

نقالات الروح

حكمة الشجوان من أجل خلق حياة ذات بشفاعة حميدة
وحرية 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 نقلات روحك

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

الجزء الرابع



إنجازات الروح ومنهجك الكوني

«في مسار حياتنا، هناك شخص واحد يجب علينا أن نلتقي به،

من هو هذا الشخص؟ إنه الذات الحقيقية»

«سيكي هارادا»

أذكر في نهاية السنة الأخيرة لي في المدرسة الثانوية، حيث طلب من قسم منا والذين كانوا في صف التخرج أن يختاروا هدفاً أردنا أن نصل إليه. تم نشر اللائحة من أجل أن يراها كل شخص. معظم البنود كانت متوقعة مثل: «أن أصبح طبيباً»، «أتزوج وأنجب طفلين»، «أبدأ عملي الخاص»، «أشتري منزلاً في فلوريدا»، «يتم انتخابي لمنصب عام»، «أن أصبح فنانة معروفة».

كانت إضافتي «أن أكون حرة».

في ذلك الوقت، لم أكن متأكدة حقيقة ما الذي يعنيه أن أكون حرة، لكنني عرفت أن هذا ما أردته. لم تكن هناك كتب للمساعدة الذاتية في تلك الأيام، ولا برامج تلفزيونية مُحفزة، أو دورات للتحويل. لم يكن «العيش كإنسان متيقظ واعٍ» على لائحة المسارات المهنية الممكنة المتاحة للاختيار، ولكنها كانت الوحيدة التي حظيت باهتمامي.

أتذكر أنني كنت ضمن لائحة أخرى: أسماء الطلاب الذين تم التصويت لهم كي يكونوا «الأكثر احتمالاً للنجاح». على نحو طبيعي، يقصد زملائي في الصف بكلمة «نجاح» أن يكونوا مشهورين بشيء ما، أو يكسبون المال في شيء ما، وغيرها من الأهداف الخارجية، قد يذكر البعض منكم الفئات المضحكة الأخرى التي يُطلب من الراشدين التصويت لها: لائحة «الأكثر احتمالاً للزواج في الحال»، «الأكثر احتمالاً أن يتم اعتقاله»، «الأكثر احتمالاً أن يكون مشهوراً»، وهلم جرا. على الرغم من أنني كنت سعيدة في ذلك الوقت لكوني على الأقل في فئة مُحترمة، بيد أنني لو كنتُ

تصوّرتُ نفسي في المستقبل، لفضّلتُ أن يكون اسمي على لائحة «الأكثر احتمالاً لليقظة»!

أنت أيضاً يجب أن تكون على لائحة «الأكثر احتمالاً لليقظة». هذه اللائحة التي تضعك على الجدول الزمني من أجل أن يقرع المنبه الكوني الخاص بك، وحالما تستيقظ، تحتاج إلى ضبط الطريقة التي تُقدّر فيها نفسك وأحداث رحلة حياتك.

إذاً لماذا أنت هنا؟

ما منهجك الكوني الخاص، والهدف من رحلتك الأرضية؟

كيف ستعرف أنك أنجزت ذلك الهدف؟

ها هي إجابة نقلات الروح الخاصة بنا:

من وجهة النظر الأسمى للوعي، ماذا لو كان الهدف من رحلتك ليس أن تُصبح أي شيء، أو أن تحصل على أي شيء، أو تُحرز أي شيء، بل أن تتجاوز القيود الخاصة بك، وتُشفي تلك الانقباضات التي جعلتك تنسى من أنت، كتعبير فردي عن النور العظيم والخُب؟

ماذا لو كنتَ هنا من أجل جمع واكتساب الحكمة التي من شأنها رفع روحك والارتقاء بها، كي تستطيع القول في كل يوم: «أنا أكثر حكمة مما كنتُ عليه في الأمس. أنا أرى بوضوح أكثر مما رأيتُ في الأمس. أنا أفهم أكثر مما فهمتُ في الأمس»؟

ماذا لو كانت إنجازاتك الحقيقية تحدث في شخصيتك، في قلبك، وروحك، ولا ينبغي أن تُقاس بالمعايير المحدودة للعالم؟

ماذا لو كان لديك الهدف التالي للروح كل يوم:

اليوم أريد أن أعيش كإنسان يقظة ومحبة

على أكبر نحو يمكنني أن أكون عليه.

أريد أن أبقى مُتيقظاً

وأكون أكثر يقظة في نهاية اليوم ممّا كنت عليه عندما بدأ اليوم.

بالنسبة إلى الباحث عن الحقيقة، يُصبح هذا الإنجاز أحد أغلى المكاسب قيمة والتي قد يتمنى تحقيقها. إنه ما أدعوه «إنجاز الروح».

نقلة الروح.

الانتقال من التركيز فقط على الأهداف
الخارجية والإنجازات،
إلى تكريم إنجازات روحك.

كل شيء كنا نستكشفه في نقلات الروح، كان عن إنجازات الروح، التحول،
التذكر، الشفاء، التغلّي، التوسع، الخدمة، اليقظة، المحبة، القيام بإسهام
اهتزازي إيجابي.

أنت تعرف أنك قمت بإنجاز روحي عندما تكون المكافأة التي تتلقاها
دائمة.

لا يستطيع شيء ولا أحد أن يأخذها منك مُطلقاً.

ما هي إنجازات الروح؟ عندما تُقيّم يومك، كيف تعرف أنك حققت فعلاً تلك
الأشياء التي يجب أن تفخر بها؟ لقد قمت بإنجازات روح عظيمة إذا كنت تستطيع
أن تقول أيّ ممّا يلي:

«فكرت اليوم بالأشياء بعمق».

«رأيت شيئاً عن نفسي لم أكن أريد أن أواجهه، ولكنني تابعت النظر إلى أن فهمته».
«أمسكت نفسي تسير نحو الانقباض، واخترت أن أفعل شيئاً آخر من أجل خلق
التوسع».

«أدركت أنني أنغلق لكنني وصلت إلى إعادة الاتصال».

«عبرت عن تقديري لأشخاص أحببتهم».

«سأعت نفسي».

«قمت بتخفيف وطأة شيء ما».

«شعرت بالعاطف مع شخص سبق أن حكمت عليه».

«تعاملت مع شيء على نحو أفضل».

«اخترتُ الفكرة الأسمى وغيرتُ موقفي حول هذه القضية».

«أحببتُ نفسي على الرغم من أنني لم أكن مثاليًا».

«تذكرتُ أن أكون مُمتناً لأنني على قيد الحياة».

«قمتُ بحجّ الدقيقتين إلى قلبي».

«كنت واعياً».

«لم أرجع إلى النوم بعد اليقظة».

إنها إنجازات الروح العميقة. والأشياء الأخرى التي حدثت في الخارج ما هي إلا أحداث كارما «السبب نتيجة» لهذا اليوم. في يوم مُعين أنت تكسب المزيد من المال، وفي يوم آخر تكسب مالاً أقل. في أحد الأيام يكون عملك هادئاً، وفي يوم آخر يكون فوضوياً. في يوم ما تكون الحياة في منزلِك مُطمئنة، وفي يوم آخر تكون كثيرة النزاعات. إذا كنت تُقيّم نجاحك اعتماداً على تلك الظروف الخارجية المتغيرة باستمرار، فإنك تُجهز نفسك للتعاسة.

هذه هي بالضبط كيفية تدمير كثير من الأحيان شعورنا بالإنجاز: نحن نعتقد أنه كي نشعر بالرضا عن أنفسنا، نحتاج إلى المزيد من شيء ما. علينا أن نحصل على المزيد أو نبذل المزيد، وعندما لا نفعل ذلك، نستنتج أننا فشلنا.

ما من شيء خاطئ فيما يتعلّق بالإنجازات الخارجية. لقد حصلتُ على الكثير منها بنفسِي، وأنا أستمتع بمُساعدة الآخرين في تجلّي أحلامهم الخاصة. مع ذلك، فإن أهدافنا المادية تُصبح مُشكلة عندما نُعتمد على السعي من أجل تحقيق أهداف روحنا، تلك المكاسب الداخلية التي لا تتعلّق بالإنجاز أو الاكتساب، ولكنها تتعلّق بالإتقان الحقيقي.

كلّ يوم، أرى أشخاصاً رائعين، واعين، حققوا إتقاناً شخصياً كبيراً، ولكنهم مع ذلك يُعانون ويُدينون أنفسهم لأنهم لا يشعرون أنهم ناجحون، كل ذلك بسبب أنّ إنجازاتهم لا تتناسب مع الصورة التي يعتقدون أنّ النجاح يجب أن يبدو عليها. إنهم يعيشون حيوات من الأصالة، التعاطف، الخدمة، التواضع، الامتنان، نعمة العيش. كل هذه هي إنجازات مُذهلة للروح، ولكن بما أنه لا يُمكن قياسها أو تقييمها بالمُصطلحات التقليدية من المال، النفوذ، الممتلكات، فهي لا تُؤخذ بالحسبان.

يُمكننا أن نبدأ في إعادة مُعايرة هذا الفهم مع نقلة الروح القادمة.

نقطة الروح



الانتقال من المحاولة الدائمة للحصول على
المزيد والقيام بالمزيد في الخارج.
إلى أن تُصبح المزيد في الداخل.

لا ضير في الرغبة «بالمزيد»، إلا عندما تُركز عادة على المزيد من الأشياء الخاطئة، بدلاً من التركيز على تلك الصفات والخيارات التي من شأنها أن تُقربنا من أولوياتنا. هل هناك وسيلة حقاً لأن نكون المزيد من غير الحصول على المزيد؟ بالطبع يوجد! كل يوم تستطيع أن تكون أكثر. قد لا تكون قادراً على أن تكتسب أو تفعل المزيد، ولكن يمكنك أن تكون دائماً أكثر. ذلك لأن إنجازات الروح الحقيقية لا تعتمد على أي شخص آخر سواك أنت.

«المزيد» لا بُد أن يبدأ من داخلك:

تستطيع أن تكون أكثر عطاءً، أكثر تعاطفاً.

تستطيع أن تكون أكثر تسامحاً، أكثر امتناناً.

تستطيع أن تكون أكثر شجاعة، أكثر حُباً.

أن ترى نفسك الظلمة والنور، وتنتقل ثم تنتقل وتتغير، فهذا تكريم لا يُصدق للأسف. إنها لحظة الروح العظيمة، وهذه إنجازات عظيمة للروح تستحق التكريم عليها.

أنا أسعى هذا «رؤية نفسك من خلال عيون الإله»، بدلاً من كلمة الإله. أنت حرٌّ في استخدام كلمة الروح، المُقدس، أو أي مُصطلح آخر ترغب فيه. هل تعتقد حقاً أن بعض الوجود الكوني العظيم أو الوعي الكوني، مهما يكن ما تتصوره، سيقول: «هل تعلم، لا أعتقد أن أرقام المبيعات تلك جيدة حقاً. هم، إنها لم تحصل على الصفقة اليوم. هل رأيتهما تناول حصتين من المُلحقات؟ ماذا عن السيوليت، إنه غير جذاب. ما هذا المكعب الفوضوي، إنه بالتأكيد لا يُعبر عن حالة جيدة لروحها. كلا، أنا لا أعتقد أنها تستفيد ذلك على نحو جيد».

هذا المشهد الخيالي يجب أن يُساعدك في رؤية المدى غير المعقول الذي تقوم

فيه بجلد نفسك لمجرد كونك إنساناً. بطبيعة الحال، إن فكرة انتقاد سلطة أسمى لك على أنك فاشل بسبب الأشياء التي تنتقد نفسك فيها هو أمرٌ سخيف، ولكن هذه هي عادتك في تجريد إنجازات روحك من الأهلية.

ملاحظة وتكريم إنجازات روحك.

إن أحد ممارسات نقلة الروح التي أقترح عليك أن تُجرِّبها هي أن تصنع لائحة من إنجازات روحك. من المفترض أن تكون هذه ممارسة قوية ترتقي بك من أجل خلق نقلة فورية وأنت تنظر إلى نفسك من خلال عيون الروح، بدلاً من عيون والديك، أو أفضل صديق مُنافس لك في الكلية، أو نذك في العمل، أو نقادك، حقيقة أو تخيلاً. هذا ليس شيئاً تقوم به في جلسة واحدة، ثم تُلخِّص أنك انتهيت.

إن ملاحظة إنجازات روحك يجب أن تكون عملية مستمرة، وجزء مستمر من حياتك.

فيما يلي بعض من إنجازات روعي الشخصية:

المحافظة على قلبي مُنفثاً على نحو كامل على اتساع الخُب، لايهم كم من المرات جُرحت أو تخطيت عن حلم، لكنني لم أغلق أو أتوقف لحظة واحدة في حياتي.

التعليم انطلاقاً من الأمل، الإلهام، الإخلاص الكامل، حتى أثناء الأوقات التي كنتُ أختبر فيها على نحو شخصي اليأس والفقد.

امتلاك الصلابة، الصبر، الشجاعة، كي أقف جانب شيء ما، أو شخص ما حتى مع عدم وجود مكافأة مباشرة، أو تقدُّم، وألا أتخلَّى عن قناعتي أنه الشيء الصحيح الذي يجب أن أقوم به.

معرفة التوقيت المناسب لمساعدة كُليّ الصغيرين كي يغادرا جسديهما ويمضيان قدماً في رحلتهما، على الرغم من أنني أردتُ التمسك بهما.

رفض الفرص المتاحة من أجل المزيد من الشهرة والثروة عندما لا تكون المشاريع في مُحاذاة مع الأسمى الخاص بي، على الرغم من أنها كانت تعني الحصول على دخل أقل، ونمط حياة أقل بريقاً من مُعظم زملائي.

إعطاء نفسي الزمان والمكان من أجل المضي عبر إعادة ولادة عميقة مرات عديدة في حياتي: بدلاً من دفع نفسي كي أكتب كتاباً كل سنة من أجل أن أكون ناجحة تجارياً، انتظرتُ اللحظات الصحيحة من أجل ولادة حكمة جديدة.

أن أكون مُستعدة من أجل التعليم، الكتابة، التحدث عن التأمل، المسار الروحي قبل فترة طويلة من أن يكون مقبولاً أو شعبياً. عندما كان هذا ضرورياً، تعلّمتُ كيف أن أترك الحالات، الأشخاص، العلاقات على سجيتهما في كل ركن من حياتي، وأتحرك إلى الأمام من غير أن أنظر إلى الخلف.

أخذ الوقت بعيداً عن مسار مهنتي من أجل الدراسة مع مُعلّمي الروحيين، كي أعمّق وأثبت تجاربي في اليقظة، وأزرع توسّع وعي.

لا أعطي أي شيء جهداً أقل من مئة في المئة، حتى عندما لا يكون هناك شخص آخر يُراقب، ودائماً أقترّب من كلّ شيء بأقصى درجات الإخلاص.

أتعلّم أن الحب يحتاج في بعض الأحيان إلى أن يكون عنيفاً.

لا أستسلم أبداً.

أن أكون مُستعدة كي أشارك هذه اللاتعة معك.

الآن، إذا لم يتغيّر أي شيء آخر في حياتك، فإنّ لديك العديد من إنجازات الروح تفتخر بنفسك من أجلها. إحترم نفسك على خيارك أن تكون مُستيقظاً وواعياً. إحترم نفسك على خيارك أن تتفتح، تشعر، ترى، تنتقل. إحترم نفسك على الطرق التي قدّمت فيها الخدمة إلى الآخرين وأحببتهم. إحترم نفسك على لحظاتك الخاصة بالبوح والتواضع. إحترم نفسك على قراءة هذا الكتاب، وكلّ كتاب قرأته في أي وقت مضى كي يُرشدك في مسارك إلى الحرية.

قبل بضع دقائق فقط، أرسل لي أحد طلابي رسالة إلكترونية، تقول: «أنا أعترّ بما أصبح عليه». أحبّ هذه الرسالة، وهي تأمل رائع يُذكرك أن تعترف بتفتح ذاتك المتجلية.

لا تنتظر أن تصبح ما تعتقد أنك يجب أن تكون عليه كي تحترم نفسك.

احترم ما تُصبح عليه.

الحب: ناقل الروح الأكبر.

«عندما يكون هناك حُب كبير، تُوجد دائماً معجزات».

«ويلا كاتر».

ما أكبر وأهم إنجازات روحنا؟ أنا أو من أنه أنا نُحب. إنَّ الحُب هو المُوسّع الأكبر، الحل الأكبر، والخدمة الأكبر للبشرية. من أجل هذا السبب، الحُب هو العلاج الاهتزازي المُطلق، وناقل الروح الأكثر روعة.

عندما تكون في مساحة واهتزاز الحُب، تكون على نحو عفوي في مُحاذاة الأسمى الخاص بك وتهتز معه. عند اختيار الحُب، تستطيع أن تعيش في إنجاز روحك الأسمى كل يوم.

كثيراً ما أقدم بطاقات صغيرة في دوراتي وقد طُبع عليها العبارة التالية:

إنَّ العالم ينتظر حُبّي.

ليس المقصود من هذه العبارة أن تكون مُجَرَّد تأكيد للارتقاء. هناك فعلاً أشخاص لم تُقابلهم، ينتظرون موعدهم معك من أجل: فرصة لقاء تُعطيهم الشجاعة، مُحادثة في اللحظة المناسبة تحتوي على حكمة يحتاجون سماعها. قربان من الحُب والرحمة من قلبك، يُرشدهم كي يكونوا لطفاء مع أنفسهم. إنَّ مُهمتك هي أن تُحضّر نفسك بحيث تكون عند وصول هذه اللحظات على استعداد كي تُقدم الخدمة من الأسمى الخاص بك.

نقلة الروح



الانتقال من رؤية من أين تتلقّى الحُب،

إلى رؤية أين تستطيع أن تُقدم الحُب.

الحُب هو أعلى شكل من أشكال تقديم الخدمة، وهناك جزء من عمل الإنسان المُثبِّط هو البحث عن الحُب وإدراكه، ثم أن تكون من يُسلّمه إلى الآخرين. وهذا يعني الانتقال من التجوّل ورؤية من أين تحصل على الحُب، إلى رؤية أين تستطيع أن تُقدم الحُب.

«لو ارتقيت بي، فلا بد أنك في أساس أعلى».

«رالف والدو إمرسون».

عندما أسأل نفسي من الذي صنع الفارق الأهم في حياتي، أدرك أنهم لم يكونوا قادة بالمعنى التقليدي للكلمة. بل بدلاً من ذلك، كانوا أولئك الأفراد الذين أعادوني إلى الحقيقة، وإلى الكمال، وإلى الحب، وإلى ذاتي الأسى. هناك شيء واحد فقط يشترك به هؤلاء الناس هو أن الطريقة التي قادوني فيها، وأجبرني فيها، كانت من خلال قدرتهم على تقلي.

خذ لحظة وتذكر الوقت الذي شعرت فيه أنك انتقلت أو تغيرت تحت تأثير شخص ما أو شيء ما. ربما كان ذلك عند سماع شخص يُقدم كلمة تحفيزية أو خطبة، مشاهدة مُقابلة أو قصة عن شخص شجاع جداً على شاشات التلفزيون، حضور حفل موسيقي قدّمه فنان أو مُوسيقي موهوب، رؤية فيلم مُقنع، أو التواجد في حدث مُغيّر للحياة مثل ولادة طفل، أو وفاة شخص تُحبّه.

ما الذي يحدث فعلياً في داخلك، ويجعلك تشعر أنك «انتقلت أو تغيرت»؟

* عندما ينقلك أو يُغيّرك شخص ما، فإن شيئاً ممّا يقوله أو يفعله «ينقلك» خارج مساحتك الضيقة، إلى مكان أكثر توسعاً ومحبة.

* عندما يُحركك شيء ما فإنه، ينقل اهتزازاً من الجمال، الانسجام، السحر، أو المعجزات، و«يُحركك» خارج الحدود إلى تجربة من التعجب والامتنان.

* عندما يُحركك شخص ما، فإن شيئاً ممّا يقوله أو يفعله «يُحركك» بعيداً عن فقدان الحس، الخوف، أو اليأس، كي تكون أقرب إلى شجاعتك، عاطفتك، ورؤيتك.

* عندما يُحركك شخص ما، فإن اهتزاز حبه، لطفه، أو قوته يذوب على نحو مؤقت، و«يُحركك» حواجزك أو مقاومةك بعيداً عن الطريق، هكذا فجأة يُصبح مسارك الداخلي أنظف من الحطام الاهتزازي، كي تستطيع أن تُحرك نفسك نحو الأسمى الخاص بك.

عندما يتمّ نقلك بواسطة شيء، فهذا لا يعني ببساطة أن لديك ردة فعل عاطفية، بل هي رد فعل اهتزازي، نقلة فعلية في طاقتك. إنه شيء يُؤثر فيك طاقياً، وبسبب ذلك، تبدأ في الاهتزاز على نحو مُختلف. يتميز هذا الاختلاف بالمزيد من التوسّع، والمزيد من الوعي، والمزيد من الحب.

أن تقوم بتحريك شخص يعني أن تنقله إلى الأعلى.

بعيداً عن الظلام أو الخوف

وأقرب إلى النور، وأقرب إلى الأسمى الخاص به، وأقرب إلى الروح.

إليك بعض الأخبار الرائعة: عندما تحرك نفسك باستمرار إلى الأسمى الخاص بك، فإن اهتزازك سوف يحرك الآخرين إلى الأسمى الخاص بهم. أليس هذا ما يجب أن يكون عليه حب شخص لك، وهو أنه في حضورك يرتفع إلى الأسمى الخاص به، والذات الأكثر تيقظاً؟

عندما لا يكون هناك شيء آخر تستطيع القيام به إلا الحب.

«الحُب يعني أن تحب ما هو غير قابل للحُب، أو ما هو ليس من الفضيلة على الإطلاق».

يُنسب إلى «ج. ك. تشيسترتون».

لقد كان أحد أصعب الدروس التي كان عليّ تعلّمها في رحلتي الخاصة هو أن أشاهد شخصاً أحبه يُعاني، وألا أكون قادرة على إصلاح ألامه. سواء كانت محنة الشخص جسدية، شعورية، أو ظرفية، كنتُ أريد أن أفعل شيئاً، وأجعل كل شيء أفضل، وأطرد ظلمته. كان هذا أحد أعظم الاختبارات الروحية وأكبر التحديات في حياتي، وحسب عليّ كان الأمر كذلك بالنسبة إلى الكثير منا، أن أستمسك إلى حقيقة أنه في بعض الأحيان ما من شيء آخر يُمكن القيام به لشخص ما سوى أن نُحبه.

استغرق مني الأمر وقتاً طويلاً من أجل قبول حقيقة أن الحب أحياناً يبدو وكأنه عدم القيام بأي شيء. في البداية، كان هذا الفكر صادمًا بالنسبة إليّ. في كثير من الأحيان نعتقد أنه إذا أحببت شخصاً ما، ينبغي عليّ أن... ثم لدينا قائمة طويلة مما يجب فعله: يجب عليّ أن أساعده. يجب عليّ حمايته. يجب عليّ شفاؤه. يجب عليّ جعله سعيداً.

لا يُمكننا إنقاذ الناس.

نستطيع أن نُحبهم فقط.

ولكن هذا الحب يكفي.

ماذا لو كان الحب يعني أحياناً مُجرّد الوجود، ألا تفعل أي شيء سوى المحبة، لأنه في تلك الحالات ليس هناك على الإطلاق أي شيء آخر نستطيع القيام به؟ ففكر في شخص في حياتك رغبت أن تستطيع مساعدته، أو مُعالجته، ولكن لم تقدر على ذلك. يُمكن أن يكون شريكاً، طفلاً، والداً، صديقاً. قد ترغب لو أنك تستطيع إصلاح شيء من أجل هذا الشخص في داخله أو خارجه. قد ترغب في أن تجعل شيئاً يحدث. قد ترغب في أن تجعلهم يشعرون أنهم أفضل تجاه أنفسهم، أو تجعلهم يرون الحقيقة، أو تمنحهم الشجاعة أو الثقة. قد ترغب في أن تُزيل ألمهم، أو تُعالج أجسامهم. قد ترغب لو استطعت فتح قلوبهم، تحطيم جدرانهم، إزالة شعورهم بالخزي، تحطيم عنادهم، تبديد غضبهم، أو تجعلهم يرون النور. لقد حاولت، ولكنك لا تستطيع فعل ذلك.

إن شعور لا أستطيع أن أساعدك يُمكن أن يكسر قلبك.

ومع ذلك، من المهم جداً أن نفهم أنه

حتى إذا لم يكن هناك أي شيء آخر يُمكنك القيام به،

تستطيع أن تُحب دائماً.

إن هذا الحب سوف يعني وهو يعني فعلاً شيئاً ما.

إن محبة شخص دائماً تصنع فارقاً في الاهتزازات،

سواء استطعت أن ترى ذلك أم لم تستطع.

في أحد المرات مرّ شخص أحبّه كثيراً بفترة مظلمة إلى حد كبير. لم يكن هناك شيء أستطيع فعله كي أساعده. ولم أستطع بأي وسيلة خوض معركته من أجله. مراراً وتكراراً، كنت أقول: «إنّ قلبي ينفطر لأنني لا أستطيع مُساعدتك»، وكان ردّه دائماً هو نفسه: «ولكنك تُساعديني. أنت تُساعديني كثيراً».

كنت أسأله بإحباط بالك: «كيف أقوم بمُساعدتك؟ أنت لا تزال تُعاني».

أوضح لي: «أنت تُساعديني بأنك ما زلت تُحييني، ولأنني أعرف أنك هنا من أجلي، وأنتي لست وحيداً».

لقد مررت بوقت عصيب عند محاولة قبول هذا الحل، لأنه بالنسبة إليّ، بدا الأمر وكأنّ محبتي لم تكن تفعل أي شيء. مع ذلك، كانت الحقيقة أنّ محبتي لم تكن تفعل الشيء الذي أردت لها أن تفعله. أو فكرت أنها يجب أن تفعله، ولكنها

كانت تفعل شيئاً ما. لقد كانت تحفظه من الغرق في اليأس. لقد كانت تحفظه من الانهيار في اليأس التام. كانت محبتي مثل لهب خزّنه عميقاً في قلبه، وعندما كان على استعداد، إستخدم التوهج الذي لا يُمكن إخماده من ذلك اللمب كي يشقّ طريقه من أجل الخروج من الظلام عائداً إلى النور.

الآن، أنا متأكدة من أنك على قائمة شخص لأنك من الأشخاص الذين يشعر أنهم موجودون من أجله. الآن، إنّ معرفة أنك موجود، ومُجرّد الشعور بحضورك في حياته يجعل شخص ما في مكان ما يشعر أنه مُمتن، مُبارك، مُرتاح. إنّ حقيقة معرفته أنك موجود من أجله، هو أحد أعظم الهدايا التي يُمكنك أن تُقدّمها إلى ذلك الشخص على الإطلاق. إنه لا يشعر بالوحدة. إنه يشعر بمحبتك، ويشعر أنه أقوى بك. هذا كلّ شيء. هذا إنجاز عظيم للروح.

إنّ أيّ لحظة فرح بالانتصار في حياتك، مرئية أو غير مرئية،

كانت لحظة وُجد فيها قدر هائل من الحبّ.

من أجل أن تلتصر، عليك أن تختار الحبّ.

عندما تفعل ذلك، فإنّ ذلك سيقودك إلى الأمام، ويقودك إلى بيتك.



ماذا سيحدث لو أنك في كلّ يوم قمت بالتزام واحد فقط للروح : أنه بغض النظر عما حدث، أو الأهداف الأخرى التي تملكها، فستختار أن تكون في تردد الأسمى الخاص بك، وتجلب المزيد من الحبّ إلى كلّ حالة؟ إذا فعلت فقط ذلك الشيء، ستجد نفسك والناس من حولك تنتقلون بأعجوبة، وتحتفل بإنجازات حقيقة للروح.

عندما تعلم أنك تستيقظ.

تعلم أنك تنفتح،

تعلم أنك ترتفع.

إنها الانتصارات العظيمة لروحك.



الزمن المقدس، الحب المقدس

« لا يغرنكم النظر إلى بعضكم البعض على أنكم مجرد وعاء بشري. بل الأحرى أن تبصروا الروح والوعي الذي في الداخل...
عندما تنظرون إلى بعضكم على أنكم كائنات مقدسة أبدية والتي هي حقيقتكم، فلن تكفوا أبداً عن التعجب والتعجب عند التلاقي سورياً».

«إيمانويل»

كنت غارقة في النوم في غرفة الفندق في «مومباي» «الهند»، عندما رن جرس الهاتف. كان ذلك في الخامس من آذار، 2006، اليوم الذي يلي عيد ميلادي. كنت في رحلة حج في مدة ثلاثة أسابيع إلى البلاد التي أشعر أنها بقي الروحي، وكان لا يزال أمامي أربعة أيام من زيارات المعابد التي كنت خططت القيام بها قبل موعد طيراني عائدة إلى «كاليفورنيا». كان صوت أمي المرتعش على الطرف الآخر من الخط، تخبرني أن زوجها قد دخل المشفى وأن أمامه بضعة أيام كي يعيش. أمضيت ما تبقى من الليلة وأنا أقوم بترتيبات إلغاء المواعيد المتبقية من رحلتي، وسافرت على متن أول رحلة إلى «الولايات المتحدة» خلال أربع وعشرين ساعة، وجدت نفسي إلى جانب سرير زوج أمي.

التقت أمي «فيليس» وزوجها «دان» عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، وأحبنا بعضهما بشدة طوال الأربعين سنة التي تلت، كما لو كانا لا يزالان في البداية. أمضينا وقتنا سوياً وكان من المستحيل عملياً أن ينفصلا. عاشت أمي مع «دان» حياة شديدة البساطة والتواضع، لكنها غنية بغزارة بالسعادة والتفاني. تشاركنا أنا و«دان» أمرين في غاية الأهمية: كان لدينا تاريخ الميلاد ذاته، الرابع من آذار، وكان كلانا مغرمين بأمي، والتي كان تملك أحسن قلب بين كل الذين قابلتهم في حياتي.

في مُدة عدة سنوات، صارَ زوج أُمِّي السرطان بيسالة، يُسانده حُبّ أُمِّي اللامحدود له. بالنسبة إليهما، كان كلَّ يومَ نعمة ومنحة، خصوصاً أنَّ «دان» لم يُمنح في البداية سوى بضعة أشهر كي يعيشها، ولكنه بعد أحد عشر عاماً كان لا يزال على قيد الحياة.

كنتُ لم أرَ «دان» منذ مدة، وعندما جلستُ بالقرب منه مُمسكةً يده الضعيفة بين يدي، كان في مقدوري أن أدرك أنَّ وزنه قد تلاشى، وأنَّ جسمه ينكمش سامحاً للروح أن تتحرر. كان يتلقَّى حقن «المورفين» عبر الوريد من أجل تسكين الألم، لكنَّه كان يعلم تماماً ما الذي يدور حوله، واعتذر بأسلوبه المتواضع والإيثاري عن اضطراري كي اختصر رحلتي.

بينما تمدد «دان» على ما كنا نعلم جميعاً أنَّه فراش الموت، كان الشيء الوحيد الذي أراد أن يتكلَّم عنه هو مقدار حبه لأُمِّي. راح يُخبرنا مراراً وتكراراً كم جعلته سعيداً، وكيف أنَّه ما كان ليتمنى أفضل من هكذا حياة. قال لي عندما غادرتُ الغرفة «أنا لا أخشى الموت، أنا فقط لا أريد ترك «فيليس».

انفطر قلبي وأنا أراقب أُمِّي وهي تُلقي نظرات الوداع الأخيرة على محبوبها، تُرطب شفثيه بشكعب ثلج وتُربت على يده النحيلة التي طالما احتضنتها وأشعرتها بالأمان طيلة سنوات لا تُقدر بثمن.

كانت تفعل ما كانت تفعله مُعظم حياتها، والذي علّمتني إياه، ألا وهو أن يكون الإنسان شجاعاً على نحو مُدهش، ومُحباً لا يلين في وجه الألم الشديد. كنتُ أعلم ما الذي كانت تُفكر به: يا ترى هل سأستيقظ في الصباح وأتمكن من منحه قبلة الصباح؟ كم تبقى من الدقائق لي كي أمسك يده؟ كم مرة سوف أسمع يذكّر اسمي؟ كانت كلَّ اللحظات صغيرة جداً كي أدللها، ومُهملّة جداً كي أهملها.

غادرتُ بضع ساعات كي أجدد نشاطي قليلاً، وعندما عدتُ، بدت أُمِّي مُزعجة. أخبرتني: «يقوم «دان» بأمور غريبة. يتقلب في السرير باستمرار، ويرفع ذراعيه عالياً في الهواء، ويطلب كوباً. أعتقد أنَّه يُريد أن يشرب شيئاً، لكن في كلَّ مرة أقدمه له، يزداد هياجاً».

أكّدتُ لها: «ربّما كان تأثير «المورفين»، دعيني أراقبه بينما تذهبين إلى المقصف. تستطيعين أن تعودتي بعد ذلك مُباشرة». عدتُ إلى الغرفة وجلستُ بالقرب من «دان»، على أمل أن أتمكن من فهم ما كان يجري.

على حين غرة، فتح عينيه، ورآني، وذكر اسمي. ثم رفع ذراعيه الهزيلتين عالياً في الهواء وتمتم شيئاً ما مراراً وتكراراً بينما راح يُحدّق في السقف. انحنيتُ ودنوتُ منه كي أتمكن من سماع ما كان يُحاول قوله. سألتُه: «ما الأمر «دان»؟ ماذا تُريد؟».

راح يُكرر ما كان يقوله، لكن هذه المرة سمعته بوضوح.

«أريد أن أصعد إلى الأعلى. أريد أن أذهب إلى الأعلى».

لطالما أصرَّ «دان» على أنَّه مُلحد، وكنتُ أغبطه قبل أن يمرض، وأتنبأ أنَّه يوماً ما عندما يُغادر جسده ويجد نفسه واعياً في الجانب الآخر، سوف يُفكر بي ويقول:

«كانت «باربرا» على حقّ بعد كلِّ شيء». ها قد وصلنا إلى هذه اللحظة، وفهمتُ ما الذي كان يجري. كانت روحه في طور الانفصال عن جسمه. كان قد بدأ يشعر بالفعل أنَّ ثمة «أعلى»، ربّما تمكّن حتى من رؤيته، وأراد أن يذهب إلى هناك ولكن لم يكن يعلم كيف.

طمأنته بهدوء: «أجل «دان»، هذا صحيح. أنت ذاهبٌ إلى الأعلى، في الوقت الذي تكون فيه مُستعداً بمكانك الذهاب. لا تقلق عزيزي. ليس عليك أن تفعل ذلك بمُفردك، سوف تخطي بالمساعدة. سوف تقوم بذلك على أتم وجه! أنت تعلم كيف تفعل هذا، لأنك فعلته من قبل. سوف تصعد نحو الأعلى».

استطعتُ أن أشعر بروح «دان» وقد ارتاحت على الفور بمُجرد فهم جزء منه لما كنتُ أقوله. أنزل ذراعيه، وتوقّف عن التقلّب في السرير، وأصبح هادئاً للغاية. ممّا أثار دهشتي أنَّه بعد ذلك مدّ يده عبر حاجز سرير المشفى نحو يدي، كما لو كان يُريد التأكّد من أنني أعلم أنَّه مُمتنّ تجاه مُساعدتي إياه في الاستعداد من أجل الذهاب نحو الأعلى». أخذتُ أصابعه النحيلة برفق بين أصابعي. كان تقريباً قد رحل.

لقد كان الأمر المُدهش، أنه حتى في خضمّ الحزن الرهيب، نحن قادرون على إيجاد العذوبة وحسن الدعاية الرائع. وأنا أنتظر عودة أمي لم يسعني سوى الابتسام، مُدركة لماذا كانت مُشوشة إلى تلك الدرجة. كانت أمي ضعيفة السمع، وبالتأكيد كانت تكره وضع سماعة الأذن، ومن أجل ذلك، عندما كان «دان» يُتمتم: «أريد أن أصعد إلى الأعلى «go up»، اعتقدتُ أنَّها سمعته يقول: «أريد كوباً «a cup» ربّما صرختُ عالياً: «هل تُريد كوب عصير؟!» مُحبطة «دان» المسكين، الذي كان يُعيد كلامه، ولكن دون جدوى.

أخبرتني ممرضات المصحّة لاحقاً أنَّ أمي كانت تُزعجهم بطلب أكواب العصير

عدة أيام ولكن «دان» لم يشرها طبعاً لأنه لم يكن عطشاً. كان مُستعداً من أجل الذهاب إلى البيت وحسب.

عندما كان «دان» نائماً، خرجنا إلى الصلاة، وبدأت الدموع تسيل على وجه أُمِّي. اعترفت قائلة: «لا أريده أن يراني وأنا أبكي».

سألته: «لماذا، أُمِّي؟».

قالت: «أحاول أن أكون قوية ومُتفائلة من أجله، لا أريده أن يخاف».

شرحتُ لها: «إنه لا يحتاج منك أن تكوني قوية الآن، لقد تمَّ اعداده من أجل رحلة العودة العظيمة الخاصة به إلى البيت». أخبرتها عما حدث عندما كانت غائبة، وأنه قال: «أريد أن أصعد إلى الأعلى». راحت تبكي بين ذراعي، وقد أدركت ما الذي كان «دان» يُحاول في الواقع أن يُخبرها به في اليومين الماضيين.

سألتني: «هل تعتقدين أنه عليّ إخباره أنه لا بأس أن يذهب الآن؟ وأنه لا بأس أن يذهب إلى الأعلى؟».

أجبتها: «إذا كنتِ تشعرين أنك مُستعدة من أجل فعل ذلك، أعتقد أنه مُستعد. لكن لا تُحاولي أن تكوني قوية يا أُمِّي، إنه يحتاج أن تكوني معه من كل قلبك. إذا دفعت أملك بعيداً، فستدفعين الحب كذلك إلى الأسفل. لا تَبْقِ أيّ ذرة منه لنفسك. إمنحيه آخر ذرة حب تملكينها كي يأخذها معه».

عادت والدتي إلى الغرفة وطلبت مني أن أحضر معها، واستلقت على السرير مع «دان» ووضعت بحذر ذراعها حوله، وبكت عندما أخبرته كم كانت تعشقه، وكم كانت فخورة به، وكيف منحها كل ما كانت تتمناه. أخبرته أنها لا تُريده أن يُعاني بعد الآن، وأنه لا بأس إن ذهب إلى الأعلى». استمرت تقول له: «سوف أكون على ما يُرام يا حبيبي»، على الرغم من أنني أعلم أنها لم تكن تصدقه القول. وأضافت: «يُمكنك الذهاب».

وهذا ما فعله في الصباح التالي.



كانت تلك الأيام القليلة الأخيرة، من بين الأيام الأكثر قدسية في حياتي. كانت مُقدّسة، لأن كل ثانية كانت مُهمّة، ومُقدّسة، لأنه لم يكن هناك سوى الحقيقة داخل كل واحد منا، وبيننا كلنا. كانت مُقدّسة لأن «دان» منحني امتياز وهدية

الوداع في أن أكون شاهدة على لحظة اعترافه بوجود شيء يُدعى «الأعلى»، والأهم من ذلك كانت مُقدسةً لأنه في النهاية، لا شيء يبقى سوى الحب.

لقد زرتُ الكثير من المعابد والمزارات الأثرية خلال رحلتي إلى «الهند». وحظيتُ بتجارب روحية مُحرّكة وترتقي بالإنسان لا تُحصى. كانت محطتي الأخيرة في أحد المعابد الأكثر روعة على الإطلاق، والتي تمّ إلغاؤها عندما علمتُ أنّ «دان» يحتضر. عوضاً عن ذلك، انتهت بي الرحلة في غرفة المُستشفى تلك في «فيلادلفيا».

بدلاً من تماثيل الذهب والرخام، والجمال الساحر والزخارف الملونة، كنتُ مُحاطة بالتعقيم التام وجدران بناء المشفى الخضراء. بدلاً من أريج أكاليل الزهور ذات الأنواع الغريبة والشذى المُسكر للبخور، كنتُ أتنفّس في جوّ الاعتلال والموت. بدلاً من صوت الكهنة البراهميين المنوم والمهدئ وهم يُنشدون تراتيل وماترا عمرها ثلاثة آلاف سنة، كنتُ أستمع إلى برامج المسابقات والإعلانات الباردة المُعتادة وهي تدوي على تلفاز حجرة الجلوس في المشفى، ونداءات بأسماء الأطباء تنطلق من المذياع، وعلى الرغم من كلّ هذا، كانت وستبقى أحد رحلات الحجّ الأكثر قدسية التي سأحظى بها في هذه الحياة.

عند النظر إلى الوراء، كان يجب أن أعلم أنّ الحبّ الذي يجمع أمي وزوجها غير قابل للكسر لا في الزمان ولا المكان. بعد أقلّ من ثمانية عشر شهراً، وبعد أن كانت تتمتع بصحة مُمتازة طوال حياتها، تمّ تشخيص مرض أمي على أنّه نوع من أنواع السرطان شديد العدوانية، وخلال بضعة شهور قصار ذهبت هي الأخرى نحو «الأعلى». كنتُ وما أزال مفطورة القلب بكلّ ما تعنيه الكلمة من معنى، على عدم وجودها معي هنا على الأرض. أشتاق إليها بحرقّة وأبكي حتى وأنا أكتب هذا الآن على نفسي وليس عليها. إنّها الآن تماماً حيث تُريد أن تكون، مع حبّها الحقيقي.

نعمة الوقت المُقدسة لديك.

«عش حياتك بدءاً من هذه اللحظة، وانظر إلى كلّ يوم على أنّه حياة قائمة في حدّ ذاتها».

«سينيكا».

ما أطلعكم عليه بخصوص أمي و«دان» لم يكن مُجرد قصة حبّ وحسب، بل هي قصة من شأنها مُساعدتك على القيام بنقلة روحية حيال الوقت. لقد تمّ منح الإنسان العادي نعمة قوامها ثمانية وعشرين ألف يوم تقريباً على هذا الكوكب

وداخل هذا الجسد. هذا يعني أربعمئة وثمانية وأربعين ألف ساعة امتيقاظ. إنَّ نعمة الوقت هذه التي أعطيناها تمضي بسرعة كبيرة. كلما كبرنا في السن ووصلنا إلى عمر تفوق فيه السنوات التي خلفنا، تلك التي أمامنا، تمنينا لو كان لدينا المزيد من نعمة الوقت التي يبدو أنها تتقلص أمام أعيننا.

بما أنَّك تعلم أنَّ هذه هي الحقيقة، يجب أن تسأل نفسك أسئلة نقلات الروح هذه:

أسئلة إعادة المعايرة لنقلات الروح.

هل لديَّ أي وقت أضيعه؟

هل لديَّ وقت أبده في اللاوعي؟

هل لديَّ مُتسع من الوقت كي أعيش في النسيان أو النكران؟

ما إجاباتك على هذه الأسئلة؟ ماذا لو زارتك قوة مُقدَّسة في هذه اللحظة

وقالت لك: «اسمع، عليك أن تتخلَّى عن آلاف من الأيام المُخصصة لك على الأرض، أو عشرات الآلاف من الساعات، لأنَّ هناك شخص في حاجة إليها. أعلم أنه من المُفترض أن تعيش ثمانية وعشرين ألف يوم، ولكن عليك أن تتخلَّى عن تسعة آلاف يوم من هذه الأيام. هل تستطيع توفيرها؟». بطبيعة الحال، سوف تكون إجابتك على الأسئلة بالتأكيد: «كلا! ليس لديَّ وقت أبده في اللاوعي. كلا، ليس لديَّ وقت أبده على الإهمال والنكران. كلا، لا أريد أن أتخلَّى عن أيام ولا حتى ساعات من وقتي».

مع ذلك، فإنَّ هذا ما يقوم به مُعظمنا. نحن نُبدد عمرنا، ويتم هدر النعمة الأعلى بأيامها وساعاتها، ودقائقها، كما لو كنا نملك كلَّ الوقت الذي في العالم، ولكننا لا نملكه.

هكذا، علينا في كلِّ لحظة أن نتذكَّر الأسمى: هل أستطيع إضاعة هذا اليوم؟ هل أستطيع إضاعة هذه الساعة؟ هل أستطيع تبديد هذه الدقيقة؟ ليس معنى هذا ألا نأخذ قسطاً من الراحة، أو نستمتع بوقتنا، أو نخلد إلى النوم، إنَّما يعني ألا ننسى أبداً الحقيقة التي تقول:

إنَّ الوقت الذي تقضيه بطرق لا تشجعك على الارتقاء إلى الاسمي، هو في الحقيقة وقت ضائع.

أعلم أنَّني أقدم لك رسالة قوية للغاية ورُبَّما نارية، لكنَّها رسالة لا بُدَّ أن أشاركك إياها بينما نفكر ما الذي يعنيه حقاً أن نعيش حياة واعية مُرضية. كم من آلاف الساعات قضيتها وأنت تشعر بالغضب، وأنَّك ضحية، وأنَّك تعرَّضت للظلم، وأنت مضربٌ عن العمل، أو مُوصد، أو مُتغلق، تدفع الحُبَّ بعيداً، تتجاهل المشاعر التي في داخلك، تُبقي نفسك محبوساً في الغيظ، اللوم، إصدار الأحكام، أو الانتقام؟ كم من آلاف الساعات قضيتها وأنت عالقٌ في مُلاحقة التفاهات، أو التساهل، أو السطحية؟

قد يكون تبديد هذه الساعات أشبه بدعوة أحدهم وعن طيب خاطر إلى سرقة كلِّ مالك ومُدخراتك، ثم تقول لنفسك إنك لا تهتم. بل إنه حتى أسوأ من ذلك، لأنَّه من الممكن الحصول على مزيد من النقود، ولكن لا يمكنك أبداً الحصول على المزيد من الوقت، فالوقت أغلى بكثير من المال. تمتد الكثير من أصحاب المليارات على فراش الموت مُدركين أنَّه على الرغم من كلِّ ثرواتهم، ولكنهم عاجزون عن شراء يوم إضافي يقضونه مع عائلاتهم، أو حتى دقيقة واحدة.

هذا هو الإنكار الأعظم عندنا كأرواح:

أنَّه لدينا من الوقت أكثر ممَّا نملك في الحقيقة.

وأنَّنا نستطيع بطريقة أو أخرى التعويض عن تبديدنا له،

وأنَّنا نستطيع رميه أو إضاعته في عمل أشياء، أو الشعور بأشياء تُضَيِّع قيمته.

كما لو كنا نملك قدراً لا متناهيّاً منه.

عندما نُقلل من احترام الوقت، فنحن لا نُقلل من احترامنا لأنفسنا وحسب، بل أعتقد أنَّنا نُقلل احترامنا لما ندعوه الإله، أو الروح، أو الوعي الكوني. نحن نزدرى مَنْ منحنا نعمة الوقت، كما لو كُنَّا نقول: «على أيِّ حال، شكراً على هذه الحياة وعلى هذا الوقت، لكنَّه في الحقيقة لا يعني الكثير بالنسبة إليّ، ولذلك لن أقدره».

إياك أن تُحدِّث نفسك أنَّ شيئاً ما لا يهم، لأنَّه كلُّ شيء بهم.

كل لحظة تعيشها هي مُعجزة، وكل لحظة مُهمّة وذات شأن.

اليوم، وفي هذه اللحظة هناك شخص يتم إعلامه أن أمامه وقت محدود يعيشه، وهو مستعد من أجل تقديم أي شيء مقابل كل الأيام والساعات التي رمتها رميتها أنت في القمامة. سوف يأخذون بلمح البصر البقايا التي رميتها.

لوعلمت أن لديك يوم واحد إضافي تقضيه مع شخص متوفي تحبه، سواء كان والدًا، أو جدًا، أو ابنًا، أو أخًا، أو اختًا، أو حيوانك الأليف، ألن يكون ذلك أمرًا لا يُقدَّر بثمن؟ تلك الساعات الأربع وعشرين الإضافية سوف تكون كنزًا، ولن تُضيّع لحظة واحدة منها.

لديك هذه الأربع وعشرين ساعة الآن، وبمشيئة الإله غيرها وغيرها. استوعب فرح هذا الكشف المعجز. أنا هنا! أنا على قيد الحياة! فليكن هذا هو اليوم الذي يُغيّر كل شيء. استجمع نعمة الوقت التي بين يديك، ضمها بذراعيك. إحملها. قدرها. إنها مقدسة.

من القياس إلى الاندهاش.

«لو كان بإمكاننا أن نرى بوضوح الإعجاز الذي في الزهرة، لتغيرت حياتنا بأكملها».
«جاك كورنفيلد».

إن أحد أعظم النعم التي يمنحنا إياها الألم والخسارة هي مقدرتهما الاستثنائية على وضع كل شيء ضمن المنظور، وتذكيرنا بما هو مهم حقًا. لقد اختبرت هذا بصورة عميقة مؤثرة للغاية بعد سنة من وفاة زوج والدي، عندما تمّ تشخيص والدي بمرض السرطان، وتمّ إهمالها فقط عدة أشهر كي تعيش. لطالما كانت تتمتع بالصحة والحيوية، ولم تكن تشعر بالمرض في ذلك الوقت. لقد كنتُ مُستعدة مسبقاً لوفاة «دان»، بيد أن وفاة أمي المفاجئة أصابتني في الصميم.

لطالما كان هناك رابط روحي خالد بيني وبين أمي. وعندما بدأت تذبل، وأدركت أنها ستغادر جسدها قريباً، بدأ شيء غريب وغير واقعي «سريالي» تقريباً بالحدوث. بدأت اختبار كل شيء نيابة عنها، من خلال عينيها وقلبيها، كما لو كانت تعيش حياتي معي، وتحاول أن تُربي إياها من خلال منظور شخص لم يتبق له سوى بضعة أيام على هذا الكوكب.

أتذكر المرة الأولى التي حدث فيها ذلك: كنتُ جالسة في فناء بيتي ذات صباح، أكل دراقاً. على حين غرة، خطر ببالي أن أمي لن تكون بيننا في غضون أسابيع، ولن

تكون قادرة على الاستمتاع بطعم الدراق اللذيذ الحلو كما كانت تفعل دائماً. في تلك اللحظة، اختبرْتُ أكل الدرافة كما لو كان مُعجزة، وأصبح كلُّ ما يتعلّق بها كان مُقدّساً. بكيْتُ بحرقة وأنا أشعر بشعوري الفرح من كوني على قيد الحياة، والحزن من إدراكي أن أُمي على وشك الرحيل.

بعد ذلك، يوماً بعد يوم، كلُّ شيء تذوقته، رأيته، شعرتُ به، أو سمعته، كنتُ أختبره كما لو كنتُ مكان أُمي.

أتذكّر المشي جانب المحيط وأنا أشعر بالشمس تبتّ الدفء في وجهي، والهواء العليل يُداعب شعري، وتذكّرتُ أن أُمي التي تربت على شاطئ البحر، وعشقت المحيط، قريباً لن تتمكّن من رؤيته ثانية في هذه الحياة، ولن تشمّ حلاوة الهواء المالح، أو تسمع نوارس البحر تعزف لها لحن «السيرينادا».

أذكر النظر إلى أزهار حديقتي، تُزَيّن الفناء الخلفي مثل مجموعة من الجواهر الملونة الحيّة، مُدركة أن أُمي التي تعشق الاعتناء بالحدائق منذ زمن بعيد، قريباً لن تتمكّن من الشعور بفرح وضع يديها في التراب، وزرع البذور والشتلات برفق، وسقايتها بوعاء السقاية القديم المُفضّل لديها.

خلال تلك الأسابيع المُحزنة، تغيّرت كلُّ لحظة من لحظات حياتي. كنتُ دائماً أعيش في حالة رائعة من السلام والعرفان، ولكن الآن، كان يتمّ إعلاء وتمجيد كلِّ تجربة صغيرة من خلال فكرة فقداني لأُمي. بدا كلُّ شيء ساحراً، مُهمّاً، ثميناً، ومن المُدمر تخيّل عدم اختباره ثانية.

حتى عندما نعتقد أننا واعون إلى حدّ كبير، نقوم بالنظر إلى الكثير من الأمور كمُسلّمات.

نحن نغفل عن المسرات المألوفة لمُجرد أنّها وفيرة جداً.

نحن ننسى الانتباه إلى الإعجاز لأنّه كلّ الوجود تماماً.

إذا سمحتَ لنفسك أن تُجرب التأثير الكامل لاهتزازات العيش في هذا الكوكب، ستعيش في حالة قُدسية من التعجّب السرمدية.

عاشت أُمي طوال حياتها كتجسيد للعطاء والحبّ غير المشروط. بطريقة ما، وفي الأيام المُوجعة للقلب التي سبقَتْ موتها، منحني ما يُعادل ما أعطتني إياه طوال حياتها. على الرغم من أنّها غادرت جسدها، لم تُغادرني تلك الحالة القدسية للتعجّب الدائم. لقد كانت هديتها الأخيرة والخالدة.

أودُّ أن أعرفك على نقلة روحية إضافية من شأنها تحسين علاقتك بالوقت.

نقلة الروح.

التحول من حساب الوقت ليس غير.
إلى الاندهاش من النعم التي لديك.

كي تختبر الحياة بكليتها عليك أن تمضي إلى ما وراء ملاحظة الشيء وحسب،

إلى اختباره حقيقة،

أن تذهب إلى ما وراء الاكتفاء بقياس قيمة الشيء،

إلى الإعجاب به.

عليك أن تسمح لنفسك أن تكون مُمتلئاً بالدهشة.

نشر الباحثون من جامعة ستانفورد مؤخراً دراسة علمية عن الفائدة من اختبار الشعور بالذهول والدهشة. لقد وجدوا أنها تجربة بصرية ومفهومية موسعة تُوجب علينا إعادة تكوين وعينا بحيث يكون قادراً على تسجيل هذه التجربة. لقد أحببتُ ما توصّلوا إليه: إنَّ العَرَضَ المنظم للدهشة يستطيع أن يُحوّلنا فعلياً. إنَّ تأثير الدهشة يدوم، ويخلق نقلة فعلية في الوعي، وينعكس على شكل مشاعر متنامية من العيش الهانئ والتعاطف تجاه الآخرين.

في الجوهر، ما يكشفه البحث هو أنّه عندما نسمح لأنفسنا أن نندهش ونختبر الدهول.

فنحن نخلق نقلة روحية حقيقية قابلة للقياس.

ما معنى أن نتعجب من شيء؟ إنَّه يعني أن نختبره من قلوبنا، وليس في تفكيرنا وحسب. يعني الانتباه إلى حلاوة الدراقة والامتنان لكونها رائعة. إنَّ الاندهاش منها يتطلب منك أن تتفتح كلياً على «رؤية» الدراقة حقاً، وتختبر المعجزة التي فيها. إنَّ الاندهاش تجاه مُعجزات الحياة هو أحد أعلى أشكال الحُب.

كي نتعجب ونختبر الدهول، نحن في حاجة إلى التمرس في رؤية الأشياء بالطريقة التي علمني إياها موت أُمي: بعينين غير متأثرتين بتماسنا المعتاد مع عجائب الحياة؛ وقلب

لم يفقد الإحساس بالإعجاز فقط لمجرد أنه موجود حولنا على الدوام، وروح مُفتحة إلى أقصى حد، تدعو كل شيء كي يتغلب علينا اهتزازياً ويُعانقنا ويسري فينا.

إليكُم تمرين إعادة معايرة نقلة الروح الذي سيساعدكم على مُمارسة الدهشة. إنه يستغرق بضع دقائق فقط:

ممارسة نقلة الروح: كيف تتعجب.

الآن، عندما يكون لديك متسع من الوقت، أحضر ثمرة فاكهة وأمسكها بيدك.

ثم، عُد إلى هذه الصفحة واتبع هذه التعليمات:

إسمح لوعيك أن يتركز على الفاكهة وليس على أي شيء آخر.

أنظر بتعمق إلى لونها الرائع، البرتقالي، أو الأحمر، أو الأرجواني. كم من المُفرح النظر إليها!

كم كان سيختلف الأمر لو كانت بنية اللون أو رمادية! إسمح لذبذبات اللون أن تغترق عينيك.

تشرب واستوعب ذلك.

فكر الآن من أين جاءت هذه القطعة بالتحديد، إن بذرة مُتناهية الصغرى في الأرض، غير مرئية، تحوي الوعي كي تُنتج هذه الفاكهة اللذيذة التي تُمسك بها الآن.

تخيل «جواهر البرتقالة» أو «جواهر التفاحة» حاضراً على نحو غامض في البذرة، على شكل مُخطط اهتزازي قد يُصبح ذات يوم فاكهة تُمسكها بيدك.

تخيل الآن الشجيرة التي تبرعمت من هذه البذرة، ضئيلة في البداية، وفروعها مجرد غصينات بنية عارية. أنظر إلى فاكهتك، واعلم أنَّها كانت حاضرة مُسبقاً من تلك النبتة الصغيرة.

أشعر بجذور الشجرة وهي تشرب الماء من التربة، وتُرسلها إلى الأعلى نحو الأغصان، كي تُغذي الأوراق، والازهار التي تشكّلت.

تخيّل الأزهار وهي تذوي ومن داخلها يبدأ البرعم الصغير لتلك
الفاكهة بالتشكل.

أشعر بالشمس وهي تُرسل أشعتها اللامعة والدافئة إلى برعم
الفاكهة الصغير ويملاؤه بالحياة كي يستمر في التمدد. تخيّل وأنت
تُمسك بحبة الفاكهة أنك تستطيع الشعور بدفء الشمس وخبثها
لا زال يتذبذب في داخلها.

شاهد الآن ثمرة الفاكهة الناضجة وهي تنتظر بصبر على الشجرة.
لقد علّمت متى تتوقف عن النمو في الوقت المثالي. أشعر
بسعادتهما من وصولها إلى النضوج الكامل.

تخيّل أحدهم وهو يستيقظ قبل الفجر ويذهب إلى البستان
ويعمل بجد كي يقطع بعناية حبة الفاكهة تلك من أجلك.

تخيّل ثمرة الفاكهة وهي توضع في الصندوق، وتُسافر عدة أميال
من شاحنة إلى أخرى في طريقها إليك. شاهد سائقي الشاحنات
والأشخاص الذين قاموا بتفريغ الصندوق في المتجر، والشخص
الذي قام بترتيبها على الرف إلى أن وصلت إليك في نهاية المطاف.

كلّ الأشياء التي تأملتها لتوك وشعرت بها، بدءاً من الشخص الذي
زرع شجرة الفاكهة منذ مئات السنين والذي لم يُعد على قيد الحياة،
إلى نبض الوعي المُصمم كي يُشبه حبة الفاكهة التي ظهرت وفق
مخطط ما، إلى الرحلة التي قطعها الثمرة كي تصل إليك، كلّ هذا
كان مُقدّراً من أجل هذه اللحظة، عند إمساكك بالثمرة بين يديك.

حدّق في الثمرة للمرة الأخيرة، وإن شئت، إقضمها، أوقم بأكل شريحة
منها. وأنت تقوم بذلك، أعد تصوّر الرحلة من جديد بدءاً من أصولها
الخفية، مُدركاً أنك تأكل الوعي في ربي حبة فاكهة.

إذا سمحت لنفسك أن تختبر كلّ هذا على الوجه الأكمل فأنت الآن تندهش.

هذه اللحظة هي المقدّسة.

أنت هو المقدّس.

الانتقال إلى الامتنان والانفتاح على النعمة

”يمكن وصفنا أننا أحياء فقط في تلك اللحظات التي تكون فيها قلوبنا واعية للكنز الذي نملكه“

”ثورنتون وايلدر“

فكّر الآن بشخص أو شيء تشعر تجاهه بالعرفان الشديد. قد يكونون أولادك، أو شريكك، أو البيت الذي تسكن فيه، أو العمل الذي تميّزت بالقيام به. قد يكون رفيقك المخلص من الحيوانات، أو رفيقك المحبّ من البشر. قد يكون الشفاء الذي حققته من مرض ما، أو باب فرصة فتحت من أجلك، أو شخصاً صنع فرقاً هائلاً في حياتك. قد يكون مكاناً جميلاً حظيت بفرصة زيارته في العالم الخارجي، أو مكاناً مقدساً لامسته داخل ذاتك.

ضع وعيك في مركز صدرك، حول قلبك، ولاحظ برهة ما الذي تختبره عندما تشعر بالامتنان. هل تشعر أكثر أنك مُنفّخ أم مُنفلق؟ مُنفّخ. هل تشعر أكثر أنك مُنقبض أم مُتوسّع؟ مُتوسّع. هل تشعر أكثر أنك قلق أم هادئ؟ هادئ.

أنا لا أطلب منك أن تلاحظ الأفكار التي لديك حيال الشخص أو الشيء الذي تشعر بالامتنان تجاهه، إنّما أطلب منك أن تشعر بما يفعله بك الاهتزاز الفعلي للتناغم مع الامتنان، إنّهُ يُوسّعك، إنه يجعلك مُنفّخاً، إنّهُ يُدخلك إلى حالة عابرة من السلام والرضى. إنّهُ يُعيدك على الفور إلى حالتك الأسمى.

غالباً ما سمعتُ الناس يقولون إنّ جزءاً من فهمهم لعيش حياة بقضة هو «اتخاذهم موقفاً مبنياً على الامتنان». أنا واثقة أنّك قد سمعت هذه العبارة، أو أنّك استخدمتها بنفسك. ما الذي يعنيه هذا بالنسبة إلى مُعظمنا؟ إنّهُ يعني محاولة أن نكون إيجابيين، والاعتراف بالأمور الجيدة التي تحصل، والتعبير لفظياً عما نحن

مُمتنون تجاهه، وأن يكون لنا موقفٌ إيجابيٌّ تجاه الحياة.
حان وقت القيام بنقلة روحية من التفكير بالامتنان كطريقة ذهنية وفكرية من
النظر إلى الأمور «موقف»، إلى فهم العرفان على أنه تجربة حركية اهتزازية.

نقلة الروح.



التحوّل من محاولة تبني موقف الشعور
بالامتنان.

إلى أن نعيش الامتنان كتجربة اهتزازية.

ببساطة، ليس الامتنان موقفاً. إنه أحد الأفعال الداخلية التحوّلية التي تحدث
عنها عندما كنت أقوم بتعريف نقلات الروح، فعلٌ ينشأ من التوازي مع الحقائق الروحية
السامية وينسجم معها. إنه انفتاحٌ إلى الأعلى على حضور الشيء الذي نقوم بتقييمه.
لا نستطيع اختبار الامتنان في رؤوسنا، فذلك ليس الإحساس به وإنما الفكرة
إنّ الاختبار الفعلي للامتنان يحدث أولاً في القلب، وهو نتيجة لاختيارنا القيام بذلك.
الفعل الداخلي الميمون أن نقوم بنقلة الروح.

ليس الامتنان موقفاً نتخذه في أذهاننا.

الامتنان اختبارٌ داخليٌّ للرضا والاتساع في القلب، اتساعٌ ينشأ عفواً من
الاعتراف بالحب والخير والفضل.

من أجل ذلك، فإنّ العرفان بصورته الأسمى ليس ممارسة. إنه تعبيرٌ
حيٌّ عن وعينا المتسع.

عندما نفهم آلية الامتنان الاهتزازية، ندرك أنه من أسهل الطرق وأكثرها فعالية من
أجل اختبار نقلة روحية فورية. لقد رأينا مدى أهمية اختبار «الموسعات» الاهتزازية في
حياتنا، وكيف يجعلنا التوسّع على مستوى الطاقة مُنفتحين، ويُعيد معاييرنا، ويجعلنا
ننسجم مع الجزء الأسمى من ذاتنا. مثل الحب، يعتبر الامتنان موسعاً قوياً. نخترار
الدخول في تجربة الامتنان، ليس فقط بسبب إيماننا أنه أمرٌ جيدٌ أوروحاني نفعله،
بل لأنه ممارسةٌ لنقلة الروح التي ترفعنا مباشرةً إلى اهتزازاتنا الأسمى.

الامتنان كوظيفة،

في مقابل الامتنان غير المشروط.

أعرف الكثير من الناس المُخلصين الذين يُمارسون ما أدعوه «الامتنان كوظيفة». «كل صباح عندما أستيقظ، سوف أقول ثلاث عبارات امتنان»، أو «في آخر اليوم، سوف أكتب خمسة أشياء أنا مُمتنة تجاهها»، أو «أجتمع، مرة في الشهر، أنا وأصدقائي ونقوم بجلسة امتنان، نشارك فيها الأمور التي نحن شاكرون لها». بالتأكيد ليس هناك خطب في هذه الممارسات، فمن الممكن أن تكون طريقة ذات دلالة تبدأ أو تختتم بها نهارك، أو تجعل اجتماع الأصدقاء مُفيداً، وأنا أقوم بدمج الكثير من هذه الممارسات في دروسي وندواتي.

مع هذا، فإن أحد المشكلات التي قد تطرأ عندما نُخبر أنفسنا أننا نقوم بتدريبات الامتنان هي أننا نُفكر في الامتنان على أنه وظيفة أو تمرين، عوضاً عن كونه حالة مُتناغمة مع الوعي. أحب ما تقوله كاتبة الألغاز «جاكلين وينسبير» عن الموضوع: «ليست النعمة والرحمة صلاة مُختصرة تُلوهها قبل تناول وجبة الطعام. إنها طريقة حياة».

يجب أن يكون الامتنان حالة وعي نعتناها، وليس مُجرد ممارسة مُدرجة على «قائمة واجباتنا الروحية».

إن رؤية الأشياء من مُنطلق الكمال والرضا يجب ألا يكون واجباً مفروضاً نقوم به في مُناسبة خاصة أو عدة دقائق في اليوم.

يسمح لنا الامتنان الواعي أن نتفاعل اهتزازياً مع العالم والأشخاص حولنا بطريقة، تُنتج لحظة بلحظة، تجربة قوية من الحب والاتساع لنا ولكل شخص في حقلنا الاهتزازي.

إن كوني ناضجة روحانياً يعني أنني أعيش حالة من «الامتنان الذي يتجاوز الشروط».

نقلة الروح.



التحول من الامتنان المشروط،

إلى الامتنان اللامشروط.

يُعطي الكثير منا نفسه الإذن باختبار الشعور بالامتنان عندما نكون سعيدين بالطريقة التي تجري حسبها الأمور، أو الطريقة التي يُعاملنا بها الناس، أو ما يجلبه الكون إلى عتبة دارنا. من السهل أن نكون مُمتنين عندما نستحسن ما يحدث في حياتنا. لكن ما الذي يحدث عندما يقوم الناس بأمور تجرحنا؟ ما الذي يحدث عندما تواجهنا ظروف مؤلمة أو فيها تحدّي؟ ما الذي يحدث عندما تتكشف الأحداث عن أمور لا نفهمها، أو غير مُنصّفة على الإطلاق؟

إنّ مقصدنا الروحي أن نملك وعياً مُمتناً لا يعني أيّ شيء على الإطلاق إذا لم نكن نعيشه. لا معنى له على الإطلاق إذا كان شرطياً. لا معنى له عندما نغضب من الروح، إذا لم تجر الأمور على ما يُرام. لا معنى له، إذا لم يمضِ أمر ما وفق ما نرغب، فاستنتجنا غاضبين أنّ الكون يُعاكسنا، ناسين كل النعم التي نتلقب فيها كل يوم.

أن تكون مُنزعجاً، وأن تكون مُمتناً.

«إن الحقيقة التي لا يفهمها الكثير من الناس إلا بعد فوات الأوان، هي أنه كلما حاولت تجنب المعاناة أكثر، عانيت أكثر، لأنّ أشياء أصغر وأقل شأناً، تبدأ في تعذيبك، بما يتناسب مع خوفك من التعرض للأذى والإساءة».

«توماس ميرتون».

إنّ أحد الصفات الإنسانية التي نتشارك فيها جميعنا هي الكره تجاه الألم والرغبة في السرور. من الطبيعي أن نُحبّ الشعور بالارتياح، والألّا تُريد الشعور السيء. منذ أن كنا أطفالاً صغاراً، كان ردّ فعلنا الطبيعي الإنساني على الانزعاج هو الاستشاشة غضباً. هذا ما يفعله الأطفال.

تخيّل رضيعاً مُستلقياً في غرفته، سعيداً، خالي البال، فائتاً، يكرر: «غوو غوو»، «غاغا». فجأة يتغيّر شيء ما، ربّما هناك القليل من القاذورات في حفاضه، أو أنّ بطانيته وقعت على الأرض وهو يشعر بالبرد، أو أنّه يشعر بالجوع فجأة، أو أنّ أخاه الكبير أخذ منه خشخيشته. يبدأ الطفل في الصراخ: «وااع! لقد كُتّ سعيداً، وفي حالة من الهدوء والراحة، والآن أنا مُنزعج. أنا أكره هذا! وااع! سوف أبكي وأصرخ حتى تُصلحوا الأمر، وتُشعروني بالراحة من جديد».

يتبع الأطفال الكبار وحتى المراهقين ذات النمط عندما تُسلب منهم سعادتهم، سواء بسبب منعهم من أكل البوظة، أو من ألعاب الانترنت، أو البقاء خارج المنزل حتى الثالثة صباحاً. من ناحية أخرى، فإنّ كوننا بالغين واعين يُوجب علينا أن

تكون ردود أفعالنا اليومية غير خاضعة للألم أو السرور، بل لوعينا.

تُعبّر الكلمات المتألقة التي اقتبسها أعلاه من الكاتب الأمريكي الكوني الصوفي الراحل «توماس ميرتون»، بقوة عن كيفية تحوّل نفورتنا من الألم في حدّ ذاته إلى مدعاة للألم. ملاحظتي هي: عندما يُرهّبنا الشعور بالانزعاج، نخسر تحمّلنا وصبرنا على ما هو غير مريح أو غير سار.

بالمناسبة، هذا ما يدور حوله الإدمان. ربّما ابتلي أولئك الذين كان لديهم تجارب مع الإدمان منكم، بطريقة التفكير «يشعر بالارتياح، أو يشعر بالانزعاج»، والتي غالباً ما تكون السبب في الحاجة إلى تخدير المشاعر «السيئة» من خلال الكحول، أو المخدرات، أو الطعام وهكذا دواليك. في الواقع كان لديّ الكثير من التلاميذ والزيائن الذين حرروا أنفسهم من الإدمان نهائياً من خلال إدراكهم أنّه ليس عليهم التسارعة إلى التخلّص من المشاعر «غير الجيدة» كلّما اختبروها. وأنّ في وسعهم بدلاً من ذلك اختيار النظر، والشعور، ومعرفة ما يجري، واستخدام ما اكتشفوه ك بوابة تؤدي بهم إلى المزيد من الشفاء والوعي.

ما يبدو سيئاً وما يبدو جيداً ليست دائماً هي المقاييس الدقيقة والصحيحة.

التي نستخدمها في دربنا الروحي.

أحياناً تكون الأشياء التي لا تبدو جيدة، أمراً جيداً بالنسبة إلينا،

وتكون الأشياء التي تبدو جيدة، أمراً سيئاً بالنسبة إلينا.

تذكّر أنّ تفكيرنا على طريقة «إما أبيض أو أسود»، أو «إما هذا أو ذاك»، هو الذي يتسبب في جعلنا نتأرجح من موقف إلى آخر. «أنا غير مُرتاح، إذاً فالحياة رهيبة، أو الأمور تسير على أفضل ما يرام، ولذلك أنا مُمتنّ وواثق بالكون». ماذا لو قمنا عوضاً عن ذلك بنقطة روحية من خلال النظر إلى هذا من وجهة نظر أكثر رحابة؟

تستطيع أن تكون متضايقاً ومُمتناً في الوقت ذاته.

يُمكنك الاعتراف أنّك تمرُّ بوقت عصيب وحزين،

لكنّك أيضاً تسمح لوعيك أن يلاحظ ويشعر بالامتنان تجاه الدروس التي تتعلّمها،

أو الأصدقاء الذين يدعمونك،

أو النعم غير المتوقعة التي يجلبها لك هذا التحدي الخاص بك.

تخيل أنك قد جرحت نفسك، وأن قطعة زجاج قد غرست عميقاً في يدك، مما جعلها تنزف بقوة. تذهب إلى غرفة الطوارئ، ويخبرك الطبيب المُنَاطِب أن عليه أن يُزيل قطعة الزجاج كي يُنظف الجرح ويُخيطه. إنه في حاجة إلى استعمال مبضع حاد من أجل انتزاع قطعة الزجاج، وها هو يُحضرك من أجل التدخل الجراحي المناسب.

عندما تتمدد هناك خلال عملية إزالة قطعة الزجاج، تشعر بشعورين مُتناقضين يعتمران في داخلك في الوقت ذاته: الأول هو أن هذا الأمر مُؤلم للغاية، وأنك تعيس!، والثاني هو أنك مُمتن جداً جداً. إن تفكيرك يستعرض أفكاراً من قبيل:

أحمد الإله أنني وصلت إلى هنا، وأن هناك من يعرف ما الذي ينبغي فعله. آخ، هذا مؤلم! أحمد الإله أن الطبيب يُساعدني. آخ، هذا يقتلني! أنا مُت لأن صديقي كان معي وعرف إلى أين يأخذني. يا إلهي إن الطبيب يُعذبني!

هل ما يحدث هنا أمر سيء أم جيد؟ من الجيد بالنسبة إليك أن يكون هناك جراح يُزيل الزجاج، بيد أن الأمر لا يبدو مُريحاً بالتأكيد. أنت تكره ما يحدث لك خلال العملية، بيد أنك شاكر له.

نقلة الروح.



الانتقال من تعطيل امتنانك خلال

الاقوات العصبية.

إلى فهم أنك تستطيع أن تكون مُمتناً

وَمُتضايقاً في الوقت ذاته.

إنَّ نقلة الروح هذه تُقدِّم لنا منهجاً عميقاً ورحباً تجاه الامتنان. إنها تخلق أمامك احتمالات لم تكن موجودة من قبل، أي طريقة من أجل تحسين طاقة التحديات المنقبضة اهتزازياً، عبر إضافة طاقة الامتنان المتوسعة اهتزازياً.

لا تتغلَّ عن امتنانك فقط لأنك حزين ومُتضايق مؤقتاً.

أنت في حاجة إلى العثور على امتنانك حتى عندما تُعاني، تخاف، تتألم.

ذلك هو الوقت الذي تكون فيه في أمس الحاجة إليه.

أن تكون ممتناً تجاه ما لا يحدث.

إن أفضل الأمور في الحياة ليست مجانية وحسب، ولكنها غالباً ما تكون خفية.

«تيديوس غولاس»

لقد سمعنا جميعاً الملاحظات المبتذلة التي تُخبرنا ألا نتضايق من «الأمور التافهة»، لكنني واثقة أنك تعلم أن القول أسهل من الفعل. هذه إحدى أعظم بركات الامتنان: عندما نكون في حالة دائمة من الامتنان، فهذا يُساعدنا على وضع الأمور في منظورها الحقيقي.

يُنظر إلى أمر على أنه صغير مقارنةً مع أمر آخر أكبر منه. على سبيل المثال، ربّما ترعرعت في منزل كنتَ تظنُّ أنه بالحجم العادي إلى أن زرتَ المنزل الضخم لصديقك. فجأةً يبدو لك منزلك ضئيلاً جداً عند المقارنة. من أجل ذلك، يجب علينا أن نُركّز اهتمامنا على الأمور الكبرى، الأمر الذي يجعلنا نرى الأمر الصغير الآخر تافهاً.

هنا يأتي دور الامتنان. لقد رأينا كيف يخلق الامتنان توسّعاً اهتزازياً، الأمر الذي يُساعدنا على النهوض والترفع عن الأمور التي قد تجعلنا نتثاقل إلى الأرض. عندما نكون مُشبعين بالامتنان على نحو مُتناغم، نقوم عفويّاً بوضع الأمور في منظورها الصحيح.

عندما نمارس الانتباه إلى الأمور الكبيرة التي نحن ممتنون تجاهها، فلن نستطيع الأمور الصغيرة، الإزعاجات، خيبات الأمل، أن تقهرنا بتلك السهولة. نتذكّر النعم التي نتقلب فيها كلّ لحظة، ولا ننجرّ وراء تفاهات الحياة الصغيرة، التي قد تمتصّ الفرح من داخلنا، ناهيك عن جعل كلّ من حولنا تعساً هو الآخر.

إن الامتنان يحميك.

إنّه يجعلك مُنفتحاً بحيث تتقبّل المزيد.

إنّه يُوسّع حرفياً المساحة الاهتزازية حولك.

عندما تعيش في تلك المساحة المُتوسّعة، سوف يتدفّق المزيد من كلّ شيء إلى حياتك.

ذات يوم وفي الوقت الذي شرعت فيه كتابة هذا الكتاب، سمعت فجأة ضجة رهيبة في الخارج. راحت أصوات الحفر، والتحطيم، ومُحرّكات الشاحنات المزمجرة، والصراخ تدخل من نافذتي. عندما خرجتُ من المنزل كي أستطلع ما الذي يجري. أصابني الرعب، فالجار الذي يسكن في الجهة المُقابلة من الشارع قد بدأ مشروع إصلاح ضخّم لمنزله. كانت ملكيته مليئة بآلات ثقب الصخور، وخلّاطات الإسمنت، ومُعدات مُزعجة من كل الأصناف.

قلتُ في نفسي مُنكرة: كلا، ليس الآن! تطلّ نوافذ مكتبي المفتوحة دائماً «في كاليفورنيا» الدافئة» على حي مكسي هادئ إلى حدٍّ ما. بطبيعة الحال، كنتُ أسمع كل شيء يحصل. كنتُ قد ألزمتُ نفسي باثنتي عشرة ساعة من الكتابة المُكثفة، وكنتُ في حاجة إلى الهدوء والسكينة.

أسبوعاً تلو آخر، وحتى خلال عطل نهاية الأسبوع، استمرّت عملية الإنشاء اللامتناهية. كنتُ أرعب كل صباح من اللحظة الحتمية التي أسمع فيها موكب الشاحنات وهي تصل إلى الرصيف المقابل. كان من عاداتي الاستماع إلى موسيقى مُميرة ورقية أثناء الكتابة، وهكذا كان أسلوبِي الجديد هورفع الصوت بما يكفي من أجل التخلّص من الجلبة الرهيبية. أنا واثقة أنّ الجيران والعمال كانوا مُتعبّين ممّا يحدث، وزيّماً اعتقدوا أنّ هناك معبد لحركة العصر الجديد على الرصيف المُقابل لهم. لم أكن أهتمّ بل كلّ ما أردته هو إيقاف الضجيج.

ذات يوم، جلستُ أكتب كالمعتاد، وبعد مرور عدة لحظات، لاحظتُ أنّي أشعر بشيء غريب، شيء ما لم يكن على ما يُرام، ثمّ خطرتُ: «إنّ الهدوء أسرعُ إلى الخارج كي أتأكّد، وكانت الشاحنات قد اختفت. لقد اكتملت عملية الإنشاء الأساسية. عاد الهدوء إلى الحي وإلى مكتبي.

في ذلك اليوم وإلى جانب فرحي بالكتابة شعرتُ بأموّاج مُتتابعة من الامتنان تنسكب في كيّاني. لم أتوقّف عن قول: «أحمد الإله على الهدوء، يا إلهي لك الحمد، يُمكنني الآن سماع العصافير وهي تُغرّد. أشكرك يا إلهي يُمكنني الكتابة بسلام.» كنتُ أمارس الامتنان تجاه الأمور التي لم تكن تحدث. هذا ما أسمّيه «الامتنان تجاه غياب الأشياء».

إنّ الامتنان تجاه غياب الأشياء مهمّ بقدر أهمية الامتنان تجاه وجودها. ولكننا نميل إلى النظر إلى المواقف، الأشخاص، الممتلكات التي يُمكن أن نكون مُمتنين تجاه وجودها. مع هذا، يُمكنك أن تُمارس وعي الامتنان تجاه الأمور التي لم تُعد موجودة.

على سبيل المثال، الظروف، أو الأشخاص الذين اختفوا من حياتنا بمشيئتنا، أو بفعل القدر، أو بتدخل إلهي.

نقلة الروح.



الانتقال من أن تكون ممتن فقط

لما هو موجود،

إلى أن تكون ممتن كذلك لما هو غائب.

فكّر في موقف أو ظرف لظلمة كان حاضراً في حياتك، لكنه لم يعد كذلك. الآن، استشعر كم أنت مُمتن تجاه غيابه.

على سبيل المثال، ربّما كنت تعمل عدة أشهر على مشروع ضخم في العمل، وكنت رازحاً تحت ضغط الموعد النهائي للتسليم، وكنت ليلاً ونهاراً لا تستطيع أن تُفكّر إلا به. في النهاية، انجزت العمل. قد تشعر، وليوم واحد، أنّك شاكر لما أنجزته، ولكن من الطبيعي أن تتحوّل في اليوم التالي إلى المشروع التالي. عوضاً عن ذلك، تستطيع أن تكون مُمتناً تجاه غياب موعد التسليم النهائي. يُمكنك كلّ صباح عندما تستيقظ، أن تحتفل بغياب الضغط: اليوم لا وجود للموعد النهائي!

ربّما بعد سنوات من الكفاح مع سيارتك القديمة، تنجح أخيراً في استثمار نقودك في سيارة جديدة. من الطبيعي وخصوصاً في الأيام الأولى من حصولك على المركبة الجديدة، أن تشعر بالحماس، وتستمتع على نحو واعي بكلّ المزايا الجديدة، ولكنك ستعتاد عليها فيما بعد. عوضاً عن ذلك، تستطيع إطالة أمد تجربة الامتنان الإهتزازية الموسعة من خلال الانتباه إلى غياب تلك الأشياء: غياب أنين المكايح، غياب الباب العالق، غياب رفر السيارة المنبجج، غياب الطلاء المخدوش، غياب وسائل المقاعد المهترئة.

غالباً ما يُمدّنا غياب الأشياء ببركات جمة.

بدلاً من الاكتفاء بالنظر إلى حضور شيء ما ترغب أن تكون شاكرًا لوجوده، لماذا لا تبحث عن الأمور الغائبة والتي نحن ممتنون على عدم وجودها.

أودُّ أن أقدم تدريباً رائعاً من أجل إعادة معايرة نقلة الروح وهو يُدعى:

«الاحتفال بغياب الأشياء».

كلّ نهار، إنتبه إلى الهيات التي تتلقّاها جراء غياب الأشياء. إليك بعض الأمثلة:

غياب الألم بعد شفائك من إصابة أو مرض ما.

غياب نباح الكلب المزعج بعد انتقال الجيران.

غياب التوتر من شخص لم يعد يعمل معك.

غياب المطر والطقس البارد، بعدما طلعت الشمس أخيراً.

غياب ازدحام السير على الطريق السريع، وأنت في طريقك إلى البيت.

غياب النمل الذي اجتاح مطبخك بعدما اختفى في نهاية الأمر.

غياب الصحون المنسخة من الحوض، بعدما قمت بغسلها أخيراً.

غياب الحفاضات المنسخة، بعدما تعود ابنك أخيراً على استعمال وعاء التبول.

غياب أكوام الغسيل المنسوخ بعد أن أصبحت نظيفة ومطوية.

غياب المرج الأخضر الذي لم تعد مُضطراً إلى الاعتناء به، بعدما انتقلت إلى العيش في شقة بدل المنزل.

غياب الزكام والأنف المسدود، بعدما أصبحت تنفّس بصورة طبيعية.

غياب القوضى في خزانك، بعد أن قمت بترتيبها أخيراً.

غياب التوتر بينك وبين شريكك بعد أن تبادلتما القبل وتصالحتما..

الاحتفال بغياب الأشياء ليس حدثاً لمرة واحدة. بل نستطيع أن نجعله جزءاً اعتيادياً من وعينا عندما نُولي انتباهنا إلى عالمنا. على سبيل المثال، مضت عدة شهور الآن منذ أن انتهت أعمال الإنشاء التي قام بها جيراننا. ولا زلتُ أمضي لحظات عدة مرات كلّ يوم أستمتع بغياب الضجيج والسكون اللذيذ.

نعمة الاستقبال والتلقّي.

« نحن محبوبون، لطالما كنا محبوبين. إنها ليست مسألة استحقاق أو مآثرة. »

الحب المقدس حاضر هنا.

كل ما نحن في حاجة إلى فعله هو أن نرخي قبضاتنا ونفتح عليه.

«جائيت بيرسون».

لا يمكننا التحدث عن الامتحان دون تغيير فهمنا للاستقبال. أعرف الكثير من الأشخاص الذين يعتبرون أنفسهم واعين ومُتطوِّرين إلى حدٍّ بعيد، وهم يُعبرون ويُصرِّحون عن امتنانهم باستمرار. مع هذا، فإنهم في حقيقة الأمر مُستقبلين شديدي المقاومة. إنَّ الاستقبال فعلٌ يسمح لنا باختبار الامتحان بكلِّ ما في الكلمة من معنى. يُمكن أن يكون لدينا شعورٌ بالامتنان داخل نفوسنا، والذي لا يُمكن لأحد أن يراه أو يشعر به لأنَّ المواقف خفية. مع هذا، فإنَّنا عندما نمارس فعل الاستقبال، يُصبح امتناننا تجربة مُفعمة بالحياة والنشاط، يُمكن للمُعطي أن يشهدها ويشعر بها اهتزازياً وطاقياً.

نقطة الروح.



الانتقال من فكرة أنك تستقبل.

إلى تجربة الاستقبال الاهتزازية.

إنَّ استقبال أي شيء «إطراء، حُب، حكمة، مُساعدة، هدية».

هو فعلٌ مبنيٌّ على أن نكون مُمتنين، ونُكرِّم ما تمَّ تقديمه لنا.

عندما نسمح لأنفسنا أن تتأثر عاطفياً.

أو أن يتمَّ اختراقنا اهتزازياً من قِبل المُعطي، نكون مُتخرطين في الامتحان الحقيقي.

قد يمتلك البعض بوحاً مروعاً الآن في هذه اللحظة، عند اكتشاف أنَّك ربَّما لم تستقبل بصدق مُعظم حياتك. لقد انتهت إلى أنَّ الناس كانوا يُحاولون أن يُعطوك شيئاً، وأنت تُعبرلهم عن تقديرك اللفظي لما قدموه.

سبيد أنك لا تسمح لنفسك أن تستقبل ذلك اهتزازياً على نحو تام، أو تُظهر للآخرين فعل الاستقبال ذاك. إنَّ الاعتراف بما يُقدمه الناس لك، لا يستوي مع

السماح لهم أن يروا ويشعروا أنك تستقبل ما يقدمونه لك. هناك ثلاث من النعم العظيمة في حياتي، هي حيواناتي الأليفة: قطتي، «لونا»، وكلبان من فصيلة «بيشون فريز»، بأسماء «بيجو» و«شانتى». لقد كانوا أحبائي، بأجسادهم التي يكسوها الفرو الأبيض، أما الآن فقد عادوا جميعاً إلى صورتهم الملائكية في عالم آخر.

كانت الكلية الصغيرة «شانتى» أنثى صغيرة مولعة باللعب عبر العديد من المراوغات المضحكة والفاتنة. كلما أعطيتها مكافأة، كقطعة بسكويت خاصة بالكلاب، لم تكن تأكلها أمامي مطلقاً. في البداية، كانت تنظر بعيداً كي تُقنعني أنها لم تكن تهتم حقاً إن حصلت على المكافأة أم لا. ثم كانت تنزعها بقمها بسرعة وتركض بها بعيداً إلى مكان بعيد داخل المنزل، حيث يمكنها إما أن تأكلها وحدها عندما لا يراها أحد، أو تُخبئها كي تستردها فيما بعد. لم تكن «شانتى» تسمح لأحد أن يراها وهي تستمتع بالمكافأة في لحظتها.

أما كلبي الآخر، «بيجو» الذي كان روحاً راقية جداً، فقد كان يُراقبها تفعل هذا باستمتاع هادئ، ومن ثم يُقبل يدي التي تحمل المكافأة له كي يجعلني واثقة أنه مُمتن. ثم يقوم بهدوء ورشاقة بتناول المكافأة أمامي، سامحاً لي أن استمتع بسروره. أنا مُمتنة تجاه هذه الحيوانات المُعلّمين على هذا الدرس الرائع عن الاستقبال. يُشبه الكثير منا «شانتى»، عندما يُعرض علينا مكافأة حُب أو حكمة أو مسرة، «نأخذ البسكويت ونهرب بعيداً، ربما ليس مادياً ولكن طاقياً. نقوم في الخفاء بعملية «التناول المُتأنى» لما استقبلناه، ونشعر بالامتنان تجاهه. ولكننا لا نسمح للمُعطي أن يرى مدى استمتاعنا بالأعطية حقيقة. ربما لديك أصدقاء، أقارب، زملاء عمل، أو أحباب على هذه الشاكلة، لا يسمحون لك أن تعلم كم يُقدرونك عبر السماح لك أن ترى وتختبر استقبالهم التام لحُبك في أوانه، أو ترى تأثير مشاعرهم وذويانهم فيك. تخيل أنك أحضرت باقة من الأزهار إلى شخص ما. وقلت: «تفضل، لقد أحضرت لك هذه لأنني أحبك»، تخيل الآن أنه يقول لك بدلاً من أن يأخذها منك: «آه، شكراً، فقط ضعها على الطاولة»، إنه لا يستنشق عطر الزهور، ولا يُعلق على مدى جمالها، أو يضعها في إناء ماء.

كيف ستشعر؟ سوف تشعر أنه لم يتم استقبال ما قدمته على الرغم من وجود الزهور مادياً هناك. لقد تم إعطاؤك اعترافاً فكرياً أنهم قد رأوا وقدرُوا ما قدمته، بيد أنك عاجزٌ عن رؤية استقبالهم له، لأنهم لا يسمحون لك برؤية شعورهم بذلك. إنهم لا يستمتعون بقطعة «البسكويت».

هذا ما يشعر به الآخرون عندما لا تستقبل. إنه أشبه بنوع من الاحتكار العاطفي. هناك طرودٌ أعطاك إياها آخرون لم تفتح بعد. أنت تعلم أنك تلقيتها، لكنك لم تفتحها. جزءٌ منك يشعر: لن أدعك ترى كم أثرت بي. هناك نكسةٌ اهتزازية على مستوى الحب، أو الحكمة، أو المساعدة، نكسةٌ في جوهر تدفق الطاقة المقدسة التي تحاول أن تصل إليك. في الحقيقة إنه نوعٌ من الشح العاطفي الذي يدفعنا إلى الامتناع عن الاستقبال.

أي نوع من المستقبلين أنت؟

هل تخفي المكافآت التي لديك عن الكون وتلهمها بتأن وحدك،

أم تسمح للآخرين في حياتك أن يروا تنعمك بحميم؟

هل تسمح لشريكك أن يرى تأثرو تحرك مشاعرك بالأمور التي يفعلها من أجلك؟

هل تسمح لرفقائك من الحيوانات أن يروا مدى فرحتك بوجودك قريهم؟

هل تسمح لأولادك أن يشعروا برقة قلبك عندما يقدمون لك العاطفة واللفظ؟

هل تُعطي لنفسك الإذن أن تتحرك مشاعرك على أساس يومي؟
هذه هي طريقة العيش بقلب سخي وممتن.

أود أن أدعوك إلى التفكير ملياً في أن تصبح «مُتلقياً لطيفاً».

نقلة الروح.



الانتقال من كونك مُتلقياً مُمانعاً ومُقاوماً،
إلى أن تكون مُستقبلاً لطيفاً.

إن تعلم كيفية التحول إلى مُستقبل لطيف لا علاقة له بالإسراف في التعبير عن مشاعرك، أوفي مديح الشخص الآخر. إنَّه الطاقة الناتجة عن السماح لنفسك باستقبال محبة الشخص الآخر اهتزازياً، والسماح لصدى ذلك الحُب أن يتردد في داخلك. عندما تستقبل بكلِّيتك، يستطيع الشخص الآخر أن يُخبر بذلك، لأنَّه يستطيع أن يشعر في قلبه باهتزازات استقبالك.

كيف يخلق الاستقبال الوفرة.

«لو كانت الصلاة الوحيدة التي تؤدِّيها في حياتك هي «أشكرك» لكان ذلك كافياً.»
«ميستر إكهارت»

عندما يُفكِّر معظم الناس في كلمة «الوفرة»، فهم يربطونها برغبات من قبيل: أريد منزلاً جميلاً وممتلكات، أريد الكثير من العملاء. أريد المال. أريد الحُب. بيد أن الرغبة ليست سوى أول خطوة في خلق الوفرة، بينما الخطوة الثانية هي تحقيق أمرها، أمَّا الخطوة الثالثة ورُبَّما الأكثر أهمية فهي الاستقبال.

مُعظمنا «راغبون» جيدون،

لكننا قد لا نكون مُستقبلين جيدين.

يملك جميعنا الكثير من ممارسة الطلب، ولكن عندما نبدأ في الحصول على الأمور التي طلبناها، فنحن غالباً غير ماهرين في الاستقبال، ويبدو الأمر كأننا لم نحصل عليها على الإطلاق.

إنَّ التقدير هو شكلٌ من أشكال الوفرة. وكذلك الاستقبال هو شكلٌ من أشكال الوفرة. عندما تكون مُستقبلاً جيداً، يرغب الكون في إعطائك المزيد.

تخيّل أنَّك تقوم بتدليك قدمي شخص تُحبّه، وهو يكتفي بالجلوس صامتاً دون إصدار أي صوت. تسأله: «كيف تشعر؟»، فيجيب: «لا بأس»، تبدأ تُفكِّر فجأة: إنَّ يداي تؤلِّكاني. أظنُّ أنني قد قمتُ بهذا مدة كافية. ثم تتوقّف.

الآن، ماذا لو كان جواب الشخص ذاته الذي سألته عن شعوره هو: «آه، يا إلهي، هذا أفضل تدليك للقدمين اختبرته في حياتي، أنا في نشوة». ربَّما كنت ستفكِّر: حسناً، لن أتوقّف. فلنقم بهذا خمس عشرة دقيقة أخرى. إنَّ امتنانه الكامل سيخلق الرغبة في تدفّق المزيد من خلالك. من طبع البشر أن يرغبوا في الشعور بأنهم يتركون أثراً.

عندما تغلق بوابة طاقتك أمام الاستقبال، فإن هذا يخلق انكماشاً وتوتراً هائلين في داخلك. هل سبق لك أن رأيت أحدهم وهو يُعطي ابنه ملعقة مليئة بدواء مر؟ يُكسر الطفل وجهه، ويُغمض عينيه بإحكام، ويُعض على شفتيه، كل ذلك على أمل مقاومة استقبال الدواء الرهيب. إن فمه مُغلق في تحدٍّ، وكذلك فإن حقل الطاقة لديه مُغلق هو الآخر.

أما الاستقبال فله تأثير مُعاكس، إنه يُوسّعك. ويجعلك مُفتحاً. فكّر ما الذي يتطلّبه الأمر كي تستقبل شيئاً ما: عليك أن تفتح يديك، أو تفتح فمك، أو تفتح بابك الأمامي. إن الانفتاح هو فعل مُوسّع، وهو يشمل ما يحدث عندما نفتح من الداخل.

عندما نتعوّد على الاستقبال، نُنمي أيضاً عادة الانفتاح.

كلّما انفتحنا اهتزازياً أكثر،

خلقنا مساحة أكبر من أجل استقبال كل شيء.

منذ عدة سنوات مضت، كنتُ أتسوّق في محل بقالة قريب بيّتي. كنتُ قد عدتُ لتوي من دورة، وكنتُ أشعر بالامتنان يغمرنى تجاه طلابي، وتجاه تشرفي بكوني مُعلّمة، وتجاه الشفاء الكبير الذي شهده كل من حضر ذلك اليوم.

عندما وقفتُ على خطّ الخروج، انتهتُ إلى السيدة التي كانت تقف أمامي وهي تعدُّ قطعاً صغيرة من النقود تخرجها من كيس بلاستيكي مُتسخ كي تدفع ثمن الشيء الوحيد الذي اشترته، علبة صودا. كانت غريبة الملابس، وقد بدا أنّها إحدى المُشرّدين الذين غالباً ما يحتشدون في مواقف سيارات المتاجر.

ما إن دفعتُ ثمن مشترياتي حتى هرعْتُ خارج المتجر على أمل أن أجدها كي أعطيها العشرين دولاراً التي بقيت في محفظتي، كي يتسنى لها أن تشتري لنفسها وجبة ساخنة. قطعْتُ بسيارتي عدة كتل من الأبلية قبل أن أعثر عليها، وهي تدفع عربة التسوّق المليئة بالمشتريات على جانب الطريق.

نزلتُ من سيارتي واقتربتُ منها ومعني النقود. أوضحتُ لها قائلة: «لقد رأيتك في المتجر، ولا أريد أن أؤذي مشاعرك، ولكنني فكّرتُ أنّك ربّما تحتاجين بعض النقود من أجل الطعام، من أجل ذلك أرجو أن تقبلي مني هذا المبلغ، الذي أمل أن يساعدك».

لن أنس أبداً ما حدث بعدها.

حملت بي السيدة المُشرّدة، ثم حملت في الورقة النقدية التي في يدي وراحت تصرخ: «عشرون دولاراً! عشرون دولاراً! هذا لا شيء!، إن لم تكوني تملكين ورقة «بين فرانكلين» «بالعامية تعني 100 دولار». فأنا لا أريد العشرين دولار «المتصفة بكذا وكذا وشتمت». بينما كنت أراقب بذهول مشّت بعيداً»

قدت سيارتي عائداً إلى البيت مُتأثرة وحزينة من هذه التجربة. في الأسبوع التالي رأيت هذه السيدة مُجدداً خارج المتجر ذاته، وأدركت أنه لا مجال أن أحاول تقديم المال لها. إن فكرة الاقتراب منها جعلتني أشعر بالضيق الشديد. عوضاً عن ذلك رأيت رجلاً مُسنّاً كنتُ كثيراً ما أعطيه المال، وسلمته عشرين دولاراً وقد شكرني عليها كثيراً.

عندما كنتُ أسير نحو سيارتي، شعرتُ بالأسف على تلك السيدة الفقيرة. أتذكّر أنني رحّت أَسْأَل في ذلك الوقت إذا ما كان سبب ضياعها، هو أنها لم تستطع الاستقبال. من يدري كم كلفها غروورها خلال حياتها؟ مع ذلك فإنّ ما أخبرني به ردّي فعلي كان أكثر من ذلك: إن عدم استقبال ما أقدمه يجعلني غير راغبة في تقديمه مُجدداً.

إنّه درسٌ قويٌّ لنا فيما نتأمل العلاقة بين فعل التلقي والامتنان. مُلاحظتي هي أنّه عندما نكون أشحاء في تقديم الامتنان تجاه الكون، من خلال عدم كوننا مُستقبلين لطفاء، فسيكون الكون شحيحاً معنا. وسيفعل تماماً كما فعلتُ أنا، ويُقدّم هداياه في مكان آخر. عندما يكون مجرى المياه مسدوداً بجدار أو شيء ما، فهو يغيّر مساره ويتدفق حول ما يعيقه.

هل أنت مستقبلٌ شاكر؟ عندما تتلقى مئة دولار، هل تُفكر بها على أنّها نعمة، أم أنّك تغضب لأنّها ليست ألفاً؟ عندما تتلقّى فرصة واحدة في الأسبوع، هل تشعر بالامتنان، أم أنّك تشعر بالامتناع لأنك لم تتلقَ المزيد؟

إنّ رفض الاستقبال يُمرّق الناس:

عندما لا تستقبل، أنت تُعرقل استقبال الآخرين لتدفق الرحمة من خلالك إليهم.

عندما لا تستقبل، أنت تُعرقل حصول الناس على تدفق الحكمة منهم إليك.

عندما لا تستقبل، أنت لا تسمح للآخرين أن يختبروا قيمتهم الخاصة.

عندما لا تستقبل، لا تسمح للآخرين أن يختبروا الفارق الذي صنعه.

عندما لا تستقبل، أنت لا تسمح لأحدهم أن يكون بطلك.

من الجوهري أن نتعلم كيف نصبح مُستقبلين جيدين. مع هذا لا يُمكنك أن تجلس وحسب وتقرر: «حسناً أنا سوف أستقبل الآن. أنظروا. أنا جالس هنا وأضع كل تركيزي على محاولة الاستقبال».

كما رأينا في كل نقلاتنا الروحية الأخرى، فإنَّ الاستقبال ليس أمراً تفعله بقدر ما هو الأمر الذي يحدث عندما تتوقف عن فعل الأشياء التي تتعارض مع استقبالك. ما إن تحذف اهتزازياً كل المواقف والأنماط التي تُعرقل قدرتك على الاستقبال، وتُبعداها عن الطريق، حتى يحدث الاستقبال تلقائياً.

يحدث الاستقبال في القلب عندما يفتح القلب. إنَّه النتيجة الطبيعية للسماح لنفسك أن تنفتح بما فيه الكفاية، وتكون حساساً بما يكفي كي تشعر بكليتك بمدى ملامسة شخص لك، وتأثيره فيك، ومدى تحريكه لمشاعرك.

نعمة أم عبء؟

«نتظر الإله كي يُنعم علينا، بينما ينتظر الإله منا أن نقبل نعمه».

«بيتمبي أوترتومبسون».

كلما رويت قصة المرأة المُشرَّدة، تكون ردود مُعظم الناس مُتشابهة. «لا يمكنني فهم ذلك السلوك السليبي. ينبغي على الناس أن يكونوا شاكرين على ما يتلقونه. كيف اعتبرْتُ محاولتك مُساعدتها إهانة لها؟». هذه الردود مفهومة. من المُحتمل إذاً أن تتفاجأ ممَّا سأقوله الآن:

كل يوم، نختبر جميعاً أموراً هي في حقيقتها نعم لنا، بيد أننا حولناها بطريقة ما في تفكيرنا إلى أعباء.

قد تُفكر قائلاً: أنا واثق أنني لا أفعل ذلك، بلى؟ تابع القراءة،

«لقد عدتُ لتوي من العمل، وأولادي يُريدون اللعب معي، ويُروني ما الذي أُنجزوه في المدرسة اليوم. أنا تعبٌ جداً. آه، حسناً، أعتقد أنه عليّ أن أقضي بعض الوقت معهم. ربما إذا أدرك التلفزيون أنكم من الهائهم، ويُمكنني على الأقل أن ألقى نظرة على «أي باد» خاصتي بينما هم يلعبون». نعمة أم عبء؟

«بالتأكيد ليس هناك أي شيء في الفلاحة. لماذا لا يمكنني قضاء صباح يوم السبت في الراحة في المنزل وحسب؟ أعتقد أن علي الذهاب إلى المتجر الكبير، وشراء كل ما أحججه لأسبوع. بيد أني أكره التسوق في العطلة، فالتاجر مُزدحم دائماً». نعمة أم عبء؟

«أنظر إلى هذه الخزانة - إنها كارثة! هناك الكثير من الملابس المحشورة في كل مكان بحيث لا يمكنني العثور على أي شيء. أنظر إلى تلك الصرة الكبيرة من الملابس التي يجب أخذها إلى المصبغة. يجدر بي على الأقل إزالة بعضاً من هذه الأكوام عن الأرض». نعمة أم عبء؟

«اتصلت أُمِّي مجدداً البارحة كي تسأل كيف جرى العرض الذي قمتُ به أمام رئيسي في العمل. إن هذه المحادثات مُحبطة للغاية. أعني أنها لا تفهم ما أقوم به على الإطلاق، لكنها تصرُّ على الاطمئنان كلما كان لدي اجتماع مُهم، وتُخبرني كم سأكون رائعاً. أنا لم أعد في العاشرة من عمري». نعمة أم عبء؟

«ماذا؟ يجب اصطحاب الكلبة إلى الخارج مرة أخرى؟ هذه هي المرة الثانية الليلة. أرجوك «لوسي»، ألا تستطيعين الانتظار حتى الصباح؟ يا إلهي، إن وجود كلبة عجوز قد أصبح عبئاً كبيراً. لم أحظ بنوم هانئ منذ سنة». نعمة أم عبء؟

غالباً ما نفقد منظورنا لما هو حقيقي وصديق وقيم في الحياة. ونسمح لحجاب من النسيان أن يعمي أعيننا:

العائلة التي تُحبك هي نعمة وليست عبئاً.

وجوب شراء كل الطعام الذي تحتاجه كلما أردت. وأنت تعلم أن الطعام الطازج والصحي مُتوفر بسهولة لك ولا نقص فيه، هو نعمة وليس عبئاً.

الخزانة المليئة بالثياب الجميلة هي نعمة وليس عبئاً.

الأم التي لا زالت على قيد الحياة، والتي تهتم بحالك كل يوم وهي فخورة بك، هي نعمة وليس عبئاً.

الرفيق من الحيوانات والذي يُواجه ببسالة التقدّم في السن وقلة الراحة كي يعيش أكثر، ويمنحك الحبّ اللامشروط والصحبة، هو نعمة وليس عبئاً.

إنَّ هذا العمل على إعادة النظر، التنقيب، إعادة المعايرة، والشفاء هو نعمة وليس عبئاً.

نقطة الروح



الانتقال من التحسر على الأمور باعتبارها أعباء،
إلى تقديرها باعتبارها نعماً.

من السهل جداً السماح بأن يتم ابتلاع امتناننا تجاه النعم والوفرة التي في الحياة، من قبل العادات المنقبضة للتذمر، الشكوى، الانتحاب على المواقف، الممتلكات، والأشخاص الذين يُعتبر وجودهم مدعاة للاعزاز. كل من فقد ابناً لم يكن ليفكر أن اللعب مع أولاده هو عبء، وقد يُضحى بكل ما يملك كي يحظى بيوم إضافي يقضيه مع أولاده على الرغم من التعب. كل إنسان جائع أو يتضور جوعاً حول العالم سوف يكون سعيداً بالذهاب إلى المتجر الكبير المزدهم كي يشتري كل الطعام الذي يرغب فيه، بل في الحقيقة قد يبدو الأمر كما لو أنه قد مات ودخل الجنة.

قد يجلس الفقير الذي لا يملك سوى بضعة أثواب رثة، بسعادة أمام خزانة غير مرتبة تطفح بالثياب، ويشعر أنه حلم أجمل من أن يكون حقيقة. كل من فقد «مُتلي» أمه أو أبيه «أو كليهما»، سوف يحتمل أي قدر من المكالمات الهاتفية المملة المليئة بالحب، والثناء، والاعزاز، وقد يتضرعون فقط من أجل مُكالمة إضافية لا تُقدّر بثمن. كل من فقد رفيقه من الحيوانات سوف يبكي فرحاً من أجل الاعتناء بملاكه المُخلص المُسنّ المكسوب بالفرو ليلة إضافية نفيسة.

عندما نحكم على شيء ما أنه عبء،

نُجرّده من كل الرحمة والفرح الذي فيه.

عندما ننظر إلى شيء ما على أنه نعمة،

نكف عن اختباره على أنه مليء بالجهد، ونسمح له أن يُوسّعنا،

يُمكن للمهمة أو التجربة ذاتها أن تُرقينا أو تُهكنا،

بالاعتماد على كيفية حملها في قلوبنا.

هل تستطيع النظر إلى الأشياء التي كنت تشعر أنها تُثقل كاهلك، وتحوّلها إلى نعم؟

بمقدورك أن تُرهق نفسك أو تُسعدّها في هذه الحياة. إنّ الأنا المزيفة
المحدودة سوف ترى الأعباء على الدوام. في حين أنّ ذاتك الأسمى سوف
تري النعم على الدوام.

في كلّ لحظة هل تختار النعمة أو العباء؟

يُمكن لنقلة الروح هذه وحدها أن تُغيّر حياتك.

أنت جزءٌ من المعجزة العظيمة التي تتكشف حولك.

إفرح بهذا!

اجعل نفسك مُنفتحةً على الرحمة.



لماذا أنت هنا :

صنع فارق اهتزازي

”من الخفيف التفكير أنه في هذا الكون بأكمله، والذي يتّصف بالتناغم والكمال والعدل، وحدها الحياة الإنسانية هي التي تجري عشوائياً، وأن قدر الإنسان وحده هو الذي يفتقر إلى معنى“
”ميرسيا إلياده“

كان أجدادي وأجدادهم مهاجرين جاؤوا، مثل عشرات الملايين الآخرين، من شتى أصقاع العالم إلى «أمريكا» قرابة بداية القرن العشرين. بعد رحلة بحر طويلة في سفن مكتظة، وصلوا إلى جزيرة «إيليس»، لا يحملون معهم أكثر من قصاصة ورق رطبة مهترئة كتبت عليها أحدهم عنواناً ذا وقع غريب في مدينة غير مألوفة، في موازاة اسم لقريب بعيد، أو صديق صديق. كان هذا كل ما لديهم لهديتهم سبلهم.

كانت قصاصة الورق تلك لا تُقدّر بثمن، لأنها كانت تعني الدخول، الأمل، الحرية، الحياة الجديدة التي تزخر بإمكانيات لا يُمكن تصورها. أنا أعلم أنني وكثير ممن يعيشون في «أمريكا الشمالية» أحياء بفضل قصاصات الورق النفيسة تلك، وشجاعة ورؤية أولئك الذين تشبثوا بها بإحكام من كل قلوبهم، وهم يتضرعون أن يعثروا على غايتهم الجديدة هنا.

أعتقد أنه إذا كنت تقرأ هذه الكلمات، فقد وصلت إلى هنا على هذه الأرض، في هذا الوقت، وفي هذه الحياة، لأنّ هناك أمر يُفترض بك القيام به. لديك أنت الآخر قصاصة ورق خفية مخبأة في قلبك، تُرشدك إلى غايتك.

ربّما كنت تعلم دائماً ما الذي كان مكتوباً على قصاصة الورق باللغة الصغر تلك ولم يُساورك الشكّ حيالها، أو تردد في مهمتك. ربّما كنت تُحاول فكّ شيفرة الرسالة التي تمّ إيداعها في روحك، واكتشاف ما الذي يُفترض بك فعله. ربّما أضعت

مكان قصاصة الورق الكونية تلك، وكنت تُعاني بسبب علمك بوجودها في مكان ما، وتشعر علاوة على ذلك، بالضيق دون إرشاداتها. ربما كنت تقرأ وجهاً واحداً من تلك الورقة منذ سنوات مضت، وتتبع إرشاداتها بإتقان، ولكنك اكتشفت مؤخراً أنَّ المزيد مكتوب على الوجه الآخر، مما يُوجب عليك تغيير وجهتك كلياً.

«كيف يُمكنني تغيير العالم؟ كيف يُمكنني اكتشاف هدي؟ كيف يُمكنني إيجاد طريقة من أجل القيام بشيء مُهم ذي مغزى، من شأنه إحداث فارق؟». هذه هي الأسئلة التي تصبح عالياً من داخل قلوب جميع الباحثين المُخلصين. أنا أتفهمها لأنَّ هذه الأسئلة كانت أسئلتني عندما بدأت رحلتي الروحية. لقد احترقت في قلبي مثل نار لا تنطفئ تطلب انتباهي. ما الذي كان علي فعله؟ ما الذي كان يفترض بي فعله؟

في داخل تلك الأسئلة ذاتها تكمن البوابة التي تُفضي إلى نقلتنا الروحية التالية. إنَّ المفتاح هو كلمة أفعَل، والاعتقاد بأنَّه فقط عندما تفعل شيئاً، أو تخلق شيئاً، أو تؤثر في شيء، تُصلح شيئاً، أو تشفي شيئاً، سوف تُحدث فارقاً.

لقد أصبحت تُدرك أنَّك كائن اهتزازي يملك تأثيراً اهتزازياً عميقاً على كلِّ إنسان، وكلِّ شيء حوله، وفي كلِّ ظرف من الظروف. إذا، يترتب على ذلك أنَّك تقوم بالفعل بما يُشكل فارقاً هائلاً.

لا يتعلّق إحداث فارق بامتلاك هدف، أو اكمال مشروع ما بنجاح.

إنَّه النتيجة المحتومة لوعيك في كلِّ لحظة.

يُحدث اهتزازك فارقاً على الدوام.

بيد أنَّ السؤال هو: ما نوع الفارق الذي تُحدثه؟

نقلة الروح.

الانتقال من محاولة اكتشاف طريقة لإحداث فارق،

إلى إدراك أنَّك بالفعل تُحدث فارقاً وباستمرار.

سواء كنت تعلم أم لا، أنت تُحدث فارقاً في كلِّ دقيقة من دقائق يومك. عندما تكون في البيت مع عائلتك أو أصدقائك، عندما تُغادر المنزل وتذهب إلى مكان ما، عندما تمرُّ بالغرباء في الطريق وتدخل متجرّاً، تقوم اهتزازاتك باستمرار بإحداث فارق، حتى لو لم تكن ترغب في ذلك. إنَّ حضورك يُحدث فارقاً في التفاعل مرة، وفي الفكر مرة، وفي الاختيار مرة، وفي القلب مرة.

ليست المسألة أن تشعر ذات يوم أنك مُستعد، وأنت ستشرح أخيراً في أحداث فارق.

أنت تُحدث فارقاً بالفعل وهو يتجاوز كل ما يمكنك تخيله.

لا تستطيع ألا تُحدث فارقاً.

إنَّ هذه نقلة روحية جوهرية، قد تُغيّر خبرتك عن نفسك، وعن حياتك، وعن رضاك الذاتي، بكل معنى الكلمة. يميل كثير منا إلى الربط بين أحداث فارق، ونوع من القرارات. نحن نقرر أننا سنضع بصممتنا في هذا العالم، وبالتالي، نأمل في تحقيق نوع من الشهرة والسمعة، أرباح الكثير من المال، أو أن يعرفنا الناس ويُعجبون بنا. في حال كانت هذه المصادقات الخارجية موجودة، سنشعر أننا نصنع فارقاً بكل تأكيد.

إنَّ وضع وتحقيق أهداف قابلة للقياس هو أمر يستحق الإعجاب. أن يكون لديك رؤية، وأن تراها تُثمر أمامك بطريقة تجعل الآخرين يلاحظونها هو أمرٌ سار جداً. مع هذا، فإنه لا حاجة بك لأن تفعل هذه الأمور كي تُحدث فارقاً.

إنَّ نقلتنا الروحية الجديدة هذه تُذكرنا أننا لا نملك في حقيقة الأمر الخيار فيما إذا كنا نريد أو لا نريد أحداث فارق في العالم حولنا. حسب التعريف، فإنَّ كوننا كائنات اهتزازية لها علاقات اهتزازية مع كل شيء، يُحتّم علينا أحداث فارق. نحن حتماً نُحدث فارقاً. حتى لو قررنا أننا لا نريد أن نُحدث فارقاً، فسُحدثه على كل الأحوال!

النعمة الاهتزازية لحضورك.

«أنظر، لقد بسط نوره حوله».

«سفر أيوب 36:30».

كيف تُريد التأثير على الناس؟ ما الذي تأمل أن يختبروه في حضورك؟ أعلم أنني لطالما رغبتُ في منح الناس خبرة قلبي، وُحيي، ونوري، والحالة الأسمى لديّ عندما يكونون في حضوري، من أجل الارتقاء بهم. أليس هذا ما نرغب به جميعاً: أن يشعر الناس أنهم أفضل، وأسعى، وأسعد في حضورنا؟

لقد اعتدت على سماع كلمة «ارتقاء» «uplift»، ولكن خُذ لحظة للتأمل في بناء تلك الكلمة: «up-lift; to lift up» أي «أن نرفع نحو الأعلى». جميعنا يُحب فكرة

أن نكون قادرين على ترقية الآخرين، والتي تعني بدورها أن لدينا القدرة على «إعلاء الآخرين». إنَّ حضورك الطاقى لا يُؤثر على الآخرين وحسب، بل يُمكنه فى الحقيقة أن يخدمهم، يُغيرهم، ويُعيد مُعاييرهم.

هذا هو عمل كل المُعالجين العظماء، أن يرفعوا اهتزازات العالم بالطريقة التي يهتزون بها. لقد قُدرلنا أن نعيش ككائنات عظيمة، وبالتالي، فقد قُدرلنا أن نكون «رافعين».

إنَّ عملنا الحقيقي هو رفع اهتزازنا الخاص إلى تردد عال، بحيث يشعر الناس بالارتقاء فى حضورنا، «الارتقاء» بما نحن عليه.

من خلال إعادة مُعايرة أنفسنا مع الاهتزاز الأسمى، سوف نمنح هدية الأسمى إلى الجميع.

هل هناك طريقة نخدم بها الآخرين أفضل من الارتقاء بهم؟

عندما نفهم هذا، ندرك فجأة وبفرح أنه يُمكننا فى كل لحظة أن نعيش هدفنا الأسمى.

نقلة الروح



الانتقال من البحث عن هدفك، أو التفكير أنَّك

مُضطرٌّ إلى تأجيل تحقيق غايتك،

إلى أن تعيش هدفك فى الحال وفى كل لحظة.

ليست هذه مُجرد كلمات مُلهمة وحسب، أو طريقة مُشجعة على التفكير بالحياة. أعتقد أنَّ الغاية الأسمى لكل إنسان هي أن يكون قناة للنور وسفيراً للحب، أكبر قدر مُمكن من الحب فى كل لحظة. عندما تبدأ فى فهم أنَّك تستطيع أن تكون «وأنت كذلك بالفعل» قناة توصيل لشيء أعظم: النور، الحب، التعاطف، الإله، وعي «المسيح»، الطاقة المُقدسة، أو أيَّ كان ما تعتبره الأسمى بالنسبة إليك، فستشرق عليك فكرة أنَّ هذا هو هدفك الأقصى فى الحياة.

مباشرة بعد ذلك الكشف المدهش، يظهر للعيان كشف آخر أكثر إثارة: إذا كانت

غايته الحقيقية هي أن ترتقي بالعالم من خلال الارتقاء باهتزازاتك «أن تكون رافعاً»، حينها تستطيع البدء بعيش غايته على الفور بالطبع من المهم أن تضع أهدافاً واقعية لحياتك، وتسعى لتحقيقها، لكنك لست ملزماً أن تنتظر حتى تنهي تحصيلك العلمي، أو تصل إلى عدد معين من الناس في عملك، أو تكتب كتاباً، أو تُلقي موقفاً، أو أي أشياء أخرى تُحدث نفسك أنك في حاجة إلى القيام بها قبل أن تتمكن من إحداث فارق. أنت تُحقق هذا الهدف بالفعل من خلال تبني رحلة نقلة الروح هذه، والبدء في إعادة معايرة اهتزازاتك كي تكون منارة حُب اهتزازية.

عندما تكون في حالتك الأسى، فأنت بطبيعة الحال منارة اهتزازية للناس. تُشجّع حالة الطاقة الرافعة لديك الآخرين على الارتقاء بأنفسهم إلى أعلى مدى ممكن. عندما تعيش في اهتزازات الحُب، تُصبح بطرق خفية وغامضة نعمة تمشي على الأرض بالنسبة إلى الآخرين.



كثيراً ما يُطلب مني أن أصف عملي كمُعَلِّمة. بكل بساطة، هي الخدمة التي أقدمها إلى العالم كي أبقى قلبي مُنفتحاً. إنها الخدمة التي أقدمها إلى العالم كي يهتز علي مُستوي الأسمى. إنها الخدمة التي أقدمها إلى العالم إذ أعيش في فضاء اهتزازي من الحُب بحيث يُمكنني دعوة الآخرين إلى أن ينضموا إلي هناك. إنها عملي الحقيقي الوحيد، وغايته، ومهنتي. في الواقع، أنا أوّمن أنه مهما كان العمل الآخر الذي تقوم به في هذا العالم، يجب أن يكون التعليم مهنة الجميع.

ما غايته الأسمى في كل يوم؟

إنها أن تهتز مع أكبر قدر ممكن من الحُب. في كل موقف، وكل لحظة.

مهما كانت مهنتك، تعليمك، ظروفك، لا يُمكنك القيام بأمر يشفي الآخرين، ويجعلهم يرتقون، أكثر من السير في هذا العالم بقلب مُنفتح ومُحب.

لست في حاجة إلى بطاقة تُعلن أنك مُعلِّم، أو قائد، أو أنك موجود هنا من أجل تغيير العالم. لا يهم ما تفعله كي تكسب رزقك. قد تكون مُصفف شعر، بستانياً، مُمرضاً، مُحامياً، مندوب مبيعات، مُعلِّم يوغا، أو مُعلِّم طبخ، بيد أنك إذا كنت تبذل أقصى ما في وسعك كي تبلغ المُستوى الأسمى، فسيكون لديك عمل آخر بالغ الأهمية: سوف تكون سفيراً لاهتزازها للحالة الأسمى!

لا ينبغي عليك إحداث فارق في العالم من أجل لقمة العيش.

تستطيع إحداث فارق في العالم بالطريقة التي تعيشها.

مهمتك الجديدة: تقديم بركاتك.

«افعل كل الخير الذي تستطيعه بكل الوسائل التي تستطيعها، وبكل الأساليب التي تستطيعها، وفي كل الأماكن التي تستطيع الوصول إليها، وفي كل الأوقات التي تستطيعها، ولكل الأشخاص الذين تستطيع الوصول إليهم، أطول فترة تستطيعها.»
«جون ويسلي»، مؤسس الميثودية.

في كافة أرجاء هذا الكوكب، هناك أشخاص عظماء نذروا حياتهم من أجل خدمة العالم من خلال خلق اهتزازات إيجابية وراقية. في «الهند»، «الصين»، «التبت»، «بورما»، «بوتان»، «نيبال»، على سبيل المثال، هناك كهنة براهمة، كهنة يتبعون «الفيدا»، اتباع «اليوغا»، نساك هندوسيين، ورهبان من «التبت» و«لاميون» يعيشون في أديرة وزوايا نائية ومعزولة، بعيداً عن كل شيء. إنهم لا يغادرونها مطلقاً. إنهم يكرسون أنفسهم كل يوم من أجل إنشاد «المانترا»، والتأمل، وتقديم الطقوس المقدسة من أجل الإنسانية.

هناك أديرة للروم الكاثوليك حول العالم حيث يعيش رهبان وراهبات يعتكفون في عزلة تامة، يُصلّون من أجل البشرية. لن يعرف أحد أسماء هؤلاء المخلصين، لأنهم لا يتلقون أجراً، وليس لديهم أي ممتلكات، إنهم يعيشون حياة من الخدمة المكرسة وغير الأنانية كي يجعلوا الإنسانية تصمد اهتزازياً.

في هذه اللحظة بالذات هناك من الناس من يُصلي بحرقه من أجل تلك النعم، يُصلّون من أجل الأمل، من أجل التعاطف، من أجل الشعور أنهم ليسوا وحدهم. في هذه اللحظة بالذات هناك من يُصلّون من أجل النور، من أجل الرحمة، يُصلّون من أجل أن تُستجاب دعواتهم.

تماماً مثلما يتأمل القديسون العظماء في الكهوف والمعابد، ويُؤدون صلواتهم من أجل العالم كل يوم، ومثلما يجلس النساك والراهبات والعباد «swamis» في الزوايا والأديرة يُؤدون صلواتهم من أجل العالم كل يوم، تستطيع أنت الآخر أن تصبح شخصاً يمنح البركات.

منذ عدة سنوات بينما كنتُ مُستغرقة في تأمل عميق، ظهر في داخلي فجأة توق

شديد إلى خلق صلاة مُباركة من أجل الكوكب، صلاة يُمكن أن أعلمها تلاميذي، ومن شأنها أن ترفع اهتزازات الإنسان الذي يُؤدّي تلك الصلاة، ويكون لها تركيز في طاقة التعاطف والحبّ لديه. عندما خرجتُ من التأمل، تجلّت كلمات مُباركة جميلة في داخلي. هُرعْتُ إلى كتابة الجُمْل قبل أن أنساها، ورحتُ أقرأ بتواضع ما تلقيته.

إنَّ «الصلاة المباركة لنقلات الروح الروحية من أجل الكوكب» هي تدريب فعال تستطيع أن تُقدّمه إلى العالم وكلّ مَنْ يسكنه. عندما تُؤدّي هذه المُباركة، سوف تنقل هويتك إلى أسمى حالاتها، وترتقي بنفسك إلى أعلى درجات اهتزازك.

إليك بعض الاقتراحات التي تُساعدك على اختبار قوة هذه الصلاة المباركة:

* قد ترغب في قراءة هذه الصلاة مرة بصمت دون رفع الصوت بكلماتها. في أثناء قراءتك لكلّ عبارة، إسمح لنفسك أن تشعر وأن تهتم مع المعاني، وأن تُقدّم هذا الشعور في موازاة مع نيتك.

تستطيع بعد ذلك أن تتلفظ بالصلاة بصوت عالٍ، مُحرّكاً تلك الطاقة من المعنى الذي في القلب إلى الخارج من خلال الكلمات المنطوقة. إنَّ تلاوة الكلمات من القلب وعلى نحو تبجيلي، وألا تكتفي بتكرارها ببساطة من رأسك، سوف يجعلك تنفتح وأنت تُقدّم هذا التلاوة.

* أقترح عليك أن تقرأ، أو تتلو الكلمات ببطء شديد. تذكر أن هذه ليست مُجرد جمل ألفتها أنا، إنّما هي باقية من الكلمات القوية الاهتزازية. إسمح لاهتزازات حُبّك أن تُمطر على الأرض، على تلك الكائنات التي تتكلّم عنها، واعلم أن ما تُفكّر فيه وتُقدّمه سوف يتحقق.

* قد ترغب في تخيل ما تقوله، وتُضيف ذلك البُعد إلى المُباركة. على سبيل المثال، وأنت تُفكّر في عبارة «عسى أن يزول همّ جميع المكروبين»، إسمح لنفسك أن تشعر بأولئك الناس، تخيلهم في البلاد المُختلفة، وعاین تفاصيل مُعاناتهم. تخيل أنّك تُغدق عليهم فعلياً الحبّ والشفاء، مثل وابل من النور.

* أحياناً يكون من المفيد أن نقوم بتجسيد مادي للكوكب عندما تُؤدّي صلاة

المباركة هذه. يستعمل تلاميذي كرة مرمرية تمثل نسخة مطابقة للأرض، يمكنك إيجادها بسهولة على الانترنت. يمكنك أيضاً أن تستعمل صورة كرتنا الأرضية مُلتقطه من الفضاء. تستطيع أن تمسك الكرة أو صورة الكرة بين يديك وتُنظر إليها، أو حتى تضعها قرب قلبك كأنك تعانق الطفل الأعلى على قلبك. دائماً ما أتخيل أنني أعانق الكوكب برفق، وأسكب طاقة حُبّي فيه.

*بعض الناس يميلون إلى إضاءة شمعة في بداية طقوس صلاة المباركة هذه كتمثيل للنور المقدّس الذي يتوجّهون إليه بالدعاء.

*رُبّما ترغب في تحديد وقت مُعيّن تقوم خلاله بتأدية صلاة المباركة، رُبّما في الصباح، أو كجزء من صلاتك الخاصة، أو من تدريب التأمل الخاص بك، أو قبل النوم. أحياناً يقوم الناس بهذه الصلاة عندما يكونون في الطبيعة، أو بعد سماعهم بمأساة أو كارثة في العالم.

*هذا تدريب قوي نقوم به مع أشخاص آخرين، كونه يُوسّع مدى الدارات الاهتزازية التي يمكن للبركات أن تُسافر من خلالها. في التجمع الافتراضي لتلاميذي وقرائي يلتقي أشخاص من كافة أنحاء العالم كل يوم عبر خدمة مُحادثة جماعية هاتفية في مدة خمس دقائق عند الظهر بتوقيت المحيط الهادي من أجل القيام بهذه الصلاة. عندما تقوم بالصلاة في ذلك التوقيت، أعلم أنك تنضمّ إلى عشرات الآلاف من الأشخاص الذين يُمارسون هذه الطقوس المباركة، وأنتك جزء من شبكة الشفاء العالمية.

*لديّ الكثير من الطلاب الذين جعلوا هذه الصلاة طقساً عائلياً يقومون به مع أولادهم، مثلها مثل الصلوات التي نقوم بها قبل الطعام، أو وقت النوم. يُحبّ الأطفال أن يكونوا جزءاً من تدريب «إرسال الحُبّ إلى الكوكب»، بحيث يستطيعون أن يشعروا أنّهم يُحدثون فرقاً، ويتحمّسون كي يأخذوا دورهم في الإمساك بمُجسّم الكرة الأرضية أو صورتها.

صلاة الانتقال الروحي المباركة من أجل الكوكب
أقدم تبريكاتي إلى كوكب الأرض،
الذي هو بيتي ما دمت في هذا الجسد.
عسى أن يُشفى ويطمئن كل من يعاني الآن.
عسى أن يعتق ويتحرر كل المضطهدين، ويستعيدوا كرامتهم.
عسى أن يستيقظ الضائعون في النسيان، المستغرقون في النوم
العظيم، ويعودوا إلى التذكّر.
عسى أن تعيش كل الكائنات الآن سوياً في تناغم مثالي.
عسى أن تتجانس كل الأرواح مع الأسمى.
عسى أن تجد كل الأرواح طريق العودة إلى الحب، ويكون الحب
هو كل شيء.
عسى يسود النور الأوحد المثالي على كل الظلمات داخل كل
الناس وكل الأماكن، الظاهرة والباطنة.
عسى أن يعم ذلك النور الأوحد المثالي في كل الأزمان.
عسى أن يعم السلام.
عسى أن يعم السلام.
عسى أن يعم السلام.

في كل مرة تُؤدّي فيها صلاة المباركة هذه، سوف تكون مُعالجاً، وسوف تكون
رافعاً. وسوف تكون بركة. مهما كان ما تقوم به في ذلك اليوم، سوف تعيش
هدفاً.



عندما انفتحت على رحلة نقلات الروح هذه، سواء علمت أم لم تعلم، فقد أحدثت فارقاً وباركت هذا الكوكب.

عندما سمحت لقلبك أن يتطهر، سواء علمت أم لم تعلم، فقد أحدثت فارقاً وباركت الكوكب.

عندما اخترت النور على الظلام، سواء علمت أم لم تعلم، فقد أحدثت فارقاً وباركت الكوكب.

في هذه اللحظة، أعلم أنك عامل نور شجاع.

في هذه اللحظة، أعلم أنك تستطيع دائماً أن تكون جاذباً للرحمة.

في هذه اللحظة، تذكري لماذا أنت هنا على هذه الأرض، كي تكون بركة تننفس وتمشي على الأرض.

سوف يكون هذا إنجازك الروحي الأعظم.



ارث الحب

«إن أولئك الذين يدركون أن الحياة بأكملها واحدة، يشعرون أنهم في بيتهم أينما كانوا، ويرون أنفسهم في جميع الكائنات»
«تايتريا أوبانيشاد»

عندما نعيش حياتنا كتلاميذ، نبحث دائماً عن المعلمين ونتوصل إلى فهم حقيقة أنهم يظهرون لنا في عدة صور غير متوقعة. في رحلتي الأخيرة إلى «الهند» على سبيل المثال، قابلت العديد من المعلمين المدهشين في أماكن لم تكن متوقعة، ولن يعرف معظمهم أنهم علموني أي شيء على الإطلاق.

ذات أصيل، في طريق العودة من زيارة إلى أحد المعابد، مررنا بقربة يمتلئ معظم أهلها صنع الطوب. أوقف سائقنا السيارة كي يتسنى لنا النزول ومُشاهدة العمال الذين كانوا مجموعة مُختلطة من الرجال والنساء والأطفال. كان هناك عدة نساء مُسنات يُمْن يعملن بدا قاصماً للظهر، ألا وهو تجريف خليط خاص من الطين والصلصال، ووضعنه في قوالب ومسح الكمية الفائضة بحذر كيلا يبقى بعد إزالة القوالب سوى الطوب الأملس. كانت كتل الطوب الطازجة هذه تمكث في الشمس عدة أيام كي تجف إلى أن يأخذها شخص آخر بعيداً من أجل المرحلة التالية من الإعداد.

وقعت عين إحدى النساء في عيني. كانت تبدو في السبعين من عمرها، لكنها كانت على الأرجح أقرب إلى الخمسين. كانت ترتدي «ساري» قطنياً رثاً ربما كان لونه الأصلي أصفر رائقاً، ولكنه بهت الآن وتحول إلى ظلّ شاحب باهت يُشبه لون الجو المغبر. علمتُ أن هذا ما كانت تقوم به طوال حياتها، كل يوم، عاماً تلو آخر، حانية ظهرها فوق حفرة تحت أشعة الشمس الالهية، مُحولة الطين إلى طوب. كانت عائلتها تكسب عن كل ألف طوبة ما يُعادل خمسة دولارات وخمسين سنتاً.

كان ذلك هو قدرها «الكارما الخاصة بها». أن تُولد فقيرة في «الهند» وتُمضي حياتها بأكملها في صناعة الطوب من أجل بيوت الآخرين. من أجل أبنية ضخمة مُكيّفة نائية لن تراها قط. كل ذلك من أجل أن تحصل مع أولادها على طعام يُقيمهم أحياء، ومكان آمن ينامون فيه. كان ذلك إنجازها. اغرورقت عيناها بالدموع وشعرت بالامتنان المتواضع، بينما كنتُ أفكر في حياتي وحظي السعيد، وأرسل بركاتي إلى هذه الأخت الهندية، ودعواتي أن تمنَّ عليها حياتها التالية بمزيد من راحة البال.

رأيتُ شيئاً آخر أكثر أهمية في ذلك اليوم. عندما شاهدتُ تلك السيدة، شعرتُ أنَّها على الرغم من الظروف القاسية والرتابة وشظف العيش، كانت راضية. أكاد أسمعها تُنشد بصوت عذب اسم «سيتا» زوجة الإله «راما» المُخلصة. راقبتها وهي تستعمل فضلة قماش كي تمسح بحذر الطين الزائد عن القالب. كانت فخورة بالطوب الذي صنعه. كان الطوب طوبها. لقد صنعه يديها.

في معظم الحالات لا نملك أنا وأنت ما يجمعنا مع هذه السيدة، وعلى الرغم من هذا يجمعنا معها كل شيء في أحيان أخرى. يقف كل منا تحت أشعة الشمس الحارقة في دربنا الغامض، نصنع طوب الحكمة، طوب اكتشاف الذات، طوب التعاطف، طوب الحب. إنَّه عمل مُضني، كما أنَّه عمل غير مُريح، بل إنَّه في بعض الأحيان مُخيف وقاصم للظهر. مع ذلك، كحالها، على الرغم من كونه عملاً صعباً، نواصل عارفين أنَّ عملنا الشاق يبني طريقنا نحو الحرية التي في داخلنا.

في أغلب الأحيان عندما أواجه لحظة تحدٍ، أستحضر صورة تلك السيدة من تلك القرية الصغيرة المجهولة في بقعة نائية من جنوب «الهند». أستطيع أن أرى وجهها المتعب الذي خطَّته التجاعيد، وبشرتها التي لفتحها الشمس ويدمها المُجعدات، وظهرها المشوّه، بيد أنني أستطيع أن أرى أيضاً طمأنينتها وهي تُحدِّق بابتسامة رضى في تلال الطوب المُتدرجة التي صنعتها. في تلك الأوقات أشكرها على كونها مُعلّمتي دون أن تدري، وعلى تذكيري بما أذكركم به الآن: أنَّ كل نقلة روح متحدية، وكل تجربة شفاء شجاعة، وكل كشف ثمين شجاع، وكل تغلُّم مؤلم ضروري، وكل لحظة غفران مُتواضعة، كل واحدة من هذه هي طوبة نصر، وطوبة حرية، وطوبة صعود، وعندما تجمعها سوياً، تبني لك قصر الوعي اليقظ الجديد.



أطلعكم في بداية هذا الكتاب، على الحلم الذي رأيته عن العائق الذي بدا مثل حائط ضخيم، ولكنه كان في حقيقته بوابة تُفضي إلى جانب آخر، والمفتاح الذي فتحه، بالطريقة ذاتها، قد يبدو هذا ببساطة كتاباً مليئاً بالكلمات، لكنه حقيقة بوابة نأمل أن تُقدم لك، وتبقى تُقدم سبلاً اهتزازية تقودك إلى عوالم الرضا التي تتجاوز خيالك.

أتمنى من كل قلبي أن تضع ما قدمته لك في هذه الرحلة موضع التطبيق. استخدم تقنيات إعادة المعايرة، فم بالتدريبات، تابع تسجيل يومياتك، وعُد إلى الخلف وأعد قراءة الاقتراحات عن كيفية استعمال الكتاب في المُقدمة. سوف تبدولك الآن أكثر منطقية، وترشدك وأنت تُعيد القراءة وتستوعب الحكمة.

إنَّ نقلات الروح المحددة التي قدمتها لك تعكس ما أؤمن أنه حقائق روحية كونية ومبادئ اهتزازية. لقد كانت خريطة من أجل السفر أبعد مما كنتُ أتخيل أنني أستطيع السفر، إلى الحكمة، الشفاء، الحرية، اليقظة. مع هذا، فإنَّ نقلات الروح الخاصة بك سوف تكشف عن نفسها بطرق عجابية. راقبها، تعرّف عليها عندما تحدث. دُونها، تأملها، ولا تنس أن تحتفل برويتك.

يُحاول الكون باستمرار أن يجعلنا ننتقل بحُب،
فيُكلّمنا من خلال زهرة، أو أغنية، أو شكل القيمة،
أو ما يقوله أحد ما، أو ما نراه في الأخبار،
يتكلّم معنا من خلال كلمات أولئك الذين نُحبهم،
وبالطبع، في أغلب الأحيان من خلال الهمسات الصامتة لقلوبنا.
أنصت...



«عندما تزرع بذرة الحب، فإنك أنت من يزهر»
«ما جايا ساتي باغافاتي».

هذه قصة عن مُعلّم من نوع آخر، سوف تُسافر من صانعة الطوب في «الهند» إلى شجرة في كاليفورنيا.

في عام 1876، كان هناك صيادٌ عائد من رحلة بحرية طويلة إلى «أستراليا»، أرسى

سفينته في ميناء «سانتا باربرا» من بين التذكارات العديدة التي جلبها، أحضر معه شجرة صغيرة وجدها في أثناء رحلته. لم يكن متأكداً أي نوع من النباتات هي، أو إلى ماذا سوف تنمو عندما تكبر، ولكنه احتفظ بها مع ممتلكاته.

كان بعض الأطفال المحليين يمشون على رصيف الميناء، متحمسين من أجل رؤية وصول السفن الشراعية السريعة الضخمة القادمة من أماكن جَدَّ بعيدة. لاحظ البحار فتاة صغيرة لطيفة واسعة العينين تقف بالقرب، وفي لمحة بصر قرر إعطاءها الشجرة كهدية. سألت الفتاة: «ما الذي يُفترض بي أن أفعله بها؟»، مُستغربة من هذه الهدية الوردية التي أعطاها إياها هذا الغريب. أجاب البحار: «ارزعيها وانظري ماذا سيحدث».

عادت الفتاة إلى البيت وزرعت الشجرة في حديقتها، ولكن سرعان ما انتقلت العائلة إلى مكان بعيد، وقيل أن تُغادر الفتاة أعطت الشجرة إلى صديق طيب، نقلها إلى بقعة تبعد بضعة أبنية عن المحيط.

ما الذي حدث لتلك الشجرة؟ إنها تُعرف اليوم باسم شجرة تين خليج مورتن «مورتن باي» وهي أكبر شجرة من نوعها في أمريكا الشمالية. وهي ترتفع مسافة ثمانين قدماً، وامتداد أغصانها من النهاية إلى النهاية الأخرى بعرض مئتي قدم، أي ثلثي طول ملعب كرة قدم. تؤمن هذه الشجرة العظيمة مساحة واحد وعشرين ألف قدم مربع من الظل. ويمتد نظام جذورها على مسافة فدان من الأرض. لقد قُدِّر أنه يُمكن أن يتسع ظل الشجرة إلى عشرة آلاف شخص. من المدهش التأمل في ذلك.

بدأت هذه الشجرة كهدية مُرتجلة تُعبر عن لطف وطيبة بخار رأي فتاة صغيرة فضولية، وقرر أن يعطيها شيئاً من أسفاره، وهو يعلم أنها على الأرجح لن تحظى أبداً برحلة حول نصف العالم كما حظي هو. بعد عدة عقود منحت تلك الهدية، التي لم تبدُ أمراً ذا قيمة في أوانها، تجارب البهجة، والذهول، والسعادة إلى ملايين الناس. لقد جلسوا تحتها مع أحبائهم، واستعملوها كملجأ في وقت العاصفة المطرية، وتنازهوا تحت ظلها. كانت تلك الشجرة هي المكان الذي شهد القبلات الأولى، وعروض الخطوبة والزواج، وطقوس الذكرى، ولم الشمل، والمواعيد الغرامية.

لقد حطت مئات آلاف العصافير على أغصانها الوافرة، وأنشدت هناك ملايين الألحان، وقد اتخذتها أجيال من السناجب العادية والأمريكية ملعباً لها. كل هذا الخُبَّ، والحياة، والاحتفال جاء من شجرة صغيرة نُقلت من «أستراليا» وتم تقديمها بحُب.

عندما أعطى البَحَّارُ النبتةَ إلى الفتاة الصغيرة، رُبَّما شعرت أن الأمر مُشَوِّق على الرغم من أنها لم تكن بالشَّيء الكثير، بل مُجَرَّد بضعة أوراق خضراء على ساق بالغة الصغر. لم تكن لتتخيل أي شجرة ضخمة ستُصبح. أما بالنسبة إلى البَحَّار، فأنا واثقة من أنه لم يكن ليحلم أنه يوماً ما وبعد مرور مئة وخمسين سنة سيقرا الناس حول العالم في كتاب من الكتب حكاية هديته.

إنَّ شجرة تين خليج مورتن «مورتن باي» هي مُعلِّمة رائعة لنا ونحن على أعتاب آخر صفحات نقلات الروح، مذكرة إيانا بالحقائق التالية:

قد نعتقد أننا نعلم ما الذي نحصل عليه عندما نتلقَى هدية من الحكمة، لكننا في حقيقة الأمر لا نملك أدنى فكرة عن الوفرة الموجودة داخل الهدية التي قُدمت لنا.

رُبَّما نظن أننا قد سبرنا أعماق عقولنا وقلوبنا وأرواحنا، بيد أن هناك عوالم لا مُتناهية من الدهشة والعجب لم نألف وجودها بعد، وسوف تُدهشنا عندما نكتشفها.

رُبَّما نعتقد أننا نفهم كيف سننمو بذيرات الحكمة والحقيقة هذه، لكنَّ الهدف ممَّا سيحدث معنا وفي دواخلنا يتجاوز كلَّ ما يُمكننا تخيُّله.

في بعض الأحيان لا يبدو كشفنا بتلك الأهمية. رُبَّما تبدو التغيرات في فهمنا مُشَوِّقة، ولكن ما لا يُمكننا تخيُّله هو أنه بمقدورها أن تُغيِّر حياتنا إلى تلك الدرجة. تماماً مثل البستانية التي تنظر إلى بذورها ثم تزرعها وهي تعلم أنها سوف تتفتح وتنمو وتغدو عجائب مُدهشة، أنا أمتلك أيضاً رؤية رائعة لما يُمكن، بل سيتفتح من أجلك من غراس رحلة نقلات الروح هذه. إزرعها وانظر ما الذي سيحصل.

إزرع ما جمعتَه من بذور الحقيقة، وبذور الشفاء، وبذور البحث الشجاع في أعماق وعيك.

إروها بعناية واهتمام بتأملاتك والتزامك وشجاعتك.

كُن صبوراً.

حتى في هذه اللحظة، يحصل شيء عجائبي.

إنَّ بذورك تتجذّر في التنوير، وتُساعدنا النعمة الإلهية على النمو.

يوماً ما، وأسرع مما تتخيل، سوف تتفياً تحت ظلّ الأفصان الممتدة
والرائعة

لشجرة الحب والحكمة العجائبية الخاصة بك.

ميراثك من الحب.

«امض في هذا العالم، مانحاً الحب، مانحاً الحب...»

حافظ الشيرازي، «الهبّة» ترجمة «دانييل لادينسكي»

سواء كنا على هذه الأرض منذ ثماني عشرة سنة أو ثمانين سنة، يجد كلّ منا
نفسه يتأمل في رحلة حياته التي بدأها منذ أن وُلد. من أعماق أرواحنا تُنادينا أسئلة
تُجبرنا على البحث لها عن إجابات: كيف عشنا؟ كيف أحببنا؟ ما الذي تعلمناه؟ ما
الذي ساهمنا به تجاه العالم حولنا؟ ما الذي سنترك خلفنا عندما نعبّر إلى الحياة التالية؟ ماذا
سيكون إرثنا؟

عندما كانت أمي تحتضر، فكّرت كثيراً في معنى الإرث. لقد تخطّيت علاقتي معها
الأدوار التقليدية للأم والابنة. منذ البداية، منحنا بعضنا القوة بطرق غامضة.
وكانت كلّ منا تعلم ذلك من خلال الطريقة التي يعرف بها أصدقاء الروح القدامى
الأشياء من غير حاجة إلى الكلام، الأمر الذي يجعلهم يثقون ببعضهم البعض على
نحو كامل.

كانت «فيليس» ملاذي الأمن في طفولتي المؤلمة للغاية. لقد أجهضت مرتين قبلي،
وأفضت معظم فترة حملها بي مُستقلية في السرير على أمل أن أعيش. وحين وُلدتُ
أحبتي بلا حدود. لديّ ذكريات مؤثرة وعذبة ولطيفة ملؤها القبل والعناق والضمّ
والوصف بالتميز، ولقد صدّقتهما.

حتى كفتاة شابة، شعرتُ أنّي كنتُ نور حياة أمي في أوقات المظلمة بسبب
خيانة والدي لها وخيبة أملها فيه. كانت كريمة وشجاعة في مواقف تعجز فيها
معظم النساء عن أن يكنّ شجاعاً. من أعظم الدروس التي تعلمتها من مراقبتها
هو ألا أسمح أبداً للأذى والشدة أن يُحجّرا فؤادي. إذا شعرتُ بخفي ينبثق من خلال
هذه الصفحات فالفضل يعود لها.

ما إن حالني النجاح حتى فعلتُ كلّ ما في وسعي من أجل تعويضها عن الظروف
الرديئة التي واجهتها أثناء طفولتي، كنتُ أدلل أمي وأعطيها كلّ ما من شأنه أن

يجعل حياتها أيسر وأسعد. بيد أنني لم أمنحها شيئاً واحداً فقط، ألا وهو الأحفاد. لقد اخترت طوعية عدم إنجاب أولاد، كي أكرس حياتي كلياً لهذا العمل كمعلمة. تفهمتي أمي بطريقتها المعهودة، وقبلت قراراتي ولم تجعلني أشعر ولا مرة واحدة أنني قد أخطأت.

الآن، ومن دون إنذار، كانت على وشك أن تتركني. رُتبتُ على عجل من أجل العودة إلى «فيلادلفيا» وأنا على علم أنه لم يبق أمامها الكثير من الوقت، وعلى أمل أن يكون تفكيرها لا يزال صافياً عندما أصل. كان هناك أمر واحد أردتُ تأكيده لها عندما أراها: أن أخبرها عن إرث الحب الذي كانت ستتركه وراءها، ليس إرثاً من الأحفاد، بل إرثاً من الحب. لقد طلبتُ من تلاميذي وأصدقائي أن يكتبوا إلى أمي رسائل يُعبرون فيها عن مدى تغير حياتهم بسبب عملي، والذي غدا له معنى بسببها، وصنعتُ منها كتاباً كبيراً جميلاً عنوانته «إرث الحب»⁽¹⁾.

أمضيتُ عدة أيام ثمينة، ولكن مؤلمة في الديار مع والدتي قبل أن أعود إلى عملي. في الليلة الأخيرة من زيارتي، جلستُ معها ووضعتُ ذراعي حول كتفها النحيل، وأريتها الكتاب الذي صنعتُه. كانت مُهتكة للغاية بسبب جلسات العلاج الإشعاعي الكثيرة، ولم تقل الكثير، ولكن بللت الدموع وجهها وأنا أقلب بإجلال صفحات الكتاب، وأقرأ كلّ واحدة منها بصوت عالٍ، وأطلعها على ثناء أولئك الذين لامست حياتهم وغيّرتها من خلال «أنا إرثها».

بعد مضي شهر، توفيت أمي الحبيبة. هذه هي الرسالة التي قرأتها لها تلك الليلة، وقرأتها مرة ثانية أثناء تأييتها:

أمي الغالية،

يتطلع معظم الآباء إلى منح أولادهم إحساساً بالإرث، شعوراً بأنهم قد ورثوا أفضل ما لديهم إلى أولئك الذين أتوا من بعدهم، أي أولادهم وأحفادهم وأحفادهم. بهذه الطريقة، يشعرون أنهم يعيشون حقاً إلى الأبد، حتى عندما يفارقون أجسادهم في هذه الحياة.

أمي العزيزة، أعلم أنك تجدين نفسك في هذا الوقت من رحلتك، في ظروف لا يفهمها أحد منا على الإطلاق، لكن يجب حتماً أن نقبلها، وأعلم أنك كنت تبحثين في أعماق ذاتك وفي الحياة التي عشتها.

بما أنني ابتكك الوحيدة والمستقبل الوحيدة للنسل الأنثوي، تعلمين أنني اخترت عمل إرادتي ألا أنجب أطفالاً، ولهذا السبب فإن نسل الإناث ينتهي عندي. بدلاً من ذلك، لقد دُعيتُ إلى خدمة الإنسانية، وأنا على علم أن هدف حياتي كان أن أعلم وأوقظ أكبر عدد ممكن من الناس. لقد تطلّب مني هذا الالتزام العديد من التضحيات، تضحيات سَعِدْتُ وتشرفتُ بتقديمها.

هكذا، على الرغم من عجزني عن منحك إرثاً من الأحفاد، وأولئك الذين قد يأتون من بعدهم، فإن لديّ إرث أقدمه لك. بالنسبة إليّ، إن أسمى إرث، هو إرث الحب.

لأنني تعلمتُ من خلالك ومنك معنى الحب غير المشروط، وخدمة الآخرين بعيداً عن الأنانية، والعيش بقلب صافٍ وروح شجاعة، فقد كان ذلك هو إرثك الحقيقي لي، وبفضل الإله، مررتُ إرث الحب هذا إلى الملايين والملايين من الناس.

يحتوي هذا الكتاب بعض التعبيرات عن ذلك الإرث. إنها رسائل لك من تلاميذي وأصدقائي عن كيفية تأثرهم بك وعائلاتهم وحيواتهم، بطرق لا يمكن أن توصف إلا بأنها نعم حقيقية.

أقدم لك كلماتهم في هذا الوقت من انتقالك. علّها تمنحك سلاماً عميقاً ورضاً وأنت تستعرضين حياتك. عساك تحلينها معك أثناء رحلتك قُدمًا نحو النور. وعسى أن تعلمي على الدوام أنني سوف أحبك إلى الأبد فوق الزمان والمكان، وأنا واحد.

ابتكك في الحب

«باربرا».



أعتبر كتابة وقراءة هذه الرسالة إلى أمي واحدة من أعظم مآثر الروح. لقد تأكّدتُ أنّها علّمتُ بالإرث الذي تركته. إرث الحب الاستثنائي، وأنا واثقة من أن ذلك منحها السلام أثناء عبورها. ربّما يوجد في حياتك أشخاص لا يزالون على قيد الحياة ويحتاجون إلى معرفة الإرث الذي سيورثونك إياه قبل أن يرحلوا عن هذه الأرض.

لا تنتظر حتى يرحل من تُحبهم حتى تُكرمهم.

لا تُؤجل التعبير لهم على امتنانك حتى يغيبوا ويستحيل عليهم استقبال هديتك من الكلمات.

أخبرهم الآن سواء كانوا شباباً أم شيوخاً.

نحن لا نعلم أبداً متى ينتقضي أجل الواحد منا على هذه الأرض.

ماذا سيكون إرثك أنت؟ إنَّ أحد أعظم نقلات الروح التي نحن في حاجة إلى القيام بها كل يوم هو التأمل في إرثنا، ليس ما سنتركه عندما نغادر هذا الكوكب، بل الإرث الذي سنتركه الآن، اليوم والغد وفي اليوم الذي يليه. هذه هو ما تُعبر عنه رحلة نقلات الروح الخاصة بنا، أن نفهم أننا نترك كل يوم إرثاً في هذا العالم، وأننا أحرار ومسؤولون عن اختيار ما سيكون ذلك الإرث.

إليك الآن نقلة الروح الأخيرة.

نقلة الروح



الانتقال من التفكير في الإرث الذي تُريد أن تتركه في نهاية حياتك إلى التفكير في الإرث الذي ستتركه اليوم.

اسأل نفسك كل صباح:

«ما الإرث الذي سأتركه اليوم؟»

كيف سيكون العالم مُختلفاً في نهاية هذا اليوم بسبب خياراتي وأفعالي؟ فُكر بذلك طوال يومك، لا تُركّز على العمل أو المهام التي أنجزتها أو لم تُنجزها، وإنما ركّز، كما استعرضنا في هذه الصفحات، على البصمة الاهتزازية التي تتركها على كل إنسان وعلى كل شيء.

تري ما هو أعظم إرث؟ يجب أن تعلم الآن أنّ جوابي هو: الحب. عندما نكون في لحظة حب، نكون أعظم وأروع قوة في الوجود. كلما اهتزازنا مع ذبذبات الحب أكثر، أصبحنا أعظم ما يمكن، نكون في أعظم حالاتنا. ولا يمكن أن نكون أعظم.

لا تبحث عن الهدية. كُن أنت الهدية.

لا تبحث عن الأمل. كُن أنت الأمل.

لا تبحث عن النور. كُن أنت النور.

لا تبحث عن المعجزة. كُن أنت المعجزة.

لا تبحث عن البركة. كُن أنت البركة.

لا تبحث عن الحب. كُن أنت الحب.

«يقول الحب: أنا كل شيء، تقول الحكمة: أنا لا شيء، وبين الاثنين تتدفق الحياة».

«نيسارغاداتا ماهاراجا».

ها قد وصلنا أعزائي، إلى نهاية رحلة حجنا، بيد أني أمل ألا تكون نهاية رحلة حجك أنت. كيف كانت رحلتك؟ هل تستطيع أن تشعر أنه قد تم إعادة ترتيب الأمور في داخلك، وأنها تغيرت، وضبطت وأعيد معايرتها، وتوسعت، وانفتحت، وذابت؟ هل بدأت تشعر ببعض تيارات التذكر والتيقظ الغامضة تتحرك في أعماق فؤادك؟ هل يُخامرك بعض الفرح الجديد الغض أثناء فهمك لحقيقة أنك استيقظت، وأنت تصنع عودتك العظيمة إلى الكمال؟

إن حكاية الحج الروحي الحقيقي هي في حقيقتها قصة لا تُروى. إنها صامته وخفية ولا يمكن وصفها. تُحاول الكلمات أن تُبين ما يظن التفكير أنه قد فهمه. مع هذا، في معبد باطني خفي، في معبد القلب، يحدث أمر عميق وعجائبي. في ذلك المكان المقدس الذي يتجاوز الحواس، ويتجاوز اللغة نفسها، ينكشف على نحو غامض الرحيق الإلهي لهذه الرحلة. إن شرب ذلك الرحيق يعني تذوق الدهشة، وتذوق المهابة، وتذوق السلام.

عندما كنت في الثامنة عشرة، كان تذوق طعم الرحيق المقدس هو الوقود الذي غذى نارتوقي إلى الحرية المطلقة، والبدء منهجياً في السير في درب الحياة كباحثة روحية. كان تذوق الرحيق الإلهي هو الذي دفعني إلى تشارك هذه اللحظة معك الآن. إن الطعم الحقيقي لذلك الرحيق المقدس هو النعمة الإلهية في حد ذاتها، لأنك عندما تختبرها تطلب المزيد ولا شيء غير الأسمى سيكفيك. وهكذا، نسير إلى الأمام في دربنا، ولا نسمح لأي شيء أن يعترض رحلتنا نحو الموطن الأصلي.

لطالما كان هذا هو الحال بالنسبة إلي ولا زال، وسيبقى في نهاية رحلة حجي التي أسفرت عن ولادة نقلات الروح.

من قلبي إلى قلبك

«إن ليض الحب الغامر قد ارتفع إلى حد كبير، دعني أغمرك به».

«حافظ الشيرازي»، «طفل بين يديك». «الهدية» ترجمة دانييل لادنسكي.

لا يمكن وصف كتابتي هذه لك سوى أنها استسلام للحب. تطلب مني نقلات الروح أكثر من أي عمل آخر قدمته، أن أتخلّى عن كل شيء من أجل توفير مساحة للحب الذي كان ينتظر الانبثاق، ليس فقط حب أي شيء، أو أي شخص، بل الحب الذي يحتوي كل شيء وكل إنسان.

إن هذا الحب ليس ما يخطر في بالنا عندما نتخيّل الحب، سعيداً ومبهجاً. إن هذا الحب يحوي الفرح والتعاسة، الخيانة والتعاطف، التخلي والافتداء، التواضع والنصر كلها معاً. إنه مُكَمِّلٌ تماماً لأنه يشمل كل شيء، لا يترك أي شيء إنساني خارجاً، ثم يذهب أبعد من ذلك، ويتفجّر ويحوّل إلى ما لا يمكنني وصفه سوى أنه مهيب. إنه حب الافتقار إلى الكمال عند البشرية، لكنه في نفس الوقت، لا يُجرّدنا من قدسيتنا.

لا زال المكوّن غير المثالي يُحافظ على ما هو مثالي.

وهكذا، لقد كنتُ كأساً مُتواضعاً مُرتعشاً أستقبل الكثير من الحب، والكثير من التعاطف، والكثير من الرحمة، والتي هي مُقدّرة أن تُقدّم إليك. كنتُ في بعض الأحيان ببساطة أبكي من تأثير موجات الطاقة التي تنسكب في داخلي، وفي كثير من الأحيان كانت الدموع تهمردون انقطاع وأنا أشعر بألم العالم، ألهي، ألسنا، معركتنا مع ظلماتنا، ومع توقنا إلى النور، وفي كثير من الأحيان كنتُ أشعر بالقلوب المجروحة المثقلة، للكثير من الأرواح الجميلة الخائفة، التي تُحاول وتُناضل كي تشقّ طريقها خارج شبكة النسيان. أردتُ أن أصرخ «تشبث!»، «تشبث!»، لست وحدك. سوف نقوم بهذا سوياً».

كنتُ أصلي كثيراً على الرغم من الرياح الشديدة غير المتسامحة التي عصفت بحياتي وزلزلتني من الجذور، كي أبقى هذا الإناء الروحي القوي بما فيه الكفاية، الثابت بما فيه الكفاية، الشجاع بما فيه الكفاية، كيلا أهدر ولا قطرة غالية واحدة ممّا هو مُقدّر لك.

إذا استقبلت كلماتي وتحولات الحب والحكمة التي تحويها، تستطيع أن تشعر بي، كما أشعر بك الآن، كما كنتُ أشعر بك من قبل. أنت المحبوب مجهول الاسم والوجه، أنت إلهامي، أنت الذي كنتُ أخدمه دون أن أعلم من هو، مع هذا وعلى

نحو عجائبي، ها أنت ذا، تجلس معي في العوالم الأعمق لقلبي وأنا أكتب، تستمتع روحك بصحبة روحي. هذا هو اللغز فيما أفعله.



«نحن جميعاً نوافق بعضنا البعض في طريق العودة إلى البيت».

«رام داس».

أنت جزء من شيء عميق يحصل، أنت والكثير منا على هذا الكوكب. تربطنا علاقة خفية اهتزازية مع بعضنا البعض، علاقة تصلنا طاقياً على مستوى العوالم الباطنية للقلب الروحي الحقيقي.

هذه النقلة الروحية النهائية:

اجتماع الشمل العظيم، والذكرى العظيمة مع ذاتنا الأسمى والأكثر صدقاً.

عندما ينفتح كل واحد منا، ننفتح جميعاً.

عندما يشفى كل واحد منا، نشفى جميعاً.

عندما يتغير كل منا، نتغير جميعاً.

عندما يرتقي كل واحد منا، نرتقي جميعاً.

عندما يدخل كل منا في اهتزازات الحب، نهتز جميعاً كالحب.

بهذه الطريقة، يشفي اجتماع قلوبنا الصادقة، العالم.

هذه هي أسمى تبريكاتي لك. استقبلها من قلبي إلى قلبك.

عسى أن تتذكر حقيقة كونك روحاً، وما أنت هنا كي تقوم به في هذا الجسد، وفي هذه الحياة وفي هذا الوقت على الأرض.

عسى أن تقبل كل نواياكم المخلصة تجاه الحرية، الشفاء، الانعتاق، وأن تظهر بالرحمة.

عسى أن تزول كل العقبات الموجودة في داخلك، وحوالك كي يمر النور.

عسى أن تحوّل بشجاعة طريقك نحو العودة إلى الكمال.

عسى أن تتحرر من مُعاناتك. وأن تكون في سلام.

عسى أن تكون بركة لهذا العالم، ولكل من تلقىه أينما حللت، ومهما فعلت، وفي كل لحظة.

عسى أن يشكر الناس الإله على وجودك.

عسى أن تعيش بطريقة تجعلك المنحة، والأمل، والمعجزة، والنعمة، والحب لعائلتك وأصدقائك والعالم.

عسى أن يسطع النور الأسمى في داخلك مثل شمس أبدية، وأن يتلألأ حتى يُبهر بصرك من شدة تألقه.

عسى أن تعرف ذاتك على أنك ذاك النور، وتذكر أنك بالفعل لشيء سوى ذلك النور. النور وحسب.

عسى أن تستيقظ. عسى أن تستيقظ. عسى أن تستيقظ.

أشكركم على الوفاء بالوعد، وعلى منحي شرفاً لا محدوداً بمشاركة حُبّي معكم من خلال هذه الكلمات.

في المكان الذي يتجاوز الحدود والسببية والزمان والمكان.

أنا معكم.

وليس هناك. ولن يبقى سوى الحب وحده.



نقلات الروح الخاصة بك

النقلة من البحث إلى الانفتاح.

الانتقال من البحث إلى الرؤية.

الانتقال من تعديل رؤيتك إلى رؤية كل شيء.

الانتقال من البحث إلى التذكر.

الانتقال من التفكير في التحول، إلى عيش التحول.

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

الانتقال من الإدارة إلى البراعة.

الانتقال من الأمام إلى الداخل، ومن الأبعد إلى الأعمق.

الانتقال من التفكير الإيجابي إلى الاهتزاز الإيجابي.

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

الانتقال من التفكير في علاقاتك وتفاعلك مع الناس على أنها أمر شعوري، إلى فهم أن تفاعلك مع الناس ياكمله في الأصل «اهتزازي».

الانتقال من رؤية ماضيك على أنه سلسلة من الأحداث الشعورية إلى إدراك أنها أحداث اهتزازية لها تأثير اهتزازي عليك.

الانتقال من التحدث عن حقيقتك فقط إلى بث حقيقتك اهتزازياً.

الانتقال من سؤال نفسك «هل يُحبني الناس»؟ إلى سؤال «كيف أقوم بالاهتزاز؟».

الانتقال من إتقان أدائك إلى إتقان حضورك.

الانتقال من انتقاء واختيار الوعي في نواح مُعينة فقط، إلى التذكّر بأنّ كلّ شيء ذو أهمية.

الانتقال من تفكير «كلّ شيء أو لا شيء»، إلى فهم أنّ كلّ شيء هو كلّ شيء.

الانتقال من محاولة أن تبدو في حالة جيدة، إلى زراعة مصداقية اهتزازية.

الانتقال من التفكير في الإتقان كسلوك ونية، إلى أن تكون ممتازاً في جعل الإتقان والبراعة مُمارسة عملية وعادة.

الانتقال من البحث عن العظمة، إلى اعداد نفسك من أجل العظمة.

الانتقال من الانقباض إلى التوسع، من خلال زرع التوسع. وطرد الانقباض.

الانتقال من محاولة المقاومة، أو إزالة العواطف، الأنماط، أو الطاقات غير المرغوب فيها

إلى إنشاء ظروف للتوسع بحيث تستطيع هذه الطاقات أن تذوب وتنحل اهتزازياً.

الانتقال من الانتظار على تحوّل غير فعال كي ترى أيّ جزء منك سوف ينتصر.

إلى تأييد وتشجيع فريق التوسع الخاص بك.

الانتقال من نقد الحالات والأحداث على أنها جيدة أو سيئة.

إلى تخمين أثرها الاهتزازي عليك.

الانتقال من مجرد ملاحظة ما يحدث، إلى الاختيار بوعي في كل لحظة.

الانتقال من ملاحظة ما يحتاج أن تتغير، إلى القيام بوعي بما يلزم من أجل التغيير.

الانتقال من التوقف في الموقع والإلهام، إلى اختيار التحول.

الانتقال من سؤال نفسك «لماذا لا أستطيع؟»، إلى سؤال نفسك «لماذا لا أفعل؟».

الانتقال من محاولة تغيير كل شيء، إلى اختيار أن تقوم بشيء ما.

الانتقال من التفكير في الأسمى، إلى الاهتزاز كما هو الأسمى.

الانتقال من مجرد المحاولة أن تكون في الأسمى الخاص، إلى ملاحظة، متى، كيف، ولماذا انجرفت عن الأسمى الخاص بك.

الانتقال من انتظار أن تكون مرفوعاً، إلى رفع نفسك إلى الأعلى.

الانتقال من التركيز فقط على الأهداف الخارجية والإنجازات، إلى تكريم إنجازات روحك.

الانتقال من المحاولة الدائمة للحصول على المزيد والقيام بالمزيد في الخارج، إلى أن تصبح المزيد في الداخل.

الانتقال من رؤية من أين تطلق الحب، إلى رؤية أين تستطيع أن تقدم الحب.

الانتقال من حساب الوقت ليس غير، إلى الاندهاش من النعم التي لديك.

الانتقال من محاولة تبني موقف الشعور بالامتنان، إلى أن نعيش الامتنان كتجربة اهتزازية.

الانتقال من الامتنان المشروط، إلى الامتنان اللامشروط.

الانتقال من تعطيل امتنانك خلال الاوقات العصبية، إلى فهم أنك تستطيع أن تكون مُمتناً ومُنضاباً في الوقت ذاته.

الانتقال من أن نكون مُمتنين فقط لما هو موجود، إلى أن نكون مُمتنين كذلك لما هو غائب.

الانتقال من فكرة أنك تستقبل، إلى تجربة الاستقبال الاهتزازية.

الانتقال من كونك مُتلقياً مُمانعاً ومُقاوماً، إلى أن تكون مُستقبلاً لطيفاً.

الانتقال من التحسّر على الأمور باعتبارها أعباء، إلى تقديرها باعتبارها نعمة.

الانتقال من محاولة اكتشاف طريقة لإحداث فارق، إلى إدراك أنك بالفعل تُحدث فارقاً وباستمرار.

الانتقال من البحث عن هدفك، أو التفكير أنك مُضطّر إلى تأجيل تحقيق غايتك، إلى أن تعيش هدفك في الحال وفي كلّ لحظة.

الانتقال من التفكير في الإرث الذي تُريد أن تتركه في نهاية حياتك، إلى التفكير في الإرث الذي ستركه اليوم.



أنشودة «مانترا»

نقلات الروح.

اليوم سوف أرى ما يجب أن أراه

سوف أشعر بما يجب أن أشعر به

سوف أعرف ما يجب أن أعرفه

شكر وتقدير



يُشرفني أن أسَـّي أولئك الذين أحبوني، وأرشدوني، وأعدوني، وألهموني، وتحملوني، وساندوني، ودعموني أثناء كتابة هذا الكتاب. أقدم امتناني العميق إلى مُعلمي ومرشدي الروحيين وحُماتي، سماويين كانوا أم بشريين، في هذا العالم وما وراءه.

إلى قداسة «مهاريشي ماهيش يوشي» و«غوروماي شيدفيلاساناندا» على الهبات التي لا تُقدّر بثمن والتي يُصلّي من أجلها، من يقظة، وتحرر، ورحمة لا مُتناهية، والتي من دونها ما كنت لأوفي بوعدِي في هذا العمر.

إلى أمي الحبيبة «فيليس» وزوجها «دان غارشمان» على تعليمي الكثير حتى بعدما غادرتما صورتكما المادية، وعلى إحاطتي كلّ يوم بحُكما غير المشروط من العالم الآخر.

إلى رفقتي في الجنة، الحيوانات الغالية «بيجو»، «شاتي»، «لونا»، لأنهم كانوا وسيبقون ملائكتي.

إلى زوجي الراحل «دوغ هينينغ» على الإشارات الساحرة الجليّة التي يرسلها كي يُعلمني أنّه يُراقبني من الأعلى، وعلى مُساعدتي مرة أخرى، على تسهيل تغيّري. إلى كل أولئك السماويين الخفيين الذين لا أعلم أسمائهم، لكنني أشعر بحضورهم معي دائماً. يسرّني أن أكون، وبكلّ تواضع، وسيلة لنقل حكمتكم الرحيمة.

امتناني العميق للمُساعدين الكرام والمُعالجين والداعمين وعائلتي القلبية: «لينا و آلان واغز» على الروابط الأبديّة، والصداقة الخالدة، ووجودهم باستمرار إلى جانبي في جميع صوري الغامضة.

«ماريسا مورين» صديقة روح قديمة ومُعلّمة، على كونها جسري إلى الحُب والنور الأسمى وعلى إرشادي باستمرار إلى درب البيت.

المعلم والدكتور «تشي غانغ شا» على شفاء الروح والمعجزات.

«د. سات كاور كالمسا»، «شاكراباني أولال»، «مارك ليرنر»، «د. نيل كوبرين»، «سانتال إيفراد»، «راشاني ربا»، «برينت بار»، على التعاطف، الخرائط، الشفاء الملأتم.

«أليسون بيتس»، على قرابة عقدين من الدعم والولاء الذي لا مثيل له، وتجاوز جميع الظروف.

«روز» و«جالت هيرشورن» أصحاب «المكان المقدس»، على التقائنا مُجدداً في الوقت المناسب تماماً وعلى كونهما عائلة «سانتا باربرا» الغالية على قلبي.

«غيل كينغسيري» على مُساعدتي في ولادة توسّعي الجديد، وعلى تواجده بالقرب مني دائماً.

«جيم كوك»، على ألمعيتك وإلهامك.

«بيل غلادستون» و«إصدارات ووترسايد»، على تقديركم لحقيقتي وفهم الحاجة لكتاب «نقلات الروح»، وعلى إرشادي إلى الاتجاه الصحيح.

الأشخاص الرائعون في دار «هاي هاوس» على تفانيهم في خدمة العالم، وعلى اطلاعي بسخاء على خبراتكم، خصوصاً «لويزا هاي» على تمهيد الطريق، «ريد تريسي» على إعطائي من جديد فرصة إطلاع الناس على رسالتي ونقلات هذا الكتاب، «باتي غيفت» على تقدير كلماتي وحكمتي، «مارغريت نيلسن» على دعمها وحماسها اللذين أقدّرهما بشدة.

«تي هارف إيكر»، «براندون بورشارد»، «ريك فريشمان»، «مارك فيكتور هانسن»، «كريغ دوسوالت»، «ديبي آلن»، «ديميان ليششتشتاين»، على مُساعدتهم الكريمة لي في مُشاركة رسالتي على المسرح، وفي الفيلم مع الكثير من الأشخاص خلال السنوات التسع الماضية.

كلّ من يعمل لصالح، أو مع شركتي «شاكتي» للاتصالات، على كونهم الركائز الثابتة التي تخدمني وتساعدني على خدمة الآخرين.

والأهمّ من ذلك كلّ، إلى تلاميذي الأحباء حول العالم، السابقين والحاليين، الذين حافظوا على وعدهم بالعثور عليّ مرة ثانية، كما حافظتُ أنا على وعدي بالعثور عليكم أنت. أشكركم على تذكّري. أنتم نعمتي الغالية.

حول الكاتبة



«د. باربرا دي أنجليس» هي إحدى الأساتذة الأكثر تأثيراً في زماننا الحاضر في مجال التحول الشخصي والروحاني. ككاتبة، ومُتحدثة، وشخصية إعلامية مشهورة، تُعتبر أسطورة كونها من أوائل الأشخاص الذين ساعدوا في الترويج لحركة تعزيز الذات في الثمانينيات. وقد وصلت، على مدى أكثر من أربعة عقود، إلى عشرات ملايين الناس عبر رسائلها الروحية التي تُبين كيفية خلق حياة الحرية الحقيقية، الإتقان، واليقظة.

كتبت «د. دي إنجيلز» أربعة عشر كتاباً من الكتب الأكثر مبيعاً، والتي بيع منها أكثر من عشرة ملايين نسخة، وتمّ نشرها بخمس وعشرين لغة، بما في ذلك أربع من منشورات «نيويورك تايمز» الأكثر مبيعاً. تألفت في برامجها التلفزيونية على قنوات CNN، CBS، PBS، وتمت استضافتها تكراراً في برنامج «أوبرا وينفري»، وبرنامج «استعراض اليوم» وبرنامج «صباح الخير أميركا». كانت مُبدعة ومُنتجة البرنامج التلفزيوني المعلوماتي «صناعة الحب»، والذي حاز على جوائز، وتمت مُتابعته حول العالم من قبل مئات ملايين الناس، وكان برنامج العلاقات الاجتماعية الأكثر نجاحاً من نوعه.

إن «د. دي إنجيلز» معروفة بكونها واحدة من أكثر المتحدثات المؤثرات والمُلهِمات في العالم، وهي واحدة من خمس سيدات تمّ تكريمهن من قبل «توست ماستر إنترناشيونال» لكونها المتحدثات الأكثر تميزاً في القرن. وكانت ضيفة مميزة في عدد لا يُحصى من المؤتمرات جنباً إلى جنب مع شخصيات لامعة مثل قداسة «الدلاي لاما»، سير «ريتشارد برانسون»، «ديباك شوبرا»، «واين داير»، «لويزا هاي»، والعديد من المُعلّمين العظماء.

تُرجع «د. أنجليس» الفضل في التزامها وتفانها الذي لا يلين إلى رحلتها الشخصية والتي تعتبرها مصدر كل ما اختبرته في داخلها. إنَّها باحثة جديّة انغمست بعمق في

الممارسة والدراسة الروحانية منذ سنّ الثمانية عشرة، وأقامت العديد من سنوات حياتها مع العديد من المُعلّمين الروحانيين الأكثر شهرة في زماننا.

إنّ «د. أنجليس» هي رئيسة شركة «شاكتي للاتصالات»، والمُكرّسة من أجل إرسال رسائل تنوير إلى العالم من خلال عملها. تُقدّم الندوات، الخلوات، دورات على الانترنت، برامج تدريب لكلّ أولئك التوّافين إلى أن يعيشوا حياة الإِتقان، الرضى، الحرية. وهي سعيدة لكونها أحد سكان «سانتا بربرا، كاليفورنيا».

