاص بك؟ ربّما كنت غاضباً، أو نفذ صبرك من أحد أطفالك فتمالكك نفسك، أخذت نفسك، وبدلاً من توبيخه، حضنته. ربّما كنت تُفكر بما تُريد أن تأكله، وكنّت تُقرر بين اختيار طعام صحي، وطعام سريع غير صحي، واخترت الطعام الصحي. ربّما بدأت تنتقد نفسك، تحكم على نفسك، تكون قاسياً على نفسك، ثم توقفت كي تشعر ببعض التعاطف مع نفسك، والحالة الصعبة التي كنت فيها. ربّما لاحظت نفسك بشعور من الشفقة على ذاتك، وكان لا أحداً يهتم بك، ثم قررت التواصل عن طريق الهاتف مع بعض الأصدقاء الذين كانوا تواقين إلى سماع صوتك.

من المهم جداً أن تميز هذه التجارب. إنها ما أسميه «لحظات الإتقان»، حيث تدمج ذاتك الأسمى مع حياتك.

هاك شيء موجود كي تفهمه: إذا استطعت أن تختار أن تكون في ترددك الأسمى مرة واحدة، ولودقيقة واحدة، يُمكنك أن تفعل ذلك دقيقة أخرى، ثم أخرى وأخرى. إذا كنت تستطيع أن تختار أن ترى، أو تُفسّر، أو تردّ من الأسمى الخاص بك، تستطيع أن تفعل ذلك مراراً وتكراراً.

كلّ خيار نحو الأسمى لا يرفعنا في تلك اللحظة فقط.

ولكنه يجعل الخيار القادم نحو الأسمى أسهل،

وكذلك الخيار التالي بعده، لأننا انطلقنا من وجهة نظر أعلى.

هذا ما يعنيه أن تُبقي نفسك في مُحاذاة مع الأسمى، وأن تهتمّ مع الفكرة الأسمى عن الحالة، السلوك الأسمى، الفهم الأسمى. جميعنا نمتلك الأسمى الخاص بنا، والأدنى الخاص بنا طبعاً، لدينا جميعاً الجوانب الأكثر ضعفاً من أنفسنا، والجوانب غير الواعية، التي لا تزال تُمانع أن تستيقظ.

حتى في يوم صعب، أو أثناء الوضع الصعب، أو عندما تتعامل مع شخص صعب، لديك الحرية في أن تختار الأسمى الخاص بك.

أنت الإجابة لصلواتك،

«عهد الإله إبي بنفسي

. «إيكتيتوس».

إنّ احدى أجمل الآيات في الانجيل هي الترنيمة 121: «سوف أرفع عينيّ إلى التلال، من حيث يأتي عوني».

سوف أرفع عينيّ. أرفعها إلى الأعلى من نظرتها المنقبضة التي تنظر إلى الأسفل في الظلام، وتُحدّق إلى الأسفل إلى ضعفي، وتتماهى مع حدودي، أرفعها إلى التلال، إلى الأعلى، إلى أفريقي، إلى المكان المقدّس، إلى الأسمى. سأرفع عينيّ كي أرى أشياء من الوعي الأسمى، ومن هناك أعرف الحقيقة.

إنّ المساعدة هناك. الحُب هناك. الشفاء هناك. الرحمة هناك. ولكنني أحتاج أن أقوم بشيء ما كي أتصل بها. «سأرفع» عينيّ» تعني ألا أجلس هناك فقط وأنتظر من الرحمة أن تنزل إلى الأسفل وتُنقذني. سوف أفعل ذلك.

سوف أختار ذلك. وألتزم به. أرى الطريق أمامي، وأبعبه في العودة إلى قمة جبل الوعي الخاص بي.

في كلّ لحظة، أنت الإجابة لصلواتك الخاصة.

لديك القدرة على إعادة مُعايرة نفسك.

وأن تختار الأسمى، وأن تهتزّ على تردد الأسمى، وأن تُجسّد الأسمى.

لست فقط الإجابة لصلواتك الخاصة، ولكنك مقصود بأن تكون الإجابة لصلوات شخص آخر. في هذا الوقت الحاسم على هذا الكوكب، لا يستطيع الآتي أحد منا، ولا أنا، أن نبغس في أخذ إجازة من التواجد في الأسمى الخاص بنا، أو من خدمة العالم بأيّ طريقة نستطيعها. لا يُمكننا أن نفترض بالتأكيد، أنّ شخصاً آخر سيستمرّ في التحصين، بينما نتسكّع فترة أطول قليلاً في النسيان أو الكسل الروحي. إنّ حضورنا اليقظ، حضورك اليقظ، ليس مطلوباً فقط، ولكنه ضروري.

عندما تتحد مع الأسمى الخاص بك، يُمكنك تقديم الأسمى إلى كلّ شخص.

عندما تُقدّم الأسمى إلى كلّ شخص، فإنّ ذلك يُخرج الأسمى في ذلك الشخص، والذي يستطيع أن يقدم الأسمى إلى الشخص التالي، والذي يستطيع أن يُقدم الأسمى إلى الشخص التالي، وهذه هي الطريقة التي يُمكننا بها تغيير العالم.



المحتويات

تمهيد: في خدمة الأسمى لديك 9

مقدمة: قبل أن نبدأ 13

الجزء الأول

بوابات إلى اليقظة الحقيقية

1- تخطي عتية البداية 23

2- تحويل الجدران إلى أبواب، الانتقال من الباحث إلى المتبصر 45

3- من النسيان إلى التذكّر 67

4- عالياً وفي العمق: تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج 83

الجزء الثاني

تقنية التحوّل

5- رقصتك الكونية: الفيزياء الروحية، وسرّ التحوّل الاهتزازي 103

6- كيف تهتّز صاعداً من الأداء إلى الحضور 133

7- كلّ شيء يُؤثر: رعاية المصدّاقية الاهتزازية 161

الجزء الثالث

نقلات الروح نحو الروحانية العملية

8- اتخاذ موقف نحو اليقظة: من التقلّص إلى التوسّع 193

9- الاتقان في كلّ لحظة: الممارسة الروحية للاختيار 223

10- إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى 241

الجزء الرابع

عيش نقلات روحك

- 11- إنجازات الروح ومنهجك الكوني 265
- 12- الزمن المُقدَّس، الحُبُّ المُقدَّس 277
- 13- الإنتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة 289
- 14- لماذا أنت هنا: صنع فارق اهتزازي 309
- 15- ميراثك من الحُبِّ 319
- نقلات الروح الخاصة بك 333
- أنشودة «مانترا» نقلات الروح 337
- شكر وتقدير 339
- حول الكتابة 341

الجزء الرابع



إنجازات الروح ومتهك الكوني

«في مسار حياتنا، هناك شخص واحد يجب علينا أن نلتقي به،

من هو هذا الشخص؟ إنه الذات الحقيقية»

«سيكي هارادا»

أذكر في نهاية السنة الأخيرة لي في المدرسة الثانوية، حيث طلب من قسم منا والذين كانوا في صفّ التخرج أن يختاروا هدفاً أردنا أن نصل إليه. تمّ نشر اللائحة من أجل أن يراها كلّ شخص. معظم البنود كانت متوقعة مثل: «أن أصبح طبيباً»، «أتزوج وأنجب طفلين»، «أبدأ عملي الخاص»، «أشتري منزلاً في فلوريدا»، «يتمّ انتخابي لمنصب عام»، «أن أصبح فنانة معروفة».

كانت إضافتي «أن أكون حرة».

في ذلك الوقت، لم أكن متأكدة حقيقة ما الذي يعنيه أن أكون حرة، لكنني عرفت أنّ هذا ما أردته. لم تكن هناك كتب للمساعدة الذاتية في تلك الأيام، ولا برامج تلفزيونية مُحفّزة، أو دورات للتحوّل. لم يكن «العيش كإنسان مُتيقظ واعٍ» على لائحة المسارات المهنية المُمكنة المُتاحة للاختيار، ولكنها كانت الوحيدة التي حظيت باهتمامي.

أتذكّر أنني كنتُ ضمن لائحة أخرى: أسماء الطلاب الذين تمّ التصويت لهم كي يكونوا «الأكثر احتمالاً للنجاح». على نحو طبيعي، يقصد زملائي في الصفّ بكلمة «نجاح» أن يكونوا مشهورين بشيء ما، أو يكسبون المال في شيء ما، وغيرها من الأهداف الخارجية، قد يذكر البعض منكم الفئات المضحكة الأخرى التي يُطلب من الراشدين التصويت لها: لائحة «الأكثر احتمالاً للزواج في الحال»، «الأكثر احتمالاً أن يتمّ اعتقاله»، «الأكثر احتمالاً أن يكون مشهوراً»، وهلمّ جزاً. على الرغم من أنني كنتُ سعيدة في ذلك الوقت لكوني على الأقل في فئة مُحترمة، بيد أنني لو كنتُ

تصوّرتُ نفسي في المستقبل، لفضّلتُ أن يكون اسمي على لائحة «الأكثر احتمالاً لليقظة»!

أنت أيضاً يجب أن تكون على لائحة «الأكثر احتمالاً لليقظة». هذه اللائحة التي تضعك على الجدول الزمني من أجل أن يقرع المنبه الكوني الخاص بك، وحالما تستيقظ، تحتاج إلى ضبط الطريقة التي تُقدِّرفها نفسك وأحداث رحلة حياتك.

إذاً لماذا أنت هنا؟

ما منهجك الكوني الخاص، والهدف من رحلتك الأرضية؟

كيف ستعرف أنك أنجزت ذلك الهدف؟

ها هي إجابة نقلات الروح الخاصة بنا:

من وجهة النظر الأسمى للوعي، ماذا لو كان الهدف من رحلتك ليس أن تُصبح أيّ شيء، أو أن تحصل على أيّ شيء، أو تُحرز أيّ شيء، بل أن تتجاوز القيود الخاصة بك، وتُشفي تلك الانقباضات التي جعلتك تنسى من أنت، كتعبير فردي عن النور العظيم والخُب؟

ماذا لو كنتَ هنا من أجل جمع واكتساب الحكمة التي من شأنها رفع روحك والارتقاء بها، كي تستطيع القول في كل يوم: «أنا أكثر حكمة مما كنتُ عليه في الأمس. أنا أرى بوضوح أكثر مما رأيتُ في الأمس. أنا أفهم أكثر مما فهمتُ في الأمس»؟

ماذا لو كانت إنجازاتك الحقيقية تحدث في شخصيتك، في قلبك، وروحك، ولا يُمكن ولا ينبغي أن تُقاس بالمعايير المحدودة للعالم؟

ماذا لو كان لديك الهدف التالي للروح كل يوم:

اليوم أريد أن أعيش كإنسان يقظة ومحبة

على أكبر نحو يُمكنني أن أكون عليه.

أريد أن أبقى مُتيقظاً

وأكون أكثر يقظة في نهاية اليوم ممّا كنت عليه عندما بدأ اليوم.

بالنسبة إلى الباحث عن الحقيقة، يُصبح هذا الإنجاز أحد أعلى المكاسب قيمة والتي قد يتمنى تحقيقها. إنه ما أدعوه «إنجاز الروح».

نقلة الروح.

الانتقال من التركيز فقط على الأهداف
الخارجية والإنجازات،
إلى تكريم إنجازات روحك.

كل شيء كنا نستكشفه في نقلات الروح، كان عن إنجازات الروح، التحول،
التذكر، الشفاء، التخلي، التوسع، الخدمة، اليقظة، المحبة، القيام بإسهام
اهتزازي إيجابي.

أنت تعرف أنك قمت بإنجاز روحي عندما تكون المكافأة التي تتلقاها
دائمة.

لا يستطيع شيء ولا أحد أن يأخذها منك مُطلقاً.

ما هي إنجازات الروح؟ عندما تُقيّم يومك، كيف تعرف أنك حققت فعلاً تلك
الأشياء التي يجب أن تفخر بها؟ لقد قمت بإنجازات روح عظيمة إذا كنت تستطيع
أن تقول أيّ ممّا يلي:

«فكرت اليوم بالأشياء بعمق».

«رأيت شيئاً عن نفسي لم أكن أريد أن أواجهه، ولكنني تابعت النظر إلى أن فهمته».
«أمسكت نفسي تسير نحو الانقباض، واخترت أن أفعل شيئاً آخر من أجل خلق
التوسع».

«أدركت أنني أنغلق لكنني وصلت إلى إعادة الاتصال».

«عبرت عن تقديري لأشخاص أحببتهم».

«سأحت نفسي».

«قمت بتخفيف وطأة شيء ما».

«شعرت بالعاطف مع شخص سبق أن حكمت عليه».

«تعاملت مع شيء على نحو أفضل».

«اخترتُ الفكرة الأسمى وغيّرتُ موقفي حول هذه القضية».

«أحببتُ نفسي على الرغم من أنني لم أكن مثالياً».

«تذكرتُ أن أكون مُمتناً لأنني على قيد الحياة».

«قمتُ بحجّ الدقيقتين إلى قلبي».

«كنت واعياً».

«لم أرجع إلى النوم بعد اليقظة».

إنها إنجازات الروح العميقة. والأشياء الأخرى التي حدثت في الخارج ما هي إلا أحداث كارما «السبب نتيجة» لهذا اليوم. في يوم مُعين أنت تكسب المزيد من المال، وفي يوم آخر تكسب مالاً أقل. في أحد الأيام يكون عملك هادئاً، وفي يوم آخر يكون فوضوياً. في يوم ما تكون الحياة في منزلك مُطمئنة، وفي يوم آخر تكون كثيرة النزاعات. إذا كنت تُقيّم نجاحك اعتماداً على تلك الظروف الخارجية المتغيرة باستمرار، فإنك تُجهز نفسك للتعاسة.

هذه هي بالضبط كيفية تدمير في كثير من الأحيان شعورنا بالإنجاز: نحن نعتقد أنه كي نشعر بالرضا عن أنفسنا، نحتاج إلى المزيد من شيء ما. علينا أن نحصل على المزيد أو نبذل المزيد، وعندما لا نفعل ذلك، نستنتج أننا فشلنا.

ما من شيء خاطئ فيما يتعلق بالإنجازات الخارجية. لقد حصلتُ على الكثير منها بنفسني، وأنا أستمتع بمُساعدة الآخرين في تجلّي أحلامهم الخاصة. مع ذلك، فإن أهدافنا المادية تُصبح مُشكلة عندما نُعتم على السعي من أجل تحقيق أهداف روحنا، تلك المكاسب الداخلية التي لا تتعلق بالإنجاز أو الاكساب، ولكنها تتعلق بالإتقان الحقيقي.

كلّ يوم، أرى أشخاصاً رائعين، واعين، حققوا إتقاناً شخصياً كبيراً، ولكنهم مع ذلك يُعانون ويُدينون أنفسهم لأنهم لا يشعرون أنهم ناجحون، كل ذلك بسبب أنّ إنجازاتهم لا تتناسب مع الصورة التي يعتقدون أنّ النجاح يجب أن يبدو عليها. إنهم يعيشون حيوات من الأصالة، التعاطف، الخدمة، التواضع، الامتنان، نعمة العيش. كل هذه هي إنجازات مُذهلة للروح، ولكن بما أنه لا يُمكن قياسها أو تقييمها بالمُصطلحات التقليدية من المال، النفوذ، المُمتلكات، فهي لا تُؤخذ بالحسبان.

يُمكننا أن نبدأ في إعادة مُعايرة هذا الفهم مع نقلة الروح القادمة.

نقلة الروح



الانتقال من المحاولة الدائمة للحصول على
المزيد والقيام بالمزيد في الخارج.
إلى أن تُصبح المزيد في الداخل.

لا ضير في الرغبة «بالمزيد»، إلا عندما تُركّز عادة على المزيد من الأشياء الخاطئة، بدلاً من التركيز على تلك الصفات والخيارات التي من شأنها أن تُقربنا من أولوياتنا. هل هناك وسيلة حقاً لأن نكون المزيد من غير الحصول على المزيد؟ بالطبع يوجد! كل يوم تستطيع أن تكون أكثر. قد لا تكون قادراً على أن تكتسب أو تفعل المزيد، ولكن يمكنك أن تكون دائماً أكثر. ذلك لأن إنجازات الروح الحقيقية لا تعتمد على أي شخص آخر سواك أنت.

«المزيد» لا بُد أن يبدأ من داخلك:

تستطيع أن تكون أكثر عطاءً، أكثر تعاطفاً،

تستطيع أن تكون أكثر تسامحاً، أكثر امتناناً،

تستطيع أن تكون أكثر شجاعة، أكثر حُباً.

أن ترى نفسك الظلمة والنور، وتنتقل ثم تنتقل وتتغير، فهذا تكريم لا يُصدق للأسى. إنها لحظة الروح العظيمة، وهذه إنجازات عظيمة للروح تستحق التكريم عليها.

أنا أسعى هذا «رؤية نفسك من خلال عيون الإله»، بدلاً من كلمة الإله. أنت حرٌّ في استخدام كلمة الروح، المُقدس، أو أيّ مُصطلح آخر ترغب فيه. هل تعتقد حقاً أن بعض الوجود الكوني العظيم أو الوعي الكوني، مهما يكن ما تتصوّره، سيقول: «هل تعلم، لا أعتقد أن أرقام المبيعات تلك جيدة حقاً. همم، إنها لم تحصل على الصفة اليوم. هل رأيتها تتناول حصتين من الفلجيات؟ ماذا عن السيوليت، إنه غير جذاب. ما هذا المكعب الفوضوي، إنه بالتأكيد لا يعبر عن حالة جيدة لروحها. كلا، أنا لا أعتقد أنها تستفعل ذلك على نحو جيد».

هذا المشهد الخيالي يجب أن يُساعدك في رؤية المدى غير المعقول الذي تقوم

فيه بجلد نفسك مُجرّد كونك إنساناً. بطبيعة الحال، إنّ فكرة انتقاد سلطة أسمى لك على أنك فاشل بسبب الأشياء التي تنتقد نفسك فيها هو أمرٌ سخيف، ولكن هذه هي عادتك في تجريد إنجازات روحك من الأهلية.

ملاحظة وتكريم إنجازات روحك.

إنّ أحد ممارسات نقلة الروح التي أقترح عليك أن تُجرّبها هي أن تصنع لائحة من إنجازات روحك. من المفترض أن تكون هذه ممارسة قوية ترتقي بك من أجل خلق نقلة فورية وأنت تنظر إلى نفسك من خلال عيون الروح، بدلاً من عيون والديك، أو أفضل صديق مُنافس لك في الكُليّة، أو نذك في العمل، أو نقادك، حقيقة أو تخيلاً. هذا ليس شيئاً تقوم به في جلسة واحدة، ثمّ تُلخّص أنك انتهيت.

إنّ ملاحظة إنجازات روحك يجب أن تكون عملية مُستمرة، وجزء مُستمر من حياتك.

فيما يلي بعض من إنجازات روعي الشخصية:

المحافظة على قلبي مُنفجاً على نحو كامل على اتساع الخُب، لايهم كم من المرات جُرحت أو تخليت عن حلم، لكنني لم أغلق أو أتوقف لحظة واحدة في حياتي.

التعليم انطلاقاً من الأمل، الإلهام، الإخلاص الكامل، حتى أثناء الأوقات التي كنتُ أختبر فيها على نحو شخصي اليأس والفقد.

امتلاك الصلابة، الصبر، الشجاعة، كي أقف جانب شيء ما، أو شخص ما حتى مع عدم وجود مكافأة مباشرة، أو تقدّم، وألا أتخلّى عن قناعتي أنه الشيء الصحيح الذي يجب أن أقوم به.

معرفة التوقيت المناسب لمساعدة كُليّ الصغيرين كي يغادرا جسديهما ويمضيان قدماً في رحلتهما، على الرغم من أنني أردتُ التمسك بهما.

رفض الفرص المتاحة من أجل المزيد من الشهرة والثروة عندما لا تكون المشاريع في مُحاداة مع الأسمى الخاص بي، على الرغم من أنها كانت تعني الحصول على دخل أقل، ونمط حياة أقلّ بريقاً من مُعظم زملائي.

إعطاء نفسي الزمان والمكان من أجل المضي عبر إعادة ولادة عميقة مرات عديدة في حياتي: بدلاً من دفع نفسي كي أكتب كتاباً كل سنة من أجل أن أكون ناجحة تجارياً، انتظرتُ اللحظات الصحيحة من أجل ولادة حكمة جديدة.

أن أكون مُستعدة من أجل التعليم، الكتابة، التحدّث عن التأمل، المسار الروحي قبل فترة طويلة من أن يكون مقبولاً أو شعبياً. عندما كان هذا ضرورياً، تعلّمتُ كيف أن أترك الحالات، الأشخاص، العلاقات على سجيتها في كل ركن من حياتي، وأتحرك إلى الأمام من غير أن أنظر إلى الخلف.

أخذ الوقت بعيداً عن مسار مهنتي من أجل الدراسة مع مُعلّمي الروحيين، كي أعمّق وأثبت تجاربي في اليقظة، وأزرع توسّع وعي.

لا أعطي أيّ شيء جهداً أقل من مئة في المئة، حتى عندما لا يكون هناك شخص آخر يُراقب، ودائماً أقرب من كلّ شيء بأقصى درجات الإخلاص.

أتعلّم أن الحُب يحتاج في بعض الأحيان إلى أن يكون عنيفاً.

لا أستسلم أبداً.

أن أكون مُستعدة كي أشارك هذه اللاتحة معك.

الآن، إذا لم يتغيّر أيّ شيء آخر في حياتك، فإنّ لديك العديد من إنجازات الروح تفتخر بنفسك من أجلها. إحترم نفسك على خيارك أن تكون مُستيقظاً وواعياً. إحترم نفسك على خيارك أن تتفتح، تشعر، ترى، تنتقل. إحترم نفسك على الطرق التي قدّمت فيها الخدمة إلى الآخرين وأحببتهم. إحترم نفسك على لحظاتك الخاصة بالبوح والتواضع. إحترم نفسك على قراءة هذا الكتاب، وكلّ كتاب قرأته في أيّ وقت مضى كي يُرشدك في مسارك إلى الحرية.

قبل بضع دقائق فقط، أرسل لي أحد طلابي رسالة إلكترونية، تقول: «أنا أعتز بما أصبح عليه». أحبّ هذه الرسالة، وهي تأمل رائع يُدرك أن تعتر بتفتح ذاتك المتجلية.

لا تنتظر أن تصبح ما تعتقد أنك يجب أن تكون عليه كي تحترم نفسك.

احترم ما تُصيح عليه.

الحب: ناقل الروح الأكبر.

«عندما يكون هناك حُب كبير، تُوجد دائماً معجزات».

«ويلا كاتر».

ما أكبر وأهم إنجازات روحنا؟ أنا أو من أنه أنا نُحب. إنَّ الحُب هو المُوسع الأكبر، الحل الأكبر، والخدمة الأكبر للبشرية. من أجل هذا السبب، الحُب هو العلاج الالتهزاي المُطلق، وناقل الروح الأكثر روعة.

عندما تكون في مساحة واهتزاز الحُب، تكون على نحو عفوي في مُحاذاة الأسمى الخاص بك وتمتزم معه. عند اختيار الحُب، تستطيع أن تعيش في إنجاز روحك الأسمى كلَّ يوم.

كثيراً ما أقدم بطاقات صغيرة في دوراتي وقد طُبع عليها العبارة التالية:

إنَّ العالم ينتظر حُبِّي.

ليس المقصود من هذه العبارة أن تكون مُجَرَّد تأكيد للارتقاء. هناك فعلاً أشخاص لم تُقابلهم، ينتظرون موعدهم معك من أجل: فرصة لقاء تُعطيهم الشجاعة، مُحادثة في اللحظة المناسبة تحتوي على حكمة يحتاجون سماعها. قرمان من الحُب والرحمة من قلبك، يُرشدهم كي يكونوا لطفاء مع أنفسهم. إنَّ مُهمتك هي أن تُحضّر نفسك بحيث تكون عند وصول هذه اللحظات على استعداد كي تُقدم الخدمة من الأسمى الخاص بك.

نقلة الروح

الانتقال من رؤية من أين تتلقَى الحُب،
إلى رؤية أين تستطيع أن تُقدم الحُب.

الحُب هو أعلى شكل من أشكال تقديم الخدمة، وهناك جزء من عمل الإنسان المُتيقظ هو البحث عن الحُب وإدراكه، ثم أن تكون من يُسلمه إلى الآخرين. وهذا يعني الانتقال من التجوّل ورؤية من أين تحصل على الحُب، إلى رؤية أين تستطيع أن تُقدم الحُب.

«لوارتقيت بي، فلا بد أنك في أساس أعلى».

«رالف والدوايميرسون».

عندما أسأل نفسي من الذي صنع الفارق الأهم في حياتي، أدرك أنهم لم يكونوا قادة بالمعنى التقليدي للكلمة. بل بدلاً من ذلك، كانوا أولئك الأفراد الذين أعادوني إلى الحقيقة، وإلى الكمال، وإلى الحب، وإلى ذاتي الأسى. هناك شيء واحد فقط يشترك به هؤلاء الناس هو أن الطريقة التي قادوني فيها، وأجبرني فيها، كانت من خلال قدرتهم على تقلي.

خذ لحظة وتذكر الوقت الذي شعرت فيه أنك انتقلت أو تغيرت تحت تأثير شخص ما أو شيء ما. ربما كان ذلك عند سماع شخص يُقدم كلمة تحفيزية أو خطبة، مشاهدة مُقابلة أو قصة عن شخص شجاع جداً على شاشات التلفزيون، حضور حفل موسيقي قدمه فنان أو مُوسيقي موهوب، رؤية فيلم مُقنع، أو التواجد في حدث مُغير للحياة مثل ولادة طفل، أو وفاة شخص نُحبه.

ما الذي يحدث فعلياً في داخلك، ويجعلك تشعر أنك «انتقلت أو تغيرت»؟

* عندما ينقلك أو يُغيرك شخص ما، فإن شيئاً ممّا يقوله أو يفعله «ينقلك» خارج مساحتك الضيقة، إلى مكان أكثر توسعاً ومحبة.

* عندما يُحركك شيء ما فإنه، ينقل اهتزازاً من الجمال، الانسجام، السحر، أو المعجزات، و«يُحركك» خارج الحدود إلى تجربة من التعجب والامتنان.

* عندما يُحركك شخص ما، فإن شيئاً ممّا يقوله أو يفعله «يُحركك» بعيداً عن فقدان الحس، الخوف، أو اليأس، كي تكون أقرب إلى شجاعتك، عاطفتك، ورؤيتك.

* عندما يُحركك شخص ما، فإن اهتزاز حبه، لطفه، أو قوته يذوب على نحو مؤقت، و«يُحركك» حواجزك أو مقاومتك بعيداً عن الطريق، هكذا فجأة يُصبح مسارك الداخلي أنظف من الحطام الاهتزازي، كي تستطيع أن تُحرك نفسك نحو الأسمى الخاص بك.

عندما يتمّ نقلك بواسطة شيء، فهذا لا يعني ببساطة أن لديك ردة فعل عاطفية، بل هي رد فعل اهتزازي، نقلة فعلية في طاقتك. إنه شيء يُؤثر فيك طاقياً، وبسبب ذلك، تبدأ في الاهتزاز على نحو مُختلف. يتميز هذا الاختلاف بالمزيد من التوسّع، والمزيد من الوعي، والمزيد من الحب.

أن تقوم بتحريك شخص يعني أن تنقله إلى الأعلى.

بعيداً عن الظلام أو الخوف

وأقرب إلى النور، وأقرب إلى الأسمى الخاص به، وأقرب إلى الروح.

إليك بعض الأخبار الرائعة: عندما تحرك نفسك باستمرار إلى الأسمى الخاص بك، فإن اهتزازك سوف يحرك الآخرين إلى الأسمى الخاص بهم. أليس هذا ما يجب أن يكون عليه حب شخص لك، وهو أنه في حضورك يرتفع إلى الأسمى الخاص به، والذات الأكثر تيقظاً؟

عندما لا يكون هناك شيء آخر تستطيع القيام به إلا الحب.

«الحب يعني أن تحب ما هو غير قابل للتحب، أو ما هو ليس من الفضيلة على

الإطلاق».

يُنسب إلى «ج. ك. تشيسترتون».

لقد كان أحد أصعب الدروس التي كان عليّ تعلّمها في رحلتي الخاصة هو أن أشاهد شخصاً أحبّه يُعاني، وألا أكون قادرة على إصلاح الأمر. سواء كانت محنة الشخص جسدية، شعورية، أو ظرفية، كنتُ أريد أن أفعل شيئاً، وأجعل كل شيء أفضل، وأطرد ظلمته. كان هذا أحد أعظم الاختبارات الروحية وأكبر التحديات في حياتي، وحسب عليّ كان الأمر كذلك بالنسبة إلى الكثير منا، أن أستسلم إلى حقيقة أنه في بعض الأحيان ما من شيء آخر يُمكن القيام به لشخص ما سوى أن نُحبّه.

استغرق مني الأمر وقتاً طويلاً من أجل قبول حقيقة أن الحب أحياناً يبدو وكأنه عدم القيام بأي شيء. في البداية، كان هذا الفكر صادمًا بالنسبة إليّ. في كثير من الأحيان نعتقد أنه إذا أحببت شخصاً ما، ينبغي عليّ أن... ثم لدينا قائمة طويلة مما يجب فعله: يجب عليّ أن أساعده. يجب عليّ حمايته. يجب عليّ شفاؤه. يجب عليّ جعله سعيداً.

لا يُمكننا إنقاذ الناس.

نستطيع أن نُحبهم فقط.

ولكن هذا الحب يكفي.

ماذا لو كان الحُب يعني أحياناً مُجرّد الوجود، ألا تفعل أي شيء سوى المحبة، لأنه في تلك الحالات ليس هناك على الإطلاق أي شيء آخر نستطيع القيام به؟ ففكر في شخص في حياتك رغبت أن تستطيع مُساعدته، أو مُعالجته، ولكن لم تقدر على ذلك. يُمكن أن يكون شريكاً، طفلاً، والداً، صديقاً. قد ترغب لو أنك تستطيع إصلاح شيء من أجل هذا الشخص في داخله أو خارجه. قد ترغب في أن تجعل شيئاً يحدث. قد ترغب في أن تجعلهم يشعرون أنهم أفضل تجاه أنفسهم، أو تجعلهم يرون الحقيقة، أو تمنحهم الشجاعة أو الثقة. قد ترغب في أن تُزيل ألمهم، أو تُعالج أجسامهم. قد ترغب لو استطعت فتح قلوبهم، تحطيم جدرانهم، إزالة شعورهم بالخزي، تحطيم عنادهم، تبديد غضبهم، أو جعلهم يرون النور. لقد حاولت، ولكنك لا تستطيع فعل ذلك.

إن شعور لا أستطيع أن أساعدك يُمكن أن يكسر قلبك.

ومع ذلك، من المهم جداً أن نفهم أنه

حتى إذا لم يكن هناك أي شيء آخر يُمكنك القيام به،

تستطيع أن تُحب دائماً.

إن هذا الحُب سوف يعني وهو يعني فعلاً شيئاً ما.

إن محبة شخص دائماً تصنع فارقاً في الاهتزازات،

سواء استطعت أن ترى ذلك أم لم تستطع.

في أحد المرات مرّ شخص أحبّه كثيراً بفترة مظلمة إلى حدّ كبير. لم يكن هناك شيء أستطيع فعله كي أساعده. ولم أستطع بأيّ وسيلة خوض معركته من أجله. مراراً وتكراراً، كنتُ أقول: «إنّ قلبي ينفطر لأنني لا أستطيع مُساعدتك»، وكان ردّه دائماً هو نفسه: «ولكنك تُساعديني. أنت تُساعديني كثيراً».

كنتُ أسأله بإحباط بالك: «كيف أقوم بمُساعدتك؟» أنت لا تزال تُعاني».

أوضح لي: «أنت تُساعديني بأنك ما زلت تُحييني، ولأنني أعرف أنك هنا من أجلي، وأنت لست وحيداً».

لقد مررتُ بوقت عصيب عند محاولة قبول هذا الحل، لأنه بالنسبة إليّ، بدا الأمر وكأنّ محبتي لم تكن تفعل أي شيء. مع ذلك، كانت الحقيقة أنّ محبتي لم تكن تفعل الشيء الذي أردتُ لها أن تفعله. أو فكرتُ أنها يجب أن تفعله، ولكنها

كانت تفعل شيئاً ما. لقد كانت تحفظه من الغرق في اليأس. لقد كانت تحفظه من الانهيار في اليأس التام. كانت محبتي مثل لهب خزّنه عميقاً في قلبه، وعندما كان على استعداد، إستخدم التوهج الذي لا يُمكن إخماده من ذلك اللهب كي يشقّ طريقه من أجل الخروج من الظلام عائداً إلى النور.

الآن، أنا متأكدة من أنك على قائمة شخص لأنك من الأشخاص الذين يشعر أنهم موجودون من أجله. الآن، إنّ معرفة أنك موجود، ومُجرّد الشعور بحضورك في حياته يجعل شخص ما في مكان ما يشعر أنه مُمتن، مُبارك، مُرتاح. إنّ حقيقة معرفته أنك موجود من أجله، هو أحد أعظم الهدايا التي يُمكنك أن تُقدّمها إلى ذلك الشخص على الإطلاق. إنه لا يشعر بالوحدة. إنه يشعر بمحبتك، ويشعر أنه أقوى بك. هذا كل شيء. هذا إنجاز عظيم للروح.

إنّ أيّ لحظة فرح بالانتصار في حياتك، مرئية أو غير مرئية،

كانت لحظة وُجد فيها قدرها نل من الحُب.

من أجل أن تلتصر، عليك أن تختار الحُب.

عندما تفعل ذلك، فإنّ ذلك سيقودك إلى الأمام، ويقودك إلى بيتك.



ماذا سيحدث لو أنك في كلّ يوم قمت بالتزام واحد فقط للروح: أنه بغض النظر عما حدث، أو الأهداف الأخرى التي تملكها، فستختار أن تكون في تردد الأسمى الخاص بك، وتجلب المزيد من الحُب إلى كلّ حالة؟ إذا فعلت فقط ذلك الشيء، ستجد نفسك والناس من حولك تنتقلون بأعجوبة، وتحتفل بإنجازات حقيقية للروح.

عندما تعلم أنك تستيقظ.

تعلم أنك تنفتح،

تعلم أنك ترتفع.

إنها الانتصارات العظيمة لروحك.



الزمن المقدس، الحب المقدس

« لا يغرنكم النظر إلى بعضكم البعض على أنكم مجرد وعاء بشري. بل الأحرى أن تبصروا الروح والوعي الذي في الداخل...
عندما تنظرون إلى بعضكم على أنكم كائنات مقدسة أبدية والتي هي حقيقتكم، فلن تكفوا أبداً عن التعجب والتعجب عند التلاقي سورياً».

«إيمانويل»

كنت غارقة في النوم في غرفة الفندق في «مومباي» «الهند»، عندما رن جرس الهاتف. كان ذلك في الخامس من آذار، 2006، اليوم الذي يلي عيد ميلادي. كنت في رحلة حج في مدة ثلاثة أسابيع إلى البلاد التي أشعر أنها بيتي الروحي، وكان لا يزال أمامي أربعة أيام من زيارات المعابد التي كنتُ خططتُ القيام بها قبل موعد طيراني عائدة إلى «كاليفورنيا». كان صوت أمي المترعش على الطرف الآخر من الخط، تُخبرني أن زوجها قد دخل المشفى وأن أمامه بضعة أيام كي يعيش. أمضيتُ ما تبقى من الليلة وأنا أقوم بترتيبات إلغاء المواعيد المتبقية من رحلتي، وسافرتُ على متن أول رحلة إلى «الولايات المتحدة» خلال أربع وعشرين ساعة، وجدتُ نفسي إلى جانب سريروزج أمي.

التقتُ أمي «فيليس» وزوجها «دان» عندما كنتُ في الثانية عشرة من عمري، وأحبنا بعضهما بشدة طوال الأربعين سنة التي تلت، كما لو كانا لا يزالان في البداية. أمضينا وقتها سوياً وكان من المستحيل عملياً أن ينفصلا. عاشتُ أمي مع «دان» حياة شديدة البساطة والتواضع، لكنها غنية بغزارة بالسعادة والتفاني. تشاركنا أنا و«دان» أمرين في غاية الأهمية: كان لدينا تاريخ الميلاد ذاته، الرابع من آذار، وكان كلانا مُغرماً بأمي، والتي كان تملك أحن قلب بين كل الذين قابلتهم في حياتي.

في مُدة عدة سنوات، صارح زوج أُمِّي السرطان ببسالة، يُسانده حُبّ أُمِّي اللامحدود له. بالنسبة إليهما، كان كلَّ يوم نعمة ومنحة، خصوصاً أنّ «دان» لم يُمنح في البداية سوى بضعة أشهر كي يعيشها، ولكنه بعد أحد عشر عاماً كان لا يزال على قيد الحياة.

كنتُ لم أُرَ «دان» منذ» مدة، وعندما جلستُ بالقرب منه مُمسكةً يده الضعيفة بين يدي، كان في مقدوري أن أدرك أنّ وزنه قد تلاشى، وأنَّ جسمه ينكمش سامحاً للروح أن تتحرر. كان يتلقّى حقن «المورفين» عبر الوريد من أجل تسكين الألم، لكنّه كان يعلم تماماً ما الذي يدور حوله، واعتذر بأسلوبه المتواضع والإيثاري عن اضطراري كي اختصر رحلتي.

بينما تمدد «دان» على ما كنا نعلم جميعاً أنّه فراش الموت، كان الشيء الوحيد الذي أراد أن يتكلّم عنه هو مقدار حبه لأُمِّي. راح يُخبرنا مراراً وتكراراً كم جعلته سعيداً، وكيف أنّه ما كان ليتمنى أفضل من هكذا حياة. قال لي عندما غادرتُ الغرفة «أنا لا أخشى الموت، أنا فقط لا أريد ترك «فيليس».

انفطر قلبي وأنا أراقب أُمِّي وهي تُلقي نظرات الوداع الأخيرة على محبوبها، تُرطب شفثيه بثكعب ثلج وتُربت على يده النحيلّة التي طالما احتضنتها وأشعرتها بالأمان طيلة سنوات لا تُقدر بثمن.

كانت تفعل ما كانت تفعله مُعظم حياتها، والذي علّمتني إياه، ألا وهو أن يكون الإنسان شجاعاً على نحو مُدهش، ومُحبباً لا يلين في وجه الألم الشديد. كنتُ أعلم ما الذي كانت تُفكر به: يا ترى هل سأستيقظ في الصباح وأتمكن من منحه قبلة الصباح؟ كم تبقى من الدقائق لي كي أمسك يده؟ كم مرة سوف أسمعه يذكر اسمي؟ كانت كلّ اللحظات صغيرة جداً كي أدلّ لها، ومُهملّة جداً كي أهدرها.

غادرتُ بضع ساعات كي أجدد نشاطي قليلاً، وعندما عدتُ، بدت أُمِّي مُزعجة. أخبرتني: «يقوم «دان» بأمور غريبة. يتقلّب في السرير باستمرار، ويرفع ذراعيه عالياً في الهواء، ويطلب كوباً. أعتقد أنّه يُريد أن يشرب شيئاً، لكن في كلّ مرة أقدمه له، يزداد هياجاً».

أكدتُ لها: «ربّما كان تأثير «المورفين»، دعيني أراقبه بينما تذهبان إلى المقصف. تستطيعين أن تعودتي بعد ذلك مباشرة». عدتُ إلى الغرفة وجلستُ بالقرب من «دان»، على أمل أن أتمكن من فهم ما كان يجري.

على حين غرة، فتح عينيه، ورآني، وذكر اسمي. ثم رفع ذراعيه الهزيلتين عالياً في الهواء وتمتم شيئاً ما مراراً وتكراراً بينما راح يُحدِّق في السقف. انحنيتُ ودنوتُ منه كي أتمكن من سماع ما كان يُحاول قوله. سألتُه: «ما الأمر «دان»؟ ماذا تُريد؟».

راح يُكرر ما كان يقوله، لكن هذه المرة سمعته بوضوح.

«أريد أن أصعد إلى الأعلى. أريد أن أذهب إلى الأعلى.».

لطالما أصرَّ «دان» على أنه مُلحد، وكنتُ أغيظه قبل أن يمرض، وأتنبأ أنه يوماً ما عندما يُغادر جسده ويجد نفسه واعياً في الجانب الآخر، سوف يُفكرني ويقول: «كانت «باربرا» على حقّ بعد كلِّ شيء». ها قد وصلنا إلى هذه اللحظة، وفهمتُ ما الذي كان يجري. كانت روحه في طور الانفصال عن جسمه. كان قد بدأ يشعر بالفعل أن ثمة «أعلى»، ربّما تمكن حتى من رؤيته، وأراد أن يذهب إلى هناك ولكن لم يكن يعلم كيف.

طمأنته بهدوء: «أجل «دان»، هذا صحيح. أنت ذاهبٌ إلى الأعلى، في الوقت الذي تكون فيه مُستعداً يمكنك الذهاب. لا تقلق عزيزي. ليس عليك أن تفعل ذلك بمُفردك، سوف تخطي بالمساعدة. سوف تقوم بذلك على أتم وجه! أنت تعلم كيف تفعل هذا، لأنك فعلته من قبل. سوف تصعد نحو الأعلى.».

استطعتُ أن أشعر بروح «دان» وقد ارتاحت على الفور بمُجرد فهم جزء منه لما كنتُ أقوله. أنزل ذراعيه، وتوقّف عن التقلّب في السرير، وأصبح هادئاً للغاية. ممّا أثار دهشتي أنه بعد ذلك مدّ يده عبر حاجز سرير المشفى نحو يدي، كما لو كان يُريد التأكّد من أنني أعلم أنه مُمتن تجاه مُساعدتي إياه في الاستعداد من أجل الذهاب نحو الأعلى». أخذتُ أصابعه النحيلّة برفق بين أصابعي. كان تقريباً قد رحل.

لقد كان الأمر المُدهش، أنه حتى في خضم الحزن الرهيب، نحن قادرون على إيجاد العذوبة وحسن الدعابة الرائع. وأنا أنتظر عودة أمي لم يسعني سوى الابتسام، مُدركة لماذا كانت مُشوشة إلى تلك الدرجة. كانت أمي ضعيفة السمع، وبالتأكيد كانت تكره وضع سماعة الأذن، ومن أجل ذلك، عندما كان «دان» يُتمتم: «أريد أن أصعد إلى الأعلى «go up»، اعتقدت أنها سمعته يقول: «أريد كوباً «a cup» ربّما صرختُ عالياً: «هل تُريد كوب عصير؟!» مُحبطة «دان» المسكين، الذي كان يُعيد كلامه، ولكن دون جدوى.

أخبرتني ممرضات المصححة لاحقاً أنّ أمي كانت تُزعجهم بطلب أكواب العصير

عدة أيام ولكن «دان» لم يشرها طبعاً لأنه لم يكن عطشاً. كان مُستعداً من أجل الذهاب إلى البيت وحسب.

عندما كان «دان» نائماً، خرجنا إلى الصلاة، وبدأت الدموع تسيل على وجه أُمِّي. اعترفت قائلة: «لا أريده أن يراني وأنا أبكي».

سألتها: «لماذا، أُمِّي؟».

قالت: «أحاول أن أكون قوية ومُتفائلة من أجله، لا أريده أن يخاف».

شرحتُ لها: «إنه لا يحتاج منك أن تكوني قوية الآن، لقد تمَّ اعداده من أجل رحلة العودة العظيمة الخاصة به إلى البيت». أخبرتها عمّا حدث عندما كانت غائبة، وأنه قال: «أريد أن أصعد إلى الأعلى». راحت تبكي بين ذراعيّ، وقد أدركت ما الذي كان «دان» يُحاول في الواقع أن يُخبرها به في اليومين الماضيين.

سألته: «هل تعتقدين أنه عليّ إخباره أنه لا بأس أن يذهب الآن؟ وأنه لا بأس أن يذهب إلى الأعلى؟».

أجبتها: «إذا كنتِ تشعرين أنك مُستعدة من أجل فعل ذلك، اعتقد أنه مُستعد. لكن لا تحاولي أن تكوني قوية يا أُمِّي، إنه يحتاج أن تكوني معه من كل قلبك. إذا دفعت أملك بعيداً، فستدفعين الحُبّ كذلك إلى الأسفل. لا تُبقي أيّ ذرة منه لنفسك. إمنعيه آخر ذرة حُبّ تملكينها كي يأخذها معه».

عادت والذتي إلى الغرفة وطلبتُ مني أن أحضر معها، واستلقتُ على السرير مع «دان» ووضعتُ بحدّ ذراعها حوله، وبكت عندما أخبرته كم كانت تعشقه، وكم كانت فخورة به، وكيف منحها كلّ ما كانت تتمناه. أخبرته أنّها لا تُريده أن يُعاني بعد الآن، وأنه لا بأس إن ذهب إلى الأعلى». استمررت تقول له: «سوف أكون على ما يُرام يا حبيبي»، على الرغم من أنّي أعلم أنّها لم تكن تصدقه القول. وأضافت: «يُمكنك الذهاب».

وهذا ما فعله في الصباح التالي.



كانت تلك الأيام القليلة الأخيرة، من بين الأيام الأكثر قدسية في حياتي. كانت مُقدّسة، لأنّ كلّ ثانية كانت مُهمّة، ومُقدّسة، لأنّه لم يكن هناك سوى الحقيقة داخل كلّ واحد منا، وبيننا كلنا. كانت مُقدّسة لأنّ «دان» منحني امتياز وهدية

الوداع في أن أكون شاهدة على لحظة اعترافه بوجود شيء يُدعى «الأعلى»، والأهم من ذلك كانت مُقدسةً لأنه في النهاية، لا شيء يبقى سوى الحُب.

لقد زرتُ الكثير من المعابد والمزارات الأثرية خلال رحلتي إلى «الهند»، وحظيتُ بتجارب روحية مُحرّكة وترتقي بالإنسان لا تُحصى. كانت محطتي الأخيرة في أحد المعابد الأكثر روعة على الإطلاق، والتي تمّ إلغاؤها عندما علمتُ أنّ «دان» يحتضر. عوضاً عن ذلك، انتهت بي الرحلة في غرفة المُستشفى تلك في «فيلادلفيا».

بدلاً من تماثيل الذهب والرخام، والجمال الساحر والزخارف الملونة، كنتُ مُحاطة بالتعقيم التام وجدران بناء المشفى الخضراء. بدلاً من أريج أكاليل الزهور ذات الأنواع الغريبة والشذى المُسكر للبخور، كنتُ أتنفّس في جوّ الاعتلال والموت. بدلاً من صوت الكهنة البراهميين المنوّم والمهدئ وهم يُنشدون تراتيل وماترا عمرها ثلاثة آلاف سنة، كنتُ أستمع إلى برامج المسابقات والإعلانات الباردة المُعتادة وهي تدوي على تلفاز حجرة الجلوس في المشفى، ونداءات بأسماء الأطباء تنطلق من المذياع، وعلى الرغم من كلّ هذا، كانت وستبقى أحد رحلات الحجّ الأكثر قدسية التي سأحظى بها في هذه الحياة.

عند النظر إلى الوداع، كان يجب أن أعلم أنّ الحُبّ الذي يجمع أمي وزوجها غير قابل للكسر لا في الزمان ولا المكان. بعد أقلّ من ثمانية عشر شهراً، وبعد أن كانت تتمتع بصحة مُمتازة طوال حياتها، تمّ تشخيص مرض أمي على أنّه نوع من أنواع السرطان شديد العدوانية، وخلال بضعة شهور قصار ذهبت هي الأخرى نحو «الأعلى». كنتُ وما أزال مفطورة القلب بكلّ ما تعنيه الكلمة من معنى، على عدم وجودها معي هنا على الأرض. أشتاق إليها بحرقّة وأبكي حتى وأنا أكتب هذا الآن على نفسي وليس عليها. إنّها الآن تماماً حيث تُريد أن تكون، مع حُبّها الحقيقي.

نعمة الوقت المُقدّسة لديك.

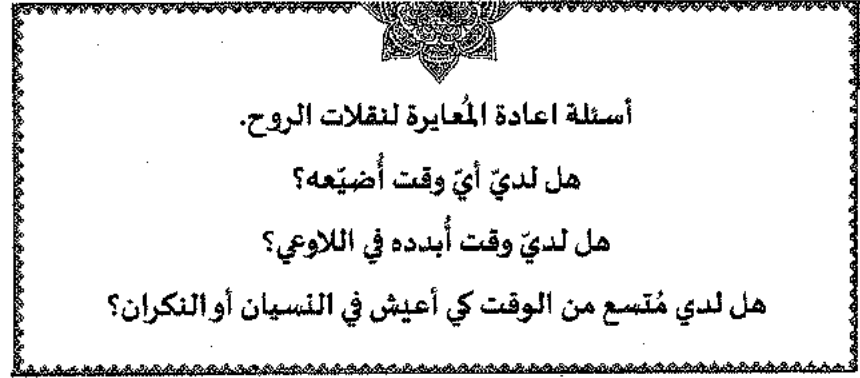
«عش حياتك بدءاً من هذه اللحظة، وانظر إلى كلّ يوم على أنّه حياة قائمة في حدّ ذاتها».

«سينيكا».

ما أطلعتكم عليه بخصوص أمي و«دان» لم يكن مُجرّد قصة حُبّ وحسب، بل هي قصة من شأنها مُساعدتك على القيام بنقلة روحية حيال الوقت. لقد تمّ منح الإنسان العادي نعمة قوامها ثمانية وعشرين ألف يوم تقريباً على هذا الكوكب

وداخل هذا الجسد. هذا يعني أربعمئة وثمانية وأربعين ألف ساعة امتيقاظ. إنَّ نعمة الوقت هذه التي أعطيناها تمضي بسرعة كبيرة. كلما كبرنا في السنَّ ووصلنا إلى عمر تفوق فيه السنوات التي خلفنا، تلك التي أمامنا، تمنينا لو كان لدينا المزيد من نعمة الوقت التي يبدو أنَّها تتقلَّص أمام أعيننا.

بما أنَّك تعلم أنَّ هذه هي الحقيقة، يجب أن تسأل نفسك أسئلة نقلات الروح هذه:



ما إجاباتك على هذه الأسئلة؟ ماذا لو زارتك قوة مُقدَّسة في هذه اللحظة

وقالت لك: «اسمع، عليك أن تتخلى عن آلاف من الأيام المُخصصة لك على الأرض، أو عشرات الآلاف من الساعات، لأنَّ هناك شخصٌ في حاجة إليها. أعلم أنه من المُفترض أن تعيش ثمانية وعشرين ألف يوم، ولكن عليك أن تتخلى عن تسعة آلاف يوم من هذه الأيام. هل تستطيع توفيرها؟». بطبيعة الحال، سوف تكون إجابتك على الأسئلة بالتأكيد: «كلا! ليس لديّ وقت أبده في اللاوعي. كلا، ليس لديّ وقت أبده على الإهمال والنكران. كلا، لا أريد أن أتخلى عن أيام ولا حتى ساعات من وقتي».

مع ذلك، فإنَّ هذا ما يقوم به مُعظمنا. نحن نُبدد عمرنا، ويتم هدر النعمة الأعلى بأيامها وساعاتها، ودقائقها، كما لو كنا نملك كلَّ الوقت الذي في العالم، ولكننا لا نملكه».

هكذا، علينا في كلِّ لحظة أن نتذكَّر الأسمى: هل أستطيع إضاعة هذا اليوم؟ هل أستطيع إضاعة هذه الساعة؟ هل أستطيع تبديد هذه الدقيقة؟ ليس معنى هذا ألا نأخذ قسطاً من الراحة، أو نستمتع بوقتنا، أو نخلد إلى النوم، إنَّما يعني ألا ننسى أبداً الحقيقة التي تقول:

إنَّ الوقت الذي تقضيه بطرق لا تشجعك على الارتقاء إلى الاسمى، هو في الحقيقة وقت ضائع.

أعلم أنني أقدم لك رسالة قوية للغاية ورتبنا نارية، لكنها رسالة لا بُدَّ أن أشاركك إياها بينما نُفكر ما الذي يعنيه حقاً أن نعيش حياة واعية مُرضية. كم من آلاف الساعات قضيتها وأنت تشعر بالغضب، وأنتك ضحية، وأنتك تعرّضت للظلم، وأنت مضربٌ عن العمل، أو مُوصد، أو مُتغلق، تدفع الحُبَّ بعيداً، تتجاهل المشاعر التي في داخلك، تُبقي نفسك محبوساً في الغيظ، اللوم، إصدار الأحكام، أو الانتقام؟ كم من آلاف الساعات قضيتها وأنت عالقٌ في مُلاحقة التفاهات، أو التساهل، أو السطحية؟

قد يكون تبديد هذه الساعات أشبه بدعوة أحدهم وعن طيب خاطر إلى سرقة كلِّ مالك ومُدخراتك، ثم تقول لنفسك إنك لا تهتم. بل إنه حتى أسوأ من ذلك، لأنه من الممكن الحصول على مزيد من النقود، ولكن لا يمكنك أبداً الحصول على المزيد من الوقت، فالوقت أغلى بكثير من المال. تمتد الكثير من أصحاب المليارات على فراش الموت مُدركين أنه على الرغم من كلِّ ثرواتهم، ولكنهم عاجزون عن شراء يوم إضافي يقضونه مع عائلاتهم، أو حتى دقيقة واحدة.

هذا هو الإنكار الأعظم عندنا كأرواح:

أنه لدينا من الوقت أكثر مما نملك في الحقيقة.

وأننا نستطيع بطريقة أو أخرى التعويض عن تبديدنا له،

وأننا نستطيع رميه أو إضاعته في عمل أشياء، أو الشعور بأشياء تُضَيِّع قيمته،

كما لو كنا نملك قدراً لا متناهيّاً منه.

عندما نُقلل من احترام الوقت، فنحن لا نُقلل من احترامنا لأنفسنا وحسب، بل اعتقد أننا نُقلل احترامنا لما ندعوه الإله، أو الروح، أو الوعي الكوني. نحن نزدري من منحنا نعمة الوقت، كما لو كنا نقول: «على أيِّ حال، شكراً على هذه الحياة وعلى هذا الوقت، لكنَّه في الحقيقة لا يعني الكثير بالنسبة إليّ، ولذلك لن أقدره».

إياك أن تُحدِّث نفسك أن شيئاً ما لا يهم، لأنه كلُّ شيء بهم.

كل لحظة تعيشها هي مُعجزة، وكل لحظة مُهمّة وذات شأن.

اليوم، وفي هذه اللحظة هناك شخصٌ يتمّ إعلامه أنّ أمامه وقتٌ محدودٌ يعيشه، وهو مُستعدّ من أجل تقديم أيّ شيءٍ مُقابل كلّ الأيام والساعات التي رُتِما رميمها أنت في القمامة. سوف يأخذون بلمح البصر البقايا التي رميمها.

لوعلمت أنّ لديك يوم واحد إضافي تقضيه مع شخصٍ مُتوفٍ تُحبّه، سواء كان والدًا، أو جدًا، أو ابنًا، أو أخًا، أو أختًا، أو حيوانك الأليف، ألن يكون ذلك أمرًا لا يُقدّر بثمن؟ تلك الساعات الأربع وعشرين الإضافية سوف تكون كنزًا، ولن تُضَيّع لحظة واحدة منها.

لديك هذه الأربع وعشرين ساعة الآن، وبمشيئة الإله غيرها وغيرها. إستوعب فرح هذا الكشف المعجز. أنا هنا! أنا على قيد الحياة! فليكن هذا هو اليوم الذي يُغيّر كلّ شيء. إستجمع نعمة الوقت التي بين يديك، ضمّها بذراعيك. إحمها. قدرها. إنّها مُقدّسة.

من القياس إلى الاندهاش.

«لو كان بإمكاننا أن نرى بوضوح الإعجاز الذي في الزهرة، لتغيرت حياتنا بأكملها».
«جاك كورنفيلد».

إنّ أحد أعظم النعم التي يمنحنا إياها الألم والخسارة هي مقدرتهما الاستثنائية على وضع كلّ شيء ضمن المنظور، وتذكيرنا بما هو مهمّ حقًا. لقد اختبرت هذا بصورة عميقة مؤثرة للغاية بعد سنة من وفاة زوج والدي، عندما تمّ تشخيص والدي بمرض السرطان، وتمّ إمهالها فقط عدة أشهر كي تعيش. لطالما كانت تتمتع بالصحة والحيوية، ولم تكن تشعر بالمرض في ذلك الوقت. لقد كنتُ مُستعدةً مُسبقاً لوفاة «دان»، بيد أنّ وفاة أمّي المُفاجئة أصابتني في الصميم.

لطالما كان هناك رابط روحي خالد بيني وبين أمّي. وعندما بدأتُ تذبل، وأدركتُ أنّها ستُغادر جسدها قريباً، بدأ شيء غريب وغير واقعي «سريالي» تقريباً بالحدوث. بدأتُ اختبار كلّ شيء نيابة عنها، من خلال عينيها وقلبيها، كما لو كانت تعيش حياتي معي، وتُحاول أن تُربي إياها من خلال منظور شخصٍ لم يتبقّ له سوى بضعة أيام على هذا الكوكب.

أتذكّر المرة الأولى التي حدث فيها ذلك: كنتُ جالسة في فناء بيتي ذات صباح، أكل دراقاً. على حين غرة، خطر ببالي أنّ أمّي لن تكون بيننا في غضون أسابيع، ولن

تكون قادرة على الاستمتاع بطعم الدراق اللذيذ الحلو كما كانت تفعل دائماً. في تلك اللحظة، اختبرْتُ أكل الدرافة كما لو كان مُعجزة، وأصبح كلُّ ما يتعلَّق بها كان مُقدَّساً. بكيثُ بحرقة وأنا أشعر بشعوري الفرحة من كوني على قيد الحياة، والحزن من إدراكي أنَّ أمي على وشك الرحيل.

بعد ذلك، يوماً بعد يوم، كلُّ شيء تدوَّقته، رأيته، شعرتُ به، أو سمعته، كنتُ أختبره كما لو كنتُ مكان أمي.

أتذكَّر المشي جانب المحيط وأنا أشعر بالشمس تبتُّ الدفء في وجهي، والهواء العليل يُداعب شعري، وتذكَّرتُ أنَّ أمي التي تربت على شاطئ البحر، وعشقت المحيط، قريباً لن تتمكَّن من رؤيته ثانيةً في هذه الحياة، ولن تشمَّ حلاوة الهواء المالح، أو تسمع نوارس البحر تعزف لها لحن «السيرينادا».

أذكر النظر إلى أزهار حديقتي، تُزَيِّن الفناء الخلفي مثل مجموعة من الجواهر الملونة الحيَّة، مُدركة أنَّ أمي التي تعشق الاعتناء بالحدائق منذ زمن بعيد، قريباً لن تتمكَّن من الشعور بفرح وضع يديها في التراب، وزرع البذور والشتلات برفق، وسقايتها بوعاء السقاية القديم المُفضَّل لديها.

خلال تلك الأسابيع المُحزنة، تغيَّرت كلُّ لحظة من لحظات حياتي. كنتُ دائماً أعيش في حالة رائعة من السلام والعرفان، ولكن الآن، كان يتمَّ إعلاء وتمجيد كلِّ تجربة صغيرة من خلال فكرة فقداني لأمي. بدا كلُّ شيء ساحراً، مُهمَّاً، ثميناً، ومن المُدمر تخيُّل عدم اختباره ثانية.

حتى عندما نعتقد أننا واعون إلى حدِّ كبير، نقوم بالنظر إلى الكثير من الأمور كمُسلَّمات.

نحن نغفل عن المسرات المألوفة لمُجرَّد أنَّها وفيرة جداً.

نحن ننسى الانتباه إلى الإعجاز لأنَّه كلِّي الوجود تماماً.

إذا سمحتَ لنفسك أن تُجرب التأثير الكامل لاهتزازات العيش في هذا الكوكب، ستعيش في حالة قُدسية من التعجُّب السرمدى.

عاشت أمي طوال حياتها كتجسيد للعطاء والحُبِّ غير المشروط. بطريقة ما، وفي الأيام المُوجعة للقلب التي سبقت موتها، منحنتني ما يُعادل ما أعطتني إياه طوال حياتها. على الرغم من أنَّها غادرت جسدها، لم تُغادرني تلك الحالة القُدسية للتعجُّب الدائم. لقد كانت هديتها الأخيرة والخالدة.

أودُّ أن أعرفك على نقلة روحية إضافية من شأنها تحسين علاقتك بالوقت.

نقلة الروح.

التحول من حساب الوقت ليس غير،
إلى الاندهاش من النعم التي لديك.

كي تختبر الحياة بكليتها عليك أن تمضي إلى ما وراء ملاحظة الشيء وحسب،

إلى اختياره حقيقة،

أن تذهب إلى ما وراء الاكتفاء بقياس قيمة الشيء،

إلى الإعجاب به.

عليك أن تسمح لنفسك أن تكون مُمتلئاً بالدهشة.

نشر الباحثون من جامعة ستانفورد مؤخراً، دراسة علمية عن الفائدة من اختبار الشعور بالذهول والدهشة. لقد وجدوا أنّها تجربة بصرية ومفهومية موسّعة تُوجب علينا إعادة تكوين وعينا بحيث يكون قادراً على تسجيل هذه التجربة. لقد أحببتُ ما توصلوا إليه: إنَّ العَرَضَ المنظم للدهشة يستطيع أن يُحوّلنا فعلياً، إنَّ تأثير الدهشة يدوم، ويخلق نقلة فعلية في الوعي، وينعكس على شكل مشاعر متنامية من العيش الهانئ والتعاطف تجاه الآخرين.

في الجوهر، ما يكشفه البحث هو أنّه عندما نسمح لأنفسنا أن نندهش ونختبر الدهول.

فنحن نخلق نقلة روحية حقيقية قابلة للقياس.

ما معنى أن نتعجب من شيء؟ إنّه يعني أن نختبره من قلوبنا، وليس في تفكيرنا وحسب. يعني الانتباه إلى حلاوة الدراقة والامتنان لكونها رائعة. إنّ الاندهاش منها يتطلّب منك أن تتفتح كلياً على «رؤية» الدراقة حقاً، ونختبر المعجزة التي فيها. إنّ الاندهاش تجاه مُعجزات الحياة هو أحد أعلى أشكال الحُب.

كي نتعجب ونختبر الدهول، نحن في حاجة إلى التمرس في رؤية الأشياء بالطريقة التي علمني إياها موت أُمي: بعينين غير مُتأثرتين بتماسنا المعتاد مع عجائب الحياة؛ وقلب

لم يفقد الإحساس بالإعجاز فقط لمجرد أنه موجود حولنا على الدوام، وروح مُنفتحة إلى أقصى حد، تدعو كل شيء كي يتغلب علينا اهتزازياً ويُعانتنا ويسري فينا. إليكم تمرين إعادة معايرة نقلة الروح الذي سيساعدكم على مُمارسة الدهشة. إنه يستغرق بضع دقائق فقط:

ممارسة نقلة الروح: كيف تتعجب.

الآن، عندما يكون لديك متسع من الوقت، أحضر ثمرة فاكهة وأمسكها بيدك.

ثم، عُد إلى هذه الصفحة واتبع هذه التعليمات:

إسمح لوعيك أن يتركز على الفاكهة وليس على أي شيء آخر.

أنظر بتعمق إلى لونها الرائع، البرتقالي، أو الأحمر، أو الأرجواني. كم من المُفرح النظر إليها!

كم كان سيختلف الأمر لو كانت بنية اللون أو رمادية! إسمح لذبذبات اللون أن تخترق عينيك.

تشرب واستوعب ذلك.

فكّر الآن من أين جاءت هذه القطعة بالتحديد، إن بذرة مُتناهية الصغرى في الأرض، غير مرئية، تحوي الوعي كي تُنتج هذه الفاكهة اللذيذة التي تُمسك بها الآن.

تخيّل «جوهرة البرتقالة» أو «جوهرة التفاحة» حاضراً على نحو غامض في البذرة، على شكل مُخطط اهتزازي قد يُصبح ذات يوم فاكهة تُمسكها بيدك.

تخيّل الآن الشجيرة التي تبرعمت من هذه البذرة، ضئيلة في البداية، وفروعها مجرد غصينات بنية عارية. أنظر إلى فاكهتك، واعلم أنّها كانت حاضرة مُسبقاً من تلك النبتة الصغيرة.

أشعر بجذور الشجرة وهي تشرب الماء من التربة، وتُرسلها إلى الأعلى نحو الأغصان، كي تُغذي الأوراق، والازهار التي تشكّلت.

تخيّل الأزهار وهي تذوي ومن داخلها يبدأ البرعم الصغير لتلك
الفاكهة بالتشكل.

أشعر بالشمس وهي تُرسل أشعتها اللامعة والدافئة إلى برعم
الفاكهة الصغير ويملأه بالحياة كي يستمر في التمدد. تخيّل وأنت
تُمسك بحبة الفاكهة أنك تستطيع الشعور بدفء الشمس وحبها
لا زال يتذبذب في داخلها.

شاهد الآن ثمرة الفاكهة الناضجة وهي تنتظر بصبر على الشجرة.
لقد علمت متى تتوقف عن النمو في الوقت المثالي. أشعر
بسعادتها من وصولها إلى النضوج الكامل.

تخيّل أحدهم وهو يستيقظ قبل الفجر ويذهب إلى البستان
ويعمل بجد كي يقطف بعناية حبة الفاكهة تلك من أجلك.

تخيّل ثمرة الفاكهة وهي توضع في الصندوق، وتُسافر عدة أميال
من شاحنة إلى أخرى في طريقها إليك. شاهد سائقي الشاحنات
والأشخاص الذين قاموا بتفريغ الصناديق في المتجر، والشخص
الذي قام بترتيبها على الرف إلى أن وصلت إليك في نهاية المطاف.

كلّ الأشياء التي تأملتها لتوكن وشعرت بها، بدءاً من الشخص الذي
زرع شجرة الفاكهة منذ مئات السنين والذي لم يعد على قيد الحياة،
إلى نبض الوعي المُصمم كي يُشبه حبة الفاكهة التي ظهرت وفق
مُخطط ما، إلى الرحلة التي قطعها الثمرة كي تصل إليك، كلّ هذا
كان مُقدراً من أجل هذه اللحظة، عند إمساكك بالثمرة بين يديك.

حدّق في الثمرة للمرة الأخيرة، وإن شئت، إقضمها، أوقم بأكل شريحة
منها. وأنت تقوم بذلك، أعد تصوّر الرحلة من جديد بدءاً من أصولها
الخفية، مُدركاً أنك تأكل الوعي في ربي حبة فاكهة.

إذا سمحت لنفسك أن تختبر كلّ هذا على الوجه الأكمل فأنت الآن تندهب.

هذه اللحظة هي المُقدّسة.

أنت هو المُقدّس.

الانتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة

«يمكن وصفنا أننا أحياء فقط في تلك اللحظات التي تكون فيها
قلوبنا واعية للكبر الذي نملكه»

«ثورنتون وايلدر»

فكّر الآن بشخص أو شيء تشعر تجاهه بالعرفان الشديد. قد يكونون أولادك،
أو شريكك، أو البيت الذي تسكن فيه، أو العمل الذي تميّزت بالقيام به. قد يكون
رفيقك المخلص من الحيوانات، أو رفيقك المحبّ من البشر. قد يكون الشفاء الذي
حققته من مرض ما، أو باب فرصة فتحت من أجلك، أو شخصاً صنع فرقاً هائلاً
في حياتك. قد يكون مكاناً جميلاً حظيت بفرصة زيارته في العالم الخارجي، أو مكاناً
مقدساً لامسته داخل ذاتك.

ضع وعيك في مركز صدرك، حول قلبك، ولاحظ برهة ما الذي تختبره عندما تشعر
بالامتنان. هل تشعر أكثر أنك مُنفتح أم مُنغلق؟ مُنفتح. هل تشعر أكثر أنك مُنقبض أم
مُتوسّع؟ مُتوسّع. هل تشعر أكثر أنك قلق أم هادئ؟ هادئ.

أنا لا أطلب منك أن تلاحظ الأفكار التي لديك حيال الشخص أو الشيء الذي
تشعر بالامتنان تجاهه، إنّما أطلب منك أن تشعر بما يفعله بك الاهتزاز الفعلي
للتناغم مع الامتنان، إنّهُ يُوسّعك، إنه يجعلك مُنفتحاً، إنّهُ يُدخلك إلى حالة
عابرة من السلام والرضى. إنّهُ يُعيدك على الفور إلى حالتك الأسمى.

غالباً ما سمعتُ الناس يقولون إنّ جزءاً من فهمهم لعيش حياة بقضة هو
«اتخاذهم موقفاً مبنياً على الامتنان». أنا واثقة أنّك قد سمعت هذه العبارة، أو
أنّك استخدمتها بنفسك. ما الذي يعنيه هذا بالنسبة إلى مُعظمتنا؟ إنّهُ يعني محاولة
أن نكون إيجابيين، والاعتراف بالأمور الجيدة التي تحصل، والتعبير لفظياً عمّا نحن

مُمتنون تجاهه، وأن يكون لنا موقفٌ إيجابيٌّ تجاه الحياة.
حان وقت القيام بنقلة روحية من التفكير بالامتنان كطريقة ذهنية وفكرية من
النظر إلى الأمور «موقف»، إلى فهم العرفان على أنه تجربة حركية اهتزازية.

نقلة الروح.



التحوُّل من محاولة تبني موقف الشعور
بالامتنان.

إلى أن نعيش الامتنان كتجربة اهتزازية.

ببساطة، ليس الامتنان موقفاً. إنه أحد الأفعال الداخلية التحويلية التي تحدثُ
عنها عندما كنتُ أقوم بتعريف نقلات الروح، فعملٌ ينشأ من التوازي مع الحقائق الروحية
السامية وينسجم معها. إنه انفتاحٌ إلى الأعلى على حضور الشيء الذي نقوم بتقييمه.
لا نستطيع اختبار الامتنان في رؤوسنا، فذلك ليس الإحساس به وإنما الفكرة
إنَّ الاختبار الفعلي للامتنان يحدث أولاً في القلب، وهو نتيجة لاختيارنا القيام بذلك
الفعل الداخلي الميمون أن نقوم بنقلة الروح.

ليس الامتنان موقفاً نتخذه في أذهاننا.

الامتنان اختبارٌ داخليٌّ للرضا والاتساع في القلب، اتساعٌ ينشأ عفويّاً من
الاعتراف بالحبِّ والخير والفضل.

من أجل ذلك، فإنَّ العرفان بصورته الأسمى ليس ممارسة. إنه تعبيرٌ
حيٌّ عن وعينا المتسع.

عندما نفهم آلية الامتنان الاهتزازية، ندرك أنه من أسهل الطرق وأكثرها فعالية من
أجل اختبار نقلة روحية فورية. لقد رأينا مدى أهمية اختبار «الموسعات» الاهتزازية في
حياتنا، وكيف يجعلنا التوسّع على مستوى الطاقة مُنفتحين، ويُعيد معايرتنا، ويجعلنا
ننسجم مع الجزء الأسمى من ذاتنا. مثل الحبِّ، يعتبر الامتنان موسعاً قوياً. نختر
الدخول في تجربة الامتنان، ليس فقط بسبب إيماننا أنه أمرٌ جيدٌ أوروحاني نفعله،
بل لأنه ممارسةٌ لنقلة الروح التي ترفعنا مباشرةً إلى اهتزازاتنا الأسمى.

الامتنان كوظيفة،

في مقابل الامتنان غير المشروط.

أعرف الكثير من الناس المُخلصين الذين يُمارسون ما أدعوه «الامتنان كوظيفة». «كل صباح عندما أستيقظ، سوف أقول ثلاث عبارات امتنان»، أو «في آخر اليوم، سوف أكتب خمسة أشياء أنا مُمتنة تجاهها»، أو «أجتمع، مرة في الشهر، أنا وأصدقائي ونقوم بجلسة امتنان، نتشارك فيها الأمور التي نحن شاكرون لها». بالتأكيد ليس هناك خطب في هذه الممارسات، فمن الممكن أن تكون طريقة ذات دلالة تبدأ أو تختتم بها نهارك، أو تجعل اجتماع الأصدقاء مُقيداً، وأنا أقوم بدمج الكثير من هذه الممارسات في دروسي وندواتي.

مع هذا، فإن أحد المُشكلات التي قد تطرأ عندما نُخبر أنفسنا أننا نقوم بتدريبات الامتنان هي أننا نُفكر في الامتنان على أنه وظيفة أو تمرين، عوضاً عن كونه حالة مُتناغمة مع الوعي. أحب ما تقوله كاتبة الألغاز «جاكلين وينسبير» عن الموضوع: «ليست النعمة والرحمة صلاة مُختصرة تلوها قبل تناول وجبة الطعام. إنها طريقة حياة».

يجب أن يكون الامتنان حالة وعي نتبناها، وليس مُجرد ممارسة مُدرجة على «قائمة واجباتنا الروحية».

إن رؤية الأشياء من مُنطلق الكمال والرضا يجب ألا يكون واجباً

مفروضاً نقوم به في مُناسبة خاصة أو عدة دقائق في اليوم.

يسمح لنا الامتنان الواعي أن نتفاعل اهتزازياً مع العالم والأشخاص

حولنا بطريقة، تُنتج لحظة بلحظة، تجربة قوية من الحب والاتساع لنا

ولكل شخص في حقلنا الاهتزازي.

إن كوني ناضجة روحانياً يعني أنني أعيش حالة من «الامتنان الذي يتجاوز الشروط».

نقلة الروح.



التحول من الامتنان المشروط،

إلى الامتنان اللامشروط.

يُعطى الكثير منا نفسه الإذن باختيار الشعور بالامتنان عندما نكون سعيدين بالطريقة التي تجري حسبها الأمور، أو الطريقة التي يُعاملنا بها الناس، أو ما يجلبه الكون إلى عتبة دارنا. من السهل أن نكون مُمتنين عندما نستحسن ما يحدث في حياتنا. لكن ما الذي يحدث عندما يقوم الناس بأمر تجرحنا؟ ما الذي يحدث عندما تُواجهنا ظروف مُؤلمة أو فيها تحدّي؟ ما الذي يحدث عندما تتكشف الأحداث عن أمور لا نفهمها، أو غير مُنصفّة على الإطلاق؟

إنّ مقصدنا الروحي أن نملك وعياً مُمتناً لا يعني أيّ شيء على الإطلاق إذا لم نكن نعيشه. لا معنى له على الإطلاق إذا كان شرطياً. لا معنى له عندما نغضب من الروح، إذا لم تجر الأمور على ما يُرام. لا معنى له، إذا لم يمض أمر ما وفق ما نرغب، فاستنتجنا غاضبين أنّ الكون يُعاكسنا، ناسين كل النعم التي تتقلّب فيها كل يوم.

أن تكون مُزعجاً، وأن تكون مُمتناً.

«إنّ الحقيقة التي لا يفهمها الكثير من الناس إلا بعد فوات الأوان، هي أنه كلما حاولت تحب المعاناة أكثر، عانيت أكثر، لأنّ أشياء أصغر وأقل شأنًا، تبدأ في تعذيبك، بما يتناسب مع خوفك من التعرض للأذى والإساءة».

«توماس ميرتون».

إنّ أحد الصفات الإنسانية التي نتشارك فيها جميعنا هي الكره تجاه الألم والرغبة في السرور. من الطبيعي أن نُحبّ الشعور بالارتياح، والأثر يد الشعور السيء. منذ أن كنا أطفالاً صغاراً، كان ردّ فعلنا الطبيعي الإنساني على الانزعاج هو الاستشاشة غضباً. هذا ما يفعله الأطفال.

تخيّل رضيعاً مُستلقياً في غرفته، سعيداً، خالي البال، فائتاً، يكرر: «غوو غوو»، «غاغا». فجأة يتغيّر شيء ما، ربّما هناك القليل من القاذورات في حفاضه، أو أنّ بطانيته وقعت على الأرض وهو يشعر بالبرد، أو أنّه شعر بالجوع فجأة، أو أنّ أخاه الكبير أخذ منه خشخيشته. يبدأ الطفل في الصراخ: «وااع! لقد كُتُ سعيداً، وفي حالة من الهدوء والراحة، والآن أنا مُزعجٌ. أنا أكره هذا! وااع! سوف أبكي وأصرخ حتى تُصلحوا الأمر، وتُشعروني بالراحة من جديد!».

يتبع الأطفال الكبار وحتى المراهقين ذات النمط عندما تُسلب منهم سعادتهم، سواء بسبب منعهم من أكل البوظة، أو من ألعاب الانترنت، أو البقاء خارج المنزل حتى الثالثة صباحاً. من ناحية أخرى، فإنّ كوننا بالغين واعين يُوجب علينا أن

تكون ردود أفعالنا اليومية غير خاضعة للألم أو السرور، بل لوعينا.

تُعبّر الكلمات المتألقة التي اقتبسها أعلاه من الكاتب الأمريكي الكوني الصوفي الراحل «توماس ميرتون»، بقوة عن كيفية تحوّل نفورتنا من الألم في حدّ ذاته إلى مدعاة للألم. ملاحظتي هي: عندما يُرهبنا الشعور بالانزعاج، نخسر تحمّلنا وصرنا على ما هو غير مريح أو غير سار.

بالمناسبة، هذا ما يدور حوله الإدمان. ربّما ابتلي أولئك الذين كان لديهم تجارب مع الإدمان منكم، بطريقة التفكير «يشعر بالارتياح، أو يشعر بالانزعاج»، والتي غالباً ما تكون السبب في الحاجة إلى تخدير المشاعر «السيئة» من خلال الكحول، أو المخدرات، أو الطعام وهكذا دواليك. في الواقع كان لديّ الكثير من التلاميذ والزيائن الذين حرروا أنفسهم من الإدمان نهائياً من خلال إدراكهم أنّه ليس عليهم المُسارعة إلى التخلّص من المشاعر «غير الجيدة» كلّما اختبروها. وأنّ في وسعهم بدلاً من ذلك اختيار النظر، والشعور، ومعرفة ما يجري، واستخدام ما اكتشفوه كإجابة تؤدي بهم إلى المزيد من الشفاء والوعي.

ما يبدو سيئاً وما يبدو جيداً ليست دائماً هي المقاييس الدقيقة والصحيحة.

التي نستخدمها في دربنا الروحي.

أحياناً تكون الأشياء التي لا تبدو جيدة، أمراً جيداً بالنسبة إلينا،

وتكون الأشياء التي تبدو جيدة، أمراً سيئاً بالنسبة إلينا.

تذكّر أنّ تفكيرنا على طريقة «إما أبيض أو أسود»، أو «إما هذا أو ذاك»، هو الذي يتسبب في جعلنا نتأرجح من موقف إلى آخر. «أنا غير مُرتاح، إذاً فالحياة رهيبة، أو الأمور تسير على أفضل ما يرام، ولذلك أنا مُمتنّ وواثق بالكون». ماذا لو قمنا عوضاً عن ذلك بنقله روحية من خلال النظر إلى هذا من وجهة نظر أكثر رحابة؟

تستطيع أن تكون مُتضايقاً ومُمتناً في الوقت ذاته.

يُمكنك الاعتراف أنّك تمرُّ بوقت عصيب وحزين،

لكنك أيضاً تسمح لوعيك أن يلاحظ ويشعر بالامتنان تجاه الدروس التي تتعلّمها،

أو الأصدقاء الذين يدعمونك،

أو النعم غير المتوقعة التي يجعلها لك هذا التحدي الخاص بك.

تخيّل أنّك قد جرحت نفسك، وأنّ قطعة الزجاج قد عُرسَت عميقاً في يدك، ممّا جعلها تنزف بقوة. تذهب إلى غرفة الطوارئ، ويخبرك الطبيب المُناوب أنّ عليه أن يُزيل قطعة الزجاج كي يُنظف الجرح ويُخيطه. إنّه في حاجة إلى استعمال مبضع حاد من أجل انتزاع قطعة الزجاج، وها هو يُحضرك من أجل التدخّل الجراحي المُناسب.

عندما تتمدد هناك خلال عملية إزالة قطعة الزجاج، تشعر بشعورين مُتناقضين يعتمران في داخلك في الوقت ذاته: الأول هو أنّ هذا الأمر مُؤلم للغاية، وأنّك تعيس! والثاني هو أنّك مُمتن جداً جداً. إنّ تفكيرك يستعرض أفكاراً من قبيل:

أحمد الإله أنني وصلت إلى هنا، وأنّ هناك من يعرف ما الذي ينبغي فعله. آخ، هذا مؤلم! أحمد الإله أنّ الطبيب يُساعدني. آخ، هذا يقتلني! أنا مُمتن لأنّ صديقي كان معي وعرّف إلى أين يأخذني. يا إلهي إنّ الطبيب يُعذبني!

هل ما يحدث هنا أمر سيء أم جيد؟ من الجيد بالنسبة إليك أن يكون هناك جراح يُزيل الزجاج، بيد أنّ الأمر لا يبدو مُريحاً بالتأكيد. أنت تكره ما يحدث لك خلال العملية، بيد أنّك شاكر له.

نقلة الروح.



الانتقال من تعطيل امتنانك خلال

الاقوات العصبية.

إلى فهم أنّك تستطيع أن تكون مُمتناً

وَمُتضايقاً في الوقت ذاته.

إنّ نقلة الروح هذه تُقدّم لنا منهجاً عميقاً ورحباً تجاه الامتنان. إنّها تخلق أمامك احتمالات لم تكن موجودة من قبل، أي طريقة من أجل تحسين طاقة التحديات المُنقبضة اهتزازياً، عبر إضافة طاقة الامتنان الموسّعة اهتزازياً.

لا تتغلّ عن امتنانك فقط لأنّك حزين ومُتضايق مؤقتاً.

أنت في حاجة إلى العثور على امتنانك حتى عندما تُعاني، تخاف، تتألم.

ذلك هو الوقت الذي تكون فيه في أمس الحاجة إليه.

أن تكون ممتناً تجاه ما لا يحدث.

إن أفضل الأمور في الحياة ليست مجانية وحسب، ولكنها غالباً ما تكون خفية.

«تيديوس غولاس»

لقد سمعنا جميعاً الملاحظات المبتذلة التي تُخبرنا ألا نتضايق من «الأمور التافهة»، لكنني واثقة أنك تعلم أن القول أسهل من الفعل. هذه إحدى أعظم بركات الامتنان: عندما تكون في حالة دائمة من الامتنان، فهذا يُساعدنا على وضع الأمور في منظورها الحقيقي.

يُنظر إلى أمر على أنه صغير مقارنةً مع أمر آخر أكبر منه. على سبيل المثال، ربّما ترعرعت في منزل كنتَ تظنُّ أنه بالحجم العادي إلى أن زرتَ المنزل الضخم لصديقك. فجأةً يبدو لك منزلك ضئيلاً جداً عند المقارنة. من أجل ذلك، يجب علينا أن نُركِّز اهتمامنا على الأمور الكبرى، الأمر الذي يجعلنا نرى الأمر الصغير الآخر تافهاً.

هنا يأتي دور الامتنان. لقد رأينا كيف يخلق الامتنان توسعاً اهتزازياً، الأمر الذي يُساعدنا على النهوض والترفع عن الأمور التي قد تجعلنا نتناقل إلى الأرض. عندما نكون مُشبعين بالامتنان على نحو مُتناغم، نقوم عقولياً بوضع الأمور في منظورها الصحيح.

عندما نُمارس الانتباه إلى الأمور الكبيرة التي نحن ممتنون تجاهها، فلن نستطيع الأمور الصغيرة، الإزعاجات، خيبات الأمل، أن تقهرنا بتلك السهولة. نتذكّر النعم التي نتقلب فيها كل لحظة، ولا ننجروء تفاعات الحياة الصغيرة، التي قد تمتصّ الفرح من داخلنا، ناهيك عن جعل كل من حولنا تعيساً هو الآخر.

إن الامتنان يحميك.

إنه يجعلك مُنفتحاً بحيث تتقبّل المزيد.

إنه يُوسّع حرفياً المساحة الاهتزازية حولك.

عندما تعيش في تلك المساحة المُتوسّعة، سوف يتدفّق المزيد من كل شيء إلى حياتك.

ذات يوم وفي الوقت الذي شرعتُ فيه كتابة هذا الكتاب، سمعتُ فجأة ضجة رهيبية في الخارج. راحت أصوات الحفر، والتحطيم، ومُحرّكات الشاحنات المزمجرة، والصراخ تدخل من نافذتي. عندما خرجتُ من المنزل كي أستطلع ما الذي يجري. أصابني الرعب، فالجار الذي يسكن في الجهة المُقابلة من الشارع قد بدأ مشروع إصلاح ضخّم لمنزله. كانت ملكيته مليئة بالآلات ثقب الصخور، وخلّاطات الإسمنت، ومُعدات مُزعجة من كلِّ الأصناف.

قلتُ في نفسي مُنكرة: كلا، ليس الآن! تطلّ نوافذ مكتبي المفتوحة دائماً «في كاليفورنيا» الدافئة» على حي سكني هادئ إلى حدّ ما. بطبيعة الحال، كنتُ أسمع كلَّ شيء يحصل. كنتُ قد ألزمتُ نفسي باثنتي عشرة ساعة من الكتابة المُكثفة، وكنتُ في حاجة إلى الهدوء والسكينة.

أسبوعاً تلو آخر، وحتى خلال عطل نهاية الأسبوع، استمرّت عملية الإنشاء اللامتناهية. كنتُ أرعب كلَّ صباح من اللحظة الحتمية التي أسمع فيها موكب الشاحنات وهي تصل إلى الرصيف المقابل. كان من عاداتي الاستماع إلى موسيقى مُميزة ورقية أثناء الكتابة، وهكذا كان أسلوبني الجديد هورفع الصوت بما يكفي من أجل التخلّص من الجلبة الرهيبية. أنا واثقة أنّ الجيران والعمال كانوا مُتعبّين ممّا يحدث، وزيّماً اعتقدوا أنّ هناك معبد لحركة العصر الجديد على الرصيف المُقابل لهم. لم أكن أهتمّ بل كلّ ما أردته هو إيقاف الضجيج.

ذات يوم، جلستُ أكتب كالمعتاد، وبعد مرور عدة لحظات، لاحظتُ أنّي أشعر بشيء غريب، شيء ما لم يكن على ما يُرام، ثمّ خطرتُ: «إنه الهدوء. أسرعتُ إلى الخارج كي أتأكد، وكانت الشاحنات قد اختفت. لقد اكتملت عملية الإنشاء الأساسية. عاد الهدوء إلى الحي وإلى مكتبي.

في ذلك اليوم وإلى جانب فرحي بالكتابة شعرتُ بأموّج مُتتابعة من الامتنان تنسكب في كيّاني. لم أتوقّف عن قول: «أحمد الإله على الهدوء، يا إلهي لك الحمد، يُمكنني الآن سماع العصافير وهي تُغرّد. أشكرك يا إلهي يُمكنني الكتابة بسلام.»

كنتُ أمارس الامتنان تجاه الأمور التي لم تكن تحدث. هذا ما أسمّيه «الامتنان تجاه غياب الأشياء».

إنّ الامتنان تجاه غياب الأشياء مهمّ بقدر أهمية الامتنان تجاه وجودها. ولكننا نميل إلى النظر إلى المواقف، الأشخاص، الممتلكات التي يُمكن أن نكون مُمتنين تجاه وجودها. مع هذا، يُمكنك أن تُمارس وعي الامتنان تجاه الأمور التي لم تُعد موجودة.

على سبيل المثال، الظروف، أو الأشخاص الذين اختفوا من حياتنا بمشيئتنا، أو بفعل القدر، أو بتدخل إلهي.

نقلة الروح



الانتقال من أن تكون ممتنين فقط
لما هو موجود،
إلى أن تكون ممتنين كذلك لما هو غائب.

فكّر في موقف أو ظرف لطالما كان حاضراً في حياتك، لكنّه لم يعد كذلك.
الآن، استشعر كم أنت مُمتن تجاه غيابه.

على سبيل المثال، ربّما كنت تعمل عدة أشهر على مشروع ضخم في العمل، وكنت رازحاً تحت ضغط الموعد النهائي للتسليم، وكنت ليلاً ونهاراً لا تستطيع أن تُفكّر إلا به. في النهاية، انجزت العمل. قد تشعر، وليوم واحد، أنّك شاكرٌ لما أنجزته، ولكن من الطبيعي أن تتحوّل في اليوم التالي إلى المشروع التالي. عوضاً عن ذلك، تستطيع أن تكون مُمتناً تجاه غياب موعد التسليم النهائي. يُمكنك كلّ صباح عندما تستيقظ، أن تحتفل بغياب الضغط: اليوم لا وجود للموعد النهائي!

ربّما بعد سنوات من الكفاح مع سيارتك القديمة، تنجح أخيراً في استثمار نقودك في سيارة جديدة. من الطبيعي وخصوصاً في الأيام الأولى من حصولك على المركبة الجديدة، أن تشعر بالحماس، وتستمتع على نحوٍ بأكمل المزايا الجديدة، ولكنك ستعتاد عليها فيما بعد. عوضاً عن ذلك، تستطيع إطالة أمد تجربة الامتثال الإهتزازية الموسعة من خلال الانتباه إلى غياب تلك الأشياء: غياب أئبن المكايح، غياب الباب العالق، غياب رفر السيارة المنبجح، غياب الطلاء المخدوش، غياب وسائل المقاعد المهترئة.

غالباً ما يُمدّنا غياب الأشياء ببركات جمة.

بدلاً من الاكتفاء بالنظر إلى حضور شيء ما ترغب أن تكون شاكرًا
لوجوده، لماذا لا تبصّر عن الأمور الغائبة والتي نحن ممتنون على عدم
وجودها.

أودُّ أن أقدم تدريباً رائعاً من أجل إعادة معايرة نقلة الروح وهو يُدعى:

«الاحتفال بغياب الأشياء».

كلّ نهار، إنتبه إلى الهيات التي تتلقّاها جراء غياب الأشياء. إليك بعض الأمثلة:

غياب الألم بعد شفائك من إصابة أو مرض ما.

غياب نباح الكلب المزعج بعد انتقال الجيران.

غياب التوتر من شخص لم يعد يعمل معك.

غياب المطر والطقس البارد، بعدما طلعت الشمس أخيراً.

غياب ازدحام السير على الطريق السريع، وأنت في طريقك إلى البيت.

غياب النمل الذي اجتاح مطبخك بعدما اختفى في نهاية الأمر.

غياب الصحون المنسخة من الحوض، بعدما قمت بغسلها أخيراً.

غياب الحفاضات المنسخة، بعدما تعود ابنك أخيراً على استعمال وعاء التبول.

غياب أكوام الغسيل المنسوخ بعد أن أصبحت نظيفة ومطوية.

غياب المرج الأخضر الذي لم تعد مضطراً إلى الاعتناء به، بعدما انتقلت إلى العيش في شقة بدل المنزل.

غياب الزكام والأنف المسدود، بعدما أصبحت تتنفس بصورة طبيعية.

غياب الفوضى في خزانك، بعد أن قمت بترتيبها أخيراً.

غياب التوتر بينك وبين شريكك بعد أن تبادلتما القبل وتصالحتما..

الاحتفال بغياب الأشياء ليس حدثاً لمرة واحدة. بل نستطيع أن نجعله جزءاً اعتيادياً من وعينا عندما نُولي انتباهنا إلى عالمنا. على سبيل المثال، مضت عدة شهور الآن منذ أن انتهت أعمال الإنشاء التي قام بها جيرانني، ولا زلتُ أمضي لحظات عدة مرات كلّ يوم أستمتع بغياب الضجيج والسكون اللذين.

نعمة الاستقبال والتلقّي.

« نحن محبون، لظالمنا كنا محبوبين. إنها ليست مسألة استحقاق أو مآثرة.»

الحب المقدس حاضر هنا.

كل ما نحن في حاجة إلى فعله هو أن نرخي قبضاتنا ونفتح عليه.

«جانيت بيرسون».

لا يمكننا التحدث عن الامتحان دون تغيير فهمنا للاستقبال. أعرف الكثير من الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم واعين ومُتطوِّرين إلى حدٍّ بعيد، وهم يُعبرون ويُصرِّحون عن امتنانهم باستمرار. مع هذا، فإنهم في حقيقة الأمر مُستقبلين شديدي المقاومة. إنَّ الاستقبال فعلٌ يسمح لنا باختبار الامتحان بكلِّ ما في الكلمة من معنى. يُمكن أن يكون لدينا شعورٌ بالامتنان داخل نفوسنا، والذي لا يُمكن لأحد أن يراه أو يشعره لأنَّ المواقف خفية. مع هذا، فإننا عندما نمارس فعل الاستقبال، يُصبح امتناننا تجربة مُفعمة بالحيوية والنشاط، يُمكن للمُعطي أن يشهدها ويشعر بها اهتزازياً وطاقياً.

نقطة الروح.



الانتقال من فكرة أنك تستقبل،

إلى تجربة الاستقبال الاهتزازية.

إنَّ استقبال أي شيء «إطراء، حُب، حكمة، مُساعدة، هدية»،

هو فعلٌ مبنيٌّ على أن نكون مُمتنين، ونُكرِّم ما تمَّ تقديمه لنا.

عندما نسمح لأنفسنا أن تتأثر عاطفياً،

أو أن يتمَّ اختراقنا اهتزازياً من قِبل المُعطي، نكون مُتخرطين في الامتحان

الحقيقي.

قد يمتلك البعض بوحاً مروعاً الآن في هذه اللحظة، عند اكتشاف أنَّك ربَّما لم تستقبل بصدق مُعظم حياتك. لقد اتجهت إلى أن الناس كانوا يُحاولون أن يُعطوك شيئاً، وأنت تُعبر لهم عن تقديرك اللفظي لما قدموه.

سبيد أنك لا تسمح لنفسك أن تستقبل ذلك اهتزازياً على نحو تام، أو تُظهر للآخرين فعل الاستقبال ذلك. إنَّ الاعتراف بما يُقدمه الناس لك، لا يستوي مع

السماح لهم أن يروا ويشعروا أنك تستقبل ما يقدمونه لك. هناك ثلاث من النعم العظيمة في حياتي، هي حيواناتي الأليفة: قطتي، «لونا»، وكلبان من فصيلة «بيشون فريز»، بأسماء «بيجو» و«شانتى». لقد كانوا أحيائي، بأجسادهم التي يكسوها الفرو الأبيض، أما الآن فقد عادوا جميعاً إلى صورتهم الملائكية في عالم آخر.

كانت الكلية الصغيرة «شانتى» أنثى صغيرة مولعة باللعب عبر العديد من المزاوغات المضحكة والفاتنة. كلما أعطيتها مكافأة، كقطعة بسكويت خاصة بالكلاب، لم تكن تأكلها أمامي مُطلقاً. في البداية، كانت تنظر بعيداً كي تُقنعني أنها لم تكن تهتم حقاً إن حصلت على المكافأة أم لا. ثم كانت تنتزعها بقمها بسرعة وتركض بها بعيداً إلى مكان بعيد داخل المنزل، حيث يُمكنها إما أن تأكلها وحدها عندما لا يراها أحد، أو تُخبئها كي تستردها فيما بعد. لم تكن «شانتى» تسمح لأحد أن يراها وهي تستمتع بالمكافأة في لحظتها.

أما كلبى الآخر، «بيجو» الذي كان روحاً راقية جداً، فقد كان يُراقبها تفعل هذا باستمتاع هادئ، ومن ثم يُقبل يدي التي تحمل المكافأة له كي يجعلني واثقة أنه مُمتن. ثم يقوم بهدوء ورشاقة بتناول المكافأة أمامي، سامحاً لي أن استمتع بسروره.

أنا مُمتنة تجاه هذه الحيوانات المُعلّمين على هذا الدرس الرائع عن الاستقبال. يُشبه الكثير منا «شانتى»، عندما يعرض علينا مكافأة حُب أو حكمة أو مسرة، «نأخذ البسكويت ونهرب بعيداً، رُبما ليس مادياً ولكن طاقياً. نقوم في الخفاء بعملية «التناول المُتأنى» لما استقبلناه، ونشعر بالامتنان تجاهه. ولكننا لا نسمح للمُعطي أن يرى مدى استمتاعنا بالأعطية حقيقة. رُبما لديك أصدقاء، أقارب، زملاء عمل، أو أحباب على هذه الشاكلة، لا يسمحون لك أن تعلم كم يُقدرونك عبر السماح لك أن ترى وتختبر استقبالهم التام لحُبك في أوانه، أو ترى تأثير مشاعرهم وذويانهم فيك.

تخيّل أنك أحضرت باقة من الأزهار إلى شخص ما. وقلت: «تفضل، لقد أحضرتُ لك هذه لأنني أحبك»، تخيّل الآن أنه يقول لك بدلاً من أن يأخذها منك: «آه، شكراً، فقط ضَعها على الطاولة»، إنه لا يستنشق عطر الزهور، ولا يُعلق على مدى جمالها، أو يضعها في إناء ماء.

كيف ستشعر؟ سوف تشعر أنه لم يتم استقبال ما قدمته، على الرغم من وجود الزهور مادياً هناك. لقد تم إعطاؤك اعترافاً فكرياً أنهم قد رأوا وقدرُوا ما قدمته، بيد أنك عاجزٌ عن رؤية استقبالهم له، لأنهم لا يسمحون لك برؤية شعورهم بذلك. إنهم لا يستمتعون بقطعة «البسكويت».

هذا ما يشعر به الآخرون عندما لا تستقبل. إنه أشبه بنوع من الاحتكار العاطفي. هناك طروداً أعطاك إياها آخرون لم تفتح بعد. أنت تعلم أنك تلقيتها، لكنك لم تفتحها. جزء منك يشعر: لن أدعك ترى كم أثرت بي. هناك نكسة اهتزازية على مستوى الحب، أو الحكمة، أو المساعدة، نكسة في جوهر تدفق الطاقة المقدسة التي تحاول أن تصل إليك. في الحقيقة إنه نوع من الشح العاطفي الذي يدفعنا إلى الامتناع عن الاستقبال.

أي نوع من المستقبلين أنت؟

هل تخفي المكافآت التي لديك عن الكون وتلتمها بتأن وحدك،

أم تسمح للآخرين في حياتك أن يروا تنعمك بهم؟

هل تسمح لشريكك أن يرى تأثر وتحرك مشاعرك بالأمور التي يفعلها من أجلك؟

هل تسمح لرفقاتك من الحيوانات أن يروا مدى فرحتك بوجودك قريهم؟

هل تسمح لأولادك أن يشعروا برقة قلبك عندما يقدمون لك العاطفة واللفظ؟

هل تُعطي لنفسك الإذن أن تتحرك مشاعرك على أساس يومي؟
هذه هي طريقة العيش بقلب سخي وممتن.

أود أن أدعوك إلى التفكير ملياً في أن تصبح «مُتلقياً لطيفاً».

نقلة الروح.



الانتقال من كونك مُتلقياً مُمانعاً ومُقاوماً،
إلى أن تكون مُستقبلاً لطيفاً.

إن تعلم كيفية التحول إلى مُستقبل لطيف لا علاقة له بالإسراف في التعبير عن مشاعرك، أو في مديح الشخص الآخر. إنَّه الطاقة الناتجة عن السماح لنفسك باستقبال محبة الشخص الآخر اهتزازياً، والسماح لصدى ذلك الحُب أن يتردد في داخلك. عندما تستقبل بكلِّيتك، يستطيع الشخص الآخر أن يُخبر بذلك، لأنَّه يستطيع أن يشعر في قلبه باهتزازات استقبالك.

كيف يخلق الاستقبال الوفرة.

«لو كانت الصلاة الوحيدة التي تُؤدِّيها في حياتك هي «أشكرُك» لكان ذلك كافياً.»

«ميستر إكهارت»

عندما يُفكِّر معظم الناس في كلمة «الوفرة»، فهم يربطونها برغبات من قبيل: أريد منزلاً جميلاً وممتلكات، أريد الكثير من العملاء. أريد المال. أريد الحُب. بيد أنَّ الرغبة ليست سوى أول خطوة في خلق الوفرة، بينما الخطوة الثانية هي تحقيق أمرها، أمَّا الخطوة الثالثة ورُبَّما الأكثر أهمية فهي الاستقبال.

مُعظمتنا «راغبون» جيدون،

لكننا قد لا نكون مُستقبلين جيدين.

يملك جميعنا الكثير من ممارسة الطلب، ولكن عندما نبدأ في الحصول على الأمور التي طلبناها، فنحن غالباً غير ماهرين في الاستقبال، ويبدو الأمر كأننا لم نحصل عليها على الإطلاق.

إنَّ التقدير هو شكْلٌ من أشكال الوفرة. وكذلك الاستقبال هو شكْلٌ من أشكال الوفرة. عندما تكون مُستقبلاً جيداً، يرغب الكون في إعطائك المزيد.

تخيّل أنَّك تقوم بتدليك قدمي شخص تُحبّه، وهو يكتفي بالجلوس صامتاً دون إصدار أيّ صوت. تسأله: «كيف تشعر؟»، فيجيب: «لا بأس»، تبدأ تُفكِّر فجأةً: إنَّ يداي تُؤلّاني. أظنُّ أنني قد قمتُ بهذا مدة كافية. ثم تتوقّف.

الآن، ماذا لو كان جواب الشخص ذاته الذي سألته عن شعوره هو: «أه، يا إلهي، هذا أفضل تدليك للقدمين اختبرته في حياتي، أنا في نشوة». ربَّما كنت ستفكِّر: حسناً، لن أتوقّف. فلنقم بهذا خمس عشرة دقيقة أخرى. إنَّ امتنانه الكامل سيخلق الرغبة في تدفّق المزيد من خلاله. من طبع البشر أن يرغبوا في الشعور بأنهم يتركون أثراً.

عندما تطلق بوابة طاقتك أمام الاستقبال، فإن هذا يخلق انكماشاً وتوتراً هائلين في داخلك، هل سبق لك أن رأيت أحدهم وهو يُعطي ابنه ملعقة مليئة بدواء مر؟ يُكشّر الطفل وجهه، ويُغمض عينيه بإحكام، وبعض على شفّيته، كل ذلك على أمل مقاومة استقبال الدواء الرهيب. إن فمه مُغلق في تحدّ، وكذلك فإن حقل الطاقة لديه مُغلق هو الآخر.

أما الاستقبال فله تأثيرٌ مُعاكس، إنه يُوسّعك، ويجعلك مُفتوحاً. فكّر ما الذي يتطلّبه الأمر كي تستقبل شيئاً ما: عليك أن تفتح يديك، أو تفتح فمك، أو تفتح بابك الأمامي. إن الافتتاح هو فعلٌ مُوسّع، وهو يشمل ما يحدث عندما ننتفح من الداخل.

عندما نتعوّد على الاستقبال، نُنمي أيضاً عادة الافتتاح.

كلّما انفتحن اهتزازياً أكثر،

خلقنا مساحةً أكبر من أجل استقبال كل شيء.

منذ عدة سنوات مضت، كنتُ أتسوّق في محل بقالة قريب بيّتي. كنتُ قد عدتُ لتوي من دورة، وكنتُ أشعر بالامتنان يغمرنى تجاه طلابي، وتجاه تشرّي بكوني مُعلّمة، وتجاه الشفاء الكبير الذي شهده كل من حضر ذلك اليوم.

عندما وقفتُ على خطّ الخروج، انتهيتُ إلى السيدة التي كانت تقف أمامي وهي تعدُّ قطعاً صغيرة من النقود تخرجها من كيس بلاستيكي مُتسخ كي تدفع ثمن الشيء الوحيد الذي اشترته، علبة صودا. كانت غريبة الملابس، وقد بدا أنّها إحدى المُشرّدين الذين غالباً ما يحتشدون في مواقف سيارات المتاجر.

ما إن دفعتُ ثمن مشترياتي حتى هرعتُ خارج المتجر على أمل أن أجدها كي أعطيها العشرين دولاراً التي بقيت في محفظتي، كي ينسى لها أن تشتري لنفسها وجبة ساخنة. قطعتُ بسيارتي عدة كتل من الأبلية قبل أن أعثر عليها، وهي تدفع عربة التسوّق المليئة بالمشتريات على جانب الطريق.

نزلتُ من سيارتي واقتربتُ منها ومعني النقود. أوضحتُ لها قائلة: «لقد رأيتك في المتجر، ولا أريد أن أؤذي مشاعرك، ولكنني فكّرتُ أنّك ربّما تحتاجين بعض النقود من أجل الطعام، من أجل ذلك أرجو أن تقبلي مني هذا المبلغ، الذي أملك أن يساعدك».

لن أنسى أبداً ما حدث بعدها.

حملت بي السيدة المُشرّدة، ثم حملت في الورقة النقدية التي في يدي وراحت تصرخ: «عشرون دولاراً! عشرون دولاراً! هذا لا شيء!، إن لم تكوني تملكين ورقة «بين فرانكلين» «بالعامية تعني 100 دولار». فأنا لا أريد العشرين دولار «المتصفة بكذا وكذا وشتمت». بينما كنتُ أراقب بنهول مشّت بعيداً»

قدتُ سيارتي عائداً إلى البيت مُتأثرة وحزينة من هذه التجربة. في الأسبوع التالي رأيتُ هذه السيدة مُجدداً خارج المتجر ذاته، وأدركتُ أنه لا مجال أن أحاول تقديم المال لها. إن فكرة الاقتراب منها جعلتني أشعر بالضيق الشديد. عوضاً عن ذلك رأيتُ رجلاً مُسنّاً كنتُ كثيراً ما أعطيه المال، وسلمته عشرين دولاراً وقد شكرني عليها كثيراً.

عندما كنتُ أسير نحو سيارتي، شعرتُ بالأسف على تلك السيدة الفقيرة. أتذكّر أنّي رحّتُ أتمساءً في ذلك الوقت إذا ما كان سبب ضياعها، هو أنها لم تستطع الاستقبال. من يدري كم كلفها غرورها خلال حياتها؟ مع ذلك فإنّ ما أخبرني به ردّي فعلي كان أكثر من ذلك: إن عدم استقبال ما أقدمه يجعلني غير راغبة في تقديمه مُجدداً.

إنّه درسٌ قويٌّ لنا فيما نتأمل العلاقة بين فعل التلقي والامتنان. مُلاحظتي هي أنّه عندما نكون أشحاء في تقديم الامتنان تجاه الكون، من خلال عدم كوننا مُستقبلين لطفاء، فسيكون الكون شحيحاً معنا. وسيفعل تماماً كما فعلتُ أنا، ويُقدّم هداياه في مكان آخر. عندما يكون مجرى المياه مسدوداً بجدار أو شيء ما، فهو يُغيّر مساره ويتدفق حول ما يعيقه.

هل أنت مستقبلٌ شاكر؟ عندما تتلقى مئة دولار، هل تُفكر بها على أنّها نعمة، أم أنّك تغضب لأنّها ليست ألفاً؟ عندما تتلقّى فرصة واحدة في الأسبوع، هل تشعر بالامتنان، أم أنّك تشعر بالامتعاض لأنك لم تتلقَ المزيد؟

إنّ رفض الاستقبال يُمرّق الناس:

عندما لا تستقبل، أنت تُعرقل استقبال الآخرين لتدفع الرحمة من خلالك إليهم.

عندما لا تستقبل، أنت تُعرقل حصول الناس على تدفق الحكمة منهم إليك.

عندما لا تستقبل، أنت لا تسمح للآخرين أن يختبروا قيمتهم الخاصة.

عندما لا تستقبل، لا تسمح للآخرين أن يختبروا الفارق الذي صنعه.

عندما لا تستقبل، أنت لا تسمح لأحدهم أن يكون بطلك.

من الجوهرى أن نتعلم كيف نُصبح مُستقبلين جيدين. مع هذا لا يُمكنك أن تجلس وحسب وتقرر: «حسناً أنا سوف أستقبل الآن. أنظروا. أنا جالس هنا وأضع كلّ تركيزي على مُحاولة الاستقبال».

كما رأينا في كلّ نقلاتنا الروحية الأخرى، فإنّ الاستقبال ليس أمراً تفعله بقدر ما هو الأمر الذي يحدث عندما تتوقف عن فعل الأشياء التي تتعارض مع استقبالك. ما إن تحذف اهتزازياً كلّ المواقف والأنماط التي تُعرقل قدرتك على الاستقبال، وتُبعدها عن الطريق، حتى يحدث الاستقبال تلقائياً.

يحدث الاستقبال في القلب عندما يفتح القلب. إنّه النتيجة الطبيعية للسماح لنفسك أن تفتح بما فيه الكفاية، وتكون حساساً بما يكفي كي تشعر بكيّتك بمدى ملامسة شخص لك، وتأثيره فيك، ومدى تحريكه لمشاعرك.

نعمة أم عبء؟

«نتظر الإله كي يُنعم علينا، بينما ينتظر الإله منا أن نقبل نعمه».

«بيتمسي أوترتومبسون».

كلّما رويت قصة المرأة المُسرّدة، تكون ردود مُعظم الناس مُتشابهة. «لا يُمكنني فهم ذلك السلوك السليبي. ينبغي على الناس أن يكونوا شاكرين على ما يتلقونه. كيف اعتبرت مُحاولتك مُساعدتها إهانة لها؟». هذه الردود مفهومةٌ من المُحتمل إذاً أن تتفاجأ ممّا سأقوله الآن:

كلّ يوم، نختبر جميعاً أموراً هي في حقيقتها نعم لنا، بيد أنّنا حولناها بطريقة ما في تفكيرنا إلى أعباء.

قد تُفكر قائلاً: أنا واثق أنّي لا أفعل ذلك، بل؟ تابع القراءة،

«لقد عدت لتوي من العمل، وأولادي يُريدون اللعب معي، ويُروني ما الذي أُجزوه في المدرسة اليوم. أنا تعبٌ جداً. آه، حسناً، أعتقد أنّه عليّ أن أقضي بعض الوقت معهم. ربما إذا أدرت التلفزيون أمكّن من الهاتهم، ويُمكنني على الأقل أن ألقى نظرة على «أي باد» خاصتي بينما هم يلعبون». نعمة أم عبء؟

«بالأكيد ليس هناك أي شيء في الفلاحة. لماذا لا يمكنني قضاء صباح يوم السبت في الراحة في المنزل وحسب؟ أعتقد أن علي الذهاب إلى المتجر الكبير، وشراء كل ما أحجته لأسبوع. بيد أني أكره التسوق في العطلة، فالمتاجر مزدحمة دائماً». نعمة أم عبء؟

«أنظر إلى هذه الخزانة—إنها كارثة! هناك الكثير من الملابس المحشورة في كل مكان بحيث لا يمكنني العثور على أي شيء. أنظر إلى تلك الصرة الكبيرة من الملابس التي يجب أخذها إلى المصبغة. يجدر بي على الأقل إزالة بعضاً من هذه الأكوام عن الأرض». نعمة أم عبء؟

«إتصلت أُمِّي مجدداً البارحة كي تسأل كيف جرى العرض الذي قمتُ به أمام رئيسي في العمل. إن هذه المحادثات مُحِبَّة للغاية. أعني أنها لا تفهم ما أقوم به على الإطلاق، لكنها تصرُّ على الاطمئنان كلما كان لدي اجتماع مُهم، وتُخبرني كم سأكون رائعاً. أنا لم أعد في العاشرة من عمري». نعمة أم عبء؟

«ماذا؟ يجب اصطحاب الكلبة إلى الخارج مرة أخرى؟ هذه هي المرة الثانية الليلة. أرجوك «لوسي»، ألا تستطيعين الانتظار حتى الصباح؟ يا إلهي، إن وجود كلبة عجوز قد أصبح عبئاً كبيراً. لم أحظ بنوم هانئ منذ سنة». نعمة أم عبء؟

غالباً ما نفقد منظورنا لما هو حقيقي وصادق وقيم في الحياة، ونسمح لحجاب من النسيان أن يعمي أعيننا:

العائلة التي تُحبك هي نعمة وليست عبئاً.

وجوب شراء كل الطعام الذي تحتاجه كلما أردت. وأنت تعلم أن الطعام الطازج والصحي متوفر بسهولة لك ولا نقص فيه، هو نعمة وليس عبئاً.

الخزانة المليئة بالثياب الجميلة هي نعمة وليس عبئاً.

الأم التي لا زالت على قيد الحياة، والتي تهتم بحالك كل يوم وهي فخورة بك، هي نعمة وليس عبئاً.

الرفيق من الحيوانات والذي يُواجه ببسالة التقدّم في السنّ وقلة الراحة كي يعيش أكثر، ويمنحك الحبّ اللامشروط والصحة، هو نعمة وليس عبئاً.

إنّ هذا العمل على إعادة النظر، التنقيب، إعادة المعايرة، والشفاء هو نعمة وليس عبئاً.

نقطة الروح



الانتقال من التحسر على الأمور باعتبارها أعباء،
إلى تقديرها باعتبارها نعماً.

من السهل جداً السماح بأن يتم ابتلاع امتناننا تجاه النعم والوفرة التي في الحياة، من قبل العادات المنقبضة للتذمر، الشكوى، الانتحاب على المواقف، الممتلكات، والأشخاص الذين يُعتبر وجودهم مدعاة للاعتراز. كل من فقد ابناً لم يكن ليُفكر أن اللعب مع أولاده هو عبء، وقد يُضحى بكل ما يملك كي يحظى بيوم إضافي يقضيه مع أولاده على الرغم من التعب. كل إنسان جائع أو يتضور جوعاً حول العالم سوف يكون سعيداً بالذهاب إلى المتجر الكبير المزدهم كي يشتري كل الطعام الذي يرغب فيه، بل في الحقيقة قد يبدو الأمر كما لو أنه قد مات ودخل الجنة.

قد يجلس الفقير الذي لا يملك سوى بضعة أثواب رثة، بسعادة أمام خزانة غير مُرتبة تطفح بالثياب، ويشعر أنه حلم أجمل من أن يكون حقيقة. كل من فقد «مئلي» أمه أو أبيه «أو كليهما»، سوف يحتمل أي قدر من المكالمات الهاتفية المملة المليئة بالخب، والثناء، والاعتراز، وقد يتضرعون فقط من أجل مُكاملة إضافية لا تُقدّر بثمن. كل من فقد رفيقه من الحيوانات سوف يبكي فرحاً من أجل الاعتناء بملاكه المُخلص المُسنّ المكسوب بالفرو ليلة إضافية نفيسة.

عندما نحكم على شيء ما أنه عبء،

نُجزّده من كل الرحمة والفرح الذي فيه.

عندما ننظر إلى شيء ما على أنه نعمة،

نكف عن اختباره على أنه مليء بالجهد، ونسمح له أن يُوسّعنا،

يُمكن للمهمة أو التجربة ذاتها أن تُرقينا أو تُهكنا،

بالاعتماد على كيفية حملها في قلوبنا.

هل تستطيع النظر إلى الأشياء التي كنت تشعر أنها تُثقل كاهلك، وتحوّلها إلى نعم؟

بمقدورك أن تُرهق نفسك أو تُسعدّها في هذه الحياة. إنّ الأنا المزيفة
المحدودة سوف ترى الأعباء على الدوام. في حين أنّ ذاتك الأسمى سوف
تري النعم على الدوام.

في كلّ لحظة هل تختار النعمة أو العيب؟

يُمكن لنقلة الروح هذه وحدها أن تُغيّر حياتك.

أنت جزءٌ من المعجزة العظيمة التي تتكشف حولك.

إفرح بهذا!

إجعل نفسك مُنفتحةً على الرحمة.



لماذا أنت هنا :

صنع فارق اهتزازي

«من الخيف التفكير أنه في هذا الكون بأكمله، والذي يتّصف بالتناغم والكمال والعدل، وحدها الحياة الإنسانية هي التي تجري عشوائياً، وأن قدر الإنسان وحده هو الذي يفتقر إلى معنى»
«ميرسيا إلياده»

كان أجدادي وأجدادهم مهاجرين جاؤوا، مثل عشرات الملايين الآخرين، من شتى أصقاع العالم إلى «أمريكا» قرابة بداية القرن العشرين. بعد رحلة بحر طويلة في سفن مكتظة، وصلوا إلى جزيرة «إيليس»، لا يحملون معهم أكثر من قصاصة ورق رطبة مهترئة كتبت عليها أحدهم عنواناً ذا وقع غريب في مدينة غير مألوفة، في موازاة اسم لقريب بعيد، أو صديق صديق. كان هذا كل ما لديهم لهديتهم سبلهم.

كانت قصاصة الورق تلك لا تُقدّر بثمن، لأنها كانت تعني الدخول، الأمل، الحرية، الحياة الجديدة التي تزخر بإمكانيات لا يُمكن تصورها. أنا أعلم أنني وكثير ممن يعيشون في «أمريكا الشمالية» أحياء بفضل قصاصات الورق النفيسة تلك، وشجاعة ورؤية أولئك الذين تشبثوا بها بإحكام من كل قلوبهم، وهم يتضرعون أن يعثروا على غايتهم الجديدة هنا.

أعتقد أنه إذا كنت تقرأ هذه الكلمات، فقد وصلت إلى هنا على هذه الأرض، في هذا الوقت، وفي هذه الحياة، لأنّ هناك أمرٌ يفترض بك القيام به. لديك أنت الآخر قصاصة ورق خفية مُخبأة في قلبك، تُرشدك إلى غايتك.

ربّما كنت تعلم دائماً ما الذي كان مكتوباً على قصاصة الورق بالغة الصغر تلك، ولم يُساورك الشكّ حيالها، أو تردّد في مهمتك. ربّما كنت تُحاول فكّ شيفرة الرسالة التي تمّ إيداعها في روحك، واكتشاف ما الذي يُفترض بك فعله. ربّما أضعت

مكان قصاصة الورق الكونية تلك، وكنت تُعاني بسبب علمك بوجودها في مكان ما، وتشعر علاوة على ذلك، بالضيق دون إرشاداتها. ربّما كنت تقرأ وجهاً واحداً من تلك الورقة منذ سنوات مضت، وتتبع إرشاداتها بإتقان، ولكنك اكتشفت مؤخراً أنّ المزيد مكتوب على الوجه الآخر، ممّا يُوجب عليك تغيير وجهتك كلياً.

«كيف يُمكنني تغيير العالم؟ كيف يُمكنني اكتشاف هدي؟ كيف يُمكنني إيجاد طريقة من أجل القيام بشيء مهمّ ذي مغزى، من شأنه إحداث فارق؟». هذه هي الأسئلة التي تصبح عالياً من داخل قلوب جميع الباحثين المُخلصين. أنا أتفهمها لأنّ هذه الأسئلة كانت أسئلتني عندما بدأت رحلتي الروحية. لقد احترقت في قلبي مثل نار لا تنطفئ تطلب انتباهي. ما الذي كان عليّ فعله؟ ما الذي كان يفترض بي فعله؟

في داخل تلك الأسئلة ذاتها تكمن البوابة التي تُفضي إلى نقلتنا الروحية التالية. إنّ المفتاح هو كلمة أفعال، والاعتقاد بأنّه فقط عندما تفعل شيئاً، أو تخلق شيئاً، أو تؤثر في شيء، تُصلح شيئاً، أو تشفي شيئاً، سوف تُحدث فارقاً.

لقد أصبحت تُدرك أنّك كائن اهتزازي يملك تأثيراً اهتزازياً عميقاً على كلّ إنسان، وكلّ شيء حوله، وفي كلّ ظرف من الظروف. إذا، يترتب على ذلك أنّك تقوم بالفعل بما يُشكل فارقاً هائلاً.

لا يتعلّق إحداث فارق بامتلاك هدف، أو اكمال مشروع ما بنجاح.

إنّه النتيجة المحتومة لوعيك في كلّ لحظة.

يُحدث اهتزازك فارقاً على الدوام.

بيد أنّ السؤال هو: ما نوع الفارق الذي تُحدثه؟

نقلة الروح.

الانتقال من محاولة اكتشاف طريقة لإحداث فارق،

إلى إدراك أنّك بالفعل تُحدث فارقاً وباستمرار.

سواء كنت تعلم أم لا، أنت تُحدث فارقاً في كلّ دقيقة من دقائق يومك. عندما تكون في البيت مع عائلتك أو أصدقائك، عندما تُغادر المنزل وتذهب إلى مكان ما، عندما تمرّ بالغرباء في الطريق وتدخل متجرّاً، تقوم اهتزازاتك باستمرار بإحداث فارق، حتى لو لم تكن ترغب في ذلك. إنّ حضورك يُحدث فارقاً في التفاعل مرة، وفي الفكر مرة، وفي الاختيار مرة، وفي القلب مرة.

ليست المسألة أن تشعر ذات يوم أنك مُستعد، وأنتك ستشرح أخيراً في إحداهن فاروق.

أنت تُحدث فاروقاً بالفعل وهو يتجاوز كل ما يمكنك تخيله.

لا تستطيع ألا تُحدث فاروقاً.

إنَّ هذه نقلة روحية جوهرية، قد تُغيّر خبرتك عن نفسك، وعن حياتك، وعن رضاك الذاتي، بكل معنى الكلمة. يميل كثير منا إلى الربط بين إحداهن فاروق، ونوع من القرارات. نحن نُقرر أننا سنضع بصممتنا في هذا العالم، وبالتالي، نأمل في تحقيق نوع من الشهرة والسمعة، أرباح الكثير من المال، أو أن يعرفنا الناس ويُعجبون بنا. في حال كانت هذه المصادقات الخارجية موجودة، سنشعر أننا نصنع فاروقاً بكل تأكيد.

إنَّ وضع وتحقيق أهداف قابلة للقياس هو أمرٌ يستحق الإعجاب. أن يكون لديك رؤية، وأن تراها تُثمر أمامك بطريقة تجعل الآخرين يلاحظونها هو أمرٌ سار جداً. مع هذا، فإنه لا حاجة بك لأن تفعل هذه الأمور كي تُحدث فاروقاً.

إنَّ نقلتنا الروحية الجديدة هذه تُذكرنا أننا لا نملك في حقيقة الأمر الخيار فيما إذا كنا نُريد أو لا نُريد إحداهن فاروق في العالم حولنا. حسب التعريف، فإنَّ كوننا كائنات اهتزازية لها علاقات اهتزازية مع كل شيء، يُحتم علينا إحداهن فاروق. نحن حتماً نُحدث فاروقاً. حتى لو قررنا أننا لا نُريد أن نُحدث فاروقاً، فسُحدثه على كل الأحوال!

النعمة الاهتزازية لحضورك.

«أنظر، لقد بسط نوره حوله».

«سفر أيوب 36:30».

كيف تُريد التأثير على الناس؟ ما الذي تأمل أن يختبروه في حضورك؟ أعلم أنني لطالما رغبتُ في منح الناس خبرة قلبي، وُحبي، ونوري، والحالة الأسمى لديّ عندما يكونون في حضوري، من أجل الارتقاء بهم. أليس هذا ما نرغب به جميعاً: أن يشعر الناس أنهم أفضل، وأسعى، وأسعد في حضورنا؟

لقد اعتدتُ على سماع كلمة «ارتقاء» «uplift»، ولكن خُذ لحظة للتأمل في بناء تلك الكلمة: «up-lift; to lift up» أي «أن نرفع نحو الأعلى». جميعنا يُحب فكرة

أن نكون قادرين على ترقية الآخرين، والتي تعني بدورها أن لدينا القدرة على «إعلاء الآخرين». إن حضورك الطاقى لا يُؤثر على الآخرين وحسب، بل يُمكنه في الحقيقة أن يخدمهم، يُغيرهم، ويُعيد مُعاييرهم.

هذا هو عمل كل المُعالجين العظماء، أن يرفعوا اهتزازات العالم بالطريقة التي يهتزون بها. لقد قُدرلنا أن نعيش ككائنات عظيمة، وبالتالي، فقد قُدرلنا أن نكون «رافعين».

إن عملنا الحقيقي هو رفع اهتزازنا الخاص إلى تردد عال، بحيث يشعر الناس بالارتقاء في حضورنا، «الارتقاء» بما نحن عليه.

من خلال إعادة مُعايرة أنفسنا مع الاهتزاز الأسمى، سوف نمنح هدية الأسمى إلى الجميع.

هل هناك طريقة نخدم بها الآخرين أفضل من الارتقاء بهم؟

عندما نفهم هذا، ندرك فجأة وبفرح أنه يُمكننا في كل لحظة أن نعيش هدفنا الأسمى.

نقلة الروح



الانتقال من البحث عن هدفك، أو التفكير أنك

مُضطر إلى تأجيل تحقيق غايتك.

إلى أن تعيش هدفك في الحال وفي كل لحظة.

ليست هذه مُجرد كلمات مُلهمة وحسب، أو طريقة مُشجعة على التفكير بالحياة. أعتقد أن الغاية الأسمى لكل إنسان هي أن يكون قناة للنور وسفيراً للحب. أكبر قدر مُمكن من الحب في كل لحظة. عندما تبدأ في فهم أنك تستطيع أن تكون «وأنت كذلك بالفعل» قناة توصيل لشيء أعظم: النور، الحب، التعاطف، الإله، وعي «المسيح»، الطاقة المُقدسة، أو أي كان ما تعتبره الأسمى بالنسبة إليك، فستشرق عليك فكرة أن هذا هو هدفك الأقصى في الحياة.

مباشرة بعد ذلك الكشف المُدهش، يظهر للعيان كشف آخر أكثر إثارة: إذا كانت

غايته الحقيقية هي أن ترتقي بالعالم من خلال الارتقاء باهتزازاتك «أن تكون رافعاً»، حينها تستطيع البدء بعيش غايتك على الفوراً بالطبع من المهم أن تضع أهدافاً واقعية لحياتك، وتسعى لتحقيقها، لكنك لست ملزماً أن تنتظر حتى تُنهي تحصيلك العلمي، أو تصل إلى عدد مُعين من الناس في عملك، أو تكتب كتاباً، أو تُنشئ موقعاً، أو أيّ أشياء أخرى تُحدث نفسك أنك في حاجة إلى القيام بها قبل أن تتمكن من إحداث فاروق. أنت تُحقق هذا الهدف بالفعل من خلال تبني رحلة نقلة الروح هذه، والبدء في إعادة مُعايرة اهتزازاتك كي تكون منارة حُب اهتزازية.

عندما تكون في حالتك الأسمى، فأنت بطبيعة الحال منارة اهتزازية للناس. تُشجّع حالة الطاقة الرافعة لديك الآخرين على الارتقاء بأنفسهم إلى أعلى مدى مُمكن. عندما تعيش في اهتزازات الحُب، تُصبح بطرق خفية وغامضة نعمة تمشي على الأرض بالنسبة إلى الآخرين.



كثيراً ما يُطلب مني أن أصف عملي كمُعَلِّمة. بكل بساطة، هي الخدمة التي أقدمها إلى العالم كي أبقى قلبي مُنفتحاً. إنها الخدمة التي أقدمها إلى العالم كي يهتز علي مُستواي الأسمى. إنها الخدمة التي أقدمها إلى العالم إذ أعيش في فضاء اهتزازي من الحُب بحيث يُمكنني دعوة الآخرين إلى أن ينضموا إلي هناك. إنها عملي الحقيقي الوحيد، وغايتي، ومهنتي. في الواقع، أنا أو من أنه مهما كان العمل الآخر الذي تقوم به في هذا العالم، يجب أن يكون التعليم مهنة الجميع.

ما غايتك الأسمى في كل يوم؟

إنها أن تهتز مع أكبر قدر مُمكن من الحُب. في كل موقف، وكل لحظة.

مهما كانت مهنتك، تعليمك، ظروفك، لا يُمكنك القيام بأمر يشفي الآخرين، ويجعلهم يرتقون، أكثر من السير في هذا العالم بقلب مُنفتح ومُحب.

لست في حاجة إلى بطاقة تُعلن أنك مُعَلِّم، أو قائد، أو أنك موجود هنا من أجل تغيير العالم. لا يهم ما تفعله كي تكسب رزقك. قد تكون مُصفف شعر، بستانياً، مُمرضاً، مُحامياً، مندوب مبيعات، مُعَلِّم يوغا، أو مُعَلِّم طبخ، بيد أنك إذا كنت تبذل أقصى ما في وسعك كي تبلغ المُستوى الأسمى، فسيكون لديك عمل آخر بالغ الأهمية: سوف تكون سفيراً لاهتزازها للحالة الأسمى!

لا ينبغي عليك إحداث فارق في العالم من أجل ثقمة العيش.

تستطيع إحداث فارق في العالم بالطريقة التي تعيشها.

مهمتك الجديدة: تقديم بركاتك.

«افعل كل الخير الذي تستطيعه بكل الوسائل التي تستطيعها، وبكل الأساليب التي تستطيعها، وفي كل الأماكن التي تستطيع الوصول إليها، وفي كل الأوقات التي تستطيعها، ولكل الأشخاص الذين تستطيع الوصول إليهم، أطول فترة تستطيعها.»
«جون ويسلي»، مؤسس الميثودية.

في كافة أرجاء هذا الكوكب، هناك أشخاص عظماء نذروا حياتهم من أجل خدمة العالم من خلال خلق اهتزازات إيجابية وراقية. في «الهند»، «الصين»، «التيب»، «بورما»، «بوتان»، «نيبال»، على سبيل المثال، هناك كهنة براهمة، كهنة يتبعون «الفيدا»، اتباع «اليوغا»، نساك هندوسيين، ورهبان من «التيبت» و«لاميون» يعيشون في أديرة وزوايا نائية ومعزولة، بعيداً عن كل شيء. إنهم لا يُغادرونها مطلقاً. إنهم يُكرسون أنفسهم كل يوم من أجل إنشاد «المانترا»، والتأمل، وتقديم الطقوس المقدسة من أجل الإنسانية.

هناك أديرة للروم الكاثوليك حول العالم حيث يعيش رهبان وراهبات يعتكفون في عزلة تامة، يُصلون من أجل البشرية. لن يعرف أحد أسماء هؤلاء المُخلصين، لأنهم لا يتلقون أجراً، وليس لديهم أي ممتلكات، إنهم يعيشون حياة من الخدمة المُكرسة وغير الأنانية كي يجعلوا الإنسانية تصمد اهتزازياً.

في هذه اللحظة بالذات هناك من الناس من يُصلي بحرقه من أجل تلك النعم، يُصلون من أجل الأمل، من أجل التعاطف، من أجل الشعور أنهم ليسوا وحدهم. في هذه اللحظة بالذات هناك من يُصلون من أجل النور، من أجل الرحمة، يُصلون من أجل أن تُستجاب دعواتهم.

تماماً مثلما يتأمل القديسون العظماء في الكهوف والمعابد، ويُؤدون صلواتهم من أجل العالم كل يوم، ومثلما يجلس النساك والراهبات والعباد «swamis» في الزوايا والأديرة يُؤدون صلواتهم من أجل العالم كل يوم، تستطيع أنت الآخر أن تُصبح شخصاً يمنح البركات.

منذ عدة سنوات بينما كنت مُستغرقة في تأمل عميق، ظهر في داخلي فجأة توق

شديد إلى خلق صلاة مُباركة من أجل الكوكب، صلاة يُمكن أن أعلّمها تلاميذي، ومن شأنها أن ترفع اهتزازات الإنسان الذي يُؤدّي تلك الصلاة، ويكون لها تركيز في طاقة التعاطف والحبّ لديه. عندما خرجتُ من التأمل، تجلّت كلمات مُباركة جميلة في داخلي. هُرعتُ إلى كتابة الجُمْل قبل أن أنساها، ورحتُ أقرأ بتواضع ما تلقيته.

إنَّ «الصلاة المباركة لنقلات الروح الروحية من أجل الكوكب» هي تدريب فعال تستطيع أن تُقدّمه إلى العالم وكلّ من يسكنه. عندما تُؤدّي هذه المُباركة، سوف تنقل هويتك إلى أسمى حالاتها، وترتقي بنفسك إلى أعلى درجات اهتزازك.

إليك بعض الاقتراحات التي تُساعدك على اختبار قوة هذه الصلاة المُباركة:

* قد ترغب في قراءة هذه الصلاة مرة بصمت دون رفع الصوت بكلماتها. في أثناء قراءة لكّل عبارة، إسمح لنفسك أن تشعر وأن تهتم مع المعاني، وأن تُقدّم هذا الشعور في موازاة مع نيتك.

تستطيع بعد ذلك أن تتلفظ بالصلاة بصوت عالٍ، مُحرّكاً تلك الطاقة من المعنى الذي في القلب إلى الخارج من خلال الكلمات المنطوقة. إنَّ تلاوة الكلمات من القلب وعلى نحو تبجيلي، وألا تكتفي بتكرارها ببساطة من رأسك، سوف يجعلك تفتح وأنت تُقدّم هذا التلاوة.

* أقترح عليك أن تقرأ، أو تتلو الكلمات ببطء شديد. تذكر أنّ هذه ليست مُجرد جمل ألفتها أنا، إنّما هي باقية من الكلمات القوية الاهتزازية. إسمح لاهتزازات حُبّك أن تُمطر على الأرض، على تلك الكائنات التي تتكلم عنها، واعلم أنّ ما تُفكر فيه وتُقدّمه سوف يتحقق.

* قد ترغب في تخيل ما تقوله، وتُضيف ذلك البُعد إلى المُباركة. على سبيل المثال، وأنت تُفكر في عبارة «عسى أن يزول همّ جميع المكروبين»، إسمح لنفسك أن تشعر بأولئك الناس، تخيلهم في البلاد المُختلفة، وعابن تفاصيل مُعاناتهم. تخيل أنّك تُغدق عليهم فعلياً الحبّ والشفاء، مثل وابل من النور.

* أحياناً يكون من المُفيد أن نقوم بتجسيد مادي للكوكب عندما تُؤدّي صلاة

المباركة هذه. يستعمل تلاميذي كرة مرمرية تمثل نسخة مطابقة للأرض، يمكنك إيجادها بسهولة على الانترنت. يمكنك أيضاً أن تستعمل صورة كرتنا الأرضية مُلتقطَة من الفضاء. تستطيع أن تُمسك الكرة أو صورة الكرة بين يديك وتُنظر إليها، أو حتى تضعها قرب قلبك كأنك تعانق الطفل الأعلى على قلبك. دائماً ما تُخيّل أنني أعانق الكوكب برفق، وأسكب طاقة حَيّ فيه.

*بعض الناس يميلون إلى إضاءة شمعة في بداية طقوس صلاة المباركة هذه كتمثيل للنور المُقدّس الذي يتوجّهون إليه بالدعاء.

*رَبِّما ترغب في تحديد وقت مُعيّن تقوم خلاله بتأدية صلاة المباركة، رَّبِّما في الصباح، أو كجزء من صلاتك الخاصة، أو من تدريب التأمل الخاص بك، أو قبل النوم. أحياناً يقوم الناس بهذه الصلاة عندما يكونون في الطبيعة. أو بعد سماعهم بمأساة أو كارثة في العالم.

*هذا تدريب قوي نقوم به مع أشخاص آخرين، كونه يُوسّع مدى الدارات الاهتزازية التي يُمكن للبركات أن تُسافر من خلالها. في التجمع الافتراضي لتلاميذي وقرائي يلتقي أشخاص من كافة أنحاء العالم كل يوم عبر خدمة مُحادثة جماعية هاتفية في مدة خمس دقائق عند الظهر بتوقيت المُحيط الهادي من أجل القيام بهذه الصلاة. عندما تقوم بالصلاة في ذلك التوقيت، أعلم أنك تنضمّ إلى عشرات الآلاف من الأشخاص الذين يُمارسون هذه الطقوس المباركة. وأنتك جزء من شبكة الشفاء العالمية.

*لديّ الكثير من الطلاب الذين جعلوا هذه الصلاة طقساً عائلياً يقومون به مع أولادهم، مثلها مثل الصلوات التي نقوم بها قبل الطعام، أو وقت النوم. يُحبّ الأطفال أن يكونوا جزءاً من تدريب «إرسال الحُبّ إلى الكوكب»، بحيث يستطيعون أن يشعروا أنّهم يُحدثون فرقاً، ويتحمّسون كي يأخذوا دورهم في الإمساك بمُجسّم الكرة الأرضية أو صورتها.

صلاة الانتقال الروحي المباركة من أجل الكوكب

أقدم تبريكاتي إلى كوكب الأرض،

الذي هو بيتي ما دمت في هذا الجسد.

عسى أن يُشفى ويظمن كل من يعاني الآن.

عسى أن يعتق ويتحرر كل المضطهدين، ويستعيدوا كرامتهم.

عسى أن يستيقظ الضائعون في النسيان، المستغرقون في النوم العظيم، ويعودوا إلى التذكّر.

عسى أن تعيش كل الكائنات الآن سوياً في تناغم مثالي.

عسى أن تتجانس كل الأرواح مع الأسمى.

عسى أن تجد كل الأرواح طريق العودة إلى الحُب، ويكون الحُب هو كل شيء.

عسى يسود النور الأوحيد المثالي على كل الظلمات داخل كل الناس وكل الأماكن، الظاهرة والباطنة.

عسى أن يعم ذلك النور الأوحيد المثالي في كل الأزمان.

عسى أن يعم السلام.

عسى أن يعم السلام.

عسى أن يعم السلام.

في كل مرة تُؤدّي فيها صلاة المباركة هذه، سوف تكون مُعالجاً، وسوف تكون رافعاً. وسوف تكون بركة. مهما كان ما تقوم به في ذلك اليوم، سوف تعيش هدفك.



عندما انفتحت على رحلة نقلات الروح هذه، سواء علمت أم لم تعلم، فقد أحدثت فارقاً وباركت هذا الكوكب.

عندما سمحت لقلبك أن يتطهر، سواء علمت أم لم تعلم، فقد أحدثت فارقاً وباركت الكوكب.

عندما اخترت النور على الظلام، سواء علمت أم لم تعلم، فقد أحدثت فارقاً وباركت الكوكب.

في هذه اللحظة، إعلم أنك عامل نور شجاع.

في هذه اللحظة، إعلم أنك تستطيع دائماً أن تكون جاذباً للرحمة.

في هذه اللحظة، تذكّر لماذا أنت هنا على هذه الأرض، كي تكون بركة تننّس وتمشي على الأرض.

سوف يكون هذا إنجازك الروحي الأعظم.



ارث الحب

«إن أولئك الذين يدركون أن الحياة بأكملها واحدة، يشعرون أنهم في بيتهم
أيضا كانوا، ويرون أنفسهم في جميع الكائنات»
«تايتريا أوبانيشاد»

عندما نعيش حياتنا كتلاميذ، نبحث دائماً عن المعلمين ونتوصل إلى فهم حقيقة
أنهم يظهرون لنا في عدة صور غير متوقعة. في رحلتي الأخيرة إلى «الهند» على سبيل
المثال، قابلت العديد من المعلمين المدهشين في أماكن لم تكن متوقعة، ولن يعرف
معظمهم أنهم علموني أي شيء على الإطلاق.

ذات أصيل، في طريق العودة من زيارة إلى أحد المعابد، مررنا بقربة يمتحن معظم
أهلها صنع الطوب. أوقف سائقنا السيارة كي يتسنى لنا النزول ومُشاهدة العمال
الذين كانوا مجموعة مُختلطة من الرجال والنساء والأطفال. كان هناك عدة نساء
مُسَنَّات يُمَن بعمل بدا قاصماً للظهر، ألا وهو تجريف خليط خاص من الطين
والصلصال، ووضعه في قوالب ومسح الكمية الفائضة بحذر كيلا يبقى بعد إزالة
القوالب سوى الطوب الأملس. كانت كتل الطوب الطازجة هذه تمكث في الشمس
عدة أيام كي تجف إلى أن يأخذها شخص آخر بعيداً من أجل المرحلة التالية من
الإعداد.

وقعت عين إحدى النساء في عيني. كانت تبدو في السبعين من عمرها، لكنّها
كانت على الأرجح أقرب إلى الخمسين. كانت ترتدي «ساري» قطنياً رثاً رُتِما كان لونه
الأصلي أصفر رائقاً، ولكنّه بهت الآن وتحول إلى ظلّ شاحب باهت يُشبه لون الجو
المُغبر. علمتُ أن هذا ما كانت تقوم به طوال حياتها، كل يوم، عاماً تلو آخر، حانية ظهرها
فوق حفرة تحت أشعة الشمس اللاهبة، مُحوّلة الطين إلى طوب. كانت عائلتها تكسب عن
كلّ ألف طوبة ما يُعادل خمسة دولارات وخمسين سنتاً.

كان ذلك هو قدرها «الكارما الخاصة بها». أن تُولد فقيرة في «الهند» وتُمضي حياتها بأكملها في صناعة الطوب من أجل بيوت الآخرين، من أجل أبنية ضخمة مُكيّفة نائية لن تراها قط، كل ذلك من أجل أن تحصل مع أولادها على طعام يُقيمهم أحياء، ومكان آمن ينامون فيه. كان ذلك إنجازها. اغرورقت عيناها بالدموع وشعرت بالامتنان المتواضع، بينما كنتُ أفكر في حياتي وحظي السعيد، وأرسل بركاتي إلى هذه الأخت الهندية، ودعواتي أن تمنَّ عليها حياتها التالية بمزيد من راحة البال.

رأيتُ شيئاً آخر أكثر أهمية في ذلك اليوم. عندما شاهدتُ تلك السيدة، شعرتُ أنّها على الرغم من الظروف القاسية والرتابة وشظف العيش، كانت راضية. أكاد أسمعها تُنشد بصوت عذب اسم «سينتا» زوجة الإله «راما» المُخلص. راقبتها وهي تستعمل فضلة قماش كي تمسح بحذر الطين الزائد عن القالب. كانت فخورة بالطوب الذي صنعه. كان الطوب طوبها. لقد صنعه يديها.

في معظم الحالات لا نملك أنا وأنت ما يجمعنا مع هذه السيدة، وعلى الرغم من هذا يجمعنا معها كل شيء في أحيان أخرى. يقف كل منا تحت أشعة الشمس الحارقة في دربنا الغامض، نصنع طوب الحكمة، طوب اكتشاف الذات، طوب التعاطف، طوب الحب. إنّه عمل مُضن، كما أنّه عمل غير مُريح، بل إنّه في بعض الأحيان مُخيف وقاصم للظهر. مع ذلك، كحالتها، على الرغم من كونه عملاً صعباً، تُواصل عارفين أن عملنا الشاق يبني طريقنا نحو الحرية التي في داخلنا.

في أغلب الأحيان عندما أواجه لحظة تحدٍ، أستحضر صورة تلك السيدة من تلك القرية الصغيرة المجهولة في بقعة نائية من جنوب «الهند». أستطيع أن أرى وجهها المتعب الذي خطته التجاعيد، وبشرتها التي لفتحها الشمس ويدها المُجعدتين، وظهرها المشوّه، بيد أنني أستطيع أن أرى أيضاً طمأنينتها وهي تُحدّق بابتسامة رضى في تلال الطوب المُتدرّجة التي صنعتها. في تلك الأوقات أشكرها على كونها مُعلّمتي دون أن تدري، وعلى تذكيري بما أذكركم به الآن: أن كل نقلة روح متحدية، وكل تجربة شفاء شجاعة، وكل كشف ثمين شجاع، وكل تخلّ مُؤلم ضروري، وكل لحظة غفران مُتواضعة، كل واحدة من هذه هي طوبة نصر، وطوبة حرية، وطوبة صعود، وعندما تجمعها سوياً، تبني لك قصر الوعي اليقظ الجديد.



أطلعكم في بداية هذا الكتاب، على الحلم الذي رأيته عن العائق الذي بدا مثل حائط ضخيم، ولكنه كان في حقيقته بوابة تُفضي إلى جانب آخر، والمفتاح الذي فتحه. بالطريقة ذاتها، قد يبدو هذا ببساطة كتاباً مليئاً بالكلمات، لكنه حقيقة بوابة نأمل أن تُقدم لك، وتبقى تُقدم سبلاً اهتزازية تقودك إلى عوالم الرضا التي تتجاوز خيالك.

أتمنى من كل قلبي أن تضع ما قدمته لك في هذه الرحلة موضع التطبيق. استخدم تقنيات إعادة المعايرة، فم بالتدريبات، تابع تسجيل يومياتك، وعُد إلى الخلف وأعد قراءة الاقتراحات عن كيفية استعمال الكتاب في المُقدمة. سوف تبدولك الآن أكثر منطقية، وترشدك وأنت تُعيد القراءة وتستوعب الحكمة.

إنَّ نقلات الروح المُحددة التي قدمتها لك تعكس ما أوْمِنُ أنه حقائق روحية كونية ومبادئ اهتزازية. لقد كانت خريطة من أجل السفر أبعد مما كنتُ أتخيل أنني أستطيع السفر، إلى الحكمة، الشفاء، الحرية، اليقظة. مع هذا، فإنَّ نقلات الروح الخاصة بك سوف تكشف عن نفسها بطرق عجابية. راقبها، تعرّف عليها عندما تحدث. دونها، تأملها، ولا تنس أن تحفل برويتك.

يُحاول الكون باستمرار أن يجعلنا ننتقل بحُب،
فيُكلمنا من خلال زهرة، أو أغنية، أو شكل الغيمة،
أو ما يقوله أحد ما، أو ما نراه في الأخبار،
يتكلم معنا من خلال كلمات أولئك الذين نُحبهم،
وبالطبع، في أغلب الأحيان من خلال الهمسات الصامتة لقلوبنا.
أنصت...



«عندما تزرع بذرة الحب، فإنك أنت من يُزهر»
«ما جايا ساتي باغافاتي».

هذه قصة عن مُعلم من نوع آخر، سوف تُسافر من صانعة الطوب في «الهند» إلى شجرة في كاليفورنيا.

في عام 1876، كان هناك صيادٌ عائد من رحلة بحرية طويلة إلى «أستراليا»، أرسى

سفينته في ميناء «سانتا باربرا» من بين التذكارات العديدة التي جلبها، أحضر معه شجرة صغيرة وجدها في أثناء رحلته. لم يكن متأكدًا أي نوع من النباتات هي، أو إلى ماذا سوف تنمو عندما تكبر، ولكنه احتفظ بها مع ممتلكاته.

كان بعض الأطفال المحليين يمشون على رصيف الميناء، متحمسين من أجل رؤية وصول السفن الشراعية السريعة الضخمة القادمة من أماكن جَدَّ بعيدة. لاحظ البحار فتاة صغيرة لطيفة واسعة العينين تقف بالقرب، وفي لمحة بصر قرر إعطاءها الشجيرة كهدية. سألت الفتاة: «ما الذي يُفترض بي أن أفعله بها؟»، مُستغربة من هذه الهدية الوردية التي أعطاها إياها هذا الغريب. أجاب البحار: «ازرعها وانظري ماذا سيحدث».

عادت الفتاة إلى البيت وزرعت الشجيرة في حديقتها، ولكن سرعان ما انتقلت العائلة إلى مكان بعيد، وقيل أن تُغادر الفتاة أعطت الشجيرة إلى صديق طيب، نقلها إلى بقعة تبعد بضعة أبنية عن المحيط.

ما الذي حدث لتلك الشجيرة؟ إنها تُعرف اليوم باسم شجرة تين خليج مورتن «مورتن باي» وهي أكبر شجرة من نوعها في أمريكا الشمالية. وهي ترتفع مسافة ثمانين قدمًا، وامتداد أغصانها من النهاية إلى النهاية الأخرى بعرض متري قدم، أي ثلثي طول ملعب كرة قدم. تؤمن هذه الشجرة العظيمة مساحة واحد وعشرين ألف قدم مربع من الظل. ويمتد نظام جذورها على مسافة فدان من الأرض. لقد قُدِّر أنه يُمكن أن يتسع ظل الشجرة إلى عشرة آلاف شخص. من المدهش التأمل في ذلك.

بدأت هذه الشجرة كهدية مُرتجلة تُعبر عن لطف وطيبة بحار رأى فتاة صغيرة فضولية، وقرر أن يعطيها شيئاً من أسفاره، وهو يعلم أنها على الأرجح لن تحظى أبداً برحلة حول نصف العالم كما حظي هو. بعد عدة عقود منحت تلك الهدية، التي لم تبدُ أمراً ذا قيمة في أوانها، تجارب البهجة، والذهول، والسعادة إلى ملايين الناس. لقد جلسوا تحتها مع أحبائهم، واستعملوها كملجأ في وقت العاصفة المطرية، وتزّهوا تحت ظلها. كانت تلك الشجرة هي المكان الذي شهد القبلات الأولى، وعروض الخطوبة والزواج، وطقوس الذكرى، ولمّ الشمل، والمواعيد الغرامية.

لقد حطت مئات آلاف العصافير على أغصانها الوافرة، وأنشدت هناك ملايين الألحان، وقد اتخذتها أجيال من السناجب العادية والأمريكية ملعباً لها. كل هذا الخُبِّ، والحياة، والاحتفال جاء من شجيرة صغيرة نُقلت من «أستراليا» وتمّ تقديمها بحُبِّ.

عندما أعطى البَحَّارُ النبتةَ إلى الفتاة الصغيرة، رُبَّما شعرت أن الأمر مُشَوِّقٌ على الرغم من أنَّها لم تكن بالشيء الكثير، بل مُجرَّد بضعة أوراق خضراء على ساق بالغة الصغر. لم تكن لتتخيل أيَّ شجرة ضخمة ستُصبح. أما بالنسبة إلى البَحَّار، فأنا واثقة من أنَّه لم يكن ليحلم أنَّه يوماً ما وبعد مرور مئة وخمسين سنة سيقراً الناس حول العالم في كتاب من الكتب حكاية هديته.

إنَّ شجرة تين خليج مورتن «مورتن باي» هي مُعلِّمة رائعة لنا ونحن على أعتاب آخر صفحات نقلات الروح، مذكرة إيانا بالحقائق التالية:

قد نعتقد أنَّنا نعلم ما الذي نحصل عليه عندما نتلقَى هدية من الحكمة، لكنَّنا في حقيقة الأمر لا نملك أدنى فكرة عن الوفرة الموجودة داخل الهدية التي قُدمت لنا.

رُبَّما نظن أنَّنا قد سرنا أعماق عقولنا وقلوبنا وأرواحنا، بيد أنَّ هناك عوالم لا مُتناهية من الدهشة والعجب لم نألف وجودها بعد، وسوف تُدهشنا عندما نكتشفها.

رُبَّما نعتقد أنَّنا نفهم كيف سننمو بذيورات الحكمة والحقيقة هذه، لكنَّ الهدف ممَّا سيحدث معنا وفي دواخلنا يتجاوز كلَّ ما يُمكننا تخيُّله.

في بعض الأحيان لا يبدو كشفنا بتلك الأهمية. رُبَّما تبدو التغيرات في فهمنا مُشَوِّقة، ولكن ما لا يُمكننا تخيُّله، هو أنَّه بمقدورها أن تُغيِّر حياتنا إلى تلك الدرجة. تماماً مثل البستانية التي تنظر إلى بذورها ثم تزرعها وهي تعلم أنَّها سوف تتفتح وتنمو وتغدو عجائب مُدهشة، أنا أمتلك أيضاً رؤية رائعة لما يُمكن، بل سيتفتح من أجلك من غراس رحلة نقلات الروح هذه. إزرعها وانظر ما الذي سيحصل.

إزرع ما جمعتَه من بذور الحقيقة، وبذور الشفاء، وبذور البحث الشجاع في أعماق وعيك.

إروها بعناية واهتمام بتأملاتك والتزامك وشجاعتك.

كُن صبوراً.

حتى في هذه اللحظة، يحصل شيء عجائبي.

إنَّ بذورك تتجذّر في التنوير، وتُساعدنا النعمة الإلهية على النمو.

يوماً ما، وأسرع مما تتخيل، سوف تتفياً تحت ظل الأغصان الممتدة
والرائحة

لشجرة الحب والحكمة العجائبية الخاصة بك.

ميراثك من الحب.

«امض في هذا العالم، مانحاً الحب، مانحاً الحب...»

حافظ الشيرازي، «الهبه» ترجمة «دانييل لادينسكي»

سواء كنا على هذه الأرض منذ ثماني عشرة سنة أو ثمانين سنة، يجد كل منا
نفسه يتأمل في رحلة حياته التي بدأها منذ أن وُلد. من أعماق أرواحنا تُنادينا أسئلة
تُجبرنا على البحث لها عن إجابات: كيف عشنا؟ كيف أحبنا؟ ما الذي تعلمناه؟ ما
الذي ساهمنا به تجاه العالم حولنا؟ ما الذي سنتركه خلفنا عندما نعبث إلى الحياة التالية؟ ماذا
سيكون إرثنا؟

عندما كانت أمي تحتضر، فكّرت كثيراً في معنى الإرث. لقد تخطت علاقتي معها
الأدوار التقليدية للأم والابنة. منذ البداية، منحنا بعضنا القوة بطرق غامضة.
وكانت كل منا تعلم ذلك من خلال الطريقة التي يعرف بها أصدقاء الروح القدامى
الأشياء من غير حاجة إلى الكلام، الأمر الذي يجعلهم يثقون ببعضهم البعض على
نحو كامل.

كانت «فيليس» ملاذي الأمن في طفولتي المؤلمة للغاية. لقد أجهضت مرتين قبلي،
وأضيت معظم فترة حملها بي مستلقية في السرير على أمل أن أعيش. وحين وُلدتُ
أحبتي بلا حدود. لدي ذكريات مؤثرة وعذبة ولطيفة ملؤها القبل والعناق والضم
والوصف بالتميز، ولقد صدقتمها.

حتى كفتاة شابة، شعرت أنني كنت نور حياة أمي في أوقاتها المظلمة بسبب
خيانة والدي لها وخيبة أملها فيه. كانت كريمة وشجاعة في مواقف تعجز فيها
معظم النساء عن أن يكنّ شجاعاً. من أعظم الدروس التي تعلمتها من مراقبتها
هو ألا أسمح أبداً للأذى والشدة أن يُحجرا فؤادي. إذا شعرت بعُي ينبثق من خلال
هذه الصفحات فالفضل يعود لها.

... ما إن حالفتي النجاح حتى فعلت كل ما في وسعي من أجل تعويضها عن الظروف
الردية التي واجهتها أثناء طفولتي، كنت أدلل أمي وأعطيها كل ما من شأنه أن

يجعل حياتها أيسر وأسعد. بيد أنني لم أمنحها شيئاً واحداً فقط، ألا وهو الأحفاد. لقد اخترت طواعية عدم إنجاب أولاد، كي أكرس حياتي كلياً لهذا العمل كمعلمة. تفهمتي أمي بطريقتها المعهودة، وقبلت قراراتي ولم تجعلني أشعر ولا مرة واحدة أنني قد أخطأت.

الآن، ومن دون إنذار، كانت على وشك أن تتركني. رتبتُ على عجل من أجل العودة إلى «فيلا دلغيا» وأنا على علم أنه لم يبق أمامها الكثير من الوقت، وعلى أمل أن يكون تفكيرها لا يزال صافياً عندما أصل. كان هناك أمرٌ واحد أردتُ تأكيده لها عندما أراها: أن أخبرها عن إرث الحب الذي كانت ستتركه وراءها، ليس إرثاً من الأحفاد، بل إرثاً من الحب. لقد طلبتُ من تلاميذي وأصدقائي أن يكتبوا إلى أمي رسائل يُعبرون فيها عن مدى تغير حياتهم بسبب عملي، والذي غدا له معنى بسببها، وصنعتُ منها كتاباً كبيراً جميلاً عنونته «إرث الحب»⁽¹⁾.

أمضيتُ عدة أيام ثمينة، ولكن مؤلمة في الديار مع والدتي قبل أن أعود إلى عملي. في الليلة الأخيرة من زيارتي، جلستُ معها ووضعتُ ذراعي حول كتفها النحيل، وأريتها الكتاب الذي صنعتُه. كانت مُهتمة للغاية بسبب جلسات العلاج الإشعاعي الكثيرة، ولم تقل الكثير، ولكن بللت الدموع وجهها وأنا أقلبُ بإجلال صفحات الكتاب، وأقرأ كل واحدة منها بصوت عالٍ، وأطلعها على ثناء أولئك الذين لامست حياتهم وغيّرتها من خلالي «أنا إرثها».

بعد مضي شهر، توفيت أمي الحبيبة. هذه هي الرسالة التي قرأتها لها تلك الليلة، وقرأتها مرة ثانية أثناء تأبينها:

أمي الغالية،

يتطلع معظم الآباء إلى منح أولادهم إحساساً بالإرث، شعوراً بأنهم قد ورثوا أفضل ما لديهم إلى أولئك الذين أتوا من بعدهم، أي أولادهم وأحفادهم وأحفادهم. بهذه الطريقة، يشعرون أنهم يعيشون حقاً إلى الأبد، حتى عندما يفارقون أجسادهم في هذه الحياة.

أمي العزيزة، أعلم أنك تجدين نفسك في هذا الوقت من رحلتك، في ظروف لا يفهمها أحد منا على الإطلاق، لكن يجب حتماً أن نقبلها، وأعلم أنك كنت تبحثين في أعماق ذاتك وفي الحياة التي عشتها.

(1) Legacy of Love

بما أنني ابتكك الوحيدة والمستقبله الوحيدة للنسل الأنثوي، تعلمين أنني اخترت بملء إرادتي ألا أنجب أطفالاً، ولهذا السبب فإن نسل الإناث ينتهي عندي. بدلاً من ذلك، لقد دُعيتُ إلى خدمة الإنسانية، وأنا على علم أن هدف حياتي كان أن أعلم وأوقظ أكبر عدد ممكن من الناس. لقد تطلّب مني هذا الالتزام العديد من التضحيات، تضحيات سَعِدْتُ وتشرفْتُ بتقديرها.

هكذا، على الرغم من عجزني عن منحك إرثاً من الأحفاد، وأولئك الذين قد يأتون من بعدهم، فإن لديّ إرث أقدمه لك. بالنسبة إليّ، إن أسمى إرث، هو إرث الحب.

لأنني تعلمتُ من خلالك ومنك معنى الحب غير المشروط، وخدمة الآخرين بعيداً عن الأنانية، والعيش بقلب صافٍ وروح شجاعة، فقد كان ذلك هو إرثك الحقيقي لي، وبفضل الإله، مررتُ إرث الحب هذا إلى الملايين والملايين من الناس.

يحتوي هذا الكتاب بعض التعبيرات عن ذلك الإرث. إنها رسائل لك من تلاميذي وأصدقائي عن كيفية تأثرهم بك وعائلاتهم وحيواتهم، بطرق لا يمكن أن توصف إلا بأنها نعم حقيقية.

أقدم لك كلماتهم في هذا الوقت من انتقالك. علماً بمنحك سلاماً عميقاً ورضاً وأنت تستعرضين حياتك. عساك تحمليها معك أثناء رحلتك قدماً نحو النور. وعسى أن تعلمي على الدوام أنني سوف أحبك إلى الأبد فوق الزمان والمكان، وأنا واحد.

ابتكك في الحب

«باربرا»



«أعتبر كتابة وقراءة هذه الرسالة إلى أمي واحدة من أعظم مآثر الروح. لقد تأكّدتُ أنّها علّمتُ بالإرث الذي تركته. إرث الحب الاستثنائي، وأنا واثقة من أنّ ذلك منحها السلام أثناء عبورها. ربّما يوجد في حياتك أشخاص لا يزالون على قيد الحياة ويحتاجون إلى معرفة الإرث الذي سيورثونك إياه قبل أن يرحلوا عن هذه الأرض.

لا تنتظر حتى يرحل من تُحِبُّهم حتى تُكرّمهم.

لا تُؤجّل التعبير لهم على امتنانك حتى يغيّبوا ويستحيل عليهم استقبال هديتك من الكلمات.

أخبرهم الآن سواء كانوا شباباً أم شيباً.

نحن لا نعلم أبداً متى ينتقضي أجل الواحد منا على هذه الأرض.

ماذا سيكون إرثك أنت؟ إنَّ أحد أعظم نقلات الروح التي نحن في حاجة إلى القيام بها كل يوم هو التأمل في إرثنا، ليس ما سنتركه عندما نُغادر هذا الكوكب، بل الإرث الذي سنتركه الآن، اليوم والغد وفي اليوم الذي يليه. هذه هو ما تُعبر عنه رحلة نقلات الروح الخاصة بنا، أن نفهم أننا نترك كل يوم إرثاً في هذا العالم، وأننا أحرار ومسؤولون عن اختيار ما سيكون ذلك الإرث.

إليك الآن نقلة الروح الأخيرة.

نقلة الروح



الانتقال من التفكير في الإرث الذي تُريد أن تتركه في نهاية حياتك إلى التفكير في الإرث الذي ستتركه اليوم.

اسأل نفسك كل صباح:

«ما الإرث الذي سأتركه اليوم؟»

كيف سيكون العالم مُختلفاً في نهاية هذا اليوم بسبب خياراتي وأفعالي؟ ففكر بذلك طوال يومك، لا تُركّز على العمل أو المهام التي أنجزتها أو لم تُنجزها، وإنما ركّز، كما استعرضنا في هذه الصفحات، على البصمة الاهتزازية التي تتركها على كل إنسان وعلى كل شيء.

تري ما هو أعظم إرث؟ يجب أن تعلم الآن أنّ جوابي هو: الحب. عندما نكون في لحظة حُب، نكون أعظم وأروع قوة في الوجود. كلما اهتزنا مع ذبذبات الحب أكثر، أصبحنا أعظم ما يمكن، نكون في أعظم حالاتنا. ولا يمكن أن نكون أعظم.

لا تبحث عن الهدية. كُن أنت الهدية.

لا تبحث عن الأمل. كُن أنت الأمل.

لا تبحث عن النور. كُن أنت النور.

لا تبحث عن المعجزة. كُن أنت المعجزة.

لا تبحث عن البركة. كُن أنت البركة.

لا تبحث عن الحب. كُن أنت الحب.

«يقول الحب: أنا كلُّ شيء، تقول الحكمة: أنا لا شيء، وبين الاثنين تتدفق الحياة».

«نيسارغاداتا ماهراجا».

ها قد وصلنا أعزائي، إلى نهاية رحلة حجنا، بيد أني أمل ألا تكون نهاية رحلة حجك أنت. كيف كانت رحلتك؟ هل تستطيع أن تشعر أنه قد تم إعادة ترتيب الأمور في داخلك، وأنها تغيرت، وضبطت وأعيد معايرتها، وتوسعت، وانفتحت، وذابت؟ هل بدأت تشعر ببعض تيارات التذكّر والتيقظ الغامضة تتحرك في أعماق فؤادك؟ هل يُخامرك بعض الفرح الجديد الغضّ أثناء فهمك لحقيقة أنك استيقظت، وأنتك تصنع عودتك العظيمة إلى الكمال؟

إن حكاية الحجّ الروحي الحقيقي هي في حقيقتها قصة لا تُروى. إنها صامته وخفية ولا يُمكن وصفها. تُحاول الكلمات أن تُبين ما يظنّ التفكير أنه قد فهمه. مع هذا، في معبد باطني خفي، في معبد القلب، يحدث أمر عميق وعجائبي. في ذلك المكان المقدّس الذي يتجاوز الحواس، ويتجاوز اللغة نفسها، ينكشف على نحو غامض الرحيق الإلهي لهذه الرحلة. إن شرب ذلك الرحيق يعني تذوق الدهشة، وتذوق المهابة، وتذوق السلام.

عندما كنتُ في الثامنة عشرة، كان تذوق طعم الرحيق المقدّس هو الوقود الذي غدّى نار توقي إلى الحرية المطلقة، والبدء منهجياً في السير في درب الحياة كباحثة روحية. كان تذوق الرحيق الإلهي هو الذي دفعني إلى تشارك هذه اللحظة معك الآن. إن الطعم الحقيقي لذلك الرحيق المقدّس هو النعمة الإلهية في حدّ ذاتها، لأنك عندما تختبرها تطلب المزيد ولا شيء غير الأسمى سيكفيك. وهكذا، نسير إلى الأمام في دربنا، ولا نسمح لأي شيء أن يعترض رحلتنا نحو الموطن الأصلي.

لطالما كان هذا هو الحال بالنسبة إليّ ولا زال، وسيبقى في نهاية رحلة حجّي التي أسفرت عن ولادة نقلات الروح.

من قلبي إلى قلبك

«إن ليض الحُب الغامر قد ارتفع إلى حد كبير، دعني أغمرك به».

«حافظ الشيرازي»، «طفل بين يديك». «الهدية» ترجمة دانييل لادنسكي.

لا يمكن وصف كتابتي هذه لك سوى أنها استسلام للحُب. تطلّب مني نقلات الروح أكثر من أي عمل آخر قدمته، أن أتخلّى عن كل شيء من أجل توفير مساحة للحُب الذي كان ينتظر الانبثاق، ليس فقط حُب أي شيء، أو أي شخص، بل الحُب الذي يحتوي كل شيء وكل إنسان.

إن هذا الحُب ليس ما يخطر في بالنا عندما نتخيّل الحُب، سعيداً ومبهجاً. إن هذا الحُب يحوي الفرح والتعاسة، الخيانة والتعاطف، التخلي والافتداء، التواضع والنصر كلها معاً. إنه مُكتمل تماماً لأنه يشمل كل شيء، لا يترك أي شيء إنساني خارجاً، ثم يذهب أبعد من ذلك، ويتفجر ويتحوّل إلى ما لا يمكنني وصفه سوى أنه مهيب. إنه حُب الافتقار إلى الكمال عند البشرية، لكنّه في نفس الوقت، لا يُجرّدنا من قدسيتنا.

لا زال المكوّن غير المثالي يُحافظ على ما هو مثالي.

وهكذا، لقد كنتُ كأساً مُتواضعاً مُرتعشاً أستقبل الكثير من الحُب، والكثير من التعاطف، والكثير من الرحمة، والتي هي مُقدّرة أن تُقدّم إليك. كنتُ في بعض الأحيان ببساطة أبكي من تأثير موجات الطاقة التي تنسكب في داخلي، وفي كثير من الأحيان كانت الدموع تهمردون انقطاع وأنا أشعر بألم العالم، ألهي، أُلنا، معركتنا مع ظلماتنا، ومع توقنا إلى النور، وفي كثير من الأحيان كنتُ أشعر بالقلوب المجروحة المُثقلة، للكثير من الأرواح الجميلة الخائفة، التي تُحاول وتُناضل كي تشقّ طريقها خارج شبكة النسيان. أردتُ أن أصرخ «تشبث!». «تشبث!، لست وحدك. سوف نقوم بهذا سوياً».

كنتُ أصلي كثيراً على الرغم من الرياح الشديدة غير المُتسامحة التي عصفت بحياتي وزلزلتني من الجذور، كي أبقى هذا الإناء الروحي القوي بما فيه الكفاية، الثابت بما فيه الكفاية، الشجاع بما فيه الكفاية، كيلا أهدر ولا قطرة غالية واحدة ممّا هو مُقدّرٌ لك.

إذا استقبلت كلماتي وتحولات الحُب والحكمة التي تحويها، تستطيع أن تشعر بي، كما أشعر بك الآن، كما كنتُ أشعر بك من قبل. أنت المحبوب مجهول الاسم والوجه، أنت إلهامي، أنت الذي كنتُ أخدمه دون أن أعلم من هو، مع هذا وعلى

نحو عجائبي، ها أنت ذا، تجلس معي في العوالم الأعمق لقلبي وأنا أكتب، تستمتع روحك بصحبة روحي. هذا هو اللغز فيما أفعله.



«نحن جميعاً نرافق بعضنا البعض في طريق العودة إلى البيت».

«رام داس».

أنت جزء من شيء عميق يحصل، أنت والكثير منا على هذا الكوكب. تربطنا علاقة خفية اهتزازية مع بعضنا البعض، علاقة تصلنا طاقياً على مستوى العوالم الباطنية للقلب الروحي الحقيقي.

هذه النقلة الروحية النهائية:

اجتماع الشمل العظيم، والذكرى العظيمة مع ذاتنا الأسمى والأكثر صدقاً.

عندما ينفتح كل واحد منا، ننفتح جميعاً.

عندما يشفى كل واحد منا، نشفى جميعاً.

عندما يتغير كل منا، نتغير جميعاً.

عندما يرتقي كل واحد منا، نرتقي جميعاً.

عندما يدخل كل منا في اهتزازات الحب، نهتز جميعاً كالخشب.

بهذه الطريقة، يشفي اجتماع قلوبنا الصادقة، العالم.

هذه هي أسمى تبريكاتي لك. استقبلها من قلبي إلى قلبك.

عسى أن تتذكر حقيقة كونك روحاً، وما أنت هنا كي تقوم به في هذا الجسد، وفي هذه الحياة وفي هذا الوقت على الأرض.

عسى أن تقبل كل نواياكم المخلصة تجاه الحرية، الشفاء، الانعتاق، وأن تظهر بالرحمة.

عسى أن تزول كل العقبات الموجودة في داخلك، وحوالك كي يمر النور.

عسى أن تحوّل بشجاعة طريقك نحو العودة إلى الكمال.

عسى أن تتحرر من معاناتك. وأن تكون في سلام.

عسى أن تكون بركة لهذا العالم، ولكل من تلقىه أينما حللت، ومهما فعلت، وفي كل لحظة.

عسى أن يشكر الناس الإله على وجودك.

عسى أن تعيش بطريقة تجعلك المنحة، والأمل، والمعجزة، والنعمة، والحب لعائلتك وأصدقائك والعالم.

عسى أن يسطع النور الأسمى في داخلك مثل شمس أبدية، وأن يتلألأ حتى يُبهر بصرك من شدة تألقه.

عسى أن تعرف ذاتك على أنك ذاك النور، وتذكر أنك بالفعل لاشيء سوى ذلك النور. النور وحسب.

عسى أن تستيقظ. عسى أن تستيقظ. عسى أن تستيقظ.

أشكركم على الوفاء بالوعد، وعلى منحي شرفاً لا محدوداً بمشاركة حُبّي معكم من خلال هذه الكلمات.

في المكان الذي يتجاوز الحدود والسببية والزمان والمكان.

أنا معكم.

وليس هناك. ولن يبقى سوى الحُب وحده.



نقلات الروح الخاصة بك

النقلة من البحث إلى الانفتاح.

الانتقال من البحث إلى الرؤية.

الانتقال من تعديل رؤيتك إلى رؤية كل شيء.

الانتقال من البحث إلى التذكر.

الانتقال من التفكير في التحول، إلى عيش التحول.

الانتقال من محاولة التحكم بالخارج، إلى تغيير نفسك من الداخل إلى الخارج.

الانتقال من الإدارة إلى البراعة.

الانتقال من الأمام إلى الداخل، ومن الأبعد إلى الأعمق.

الانتقال من التفكير الإيجابي إلى الاهتزاز الإيجابي.

الانتقال من التفكير في نفسك على أنك كائن عاطفي / فكري إلى مفهوم أنك كائن اهتزازي.

الانتقال من التفكير في علاقاتك وتفاعلك مع الناس على أنها أمر شعوري، إلى فهم أن تفاعلك مع الناس بأكمله في الأصل «اهتزازي».

الانتقال من رؤية ماضيك على أنه سلسلة من الأحداث الشعورية، إلى إدراك أنها أحداث اهتزازية لها تأثير اهتزازي عليك.

الانتقال من التحدث عن حقيقتك فقط إلى بث حقيقتك اهتزازياً.

الانتقال من سؤال نفسك «هل يُحِبُّني الناس»؟ إلى سؤال «كيف أقوم بالاهتزاز؟».

الانتقال من إتقان أدائك إلى إتقان حضورك.

الانتقال من انتقاء واختيار الوعي في نواح مُعينة فقط، إلى التذكُّر بأنَّ كلَّ شيء ذو أهمية.

الانتقال من تفكير «كلَّ شيء أولاً شيء»، إلى فهم أن كلَّ شيء هو كلَّ شيء.

الانتقال من محاولة أن تبدو في حالة جيدة، إلى زراعة مصداقية اهتزازية.

الانتقال من التفكير في الإتقان كسلوك ونية، إلى أن تكون ممتازاً في جعل الإتقان والبراعة مُمارسةً عملية وعادة.

الانتقال من البحث عن العظمة، إلى اعداد نفسك من أجل العظمة.

الانتقال من الانقباض إلى التوسع، من خلال زرع التوسع. وطرد الانقباض.

الانتقال من محاولة المقاومة، أو إزالة العواطف، الأنماط، أو الطاقات غير المرغوب فيها.

إلى إنشاء ظروف للتوسع بحيث تستطيع هذه الطاقات أن تذوب وتنحل اهتزازياً.

الانتقال من الانتظار على تحو غير فعال كي ترى أي جزء منك سوف ينتصر.

إلى تأييد وتشجيع فريق التوسع الخاص بك.

الانتقال من نقد الحالات والأحداث على أنها جيدة أو سيئة.

إلى تخمين أثرها الاهتزازي عليك.

الانتقال من مجرد ملاحظة ما يحدث، إلى الاختيار بوعي في كل لحظة.

الانتقال من ملاحظة ما يحتاج أن تتغير، إلى القيام بوعي بما يلزم من أجل التغيير.

الانتقال من التوقف في الموقع والإلهام، إلى اختيار التحول.

الانتقال من سؤال نفسك «لماذا لا أستطيع؟»، إلى سؤال نفسك «لماذا لا أفعل؟».

الانتقال من محاولة تغيير كل شيء، إلى اختيار أن تقوم بشيء ما.

الانتقال من التفكير في الأسمى، إلى الاهتزاز كما هو الأسمى.

الانتقال من مجرد المحاولة أن تكون في الأسمى الخاص، إلى ملاحظة، متى، كيف، ولماذا انجرفت عن الأسمى الخاص بك.

الانتقال من انتظار أن تكون مرفوعاً، إلى رفع نفسك إلى الأعلى.

الانتقال من التركيز فقط على الأهداف الخارجية والإنجازات، إلى تكريم إنجازات روحك.

الانتقال من المحاولة الدائمة للحصول على المزيد والقيام بالمزيد في الخارج، إلى أن تصبح المزيد في الداخل.

الانتقال من رؤية من أين تتلقى الحب، إلى رؤية أين تستطيع أن تُقدّم الحب.

الانتقال من حساب الوقت ليس غير، إلى الاندهاش من النعم التي لديك.

الانتقال من محاولة تبني موقف الشعور بالامتنان، إلى أن تعيش الامتنان كتجربة اهتزازية.

الانتقال من الامتنان المشروط، إلى الامتنان اللامشروط.

الانتقال من تعطيل امتنانك خلال الاوقات العصبية، إلى فهم أنك تستطيع أن تكون مُمتناً ومنتصباً في الوقت ذاته.

الانتقال من أن نكون مُمتنين فقط لما هو موجود، إلى أن نكون مُمتنين كذلك لما هو غائب.

الانتقال من فكرة أنك تستقبل، إلى تجربة الاستقبال الاهتزازية.


الانتقال من كونك مُتلقياً مُمانعاً ومُقاوماً، إلى أن تكون مُستقبلاً لطيفاً.

الانتقال من التحسر على الأمور باعتبارها أعباء، إلى تقديرها باعتبارها نعماً.

الانتقال من محاولة اكتشاف طريقة لإحداث فارق، إلى إدراك أنك بالفعل تُحدث فارقاً وباستمرار.

الانتقال من البحث عن هدفك، أو التفكير أنك مُضطرب إلى تأجيل تحقيق غايتك، إلى أن تعيش هدفك في الحال وفي كل لحظة.

الانتقال من التفكير في الإرث الذي تُريد أن تتركه في نهاية حياتك، إلى التفكير في الإرث الذي ستركه اليوم.



أنشودة «مانترا»

نقلات الروح.

اليوم سوف أرى ما يجب أن أراه

سوف أشعر بما يجب أن أشعر به

سوف أعرف ما يجب أن أعرفه

شكر وتقدير



يُشرفني أن أسقي أولئك الذين أحبوني، وأرشدوني، وأعدوني، وألهموني،
وتحملوني، وساندوني، ودعموني أثناء كتابة هذا الكتاب.
أقدم امتناني العميق إلى مُعلمي ومرشدي الروحيين وحُماتي، سماويين كانوا أم
بشريين، في هذا العالم وما وراءه.

إلى قداسة «مهاريشي ماهش يوغي» و«غوروماي شيدفيلاساناندا» على الهبات
التي لا تُقدّر بثمن والتي يُصلي من أجلها، من يقظة، وتحرر، ورحمة لا مُتناهية، والتي
من دونها ما كنت لأوفي بوعدني في هذا العمر.

إلى أمي الحبيبة «فيليس» وزوجها «دان غارشمان» على تعليمي الكثير حتى بعدما
غادرتما صورتكما المادية، وعلى إحاطتي كل يوم بحُكمكما غير المشروط من العالم
الأخر.

إلى رفقائي في الجنة، الحيوانات الغالية «بيجو»، «شاتي»، «لونا»، لأنهم كانوا وسيبقون
ملائكتي.

إلى زوجي الراحل «دوغ هينينغ» على الإشارات الساحرة الجليّة التي يُرسلها كي
يُعلمني أنه يُراقبني من الأعلى، وعلى مُساعدتي مرة أخرى، على تسهيل تغيّري.

إلى كل أولئك السماويين الحفيين الذين لا أعلم أسماءهم، لكنني أشعر بحضورهم
معي دائماً. يسرني أن أكون، وبكل تواضع، وسيلة لنقل حكمتكم الرحيمة.

امتناني العميق للمُساعدين الكرام والمُعالجين والداعمين وعائلتي القلبية:

«لينا و آلان واغز» على الروابط الأبديّة، والصدّاقة الخالدة، ووجودهم
باستمرار إلى جانبي في جميع صوري الغامضة.

«ماريسا مورين» صديقة روح قديمة ومُعلّمة، على كونها جسري إلى الحُب
والنور الأسمى وعلى إرشادي باستمرار إلى درب البيت.

المُعلِّم والدكتور «تشي غانغ شا» على شفاء الروح والمعجزات.

«د. سات كاور كالمسا»، «شاكراباني أولال»، «مارك ليرنر»، «د. نيل كوبرين»، «سانتال إيفراد»، «راشاني ربا»، «برينت بار»، على التعاطف، الخرائط، الشفاء الملائم.

«أليسون بيتس»، على قرابة عقدين من الدعم والولاء الذي لا مثيل له، وتجاوز جميع الظروف.

«روز» و«جالك هيرشورن» أصحاب «المكان المقدس»، على التقائنا مُجدداً في الوقت المناسب تماماً وعلى كونهما عائلة «سانتا باربرا» الغالية على قلبي.

«غيل كينغسيري» على مُساعدتي في ولادة توسعي الجديد، وعلى تواجده بالقرب مني دائماً.

«جيم كويك»، على أُمعيتك وإلهامك.

«بيل غلادستون» و«إصدارات ووترسايد»، على تقديركم لحقيقتي وفهم الحاجة لكتاب «نقلات الروح»، وعلى إرشادي إلى الاتجاه الصحيح.

الأشخاص الرائعون في دار «هاي هاوس» على تفانيهم في خدمة العالم، وعلى اطلاعي بسخاء على خبراتكم، خصوصاً «لويزا هاي» على تمهيد الطريق، «ريد تريمسي» على إعطائي من جديد فرصة إطلاع الناس على رسالتي ونقلات هذا الكتاب، «باتي غيفت» على تقدير كلماتي وحكمتي، «مارغريت نيلسن» على دعمها وحماسها اللذين أقدّرهما بشدة.

«تي هارف إيكر»، «براندون بورشارد»، «ريك فريشمان»، «مارك فيكتور هانسن»، «كريغ دوسوالت»، «ديبي آلن»، «ديميان ليششتشتاين»، على مُساعدتهم الكريمة لي في مُشاركة رسالتي على المسرح، وفي الفيلم مع الكثير من الأشخاص خلال السنوات التسع الماضية.

كلّ من يعمل لصالح، أو مع شركتي «شاكتي» للاتصالات، على كونهم الركائز الثابتة التي تخدمني وتساعدني على خدمة الآخرين.

والأهمّ من ذلك كلّ، إلى تلاميذي الأحباء حول العالم، السابقين والحاليين، الذين حافظوا على وعدهم بالعثور عليّ مرة ثانية، كما حافظتُ أنا على وعدي بالعثور عليكم أنت. أشكركم على تذكّري. أنتم نعمتي الغالية.

حول الكاتبة



«د. باربرا دي أنجليس» هي إحدى الأساتذة الأكثر تأثيراً في زماننا الحاضر في مجال التحول الشخصي والروحاني. ككاتبة، ومُتحدثة، وشخصية إعلامية مشهورة، تُعتبر أسطورة كونها من أوائل الأشخاص الذين ساعدوا في الترويج لحركة تعزيز الذات في الثمانينيات. وقد وصلت، على مدى أكثر من أربعة عقود، إلى عشرات ملايين الناس عبر رسائلها الروحية التي تُبين كيفية خلق حياة الحرية الحقيقية، الإتقان، واليقظة.

كتبت «د. دي إنجيلز» أربعة عشر كتاباً من الكتب الأكثر مبيعاً، والتي بيع منها أكثر من عشرة ملايين نسخة، وتمّ نشرها بخمس وعشرين لغة، بما في ذلك أربع من منشورات «نيويورك تايمز» الأكثر مبيعاً. تألفت في برامجها التلفزيونية على قنوات CNN، CBS، PBS، وتمت استضافتها تكراراً في برنامج «أوبرا وينفري»، وبرنامج «استعراض اليوم» وبرنامج «صباح الخير أميركا». كانت مُبدعة ومُنتجة البرنامج التلفزيوني المعلوماتي «صناعة الحب»، والذي حاز على جوائز، وتمت مُتابعته حول العالم من قبل مئات ملايين الناس، وكان برنامج العلاقات الاجتماعية الأكثر نجاحاً من نوعه.

إن «د. دي إنجيلز» معروفة بكونها واحدة من أكثر المُتحدثات المؤثرات والمُلهِمات في العالم، وهي واحدة من خمس سيدات تمّ تكريمهن من قبل «توست ماستر إنترناشيونال» لكونها المُتحدثة الأكثر تميزاً في القرن. وكانت ضيفة مميزة في عدد لا يُحصى من المؤتمرات جنباً إلى جنب مع شخصيات لامعة مثل قداسة «الدلاي لاما»، سير «ريتشارد برانسون»، «ديباك شوبرا»، «واين داير»، «لويزا هاي»، والعديد من المُعلّمين العظماء.

تُرجع «د. أنجليس» الفضل في التزامها وتفانها الذي لا يلين إلى رحلتها الشخصية والتي تعتبرها مصدر كل ما اختبرته في داخلها. إنَّها باحثة جديّة انغمست بعمق في

الممارسة والدراسة الروحانية منذ سنّ الثمانية عشرة، وأقامت العديد من سنوات حياتها مع العديد من المُعلّمين الروحانيين الأكثر شهرة في زماننا.

إنّ «د. أنجليس» هي رئيسة شركة «شاكتي للاتصالات»، والمُكرّسة من أجل إرسال رسائل تنوير إلى العالم من خلال عملها. تُقدّم الندوات، الخلوات، دورات على الانترنت، برامج تدريب لكلّ أولئك التواقين إلى أن يعيشوا حياة الإتقان، الرضى، الحرية. وهي سعيدة لكونها أحد سكان «سانتا بربرا، كاليفورنيا».



إن كتاب «نقلات الروح» جوهره، ومرشد موثوق عملي إلى الوعي الأسمى، كتبته واحدة من زملائي وأصدقائي المفضلين في كل الأوقات، على مدة العقود الثلاثة الماضية. تمتلئ كل صفحة باقتراحات خاصة عالية من أجل الانتقال إلى طريقة حياة أكثر تنوراً لقد أحببت هذا الكتاب، وأحببت هذه المرأة على نحو مطلق.

د. «واين داير»

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً في «نيويورك تايمز» بعنوان «أستطيع أن أرى بوضوح الآن».

إنها دعوتك إلى التذكر واليقظة

إن الاستيقاظ من سمة الشجعان.
أن تصبح رائياً، وليس باحثاً فقط، ليس سمة ضعاف القلوب.
إنه من أجل المتبصرين، المتيقظين، الذين يقومون بنقلات الروح

«ما من شيء مفقود في داخلك. نحن نعاني ليس بسبب ما لا نملكه، وما ليس نحن عليه، بل نعاني بسبب أننا نسينا ما نملك، ومن نكون. إن اليقظة بأكملها هي عبارة عن تذكّر. أنت لا تحاول أن تتغير إلى شيء لست عليه. أنت لا تبحث عن شيء لم تمتلكه مسبقاً. أنت تستعيد شيئاً نسيت أنك قد خسرت، وتذكر أنك كنت تملكه بأكمله طوال الوقت».



«نحاول معظمنا تغيير أنفسنا على مستوى أفكارنا، مشاعرنا، سلوكنا. بيد أن هذه سيطرة، وليست تغييراً. يجب أن يحدث التغيير الحقيقي، ويمكن أن يحدث فقط على مستوى الاهتزاز الخاص به، من أجل أن يكون حقيقياً ودائماً».



«إن أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل كل شخص في حياتك هو أن تعمل على أسمى اهتزاز ممكن. إن اختيارك كي تكون في تردد الأسمى يستطيع إعادة معايرة الآخرين كي يكونوا مع تردد الأسمى لديهم. هذا في الواقع المعنى الحقيقي للحب، والهدف الحقيقي من الخدمة. عندما نفهم هذا، نصبح فجأة ممثلين بالفرح، وندرك أننا نستطيع في كل لحظة أن نعيش هدفنا الأسمى، وهو أن نهتمّ مع أكبر قدر ممكن من الحب. في كل موقف، وكل لحظة».

«مهما كانت مهنتك، تعليمك، ظروفك، لا يمكنك القيام بأمر يشفي الآخرين، ويجعلهم يرتقون، أكثر من السير في هذا العالم بقلب منفتح ومحّب».

