

نقلات الروح

حكمة الخوارق من أجل خلق أجيال ذات إمكانيات غير محدودة
سحرية عاطفية، وروح متطورة عالمياً



د. باربرة دي أنجليس

من المؤلفات الأكثر مبيعاً لدى "نيويورك تايمز"

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي



رَأْفَةُ الْفَكْرِ

إن كتاب «نقلات الروح» جوهرة، ومرشد موثوق عملي إلى الوعي الأسمى، كتبته واحدة من زملائي وأصدقائي المفضلين في كل الاوقات، على مدة العقود الثلاثة الماضية. تمتلئ كل صفحة باقتراحات خاصة عالية من أجل الانتقال إلى طريقة حياة أكثر تنوراً لقد أحببت هذا الكتاب، وأحببت هذه المرأة على نحو مطلق.

د. «واين داير»

مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً في «نيويورك تايمز» بعنوان «أستطيع أن أرى بوضوح الآن».

إنها دعوتك إلى التذكر واليقظة

إن الاستيقاظ من سمة الشجعان.

أن تصبح راعياً، وليس باحثاً فقط، ليس سمة ضعاف القلوب.

إنه من أجل المتبصرين، المتيقظين، الذين يقومون بنقلات الروح

«ما من شيء مفقود في داخلك، نحن نعاني ليس بسبب ما لا نملكه، وما ليس نحن عليه، بل نعاني بسبب أننا نسينا ما نملك، ومن نكون. إن اليقظة بأكملها هي عبارة من تذكر. أنت لا تحاول أن تتغير إلى شيء لست عليه، أنت لا تبحث عن شيء لم تملكه مسبقاً. أنت تستعيد شيئاً نسيت أنك قد خسرت، وتذكر أنك كنت تملكه بأكمله طوال الوقت».



«نحاول معظمتنا تغيير أنفسنا على مستوى أفكارنا، مشاعرنا، سلوكنا. بيد أن هذه سيطرة، وليست تغييراً. يجب أن يحدث التغيير الحقيقي، ويمكن أن يحدث فقط على مستوى الاهتزاز الخاص به، من أجل أن يكون حقيقياً ودائماً».



«إن أفضل شيء يمكنك القيام به من أجل كل شخص في حياتك هو أن تعمل على أسمى اهتزاز ممكن. إن اختيارك كي تكون في تردد الأسمى يستطيع إعادة معايرة الآخرين كي يكونوا مع تردد الأسمى لديهم. هذا في الواقع المعنى الحقيقي للحب، والهدف الحقيقي من الخدمة. عندما تفهم هذا، تصبح فجأة ممثلين بالفرح، وتذكر أننا نستطيع في كل لحظة أن نعيش هدفنا الأسمى، وهو أن نهتمز مع أكبر قدر ممكن من الحب، في كل موقف، وكل لحظة».

«مهما كانت مهنتك، تعليمك، ظروفك، لا يمكنك القيام بأمر يشفي الآخرين، ويجعلهم يرتقون، أكثر من السير في هذا العالم بقلب منفتح ومحب».



9789953820411

ثلاثة ديقويان - بلوكة B طابق 3 - شارع الكويت.
القاهرة - بيروت - لبنان - تلماس: 009611-740110
www.darekhayal.com E-mail: alkhayal.com.lb



Soul Shifts

نقلات الروح

د. باربرة دي أنجليس

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي

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

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناسر ©



بناية يعقوبيان بلوك B طابق 3 شارع الكويت

المنارة بيروت

لبنان تلفاكس: 009611740110

www.darelkhayal.com

التنفيذ الفني دarelkhayal

الطبعة الأولى 2016

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

د. باربرة دي أنجليس



حكمة التحول:

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

ترجمة: د. محمد ياسر حسكي





المحتويات

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

الجزء الأول

بوابات إلى اليقظة الحقيقية

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

الجزء الثاني

تقنية التحوّل

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

الجزء الثالث

نقلات الروح نحو الروحانية العملية

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

الجزء الرابع

عيش نقلات روحك

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

تمهيد

في خدمة الأسمى داخلك

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

كان مُعلّمي يُعلّمنا كيف نكون مُعلّمين بالقول: يجب أن نتذكّر دائماً أنّ التعليم هو تقديم خدمة، وأننا يجب ألا نشعر بالتعالي، بل نكون مُتواضعين عند نضج يقظتنا، الأمر الذي أعلم أنه سيتجلى عند العديد منا مع مرور السنين.

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

طريقهم، وأكون وسيلة من أجل الشفاء، أو كما قال «باراماهانسا يوغا أنندا»: «إنَّ الأداة مُباركة بما يسري من خلالها». هذا الكتاب هو ثمرتي الناضجة، أقدمه لكم بحُب كبير. أشعر بامتنان عميق جداً كونى أداة نقل وتسليم «نقلات الروح»، وأنا فخورة ومُبتهجة بتمرير هذه الهدايا، الإرشاد، والجمال الذي يحتويه إليكم.

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

«باربرا دي أنجليس»

آب عام 2014

«سافنتا باريترا»، «كاليفورنيا».



مقدمة

قبل أن نبدأ

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

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

«جوهان وولف غانغ فون غوته»

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

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

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

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

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

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

أكثر من مجرد معلومات

استقبال الطاقة المرسلّة

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

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

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

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

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

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

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

إبحث عن البوابات.

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

كيف يجب أن تقوم بهذا؟

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

من الكلمات، وأنت وصلت إلى بوابة:

إنَّ الكلمات في هذا الكتاب هي أكثر من مُجرّد كلمات، إنها جسور
امتزاجية صُنعت من أجلك كي تعبر عليها، وبوابات امتزاجية موجودة من
أجلك كي تعبر من خلالها.

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

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

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

رسم خريطة رحلة نقلات روحك.

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

لقد قمتُ ببناء «نقلات الروح» على أربعة أجزاء:

الجزء الأول: بوابات إلى اليقظة الحقيقية.

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

الجزء الثاني: تقنية التحوّل.

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

الجزء الثالث: نقلات الروح من أجل الروحانية العملية.

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

الجزء الرابع: عيش نقلاتك الروحية.

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

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

نمط تدريسي الشامل.

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

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

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

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

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

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

احترام كلّ الطُرق نحو الأسمى.

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

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

إسمح لنفسك أن تدخل في العمق.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

الجزء الأول



تخطي عتبة البداية

«إذا كان «المعلم حكيمًا حقًا، فلن يعرض عليك أن تدخل منزل
حكيمته، بل سيؤدك إلى عتبة عقلك»
«جبران خليل جبران»

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

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

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

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

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

نتخطى عتبة مُقاومتنا، عائدتين إلى المساحة المُقدّسة من الثقة.

نتخطى عتبة خوفنا، عائدتين إلى المساحة المُقدّسة من الرؤية.

نتخطى عتبة ارتباكنا، عائدتين إلى المساحة المُقدّسة من الحقيقة.

نتخطى عتبة نسياننا، عائدتين إلى المساحة المُقدّسة من التذكّر.

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

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

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

تفصّل بالدخول ..



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

«ما هدي من هذه الحياة؟ لماذا من الصعب جداً بالنسبة إليّ أن أحب نفسي وأسمح للآخرين أن يحبوني؟ لماذا لا أعيش كالشخص الذي يُفترض أن أكون عليه؟ لماذا تكون ردة فعلي مع الناس وفي المواقف بطريقة لا تنتمي إلى الأسمي لديّ؟ ما حقيقة الوجود؟ كيف أستطيع أن أجد ملجأ للسلام في داخلي؟ ما مصدر كل شيء، وكيف أتصل به؟». ربّما يكون السؤال الأكثر أهمية من بينها جميعها: «ما الذي يجب عليّ فعله كي أجد الإجابات عن هذه الأسئلة؟».

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

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

وقت الاستيقاظ:

إنّ مُنبيك الكوني يرنّ بصوت مُرتفع.

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

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

هذا يؤدي بنا إلى السؤال المهم التالي:

من الذي ضبط المنبّه في الأصل؟

الإجابة بالتأكيد هي: أنت!

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

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

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

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

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

قوية على السطح، فإنّ «الزلزال» على مستوى الروح يُولّد فجأةً

تساؤلك، رغبتك، سعيك، وأخيراً نتيجة بحثك.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

إنها لحظة عظيمة من الاحتفال على الطريق في رحلتك الروحية.

إن نقلتك الروحية الأولى والأكثر أهمية، قد حدثت للتو:

لقد تذكّرت أنه كان لديك موعد للتذكّر واليقظة،

وقد حافظت عليه!

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

لقد حدث شيء عجائبي وعميق للتوّ في داخلك.

إنه حدث كوني ذي أهمية عظمى.

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

إن بحثك يعني أنّ يقظتك الداخلية في حالة العمل.

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



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

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

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

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

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

فجأة، استيقظت الروح ورأت الملائكة.

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

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

مقدمة نحو نقلات الروح

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

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

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

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

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

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



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

هل تُعاني من القلق بشأن المُقدّس؟

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

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

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

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

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

كلما تحدثت عن القلق بشأن المقدس، يتفاعل الناس المستمعون لي بقوة. بعضهم يبكي، وبعضهم يبدأ بالضحك، وبعضهم يشعر وكأنّ جمل العالم قد انزاح للتوّ من على أكتافه، وبعضهم يُحدّق بي بعينين مُتسعّتين كأنهما طَبَقَيْن. لقد حددتُ اسم ذلك الشيء الذي كانوا يختبرونه دون أن يعرفوا عنه. حينها كنتُ أسمع دائماً التعليقات نفسها:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

رسالة من صخرة «بل»

«يجب أن يُعطى تطوير الروح الأولوية على كلِّ الأشياء»

«إدغار سايس».

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

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

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

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

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

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

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

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

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

بدلاً من انتظار شيء يجعلك مُنفتحاً،

افتح نفسك أولاً.

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

الانفتاح على الحكمة هو ما ينتظرك.

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

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

عليك فقط أن تنفتح على الحكمة التي تنتظرك.

حاول أن تلمسك بهذه العبارة بلطف في وعيك لحظة:

«أنا أنفتح على الحكمة التي تنتظري.»

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

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

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

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

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

نقلة الروح



النقلة من البحث إلى الانفتاح

أنت لا تنتظر من أجل حكمتك.

هي من كانت تنتظرك.

أنت لا تنتظرها كي تكشف عن نفسها.

هي التي كانت تنتظرك كي تفتح عليها.

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

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

حالما تُبحر عبر دواية هذا الكتاب، اسمح لهذا الفهم الجديد أن يُرشدك:

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

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

تعاليم الزنبق.

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

«الدوس هكسلي».

أنا أحب الزهور، والزنبق من أفضلها عندي. إن أزهارها البيضاء المزهفة تنمو على ساق طويلة، وتنشر عبيراً استوائياً قوياً يُذكرني ببلدين «هاواي» و«الهند»، وهما عندي من أكثر أماكن الحج قداسة. يُقدّم لي طلابي على نحو دائم وبكل حُب أكاليل الزنبق، وأينما استطعتُ إيجاد هذه الأزهار هنا في «سانتا باربرا»، فلنني أملاً المنزل بها.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

حتى الزهرة المتواضعة تسعد بكونها مُعلّمة.



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

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

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

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

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

الحكمة في كل مكان.

إن فرص الإلهام في كل مكان.

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

الحكمة التي تنتظر أن تكشف نفسها لنا.

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

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

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

نفسي».

تُنسب إلى «الرومي».

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

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

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

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

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

عندما تتخطى العتبة،

قد يكون هناك كل الذي تعرف أنك تبحث عنه،

وكل الذي لم تعرف بعد أنك تبحث عنه

ينتظركي يُحييك بسعادة على الجانب الآخر،

مُرحباً بعودتك إلى الديار.

تحويل الجدران إلى أبواب الانتقال من الباحث إلى المتبصر

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

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

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

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

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

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

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

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

اقتربتُ من الجدار الهائل، وعندما اقتربتُ على نحو كافٍ رأيتُ ذلك الجزء فيه حيث كان هناك حبلان صغيران معقودان مثل مقابض اليدين أو موطن القدمين. فكرتُ: أحسب أن هذه هي الطريقة التي يجب أن أتسلقَ بها. وهكذا بدأتُ أتسلقُ الجدار، باحثاً عن أماكن كي أضع قدميَّ ويديَّ، وأنا أقترِب ببطء أعلى فأعلى.

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

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

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

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

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

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

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

«عزيزتي، هذا ليس جداراً، بل باب».

إنه ليس جداراً، إنه باب».

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

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

بعد ذلك استيقظتُ.

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

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

نقطة الروح



النقطة من البحث إلى التبصر

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

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

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

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

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

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

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

أقصاها بكل ما أنا عليه».

«ماري آن رادما تشر».

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

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

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

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

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

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

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

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

«لماذا كنتُ مُنفصلاً؟»، هو بداية الاتصال.

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

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

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



«يسافر الناس كي يُعجبوا من ارتفاع الجبال، ومن الأمواج الضخمة في البحر،

ومن الصفاف الطويلة للأنهار، ومن الحدّ الواسع للمحيط، ومن الحركة الدائرية

للنجوم، ومع ذلك فهم يعرفون من أمام أنفسهم دوغاً اندهاشاً».

القديس «أوغوستين».

قبل مدة كنتُ أشاهد موضوعاً وثائقياً جميلاً عن أحد أعظم عازفي عازف

«الفيولونسيل»، «يويو ما». ربّما قد تكون شاهدته يُمثّل على شاشة التلفاز أو

شخصياً كما تشرفتُ أنا بهذا، إنه عبقرى موسيقى يمتلك روحاً مُحبة وطيبة. في

هذه المقابلة قال شيئاً مهماً وعميقاً:

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

عندما شاركتُ هذا مع مجموعة من الطلاب المتقدمين، اعترفوا بهزلية شعاراتهم

قبل القيام بهذا العمل:

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

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

«في كلّ يوم أظاهريهم ما لا أفهمه، وأمل ألا يلاحظ أحد».

إنها مضحكة، ولكنها صحيحة لسوء الحظ، مُعظمنا لا يهرب إلى ما لا نفهمه

عن أنفسنا، بل يهرب منه. نُصبح غير صبورين مع ما لا نفهمه، أو نُقاوم ما لا

نفهمه، أو نخشى ما لا نفهمه. أحياناً نتظاهر أنّ ما لا نفهمه غير موجود، وحتى إن

أشار إليه شخص آخر، نبدو مُتضايقين.

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

نقطة الروح



الانتقال من تعديل رؤيتك، إلى رؤية كل شيء

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

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

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

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

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

الآن بدأت أحثّه أن يتخذ إجراء: بثّث بصمت بأقوى صوت داخلي عندي: «أرفع مظنتك إلى الأعلى. لطفأاً أرفع المظلة إلى الأعلى». حاولتُ تخيّلته يرفع المظلة. لم يحدث أي شيء. في النهاية، والحمد للإله، انتهت ساعة الرحلة. لم يرفع هذا الزميل المظلة، وبقي ينظر عبر الفتحة الصغيرة كلّ فترة الرحلة. عندما وقفنا كي نُغادر، نظرتُ إليه كي أرى إذا كنتُ أستطيع الحصول على أيّ تبصّر عن الوضع المُحيّر، ولكنه كان شاباً طبيعياً تماماً يرتدي الجينز ويحمل حقيبة ظهر.

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

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

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

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

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

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

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

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

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



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

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



أسئلة بوابة نقلة الروح.

في أي المناطق في حياتي تظهر المظلة منسدلة إلى الأسفل؟

منذ متى وهي في الأسفل؟

متى سحبتها إلى الأسفل؟

لماذا سحبتها إلى الأسفل؟

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

أنزلها إلى الأسفل سريعاً؟

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

على طول الطريق؟

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

الطريق؟

هل أشعر بالراحة مع أشخاص مظللاتهم مسحوبة أعلى من مظلي؟

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

أكثر راحة؟

إنّ ما تستطيع أن تراه، نستطيع أن تنتقل إليه.

« في الغالب نحن لا ننظر. نحن نتغاضى.»

«ألان واتس.»

« أنت رائعة! »

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

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

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

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

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

إنّ ما تستطيع أن تراه، تستطيع أن تنتقل إليه.

هذه هي الطريقة التي يعمل بها الانتقال:

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

ما هو النقيض؟

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

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

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

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

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

أنا لا أريد أن أنظر إلى الحقيقة».

يشبه الأمر وكأننا نقول: «لا أريد أن أنتقل. لا أريد أن أتطور.

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

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

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

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

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

وهو السبب في مُعظم مُعاناتنا.

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

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

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

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

نحتاج أكبر قدر من الضوء الممكن

كي لا نتعثر على طريق النضوج.

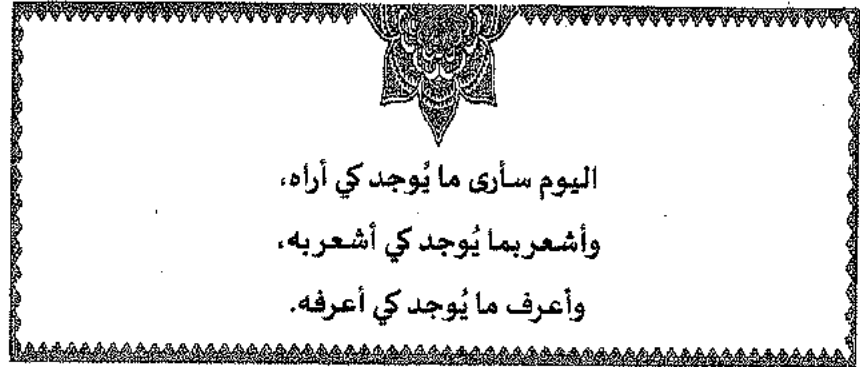
أنشودة «مانترا» نقلات الروح.

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

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

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

فيما يلي «مانترا» نقلات الروح:



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

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

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

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

«اليوم سوف أرى ما هو موجود كي أراه».

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

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

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

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

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

«أن تشعر بما هو موجود كي تشعر به».

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

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

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

«وأن أعرف ما هو موجود كي أعرفه».

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

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

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

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

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

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

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

فيما يلي شيء مهم علينا أن نتأمله:

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

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

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

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

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

استخدام «مانترا» نقلات الروح.

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

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

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

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

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

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

الآن، سوف أرى ما هو موجود كي أراه.

سأشعر بما هو موجود كي أشعر به.

سأعرف ما هو موجود كي أعرفه.

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

القيام بعرض تقديمي خاص بالعمل، في استراحة مطعم أثناء مُواعِدَتهم الأولى، في غرفة الانتظار في المشفى أثناء الإسعاف، وفي كل حالة أخرى مُمكنة. سمعتُ أزواجاً يوقفون أنفسهم عندما تبدأ المُحادثة تتصاعد إلى جدال، آخذين يدي بعضهم البعض، ويقولون الكلمات مع بعضهم بصوت مُرتفع. قد تتعجب عندما تكتشف مدى السرعة التي تستطيع هذه الكلمات أن ترفعك بواسطتها من دوامة التهمج والحزن، وتجلب تنويراً مُباشراً إلى كل ما تتعامل به أي كان.

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

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

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



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

إنّه من أجل المُتُبصرين، المُتيقِظين، الذين يقومون بنقلات الروح، إنهم
الأعضاء الشجعان للفريق الكوني المتقدم.

إنه من أجلك.

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

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

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

من الظلام إلى النور.

«من الوهم أرشدني إلى الحقيقة.

من الظلام أرشدني إلى النور.

من الموت أرشدني إلى الخلود.»

«بريهادارانياكا أوبانيشاد».

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

في الوقت الذي قرأت فيه للمرة الأولى هذا الشعر، كنت لا أزال في المدرسة الثانوية. لم أعرف شيئاً مطلقاً عن الفكر الشرقي أو الفلسفة، وبكلّ صدق لم أستطع أن أستوعبها. لم أكن التقيت حتى الآن بمُعَلِّمي الروحي، أو حتى فهمت ما هو الطريق الروحي. على الرغم من ذلك، شعرت مباشرة بقوة هذه الكلمات، وكأنها كانت تتناغم بغموض مع شيء في عمق نفسي قد نسيته، وبالتأكيد كانت كذلك.

دعونا نلقي نظرة أقرب على كل شطر من هذا الشعر.

«من الوهم أرشدني إلى الحقيقة.»

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

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

«من الظلام أرشدني إلى النور».

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

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

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

«من الموت أرشدني إلى الخلود».

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

انطلاقاً من هذا أرشدني إلى تذكّر حقيقة مَنْ أنا حقاً، والتي ستكون حربي. عسى أن أستيظ على نحو كلي ودائم من نوم النسيان.

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

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

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

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

كلما اخترنا أن نرى أكثر، استيقظنا أكثر.

كلما استيقظنا أكثر، اكتشفنا الحقيقة أكثر.

كلما اكتشفنا الحقيقة أكثر، تذكرنا أكثر من نحن حقاً.

كلما تذكرنا أكثر من نحن حقاً، أصبحنا أحراراً حقيقةً.

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



من النسيان إلى التذكر

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

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

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

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

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

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

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

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

ما من شيء مفقود في داخلك

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

«بارثولوميو دي. أنجليس»

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

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

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

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

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

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

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

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

نقطة الروح



الانتقال من البحث إلى التذكر

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

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

إن مسار النقطة لا يتعلق بإيجاد أي شيء لا نملكه، بل تذكر ما هو موجود مُسبقاً في داخلنا. هذا هو الفهم الذي شكل أساس رحلتي الخاصة، وجوهر خدمتي للآخرين، ومُبرر تقديم هذا الكتاب.

إن التحول بأكمله ليس بحثاً عن شيء ما، ولكنه العودة لما كنت عليه سابقاً. إنه اكتشاف لما هو موجود مُسبقاً على نحو سليم في داخلك، كما أنت. إنه تذكر ما أنت عليه حقاً كجزء من تلك الوحدة الكلية.

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

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

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

إن اليقظة بأكملها هي عبارة عن تذكر.

أنت لا تحاول أن تتغير إلى شيء لست عليه.

أنت لا تبحث عن شيء لم تمتلكه مسبقاً.

أنت تُعيد اكتشاف كَلَيْتِكَ وَمَنْ أنت حقاً.

أنت تستعيد شيئاً نسيته أنك قد خسرت،

وتتذكر أنك كنت تملكه بأكمله طوال الوقت.

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

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

العودة الكبيرة

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

إنّ روحانية الشرق تستخدم غالباً عبارة «مسار العودة الكبيرة» كي تُشير إلى رحلتنا الروحية. هل بدأت بفهم ما هي العودة الكبيرة؟ إنها العودة إلى مركز الكوني، العودة إلى كليتك، وهي ليست بعيدة، بل إنها جوهرك. إنها الرحلة إلى الوطن الأصلي. لقد كانت لدى معظم الناس لمحات عن هذا. قد تجلس في صلاة أو تأمل، أو تقوم بجولة هادئة، أو تتمدد جانب شخص تحبه، أو تُمسك طفلك بين ذراعيك، أو تستمع إلى جوقة الكنيسة، أو تقوم بالتمسيد على قطتك أو كلبك، أو تُحملك في لحظة مذهلة في الطبيعة، عندما تشعر فجأة كأنك تمددت خارجاً عما تكون عليه في المعتاد، وتذوب في شيء أكبر، في شيء رائع حيث تنهمر أمواج من السلام، الحب، المعرفة فوقك دون أن يتم حتّمها من قبل أفكار خاصة. في الحقيقة، أنت لا تُفكر مُطلقاً، أنت وجود فقط.

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

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

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

للمرة الأولى في حياتي، لم أشعر أنني فقدتُ أي شيء: أهملتُ نسيان حدودي على نحو مؤقت، وانزلتُ في التذكّر. على الأقل، لمحتُ في النهاية حقيقة روحي، وتهدّ قلبي المليء بالبهجة في راحة وهمس: «هذه أنت».

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

إنّ جميع التحوّلات واليقظة الروحية

هي مُجرّد نقلة في الهوية،

وليست نقلة فكرية، وإنما نقلة اهتزازية.

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

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

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

إنَّ المُعاناة بأكملها هي حالة من الخطأ في تحديد الهوية!

إنَّ الطبقة المتلبدة غير اللامعة تُغطيك: إكشف عن وميضك.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

لا شيء مفقود في داخلك.

إنّ تألقك الحقيقي قد تغطى،

ولكنه ما يزال موجوداً هناك.

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

التحوّل: حدث تجريبي.

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

«جاغاد غورو سيدها سواروباناندا».

كيف ننتقل من مرحلة عدم اللمعان إلى اللمعان؟

كيف تُسافر من النسيان عائدين إلى التذكّر؟

كيف نُغيّر هوياتنا؟

كيف نُجدد أنفسنا إلى الكليّة؟

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

نقلة الروح



الانتقال من التفكير في التحوّل، إلى عيش التحوّل

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

إن التحوّل الحقيقي ليس شيئاً تقمه، بل شيء تقوم به.
إنه لا يتعلق بالشعور على نحو أفضل. بل يتعلق بأن تكون أفضل.
إن الأمر مرتبط بانتقال وعيك اهتزازياً.

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

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

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

إنّ النظر وكأننا نتغير، وأن نتغير فعلاً، هما شيان مُختلفان كثيراً.
إنّ الرحلة الحقيقة من التذكّر يجب أن تبدأ من التنقيب الصادق،

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

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

من التسوق والتجميع إلى التحوّل.

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

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

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

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

فإنَّ المحادثة تُصبح مُزدحمة بالأقوال المتكلفة والاقتباسات، وكأنَّ قول هذه الأشياء كافٍ كي يجعلها حقيقة. يبدو الأمر وكأنَّ شخصاً يُظهر لك غلاباً مصوراً ويتحدَّث عن مدى روعة مكان ما، ولكنهم لم يقوموا بالرحلة أبداً.

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

إنَّ وصف شيء ما لا يُشبه عيشه حقاً.

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

كي تُصبح ذاك، عليك أن تُغيِّر نفسك من الداخل إلى الخارج، وهذا يتطلب عملاً.

جميعنا انطلقنا من روضة أطفال روحية. مع ذلك، نحتاج أن نفهم أن التحوُّل الحقيقي الدائم، شعورياً، وروحياً يتطلب حضور الكليَّة الروحية، وهذا ما كانت حياتي مُكرَّسة من أجله، وهو عمل شاق. إنه ليس سلسلة من الأنشطة المُمتعة، وليس «ضوء الروحانية». إنه يتطلب نقلات روح جوهريَّة، وهنا كلمة نقلات هي كلمة فعالة.

إنَّ التحوُّل الحقيقي هو ليس نشاطاً أو موقفاً. إنه لا يتعلق فقط بالحصول على سلسلة من الممارسات التي نهتمك فيها، أو ارتقاء الأفكار التي نصقلها، أو قيمنا التي نُذكر أنفسنا بتذكرها.

إنها حالة اهتزازية، مُتكاملة، وذات أساس من الوعي.

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

إنَّ الانتقال الروحي الحقيقي ليس شيئاً عليك أن تُذكر نفسك كي تقوم به. إنه ليس مثل قول: «أعرف أنني أصدر الأحكام ولا أعطي الناس فرصة، وهكذا سأحاول أن أكون مُحبباً أكثر»، أو «أعلم أنني مُسيطر، وهكذا سأحاول أن أعدَّ حتى العشرة، وأدع الآخرين يتكلَّمون أولاً». هذه بداية جيدة، ولكن التحوُّل الحقيقي ونقالات الروح الدائمة تتطلب أكثر من ذلك: إنها تدعو إلى الشفاء مهما كان ذلك

الذي يستلزم التحكّم، ومهما كان ذلك الذي يُحتَمّ إصدار الأحكام، أو عدم الأمان، أو مهما كان ذلك الذي نحتاج أن نتنقل إليه. أنت تنتقل من الداخل إلى الخارج.

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



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

«فريدريك ماثيوز - غرين».

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

إنّ جمع وترتيب الإلهامات ليس تحوّلاً.

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

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

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

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

هذا يعني أن تحصل على كلّ شيء في حياتك خارج دفاتر ملاحظاتك ومجلداتك. هذا يعني نقل المعلومات من رأسك إلى كلّ خلاياك، نقلها من فهمك إلى حياتك.

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

عندما تتعلم كيف تنقل نفسك اهتزازياً من الداخل إلى الخارج، سيكون هذا الأمر حقيقياً ودائماً. سوف يؤثر بل يجب أن يؤثر في حياتك، خياراتك، علاقاتك، وكل شيء يخصك. بينما أنت تنقل، سينقل كل شيء.

خبز كعكة الوعي.

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

«هيرمان هيس».

تخيل أنك قررت أن تقوم بصنع كعكة مميزة، وأنت ستحضر أفضل المكونات المتوافرة التي توجد في أي مكان في العالم.

في البداية، تزور ديراً حيث تشتري الطحين العضوي غالي الثمن الذي كان يصنع يدوياً من الرهبان الذين يترنمون كل الوقت، بينما كانوا يطحنون القمح. ثم تطير إلى «هاواي»، وترتفع إلى شلال مقدس كي تجد سكرًا خاصاً ينمو فقط في هذا المكان.

ثم تسافر إلى «أمريكا» الجنوبية كي تجد نوعاً من الشوكولا النادرة التي تم حصادها في غابة مطرية، ويمكن شراؤها فقط من رجل عجوز يعيش في كوخ مخبأ في غابة. ثم في طريق عودتك إلى العمل، تتوقف في «كاليفورنيا» الشمالية وتحصل على البيض من الدجاجات التي أعطيت علاجاً بالإبر على نحو منتظم، ولديها متطوعون يقرؤون لها في كل يوم من الكتب المقدسة القديمة بحيث يتوافق البيض مع ذبذبة الطاقة المقدسة والمباركة.

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

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

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

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

هناك مُشكلة واحدة فقط: أين الكعكة؟

الكعكة ليست المكونات.

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

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

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

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

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

لا تُخرج كعكة وعيك خارج الفرن،

تابع الخبز.

إن عملية الخبز تطيع الحكمة في روحك،

وحالما يحدث ذلك مرة، فلا يُمكن إزالتها أبداً.

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

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

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

نحن هنا من أجل التذكّر.

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

ما من شيء مفقود في داخلك.

لقد نسيته فقط أنه كان هنا.

أنت نبض من الوعي السامي.

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

لا يُمكنك أن تكون أي شيء سوى أنك مُتألق.

عالياً وفي العمق:

تحويل نفسك من الداخل إلى الخارج.

«إنَّ مَنْ ينظر إلى الخارج، يحلم، وَمَنْ ينظر إلى الداخل، يستيقظ»
«كارل يونغ»

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

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

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

كي تُغيّر ما هو موجود على السطح، إثر على المصدر، وغيّر الأشياء من هناك.

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

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

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

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

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

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

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

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

من هناك، يستطيع كلّ التغيير الحقيقي والدائم أن يحدث.

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

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

نقلة الروح



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

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

بل إعادة ترتيب الأشياء في الداخل.

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

الإدارة من غرفة تحكم الوعي.

فيما يلي تأمل نقلة الروح:

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

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

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

ما الشيء الذي يخلق تلك الخيارات الخارجية؟

إن خياراتك الخارجية هي انعكاس لنوعية ونقاء أفكارك الداخلية ومشاعرك.

ما الشيء الذي يصنع نوعية ونقاء أفكارك الداخلية ومشاعرك؟ من أين تأتي؟

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

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

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

كي تُحسن نوعية حياتك، عليك أن تُحسن نوعية خياراتك.

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

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

كي تُغير كل شيء، يجب عليك أن تُغير وعيك.

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

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

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

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

أنت تذهب إلى المصدر وتغير الأشياء من هناك.

من الإدارة إلى البراعة.

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

«ألبرت آينشتاين»

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

نقلة الروح



الانتقال من الإدارة إلى البراعة

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

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

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

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

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

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

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

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

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

إنَّ مُحاولتك باستمرار أن تتحكم بأفكارك ومشاعرك ليس تغيّراً، وهو بالتأكيد ليس براعة.

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

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

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

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

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

وفر وقتك. كن واعياً.

إعادة تعيين مصادر قوتك الروحية.

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

يعتقد الناس أن البراعة تعني الإدارة الناجعة والتحكم بأنفسنا والآخرين.

ما من شيء غير صحيح أكثر من هذا.

إن البراعة الحقيقية تتجاوز الحاجة إلى الإدارة.

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

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



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

بدأ بقوله: «لديّ سؤال مُهم جداً لك».

افترضتُ أنه سوف يسألني عن شيء مُتعلّق بحديتي، أو يطلب مني نصيحة شخصية، ابتسمتُ وقلتُ: «استمر. هذا ما أنا موجودة من أجله هنا». إقترِب وأصبح أقرب، وبصوت مُتكتَم سألني: «على ماذا تُركّز استثماراتك؟».

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

أجبتُه: «نعم، هناك الوعي».

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

كررتُ الإجابة: «الوعي. لقد أمضيتُ حياتي وأنا أستمِر في وعي وتبويري، مع عائدات مُتأزّة بالمناسبة!».

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

عالياً وفي العمق.

«كلما ذهب أبعد في داخل نفسي، وصلت إلى العالم أكثر».

«تشيوات ثيرابانتو»

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

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

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

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

نقلة الروح



الانتقال من الأمام إلى الداخل، ومن الأبعد إلى الأعمق

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

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

عميقاً وعالياً.

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

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

إنَّ كلمة «عالياً» تعني أنه كلما ذهبنا أعمق في دواخلنا، ارتفعنا أعلى فيما نستطيع تسلُّقه. إنها تعني تعلم كيف نتوسَّع فوق صغرنا، ونرتفع فوق حدودنا. إنها تعني تعلُّم كيف نقرب من الأسمى لدينا، ونتصرَّف انطلاقاً منه، وليس فكراً بل اهتزازياً.

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

ما الطبقة السفلى التي نحتاج أن نجدها ونصل بها؟ إنها الوعي. إنَّ الوعي هو الأساس الذي تبني عليه حياةً بارعة ومُتوسعة حقاً. إذا كنتَ مُتجذراً في الوعي، فإنَّ كلَّ شيء فيك سوف يزدهر.

إنَّ أساسك الحقيقي الوحيد، والأكبر في الحياة هو وعيك.

على الأساس الصلب غير المتزعزع من الوعي، تستطيع أن تكون أيَّ شيء، تقوم بأيَّ شيء، تبني كلَّ شيء.

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

هذه الكيفية التي تستطيع بواسطتها خدمة العالم بطريقة أكبر.

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

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

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

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

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

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

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

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

إن تحضير وعيك هو الاستعداد الأفضل لكل شيء.

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

كُن مُستعداً.

وسّع وعيك.

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

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

«سات غوروسيفا يوغاسوامي».

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

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

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

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

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

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

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

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

إنّ ماسات التغيّر ليست مُبعثرة على سطح وعيك.

إنها عميقة في داخلك.

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

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

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

الحفر من أجل المُقدّس.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

عميقاً في داخلك يوجد كل شيء.

إذهب عميقاً.

احفر عميقاً.

أطلق جذورك عميقاً في تربة التذكر.

إن وعيك العظيم ينتظر هناك من أجلك.

