

نقلات الروح

حكمة الشجوان من أجل خلق أحياء ذات بشاشة حمراء
وحرارة عاطفية وروح معنوية عالية



د. باربرة دي أنجليس

هل الكتاب الأكثر مبيعاً لدى "نيويورك تايمز"

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي



رَأْفَتُكَ الْفَكْرُ

المحتويات

تمهيد: في خدمة الأسمى لديك 9

مقدمة: قبل أن نبدأ 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 التذكر 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 تهتزّ 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 نقالات 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 الحُب 319
- نقالات الروح الخاصة بك 333
- أنشودة «مانترا» نقالات الروح 337
- شكر وتقدير 339
- حول الكتابة 341

الجزء الثالث



اتخاذ موقف نحو اليقظة :

من التقلص إلى التوسع

”سهما تكن حالتك الروحية، مهما يكن المكان الذي تجد فيه نفسك في هذا الكون، فإنَّ اختيارك هو نفسه دائماً، إما أن تُوسَّع وعيك أو تُقلِّصه.“

”ثاديوس غولاس“

حان الوقت من أجل تقديم المبدأ الكوني الذي سيكون خريطة لك من أجل التحول، كي تتمكن من البدء فعلياً بصنع نقالات الروح. إنَّ 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 درسنا في الفيزياء الروحية، تعلَّمنا أنَّ الطاقة أو الوعي يهتزُّ 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 تنبسط 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 تُسرع الطاقة. عندما تُسخَّن 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 ينوب 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 «تعزيز الحياة»، وهناك تدفق من الطاقة فيك ينقبض، أو ما سندعوه «تناقص الحياة».

طاقة تعزيز الحياة = توسعية.

طاقة تناقص الحياة = انقباضية.

إنّ القطبية بين تيارات تعزيز 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 يضخّ خمسة أو ستة لترات من الدم الواهب للحياة خلال جسمك كلّ ستين ثانية. كذلك تتوسّع رثاك كي تستنشق الهواء الذي تنفّسه، 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 جسمك، ولكن ما يحدث من لحظة إلى أخرى في وعيك:

كلّ تجربة تمرّ بها إما أن تُوسّعك أو تنقبضك.

كلّ فكرة تُفكر بها إما أن تُوسّعك أو تنقبضك.

كل علاقة، مُحادثة، أو تفاعل مع شخص آخر، إمّا أن يُوسّعك أو يقبضك.

كلّ ما تراه، تُشاهده، أو تقرأه، وتشعر به، إمّا أن يخلق اهتزازاً تعزيزاً 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 تحب، أو تشارك 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 تجريها مع شخص ما. ربّما يكون رؤية شخص جرحك أو خائنك. 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، وارك هذه الفكرة تذهب.

الآن عد إلى وعيك مرة أخرى، من كل ما كنت تتخيله، ولاحظ كيف تشعر الآن. ربما تشعر بالانقباض 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 حضن 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، أي الطريقين ينبغي إتباعه:

نحتاج إلى تعزيز التيار المُعزز للحياة،

والقضاء على التيار المسبب لتناقص الحياة،

من أجل أن نشفى، نفتح، نكون أحراراً، ننمو، نُحرر أنفسنا،

نكسر حواجزنا أمام المستقبل،

نخلق المساحة كي يتدفق إلينا فيض رحمة الكون والريانية،
نَجْرِب 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 نهتزم 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، ونزيل 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، فسحقك. إذا كنت لا تظهر ما في داخلك،

فسُدَّتْ رُكْ».

«إنجيل توماس».

عندما كنت صغيرة، كنتُ أحب كبسولات النمو السحرية بأشكال الحيوانات. ربما 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 يغطيها 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 المفضلة لدي، لأن الحيوان فيها يأخذ وقتاً أطول كي ينفث.

قررتُ إنشاء حديقة حيوان إسفنجية، 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 انتظرت 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 حاولت ضغط الحيوان مرة أخرى في الكبسولة، إلا أنه لم ينسحق من جديد. ما إن تتوسع الحيوانات الإسفنجية، حتى يكون هذا التوسع دائماً.

بعد سنوات عديدة عندما بدأتُ تعليم هذا المبدأ من التوسع والانقباض، تذكرتُ فجأة حيواناتي الإسفنجية، وفهمتُ لماذا كنتُ في ذلك الوقت مفتونة جداً بمشاهدتها تنمو:

نحن مثل تلك الحيوانات الإسفنجية المطحونة، نتكثف، 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 المتوسعة 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، جُنا صغيراً.

إنّ المشكلة في سحق أنفسنا هي أننا نعتاد على ذلك، ونتكيف مع الحالة المُنقبضة من وجودنا. بعد فترة من الوقت، لن نشعر أننا صغار، بل سيدور الأمر طبعياً فحسب.

من السهل بالنسبة إلينا أن نصبح مُرتاحين ومُتكيفين مع الانقباض. نعتاد على قدرتنا المُنقبضة في الشعور، وعلى حريتنا المُنقبضة في التعبير عن أنفسنا من خلال علاقة، وعلى طريقتنا المُنقبضة في اتخاذ القرارات أو التعامل مع المشاكل، وعلى سلوكنا المُنقبض مع أفراد العائلة أو الأصدقاء الذين لا نشعر في وجودهم أننا يُمكن أن نكون أنفسنا، وعلى تفكيرنا المُنقبض. 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 مُتشككة على نحو كامل. لكننا مع ذلك، مثل حيوان الإسفنج، أكبر من ذلك بكثير، إذا استطعنا فقط أن نتحرر.

إنّ 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 أنّ حيوانات الإسفنج جاهزة، وتنتظر أن تتكشف وتتوسّع إلى أشكالها الطبيعية، نحن كذلك مُستعدون كي نُحرر أنفسنا من سجون التقيد، ونتوسّع 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 طاقات الحبّ، 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 نناسب 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 طلاي: 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 تتوقّف عن الضغط، وبينما تفعل ذلك، لاحظ كيف يشعر بقية جسمك. ربّما تكون قد توترت، وأصبح نفسك مُقطعاً. قد تكون حبست أنفاسك، وقد يكون معدل ضربات قلبك قد تسرّع. حسناً، يمكنك 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، يؤثر فوراً وبقوة على بقية جهازك العصبي.

لقد كانت هذه طريقة مادية جداً من أجل توضيح فهم آخرهم حول التوسع 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 ندركه في ذلك الوقت. عندما نستخدم طاقتنا من أجل تعزيز الانقباض، تبقى لدينا طاقة أقل من أجل التوسع.

عندما يُشارك جمهوري في تلك التجربة الصغيرة، فإنني أضيف جزءاً ثانياً لها: أطلب منهم مواصلة الضغط على أيديهم، والالتفات إلى شخص جانهم ومحاولة 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 أن كلاهما مشدود في الداخل، ومع ذلك يُحاولان أن يكونا مُتحابين، مُهتمين، مُفتحين، 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 التحدث إلى شخص يُحاول موازنة الكثير من الظروف في يديه ويبدو متذبذباً؟ إنه يتحير بما يحمله. وهذا يأخذ ذاك المفهوم خطوة أخرى إلى الأمام، عندما نفهم أن 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 الأسى لدينا، فترانا «نهرّئ إلى الخارج» بأنماط ومشاعر طاقية 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. فتتقنع 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، لأن 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 عالقاً أو صلباً فيك كي يبدأ في الانحلال.

كنتُ متحمسة جداً عندما اكتشفتُ الارتباط بين التوسّع والشفاء. لقد اختبرتُ 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 ومُلفطة، فتخلق حالة من الطاقة التوسّعية من خلال هذا الحبّ، 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 مُعايرة الاهتزاز المنقبض الذي كان يشعر به، ويُساعد في إدايته.

نقلة الروح

الانتقال من محاولة المقاومة، أو إزالة العواطف،
الأنماط، أو الطاقات غير المرغوب فيها
إلى إنشاء ظروف للتوسّع بحيث تستطيع هذه
الطاقات أن تذوب وتنحلّ اهتزازياً.

تقدّم لنا نقلة الروح هذه رؤية حول كيفية حدوث التحوّل. 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 المُعايرة.

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 المعززة 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 الحب، ننغزل، 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 نُحبهم، والمعارك مع أولئك الذين وثقنا بهم، أو أردنا أن نكون جديرين بالثقة منهم. وربما 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 سجنًا 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 خبأناه في الظلام.

نقوم بتحديد موقع تلك العقد، الكسور، الأشواك الطاقية، وحالما نجدّها، نُذيبها من خلال استخدام المُوسّعات الاهتزازية: الرحمة، الشجاعة، الحب.

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 أن هذه المعركة سوف تتكشف عندما ترتبط بتغيير نفسك. يجب عدم القيام بخطأ الاعتقاد أن النمو، الانتقال، اليقظة، هي عملية صعود إلى الجنة، بل هي سلسلة من المعارك الاهتزازية.

كلّما كان تقبلك أسرع لتحقيق أن هذه المعارك الاهتزازية موجودة، كنت أكثر استرخاء، 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 مُنضبطاً وناجحاً، وبين الجزء الذي يُريد أن يتساهل ويُطلق العنان لرغباته. 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 نقالات 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 أي لحظة، سيُحقق أحد الجانبين الفوز.

إن التحوّل الشخصي والروحي بأكمله هو عبارة عن سلسلة من المعارك

الاهتزازية والتصادمات:

التصادمات بين جزء منك يُريد أن يتوسع، وجزء آخر يُريد أن يبقى مُنقبضاً.

بين حقيقتك وعدم حقيقةك. 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 أي ثمن. كلما عانيت من عدم الراحة، بدلاً من أن تسأل: «كيف أستطيع التخلص من هذا الانزعاج؟»، 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 غيوتي 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 أن هناك نوعان من القوى تعملان داخلنا في الوقت ذاته، وكما نستطيع أن نرى 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؟» اذهب وراء الاضطراب الشعوري، وابحث عن مصدر التهيّج 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!

«الايمان 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 يتفجّر 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. ورسوموا على وجوههم، وكانوا يرتدون الباروكات بلون الفريق، ويُلَوِّحون بأعلام بلون الفريق.

كانت الكاميرا تتحرك فوق جزء واحد من الحشد، وكنت أرى الآلاف من الناس المزخرفين 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 للتوماساة رهيبية.

عندما انتهى البرنامج، تحوّلت المحطة مرة أخرى إلى المراسل الصحفي المحلي في «الولايات المتحدة» الذي كان يُشاهد المباراة مع مجموعة من طلاب الجامعات المتسكعين في حانة محلية. سألت الصحفي: «مَنْ كنت تُشجّع؟».

أوضح أحد الشباب: «تمّ إقصاء فريقنا قبل بُرّة، ومن أجل ذلك، إنظرنا كي نرى من الذي سيتبارى، ثم اخترنا فريقاً كي نهتف له».

أحببت 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 يهم.

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 بآخر 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 تأت أبداً. عندما يُهاجم فريق الانقباض بمزيد من الشكوك حول قابلية المشروع للتطبيق، يُصبح فريق التوسّع مُنعباً جداً من الصّد. مُستشعراً ضعفك، يستجمع فريق الانقباض قوته أكثر ويدهسك بالنقد الذاتي حول كيف كانت فكرتك سيئة منذ البداية. وكيف أنك رُبّما 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 مُكتئب، 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.

تتأكّد 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 يُساوي 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 الحب والترابط، وتوفّر له بعض الدعم في أزمة يمرّ بها. إنَّ الحب والرحمة يُعطيان نقطة إضافية لصالح فريق التوسّع.

إلى الآن، لقد كان اليوم رائعاً. ثم تُواجه تحدّي، 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. ينسَل فريق الانقباض إلى جانبه المخصص من الميدان مُنهزماً! لقد سجّل هدفًا وانتصراً!

هذا الأمر مُمتع، وهو في الوقت ذاته طريقة دقيقة حقاً من أجل فهم كيف تجري المعارك الداخلية الخاصة بك، فكرة تلو الفكرة، وخيار تلو الخيار، ولحظة تلو اللحظة.

إنّ يومك ليس كما يظهر للعيان فقط. بل هو صدام دائم بين التوسع والانقباض.

إنّ إتقان حياتك لا يعني جلوسك على الهامش، ومُراقبتك على نحو غير فعال كي ترى مَنْ 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 التحولية مُجَهّزاً، وتُخطط وفقاً لذلك من أجل التنبؤ الصحيح باستراتيجيات فريق الانقباض، مُسلحاً بالمدفعية التوسعية، والولاء لفريق التوسع الخاص بك.

ما وراء «جيد أوسبي»

رؤية كلّ شيء من خلال النظارات الاهتزازية.

«هذا هو معيار الحقيقة: أي شيء يجعلك ضعيفاً جسدياً، وفكرياً، وروحياً، ارفضه على أنه سُم، لا توجد حياة فيه، ولا يمكن 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 وبكلّ 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»، «أمضيْتُ وقتاً جيداً» أو «أمضيْتُ وقتاً سيئاً».

تذكّر ما قدمته لك في بداية هذا الفصل:

كلّ تجربة تمرُّ بها إما أن تُوسّعك أو تضيقك.

كلّ فكرة تملكها إما أن تُوسّعك أو تضيقك.

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 شد 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.

إن 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 يُؤثّر هذا الشخص / الموقف / البيئة / النشاط / برنامج تلفزيوني / مُحادثة / العلاقة / الغذاء، من الناحية الاهتزازية؟
هل يُساعدني على أن أهُتَز بطريقة أكثر توسّعاً، أو بطريقة أكثر انقباضاً؟
كيف يخدمني؟

يُمكنك أن تبدأ بسؤال نفسك هذه الأسئلة حول كل شخص وكل 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، الحكم، 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.

الحكم: 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 مقابلتها من أجل التنزه في الحديقة.

أنت مُزعج قليلاً من مُجرد التفكير في ذلك، لأنك تشعر وكأنه لا يمكن 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 ترتقي 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 ممارسة ذلك في البداية، بيد أن هذا سوف يخدم أهدافك الأسى بكل وضوح من أجلك.

الحكم: إن مقابلة صديقتك من أجل المشي سوف تكون تجربة تعزيز للحياة.

يمكنك 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 تُقيِّم حياتك من وجهة نظر الاهتزازات، وليس من وجهة نظر
الأنثى، 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 الحاططة 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 يُوسّعك لأنه يُعطي شعوراً أنه جيد. ليس هذا ما نعينه 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 الاهتزازي.

لقد حاول أحدهم أن يُقنعني أن فعل أشياء مُتساهلة يُوسّع: «عندما
أذهب إلى حفلة وأتناول خمسة مشروبات، أترك نفسي أتحرر، وأبدأ في الضحك
والصرخ. أشعر بالحرية كثيراً! إنه انفجار! أنا أستمتع، وهذا يُساهم في توسعي،
أليس كذلك؟».

أجبت: «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 حراً إذا كنت في حاجة إلى أن تعتمد على شيء ما كي يجعلك
تُشعر أنك حُر؟

إن الحرية الحقيقية ليست فقط حريتك في أن تفعل أشياء مُعينة، ولكن
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».

«أبيكتيتوس».

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». إنّ 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 المُهم جداً بالنسبة إليك أن تُفكر في الصُحبة التي تُحافظ عليها، ليس من وجهة نظر إصدار الأحكام، بل من خلال سلوكك النقيص.

نقوم دائماً بإعادة مُعايرة اهتزازنا دون وعي عندما نكون برفقة أشخاص آخرين.

إنه أمر 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. إنّ 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 أمر 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 البناءة 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 يجاملونك، ولكن بسبب الكيفية التي يهتزون بها. توقف لحظة الآن، وتذكر شخصاً تعرف أنه موسّع. إن مجرد التفكير فيه ينبغي أن يوسعك على الفور.

ثم هناك أشخاص «قابضون». يؤثر حضورهم الاهتزازي على نحو طبيعي قبضاً على اهتزازك بسبب الكيفية التي يهتزون بها. هؤلاء قد يكونون أشخاصاً يُعجبونك أو تحبهم، ولكنهم ما يزالون يمتلكون تأثيراً منقوصاً 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 التوسع. 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 يمكن لحالتنا أن تتغير في أي لحظة!

السؤال هو، أي واحد من هؤلاء هو أنت: هل أنت في المقام الأول موسّع أم قابض؟ عندما يراك الناس، هل يتوسعون، أم ينقبضون؟ هل أنت مثل الشمس، تُسخن اهتزاز الناس بدفع مُشع، وتُسبب توسعهم، أو أنك مثل عاصفة ثلجية تُجمّدهم، وتُسبب انقباضهم؟

هذا هو العمل الذي يجب أن تقوم به: إعادة معايرة وجودك الاهتزازي، بحيث تُصبح وجوداً توسعياً على هذا الكوكب. كلما أصبحت موسّعاً أكثر، أمتلك الاهتزاز الخاص بك تأثيراً توسعياً أكبر على الآخرين، وساعدتهم بهذا أيضاً أن يصبحوا 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:

القمر	القواكه الطازجة
النجوم	ضوء الشمس
الأشجار	المحيطات، البحيرات، الأنهار
الأزهار	الطيور
الحيوانات	الألوان
الموسيقى	القبيلات والعناق
صوت الريح	المشروق والغروب
الضحك	

كلّ هذه هي طاقات تعزيز للحياة. إنّ اختبار أحد هذه الموسّعات الكونية ثوان معدودة فقط والتناغم مع اتساعها سوف يُعيد بالتأكيد مُعايرة اهتزازك الخاص ويخلق توازناً أكبر مع الأسى.

أنا أُحيط نفسي بأكبر قدر مُمكن من الموسّعات، سواء البشرية وغير البشرية. وبقي مليء بها. في كلّ مكان أنظر فيه، أرى شيئاً يُوسّعي: 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 أمتلك دولاراً واحداً أوفره. مع ذلك، فإنني في ذلك الوقت حتى كنتُ أفهم هذا المبدأ، وكنتُ أزخرف صندوق الورق المقوّى 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 تنقل نفسك إلى حالة توسعية من خلال التركيز على الطاقات التوسعية، والتشارك في تناول وجبة خفيفة من التوسع.

أدعو الموسّعات 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. أقترح عليك أن تصنع قائمة منها لنفسك، وأن تحملها معك في جميع الأوقات. ستُساعدك الأسئلة اللاحقة على توضيح ما يُوسعك، وكذلك تحديد ما يقبضك.



هاك بعض الأسئلة المهمّة من أجل إعادة مُعايرة نقلات الروح. إنها مُصممة من أجل التسجيل والتفكير، وليس خلال جلسة واحدة فقط، ولكن مع الوقت. يقضي طلابي أشهراً 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 ستُصبح 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 تتوسَّع، 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، أربي المزيد. ما الذي يوجد وراء ذلك الباب الذي أراه هناك؟ أريد أن أرى كلَّ شيء. المزيد من النور!

سيكون النور دائماً هو ما يحركك.

عندما تنظر إلى نفسك أو إلى وضع ولا تُحب 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 مُظلم مع مصباح يدوي قديم بطارياته منهية تقريباً. إن الضوء باهت جداً، وبالكاد يُضيء 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 التوسّع، 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، والحب أمراً لا يُحتمل بالنسبة إليك، فم بالصلاة واستدعاء النور كي يُساعد في إنارة طريق عودتك إلى كمالك. عندما تبدأ في الرؤية، تجعل الرؤية أمراً مُمكنًا بالنسبة إلى الآخرين أيضاً. عندما يصبح نورك أكثر إشراقاً، فإنه سوف يفيض على الجميع حولك، ممّا يجعل من الأسهل لهم أن يسافروا في طريقهم الخاص نحو الصبحوة.

ممارسة نقلة الروح: استدعاء النور.

كلما شعرت أنك ضائع، مُرتبك، خائف، تقاوم، مُتضارب، مُذنب، غاضب، أو أي شعور آخر يغيض، أو غير مرغوب فيه، أو عندما تجد نفسك تُفكر أنا لا أريد أن أتعامل مع هذا، استخدم ممارسة نقلة الروح الخاصة هذه من أجل استدعاء المزيد من النور. في أي وقت تريد فيه المزيد من الإضاءة على قضية أو مشكلة، يُمكنك أيضاً استخدام هذه الممارسة. تذكر: يخلق النور نقلة اهتزازية لحظية من التوسّع.

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 ببساطة: «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 كيونات عليا تتناغم معها: من الملائكة، «يسوع»، «كريشنا»، «شيفا»، «بودا»، من الآلهة، من الوجدانية العظمى.

لا تحاول أن ترى أي شيء، أو تتخيل تلقى 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، وتخيّل 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 لنقلة 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 نقلة الروح. كلما كنت أقرب إلى إتباع التعليمات، وأقل في غرس أيّ 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 تُقْلَصُ مُمَانَعَتَكَ.

أنت تُوسِّعُ تَذَكُّرَكَ.

أنت تُقْلَصُ نَسْيَانَكَ.

أنت تتوسَّع وتوسَّع وتتوسَّع وتتوسَّع .

الالتقان 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 نهات هانه»

هل أنت على استعداد كي تتعلم كيف تستخدم إحدى أكثر القوى السحرية الموجود في الكون؟ إنها ممارسة روحية مُتقدمة غير عادية، ستنتقلك على الفور عند الشعور أنك عالق، وتُحفّزك عندما تشعر بتثبيط الهمّة، وتعيد البريق من جديد إلى برمجتك الاهتزازية، وتعيد معاييرك خلال لحظات فقط من الانقباض إلى التوسع. هذه الممارسة الخاصة هي المفتاح من أجل دمج كلّ الحكمة والفهم الذي اكتسبته، وهي كفيلة بتغيير حياتك على نحو كامل. إنها:

ممارسة الاختيار.

كلا، هذه ليست خدعة ذكية بالكلمات. أنا جادة تماماً عندما أقول إنَّ الخيار هو أحد أعلى وأقوى الممارسات الروحية المتاحة لنا، وأمر حاسم من أجل التغيير المتكامل والذي يقوم على أساسات صلبة.

لقد تعلمنا أنّ نقالات الروح هي أفعال داخلية تحويلية تنشأ من الحقائق الروحية العليا وتتماشى معها. بدلاً من التركيز فقط على تغيير الأشياء في الخارج، يجب علينا اتخاذ هذه الإجراءات الداخلية، والقيام بنقالات قوية في الفهم، والشعور، والوعي من الداخل. على كلّ الأحوال، من أجل أن نقوم بإجراءات داخلية أو خارجية، نحتاج أولاً إلى ممارسة الاختيار.

عندما نُفكّر 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 قوّة الحياة، وحي الإله، الطاقة الإلهية.

النبض الكوني، «شاكتي»، «تشي»، أو مهما رغبت أن تُسمّيه، وينتقل بها إلى التجلي.

إنّ الاختيار معجزة ونعمة نبحث عنها. عندما نختار، نصبح 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. لكلّ 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 نصحك طبيبك المُعالج بتغيير نظامك الغذائي، وإيقاف 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 أن 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 بصنع خيار من أجل تغيير الطريقة التي تشعر بها. إنَّ عدم اختيارك أن تصنع خياراً، هو خيار له عواقبه في كلّ حالة.

أنت تمارس الاختيار في كلّ لحظة من حياتك.

حتى عندما تعتقد أنك لا تختار، فأنت تختار ألا تختار.

إنَّ عدم الاختيار هو اختيار.

عندما نبدأ في القيام بصنع التحوّل، نصبح غالباً خبراء في الملاحظة: «لاحظتُ أنني انسحبتُ»، «لاحظتُ أنني لم أكن أطلب ما أريد»، «لقد لاحظتُ في الآونة الأخيرة أنني كنتُ حاسمة للغاية مع أطفالي»، «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 مُلاحظة شيء ما واختيار شيء ما. حالما 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.

نقلة الروح



الانتقال من مُجرد مُلاحظة ما يحدث،

إلى الاختيار بوعي في كلّ لحظة

نحن لا ننتظر أن تتحوّل الأشياء عشوائياً، فمُلاحظة ما يحدث لا ينبغي أن يكون مثل مُلاحظة الطقس. عندما يكون الجوّ مائلاً 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 مغلق.

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 تروّ 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، وتنسحب على طول طريق المسار الآلي. كنتُ أودّ لو أصرخ عندما كانت الآلة تبعّ رغوة الصابون والماء على جميع أنحاء العربة، كنتُ أندھش من أنني لم أكن أتبلل، وأحدّق مفتونةً خارج النافذة حتى لا أستطيع أن أرى أي شيء، لأنّ العربة بأكملها أصبحت مغمورة في فقاعات رغوية بيضاء. ثمّ، تظهر الحفافات فجأة، تضرب

وتغضب، وتلطم السيارة بطريقة مؤثرة بستائر طويلة متدلية 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، فتهتز 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 نَجونا 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 عما 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 تحول 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».

شعرتُ بالقشعريرة عندما سمعتُ هذا الردّ 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 تحول، 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 العميق 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 تلقيته». لقد تلقيت الآن الطرد، ولكن ما الذي ستفعله به؟ هل ستفكّ الغلاف؟ هل ستقدّر 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 يمكنك 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. إنَّ نقلة الروح هذه هي فهم حاسم لك وأنت تقوم بالتحوّل من التعلّم عن نفسك إلى تغيير نفسك، وأنت تُتقن مُمارسة الاختيار. إنَّ تحديد القضايا الخاصة بك، ليست هي نفسها كما العمل من خلال قضاياك.

نقطة الروح



الانتقال من التوقّف في الموقع والإلهام
إلى اختيار التحوّل.

إنَّ الإلهام ليس تحوّلاً. كذلك تحديد القضايا الخاصة بك، أنماطك، برمجتك هو أمر مُهمّ، ولكنه ليس كتغييرها. إنَّ 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». إنَّ هذا جمع لا علاقة له بالتغيير.

إن اكتشاف الأمور ليس تحولاً.

إن التحدث عما اكتشفناه ليس تحولاً.

إن التحول أمر حيوي واهتزازي. إنه سلسلة من نقلات الروح التي من شأنها أن تهز عالمك.

إنها جوهرية.

إنها ملحوظة.

لن يتوجب عليك أن تعلن عنها.

إنك لا تستحق أقل من ذلك.

لماذا لا يمكنني القيام بهذا، أو لماذا لا أقوم بهذا؟

«يبدأ الجحيم في ذلك اليوم عندما يمنحنا الإله رؤية واضحة لكل القدرة التي اكتسبناها، لكل الهدايا التي أضعناها، لكل ما قد فعلناه، وما لم نفعله».

«جيان كارلو مينوتي»

وصلتني مؤخراً رسالة بالبريد الإلكتروني من قارئة تشتكي من الصعوبة التي كانت تواجهها في اتخاذ القرارات في حياتها. لقد استمرت في استخدام عبارة «لماذا لا أستطيع؟»: «لماذا لا يمكنني الحصول على المزيد من العملاء؟ لماذا لا يمكنني الوصول إلى عدد أكبر من الناس؟ لماذا لا يمكن أن أطلب ما أريد من زوجي؟».

أنا متأكدة أنك طالما سمعت هذه العبارة من أشخاص نحبهم، وربما استخدمتها بنفسك. إن سؤال: «لماذا لا أستطيع؟» لا يمتلك إجابة في الحقيقة بسبب أنه في الواقع عبارة شكوى متكررة بزي سؤال، نواح من وجهة نظر الضحية. فكّر في سؤال شبيه به يخصك الآن، مثل:

«لماذا لا أستطيع الالتزام بالنظام الغذائي الخاص بي؟»، «لماذا لا أستطيع العثور على وظيفة أحلامي؟»، «لماذا لا أستطيع جعل أطفالي يحسنون التصرف؟»، «لماذا لا أستطيع أن أقول كلا للناس؟»، «لماذا لا أستطيع إنهاء هذا المشروع؟»، «لماذا لا أستطيع التوقف عن تناول الوجبات السريعة؟»، «لماذا لا أستطيع معرفة لماذا أخشى أن أدع أي شخص يقترب مني؟»، «لماذا لا أستطيع العثور على سبائك جيد؟».

الآن، جرب فقط أن تأخذ واحدة من عبارات «لماذا لا أستطيع؟» الخاصة بك وقم 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 أجِد شريك العمل المناسب؟»،

«لماذا لا أجِد 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 بالمُعاناة، وأنه ليس هناك شيء يُمكنك 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، ومشاهدة التلفاز؟ لماذا لا أستطيع الحصول على تلك اللعبة؟ لماذا لا أستطيع أن أأيس كريم 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، أليس 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 كلا 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 تخبئ أمني؟». هذه أسئلة شجاعة، ولكن واحد منها جواب.

أقترح 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 بالاختياري 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 أفق 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»

إنَّ أحد أقلّ كلماتي المُفضّلة هي «عالق». نسمع هذه الكلمة في كل وقت. إنَّ الشعور أننا عالقون، واقعون في شرك حالة اللاحرك، يرتبط مباشرة مع موضوعنا في الاختيار.

إنَّ الشعور أنك عالق هو حالة أُسمّيا «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 المهمة، 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.

وهو ما يعني أننا نختار عدم الاختيار.

في أغلب الأوقات، عندما نشعر أننا عالقون أو راكدون، يكون لدينا «نوبة غضب روي». نحن نرفض التسليم بصحة أننا نمتلك خيارات، ربّما لأننا لا نُحِبّ 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.

كلّ ساعة يجب عليك أن تستيقظ مُرتفعاً عن أيّ أمر كنت فيه غير واعي في الساعة السابقة.

كلّ دقيقة عليك إعادة القيام بفعل ما لم تُقم 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، مُترعج، مُرتبك، خائف، مقهور، أو أيّ 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، إسمحي لي أن أختار أن أقوم بعمل شيء ما. إختار أن تتأمل، إختار أن تُصلي، إختار أن تمشي عشر دقائق، إختار أن تشرب بعض الماء، إختار أن تتصل بصديق، إختار أن تأخذ بعض الأنفاس العميقة، إختار أن تحضن كلبك، إختار أن تقوم بعنصر واحد من قائمتك الخاصة بوجبات التوسّع الخفيفة، إختار الاستماع إلى واحدة من أغانيك المفضلة، إختار إلقاء نظرة على صور أشخاص تُحبهم، إختار أن تصنع لائحة من خمسة أشياء قمت بها على نحو صحيح اليوم، إختار أن تغسل أطباقك، إختار أن تُعاود الاتصال بشخص ما مرة أخرى، إختار 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 إرادتك 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 أكتب 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 دوائرك مع إرادتك.

عندما تقوم بالاختيار، أنت تُوسع نفسك خارج الانقباض.

عندما تقوم بالاختيار، أنت تُحرّك 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 يدركون 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 عزيمتك.

ما الذي يُمكنك القيام به بدلاً من 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 علها، 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 كل 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؟»، ثم 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 يهم ما الذي يفعله أي شخص

آخر أو فعله معك. كل ما يهم بالنسبة إليك هو أن تفهم ما تختاره أنت في هذه اللحظة.

«ما الذي أختاره في هذه اللحظة؟ دعني أرى، ما الذي أختاره فعلاً؟ حسناً، لقد كنت جالسة وشعوري يدور حول الأسف على نفسي في الساعتين الماضيتين. كنت أختار أن أكون باردة مع شريك حياتي، كي أتأكد أنه يعلم أنه أزعجني. ماذا أختار أيضاً؟ أعتقد أنني أختار أن أراجع قائمة في رأسي عن كل شيء أخطأ فيه في الأشهر القليلة الماضية. هذا يعني أنني أختار إدانته، وجعل نفسي على حق. أنا أختار أن انسحب، وأختار معاقبته. إنه شيء مُقزز، ويبدو بأكمله فظيلاً. لا أستطيع أن أصدق أنني أختار أن أكون فعلاً بهذه الطريقة».

لقد أصبحت الآن واعياً بما كنت تقوم به وما كنت تختاره. حالما تُجيب بصدق، الأمر الذي قد يستغرق عدة محاولات، من المحتمل أن تكون غير سعيد بما كنت تختاره، أو ربما تكون مصدوماً حتى. هذا هو بيت القصيد من هذه التقنية: أن تدفعك كي تكون واعياً بما كنت تختاره، وترى ما هو موجود كي تراه عن هذا، وتشعر بما هو موجود كي تشعر به.

يُمكنك أن ترى أن هذه الممارسة لا علاقة لها بشعورك بما فعله الطرف الآخر، ولا يهم إذا كان ذلك مروعاً، بل ما يهم فقط هو ما قد اخترته، فهو موضع قوتك.

هناك شيء آخر تلاحظه حول هذا السؤال: إن سؤال «ما الذي أختاره في هذه اللحظة؟» هو سؤال مُحايد، ليس كذلك؟ إنه لا يتضمن أي 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. إن مجرد أن تختار أن تسأل نفسك هذا السؤال قد نقلك اهتزازياً. أنت الآن في مكان قوي من الاختيار.

هناك جزء ثانٍ لهذه الممارسة. حالما تُجيب «ما الذي أختاره في هذه اللحظة؟»، يحين الوقت لإلحاقه بسؤال جديد:

«ماذا أريد أن أختار في هذه اللحظة؟».

إن هذا السؤال الثاني مُوسّع قوي وفوري. إنه يرفعك عالياً نحو الأسى لديك في ثوانٍ. ربما لا تزال إجابتك الأولى تنطلق من مكان أقل من الأسى لديك، ولكن راقب ما يحدث عندما تستمر 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 شريكي يعاني حتى يعرف أنه يجرحني. نعم، أريده أن يجرح كما جرحني.. في الواقع، يبدو هذا رهيئاً. أنا لا أريده حقاً أن يعاني. أنا لا أريد حتى مواصلة 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 أهتم بكون شريكي 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 كل فكرة وكل شعور، أنت تنتقل حالاً. إن فكرة ما تُريد أن تختار يجعل الخيار يحدث حقاً في تلك اللحظة. إن 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 كل ممارسة أخرى لنقلة الروح واستخدمت هذه فقط، فإنها تستطيع أن تنقلك على نحو دائم، وتغير حياتك. هذا ليس شيئاً تقوم به بين الفينة والأخرى، أو فقط تحت الظروف الصعبة. أقترح عليك أن تبدأ في استخدام هذه الأسئلة كموسعات 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 مقدسة:

في كل يوم عليك أن تبدأ من جديد، وتكون المبتكر مُجدداً.

أنت الخيار الذي تصنعه في كل لحظة.

اختر بحكمة.

اختر بفرح.

اختر الحُرية.



إيجاد طريق عودتك إلى الأسمى

«لعلّي 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 يُعْتَرَعَن منزلة في المجتمع. إنها دواخلنا. إنها قاعدة وعينا الأسمى، وذواتنا ومصدرنا الحقيقيين.

يُعلِّمنا كلّ تقليد أنّ الأسمى في داخلك، سواء كنت تُسمّي ذلك الأسمى: الإله، الروح، «المسيح»، الآلهة، الذكاء الإلهي، أو النبض الكوني. إنه ليس مبدأ، بل هو حقيقة اهتزازية. هكذا، أن ترتفع إلى الأسمى يعني أن تكون في مُحاذاته وتهتزّ وفق تردده.

إنّ الأسمى فيك ليس مُجرّد التفكير بالأسمى.

إنه المخطط الاهتزازي الأصلي والكامل لروحك.

لقد تمّ تصميمك كي تكون تعبيراً عن الأسمى.

عندما تهتّز 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 ونتصرّف على نحو مُناسب.

(1) Atharvaveda

نقلة الروح

الانتقال من التفكير في الأسمى،

إلى الاهتزاز كما هو الأسمى

إنَّ 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 تُفكر بها بالطريقة التي تتذكّر فيها بحنان رحلة رائعة ذهبتَ فيها إلى وجهة بعيدة، وأنت تأمل أنك تستطيع العودة إلى هناك يوماً ما. إنّ الأسمى ليس في أيّ مكان آخر إلا هنا، الآن، إنه ليس فيك، ولكنه أنت.

بدلاً من التفكير أنّ الوعي في مكان ما فيك أنت، تتذكّر أنّ ما تُعرّفه على أنه «أنت» هو في الواقع نبض فردي والذي هو الوعي.

أنت وعي مُحتوئ في جسد.

نحن أرواح مع أجساد، ولسنا أجساداً مع أرواح. إن نقلة الروح هذه هي مُجرّد تذكير لطيف كي نتذكّر ما الذي تعنيه عندما كنتَ 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، أثنائي 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 أتسلى 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 توسّعاً اهتزازياً.

فجأة، أدركتُ أنه لا شيء عندي قد تغيّر في غضون أربع وعشرين ساعة، لم أكن مُبسطة مُرتبطة ارتباطاً كاملاً بالأسمى الخاص بي كالعتاد، بسبب التدخل الاهتزازي من انفعالي الشعوري. كنتُ أعاني لأنني انفصلتُ جزئياً. لم يتحرك الأسمى بعيداً عني. أنا من ابتعدتُ عنه.

إن المعاناة في كثير من الأحيان هي انفصال عن اهتزازك الأسى، والذي هو الاهتزاز الأسى المطلق. هل يعني هذا شيئاً؟ إن جوهرك الطبيعي وحالة اهتزازاتك في الحب، 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 مُشتت»، وأن تقول بدلاً من ذلك: «أنا أعاني الآن، لأنني لا اهتزاز على تردد الأسمى الخاص بي؟» هذا يزيل الظلم والإدانة مما تفعله، ويجعل الأمر أكثر من اختيار وواع. هذا يعني «أنني 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 نُقيّم 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 مشروعي في العمل. لم أكن على تردد الأسمى الخاص بي في ليلة أخرى على الهاتف مع والدتي عندما أصبحت غير صبورة 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، حالما ندرك 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 فرقاً كبيراً، وقدّمنا فكرة كيف أننا غالباً ما تنجرّف 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 أسمّي هذا «الانجراف الاهتزازي». لأنك في الواقع لا تتحرك إلى أي مكان في الخارج، بل في الداخل، أنت تنجرّف بعيداً عن الاهتزاز في الأسمى الخاص بك: الانجراف عن حكمتك، عن اتصالك، عن ثباتك، عن حُبِّك. ما من أحد يستطيع رؤيتك تنجرّف 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 انجرفتَ

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 الأسعى هو مثل الإبحار نحو نور الشمس المباشر، فنور الوعي واكتشاف الذات مُشرق جداً، ويستطيع بسهولة أن يُغريك بالنظر بعيداً، أو أن تُغمض عينيك وتقول: «هذا صعب للغاية».

هذا هو المكان حيث تدخل نقلات روحك. كل واحدة من هذه النقلات التي قدمتها لك هي «بوصله 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 ممارسة الاختيار. نحن الآن ندمج ذاك 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 أي 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 أعترف أنني أحب تماماً أداة إعادة معايرة 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 سؤالاً واحداً!

حتى أن زيارة قصيرة إلى الأسمى ستغير كل شيء على الفور.

بطبيعة الحال، لقد مررت بتجارب كثيرة عندما كنت في تردد الأسمى الخاص بك، تهتز من الأسمى الخاص بك، تُحب 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 التوسع.

هاك ممارسة لنقطة الروح تُدعى «الاختيار من أجل الأسمى»، يُمكنك استخدامها جنباً إلى جنب، أو على نحو منفصل عن أسئلة إعادة المعايرة التي قدمتها للتو.

إن السؤال: «هل سأقوم بذلك من الأسمى الخاص بي أم لا؟»، ينقلك من الانقباض خارجاً إلى وعي أكثر توسعاً. هذه التأملات الجديدة تذهب خطوة أخرى أبعد، وتساعدك بصورة دقيقة على توضيح كيف ستصرف وتفكر 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 قرار مُهمّ. إنه ينتقل عبر حشد ضخم جامح من الناس، جميعهم يصرخون بطلبات وتعليمات، 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 حقيقة.

هذه هي الطريقة التي تختبر فيها نفسك كلّ يوم. هناك دائماً حشد صاخب من الأفكار والمشاعر تصرخ طالبة انتباهك. تقول مشاعرك شيئاً، بينما تضغط عليك «الأنا» بصوت عالٍ كي تقف جانبها، وتُسهب على نحو مُمل بزمجتك وأنماطك المُسجّلة قديماً قبل وقت 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 انحراف قمتَ به، أو من أجل مُجرّد إعادة التركيز على نفسك الأكثر توسّعاً. إذا أحببتَ، يُمكنك حتى تخيّل الممثل عمّا تعتبره الاهتزاز الأسمى في شخص أو مخلوق، 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 شخص، أو أيّ شيء 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. استخدمها كبوصلة للوعي، ضعها حيز التطبيق، وستسير في الاتجاه الصحيح.



أنا أقول لطلابي إنه في كل لحظة، نقف في مكان حيث هناك سَلَم من النور فوقنا وسَلَم إلى الظلام في الأسفل، سَلَم للتوسّع فوقنا، وسَلَم للانقباض في الأسفل. هناك يد لملك يُحاول أن يسحبنا إلى الأعلى، ويد لشيء آخر يُحاول أن يسحبنا إلى الأسفل. لدينا خيار في كل لحظة.

السؤال هو: بأي سَلَم ستمسك يدك؟

لقد قضيت حياتي أمدّ يدي إلى الأسمى. مهما كان ما تجذبني إليه القوى الأخرى، لقد تشبّنت دائماً بإحكام بسَلَم من النور. وتسلفت بأسرع وأعلى ما استطعت.

حتى عندما تغلّو 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 المهددة 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.

إشترك المُخرج مع بعض الباحثين الذين وضعوا بالفعل عدة كاميرات في عشّ النسور، وقد أظهر الفيلم الوثائقي لقطات مُثيرة للأنثى تجلس على بيضها، ثم جاء

شريكتها 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 الأنثى حرة كي تطير وتصلطاد، وأصبح الآن الذكر هو المسؤول في الحفاظ على البيض مُغطى من الحيوانات المفترسة: الغربان، النوارس، والصقور التي من الممكن أن تأتي وتسرق النسور الصغيرة الناتجة عن البيوض وتلتهمها، وتقتل النسور الأخذة في النمو.

تُقاتل هذه النسور على نحو عنيف حتى الموت من أجل حماية العش. إنها لا تترك ما هو ثمين بلا حماية، أو معرضاً لضرر مُحتمل. كنتُ مُمتنة ومفتونة وأنا أراقب هذه النسور 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 تفتّح 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 وارتفاعاً.

ما الذي يُهدد اهتزاز تحوّلك 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، تُهَيِّج 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 تُحبِّ وتُحترم ما أنت عليه، المسار الذي أنت فيه، وكلَّ 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 نُحبَّ أنفسنا ونُقَدِّر رحلتنا على نحو كافٍ من أجل حماية ذاك 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، تتغيَّر، 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 تمتصُّك أو تغويك إلى هذا الوحل؟

* يدعوك صديق إلى نشر الإشاعات عن شخص آخر، وأنت تسمح لنفسك أن تُسحب إلى المشاركة في تلك الطاقة، ثم بعد المُكالمة الهاتفية، تلاحظ: «أشعر أنني في الوحل. أنا مُنهك».

* تقوم بمُشاركة فكرة جديدة ومُثيرة مع شخص يبدو مُتحمساً في الظاهر، لكنه يزرع قنابل من الشك 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 كل شيء حوله، يقوم بتعليقات ساخرة ولاذعة، ويقوم لإلقاء اللوم على أي وكل شخص. أنت تتعثر بعيداً عن هذه المحادثات، وتشعر أنك أشبعت ضربة، على الرغم من أن أي من هذه المحادثات السلبية لم تكن مُوجهة إليك.

لا يكون الوحل واضحاً دائماً. إنه خفي في بعض الأحيان، بل قد يكون مُغلغلاً في ورق جميل، ومُزّين بأقواس قزح، ولكن عندما تلمسه، يبقى وحلاً. نعم، يُمكنك الاستمرار في إزالته بالغسل بواسطة مُطهر من اهتزاز الارتقاء الخاص بك، بيد أن هذا تدمير للكثير من الوقت والطاقة التي يُمكن أن تُستخدم على نحو أفضل في السعي نحو الارتقاء.

إنّ القيام بهذا التقييم لا يعني أنك لا تُحب شخصاً ما.

هناك الكثير من الناس في حياتي أكن لهم الحب العميق، ولكنني أمضي معهم وقتاً قليلاً، أو لا أمضي معهم أي وقت، أو يندران أتحدث معهم، لأنّ تأثيرهم عليّ ليس تأثير ارتقاء. أنا أقدر وعي ومجال ذهباتي، وأقوم بحماية قوية مما 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 بدلاً أكثر استنارة بالنسبة إليه.

إنّ أفضل شيء يُمكنك القيام به من أجل كل 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 للحُب، والهدف الحقيقي من الخدمة.

أسئلة إعادة ضبط نقلة الروح.

مَن في حياتي يُساعد في دعم مُحاذاتي مع الأسمى الخاص بي؟
مَن في حياتي يجعل مُحاذاتي 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. ها 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 المنقبضة 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 يظنه 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 مُزعج لأن شخصاً لم يَقم 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 لنفسي في هذه اللحظة؟»، إنه فعلاً في غاية البساطة.

عندما تسأل نفسك: «هل لديّ وقتٌ لهذا؟»، يُساعد الأمر في توضيح ما هو «هذا». إن «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 الارتياح 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 إياه، لأنها تُعطي المعنى دون تضییع 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 يُوجد القبو، حيث لا توجد نوافذ، ولا ضوء خارجي يدخل إليه، و تتمّ معالجة نفايات البناء، وتسقط القمامة إلى أسفل من المزالق في الطوابق العليا.

في أعلى قمة البناء تقع الحجرة فوق المبنى. إنها مليئة بالضوء الذي يتدفّق 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 حيثما 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 نُريد قضاء اليوم في قبو وعينا، حيث تنتظر كلّ قمامتنا الاهتزازية والشعورية كي يتمّ إزالتها؟ هل نُريد أن نُصبح 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 زراً غير مرئي»، أشعر بنفسك ترتفع وترتفع، وربما تتخيل أنه مصعد رجائي، وتستطيع أن ترى نفسك تصعد أعلى وأعلى فوق حياتك.

ثم 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 تذكرك 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، قدرك 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 الارتقاء الذي أستطيع أن أصل إليه؟». حالاً 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 تنتقل إلى

ترددات اهتزازية أعلى موجودة في الأصل في داخلك.

تستطيع ممارسة هذا بينما تجلس في اجتماع عمل وتدرك أنك عالق في القيد. 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 مُبِهجة 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 حق أن تُدرك أنك تقوم بذلك.

قريباً ستعيش في الغرفة العليا، وكلّ ما تحتاجه هو استخدام المصعد الخاص بك فقط، إذا كنتَ إلى حدّ ما غير واعي، أو تمرّ خلال تطوّر حالة سينة من السيراتناء النوم، وتجد نفسك تتجول في طابق غريب من الوعي، بعيداً كثيراً في الأسفل حيث اعتدت العيش!

ممارسة نقلة الروح

الحجّ في مدة دقيقتين.

إنّ معظمنا ينتظر كي يحصل له ارتقاء، مثل انتظار الشمس أن تبتغ، أو انتظار أن يتمّ تسليمنا شيء ما. نحبّ 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 المبهج أن تُفكر بالقيام بالحجّ إلى معبد قديم، أو إلى كاتدرائية شهيرة، أو إلى بقعة مقدسة مُذهلة في الطبيعة. مع ذلك، فإنّ حياتنا اليومية لا تسمح عادة بهذه الأنواع من الرحلات الروحية المدهشة. أليس المكان المقدّس ببساطة مكان نختر فيه الارتفاع، التوسّع، الصمت، وتذكّر الأسى؟ أنت لا تحتاج إلى السفر آلاف الأميال إلى «الهند»، «التبت»، «روما»، «البيرو»، «فلسطين»، أو أيّ مكان آخر من أجل تجربة الحجّ إلى الأسى. أنت تمتلك بالفعل جميع المكونات من أجل خلق هذا المكان حقاً في منزلك.

فيما يلي مُمارسة أسَمها «الحجّ في مدة دقيقتين». إنها بسيطة للغاية، وتعتمد على فهمنا لما نعرفه بأنه يوسعنا ويرتقي بنا اهتزازياً.

«الحجّ في مدة دقيقتين»

قُمْ بعمل أو تجربة شيء مع التفكير والنية أنك ستقوم بحجّ مقدّس 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 الحب 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 مقدّساً. إبدأ وأنه رسمياً حجّ الدقيقتين تماماً كما تفعل في الحجّ المادي:

عندما تذهب إلى مكان مُقدس أو تدخل الحرم، أنت تقترب منه بخشوع، وتفتح نفسك بطريقة معينة. هكذا، بدلاً من مجرد النظر في الصورة، اقترُب منها باحترام، وربما تطوي يديك أمام قلبك تكرّماً لأولئك الذين تحبهم. بدلاً من مجرد قراءة كتاب، اقترُب 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 مُقدسة 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 بقي العشرات والعشرات من مواقع الحج: هياكل مع أشياء مُقدسة. تجمّعات خاصة من الصور، الزهور، النباتات، تُدّكرني بروعة الطبيعة. أنا لا أمارس الحج في دقيقتين في كلّ موقع كلّ يوم، بل لديّ العديد من المواقع المُقدسة التي أختار منها! عليّ أن أسأل نفسي: «أي مكان مُقدس أريد أن أزوره اليوم؟»

إنها ممارسة رائعة حقاً، فمعرفة العديد من أنواع «الحج في دقيقتين» هي عملية في حدّ ذاتها، لأنها تدفعك إلى التفكير فيما يرفع الاهتزاز 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؟ رُبما كنت غاضباً، أو نفذ صبرك من أحد أطفالك فتمالكك نفسك، أخذت نفسك، وبدلاً من توبيخه، حضنته. رُبما كنت تُفكر بما تُريد أن تأكله، وكنت تُقرر بين اختيار طعام صحي، وطعام سريع غير صحي، واخترت الطعام الصحي. رُبما بدأت تنتقد نفسك، تحكم على نفسك، تكون قاسياً على نفسك، ثم توقفت كي تشعر ببعض التعاطف مع نفسك، والحالة الصعبة التي كنت فيها. رُبما لاحظت نفسك بشعور من الشفقة على ذاتك، وكأن 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 الإتيقان»، 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.

كل 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 إليّ بنفسي

. «إيكيتومس».

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 الأعالي، إلى آفاقي، إلى المكان المقدّس، إلى الأسمى. سأرفع عينيّ كي أرى أشياء من الوعي الأسمى، ومن هناك أعرف الحقيقة.

إنّ المساعدة هناك. الحبّ 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، وأتبعه 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 أيّ أحد منا، ولا أنا، أن نبغض في أخذ إجازة من التواجد في الأسمى الخاص بنا، أو من خدمة العالم بأيّ طريقة نستطيعها. لا يمكننا 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.

