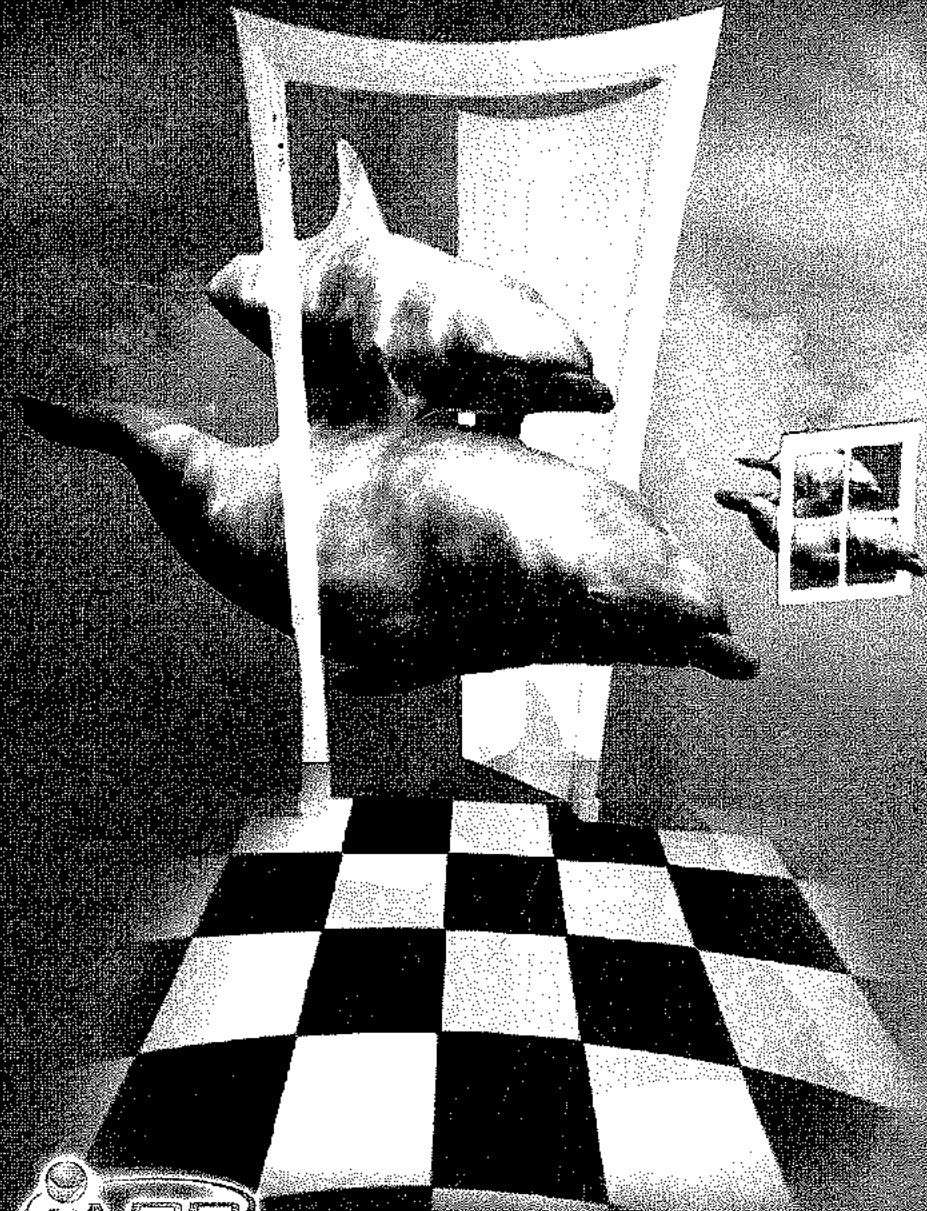


العوالم المتوازية للذات

فريدريك داودسون




International Academy
Of Personal Development
الأكاديمية الدولية للتنمية الشخصية
Qualifying Transforming Conscious Leaders

العوالم الموازية للنفس الأبدية

فريدريك داودسون

ترجمة: جانبوت حافظ

راجع الترجمة واعتمدها: د. صلاح صالح الراشد
إشراف وتنسيق: عبير نوفل بركات
متابعة: محمد عبد الستار شنب

الطبعة الأولى
الكويت - 2014

جميع الحقوق محفوظة
الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية ٢٠١٤
الطبعة الأولى

يجوز تصوير أو نقل أو نسخ أو توزيع أو نشر
هذه المادة بأي طريقة إلا بموافقة خطية من
الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية



لو كانت هذه النسخة التي تمتلكها غير شرعية، فهناك قانون من القوانين الكونية
سيعمل ضدك، فاحرص دائما على النسخة الأصلية والشرعية المدعومة بالبركة والمال
الحلال. أي عمل غير مشروع هو إلى الأذية أقرب منه إلى الفائدة.

131.32 داودسون، فريدريك.

العولم المتعددة للذات / فريدريك داودسون. - ط ١ - الكويت: اي أكاديمي بي دي

للاستشارات الاجتماعية، 2014.

276 ص، 24 سم.

ردمك، 7-0-756-99966-978

1. تحقيق الذات 2. التنمية البشرية أ. العنوان

رقم الإيداع، 322 / 2014

ردمك، 7-0-756-99966-978

مقدمة

تضمن هذا الكتاب وجهات نظر متقدمة حول إنسان القرن الواحد والعشرين متعدد الأبعاد. ويحمل في طياته أسراراً عن النفس والواقع لم تنشر قبلاً، ومن هنا فهو بمثابة جوهرة نفيسة إذا أوليتها حقها من الاهتمام والتقدير عادت عليك في المقابل بالاهتمام والتقدير. تم اختصار النمط المحدد من التعاليم أو الفلسفات المطبقة في الكتاب بمصطلح صناعة الواقع.

الفهرس

الصفحة	الموضوع
5	إسع إلى الشئ الحقيقي
7	مسؤولية النفس
10	طبيعة اللانهائية
20	صناعة الواقع
29	تقنية BURE
61	الزمن واللا زمن
75	تبني المنظور
79	المشاعر والواقع
110	الانتباه والواقع
153	المعتقدات والواقع
163	المخيلة والواقع
169	الفضل والواقع
181	تجارب شخصية في السحر
207	الهوية والواقع
241	ميادين الوجود
252	أفلام الحياة
263	مواضيع الحياة وغيرها

إسع إلى الشئ الحقيقي

إن هذا الكتاب مكرّس للأرواح المؤمنة بأن الحياة يراد لها أن تكون سحرية وممتعة، وهو لا ينظر إليك على أنك كائنٌ بشري حقير وغير مهم وجبان، ومتطلب. بل ينظر إليك على أنك ذلك الكائن الخالد متعدد الأبعاد وغير المنتاهي. والغاية الرئيسة لهذا الكتاب هي أن يعيد إيقاظ إحساسك بالدهشة والذهول تجاه الحياة. أما غايته الأخرى فهي تبديد أنظمة المعتقدات الجامدة والطرق الاعتيادية في رؤية الأشياء والتركيز عليها. لماذا؟ ليست الغاية إبطال البنية المجتمعية التي تستقر مرتاحاً ضمنها، بل دعمك للعودة إلى تحمل المسؤولية القصوى عن النفس وإلى الانفتاح الذهني الواسع الذي يميز الكائن الناضج روحانياً.

مع جميع الافتراضات المسبقة التي جمعتها حول الحياة فسيكون من الصعوبة بمكان أن تغوص في المجهول لتتعلم شيئاً جديداً أو تختبر نضارة اللانهائية. كما هي الحال النموذجية للحالة البشرية فقد أصاب الجمود بعض طرق رؤيتنا للأشياء وهذا أقل ما يمكن أن يقال.

حتى إن كانت أحكامك واستنتاجاتك صحيحة في بعض الأحيان أفليس من الجنون التفكير بالأمور نفسها مراراً، ورؤية الأمور مرةً وأخرى من الزاوية نفسها؟ وعلى كل حال وبما أنه لا يمكن إضافة أي شيء إلى الأبدية ولا أخذ أي شيء منها فإن أنظمة المعتقدات التي نبدها لا تفنى، ويمكنك أن تعود لالتقاطها وإعادة تشكيلها فيما بعد عندما تشعر بالحاجة إلى التمسك بهذه المفاهيم، أو إذا خشيت الاتساع الفرح اللانهائي. وليس هناك من يجبرك على المبالغة في التمتع.

إن اتساع الإدراك بمعناه الأصلي يعني رؤية شيء ما والشعور به وإدراكه وملاحظته واختباره والقيام به من دون أن تكون قد رأيته أو شعرت به أو أدركته أو لاحظته أو اختبرته أو قمت به من قبل. إن الأمر بهذه البساطة، فإذا حدث لك هذا فهو يعني أنك تستخدم الكتاب كما أريد له.

وإذا سألتني عن مدى الفائدة المرجوة من هذا الكتاب فإن جوابي الصادق «يعتمد هذا على من يطرح السؤال»؛ فالقراءة طريق في اتجاهين، إذ لا يتعلق الأمر بالمعلومات فحسب بل يتعلق أيضاً بمن يقرأ ولماذا يقرأ.

فريدريك إ. دودسون

ما هو موقف القارئ؟ لن يعتمد القارئ ذو الذهن المنفتح فعلاً إلى الإنكار الفوري لما لا يتطابق مع مفاهيمه المسبقة، ولن يعتمد في الوقت نفسه إلى التيني الفوري لما يتطابق معها. لذا لا تكن معترضاً ولا موافقاً ألياً. اقرأ بهدوء، وافهم ما قرأته وامنح نفسك الوقت الكافي للتمعن في هذه الأفكار. يتركز التشديد فيما يُسمى عصر المعلومات على جمع المعلومات بأسلوب الاستعراض غير المركز والعشوائي مع فترات من الراحة. وما إن تتم معالجة المعلومات حتى يصبح من المقبول قول «حسناً فهمتها وماذا بعد؟»، ولا تنفخ مثل هذه المقاربة مع هذا الكتاب. فإذا أردت أن تتعلم شيئاً جديداً تستفيد منه بما يتجاوز توقعاتك تمهل وأظهر الاهتمام بما يقال. فكر وأعد التفكير، واختبر ما قرأته، وانظر إليه من أكثر من زاوية واحدة. ضمن سياق هذا الكتاب تعتبر المعرفة غير المطبقة بمثابة عدم المعرفة أبداً.

لا تشدد على المعلومات بل على اختبار الفرح. فما فائدة المعرفة إذا لم تشعر بأية متعة؟ ولا يعني التطبيق العمل المجهد. ودعني أوضح الأمر بالطريقة التالية: ماهو الفرق بين القراءة والتحدث والتظهير حول عصير العنب وبين شربه فعلياً؟ أولئك الذين استبدلوا التجربة بالمعلومات لم يتذوقوا أي شيء فعلياً. وفي الحقيقة فإن تناول رشفة من العصير تعادل التعلم التجريبي وتجعلك تشعر شموراً مختلفاً. لذا اسع إلى الشيء الحقيقي.

المسؤولية عن النفس

إن الجمهور الرئيس لهذا الكتاب هي حركة مدرسة العصر الجديد من القدرات البشرية الكامنة والروحانية ومساعدة الذات وعلم النفس السريع ومبدأ «أنت تصنع واقعك». إن هذه الأرواح الشغوفة والفضولية هي التي أود أن أوقظها من جديد على موضوع المسؤولية عن النفس.

في حين أن الناس في هذه الحركة قد تجاوزوا حدود العلوم المادية والإتحاد من جهة، والتدين والحضارة، والخضوع من جهة أخرى (النظرية وعكسها) فإن البعض مازالوا يحملون معهم الأحمال القديمة من الطرق والأفكار إلى المثل الجديدة والكوكب الذي نصنعه. يعرف كثير من القراء مسبقاً معنى المسؤولية عن النفس، لكن لكي يعمل التأثير السحري في هذا الكتاب لابد لنا من أن نتمعن فيه. وفي حين أشجع حركة العصر الجديد إلا أنها في غالبيتها مازالت تعمل من خلال تكبير طفولي قاصر مبني على الرغبة ومتطلب، بدلاً من التماهي مع النفس الأبدية.

قمت بتعليم مفهوم «أنت تصنع واقعك» بتقنياته الفكرية والعاطفية والتأمل لأكثر من عشر سنوات، وشهدت مقارنة كثير من الناس لهذه التقنيات وكأنها العصا السحرية التي ستصلح أمورهم، لكن هذه التقنيات كلها لا تساوي قرشاً من دونك أنت فهي تستمد طاقتها منك، وهي تحصل على الانتباه والأهمية والإيمان والوقت منك أنت. يشارك الناس في برامج ودورات تدريبية، وجلسات تأمل وورشات عمل ليتحسن حالهم وشعورهم، فيقولون أنهم يرغبون بعمل أفضل، ومزيد من المال، وعلاقات أكثر ديمومة، وحياة جنسية أفضل، ورفيق للروح، وصحة جسدية، ومظهر جسدي جميل، واستتارة، ويريدون خوض تجربة مغادرة الجسد، وأحلاماً شفافة، أو أن يكسروا معوقاتهم.. يرغبون بهذه الأمور لأنهم يأملون منها أن تغير شعورهم، وتشكل الحالة الوجودية الأسمى، والشعور بمزيد من الطاقة، والعافية غاية هذه الرغبات.

على التقيض من هذا ومما يثير السخرية أن العافية ليست الهدف من وراء عملي إنما هي متطلب أساسي ليست العافية هي الغاية، إنما هي نقطة البداية. فمن دون طاقة أو حماسة تطلق منهما لن ينجح أي من هذا. يبدو هذا مضحكاً أو مأساوياً لأن الناس الأكثر توفراً لصناعة أمور محددة هم الأبعد عن تحقيقها. والناس الذين يحضرون ورشات عملي بدافع من الفضول ومن يكونون بحالة من العافية عموماً هم من يحصلون النتائج، وهم يحصلون عليها في كل الأحوال من دون الحاجة إلى ورشات العمل هذه أيضاً.

ترتكز الأبدية (كل ما هو كائن) على أساس الجذب أو الاستجابة بمعنى «الشيء يجذب شبيهه»، ويعني هذا بدوره أن العوز ينتج مزيداً من العوز، والنجاح مزيداً من النجاح. ومادمت تحتاج إلى شيء ما خارج ذاتك ليجعلك تشعر بالسعادة، ومادامت لديك قائمة طويلة من الشروط التي لا بد من تحقيقها والظروف التي لا بد من تغييرها فأنت عبد للعالم، ولن يختبر عبد أية نتائج سحرية.

إذا قلت «عندما أحصل على المال، أو الإجازة، أو التأمل، أو هذا الكتاب، أو الملف، أو المعرفة، أو العمل أو الشريك أو هذا التصريح من زميلي فسأشعر بحال أفضل» فإنك تهدر حياتك في الاتجاه الخاطئ. ولن تبتسم المرأة (الحياة) قبل أن تفعل أنت، ولن تتغير الظروف قبل أن تتغير أنت، ولسوء الحظ فإن معظم الناس مكيفون وفق هذا المنظور. وربما يكون منظورك الذي تحمله أنت أيضاً.

إن كانت هذه هي الحالة فالآن هو الوقت المناسب لإعادة التفكير في مقاربتك. يمكن لهؤلاء الناس أن يتعرضوا بسهولة للخداع، والتوجيه والاستغلال. وكل ما على المرء أن يفعله هو أن يكتشف ما يرغبون به (يفتقدونه)، ويعددهم بتحقيقه ومن ثم يمكن أن يستعبدهم لينفذوا له كل ما يريد. ما دمت متطلباً، تنأى بنفسك عن مسؤوليات النفس، فمن النادر أن تشعر بالرضا إلا في الحالات المؤقتة التي تُرضي فيها إحدى رغباتك، وتستعيش حياتك تجري خلف الأشياء بدلاً من جعلها تجري خلفك.

الأولى طريق العبد، والثانية طريق العارف. بالطبع ليست الأمور سيئة بذاتها لكن لا يمكن للعالم أن يمنحك أي شيء ذي قيمة دائمة، إنما يعكس ما تعطيه لنفسك. لا يرغب العارف بأن يملك أكثر بل أن يكون هو أكثر.

ويعرف أنه عندما يتوقف عن ملاحقة العالم فإن العالم يبدأ بملاحقته. وأليك هذه النصيحة: أمض بعض الوقت بين حين وآخر في صمت واسترخاء حتى تجد السعادة في داخل نفسك هنا والآن مستقلاً عن أحوال العالم وظروفه دائمة التغيير. جد العافية بعيداً عن الأغراض والناس والأحداث. إن هذه النصيحة وحدها كافية لتحسن نوعية حياتك بطرق ربما لا تخطر في بالك.

يمكن للروحانية وفلسفة مدرسة العصر الجديد، والتعرف إلى الوجود وراء الهيئة الجسدية وحواسها الخمس أن تمثل خرقاً استثنائياً أو إلهاماً ويمكنها أيضاً أن تتحول عاملاً معيقاً. وهي تتحول إلى عامل معيق عندما تستبدل المسؤولية عن النفس في الحياة اليومية، والمنطق البديهي الأولي، والحدس والذي هو سلطتك الداخلية الخاصة ببعض التعاليم والتقنيات، يُشبه البعض هذا بشخص يقف على ضفة بحيرة ويحتاج إلى قراءة بطاقات الحظ ليقرر هل ينقذ الطفل الذي يغرق في البحيرة.

ليست الحقيقة درياً تتبعها إنما هي درب تشقها بخطواتك أنت. اتبع درب شخص آخر وستصبحه هو لا أنت.

تمثل الاتكالية على المصادر الخارجية والتعالييم الخطأ الأول الذي لاحظته في مشهد مدرسة العصر الجديد، أو بكلام آخر ليس المعلم أو التعالييم أو التقنيات من تشكل خبرتك في النهاية، إنما أنت من يشكلها، أنت «الكوني». ولست أقول هذا لأثنيك عن اعتبار وجهات النظر الخارجية، إنما لأشجعك على الرجوع إلى معرفتك الداخلية قبل الرجوع إلى الآخرين. لا تجد الإجابات في الخارج دائماً، بل تجدها في غالب الأحيان هنا في الداخل.

عندما تولي أمراً خارجياً ما أهمية أكبر فإنك تفترض أنك لا تصنع الواقع لكن السلطة الخارجية التي تعرف أكثر منك هي التي تفعل. يمثل هذا إلغاء لطبيعتك الأبدية وهي الطريقة الموثوقة أكثر من غيرها لتعزل نفسك عن حدسك ومنطقك السليم. ليست القواعد هي المصدر الرئيس للواقع ولا المفاهيم أو أنماط السلوك أو الأساتذة أو المعلمون إنما أنت المصدر. لذا انطلق وابدأ بطرح الأسئلة واكتسب وجهات نظر مختلفة، لكن دون أن تتحول إلى الاتكال عليها. أنت الكائن السيد المتقرد الجميل وعظيم القوة، ومن السخافة افتراض امتلاك الآخرين لقدرة وصول إلى المزيد من الموارد الأبدية أكبر من قدرتك.

طبيعة الأبدية

دروب الروح

خذ مفهوم العوالم المتوازية (Parallel Universes) كما هو معروف في الفيزياء والخيال العلمي وقم بتطبيقه على الواقع والحياة اليومية لتغير من واقعك الشخصي. وفيما يلي تمثيل مبسط يوضح كيفية تطبيق العوالم المتوازية عليك:

تخيل مئات الطرقات السريعة المتجانبة تمتد أمامك. في الوقت البدي تمضي فيه هذه الطرقات إلى وجهات أو تأتي منها فإن الطرقات بعد ذاتها هي الوجهات النهائية، وتتضمن نقطة البداية أو النهاية من الطريق تجربة مشابهة لأية نقطة أخرى من الطريق. يمثل كل طريق تجربة حياتية فريدة، ويمثل كل منها نسخة عنك مختلفة عن البقية. يشمل كل طريق تجارب، ودعائم، وأشخاص ومشاهد وخلفيات ومشاعر متميزة ومختلفة (رغم التشابه في بعض الأحيان).

تغير اتجاهك في كل مرة تتخذ فيها قراراً أو تديره. ربما تنتقل إلى الأمام أو الخلف إلى اليمين أو اليسار أو الجانب وربما تغير الطريق بأكملها. من منظور الأبدية ليست هذه الطرقات متجانبة فعليا، وليست متراكبة فوق بعضها البعض، حتى أنها غير متوازية لكن لأسباب عملية وضمن السياق الأرضي فلتنظر إليها على أنها متجانبة تمثل نسخك المتخلفة.

يسير البعض منكم على طرقات تشتمل تجارب وتؤدي إلى وجهات يجيها، ويتبع بعضكم الآخر طرقات لا يجيها. ومعظم الطرقات مزيج من الاثنين. بعضكم يسير بسرعة عالية، وآخرون يسرون ببطء متمتعين بتأملون المشاهد. يجلس آخرون على جانب الطريق في وقفة للاستراحة، أو يستشعرون الصمت ويتفكرون في تجربتهم على الطريق أو أي طريق يتخذونها لاحقا. ويجلس آخرون على جانب الطريق لأنهم لا يعرفون بعد إلى أين يذهبون. فيما يقف آخرون على تقاطعات الطرق في مواجهة قرار يتعلق بالمسار المستقبلي. ولا يزال كثيرون يسرون أو يقودون على طرقاتهم بناء على اعتقاد زائف بأنها الطريق الوحيدة التي يمكن السير عليها. إن طرقات البعض سيئة لا يتمتعون بها، وطرقات البعض مريحة يتمتعون بالسير عليها، وطرقات البعض مريحة لكنهم لا يتمتعون بها. إن تنوع التجارب لامتناه ومدتهش بالنسبة للمراقب.

يتضمن مفهوم الكون الموازي عند تطبيقه على النفس أن الجانب متعدد الأبعاد والأبدي والكوني منك يختبر جميع الطرقات في آن واحد، وقد سافر ويسافر وسيسافر عليها كلها. لا تسافر هذه الروح الجمعية للنفس على جميع الطرقات فقط بل إنها تصنع الطرقات التي تسلكها هي والأرواح الأخرى في سفرها. أنت موجود سلفا في نسخ مختلفة كثيرة للنفس رغم أنك (نسختك المحدودة) لا تدرك إلا واقعا واحدا.

والسبب في هذه المحدودية بسيط:

لو أنك تمكنت من إدراك الطرقات كلها في آن واحد لما تمكنت من التركيز على واحد منها والتعلم منه والتمتع به. عندما تقرر السفر على الطريق (أ) فإن نسخة أخرى منك تقرر السفر على الطريق (ب)، ونسختك التي تقرر السفر على الطريق (ب) موجودة فعلياً في كون مواز.

إحدى النسخ المختصرة التي يفسر العلم فيها مسألة العوالم المتوازية هي أن تتخيل نفسك تعود في الزمن إلى ما قبل ولادتك. تلتقي بوالدتك، ومأخوذةً بصدمة ظهورك المفاجئ تصابُ بنوبةٍ قلبية وتوفى. لقد تدخلت في الخط الزمني الطبيعي لتقتل والدتك قبل أن تولد أنت. سيعني هذا أنك لم تولد في الأساس، مما سيعني أنك لم تبن آلة السفر عبر الزمن القادرة على العودة بك إلى الماضي لتسبب لوالدتك بنوبة قلبية مما يعني أنك ولدت في النهاية ما يعني أنك عدت في الزمن لتصدم والدتك ما يعني أنك لم تولد أي أنك لم تسافر في الزمن... إلخ. لا بد وأنك أدركت الصورة. الطريقة التي قام العلم من خلالها بحل هذا التناقض هي افتراض مسارات زمنية متوازية: واحد منها وُلدت أنت فيه، وآخر لم تولد فيه.

إن مفهوم العالم الموازي سهل الفهم. حتى الآن فإن كثيراً من نظريات العوالم بقيت ضمن سياق العلم والفيزياء والخيال العلمي، ولا يزال العلم يجاهد لإثبات عدم صحتها، ولا يزال الخيال العلمي يضعها بعيداً عن التجربة العادية. وأنا أدعوك هنا إلى تطبيق هذا المفهوم على واقعك الشخصي، وعلى حياتك اليومية، وعلى نموك الروحاني الخاص.

أوجد الفيزيائي هوف إيفيريت الثالث (Everett) في البداية نموذجَ العوالم المتعددة في عام 1957 بناءً على مفاهيم تكونت في مدرسة كوبنهاغن للفيزياء وذلك لتفسير حالات محددة من الشذوذ في ميكانيك الكم (Quantum Mechanics). يقرُّ علم ميكانيك الكم بأن مراقبِ الحدث ليس مستقلاً عن الحدث، ما يعني أن الظاهرة الخاضعة للمراقبة تتصرف وفقاً لتوقعات المراقب. يمضي نموذج العوالم المتعددة خطوة أخرى باقتراح أنه ومع كل حدث خاضع للمراقبة فإن الواقع ينقسم إلى واقعين اثنين مختلفين وغير متداخلين، في حين يبقى المراقب حالة خاصة. يقرُّ كثير من الفيزيائيين الرواد حالياً بأعمال إيفيريت، ويقر الفيزيائيون في الوقت نفسه بما كانت المدارس الروحانية الغامضة تقولها منذ عصور: إن المراقب ليس حالة خاصة، بل إنه ينقسم كما يفعل الواقع الخاضع للمراقبة. والمراقب إذاً مرتبط بالواقع الخاضع للمراقبة. إضافة إلى هذا فإن العوالم المتوازية المختلفة ليست غير متداخلة ولا مستقلة، بل يمكنها أن تتداخل لتنتج اختناقات أو مناطق تسرب إلى واقع آخر. في لحظة مراقبة الحدث فإن فعل المراقبة يحد ذاته لا يصنع الحدث فحسب بل إنه يقسمه بحيث أن

إحدى نسختي الحدث يتم تلقيها في حين يبدو أن النسخة الثانية تضيع بشكل ما. لكنها لا تتوقف عن كونها موجودة، بل إنها تتراجع إلى واقعها الموازي الخاص بها مع مراقبها الخاص.

إن نسخ الواقع التي لا تتجسد هنا تتجسد في مكان آخر وهي حقيقةً وواقعيةً بالنسبة لمراقبيها كما هي نسختك بالنسبة إليك. بكلام أكثر وضوحاً فإن هذا يعني أن ليس من واقع من دون المراقب المرتبط به، وليس هناك مراقب من دون واقعه الخاص. نسخة الواقع ونسخة المراقب مرتبطتان. ويأتي كل واقع مع مراقبه، وكل مراقب وواقعه. كما أن هذا يعني أيضاً أن هناك عدداً لا نهائياً من نسخ الواقع لا تدركها لكنها حقيقةً بقدر واقعك الحالي، وهي قائمة ويمكن الوصول إليها لأنها هي أيضاً أنت. يعني هذا أنه ليس عليك فعلاً أن تصنع هذه النسخ من الواقع فهي قائمة أساساً، كل ما عليك هو أن تصبح نسخة نفسك المرتبطة بالواقع المرغوب.

ركوب موجة الواقع الموازي

تغدو الحياة أكثر إثارةً عندما تدرك أن هناك نسخاً متعددة منك وملايين الخيارات بانتظارك. يمكن تسمية مئات الطرقات الممتدة أمامك بالأقدار أو المسارات ذات الاحتمالية الأعلى. أما الطريق التي تختارها فهي رهن حرية الإرادة. حتى إذا حصل - بسبب محدودية المنظور - أن اختزلت الخيارات إلى بضع مئات فسيبقى أكثر مما يجرؤ كثيرون على السفر فيها.

هل شعرت بنفحة من النسيم تهب عليك وأنت تدرك كثرة الخيارات التي تملكها؟ هل يتحول هذا النسيم إلى عاصفة من الدهشة إن أنا أخبرتك بأن نفسك الأبدية قد سافرت فعلياً على هذه المسارات كلها، وأن بإمكانك الارتباط بأي نسخة من نسخ الواقع هذه وتجربتها بالقدر نفسه من انغماسك في واقعك الحالي؟ الخدمة الوحيدة هي أن عليك نسيان واقع ما أو إغفاله لتتماهى تماماً مع واقع آخر. هذا هو السبب في أنك تتصرف كما لو أن واقعك الحالي هو الواقع الوحيد. نقوم بهذا للتركيز على التفاصيل بدلاً من الانجراف بفعل فوضى الاحتمالات اللامحدودة، نحد أنفسنا لتركز على تفاصيل جانب واحد للوجود.

تلك النسخة من نفسك التي اتجهت يميناً، وتلك التي اتجهت يساراً، والأخرى التي تابعت إلى الأمام، والتي تركت المدرسة، والتي تزوجت، والتي لم تتزوج والتي توجهت إلى هوليوود وأخفقت، والتي توجهت إلى هوليوود ونجحت، وتلك التي درست الطب البيطري، والتي أصبحت موظفة مصرفية، والتي أصبحت لاعبة كرة قدم محترفة، وتلك التي استهبطت عطراً جديداً، والتي انفصلت

عن شريكها، والتي رزقت بالأولاد والفقيرة والثرية والتي كانت الاثنتين معاً، والتي لم تكن أيّاً منهما، اختبرت نفسك الأبدية الأشكال المختلفة للوجود كلها.

وبما أن جوهرك هو نفسٌ أبدية فبإمكانك أن تكون كذلك، أو بكلام آخر. إن الكون - كل ما هو كائنٌ - رابطٌ مع كل شيء، وأنت مرتبطٌ مع كل ما هو كون. لذا فأنت أيضاً مرتبطٌ مع كل شيء وتملك الوصول إليه. أما بالنسبة للنفس في العالم المحدود تلك النفس المنغمسة أو المتماهية فربما تدرك بأن حياتك كانت لتمضي في اتجاه آخر لو أنك اتخذت قرارات مختلفة. لكن ومع نفسك في هذا العالم (النفس الأرضية) فأنت ربما لم تكن تيدرك بأن نسخك هذه موجودة ويمكن الدخول إليها. هل تذكر تلك الرغبة أثناء المراهقة لتمضي في اتجاه ما؟ ربما انتهى بك الأمر تسير في غير هذه الطريق. حسناً هناك نفسٌ أخرى تعيش الآن تلك الحياة التي رغبتها. إن القدرة على أن تصبح هذه النسخة منك في أي وقت ترغب بهذا مزروعة في وعيك.

إن مفتاح هذه القدرة هو شعورك بالهوية والصفات التي تستخدمها نفس هذه الهوية أو النفس الأرضية: النية، والمخيلة والمعتقد والانتباه والعاطفة والتواصل والفعل (أو السلوك أو حاسة الجسد). لسبب حاجة إلى السيطرة على هذه الجوانب منفصلة، بل يكفي تحول واحد في إدراك الهوية (أنا...) لتحويل جوانب المستويات الثانوية تلقائياً.

يمكن لك من حيث تقف الآن أن تستعرض أولاً خطوط الزمن الأخرى، وأن تختار من بينها لتدخل بعد هذا مجالات الواقع هذه من خلال التماهي معها. يعني هذا أن تتبنى منظور تلك النسخة منك، منظور الشخص الذي يتمتع بذلك الواقع، ولا يمكن القيام بهذا من خلال التصور، أو التوكيدات أو وضع الأهداف أو المحاولة أو العمل أو الإنجاز أو أداء الطقوس، وهذا ما تعلمه فاسفات مدرسة العصر الجديد لكنه يتعارض مع فكرة تبني منظور الشخص الذي هو حقيقي في الأساس. إذا كان لك أن تتبنى ذلك المنظور فلن تعود بحاجة إلى أن ترغب في هذا الواقع أو تتمناه أو تأمل به أو تؤكد أو تستهدفه أو تتصوره لأنك فيه. من هنا وفي الوقت الذي ربما نتحدث فيه إلى قراء مفهوم «اصنع واقعك بنفسك» إلا أن المقاربة مختلفة تماماً. ربما يكون الواقع الراهن الذي تعيش فيه هو الأكثر ألفة بالنسبة لك لكنه قد لا يكون الأكثر متعة. ومجرد أنه ملموس وعادي وحقيقي لا يعني أنه المكان الذي كُتِب لك البقاء فيه.

من الطرق السهلة للحصول على مدخل أولي إلى نسخة النفس البديلة (قبل اختيار واحدة من النسخ) هي أن تسأل نفسك كيف كانت حياتك لتسير لو أنك اتخذت قراراً مختلفاً أو لم تتخذ قراراً أبداً. مع اتباع ذهنك للتدفق المحتمل للأحداث من بعد نقطة القرار تلك تصبح في اتصال حي

مع الواقع الموازي. ثم تدخل فيه بعد لك ذلك تلامسه. نعم ببساطة فإنك من خلال توجيه انتباهك في اتجاه ما فإنك ترتبط به بسهولة. وضع الانتباه هناك هو الخطوة الأولى لركوب موجة الواقع.

تعتبر أحلام النوم من الطرق الأخرى للنظر إلى العوالم الموازية (قبل اختيار أحدها ودخوله). غالباً ما تُصنّف أحلام النوم على أنها غير مهمة، لكنها حين لا تتعلق بمعالجة معلومات اليوم الفائت فهي عكس الأغلب تظهر حالات وجودية موازية، وتظهر فيها شخصيات وأدوار مشابهة لواقعك القائم لكن بخلفيات وظروف وسيناريوهات أخرى.

تتيح أحلام النوم الفرصة لاستكشاف العوالم الموازية للنفس قبل الالتزام بواحد منها. ويمكن قول الكلام نفسه عن أحلام اليقظة أو المخيلة.

تتمثل طريقة أخرى لإدراك عوالم النفس الموازية في ملاحظة الأحداث النادرة وغير الاعتيادية، أو الوقوعات الخارجة عن السياق أو الحوادث الغريبة. إذ إن خطوط الزمن (الطرق السريعة، عوالم الواقع الموازية) القريبة جداً من خطك الزمني الحالي تولّد في كثير من الأحيان تقاطعات أو نقاطاً تتسرّب منها إلى خطك الزمني الحالي، والأحداث التي تبدو لا تنتمي إلى نظام حياتك المعتاد هي تقاطعات مع واقع آخر. إن كان لك أن تبقى مع هذه الأحداث بدلاً من العودة إلى مسارك المعتاد فستبدأ بالتحرك في اتجاه الطرق البديلة.

إن ما نسميه «الرغبة» هو في الواقع نقطة تسرب من نسخة واقع موازية لواقعك الذي تعيش فيه سلفاً. والرغبة مؤشر على أحد أمرين: أنك منفصل عن نسخة نفسك التي تعيش واقعاً تفضله أنت حالياً، لكن نسخة هذا الواقع البديل أيضاً ليست بعيدة جداً عنك من حيث الاحتمالية، فلا يمكنك أن ترغب بأي شيء لا ينتمي إليك أساساً. هذه هي الأخبار السارة. إذا لم تكن لديك احتمالية اختياره فلن ترغب به في الأساس، ولن تكون قادراً حتى على التفكير فيه.

لن تضطر إلى الشعور بالحنين أو الأسف تجاه أحلامك التي لم تتحقق وذلك لأنها تحققت ويمكن إعادة الوصول إليها. أنت أي شيء يمكنك أن تتخيله، وما إن تفهم كيفية تحويل الوعي بحيث تتجاوب مع ما ترغبه، أو كيف تتجاوب رغبتك مع أعمق معتقداتك حتى تصبح شخصاً سحرياً فعلاً.

يبدأ الدخول في نسخة أخرى من نفسك من خلال العودة إلى حالة اللاهوية، أو الوعي غير المفاهيمي، أو نقطة صفر اللانهائية، أو سياق «أنا» النقية، أو المراقب، أو الشاهد غير المتماهي مع أي شيء، والذي ليس أي شيء ولا أي أحد، وهو في الوقت نفسه كل شيء. لا تتماهى مع واقع جديد في الوقت الذي لا تزال متماهياً فيه مع الواقع القديم. وليس الوصول إلى حالة «انعدام الهوية» أمراً معقداً

كما يبدو، يمكن الوصول إلى النفس الأبدية عديمة الهوية أثناء الصمت الداخلي العميق باتباع نمط معين من التأمل. وتبدأ من نقطة الصفر بتلقي (وليس صناعة) نسخ متنوعة من النفس. ثم تدخل منظور النسخة المفضلة لأن تنظر إليها بل تكونها هي، وتختبر الفرح الذي كنت لتميشه لو كنت ذلك الشخص. يتعلق هذا الأمر بتركيز الانتباه بطريقة محددة. لا تنتقل في العادة انتقالاً مفاجئاً لأننا نركز بطريقة مشابهة يوماً بيوم. ركوب موجة الواقع أشبه بتمثيل دور في فيلم والتصرف وفقاً للنص المكتوب. وقيل تفصيل الإجراء فلنعمل على التخفيف من حدة تعريفك للواقع.

عين الأبدية

إن الأبدية هي البداية وهي النهاية وما بينهما وما وراءهما وأبعد منهما. الأبدية هي هذا كله، وهي تتضمن أي شيء وكل شيء يمكن لأي كان أن يتخيله. الأبدية لانهائية وخالدة ومتعددة الأبعاد. ولا يفنى أو يضيع أي شيء من الأبدية، ولا يمكن أن يضاف إليها فهي تحتوي كل شيء. كانت منذ الأزل وستبقى إلى الأبد، الأبدية هي الشيثية، واللاشيئية كلاهما ولا أياً منهما. الأبدية مكتوبة أيضاً، ما يعني أن أي جزء من الأبدية يحتوي الكل. تصور أن تقسم صورة نصفين، وبدلاً من أن تحصل على نصف الصورة في النسخة الأصغر تحصل على الصورة الكاملة.

كذلك هي طبيعة الأبدية. وضمن السياق الأبدية فإن هناك عدداً غير محدود من السياقات الأبدية، وعوالم محدودة ضمن عوالم محدودة ضمن عوالم محدودة... هذه العوالم هي وجهات نظر محدودة تسكنها الأبدية مؤقتاً، هي عيون الأبدية. تتضمن كل من هذه السياقات المحدودة كل المكتوب في الأبدية. ولننتقل إلى كيفية ارتباط هذا بواقعك الشخصي وصناعة الواقع:

إن الأبدية متوحدة مع أي واقع ومع حالات الواقع المرغوبة. أنت متوحد مع الأبدية ولذلك يمكنك أن تتوحد مع أي واقع.

عين الأنا

تقسم الأبدية نفسها إلى وجهات نظر كثيرة مختلفة أو «أنا...ت». كل وجهة نظر أو منظور منها جزء من الأبدية وفرد منفصل في آن. ولاختصار الحكاية فإنك مخلوق من الخالق وقد وهبك كل الإمكانيات لكنك على علاقة أيضاً بالخالق بسبب انفصالك، ومن منظور «أنا...ك» الأصلية «أنا هذا» وأنا هذا أيضاً. كل كلمة تدرجها بعد كلمة «أنا» الأصلية تسمح لك بتقمص واقع ما. ولكل واقع تتقمصه سياقه وحدوده وقواعد لعبته. ويعتمد الواقع الذي تصنعه على السياق، ورحلة الروح مليئة بالمغامرة والإثارة.

يمكن للمرء أن يتقمص عالماً ويفقد نفسه فيه، وضمن ذلك العالم يتقمص عالماً آخر، وآخر حتى يتوه عن مسار المصدر الأصلي للرحلة. لكن ونظراً إلى عدم إمكانية انقطاع الرابط مع الأبدية لا يمكن للأصل أن يضيع تماماً.

إذا تحدثنا بمصطلحات صناعة الواقع فإن الوعي يكافئ الأبدية، والوعي هو كل ما هو كائن، وهو صناعة العوالم والعوالم التي ضمنها، وبمصطلحات صناعة الواقع فإن الجوانب الثلاثة الأكثر إشارة هي الوعي (الأبدية، كل ما هو كائن، الكون، الله، الحقل) وذات العالم (الإيفو Ego، الهوية، النفس، الفرد، الشخصية) والعلاقة بين الاثنين.

ليس هناك انفصال بين الهوية والواقع

إن الوعي ليس ضمن الجسد أو العقل أو الذهن. يسمح الانفصال بين المراقب والخاضع للمراقبة بوجود ما يمكن مراقبته. يمكنك أن تراقب جسدك وذهنك، ولذلك لا يمكن أن تكونهما. والسبب في الصعوبة التي نواجهها في معرفة من نحن هي هذه. لم يتم تصميم العين للنظر إلى نفسها، والوعي ليس محدوداً بالجسد. لاحظ كيف تستطيع أن تجعل انتباهك يتسع إلى ما وراء حدود الجسد ومحيطك المباشر. وعلى الرغم من تكييفك لتتبنى منظور أنك «في» الكون، إلا أنه وبمصطلحات صناعة الواقع فإن الكون متضمن فيك. ربما تعتقد بأن هناك «أنا» صغيرة ضمن كون واسع، لكن الأمر معكوس. وليس هناك انفصال بين «الداخل» و«الخارج».

إن هذا الانفصال تركيبية من الوعي لبناء اللعبة التي نسميها الحياة. وبالنسبة لتدريب صناعة الواقع فإن لهذا تطبيقات كثيرة. واحد منها أن الهوية والواقع مترادفان. وما تراه وتسمعه في محيطك يقع في الحقيقة ضمنك، وجزء من جسدك ويتضمن هذا أن التغيير في الهوية يعني تغييراً في الواقع. ترى العالم ليس كما هو إنما تراه كما أنت. ولا تحدث لك إنما تحدث من خلاله. وليست الحقيقة مساراً تتبعه، إنما هي مساراً ترسمه بخطاك.

اللفز والسحر والمعجزة

أين ضاع اللفز والسحر والمعجزة؟ لا بد وأنت تفكرت في هذا السؤال مراراً. فإذا كنت تفتقد الثلاثة فليس هذا لأن الحياة غيبية، بل لأن معظم البشر ينظرون إلى الأشياء من المنظور نفسه، ويستمرون برؤية الأشياء ذاتها. إن الوصول إلى الاستنتاجات الفكرية نفسها يوماً بعد آخر يجعل الحياة في الحقيقة تبدو مملة، لكن التغيير الذي تبحث عنه ليس تغييراً في الخارج، لا بد وأن يحدث التغيير في نفسك. تقول القاعدة أن الأشخاص المملين هم أشخاص يشعرون بالملل. فإذا كانت الحياة

كثيراً من الوقت في النوم أو العمل. وفي سياق الحضارة الغربية المعاصرة غالباً ما يتضمن العمل الذهاب إلى مكتب مغلق للجلوس أمام الشاشة. وماذا يفعلون في أوقات فراغهم؟ كثير منهم يجلسون إلى شاشات أخرى التلفاز أو السينما أو المسرح أو الحاسب.

ينصرف البعض الآخر إلى الطعام أو الشراب في المطاعم والمقاهي والنوادي. وينطلق آخرون إلى الطبيعة يتزهون أو يمارسون الرياضة أو يزورون أناساً آخرين، ويمكن لآخرين أن يمارسوا الجنس، وقلّة قليلة تقوم بأمر إبداعي أو روحاني. وقلّة أقل تمضي إلى المجهول يتفكرون في شيء أو يقومون بأمر لم يقيم به أحد قبلهم. عندما توظف نفسك الأبدية تتحول حتى الأماكن والأشياء العادية لتستعيد إثارتها من جديد. ستلاحظ أن هناك نسخاً غير محدودة من الحدث الواحد، وعندما تدخل مقهى فقد تجد عدة مئات من الطرق التي يمكن تخبير وجودك في المقهى من خلالها.

ترتبط معظم الفعاليات مباشرةً بالبقاء (النوم، الطعام، الشرب، العمل) أو المتعة (الالتهاج عن الصراع من أجل البقاء). هل هذا كل ما يشتمل عليه الواقع؟ مجموعة من الأبنية والسيارات والشاشات والأشخاص الذين يكافحون للبقاء؟ لا بد وأنت تمازحني. أدركت منذ زمن بعيد في أيام طفولتي أن هذا لن يكون واقعي. فهل سيكون واقعك؟ إن لم ترد هذا فتذكر: أنت لا ترى العالم كما هو، إنما تراه كما أنت.

لا يتطلب الأمر منك إلا بضع مفاهيم تؤمن بها لكي تبقى نفسك مستعبداً كشخص أحرق، غير مدرك تقريباً لأي شيء. أحد هذه المفاهيم هو أن العالم الخارجي منفصل عن الوعي. حيث يجب أن تؤمن بأن ما يحدث حولك لعلاقة له بك، وأن تؤمن أنك كائن صغير في كون هائل. ستجد في رحلتك هذه أن هذا غير صحيح. جسدك والعالم ينطويان فيك، وليس العكس. هل يصعب فهم هذا؟ هل يصعب تصديقه؟ ربما يفيد التشبيه: عندما تحلم في الليل تعتقد بأنك تراقب سياق حلم منفصل عنك. «أنا هنا وهناك هذا المشهد في حلمي». لكنك عندما تستيقظ في الصباح تدرك فجأة أن الأمر برمته الحلم وجميع شخصياته وأحداثه كانت جزءاً من عقلك، وحدثت في داخلك. ينطبق الأمر نفسه على حياة اليقظة. فأنت تفكر «أنا هنا، وهناك العالم» لكنك تدرك عندما تصحو إلى واقع أسمى أن «العالم الخارجي» جزء من وعيك وهو من نتاجك أنت.

كون نابض

كل شيء طاقة، الطاقة نفسها، كل شيء واحد.

إن هذه هي طبيعة الأبدية. وكل شيء في الوقت نفسه مختلف ومنفصل ومبعثر. الأبدية هي كل شيء ولا شيء. ولأسباب عملية يمكننا القول أن كل شيء طاقة نابضة بترددات مختلفة وتتجسد في أعداد مختلفة. بعض القراء ملمون بهذا المفهوم. الجليد والماء والبخار هي الطاقة نفسها وقد تجسدت في أعداد مختلفة الجليد أكثر كثافة (النابض الأكثر بطءاً) والبخار أكثرها حركة (النابض الأعلى) هي تجسيدات للطاقة نفسها. كما هي الجسد والذهن والروح، أو المادة والفكرة والروح أعداداً مختلفة بنبيضها للشيء نفسه.

إن معنى هذا أن الفكرة المكثفة يمكن أن تتحول إلى هيئة مادية. الانفصال الأول عن الأبدية هو وعي «أنا». وأما الانفصال الثاني فهو «أنا هذا...» (الروح، الطاقة، الهوية). والانفصال الثالث هو «أنا هذا وذلك» (الجسد، المادة، الوجود الفيزيائي). وعلى نقيض المعتقدات الشائعة فإن الهيات الأكثر كثافة أو ما نسميه «الواقع الفيزيائي» محتواة ضمن حالات الواقع الأقل كثافة.

إن الوعي هو مصدر الواقع الفيزيائي. والجسد محتوي ضمن الروح؛ فالمتعقد أو الفكرة تسبق التجسد. فكر بهذه العبارات التي تتناقض مع ما كنت تعتقد. إذا تخيلت مجموعة من الدوائر المتمركزة في الدائرة الوسطى ستكون الواقع الفيزيائي. وهو محتوي ضمن الواقع الأكثر كثافة (يسميه البعض بالبعد الرابع) وهكذا. الدائرة التي تحيط بالدائرة الوسطى بهذا المعنى هي مصدر الواقع الفيزيائي. والوعي هو مصدر الواقع. والوعي هو الذي يسبب ما نختبره أنت كواقع.

توجد أنت في حالتين: كهوية، أو روح منفردة، أو «أنا»، وتوجد أيضاً ككل، أو أبدي أو نفس أبدية. كل شيء واحد وأنت ذلك الواحد. يتضمن أصغر جزء من الصورة الطيفية كل المعلومات التي تتضمنها الصورة الطيفية الكاملة، وتحتوي أنت على كل معلومات العوالم ومرتبطة بكل ما هو كائن. لا يمكن إضافة أي شيء إلى الأبدية ولا أخذ أي شيء منها، فهي تحتوي كل شيء. ومعنى هذا الكلام أن وجودك بحد ذاته هو إثبات على أنك كنت موجوداً دائماً وستبقى، وأن ما هو غير موجود لم يكن موجوداً ولن يكون موجوداً البتة. ليس هناك ما يُسمى اللاوجود، (لذا يمكنك أن تسترخي إذا أنك لن تموت أبداً). ستبقى موجوداً إلى الأبد بهيات متنوعة. أنت موجود ككائن مدرك لذاته مع إرادة حرة وقدرة على الوصول إلى كل شيء وأي شيء موجود. أنت الأبدية، والباقي متغير.

صناعة الواقع

قانون الاستجابة

يسمى قانون الاستجابة أيضاً في أنظمة صناعة الواقع الأخرى باسم قانون التجاوب أو قانون الجذب. وهو مبدأ الأبدية الفاعل والأكثر قوة، وهو فاعل في حالات الواقع كلها وعلى جميع المستويات وفي كل وقت، ومهما تعددت نسخ الواقع. وهو فاعل بوضوح وأحياناً بطرق أقل وضوحاً، وإذا تمكنت من فهم شيء واحد عن الحياة فليكن هذا الشيء أنه ليس هناك ما يعمل مستقلاً عن معتقداتك. يعني قانون الاستجابة هنا أن الشبيه يجذب شبيهه، ولا يمكنك أن تختبر إلا ما أنت عليه، وما تقدمه هو ما تحصل عليه، تجذب الترددات ترددات مشابهة، والطيور على أشباهها تقع، وما تزرعه هو ما تحصد. فإذا أردت شيئاً ما من الحياة - أي شيء - فيجب عليك أن تكون شخصاً منسجماً مع هذا الشيء.

تلاحظ الاستجابة للترددات كل يوم. فعندما تستيقظ في الصباح متكاسلاً وتبدأ نهارك بكسل فإنك قد تختبر الحظ العاثر طوال النهار. لاحظ كيف تتراكم الأشياء. الغني يزداد غنى طوال الوقت، والأشخاص الذين يتحدثون عن المرض طوال الوقت يصابون بالمرض. والشخص الذي يهاجم غيره يتعرض بدوره للهجوم. والشخص الذي تذهله الأمور المرعبة سرعان ما تحدث الأمور المرعبة له. والشخص الذي يكف عن شعوره بالحاجة إلى شريك (ويشعر بالتجاوب مع وجود الشريك) سرعان ما يظهر الشريك في حياته.

تجذب الأشياء وفقاً لما أنت عليه (ويشير إلى هذا ما تفكر أو تشعر به). إذا شعرت بالسمنة فأمر بسيط أن تجذب الوزن المثالي على المدى البعيد بغض النظر عن الحميات الغذائية التي تتبعها. وإذا شعرت بالفقر وتصرفت كفقير فلن تتمكن من جذب المال. ويجب أن تفهم أن قانون الاستجابة لا ينام أبداً وربما عليك أن تهتم أكثر بنوعية مشاعرك وردات فعلك وما يصدر عنك.

لا يحب الناس الاعتراف بهذا القانون لأنه يعني أنهم جذبوا إلى أنفسهم الأشياء غير المرغوبة كلها. وتجدهم يشرعون في تكذيب أنفسهم: «إذا كنت أنا من يجذب أو يصنع كل هذه الأشياء، فلماذا أوجدت هذا الهراء؟» يؤمنون بأن الموافقة على مفاهيم صناعة الواقع يعني موافقتهم على أن المرء أحمق ولا قيمة له، لكن هذا ليس صحيحاً لأن معظم الأشياء لم تُصنع قصداً، بل عفويًا لأنك لم تفهم قواعد اللعبة. إن الاعتراف بشراكتك في الصناعة لا تقلل من شأنك. أنت الشيء الوحيد الذي تملكه، وتقليلك من شأن نفسك يقلل من شأن الحياة، والكون وكل شيء آخر.

ربما بدأ الأمر من فكرة صغيرة أولويتها اهتمامك، وحظيت هذه الفكرة بالاعتبار، لتصبح بعد هذا فكرةً عاديةً بحجمها. ازدادت الفكرة حجماً وجمعت حولها أفكاراً مشابهة. ثم قامت الفكرة الكبيرة بجذب المشاعر والطاقت لتصبح أكبر وتبدأت بالتفاعل مع الناس والأحداث. من المنظور الإيجابي والسليبي كلما ازداد ما تحمله من شيء ما حصلت على المزيد منه.

بما أن الأبدية لا تصنّف أي شيء على أنه سلبى، فإن ما تريد ذاتك في هذا العالم أن تقوله هو أن أية تجربة لها قيمتها. لا تتجسد كل فكرة صغيرة مباشرةً لأنه يتم تحييدها من قبل الأفكار الأخرى قبل أن تتحول إلى مغناطيس. ليس بالضرورة أن تتجسد بسرعة حتى الأفكار المشحونة بسبب عامل الصقل الذي يمارسه الزمن في بُعد الوجود. يسمح فعل الصقل هذا بمرور فترة أطول من الغربة والانتقاء والاعتبار واتخاذ القرار للحصول على ما تنوي الحصول عليه وتجسده أمامك. تشير الفكرة الصغيرة إلى احتمالية تجسد واقع ما تفتح الباب له. استمر بالتركيز على الفكرة أو الاندماج معها وستصبح واقعك المطلق بغض النظر عما تبدو عليه ظروفك الحالية.

يصنع الوعي كل شيء تريده وكل شيء لا تريده، سواء أدركت ما ترغبه أو ترفضه، أو لم تدرك. تصنع هذه الثنائية توازناً في هذا البعد. أما الأمور التي أنت حيادي تجاهها (ليست مرغوبة ولا مرفوضة) فلا تصنع / تجذب. ويظهر في النهاية كل ما تخشاه وكل ما تنويه في أعماقك. وبما أن ما يجذبه / يصنعه معظم الناس فوضوي وغير مهيكّل فمعظم الأشياء يتم تحييدها قبل حدوث تجسدها الفيزيائي. تلوّ إحدى نعماتنا فوق الأخرى وتتجسد المشاعر والأفكار فوراً، أما على المستوى الفيزيائي فيبدو أن هناك عملية صقل زمني يتم خلالها إطلاق الفكرة في الأبدية من خلال تفعيل العاطفة ثم يمر الوقت وأخيراً ينبثق التجسد الفيزيائي مجدداً. إن عملية صناعة الواقع عملية مركبة وأقرب إلى مستحيلة الفهم لأننا نرسل الكثير جداً من النوايا المتناقضة بحيث لا نعرف أي واقع هو نتيجة أية نية. حتى أننا ننسى إرسالنا لها.

كما هو واضح من كلمة «استجابة» فإن عملية صناعة الواقع طريق في اتجاهين أو هي حوار، فهي لا تتضمن فقط عملية إرسال قائمة الأمنيات إلى الكون، بل تتضمن أيضاً الدخول في حالة من التجاوب مع الكون. وهي لا تتضمن الرغبة فقط أو النية أو جانب الجذب، بل تتضمن أيضاً السماح، أو جانب الاستقبال الذي يسمح للأبدية بالصناعة. إن مهمة ذاتك في هذا العالم هي النية ومهمة الأبدية هي الصناعة، ومن ثم مرةً أخرى فإن مهمتك هي السماح لذكاء الأبدية الهائل بإيجاد طريقة للتجاوب مع تردد إشارتك، والسماح لما نويته بالتدفق إلى واقعك. يرتبط هذا مباشرةً بمشاعرك حيال قيمة الذات، وكونك سعيداً لأنك أنت، بغض النظر عن الظروف.

يمضي هذا بالتوازي مع ترك الآخرين يكونون هم، ومنحهم الشرعية نفسها وبالتالي السماح للواقع بأن يكون كما هو. عندما تعرف أنك قادر على جذب كل ما تريده ظن تنزعج من الآخرين أو الظروف. لست هنا لإصلاح ما تخرب، ولست هنا لإقناع الآخرين بدربك، إنما أنت هنا لتعبر عن دربك الخاص بك. ليست مهمتك أن تجبر العالم على التماثل أو التطابق. بدلاً من هذا فإنك تقدر التنوع. وبدلاً من الصراع مع الآخرين تختار الأشخاص الذين تحب التواجد معهم، فأنت من خلال الصراع مع شيء ما تجعله جزءاً من عالمك.

إن الخضوع للتشابه نوع من الركود، أما التنوع ففيه إبداع. ولا يفترض بتعدد الآراء أن يسبب الصراع، بل إنه يمكن أن يكون سبباً في الدهشة والضحك. وإن العمل على جعل الآخرين يتوافقون مع واقعك يعني العمل على صناعة التشابه أو إنهاء التكتشف اللانهائي لصنعه بدلاً من توسيعه.

إن السماح بشرعية أية وجهة نظر هو أمر يحظى بالسيادة بين عوامل بقاء الجنس البشري. فإذا لم تمنح حرية الكلام للناس الذين لا تحبهم، فأنت لا تمنح حرية الكلام أبداً. والسماح أكثر من مجرد العمل لأن الأخير ينطوي على أنك لا تقدر فعلاً ما تتخمله.

ربما يسأل البعض: «هل عليّ إذاً أن أقبل الأشياء والأشخاص السليبيين؟» يشير هذا السؤال إلى أنهم لم يفهموا قانون الاستجابة الذي يصرح بأنه ليس عليك أن تجرب أي شيء أو شخص لا تحبه. حرر رد فعلك وتفاعلك مع ما لم تعد ترغب فيه. وأعد التركيز على ما تقدره، ولن تجد مثل هؤلاء الأشخاص أو الأحداث يدخلون حتى ضمن حقل إدراكك. وستزعج فقط إذا لم تفهم أنك جذبت هذا وأن هناك سبباً وجيهاً أو ثمناً تدفعه. لكن معرفتك أن تدفق الحدث يبدأ منك وفق قانون الاستجابة تمكّنك من تقدير الشخص أو الحدث تحت ضوء جديد. يستحيل على الآخرين أن يدخلوا عالمك إذا لم تقم بدعوتهم من خلال ذبذباتك (الرغبة أو المقاومة). وأنت غير قادر على ملاحظة أو اختبار أي شيء لا يتطابق مع حالة ذبذباتك. عندما تعرف أنك أنت من يصنع هذا أو بدقة أكبر تجذبه إليك، فلن تقلق حيال من أو ما سيظهر في حياتك لأنك تدرك قدرتك على جذب الأفضل في كل حين.

لن تعود هناك حاجة بالنسبة للشخص الفاهم تماماً لمبدأ صناعة الواقع إلى الجدران أو الحدود أو الجيوش أو الحروب والسجون، ولن يعود إلى انتقاد أولئك الذين يحتاجونها لأنه لم يعد بحاجة إلى أية علاقة معهم. إذا انفجرت قنبلة في حيك وقتلت المئات فليس بالضرورة أن يصيبك شيء من هذا إذا لم تكن تردداتك (الخوف، الاعتقاد) متجاوبة مع الحدث.

لن يحتمل بعض القراء هذا الكلام وسيبدو كلاماً مشيناً، فإن حدث هذا فتولّ مسؤولية نظرتك المحدودة للعالم. مررت في حالات كارثية من دون أن أصاب بخدش واحد في حين جرح آخرون وتأذوا وحتى قُتلوا (لم تمت نفوسهم فالنفس لا تموت). ليس هذا تبجحاً إنما هو محاولة لتوضيح أن ما يحصل للمرء ليس مصادفة. أنت حرٌّ في جذب الواقع الذي تريد، وأنت حرٌّ في دخول أحد العوالم الموازية، وليس هناك ما يُسمى «هناك في الخارج» إلا إذا دعوته من خلال أعرق نواياك. عندما تتحرر من دافعك للسيطرة على الآخرين وعلى الظروف، وتجد في نفسك المصدر والسبب في الظروف التي تحاول السيطرة عليها، ستري أنك قادر على جعل العالم مكاناً أفضل من خلال جعل نفسك شخصاً أفضل.

صناعة الواقع

من منظور النفس الأبدية، وعلى نقيض الاعتقاد الشائع في ثقافة مدرسة العصر الجديد وعلم نفس التحفيزي فإنك لا تصنع الواقع فعلياً. فكل شيء متضمنٌ في الأبدية ولا حاجة إلى صنعه. لا يعني هذا أنك لا يمكن أن تشهد ظهور صناعة لم تكن موجودة وهذه واحدة من الألعاب المفضلة لدى الروح. ولا يمكنك كذلك التخلص من أي واقع.

ضمن سياق الأبدية: كيف ستصنعه إن لم يكن هناك شيء مثل «الأبدية الخارجية»؟ ومن التشبيهات المفيدة: أن التلفاز لا يحتاج إلى صناعة البرنامج الذي يريده إنما عليه فقط أن يستقبله. البرنامج موجود سلفاً ويتم بثه في أمواج عبر الأثير، كل ما على التلفاز عمله هو توليف القناة المناسبة لاستقبال البرنامج المرغوب. بالطريقة ذاتها تماماً لست مضطراً إلى صناعة الواقع الذي تريده لأنه موجود سلفاً، ربما لا تتمكن من استقباله لأن وعيك ليس مولفماً لاستقبال هذا الواقع. ومن خلال مناغسة أو مزمنة تردداتك الخاصة مع ترددات ما تريد استقباله أو اختياره، تقوم الأبدية بترشيح الواقع المطابق لتردداتك. ليس بالضرورة أن تتال ما تريد، لكنك ستنال بالتأكيد ما أنت عليه. تتألف قناة استقبالك مما تعتقده صحيحاً عن نفسك وواقعاً ومما تشعر به. ويتحدد ما تشعر به من معتقدك ويتحدد ما تعتقده مما تماهي نفسك به. هناك دائماً شيء تؤمن به بقوة، وما تؤمن به بقوة ليس بالضرورة أن تكون له أي علاقة بما تعتقد أنك مؤمن به. عندما ترسل تردداً معيناً فليس بإمكان الكون إلا أن يعكس هذا التردد ويعيده إليك، وكل ما تختبره بالتسالي ليس إلا انعكاساً للترددات (العواطف، المعتقدات، الهوية) في داخلك. ووفقاً لما تختبره يمكن لك أن تستنتج ما تؤمن فعلاً أنه صحيح. إذا لم يعجبك البرنامج التلفزيوني فإنك لا تضرب شاشة التلفاز أو تقود سيارتك إلى الاستديو لتهدد موظفيه، بل تقوم ببساطة بتغيير القناة (تغير التركيز).

تتناقض الطريقة التي يمارس معظم الناس من خلالها عملية صناعة الواقع مع قانون الاستجابة، وهي تسير في مسار الإخفاق. فمن خلال محاولة جعل شيء ما يحدث يفترضون خطأ أنه لا بد من تغيير شيء ما أولاً قبل أن يتغيروا هم. يجب أن يتحولوا إلى التردد الذي يتجاوب مع ما يريدون عيشه. ولا بد من استقبال الواقع في الداخل. يمكنك أن تحظى بأي شيء تريده ما دمت تملكه أساساً. تعيش كل هوية (مراقب) في واقع مماثل مواز متجسد على مستوى ما. وتصريح الهوية بقولها «أريد النجاح» لا يتجاوب بالكامل مع حقيقة النجاح، بل هو منفصل نوعاً ما. وهو أكثر تجاوباً مع واقع ناجح، لكن الحاجة إلى تصريح الهوية حول واقع النجاح يعني أنها لا تتجاوب تماماً مع واقع النجاح. تخيل قولك «أنا أتنفس» لا تقوم بهذا كثيراً لأن التنفس شائع وسهل ومعروف. عندما تصبح الهوية اعتيادية كالتنفس فإنك تتجاوب مع الواقع المرغوب.

إن المستويات الخمسة لصناعة الواقع هي:

المستوى الأول: السلوك / الفعل

المستوى الثاني: المشاعر / العواطف.

المستوى الثالث: المعتقدات / الأفكار.

المستوى الرابع: نماذج الواقع / المعتقدات الجوهرية.

المستوى الخامس: الهوية

تصنع الهوية نماذج الواقع، ونماذج الواقع تصنع المعتقدات، وتصنع المعتقدات العواطف، والعواطف تصنع السلوك، ومجموعها يصنع الواقع.

مثال:

الفعل: بناء منزل.

العاطفة: عمال بناء المنزل.

المعتقدات: مخططات بناء المنزل.

الهوية: هندسة عمارة المنزل.

يعتقد معظم الناس أن الأمر عكس هذا، فيعتقدون «إذا قمت بهذا وذاك، فسأشعر بهذا وذاك، ثم سأعتقد بهذا وذاك، وبعدها يمكن لي أن أكون هذا وذاك». لا يعمل الأمر بهذه الطريقة ضمن سياق الفيزياء ثلاثية الأبعاد. «إذا درست القانون (فعل) يمكن أن أصبح محامياً (هوية)، أما في سياق واقع رباعي الأبعاد للوعي السببي فعلى المرء أن يتبنى هوية المحامي أولاً (الهوية). ويجذب تلقائياً معلومات عن الموضوع (المعتقدات)، ويشعر بأنه محام (العواطف)، ومن ثم يتصرف على هذا ومن خلاله (فعل). مستوى التغيير الأول هو مستوى الفعل والسلوك.

يرغب شخص ما بالتغيير أو التحرر أو بتجربة شيء ما فيحاول تغيير سلوكه أو أفعاله. هذا هو أساس المعالجة التقليدية أو التدريب. إذا لم تتناول مصدر السلوك أو الفعل (الأسباب 2-3-4-5) فسيطلب الأمر انضباطاً وتكراراً حتى إحداث التغيير. يمارس مستوى التغيير الأول تأثيراً رجحياً على المستويات الأخرى، لكن تغيير المستويات الأعلى من الأول له تأثير أكبر لأنه هذه المستويات هي المسببة للمستوى الأول. إذا مارست عاطفة قوية فعلها على المستوى الثاني، فسيعود السلوك القديم للظهور مرة أخرى. كما أن بعض الأفعال المتخذة على هذا المستوى تعمل في الحقيقة على تعزيز الواقع غير المرغوب عند القيام بها انطلاقاً من عاطفة غير مرغوبة، أو في محاولة للتخلص من الواقع.

من هذا المنطلق فإن كثيراً من الأفعال المتخذة هي نوع من التعويض عن صناعة أمر غير مرغوب على المستويات السببية. إن الأفعال الوحيدة التي يمكن أن تكون مفيدة على المدى البعيد (من وجهة نظر سحرية) ستكون أفعالاً ملهمة وتصرفاً على أساس ماذا لو (التصرف من منظور النفس المرغوبة). إذا تم بناء منزل بشع فمن الأفضل تغيير عمال البناء والحرفيين (العواطف)، أو حتى تغيير المخطط (المعتقد)، بدلاً من إعادة ترتيب لبنات البناء نفسها.

يُنصح في ممارسات التطوير الذاتي بالعمل على المشاعر والعواطف في المستوى الثاني. كل ما نفعه مدفوع بما نشعر به أو الشعور بالرغبة في التجنب. إذا نجحت في تغيير شعور (طاقة نابضة)، فستسقط عدة أشكال من السلوك والأفعال دون جهد يذكر، وبشكل تدريجي وطبيعي. لهذا السبب فإن التدريب الأساسي على صناعة الواقع يعمل بشكل رئيس على هذا المستوى. ومن الممكن أيضاً استخدام العاطفة كمؤشر إلى مستوى السببية الثالث، كما تخدم أيضاً كمؤشر تابع لمعتقد أو نموذج لفكرة يمكن للمرء التحرر منه.

إن المنهجية الرئيسية المطبقة في تحويل المشاعر هي: أ- التخلي عن الوسم والمقاومة والشعور التام بها حتى تفرغ ما لديها. أوب- إرخاء الجسد. أوج- الرفع التدريجي لحالة الشخص (موصوفة في مكان آخر من هذا الكتاب). أود- اكتشاف المعتقد السني تشير إليه هذه المشاعر. فإذا استمر عامل بناء المنزل (العاطفة) بالقيام بعمل سيء فقد لا يفيد صرفه من العمل وتوظيف غيره، وربما تحتاج إلى تغيير مخطط البناء، أو الخطة أو القالب أو التعليمات (المعتقد). يركز المستوى الثالث على تغيير الأفكار والمعتقدات. ويمكن للمرء أن يتحرر من العواطف غير المرغوبة أو يغيرها أو يطورها، لكن إذا لم تتم معالجة المعتقد أو الفكرة التي تصنع هذه العواطف فستعود للظهور. ينجح تحسين العواطف مادام المرء يستخدم الأساليب التي تحسن الحالة العاطفية له. أما إذا توقف عن استخدام هذه الأساليب أو واجه موقفاً معيناً فستظهر الحالة مجدداً لأن المعتقد المسبب لها لم يُمس. إن تكرار التحسن العاطفي يمكن أن يمارس تأثيراً عكسياً على المستويات الثالث والرابع والخامس. لكن معالجة

معتقد واحد على المستوى الثالث يجعل عشرات العواطف والارتباطات العاطفية تتغير إلى الأفضل. كما تميل هذه التغيرات إلى الديمومة.

تفضل الأساليب المتقدمة من التدريب والسحر العمل على هذا المستوى، وتتراوح منهجيات تغيير المعتقدات من تقنيات الرفع (تشرح لاحقاً) إلى أساليب إعادة التأطير، أو التصور. المستوى الرابع هو مستوى نموذج الواقع، أو نموذج ميتا Meta الذي يُسمى أيضاً بالمعتقد الجوهرى أو النية الأساسية. تختلف طبيعة هذا المعتقد عن طبيعة معتقدات المستوى الثالث، فالأخير هو الأفكار التي يكون الشخص نصف مدرك لوجودها، أما معتقدات المستوى الرابع فهي قناعات داخلية يمتاها الشخص معها إلى درجة أنه لا يعود ينظر إليها كمعتقدات تصنع الواقع. هي النظارات التي يضعها المرء ويرى من خلالها دون أن يراها أبداً. المستوى الثالث فكرة في حين أن المستوى الرابع قالب أو انطباع تتراكم حوله مئات المعتقدات والأفكار. وغالباً ما يتخفى المعتقد الجوهرى وراء معتقدات ثانوية تبناها الشخص في وقت لم يكن قادراً فيه على التفكير بشكل مناسب أو كان مدفوعاً بغريزة البقاء كما في صدمات الطفولة وأذياتها. إن نموذج الواقع أشبه بخريطة لفهم الحياة، والانطباع الأول الذي يبقى. وضمن مسار الحياة يتم جمع سلسلة من المعتقدات الثانوية لتتراكم حول المعتقد الجوهرى فتكمّله وتحافظ عليه وتؤكد. إذا تمكن الشخص من تحديد معتقد جوهرى واحد وتغييره فإن عشرات المعتقدات من المستوى الثالث، ومئات المشاعر وآلاف أشكال السلوك والمواقف ستفكك. والتغيرات الكبيرة والسريعة ممكنة على هذا المستوى. لهذا السبب فإن قلة يجروون على المساس بهذه المعتقدات، ولهذا أيضاً لا يجرو كثيرين على مراجعة مفاهيم الأساسية وافترضااتهم حول العالم.

ربما تكون التغييرات كبيرة جداً، لكنك إذا اعتنيت بنفسك جيداً أثناء العمل على هذا المستوى فستتمكن من تحقيق نجاح مذهل. ومن الطرق الكثيرة لاكتشاف المعتقدات الجوهرية البحث عن الأحداث التي تظهر في حياتك، فإذا وجدت أموراً متشابهة تحدث لك في العمل وفي حياتك مع الشريك وفي صحتك فستفقدك هذه الأمور إلى معتقد جوهرى، كما يزيد وجود مخطط جديد للمنزل الذي تريده من سهولة استجابة الكون لما تريده. بالطبع فإن المهندس المعماري (الهوية) إذا لم يكن جيداً فإن المخطط سيكون قليل الجودة.

المستوى الخامس هو مستوى الهوية. وتجد هنا تعريفات حول من أنت ومن تريد أن تكون، ومن لا تريد أن تكون، وأدوارك في الحياة. تعمل بعض مدارس الروحانية والسحر على هذا المستوى. ويعرّف أحد التقاليد الروحانية النفس على أنها شيء أكبر وأكثر قوة ومتعدد الأبعاد، وأبدي ورباني. فيما يحاول تقليد روحاني آخر أن يتخلص من أية هوية أو خط زمن سابق مرتبط بهذه الهوية ليحقق

الاستنارة أو الوعي الإلهي وراءها (عند إزالة هذا كله فإن ما يبقى هو الحقيقة). غير النفس وستغير كل تعريفات الواقع، والنوايا والمعتقدات والمشاعر والسلوك المرافقة لها. يُعاد بناء الواقع حول الهوية الجديدة ويتكيف تدريجياً مع النفس الجديدة، ونحن عند هذا المستوى ندخل في عوالم موازية، وأحد أسباب مقاومة الناس للعمل على هذا المستوى هو افتقارهم للثقة بالنفس والثقة بالخلود، والاعتقاد بحصول أمور سيئة أو الحاجة إلى الحماية، ويبدو أن غرائز البقاء المزروعة في الجسد تتدخل عند العمل على هذا المستوى، وسيقدم هذا الكتاب طرقاً أكثر لطفاً للعمل على التغيير بين نسخ النفس المختلفة.

إذا نظرنا من منظور الوعي الأبدي وفي ضوء نظرية العوالم المتعددة فسنعلم أن صناعة الواقع لا تتعلق بالتجسد أبداً بل تتعلق بالزمان أو التناغم مع النسخة المفضلة من النفس. لسنا بحاجة إلى إيجاد الظروف الخارجية نظراً إلى أنها مجرد انعكاسات لهويتنا ومعتقداتها. غير منظور هويتك وستغير خلفية مسرح الواقع. يمكنك بالتأكيد تغيير الظروف قليلاً لكن ضمن حدود منظورك فقط. إذاً فهناك ثلاثة عوامل فقط لصناعة الواقع: الأبدية التي تصنع كل شيء دون جهد وبشيء من السحر (الكواكب، ومشاهد الطبيعة والأجسام)، والنفس الأرضية (واحدة من نسخ نفسك)، والعلاقة بين الاثنين.

إن شعار مدرسة العصر الجديد هو «أنا أصنع الواقع» وهو في الغالب ينطلق من افتراض مغلوط بأن هناك انفصلاً بين «أنا» وبين «الواقع». عند فرض هذا الانفصال الذاتي يصبح جهد الإرادة الشخصية ضرورياً للوصول إلى الواقع وإثباته وجعله يحدث. أما إذا سمحت لنفسك بالتفكير بنمط أكثر تقدماً فستدرك أن الـ «أنا» تصنع الواقع وأن الواقع هو نفسه. في ضوء هذا لا تصبح ممارستك صناعة الواقع سحرية بآثارها فقط بل إن مفاهيم مثل «التجسد» و«انتظار التجسد» تغدو سخيفة إن لم نقل عصابية تماماً. يمكنك أن تتخيل أي شيء تريده الآن ويمكنك أن تتوي الإيمان بما تتصوره الآن ولأنك تتمتع بشيء حقيقي تماماً الآن وليس من أجل جعله يحدث. ستقوم الأبدية بعكس ذلك التردد. ليس التجسد الفيزيائي مهمتك بل هي مهمة الأبدية التي هي أكثر كفاءة بالتأكيد من نفسك الأرضية. يحاول أولئك الذي لا يدركون أنفسهم الأبدية أن يتلاعبوا بالخارج كما لو أنه منفصل عنهم. وإن انتظار البرهان على التحسن يساوي كونك عبداً لأنك نسيت أنك السبب فيما يحدث في هذا الخارج. لا يمكننا أن نصنع أي شيء ننظر إليه على أنه منفصل عنا. لهذا السبب فإن أفضل الأشياء تحدث عندما لا نتشغل بمحاولة الحصول عليها.

لن يقوم السحر بإصلاح أمورك لأنك أنت السحر. كن التحسن الذي ترغب برؤيته في العالم. فليس هناك مسار إلى النجاح أو السلام فيما أن تكونهما أو لا تكون. الطريق المختصرة إلى

صناعة الواقع أو جذب رغبات قلبك هي نسخة نفسك التي تعيش سلفاً في ذلك الواقع.

ربما يقول بعض القراء الآن «آه حسناً، الأسلوب إذاً هو التصرف كما لو أن. فهمت». لكن التصرف كما لو أن شيئاً ما حقيقي لا يزال منزاحاً عن كونه واقعاً ببساطة. لا يزال المرء هنا يفترض أن شيئاً ما ليس حقيقياً تماماً. وبدلاً من التصرف كما لو أن جرب «أنا أنطوي على هذا الواقع» ويتماشي هذا بالطبع مع قبولك لما هو كائن. عندما تدخل واقعاً جديداً وتحارب الأشياء القديمة التي تتبدى فإن المحاربة نفسها تتضمن استمرار اعتقادك بالواقع القديم. وتحدد كيفية تفاعلك مع الواقع القديم المدة التي ستستغرقها هويتك الجديدة حتى تنعكس على واقعك.

إن محاربة ما لا تريده تتطابق مع موافقتك عليه. ويمثل انعدام مقاومتك كونك شبيهاً بالماء. يتدفق الماء مع ما هو كائن، لا يقاوم شيئاً فلا يقاومه أي شيء، وهو يتدفق إلى وجهته بطبيعية وسرعة دون أن يحاول هذا. يحدث التزامن مع الواقع حين تتطابق بكليتك دون ما يؤخرك، فليس هناك ما يشبهه «فلنحاول هذا أولاً كي نرى هل ينجح». ما إن تعرف ما تريده فخص فيه فوراً وابدأ من النهاية. لا تشغل في أسئلة لماذا ومتى وكيف، بل ابدأ من النهاية وابق هناك. هذا هو كل ما يحتاجه صناعة الواقع أما البقية فهي مهمة الأبدية.

تقنية PURE

إن تقنية PURE هي التقنية التي يدور الكتاب بأكمله حولها. وفي حين أن هذا الكتاب يتضمن الكثير من التمارين والمعلومات إلا أن تقنية PURE هي بمثابة القلب من مفهوم ركوب موجة الواقع الموازي، ولا حاجة إلى تمارين أخرى. يعبر مصطلح PURE عن محاكاة واقع العالم الموازي (Parallel Universe Reality Emulation)، وهي المركبة التي نقترح أنها ستغير هويتك الشخصية والحياة المرتبطة بها والتي تسميها الواقع. تسمح لك هذه التقنية بالانتقال إلى حالات واقع موازية حقيقية، وفي حين أن المعرفة بالتقنية واستخدامها تكفيك للدخول في أي واقع تريده واختباره فقد وُضع هذا الكتاب للتخفيف من اعتراضاتك على ادعاءاتنا الجريئة.

تمرين تقنية PURE

1- حدد الواقع الذي تود اختباره (عيشه). حدد شيئاً ما تريد أن تكونه أو تفعله أو تملكه وتشعر أنه ممكن الوصول بالنسبة لك. ويجب أن تكون عازماً على تحقيقه. فإذا لم تعرف ما تريده حدد شيئاً لم تعد تريد اختباره مرةً أخرى واجعل نقيضه رغبةً لك. ويمكن لهذه الرغبة أن تكون غامضةً أو محددة.

2- استرخ إلى نقطة الصفر (اصمت). إذ أننا قبل استقبالاتنا الشبيهة الجديدة فإننا نعود إلى اللاشيئية. خصص وقتاً واجلس أو استلق وأغمض عينيك في صمت واسترخاء. تجاهل أية مواضيع أو مشكلات خاصة بالعالم الخارجي، وتجاهل أية إشارات لأمر غير مرغوبة. اسمح تدريجياً لكل الرغبات والحاجات والواجبات واللوازم والاحتمالات الممكنة بالتلاشي.

تنفس بهدوء، واسمح تدريجياً بالتحرر من كل الأحكام والصفات والتوقعات والمفاهيم والمعارف والآراء والتعريفات والتفاعلات حيال كل شيء. ربما ما تزال موجودة لكن لا علاقة لها بتجربة الصمت التي تعيشها. كيف تفعل هذا؟ أنت لا تفعله. بل تتوقف عن فعل أي شيء باستثناء المراقبة والملاحظة. لكن المراقبة والملاحظة ليسا أمراً تفعله، أو تستمر به لأن المراقب حاضرٌ دوماً وفي كل الأحوال. وراء غيوم الذهن تكمن سماوات صافية من الإدراك، والحضور والصمت الأبديين. لذا وعندما تلمرأ أشياء على الذهن فإنها تخضع للمراقبة بالطمأنينة المحايدة نفسها التي تراقب من خلالها غيوماً في السماء. ليس من ضرورة لافتعال هذا.

يحدث الأمر طبيعياً عندما تسترخي في الصمت وتسمح لنفسك بالانفتاح، وعدم التعجل والاستقبال. عندما تدخل ذلك المحيط من الصمت (وربما يستغرق هذا بضع دقائق، وفقاً لإرادتك أن تتحرر من مقاومتك لهذا الآن). استمتع ببساطة.

تعني نقطة الصفر أنك تحتل موقع مراقب حيادي، لا ترغب في شيء ولا تقاوم شيئاً. لا تصنع شيئاً ولا تتخلص من شيء. تأتي الأفكار وتمضي في سبيلها غير مرتبطة بأي شيء. ولست متماهياً مع أي شيء. ولا تنتقل إلى الخطوة التالية إلا بعد أن تشعر بطمأنينة تامة. فهي ليست هدف هذه الممارسة بل هي متطلب أساسي لها.

3- اسمح لنفسك بالنظر إلى النسخة الجديدة من نفسك وأنت في الصمت، واسمح بظهور صورة تمثل نسخة نفسك التي تعيش الواقع المرغوب. ليس هذا من نوع التخيل الذي يتطلب جهداً لصناعة شيء ما بجهد أو تركيز، بل هو أقرب إلى الاستقبال الهادئ لشيء متاح سلفاً أو قريب. لا استخدام لقوة الإرادة، وأنت لا تقوم بمجرد تخيل شيء أو فتح باب احتمالية ما. بل أنت ببساطة تدرك نسخة من نفسك تعيش سلفاً في واقع مواز. تصبح مدركاً لشيء موجود سلفاً. انظر إلى هذه النسخة لأن ماهية الواقع المرغوب قائمة أساساً.

4- ادخل المنظور الجديد. بدلاً من الاستمرار في النظر إلى نسختك تلك كمراقب منفصل، وكشخص يرغب بها ادخل منظور (حقل طاقة) هذا الشخص الذي يعيش سلفاً في رضئ تام عن هذا الواقع وانظر بعينيه. انغمس في هذا الواقع من منظور هذا الشخص، وتمتع به بطمأنينة طبيعية وامتنان وسعادة. عش الصورة ليس كحدث ذهني فقط بل كأمر ملموس وعاطفة. لا تفعل هذا بهدف اختبار هذا الواقع أو اختبار واقع خارج واقعك الراهن، بل لتعيش فرح هذا الواقع المرغوب هنا والآن. ربما تشعر بابتسامة ترسم على وجهك. استرح بضع دقائق قبل ترك مرحلة العين المغمضة من العملية وإنهائها.

5- استرخ وقد أتممت عملك. يكفي خلال الساعات والأيام والأسابيع التالية أن تسترخي ضمن المنظور الجديد في الواقع المنجز. لا تحاول جملة يحدث لأنك قلت سلفاً أنه حقيقي. لا تؤكد أو تتصوره أو تكرره أو تنتظره. ولا تأمل أن يأتي في المستقبل. لأنك قلت سلفاً أنه حقيقي، ولا تفكر به. لا تسأل متى يظهر، أو كيف أو أين. بل افعل ما يجب عمله خلال يومك، ويتضمن هذا الضعاليات العادية. تستمر الحياة اليومية طبيعية دون احتياج أو نقص. قد ترغب بين حين وآخر باستعادة الشعور الجسدي للواقع المختار والتمتع بما قلت أنه حقيقي، لكن هذا ليس ضرورياً في الغالب.

إضافة إلى هذا فليس عليك التصرف كما لو أن الواقع المختار قد تجسد لأن هذا يتضمن انفصلاً. ببساطة توقف عن التصرف بطرق تقترح أنه ليس قائماً سلفاً. ربما ترفض أن تعزو الأحداث التي يبدو أنها تتناقض مع واقعك المختار أو تصنفها بالأهمية. وربما تقع مثل هذه الأحداث لكنها لم تعد وثيقة الصلة بما يكفي لتتفاعل معها ربما تكون الأمور على هذا النحو الآن لكنها لم تعد ماهيتك. سيظهر التجسد الفيزيائي عندما تتوقف عن احتياجه وملاحقته وانتظاره، وتعتمد بدلاً من هذا إلى التماهي معه بمحبة وطواعية ليس لجعله يتجسد إنما لعيش الفرحة هنا والآن.

تفاصيل تقنية PURE

تم توصيف تقنية PURE على الشكل التالي:

اشعر بالسكينة.

استقبل الواقع المرغوب وتماه معه.

استرخ وقد أتممت عمالك (تحرر).

تسمى هذه التقنية في بعض الحضارات التي تعتمد الشامان (طبيب القبيلة) بتقنية التحول. ويتضمن تحول الهيئة تخليك عن مقاومتك اتجاه شيء ما والاندماج معه بحيث تصبحه تماماً، وليس على المستوى الذهني فقط بل على المستوى الجسدي والخلوي بأكمله. لا يكمن السر في أن تصبح شيئاً ما إنما في إدراكك أنك كل شيء سلفاً وأن تكون أحد مظاهره فقط. مارس بعض الشامانات تحول الهيئة ليصبحوا أشجاراً أو حيوانات، اعزمووا التخلي عن أنفسهم المسلحة والاتحاد الكامل مع شيء ما. يتضمن هذا تخلياً عن معتقد «هي مجرد مخيلة» وهو معتقد يفصلنا عن فعالية التقنية. ربما تكون المعلومات المقدمة كافية لوضع التقنية قيد العمل، إلا أنه يفيد أيضاً النظر إليها بمزيد من التفصيل.

يحب الذهن الدراسة المستفيضة، وما سيرد لاحقاً يرسخ معتقد الذهن. نبدأ بتفصيل الخطوة الثانية، وهي استقبال الواقع المرغوب والتماهي معه، وستقوم بتجزئتها إلى ثلاث خطوات: شاهد، اشعر، كن.

شاهد

يمكن تسمية هذه الخطوة أيضاً باسم «قرن» أو «اختر» لأنك تختار صورة واحدة من مليارات الخيارات. ليست هذه الصورة مجسدة إنما مستقبلية بصمت. نعم. هي متخيلة من جهة، لكنها أكثر من هذا بكثير. يتضمن التخيل حدثاً ذهنياً تماماً، في حين أننا لا نسعى إلى صورة ذهنية ثنائية الأبعاد، بل نسعى إلى إحساس جسدي كامل، أو تجربة استرخاء افتراضية إن جاز التعبير. بما أن الانتباه البشري يقفز هنا وهناك عشوائياً ككرة مطاطية لذا فمن الضروري أن تقرر ما تريده فعلاً، والاهلن يكون هناك ما تركز عليه لأنك لن تعرف ما الذي تريد التركيز عليه. عادة ما يتخذ القرار قبل الشروع بعملية PURE، وقبل أن تدخل مرحلة الصمت. ربما يفاجئك ما يظهر أثناء الصمت. على العموم ستكون قد نويت ما ستمضي معه وهذه النية ستؤثر على الصورة المنبثقة وإن كانت مفاجئة. بكلام آخر اعرف لماذا تشرع بعملية PURE، لكن اترك الباقي لقابلية الاستقبال وليس لجهدك.

تعني مرحلة «شاهد» أنك تنظر إلى شيء يمثل رغبة، وأنت لا تنظر بعداً إلى هذه الرغبة

وكانت هي، بل تنظر إليها كما هي. تستخدم المخيلة لترى نفسك ترغب في صورة حية ثلاثية الأبعاد (3D) وكانك تستطيع أن ترى محيطك الحالي. كانت المشكلة دائماً أننا كمجتمع قد تكيفنا لتكون مراقبين لما هو كائنٌ أفضل منا كعالمين بما يمكن أن يكون. نراقب محيطنا ونعتبر ما فيه مؤشراً أو دليلاً على ماهية الحياة. نحن مكيفون للنظر إلى ما تم صنعة وتصنيفه إلى جيد أو سيء، بدلاً من رؤية ما يمكن صنعه. يؤكد هذا على فكرة الصناعة الخارجية بدلاً من الصناعة الذي يتم من قبل سلطة داخلية.

إذا بدا لك محيطك الحالي وواقعك اليومي أكثر حقيقية وأهمية من رؤيتك الداخلية فهذا هو السبب في أنك لا تختبر أي شيء جديد. انتبه لما تقدمه لعينيك - عينيك الخارجية والداخلية - لتتظروا إليه لأن ما تمنحه معظم انتباهك يصبح أكبر حجماً. وتختار من خلال رؤيتك له أن تمنح رغبتك هيئةً، وتمنحها المكان والزمان. استرخ وامتح رؤياك وقتها لتتكشف. أنت كائن بصري ذو رؤية لذا شاهد ما تريده على أنه حقيقي. أما قولك «حسناً. هذا مجرد خيال» فهو يبطل شيئاً تدعي أنك تريده أو تحبه.

لا يفرِّق الوعي بين «الحقيقي» و«المتخيل»، فإذا فرقت أنتَ بينهما واصفاً شيئاً ما بأنه أقل تجسداً وأهمية خضع الوعي لتمييزك هذا، وهذا مهم جداً وهو في الغالب الجزء الذي يتم إغفاله ضمن عملية صناعة الواقع.

الشعر

يمكن اعتباره العنصر الثالث من «الكينونة» لأن التماهي مع شيء ما يترافق مع شعور الجسد به. ونفرِّقه هنا عن «الكينونة» للإشارة إلى شحن الشعور للفكرة بالجاذبية. من دون الشعور أو الطاقة تبقى الفكرة غير متجسدة. وربما تكون الكلمة الأخرى التي تصف هذه الخطوة هي الثقة. عندما تشعر بشيء ما في جسدك فليست هناك مشكلة في أن تثق بصحته. تقوم العاطفة بتفعيل الفكرة، وتولد العاطفة تردد الموجات الذي يتفاعل مع الواقع. اشعر بما ستشعر به وأنت تعيش في هذا الواقع فعلاً، ويشمل هذا مشاعر الامتنان والسعادة والإثارة والحب والسلام أو الاطمئنان، لكن كلمة الشعور لا تشير إلى المشاعر فقط بل إنها تشير أيضاً إلى إحساسك الجسدي الملموس. المس الأشياء والأشخاص في رؤياك، وشمها أو تذوقها. تجعلك الرؤية تتماهى مع شيء ما، ويعمق شعورك هذا تماهيك مع الواقع المرغوب. ليست هذه مشاعر تملكها لتصنع أو تنتج، بل لتجعل هذا الشيء يدخل حياتك وتسمح له بالقدوم. هذه القدرة فطرية وطبيعية تماماً.

لا تستعرض صوراً خالية من المشاعر. فإذا استعرضت شيئاً مادياً ومهماً فإنك تشعر بشيء
أثبات اختبارك له. أليس كذلك؟ ولكي تختبر شيئاً خارجياً فإن عليك أولاً أن تختبره هنا في الداخل -
ليس من أجل الحصول عليه يوماً ما، بل للتمتع به الآن.

كن

لم تعد تنظر إليه، بل تنظر وهو أنت. يتحول منظورك من المراقب الخارجي للواقع إلى
المراقب الداخلي من ضمن الواقع. تصرف كما ستتصرف ضمن ذلك الواقع. شاهد ما تفعله وأنت
هذا الشخص. راقب من داخل الصورة. لم تعد الصورة أمامك، بل أنت الصورة.

اشعر بشعور أن تكون هذا الشخص. لاحظ التحول في المراحل الأولى من عملية PURE
والفرق بين منظور النظر إليه ومنظور النظر بعينيه. ربما ترى الأشياء نفسها، لكن هناك فرقاً مدركاً
بين المنظورين.

هل تتضمن مرحلة «كن» القيام بالفعل؟

ينظر معظم الناس إلى الفعل كسبب للواقع، لكنه ليس كذلك. المعتقد الفاعل وحده من
يكسب الفعل فعاليته. كذب واقعاً ولن يتجسد مهما بذلت من جهد.
في الحقيقة ليس الفعل الفيزيائي خطوة مطلوبة في تقنية PURE، وهو يصبح ضرورياً فقط عندما
لا يتمكن الأشخاص من التحرر من قناعتهم بأن الفعل سبب للواقع. ولأن البعض يولون الفعل والعمل
هذا القدر من الأهمية، فإن تقنية PURE لا تتجاهل الفعل تماماً، لكن عليك حين تقوم بالفعل أن
تقوم به من منظور متناغم. ويمكنك القيام بما تريد مادامت تفهم أن الفعل يؤثر على كيائك الترددي،
وليس سبباً فيه.

إن الفعل هو المؤيد للطاقة السببية لتتخذ هيئة فيزيائية، لكن هذا ليس شيئاً يجب عليك
القلق حياله لأن ما تتصرفه سيمثل نفسه بوضوح. فإذا تناغمت مثلاً مع الواقع الجديد المتمثل بالكثير
من الزبائن، واتصل بك فجأة كثير من الزبائن المحتملين عبر البريد الإلكتروني، فإن الفعل الواضح
سيكون الرد على رسائلهم. وإذا تناغمت مع واقع الوزن المثالي وبعد بضعة أيام شعرت بدافع قوي
لشرب الكثير من الماء فالفعل الواضح هو أن تتبع هذا الخيط. ولأن الفعل ليس هو السبب ليس عليك
إذاً أن تقلق حيال القيام بالفعل الخطأ. على العموم وبعد تطبيق تقنية PURE تقوم ببساطة بما
يجب عليك القيام به، بمعنى الفعاليات اليومية المعتادة كغسل الأطباق والذهاب إلى العمل.

مادمت متناغماً عاطفياً فليس مهماً ماذا تفعل، إلا إذا قمت بشيء مناقض تماماً أو غير
منسجم مع نفسك الجديدة. كتجاهل تلك الرسائل الإلكترونية مثلاً لأسابيع أو الخروج للجري لإنقاص

وزنك وأنت تكره الجري (إذا كنت تحبه فهذا فعلٌ منسجم). كنتيجة لوضعك الداخلي الجديد ستحدث أشياء خارجية أخرى يمكن لك التصرف حيالها وستعرف كيف تتصرف حين تحدث. إذا تصرفت واعياً (وهذا ليس واجباً) فتصرف من فكرة أن رغبتك في طريقها إليك أو أنها تحققت. فإذا دخلت مثلاً واقعاً تملك فيه الكثير من الزبائن الجدد فالأرجح ألا تحتاج إلى الاقتراض بسبب القلق من عدم حصولك على زبائن.

سيكون هذا مناقضاً لنيتك. لكن يمكنك شراء بعض الطلاء لتعيد إحياء مكتبك. فليدك في النهاية الكثير من الزبائن الذين يزورونك. إذا حدث وتصرفت في عملية صناعة الواقع فستميز أفعالك بأنها كينونية أكثر منها فعلاً وليست فعلاً لكي تكون. تأتي أفعالك أقرب ما تكون إلى الواقع، ولا تحتاج إلا لأن تكون في متناولك عندما يتجسد واقعك المرغوب. إذا تصرفت فتصرف بطريقة تستدعي المزيد مما تريد تجسيده. سيصبح تصرفك حينها أكثر فرحاً، ومحاكاةً لواقع هو قائمٌ أساساً، وأكثر مما يحصل عليه ممثل على خشبة المسرح أو يمثل في فيلم، وهو يكافح لتحقيق واقع غير حقيقي بعد. يُسمى هذا فيزيائية الواقع. فبدلاً من السماح للواقع الفيزيائي بأن يكون عائقاً، استخدمه في صالحك. يشمل هذا زيارة أماكن كنت لتذهب إليها لو كان هذا الواقع حقيقياً، أو شراء أشياء تستخدمها في واقعك المرغوب أو استخدامها أو استئجارها أو استعارتها. هذا النوع من الفعل الممثل للواقع هو الأكثر تناغمًا، وهو يمثل ما أسماه السحر الفيزيولوجي:

هو الاعتماد على تردد الموجات من خلال نسخ الماديات وأفعال الأشخاص الذين يعيشون سلفاً في واقع معين. إذا أردت أن تكون رئيس شركة ما لا موطئاً فيها، فعليك استكمال تردد عاداتك هذه من خلال الجلوس في كرسي المدير، والنظر من نافذته وقضاء مزيد من الوقت بقربه. عليك باختصار أن تتعلم كيف يبدو الشعور بهذا الواقع المرغوب. ليس هناك شكل من السحر أسمى من تعلم شعور الواقع المرغوب. ما إن تعرف كيف يبدو شعورك في واقع ما حتى يصبح لك.

بعد التماهي مع الواقع المرغوب، بمعنى أن تدخل مرحلة الصمت وتستقبل الصورة وترآها وتشعر بها وتصبحها وترتاح لها، تكون مستقبلاتك الداخلية جاهزة لتلقي ما تريد تلقيه.

لا تقاوم بعد هذا التغييرات التي تطرأ عليك. تنتمي كل هذه التغييرات إلى واقعك الجديد المطلوب الذي يتكشف أمامك، وهي جزء منه بغض النظر كيف تبدو. كلما ازدادت مقاومتك للتغييرات الطارئة استغرق التجسد الفيزيائي وقتاً أطول. لماذا هذا الصقل الزمني؟ كي لا تتجسد كل فكرة وخاطرة فوراً بحيث تُحيل حياتك فوضى.

الإجراء الأساسي لتفكيك ما هو قائم

إذا كانت تقنية PURE تستحضر واقعاً موازياً محدداً، فإن العملية العكسية يفترض بها أن تفكك الواقع أو تبطله. أهذا صحيح؟ نعم صحيح. لكنك إذا رغبت في التحرر من واقع / هوية معينة فإن التوصية الأولى لن تكون استخدام التقنية التالية، ولا تفكيك الواقع بل اختيار ما تريده بدلاً عنه والدخول في واقع آخر. لماذا؟ لأن التماهي مع واقع جديد يبطل تلقائياً الواقع غير المرغوب. الإجراءات التالية إذاً مخصصة فقط للأشخاص الذين يمتدنون بحاجتهم إلى أكثر من ذلك، أو من يفضلون التقيب في غير المرغوب قبل أن يبحثوا عن المطلوب. يريد البعض فعلاً التمسك بما هو غير مرغوب ليتأكدوا مما أرادوه. مثال: ما يمارسه محولو الهيئة هو تحويل الهيئة إلى الشيء الذي يخافونه بعينه أو الذي لا يرتاحون له. فإذا خاف محول الهيئة من العناكب تحول إلى عنكبوت حتى يزول الخوف، وإذا خشى المدير التنفيذي للمؤسسة تماهي معه أو حول هيئته هو إلى هيئة المدير، بحيث ينغمس عميقاً في كونه ذلك الشخص حتى يزول الخوف كله.

الكينونة

إن الخطوة الأخيرة من تقنية PURE هي الخطوة الأولى من تقنية التفكيك، وهي لا تبدأ من حالة الصمت اللامفاهيمية، اللامتماهيية، بل تبدأ بالتماهي. وهنا تتماهي واعياً مع ما أنت متمم معه أساساً. وكمرحلة تمهيدية لهذا يمكن لك أن تسأل نفسك «أي نسخة مني تختبر ال.....؟» (الواقع غير المرغوب). مقاومة هذه الهوية تعيقه أكثر ولهذا السبب تتضمن «الكينونة» التخلي عن المقاومة والانغماس في هذه الهوية متعمداً. لا يمكنك التماهي الواعي مع واقع (وبالتالي استعادة السيطرة الخلاقة عليه) إذا قاومته. لذا قم بصنعه عامداً، وانصهر فيه، وناغم تردداتك معه تماماً. لا يمكنك التخلي عن شيء لا تملكه. تنفس كأنك هو، ماثله وكنته.

اشعر

يأتي هذا تلقائياً. فإذا كانت هذه المشاعر تبدو غير سارة بالنسبة لك فأنت مازلت تبدي المقاومة تجاه ما تصنعه، والمقاومة تعني أنك لم تسمح لنفسك بعد بالاعتراف بأنك صنعته لسبب وجيه، ولم تتبن بعد المسؤولية عنه. ربما يكون السؤال المثير هنا: «ما الذي يمكن أن يشكل سبباً وجيهاً للتمسك بهذا المخلوق؟» اشعر به وتنفسه ودعه يكون، وعشّه حتى تشعر بالارتياح معه. اختبره طواعية وباهتمام، وازرعه فيك.

شاهد

الأمر التالي الذي تقوم به هو العودة خطوةً إلى الوراء لتراه من منظور المراقب. وبدلاً من اتخاذ خطوةً إلى الوراء كنْ هيئةً مقاومة أثناء انغماسك في الدور، وصف الحدث كما هو تماماً، واتخذ وضعية المراقب الخارجي. يعني هذا أنك قبل تطبيق خطوة شاهد وبينما أنت مازلت منغمساً في الواقع يمكنك أن تصرح «حسناً. هذا.... وأنا أوجدته». ثم قم بمراقبته ببساطة، ليس وكأنك هذا الكائن بل كمراقب. ستفصل عنه من خلال مراقبته دون مقاومة أو حكم أو تفاعل.

اسكن

تتحول هنا بسلاسة من المراقبة دون أحكام ودون تفاعل إلى تركيز انتباهك على حلقة مفتوحة دون أن تشير انتباهاً خاصاً إلى المخلوق. ركز انتباهك بلطف على الصمت والسلام. عندما تعود إلى المساحة الأبدية للحاضر يمكنك أن تختار إنهاء العملية أو السماح لواقع جديد بالدخول. في كل الأحوال وبعد تفكيك شيء ما ينصح بأن تصنع شيئاً جديداً. إذ إنك بعملية التفكيك تلك تسببت بفراغ في الوعي يجب ملؤه بشيء آخر.

من السهل صناعة شيء جديد في الفراغ، السؤال الوحيد هو هل تصنع شيئاً بعد التفكيك، أم تحتفظ به لوقت آخر؟ تمتلك بعد التفكيك أيضاً خيار تكرار عملية التفكيك. فإذا كنت لا تزال تحمل انطباعات ذات علاقة أو أهمية مرتبطة بالهوية القديمة فقد ترغب بتكرار العملية.

تقنية التبديل

من الأشكال العبقرية الأخرى لعملية التفكيك الدخول في حالة الاسترخاء والتبديل بين النفس القديمة والنفس الجديدة عدة مرات. يعني هذا أن تنظر إلى النفس القديمة ومن ثم تنظر بعين النفس القديمة. تنظر بعدها إلى النفس الجديدة ثم تنظر بعين النفس الجديدة. وتمود بعدها للتبديل إلى النفس القديمة، وإلى الجديدة. تقوم بالتبديل عدة مرات حتى يحدث واحد أو أكثر مما يلي: حيادية نسبية (بمعنى ألا تعود إلى إبداء المقاومة عند العودة إلى النفس القديمة)، إحساس عميق بالخيار بين النفسين، وانطباع بأنك قادر بسهولة على الانتقال إلى النفس الجديدة. كلما قلت مقاومتك للنفس القديمة صار دخولك النفس الجديدة أكثر سهولة.

تقنية التبديل: النسخة المكتوبة

افترض أنه مرت سنة، وأنت تكتب إلى شخص ما تشرح له ما حدث خلال السنة الفائتة.

أنت نفسك المستقبلية. اكتب عن ثلاث نسخ من الأحداث:

نسخة سلبية.

نسخة معتدلة

ج- نسخة إيجابية

اعمل واعياً على صناعة النسخة السلبية، إذ أنك تكسب سيطرةً واعية على المعتقدات العفوية المناقضة للنية. ومن خلال الانتقال إلى النسخة المعتدلة تكسب رؤيةً أعمق لما تعتبره رأياً عادياً أو واقعياً. ومن خلال الانتقال إلى النسخة الإيجابية تكسب إدراكاً لما تريد التماهي معه فعلاً، وتقوم بهذا تلقائياً، وذلك ببساطة من خلال كونك مدركاً له بمقارنته مع الخيارين الآخرين. تعتبر هذه واحدة من أكثر تقنيات تغيير الواقع التي يمكن أن تتعلمها قوة.

مزيد من المواضيع والتفاصيل المتعلقة بتقنية PURE

ليست هناك مشكلات مرتبطة بتقنية PURE، فكل ما تفعله هو الاسترخاء ضمن المنظور الجديد وشموره لفترة من الزمن. ربما تظهر جوانب تبدو وكأنها مشكلات بالنسبة للمبتدئين، وقد تناولتها في هذا القسم إضافة إلى كيفية عمل تقنية PURE ولماذا تعمل.

حلقة التغذية الراجعة (Biofeedback)

يمكن النظر إلى ما تختبره حالياً كواقع على أنه حلقة تغذية راجعة لما كنت تعتقده سابقاً.

وكما كنت غير مدركٍ وصفت حلقة التغذية الراجعة هذه بالواقع الحقيقي.

يمكن للمرء أن يريد واقع «أنا ثري». يتم صناعة هذا بأكمله على خط الزمن. إذا كان محيط المرء وظروفه تقدم أدلةً مناقضةً لهذا القرار فهذه مجرد حلقة تغذية راجعة من القرارات القديمة. يتعلق الأمر بكيفية تفاعل المرء والذي يحدد ما إذا كان هذا الشخص مرتاحاً ضمن منظوره الجديد، أو ترك نفسه تتحدث إليه لتعيده إلى المنظور القديم. يظهر بيان رصيد المصرف الحسابات المسحوبة وكأنه يقول «حسناً ربما لست ثرياً جداً، وهذا هو الدليل» يترك منظوره ويسمح لظرف خارجي بتسييد كينونته (بدلاً من سيادة كينونته على الظروف الخارجية). لقد عاد ليقع ضمن العقلية المستعبدة. من المهم أن تحافظ على ثباتك ضمن المنظور الجديد، بغض النظر عما تظهره لك الدلائل الخارجية.

يستخدم ذو الروح الضعيفة أي فرصة ليعود إلى حضن هويته القديمة. أما راكب أمواج

الواقع، أو الساحر البارع أو الخلاق فيستخدم البراهين المضادة لتذكره بواقعه الجديد، وللتأكيد عليه. «هذا دليل ينسجم مع هويتي القديمة. وهذه فرصة رائعة لأؤكد على هويتي الجديدة. وبما أن هذا يحدث يمكنني أن أعدل رد فعلي لينسجم مع هويتي الجديدة. كم هذا رائع»، يستخدم الدليل المضاد لتعميق هويته الجديدة. تسير الأمور بهذه الطريقة لفترة لكن هذا لم يعد أنت. ومن الطرق الأخرى للتعامل مع حالات الواقع التي تبدو مناقضة لواقعك المختار أن تقوم بمشاهدتها دون تفاعل معها. يعني هذا ألا تنغمس في المشهد، وألا تحاول إخراج نفسك منه أو تتفاوض معه. فهذه الأشياء تمنح الأهمية لما يبدو مضاداً للواقع. بدلاً من هذا يمكنك أن تراقب الدلائل المضادة كما تراقب غيوماً في السماء. هي موجودة هناك لكن لا علاقة لها بك. ترتاح ضمن الواقع الجديد ولا تولي أهمية لحالات الواقع المناقضة لواقعك هذا. سرعان ما تتغلب القدرة الداخلية على التصور على الحقائق الخارجية، لتتحول الخيال إلى حقيقة.

النظر إلى المستقبل

ما إن تتماهى مع واقع ما فقد دخلت كوناً موازياً متجسداً مسبقاً. يمكنك الشعور به هنا والآن، ويفترض بهذا الشعور أن يكفي دليلاً للوقت الراهن. ولا يفعل ميل الناس التكيّف إلى النظر إلى واقعهم المرغوب في المستقبل إلا أن يؤجل الوصول إلى النتيجة المرغوبة. إن مجرد ملاحظة أن تجسداً حقيقياً أو فيزيائياً لم يأخذ مكانه بعد لا يشكل مشكلة أو يناقض معتقداً.

إن ما يشكل مناقضاً للمعتقد هو التفكير بأن عدم التجسد الآن يمنعك عن الرضا والسعادة. هناك طريق طويلة إلى صناعة الواقع وأخرى مختصرة. تتمثل الطريق الطويلة في كتابة خطواتك حتى تحقيق هدفك، ومن ثم القيام بهذه الخطوات، وتحقيق هدفك بعدها. لكن الهدف لا يتجسد بنتيجة الخطوات التي اتخذتها بل بنتيجة معتقدك بأن هذه الخطوات تؤدي إلى الهدف. هذه طريق الفائز. ينفذ النظر إلى المستقبل أحياناً، لكنه لا ينفذ في أحيان أخرى، وهو يستهلك كثيراً من الجهد والطاقة. أما طريقة الساحر البارع في صناعة الواقع فتضع التنظيم والتخطيط وتجسيد نتائجك المرغوبة بيد الأبدية، وتوكلها إلى الكون الذي هو كل ما هو كائن. تضع هدفك في الحاضر وتشعر بالإثارة لتحقيقه، وتهتم الحياة بالباقي. لا تسأل كيف ومتى وأين لأنك حين تضع نفسك في منظور من سبق واستقبل ما يريد تقعد هذه الأسئلة أهميتها وتصبح غير خلاقة.

إن ممارستك هذه طبيعية ومطمئنة دون الحاجة إلى إرهاق التفكير في التوقيت والهيئة والتجسد. أنت لا تنتظر الرضا ولست تسعى إلى الإطراء. قد حدث هذا كله، وصناعة الواقع المرغوب ليس توقعاً مستقبلياً إنما هو ذكرى من الماضي.

التوقع

إن توقعاتك حول كيف ومتى وأين يكون التجسد الفيزيائي يحد في الحقيقة من قدرة الأبدية على عكس واقعك المطلوب. عندما تقوم بإرسال نية إلى الأبدية فإنك تعرف أن شيئاً مشابهاً لها سيظهر. لماذا شيء مشابه؟ لأن الصورة الذهنية المطابقة لا تعكسها الأبدية، إنما تعكس تردد الإشارة المرسله. ولأن الأبدية تستخدم المسار الأقل مقاومةً فإنها لا تستطيع أن تصنع إلا ضمن السياق الذي تعيش فيه سلفاً، وضمن ما تعتقده صحيحاً في الأساس.

لا يعني هذا أن عليك أن تقنع بأقل من واقعك الذي اخترته، على العكس من هذا، فغالباً ما يظهر شيء أفضل مما نويته، والواقع المرغوب قد تجسد سلفاً. لا يمكنك أن تتماهى مع واقع فيما أنت تنتظره أو تتوقعه. من المهم أن تدرك روح هذه الفكرة. بنتيجة قانون الاستجابة سيحدث التجسد الحقيقي والفيزيائي في الحياة الواقعية، وأنت مهتم بحدوثه، لكنه لن يحدث لأنك تحاول جعله يحدث، بل بنتيجة تناغمك الداخلي معه. التجسد الفيزيائي وطرقه ووسائله والتوقيت تُترك للأبدية التي هي أكثر فعالية بما لا يقاس.

تحرك هذه المعرفة من أسلوب إدارة التفاصيل، وتعلمك ألا تزج الأبدية بأن تحدد لها كيف يجب أن يكون التجسد وفق اعتقادك، أو أين ومتى يفترض أن يحدث. هو مفاجئ في معظم الأحيان وهنا يكمن عنصر المتعة. أين ستمسي متعة السحر إن كنت تتحكم بالأمور؟

إن اعتقادك بوجود تحكمك بالعملية بأكملها ليس إلا نتيجة لوهم العظمة، وجنونها. ولا يعني هذا عدم مسؤوليتك عن الصناعة. فأنت مسؤول. لكن لا بد من وضوح الأجزاء التي أنت مسؤول عنها (بين النفس الأرضية وبين الأبدية).

أنت مسؤول عما تبشئه.

الانغماس أعمق

تصل أثناء ممارسة صناعة الواقع إلى نقطة تستريح فيها بعمق ضمن معتقدك الجديد، وبقلبك كله، وبقناعة بحيث لا تعود إلى التفكير به مجدداً. لقد أصبحت هذه الهوية طبيعتك ومعتاداً ومريجة. حافظ على صدقك وولائك لهذه النفس وسيبدأ الواقع بالتجاوب معها والبناء عليها. في حين أنك في المراحل الأولية من الانغماس قد تكرر العملية على الواقع وتمارس تذكر الشعور، إلا أنك لا تعود مضطراً إلى القلق حيال هذا في المراحل الأكثر عمقاً.

بل تجد نفسك عوضاً عن هذا تتمتع بشعور الرضا الذي تجلبه الأشياء الحقيقية (حتى أن التمييز هنا لم يعد ضرورياً «حقيقي كالأشياء الحقيقية»). ربما يجد المبتدؤون في صناعة الواقع صعوبة في قبول قدرتهم على تحقيق أي شيء دون شيء يذكر من الجهد تقريباً، لكنهم سيدركون في النهاية أن السماح للطاقة بالدخول هو أكثر فعالية من اعتراض مجرى تدفق الطاقة. عند هذا المستوى الأكثر عمقاً من الانغماس ربما ترغب أيضاً في نسيان الأمر كله من خلال تحويل انتباهك إلى أمور أخرى. هنا يصبح العيش هنا والآن والمضي في الحياة اليومية أمراً مهماً. وبدلاً من نفاذ الصبر في انتظار تجسد ما تريد، تجد نفسك مسترخياً مع شعور بالامتنان. لم يعد الواقع خاضعاً لرياح الظروف دائمة التغير بل أصبح خاضعاً للنفس. لم يعد الواقع هو المصدر بل أنت. تشعر بالسعادة بمجرد كونك حياً. تكسو السعادة الداخلية الحلوة كل تجسد خارجي وكل الأشياء المادية. وعندما تجد هذه الحلوة الداخلية تفقد مواضيع التجسد أو عدم التجسد أهميتها، بحيث تصبح وبشكل مناقض للمفترض أسهل في الوصول إليها. كل ما تتوقف عن مطاردته والحاجة إليه وتتوقف عن كونك مستعبداً له يبدأ هو بالجزري وراءك. والجزء الأكثر أهمية هو كونك الشخص الذي يجد واقعه المرغوب قائماً. فإذا راودك أي خاطر للبحث عنه أو مطاردته أو تحقيقه قسراً أو المطالبة بدليل عليه فمعنى هذا أنك لست مطمئناً لافتراض أن واقعك المرغوب قد تحقق، ومازلت عبداً. ليس لدى العالم ما يمنحك إياه، إنما يُظهر لك ما تمنحه أنت لنفسك.

مترادفات

تتضمن تعاليم صناعة الواقع الكلمات المترادفة التالية والتي تشير إلى الشيء نفسه:

الواقع

التجربة / الخبرة

الهوية

المنظور

الرضا

في كل مرة نستخدم فيها كلمة «واقع» يمكن أن نقول أيضاً «هوية» لأن كليهما يدلان على الشيء نفسه. ليس هناك واقع من دون هوية مراقبة مرتبطة به، وليس هناك هوية مراقبة من دون واقع مرتبط بها. التجربة / الخبرة هي كلمة أخرى للواقع، والرضا كلمة تعبر عن اختيار الواقع المفضل. المنظور كلمة أخرى مرادفة للهوية لأن التماهي يتضمن ببساطة تبني كينونة شيء ما أو منظوره.

تحدث المعجزات في غضون ساعات أو أيام عند التركيز على الواقع المرغوب دون مقاومة. الأبدية غنية جداً بحيث ليس عليك إلا أن تسمح بقبول التيار المستمر من الطاقة. أما ما يستدعي الجهد الكبير فهو العمل على ألا تكون جزءاً من غنى الحياة، وفي اللحظة التي تقدّر فيها شيئاً ما كما في قولك «أحب هذا» تبدأ الطاقة الخالدة بتنظيم الباقي نيابةً عنك.

غالباً ما يعود «حظ المبتدئين» إلى الرغبة العميقة الممزوجة بالفرح من دون أخمال الاستنتاجات والتوقعات والحاجة. ولا يكون تكرار النية أو التمرين ضرورياً إلا مرةً واحدة بوضوح وشفافية ومن دون مقاومة. ليس هناك ما يمسك رغباتك عنك أبداً، إلا أنها كثيراً ما تتغير. مثال بسيط: ربما تجد أنك تقضل سيارة معينة وتريدها وتشعر بالتقدير تجاهها في أعماقك، وتشعر بارتباطك بها. يبدأ قانون الاستجابة بتحريك الجبال، ومن ثم تقول: «حسناً لا أعرف إن كنت قادراً على شرائها» ويتم تعديل تيار الطاقة. ثم تعود لتقول: «ربما أستطيع شراءها» ثم «لا أعرف في الحقيقة إذا كنت أريد هذا اللون أو هذا الطراز، ربما أختار أخرى»، «ربما يجب أن أرضى بشيء أرخص ثمناً»، «ربما يجب أن أحلم بالأفضل». أرسلت حتى الآن خمس نوايا متناقضة على الأقل، مقاطعاً بهذا عمل حقل الأبدية خمس مرات. وضوح ما تريده هو الخطوة الأولى نحو صناعة الواقع. ومباركون أولئك الذي يرسلون نواياهم من كل قلبهم. الأبدية أشبه بألة تصوير من حيث أنها تعكس ترددات نواياك واحداً بواحد مانحة إياك بذلك حرية الإرادة.

أنت تحصد ما تزرعه، وبما أن الحصاد يحدث وفق خط زمني، وربما تكون في وقت الحصاد أو الاستقبال قد نسيت ما كنت قد طلبته أساساً. هنا تكمن سخرية الحياة، تصبح عملية صناعة الواقع أكثر وضوحاً، وتسارعاً عند إرسال معتقدات معيقة، وتوقعات ومقاومة.

إن الأمر الجيد هو أنك تعرف عندما تعيق ولا تسمح بالتدفق من خلالك. والمؤشر هنا هو حالتك العاطفية. تمر أحياناً بحالة من انعدام الاستقبال، ويعمل تحسناً بسيطاً في حالتك العاطفية أحياناً ومن دون أي نية أو رغبة محددة على السماح بتجسد كل ما ترغب به. هي موجودة أساساً تنتظر الفرصة لتتدفق نحو المستقبل المفتوح. استرخ تماماً، وإذا عرضت ماذا تريد فأنت قادر على تحقيقه. هذا ما عليك فعله. استرخ تماماً. وأكثر من الضحك.

الإقصاء والجذب

إن الأبدية جاذبة، ولا يمكنك إقصاء أي شيء منها. حين تحاول إقصاء شيء ما فإنك في الحقيقة تجذبه، وعندما تحاول إبطاله فإنك تقوّله، وعندما تحاول التخلص منه فإنك تحتويه. إذا ركزت 51% من انتباهك على ما تريد بدلاً من تركيزك على ما لا تريد، فستعيش حياة من السحر. ويمكن للحكمة المقدمة في هذا الكتاب أن تتعمق بعمق المحيط، وأن تطلع إلى السماء. فإن لم يحدث هذا فهو مجرد حبر على ورق ليس إلا.

من خلال إقصائك لما لا تريده كالمرض والعنف والخزي والذنب والفقر وغيرها فلن تشعر بنفسك لأن هذه الأمور لا تمثل ماهيتك. لا تعني ملاحظتك لهذه الأمور إقصاءها / جذبها ضمن حقل الطاقة الخاص بك. لكن الإنكار والمقاومة والصراع الفاعل تعتبر جميعها جذباً. يقاوم بعض الأشخاص أموراً حتى تبدأ أكثر الأمور التي يكرهونها ويخشونها بالظهور في واقعهم. وفي هذه المرحلة عادة ما يحدث تغير في ذهنيتهم ويقولون «لا جدوى» ويحولون انتباههم إلى ما يفضلونه. لم يكونوا مضطرين إلى الانتظار طوال هذه الفترة، وما كان عليهم الاستمرار حتى تجسد غير المرغوب وظهوره. بل كان بإمكانهم تحويل انتباههم قبل هذا بفترة طويلة، لكن يبدو أن البعض يحتاجون إلى أن يصلوا إلى أقصى قدرتهم على الاحتمال حتى يكتشفوا ما لا يريدونه، ويمرفوا ما يريدونه. يصبح تغيير الطاقة في هذه المرحلة أكثر صعوبة لأنهم (من ناحية تردد الموجات) لا يزالون بميدان عما يرغبون به. يبقى ممكناً مع هذا استخدام العكس ليجدوا ما يريدونه. يمكن استخدام غير المرغوب لإيجاد تناغم أكبر مع المفضل. وبدلاً من ترك رغبة ما تعذبك من خلال تأييدك لها دون التوافق معها، فعليك الاندماج معها والتركيز عليها بشدة. إذا لم تمس الخطوة الفاصلة بين الرغبة وبين التناغم معها فإن تفكك نفسك تتناقص ويتقلص إيمانك بما هو ممكن.

ليس صناعة الواقع مجرد أن ترغب فقط بل هو جعل هويتك متناغمة مع تلك الرغبة، وعندما يحدث هذا لا يمكن لأي شيء أن يقاوم تردداتك. لا يستغرق الأمر كثيراً حتى تتعلم هذا الفن، ويكفي أسبوعان أو نحوهما حتى تألف هذه الأساسيات وتثمر ثمارها لك، لكن الأمر يتطلب تغيراً في التفكير. لم تتعلم إرسال الطاقة بل تعلمت النظر إلى كيفية إرسال الآخرين للطاقة نحو ما هو قائم أساساً. ثم تكييفك للنظر إلى النتائج بدلاً من النظر إلى الأسباب، وأن تصنف هذه النتائج إلى جيد وسيئ. علم نفسك مراقبة السبب (النفس) بدلاً من مراقبة النتيجة (الطرف).

لاحظ ما تحاول إقصاءه، فهذا في الحقيقة هو ما تجذبه. وما إن تلاحظ هذا حتى يصبح بإمكانك أن تختار ما تريد جذبه. تعيش في عالم من الثنائية أو القطبية أو التضاد ويفيدك هذا في

ممارسة الإرادة الحرة. اجذب ما تريده بدلاً من إقصاء ما لا تريده. وستدهشك سرعة تغير الأمور. إن العائق الوحيد بينك وبين السعادة هو المقاومة (الإقصاء). لا يمكنك السيطرة على ما يجذبه الآخرون أو ما يعطونه لك. لكن بإمكانك السيطرة على ما تجذبه أنت وتعطيه للآخرين. ذلك هو الشيء الوحيد الذي يحدد تردد موجاتك، وبممكنك جذب أي شيء تريده إذا عرفت كيف تتأغم تردداتك معه.

لا يتعلق قانون الاستجابة بالحصول على ما تريد أو جدارتك به أو العمل من أجله. بل يتعلق بإيجاد التناغم العاطفي والطاقي من خلال النظر إليه، وتذكره، والتفكير فيه، والكتابة عنه أو الطريق المختصرة وهي التماهي معه. حين تتناغم وتتوحد مع ما تريد يصبح انتماؤه لك، وربما لا يتجسد من فوره لكنك زرعته بشكل نهائي، وما عليك إلا أن تسترخي. ليس عليك التحقق من حالة البذور كل يوم أو أن تحاول تنمية النيات بنفسك، إذا خرجت من حالة التناغم قبل التجسد الفيزيائي (وهذا غير مرجح، لأن البذرة المزروعة تبقى مزروعة إلا إذا عبثت بها) فما عليك إلا أن تعود للتناغم من جديد باستخدام تقنية PURE، وسيبدأ ما تريده بالاقتراب منك مرة أخرى من حيث تركك عندما هجرته أول مرة. يسمح الصقل الزمني بإزالة الشوائب وكل ما هو ضار (معتقدات غير متناغمة) من عملية الصناعة قبل ظهور المرغوب فيزيائياً. ربما تقوم بتجسيد المال وتجد لديك اعتقاداً بأن امتلاك المال يعني فقدان الأصدقاء. لحسن الحظ أن رغبتك لم تتجسد من فورها. تلاحظ عدم التناغم وتقوم بالتصحيح، وتبدأ العملية من جديد دون أن تفقد الأصدقاء. إن السبب الوحيد في عدم حصول التجسد الفوري هو المساوي غير المقصودة ونصف الواعية التي تربطها بما تريد تجسيده. يعتبر هذا البعد المكاني - الزمني مرحلة مثالية لتمارس عملية صناعة الواقع. فإذا تجسد كل شيء فوراً فستتحول حياتك فوضى. السلبية والتضاد عاملان مهمان بالنسبة لهذه العملية لأنهما يظهران عندما تضع انتباهك على شيء غير متناغم مع الواقع المختار. ومن دونهما لن تعرف مسارك.

يحدث أحياناً أن تتوافق مع (تجذب) ترددات طاقة شديدة الانخفاض، ومع أفكار معينة لأن الجميع متفقون عليها. بما أن هناك إجماعاً فإنك تتفق معه دون أن تلاحظ كم هي هذه الأفكار بعيدة عن نفسك الحقيقية. لكن ليس هناك ما يجبرك على التوافق مع واقع لا تحبه. بكلام آخر، مجرد أن الجميع يشاهدون نشرة أخبار الساعة الثامنة لتابعة الأحداث المروعة لا يعني أن عليك أن تفعل هذا. يمكنك التمتع بالغابات أو بمشاهدة فيلم جميل، أو الاهتمام بشخص تحبه. الأشخاص الجالسون أمام التلفاز يشاهدون الفضائيات لا يساهمون في تحسين الحال بتركيز انتباههم على هذه الفضائيات. بينما تساهم أنت في تحسينها من خلال كونك نفسك الحقيقية ومن خلال إشعاعك للصفاء والحب والثقة.

يعمل شخص واحد يشع طاقة إيجابية على تحييد ملايين الأشخاص الذين يشعون كراهية وعدوانية وخوفاً. ليس هذا مجرد كلام جميل من فلسفة مدرسة العصر الجديد بل هو ظاهرة ملحوظة. ليست الإيجابية والسلبية قطبين متوازنين مع بعضهما (كما يقول كثيرون) بل هما وصفان لنوعين من الكثافة الطاقية. وفي الحقيقة أنه ليس هناك ما يُسمى سلبياً، كل شيء واحد.

استشعر طريقك خلال الحياة بدلاً من التفكير فيه. والطاقات التي أشير إليها هي الشعور الذي تشعر به. نعم فكر أيضاً لكن دع للمشاعر أن تكون ضوء منارتك. تعيقك المقاومة وتبطئ من حركتك وتمرضك. في كل مرة تقاوم فيها فإنك تعمل على تدمير الطاقة والجسد والكينونة. خذ نفساً عميقاً واسترخ وستتخلص من المقاومة. حتى أن الرغبة ليست مهمتك الرئيسية، لقد رغبت بما يكفي للمضى آلاف السنوات من وجودك على قيد الحياة. والرغبة ليست هي ما ينقصك، بل يتعلق الأمر بالتخلي عن المقاومة والسماح للأشياء التي رغبت بها بالوصول إليك. الجدية والجمود والصرامة والقسوة جميعها مؤشرات للمقاومة. أما الفرح والخفة والنجاح والتقدير فهي مؤشرات عدم المقاومة.

حتى إذا عرفت ما تريده، فإنك لا تعمل على تسريع تلك الرغبة، وربما تصرح عن رغبة ما لكن الكلمات تبدو صماء فارغة، ولا تشعر بشيء ولا تجذب بالتالي أي شيء. تنبض باستمرار إشارة ترسلها إلى الأبدية، لكن ما تقول أنك ترسله هو في الغالب مغاير لما تبثه حقاً. كن صادقاً، وحقيقاً، وانظر في حياتك وستعرف ما تبثه حقاً.

تتعلق صناعة الواقع بالتناغم في تردداتك التي تبثها، والتماهي وإغلاق الفجوة بين الرغبة والمعتقد. وانظر إذا كان ما يأتيك نسخة مطابقة للتردد الذي أرسلته. هو كذلك. صحيح؟

لاحظ الفرق في الصعوبة بين تجسيد شيء كبير أو صغير. والأبدية لا تعتمد إلى مثل هذا التمييز بل أنت من يفعل. ولأنك تفعل ما يبدو (مثل إيجاد مكان لركن السيارة) أكثر سهولة من الكبير (شراء سيارة بورش).

أنت تقاوم الحل في الوقت الذي تحاول فيه حل مشكلة ما. انظر إلى المشكلة التي تحاول حلها وابدأ ببث التردد المطابق لها ولن يتجسد الحل أبداً. ربما تقول «حسناً أليس عليّ أن أواجه الواقع؟» وتجيبك عملية صناعة الواقع «لا. لا تواجه الواقع إلا إذا كان جميلاً وكنت تحبه».

هل لاحظت أن 99% من صناعة الواقع يتم قبل أن تلمس أي بادرة أو دليل فيزيائي عليه. لماذا؟ لأن نفسنا الأرضية لا تمثل أكثر من 1% من النفس الكلية، ونفس عالمنا (ما نسميها خطأ بالـ «أنا» فقد فقدت ذاكرتها أثناء تجسدها على كوكبنا.

لا يتعلق 99% من حياتك بهيئتك الفيزيائية بل بالمسار إلى التجسد، وأما الرضا الفعلي

والتجسد ف لحظة جميلة تمر بسرعة لتحتل مكانها رغبات جديدة. تجد أعمق التجارب أثناء سيرك على طريق التجسد، فإذا لم تجد الفرص على الطريق فلن تجده عند تحقيق الهدف. إن الشعور بعدم تحقق ما تريد هو أداة الروح للنمو ضمن الواقع الفيزيائي. ولهذا تنسى الروح معظم قوتها عندما تولد من جديد.

حتى إذا اعترضت أنت - النفس الأرضية - على هذه الحقيقة فإن النفس الكلية (الروح) تحب هذه اللعبة. بارك عدم الرضا هذا لأنه يشكل 99% من مسارك، وهو صديقك الملازم لك. استرخ وانصح تقديرك للآن وهنا، إن الكمال الذي تبحث عنه هو نهاية مسارك، والرحلة لا تنتهي أبداً، والتغير هو الثابت الوحيد، وكل نهاية هي بداية جديدة، وكل موت ولادة جديدة، وكل واقع غير مُحقق يقدر شرارة رغبة جديدة، ومع كل رغبة جديدة شعور جديد بعدم الرضا. ولكي ينجح عمل صناعة الواقع عليك أن تغير موقفك من كونك غير راضٍ وتبدأ تتمتع بفرح المسار نحو تجسد رغباتك، وليس بفرحة التجسد بعد ذاته والتي لا تستمر أكثر من لحظات.

لا تدرك العالم من خلال حواسك، بل تصنعه بحواسك، وتعمل حواسك (البصر والسمع واللمس والتذوق والشم) على غربة 99,999,999% مما يمكن إدراكه ولا تسمح لك إلا برؤية جزء ضئيل مما يتفق مع معتقداتك السائدة.

وكما يحتوي التلفاز جميع البرامج كذلك تتضمن أنت حالات الواقع كلها وليس عليك إلا أن تغير القناة لتستقبل شيئاً جديداً. هذا ما تفعله تقنية PURE. عندما تغير الهوية يتغير كل شيء، ربما يبدو محيطك كما كان فنقول «ماذا تعني بأن كل شيء يتغير؟ لقد غيرت منظوري فقط وفتحت عيني، وما أنا لأزال في المكان نفسه» وأجيب على هذا «ربما يبدو المكان نفسه لكنه ليس كذلك» هو عالم مواز. لقد دخلت خط زمني جديداً، وبعداً جديداً. سيبدأ محيطك بالتجاوب مع هذا حتى إذا بدا لك ثابتاً في البداية. ستجذب هويتك تلقائياً سيناريوهات أخرى، وخلفيات وأماكن. بما أن الهدف ليس الجسد الفيزيائي بعد ذاته بل توفيق التردد أو التناغم فإن المحيط الخارجي غير مهم على أي حال ويكشف سؤالك أنك غير متناغم تماماً بعد.

لماذا يبدو أن كثيرين يتمسكون بالأشياء السلبية وغير المرغوبة بدلاً من تحويل انتباههم؟ لأنهم لا يقبلون السلب، ولا يندمجون معه، ولا يقدرونه ولا ينسبونهم إليه ولا يستخدمونه في صالحهم. وبسبب إنكار غير المرغوب مما هو قائم يصبح من الصعب تحويل الانتباه إلى المرغوب. فلا يمكنك أن تقول «هذا غير مقبول» وترتبط في الوقت نفسه بما يعتبر جيداً. عندما تدمج أو تقبل ما هو كائن فإنك تتنفسه وتسمح له بدخول قلبك، وتقبله كجزء من الكل، وحتى كجزء من مسارك إلى هدفك. امض خطوة أخرى مستخدماً السلبية في صالح تحقيق الهدف ومن ثم تقدم، من السهل توجيه الانتباه

إلى ما يذهلك والسماح له بأن يكبر أكثر فأكثر، ويصبح حقيقياً وملموساً أكثر. ولكي تجذب / تصنع أي واقع عليك أولاً لا بد أن تقع في حبه. وكلما ازدادت معرفة به وألفةً زاد تناغم ترددات موجاتك معه، ووثقت به أكثر، وأصبح هو بدوره حقيقياً أكثر. إذا أردت اختبار شيء ما انظر إليه لأسابيع. انظر إليه ضمن محيطك الفيزيائي أو بعين ذهنك أو في صورة في التلفاز فليس هناك فرق بين الثلاثة.

احرص على الحكمة في انتقاء ما تنظر إليه عينك، ومن ثم اعمل على صناعة الألفة بينك وبينه حتى لا يبقى شك أو خوف. اذهب حيث تجده أو ابحث عنه في أحلام اليقظة. اشربه وأصعبه وانصهر فيه واندمج معه وتزوجه وتصرفه واشتر ما يناسبه، وافعل ما يتطلبه الأمر ليصبح شيئاً حقيقياً. تخلّ عن التوقعات المتعلقة به لأن هذا النوع من الاستعراض المستقبلي يفصلك عنه، يختلف التماهي تماماً عما تتوقمه. وما تريده لا يأتي إليك بل يأتي منك. وليس هناك في الحقيقة كون يرسل لك شيئاً ما.

وحدك أنت ذلك الشيء وأنت اللاشيء.

رد الفعل والصناعة

تعتقد النفس الأرضية بأن العالم هو السبب وأنها الأثر وهي تعيش بالتالي في نمط دائم من رد الفعل. وهي تعتقد أحياناً ولا تعتقد أحياناً أخرى، وتشعر شعوراً جيداً أحياناً ولا تشعر به أحياناً أخرى، وكل هذا خاضع للظروف، والحقائق والأدلة.

لاحظ مصطلحي رد فعل، وصناعة. هما مصطلحان متضادان من ناحية، فأنت إما أن تتفاعل مع العالم، أو تصنعه، لكن ما تتفاعل معه حقيقةً هو ما تصنعه. فنقل أن امرأة ما تضرع الغضب. وفق قانون الاستجابة ستجذب هذه المرأة شيئاً ما تفرغ غضبها عليه. ربما يتصل أحدهم لإلغاء موعد أو تسبب بقعة في قميصها أثناء كيبه. تغضب بسبب هذا معتقدة أن إلغاء الموعد جعلها تغضب. والحقيقة أنها كانت غاضبة أساساً وتتصرف الآن كما لو أن الظروف هي التي جعلتها تغضب. رغم أنها تبدو وكأنها تظهر رد فعل على الأحداث إلا أن الأحداث ناتجة عن استجابة المرأة الداخلية لها. عندما تفهم هذا تصبح ردات فعلك أدوات مهمة لتنمية الإدراك، ولزيت من التماهي مع ما تفضله. رد فعلك تجاه الأمور يكشف ما تقوم أنت بصنعه.

وفي هذه اللحظة يمكنك أن تغير ما تصنعه. ويمكن إحداث أعمق التغييرات أثناء وقوع حدث غير مرغوب. تعتبر الأحداث غير المرغوبة فرصاً مثالية لإحداث التغيير في الواقع، ويمكن للمرء أن يتطلع إلى مثل هذه الأحداث. السؤال دائماً هو «كيف أريد أن يكون رد فعلي على هذا الأمر في المرة القادمة؟» وربما تسأل نفسك «أي نسخة مني تتصرف بهذه الطريقة؟ من يرى الأمر بهذه الطريقة؟»

والسؤال الأكثر أهمية هو كيف تريد لرد فعلك أن يكون في الحقيقة. ما هو معتقد الشخص الذي يشعر بالخوف في كل مرة ينظر فيها إلى رصيده في الصراف الآلي؟

يكشف مثل رد الفعل هذا عن صناعة الحاجة، وربما يتحول هذا الشخص عند الصراف الآلي إلى صناعة شيء أفضل. كيف أرغب بالتفاعل في المرة التالية التي أقف فيها أمام الصراف الآلي وأرى رصيدي سلبيًا؟ كيف يمكن لشخص يمتدح باكتفائه المادي أن ينفعل؟ في اللحظة التي تغير فيها رد فعلك تجاه الحدث غير المرغوب إلى رد فعل أكثر طمأنينة وفرحاً يتغير الواقع. ليس هذا فن رد الفعل الفرح أمام حساب مصر في عامر، بل هو فعل سحري يتمثل في التفاعل بفرح مع حساب مصري في فارغ. ومن خلال رد الفعل هذا لن تعود هذه المشكلة للظهور مرة أخرى. إذا انفعلت كما يمكن أن يفعل شخص مؤمن باكتفائه المالي فسيتبع الاكتفاء المالي هذا الموقف.

ربما تفضل في المرة القادمة أن تغير رد فعلك، وحين يحدث الأمر مرة أخرى ويكون رد فعلك مطابقاً للتقديم، اعرف أنك فقدت التوازن. تلاحظ في كل مرة تقول فيها شريكك شيئاً ما أنك تثار عاطفياً وتغضب. اسأل نفسك «كيف أريد لرد فعلي أن يكون. بدلاً من هذا؟» وتدخل المنظور الجديد، وطريقة رد الفعل الجديدة في مخيلتك، وبعد بضعة أسابيع تجد الشريك يقول شيئاً مشابهاً، وقد نسيت في هذه الأثناء نيتك أن تتفاعل بشكل مختلف، وأنت في مزاجك المعتاد، وقد فاجأتك بكلامها وتنفعل بالطريقة نفسها مرة أخرى. لكنك هذه المرة تلاحظ بوضوح على الأقل، وتعيد إرسال نيتك لتتفعل بالطريقة الجديدة في المرة القادمة، وهذه المرة تتطلع فعلاً لتسمعها تقول الكلام نفسه لأن هذا يتيح لك فرصة إظهار نسختك الجديدة. عندما تسمع الكلام مرة أخرى ستلاحظه وستتذكر رد فعلك الجديد.

تتفاعل بسعادة، وتفهم وحتى بفكاهة، وربما تجد شريكك محتاراً أمام رد فعلك غير المتوقع. بما أنه لم يعد لديه من يواجهه فلن تسمع أنت الكلام نفسه مرة أخرى. يكرر الناس الأمور حتى تصبح معروفة. وقد غيرت للتو واقعك تغييراً كبيراً، ومادمت تتفاعل مع الأحداث بالطريقة نفسها فستستمر بالحدوث بنسخ متعددة.

يمثل هذا أحد أعظم أسرار الحياة، ويساهم بحل معظم مشكلاتك. ولنضرب مثالاً آخر: تحمل امرأة معتقداً بأن الرجال يتعاملون معها تعاملاً سيئاً أو أنهم لا يقدرونها. لا بد من سبب وجيه لتمسكها بهذا المعتقد - ربما نوع من دفع ثمن ما - (كما هي حال جميع المعتقدات التي نطنها سلبية) لكنها مادامت لا تقبل أن ما ترى فيه الحقيقة ليس إلا معتقداً آخر، فإنها ستستمر بحذف أي واقع من حولها ولا يطابق معتقدها لتركز في الوقت نفسه وبشدة على أي شيء يؤكد معتقدها؛ فالشخص الذي

لا يعاود الاتصال بها عندما تتوقع منه ذلك لاي فعل هذا لأنه يشعر بالتوقع أو لأنه مشغول جداً بل إنها ستكرر في نفسها «حسناً. هكذا هم الرجال»، ومن جهة أخرى فالرجل الذي يخبرها كم يقدرها، لا تأخذ كلامه على محمل الجد لأنه لا يلبي متطلبات معتقدها.

سيجاهل البعض هذا الكتاب ويمتبرونه كلاماً فراغاً، وسيرى البعض فيه تسليةً، وآخرون يرون في معالجة، ويرى آخرون فيه الحقيقة. ورغم أن الكتاب ليس أيضاً مما سبق إلا أن البعض سيكيفوناه وفق معتقداتهم. تجدنا في النهاية نتفق مع أي شيء يدعم معتقداتنا الراسخة، وندافع ونبحث عنه ونحتاجه. ونتجاهل كل ما يناقض معتقداتنا ونكذبه ونبتفئه ونسيء تفسيره ولا نحاول حتى أن نفهمه.

لاتقف المعتقدات عند ترشيح إدارتنا فقط كما تقول كثير من مدارس علم النفس بل إنها تشرح وافقنا بأكملها. وربما تتذكر حكايات كولومبوس وغيرها، وكيف أن القبائل المحلية لم تدرك بعض الأفراس التي حملها الأوربيون حتى شرحوها وفسروها لهم. إحدى القبائل لم تدرك ما هي سفينة القبطان، وأدركت فقط المراكب الصغيرة المرافقة لها. لماذا؟ عرفوا القوارب لكن السفينة الكبيرة لم تتناسب مع نظام معتقداتهم. لم يرَ أحد أفراد القبيلة إلا نقاطاً في إحدى الصور حتى شرح له أحدهم أنها صور بشر. والحكايات عن هذه الظاهرة كثيرة.

يمثل أي حدث أو ظرف باباً إلى نسخة مختلفة من ذلك الحدث اعتماداً على المراقب. ويرى معظم الناس ما يتفق الأكثرية عليه، لكن وحتى بين الأفراد سيتم تفسير الحدث واختباره بطرق مختلفة كثيرة. يعني هذا أن بإمكانك اختبار كثير من نسخ الحدث إذا أردت، ولا يتطلب الأمر إلا مراقباً متناغماً مع كل نسخة، ومنظوراً متوافقاً معها. لديك موعد في المطعم مع شخص ما الليلة، ربما لديك بعض التوقعات المتعلقة بهذا الحدث وهي تمر كأفكار سريعة في ذهنك. يمكن لهذا الحدث الواحد أن يقع بعدد لا متناه من النسخ، وهو يحدث في الحقيقة وفق هذا العدد الكبير من النسخ. أما أي هذه النسخ تختبرها أنت فهذا عائد إليك. وعليك أن تدرك العدد الهائل منها. ربما تنتهي الأمسية بعراك، أو بعقد صفقة، أو بإحراج «ليس لدينا ما نقوله لبعضنا»، بعلاقة عابرة، أو بعلاقة حب، أو بتعلم شيء جديد أو أمر مغاير لكل ما سبق.

تحيرني شدة تحفظ بعض الناس وتمسكهم بالأمان في التعامل مع الأحداث، مما يضعهم بالنتيجة تحت مسمى العامة أو العاديين أو الملمين دون أن يدركوا أنهم هم من يصنعون هذا المزاج والظرف ونتائجه. افهم أن العوالم الموازية تتيح عدداً لا ينتهي من النسخ عن يومك. ولا يكون الحدث جامداً غير قابل للتغيير إلا حين تكون أنت نفسك جامداً، بأن تدخلك لحدث مع معتقد أنت مقتنع به

سلفاً، يفعلُ فعلُ النية التي تصنع ذلك الحدث. لن يتغير الحدث ما دمتم تتفعل معه بالطريقة نفسها، وترسل النية ذاتها دون أن تدرك غالباً. نحتفظ بمعتقدات ثابتة حول ماهية الأشياء، ودون أن نلاحظ الثمار التي نجنحها من هذا المعتقد، ونحافظ على الحدث الذي يتوافق مع صناعة معتقدنا ثابتاً من خلال الانفعال معه والتفاعل معه وكأنه حقيقي، ونقوم بهذا يومياً، ولن تجد إنساناً واحداً لا يفعل هذا دون قصد مع اختلاف الدرجات.

حتى أكثر الناس تنوراً ليسوا متحررين تماماً من المعتقدات المفترضة سابقاً وما يرافقها من نتائج. ولا حتى مؤلف هذا الكتاب. فأنا أولف هذا الكتاب ولدي اعتقاد بأن كثيراً من الناس لا يعرفون ما يكفي عن صناعة الواقع. ماهي الثمرة الخفية لهذا المعتقد؟ إنه يسمح لي برؤية أنني أعرف أكثر، وأنتي سأحقق كثيراً من المال، وأكون جزءاً من نخبة المعروفين. من منظور أعلى ليس هذا إلا كلاماً تافهاً، وكل ما علي فعله هو تغيير معتقدي والنظر إلى بقية الناس كأشخاص عارفين تماماً ومتنورين وكائنات متعددة الأبعاد وبالتالي سأبدأ بالتقاء كل أشكال الأشخاص الشبيهين بي والذين لا يحتاجون إلى قراءة كتابي. لكني مع هذا المعتقد لن أتمتع بتأليف هذا الكتاب، ولن أتمتع بتبني نسخة نفسي المسماة «المعلم». هل ترى المدى الذي يمكن أن تصل إليه الثمار الخفية؟ عندما تغير ماهيتك يتغير كل شيء. بغض النظر عن مدى الإقناع الذي تبدو عليه الحقائق يمكنك تغيير أي شيء وفي أي وقت.

ليس هناك ما هو ثابت ومنته، ويخضع كل شيء دائماً إلى عملية تكشف وتدفق. حتى أحلك الظروف يمكن وصفها بأنها «تكشف لتلبية رغباتي» وتلك الأحداث قد تتحول تماماً إلى رغباتك. حدث مثال هذا معي قبل عشر سنوات تقريباً. أنشأت عملي الخاص وعملت عدة سنوات متجنباً الضرائب، وقيمت أخشى انكشاف أمري. وأتى يوم تمنيت فيه كشف نفسي للسلطات الضريبية، لكنني قمت أولاً بتفسير منظوري ومعتقداتي حول هذا الكشف، والإفسيته بكارثة تصورتها بوضوح. أوجدت لنفسي معتقداً بأنني نظيف مالياً بمعنى أن أعمالي ستحقق أرقاماً قياسية بفعل نزاهتي وصدق. تبنيت موقف الملهوف لكشف نفسي لأن هذا سيجعلني ثرياً، وهذا ما حصل بالضبط. اضطررت إلى دفع مبلغ هائل من الضرائب المتراكمة، لكن دخلي في الوقت نفسه انفجر صاعداً لأكسب عشر أضعاف ما علي دفعه، استخدمت أمراً سلبياً لتحقيق شيء إيجابي.

بعد تطبيق تقنية PURE ليس مطلوباً منك أن تحول انتباهك إلى انتظار التجسد الفيزيائي. وعلى كل حال فإن المدة التي يستغرقها تجسد شيء ما تعتمد على رد فعلك تجاه الأشياء التي تبدو مناقضة لواقعك المختار. إذا كنت مسترخياً فعلاً مع شعور بالرضا لتتحقق النسخة المرغوبة فسيكون رد فعلك تجاه الأمور القديمة مختلفاً. يعني هذا أنك قد تستخدم مختلف الأحداث لتعميق واقعك

المختار. لا تتكرر الأحداث المعاكسة إلا بسبب انفعالك معها من المنظور القديم نفسه. حتى أن بعض الهويات أو حالات الواقع تقدم شرارة ردود أفعال معاكسة تُظهر المعتقدات المناقضة لما اخترته والتي ما زلت تلمسك بها. فإذا دخلت وضعا جديداً بتطبيق تقنية PURE ووجدت فجأة بعد ساعات أو أيام أن باب جهنم قد انفتح في وجهك فاعرف أنك قد اخترت واقعاً لا تنوي الاقتناع به أبداً. فإما أن يساء استخدام الأحداث المعاكسة أو أن تتحول إلى أضرار للعودة إلى الواقع القديم، أو يمكن أن تستخدم كفرصة لتعميق ما تعتقده الآن. في بعض الحالات لا يكون استقبال التجسد هو الخطوة التالية بعد تبني الواقع الجديد، بل التفاعل مع غير المرغوب بطريقة جديدة. يمكنك إظهار أنك لم تعد محكوماً ببراهين صحة الواقع القديم، ولم تعد تقتنع بها بسهولة، ولم تعد تنوي التنازل لشيء لا تريده. كونك شخصاً جديداً أمام ما يعاكسك أو أمام واقع غير مؤاتٍ يحمل إليك رغبات قلبك بسرعة مفاجئة. ولن تتمكن من دوين الواقع المعاكس أن تثبت من أنت الآن. ويمكن رؤية أصداء الواقع القديم كاختبار تضع نفسك أمامه لترى إن كنت جاهزاً لما تقول أنك تريده. وبما أنك شخص جديد، ومراقب جديد، وكائن جديد - مع إحساس جسدي مختلف - فليس من سببٍ للسماح للأحداث المعاكسة بأن تقتنعك أو تثبت لك أنك لست ذلك الشخص الجديد. فهذا يمنح للعالم الظرفي سلطةً أكبر من سلطة نفسك الداخلية.

بما أنك تشعر بأن الجوائز تتدفق في اتجاهك، فليس عليك أن تخاف أو تقاثل أو تتهم أصدقاء زائلةً من الماضي. يبقى المعتقد الحقيقي حقيقياً بغض النظر عن المدة.

عملية النجم السينمائي

عندما تطبق تقنية PURE، وعندما تحول انتباهك إلى رغبتك، فأنت لا تفعل هذا إلا لأن هذا ممتع. لا تفعل هذا للحصول من العالم على شيء تفتقده. هذا ما يجعل تقنية PURE تعمل كالسحر. والعملية التالية إضافةً ممتعة إلى عملية PURE. وكما هي حال التمارين كلها فليس من الضروري القيام بالكثير من التمارين لتصبح راكباً محترفاً للأمواج العوالم الموازية. تكفي تقنية PURE لتحقيق هذا وهذه الأدوات هي ألعاب للتجربة. ربما تزيد من عمق فهمك لتقنية PURE لكنها ليست لزاماً.

تدعوك هذه العملية إلى اللعب بفكرة الهوية والواقع. وهي تسمح لك باستعراض الواقعين القديم والجديد كقيلمين مختلفين مع النص الموافق لكل منهما وشخصياته. تذكر أن تغيير الهوية هو نفسه كتغيير الواقع، والغاية من صناعة الواقع ليس التجسد، بل توفيق تردد الموجات. لا تحصل على

ما تريد، بل تحصل على ما أنت عليه. وعند عملية الصناعة «أنا أريد» تعكس الأبدية شعوراً بالرغبة لا أكثر. عليك أن تكون التغيير الذي تنشئ رؤيته في العالم. ومن خلال هذه اللعبة يصبح إدراكك أكثر جوهريةً وتحديداً للفروق بين نسخة من نفسك وبين نسخة موازية من نفسك (الواقع المرغوب).

تعبيه: عند تغيير الواقع لا تقم بهذا لاختبار حدود الواقع، بل للتوافق مع شعور تجده أصيلاً وتعرف أنه الأفضل لك. لن تقوم مثلاً بصناعة «أنا رئيس الولايات المتحدة الأمريكية» لجرد العبث، بل لتناغم نفسك مع شيء تشعر حقاً بأنه ضمن مدى تردداتك، وشيء تشعر حقاً بأنك تستحقه وتعترم فعلاً أن تعيشه، وشيء أرادت روحك أن تختبره قبل تركك لهذه الحياة. ومن المؤشرات على مناسبة شيء ما لك الشعور اللطيف بالفرح والحب والإثارة.

إن العمل على صناعة أمور أعلى مما تسوي أن تكونه فعلاً يمكن أن تكون له نتائج غير محببة.

كيف سيكون الأمر إن جربت مثلاً القفز من قطار يسير بسرعة كبيرة؟ ستقع وتتأذى بالتأكيد. ليس معنى هذا أنك غير قادر على تجسيد أي شيء تريده. بل أنت قادر على تجسيد أية رغبة إذا شعرت بأنها صادقة. لكن بعض الأمور تحتاج أن تعمل على تحقيقها بالتدريج. إما بأن تكون أكثر سرعةً أو بجعل القطار يبطل من سرعته. الخطأ الذي يقع فيه ممارسو عملية صناعة الواقع هو اعتقادهم بقدرتهم على تجسيد رغبة ما دون أن يغيروا أنفسهم أو يتركوا الواقع القديم. بالتالي فإن الواقع البعيد عنك جداً ليس ببعيد في الحقيقة، لكنه شيء لا تنوي عيشه فعلاً. طبقت في بداياتي تقنية الصناعة هذه لتجسيد رغبة «أنا جذاب جنسياً بالنسبة للنساء» وأخفقت في معالجة الحافز الكامن وراء هذه الرغبة، والذي تمثل في شعور بعدم الأمان والنقص، وتابعت العملية مع ذلك. كما أنني لم أحدد نمط النساء الذي أهتم به، وكانت النتائج كابوساً. فقد نجحت التقنية نجاحاً تاماً لسوء الحظ. لكنني لم أكتف بجذب النساء غير المرغوبات فقط واللواتي واجهت أوقاتاً صعبة في التخلص منهن، بل إن شعوري بعدم الأمان بقي ملاصقاً لي حتى أنه تقاوم (لأنه كان الحافز العاطفي للرغبة). كان بإمكانني أن أستشعر بأن هذه ليست رغبة أصيلة لأني لم أشعر بكثير من الفرح أثناء التماهي معها. لكنني اخترت أن أتجاهل الواضح. حللت المشكلة من خلال تحديد ما أردته حقاً: الشعور بالطمأنينة، والثقة بالنفس، وخفة القلب، وليس تجاه النساء فقط، بل تجاه الرجال أيضاً وتجاه نفسي. وليس معنى هذا أن «الجنس رغبة غير أصيلة»، ربما هي كذلك في الغالب، لكن في هذه الحالة بالذات لم تكن كذلك. قبل تحديد الرغبة التي ستعمل عليها من خلال تقنية PURE يجب عليك أن تسأل «لماذا أريد هذا؟» وسيقودك هذا إلى الرغبة الكامنة التي يمكن أن تختلف كلياً. اسع إلى ماهيتك الحقيقية، أو اقتبس كلام أغنية فرقة البيتلز «كلما صرت حقيقياً أكثر، زادت الأمور غرابة، لكن بمعنى إيجابي».

حدد دورك القديم: يتضمن دورك القديم بعض الجوانب التي تحبها (وربما تحتفظ بها) ، وبعضها التي لم تعد ترقب بها. يبدأ تعريف كل نفس من كلمة «أنا»، فإذا طلب منك تعريف جنسك فستكتب «أنا امرأة» أو «أنا رجل». التسميات التي لا تنطبق عليك يمكن تجاوزها. حدد «أنا» الخاصة بك:

- الجنس
- الجنسية
- لون الشعر
- المظهر
- الوزن
- المهنة
- الأصدقاء
- النجاح
- المنزل
- السيارة
- المشاعر النموذجية
- الثياب / الطراز
- الطعام المفضل
- اللون المفضل
- الصوت
- وضعية الجسم
- حركة الجسد
- الرياضات
- نمط السير
- نبرة الصوت
- الجسم / الصحة
- الروحانية
- الرغبة الجنسية
- الحالة

التعامل مع المشكلات

التواصل

سرعة الكلام

الاهتمامات

الميول الجنسية

القدرات

الملكية

المال

تجاه الأطفال

تجاه الزملاء

تجاه الرجال

تجاه النساء

كرجل

كامرأة

تجاه السلطات

النشاطات

الشخصية

المهارات

من الأمور الجيدة التي تميزني

من الأمور السيئة التي تميزني

المهارات

غيرها

أنشأت بهذا قائمة مثيرة للاهتمام. تعريفات نفسك هي مصدر ما تختبره في حياتك، وهي أكثر حتى من معتقداتك الثانوية وسلوكك. إذا عرفت نفسك كشخص موهوب فستجذب أحداثاً وأشخاصاً يمكنك التعبير معهم من هذه المواهب. إذا عرفت نفسك بأنك شخص قليل القيمة أو عديمها فستجذب أحداثاً تثبت كم أنت شخص فاشل لتساءل معاملتك على كل الأصعدة. وإذا توفر لك وقت فراغ جرب التمرين الإضافي التالي واسأل نفسك إذا كانت جوانب هويتك تتبع من: حرية الاختيار.

مقاومة شيء ما (مثال: أنا شخصٌ شمري طويلٌ يظهر تمردى على أهلى).
 تلبية توقعات شخص ما (مثال: أنا نحيلة بحيث يحبني الرجال). ستجد في هذه التجربة ما هو (حرية
 إرادة) وما ليس كذلك، أنت (الهوية المفترضة بسبب الضغوط الخارجية). بالطبع وبعد إدراك هذا
 تصبح حراً في ترك ما اخترته يوماً بحرية، وحرراً في اختيار شيء تم فرضه عليك في السابق (ربما
 ترغبين مثلاً في البقاء نحيلة).

تحديد الدور الجديد: يعتبر هذا الجزء الممتع الذي تبدأ فيه بملامسة الواقع البديل. استخدم
 القائمة التي أنشأتها في الخطوة الأولى لتحديد دورك الجديد، من تريد أن تكون من الآن فصاعداً؟
 كن محددًا. أي الأدوار تريد في فيلم الحياة؟ من تريد أن تكون بكل التفاصيل الدقيقة؟ ربما ترغب
 بإضافة بعض «الجوانب السيئة» أو الخصوصيات لتستحضر الواقع المرغوب بواقعية أكبر.

الدعامات: يجد البعض سهولة أكبر في قبول الدور الجديد كخلفية للشخصية. ويمكن
 للدعامات أن تكون أغراضاً أو أماكن أو ظروفًا، أو ثياباً أو حلياً أو تحركات أو أشياء مفضلة، أو
 شعارات وتصريحات أو طقوساً ورموزاً وأي شيء يذكر النفس بدورها الجديد. تمتع بإنشاء قائمة
 الدعامات التي تلائم الهوية الجديدة وتلك التي لا تملكها الهوية القديمة. الهدف هو توفير الأشياء أو
 الذهاب إلى أماكن ترمز للواقع الجديد.

التدريب على الدور

ما هو الواقع الذي استمد قوته وطاقته حتى الآن من السلوك النمطي والأفكار حيث تتصرف
 وكأنك فاقد للسيطرة. يبدو أن من الأسهل اتباع الطرق المعتادة في التصرف والتفكير، لكن هذا ليس
 صحيحاً بغض النظر عن تكرار محاولاتك لإقناع نفسك، تتابع عمليتنا التقدم بأن تأخذ السلوك التلقائي
 المنتمي إلى الهوية القديمة إلى الإدراك الواعي وتعليم النفس معنى كونها الهوية الجديدة. نقوم بهذا
 بالتبديل المقصود بين الهويتين القديمة والجديدة حتى نكسب سيطرة واعية على الجانبين.

- 1- التصرف المقصود كما في الدور القديم.
- 2- التصرف المقصود كما في الدور الجديد.
- 3- التبديل بين الدورين حتى تشعر بالمتعة عند ممارسة هذا التمرين، وبالسيطرة عليهما كليهما ولا
 يبقى أي شك بأن وعيك قد فهم الفرق بينهما.

أمثلة:

تسير في الطريق الذي كانت هويتك القديمة لتسير فيه، ومن ثم تسير في الطريق الذي ستسير في هويتك الجديدة. ويدل بين الاثنين.

تعمد الذهاب إلى مكان تحب هويتك القديمة الذهاب إليه، ومن ثم تذهب إلى مكان تفضله هويتك الجديدة. ويدل بين الاثنين.

تستجيب للخوف متعمداً بالطريقة التي اعتادت تفسك القديمة الاستجابة وفقاً، ثم تستجيب للخوف متممداً بطريقة النفس الجديدة.

واليك سرّاً: السلوك غير المرغوب الذي تصنعه قصداً وواعياً، يعود في النهاية ليخضع بشكل تام لسيطرتك الواعية. لماذا؟ لأن ما تصنعه قصداً يمكنك التحرر منه قصداً أيضاً. تجعل من نفسك المصدر أو السبب في السلوك، بدلاً من مراقبته يحدث. ويزيد هذا من سهولة السماح بظهور الهوية الجديدة.

تجربة هولوديك: إذا أردت المضي خطوة أخرى بعد، فيمكنك استخدام هذه الإضافة إلى عملية النجم السينمائي. اسم «هولوديك» مأخوذ من الفيلم السينمائي حرب النجوم: الجيل التالي. يقوم جهاز هولوديك بصناعة صورة طيفية ثلاثية الأبعاد للواقع بحيث يمكنك اختياره كواقع حقيقي. يمكن لهذا الجهاز أن يصنع محاكاةً مثالية ومقنعة لأي محيط، أو شخص أو عرض أو حالة. يستخدم طاقم السفينة في الفيلم جهاز الهولوديك للمغامرة والتعليم والإجازات والتدريب والاستجمام. يمكنك زيارة أي بلد أو كوكب وملامسة أي شيء تريده أو التفاعل معه. ويمكنك استخدام الهولوديك كأداة رقص فعالة. حدد هويتك المختارة وتخيل المكان الذي تتواجد فيه هذه الهوية في الحالة النموذجية، وتفاعل مع ذلك المكان.

يعمل الوعي بشكل مطابق لعمل جهاز الهولوديك، فهو يصنع صوراً طيفية ويسقطها على الكون. بهذا الشكل تعمل طقوس الهولوديك على جعل الواقع أكثر واقعية بالنسبة لك، مادمت لا تسم الخيلة بأنها مجرد مخيلة. ومرّة أخرى لسنا نكتفي بالتصور بل إننا نصل إلى مكان حقيقي ثلاثي الأبعاد نلمسه ونتفاعل معه. كيائك كله ضالغ بالعملية. عليك أنت أن تصنع الواقع قبل أن يتم صناعته.

من خلال قضائك الوقت في جهاز الهولوديك الخاص بك سيكتسب في النهاية حياته التي تتصرف في صالحك وتجسد أي شيء تضعه فيها. ومن خلال الاعتماد على المستوى التجريبي المكثف تبدأ بالحصول على النتائج.

لن تعود إلى رؤية الصور ثنائية الأبعاد في ذهنك، بل ستحيط بك صور ثلاثية الأبعاد. يكتسب التصور كثافة في الصورة والمكان والزمان والأبعاد الثلاثة، والهيئة الفيزيائية. تجدد المكان الذي يحدث فيه هذا الواقع، وتقوم بتشغيل مخيلتك. وتكرب حواسك على الواقع، وإعطائك فكرة أقرب: المس غرضاً ما، والمس الآن النسخة المتصورة عنه. بدل بين الاثنين حتى لا تعود تشعر بالفرق. تصيف الطاقة إلى صورة الهولوديك بالأصوات والروائح والألوان واللمس والأغراض الفيزيائية، والحركة ونبرة الصوت.

الولادة من جديد أثناء الحياة

إن استخدام تقنية PURE ببراعة هو فنُّ الولادة من جديد أثناء حياتك لتولد في واقع مواز. تصبح معتقداتك حول من أنت غير ذات أهمية وتدخل نفساً جديدة. لهذا السبب تصبح الظروف غير مهمة أيضاً. لا يعني هذا ألا تتمتع بها أو ترفه عن نفسك، لكنك لا تعود أساس وجودك.

عندما تجيد الانتقال بين منظور وآخر مع الإحساس الجسدي المرافق لكل منهما تصبح باقي التقنيات والأساليب إضافات زائدة. إن التقنيات هي الوسيط، لكنك إذا تمكنت من الذهاب فوراً إلى الهوية أو الشعور المطلوب وهو ما يريده الجميع، فلن تحتاج أسلوباً آخر. وأقول بوضوح لست مضطراً حتى إلى البحث عن المعتقدات المقيّدة أو المناقضة أو النماذج اللاواعية، كما تقول أنظمة صناعة الواقع الأخرى. لماذا لأنك تدخل واقعاً موازياً لا تحمل فيه هذه المعتقدات والنماذج.

أثناء الخطوة الأولى من عملية PURE وصمت الكينونة، يمكن أن يبدو الأمر أحياناً وكأن هناك أكثر من عالم مواز أو أكثر من خيار متاح لك. ستقول لبعض هذه العوالم «لا شكراً». وستختار واحداً منها تدخله وأنت تنظر بعين الرغبة المحققة والملباة. إذا واجهت صعوبة في تغيير معتقد ما حملته طوال عمرك، فكر كم هو صعب إذاً أن تعيش حياتك وأنت تحمل معتقدات ورغبات متناقضة. التناقض الذاتي هو ما يجعل الحياة صعبة، وليس تناغم الهوية. إذا اعتقدت أن الاندماج مع فرحك الحقيقي يشتمل على المخاطرة، فسأسألك «وما هو عيشك دون اتباع فرحك، ورغبات قلبك، ودون تناغم مع سلامك الداخلي؟ هل يفترض أن هذا آمن؟»

لا يستغرق التماهي مع النفس المفضلة إلا بضع دقائق وعينك مغمضتان، مع وقوعك في حب الواقع الجديد، والبقاء هناك دون جهد. تختفي ملايين المسارات المتناقضة والمواضيع في اللحظة التي يتحول فيها إدراكك، وتغير القناة. لم تعد هذه تنتمي إلى من أنت. ربما يجد البعض أن هذا الفرح والسرعة كثيران، فيقومون بالتغيير باتباع منهجية، وهذا مقبول أيضاً. في كل الأحوال فإنك ما إن تغير معتقداً جوهرياً حول ماهيتك فإن شيئاً ما يحدث. ويستحيل ألا يحدث أمر ما بعد هذا التغيير.

وسيطهر الواقع المرغوب أو شيء أفضل في الداخل (وخارجياً وهي مهمة الأبدية) أو أنك تكون قد دخلت الاختيار المذكور سابقاً.

لا تخضعك الأبدية لهذا الاختبار، بل إنك أنت من تخضع نفسك له بتمسكك بمعتقداتك التي لا تتطابق مع عالم المختار. لذا يعتبر ظهور الواقع المرغوب أو الاختبار مؤشراً إلى الاستخدام الناجح لتقنية PURE. يتضمن الاختبار دوماً الاختيار أو اتخاذ القرار بين الواقع القديم والجديد، ولا يظهر أي اختبار عندما تنمهي مع العالم الجديد من كل قلبك، لكنه إذا ظهر فليس سيئاً، لأنه يرسخ عزيمتك على تحقيق ما تريد. عندما يظهر اختبار أو خيار وحتى إن كان مأساوياً نوعاً ما فامنح ولاءك للواقع المختار.

المراقبة والكينونة

يمكن تلخيص عملية صناعة الواقع أو الحياة إلى حالتين من الإدراك: المراقبة، أو النظر إلى، أو أن تشهد، أو تتفصل أو الكينونة، أو النظر بعين، أو التماهي أو الارتباط.

يمكنك النظر إلى شيء ما بصمت كمراقب أو شاهد دون تفاعل أو انفعال داخلي، ودون تماء. أنت إدراكك صرفاً يطفو فوق الأشياء، وأنت السماء التي تراقب الغيوم. إن النفس غير الضالعة بالواقع بل المنفصلة. أما عندما تنمهي فإنك تتبنى المنظور وتشعر بالواقع، وتتبنى معتقداً وتتوحد مع ما تراقبه. تفقد نفسك إلى درجة أنه لا يعود هناك فرق بين «أنا» وبين الشيء المرغوب أو المقاومة. لا تعود تراقب. بل أنت هو. يحوّل هذا النوع من التكريس والاتصال الجسدي الفكرة المجردة إلى معتقد له تأثير قوي على الواقع. شاهدت الفيلم أولاً ثم أصبحت بطله.

تكشف كلمات «انتباه» ونية سر صناعة الواقع وهو سر التحول من المراقب إلى المختبر أو من المختبر إلى المراقب. عندما تضع انتباهك على شيء ما فإنك تراقبه وهذا يتطلب أساساً واضحاً للتماهي معه. وعندما تدخل الواقع يتحول إلى نية أو معتقد. والمناسب أكثر أن تؤمن بهذا الواقع وبالتالي تتفاعل معه. الانتباه هو الخطوة الأولية وهي تلامس موجة الاسترداد المرغوبة. كما أن الشعور بشيء ما يجعله أكثر كثافة. وفي الحقيقة فإن كونك شيئاً ما هو الشكل الأقوى من السحر. وتبقى أنت ذلك الشيء لما في ذلك من متعة، وليس كاستراتيجية لتحقيق شيء ما. وبكلام دقيق ليس هناك ما يُسمى «في الخارج» فكل شيء يحدث «هنا» ليس ضمن الجسم أو الذهن بل ضمن الوعي. أما في الخارج فلا يحدث أي شيء مهم. يمكنك أن تحقق أي شيء تريده مادمت تملكه أساساً.

بالطريقة نفسها فإن مراقبة شيء ما دون التفاعل معه تُبطل تماهيك مع واقع ما. ويمكن

لك أن تجرب التالي كنوع من التأمل: اختر الواقع الذي اختبرته دائماً. اترك الحدث يتخمر جيداً في عين ذهنك، مع المراقب المرتبط به أو المختبر. راقب بصمت الآن أنه ليس هناك مزيد من التفاعلات معه. تخل عن التحليل والتسمية والأحكام والآراء حتى لا يتبقى مفهوم. يعتبر هذا إبطاً للتماهي. فإذا تمكنت من التماهي مع ما تريده فلن تحتاج إلى هذا التأمل، لكنك عندما تواجه صعوبة في دخول كينونة جديدة فاعمل أولاً على إبطال التماهي مع الكينونة القديمة.

لا يعود بعض متدربي صناعة الواقع لمواجهة صعوبة في التمييز بين «الخارج» و«الداخل» أو بين المخيلة والواقع. إن كانت هذه هي الحالة وفضلت التمسك بالفصل بين هذه المفاهيم فقد ترغب برؤية الأمر من هذه الزاوية: بذرة واقع ما تتضمن أساساً الواقع برمته.

إذا بذرت بذرة في حديقة فهي تحتوي كل المعلومات التي تحتاجها لتصبح نباتاً. كل ما عليك فعله أن تزرعها وتتركها لتصبح ماهي عليه في الأساس، بفرض توفر التربة والشمس والماء. فإن لم تتوفر فربما تضطر إلى إضافة الماء أو الضوء، لكن هذا ليس أمراً مهماً جداً. تعرف البذرة كيف تتحول إلى النبات الذي هي إياه.

تزرع البذرة عند تطبيق تقنية PURE ويكون عمك قد انتهى. ولا تظهر المشكلات والتأخير إلا عندما تقتلع بذرتك لتري كم نمت، أو عندما تشرع بشد البادرة الصغيرة الهشة لتسرع من نموها وتجعلها تكبر. تظهر المشكلات الأخرى عندما تزرع بذرة أخرى ملاصقة للبذرة الأصلية. تتنافس البذرتان وربما تقضي إحداهما على الأخرى. لهذا السبب لا ينصح بزراعة الكثير من البذور في وقت واحد - تكفي اثنتان أو ثلاثة - وألا تزرع بذوراً متنافسة في ذهنك. («أريد علاقة زواج واحدة» و«أريد علاقات متعددة»). ازرع البذرة ودع للأبدية العناية بالباقي.

من الأمثلة المفيدة الأخرى الحمل. بفعل من الطاقة العالية (الجنس) تم الحمل بطفل. هو الآن في رحم أمه، وهي حامل. لا تقل «الطفل ليس حقيقياً» مجرد أنه لم يتخذ هيئته الجسدية بعد، ولم يولد بعد. ما إن تقول بوجوده في الرحم فأنت تعرف أنه حقيقي. من غير الطبيعي أن تحاول إنماء النبات أو الطفل بنفسك. هل يمكنك أن تتخيل البشاعة التي سيبدو عليها النبات إذا حاولت بنفسك جمع أجزاء متعددة لتبدو كالنبات؟ لسوء الحظ فهذا ما يعتقد كثير من الناس حول عملية صناعة الواقع. ثق بالكفاءة الكونية للأبدية، وتوقف عن محاولة القيام بعمل الطبيعة. اشعر براحة الدخول ضمن منظور نفس متجسدة سلفاً، والسيناريو المتخيل لما «سبق وأن حدث». لا تحكم على يومك بما تحصده بل بما بذرت.

الشعور الجسدي

يمكن للمرء أن يصف الأمر كالتالي: يصنعه الشعورُ الجسديُّ الواقعُ. عند التماهي مع واقع ما فهناك شعور مرافق له. والجسد لا يكذب أبداً، وهو يُظهر بالضبط ما تتماهى معه، ويتنبأ بالواقع القادم إليك. لكل واقع ترغب في اختياره هناك شعور جسدي مرافق له. فالثروة والغنى المادي يرافقه شعور جسدي محدد، والعيش ضمن علاقة عاطفية له شعوره الجسدي المرافق. حتى أشياء مثل امتلاك سيارة له شعوره الخاص. الجسد هو البوابة الواصلة بين الطاقة الدقيقة والتعبير الفيزيائي. إن امتلاك شعور جسدي بشيء ما يذهب أبعد من مفهوم مدرسة العصر الجديد للتصور كحدث ذهني منفصل. إن صناعة الواقع حدث قديمي متكامل يشارك فيه الجسم بأكمله. لذا فإنك إذا رغبت في أن تصبح مليونيراً صاحب شركة كبيرة فما هو شعورك الجسدي المرافق؟ إذا شعرت بهذا الشعور الجسدي فلن تفكر في أن تصبح مليونيراً، بل ستستبدل الرغبة والحاجة والكفاح بالكينونة. سيكون الأمر تحصيل حاصل بالنسبة لك كما هو التنفس.

البدء من الغاية

يتطلب السحر الخلاق أن تبدأ من الغاية وتبقى هناك. تحضر المستقبل إلى اليوم، وتجعل من هدفك نقطة البداية. ولا تترك خلك أبداً مفتوحاً أو تشغل نفسك بكيف ومتى وأين يحدث التجسد، بل حافظ على استرخائك وولائك وتمسكك بالنفس التي اخترتها. عندما تبدأ من الغاية يفقد الزمن الخطي أهميته. بهذه الطريقة يمكننا التمتع اليوم بالهوية المرغوبة والاسترخاء مطمئنين. يتطلب الأمر المثابرة، وتعني المثابرة الاستمرار بولائك لما اخترته بدلاً من التراجع بين معتقدات ورغبات متناقضة، ولا تعني الالتزام والتحمل أو الجهد، بل اتخاذ القرار في داخلك والبقاء عليه.

إذا أسأت استخدام تقنية PURE لصناعة الواقع وجعل شيء ما يحدث، فإنك تقترض مسبقاً أنه لم يحدث بعد. لا يُستخدم التصور والتوكيدات وغيرها لجعل شيء ما يحدث، بل لاختباره وهو يحدث الآن. وأما استخدامه كوسيلة لغاية فهو يفترض مسبقاً أن علينا جعل شيء ما يظهر، وهذا بدوره يفترض مسبقاً أننا نعتقد أنه غير موجود. كلمة «مسبقاً» هي واحدة من أكثر الكلمات أهمية في عملية صناعة الواقع، وإذا أردت الحصول على موارد معينة فلاحظ وقدر واستخدم الموارد التي تملكها مسبقاً. وإذا رغبت بمغامرة روحانية لاحظ مغامرة روحانية عشتها مسبقاً، وإذا أردت تجربة واقع ما اشعر بأنه قائم مسبقاً ومخلوق ومتجسد.

إن محاولة جعل شيء ما يحدث من خلال فرض قوة الإرادة هو تقيض تام لسحر صناعة

الواقع لأنه يركز إلى اعتقاد بالنقص. ويتكرر هذا المبدأ كثيراً في هذا الكتاب نظراً إلى أهميته، ولأن كثيراً من التعاليم والكتب تخفق في الإشارة إليه، تدعه يتواجد في الوعي إلى الدرجة التي يصبح فيها التجسد الفعلي غير مهم.

إن هذا معتقد حقيقي. وعلى عكس معظم تعاليم العصر الجديد فإن صناعة الواقع لا يستخدم التوكيدات، أو ليس بالمعنى التقليدي على الأقل. التوكيدات عبارات يستخدمها الناس لتجسيد شيء ما، ويمكن تكرارها أمام المرآة مثل «أنا ثري» مئة مرة يومياً. لكن من يعتقد هذا فعلياً ويفعل هذا؟ إن من يفعله مقتنع بالعكس بالطبع. لهذا السبب نادراً ما تتجح التوكيدات، وليس هذا بسبب تقنية التوكيدات، لكن بسبب اعتقاد الشخص بأن شيئاً سحرياً سيحدث. لهذا السبب فإن معظم تقنيات التوكيدات تفقد قوتها بعد فترة. لا يلاحظ هذا الشخص أن الطاقة لا تأتي من التقنية إنما منه هو. لا نستخدم في عملية صناعة الواقع توكيدات تشير إلى المستقبل كما في «أريد» أو «أنوي» أو «هدفي هو». بل نتخيل النفس المستقبلية التي حققت هذا الهدف مسبقاً. هل تستخدم التوكيدات لجعله يتحقق؟ لا أعتقد. ميمز بين صناعة الواقع وبين التمني. سنناقش تقنيات التوكيدات الظاهرية فيما بعد، لكن هذا سيكون لغاية مختلفة ولتأثيرات مختلفة. وبما أن صناعة الواقع قد تم مسبقاً فهو يترافق مع مشاعر طيبة، وتتركه هنا. لا يمكنك التمتع والانتظار في الوقت نفسه.

لهذا السبب لا تُعتبر تقنيات مدرسة العصر الجديد «توقع التجسد» ضرورية أو مفيدة حتى عند استخدام تقنية PURE. عندما تتوقع في أعماقك شيئاً ما فإنك لا تفكر فيه. صحيح؟ عندما تتوقع في أعماقك شيئاً ما فإنك لا تتوقعه واعياً. إنما تعتبره تحصيل حاصل، ولهذا السبب يُمنح لك. مثال هذا أنك لا تتوقع النفس القادم. ألن يكون هذا سخيماً؟ إذا قضيت وقتك تتوقع النفس القادم فسيسوء أمر ما. إن الطمأنينة والسلاسة التي تأخذ بها النفس التالي على أنه تحصيل حاصل هي ذاتها الطمأنينة التي تطالب فيها بواقعك الجديد. فلا تُجهد نفسك بتوقعات متلهفة.

قد تماهيت مع واقع «أنا أتنفس»، وهو جزء معتاد منك. لم تعد تنظر إليه (ليس كثيراً على الأقل)، ولم تعد تنتظره، حدث التجسد وأنت لا تنظر، ومنشغلٌ بأمور أخرى. يمكنك أن تضحك من محاولاتك العصبية لاستخدام تقنية صناعة الواقع معتقداً أن عليك إيجاد شيء موجود مسبقاً، وسهل كالنفس. لا يمكنك أن تكون شيئاً وتتوقعه في الوقت نفسه. ولا يمكنك النظر إليه وانتظاره، وأن تكونه في الوقت نفسه دون جهد.

ضع النفس في المركز بدلاً من وضع الواقع. لا يجعل هذا منك أنانياً، بل على العكس سيحملك هذا إلى مكان حيث يتدفق سخاء الكون منك ويعلمك التناقض بين الكيتونة والامتلاك.

خط الزمن واللازم

إن كل ما تريد أن تعيشه قائمٌ في هذه اللحظة، ويمكن للحاضر أن يكون هبتك الأعظم. الحاضر هو الواقع الوحيد المهم، والواقع الوحيد الذي تحدث فيه ممارسة صناعة الواقع، والوقت الوحيد التي يمكن إدخال السعادة إليه. يمكن الوصول إلى كل شيء فوراً لأنه متضمنٌ مسبقاً ضمن الأبدية التي هي أنت. وما تسميه «حياتي» هو اللعبة المثيرة المسماة «كوكب الأرض» والتي يُعتبر الزمن الخطي أحد أبطالها.

إن هذا الواقع المتنوع هو واحد من خيارات كثيرة تملكها، وقد تماهيت بقوة شديدة مع اللعبة حتى نسيت أنها لعبة، وفقدان الذاكرة هذا جزءٌ من اللعبة. في الحقيقة لم تكن هذه اللعبة لتكون بهذه المتعة لو أدركت باستمرار أنها لعبة، كما لن تتمتع بمشاهدة فيلم مع تفكيرك المستمر «هو فيلم ليس إلا، وهو وهم». لا تتماهى مع الفيلم وتسمح له بأن يلامسك، وربما تتدمر من الصعوبات والعقبات والخصوم ضمن ساحة اللعبة، لكن صدقاً هل ستمتع باللعبة فعلاً إذا تمكنت من الوصول إلى الهدف دون عوائق أو تحديات؟ إن كنت قد لعبت كرة القدم من قبل فهل كنت لتتمتع باللعبة في ملعب فارغ دون فريق، ودون فريق خصم بحيث يمكنك ركل الكرة إلى المرمى بكل سهولة؟ لا أعتقد هذا. انظر إلى الأغاني والأفلام والقصص التي تتحدث عن سحر الجنس البشري الدراما والمآسي والقلوب المتكسرة والعنف والكوارث والتي تليها جميعاً نهايات سعيدة تمثل المغامرة التي تتوق الروح إلى خوضها عندما تولد من جديد في هذا البعد. فإذا قلت «أريد الاستراحة» أو «أريد الفوز باليانصيب» فقد أسأت فهم اللعبة ومغزاها. لم ترغب روحك (منظور النفس الأعلى) بأن تكون حيث كانت طوال الوقت، بل أرادت أن تجرب.

إن مفاهيم قبل وأثناء وبعد، كلها صفات الواقع الخطي الذي يسمح لنا بتجربة الأمور بالتفصيل. وهذه التركيبة الحاذقة تسمح لنا بتجربة الأمور بالتفصيل. كما تسمح لنا هذه التركيبة العبقرية بنسيان أننا كنا ذات أبدية. يصنع الواقع الفيزيائي من خلال فصل كل ما هو كائنٌ وتقسيمه إلى أجزاء مستقلة بحيث يمكن اختباره ورؤيته بطريقة تراتبية «سأقوم أولاً بهذا ثم أقوم بذلك، وعندما يحدث هذا سأقوم بتلك» وهكذا. على هذا المستوى يعتبر الماضي مصدراً للحاضر وكلاهما سبب للمستقبل.

لكنك في الواقع الجوهرية عارفٌ، ومشاهدٌ، ومتخللٌ، ومتزامنٌ، ومتعدد الأبعاد. تعبر عن نفسك حالياً كما لو أنك شيء أقل. لذا تجمع المعارف والخبرات وتبدو وكأنك تصبح أكثر مما كنته سابقاً. من وجهة نظر الأبدية هذا أمر مضحك. الأبدية كوميديا لجمهور يخشى الضحك، وهي من

أوجدت صخرة أثقل من أن تُحمل لكلك تحملها على أي حال. والأبدية قسمت نفسها إلى وجهات نظر مختلفة أنت واحد منها.

إن كل شيء كائنٌ ضمن الوعي، والوعي هو الأبدية. ليس هناك داخل وخارج فهذه تعابير خطية. يكمن الجسد ضمن الوعي، وليس العكس. وأما من يتحدثون عن «روحي» أو «ذاتي الداخلية» فانقلب أنهم يشيرون إلى شيء داخل أجسادهم أو عقولهم، أو إلى شيء محدود بالفضاء المحيط بالجسد. ويحدث هذا لأن الوعي تماهى مع الجسد كوسيلة نقل للإدراك والتعبير في لعبة المكان والزمان. أنت لست ضمن الكون، بل إن الكون متضمنٌ فيك بما في ذلك كل شيء من حولك. أنت السبب لا الأثر.

والأشياء لا تحدث لك بل من خلالك. أنت الصانع لا المصنوع. ولديك المدخل إلى كل شيء يمكن معرفته أو اختياره لأنك كل هذا مجتمعاً. النمو والتعلم وهما مضحكاً، ولفهم أي شيء مما قيل هنا لا بد في البداية أن تكون المعرفة في داخلك، وإلا فلن تتخيل الأمر أو تفهمه. إذا لم يكن أمرٌ ما ممكناً أو ضمن إمكانياتك فلن تتمكن من تخيله. لا يمكنك تخيل شيء غير موجود. وأما الأشياء التي لا تعتقد أنها كائنة فهذا لأنها غير كائنة ضمن مداك الحائي. كلما زادت سهولة تفكيرك بفكرة ما كان واقعها أقرب إليك، وزاد احتمال تجسدها في واقعك الفيزيائي. إذا أردت اختيار توسع الإدراك وتحسن نمط الحياة فما عليك إلا التعبير أكثر عما هو أنت مسبقاً. لن تعيش من السعادة والغنى إلا بقدر ما تسمح به لنفسك. لا تتلهف للمزيد، بل تلهف لأن تكون أكثر.

ربما تبدأ ضمن مقاييسك الفيزيائية بالتفكير بأنك لست ذلك الكائن الحقيق غير المهم، بل وعيٌ مَلَكِي مشرقٌ جميل، وغير محدود. بمجرد أن تبدأ تأخذ هذا بالاعتبار حتى تبدأ بجذب معلومات وأحداث مختلفة إلى حقل تجربتك، مما يسمح لك بأن تصبح أكثر مما أنت عليه فعلاً. لن تصبح ما لست هو، بل ستظهر المزيد من طاقتك الأصلية. يبدأ لوتك الحقيقي بالإشراق من خلالك. انزع عن وجهك قناع «أنا الحقيق المحدود». الذي أرى من خلاله التردد الذي ينبض فيك مقيداً بشدة، والذي يجعلك تنسى 99% مما أنت فعلاً وتركز على بقية 1% التي تظهرها.

خفف من فرضياتك حيال ماهيتك، سيزداد نبض تردداتك ما يصنعه تحسناً مشابهاً في الواقع. لكن توسع النفس لا يعني أن تنتقل من «هنا» إلى «هناك» لأنهما كلاهما محتويان ضمنك. ليس هناك فصلٌ بينهما. وبدلاً من السعي إلى الاستنارة كن أكثر أصالةً وتفرداً. والروحانية لا تعني ترك الواقع الفيزيائي كما يفترض كثيرون؛ فليس الفيزيائي بمنفصل عن الروحاني، إنما هذا سوء فهم عام، وطريقة أخرى للانفصال. تختار أن تكون هنا، فالمضي بعيداً أو السمو ليس مسار الروح. وتعليمٌ

هذا بمثابة فرض غشاوة الانفصال. لعبة الحياة جميلة لاتقاوم ولها مزاياها الواضحة بالنسبة للروح المدركة لقواعد اللعبة.

أين تود الذهاب على أي حال؟ لا ينظر جانب النفس الأكثر خبرة («النفس الأعلى» إذا أردت الفصل) إلى هذا الكوكب كسجن أو مؤامرة ظلامية بل إنه يحب اللعبة. يريد نسيان حالات الواقع الأخرى ليبدأ من سجل نظيف. يريد التصرف مما يكتشفه ويتعلمه ومن الأكثر أهمية، من اختبار المفاجأة وهذا المفهوم قليل المعنوية بالنسبة للنفس الأبدية. فائدة هذا هي متعة الاكتشاف وعدم معرفة ما سيأتي لاحقاً. هل تذكر حالات من طفولتك شعرت فيها بالإثارة ولم تعرف ماذا يوجد وراء الستارة؟ أليس نوعاً من الحماقة أن تريد كل شيء مخطئاً ومعروفاً سلفاً لأسباب تتعلق بالأمان (الخوف)؟ إذا رفضت الفرع مقابل الأمان، فالأمان الوحيد الذي ستحصل عليه هو أمان اللا فرح والملل.

شارك في الفيلم طوعاً، وكلما أحببت الحياة أكثر أحببتك بدورها. والمفارقة أنك كلما أحببت الحياة «العادية» ارتقيت روحانياً. أما الرغبة في الابتعاد عن الحياة هنا كما تقترح كثير من التعاليم الروحانية فتقودك إلى هذا الواقع أكثر، كما تقودك كل مقاومة. إذا نظرت عن قرب وجدت أن كل واقع يكشف سحره حتى الواقع الدنيوي الدنس. كل شيء هو الأبدية وهو بالتالي معجزة أي ليست هناك أشياء عادية. ومن خلال الاستسلام للعالم من ناحية الحب والاهتمام تكسب قوة وتأثيراً على اللعبة. أما كونك غير مهتم أو مناهضاً للعبة فلن تعلمك كيف تجيد اللعب. لا يمكنك السيطرة على شريك الرقص الذي تدفعه بعيداً عنك. ومناهضتك للعالم تتطلب امتلاكك لسلطة عليه، وإذا أردت تجربة شيء جيد فعليك الفوص في الحالة دون مقاومة أو رغبة في الابتعاد عنه. من المفروض أنك أنت من صنع هذه التجربة ومن خلال تسليمك لها تلبى سبب صناعتك لها. فإذا كانت غير سارة فطريق الخروج من الحالة هو عبورها والشعور بها حتى النهاية. عندما لا تقاوم شيئاً فهو لا يقاومك بدوره.

ليس عليك التخلي عن أي شيء لكي تصبح أكثر مما أنت. يشك البعض في أن الجديد مطروحاً منه القديم هو أنت الحقيقي. لكن في الحقيقة هو القديم مضافاً إليه الجديد. كل شيء متضمن فيك وليس هناك ما هو خارجي. ورفضك لشيء أنت تختبره سلفاً يعني رفضك لنفسك، ولا يعني هذا أن عليك المرور بكل واقع موصوف بالسلب. لكنك إذا كنت تختبره فملاً فعليك الفوص فيه واختبار ما أوجدته بهدف اختباره. اختبره بحماسة وطواعية وسيتحول إلى ما تفضله. ما تضع عليه انتباهك تشمله ضمن حقل تردداتك، وما تحاول إزالته من حقل تردداتك تشمله فيه أيضاً.

لهذا السبب يستحيل التخلص من شيء ما. ففي اللحظة التي تقول فيها «أنا أقصي هذا» أنت في الحقيقة تجذبه. توقف عن الصراع مع المشكلات، فإما أن تفوض فيها أو أن تبدأ بدلاً من هذا بحب ما تريده وتفضله.

ليست الغاية من هذا الفصل أن يقنعك بالتخلي عن الزمن الذي يتفق الجميع عليه، فسيكون في هذا عزلٌ غير ضروري لك عن رفاقك البشر. لا بأس من تحديد المواعيد واعداد أعياد الميلاد، واستخدام الساعة والاتفاق على تواريخ.

لكن بعيداً عما تناقشه مع الآخرين ربما تتوقف عن ترك الوقت يمتلكك، وتبدأ بامتلاك الوقت. بغض النظر عما تعبر عنه أمام الآخرين تبين منظوراً مختلفاً للزمن وكأنه شيء مرن وليّن وقابل للعكس وسائل لا جامد. وضع الرومان القدماء شريطةً على معصم من اعتبروه عبداً. أعد النظر في كونك عبداً للزمن. يجعل هذا الإدراك من السهل أن تغير حالة كينونتك لأنك لا تعود تؤمن بالماضي كسبب في حالتك هذه، وليس هناك مستقبل تقلق حياله ولا ماضي تلومه لأنهما كلاهما يحدثان الآن. ستكسب شعوراً بالانتعاش وتشهد عمق أبدية اللحظة، وسيسهل عليك تحقيق المرغوب واستحضاره إلى اللحظة الراهنة بدلاً من إسقاطه على المستقبل الذي لن يأتي أبداً. وستعلم إضافة إلى هذا سر تغيير الأشياء فوراً وجذرياً وكأنها لم تكن يوماً.

تكرر بعض الذكريات نفسها لأنه تم تسجيلها حين كنت أكثر حضوراً وبقظة وإدراكاً مما أنت الآن. إن كان هناك حدثٌ مشحون عاطفياً، استحوذ على انتباهك أو ترك فيك علامة ما، فقد كنت حاضراً في تلك اللحظة. وستستمر هذه الأحداث بالترتيب حتى تختبر شيئاً رهنأ أكثر إثارة للاهتمام أو أكثر أهمية. وتذكر أموراً مختلفة وفقاً لحالتك. ونحل كثير من المشكلات نفسها بنفسها، ومن الأمثلة القوية عليها: لن يهتم الإعصار الذي يمر بجانب منزلك بحالة العشق التي تمر أنت بها.

عندما تكون حاضراً فعلاً وحيّاً فليس هناك «من أنا» أو «ماهي أهدي» ولن يمكنك الاهتمام بهذا. فلا تظهر النفس الأرضية المتسائلة المتخيرة إلا عندما تكون بحالة سيئة. قلل من تأجيلك لسعادتك المستقبلية. فإذا شعرت بالسعادة فلن تهتم كثيراً بالماضي أو المستقبل، وليس علينا فعل الكثير لندخل الحاضر الحي أكثر من أن نتخلى عن المقاومة أو نصبح أكثر اهتماماً بما يجري الآن. وإن كان هناك تمرين حول كيف نصبح حاضرين فسينضمّن القيام بواحد من نشاطاتك المفضلة. أثناء انغماسك في شيء ما تتخلى عن انتظار مستقبل أفضل وتقوم ببساطة بما هو أمامك. تنسى الوقت والمكان وحتى محيطك، وترتفع كفاءتك، وتتصرف ككائن كلي مندمج دون تجزئة واقعك إلى شرائح من الزمن. بهذه الطريقة تختبر زيادة استثنائية في طاقة الحياة.

لماذا يبدو الأمر بالنسبة لكثيرين وكأن ما حدث من قبل وما سيحدث لاحقاً هما دائماً أكثر أهمية مما يحدث الآن؟ لأنهم ليسوا سعداء الآن، ولا يعرفون أنهم قادرون على نقل رؤاهم ومشاعرهم وماضيهم ومستقبلهم إلى اللحظة الراهنة، ويهربون بالتالي من اللحظة الراهنة إلى مستقبل ماضٍ ينظرون إليه للأسف وكأنه منفصل عن «الآن» فلا يتحقق فرحهم كما ينبغي.

المعلمون الذين يسيؤون فهم مفهوم هنا والآن، فيقومون بتعليم أن الانتباه يجب أن يتركز على المحيط الحالي فقط، وأن هذا السلوك يؤسس لكونك هنا والآن. لكنني لن أقترح أن الكينونة في الحاضر الحي تتعلق فقط بالنظر إلى المحيط الحالي. إن أحلام اليقظة مع افتراض أنها غير حقيقية، أو أنها ليست هنا والآن تسبب الألم. أما أحلام اليقظة في سبيل متعة نفسك هنا والآن فهي متعةٌ صرف.

وبرأيي أن متعة النفس في الحاضر والتخفيف من تماهيك مع الوقت ببطء من عملية التقدم في العمر. وكونك حاضراً يستحضر القوة الترددية لكل الأزمان إلى اللحظة الراهنة. فإذا أردت رؤية أمر مخيف فلا حظ كيف يعمل الناس باستمرار على صناعة زمنٍ مجزأً وخطي ليمسكوا بهذا الوهم. تكشف لغتهم عن المتقذ الكامن حول الزمن. لا تتقدمه بل راقبه فقط. ولاحظ كيف يشيرون بين حين وآخر إلى مفهوم غير موجود «علي الانتظار حتى...» «لا أملك الوقت من أجل...» «ربما أقوم لاحقاً ب...» «اعتدنا...» تدفعنا لفتنا إلى التعامل مع الزمن على أنه خطي.

ما الذي تنتظره؟ الانتظار حالة كينونة. وهي تعني أنك تريد المستقبل ولا تريد الحاضر. لا تريد الواقع.

يتضمن هذا أنهما كلاهما منفصلان وأنتك لا تملك مدخلاً فورياً إلى هذا كله. لهذا السبب تنتظر. أثناء انتظار الناس لا يلاحظون كيف كان بإمكانهم أن يركزوا انتباههم على ملايين الأمور الأجل مما يركزون انتباههم عليه الآن. إن مفتاح السعادة هو التوقف عن إنكار الحاضر، والتخلي عن المقاومة وتركيز الانتباه على المرغوب والآن بغض النظر عن مكانك. عندما تلاحظ أنك تعيش في نمط الانتظار تكون حاضراً مرةً أخرى.

يمتد بعض المتصوفين أن كونك حاضراً لبضعة أيام فقط يؤدي إلى التجسد التلقائي لأعلى طموحاتك لأنك لا تعود تتناقض مع ماهيتك. في أي وقت تلاحظ فيه أنك تنتظر قم بإعادة توجيه انتباهك بلطف إلى المحيط الحالي، الجسد، أو إلى فكرة سارة ما. كنت منوماً واستيقظت الآن. ليس عليك الاستمرار في التفكير في المواعيد القادمة لتلتزم بها. يمكن لانتباهك أن يكون في أي مكان، فلماذا تضع هذه اللحظة الثمينة بقلة الصبر؟

ملاحظة حول إدارة الوقت: يجد البعض (ليس الجميع) سهولة أكبر في أن يكونوا حاضرين عندما يملكون في حياتهم نظاماً جيداً مكتوباً لإدارة الوقت. لماذا؟ أليست إدارة الوقت وما يرافقها من ترتيب للأولويات والتسلسل والهيكليّة مناقضةً لتيار الزمن البسيط ذو الاتجاه الواحد؟ لا ينطبق هذا على البعض.

عند التعامل مع الزمن الخطي بطريقة تراثية فإنهم يقومون بتجزئته واكتساب سلطة عليه بدلاً من سلطة الزمن الخطي عليهم. يحرر هذا الانتباه بحيث يمكن استخدامه هنا والآن. ولا أريد من هذا إदानة مفاهيم مثل إدارة الوقت. من المؤكد أنك إذا كنت متمعماً في التيار فليس من حاجة لإدارة الوقت لأن كل شيء يظهر طبيعياً في الوقت المناسب. لكن بالنسبة للبعض ممن لا يزالون يجاهدون مع الأساسيات فإن فرض الترتيب على الفوضى ربما يكون فكرة سيئة.

يحرر التخفيف من مفهوم الزمن الخطي أيضاً النفس الأرضية من المعتقد الجامد باستمرارية الواقع. يجعل معتقد الاستمرارية هذا من حالات واقع محددة تبدو حقيقية غير قابلة للتغيير وغير مرنة. وغالباً ما يتحدث الأشخاص الذين يحاولون التّقدم عن العقبات التي يشعرون أنهم عملوا عليها لفترة طويلة ولم يحرزوا فيها تقدماً كما اعتقدوا أنهم سيفعلون. يتصرفون فجأة وكأنهم شخصٌ أرادوا التغلب عليه ولا يعتقدون أن من المسموح لهم أن يتصرفوا بتلك الطريقة بعد كل ما تعلموه، يجمعون أجزاءً من أنفسهم تنتمي إلى النسخة القديمة منها. لكن الحقيقة هي أنهم لا يتبعون تطوراً خطياً، تتسارع خبرتك أحياناً وتباطأ أحياناً أخرى، ويمكنك الدخول في حالات التّسارع والتباطؤ في أي وقت.

بغض النظر عن مدى تقدمك يمكن دائماً العودة إلى النسخة الأسوأ في أي وقت. الخبر الجيد هو أنه ورغم ذلك فإن سرعة سقوطك في أمر غير مرغوب تعادل السرعة التي يمكنك من خلالها الوصول إلى النسخة الأسمى مرة أخرى.

ويمكنك في أي نقطة من خط الزمن أن تختبر مرتفعات ومنحدرات لا تصدق، وحتى بعد تطبيق المعرفة من هذا الكتاب يمكنك الوصول إلى نسخة منك لا تفهم أياً من هذا وترتكب الأخطاء نفسها التي اعتدت ارتكابها. حتى قبل وصولك إلى هذه المعرفة امتلكت القدرة على الوصول إلى أسمى حالاتك. الاستمرارية، وكل لحظة عابرة هي فرصة أخرى للانعطاف. وليس بالضرورة أن يكون الواقع كما كان قبل لحظة، بل هو شيءٌ مختلفٌ تماماً إذا أنت قررت ذلك.

تحب الكائنات من العوالم الأخرى تسميتها بملوك التقييد بسبب توقفتنا إلى التماهي مع حالات من الواقع لا نريدها. من جهة فإن قدرتنا على تقييد أنفسنا تعتبر شكلاً من الفن، وذلك من

منظور التقمص أو من منظور غريب عن هذا الكوكب لأن طبيعتنا الحقيقية غير محدودة. من جهة أخرى فإن كوننا غير قادرين على التركيز وتقييدنا لأنفسنا يعني كوننا غير قادرين على صناعة أي شيء. يتطلب صناعة الواقع التقييد، أو التقييد بتركيز محدد. لكن بعض القيود التي تناقض قدرتنا الإبداعية لا يمكن دمجها إلا من خلال مفاهيم أو معتقدات جوهرية. أحد هذه المعتقدات الجوهرية هو ثقتنا بهيمنة الزمن الخطي والتي أصبحنا منغمسين عميقاً فيها بحيث لم نعد نلاحظها. زد انغماساً في الزمن الخطي وستصبح انفعالياً أحمق نسبي نفسه تماماً كسبب للواقع. نسي الإنسان نفسه المراقبة وحالة الشاهد اللامتناهي، وأضاع بسرعة قدرته على اتخاذ القرارات وهو يعيش كمن يسير نائماً. ربما يكون هذا الانغماس الكامل في واقع جميل أمراً جيداً، لكن الانغماس في واقع لا تريده فعلاً هو فرصة جيدة للعودة إلى حالة الإدراك.

ترى النفس الأرضية الوقت كنهز يتدفق من الماضي إلى المستقبل، ونجلس في قارب صغير نسميه الحاضر لا نرى الكثير مما هو أمامنا، وأتقن تماماً من أن ما وراءنا قد تم. لا يرى المنظور المتوافق مع النفس الأبدية الزمن نهرأ بل هو بحيرة. وليس خطأ بل هو دائرة. والحاضر أشبه بصخرة ملقاة في وسط البحيرة، تتداخل الأمواج من كلا الاتجاهين في هذا المركز ممثلة الماضي والمستقبل. كل موجة منها حدث. وعند النظر إلى البحيرة من الأعلى ترى أن الوقت موجود في آن واحد وأن كل مجموعة من الموجات الدائرية تمثل تيار زمن آخر في الماضي والحاضر والمستقبل وأن كل دائرة منها نتجت عن الحاضر. ارم صخرة أخرى وستتغير التشكيلات واتجاهاتها.

ليست نظرية العالم الموازي وحدها بل يتضمن هذا التشبيه أيضاً أن خط الزمن الكامل يمكن تغييره الآن. بما أننا اخترنا معتقداتنا (الصخور التي نرميها في البحيرة) فليس باستطاعتنا أن نغير الحاضر والمستقبل فقط بل والماضي أيضاً. ربما يبدو هذا غير منطقي بالنسبة للنفس الأرضية التي تعلمت (تكيفت قسراً) أن تسي الحاضر الأبدى الذي عرفته في طفولتها. الماضي والمستقبل يصنعان الآن من خلال تركيزك الحالي. وفي حين يوافق كثيرون على أن الحاضر والمستقبل قابلان للتغيير إلا أن الأمر قد يستغرق وقتاً أطول بالنسبة للبعض حتى يعتادوا فكرة أن الماضي يمكن تغييره. وربما يجد بعض القراء في هذا الافتراض مبالغاً.

نعم يمكن لك تغيير الماضي. ليس مجرد فكرتك عن الماضي وصورته في ذهنك، بل يمكنك تغيير الماضي نفسه. أنت على خط زمني مواز، وليس مع مستقبل جديد فقط بل ومع ماضٍ جديد أيضاً.

يفهم معظمنا من هذا أننا إذا غيرنا وجهة نظرنا اليوم فسنبدأ بتذكر أشياء من ماضينا أو نغير من تركيزنا على أحداث نتذكرها وارتباطنا بها. لكن ما نقرحه هنا يذهب أبعد من تغيير الفهم أو التشديد. هناك الكثير من الأمثلة عن أشخاص يغيرون وجهات نظرهم ومعتقداتهم أو هويتهم في الحاضر، فيتغير الماضي وفقاً لهذا، لكننا نادراً ما نلاحظ هذا بسبب اعتقادنا بالماضي الثابت غير القابل للتغير.

احمل معتقداً اليوم وربما تختلف مع أهلك، غير هذا المعتقد وربما تكتشف فجأة أنك طفل متبنى ويتغير الماضي بأكمله. عد إلى هويتك القديمة أو خطك الزمني، وستجد أنه لم يتم تبنيك، وأن هذه المعلومات كانت نتيجة خطأ في جهاز الكمبيوتر. احمل معتقداً ما وربما تجد أنك تعرضت لتحرش جنسي في طفولتك، وهو أمر تلقي عليه اللوم في ما أنت عليه اليوم. غير هذا المعتقد وربما تجد أنك لم تتعرض لهذا التحرش، أو أنه كان مجرد حلم. بقدر ما يبدو الأمر صعب الفهم بالنسبة للبعض، وبخاصة في الأمور المشحونة عاطفياً كالتحرش الجنسي إلا أنه ليس هناك أي شيء كما يبدو عليه.

في المستويات الأساسية من صناعة الواقع يمكن للمرء أن يقول أن الماضي انتهى وبهذه الطريقة يحرر الانتباه منه. وفي المستويات المتقدمة يمكن له أن يقول أن الماضي لم ينته، حتى أنه ليس هو الماضي. ويمكن له أن يتجاهل مفهوم «الماضي» لأنه لا علاقة له، أو أن تعيد كتابة الماضي كما تريده. أظهر علم الفيزياء مراراً أن الزمن الخطي ليس حقيقياً، فلماذا لا تكون هذه المعرفة قابلة للتطبيق على حياتك؟ تفكيرك بالماضي هو مجرد تفكير كيف كان. ويتغير السيناريو بأكمله مع تغير المنظور. مع تركيزك الحالي أنت تقوم بصناعة نسخة من ذلك الماضي تصدقها دون نقاش. وكثير من الناس عندما يغيرون الحاضر أو يغيرون أنفسهم يفترضون أنهم تغيروا من هذه اللحظة فصاعداً، وهم في الحقيقة تغيروا من هذه النقطة وبتجاه الأمام والخلف.

«الآن» هو المكان الذي تتبع منه كل حالات الواقع. هل تذكر شيئاً من الماضي؟ أنت تقوم بصناعة الآن كدليل لما أنت عليه اليوم. وهذا مهم لأن الاعتقاد بالماضي يتضمن أنه هو المصدر، في حين أن الحقيقة هي أنك أنت المصدر. يكمن السبب في معتقدك الآتي لا في الماضي. ليس لماضيك أية علاقة بما تقرر أو لاتقرر فعله اليوم.

إن هذه المعرفة خطيرة من حيث أنها تزيل أساس الحضارة كلها التي جعلت دائماً من الماضي «سبباً» ومن المستقبل «أثراً» بدلاً من كون الوعي سبباً والواقع أثراً. «مررت بعلاقات صعبة في الماضي، ولهذا السبب لا أريد الدخول في أخرى الآن» هذا مثال نموذجي عن التحديد المغلوط للسبب. إن نمط

تفكير «الماضي هو السبب» يفرض واقعاً مقيداً، وجعل الماضي مسؤولاً عن شيء ما يريحك من التفكير ومن التصرف.

يمكنك إعادة صناعة أي شيء لا تحبه في ماضيك. كيف؟ باستخدام تقنية PURE على حدث الماضي. بتغيير الحدث واستحضار شيء تفضله، أو أن تتذكر شيئاً مختلفاً تماماً. من خلال إعادة كتابة نصّ ماضٍ أفضل والإيمان به. إذا توصلت إلى شعور جسدي بالذكري فقد غيرت الماضي الذي سيؤثر بدوره على حاضرك. ومن خلال تغيير الماضي فإنك تغيّر هنا والآن. فإذا حدث الماضي بشكل مختلف فسيكون الحاضر مختلفاً أيضاً كذلك؟ يمكنك القيام بهذا على الرغم من الاعتقاد الشائع بالوقت الموضوعي.

يظهر مستوى الجدية التي يقول المرء من خلالها «نعم. لكني مررت بهذا، ولا يمكن تغييره» المقاومة القوية لقدرته على تغيير الحقائق. يفضّل البعض أن يكونوا على صواب أكثر من تفضيلهم التغيير نحو الأفضل. ويتوقع البعض أن يتغير الواقع دون أن يتغيروا هم. لكن الواقع الجديد يترافق دائماً مع تمييز واضح «للحقائق» أو الواقع على أنه «مجرد معتقد» مما يحرره ويستبدل النية بشيء جديد.

مع استمرارك بالتخفيف من قبضتك الذهنية على الزمن الخطي، ربما تحدث آثار جانبية أخرى. ستحدث الأمور في وقتها المناسب، وستتبدى لحظات تستشعر المستقبل منها. وعندما تفهم أن مشاعرك هي نظام استشعار ملاحّي مبكر فلن تعود هناك مفاجآت غير سارة. الأحلام السابقة للتفكير، والاستيصار والرؤية من بعيد تصبح أموراً معتادة بدلاً من كونها أموراً لا بد من التدريب عليها.

تمارين

إذا كنت معتاداً على التحرر من المقاومة الاعتيادية، والتخفيف من المعتقدات الجامدة، أو الدخول في حالات الصمت العميق فلن تحتاج إلى التمرن على جعل شيء ما يحدث. يحدث حضورك والتخفيف من قبضة مفهوم الزمن بطبيعية لكن البعض يرغبون أن يلعبوا واعين بفكرة تمديد الوقت وتغييره، ولمثل هذه الحالات يمكنك استخدام التمرين التالي بنفسك:

التحديق المفاجئ

ركز بحركة مفاجئة من رأسك على شيء اعتدت المرور بقربه مرور الكرام، وحدِّق مركزاً على نقطة معينة. سيُشعر البعض برعشة في العنق عند قيامهم بهذا، وهي تشبه الرعشة التي يشعر بها عندما يحدث فجأة ما يقاطع روتين الحياة المعتاد، ليعود بعدها إلى الزمن الحاضر. أمر بالقرب من آتية زهور لم يحدث وأن نظرت إليها قبلاً، وفجأة أدير رأسي وأحدق فيها. أجلس إلى طاولتي وأحدق فجأة في باب المنزل.

كسر الواقع

قاطع ما تفعله وقم بشيء مختلف تماماً وخارج عن المألوف، لم تقم به من قبل أو شيء لا يفعله أيُّ كان عادةً. ابدأ القفز على قدم واحدة، أو غنِّ أغنية ما، أو اصطحب صحنك في جولة بالسيارة، أو استحم بالعصير. يرسل الكسر المفاجئ للواقع متبوعاً بأمر مجنون الرسالة التالية إلى النفس:

الواقع ليس ما كان
الواقع هو ما أقرر أنا أنه سيكونه.

الماضي في الحاضر

تذكر شيئاً لطيفاً من الماضي. وأثناء استعادة المشهد لاحظ المشاعر المرافقة لحدوثه الآن، وكيف أنه مصدر الآن.

الماضي في المستقبل

لاحظ حالة ستمر بها بعد بضعة أيام. تذكر وقتاً مررت فيه بحالة مشابهة ناجحة. انقل ذلك الشعور إلى الحالة المستقبلية.

المستقبل في الحاضر

تخيل شيئاً لطيفاً متوقفاً في المستقبل. تشمر به الآن، إنه يحدث الآن.

المستقبل في الحاضر ٢

تخيل نسخة مستقبلية منك حكيمة وأكثر انفتاحاً ومحبة وقوة (بعد عشر سنوات أو خمسين أو مئة أو ألف سنة أو أكثر). وبممكنك إذا أردت أن تطرح الأسئلة على نسختك هذه وتترك لها الإجابة. أو دع هذه النسخة تزودك بالنصح، أو تماء مع هذه النسخة الآن. لا حاجة للانتظار آلاف السنوات.

الحاضر في الماضي

استذكر نفسك وأنت أصغر سناً. ضع انتباهك بلطف على هذه النسخة منك الأصغر سناً. وتصرف الآن كمرشد محب مطمئناً لنفس المستقبلية لهذه النسخة. من خلال تقديم التوجيه والنصح أو التقدير لنفس الماضي تصنع تلقائياً نفساً مستقبلية تقدم التوجيه والنصح والتقدير لنفسك الحاضرة. تمعن في المنطق هنا.

تغيير الماضي

طبق تقنية PURE لتذكر شيئاً كنت تود حدوثه في ماضيك. اشعر تماماً بأنه حدث. ما كان قبل لحظة مجرد خيال، انظر إليه الآن وكأنه ماضيك الفعلي الحقيقي، ثم اترك الذكرى الجديدة. سيبدأ حاضرک بالتغير وفقاً لهذا، لكن ليس بسبب بحثك عنه أو انتظارك له بل لأن تثق بقدرتك الداخلية وبما يظهر لك؟

تمديد الوقت الراهن

لاحظ شيئاً متحركاً (سيارة مثلاً). تساءل من أين تأتي وإلى أين يمكن أن تذهب. كرر هذا على عدة أشياء حتى تشعر بتمدد إحساسك بهنا والآن.

تجربة هنا والآن ١

تذكر شيئاً غير سار من الماضي. ولاحظ في الوقت نفسه شيئاً ساراً في الحاضر. ابق مدركاً لكليهما في الوقت نفسه حتى يفقد حدث الماضي ثقله وشحنته وأهميته تحت انطباعات الحاضر الأكثر قوة، وتشعر بتحول واضح في مزاجك.

تجربة هنا والآن ٢

سر في الأنحاء ولاحظ أنك عندما تنظر إلى الأشياء فهي ترتبط تلقائياً بأشياء أخرى (كما الوصل بين النقاط) من الماضي.

مثال: تسي منزلآ في فانكوفر وتفكر «بينون منازل كهذه في ليفربول» لاحظ ربطك الداخلي لشيء حاضر مع شيء من الماضي. لاحظ أيضاً ميلك إلى التفكير «أعرف هذا مسبقاً». ثم تجاهل هذا الربط لحظة وانظر إلى الشيء نفسه وكأنك تراه لأول مرة جديداً مذهولاً ومنفتحاً ودون توقعات. كرر هذا حتى تشعر بتغير مهم في مزاجك أو تردداتك.

تجربة هنا والآن ٣

اجلس في مكان تستطيع منه رؤية كثير من الأشخاص (مقهى مثلاً) . وأمضِ بعض الوقت في مراقبتهم ومشاهدتهم، لا أكثر ولا أقل. قم بهذا حتى تتأكد من قدرتك على معرفة أي شيء حول أي شخص من خلال المراقبة فقط (قراءة الترددات) . وبشعور من التقدير والمرح والاسترخاء العميق أبعد من المواعيد والتواريخ.

تجربة هنا والآن ٤

سرّ في حيّك لكن هذه المرة اختر اتجاهات لم تذهب إليها من قبل، وإلى أجزاء من المكان لم ترها من قريب أبداً. أو سر حيث سرت من قبل، لكن مع رؤية المكان بعينين جديدتين والتركيز على أشياء مختلفة. لاحظ كيف يتصرف انتباهك حيال الأماكن الجديدة. لاحظ كيف أن الأماكن الجديدة أو وجهات النظر الجديدة تنتج الحاضر بطبيعتها أو «الكينونة».

تجربة هنا والآن ٥

استسلم تماماً إلى إحدى حواسك (الاستماع إلى مقطوعة موسيقية، اللمس أو المداعبة، التذوق تماماً، الشم، والرؤية)

تجربة هنا والآن ٦

ابحث عن شخص تشعر بأن حضوره غير مريح أو أنه خجول، أو منشغل بنفسه، أو معتل عموماً. اقترب من هذا الشخص الذي يفترض أنه «يمتص طاقتك» وكن في حضرته. انقل انتباهك من القصة التي تدور في ذهنك حول هذا الشخص وركز على حقل طاقته، أو عينيه أو تنفسه. تجاهل كل ارتباطات الماضي وتقبل الكائن البشري ببساطة. ابق على هذا الحال في صمت أو ضمن حديث دائر حتى يزول أي مانع أو قلق أو ثقل أو رغبة في الابتعاد، وحتى يتحسن شعورك أو على الأقل حتى تقبل حضور هذا الشخص.

تجربة هنا والآن ٧

راقب زهرة. احملها بيدك المسها وشمها. تماه معها وكن زهرة. راقب نفسك وأنت الزهرة. ثم أغمض عينيك وراقب الزهرة. امسكها وشمها. بينما عيناك لا تزالان مغمضتين كن الزهرة وراقبك. اعترف أن ما تدركه كزهرة هو إشارة كهربائية يفسرها عقلك. من دونك، أي من دون المفسر ليست هناك زهرة. ومن دونك ليس للزهرة شكل ولا رائحة.

بل مجرد نبض كهربائي. الزهرة كائنةً فيك.

تجربة هنا والآن ٨

يمكنك بسهولة أن تكون في الزمن الحاضر بتحويل الانتباه عن الحوار الداخلي إلى الجسد، والشعور بالجسد وتنفسه والجلوس أو الوقوف مستقيماً مع الجسد.

تجربة هنا والآن ٩

لاحظ شيئاً ما (غرضاً، شخصاً، مكاناً، نباتاً، فكرة إلخ..). ألق عليه التحية دون كلام معترفاً بوجوده. يمكنك إذا أردت أن تتخيله يرد التحية. كرر حتى تشعر شعوراً جديداً بماهية هنا والآن.

تجربة هنا والآن ١٠

ضع نفسك في مكان وزمان خارج محيطك الحالي (مثال: السوق في اليابان، مقهى انترنت في ملبورن، محكمة في بوسطن، قارب في غرينلاند إلخ..). كن حاضراً ومدركاً لهذا المكان، كن «هنا والآن» هناك من خلال النظر إلى المحيط ولمس الأشياء أو ملاحظة درجة الحرارة، والمشهد الطبيعي والوقت من اليوم. كرر العملية مع أشياء مختلفة حتى تلاحظ تغيراً كبيراً في الطاقة.

تبني المنظور

فيما يلي تقنيات منفردة أو ممارسات تستحق الكثير من الكلام عنها لأنها تعمق فهمك التجريبي للأشياء التي تعجز الكلمات عن وصفها. الممارسة التي أسميها «المنظور» واحدة منها. ليست الطريقة الوحيدة لممارسة الانتقال إلى الواقع الموازي، لكنها سريعة جداً وذات كفاءة. التأثيرات الجانبية لتبني المنظور هي التجسيدات الجديدة وارتفاع مستوى الإدراك، وارتفاع مستوى الطاقة، وارتفاع القدرات، والذكاء والعافية. أقدم هنا بعض الأشكال المختلفة لتبني المنظور اختر منها ما يناسبك أو جربها كلها.

التقنية

انظر إلى أي شيء دون توقع، وباسترخاء وتقبل ولبضع ثوانٍ أو أكثر. انظر إليه بعد هذا كغرض. لم تعد تنظر إلى الغرض بل تنظر إليه كما هو. يعني هذا أنك تتماهى معه وتكونه وتشعر بشعور جسدي حقيقي لكونك إياه، وترى المحيط من منظوره.

من هذا المنظور الجديد انظر إلى غرضٍ آخر. ثم انظر وكأنك ذلك الغرض. انظر وكأنك الغرض الجديد إلى محيطك واختر الغرض التالي لتنظر إليه ثم اندمج معه وانظر كأنك هو. استمر

حتى تشعر بتغير واضح في الطاقة والمشاعر والوعي إلى الأفضل، وحتى تميز بوضوح بين «النظر إلى» و«النظر كأنك»، وحتى تتمكن بسهولة من تبني أي منظور أو هوية.

مثال عن تبني المنظور

أنظرُ إلى تفاحة لبضع دقائق، واسمح لنفسني بالاسترخاء، ويصبح تركيزي لطيفاً. عندما أصل إلى انطباع جيد عن التفاحة أسقط وعيي على التفاحة متخيلاً أنني التفاحة، وناظراً كما تفعل التفاحة إلى محيطي. عندما أصل إلى الشعور الجسدي بأني تفاحة (أشعر به في جسدي) أختار الغرض التالي (كتفاحة - أنا التفاحة التي تختار الغرض) لأنظر إليه.

أختار أنا التفاحة شجرةً وأنظر إليها كما تفعل التفاحة، ربما ملاحظاً العلاقة بين التفاحة والشجرة. ثم أسقط وعيي أو انتباهي على الشجرة (منتقلاً من الانتباه إلى النية) أنا الشجرة التي تنظر إلى محيطها، هكذا.

يمكن قول المزيد عن مغزى هذه التقنية ونتائجها وكيف تستخدم في تخفيف التماهي مع وجهة النظر المحدودة «أنا جسدي»، وتجعلك تفتح على التماهي اللامحدود «أنا وعي». لكني لن أذكر المزيد مفسحاً المجال لتجربتك وتجلياتها، ولا يمكن القول أنك تبالغ في تنفيذ هذا التمرين، ربما تقول أنك تفضل التماهي مع واقعك المرغوب بدلاً من الحجارة والسيارات والتفاح، لكني أجيب على هذا «رغبة النفوس الأراضية الوحيدة هي التماهي مع عدد محدود من الأشياء التي تكيفت لرؤيتها مرغوبة، في حين ترغب الروح بالتماهي مع أي شيء، وكل شيء وأي أحد. تمارس في هذا التمرين التوحد مع الواقع الفيزيائي كله، وبهذه الطريقة تكسب مزيداً من التأثير على الواقع الفيزيائي أو التألف معه. أقل فترة من الوقت لكل جلسة هي خمس عشرة دقيقة، لكن يمكن ممارسته أيضاً من وجهات نظر مختلفة قدر الإمكان، مما يزيد مرونة قدرتك على التحول (إذا لم تتمكن من التماهي مع حجر فإنني أشك بقدرتك على التماهي مع الثروة)

تغيير المنظور يعادل تغيير الواقع المتجاوب معه. وملاحظة جانبية ربما خمنتها: بقاؤك ضمن المنظور لفترة زمنية يبدأ بجذب ذلك الواقع. لكن هذا هو هدف تقنية PURE، وليس تقنية المنظور. وهنا لا تبتغ في منظور واحد لأكثر من 20-160 ثانية. الجانب المهم في هذه الممارسة هو: الوصول إلى الشعور الجسدي لكونك شيئاً ما (قدرتك على تمييز ما تشعر به وأنت شجرة أو إنسان)، والتمييز بين الشعور بالنظر إلى شيء والنظر كهذا الشيء.

تبني المنظور المتقدم

سيكون هذا الإجراء مماثلاً لما وصفناه سابقاً، لكن تدخل فيه الأشياء المتخيلة والأشخاص من خارج محيطك الحالي. يمكن أن تكون شجرة تنظر إلى ميني في الجانب الآخر من العالم. ثم تكون بناءً ينظر إلى شخص يسير بالقرب منه. ثم أنت شخص يشاهد احتفالاً. ثم أنت الاحتفال الذي يراقب الشمس، وأنت الشمس التي تراقب الأرض. وهكذا. تمتع بحالات الإدراك الاستثنائية التي ستمر بها هنا.

تحويل التوقعات والرغبات إلى ذكريات

خذ أية رغبة أو توقع حيال أمر ما وحوله إلى ذكرى. فكر فيه أو تخيله كما لو أنه ذكرى حدثت مسبقاً، وكأنك النفس المستقبلية تذكره.

انظر في مدى سهولة اقتناعك بأنه حدث مسبقاً. ولاحظ الفرق بين تردد شعور التوقع وتردد الذكرى.

يشعرك تردد التوقع بالانفصال وربما بشيء من الضغط، في حين أن الذكرى تشعرك بالارتياح. يمكن لك تجربة هذا كلما رغبت. وهو بديل مقبول عن تقنية PURE، ومسار سريع إلى التماهي مع شيء ما.

المنظور المتعدد

اختر غرضاً (فيزيائياً أو متخيلاً) وانظر إليه من الأمام ومن الخلف ومن الجوانب ومن الداخل ومن بعيد ومن قريب.

انظر إلى الغرض من منظور شخص حيادي، وانظر إليه من منظور مجرم، وطفل، وكائن فضائي، وأم، ومعلم، ويقال، ومن منظورك حين كنت في الخامسة عشرة، وفي الثامنة، وفي الثمانين. انظر إليه من منظور شخص يحبه، وآخر لا يحبه. ومن منظور شخص يعتبره خطراً، ومن منظور من يجده مملاً وهكذا.

انظر إلى الغرض نفسه من وجهات نظر مختلفة كثيرة وتمتع بها كلها. ستدرك الغرض بطريقة مختلفة مع كل منظور جديد، وستدرك حتى أموراً جديدة حول الغرض نفسه لم تدركها من قبل. ليس كل منظور إدراكاً مختلفاً فقط، بل إنه واقع مختلف أيضاً. وأنت عندما تمارس تأمل المنظور المتعدد تقوم في الحقيقة بركوب أمواج الواقع.

في نهاية هذا التمرين جرب النظر إليه في آن واحد من منظورات مختلفة (دون كثير من الجهد أو التركيز).

حاول البقاء في هذه الحالة المتعددة قليلاً، وربما يبدو هذا صعباً أو حتى مستحيلًا. لكن ستدرك شعور هذه الحالة فوراً، حتى إذا لم تتمكن من الإمساك بالمنظورات كلها في الوقت نفسه. سيولد هذا حالات استثنائية من الإدراك بغض النظر عن الغرض الذي تستخدمه.

إن المنظور المتعدد واحد من أهم أشكال التأمل في هذا الكتاب لأنه يدرّب قدرتك على تحويل الواقع. وفيما يلي بعض الأمور التي يمكنك ممارسة المنظور المتعدد عليها:

حدث من حياتك (سار أو غير سار)

أي شيء أو غرض.

منزلك.

المال.

شخص آخر.

الذهن.

الجسد.

الحياة.

الكون.

كل ما هو كائن.

يتطلب التأمل بالتأكيد وقتاً وتركيزاً. وإذا ما يمكن لجلسة واحدة أن تعلمك من المعارف الهندسية والخاصة أكثر من مئات الحيوانات والبضائع الاستهلاكية والكتب. لماذا لأن النظر إلى الشيء من المنظور نفسه دائماً يعلمك أن تفهم الأشياء نفسها. فإذا رغبت في الارتقاء بذكائك وكيّتك ورشاقة روحك، فيجب أن تتمكن من تغيير المنظور. لا يمكنك أن تختبر إلا ما هو أنت. ولا يساعد تغييرك لتردد استجابتك إلى عدد من الأشياء والمواضيع والتمتع بما هو جيد وسيء الخ في الشعور بمزيد من الطاقة فقط بل يجعل من السهل اختيار المنظور المفضل بدلاً من البقاء عالقاً طوال حياتك ضمن منظور واحد لرؤية الأشياء. كل واقع مربوط بمنظور يراقبه. وإذا لم يكن هناك مراقب مشاهد فلا واقع.

ينقل الجزء الأخير من التمرين وعيك إلى منظور أبعد من كل منظور آخر من خلال تبني منظورات مختلفة في آن واحد. حتى الآن ترى نفسك شخصاً ذا منظور واحد. وفي تمرين التأمل هذا

تحول نفسك إلى منظور أبعد من المنظورات كلها. وتعتبر عدم القدرة (عدم إرادة) تبني منظور معين نوعاً من المنظور العالق للنفس الأرضية وليس منظور المصدر (الروح) المهتمة بأي منظور. من خلال إرغام نفسك على عدم تبني منظورات معينة فإنك تمنع أجزاء كبيرة من الواقع عن كونها قابلة للإدراك.

يمكن للوعي الأبدي أن يتبنى أي منظور سواء السكبر أو الإنسان الخارق أو الرياضي أو المليونير، ويمكن للروح أن تكون أي شيء وأن تفهم أي شيء. بقاءك ضمن منظور معين لفترة قصيرة لا يعني أنك تصنع هذا الواقع، ولن يبدأ هذا الواقع بصناعة نفس إلا إذا بقيت ضمن هذا المنظور من كل قلبك. لكنك بمقاومتك لبعض المنظورات تصنع مشكلة في حياتك. استخدم هذا التأمل كرحلة، أو استكشاف، ولا تتأ نفسك عن خيارات الأبدية وتجاربها.

يحاكي المنظور المتعدد اللعبة التي لعبتها الروح منذ عصور. ويسمح هذا التأمل البسيط للنفس الأرضية بأن تتذكر لعبة النفس الأبدية، والتي ستبقى تلعبها دائماً. من هنا فإن الاستنارة أيضاً هي مجرد منظور. وكل ما اختبرته يوماً ينبع من منظور ما، وأي معتقد يمكن لأي شخص أن يحمله هو منظور. وسيختبر المرء أموراً تتفق مع منظوره، وأي تجربة هي شرعية وجميلة، ولعبة الروح هي أن تختبر.

لماذا عادت الروح للولادة على كوكب الأرض؟ لتجربة شعور المفاجأة الذي ينجم عن عدم معرفة كل شيء.

يؤدي نسيان المصدر إلى المفاجأة، ويؤدي هذا بدوره إلى المتعة. من الممتع أن تتبنى منظورات مختلفة وتراقب ما يتكشف عنها. أما بقاءك حبيساً وجامداً ضمن منظورات معينة فهو أمر مضجر. ليس هناك من يجبرك على البقاء ضمن منظورك. علم نفسك كيف تغيره، وإذا أردت يوماً استخدام هذا التأمل لتجسيد واقع تريده فاختر منظوراً تحبه وأبق ثابتاً فيه، ربما يقيدك هذا لكنه يسمح لك باستكشاف شيء تود تجربته.

تنويعات

منظور فيزيائي لغرض فيزيائي؛ دُر حول غرض ما ناظراً إليه من زوايا مختلفة. منظورات داخلية لغرض فيزيائي؛ انتقل بين مراقبة الغرض من المرشح أو منظور الآراء المتعددة حول هذا الغرض. منظورات فيزيائية للأغراض الداخلية؛ تذكر حدثاً ما وراقبه من مسافة، وعن قرب، ومن الأعلى ومن الأسفل وهكذا. منظورات داخلية لغرض داخلي؛ تذكر حدثاً ما وراقبه من منظور الآراء المتعددة حول الحدث. وملاحظة أخيرة؛ يمكن لتبني المنظور أن يأخذ صيغة مكتوبة، لفظياً أو فيزيائياً أو ذهنياً. الأمر عائد لك، تعرف لماذا تقوم بهذا وما تريد منه؛ ممارسة فن تحويل الهيئة والتوحد مع كل شيء.

المشاعر والواقع

السعادة هي السبب لا الأثر

إن العاقبة ليست هي الغاية، إنما هي نقطة البداية. وهذا فهم آخر قد يغير كل شيء جذرياً يمكن أن يكون مفهوماً تحب تذكير نفسك به بين حين وآخر. مشاعرك هي طاقة متحركة، وبما أن كل شيء في هذا الكون مكون من الطاقة فإن مشاعرك أيضاً تتفاعل مع الكون بأكمله. مشاعرك هي لغة روحك، وهي ترجمة الجسد لحالتك الطاقية. هي ترجمة الجسد لما تقوله لك الروح. وهي ترجمة الجسد لما تؤمن به وتعتقده.

إن التردد العاطفي الذي ترسله إلى الخارج أو تبثه هو ما تعود لتختبره في الحياة الواقعية. فإذا كان هناك شيء تريده في حياتك فكن واثقاً من أن هذا الشيء هو ما تقوم بيثه. إذا أردت الحب فتحرر ما إذا كنت تشعر بحب الآخرين وحب الذات. كل ما تختبره، من محيطك والناس الذين تلتقيهم والأحداث التي تظهر في حياتك والأماكن التي تذهب إليها والأمور التي تحدث هي انعكاسات للحالة العاطفية التي تبقى فيها معظم وقتك. تلاحظ عندما تغير ترددك كيف تبدأ أمور مختلفة بالحدوث، وبتغييرك لحالة تردداتك - مزاجك ومشاعرك - يبدأ الواقع بعكس هذه المشاعر.

فإذا أردت تغيير الخارج قبل أن تشعر بالتحسن فلن ينفع هذا. اشعر بالتحسن أولاً قبل أن يحدث ما تريد. بكلام آخر يمكنك كسب مزيد من المال وأنت مسترخٍ في حماسم الجاكوزي بدلاً من الانتظار في صالة سوق الأسهم.

يخضع كل ما تفعله للمشاعر، وإلى رغبتك بتحسين شعورك أو تجنب شعور سيء. تعتقد أنك إذا فعلت هذا أو ذاك فستشعر بحال أفضل. لكن الحقيقة أن هذا لا يحسن من شعورك، لكن ما تربطه بالتجربة هو من يفعل. من المقبول والمشروع أن تملك أشياء تربطها بالمشاعر الأفضل ما دمت تفهم أن المشاعر الأفضل لا تأتي من هذه الأشياء بعد ذاتها، بل من قرارك بأن تشعر بحال أفضل (وربط ذلك بنشاط أو شيء ما). من منظور البارع في صناعة الواقع أو راكب أمواج الواقع ليس هناك ما هو أكثر أهمية من حالة كيتونتك. كل الأشياء تافهة مقارنةً بهذا.

ليس الشعور الجيد هو الغاية، بل هو الوسيلة، وليس الهدف بل هو مطلبٌ لصناعة الواقع. إذا قلت مثلاً: «إذا عملت بجد أكبر فسأكسب المال وأشعر بحال أفضل» فأنت تضع شروطاً قبل السعادة، وقبل شحنك بالطاقة. ستصبح متسكلاً على العمل وعلى المال لتكون بحال جيدة. لكن كونك متطلباً لن يحقق أبداً المال الذي تريده، لكي يتدفق المال إليك يجب أن تشعر بما كنت لتشعر به لو أن

لديك الكثير من المال.

وينطبق المبدأ نفسه على المواضيع الأخرى. ومثال آخر: هل تقول «أشعر بالسوء لأن وزني زائد»؟ حسناً يشبه هذا وضع الحصان أمام العربة. ووزنك زائد لأنك تشعر بالسوء. ومثال آخر: هل تستخدم تقنيات صناعة الواقع لتشعر بحال أفضل؟ معظم الناس يفعلون هذا. إن المذهل في الأمر هو أن أياً من هذه التقنيات لن ينفع إذا لم تشعر بحال أفضل أساساً. المشاعر هي السبب والواقع هو الأثر. لهذا السبب فمن الضروري أن تضع العافية أولاً. فلن تبسّم المرأة قبل أن تفعل أنت. أن تطلب من المرأة أن تبسّم قبلك هو ما تفعله عندما تطلب من الحياة أن تتحسن قبل أن يتحسن شعورك. والرحلة التي عليك المضي فيها أولاً عاطفية وليست عملية. إذا تركت الظروف تسيطر على شعورك فإن هذه الظروف لن تتغير.

لا تسمح للأشخاص أو الأشياء - السلطات، حساب المصرف، الطقوس - بالسيطرة على مشاعرك، بل أوجد لنفسك مشاعر العافية أولاً وستلي الأمور الجيدة هذا تلقائياً تقريباً. عندما تكون ضمن التيار تحدث الأمور طبيعياً دون جهد وبسهولة، وكلها في صالحك، وهي تعكس الشعور الذي تبثه. لا تقفز إلى الفعل والقرارات قبل أن تجد ذلك الشعور بالهدوء الطبيعي والعافية والحماسة، وإلا فإن أي قرار تتخذه سيكون مشوباً بالنقص لأنه نابع من حالة نقص. إذا لم تضع الشعور الجيد أولاً فستظل تحاول طوال عمرك أن تغير الظروف وتسيطر عليها، بدلاً من محاولة السيطرة على طاقتك العاطفية التي هي مصدر هذه الظروف. ستستمر في القيام بأمور شتى تعويضاً عما صناعته بعشاعرك السيئة من ظروف سيئة وإصلاحاً لها. المبدأ الأساسي هو وضع العافية، والمشاعر الجيدة والاسترخاء والطمأنينة والراحة والتقدير أو الإثارة في قمة قائمة الأولويات قبل أن تفعل أي شيء آخر، وقبل أن تتخذ أي قرار، وقبل الالتزام بأي شيء، وقبل أن تتصرف. الأفعال التعميضية هي أمور تقوم بها للتعويض عن الطاقة السيئة وهذه الأفعال تسبب المزيد من الطاقة السيئة، صدق أو لا تصدق. أما الأفعال الملهمة التي تقوم بها والتي تشعرك بحال أفضل فهي حين تتصرف حيال الفرص التي تظهر لك بعد إرسالك لترددات جيدة.

المعادلة الأساسية لكل المعاناة

إن هناك المزيد مما يتعلق بهذا المبدأ. عندما تنتع فرحك، وخطة حياتك، تتكشف الخطمة التي وضعتها قبل قدمك إلى هذا الكوكب. إن الفرح هو ترجمة جسدك لطاقة روحك، ما الذي تحب روحك أن تفعله، يمكنك إما أن تثق بهذا الشعور أو ألا تثق به. لكنك إذا وثقت بذلك الشعور وتبعته فسينتهي بك دائماً بما هو الأفضل لك، وسيكون مفهوماً دائماً لماذا أخبرتك مشاعرك بأن تتبعه. إذا شعرت بأن شيئاً ما جيداً أو صائباً فهو جيد لك ويحقق نتائج جيدة. أما إذا شعرت بأن شيئاً ما سيئاً فسيكون سيئاً وسيتمخض عن نتائج سيئة. الأمر بهذه البساطة. وإذا شعرت بأن شيئاً ما جيد وسيء في الوقت نفسه، أو شعرت بأنه متناقض فسينتج عنه نتائج جيدة وسيئة. لا يمكن توقع أن شيئاً سيئاً سيعقق نتائج جيدة. وقيامك بمثل لا تحبه لمجرد أنك تريد كسب المال لن يحقق أبداً المال الذي تريده. ولقاؤك بشخص لا تريد لقاءه اليوم لمجرد أنك تريد كسب المال لن يحقق أبداً أن يجبك هذا الشخص. المعادلة التي يستخدمها معظم الناس هي:

عليّ القيام بـ (س) لكي أحصل على (ع).

تمثل (س) شيئاً لا يحبونه، وتمثل (ع) شيئاً يريدونه. مثال: «عليّ القيام بهذا العمل الممل لأكسب المال الذي يمكنني به أن أتمتع بحياتي» إذا قسمت هذه المعادلة حصلت على:

$$(س) = (ع) \text{ بمعنى}$$

$$\text{السيء} = \text{الجيد}$$

هل تجد هذا منطقياً؟ لا. هل ينفذ؟ لا. ومع ذلك فإن كثيراً من تصرفات الناس لا تزال تركز إلى هذه المعادلة. فكر كيف ينطبق هذا على حياتك. تفحصه، واكتب عنه واكتشف المناطق التي تستخدم فيها هذه المعادلة. وافهم أن فعل شيء تشعر شعوراً جيداً تجاهه والتفكير فيه وقوله يؤدي إلى نتائج جيدة ولا شيء آخر. ليس بالضرورة أن يشاركك الآخرون شعورك تجاه شيء ما بأنه جيد، بل أنت أفضل من يعرف ما هو جيد بالنسبة لك بغض النظر عما يقوله الآخرون. لم تأت إلى هذا الكوكب كي تصلح ما تخرب، بل أنت هنا لتختبر الفرح وتتشاركه. وإذا خفضت من حالتك كي تساعد شخصاً آخر فأنت لا تساعد في الحقيقة. إذا لم تكن لديك الطاقة فليس لديك ما تمنحه. يركز هذا الكون بأكمله على جذب المتجارب، بمعنى أن الشبيه يجذب شبيهه. ويعني هذا أن عليك أن تصبح شبيهاً بالأشياء التي تريدها في حياتك. ويعني هذا بدوره في الأساس أن تشعر شعوره، وأن تشعر أنك تملكه، يتطلب الأمر واحداً لتعرف الآخر. لا يمكنك أن تختبر وتدرك وتعرف إلا ما تتكون ترددات نبضك منه. فإذا أردت لشيء ما أن يتجسد في حياتك فعليك أن تقول وتشعر: «أحبه ويحبني» هذه هي الفكرة أو العبارة التي تبهذرها.

المشاعر نظام ملاحظة خلو من الأخطاء.

إن مشاعرك مقاييس للضغط، ومؤشرات وأنظمة ملاحية تخبرك عن الطريق التي يسير فيها نهارك وحياتك. وبمعرفةك لهذا تحصل على منظور جديد لما يُسمى المشاعر السلبية.

إن المشاعر السلبية هي خدمك وأصدقاؤك ومؤشراتك الملاحية التي تخبرك بأن تغير المسار قبل حدوث أمر غير مرغوب في واقعك. هي لا تشير إلى شيء غير مرغوب سبق وحدث فعلاً بل عن شيء سيحدث إذا لم تغير مسارك. ونحمد الله لوجود المشاعر السلبية، وإلا ما كنتَ عرفتَ أبداً بأنك كنت متوجهاً نحو شيء غير مرغوب، وإن من الضروري جداً أن تتعلم الثقة بمشاعرك وتقدير السلبية منها وتعتبرها مساعداً أو صديقاً، وتتعلم قراءتها وفهمها والتفاعل بما يتناسب معها.

هل كنت لتحطم نظامك الملاحي في السيارة إن هو أخبرك أنك تسير في الطريق الخطأ؟ لا بالطبع. كنت لتشعر بالامتنان للتحذير المسبق وتغييرك لمسارك. ماذا أعني بتغيير المسار؟ تعني المشاعر السلبية أن واحداً من شيئين غير مناسب لك، وغير متوائم مع غاية حياتك: فكرة أو معتقد أو حكم.

تصرف، أو خطة أو شخص أو محيط.

يتركنا هذا أمام سؤالين نطرحهما عندما نشعر بالسوء:

ما الذي أفكر به أو أعتقد حتى أشعر بما أشعر به؟

ما الذي أفعله حتى أشعر بما أشعر به؟

وهذا بدوره يضعنا أمام حلٍ من اثنين للعاطفة غير السارة:

1- تغيير فكرتك أو معتقدك.

2- تغيير تصرفك أو محيطك.

كلا الطريقتين ناجحة. اسمح للمشاعر السلبية بأن تعمل كمؤشرات تشير إلى نماذج التفكير والمعتقدات والتصرفات أو الأفعال غير المناسبة لك أو لما تقول أنك تريد من الحياة. ولنقل أنك تعمل على مشروع منحك فيما مضى شعوراً جيداً لكنه لم يعد يبدو صائباً. وفقاً لما قلته للتوقأنت أمام خيارين لا ثالث لهما: تغيير المشروع أو تركه، أو تغيير طريقة تفكيرك. كلا الخيارين مشروع تماماً، وسيعيدك كلاهما إلى التوافق العاطفي مع نفسك الحقيقية. يمكنك تغيير طريقة رؤيتك أو تفكيرك أو اعتقادك أو وصفك للمشروع، كما يمكنك تغيير أجزاء المشروع التي لا تشعر بالارتياح لها. أو ترك المشروع بأكمله.

أي شيء يسبب الارتياح يعتبر صعباً من الناحية الروحانية والجسدية.
ليس لزاماً عليك أن تتخلص من المشاعر السلبية فهي أدوات ملاحية مثالية لا تخطئ.

وهي تسمح لك بالبقاء متناغمًا مع المسار الأصلي لروحك. تخلص من المشاعر السلبية
برمتها ولن تعود قادراً على تمييز ما تريده لك روحك، ولن تعود قادراً على الاختيار بين ما هو أنت أو
ليس أنت، وستفقد حياتك معناها.

إن محاولة كبت المشاعر أو التخلص منها شبيهة بمحاولة تدمير نظامك الملاحي الجميل. لن
تحطم المنارة فقط بل ستحطم أيضاً جسدك وذهنك. كما ترى فإن المشاعر هي ببساطة طاقة تتدفق
من جسدك، والطاقة حيادية، وعندما تتبع هذه الطاقة من مرشح معتقد أو فعل سلبي فإنك تدرك
هذه الطاقة كخوف أو حزن أو غضب أو شعور آخر تسميه سلبياً. أما عندما تتبع الطاقة نفسها من
مرشح معتقد أو فعل إيجابي فستشعر بهذه الطاقة سعادة أو إثارة أو ارتياحاً أو سلاماً أوطمأنينة
أو حماسة أو أي عاطفة أخرى تسميها إيجابية. بهذا المعنى يصبح الفرح والخوف شيئاً واحداً، هي
الطاقة نفسها نابعة من مرشحات مختلفة. لذا فلن تحاول التخلص من الطاقة.

إن كبت الطاقة هو كبت لقوة حياتك الحقيقية. ويتعبك الكبت والمقاومة ويرهقانك. عليك
أن تعرف المرشح الذي تتبع منه الطاقة، وأن يكون هذا الشعور دليلاً يقودك إلى الفكرة أو الفعل غير
الملائم. إذا قمعت الشعور فلن تتمتع طاقة الفرح فقط بل إنك ستخفي الفكرة التي تنتجها.

إن المشاعر التالية هي المؤشرات على اتباعك للمسار الحقيقي العميق لروحك:
الشعور الذي تسميه الإثارة أو الابتهاج والخفة أو الحماسة.

المشاعر التي تسميها التقدير والحب والتعاطف.
المشاعر التي تسميها اهتماماً مراعاة وبقظة وإدراكاً افتتانه وإعجاباً
المشاعر والحالات التي تسميها استرخاء وارتياحاً وسلاماً وطمأنينة وهدوءاً.
وهناك أوجه كثيرة لاستخدام المعرفة التي تجدها هنا.

فيما يلي بعض التمارين لتطبيق هذه المعرفة وهي بالطبع ليست الطريقة الوحيدة. عندما
تبدأ تتق بمشاعرك وتستخدم عواطفك وتغير حالتك وتفهم هذه الأمور تماماً ستجد أفكارك الخاصة.
التمارين في هذا الكتاب اختيارية بمعنى أنه لا يتوقع منك ممارستها وتكرارها وإتقانها جميعاً.
قدمت لك الكثير من التمارين لكي تتمكن من اختيار ما يمتعك منها أكثر من غيره وتلك
التي تلائم وضعك القائم. الأكثر أهمية من التمارين التي تمارسها هو فعل الممارسة نفسه. فالممارسة
سلوك واع وجزء من حياة الكائن الفاضح روحانياً.

وقت مستقطع

إن الطريقة الطبيعية لتحسين حالتك العاطفية هي أن تطلب وقتاً مستقطعاً، وهذا يعني أن تخفف عن نفسك أو تستجم أو تأخذ استراحة أو تسترخي أو أن تصمت وتهدأ وتسمح بالسكينة وتتخلى عن مقاومتك لما هو قائم. هناك الكثير من الطرق المختلفة لأخذ وقت مستقطع، لكن لا تسأل كيف تقوم بهذا لأنه يعني عدم القيام بأي شيء.

إن الوقت المستقطع هو التوقف عن فعل أي شيء، أو إيقاف العالم أو سباق الجردان والتوقف عن كونك العوبة بيد رغباتك، وانسياقك وراء ما تشتهيهِ وما تقاومه، واستعادة الشعور بالسيطرة والعزيمة والسلام. الوقت المستقطع في الحقيقة هو نقيض التمرين.

يعني أخذ الوقت المستقطع أن تترك بكرة الفيلم دقيقة أو اثنتين، وتتكئ إلى الوراء وتنظر حولك. ربما يكون نوعاً من التأمل لكن ليس بالضرورة. يستخدم البعض التأمل كأداة للقيام بشيء منتج يرسخ سباق الجردان الذي نعيشه. يعني الوقت المستقطع إيقاف التدفق المعتاد للأشياء وعودتك إلى نفسك. ما الذي يبقى عند إزالة كل شيء؟ نفسك الحقيقية. يمكن للوقت المستقطع أن يعني أيضاً أن تذهب إلى مكان آمن لا تتعرض فيه للإزعاج، وربما يعني إغماض عينيك والتنفس ببساطة لوضع دقائق أو ساعات أو أيام أو حتى بضعة أسابيع، اعتماداً على درجة الإرهاق التي سمحت لحياتك أن تسببها لك، وعلى درجة الاسترخاء التي تحتاج الشعور بها مرة أخرى. لتعيد توجيه نفسك. وصولك إلى السكينة هو الأساس الذي تبع منه بقية الأشياء النافعة. والأداة ليست من يقوم بالعمل إنما يقوم به الحرفي، وحتى الحاجة إلى الأداة لكي تشعر بحال أفضل هي مؤشر واضح إلى أن جرافك بعيداً عن ماهيتك الحقيقية.

تظهر العافية عندما تسترخي ضمن نفسك الأكثر طبيعية، ولا تعود محتاجاً إلى أي شيء. وقتك المستقطع سواء كان دقيقة أو يوماً أو أسبوعاً أو أية فترة زمنية أخرى هو تغيير السرعة بقرار ذاتي. وهذا حيوي جداً بخاصة عندما لا تسير الأمور إلى حيث تريدها، وعندما تشعر بالإحباط أو الإرهاق أو الحزن أو الخوف أو الغضب. فهذه أفضل اللحظات، وأفضل الفرص لتختبر نفسك وحياتك وتكتب معتقداتك المحددة وتستبدالها بأخرى إيجابية وتتأمل وتكسب منظوراً جديداً. إن الاسترخاء والتعالي متطلبان أساسيان لتغيير نبض ترددك تجاه أي موضوع.

اللا فعل هو نقيض الفعل وهو يكثف قدرتك على الفعل. مع وصولك إلى حالة السلام ستجد نفسك سريعاً ملهماً لتفعل، بدلاً من التصرف وفق رد فعل طائش سببه القلق. كما أنه من دون الأوقات المستقطعة لن تتاح لك فرصة تنفيذ تقنية PURE إذ لن تتمكن من الاسترخاء والتركيز. إذا أردت

إنجاز المزيد أو التمتع بالكثير من الطاقة فلا بد من أن تشعر بالتجدد الكافي، واستعادة النشاط. إذا لم تتمكن من أخذ أوقات مستقطعة بسبب شعورك بالضغط وخوفك من العواقب أو شعورك بوجود الكثير من الأعمال غير المنتهية فقد تجاوزت منذ وقت بعيد المرحلة التي يسهل فيها تغييرك لترددك. ولم تعد سيد قدرك بل تحولت إلى إنسان آلي يعتمد ردات الفعل مستسلماً للضغوط الموهومة للعالم. وأنت منغمسٌ كلياً في فعل تعويضي ولم تعد تعيش نفسك الحقيقية. إن نفسك الحقيقية، هي نفسك المطمئنة، وهي ما يأتي طبيعياً وعفويًا ودون جهد عندما تشعر بالبرد مثلاً. من الآثار الجانبية للصمت زوال كثير من المشكلات دون الاضطرار إلى جعلها تزول. والعافية ليست أمراً يجب تحقيقه، وتلبية شروطه، بل هي أمرٌ تسترخي ضمنه. هي حقل الموروث وحالتك الأكثر طبيعية. يستخدم معظم الناس مصطلح «المعاناة» لكنهم ببساطة يعانون من الإرهاق. وللإرهاق جذوره في اعتقادك بأن عليك إثبات شيء ما، أو أن تكافح لتحقيق أمر ما، أو جعل شيء ما يحدث، والأقلن تكون جديراً بأي شيء. هذا غير صحيح البتة ويتطلب الأمر جهداً أكبر بكثير لتشعر بالسوء وأكثر مما يتطلبه الشعور الجيد، لكن الأشياء الجميلة لا تحتاج الجهد أبداً. هل لاحظت كيف أن المجرة والكواكب وتنفسك ونبض قلبك مصنونة جميعها دون جهد، ودون الاضطرار إلى القيام بأي شيء؟ أفضل الأشياء مجانية. وما تفعله في وقتك المستقطع عائدٌ إليك. يمكنك أن تحظى بجلسة تدليك، أو تقرأ كتاباً، أو تشاهد فيلماً ممتعاً، أو تذهب للسباحة أو تهضي في نزهة أو تمارس الجنس.

أو اكتفِ بالتسكع بكسل. ليس أي من هذه الأمور غريباً جداً أو شاذاً أو يخضع لمبادئ غامضة لكنها تعود بك إلى حيث أنت أكثر كفاءةً وأفضل مما توصلك إليه أية تعاليم.

إن التمتع بالشجاعة لأخذ الأوقات المستقطعة وتحويلها إلى معالجة للنفس وإمتاع لها يعني إظهار قوة عدم الهروب من العالم، وعدم ترك نفسك تتقاد للعالم بل أن تقول «لا. هذا وقتي المستقطع، وسأستعيد تناغمي مع المشاعر الإيجابية للنفس الطبيعية. لن أخرج من وقتي المستقطع حتى أشعر بحال أفضل». لكنك لا تأخذ وقتك المستقطع لممارسة السحر بل لأنك تستحقه.

التوفيق بين الرغبات والمعتقدات

إن أحد أعمق أسرار صناعة الواقع (وهو سر لا تقدمه معظم تعاليم مدرسة العصر الجديد) هو إغلاق الفجوة بين ما نرغبه وبين ما نعتقده لنتمكن من عيش أي شيء نريده.

تخبرك تقنيات مدرسة العصر الجديد تقليدياً أنك قادر على الوصول إلى أي شيء تريده، في حين تقول أخرى أنك قادر على الوصول إلى أي شيء تؤمن به. وتتعلم الآن أن التوفيق بين الرغبة والمعتقد، وإغلاق الفجوة بينهما يعمل على تجسيد الواقع. لا يمكنك أن تحصل على كل ما تريد، ولا يمكنك الحصول على ما تقول أنك تؤمن به. لكنك قادر على الحصول على أي شيء نعتقده فعلاً في أعماقك.

دوّن خمسة أشياء ترغب بها (أهداف، أمنيات)

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

دون الآن ما نعتقده فعلاً (تعرفه) عن هذه الأشياء:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

مثال: أريد المزيد من المال لكنني أعتقد أن علي العمل جاهداً للحصول عليه. أعتقد أيضاً أنني لا أريد العمل بجد، وهذا ما يمنع حصولي على المال. لاحظ الآن الفجوة بين ما نريده وبين ما نعتقده.

إن هذا التناقض هو الذي يسبب معظم الاضطراب في نبض طاقتك. وشعور الطمأنينة هو المؤشر الأفضل على أنك جعلت نبض ترددك يقفز من مكانه. إن التعارض بين الرغبة والمعتقد يسبب تجاذباً وتنافراً في الطاقة، ويسبب جهداً وتوتراً ومقاومة، وهذا نقيض الطمأنينة. هناك حلان فقط لإغلاق الفجوة وإيجاد الطمأنينة:

تخفيض رغباتك.

تحديث معتقدك.

أيهما تختار؟ يقول البعض أن عليك التخلي عن رغباتك لأن هذا يحقق الارتياح والتوافق مع نفسك الحقيقية، والتخلي عن رغباتك يعني وضع أهداف أصغر وأكثر واقعية لا تسبب لك التوتر أو تبالغ في التوقعات. إن التركيز على هدف أعلى مما تعتقد أنك قادر عليه يشبه القفز إلى قطار سريع. لن تكتمني بالركض كالمجنون لتلحق به فقط بل إنك قد تتعرض للرضوض والجروح وخيبة الأمل عندما تسقط على الأرض بجانب السكة ليختفي القطار خلف المسافات. كيف تعرف أن رغباتك ومعتقداتك متوافقة؟ تشعر بهذا. وهو شعور جيد. فلنجرب الحاليتين. اعمل أولاً على إعادة صياغة قائمة رغباتك بحيث تكون أقرب إلى معتقداتك.

مثال:

الرغبة: أريد كسب المزيد من المال

المعتقد: أعتقد بأن عليّ العمل جاهداً لأكسبه. وأعتقد أيضاً أنني لا أريد العمل جاهداً وهذا لن يسمح لي بكسب المال الذي أريده.

تخفيض الرغبة: أريد أن أجد عملاً.

أعد الآن صياغة معتقداتك بحيث تكون أكثر تطابقاً مع رغباتك:

الرغبة: أريد كسب المزيد من المال

المعتقد المحدث: أعتقد أنني قادر على إيجاد عمل أتمتع به.

ستعرف من شعورك بعد صياغة المعتقد أو الرغبة إذا كان هناك توافق بينهما، وعندما يتحقق التوافق استقر في شعورك هذا بالطمأنينة. يكفي استقرارك هذا في شعور الطمأنينة ليجذب إلى حياتك أحداثاً تتطابق مع نيتك الجديدة. ولا تسأل متى وكيف وأين تتجسد.

يفترض بشعورك بحقيقته أن يكون كافياً الآن. تأخذ الأبدية وقتها الخاص لتعيد البناء وفقاً لترددات نبضك.

الرفع

يرغب بعض القراء في أهداف أعلى ويترددون أمام تخفيض سقف رغباتهم، ولهذا السبب أقدم أسلوباً خاصاً أكثر تحديداً لتحديث المعتقدات. يمكن استخدام أشكال مختلفة من هذه التقنية لكن عليك أولاً تجربة الصيغة الأساسية المذكورة في التمرين السابق.

الخطوة الأولى: لاحظ عاطفة غير مرغوبة كالخوف أو الغضب أو الاستياء أو الحزن أو العار.

الخطوة الثانية: اسأل نفسك «ما الذي يفترض أنني أفكر فيه في الوعي أو اللاوعي أو أعتقد حتى أشعر بهذا الشعور؟» دون الأفكار التي تخطر لك. فالكتابة تجعلها أكثر وضوحاً ودقة ووعياً بدلاً من كونها غامضة ضبابية ودائمة التحول.

الخطوة الثالثة: افترض أن الفكرة التي كتبتها هي فكرة من المستوى الثالث. خفض الفكرة نفسها إلى المستوى الثاني، وبالغ فيها واجعلها تبدو أسوأ، ثم اجمل الفكرة نفسها في المستوى الأول. أنزل الراهقة وتعهد إيجاد شيء سيئ. خفض الفكرة نفسها إلى المستوى الأول جاعلاً إياها أسوأ. الخطوة الرابعة: أوجد الآن فكرة من المستوى الرابع. خذ الفكرة نفسها من المستوى الثالث إلى المستوى الرابع، جاعلاً إياها أكثر إيجابية بقليل بالنسبة لما تريد التفكير فيه لكن أبقها واقعية. يفترض بنسخة المستوى الرابع من تلك الفكرة أن تكون إيجابية لكن هذا يجب أن يحصل بسهولة، وأن تكون فكرة تؤمن بها بسهولة، وترجحك. إذا لم تشعر بالطمأنينة في جسدك فأنت لم تختار صياغة مناسبة للفكرة.

الخطوة الخامسة: أوجد الآن الفكرة نفسها كفكرة من المستوى الخامس، واجعلها أكثر إيجابية. صرح عما تريده حقاً بدلاً من فكرة المستوى الثاني تلك.

مثال: لتفرض أن فكرتك الأصلية من المستوى الثالث هي «وزني زائد وأشعر بالسوء حيال هذا». ستحول هذه الفكرة إلى المستوى الثاني بكتابة «أشعر بأني بدين ومظهري غير جذاب». ثم تأخذ هذا المفهوم إلى المستوى الأول «أشعر بأني خنزير شره ووحش بشع». ثم اختر فكرة من المستوى الرابع: «حسناً أنا بدين، وأعتقد أن عليّ تغيير هذا. سأحب أن أتناول الطعام بمزيد من الوعي، وأخرج للسير أحياناً». يجب أن تكون فكرة المستوى الرابع واقعية بما يكفي لتصدقها - شيئاً تؤمن به مسبقاً. لا يمكنك استبدال المعتقدات السلبية بأخرى إيجابية لا تؤمن بها، أو مبالغ في طموحها. عليك إيجاد فكرة تمنحك الشعور بالارتياح. إن كتابة فكرة مثل «لست بديناً نهائياً، وشعوري رائع» ليس أمراً موثوقاً وصادقاً ومناسباً. بعد هذا تختار فكرة المستوى الخامس التي يجب أن تكون صادقة أيضاً. وتتضمن فكرة المستوى الخامس ما تريده فعلاً «حسناً أريد الوصول إلى الوزن المثالي، وأتناول الطعام بوعي

أكبر، وأتحرك أكثر، وأريد أن أقدر جسدي كما هو، تتقدم بالطريقة نفسها لكل فكرة كتبتها أساساً نازلاً بها إلى المستوى الأول ثم إلى المستوى الخامس.

لماذا تنزل بالفكرة أولاً؟ لأنك يمنحك هذا شيئاً من السيطرة على الفكرة نفسها. فإذا استطعت النزول بها فسيكون رفعها أكثر سهولة. ربما يكون رد الفعل على نزول الفكرة بالمستوى تحريفاً عاطفياً أو تكشفاً لما يكمن أعمق من فكرة المستوى الثاني الأصلية، وربما يعمل هذا على جعل الفكرة مضحكة أو سخيفة، أو كليهما. إذا تمكنت من رفع الفكرة بالشكل المكتوب وجعلها واقعية بما يكفي لتشعر بها تؤثر على جسدي فقد نجحت في تبديلها وحدثت تردد نبضك العاطفي. يفترض بالشعور العاطفي أن يكون كافياً كدليل على الواقع الآن. وستبدأ مع عملية الصقل الزمني تظهر أمور تعكس شعورك الجديد.

التقدير

يصهر تقديرك الأشياء والأماكن والناس أو الأشياء مقاومتك ويسرع في حدوث المرغوب أكثر مما تتخيل. ولا تقوم بممارسة التقدير من أجل الحصول على شيء ما أو تجسيده، إنما حباً وتمعناً في الزمن الحاضر، وهي تعتبر بمثابة عصا الساحر.

ينبض التقدير (الإعجاب، الحب، المودة، الاعتراف) بتردد خاص يجذب أحداثاً إيجابية كثيرة، لا تنحصر في تلك التي تقدرها فقط. ما تخشاه فقط هو ما يمكن أن يؤذيك. شعورك بالتقدير فيما انتباهك مركّز على شيء ما يعادل توجيه طاقة بعدية أسمى إلى الواقع الفيزيائي. لا يعني هذا أن عليك تقدير أشياء لا تحبها (رغم أن هذا سيكون شكلاً متقدماً من التمارين)، بل يعني ببساطة أن تجد أشياء تقدرها بطبيعية وسهولة. كلما ازددت تقديراً زاد تقدير الحياة لك، والآخرين والأبدية. والتقدير من هذا المنظور لاعلاقة له بالتظاهر وإظهار الوجه البشوش بل بالفهم العميق الصادق للأشياء والناس وحبها. إنه أمر لا يقاوم.

قهر غاندي بالتقدير جيوشاً مسلحة. وعندما أتى أمر إطلاق النار عليه ارتجفت أيديهم وأرجلهم. ولم يتمكنوا من إطلاق النار. لماذا؟ لأن غاندي استخدم القدرة لا القوة. الحب هو السلاح الأقوى، وليس مجرد عبارة لطيفة من عبارات مدرسة العصر الجديد بل إنه سلاح حقيقي.

اخرج للسير في مكان ما وانظر إلى أكبر عدد من الأشياء التي يمكنك أن تقول لها نعم. تجاهل أي شيء يمكن أن تقول له لا، ولاحظ فقط الأشياء التي تقدرها، اشكرها في صمت وباركها وأبد إعجابك بها وقدرها، وسيرتفع التردد الذي تبته ألف ضعف.

دَوِّنْ بعد هذا الأشياء والناس والأماكن والثقافات والأحداث والذكريات والأفكار والخيالات والمواقع والكتب والأفلام والموسيقى والفنون والمدن والأغراض التي تقدرها، وتعجب بها والتي أنت مسحور بها وتريد المزيد منها. لا تذكر أي شيء لا تريده. الكون احتوائي وليس إقصائياً. وهذا يعني أنك تحصل على المزيد من أي شيء توليه انتباهك، سواء قلت له نعم أو قلت لا. دَوِّنْ لاحقاً عدداً من الأشخاص أو الأشياء التي لا تحبها. واكتب الجوانب منها التي لا تستطيع منحها تقديرك. إذا لم تجد فيهم أي شيء تقدره اكتب كيف يمكن لهذا الشخص أو الشيء أو الحدث غير المرغوب أن يخدمك، أو يساعدك، أو كيف يمكن استخدامه من قبلك لغاية تبيلة، أو ما يمكن أن تتعلمه منه.

تذكر الشعور

إن هناك كثير من الطرق لتركيز الطاقة: بالنظر إلى شيء خارجي ما، بالنظر إلى شيء في الداخل (بمعنى التصور أو حلم اليقظة)، ومن خلال السمع والكتابة والكلام والفعل أو بالتذكر. في هذا التمرين تتذكر ببساطة أوقاتاً وأماكن وأشخاصاً ومواقف امتلكت فيها الطاقة أو المال أو كنت سعيداً أو ناجحاً. إن اللحظة التي تتذكر فيها هي اللحظة التي تعود فيها إلى التناغم مع تلك الطاقة وشحنها من جديد. سيؤدي هذا إلى حدوث أشياء مشابهة في المستقبل.

تنظيف العاطفة

هي طريقة أخرى لتحويل الألم العاطفي إلى فرح عاطفي. واليك أمراً مهماً تتعلمه: لا تسببْ العاطفةُ ألماً. ما يسببُ الألم هو مقاومة العاطفة أو كبتها، وما تسميه الخوف أو الحزن أو الغضب هو مجرد طاقة في الجسم، ومقاومتك لهذه الطاقة هو ما يجعلها تبدو ألماً. في عملية تنظيف العاطفة نسمح للمشاعر السلبية بمبورنا، وليس هناك ما يُسمى الألم العاطفي أو المشاعر السلبية. إنما هي محاكمة الشعور أو سمه أو تقييمه ما تجعل منه شعوراً سيئاً. ليست الطاقة بحد ذاتها التي تشعرك بالسوء بل مقاومتك لها. المقاومة هي الألم.

يرتفع مستوى الطاقة وتقوم أنت بحكم العادة بتسميتها أو وصفها بالسيئة أو المخيفة أو الحزينة أو غير المرغوبة، لتتحول في تلك اللحظة نفسها إلى شيء غير مرغوب. ليست الطاقة نفسها هي ما تشعر به بل هو الشيء الذي بنيته عليها، المقاومة. تحويل الطاقة إلى فرح يعني ألا تعود إلى تجنبها أو مقاومتها بل تركها تعبرك. وأنت بهذا تجعل هذه الطاقة مفيدة، وتحررها لتطالب بحقك في الجوهرة التي تخفيها. يسبب الكبت توتراً أو إعاقةً للطاقة يترجمه الجسم إلى ألم. تحت هذا الضوء

فإن الفرح والخوف هما الشيء نفسه.

كيف هذا؟ تتدفق الطاقة خلال الجسد، فإذا تدفقت من خلال فكرة غير مرغوبة أو معتقد اختبرت أنت هذه الطاقة كخوف، وأما إذا تدفقت من خلال فكرة مرغوبة أو معتقد فستختبر الطاقة نفسها كفرح. ومعنى هذا أن كبت المشاعر يعادل كبت طاقة حياتك نفسها. كما أنه يعني أنك عندما تزيل مرشح المعتقد غير المرغوب أو التخلي عن المقاومة فإن ما نسميه الألم يتحول إلى طاقة يمكن الشعور بها حيادية أو فرحاً.

لاحظ موضوعاً أو شعوراً أزعجك لفترة. انغمس في الشعور واسمح له أن يكون واندمج معه وتنفسه ولا تقاومه نهائياً، ولا تسمه أو تبدي رأيك فيه أو تحكم عليه أو تستكشفه، بل غص فيه وتمامه معه قصداً واتركه يعبر عن نفسه، وستشعر بعد أن يفعل بأنك أكثر خفة وربما تسأل «ماذا الآن؟» إذا بقي الشعور غير سار فربما ما تزال هناك بعض المقاومة أو التسمية أو الاعتقاد بأنه لا يخدمك. ربما تسأل «كيف يخدمني هذا الموضوع خفية؟» أو تسمح له أن يعبر عن نفسه أكثر. أخيراً وبعد اتباع كل ما سبق تشعر مرة أخرى بخفة في قلبك ولطف وربما تحدد ما تؤد أن تختبره بدلاً عن الشعور المزعج، أو تبدأ جلسة PURE.

ملف الطاقة

ما تنظر إليه ينظر إليك. وعندما تنظر إلى شيء جميل ومفضل أو سار تتغير ترددات نبضاتك الطاقية وتتحول. فإذا كنت في حالة عادية فلن يستغرق الأمر أكثر من 20-60 ثانية من النظر إلى شيء لطيف لكي ترتفع تردداتك. وإذا كنت في حالة صعبة فربما يستغرق الأمر بضع دقائق.

من التمارين التي أوصي بها أن تجمع كل الصور الجميلة في ملف على جهاز الكمبيوتر. فأضع باستمرار مثلاً صور أشياء أحبها وأريدها وأذكرها وأشعر بالافتتان نحوها والإعجاب والتقدير. أنظر إلى هذه الصور عندما أرتج في تعزيز ترددات نبض الطاقية. وأمررها أحياناً على عارض الشرائح. كما أنشئ ملفات مختلفة لمواضيع متنوعة. وأسمي هذه الملفات بتسميات تعبر عما أريده أن يتجسد.

اسم أحد هذه الملفات مثلاً «الأماكن التي أحب أن ألعب فيها وأعمل» ويتضمن صور شواطئ وجبال وأشخاص يبدو عليهم الذكاء وأبنية مثيرة للاهتمام ومواقع. وهناك ملف آخر باسم «أشياء أريد امتلاكها» يضم صور سيارات جميلة وأغراضاً ومصادر وكماليات وغيرها. هناك الكثير من التنويعات لهذا التمرين لكن الرسالة الأساسية هي «احذر مما تنظر إليه، لأنه بدوره ينظر إليك». احذر مما تضعه في تيار أفكارك ومشاعرك، وتعلم أن تختار المكان الذي يمضي إليه انتباهك

ومشاعرك، بدلاً من الانجراف وراء ما يضعه العالم في طريقك. إن ما تعيشه هو ما تشعر به فقط، فإذا وقعت كارثة في مكان قريب منك ولم تشعر بالخوف في داخلك فلن يصيبك أي سوء. لا يصيبك الأذى إلا مما تخشاه. ولن تتأذى أبداً إذا شعرت بالحب في داخلك.

إيجاد المشاعر

اكتب موضوعاً تريد تحسينه.

اكتب ما تفكر فيه فعلاً حول هذا الموضوع. ولكي تشعر فعلاً بالفكرة التي تحملها يمكنك تضخيمها قليلاً.

اكتب الآن «أريد أن أجد الأفكار المتعلقة بهذا الموضوع والتي تجعل شعوري أفضل».

اكتب الآن قائمة بالأفكار. ولكل فكرة تكتبها لاحظ إن كانت هذه الفكرة تجعلك تشعر:

أ - أسوأ.

ب - لا فرق.

ج - أفضل.

أثناء قيامك بهذا التمرين حافظ على الشعور بحيث تتوصل إلى فهم جوهري لبعض الأفكار والفرق في الشعور بينها وبين أخرى. ستتوصل إلى بعض الاكتشافات المثيرة. ستكتشف مثلاً أن بعض الأفكار التي تظاهرت بأنها جعلت شعورك أفضل، لم تغير في الحقيقة من حالتك. ربما تترك الأفكار التي اعتقدت أنها أفضل ضمن التردد التذبذي نفسه، أو أنها تصبح مملة لأنك فكرت فيها كثيراً من المرات. ستكتشف أيضاً أفكاراً غير واقعية ضمن نظام معتقداتك الحالي وتظاهرت أنها جعلت شعورك أفضل ومارست عليك ضغطاً بدلاً من منحك المتعة. لا تترك الأفكار التي تحافظ على شعورك نفسه أو تجعله أسوأ ولا تقم بتحليلها. بل استمر بنية إيجاد

الأفكار التي تحسن شعورك فعلاً، وتشعرك بالارتياح. يستغرق الأمر بعض الوقت أحياناً حتى تجد الشعور الذي تريده فعلاً. خذ وقتك، فالأمر لا يتم دائماً في يوم واحد، وربما تحتاج إلى تكراره. ليس هناك ما هو أهم من إيجاد الشعور الطبيعي بالعافية، لأنه شعور تتجاوب معه في عالم أحلامك.

مثال:

الموضوع المختار: ضغط الوقت

تكثيف الشعور:

أشعر بضغط الوقت.

أشعر به يضغط على خَسلقي.
 أشعر بضغط الوقت في معدتي.
 أخشى ألا ألبس التوقعات.
 أتقدم في العمر.
 إبداع أفكار تجعل شعورك أفضل
 (مشيراً بين قوسين إلى ما تجعلك تشعر به فعلاً الفكرة التي تبدو أفضل)
 أحتاج إلى إدارة أفضل للوقت (أسوأ)
 أحتاج إلى إجازة (أسوأ)
 ربما علي الاعتراف بأنني لن أنتهي في الموعد المحدد (أسوأ)
 الوقت بينة من بنيات الوعي (لا فرق)
 لا وجود للوقت (لا فرق)
 علي أن أعيش هنا والآن (لا فرق)
 ما علي إلا أن آخذ الوقت الذي أحταجه (لا فرق)
 لماذا أقوم بهذا كله؟ (أسوأ...دموع)
 أريد فقط القيام بعمل جيد (أفضل)
 لدي وقت العالم كله (لا فرق)
 سأستغرق وقتي (لا فرق)
 لا أعرف حقاً (أفضل)
 ربما لا أحتاج إلا لبعض الاسترخاء (أفضل)
 علي أن أختار بين زوجي وعملي (أسوأ)
 سأقرر نيابةً عن زوجي (أسوأ)
 سأقرر لصالح العمل (أسوأ)
 كلا القرارين غير صائب (أفضل...إدراك)
 ليس علي اتخاذ قرار (لا فرق)
 أحب هذا التمرين (أفضل)
 بدلاً من اتخاذ القرار حان وقت رفع مستواي العاطفي (أفضل)
 سأفكر بشيء جيد (لا فرق)
 سأفكر بآخر نجاحاتي (لا فرق)

من المؤكد أنني أضع نفسي تحت كثير من الضغوط فيما يتعلق بالوقت (أفضل)
 أشعر أفضل قليلاً (لا فرق)
 حسناً. أفضل بقليل (أفضل)
 كل ما أريده فعلياً هو تسليم الوثائق في الوقت المحدد (أفضل)
 أستطيع تسليم الوثائق في وقتها (أفضل)
 سأكلف سوزان بإتمام البقية (لا فرق)
 سأكلف توم بإتمام البقية (أفضل)

تابع مع هذا التمرين حتى تتوصل إلى عدد كافٍ من الأفكار الأفضل تغير حالتك فعلاً. وبما أن الشبيه يجذب شبيهه فستلاحظ المزيد من الأفكار الأفضل تخطر في بالك ولم تكن تلاحظها من قبل. ستبقى أشياء العملية أفكار لا تحدث فرقاً أو تكون أسوأ بتأثيرها، لكن يمكنك متابعة التمرين حتى تشعر بالتححرر بما يكفي لتتلقح أفكارها. يمكن القيام بهذا مع أي موضوع. وستتحول حالة كينونتك الجديدة إلى واقع. ويعتبر هذا أيضاً تمريناً آخر له القدرة على تغيير كل شيء.

قائمة الطاقة

خذ ورقةً واكتب عليها الأشياء التي:

تهتم بها

مفتون بها

تشعر حيالها بالإثارة

تشعر حيالها بالحماسة

تسدرها

معجب بها

تودها

تحبها

تجدها جميلة

تجدها مشرقة

تجدها حيوية

يمكن للقائمة أن تشمل أماكن، أشخاصاً، رغبات، مواقع، فنانيين، ألوان، أفلام، كتب،

حضارات، معلمين، سيناريوهات، حالات، ذكريات، أفكار، مهن، مال، صحة، جسد، حب، جنس، روحانية، ثقافة، سياسة، موضة، موسيقى، عمارة، مُثُل، منظمات، أو أي شيء يخطر في بالك.

أوجدت للتوقائمة تتوافق مع نفسك الأعمق وغايتك الأسمى. ليس هناك ما هو أكثر أهمية. حتى المجتمع أو الآخرين أو الذهن المنطقي الذي يمكن أن يعتبر بعض هذه الأشياء في قائمتك غير مهمة. هذه الأشياء هي ما يتمتع روحك متعة عميقة وهي بالتالي مؤشرات للمسار التالي لحياتك. الفيلم السينمائي الذي يشدك إليه له علاقة أكبر بكثير بخطة حياتك من أي شيء منطقي لا يحمل مثل هذه الطاقة. لن تجد الحقيقة في الفصل التالي من هذا الكتاب إنما ستجدها في هذه القائمة التي أوجدتها بنفسك.

عندما تتبع الفرح والبركة والسلام الداخلي والإثارة تحدث الأشياء الصائبة عفواً ودون جهد. أنت تتعلم دون جهد، وتحافظ على عافيتك دون جهد، ويتدفق المال إليك دون جهد. لا تعود مضطراً للتفكير في هذه الأمور لأنك صرت ضمن ترددك الطبيعي المعافى.

لا تتضمن التوصيات المتناقضة أو الكتب ما تريده روحك بل تجدها في هذه القائمة. لاحظ كيف أن مجرد التفكير في هذه الأشياء وكتابتها يضعك في حالة من الطاقة العالية.

في حين أن المجتمع المعاصر سوف يسمى عدم مواجهة الحقائق على أنه تنكّر لها، فإن الساحر سيسمي عدم اعترافك برغباتك الحقيقية تنكراً.

ليس بالضرورة أن يكون للأشياء في قائمتك علاقة بما يعتقد الآخرون مناسباً أو حتى بما تعتقد أنت مناسباً، ولا يراد من القائمة أن تتضمن أشياء عليك القيام بها أو إنجازها. تكفي القائمة بمجرد إعادة ارتباطك بمشاعرك، إنها قائمة يمكنك استخدامها في التأمل أو في أحلام اليقظة إن رغبت. لاحظ أنك لم تضطر حتى إلى تلبية شروط عديدة قبل أن تتمكن من السماح لنفسك أن تشعر به هنا والآن. لم تحتج إلى عشرات الأشياء قبل أن تصبح سعيداً. كيف ستصبح حياتك إن استطعت السماح لهذه المشاعر بأن تزورك أكثر؟ ماذا يحدث لشعورك الجسدي وهيأتك الجسدية؟ وماذا يحدث لحركتك؟ ماذا يحدث لتعابيرك الوجهية؟ وماذا يحدث لذكرياتك؟ وماذا يحدث للمكان الذي يذهب إليه انتباهك؟ كيف تتغير أولوياتك؟ بأي طريقة تتغير ردود أفعالك تجاه الأحداث؟ كيف يتغير صوتك؟ كيف يتغير تفكيرك؟ ما الذي يتغير بمجرد إدراكك لما يثير حماسك؟ وما الذي يجعلك لا تسمح لهذه المشاعر بالعبور بين حين وآخر؟ واقفك انعكاس لهويتك ومراقف لشعورك الجسدي.

يمكنك صناعة هذا بغض النظر عما يحدث من حولك. فلماذا لا تدخل في هذا التيار الآن؟ أيسبب الالتزامات؟ حسناً. يمكنك أن تستمر بتلبية التزاماتك، لكن لا تسمح لها أبداً أن تزيد فلا

تعود تسمح لك بقضاء بعض الوقت مع الفرح كل يوم، وإلا فإنك تضيع مغزى الحياة. لا تلتزم بالكثير من الالتزامات، أنه باحترام ونزاهة تلك الالتزامات التي لم تعد تشعر بالارتياح لها. هذه هي الأشياء التي اعتدت القيام بها لأنك اعتقدت أنك تحتاجها لبقائك. الآن وقد عرفت كيف تقوم بصناعة الواقع فبعض هذه الأشياء لم تعد بحاجة إليها، ولم تعد تفكر بمطاربتها. تخل عنها وتوقف عن فعل ما لا يفيد. ستبقى بعض الالتزامات كدفع الضرائب، لكنك عندما تقضي معظم وقتك فرحاً لن تعود للشعور بهذه الأشياء أحياناً.

عندما تدخل ضمن تيار الطاقة تبدأ مصادفات غريبة بالظهور في حياتك لأنك تتحول إلى عوالم موازية. وإن إنشاء القائمة التي أنشأتها للتوهو طريقة من طرق الدخول في التيار. وسأقدم طرقاً أخرى لكنني أدعوك لاكتشاف طرق أخرى بنفسك.

أذهب في نزهة سائراً على قدميك، واسترخ وانظر إلى شيء جميل وتنفسه إلى داخلك. أمسك نفسك بضع لحظات قبل أن تزفره بهدوء. كرر هذه العملية عشر دقائق أو أكثر. اسمح لإعجابك بهذا الشيء أن ينمو ويكبر. بم تشعر؟

أخرج في نزهة سائراً على قدميك وانظر إلى شيء تنتقده في العادة. راقبه من منظور حيادي. وتخل عن الأحكام. لاحظ الآن جانباً لطيفاً وإيجابياً متعلقاً بهذا الشيء. قم بهذا لمدة عشر دقائق تقريباً. اسمح للتقدير والفهم بالنمو. بعد هذا: كيف تشعر؟

أخرج في نزهة سائراً على قدميك وتخيل أن كل شيء أردته يوماً، وكل الرغبات وكل ما تتوق إليه قد تحققت مسبقاً. تنفس بهدوء وبعمق، أقبل واقع رؤياك هذه بالكامل. قم بهذا بضع دقائق. كيف تشعر؟

فكر بنشاط أردت دائماً القيام به، لكنك أنكرته على نفسك. اختر شيئاً يسهل القيام به فوراً. ثم قم به. كيف يجعلك هذا تشعر؟

أخرج في نزهة سائراً على قدميك. راقب شخصاً آخر. لاحظ تنفسه ونبض قلبه. لاحظ كيف يشبهك من حيث التجارب الجيدة والسيئة التي يمر بها، وفي بحثه عن الكمال. اسمح بمشاعر الحب والتقدير. ويمكنك إذا أردت أن تتحل منظوره. انظر كأنك هو. كيف تشعر؟

ضع مقطوعة موسيقية تحبها واركها تأخذك بعيداً في أحلام يقظة نختارها أنت. اجمع ما بين الصوت وبين السيناريو الذي لا تمنع أن يتحقق.

ضع قائمة بأشياء تنتقدها في نفسك. ضع يدك اليمنى على قلبك واركها هناك بقية الجلسة. انظر إلى البند الأول في القائمة واسأل «كيف كنت سأشعر تجاه هذا البند لو أنني أحب نفسي وأقبلها؟» تنفس. لاحظ.

تابع مع القائمة كلها بهذه الطريقة. يمكن القيام بهذا مع أشخاص آخرين أيضاً بالطبع. ويمكن القيام به مع حالات الواقع غير المرغوبة التي لم تقبلها كلية، أرد ما تملكه، ومن ثم يمكنك أن تملك ما تريد. لاحظ ما تجعلك هذه الفعاليات تشعر به. لاحظ ما تفعله بحياتك، التقدير هو السيف بيد الساحر وهو يحول كل شيء. لاظلمة يمكن أن تسود نور التقدير.

رغم أن هذه الفعاليات قد تبدو شبيهةً بفعاليات مختلفة كثيرة. إلا أنها تنتهي جميعها إلى أمر واحد: هل تتبع مسار قلبك الذي هو مسار القدرة الحقيقية، أم أنك تتبع مسار القوة الذي هو الطريق إلى الفشل؟ هل أنت ضائع في أمور تمثل أعمق اهتماماتك، أم أنك تضيع وقتك في أمور لا تريدها؟

إذا اعترضت بأنك لا تعرف ما يحفزك فسأقول أنك تعرفه جيداً جداً، لكنك ترفض الاعتراف به، وذلك بسبب معتقد خاطئ بعدم قدرتك على التصرف حياله، أو أنك تخشى خيبة الأمل إن أنت تصرفت. حين تنمأ هي بدلاً من أن تتوقع لا يبقى مكاناً لشيء مثل خيبة الأمل. وإن اتبعت شيء مثير ربما لا يؤدي بك إلى تحقيقه بل إلى تحقق شيء أفضل، وإذا اعترضت بأن عليك الانتظار قبل أن تتمكن من القيام بشيء ما تحبه فعلاً. فسأجيبك بأن من يحققون أفضل ما لديهم مسبقاً يحصلون على المزيد والمزيد مقابل جهد أقل، وإذا اعترضت بأن ما تحبه ليس منتجاً من حيث كسب المال، فسأقول لك أنك ترتكب خطأ قاتلاً. فمن خلال قيامك بأشياء لا تحبها لن تحقق إلا كمّاً متوسطاً من المال، ويكفي بالكاد لسد الرمق. فإذا كانت حجتك في عدم اتباع فرحك هي الأمان فإن الأمان الوحيد الذي ستحصل عليه لن يذهب بك أبعد من الحياة الوسط وسيموت جسديك. توقف. لا يمكنك كسب المال الكثير إلا باتباعك للطاقة والحب.

المسار السري

تحدثنا عن صناعة حالات من الطاقة العالية، لا يمكن صناعة الواقع من دونها. الطاقة العالية هي الطاقة التي تحتاجها لصناعة شيء جديد. لكن هناك مساراً آخر أيضاً، مساراً بديل ناجح تماماً. يتألف هذا المسار من ملاحظة ما يحتوي أساساً على الطاقة (السعادة، الاهتمام، الاقتان، الحب) التي تتيح نفسها لك سلفاً، ومن ثم اتباع ذلك الاتجاه. وبتابعك هذا الخيط من الأشياء والأحداث تضع نفسك على المسار الأسرع نحو تحقيق غاية روحك، سواء أدركت هذا أو لم تدركه. يحول هذا النوع من السلوك الحياة إلى رحلة عديمة الجهد. وقد بقيت سراً لأن معظم الأرواح تولد من جديد ليس لتحظى بحياة مريحة إنما لتختبر المحدودية والصراع. فإذا لم يعد هذا ما تفضله يمكنك إذاً اتباع الدرب السرية. تخيل فلينة تطفو على سطح المحيط، بالنسبة للفلينة لا يحتاج البقاء

على وجه الماء جهداً، ويحتاج الأمر منها جهداً أكبر كي تفرق نفسها تحت الماء. ما إن تتركها حتى تقفز إلى السطح تلقائياً. هذا بالضبط ماهي عليه الحياة دون مقاومة. ليس هناك أناس كسالى، بل هناك فعاليات غير متوافقة مع النفس الحقيقية. وإن اتبعت درب النفس الحقيقية، واتباع الفرع يمنح الشخص جاذبيةً سحرية. إذا كان شيء ما - أي شيء - هو أنتَ فعلاً فستلاحظ ما تشعر به حين تقوم به. لكن الأشياء التي هي أنتَ فعلاً تتغير في مستمتع الوقت، بمعنى أنك انحرقت عن الدرب السرية للروح. إذا استمرت في اتباع ذلك المسار فستتجمع قطع أحجية حياتك بطرق مفاجئة ومباركة. لا يعني اتباع الفرع بالضرورة أن تعمل على مشروعك باستمرار، أو مهنتك، أو أن تجد رفيق روحك. يمكن أن يعني هذا لكن ليس بالضرورة. يتضمن اتباع الدرب الممتدة أمامك أشياء صغيرة. يميل الناس إلى لوم أنفسهم عندما يتبعون أمراً صغيراً بدلاً من العمل على مشروع كبير، لكن المشروع الكبير ليس دائماً الشيء الذي تشعر أنه الأفضل في يوم ما. ورفيق روحك ليس دائماً المضمون الوحيد لحياتك.

نعمل بدلاً من هذا على اتباع الدرب لحظةً بلحظة، وساعةً بساعةً ويوماً بيوم بخطوات صغيرة. وأنت تملك بين يديك كثيراً من الخيارات ضمن فيلم كل لحظة هنا والآن، وفي كل مشهد من مشاهد اللحظة، وتملك خيارات لأشياء يمكن أن تركز عليها أو ألا تفعل. بغض النظر عن مكانك، ومن أنت فإن أمامك دائماً أكثر من خيار.

كل ما عليك فعله لاتباع الدرب السرية للروح أو نداء الرب هو تحديد الخيار الأكثر إشراقاً، والذي يحوز معظم اهتمامك، أو يتضمن الطاقة الأكبر، وأن تتبعه منذ الآن. فنقل أنك تناولت شريحة من الزمن الحاضر وأمامك خمسة خيارات واضحة (ستجد أكثر من خمسة بالتأكيد لكنك تختصرها إلى خمسة لها الأولوية).

حدد الخيار الذي يحتوي الطاقة الأكبر بغض النظر عن مدى منطقيته بالنسبة لك. ويعتبر الاهتمام والفرح أفضل المؤشرات لما يناسبك. لا يمكن للنفس الأرضية أن ترى عواقب هذه الأفعال، لكنها تشعر بها مسبقاً. هذا كل شيء. يمكنك الآن أن تضع الكتاب جانباً، لأن الأمور لا يمكن أن تصبح أكثر سهولة.

لكن ماذا بعد؟ ماذا بعد هذا؟ بعد أن اتبعت هذا الاهتمام يأتي وقت تستهلك فيه الطاقة التي يحتويها، وتجد نفسك في هنا والآن جديدة، وسيناريو جديد. ومرةً أخرى تأخذ شريحة من اللحظة الراهنة وتلاحظ الخيارات أمامك. تعمل على تقييم الاحتمالات الواقعة أمامك مباشرةً وهي المتاحة فوراً، ومن ثم تختار منها ما يحتوي الطاقة الأكبر. بعد أن قمت بتحديد هذا (لأنك تشعر بهذا) تمضي في ذلك الاتجاه إلى أقصى مسافة ممكنة حالياً.

تقوم بهذه الفعالية أو التركيز إلى حتى تصل منتهها حسب علمك، وستصل إلى نقطة تكون هذه الفعالية قد استهلكت وفرغت من الطاقة. عندما تصل إلى هذه النقطة وبدلاً من انتقاد نفسك وإهانتها أو التساؤل عن مغزى وجودك، انتقل إلى سؤال نفسك «من بين الاحتمالات المتاحة أي الأشياء تحتوي الطاقة الأكبر الآن؟» سيكون هناك دائماً خياراً مميزاً مقارنةً بالأخرى، خيار يقدم نفسه. ثم تتبعه وهكذا حتى نهاية حياتك هذه.

إن الطاقة (في هيئة الفرح والاهتمام والحب والسلام) هي الخيط الذي يقودك إلى طاقات أخرى وإلى الغايات الحقيقية للحياة. ويقودك الخيط السري للنفس العليا إلى أشياء لا تراها عادةً من منظور محدود، لكن نسختك الأسمى قادرة على رؤيتها. هذه إشارة وحدث يشير إلى الدرب التي أريد لروحك أن تقطعها. وبسبب محدودية منظور النفس الأرضية والهلع الذي يضغط على إرادتها الحرة يتجاهل معظم الناس هذه الإشارة ويسخفونها بدلاً من اتباعها. لا يمكن للنفس الأرضية أن تتصور الغاية أو المنطق وراء بعض النشاطات لكن النفس العليا مع منظورها الذي تشكل خلال ملايين السنين وخطوط الزمن قادرة على هذا. هذه النفس العليا هي نسختك اللعوب وهي تجذبك إلى حياة أوسع بكثير من رؤيا النفس الأرضية. تدلُّك مشاعرك هل تتبع هذا الدرب أو لا تتبعه. وبالنسبة لأي شخص يسأل عن رسالته في الحياة، أو قدره أو معنى حياته فقد أجيب عن هذا السؤال للتو. يكمن هذا في اتباع الدرب السرية التي تكشفها للمرء غاية وجوده.

إن هناك اعتباراً إضافياً آخر لاتباع الدرب: اتبعه بنزاهة. فما معنى هذا؟ كل شيء واحد، وما تضعه أو تعطيه هو ما تحصل عليه، وهذا يعني أن تتبع الدرب، وتتبع إثارتك الشخصية ليس باندفاع مجنون لكن بكرامة واحترام تجاه الأطر الواقعية التي تضم بقية الأشخاص من حولك دون أذيتهم. من الممكن للمرء أن يتبع جنته دون أن يضر بالآخرين. وأما ما لا تعنيه النزاهة فمثل: أن تكون مثلاً في علاقة نفدت طاقتها أي أنها لم تعد تتيح الفرصة للتجارب الجديدة والنمو. إن قول شيء مثل «حسناً سأنتهي علاقتي لأنني أشعر بالأسف تجاه شريك» ليس في هذا الكلام نزاهة. لعلاقة للنزاهة بالنظرة الاجتماعية للأخلاق. تعني النزاهة الأناية لكن بالمعنى الإيجابي. وهي تعني الصواب بالنسبة لك دون أذية الآخرين عارفاً أو قاصداً. سيعني هذا في مثالنا التحقق من معتقداتك قبل أن تقطع علاقتك. وإذا حصل بعد تحريك من معتقد مقيد تجاه شريكك أن بقيت غير راغب باستمرار العلاقة فيمكنك إنهاؤها بأسلوب محترم يظهر الاعتبار للآخر. وهذه هي النزاهة.

كل ما سبق مجرد كلام. ولا تشتعل نار الحب في هذه الصفحات لكن في الوعي. فإذا كان لهبها عالياً فلن يتدفق الباقي طبيعياً فقط بل إنه سيشتعل في هذه الصفحات، ولا شيء آخر

مهم في حضرة نار الحب. أحياناً ما يكون الشيء الذي تحبه أو الذي يثير اهتمامك غير متوافق مع ما تعتقد أنه المفروض فعله. لكن الأشياء نادراً ما تكون كما تبدو. ربما يُبدي لك الظاهر شيئاً في حين يشير حدسك وهو وسيلة اتصال الروح إلى شيء آخر.

فيما يلي مثال من إحدى محاضراتي:

المدرّب: خذ شريحة من اللحظة الراهنة. ما هي خياراتك الممكنة؟
الطالب: حسناً. نحن نجلس في متنزه. لدي خيار التوجه إلى المنزل الآن لأعمل، ولدي أيضاً خيار الجلوس هنا والاسترخاء، وأظنني أحب هذا الخيار، فهو يبدو أفضل. لكن هناك خياراً ثالثاً يمكن أن أمتع به أكثر، وهو أن أخلع ثيابي وأقفز في الماء. فكرة سخيفة أليس كذلك؟
المدرّب: حسناً قم بهذا بالضبط.

الطالب: أعتقد أنني سأستقر على الخيار الثاني ومجرد الجلوس والاسترخاء. أذهب بعدها إلى المنزل وأقوم ببعض الأعمال. فأنا أحتاج مزيداً من الزبائن في عملي.

المدرّب: ألا تود تجربة اتباع ما أخبرك به حدسك لتتو؟
الطالب: يبدو أن للأمر نتائج عكسية أن أطعم البجعيات ومن ثم أقفز في الماء. لست بحاجة إلى هذا فعلاً.

المدرّب: هل تعتقد أن البجعيات ستوافق على أن لهذا الأمر نتائج عكسية؟
الطالب: حسناً، بالنسبة لها ربما لا. فلنقل أنه يوم عليّ أن أنجز فيه كثيراً من الأمور.
المدرّب: الإثارة هي إشارة الأبدية، وهي صوت الرب الذي يظهر لك ما يجب عمله، بغض النظر عن ما يقلقُ أناك. ثقي به وافعله. ماذا حدث؟ متصّبماً التلكو نهض الطالب وقد رسم تكشيرة على وجهه. وعندما بدأ بإطعام طيور البجع انضمت إليه سيدة تقوم بالأمر نفسه. وشرعا يتبادلان الحديث. وتعارفا، واتضح لاحقاً أن هذه السيدة توظف لديها 9000 شخص تحوّل كثير منهم ليصبحوا زبائن لهذا الطالب.

أنجز خلال بضعة دقائق على ضفة البحيرة عملاً أكثر مما يمكن أن يحققه من عمل ثلاثة أشهر.

فقط، عندما لا تكون متوافقاً مع نفسك، ولا تثق بالنفس وبالحياة فهذا هو نمط السلوك الخطر والذي يتطلب الشجاعة. إذا كانت كمية الخوف المتبدية غامرة فمن الأفضل ألا تتبع هذا الدرب لأن اعتقادك بحتمية الإخفاق تولده. الأفضل أن تغير معتقدك قبل أن تتصرف. نحن دائماً أمام خيارين عندما لا نشعر بارتياح تجاه فعل ما؛ غير الفعل أو المعتقد المتعلق به. الخوف مجرد شكل

من الإثارة أو الحماسة يتعرض للمقاومة في بعض الحالات.

عرف نفسك الأعلى (نسخة نفسك الأكثر سمواً) مسبقاً ما هي رغباتك، وماذا كانت قبلاً. وليس عليك في الحقيقة أن تكررهما مئات المرات، فهي تعرف، ولأنها تعرف فهي تعرض عليك خيارات معينة تبدو مثيرة لاهتمامك وتؤدي إلى التلبية الأسرع لتلك الرغبة حتى إذا لم يبدأ أن لها أية علاقة بالرغبة نفسها، وكأن نفسك الأعلى تحمل الجزرة أمامك لتحثك على المضي في اتجاه ما. وما إن تدخل ذلك المكان الجديد حتى تغدو الخطوات التالية مرئية ويتضح في النهاية كيف تؤدي هذه الأشياء كلها إلى تحقيق رغبتك.

إن المتطلب المسبق لتعديل أفعالك ومعاييرها وتركيزك وتوجهك وفقاً لاهتماماتك الحقيقية هو الصمت مرةً أخرى والوقت المستقطع. لا يمكنك أن تأخذ شريحة من الزمن الحاضر وتحافظ على شعورك بنفسك إذا كنت تجري من حدث إلى آخر دون اعتبار. وقيل الدخول في الجزء التالي من يومك ماذا لو أخذت فرصة قصيرة لتحديد خياراتك في أجزاء يومك الأخرى التي ستدخلها؟ ليس هذا فقط بل ماذا لو كتبت عبارات قصيرة تعبر عن نيتك لما تريد أن تختبره في الجزء التالي من يومك؟ هل هو كثير أن يطلب منك عيش حياتك بمزيد من الوعي، والقصد، وربما بأقل قليلاً من الآلية؟ من الأشكال المعدلة قليلاً عن هذا المبدأ: أن تخرج للسير دون أي وجهة محددة، وتلاحظ بعض الأشياء التي تثير اهتمامك. اذهب إليها وتفحصها وأشعر بها والمسها، وادرسها حتى تتعلم بعض الأمور عنها وتشبع فضولك. ثم تابع سيرك نحو الشيء التالي الذي يستولي على انتباهك. سر من حدث / شيء / غرض إلى آخر وأبحر في أمواج الوفرة الفنية.

اخرج للسير في ذهول صامت. استرجع الدهول الذي شعرت به طفلاً، أو عندما سافرت إلى بلد غريب. حاول أثناء سيرك أن تنظر إلى كل شيء بدهشة. عيناك مفتوحتان أكثر من المادة وتنفسك أعمق بقليل، ومشيتك أكثر استقامة. اخرج سائراً في حالة من الامتنان الصامت. تأمل في كل الأشياء التي أنت ممتمن لها، وكل الأشياء التي تلقيتها والتي تعترف بها الآن.

استرخ واصمت واسمح للامتنان بالتوسع ليطلال الأشياء والأشخاص من حولك.

اخرج سيراً مع افتراض أنك ستختبر شيئاً غير متوقع. حافظ على شعورك أن أي شيء يمكن أن يحدث وفي أي وقت، وأن المفاجأة وغير المتوقع يقبعان وراء كل زاوية، وأن شيئاً جديداً يمكن أن يكون في أي مكان. افترض أن الحياة مليئة بالمعجزات والمغامرة والغموض.

لاحظ كيف تحسن هذه الافتراضات مزاجك.

الذهول + الامتتان + الانفتاح + التقدير = حقل لا يقاوم من الطاقة.

الخيارات

انظر من حولك ولاحظ الخيارات المطروحة أمامك. تحتوي كل لحظة هنا والآن ملايين الخيارات والمسارات التي يمكنك اتباعها، لكن فننقل أنك تلاحظ ثلاثة منها فقط أو أربعة أو خمسة. يمكنك كتابتها إذا أردت. والآن ومن بين هذه الخيارات الخمسة المتاحة لك لتصرف حيالها هناك واحد أو اثنان يتألقان أكثر من البقية، وهما أكثر إثارة للاهتمام، وأكثر فرحاً واسترخاءً أو إثارة من البقية.

اختر الأكثر إثارة للاهتمام، والذي يمكنك اتباعه دون اهتمام بالآخرين أو بالتعليقات السابقة. واتبعه بفرح ونزاهة. ثم تصرف حيال هذا، واشعر بالطاقة التي يمنحها لك، وتلمسها حتى تبدأ الطاقة تخفت، وحتى تكون قد عشتها تماماً. توقف ما إن يبدأ الاهتمام يخفت. ستكون واقفاً في هنا وأن جديدين، ومع خيارات جديدة تماماً بعضها لم تلحظه من قبل عندما اتبعت الخيار السابق. أنت تقف الآن ضمن منظور جديد، شخصٌ جديد مختلف عما كنته قبل فترة قصيرة. انظر الآن إلى الخيارات التي تملكها. اختر أكثرها إثارة للاهتمام، ذلك الذي يحمل أكثر الفرح، والاسترخاء والحب أو الإثارة واتبعه. لا تعلق في شيء لم يعد يثير اهتمامك لمجرد أنه كان مثيراً للاهتمام. خذ شريحة من الزمن: ما هي الخيارات التي تملكها الآن؟ أيها الأكثر إثارة للاهتمام؟ أيها تشعر أنه الأفضل لك؟ أيها يمكنك اتباعه بنزاهة بمعنى دون خرق قوانين بلدك ودون أذية مقصودة للآخرين؟ تصرف حيال هذا واحصل على الطاقة منه. إذا قمت بهذا لبقية حياتك فأنت تتبع خيوط عقد اللؤلؤ الذي تمده نفسك الأعلى أمامك. سيكون هذا أسرع المسارات لتحقيق خطة حياتك، وأسرع مسار إلى الوعي الأسمى، والمسار الأسرع لامتلاك كل ما أردته.

الخوف

تجذبُ ما تخشاه. ما تخاف منه سبق وأن حدث لأنك تمناني منه مسبقاً. يمكن تجزئة جميع الاحتمالات إلى خيارين: خيار الخوف أو خيار الحب.

في الوقت الذي يعلم فيه معظمنا أن عبارات علم النفس الحديث ومدرسة العصر الجديد صحيحة، إلا أنها ليست مفيدة بالضرورة، لأن الخوف يسبب مزيداً من الخوف. يملأ موضوع الخوف كتباً ومناهج لا تحصى. وهو يقود صناعات بأكملها وحتى حضارات بأكملها. بما أنه قد قيل الكثير عن الخوف في أماكن أخرى لذا أود أن أعرض بضعة طرق جديدة للتعامل معه. ربما تكون أكبر حالات سوء الفهم في التاريخ البشري هي افتراض أن الخوف هو العدو، وأنه شيء يجب التخلص

منه بأسرع ما يمكن، لكن هل الحياة أو حتى العيش الواعي لا يشبعها إلا التخلص من الخوف؟ هذه فلسفة الجبناء. ليس الخوف هو المشكلة إنما المشكلة في التعامل الطفولي معه، والرغبة في التخلص منه بأسرع ما يمكن دون النظر إلى الرسالة التي يخاول إيصالها. في حياة الواقع فإن المعاناة ليست مشكلة ناتجة عن الخوف بل هو:

صديق

مؤشر

خادم

مقياس

طاقة

إن الخوف موجود ليخبرك أنك في لحظة الخوف غير عارف بسيطرتك على الواقع. النظر إلى الخوف بهذه الطريقة يخفف من وطأته لكنه لن يجعله يختفي نهائياً. ولماذا يختفي؟ لماذا ترغب بالتخلص من نظامك الملاحي الذي يخبرك أين تذهب وأين لا تذهب؟

إن سوء الفهم الآخر هو أن هناك ما يُسمى «الخوف العام». وهناك الخوف المتعلق بشيء ما ويمكن التعامل مع مثل هذا الخوف بوسائل نفسية روحانية. المشكلة الحقيقية هنا هي محاولة التخلص من الخوف العام. ربما يتحرر البعض من خوفهم من العناكب، وهذا لا يعني أنه لن يخاف من أي شيء مرة أخرى. لكنه لن يعود للخوف من العناكب. في المرة التالية التي يتسع فيها إدراكه سيصل إلى حدود جديدة، ومجهولات جديدة، وسيظهر الخوف من جديد. الخوف مؤشر إلى أن المرء يتوسع ويصل إلى حدود جديدة.

يشير الخوف عموماً إلى عدم معرفتك بشيء ما. وكلما عرفت هذا الشيء أكثر قلَّ خوفك منه. تنمو المعرفة مع الانتباه الذي توليه لشيء ما. وإحدى طرق التخلص من الخوف هي أن تصبح أكثر معرفة بما تخافه. الطريقة الأخرى للتعامل مع الخوف وقد ذكرت من قبل هي الغوص فيه، وأن تغمس نفسك في طاقة جسمك، مزياً كل التسميات والأحكام والمقاومة حتى تصل إلى نقطة تقول فيها «حسناً. ماذا الآن؟» أو أن ما سميتة خوفاً يعود إلى ما كأنه دائماً: طاقة.

إن الطريقة الأخرى للتعامل مع الخوف هي استخدامه كمؤشر يوجهك إلى بعض معتقداتك غير المتوافقة مع رغبتك. سيتغير ما تخافه اعتماداً على ما تنويه في وعيك. ومن دون الخوف لن تلاحظ حتى أنك نواياك متناقضة. يمكن للخوف أيضاً أن يكون مؤشراً لفعل أو شخص أو خطة غير متوافقة مع ماهيتك الحقيقية. ما يحاول الخوف أن يقوله لك هو «غير مسارك» ما إن تغير مسارك

أو معتقدك سينزاح الخوف جانباً إذا أنه حقق غايته ولم يعد ضرورياً.

طريقة أخرى أيضاً للتعامل مع الخوف هي إعادة تسمية الشعور في جسدك كإثارة بدلاً من الإصرار على أنه الخوف أو شيء سيء. راقب ما يحدث للشعور عندما تفعل هذا.

ومن الطرق الأخرى للتعامل مع الخوف هي الذهاب إلى الغضب أو الثوران وهو المستوى العاطفي التالي فوق الخوف. وإن إيجاد شيء ما تغضب منه سيعمل سريعاً على نقلك خارج الخوف ومنحك المزيد من الطاقة.

طريقة أخرى أيضاً للتعامل مع الخوف هي تحويل التركيز إلى شيء مفرح أكثر. وطريقة أخرى أن تسأل نفسك عما يمكن أن يحدث إذا وقع ما تخشاه فعلاً، ومن ثم ما يمكن أن يحدث إن حدث هذا الشيء، وهكذا حتى تعرف ما تخشاه فعلاً. وطريقة أخرى للتعامل مع الخوف أن تخيف خوفك بأن تصبح ذهنياً شيئاً أسوأ من خوفك وأكبر منه وتهاجمه.

كما ترى فإن أمامك عشرات الخيارات مما يمكن أن تفعله، ليس عليك أن تقع ضحية الخوف بالطريقة القديمة نفسها كل مرة. وما إن يلاحظ الخوف أنك لم تعد تستجيب له كضحية، بل كلاعب ند له فلن يعود للظهور مرة أخرى.

الإساءة إلى الخوف

هذه تقنية سرية تستخدم فيها الخوف أو شيء إليه. تعرف أنك تجذب ما تخشاه.

لذا وفي المرة التالية التي تشعر فيها بالخوف ماذا لو أنك تركته يصبح أكثر قوة، ومن ثم تربطه بفكرة أو بشيء تود جذبه إلى حياتك. تحويل المشاعر يحرقها. أما نقل المشاعر أو وضعها في مكان آخر فلا يحرقها بل يوظفها ليختبر أشياء معينة. أمثلة:

الخوف من شيء غير مرغوب يمكن تحويله إلى الخوف من شيء مرغوب.

الخوف من العناكب يمكن نقله إلى خوف من الشوكولا (إذا رغبت بالتححرر من إدمان

الشوكولا)

الشك في قدراتك يمكن نقله إلى الشك بتقاط ضعفك.

الغضب من شخص آخر يمكن نقله إلى الغضب من كسلك (إذا رغبت بحافز أكبر).

هذه بعض الأمثلة فقط عن كيفية وضع الطاقة السلبية في الاستخدام الإيجابي.

التردد العالي جداً

هناك نوع واحد من الخوف أود الإشارة إليه هنا: عندما يواجه الناس ترددات عالية جداً بالنسبة لهم، فإنه يتفاعلون أحياناً بخوف أو مقاومة. تخيل طبقاً فضائياً يحط في حديقة العمه. في الوقت الذي يمكن لهذا الطبق أن يكون طاقة عالية جداً، إلا أنه ليس بالضرورة صحيحاً بالنسبة للعمه.

عندما تكون في مشكلة

عندما يقع الناس في مشكلة ويبدو وكأنهم فقدوا ارتباطهم بالمطلق فإنهم ينيلون إلى الانفعالية. عندما تقع في مشكلة يُصح بالصمت. اعتزل وادخل في صمت عميق. وأبق هناك واسمح لنفسك بأن تكون المراقب لا المنغمس. راقب ببساطة الأفكار والمشاعر وهي تأتي دون مقاومة أو إنكار. هناك سبب وراء كل ما هو قائم. لذا اسمح له أن يكون. يجد كثيرون حلولاً مفاجئة وارتياحاً بمجرد الصمت.

افترض مسؤوليتك غير المشروطة عن كل ما يجري الآن. وافترض أنك المسؤول عن صناعة هذه الحالة. حتى إذا بدا أن شخصاً آخر أو شيئاً آخر مسؤول عنها. واعتبر أن الموضوع يخدمك بشكل ما، وربما يحميك من شيء تتخيله سيئاً. تحدث هذه الأمور على مستويات من المعتقدات يُرجح أنك لا تلاحظها. ربما يحميك عدم امتلاكك للمال من أن تصبح شخصاً سيئاً إذا اعتقدت أن الأشخاص السيئين فقط يصبحون أغنياء. يمكنك تجاوز هذه الخطوات من البحث عن المعتقدات الدقيقة والخفية إذا قبلت مسؤوليتك ببساطة وانتقلت إلى الخطوة التالية.

اسمح لنفسك بتحويل انتباهك إلى نسختك الأفضل. واستقبل النسخة المثالية منك بوضعية جسدية مختلفة وبتعبير وجهي مختلف. تماء مع تلك النسخة وكأن الواقع الذي تفضله حقيقي مسبقاً. اشعر بما يحمله هذا من شعور واستقر في هذا الشعور.

التلاعب بالطاقة

فيما يلي مثال عن تدريبات حرة ممتعة وخلاقة.
 اختر شيئاً غير سارّ (ضغط، أو ألم، أو عاطفة) وتلاعب بهذه الطاقة من خلال...
 ضع انتباهك داخله (تزامن)
 استبدل سمته السلبية (السيئة) بأخرى إيجابية (طاقة)
 تنفس فيه
 تخيل لونه (دواء)
 الهمهمة في داخله
 جعله أسوأ قبل أن تجعله أفضل
 ضع يدك عليه وحول الطاقة إلى يدك شاعراً بها في يدك بدلاً من مكانها السابق.
 حول الطاقة إلى غرض ما قبل إعادتها إلى الجسم.
 انقله إلى الهواء قبل إعادته إلى الجسم.
 لاحظ التحسن في الشعور الذي يسببه على مقياس من 1-10، ولاحظ أنه إذا حدث بعض التحسن
 فيمكن التحسن أكثر.

تأمل المصدر
 أدرك الأشياء في محيطك
 تحدث إلى الأشياء في محيطك
 اختبر الأشياء في محيطك كأنها نفسك
 أرخ الجسد
 حدد نية
 تنفس بعمق
 حدد شيئاً أنت ممتن له
 تنفس بعمق
 حدد نية أخرى
 حدد شيئاً يمكن أن تغفره
 المس شيئاً ما
 لاحظ شيئاً يمكنك تغييره. غيره

لاحظ شيئاً لا يمكنك تغييره. غيره على أي حال

حرك طاقتك

ركز فقط على ما يمكنك سماعه

اختبر الجمال

أظهر وضعية جسم إيجابية

اسأل نفسك «متى توقفت عن الضحك والغناء والرقص؟»

استرجع حيويتك

حدد نية إيجابية

تنفس

اسأل نفسك «إذا كان أمامي شهر إضافي أعيشه. فماذا سأفعل؟»

اسأل نفسك «ما الذي أستطيع الآن أن أعترف به؟»

ابتسم حتى تشعر بالابتسامة

الطبيعية في صناعة الواقع

تعتبر مطابقتك بتعلم صناعة الواقع بسرعة إشارة إلى النفس الأرضية المتنقصة المحبطة والعجولة. وهو نقيض لكل ما تعلمته، ربما يستغرق الأمر عمراً بأكمله لفهمه بالكامل. نعم. يمكنك بالطبع تحقيق نتائج بين ليلة وضحاها، لكن ليس المراد من صناعة الواقع أن يتم تعلمه بسرعة. «حسناً فهمت القصد. ماذا بعد؟» بل هو أمر تتعامل معه طوال عمرك لأن قانون الاستجابة يعمل طوال العمر وبعده. وفي كل الأحوال فإن قياس التحول أو التحسن في سياق الزمن الخطي لا يتناسب مع صناعة الواقع. ربما تكون أحياناً ضمن تياره، ولا تكون أحياناً مهما كانت مرحلة صناعة الواقع التي وصلتها. والتساؤل المستمر عن الوقت الذي يستغرقه إنقاذك له هو شكل آخر من انغماسك في الإيمان بالزمن الخطي. يمكن لك أن تظهر تمرسك في صناعة الواقع أحياناً، وتظهر عدم براعة في أحيان أخرى وذلك اعتماداً على مدى المقاومة أو العزيمة التي تبديها للوصول إلى المنظور الجديد. ويعتبر الاستعداد للمضي في خطوة بعيدة في الإيمان بصناعة الواقع مفيداً دائماً. وإن وضع البيض كله في سلة واحدة ربما يسرع الأمور قليلاً، ووضع البيض في أكثر من سلة واحدة يبطن الأمور قليلاً لكنها يجعلها أكثر سهولة. لا يقوم البعض بالخطوة الكبيرة إلا حين يمرون بأزمة. لكنك لست بحاجة إلى أزمة للقفز إلى عالم جديد.

الأكثر أهمية هو أن ممارسة صناعة الواقع تبقى أو تصبح أكثر فأكثر طبيعية. ألق عن كاهلك

عبء المعرفة، والأسئلة والتعقيدات واستقر في فركك الداخلي. استمد من المعرفة في حياتك اليومية دون أن تحدث جلية كبيرة. وعندما يحدث أمر ما فلا حاجة إلى اسمه بأنه لا يُصدق أو غريب لأن هذا يفترض مسبقاً الاعتقاد بأن صناعة الواقع نادر أو غير طبيعي.

لا تهرق نفسك بالتعلق أو الاهتمام بسبب معتقدات معينة. بل اسمح لصناعة الواقع أن يصبح طبيعياً كما التنفس.

يعلّم كثيرون أن الرغبة هي القوة الخلاقية، أو أن قوة الإرادة هي القوة الخلاقية. أما صناعة الواقع فيقول أنها ليست الرغبة مباشرة أو قوة الإرادة، بل الطواعية والاستعداد. يمكن مثلاً أن تعرف أنك لا تريد شيئاً ما، لكنك على مستوى ما تنوي التسليم به. إذا لم تنو التسليم به فلن تعود لاختباره مرة أخرى. أو ربما تلاحظ شيئاً تريده، لكنك على مستوى ما لست مستعداً (تنوي) لاختباره بعد. من الأمثلة النموذجية أن يطالب شخص ما بالشريك المناسب، مع انشغاله طوال الوقت فعلياً بأمور أخرى لا ينوي التسليم بها لشخص آخر. جرب ما يلي:

دون بضعة أشياء تريدها

دون بضعة أشياء تنوي اختبارها

دون بضعة أشياء لا تريدها

دون بضعة أشياء لم تعد تريد اختبارها

وحدها الأشياء التي تظهر في القوائم الأربع (في الاثنتين الأخيرتين كمنقيضها) ستتجسد في حياتك.

خلاصة

ترتبط المشاعر بكل المواضيع الأخرى في هذا الكتاب. ترتبط المشاعر مثلاً بالانتباه من حيث أن ما تشعر به يوجه انتباهك حيث يذهب. والعكس صحيح إذ يذهب انتباهك إلى حيث تذهب مشاعرك. حوّل انتباهك وستتحول مشاعرك. حوّل مشاعرك وسيتحول انتباهك. وينطبق هذا على الفعل والمعتقد والمعتقدات الجوهرية والهوية، كما ورد في الفصل حول المستويات الخمسة لصناعة الواقع. ما تشعر به مؤشر إلى المعتقد أو الهوية التي تنظر إلى العالم من خلالها، والهوية التي تبنيناها ستعكس شعوراً جسدياً حقيقياً. يمكنك بهذه الطريقة استخدام مشاعرك كنظام الملاحظة الذي أريد لها أن تكونه، بدلاً من كبت المشاعر ومحاولة إنتاج مشاعر أخرى وكل العادات الأخرى التي تعلمناها والتي أسّيت توجيهها. بدلاً من صناعة المشاعر استخدمها كمؤشر لما تريد إيجادها. وتذكر أنه يستحيل أن يصيبك سوء وأنت في حالة من الرفّع العاطفي. ليس سهلاً أن تصاب بالمرض وأنت في حالة من الحماسة أو أن تعاني صعوبات في التعلم وأنت في حالة اهتمام. وعلى عكس الاعتقاد الشائع يستحيل أن تؤذي شخصاً تحبه. ولا يمكن أن يؤذيك شخصٌ أو شيء إلا إذا خشيت أن يؤذيك. تظهر لك مشاعرك حركة طاقتك، وعندما تفهم هذا يسهل عليك التنبؤ بما سيصيبك من خير أو شر في الأسابيع القادمة من حياتك.

الانتباه والواقع

معجزة الانتباه

تتحول مع قراءتك لهذا الكتاب إلى شاهد على واحد من أعمق أسرار الأبدية وأكثرها رسوخاً وجمالاً. عل هذه المعرفة والسر والقداسة تتم معاملتها على هذا الأساس. وربما توقظك لتشهد على نسختك الصافية القادرة والسحرية.

يجذب الانتباه الواقع، وما تمنحه انتباهك تصبح أكثر إدراكاً له وتعلم المزيد عنه. وما توليه انتباهاً أكثر يبدأ يثق بك. وما توليه مزيداً من الانتباه يبدأ بالتكثف من طاقة دقيقة إلى هيئة مادية. يؤثر انتباهك بهذه الطريقة على ما تختيره على أنه «حياتي» أو «واقعي» أو «مشكلاتي» أو «من أنا» أو «ما أختيره».

كنت تنظر في هذا العالم، وربما بحثت فيه. لكنك نادراً ما تخصصت الأداة التي تنظر من خلالها أو التي تستخدمها في البحث. نظرت إلى العالم المكون من الأشياء المادية ومن الأفكار - عالم الهيئة- دون أن تلاحظ من يدرك هذه الهيئات ويتخللها.

أنت أشبه بمنارة تنظر إلى الضوء. هل يبدو هذا مضحكاً؟

نعم. لكن هذا هو ما تمثله. تلقي المنارة بضوئها على الأرض وعلى البحر باحثاً ومتطلعة بشوق. يسقط ضوءها على أشياء مختلفة. تبحث المنارة عن الضوء دون أن تلاحظ أنها هي نفسها مصدر الضوء. تشعر أحياناً بالبرد والوحدة لعدم وجود ما يكفي من الضوء ليجدها أحد ما في الظلمة الحالكة. وتعكس الأشياء ضوءها أحياناً فتشعر بالإثارة «ذاك هو! ذلك ضوء بعيد» دون أن تلاحظ أنها هي من وضع انتباهه وقدمت الضوء نفسه. ربما تصبح مدمنة على بعض الأشياء التي لا تلمع إلا تحت ضوءها أو انتباهها. تلاحظ أخيراً في أحد الأيام منارة أخرى على جزيرة أخرى يشع ضوءها براقاً لامعاً. وتحقق فيها مذهولة وتقول منارتنا «لقد وجدته! وجدت الضوء»

ما لم تلاحظه منارتنا بعد هو أنها هي مصدر الضوء. تقع في حب المنارة الأخرى، حب تلوته حقيقة أنها لم تلاحظ بعد أنه ضوءها نفسه (رغم أنها استخدمته طوال عمرها). فمنارتنا (كما يبدو لها) لم تختبر في حياتها يوماً مثل ذلك الضوء الدافئ والمشرق الذي تشعه المنارة الأخرى. لكن هناك مشكلة: فالمنارة الأخرى لا تلقي بضوئها دائماً على منارتنا، وتلقي بضوئها أحياناً على أشياء أخرى، ويشرد انتباهها أحياناً بين أشياء ومنازل أخرى. في هذه الأوقات عندما تشع المنارة الأخرى في اتجاهات أخرى تشع منارتنا بالبرد والوحدة كما لم تشعر من قبل، لأنها تعرف الآن فعلاً معنى أن

يلقي أحدهم بضوئه عليك.

تبحث المنارة عن حل لمشكلتها فتلقي بضوئها على المرشدين والمعالجين والمدرسين بحثاً عن الضوء. فإذا أرادوا جني المال من منارتنا المسكينة فلن يخبروها أبداً أنها هي نفسها مصدر الضوء. من أن يجعلوها ترى هذا. ما بحثت المنارة عنه طوال هذه السنين هو ما كانت تستخدمه في البحث. كم هذا مثير للاهتمام؟ ثم وفي أحد الأيام يخبرها أحدهم ويربها. لكنها لا تصدقه تماماً لأنها لا تستطيع أن ترى الضوء في نفسها. لماذا لا تراه؟ لأنها ترى من خلاله. الشيء الوحيد الذي لا تراه هو من هي فعلاً، لأنها تنظر من وجهة نظرها هي فعلاً ولا يمكنها في الوقت نفسه أن تنظر إلى نفسها من منظور شيء آخر.

تتعمق المنارة بعد هذا في نفسها وتنظر إليها. تحمل مرآة وتنعكس صورتها أمامها، وتبدأ تدرك أن ما كانت تبحث عنه كان نفسها هي. والآن وقد وجدته انتهى بحثها، وبدأ شيء جديد. بدأت اللعبة. تعرف الآن الطريق الذي تلعب به، وتستخدم هذا لتغيير العالم. استبدل «شعاع الضوء» بـ «شعاع الانتباه» وستصل إلى أحد مفاتيح الاستنارة الروحانية والسحر. وأعني هذا حرفياً وعملياً.

واحد من أكثر الأدوات التي يملكها الوعي تعرضاً للتجاهل وأكثرها أهمية مع ذلك هو قدرته على تركيز الانتباه ونقله وتحويله وتبديله وإزالتة. نعم إن ما تركز عليه معظم الوقت يصنعه واقعك. وما تركز عليه بجواسك الخمس تحصل عليه، وما لا تركز عليه أو تنظر إليه لا تحصل عليه. يحدد الانتباه ما تختبره واقعاً وفي اللحظة التي لا تنظر إلى شيء ما فهو ليس موجوداً. هل يبدو كلاماً جنونياً؟ لا تأخذ بكلامي هذا بل تأمله بعناية. ما تركز عليه قبل غيره يصبح أكثر أهمية وملحوظاً ومألوفاً. استمر بالتركيز وسيصبح الإحساس به ممكناً أكثر، وملموساً ومعنوياً وسيصبح في النهاية حقيقة أكثر. المعتقدات أفكار مكثفة تم التركيز عليها لفترة طويلة وتراشق هذا التركيز بالمشاعر والثقة بحيث تبدأ بتجميع أفكار ومشاعر مشابهة تتحول إلى حزمة من نماذج الأفكار التي نسميها «المعتقد» ومن ثم «المعرفة»، أو «الواقع». الاعتقاد هو نتيجة التركيز الشديد؟

عندما يترسخ شيء ما في الواقع لا تعود مضطراً إلى التركيز الواعي عليه للاحتفاظ به. فهو من ناحية يصبح تركيزاً غير واع أو نصف واع. من جهة أخرى فإن الأشياء التي لم تعد تركز عليها تبدأ بالانتقال إلى الخلفية، أو الباب الخلفي للحياة فاقدة ارتباطها بتجربتك الحالية، وفاقدة أهميتها ورسوخها حتى ينتهي وجودها (من ناحية درجة اهتمامك).

إن الانتباه إدراك وهو بالتالي الأداة الوحيدة التي تملكها والتي تعتبر غير محدودة نهائياً. يعني هذا أنه في حين أن الأعراض المادية والأفكار وكل شيء آخر محدود بالزمان والمكان، إلا أن

الانتباه يمكنه التغلغل في كل شيء والإحاطة به والسفر إليه ويمكنه أيضاً إزالة نفسه من أي شيء. يمكن للانتباهك أن يسافر إلى أي مكان. ولا يعرف حدوداً. لا تدرك أنت هذا لأنك تستخدم الانتباه بطريقة جامدة متشابهة كل يوم، وهو السبب في عيشك لواقع متشابه كل يوم. وهو واقع دون كثير من البدائل أو التغييرات. واقع يبدو لك جامداً.

إن الانتباه هو ما أردته من الآخرين منذ كنت طفلاً، وقطعت أشواطاً طويلة حتى تحصل عليه. انتباه الآخرين هو يصبح أمراً تعتمد عليه أو تبدأ المطالبة به عندما لا تكون قادراً على تويد الانتباه أو إيلائه لنفسك.

إن وقوعك في مشكلة يعني أنك تولي انتباهك لشيء دون قدرة على تحرير انتباهك منه. حيث تذهب الطاقة (طاقة حقيقية قابلة للقياس كما في التيار الكهربائي والمغناطيسية) والمشاغل إلى حيث يذهب انتباهك.

يمكنك جعل الانتباه يسافر إلى أي مكان لكن يمكنك أيضاً استخدامه في إيجاد كل ما يتعلق بشيء ما أو شخص ما. وذلك من خلال وضع انتباهك ببساطة على شيء ما لتعرف أموراً لم تكن تعرفها عنه من قبل. يسمح لك الانتباه بتعلم كل ما تريد تعلمه.

إن انتباه معظم الناس لم يصبح بعد العامل المحسّد السائد الخاضع لتوجيههم بل إنه يخضع للعالم الخارجي، وبالتالي يسيطر عليهم الآخرون. يفعلون مع اندفاعاتهم، ومع الإعلانات والضغط والسلطات والوسائل الإعلامية والمدارس والظروف والمقدمات والتلاعب بالإحباطات، وينجذبون يميناً ويساراً وفق شهواتهم ومقاومتهم. عندما تقوم بممارسة التدريبات على الانتباه فإنك تستعيد بعضاً من حرية الإرادة. وبدلاً من كونك الكرة تصبح اللاعب. وبما أن صناعة الواقع يخضع لما تضع عليه انتباهك وما تستثمر انتباهك فيه فإن تدريب انتباهك هو من أكثر الأشياء الجوهرية التي يمكنك القيام بها أهمية. لم تعد الآن تعمل على ما تراه بل تعمل على من يراه. وتوقف بحثك عن الحقيقة في الخارج وتبدأ بتفحص الأداة التي تستخدمها في البحث، وبخاصة استخدام تلك الأداة. فإذا أسيء توجيه الأداة ومستخدمها فستعاني المادة المصنّعة من العيوب أيضاً.

إن التمرين الأساسي هو تركيز انتباهك ببساطة على شيء ما لفترة، وكلما زادت المدة اكتسبت مزيداً من قوة الإرادة وحريتها. وقوة الإرادة المكتسبة من خلال هذه الممارسة يمكن نقلها إلى أي موضوع آخر، أو شيء، أو غرض. بقي انتباهك حتى الآن أشبه بكرة الطاولة يتقاذفها سباق الجرذان الهستيرى الذي نسميه بشكل مضحك مجتمعاً.

من جهة فإن الاسترخاء مطلوب لتركيز الانتباه، ومن جهة أخرى فإن تركيز الانتباه يؤدي

إلى الاسترخاء. وترتكز معظم تقنيات التأمل في الحقيقة على تركيز الانتباه بطريقة أو بأخرى. فإذا جردتها من طقوسها ومن معلميتها ومن أهمية النفس وعقيدتها فإن ما يبقى في الحقيقة هي الأساليب المتنوعة لتركيز الانتباه. وهذا هو السر. لا تبال بكل تلك المعتقدات والقواعد وأقوال الفلاسفة والحضارات والتعاليم التي تأتي معها. قم بتعريفها وادرس طبيعة الانتباه وستوصل إلى كل شيء في حزمة واحدة. تركيز الانتباه بغض النظر عن موضوعه يبطئ من تدفق الأفكار، ويهدئ حالة الذهن من اللا استقرار، وتعيد طاقتك إلى حيث تنتمي: مستقرة هنا والآن دون أي قلق حيال العالم.

إن هذه أكثر حالاتك طبيعيةً وخلقاً من بذل الجهد، وهي مستقلة تماماً عن العالم المادي. وهذا هو الاستقلال الوحيد عن العالم والذي تكسب منه تأثيراً على العالم. وتأتي القدرة على تغيير الواقع ليس من النقص أو الاحتياج، بل من السعادة المستقلة عن الظروف الخارجية والأشخاص. لن تبسم المرأة إذا لم تفعل أنت أولاً.

الطريقة الثانية لاستخدام الانتباه هي من خلال تخفيف التركيز، أو تقصُّد عدم التركيز على أي شيء محدد. يضح هذا انتباهك ضمن حلقة حيادية مفتوحة معطلة، وستحدث عن سلوك الاسترخاء المذهل هذا واستخداماته المختلفة لاحقاً.

إن الطريقة الثالثة للاستخدام الواعي للانتباه هي التركيز على شيء مع نية الدخول في حالة من التناغم في الترددات والطاقة معه. ربما لا تكون مدركاً لهذا تماماً بعد لكن ومن وجهة الطاقة فإن ما تنظر إليه ينظر إليك بدوره! هل يبدو هذا مخيفاً؟ لا داعي للخوف. تعيش في كون يتألف كل شيء فيه من الطاقة. وهي الطاقة نفسها دائماً تنبض على ترددات مختلفة وبمعدلات وشدات مختلفة (وفقاً للكيفية التي تريد النظر إليه من خلالها). عند ترسخ الأفكار تزداد كثافة وتتحول إلى واقع فيزيائي مادي يومي. وإحدى طرق ترسيخ الأفكار تستخدم الانتباه. هل تصلك الفكرة؟ عندما تضع انتباهك على شيء ما بنية الدخول في تناغم طاقي معه فإنك تبدأ تنبض بالتردد نفسه لهذا الشيء. ركز على شيء مرغوب لمدة عشرين ثانية فقط وستبدأ طاقتك بالتناغم مع طاقته. ركز على شيء ما لمدة ستين ثانية وستنبض معه وفق التردد نفسه. ركز على شيء ما لمدة ثلاث دقائق وستبدأ يجذبه إلى حياتك. هذا هو ما يحدث عندما تمزج ما بين الانتباه والنية.

مع الانتباه أنت عند الشيء، وأما مع النية فأنت ضمن الشيء وتصيح ذلك الشيء. «هل يعني هذا أن كل ما علي فعله هو التحديق في شيء ما لأتمكن من امتلاكه؟» نعم بمعنى ما. إذا كانت النية وراء التركيز ليست نية متناقضة، فهذا كل ما عليك فعله.

سيمعل الانتباه على تجسيد الطاقة الدقيقة الأثيرية إلى كيان مادي فيزيائي. ربما يبدو هذا

شاذاً للغاية وغير معقول، لكن يمكن إظهاره بسهولة. وقد بقي هذا الأمر مخفياً لفترة طويلة جداً وأدرك كم يبدو غير عادي. تعرف أنك عندما تركز على شيء واحد فإن كل الأشياء الأخرى تتراجع إلى الخلفية. وعندما تركز على فكرة لفترة من الزمن فإنك تبدأ بالتجاوب معها فهل تعلم ماذا يحدث؟

تبدأ تلاحظ أفكاراً مشابهة ومشاعر أخرى إضافية، وتبدأ بملاحظة أفكار ومشاعر أخرى مشابهة أيضاً، وهذه الأفكار والمشاعر تنبض بتردد مشابه لتردد الفكرة التي تركز عليها. تبدأ تشعر بهذا، ويمكن لمعظم الناس أن يظهروا هذا من خلال التفكير في الجنس. ركز على أفكار جنسية للحظات، ولاحظ المشاعر والأفكار التي تجذبها. عندما تركز لفترة أطول قليلاً تتراكم مزيد من الأفكار والمشاعر. ستبدأ تشعر بهذا في جسدك سواء كان أمراً تحبه أو لا تحبه. وبعد فترة أخرى تتراكم مزيد من الأفكار والمشاعر وتبدأ بجذب تجارب حقيقية إلى الحياة الواقعية تتجاوب مع تركيزك أو تتطابق معه. لهذا السبب تحصل في النهاية على كل ما تحشاه، وكل ما تحبه. لا يبالي قانون الجذب بالطاقة التي ترسلها فهو سيقوم بمجرد عكسها. ولن تختبر كل هذا لأن الانتباه ينتقل، وقبل أن يتجسد أي من هذا كله يعمل ما أرسلته من أمور تحبها وتكرهها على تحييد بعضها البعض. لكن الأشكال الأنقى من الحب والسعادة والأشكال الأنقى من الخوف والكرهية تعكس.

فهمت حتى الآن أن انتباهك أشبه بإشارة الكترونية، وأن واقعك هو التغذية الراجعة عن الإشارة التي ترسلها.

ما يلي ذلك هو برنامج تدريبي على موضوع الانتباه. أشرت إلى أهمية الانتباه لأحفزك على القيام بهذه السلسلة من التمارين. ويجب أن تدرك أن قيامك بالتمارين هو شكل من توجيه انتباهك بأسلوب ذاتي سواء أثناء قيامك بهذه التمارين أو بأي شيء آخر. فإذا واجهت مشكلة في دفع نفسك للتدريب فهذا يعود إلى أن انتباهك غير مدرب، وغير متطور. إن قولك «لا أستطيع القيام بهذه التمارين لأنني لا أملك الانضباط» يشبه قولك «لا أستطيع القيام بهذه التمارين لأنني لا أملك الانتباه». كم هذا سخيف برأيك؟ أنت تقوم بهذه التمارين لأنك لا تملك الانتباه وتأمل بتحقيق المزيد من إمكانياتك. بضع كلمات ستجعل الأمر أسهل بالنسبة لك: ليس هناك ما يُسمى الكسل أو عدم الانضباط. عندما يتعلق الأمر بأشياء تحب القيام بها، وأشياء ترتبط بشيء إيجابي أو سعيد أو سهل فلن تعاني مشكلة مع الانضباط. وعندما تحب شخصاً أو شيئاً ما فستفعل أي شيء وفي أي وقتلتمضي مزيداً من الوقت مع هذا الشيء أو الشخص. انظر إلى الأشياء التي تمضي فيها معظم وقتك، تلك الأشياء التي تحدث بسهولة. ربما تكون هذه الأشياء مفيدة لك أو لا تكون، لكنك تعتقد بأنها سهلة أو

منعشة أو مثيرة للاهتمام أو مذهلة. لست مضطراً إلى صناعة الانضباط للقيام بهذه الأشياء. والأمر نفسه بالنسبة لهذه التمارين: هي سهلة، وهي تعيد تجددك، وهي مثيرة للاهتمام ومذهلة، وستتعلم المزيد عن الحياة والكون أكثر من كل ما تعلمته في المدرسة (لا تعلمك المدرسة الانتباه، بل تعلمك على ماذا يفترض أن تركز انتباهك). لا تجبر نفسك على اتباع برنامج صارم لتنفيذ التمارين.

هي تمارين اختيارية ليست ملزمة. فتمتع بها. وهي مناسبة أكثر عندما تشعر بأنك تطور نفسك. وافهم أن الانتباه أو التركيز لا يعني بالضرورة التركيز الذهني الصارم. فتاوي المدارس والأديان ضيقة الأفق بفكرة أن التركيز يعني التركيز الذهني الصارم. انظر من حولك في أنحاء الغرفة. حدد غرضاً ولاحظ كيف أنه مجرد هنا. هو هنا مسبقاً. لست مضطراً إلى التركيز أو العمل جاهداً لإبقائه في مكانه أو إدراكه. وليس عليك ربطه أو التمسك به.

كل ما عليك فعله هو الاستقبال. إن الإدراك في هذه الحالة هو الاستقبال. بلطف وسلاسة. هو هنا، فلماذا العجلة؟ وماهي هذه الصرامة التي كيفك المجتمع عليها؟ استرخ. واهداً، فكل شيء على مايرام وسيبقى. هذا هو الفرق بين التركيز الذهني الصارم وبين الانتباه اللطيف. في النمط الأول سترهقك هذه التمارين، أما وفق النمط اللطيف فتستعمل هذه التمارين على السمو بإدراكك، وحماسك وتشوقك وطاقتك وفما ليتك.

تدريب الانتباه

يعتمد مدى ملاءمة هذه التمارين إلى درجة ما على حالتك العاطفية والذهنية عندما تستخدمها. بعضها غير مناسب إذا كنت تشعر بشيء من الكآبة، وبعضها غير مناسب عندما تشعر بحال جيدة. اشعر وحدد هذا بنفسك.

الصمت والصفاء

التمرين الأول للانتباه وبشكل غريب كفاية هو حول الانتباه، وعدم بذل أي جهد أو وضع الانتباه على الحياد. وضع الحياد أو النمط الصامت ليس مجرد أساس لكل التمارين التالية فقط، بل هو أساس الحياة أيضاً، وهو الصمت دون مقاومة، وهو تهدئة الجسم والذهن بحيث تعود إلى حالتك الأصلية، الحالة الطبيعية عديمة الجهد التي تسمح بعودة ارتباطك مع النفس العليا (الروح، النفس الأسمى). لن يتحقق السحر الأقوى الذي نتصنعه من خلال الفعل بل يتحقق من خلال عدم الفعل. تم تكييفك لتعتقد بأنك لا يمكن أن تحقق شيئاً إلا من خلال القيام بشيء ما. ولهذا السبب تجري من مكان إلى آخر، ومن شخص إلى آخر ومن غرض إلى آخر، وتعمل جاهداً تحاول تحقيق شيء ما في

الخارج في حين أن هذا لا يمكن أن يوجد إلا هنا في الداخل. في الصمت والصفاء تتلاشى كثير من المشكلات.

تم تكييفك أيضاً على الاعتقاد بأن العافية هدفٌ يجب تحقيقه.

لا شيء يمكن أن يكون أبعد من هذا عن الحقيقة. ومع هذا المعتقد تتم السيطرة عليك. يعرض عليك أحدهم شيئاً يفترض أنه يمكنك من خلاله أن تشعر بالسعادة، وتتبعه. لكن الحالة الطبيعية هي السعادة.

تذكّر الفلينة في الماء والتي تستمر في القفز إلى حالتها الطبيعية لتطفو فوق سطح الماء. إن إحدى أهم مشكلات الجنس البشري هي عدم القدرة على الجلوس بصمت. الصمت هو المكان الذي تتبع منه الأفكار الجديدة والخلاقة.

أليس هذا هو التمرين نفسه كما في تمرين الوقت المستقطع في فصل الشاعر؟ أليس هذا أيضاً الخطوة الأولى من تقنية PURE؟ هل يكرر المؤلف نفسه؟ نعم. هو كذلك. ربما ترغب الآن في الماضي بهذا الصمت إلى مستوى أعمق. اجلس أو استلق وانتباهك محايد. استسلم وتخل عن الرغبة، وعن الواجب والممكن والحاجة وعدم الرغبة والنية والخطة والمحاولة. تخل عن المعرفة، وعن الجهد، وعن التركيز. اكتف بالجلوس ولا تعرف كل شيء. انس كل ما تعرفه، وراقب ما هناك بلطف دون أحكام ودون تسميات ودون توقعات. توقف عن معرفة أمورٍ عما تراه في محيطك. وانظر إليها للمرة الأولى، ولا تثبت على أي شيء، ولا تتبعد عنه. انظر ما يحدث عندما لا يحدث شيء. لا حاجة للتفكير في أي شيء. وإذا فكرت في شيء ما فاسمح لهذا بالحدوث أيضاً. اسمح لكل شيء وأي شيء، وليس عليك أن تبدأ بمحاولة تشكيل فكرة حول أي شيء.

اخترت في هذا التمرين الانتباه الحيادي. وهناك ثلاثة أنواع فقط من الانتباه وثلاثة أشكال

من الأثر:

الانتباه المشحون بالرغبة: يصنع واقعاً.

الانتباه المشحون بالمقاومة: يصنع واقعاً.

الانتباه الحيادي (غير المشحون): لا يصنع واقعاً

بكلام آخر:

عندما تقول «نعم أحب هذا» فإنك تبدأ بجذبه.

وعندما تقول «لا أنا أكره هذا» أو «أنا أخشى هذا» فإنك تبدأ بجذبه.

وعندما تكون في الوضع الحيادي دون أن تقول أي شيء فإنك لا تجذب شيئاً.

يتميز وضع الانتباه المحايد (يُسمى أيضاً الانتباه الحر) وضعاً مريحاً جداً. أليس كذلك؟ هناك ذكاء أكثر اتساعاً بكثير وكفايةً من النفس الأرضية المنغمسة التي تسميها «أنا». وهذا الذكاء هو ذكاء الأبدية الذي هو صناعة كل شيء ببراءة دون جهد. هو الإله لدى البعض، أو الكون أو كل ما هو كائن أو المصدر، أو الحقل. وعندما تدخل وضع الانتباه الحيادي غير راغب في أي شيء ولا مقاوماً فأنت لا تصنع أي شيء.

وفي هذا الوضع يتدخل الذكاء الكوني ليقوم بالصناعة عنك. أنت مرتبط بهذا الحقل السرمدى. ويبدأ هذا الحقل بتقديم التجارب بالتوافق مع الغاية الأسمى لروحك. ولهذا السبب تجد أنك عندما تقضي بعض الوقت في الريف مسترخياً ضمن الهدوء والآن أو في سعادة بسيطة صافية تبدأ الأمور بالحدوث.

تقع المصادفات الغامضة، وتتغير الحياة. هذا هو المعنى الحقيقي للتسليم لمشئة الله، أو التسليم للغاية الأسمى. يعتقد البعض خطأً أن التسليم يعادل الضعف أو فقدان القدرة، في حين أن الاتصال بالمصدر الخالق يعادل القدرة المطلقة. كذلك الأمر ومن نقطة صفر الانتباه الحيادي يكون التحول إلى أوضاع الانتباه المشحونة المختلفة أكثر سهولة (الصناعة المتعمدة للواقع).

عادة ما يمتلئ ذهنك بتفاهات صعوية الاحتفاظ بفكرة نقية وتجسيدها في الواقع. لكنك عندما تصنع شيئاً في الفراغ أو الفضاء فستتفاجأ من سرعة تجسده. بما أن عملية التفكير لها علاقة بصناعة الواقع فربما تكون فكرة جيدة أن تهدي تفكيرك أولاً. يعتبر تفكيرنا البالغ الفوضوية من الأسباب الرئيسة لكبت قدراتنا الإبداعية، بمعنى أننا إذا سمحنا لقوتنا بالازدياد فنصنع ظروفًا من الفوضى.

اهدأ، وإلا فستكون لديك آلاف الأفكار التي لا تدري عنها، وستومض بلمحة بصر بحيث لا تتمكن من رؤيتها، دعك من تغييرها. إذا كان لك أن تتذكر أي شيء من هذا المقطع فهو أن تهدأ وتسترخي. فأبي توتر صناعته غير متعمد هو مؤسّر على أنك لا تتق بخير الأبدية، وحبها وحكمتها وعافيتها. لكن الأبدية ليست باردة كالحجر وذات طبيعة غير شخصية كما يرغب كثير من الروحانيين أن يقنعونا، إنما هي مسحبة وإيجابية، ولا يوجد قطب الشر إلا في هذا البعد. ليس هناك مصدر فعلي للظلمة كما ليس هناك مفتاح للظلمة، إنما هناك مفتاح للنور فقط. استرخ فإلغائية حقا المشروع، وليس عليك كسبها، ولا أن تنتظرها، وليس عليك أن تؤجلها حتى تتحقق الشروط، وليس عليك أن تسمح لحسابك المصر في أو لسواك شريكك بالسيطرة عليها. هي لك في أي وقت، وستجدها عندما تسترخي.

بطاقة الجوكر

أسميت هذه بطاقة الجوكر لأنك يمكن أن تستخدمها في أي وقت لصالحك. يمكن أن تقيدك اليوم أو بعد سنة أو بعد مئة أو ألف سنة. تقيد منها في أي وضع وفي أي واقع. هذا هو الجانب الجيد في النية: أنها قابلة للتطبيق على أي واقع. تملك بطاقة الجوكر دائماً أكثر إدراكاً، وتحول انتباهك إلى الأفضل، وتجعلك تشعر بتلامس أكبر مع نفسك ومع حقيقة حالتك، وأكثر تلامساً مع المكان الذي تريد أن تكون فيه حقاً. وهي تتألف من ثلاثة أسئلة:

السؤال 1: أين انتباهي الآن؟

السؤال 2: أين يمكن لانتباهي أن يكون الآن؟

السؤال 3: أين أريد أن يكون انتباهي الآن؟

هذه هي البطاقة فعلاً. الجزء المهم الوحيد هو تذكر تطبيق تقنية البطاقة عندما تجدها مفيدة. ستثبت لك البطاقة أنك مالكة الأصلي، وأنت مسؤول تماماً عن المكان الذي يذهب إليه انتباهك. الماضي ليس مسؤولاً، ولا الآخرون، ولا الظروف. أنت تقرر أين يذهب انتباهك، وإذا وصلت إلى مرحلة من الإدراك حيث تجد صعوبة في تذكر مثل هذه الخدع الذهنية المفيدة، فربما عليك أن تصنع بطاقتك هذه المؤلفة من ثلاثة أسئلة وتضعها في جيبيك أو تعلقها في السيارة. وسأفصل قليلاً بعد لتعميق فهمك للأسئلة الثلاثة:

السؤال 1: «أين هو انتباهي الآن؟» يمكنك أيضاً أن تسأل «أين كان انتباهي حتى الآن؟» أو «بم كنت أفكر؟» أو «ما الذي يشغلني؟» أو «ما الذي أفعله؟» تتقلىك هذه الأسئلة من النمط المعتاد لانتباهك لأنك تضع الانتباه على الانتباه، بدلاً من انغماسك فيه. تكتسب منظوراً وتفرق أعرق في هنا والآن. وما إن تدرك أين هو انتباهك فعلاً فهذا هو المطلوب. ليس عليك أن تلوم نفسك للمكان الذي كان فيه انتباهك. يسبب هذا اللوم ثباتاً أكثر في المكان الذي كان فيه انتباهك. اعترف ببساطة.

السؤال 2: «أين يمكن لانتباهي أن يكون الآن؟» ويمكنك أيضاً أن تسأل: «أين كان يمكن لانتباهي أن يكون؟» أو «أين يمكن أن يكون انتباهي اليوم؟» لكن السؤال الحقيقي هو «من بين عشرات الخيارات التي أملكها» - لا. «من بين ملايين» - لا. «من بين مليارات الخيارات التي أملكها أين يمكن أن يكون انتباهي؟» اسمح لنفسك أن تدرك كم هو انتباهك محكوم بالعادة وجامد وثابت. يمكن له أن يكون مع واحد من ملايين الأشياء الأخرى. إن إدراكك للاحتتمالات اللانهائية يضع تركيزك ضمن منظور جديد.

يمكن أن يكون انتباهك على مواضيع أخرى وبلدان أخرى، وأشخاص آخرين وأحداث أخرى. ويمكنك في هذه الخطوة أيضاً أن تسمح لانتباهك بالطواف على أشياء نادراً ما فكرت فيها أو لا تخطر لك عادةً. يحرك هذا من جمودك ضمن تركيزك السابق، ويشثت الانتباه، ويجعل تركيزك السابق أقل وملاءة، وأقل جدية وأقل شحنة وأقل أهمية.

السؤال 3: «أين أريد أن يكون انتباهي الآن؟» «أين أريد أن يكون انتباهي اليوم؟» «ما الذي أريد التركيز عليه فعلاً» أو «ما الذي سيجعلني أشعر بالتحسن عند النظر إليه أو فعله؟». عندما تدرك أكثر أين كان انتباهك وتشتته تاركاً نفسك تشعر بأن أكثر خنفة فإنك تقزز في الحقيقة أين تريد أن تضع انتباهك الآن تستجد هذا سهلاً. إلا إذا كان ما شد انتباهك سابقاً مشحوناً بمشاعر قوية.

حول تركيزك إلى شيء يجعل شعورك أفضل. وستعرف أنه شيء أفضل عندما تشعر بالخفة لدى تركيزك عليه. يحتاج الوعي دائماً مثلاً عن المرغوب، ركز على ما لا تريده وستحصل على المزيد منه، فإذا اردت حل مشكلة ركز على المرغوب. عندما تقدم لذهنك مثلاً مناسباً فسيعرف علام يركز وسيشعرك سريعاً بحال أفضل.

الانتباه للانتباه

ترى الانتباه من خلال جوهرة التمارين هذه على أنه مصدرك الحقيقي الوحيد للإدراك والدعم. وهذا يتضمن أن تضع انتباهك على انتباهك بمعنى أن تصبح مدركاً لما تدركه. وهذا يفصل منظورك عن التماهي مع واقع ما لينقله إلى مصدر هذا الواقع. فلنفرض أنك تتنظر دورك في محطة الوقود، وبدأت بتطبيق هذا التمرين.

«حسناً. أنا مدرك أنني أشعر بالملل من الانتظار، لأنني وقفت منتظراً مرات كثيرة. أنا أدرك أنني لا أتوقع حدوث شيء مثير للاهتمام هنا. أنا مدرك الآن لتلك السيارة الزرقاء هناك. أدرك الآن أنني أحكم على هذه السيارة. أدرك الآن أن انتباهي ينتقل إلى الرائحة الغريبة الآتية من ورائي. أدرك الآن أنني أساءل عن ذلك الشخص هناك... وهكذا. يعني الانتباه للانتباه أن تتفحص أين يمضي انتباهك، وتستعيد بالتالي سيطرتك على انتباهك.

تحويل التركيز

مثال: أنت جالس في مطعم في بلد غريب لا تتحدث لغته. ستضطر إذاً إلى الإشارة إلى ما تريده من قائمة الطعام. لكنك مع وصول النادل تبدأ بالإشارة إلى أشياء لا تريدها. «لا أريد هذا، وهذا سيء. ومذاق هذا مريع. ولا تحضر لي هذا رجاءً. أفضل ألا أكل من هذا» طوال الوقت وأنت تشير بيدك. ماذا سيحضر لك النادل باعتقادك؟ سيحضر لك كل ما أشرت إليه. سيحضر لك بالضبط

كل ما لم ترده. الذكاء الكوني شبيه بآلة النسخ التي تستجيب لما تقمّله بانتباهك.

لا يمكنك تثبيط الأفكار السلبية والمشاعر لأنك في اللحظة التي تحاول فيها هذا فإنك تركز عليها، وتشحذها، وتقمّلها. يمكنك تثبيط غير المرغوب فقط من خلال تفعيل ما تريد. وبما أن الشبيه يجذب شبيهه، فمن الأسهل بكثير أن تجذب المزيد مما تريده عندما تكون أساساً في حال جيدة منه في حالات الشعور بالنقص أو العوز. لهذا السبب يزداد الفنى غنى، والفقير فقراً. تجذب الأشياء المزيد من شبيهاتها. ويحاط الشخص الفنى بكل ما يثبت أنه غنى، وانتباهه طوال اليوم على هذه الأشياء، لذا تجده يجذب المزيد منها، وينطبق الأمر نفسه على الفقير. لذا عندما تمر بظروف أو حالات غير مرغوبة فسيأتي الوقت الذي ستضطر فيه إلى تحويل انتباهك إلى ما تريده، وإلا فستبقى تنتج وتختبر المزيد مما أنتجت حتى الآن. هل تساءلت يوماً لماذا يبدو كل يوم كسابقه؟ لماذا تكرر الأفكار باستمرار؟ لأنك تستخدم انتباهك بطريقة متشابهة كل يوم. وفي حين أن بعض الناس يستطيعون تحديد ما يريدونه من خلال اختبارهم أولاً ما لا يريدونه، إلا أنه ليس من الضروري استخدام هذه الطريقة. كل ما عليك فعله هو تحديد ماذا تريد.

وفيما يلي تمرين بسيط لكنه مهم:

دوّن الأشياء التي مررت بها والتي لا تحبها أو لا تريدها.

حدد لكل بند من قائمتك هذه ما تريده بدلاً منه.

هذا كل شيء.

الحسن والحسنة

يدعي كثير من الناس أنهم مهتمون بأهدافهم ورغباتهم لكن نظرة قريبة إليهم تكشف أنهم لا يولون رغباتهم أدنى انتباه، ولا يعيرونها أية مصداقية أو أهمية. حتى الأشخاص الذين يعرفون أن الانتباه يصنع الواقع يستمرون في إيلاء القليل من انتباههم وتقديرهم إلى رغباتهم. ربما يعود هذا إلى عدم اعتقادهم بإمكانية تحقيقها، لكن اعتقادهم هذا عائد إلى أنهم لا يولون رغباتهم هذه أي انتباه. حتى أن البعض يعتقدون أنهم يركزون نظرهم على الرغبة في حين أنهم يركزونه في الحقيقة على نقص هذه الرغبة في حياتهم. وهناك فرق دقيق ومهم جداً بين تركيز الرؤية على ما تريد وبين تركيزها على غياب ما تريده. إن ملاحظة أنه غير موجود بعد هو تركيز على غياب ما تريده، وليس على ما تريده فعلاً. إذا كنت تركز فعلاً على رغبتك أو هدفك فستركز على ما إذا كانت رغبتك قد تحققت مسبقاً. ولكي تسمح للواقع بالتجسد فعلاً كواقع فيزيائي عليك أن تصبح ذلك الواقع، وتصهر فيه وتصبح عارفاً به تماماً، وتستكشفه وتشعر به وتفوص في تفاصيله مسبقاً، وأولاً وقبل أن

تملك الدليل الحسي على هذا الواقع، يجب أن تجعله حقيقةً. عندما تنغمس تماماً في الواقع المرغوب وتشعر به في كيانك كله، يصبح الأمر مسألة وقت قبل أن يعكس الواقع الفيزيائي حالتك الطاقية.

نعم يصنع الانتباه الواقع أو يجذبه. لكن هناك كثيراً من الطرق لتركيز بؤرة الانتباه، وكثير من الطرق المحددة للانغماس الحسي أو أن تفقد نفسك في شيء ما. يساوي بعض الناس فوراً بين إيلاء الانتباه وبين النظر إلى شيء ما. لكن العين ليست الوسيلة الوحيدة التي يتدفق منها الانتباه. ولا يعني تركيز بؤرة الانتباه التركيز على الأفكار فقط. هناك طرق كثيرة لتفعيل الواقع أو شحنه، وتكثيف الانتباه لتصبح واحداً مع الغرض المرغوب. واليك بعض طرق التركيز:

البصري: بالنظر إلى، ورؤية، وتركيز العينين، والمراقبة، والتحري، والإدراك البصري.

السمعي: بالاستماع والإصغاء وتركيز بؤرة الأذنين.

الحسي: باللمس والتعامل والتمسيد والتماس الجسدي.

العاطفي: بالشعور والإحساس واستقبال الطاقة العاطفية.

الذاكرة: بالتذكر والاسترجاع والعودة إلى بعض التجارب المحددة.

اللفظي: بالتحدث عنه والتحدث كأنك هو والتحدث وكأن والكتابة.

المحيط الفيزيائي: التواجد في مكان حدوث أمر ما، والتواجد في الموقع.

الروابط الاجتماعية: بقضاء الوقت مع أشخاص يمثلون شيئاً ما أو يعيشونه.

السلوك: بكيفية تصرفك، والتصرف وكأن، والأسلوب والتعبير.

ذهنياً: بالتفكير والتفكير في، والتصور، وأحلام اليقظة واختيار الأفكار.

النية: قوة الإرادة، والعزيمة والقرار والنية.

السماح: التسليم لـ، والإذعان، والثقة.

جسدياً: بتحريك الجسد وفقاً لـ.

الفاعل: بالتصرف حيال أو كأنك واثق من أن ما تريده سيحدث بالتأكيد.

الانتباه الصرف: بتحريك الانتباه إلى أشياء ترتبط بما تريد أو بترشيح الأشياء المتعلقة به.

عندما تتناغم تماماً مع أي واقع فإنك تصنعه سحرياً. وليس في هذا كثير من السحر، إنما هي الفيزياء البسيطة. ربما يبدو عندما تبدأ بتطبيقه وكأنك شخص سحري مقارنة بالآخرين، لأن معظم الناس لم يتعلموا كيف يعمل الواقع الذي صناعوا فيه. امنح الأمر بضعة قرون أخرى وستفهم البشرية كيف أن الإنسان الناظر ضالغ فيما يراه. وليس واقع دون شخص يرى هذا الواقع.

إن تطبيق أي مما سبق يسمح لك بتركيز انتباهك. إذا أردت أن تنغمس فعلاً. طبق كل ما

سبق على الشيء نفسه، ولن تحتاج إلى أي دليل لأنك تمثل ذلك الواقع. وتماماً معه، وسينعكس في حياتك الفعلية. لا يمكنك أن تشك إلا في شيء لست عارفاً به تماماً. وأما وضع ما يكفي من الانتباه على أمر فيجعل كل غرابته تتلاشى.

مثال شاشة الكمبيوتر

شغل الكمبيوتر وانظر إلى الشاشة. تمثل هذه الشاشة حياتك وتتضمن أيقونات مختلفة تختار من بينها. تمثل هذه الأيقونات رموزاً تشير إلى ملفات أو برامج يمكنك فتحها وتشغيلها. وهذه الأيقونات موجودة على سطح مكتب (الشاشة الرئيسية) وتؤدي إلى كثير من المستويات الفرعية. وفي مثالنا هذا تمثل الأيقونات الخيارات الكثيرة التي تملكها في أية لحظة، والعوامل التجريبية التي يمكنك دخولها. أي البرامج أو الملفات تفتحه هذا خيارك، ولديك أسبابك لاتخاذ هذا الخيار، لكن هذه الأسباب هي من اختيارك أيضاً.

حرك المؤشر فوق الأيقونات من دون فتح أية ملفات أو برامج. يمثل هذه المؤشر انتباهك. باستخدام المؤشر تقوم باختيار شيء تريد تفعيله، وبانتباهك تختار واقعاً تريد تجربته. تحرك بمؤشرك فوق الأيقونات وأشعر بالجهول. ماذا عليّ أن أفتح؟ ماذا أحب؟ ما هو المهم؟ ماذا سيحدث إن فتحت؟ هل أستطيع إغلاقه؟ يطرح الناس أسئلة كهذه على أنفسهم عندما يحددون خياراً ما أو يصنعهمون واقعاً. إذا وضعت المؤشر على أحد الخيارات ونقرت مرة فتن يفتح الملف، بل يتغير إلى لون داكن، أو أنه يتم تحديده. وهذا يمثل تركيز بؤرة الانتباه.

انقر المؤشر مرتين وسيفتح الملف. لكن فلنعد قليلاً إلى الوراء: عند ممارسة صناعة الواقع لا يصل معظم الناس إلى مرحلة النقرة المزدوجة على ملف ما. بل إنهم في الغالب لا يصلون حتى إلى مرحلة النقرة الواحدة. كثير من الناس لا يدركون أنهم يملكون الخيار في أي الملفات يفتحونه، أو أي واقع يفعلونه.

لا يعرف بعضهم حتى أن هناك برامج أخرى، وأولئك الذين يصلون أخيراً إلى اكتشاف الخيارات الأخرى، وكثير منهم في الحقيقة يعلقون غير عارفين أي الملفات يفتحون. ويقولون «لا أدري ماذا أريد». لمزيد من التوضيح تنقل الآن فوق الشاشة كشخص لا يعرف ماذا يريد، وتنقل هنا وهناك دون فتح أي ملف. تبقى الشاشة دون تغيير.

إن القلة من الناس الذين يعرفون ما يريدونه لا يتمتعون أحياناً بالشجاعة الكافية لفتح الملف. لماذا؟ لأن هذا سيغير الشاشة وربما يفتح سلسلة من الاحتمالات التي لا يشعرون أنهم مستعدون لها

بعد، أو أن هذا قد يسبب الاضطراب في واقع آخر مفتوح.

اختر الآن أية أيقونة على الشاشة، وهي تمثل في هذا المثال ما تريده. ضع المؤشر عليها لكن لا تنقرها. يمثل ما فعلته للتوم معرفتك لما تريده فعلاً. «هل أريد هذا حقاً؟ إذا ركزت على هذا فلن أستطيع في الوقت نفسه التركيز على الأشياء الأخرى. حسناً أستطيع، لكنني قد أحتاج مزيداً من الجهد. هل سأتمكن من إغلاقها ثانية بعد فتحها؟ لا أعرف. ربما أفتح شيئاً أسهل، أو برنامج لعبة مثلاً، ربما السوليتير... لألهي نفسي. سأفتح شيئاً أعرفه مسبقاً وقمت به آلاف المرات لأن هذا هو المكان الذي أشعر فيه بالأمان، وحيث أشعر بأني في مكاني.

لذا أحرك المؤشر بعيداً عما أريد عائداً إلى برنامج الإلهاء. «هل يبدو هذا مألوفاً؟ يفضل معظم الناس فتح شيء يعرفون أنه ممل بدلاً من فتح شيء يرغبون به لكنه مجهول. إلا إذا اهتموا بالحقيقة التالية. ليس هناك ما يخيف، ويمكنك إغلاقه يمكنك إعادة فتحه. لا شيء يضيع في الأبدية، وليس عليك فتحه يمكنك إغلاقه، وما يمكنك إغلاقه يمكنك إعادة فتحه. لا شيء يضيع في الأبدية، وليس عليك الارتباط بأي شيء لأنك قادر على العودة للقطعة ثانية. ويمكنك الضلوع في أي شيء لأنك قادر على تركه في أي وقت. هل أدركت جوهر الفكرة؟ هناك أيضاً حالة الشخص الذي يعارض بشدة برنامجاً معيناً بحيث يستمر بالنقر عليه! حدد أيقونة ترمز إلى شيء تكرهه أو تقاومه. كونك ضد هذا البرنامج سيدفعك إلى النقر عليه باستمرار متفصلاً عن غضبك. لا تريد أبداً أن تذهب إلى هناك، ولا تريد حتى أن تشحنه لكنك تستمر بالنقر المزجج عليه كالمجنون حتى تفتح عشرات النوافذ منه على شاشتك. انقر عليه أيضاً ولن يتحسن أي شيء بل ستزداد الأمور سوءاً. وربما تكثر من النقر عليه إلى درجة أن تتجمد الشاشة وتجد نفسك عاجزاً عن القيام بأي شيء. والآن استرخ وانقر لإغلاقه مرة أخرى. وها أنت أمام شاشة خرساء من الخيارات.

إن هناك أيضاً حالة شخص لا يستقر انتباهه وعديم الصبر ومتوتر، بحيث يفتح كل الأيقونات عشوائياً وكيفما اتفق. جرب هذه الحالة، وافتح عشرات الملفات بسرعة بحيث تتراكم على بعضها وتبطئ من سرعة الكمبيوتر. واشعر بفقدان الصبر أمام الساعة الرملية على الشاشة. أنت الآن أمام فرط حمولة من الفوضى. لن تتمكن من تشغيل أي برنامج. وربما يبدو هذا سخيلاً لكنه يصف تماماً كيفية تصرّف البعض. ينقرون الكثير من الخيارات أو لا ينقرون البتة، ويتركون لغيرهم أن ينقر عنهم، أو ينقرون ما لا يريدون.

لا يقبول صناعة الواقع بأي من هذا. بل يقول: انظر إلى الشاشة أمامك وأنت مسترخ، انظر في الخيارات المتاحة أمامك أو البطاقات التي منحت لك. اختر منها ما تحب، وما يبدو مثيراً للاهتمام

أو ممتعاً بالنسبة لك. ضع المؤشر بلطف على الأيقونة. يمثل هذا قرارك أو خيارك. أنقر مرة. يمثل هذا توجيه انتباهك إليه. أنقر مرتين. يمثل هذا تكثيف الانتباه عليه. ابدأ العمل على البرنامج. يمثل هذا التركيز الطريقة التي تبدأ فيها بالتفاعل مع ما تريد، والشعور به واستخدامه والتعرف إليه واختباره. هكذا تجعله يصبح حقيقة. يتطلب الأمر واحداً للتعرف إلى التالي. ولا يمكنك أن تعيش إلا ما تنبض به.

شيء آخر مثير: الجزء الأهم في هذه العملية ليس الشاشة، وليس الملفات، وليس الانتباه حتى. حول المشهد إلى نفسك. أنت، هوية الشخص الذي يوظف الانتباه.

من هنا ينبع كل شيء. تصور هذا الشخص يجلس هناك منتظراً أن يحدث أمرٌ ما على الشاشة. منتظراً تجسد واقع ما على الشاشة. لن يحدث أي شيء من دون هذا الشخص.

وشيء آخر أكثر إثارة للاهتمام: هل هناك عالم وراء الشاشة. نعم بالتأكيد. أدر رأسك فقط.

قرر وركز

قرر ما ستركز عليه تالياً. وركز عليه بعد أن تقرر. ثم قرر ما ستركز عليه تالياً، وعندما تتأكد من أنك اتخذت قرارك ركز عليه. قرر وركز.

كرر هذا عشرات المرات المتتالية حتى تشعر بمسؤوليتك عن انتباهك، وبمزيد من الاسترخاء، وحرية الإرادة. تتم النسخة الأساسية من هذا التمرين ضمن فترات زمنية قصيرة من التركيز على شيء واختيار التالي للتركيز عليه. يمكن أن تكون هذه الفترة بين 3-20 ثانية قبل اتخاذ القرار التالي. واحرص في هذا التمرين على اتخاذ قرارات واعية قبل أن تركز على الشيء أو الموضوع التالي.

الانغماس في هنا والآن

اختر موضوعاً محايداً، شيئاً لا تريده ولا تقاومه، يمكن أن يكون قطعة قماش أو ستارة أو أي شيء محايد نسبياً. تفحصه، وانظر إليه، وتمعن في تفاصيله. ولاحظ أشياء لم تلاحظها من قبل، وتعلم عنه شيئاً جديداً، واكتشف شيئاً غفل عنه انتباهك حتى الآن. زد من اهتمامك به وركز عليه حتى تفقد نفسك فيه، وحتى يسزول الملل ونفاد الصبر، وتسي البرامج الزمنية والالتزامات والوقت والمكان وحتى نفسك.

عندما تختبر هذه الحالة من الاهتتان الصامت، وذلك الإدراك العالي هنا والآن. قم بالأمر نفسه مع شيء آخر. ومن ثم شيء آخر. واستمر حتى تشعر بالتحالي والهدوء أو الإثارة تنمو إلى أبعد مما اعتقدته ممكناً من قبل.

لا حاجة للقلق: بما أنك لا تتخمس بتركيزك بنية التجسيد أو التناغم العاطفي، وبما أنك تختار شيئاً محايداً، فلن تجذبه إلى حياتك.

ما تفعله هنا مشابه لما تفعله عندما تقعد نفسك في كتاب جيد أو فيلم ممتع. تنغمس أحياناً في شيء ما حتى لا تعود تسمع صوت الهاتف يرن. يدعمك هذا التمرين في تهدئة ذهنك، ويقوي تركيزك، حتى تسترجع شعورك بالدهشة طفلاً، وتستعيد قدرتك على تعلم أشياء جديدة. ما تمارسه في النهاية هو أسلوب الكون في دخول أي واقع تريده، وتعلم أي شيء تريده، واكتشاف أي شيء تود معرفته من خلال الانتباه ببساطة، وهو طريقة الروح للدخول في كون ما: تشعر بالاهتمام، وتبدأ بالتركيز، وتقرب أكثر، وأكثر، وتدخل هذا الكون وتقعد نفسها فيه (أحياناً إلى درجة أنها تنسى كل شيء خارج هذا الواقع).

يمكن استخدام هذا التمرين نفسه مع شيء تريده. عندما تقوم به مع شيء محايد تهدئ ذهنك وتتعلم التركيز، أما عندما تقوم به مع شيء تريده فتقوم بهذا مع نية الشعور به أكثر وأكثر. وإغلاق الفجوة بين نبض تردداتك وتردداته (الفجوة بين الرغبة والمعتقد)، أخلق الفجوة بين الرغبة والمعتقد وأي شيء ممكن، وكلما استغرقت وقتاً أطول في النظر إلى هذا الشيء ازدادت تألفاً معه. وكلما زادت الألفة قل الخوف، وارتفع مستوى الثقة. وكلما زادت الثقة اقترب هذا الشيء أكثر. وبعد أن تكسب بعض التجارب الإيجابية مع الأشياء المحايدة طُبِّق التمرين نفسه على أشياء تحب الوصول إليها وامتلاكها أو عيشها. يمكن تطبيق التمرين على أغراض الحياة الحقيقية أو المتخيلة (الأفكار) والذكريات والصور.

إلغاء تجزئة الانتباه

الخطوة 1: دون الأسئلة التي كنت تطرحها على نفسك، أو قم بصياغة المواضيع التي كنت تفكر فيها ضمن عبارات وحولها إلى أسئلة تريد الإجابة عليها. أو قم ببساطة بإنشاء قائمة من الأسئلة التي تود فعلاً الإجابة عليها.

الخطوة 2: ألق نظرةً أخرى على أسئلتك وأعد صياغتها عند الضرورة، بحيث تصبح أفضل، وأكثر ذكاءً. قم بتحديث الأسئلة. مثلاً إذا أردت إنقاص وزنك يمكنك أن تسأل نفسك «لماذا أنا بدين؟» أو «لماذا وزني زائد؟».

لكن هناك سؤالاً أكثر ذكاءً يمكنك أن تطرحه. فيمكنك صياغة السؤال بالشكل «كيف أنقص وزني؟» وربما الصيغة الأفضل «كيف أنقص وزني وأتمتع بالعملية؟» هل هناك أية أسئلة في قائمتك يمكن تحديثها؟

الخطوة 3: أجب على الأسئلة بنفسك. وقبل النظر خارج نفسك اطرح الأسئلة على نفسك. استخدم حدسك ومنطقك وحرية إرادتك ومرجعيتك الروحانية لتجد إجابات ترضيك. إذا لم ترضك الإجابة، فكر بعمق أكبر أو أعد صياغة السؤال حتى تتمكن من الإجابة عليه ويتحسن شعورك تجاه الإجابة.

الخطوة 4: يمكنك الآن إذا أردت أن توجه السؤال إلى آخرين. ويمكنك أيضاً أن توجهه إلى مدربك الداخلي أو نفسك الأعلى. قل الصلاة التالية قبل النوم «الحمد لله على جعلني أرى أن هذه المواضيع قد حُلّت مسبقاً». (كرر). أو يمكنك أن تتصور تمثيلاً للنفس الأعلى وطرح السؤال عليها. أو يمكن طرح الأسئلة على شخص تحترمه وتقدره. الأمر برمته عائد إليك، والفكرة هي أن هذا يمنح انتباهك شعوراً بالارتياح عندما يجد الإجابات على أسئلة لم يكن يجد إجاباتها. كما أنك تكتسب مزيداً من القدرة عندما تجيب عنها بنفسك.

توسيع الإدراك

يتعلق توسيع الإدراك أو الوعي أو الفهم ببساطة بتوسيع الانتباه إلى أماكن لم يصلها من قبل، أو الذهاب إلى المجهول. من جانب واقعي جداً يعني هذا أن تدرك وترى وتسمع وتفكر وتلاحظ وتكتشف وتتعلم وتتذوق وتشم أو تشعر بشيء لم تدركه أو تراه أو تسمعه أو تفكر فيه أو تلاحظه من قبل أو تكتشفه أو تتعلمه أو تتذوقه أو تشمه أو تشعر به من قبل.

أخبرني أحد معلمي الكثر (ونسيت اسمه) تشبيهاً جميلاً لتوضيح هذه الفكرة. وكان الأمر قريباً من: «تهت في ظلمة الكهف. لا أدري أين أذهب، وأصلي طالباً من يدلني. ومع اعتياد عيني على الظلمة يستيقظ إدراك جديد في داخلي. وألاحظ أن أحد الاتجاهات أكثر إشراقاً من غيره. لذا أذهب في اتجاه الضوء وأصل إلى جدار صخري يعكس الضوء. لا بد أن هذا هو. لا بد وأن هذه هي الاستنارة. لكن مع اعتياد عيني على الضوء الخافت يستيقظ إدراك جديد، وأدرك أن الضوء هو في الحقيقة يأتي من بركة ماء قريبة. هذه هي. لا بد أن هذه هي الاستنارة. لكنني مع اقترابي من البحيرة أعتاد الضوء المنعكس عن الماء، ويستيقظ إدراك جديد وأدرك أن الضوء في الحقيقة يأتي من القمر. هذه هي، لا بد أن هذه هي الاستنارة. لكنني أثناء مراقبتي لضوء القمر يستيقظ إدراك جديد في داخلي، وأدرك أن الضوء يأتي في الحقيقة من لهيب الشمس. هذه هي، لا بد أن هذه هي الاستنارة....»

يوضح هذا التشبيه الجميل أن ليست هناك نهاية ثابتة، وأن رحلة الروح أبدية. كما يظهر

أيضاً أنك حين تعتقد أنك وصلت أخيراً فإنك تجد جبهةً أخرى مثيرةً لأبد من استطلاعها.
 ربما يبدو التمرين التالي بسيطاً لكنه يظهر توسع الإدراك بمعناه الأصلي، أليست معظم
 الحقائق الجوهرية بسيطةً جداً في الحقيقة؟
 اختر غرضاً واحداً وتفحصه بلطفٍ حتى تلاحظ خمسة أشياء تتعلق به لم تلاحظها من قبل.
 انظر إلى الجدران والسقف وأرض الغرفة ولاحظ أشياء لم تلاحظها من قبل.
 انظر حولك في حيك واكتشف أشياء لم تلاحظها من قبل.
 استعد ذكرى في ذهنك، وعد بذاكرتك إليها، واستعرضها حتى تلاحظ فيها بعض الأشياء التي لم
 تلاحظها من قبل.
 راقب شخصاً آخر ولاحظ فيه خمسة أشياء لم تلاحظها من قبل.
 راقب الحياة ولاحظ مئات الأشياء التي غفل عنها انتباهك حتى الآن.
 تعلم كلمةً جديدةً واستعملها.
 تعلم مهارةً جديدةً وطبقها.
 ضع أمامك شيئين متماثلين ظاهرياً (عملتين معدنيتين متماثلتين) واكتشف بينهما خمسة فروقات.
 حدد عشر فروقات بين اليوم والأمس.

العودة إلى حواسك

هل عرفت أن هناك كوناً جميلاً نادراً ما تلاحظه؟ ربما تكون متشوقاً جداً لتحقيق التناغم بحيث لا
 تتمكن من ملاحظة الجمال الأخاذ بين يديك. يمكنك أن توسع شدة تجربتك الأرضية ببساطة من
 خلال إيلاء مزيد من الانتباه إلى متع حواسك.
 ركز انتباهك لفترةٍ زمنيةٍ محددةٍ على ما تسمعه فقط (تساعد عصابة العين في هذا التركيز).
 ركز انتباهك لفترةٍ زمنيةٍ محددةٍ على ما تراه فقط (يساعد سد الأذنين في هذا التركيز).
 ركز انتباهك لفترةٍ زمنيةٍ محددةٍ على ما تشعر به فقط (يساعد التنفس والصمت في هذا التركيز).
 ركز انتباهك لفترةٍ زمنيةٍ محددةٍ على ما تفكر فيه فقط (يساعد إغماض العينين في هذا التركيز).
 ركز انتباهك لفترةٍ زمنيةٍ محددةٍ على ما تشمه فقط (تساعد الأطعمة في هذا التركيز).
 إن الفأسة من حجب الحواس هو زيادة تركيزك على الأفكار التي اخترتها، وستبدأ الإحساس بالحياة
 بكثافةٍ أكبر.

الانتباه المشحون والانتباه المحايد

يمكن لجزيئات الانتباه أن تتجسد في ثلاثة أشكال:

مشحونة بالرغبة.

مشحونة بالمقاومة.

محايدة (انتباه حر)

تأتي المقاومة قبل الرغبة، ومن دون السلبية لن تكون لديك رغبات؛ فالرغبات تولد عندما تبدأ بمقاومة ظرفٍ حالي أو إبطائه. والرغبة في حقيقتها مقاومة لعدم الامتلاك أو الوجود أو القيام بشيء ما. كلما صرت أكثر انفصلاً ازدادت رغبتك قوة. تؤدي حلقة عدم الرضا / المقاومة إلى الرغبة، لتؤدي إلى عدم الرضا، وهذا هو ما أسميه الحياة. تؤدي السلبية إلى الرغبة، التي تؤدي بدورها في النهاية إلى الإشباع.

من السهل فهم هذا. يمثل أحد طرفي العصا (أ) الطرف غير المرغوب (ما تقاومه). ويمثل الطرف الآخر (ب) الطرف المرغوب (ما ترغب به). نظرياً كل ما عليك فعله هو القيام بهذه الرحلة من (أ) إلى (ب) لصناعة الواقع وفق ما تفضله. وأما ما يفعله معظم الناس فعلياً فهو البقاء في النقطة (أ)، والتيقظ للنقطة (أ) والحديث عنها والتفكير فيها رغم ادعائهم أنهم يفضلون النقطة (ب). لماذا؟ لأنه تم تعليمنا أن بإمكاننا حل مشكلات النقطة (أ) من خلال التركيز على (أ) أو بالمقاومة أو الصراع. لكن العكس هو الصحيح؛ لأن المقاومة هي الشكل الأكثر كثافة من التركيز. أسرع الطرق إلى النقطة (ب) هي الانطلاق من النقطة (ب)، وليس جعلها مجرد غاية بل هي المنطلق أيضاً. يستحيل الوصول إلى (ب) عندما تسود عليك أفكار النقطة (أ) ومشاعرها وتردداتها.

يعني الانتباه المشحون سلبياً أنك لا تستطيع نقل انتباهك عن شيء ما، وتستمر بالتفكير فيه، أو الخوف منه أو الغضب منه أو الشعور بالحزن حياله، أو اختباره كواقع. تولد المقاومة والإنكار هذا النوع من الانتباه من خلال إبعاد شيء ما أو رفضه بقوة. تصنع المقاومة نفسها تياراً ضاعطاً من الطاقة تجاه الشيء أو الحدث الخاضع للمقاومة.

يحدث الانتباه المشحون إيجابياً عندما ترغب في شيء ما. فأنت عندما ترغب في شيء ذي تردد أعلى من مستوى تردداتك الحالي تعمل الرغبة على صناعة نوع من شعاع طاقة الجذب أو الدفع تجاه الشيء أو الحدث المرغوب.

بغض النظر عما إذا كانت جزيئات انتباهك إيجابية الشحنة أو سلبية، فهي تبقى تكثف الواقع بإحدى طريقتين؛ تميل جزيئات الانتباه المشحونة بالمقاومة إلى التدافع فيما بينها مما يصنعه

شعاعاً ضاغطاً بينك وبين ما تتلقاه (لهذا السبب تشعر بما تقاومه كنوع من الضغط). وأما جزئيات الانتباه المشحونة بالرغبة فتتميل إلى جذب بعضها بعضاً وتصنع شعاعاً جاذباً بينك وبين ما تتلقاه (لهذا السبب تشعر بإحساس الانجذاب عندما ترغب في شيء ما). وأحياناً يعمل ما ترغب به وتقاومه (تشعر بالحيرة تجاهه) على صناعة شعور بفيض شعاع دافع وجاذب. كل ما ترغب فيه وكل ما تقاومه سينتهي به الأمر في واقعك المعاش (إلا إذا عملت جزئيات الانتباه الإيجابية والسلبية على تحييد بعضها البعض).

يؤدي الشعاع الضاغط (الانتباه المشحون سلبياً) إلى جعل شعاع من الطاقة بينك وبين الغرض الخاضع للمقاومة أطول وأكثر ضغطاً على الشيء. خذ أي غرض وابدأ الشعور بمقاومة قوية تجاهه.

لاحظ كيف يندفع جسدك قليلاً إلى الوراء. أما الشعاع الجاذب (الانتباه المشحون إيجابياً) فيجعل شعاع الطاقة بينك وبين الغرض أقصر ويجذب الغرض المدرك. خذ أي غرض وابدأ الشعور برغبة قوية تجاهه. ولاحظ كيف يندفع جسمك قليلاً في اتجاهه. يؤدي تضخيم شعاع الجذب والضغط إلى فقدان السيطرة على النفس.

قف بمواجهة جدارٍ وسلِّط عليه شعاعاً ضاغطاً (مقاومةً). لاحظ كيف ستتحرك إلى الخلف. إذا اشتد الشعاع الضاغط فإما أن يتحرك الجدار أو تتحرك أنت. وفي الفنون الحربية يمكن تطبيق هذه المعرفة للتغلب على الآخرين.

عندما يقاومك أحدهم وتتخلى عن مقاومتك له فسيفقد توازانه. وإذا وضعت شعاعاً ضاغطاً بين جسم خفيف الوزن وآخر ثقيل، وليكن بين ورقة شجر وبين قطعة اسمنتية فستتحرك ورقة الشجر. إذا قاومت قطعة الاسمنت الورقة فستتحرك الورقة. وإذا قاومت الورقة قطعة الاسمنت فالورقة هي التي ستتحرك أيضاً. يزداد الشعاع الضاغط طولاً، ويقصر الشعاع الجاذب. ولا يبالي الشعاع أي نهايته تتحرك.

ستتحرك النهاية ذات كتلة العطالة الفيزيائية الأقل، وعندما تصنع شعاعاً جاذباً لرغبة ما يتحرك الغرض المرغوب في اتجاهك إذا كان وزن عطالته الفيزيائية أصغر من وزن عطالتك. أما إذا كنت أصغر فسيكون عليك التحرك في اتجاهه. ومرة أخرى يتلخص هذا فيما يلي: لتحقيق واقع مرغوب اختر الأصغر، أو عليك أن تكبر أنت.

الهوية أو الـ«أنا» هي كرة من الوعي محاطةً بأشياء متنوعة. والثبات الذي من خلاله أحافظ عليها ثابتة في مكانها في أثناء توليدي لشعاعات ضاغطة وجاذبة (الطاقة الترددية) للتأثير على

الأشخاص والأحداث أو الأشياء يعتمد هذا الثبات على الكتلة العطائية للهوية. بمعنى قناعتها بصواب معتقداتها. إذا كان معتقد الشخص ضعيفاً فسيؤدي إرسال شعاع الطاقة (سواء الرغبة أو المقاومة) إلى إرسال شعاع مقابل يعمل على تحريك الهوية التي أرسلتها أساساً. تملك المعتقدات العميقة أهضلية، من حيث أنك تستطيع باستمرار أن تولد واقعاً معيناً. ولها سيئة أنها تحددك ضمن منظور ضيق. من الجانب الجيد فإن ذوي المعتقدات العميقة هم أشخاص ناجحون جداً، ومن الجانب السيء فهم متعصبون.

تمثل الرغبة أو المقاومة الشحنة الكهربائية السلبية والإيجابية. عندما ترغب بشيء هو ليس ما تريده، أو لا ترغب بشيء ما هو كذا، فإنك تحصل على انتباه مشحون بطاقة سلبية. والانتباه المشحون سلباً يكتف الواقع الذي تقاومه ويجعله حقيقة. ما تقاومه يزداد إصراراً. وعندما ترغب بشيء هو كذا، أو لا ترغب بشيء ما هو ليس كذا فإنك تحصل على انتباه مشحون إيجابياً. والانتباه المشحون إيجابياً يكتف الواقع الذي ترغب به. فتحصل على ما تحبه.

كلما زادت شحنة الانتباه احتجت جهداً أكبر لتحييده (لاستعادة السيطرة الواعية عليه)، وإعادة دمجه ضمن الوعي الكوني (حله). فإذا كانت الشحنة أعلى من الجهد المبذول، ثبت الانتباه، وأصبح مفضلاً أو مُدْمَناً عليه. وإذا ثبت الانتباه لفترة طويلة يتم هجره ونسيانه (دون إعادة دمجه) ويستمر في بث التلوث، والبلادة أو التعاسة من مستويات الإدراك الثانوية للكينونة. إن وضع انتباه جديد على غرض غير مندمج يعمل على شحذ هذا الغرض. وقد يؤدي هذا إلى ألم عاطفي مؤقت، ويؤدي وضع مزيد من الانتباه على الغرض إلى السماح له بالعودة للاندماج من جديد.

لا بد من تحييد الانتباه المشحون قبل أن يمكن إعادة دمجه. وحتى يتم ذلك يبقى معلقاً «أنا» كغيمة طافية من الانطباعات (تسمى الأنا أو الهوية). وإن إعادة تجسد هذا الانتباه المشحون هو ما يسبب عدم استقرار الأفكار والتقلب في المشاعر. المشاعر مجرد مؤشرات إلى المسار الذي أنت عليه، والذي يؤدي إلى تجسد رغبة أو تجسد خوف أو مقاومة.

هنالك الكثير من الطرق لتحييد الانتباه المشحون. أحدها الانكفاء إلى مكان حيث لا يمكن لأي شيء أن يعيد شحن انتباهك. وإذا لم تكن ممن تناسيهم العزلة فربما يساعدك التأمل أو مراجعة الذات، وتمارين الانتباه التالية في تحييد الانتباه المشحون الذي وقعت ضحية للانفعالات التي يولدها. الانتباه الخلاق هو الطريق لدخول العالم، ونقيض الانتباه الخلاق (الانتباه المحايد) هو الدرب للعودة إلى المصدر. يمكن تمثيل الانتباه المحايد بالـ «أنا» عديمة الهوية دون بذل الجهد. والمذهل هو أن هناك حالات من الكينونة تملك فيها القدرة على صناعة أي شيء ترغب به، لكنك لا تعود في هذه الحالات

مهتماً بصناعة مثل هذه الأشياء. ربما ترغب في الحالة المشحونة والهوية الثابتة بصناعة الشهرة والثروة. لكنك في الحالة الخفيفة من اللاهوية حيث الانتباه المحايد لا يرسل أي شعاع تقريباً بل مزيداً من الإدراك ويقف كالبوابة بين الأبدية عديمة الأبعاد، وبين الصناعة ذي الأبعاد. فقط عندما تتبنى هوية أو عندما يخضع شيء ما للحكم أو الوصف يتحول الانتباه إلى شعاع. لا يمارس الانتباه المحايد ضغطاً على الشيء المدرك ولا جذاباً. ولا تضاف أية تسميات على ما يتم إدراكه.

لا يحدث أي رد فعل تقريباً. ويتم نقل المعلومات التي يستقبلها الشاهد الصامت إلى الذكاء الكوني فوراً. والمراقب في حالة الانتباه المحايد لا ينجذب ولا يدفع بل يُوجَّه من إرادة الـ «أنا». كلما زاد انتباه المرء حياداً، صار التصرف المقصود أكثر سهولة.

تمرين: تحييد الانتباه

يمكن لكل من الانتباه المشحون إيجابياً أو سلبياً أن يسبب المشاكل. يتحول الانتباه المشحون إيجابياً إلى عائق عندما ترغب في شيء ما أعلى من المستوى الذي تنوي تقبله، أو من مستوى أعلى من مستوى تردك. يصنع هذا نوعاً من الاشتهاء أو التوق - الحاجة أو الرغبة المستميتة - ويؤدي بالتالي إلى رغبة غير مشبعة. تمت مناقشة إحدى طرق حل هذه المشكلة في فقرات التوفيق بين الرغبة والمعتقد، والرفع، وتحرير الانتباه الثابت.

تقنية الأضداد

ارسم على ورقة خطاً أفقياً أو مقياساً من -10 حتى +10. حيث يمثل الصفر نقطة الانتباه المحايد.

تشير الأرقام السالبة إلى المقاومة أو الخوف، وتزيد حتى 10، وتشير الأرقام الموجبة إلى الرغبة وتتزايد إلى التوق عند الرقم 10. اكتب بضعة أمثلة على نقاط مختلفة من المقياس. مثلاً عند -1 يمكنك أن تدون التصريحات الضريبية إذا كان هذا أمراً لا تتمتع به كثيراً. وإذا كنت تخاف العناكب فقد تدون هذا عند -5. وإذا خشيت المرتفعات فقد تضع هذا عند -8. وإذا كرهت بعض الأشخاص فربما تضعهم عند -4، ويمكن أن تضع طبقك المفضل عن +1، وشخصاً جذاباً عند +4، والثروة عن +6، وإدمانك على الشوكولا عند +7 وهكذا.

كما تعرف من الفيزياء فإن الشحنات الإيجابية تلغي الشحنات السلبية والشحنات السلبية تلغي الإيجابية. من هنا وإن بدا في هذا شيء من الجنون إلا أنه يمكنك تحييد السلبية بتسليط طاقة إيجابية، والمكس صحيح. فلتقل أنك تود تحييد الانتباه المشحون تجاه العناكب أو الخوف من العناكب.

ستبدأ بالاستعراض وربط الأشياء الإيجابية بالعناكب، فتتصور العناكب لطيفةً دافئةً وعذبةً وودودةً، شبيهةً بالديبة المحشوة صغيرةً أليفةً. ستصطدم في البداية بالشكوك والمقاومة. وربما تجد نفسك عازقاً عن القيام بهذا. لكن مع استمرارك تبدأ العناكب بالتحرك إلى أعلى المقياس إلى -4 ثم إلى -3 و-2 ثم 1 وحتى الصفر الحياد. عندما تقوم بتحييد الانتباه تشعر بشيء من الارتياح، وبأنك تغلبت على الخوف.

إذا استمررت بتسليط الرغبة والتوق على العناكب فقد تتحرك إلى أعلى المقياس، ويصبح شعورك الطبيعي تجاه العناكب إيجابياً. لكنك لن ترغب بفعل هذا مع أمور مثل الألم أو الحرب مثلاً. وربما لا ترغب بتحريك مثل هذه المواضيع إلى نقطة الحياد لكن باستطاعتك على الأقل تحريك موضوع مؤلم من -10 إلى -3 للتخفيف عنك قليلاً وبحيث يفقد سيطرته على انتباهك. ولنعمل الآن في الاتجاه المعاكس.

فلنفرض أنك تتشهى الشوكولا عند المستوى +7 وترغب بالتخفيف من هذا قليلاً. يمكنك تسليط المقاومة أو الربط السلبي حتى تصل الصفر. تبدأ التفكير بها على أنها سبب في المرض والسمنة، وربما تربطها بالتقيؤ عند تناول الكثير أو الشوكولا المسمومة، أو غير الصحية، والخطرة وهكذا.

ستراودك الشكوك في البداية لكن مع استمرارك في التركيز ستتحرك الشوكولا إلى +5 و+3 إلى +1 وحتى تستقر عند نقطة الحياد. وإذا استمررت بعد هذه النقطة فستتحول إلى مقاومة الشوكولا. لذا أوقف التمرين قبل أن يحدث هذا.

يكفي الوصول إلى نقطة الحياد أو حتى +1 أو +2 لتحرير حقل انتباهك من سيطرته. تعلمت للتو أسرار تحييد الانتباه، وفائدة الشعاع الضاغط والجاذب.

تقنية الكاميرا

إن الانتباه المحايد هو شكل الانتباه الوحيد الذي لا يجذب نوعاً من الواقع. ما تقول له نعم تجذبه، وما تقول له لا تجذبه. لكن ما أنت محايد تجاهه لا تجذبه. إن الانتباه المحايد هو نقطة الاسترخاء. وهو أيضاً المكان الذي يتوجه إليه من يسعون إلى عوالم روحانية وراء هذا الواقع. إدراك نقطة الصفر هو البوابة إلى حالات الواقع الأبعد من عالم الصناعة. لهذا السبب يبطل أي موضوع تنظر إليه بانتباه محايد تماماً، دون دفعه بعيداً عنك أو جذبه نحوك، وهي طريقة أخرى لإبطال المواضيع المشحونة. أية أفكار غير مرغوبة تنظر إليها بهذه الطريقة تتلاشى طبيعياً في النهاية.

والانتباه المحايد شبيهة بالكاميرا في موقع تصوير الفيلم. كل شخصيات الفيلم تركز على شيء أو آخر. وحدها الكاميرا ترى الفيلم بكليته وترى كل شيء كما هو. لا تملك الكاميرا أية تفضيلات أو مقاومة، وما لم تتم معايرة عدستها فلن تركز رؤيتها على أي شيء. وهي تلتقط الصورة الكاملة كما هي فعلاً.

الانتباه المحايد هو شكل الانتباه الأكثر فائدة، أما الانتباه المشحون إيجابياً بمعنى الانتباه المشحون بالرغبة في شيء ما فهو مفيد جداً أيضاً لكن فقط عندما تكون على المستوى المناسب لاستقبال ما ترغب فيه. أي شيء ترغب فيه تبدأ يجذبه. لكن بالنسبة لكثيرين ليست الرغبة أو التية هي المشكلة بل كونهم في حالة يسمح فيها المرء لنفسه باستقبال ما جذبه.

مقياس الانتباه

الإدراك غير المتماهي / الوعي الكوني / الأبدية / الحقل

الانتباه المحايد

الانتباه المشحون

الانتباه الثابت

الانتباه الداوي

إن الفرق بين الانتباه المحايد وغير المتماهي، أو الإدراك الأبدي هو أن الانتباه المحايد يمكن احتواؤه ضمن مخلوق.

تأمل نقطة الصفر

يمكن الوصول إلى نقطة الصفر أو الإدراك المطلق من خلال الممارسة التأملية للمراقبة دون تفاعل أو تقييم. يمكن أن يوصف هذا بأنه النسخة الأعمق من الوقت المستقطع أو الصمت والصفاء. أغمض وراقب تيار الأفكار دون أن تعلق في أي منها. توقف تدريجياً عن التفاعل مع ما تفكر فيه. وما دام تفكيرك غير ثابت فستبقى متمركزاً ومتمجراً مصدراً وشاهداً على الأفكار وهي تأتي تذهب. عندما يبدأ الانتباه يثبت على فكرة ما يبدأ بالتدفق مع تلك الفكرة. تخيل نهراً وقارباً. عندما تجلس على ضفة النهر يطفو القارب ويختفي مع التيار. هذا تأمل. راقب القارب قليلاً بعد وسرعه على ضفة النهر، وهذه هي المراقبة. اركب القارب وابدأ التجذيف عكس التيار وهذا هو صراع الحياة. اركب القارب واركب نفسك تتجرف مع التيار. وهذه جولة التمتع بالحياة. استرجع نفسك من تيار الوعي وابق واعياً لفترة، وهذا هو التأمل بسلام، وهو يجيد الانتباه المشحون.

تحرير الانتباه الثابت

يمكنك في الحقيقة التحرر من أي واقع غير مرغوب من خلال التركيز المقصود والواعي لانتباهك على الواقع غير المرغوب والتحول إلى التركيز المتعمد على شيء آخر.

بدل بين الشيء أو الموضوع الذي ثبت عليه انتباهك وبين الشيء الآخر (يفضل أن يكون محايداً) حتى يزول ثبات انتباهك، ومن حالة الانتباه المحايد ضع انتباهك على أي شيء تريد لانتباهك أن يثبت عليه حتى يتجسد الواقع المرغوب. هذا سهل. يمكن القيام بإزالة ثبات الانتباه بالكتابة أو الحديث أو التصرف أو بتركيز الذهن. فإذا قمت بهذا من خلال الكتابة فعليك أن تصف المشكلة ثم تصف غرضاً في الغرفة، بعدها وعندما يصبح انتباهك هنا تماماً عد إلى وصف المشكلة، وانتقل مجدداً إلى الغرض وهكذا، مبدلاً عدة مرات إلى المشكلة وعنهما حتى تتغلب عليها. ينجح هذا مع أي شيء لكن ينصح بتجربته أولاً على مواضيع غير عالية الشحنة (صداع مثلاً، أو فائتورة غير مرحب بها، أو عيب شكلي بسيط) قبل أن تطبق التقنية على مواضيع أصعب.

تقنية إزالة القطبية

تعمل أية رغبة لديك على استقطابك ألياً. وفي كل مرة تضع فيها هدفاً أو تصرح بما هو مرغوب تصبح مستقطباً بين الوضع الراهن والمرغوب، وهذا هو مثال النقطتين أ وب المذكور سابقاً. يعمل أي هدف يتعلق بالكينونة أو الفعل أو الامتلاك على صناعة هذا التوتر ألياً. يحفزك التوتر لتتبع هدفك. وعندما تصل إليه يختفي التوتر، ويختفي القطبان في الفراغ. وإن صنع نسخة عن تحقيق الهدف تجعل البنية كلها تختفي. تدمج الأقطاب لتستبدل بالارتياح. وإن بنية أي هدف أو رغبة هي مثلث من الوضع الراهن والحالة المرغوبة والتوتر. مثل قولك «أريد أن أغير مهنتي» يصنعه هذا تلقائياً الشينين الآخرين: «أنا غير سعيد في عملي الراهن» والتوتر بين الاثنين. هناك ثلاث طرق لكي يختفي هذا الثلاثي:

أن تصل الهدف / تحقق الواقع المرغوب.

أن تصل / تجسد الواقع المرغوب في مخيلتك.

أن تلغي الواقع المرغوب.

يعرف معظم الناس الأسلوب الأول ويستخدمونه يومياً. ويتضمن الأسلوب الثاني صنع نسخة من النتيجة المرغوبة في مخيلتك وكأنك تعيشها سلفاً.

إذا قمت بعملية النسخ بالشكل المناسب فستهار بنية الأهداف، إذ لا يفرق الوعي بين الحقيقي

والتخيل، ويشعر بالارتياح نفسه سواء تحقق الهدف في الواقع الفيزيائي أو في الواقع المتخيل. كذلك فإن كثيراً من الناس يعرفون الطريقة الثالثة جيداً. وهي ببساطة إلغاء الرغبة أو الهدف، والإقرار بأنه لم يعد رغبة لك (دون وصف هذا بأنه خسارة أو استخدامه سبباً للاستخفاف بالنفس). تتوفر هذه الطرق الثلاثة لتخفيف توتر الطاقة أو تحييد الانتباه.

تمثل الطاقة الجنسية مثلاً جيداً لهذا:

الرغبة: الجنس

الوضع الراهن: لا جنس

الشعور: توتر جنسي.

الطريقة الأولى: ممارسة الجنس مع شخص ما في الواقع الفيزيائي.

الطريقة الثانية: ممارسة الجنس مع شخص متخيل (العادة السرية).

الطريقة الثالثة: التخلي عن الرغبة في ممارسة الجنس (تشتيت الانتباه إلى شيء آخر).

تؤدي الطرق الثلاثة كلها إلى إنهاء التوتر القطبي. بكلام آخر إذا كان هناك الكثير من الإرهاق والتعب في حياتك استخدم واحدة من هذه الطرق الثلاث لتريح نفسك. حقق الهدف أو تخل عنه دون ندم. ادخل في حالة تحقيقك للهدف أو الوصول إليه أو التخلي عنه. لأن قضاء كثير من الوقت في حالة التوتر يستهلك الكثير من الطاقة.

ما الذي يحدث للرغبات أو الأهداف التي لا يتم التعامل معها بإحدى الطرق السابقة فلا تتحقق ولا تعاش ولا تُهمل؟ لا شيء. تبقى في داخلك تستهلك من طاقتك (الانتباه) لكي تبقى. وبقاء الرغبة التي لا تؤمن يستهلك الكثير من الطاقة، فإذا لم تتمكن قادراً على الوصول إليها (ذهنياً أو في الواقع الفيزيائي) فتوقف عن التصرف وكأنك قادر. أو اختبر شعور الإشباع ذهنياً وعاطفياً. إذا قمت بهذا وشعرت بالارتياح في داخلك فسيستجيب الواقع الفيزيائي للتردد العاطفي لحالة الإشباع ويعكسه في أحداث جديدة. أي رغبة لم يتم التعامل معها بتقيد الانتباه، وتقلل من قدرتك على التعامل مع الحياة، ومن شعورك بقيمتك، ويمكنها أن تستنزفك.

ستتعلم في هذا التمرين كيف تزيل القطبية وتعامل مع حلقات الصناعة غير المكتملة. وحلقة الصناعة غير المكتملة هي هدف لم يتحقق بعد. وليست هدفاً أغيبته طواعية.

تبقى هذه الحلقات غير المكتملة معلقة ضمن حقلك الطاقوي تجذب انتباهك. ولا تختفي حقول التوتر هذه من خلال التسويق والتأجيل. بل إنها تتراكم حتى تبدأ تشعر بأنها أثقال تحملها. فإذا أردت التقليل من مثل هذه الأعباء أنه غير المنتهي. حدد عدداً معيناً من الأهداف الأكثر واقعية

(تلك التي تعتقد فعلاً أنك قادر على تحقيقها) ، أو احمل نفسك على مجازاة أهدافك. وفقط عندما تشعر بالملل من السلام والفراغ ابدأ بالتوجه إلى تحديات أكبر.

أنشئ قائمة بالأشياء التي لفتت انتباهك مؤخراً. دون الأشياء غير المنتهية. والأشياء التي قمت بتأجيلها، والتي أنت غير قادر على الشروع بتنفيذها، والتي تشعر أنك غير قادر على التوقف عن فعلها. والأشياء التي كنت تقاومها.

رتب ما ورد في قائمتك وفق أولويته. 1 «غير مهم أبداً» وحتى 5 «مهم جداً». وما بينهما.

رتب البنود وفق حالتها الراهنة. 1 «غير منتهية»، و5 «منتهية» أو «في الحالة المثالية» وما بينهما.

حدد البنود المهمة وغير المنتهية. وركب الأرقام مثل 1-5 أو 2-5، و4-2 و4-1 وفق أولويتها وحالتها الراهنة. أيها تستهلك معظم طاقة انتباهك.

احذف جميع البنود غير المهمة أبداً أو المنتهية بحيث أنها لم تعد تتطلب انتباهك. وألغها راجع القائمة الجديدة واختر البند الأسهل لتباشر بتنفيذه، ونفذه فوراً. دون أي تسويق، ولا تتابع القراءة حتى تنتهي من هذا.

فيما بعد حدد البند الثاني في الترتيب من حيث سهولة تنفيذه ونفذه فوراً، وقم بهذا لبقية بنود القائمة. وبعد انتهائك من قائمتك هذه أنشئ قائمة جديدة: قائمة الرغبات (ربما تظهر بعض البنود من القائمة السابقة). قرر بالنسبة لكل رغبة ما إذا كنت ستعمل على تحقيقها فعلياً «أ» أو في مخيلتك «ب» أو أنك ستلغيها «ج». ثم تابع وفق تحديديك. ستبدأ تشعر بطاقتك تزداد كما لم تكن من قبل.

الانتباه والتلاعب التأثير

استخدم فهم طبيعة الانتباه دائماً وسيبقى يستخدم للتأثير على الناس، وعلى الوعي الجمعي، وفهم الواقع. بالمعنى العام فإن أي استخدام متعمد للانتباه هو نوع من التلاعب، لكن ما نتحدث عنه هنا هو استخدام الانتباه كسلاح. يستخدم السياسيون والوسائل الإعلامية والمعلنون بعض التقنيات المحددة، ولا يتضمن هذا أنك ضحية مثل هذه المؤسسات. إذا لم تتجاوب مع واقع ما، ولم تحمل الخوف في داخلك، أو إذا كنت مدركاً لهذه التقنيات فلن يستطيع الآخرون أن يتلاعبوا بك. لا يدعوك هذا الفصل إلى استخدام الممارسات المخادعة على الآخرين بما أن ما تقدمه للعالم هو ما تعود لتحصل عليه، وفيما يلي القليل فقط من هذه التقنيات:

تشثيت الانتباه:

من أجل التغطية على شيء ما، يتم تشثيت الانتباه إلى شيء آخر. مثال: للتغطية على كذبة كبيرة أعرض أو أعترفُ بكذبة أصغر. فيتركز الانتباه على الكذبة الصغيرة وبعيداً عن الكذبة الكبيرة. مثال آخر: يرغب سياسيٌ بتشثيت الانتباه عن مشكلات في بلده أو عن فعل سيء ارتكبه، فيصنع مشكلات في بلد آخر. وإذا أردت أن تكتشف سهولة توجيه انتباه الناس فتوقف في أي شارع في المدينة وانظر إلى السماء لفترة، وسيبدأ الآخرون بالنظر أيضاً.

مشكلة - رد فعل - حل:

يرغب أحدهم ببيع شيء ما أو يريد دفع الآخرين إلى تصديق شيء ما فيصنع مشكلةً ويجعل آخرين يتصرفون ومن ثم يقدم حلاً. في هذه التقنية تأتي المشكلة والحل من المصدر نفسه دون أن يدرك الناس هذا. مثال: ترغب جماعة دينية ما باجتذاب المزيد من مؤيديها فتقوم باختبار الناس ليكشفوا (يصنعوا) مشكلاتهم ثم يقدمون الحلول. مثال آخر: تزور طبيب أسنان، ولأنه يحتاج مزيداً من المال، يقوم بمناقمة حجم الخدمات التي تحتاجها، ومثال آخر: تنفذ حكومة هجوماً إرهابياً على نفسها (وتلوم آخرين) لتبرير الاعتداء على بلد آخر، أو تقوم شركة تنتج برامج مضادة لفيروسات الكمبيوتر بصناعة فيروسات لزيادة حجم الأعمال. مولد الألفاظ: يصنع شخص ما لغزاً محيراً ليجذب الانتباه.

يجذب اللغز الانتباه. إذا تم عرض شيء ما مع بعض النقاط المشيرة للاهتمام والكثير من الأمور المعروفة فإن الانتباه ينجذب إلى الموضوع مسبباً ساعات وأياماً وحتى عمراً من الاستغراق فيه. مثال: يطرح أحدهم بضع الملاحظات المتعلقة بموضوع ما، ويعتمد الإبقاء على بقية الملاحظات لنفسه، وذلك ليحظى بانتباه أحدهم. ثم يتم الكشف عن المعلومات على أجزاء صغيرة ليبقى الشخص الآخر معلقاً بالحديث.

أعط وانسحب:

يعطى الاهتمام لشخص ما ومن ثم يُسحب. وهذه طريقة أخرى لتثيت انتباه شخص ما. مثال: يمنح الرجل امرأة ما حباً وانتبهاً ورعايةً أكثر مما تلقته خلال سنوات، كانت متعطشة لهذا وقد مُنحته الآن. عندما تدمن هذا الانتباه ينسحب الرجل ويجعلها تلاحقه.

تلفازم لك د «معتقد كل دقيقة»:

شاهد أي برنامج تلفزيوني وستلاحظ أنه يقدم عشرات المعتقدات في الدقيقة وأحياناً مئات، ومعظمها مما لا ترغب في الاقتناع به. بموافقتك وصمتك تصبح مثل هذه المعتقدات معتقداتك أو تتعزز. إحدى طرق زرع المعتقدات هي أسر الانتباه والافتتان أو الشحن العاطفي (بالصورة، أو الموسيقى أو اللون، أو التحفيز) ومن ثم تقديم مفاهيم ومعتقدات. عندما تدرك هذا لا تعود المعتقدات تختارك بل أنت من يختارها، ولا تعود هذه الطريقة نافعة. إذا كنت شخصاً مدركاً يمكنك مشاهدة أي شيء تريده دون تأثيراته القاتلة عليك.

أخيراً، الطريقة الأخرى هي ما يسترعي أساساً انتباه الشخص الآخر: يلاحظ شخص ما يسترعي انتباه شخص آخر، ويقدمه له (أو يتصرف وكأنه قادر على تقديمه). مثال: البائع الذي يعتاش من الناس ذوي الحاجة الماسة. والعبث السذي يلاحظ ما يثير اهتمام الشخص المستهدف فيتصرف وكأنه مهتم بهذا الشيء أيضاً.

مرة أخرى لست بحاجة إلى حماية نفسك من أي من هذا إذا كنت مدركاً له. حتى أنك ستسمح أحياناً بالتلاعب بك، من قبل أشخاص لطفاء تحبهم. مثال: تتضمن الحماية مثلاً أنك لست مصدر الواقع بل شخصيته، وأنت لست كذلك. لكن قد يكون من الممتع أن تراقب كيف يترك الآخرون أنفسهم لمن يتلاعبون بها.

النية اليومية

إذا كان تمرين واحد تختار القيام به يومياً فليكن هذا. وهو تمرين بسيط للغاية، ويراد منه أن تعتاد إيلاء انتباهك لما تريده بدلاً من إيلائه لما لا تريده. يتضمن التمرين كتابة ما تريده، أو تنويته، أو لا تمنع حدوثه في أي يوم. وتقوم به بانتظام. فتكتب أموراً كبيرة وأخرى صغيرة، واقعية وغير واقعية. وأموراً تحب أن تكونها أو تفعلها أو تملكها. هناك قاعدة أساسية واحدة: تخل عن أية توقعات بأن هذه الأمور يجب أن تحدث، أو كيف أو متى إن كانت ستحدث. أنت ببساطة تضع في نيتك ما سيكون حدوثه لطيفاً، وليس ما يجب أن يحدث. لن تمضي نهارك مطالباً بالبرهان. كثير من هذه الأمور لن تحدث، لكنها سترفع نبض تردداتك أثناء كتابتك لها وتفكيرك بها. بعضها سيحدث، ومعظم هذه من تلك التي كتبها بقلب فرح خفيف ودون أية ضغوط. يوضح هذا التمرين الفروقات بين «الواقعي» و«غير الواقعي». تكتب الأشياء التي يمكن أن تحدث في أي حال، والأشياء الأكثر غرابية. يمكن للقائمة أن تطول أو تقصر اعتماداً على مزاجك، ويمكن العمل عليها قبل ليلة أو في الصباح. ويمكن أن تتضمن خصوصيات أو تبقى عمومية. اكتب النوايا بصيغة الزمن الماضي. وفيما يلي مثال

عن قائمة النوايا اليومية:
أخذت السيارة إلى مرآب الصيانة.
قصصت شعري.

التقيت بشخص مثير للاهتمام.
منحت سوزان من الحب أكثر مما تلقته يوماً.
حصلت فجأة على ثلاثة زبائن جدد.
حصلت دون سابق إنذار على مبلغ من المال.
شعرت بالكثير من الطاقة.
مررت بتجربة الخروج من الجسد.
تعافت الهرة.

تذكر: السبب الوحيد للاستمرار في المرور بالأمر نفسه هو أننا نستمر في إبقاء انتباهنا على الأشياء نفسها، ونستثمر في الأشياء نفسها دوماً. إذا أردت تجربة شيء جديد تعلم استخدام انتباهك بطريقة مختلفة.

نظرة العشرين ثانية

هل تتذكر نفسك طفلاً وقد أصبت بطفح جلدي أو بدأت إحدى أسنانك اللبنية بالتحرك، وأنت تتابع الحك أو اللعب بالسن رغم أنك ستشعر بالارتياح إذا تركته؟ هل تذكر الاستمرار بالحك حتى تتحول الحكمة أمناً؟ إنه إحساس مغر. أليس كذلك؟ يحدث الأمر نفسه عندما تحك أصبعك بورق السنفرة. يبدأ الأمر بشعور مريح مثير للاهتمام فتحك إصبعك أكثر وتضيع منك فكرة متى تتوقف، وتجرح يدك وتبدأ بالقرظ لكنك تتابع.

هكذا يتعامل معظم الناس مع الانتباه. يقولون أنهم يريدون التخفيف من الألم وزيادة المتعة لكنهم يستمرون في التحديق بانتباههم وتثبيت اهتمامهم حيث هو.
نظرة العشرين ثانية سهلة جداً وتسهل التغير السريع. وهي تتكون ببساطة من النظر لمدة عشرين ثانية إلى أشياء جميلة هنا. أبنية جميلة، سيارات، أشخاص، طبيعة، صور، أفكار، خيالات. لماذا عشرين ثانية؟ لأن العشرين ثانية هو ما يحتاجه تحقيق التناغم مع تردد شيء ما والشعور به. ولأن عشرين ثانية أقصر من أن تسمح بتولد الشك والأفكار الثانوية حول ما تنظر إليه. سيلاحظ البعض كيف أن الأشياء التي يركزون عليها لفترة طويلة تحفز أفكاراً ثانوية (شكوكاً). لا تسمح تقنية العشرين ثانية السريعة بحدوث هذا. انظر إلى شيء ما لقراءة عشرين ثانية (لا داعي للتوقيت) واتركه. ثم إما أن تركز على الشيء التالي لمدة عشرين ثانية فالتالي فالتالي حتى تصل إلى تدفق إيجابي جداً، أو أن

تتوقف عن التركيز وتتمتع بالتغير السريع في حالتك.

استغرق التغيير عشرين ثانية فقط، وإن كان التغيير صغيراً، إلا أنه تغير فوري تقريباً. إذا كنت تمارس هذا التمرين من حالة عميقة جداً فقد تحتاج بضع جولات حتى تستعيد قدرتك على مجازاة نفسك الحقيقية. فإذا نفذت هذا التمرين البسيط أسبوعياً فستتوقف عن النظر إلى الأشياء السلبية لتتحول إلى التركيز على ما هو جميل وخير. وفي الحقيقة يوصي مبدأ صناعة الواقع بعدم التعامل مع أشياء لا تحبها (باستثناء واحد: الأمور التي تستمر بإقحام نفسها أمام عينك لتراها، والتي تحتاج بالتالي إلى شيء من الانتباه إليها).

ينمو ما تنظر إليه، وهذا يفسر السبب في ازدياد الغنى غنى، ولماذا يكون كسب المليون الثاني أكثر سهولة من الأول. بعد أن يكسب المرء المليون الأول يبدأ بإحاطة نفسه بأشياء جميلة ولا يحتاج إلى بذل أي جهد ليلحظها. فإذا لم تكن تملك هذا المليون بعد فربما تحيط بك أشياء لا تحبها وتعتقد أنك مجبر على النظر إلى ما يحيط بك. لاحظ أن هناك الكثير من الجمال يحيط بك لتتأمل إليه. على أي حال يمكنك أن تتعامل مع الأشياء في محيطك بأسلوب أكثر وداً وأن تستخدم مخيلتك لتملأ الأماكن الشاغرة. إذا لم تجد جمالاً يحيط بك يمكنك البحث عنه في مخيلتك وتتناغم معه هناك. تكسب بهذا بعض الثقة في قدرتك على نقل انتباهك من غير المرغوب إلى المرغوب، ويمكنك أن تخطو خطوة أخرى: ملاحظة الشخص الذي ينظر. وهذا مستوى الهوية التي يأتي منها الانتباه أساساً. يمضي تغيير الهوية أعمق مما يحتاج تغيير الانتباه، لأن الانتباه يتدفق تلقائياً إلى الأماكن المناسبة مع حاجة أقل إلى التغيير الواعي.

نص الفيلم

نص الفيلم هي طريقة كتابة الفيلم الذي تريد تجسيده في الواقع. اعتدت النظر إلى ما كان وما هو كائن. وتساعدك تقنية نص الفيلم في النظر إلى المرغوب وتصوير تفاصيل رغباتك. وستساعدك في اختبار تأثيرات التركيز دون مقاومة.

يعمل نص الفيلم على تجسيد واقع ما إذا تكون مهتماً بالتجسيد، لكن مع كتابة النص. ولا تكتب النص وأنت في حالة من التوتر أو الضغط النفسي الناتج عن شعور «لا بد أن أحصل على...» أو «لا بد أن أملك». بل تكتبه للمتعة بارتياح وإبداع. لكي تباشر بكتابة النص تختار ببساطة موضوعاً تحب تجربته كواقع وتبدأ الكتابة عنه كقصة مع حوار ومشاهد. يكتب النص في صيغة الماضي لتثبيت أنه حقيقي. انظر من منظور كاتب النص الذي يتجسد كل ما يكتبه (لذا احذر مما تكتبه). إذا تمتعت بالكتابة أو كانت الكتابة أسهل بالنسبة لك من التصور يمكنك إذا كتابة قصة حياتك كلها، ويمكنك

كتابة حالات أو مواضيع، أو يمكنك كتابة النص بدلاً من المذكرات (الماضي)، أو بدلاً من مفكرتك الأسبوعية (الحاضر). عمك الوحيد هو التمتع بكتابة النص، وأما البقية فهي من عمل المنتج والمخرج والممثلين (الأبدية). إذا ركزت على الأشياء بلطف (دون احتياج)، ودون مقاومة للسلب، وعندما يتضح بالنسبة لك ما تريده، فسيأتيك بسهولة.

اللعب بدل الجدية هو السحر في صناعة الواقع. تفعل الجدية المعتقدات المظلمة والمسؤومة، ويمكنك أن تدمج أشياء تعرف أنها ستحدث أو أنك ستقوم بها في كل الأحوال، وتمزجها مع الإضافات الإبداعية، أو يمكنك أن تخلق الأمر كله. لست تنظر إلى هذا على أنه «اختلاق» بل تسمح في الحقيقة لمفاتيح معزفك أو لريشة قلمك بأن تمارس السحر.

تلامس كتابة النص مواضيع كثيرة، سأوجز بعضها باختصار، وستظهر لك كم اعتاد واحدنا التفكير (والعيش) الجامد الرتيب غير الخلاق. سيظهر لك أيضاً أن الكتابة عما تريده بدلاً من الكتابة عما حدث هي طريقة أكثر فعالية لتنقية الذهن. وكلما ركزت رؤيتك على الموضوع أكثر تحركت المفاة بسرعة أكبر.

مع شيء من الممارسة ستشعر أنك طاقة متحركة وستتصرف إلى نوع الكتابة الذي يحرك الطاقة. ستسعد للملاحظة ما يحدث لما كتبته. أنت مؤلف حياتك.

تجذب المعتقدات الواقع، وهذا ليس تناقضاً مع الفصول السابقة، بل هو ببساطة طريقة أخرى للنظر إلى الأمور. ربما تختار المنظور (الهوية، الانتباه، العاطفة، أو المعتقد الذي يولد الواقع) الذي ترغب باستخدامه في صناعة الواقع. أو تجمع الأساليب كلها معاً. تتفوق المعتقدات على المشاعر من حيث تحديدها للشعور بشيء ما، ومن هنا فهي تسبب المشاعر. كما تحدد المعتقدات أيضاً أين يتجه انتباهك وأين لا يتجه. ويمكن النظر إلى الأمر من الاتجاه الآخر أيضاً: يتسبب كل من الانتباه والمشاعر في توليد المعتقد، لأنه كلما زاد الانتباه الذي توليه لفكرة ما والمشاعر المرافقة له، زادت فرصة تحولها إلى معتقد. هو طريق في اتجاهين، وليس المراد من هذا تشويشك. إنما هو توضيح لكيفية ترابط العناصر ببعضها وكيف تنطبق على عملية ركوب أمواج العالم الموازي.

ما هو المعتقد على أي حال؟ هو فكرة تستمر أنت بالتفكير فيها، سواء أدركت هذا أو لم تدركه. يتحدث كثير من المعلمين عن اللاوعي أو المعتقد غير المدرك وأنه أقوى المعتقدات لأنك لا تدرك وجوده. لكن ليس الأمر أنك لا تدرك وجوده، بقدر ما هو أنك تسلم بأنها حقيقية بحيث لا تعود تراها كمعتقدات. من هنا فليس هناك إدراك لا واع أو إدراك من مستوى فرعي، أو معتقدات غير مقصودة، هناك فقط أمور تبدو حقيقية جداً بالنسبة لك فلا يعود يخطر لك أنها مجرد معتقدات. هي مجرد

طريقة واحدة من طرق كثيرة لرؤية الواقع. تخيل المعتقدات مثل النظارة الشمسية، أنت لا تنظر إلى العدسات نفسها بل تنظر من خلالها إلى العالم.

في حين أن النظارة الشمسية واضحة بالنسبة للمشاهد من العالم الخارجي، إلا أنها نصف واضحة بالنسبة لك. أنت تقول «هكذا يبدو الواقع» «هذا هو الحقيقي» دون أن تلاحظ أنه يبدو هكذا من خلال نظارتك الشمسية. لكن للمعتقدات خلفية أعمق من هذه: أنت ترتدي نظارة شمسية مغناطيسية تجذب أحداثاً تتطابق مع المعتقد. ليس المعتقد بأكثر من فكرة. تفكر في فكرة، وعندما تفكر فيها مرات أكثر تتجمع هذه الفكرة وغيرها من ترددات مشابهة. وعندما تكبر الفكرة بما يكفي نسميها معتقداً. وعندما تبدأ الفكرة بالعمل وحدها، وتُدفع إلى خارج الإدراك الواعي، نسميها المعتقد اللاواعي. وتعتبر تسمية المعتقد الجوهرية تعريفاً أساسياً، أو افتراضاً مسبقاً للواقع، وشيئاً تسميه «معرفة» أو «حقيقة»، وشيء أنت مقتنع به حتى أنك لا تناقشه. المعتقد هو أية فكرة أو تصريح (التعبير اللفظي عن المعتقد)، أو صورة ذهنية، أو تعريف ما هو كائن وما ليس كائناً. بهذا المعنى فإن أي شيء تفكر فيه وتقلبه هو معتقد مؤسس على معتقدات أخرى. المعتقد الجوهرية هو أساس ترتكز إليه معتقدات أخرى. ويتضمن صناعة الواقع تمييزنا ما فكرنا فيه كحقيقة والنظر إليه كمجرد معتقد نقوم بتسليطه إلى الخارج وتغيير هذا المعتقد إلى معتقد مرغوب.

من المعروف أن سلوكك وتصرفاتك مدفوعة بمشاعرك. لكن ما معرفته أقل انتشاراً ويزداد كوكبنا إدراكاً له هو أن المشاعر مدفوعة بالمعتقدات. والمعتقدات والمشاعر والتصرفات تشكل الثلاث أو المثلث الذي يؤثر على بعضه ويؤكد بعضه بعضاً. تعتقد بشيء ما، وهذا يولد شعوراً. تشعر بشيء ما وهذا يولد تصرفاً. تتصرف حيال شيء ما وهذا يؤكد معتقداً.

يعتقد كثير من الناس أن الرؤية سبب للتصديق. ويقولون «أصدقته عندما أراه» أو «أصدق هذا لأنني اختبرت ذلك» أو «أنا هكذا بسبب حدوث هذا». أما من منظور صناعة الواقع للعالم فالعكس هو الصحيح. وفي رأينا أن التصديق سبب للرؤية. عليك أولاً أن تعتقد بشيء ما، ومن ثم ستراه، وتختبره. ولأنك تعتقد بالشيء فإنك تعيشه.

سيعترض معظم الناس لكن هذا لا يغير الحقيقة الواضحة بأن هذا المنظور للأشياء أكثر عملية وفعالية. عندما تختبر شيئاً سيئاً، فقد كانت هناك فكرة أو شك، أو وصف أتى قبلاً. أو كانت هناك أحكام عليه أثناء حدوثه مما جعله يبدو تجربة سيئة. لكن ليس هناك شخصان يمكن أن يختبرا الشيء نفسه بالطريقة نفسها. سيختبره كل منهما وفقاً لمعتقداته وأحكامه. إن طريقة تسميتهم للأحداث تحدد كيف تصبح بالنسبة لهم. وبما أن كل شيء ملاقة وكل شيء في جوهره محايد، وليس

جيداً ولا سيئاً. فإن طريقة تسميتنا للأحداث تحدد ما تصير عليه بالنسبة لك بغض النظر عما تصيره هذه الأحداث نفسها بالنسبة للآخرين. حصل كثيراً من المرات أن مررت وأخبرين بكوارث أو حوادث لم تصبنا بأي أذى لأننا لم نعتقد بأنها ستفعل.

ما تطلق عليه مصطلح «فكرة» أو «رأي» أو «معرفة» أو «حقيقة»، أو «مفهوم» أو «مُثل» هو معتقد. وهذه كلها طرق مختلفة للإشارة إلى المعتقدات، ويساهم استخدام هذه التغيرات أحياناً على إخفاء حقيقة أنها في النهاية مجرد معتقدات. يعترف صناعة الواقع ببعض المُثل الأساسية للوجود لكنها تبقى معتقدات. والمعتقدات يمكن تغييرها، والمعتقدات بالنسبة لصناعة الواقع تشبه السيارات، يمكنك أخذها من مكان إلى آخر، لكنك حين لا تعود السيارة ترضيك يمكنك استبدالها بسهولة. فلست مجبراً على قيادة السيارة نفسها لبقية حياتك.

قبل الحديث عن كيفية توليد المعتقدات لكي تجذب ما تريده إلى حياتك، فلنتحدث عن كيفية كشف بنيات المعتقدات غير المرغوبة وحلها. تنويه مهم: عندما نتحدث عن المعتقدات فلسنا نتحدث عما تظن أنك تعتقده، أو ما تريد أن تعتقده. بل نتحدث عما تعتقده حقاً، وهنا فرق كبير في العادة. ومن السهل عادة إيجاد ما يعتقده المرء من خلال مراقبتك لتجربته بدلاً من جعله يخبرك بما يعتقده.

لا يمكن تطبيق عملية كشف المعتقدات المقيّدة وكأنه صيد الساحرات. ففي العادة يتم توليد المعتقدات المقيّدة أساساً أثناء البحث عن المعتقدات المقيّدة، وهذا ما تخفق كثير من التعاليم في الإشارة إليه.

لا تصنع المعتقد «أحمل مجموعة من المعتقدات المقيّدة، التي أحتاج إلى كشفها قبل أن أكون أنسا». ولا يجري البحث عن المعتقدات المقيّدة إلا في حالات إشكالية أو في حالة تكرار المشكلة نفسها. وكما ذكرنا فإنك غالباً لا تنظر إلى معتقداتك بل أنت تنظر من خلال عينها. لهذا السبب تعتبر كتابتها مفيدة. تجد سهولة أكبر في استعراضها عندما تكتبها. وبما أن معتقداتك تنعكس كواقع خارجي يمكنك إذا استخدمت الواقع الخارجي لتحديد ما تعتقده حقاً. لست مضطراً إلى نبش الماضي البعيد لتجدها. انظر حولك إلى ما تختبره في حياتك وسيوضح لك ما تعتقده. أما الافتراض المسبق بأن لديك عدداً من المعتقدات المقيّدة المتجذرة في اللاوعي والتي لا بد من البحث عنها أو التحرر منها قبل أن تتمكن من التحرك فهو بحد ذاته معتقد معيق. استخدم تقنيات المعتقدات مدركاً أن ما تعتقد به حقاً ينعكس في حياتك اليومية ولا حاجة للبحث عنه.

إن المبدأ الآخر الذي تخفق كثير من التعاليم في الإشارة إليه هو أن ليس هناك ما يُسمى

المعتقدات المخربة (الدمرة). يتم تبني المعتقدات كلها بنية إيجابية ترتبط بالحفاظ على البقاء، والحماية، أو لتمكينك من تجربة شيء ما. والافتراض المسبق أن شخصاً ما يمكن أن يدمر نفسه كما يقول كثير من المعالجين ضمن تعاليم مدرسة العصر الجديد غير منطقي. لكل معتقد فوائده وثماره، وكل معتقد يخدمك بطريقة ما. وإيجاد كيف يخدمك معتقدٌ موصوفٌ بالسلبية هو في الحقيقة خطوة كبيرة في اتجاه التحرر من هذا المعتقد.

تتعرض المقاومة مسبقاً أنك تصنع هذا المعتقد لسبب وجيه. وبما لم تصنعه، فستتمكن من كسره أو التحرر منه، وهنا تدخل المسؤولية ضمن الصورة. إذ إنك تتمكن من التحرر من شيء ما عندما تعترف بأنك أنت من أوجده، أو افترضته أو تبنيته لسبب وجيه.

التحرر من المعتقدات

إذا أردت ألا تتكرر تجربة غير مرغوبة مرة أخرى فعليك أن تحدد ما تريده عوضاً عنها، وأن تطبق تقنية PURE. وإذا وجدت هذا سريعاً ومبالغاً في بساطته يمكنك أن تتمهل في سيرك على الدرب بالكشف عن المعتقدات التي تولد هذه التجربة. اختر أولاً الموضوع الذي تود الكشف عن المعتقدات الكامنة وراءه. ثم أنشئ قائمةً بمعتقداتك كإجابات عن الأسئلة التالية:

السؤال 1: ما الذي يفترض أن يعتقد شخص يمر بمثل هذه التجربة؟

السؤال 2: ما الذي يفترض أن يعتقد شخص يقوم بهذا؟

السؤال 3: ما الذي يفترض أن يعتقد شخص يشعر بهذا؟

السؤال 4: ما هي أفكاره حيال هذا الموضوع؟

السؤال 5: ما الذي أحاول أن أكونه الآن؟ ما الذي أعتقد أن الآخرين مخطئون بشأنه؟

أنت في أثناء إجابتك عن هذه الأسئلة تدون قائمةً بالمعتقدات. تعتبر الكتابة تركيزاً أكثر قوة من

التفكير؛ فالأفكار مبهمّة ومتغيرة دائماً، وتصعب مراقبتها، عليك أن تضعها على الورق. اعمل بعد هذا على تعميق استكشافك لمعتقداتك وابدأ بالكشف عنها أو تحييدها. بسؤال قائمة بمعتقداتك بالطريقة التالية (دون الإجابات كإضافات إلى قائمتك):

السؤال 6: كيف أثبت أن هذا الكلام صحيح؟ (سيؤدي هذا السؤال في النهاية إلى معتقداتك الجوهرية)

السؤال 7: ما هي ثمار اعتقادي بهذا؟ ما الفائدة التي أجنبيها من اعتقادي هذا؟ كيف يخدمني هذا الاعتقاد؟ ما الذي يمكن أن أكون مصيباً فيه إذا استمررت في توليد هذا؟

بعد استكمالك للقائمة بأكملها يمكننا أن نبدأ اللعبة. أحب كتابة معتقداتي ليس كقائمة بل في دوائر مختلفة أو فقايعات للإشارة إلى هيئات الأفكار، ومن ثم ومن هذه الدوائر أربط بين المعتقدات المترابطة. وأي حكم أو ارتباط بمعتقد آخر هو بعد ذاته معتقد آخر يدعم المعتقد الأول. والآن ومع هذه القائمة الكاملة أو مجموعة الدوائر ستجد تصريحات (عبارات) تحفز ردات الفعل العاطفية في داخلك.

يحدث رد الفعل أحياناً أثناء قيامك بإعادة صياغة تصريحك. في كل الأحوال فإن تلك التي تتفاعل معها هي الأقرب من التصريحات الأخرى لأن تكون ضمن معتقداتك الجوهرية، وإذا تمتعت بالحساسية الكافية فستتمكن في الحقيقة من الإحساس أن بعض الأفكار أثقل وزناً من غيرها. هذه المعتقدات هي التي تحتاج إلى الاعتراف بها (من حيث الفائدة) ومن ثم استبدالها.

لكذلك إذا أردت القيام بعمل أكثر عمقاً، فستعترف بمعتقداتك وتستبدلها كلها. أو على الأقل حدد تلك التي تشعر بأن لها الوزن الأكبر تأثيراً على واقعك. ربما ترغب أيضاً بسؤال نفسك أي المعتقدات اخترتها بنفسك، وأياها تبنيتها من مصدر خارجي. وإن أردت القيام بعمل إضافي يمكنك ترتيبها وفقاً لدرجة اقتناعك بها إذ تمثل درجة 10 «أنا مقتنع تماماً بأن هذا صحيح»، ودرجة 1 «أشك تماماً بأن هذا صحيح»؟

يساعدك هذا التمرين المتوسط في تمكين المعتقدات أكثر فأكثر.

أخيراً وبعد أن تمحصت كل معتقد واعترفت به، ملاحظاً الارتباطات بينها والتناقضات، والعلاقات بين هذه الأفكار. حان وقت استبدالها. وعلى ورقة منفصلة دون المعتقدات الجوهرية - أو في النسخة المطولة من هذا التمرين - ولكل معتقد دون ما تريد التمسك فيه أو تعتمده بدلاً منه. دون الأفكار التي يجب أن تحل محل الأفكار القديمة. وإذا أردت لهذه المعتقدات الجديدة أن تبقى فاكتبها بصيغة أفكار إيجابية واقعية وأصيلّة وسهلة التصديق.

صناعة معتقدات جديدة

الخطوة التالية بعد إتمامك للتمرين السابق هي أن تجمع أهم المعتقدات الجديدة وتكوّن منها فكرة، أو صورة ذهنية أو تصوراً أو حلم يقظة، أو خيالاً أو تمثيلاً مصوراً عن المعتقد. تخيل ما ستكون عليه حياتك، وما الذي ستفعله إن كان هذا المعتقد صحيحاً. لا تبذل جهداً للتصور بل اسمح للصور الممثلة للمعتقدات بالتدفق من تلقاء نفسها. وبعد أن تتخيل ادخل في المنظور الخاص بهذا الشخص الذي يعيش ذلك الواقع.

الخطوة التالية هي أن تملأ هذه الأفكار الجديدة بالمشاعر. يؤدي التركيز على فكرة ما إلى صناعة معتقد جديد. والمشاعر تفعل المعتقد الجديد، والفعل يرسخه. قم بكل ما عليك لتشعر بالفرح والحماسة والامتنان أو الإثارة أثناء تصور المعتقد الجديد. لا تفرض المشاعر أو تختلقها، بل اسمح لها بأن تتبع من الصور التي تتخيلها.

يمكن للخطوة الأخيرة من صناعة المعتقد الجديد أن تأخذ أحد شكلين: الشكل الأول للممارسين المتقدمين، والآخر للمبتدئين. إذا توصلت إلى شعور جسدي عميق بمعتقدك الجديد استقر فيه، ومن ثم اتركه وينتهي التمرين. ينطوي القيام بأي شيء آخر لصناعة المعتقد على افتراض مسبق بأن المعتقد لم يؤد بعد. إذا كنت تعتقد بقوة فستنتهي التمرين هنا، وتعود إلى أعمالك اليومية الاعتيادية، دون أن تشغل نفسك أكثر من هذا بالمعتقد الجديد. ولن تؤكد عليه أو تكرره. ولن تبحث عن دليل عليه. وستوجه انتباهك لأمر أخرى، وستسلم بأن المعتقد قد ترسخ حيث يجب.

إذا كنت مبتدئاً في صناعة الوعي أو إذا كان لديك اعتماد قوي بالواقع الفيزيائي أو تعتقد أن المخيلة ليست حقيقية (واحد من أهم المعتقدات المقيدة) فستضطر إلى ترسيخ معتقدك الجديد في الواقع الفيزيائي، وتحول الطاقة الأثيرية إلى هيئة. وفي هذه الحالة نستخدم المعتقد في الواقع الفيزيائي ليس كعامل محدد بل كمصدر. وتعمل هذا من خلال القيام بفعل فيزيائي يمثل المعتقد الجديد ويرمز إليه ويظهره. وللقيام بها تناول ورقة وأجب على الأسئلة التالية:

- 1- ما الذي سيفعله أي شخص يعتقد فعلاً أن هذا صحيح؟
- 2- ما الذي سيفعله أي شخص واثق من أن هذه الرغبة واقع؟
- 3- ما الذي سيفعله شخص يعيش مسبقاً ضمن هذا الواقع؟
- 4- ما هي التصرفات التي رأيت نفسك تقوم بها في مخيلتك، وكيف يمكن لك أن تتسخ هذه التصرفات في الواقع الفيزيائي؟
- 5- ما هي الأشياء التي سترغب بها عند تحقيق هذه الرغبة؟

تعمل من خلال التصرف وكأن شيئاً ما حقيقي ومن خلال جعله معتقدك تعمل على ترسيخه في الواقع الفيزيائي. - كأن تلبس بطريقة معينة، أو تذهب إلى أماكن كنت لتذهب إليها، والحصول على أشياء كنت لتمتلكها، والمشاركة في أحداث كنت لتشارك فيها.

عليك الاقتراب أكثر ما يمكن من الشيء الحقيقي لكي يتجسد. حتى إذا قمت بتكرار العملية فإنك تدرب وعي الجسم والذهن على استقباله، بحيث لا يتعرض للصدمة عند تحققه فعلاً. في كل الأحوال فإن فكرة «التصرف وكأن» هي خطوة فيها انحراف عن الواقع الإجمالي. لا تتصرف «وكأنك» بل «على أنك» المعتقد الجديد أو الواقع.

هذه هي عملية التحرر من المعتقدات القديمة وصناعة أخرى جديدة.

تصبح مدركاً للمعتقدات القديمة، ثم مدركاً للمعتقدات الكامنة وراء هذه المعتقدات. تقوم بتفكيك هذه المعتقدات، ومن ثم تختار ما تريد التفكير فيه أو اعتقاده بدلاً من القديم. تفعل هذه المعتقدات بالانتباه والمخيلة، ثم ترسخ أو ترسي هذه المعتقدات بالفعل الفيزيائي. ستلاحظ في شعورك وسلوكك الجديد أدلة فيزيائية وحياتية ربما خلال ثلاثة أيام. وإذا استطعت الحفاظ على ترددك الجديد فستشهد تحولاً كاملاً خلال ثلاثة أسابيع فقط. يمكنكني أن أقدم أمثلة عن كيفية تطبيق أشخاص آخرين لهذه العملية المعجزة على مواضيع وتحويلها بنجاح. يمكنكني أن أقدم لك أمثلة تثبت التحسن في الأحوال المادية، والصحية والعلاقات والإدراك ونوعية الحياة. لكني لن أفعل لأن القصص التي سأرويها ليست قصصك. وأريد منك أن تكتشف بنفسك، ولست أريد أن أبرمجك مسبقاً أو أن أقيّدك في كيفية استخدام هذه الأدوات، أو ما يفترض أن يحدث. استخدمها بنفسك وبطريقتك الخاصة. لن تجد مادة العمل في هذا الكتاب بل في وعيك الخاص. ومن دونك ومن دون تجربتك ومشاعرك وذكرياتك لن تعني هذه الأدوات أي شيء. فهي تستمد طاقتها منك.

بعد أن تجسد معتقدك، ومع ظهور أول دليل بعد ثلاثة أيام، وظهور التجسد الملموس بعد ثلاثة أسابيع يمكنك أن تقرر إن كان ما حصلت عليه هو المرغوب. وأنصح بعدم الحاجة إلى إعادة التوكيد، أو إعادة صناعة ذلك الواقع قبل أن تمنحه بضعة أسابيع ليظهر. بعد مرور ثلاثة أسابيع يمكنك أن تتقح أو تكرر التمرين وفقاً لما ظهر. إذا قلت «أريد أن ألتقي بشريك جذاب» وظهر هذا الشريك الجذاب في الحقيقة لكن دون أن يبدو عليه أي ذكاء أو نكهة خاصة فستغرب بتفكير معتقدك إلى فكرة «أريد أن ألتقي شريكاً جذاباً وذكياً»، وإذا قمت بتمارين المعتقدات هذه كلها بمزاج استكشافي مرح فستحظى بأوقات كثيرة من المتعة والمرح. أما إذا بالغت في الجدية أو الحاجة فأنصحك ألا تبدأ في الأساس. الحاجة هي نقيض التدفق المبدع، وإذا احتجت إلى شيء أو شخص ما لكي تكون سعيداً

فلن تحصل عليه. لذا أحب ما تريده بدلاً من أن تحتاجه.

في الحقيقة ليس هناك واقع إلا ما تحدد أنت أنه الواقع. يقول البعض أن عليك أن تكون واقعياً. ومعنى ما يقولونه هو أنهم ينسبون أهمية للأشياء القائمة مسبقاً والواقع والمموس أكبر من الأهمية التي ينسبون لها للأشياء المرغوبة. لقد تحول هؤلاء إلى مراقبين للماضي، ولما تم صناعة من قبل. وإذا أردت لعملية صناعة الواقع أن تنجح فلا تحكم على تجربتك من خلال ما كان وما هو كائن، بل مما يمكن أن يكون. لا تحكم على يومك مما تحصده بل بما تزرعه. ولا تحكم على يومك مما تحصل عليه بل مما تعطيه وتبثه من ترددات.

أود اختتام هذا الفصل بثلاثة تمارين مذهلة بقوتها، تعمل فوراً على تحويلك إلى منظور المبدع وتسمح لك بالتححرر من المعتقدات غير المرغوبة.

كيف بالتحديد يخدمني هذا كما هو؟

لاحظ الظرف غير المرغوب واسأل نفسك «كيف بالتحديد يخدمني هذا كما هو؟» واستمر مع السؤال حتى تصل إلى جواب مرض.

ما السوء الذي يمكن أن يحدث إذا حدث الأمر الجيد؟

لاحظ الرغبة التي لديك والتي لم تتحقق واسأل نفسك «ما السوء الذي يمكن أن يحدث إذا حدث الأمر الجيد؟» استمر بالسؤال حتى تسمع الإجابة.

تستخدم هذه الأداة عندما تظل مقتنعاً بأنك لم تجسد ما أردته. لا تتم الإجابة على السؤال من قبل الذهن أو النفس الأرضية غير القادرة على تخيل أية فائدة في عدم تجسد رغبة ما. يتناول السؤال القلب ولهذا السبب عليك أن تكون صامتاً ومنفتحاً قبل طرحك للسؤال. حافظ على وضع الاستقبال بعد طرحك للسؤال. تفترض صيغة السؤال سلفاً أن لعدم إشباع الرغبة ثماراً تحميك من شيء ما، أو تحافظ على بقائك، أو تدعم صناعةً أخرى. لا تغير الصيغة إلى «ما الأشياء السيئة التي يمكن أن تقع؟» أو «ما الشيء السيء الذي يمكن أن يحدث؟» تابع سيرك.

يحملك هذا السؤال وحده إلى التناغم الترددي مع ما تريده. وهو يتطلب الرهافة والصدق ولهذا لا يستخدم كثيراً، ويفضل عدم استخدامه على الآخرين. ولا تستخدم هذه الأداة إذا لم تكن هناك مشكلة حقيقية لأن استخدامه أو استخدام أي أداة أخرى من أدوات المعتقدات تفترض أنك غير مستقر في هويتك المختارة.

يمكن لعكس هذا السؤال أيضاً أن يكون أداة جيدة في بعض الحالات:

«ما الأمور الجيدة التي تحدث إن استمر (الواقع غير المرغوب) بالحدوث؟ يكشف هذا السؤال أن

الواقع الذي يبدو غير مرغوب له بعض المنافع الخفية، أو الثمار. ولو لم تكن لما عاش الشخص في هذا الواقع.

البركات المتخفية

إذا حصل وظهرت التحديات والمشكلات على خطك الزمني بعد أن تتناغم مع هويتك الجديدة فلا تسمها معوقات لحياتك المختارة، بل هي جزء من العملية، سمها أدوات مفيدة، وخدمها وأشياء ذات فوائد خفية وموارد. أسئ استخدامها في هويتك المختارة، واستخدمها في صالحك، وانظر إليها على أنها بركات (ربما متخفية) وانظر إليها فرصاً هائلة لتجربة منظورك / هويتك الجديد.

عتبة التصديق

يمكنك تغيير المعتقدات الجوهرية باستخدام هذا التمرين القوي. إذ تأخذ الواقع الذي ترغب به، وتحدد مدة زمنية أنت واثق تماماً (تعتقد) أن هذا الواقع سيحدث أو يتجسد خلالها، هل تكفيك مدة عشر سنوات؟ هل عشر سنوات إذاً. اعمل راجعاً من ذلك التاريخ لتجد «عتبة التصديق» ماذا عن تسع سنوات؟ هل ستمكن أيضاً من تجربة هذا في غضون تسع سنوات؟ نعم؟ هل أنت واثق؟ حسناً. ماذا عن ست سنوات؟ أهى كافية؟ واثق أنت؟ حسناً فلنعمل متراجعين في الزمن حتى نجد ظهور أول الشكوك. ماذا عن ثلاث سنوات؟ ربما؟ آها. ها هو ما نبحث عنه. وجدنا الوقت الذي يتحول الشك فيه إلى ثقة.

فلنعمد بالزمن إلى الأمام. ماذا عن أربع سنوات؟ نعم؟ حسناً فلنطبق عند ثلاث سنوات إذاً. ثلاث سنوات هي العتبة. حدد الآن ماذا لست واثقاً من إمكانية تجسد رغبتك في هذا الوقت. واكشف عن المعتقد.

بعد أن تكشف السبب (المعتقد) لماذا «ربما» لا يمكن تحقيقه ضمن هذا الوقت، قم بصياغة معتقد يسهل تصديقه ويصرح بسبب قدرتك على تحقيقه في غضون ثلاث سنوات. بعد أن أوضحت أنك واثق تماماً من تحقيقه في ثلاث سنوات، يمكنك أن تتركه عند هذا وتتمتع بالتغيير من عشرة سنوات إلى ثلاث حتى التجسد، أو يمكنك أن تبدأ بتجزئته أكثر وتعمل حتى تصل إلى العتبة الجديدة. هل تظن وفق معتقدك الجديد أنك يمكن أن تحققه في غضون سنتين؟

حسناً. سنة واحدة؟ الست واثقاً؟ حسناً. لماذا؟ ماذا تستطيع وماذا تريد أن تعتقد بدلاً من هذا؟

الصوابية

إن الحاجة إلى أن تكون على صواب هو شكل من الاقتناع الشديد، والذي يتعلق في الغالب بواقع غير مرغوب. والسؤال هو هل تفضل أن تكون على صواب أم أن تتحقق رغبتك؟
دون رغبتك، واكتب أقوى شكوكك أو معتقداتك المضادة. ثم اكتب السبب في كونها كذلك، لماذا يمكنك أن تثبت أن الحقيقة هي هكذا. ويسمى هذا سوء الصناعة.
اكتب الآن نقيض رغبتك (كيف ستحقق). دون أقوى شكوكك. اكتب لماذا أنت مصيب أو كيف يمكنك أن تثبت أن هذا الشك أو الاعتراض صواب. ويسمى هذا بالصناعة.

اختراق المعتقدات الجوهرية النموذجية والتحرر منها
صِرْ / تغلغل / ثم انفصل عن المعتقدات التالية بالترتيب:
ما تشعر به في هذه اللحظة.
ما تعتقده حيال هذا التمرين.
اعتقادك بأن هذا التمرين لن ينفذ.
شيء تعتقد أنك لا تستطيع التحرر منه.
مفهومك عن «المستقبل».
مفهومك عن «الماضي»
مفهومك عن «الحاضر»
مفهومك عن مكانك (الموقع).
مفهومك عن الجسد.
مفهومك عن الذهن.
مفهومك عن أنت (الهوية).
مفهومك عن ماهية الروح.
مفهومك عن النفس الأعلى.
مفهومك عن الأرض.
مفهومك عن الواقع الفيزيائي.
مفهومك عن الولادة.

مفهومك عن الكائن البشري.

مفهومك عما يفترض أن تشعر به.

مفهومك عن أن هناك شيئاً لا تعرفه.

مفهومك عن أن هناك شيئاً لن تستطيع فعله.

مفهومك عن أن هناك شيئاً لن تستطيع امتلاكه.

مفهومك عن أن هناك شيئاً لا يمكنك أن تكونه.

مفهومك عما هو كائن.

مفهومك عما بقي.

ما هو الشيء الذي ليس معتقداً؟

كل شيء معتقد، حتى الاعتقاد بأن شيئاً ما ليس معتقداً بل حقيقة. هناك درجات مختلفة للمعتقدات أكثر حقيقية من غيرها، وهناك عدد من المعتقدات التي لن ترغب برؤيتها كمعتقدات أو أن تتحرر منها لأنها جزء من الحزمة التي وافقت عليها عندما ولدت على هذا الكوكب. وهي تؤكد على أنك عامل ضمن هذا الزمان والمكان وضمن مجتمع منظم. وإن صناعة واقع «أستطيع الطيران بجسدي» ربما يمثل تعارضاً صارخاً مع المعتقدات الأخرى التي وافقت عليها لدى وصولك إلى هنا. ومن هنا فإن محاولة صناعة أشياء مثل هذه يمكن أن يؤدي إلى خراب كبير.

المعتقدات أو تعاريف الواقع تصنع العالم بأكمله. وهي الأساس الذي يبنى عليه الواقع بأكمله. لا تحدث الأمور من تلقاء نفسها، بل إنها تحدث لأنك توافق أو تعتقد أو تتخيل أنها ستحدث. إذا أمكن إقرار أي أمر أعلى أو معتقد فهذا ما يمكن أن نسميه «قوانين الكون» أو «قوانين الأبدية» أو «طبيعة الأشياء».

يمكن للمرء أن يقول أنها فعالة بغض النظر عما يعتقد. ومن الأمثلة على مثل هذه المعتقدات: وجودك الذي يستدعي أن عدم وجودك ليس خياراً. كل شيء يتغير (إلا قوانين الكون).

يتجاوب الواقع مع معتقدات، ويجذب الشبيهة بشبيهه. ولا يمكن لأي شخص أن يصنعه لحساب شخص آخر. وأنت مسؤول عما تصنعه، حتى إذا لم تدرك ذلك. لا يمكنك أن تحمل معتقدات تناقض قوانين الكون. فإذا لم تصدقها تجاوبت هذه القوانين مع عدم تصديقك. الأبدية هي في المطلق تدفق طاقة نقيية إيجابية، وهي دائماً وأبداً ممكنة الوصول بالنسبة إليك. ولا تؤثر نواياك تجاه الآخرين إلا عندما يسمح لها الآخرون بالتأثير. ونوايا الآخرين تجاهك ليست فعالة إلا حين تسمح لها بذلك. وما تنويه للآخرين بالتالي تنويه لنفسك (لأن المطلق واحد). هناك بعض المعتقدات العليا التي لا يمكننا

تغييرها من خلال معتقداتنا ضمن سياقنا على الأقل.

وبعيداً عن قوانين الكون هذه هناك مجموعة من المعتقدات حول بنية الواقع الفيزيائي وطبيعته لا يجب العبث بها. إذا إن العبث بها يشبه العبث بأوامر تشغيل الكمبيوتر. مثال: مادامت هناك حياة على الأرض فستنظر إلى الشجرة كشجرة. وعندما تسقط شجرة بفعل عاصفة فستراها وقد وقعت. أي شيء غير هذا المظهر الواضح هو من اختيارك أنت (مثل هذا سيء، أو هذا جيد، أو إنها شجرة جميلة، أو أستطيع التواصل مع الشجرة). من الممكن بالطبع إدراك «هذا معتقدي بأنها شجرة» وتفكيك هذا المعتقد. لكن لماذا تفعل هذا؟ ستعتمد من خلال هذا إلى تفكيك مشهد ولادتك من جديد بشكل نبات، وتفكك بشريتك وجسدك. ربما تكون هذه ممارسة ينصح بها لقلّة متميزة من الشامانات، لكنها ليست الغاية التي أتينا من أجلها إلى هنا وهي التمتع بالحياة بكل تنوعها.

المعتقدات حول صناعة الواقع

هذه شريحة خاصة من المعتقدات حول صناعة الواقع وعمله، وغالباً ما يتم إغفالها، وإن التلاعب بمثل هذا النوع من المعتقدات أو تغييرها يمكن أن يغير كيفية عمل صناعة الواقع بالنسبة لك. يعج هذا الكتاب بمعتقدات من هذه الشريحة، بعضها يحدث تغيرات جذرية في ما تعلمه الناس من مصادر مدرسة العصر الجديد. حتى أن بعض المعتقدات الواردة هنا يمكن أن تعتبر من المعتقدات المقيّدة من منظورك، فإن كان هذا فلك حرية وضع مقاييس جديدة لمبدأ صناعة الواقع. الأمر عائد إليك. افترض أنك من مسؤولية الكائن متعدد الأبعاد الذي هو أنت أنك ستعمل على إيجاد حقائقك الخاصة، وتقنياتك وطرقك في التعامل مع أسرار الحياة. يمكن تعميق المعتقدات حول صناعة الواقع أو التحرر منها. وفيما بعض الأمثلة عن هذه المعتقدات: «تحررت من معتقداتي القديمة قبل أن أصنع الجديدة» سيعتبر هذا المعتقد مفيداً بالنسبة للبعض وغير مفيد بالنسبة لآخرين، أي معتقد هو إما مفيد أو غير مفيد. وقد مر وقت اقتنعت فيه بهذا اقتناعاً عميقاً لأن هذا هو ما تعلمته في جلسات كثيرة وورشات عمل. لكنني حين أشير إليه في هذا الكتاب وبعد مرور وقت طويل فقد أرخيت قبضتي على هذا المعتقد وأدركت أنه لم يكن ضرورياً تغيير المعتقد القديم قبل دخول الجديد، لكن دخول المعتقد الجديد فعلاً هو ما جعل القديم يفقد أهميته.

«تستغرق الأشياء التي أختارها وقتاً طويلاً حتى تتجسد» مقابل «تتجسد الأشياء التي أختارها في الوقت المناسب تماماً». يعتبر التصريح الأول معتقداً مفيداً إذا أردت أن يستغرق التجسد وقتاً طويلاً، لكنه مناقض للنسبة إذا أردت أن تتجسد الأشياء بسرعة. التصريح الثاني أفضل بقليل، وأكثر تحرراً بقليل ومثالي بالنسبة لكثيرين. لكن حتى هذا المعتقد يمكن أن يتحول معيقاً إذا جذب انتباهك إلى التجسد الخارجي، بدلاً من الاستشارة الداخلية.

إن ملاحظتك لمعتقداتك حول صناعة الواقع والتي التقطت كثيراً منها من كتب كهذا الكتاب، وتغييرها إلى معتقدات تفضلها أنت يمكن اعتباره منطلقة استكشاف مثمرة جداً. تقدم الكتب والمحاضرات والأقراص المدمجة مراسي أو وسائل تساعدك في الاعتقاد بصناعة الواقع. لكن ما تعلمه لا يجب أخذه لقيمه الظاهرية. هذه الثقة بجهة خارج نفسك فيها شيء من اللا مسؤولية، خاصة وأن كثيراً من المدارس لا تزال ملونة بمحددات المنظور. وليست هناك حدود لمخيلتنا.

يمكنك أن تتوصل إلى تقنيات ومعتقدات ربما تكون أفضل وتبناها. يسألني الناس أثناء عملي في التدريب عن الأعمال الداخلية لصناعة الواقع. لكن الساحر البارع ليس بحاجة إلى السؤال بل تحدد قدرته الإبداعية الخاصة كيف تسير الأمور. إذا علمك أحدهم أنك بحاجة للقيام بمئات

التوكيدات يومياً وصدقت هذا فسينجح إلى درجة ما، لكن هل ترغب بفعل هذا؟ إن رغبت بهذا فحسناً. أما إذا لم ترغب فيمكنك أن تختار الاعتقاد بأن ثلاثة توكيدات يومياً تفي بالغرض.

يمكنك حتى أن تعلم نفسك أنك لست بحاجة إلى أي من هذا، لأنك تستبعد بهذا وسيط التوكيدات وتمضي مباشرة إلى ما تريده بالتماهي معه. إحدى نواياي من هذا الكتاب أن أغير الافتراضات حول كيفية عمل صناعة الواقع، وتجديني أعرض نوايا ومعتقدات مترادفة. فلماذا؟ كثير من الناس عندما يقولون «لدي هذا المعتقد» لا يشعرون بمسؤوليتهم عنه وإلا لقالوا «لدي هذه النية». وإن عرض واقع لا تحبه كنية لديك يفترض فوراً مسؤولية الخالق المشارك، وهذا يجعل التحرر منه أسهل، لأنك لا يمكن أن تتحرر إلا مما تعترف بأنك أنت ساهمت في إيجاده.

الشك: نعمة ونقمة

إن الشك نعمة من حيث أن الأحق وحده من يتسم وهو يقفز من شرفة عالية معتقداً خطأ أنه قادر على الطيران. ومن دون الشك لن نتفحص معتقداتنا أو تقدمنا. والشك نقمة عند الحديث عن صناعة الواقع ولا بد من التحرر من كل الشكوك. ولا بد للمرء من الانغماس بقناعة تامة. لذا وبدلاً من قول أن الشك جيد أو ليس جيداً فلنستخدمه في مصلحتنا. أما بالنسبة لأحلامك ورغباتك فتخل عن الشك كله، وعن المنطقية الفكرية، والتردد. وأما فيما يتعلق بالمعتقدات غير المرغوبة، والنوايا المتناقضة والقيود أو الحالات غير السارة فكن شاكاً ومترددًا.

المعتقدات الجوهرية

في حين يتدفق الواقع من أعماق نوايانا، وليس من الاعتبارات السطحية، إلا أن هذه النوايا المتجذرة عميقاً، وذات التأثير القوي جداً لا يصعب الكشف عنها، وتصبح ملاحظة أعمق معتقداتك أكثر سهولة عندما تفهم ما يلي: الوعي شامل، وينجم عن هذا بالتالي أن المعتقد الجوهري يتجسد في أكثر من جانب من جوانب حياتك. ومن خلال النظر إلى جزء صغير من حياتك يمكنك أن تكتشف المعتقدات الجوهرية التي تؤثر على أجزاء كبيرة من حياتك، أو العكس. إن هذه المعرفة مفيدة جداً في بعض أجزاء الحياة التي تبدو بالغة الشحنة العاطفية بحيث يصعب التعامل معها.

ربما تكون بعض الأشياء مشحونة للغاية بحيث لا تفكر ولو مجرد تفكير في الاعتراف بالواقع كمعتقد أو أن تشعر بأي شيء عندما تحاول الاتصال بنسخة جديدة من النفس. لكن هذا لم يعد مشكلة. كل ما عليك فعله هو النظر إلى موضوع أقل شحنة عاطفية، حيث تشعر بمشاعر مشابهة. أي أنك إذا شعرت بأن عالق في مكان ما فانظر إلى غيره، إلى منطقة أصغر تشعر أيضاً بأنك عالق فيها.

إن الأشياء التي علقت فيها تركز إلى معتقدات جوهرية، ومن الصفات الرئيسة والمحددة للمعتقد الجوهري أنه يتجسد في أكثر من جانب واحد من جوانب حياتك. كل ما عليك فعله هو النظر إلى منطقتي أخرى أقل شحنة، وأن تستأصل المعتقد الجوهري من هذه المنطقة. وبعد التحرر من هذا المعتقد حرر كل الجوانب التي تأثرت به أيضاً. يمكنك تحرير المواضيع المشحونة عاطفياً دون التعمق فيها، بل من خلال حل مشكلة أخرى، أو شيء أصغر، لتحل المشكلة الأولى تلقائياً.

مثال: فلنقل أنك تشعر بأنك عالق في مهنة معينة. ستعمل عند تطبيق تقنية المعتقد الجوهري على النظر إلى شعور مشابه لكن في جانب آخر من حياتك، في علاقتك مع الشريك مثلاً.

عندما تجد موضوعاً مشابهاً تحدد أيهما أقل شحنة. وربما تجد أن موضوع العلاقة مشحون أكثر من الأول لأنك تشعر بالتعب عندما تحاول التماهي مع منظور النفس الجديدة المفضلة، وأن موضوع المهنة أقل شحنة حيث أنك قادر على التوافق مع نسخة النفس الجديدة هنا. من خلال صناعة شيء جديد للعمل تعتمد بشكل مباشر أو غير مباشر إلى تغيير الجانب الآخر الذي يركز إلى المعتقد الجوهري نفسه. لن تتحسن مهنتك فقط، بل ستعكس علاقتك تحررها من معتقد رئيس وتبنيها منظور الهوية الجديدة.

هذا خبر سارٌ بالنسبة لمن كافحوا طويلاً مع المعتقدات الجوهريّة، لأنه إذا كان أحد الجوانب يبدو غير قابل للحل، يمكنك تحقيق نتائج جيدة بالعمل على مشكلة مشابهة ذات شحنة عاطفية أقل. عند اختيار موضوع أكثر سهولة وإيجاد نسخة جديدة من النفس متناسبة مع هذا الموضوع فإنك تترك المعتقد الجوهري وراءك. ومجالات حياتك متداخلة ولا يفضل قانون الجذب منطقة على أخرى، بل إنه ينفذ إلى أنحاء النفس كلها. غير المعتقد الجوهري وستجد فجأة أنك قادر على الوصول إلى معلومات جديدة، وتجارب جديدة وأشخاص جدد يبدو وكأنهم وصلوا لمساعدتك.

كل مشكلة هي حلٌ لشيءٍ آخر

يتعامل راكب أمواج الواقع مع المشاكل كما يلي:

يستخدمها لمصلحته.

يسيء استخدامها لتحقيق أهدافه.

يخطئ في استخدامها لتحقيق شيء إيجابي.

لا يكتفي بقيادة الثور من قرنيه فقط بل إنه يركب الثور ليذهب إلى أماكن أفضل.

يضع المشكلة في خدمته.

تختلف هذه المقاربة اختلافاً جذرياً عن مقاربة الضحية دامة العينين التي نراها يومياً على

صفحات الصحافة الصفراء، والتي ترى أي شكل من التحديات المثيرة للاهتمام أمراً سلبياً، وبدلاً من تقدير أي شيء يمكن أن يخدمه تراه يدينه. ومن الأمثلة: فقد تيم عمله اليوم. وهذا رائع! لديه الوقت الآن ليعمل على أمورٍ يجبها حقاً، ويملك أخيراً الوقت ليمسح بدخول الوفرة إلى حياته! أو أن هناك هزة أرضية، ومات آلاف الأشخاص. هذا وقت مثالي لنشر مفهوم الدعم المتبادل، وتطوير العالم، وتقدير الحياة. أو ضربت المنطقة عاصفةٌ تلجية عنيفة وهذه فرصة تيد ليزيد مدخراته من خلال مساعدة الآخرين في جرف الثلج. أو فقدت للتومليون دولار. يالها من فرصة رائعة لأثبت أنني قادر على استعادة ما خسرتها! أو أشعر بصداع. وهي فرصة جيدة لاستكشاف سلوك جنسي. وأتسكع في الأرجاء. أو أن أجرب بنفسي تقنيات المعالجة الذاتية. أو تركته زوجته، وهذا ممتاز يمكنه الآن أن يكرس نفسه ليصبح شخصاً أفضل! أو لقد متُّ. رائع. هذا وقت استكشاف مستويات الوجود الأخرى!

كيف تخدمك المشكلة كما هي؟ لأي شيء يمكن اعتبار هذه المشكلة بمثابة الحل؟ كيف أستطيع استخدام هذه المشكلة لصالح جميع المعنيين بها؟

المشكلة هي الحل

وهذه طريقة أكثر شمولية للنظر إلى المشكلة. ليست المشكلة بأكثر من مقاومة موقف ما. الفرض أو الموقف ليس مشكلةً بحد ذاته، إنما هي طريقة النظر إليه. عندما تقاوم حالة ما تصبح مشكلة، وتظهر مزيد من المشكلات.

وعندما تقبل الحالة تتحول المشكلة إلى حلٍ لنفسها وتظهر مزيد من الحلول. كل من المشكلة والحل متضمنان في الحالة نفسها، والفرق هو المنظور. تربط المقاومة بالموضوع وتجعله أكثر إصراراً. فيما يحررك القبول من الحالة ويسمح للحلول بالظهور. ما دمت تقاوم المشكلة فأنت تقاوم الحل.

لا يعني قبولك بشيء ما رغبتك فيه، أو أنك تريد استمراره. بل يعني التوقف عن منعه الطلاقة. خذ مشكلةً تمر بها واجلس معها. تخلّ في الوقت الحاضر عن الانتقاد، والإنكار والاستنتاج وإطلاق الأحكام. ادخل في الصمت. وأجر محادثةً مع العدو، وتصادق معه. تخلّ عن المنظور المحدود للنفس الأرضية، وتحول إلى نوع آخر من الاهتمام وكأن هذا العدو رسول إليك.

أصغ إلى ما لديه ليقوله. وافهم الرسالة. إذا أصغيت قليلاً فستلاحظ أن ما يُسمى المشكلة هو في الحقيقة حلٌ لشيءٍ آخر. مثال: إذا كان التدخين مشكلةً، فإن القبول سيظهر لك أن التدخين حلٌ لمشكلة الشعور بالتوتر. ثم تدرك أن الموضوع لا يتعلق بالتدخين فعلاً بل بالاسترخاء.

إن الاسترخاء هو الحل الذي تريده، وهذه المعلومات كانت متضمنةً في المشكلة. كل مشكلة

تخدمك، وإلا لما كنت أوجدتها أساساً. مرورك بمشكلة يعني أنك لم تصغ جيداً عندما حاولت الحياة أن تخبرك بشيء ما. عندما تعمل وأعياء على صناعة نفسك المفضلة لا تعود المشكلة مشكلة. من دون المقاومة تصبح المشكلة مجرد نداء استيقاظ لتسختك الأفضل، الأمر بهذه البساطة. اتبع نداء الاستيقاظ وسيكشف الحل نفسه أمامك.

المعنى من كل هذا

ما هو معنى الحياة؟ للحياة المعنى الذي تحمّله لها، ليس هناك معنى عدا ذلك. كل ما هو كائنٌ أو الطاقة محايدة، وتتصرف وفقاً للمعنى الذي تحمّله لها. المعنى أو الأهمية أو الوصف أو الحكم الذي تطلقه على شيء ما (عمداً أو دون قصد) يحدد ما سيصبح عليه هذا الشيء، وهل سيكون في صالحك أم ضدك. كل ما هو كائنٌ ليس موروثاً جامداً، بمعنى المتأصل. الأبدية محايدة، وهي فضاء غير شخصي (دون أن يفهم خطأ أن فيها شيئاً من اليأس أو اللا منطقية أو البرود) يمكننا التلاعب به. كل ما هو كائنٌ في حقل إدراكك، وكل ما تراه وتسمعه وتشعر به أو تختبره أشبه بيكرة الفيلم. يمكنك استخدام هذه الدعائم في مشاهد وأحداث مختلفة في حياتك. يمكن لأي شيء أن يكون ذا قيمة ويخدمك، ويمكن لأي شيء أن يتحول خيراً إذا سمحت له. وكل شخص أو غرض أو حدث يمكن أن يظهر قيمة إيجابية. لا تتميز هذه الأشياء بصفات متأصلة سواء سلبية أو إيجابية. هي ليست خيراً ولا شراً، هي كائنة فقط، ومن خلال فهم هذا تصبح حياتك أكثر سحراً.

إن منح المعنى لشيء ما هو شكل آخر من المعتقد / النية. فكر في حدث ما، أي حدث. لهذا الحدث ملايين النسخ، وفي اللحظة التي تسمه فيها بسمه ما تقوم بترشيحه لتبقى نسخة واحدة من هذا الحدث، ويصبح بالنسبة لك هذه النسخة فقط. سَمَّ فقدان العمل بالكارثة، وسيصبح كذلك. سمَّه فرصة للحصول على شيء أفضل، وسيصبح كذلك. لا شيء يجبرك على تسميه الأشياء كما يسميها الآخرون، أو كما اعتدت تسميتها حتى الآن. التسميات أمر مكتسب، ويمكن أن تتسام.

بنتيجة التكيف والتعليم الذي نمر به جميعاً، يبدو لنا أن لبعض الأشياء معاني متأصلة غير اعتباطية. ويصبح هذا المظهر أكثر قوة عندما تتوافق حشود كبيرة من الناس على المعاني والتعاريف. مثال: ذلك منزل. الغاية منه أن يأوتنا. ولا أقصد السؤال المجرد إن كان منزلٌ ما منزلاً وماهي الغاية منه. فسيكون من الممكن أن تعطي تعريفاً وتجد نفسك في واقع جديد لا تكون فيه هذه البنى منازل، بل شيئاً مختلفاً تماماً. ما نرغب في الوصول إليه هنا هو إضافة بُعد أكثر سعادةً ومرونة إلى حياتك من خلال تعليمك أنه ليس هناك ثابتٌ إلا ما تحكم عليه بهذا، وتعرّفه، ومن خلال ماهيتك.

اختر حدثاً وقع قبل مدة ما، ادخل في مزاج لعبوب ومبدع وفسّر الحدث نفسه من منظور

شخص في مزاج مرعب. بعد هذا فسر الحدث من منظور شخص في مزاج محايد. وأخيراً فسر الحدث من منظور شخص في مزاج مرح. لاحظ كيف يتغير الحدث. إذا عانيت صعوبة في الخروج من الحكم السلبي إلى الإيجابي حيال شيء ما، ستساعدك خطوة المنظور المحايد.

راقب الآن حدثاً أو شيئاً تصفه عادةً بالسلبية، واسأل «بأي طريقة يخدمني هذا؟ كيف يمكن أن يفيدني؟» وإذا وجدت في نفسك مزيداً من الشجاعة فاسأل «كيف يبرهن هذا الحدث على أن حياتي ناجحة وأن رغباتي تتجسد؟»

إن الكهرباء محايدة، ويمكن استخدامها لإحراق شخص ما في الكرسي الكهربائي أو لتدفئة شخص آخر باستخدام الحرام الكهربائي. يعتمد هذا على تفسير الشخص المراقب. فلنعمق مفهومنا من خلال تقديم بعض التجارب الأولية: راقب أي غرض قريب منك. واسترخ. والآن صفه بالبشاعة، أو السلبية أو السوء أو الخطر. أبق انتباهك على الغرض وأشعر ببساطة. انظر أي جوانب هذا الغرض تلاحظها أكثر من غيرها. ثم صف الغرض نفسه بالإيجابية والجمال والإنارة والفائدة أو اللطف. حافظ على انتباهك عليه وأشعر. لاحظ أي جوانب الغرض تلاحظها أكثر. انتقل بعد هذا إلى وصف الغرض بالحيادية. وراقبه ولا تصفه بأية صفة. كرر هذا عدة مرات ومع عدة أغراض. وليكن هذا مهمتك الاستكشافية التأملية التالية. تمضي بعض الدروس المستفادة من هذا التمرين إلى أبعد من الدروس الواضحة الموصوفة هنا. الحالات الأربع المتضمنة في هذا التمرين وكلها مفيدة هي:

المقاومة (الوصف السلبي)

التقدير (الوصف الإيجابي)

الحياد (الوصف كما هو كائن)

واللا وصف (الصمت).

إذا رغبت بالتعمق أكثر جرب ما يلي: احضر كوبين من الماء لهما المذاق والمظهر نفسه. اطلب من مجموعة من الأشخاص وصف واحد من الكوبين بالسلب، والمقرف، والكريه والسيء والقديم والشريير والقذر لمدة دقيقة أو اثنتين. وضع علامة نقطة صغيرة بلون ما على هذا الكوب. واطلب من المجموعة أن تصف الكوب الآخر بالإيجابي والطازج والصحي والجيد والنقي والجميل واللذيذ لمدة دقيقة أو اثنتين، وضع علامة بلون آخر على هذا الكوب. دون على ورقة ما يشير إليه لون العلامة على كل كوب. ثم اطلب من شخص أن يتذوق الماء في كلا الكوبين ويحدد أيهما مذاقه أفضل. ظهر أنه في 80% من الحالات سيحزر الشخص المتذوق للماء إلى أي الكوبين يشير كل لون. وهذه ظاهرة تفوق أي احتمال.

فلنتعمق أكثر بعد في إدراكك لسحر الوسم أو الوصف. انظر إلى شيء ما (كتاب مثلاً)

وصرح أنه مهم. قدم الأسباب في أهميته، وبعد هذا صرح بأنه غير مهم. وقدم أسبابك لكونه غير مهم. تابع العملية مع عدة أشياء وأفكار، ولاحظ كيف نصنع الأهمية وعدم الأهمية يومياً، وكيف أن الأهمية التي نصفها تحدد أين يذهب انتباهنا وانتباه الآخرين. فكر كيف يفيد عملك من هذا.

أتريد المزيد؟ هناك الكثير من التطبيقات لهذه المعرفة. راقب شيئاً ما تشعر بالالتزام للقيام به هذا الأسبوع، وتقول عنه «لا علاقة له بما يحبه قلبي». صرّح الآن بأن لهذه المهمة كل العلاقة بما يريد قلبك، بل إنه يدعمك في تحقيقه. صيغه بأنه «ينتمي» إليك. ثم انظر فيما تتحول إليه هذه المهمة.

يستمر الناس في السؤال عن معنى الأشياء. انظر إذا استطعت أن تمضي أسبوعاً من حياتك دون طرح الأسئلة والاستماضة من هذا بتقديم الإجابات.

عندما تلاحظ أنك بدأت بطرح أسئلة مثل «ما هو؟» أو «لماذا؟» أو «ما معنى...؟» أو «أوقف نفسك، واستخدم بدل هذا تصريحات تبدأ بكلمة «إنه» و«معنى هذا أنه...». ولكل سؤال «لماذا» تسمعه من شخص ما أجب فوراً بكلمة «لأن». الغاية من التمرين هي التخفيف من إيمانك على الإجابات الخارجية، والعودة إلى حرية الإرادة، والقدرة على قول ما يعنيه شيء ما بالنسبة لك. أثناء تطبيق هذا التمرين لا تعود باحثاً متطلباً، بل الشخص الذي يحدد ما هو الواقع. إذا كنت تسأل نفسك ما هو الفرق بين الكذب وإعادة التأطير أو إعادة التسمية فإليك إجابة بسيطة: هل تفرض أن شخصاً ما تعرض لحادث ويسير في الجوار مستخدماً العكاز. تقول الكذبة «حسناً لم يتعرض لحادث، ولا يسير على عكازين. وكل شيء على مايرام.» أما إعادة التسمية فهي قولك مثلاً «حظي أخيراً بوقت فراغ لشيء آخر غير كرة القدم. أليس هذا رائعاً؟»

إن العالم مليء بالإسنادات. لكن من بين تلك التي يمكنك إسناد معانٍ معينة إليها وأهمية وارتباطاً، فإن بعضاً منها (الأغراض والرموز) تم إيلاؤه مسبقاً درجة عالية من الأهمية من قبل وعينا الجمعي. يمكنك استخدام الإسنادات المخملة أساساً بالطاقة في صالحك. وهذا هو السر وراء الطلاسم والتلاعب بالناس برموز اصطلاح على أنها مهمة.

نعمل مسبقاً على تخصيص معانٍ معينة إلى كثير من الأشياء، حتى أنها طورت لنفسها حياة خاصة بها. وتبدو الآن وكأنها تملك معنى متأصلاً فيها. يحمل هذا لنا الفرح في معظم الوقت، فقد خصصنا المزاج الجيد للشمس، وعندما تشرق الشمس يتبدل مزاجنا إلى الأفضل. لكن تسمياتنا التلقائية يمكن لها أن تتحول أيضاً إلى معوقات خطيرة، وليس بالضرورة أن تكون الأمور على هذا النحو. فلنأخذ مثال «ماهي الساعة الآن؟»

ما هو المعنى في قولنا إنها السابعة مساءً، ولم تتناول العشاء بعد؟

ما معنى قولنا أنه منتصف الليل؟

ما معنى قولنا أنها الظهيرة؟

ما هي المعاني التي تلصقها بأوقات محددة من اليوم؟ وكيف يمكن لهذه الارتباطات أن تخدمنا؟ وبأي طريقة نخدمنا؟

يتألف واقعنا من عدد كبير من سلاسل التعريفات. فالمرض يعني هذا، وكوبي مريضاً يعني ذلك، ولا بد من القيام بهذا، ثم ذلك. غير تعريفاً واحداً وستفسير الواقع. إحدى الطرق للتخلص من التعريفات أن تدخل في حالة من صمت اللامفاهيم دون ردود أفعال.

عندما تدخل في الصمت تتوقف عن تسمية الأشياء، وعندما تتوقف عن تسمية الأشياء وتعريفها لا يصنع شيء، وعندما لا يصنع شيء تصبح أنت أسمى من الخليقة: الأبدية، وهذا منظور يسهل منه نسبياً أن تصنع شيئاً جديداً.

إذا أردت اختبار ارتقاء لطيف جداً أخرج في نزهة وسم كل شيء تراه كما هو دون إضافة أية تفسيرات. سم المنزل منزلاً والشجرة شجرة. ستبدأ تشعر بعد فترة بنوع من الارتقاء. أتدري لماذا؟ تصل إلى منزلك وتجده يحترق. سيكون الوصف السلبي «هذه مأساة. ضاعت حياتي، ولن أعافى أبداً. لماذا تحدث هذه الأشياء معي؟» وملاحظة جانبية تقيد بأن من المضر أكثر أن تحمل في داخلك هذا الوصف السلبي وتكتبته. أما الوصف المحايد فهو «احترق منزلي. وربما يسبب هذا كثيراً من التعقيدات في حياتي». أما الوصف الإيجابي فهو «احترق منزلي، وهذا رائع لأنني كنت بدأت أشعر بأنني سجينته، وصلت حد الملل وتوقفت الحياة في هذا المنزل مع زحام الأغراض كلها منذ سنوات. تحررت الآن من ذلك العبء ويمكنني أن أبنى ما يشبهني فعلاً. الحمد لله لهذه الحرية».

عندما يفهم شخص ما أن الوسم يحدد الواقع الذي يحصل عليه من أية حالة، وأن هناك ملايين النسخ من ذلك الحدث، يمكنه أن يبدأ اللعب بالتسميات بدلاً من تصديق أن هناك نسخة وحيدة للواقع. كلما قلت ثقة المرء بنفسه ازداد توجهه إلى وسم شيء ما بطريقة تجعله ضحية لهذا الشيء.

راقب التسميات التي تثبت تلقائياً. إذا كانت التسمية السلبية أول ما يخطر لك ورد الفعل الأكثر صدقاً فاسمح لها بالخروج. عبر عنها لفظاً، ولا تقمعهما. ويمكنك أن تبالغ فيها إن أردت. أعد التسمية الواعية للحالة بحيث تصبح أكثر حيادية، ومن ثم انتقل إلى الوسم الذي يرضيك أكثر.

تسمح لنا إزالة التسميات (كما يحدث تلقائياً أثناء الصمت التأملي) بأن نختبر الحياة

مباشرةً دون افتراضات مسبقة وتعاريف. يمكن لعيش الحياة دون مرشحات أن يمثل تجربة أكثر بهجةً من عيشها من خلال المرشحات الإيجابية. تعني تسميتنا المستمرة للعالم أن نفقد إدراكنا للواقع على أنه طاقة. لكن التسميات التلقائية السلبية محدّات قوية جداً لواقعك. فلنفرض أنك صناعةٌ واعياً واقع عملٍ مناسباً لك، وأنت مستقر الآن في حقل الطاقة. في اليوم المحدد لمقابلة العمل يخبرك

الشخص المسؤول عن الموارد البشرية أنك لن تحصل على الوظيفة، وأنهم غير مهتمين بك. في هذه الحال وإذا كنت مقتنعاً بهذا ووسمت هذه الحالة بمثل «حسناً. أخفقت. لن أحصل على الوظيفة التي أريدها» فإن الواقع سيبدأ بالتكشف في الحقيقة على هذا النحو. لكنك في ذلك الموقف نفسه يمكن أن تبقى هادئاً ومقتنعاً بأن هذه الوظيفة لك، وأن الشخص الجالس قبالتك إما أن يغير رأيه فجأةً أو يعرض عليك فرصةً أخرى في مكان آخر. كل هذا عائد لاختيارك.

ليس هناك ما هو سلبي

إن وصف شيء ما بالسلبية هو قناعة معتادة. كل شيء طاقةٌ محايدة، ويعتمد ما تتحول إليه هذه الطاقة على وسْمنا لها. يتعلم المرء كمبتدئ في صناعة الواقع أن يضع انتباهه على الأشياء التي يجدها إيجابية، والتي يسمّها بالإيجابية.

وفي المراحل المتقدمة من صناعة الواقع تمضي خطوةً أبعد وتتعلم أن تجد الجوهرة في السلبي. وهذا تقيض وعي الضحية. وهذا مسؤول للغاية وهو المصدر الأقصى، وإيجابي حتى التطرف. لا يعني الإنكار الخلاق الكبت أو تجاهل السلبي، مع الاستمرار بتصديقه خفيةً، فسيكون في هذا إنكار نفسي. الإنكار الخلاق يعني المواجهة والتغيير إلى شيء مفيد، إلى شيء يخدمك، ويؤتيك ثماره. كل ما تختبره روحك، تختبره لسبب وجيه. وإن افتراض العكس هو بمثابة افتراض أن هناك قوة شريرة تطاردك. يستدعي وسْم شيء ما بالسلبية أنك لم تشارك في صناعة، وربما لا ترغب من جهتك بالاعتراف بصناعة شيء سيء أو غير مفيد. والسبب في أن معظم الناس لا يرغبون بتصديق مشاركتهم في صناعة واقعهم هو ما يعنيه هذا من اعترافهم بخطئهم لأنهم يسمون كثيراً من تجاربهم بالسلبية و «لماذا يمكن أن أصنع شيئاً كهذا؟» عندما تبدأ بإدراك أن الأحداث التي تسمها بالسيئة قد وجدت وأنت اختبرتها لسبب وجيه، ولتحقيق نموك وخبرتك وتعلمك فسيسهل عليك أن تتحمل مسؤوليتها، وحتى أن تستفيد منها. هي أمور سيئة بتقييمك، وهي لا تخدم أي غاية. لكن الحديث بالسوء عن شريك سابق أو عمل سابق أو تجارب سابقة يظهر أنك لم تستدّر تجربة التعلم، وأنها لهذا السبب تتكرر في حياتك.

الخير والشر

توضح حكاية صينية قديمة هذه الفكرة بشكل أفضل:

عاش مزارع فقير وابنه في مزرعة، في تلك الأيام حين كان الحصان بمثابة ثروة. وفي أحد الأيام أتى حصان يرعى في أرض المزارع، ووفق القانون المحلي فإن هذا الحصان يصبح ملكاً للمزارع. جن ابنه فرحاً، وعلقت القرية بأكملها «يالها من ثروة هبطت عليه!». لكن المزارع بقي هادئاً وقال «من يعرف الخير من الشر؟»

بعد عدة أيام اختفى الحصان، وأستولى على ابن المزارع حزن شديد. ونظر أهل القرية إلى المزارع مشفقين. لكن المزارع بقي هادئاً وقال «من يعرف الخير من الشر؟»

في اليوم التالي عاد الحصان ومعه عشرات الأحصنة الأخرى. لم يستطع الابن أن يصدق الحظ الذي هبط عليه، أما القرويون فأصيبوا بالذهول، وأتوا لتهنئة المزارع لحظه الجيد. لكن المزارع بقي هادئاً وقال «من يعرف الخير من الشر؟»

مرت بضعة أيام أخرى، وبينما ابن المزارع يركب أحد الأحصنة البرية رماه الحصان عن ظهره فوقع وانكسرت ساقه. فلعن الأحصنة متألماً ولعن اليوم الذي أتت فيه. أحضر المزارع طبيباً ليعتني بولده، واقترب من ولده ونظر في عينيه قائلاً بقي هادئاً وقال «من يعرف الخير من الشر؟»

بعد هذا بأسبوع حضر الجنود ومشطوا القرية بحثاً عن الشبان لضمهم جنوداً إلى الجيش. والشاب الوحيد الذي بقي في القرية كان ابن المزارع بسبب ساقه المكسورة.

يمثل الابن نفوسنا الخلاقة التي تتأرجح إلى الأمام والخلف بفعل الرغبة والمقاومة، وتتفاعل مع الظروف إلى الأبد. ويمثل الأب نمط المراقب، أو إدراك المصدر الذي يحدد الخير والشر، أو لا يقوم بأي تحديد من أي نوع.

المخيلة والواقع

تتمتع المخيلة بالقدرة على صناعة الواقع لولا وسمنا للمخيلة (معتقدنا حيالها) . تعلمنا في وقت مبكر أن المخيلة هي مجرد مخيلة وأنها ليست ذات قيمة أو فائدة. حسناً، سيعترف البعض بأنها مهمة للفن، والاقتصاد والاختراع والإبداع. لكن مقارنة بما هي المخيلة قادرة عليه فهذه ملاحظة سطحية. المشكلة هي أنه تم تعليمنا أن نفرق بين الواقع وبين الخيال.

وتحولت المخيلة مرادفاً لكلمة «غير حقيقي». وهذه مأساة لأن المخيلة ليست حقيقية فقط، بل هي المصدر لما يسميه معظم الناس الواقع. السبب الوحيد في أن المخيلة فقدت قدرتها هو أننا نولي أهمية وحقيقية وواقعية وشرعية أكثر للعالم الفيزيائي، ولأننا نمسح هذا المعنى فهو تبدو أكثر سلامة وواقعية من المخيلة. لماذا علمنا أنفسنا هذا؟ لكي نركز على عالمنا هذا أكثر، ولكي نحمي أنفسنا من ضياع التركيز.

ونحمي أنفسنا من كل فكرة تصبح حقيقية. هذه الحماية مشروعة، ونحن نرغب ببساطة بالتخفيف منها قليلاً، والسماح للمزيد من التجارب بدخول حياتنا. ليس هناك فرق بين المادة الفيزيائية المحيطة بك وبين مخيلتك. وليس هناك فرق بين الزهرة المتخيلة والزهرة الحقيقية إلا بتعريفك لها. هذا التعريف يجعل الزهرة المتخيلة تبدو طاقةً دقيقة، والمادة طاقة أكثر كثافة. إن أي شيء تستطيع أن تتخيله هو حقيقي بمعنى ما وعلى مستوى ما. ما دمت محتفظاً بتعريفاتك للواقع فستتجسد مخيلتك على مستوى آخر. أما عند استخدامها بالشكل المناسب فهي تملك قدرة التأثير على حياتك اليومية بطرق محددة جداً.

ليست المخيلة مجرد أداة لتجسيد الواقع، بل هي أكثر من هذا. إذ يمكنها كشف الكثير عن شخصيتك، وقدراتك والخطوة التالية التي ستتخذها، وقد وجدت مخيلتك لغاية. لا تقفز الصور في الذهن دون سبب، لذا استقد منهذه الأداة الجميلة التي منحتها. استخدم المخيلة دليلاً لك. ما الذي تخبرك به مخيلتك؟ تصرف حياله. ما الذي تظهره لك؟ تعلم منه. كلما كان تخيل شيء ما أسهل بالنسبة لك زاد احتمال أنه من حالتك الراهنة. هناك الكثير لتتعلمه من الجملتين الأخيرتين، لكنهما تحرمانك من رحلة الاستكشاف بأن تصفا لك كل شيء بالتفصيل. جِدْ بنفسك؟

كيف ترتبط المخيلة بأنماط الوعي الأخرى التي ناقشناها:

المشاعر: المخيلة قادرة على صناعة تردد الطاقة العاطفية بسهولة. والعكس صحيح، فبعض الصور المتخيلة تتفعل من قبل المخيلة. وهذا يعني عملياً ألا تشعر بكل شيء أثناء تخيلك له. خفف من حدة رد الفعل العاطفية، وإذا أردت تسريع الصورة الذهنية وتجسيدها في تجربة فيزيائية أضف المشاعر

والإثارة والوفرة والحب.

الانتباه: تكسب الصورة المتخيلة مزيداً من الأهمية والتجسد والواقعية مع زيادة انتباهك لها. والتقليل من الانتباه يقلل من واقعيتها.

المعتقد: تتولد المعتقدات من إضافة الانتباه والمشاعر والشعور الجسدي إلى الصورة الذهنية. الفعل: عندما تتسخ إلى واقعك الفيزيائي ما ترى نفسك تفعله في مخيلتك تسرع في عملية التجسد. ماذا لو أخذت إجازة أسبوع من الحقائق لتثق بمخيلتك على أنها حقيقية؟ ماذا لو أنك تظهر الامتنان لشيء ما قبل حدوثه؟ ما الذي سيحدث في حياتك إذا منحت أحلام اليقظة صلاحية أكبر من صلاحية الظروف الخارجية الحقيقية؟ هل سيكون في هذا موقف هروب؟ لا لن يكون إلا إذا سميت هروباً. عندما لا تقاوم أي شيء، فلن يكون هناك أي شيء تهرب منه أو تلهي نفسك عنه. وإذا صدقت أحلامك فستعمل سريعاً على تجاوز سلطة الظروف الخارجية لتصبح أحلامك هي الظروف الخارجية.

تكثيف الخيلة

تخيل مشهداً ساراً. شاطئ البحر مثلاً. واسمح له بالتكثف في الأنماط المتخيلة التالية: البصري: اجعل صورتك أكثر ألواناً، لترى فيها المزيد، فاجعل لون البحر داكناً أكثر، ولاحظ أشجار التخيل في الأفق.

الصوت: أضف الأصوات. واسمع هدير الموج، وارفغ الصوت. الواقع: أضف المزيد من الواقعية إلى الصورة بإضافة عمق للأبعاد، ومن خلال تكثيف فتاعتك بأن الصورة حقيقية، ومن خلال الشم والتذوق وبخاصة لمس الأغراض والشعور بها. دع الرمل يتسرب من بين أصابعك.

المشاعر: أخيراً. اسمح للمشاعر الإيجابية بالتدفق أثناء عيشك للصورة. مجمل الفكرة من هذا التمرين هي أن تختبر صورتك، وأن تتعرفها وتبني علاقة معها.

الن يكون من اللطيف أن...

تقنية لطيفة لتدريب ذهنك على الوصول إلى أفكار أعلى. اقض بضع دقائق أو أكثر مفتتحاً كل جملة بعبارة: «الن يكون من اللطيف أن...» يمكنك هنا أن تتأمل ببساطة فيما سيكون لطيفاً دون أية توقعات بحدوثه فعلاً. فأنت لا تستخدم هذه التقنية كاستراتيجية لجعل شيء ما يحدث، بل كي تشعر بالمرح هنا والآن.

الصغير والكبير

لا تفرق النفس الأبدية بين الأشياء الصغيرة والكبيرة، وحدها النفس الأرضية تفعل، والتفكير بأن الشيء الصغير أسهل تجسيده من الشيء الكبير هو مجرد وصف آخر. هو مجرد معتقد عن كيفية عمل صناعة الواقع، وربما ترغب بالتححرر منه، لأنه ليس مفيداً في أي شيء. تبدو الأشياء الصغيرة أسهل تجسيدهم لأننا لا نعلم إلى إظهار التعجل والحاجة وانتظارها حتى تحدث، بل نقاربهما بقلب أكثر خفة ومرحاً. هناك احتمال كبير بأنك تحمل معتقد «السهل» و«الصعب». جرب التالي: إذا حاولت لفترة طويلة تجسيد شيء كبير ولم يتجسد، قم بتطبيق تقنية صناعة الواقع على شيء تعتبره سهلاً. لاحظ السرعة التي يظهر فيها في حياتك. هذا ممتع بالتأكيد، وهو يكشف في الوقت نفسه أنك تميز بين الكبير والصغير. ويمكن تحقيق الكفاءة نفسها على الأشياء الكبيرة.

الحياة حلم

يقول مبدأ صناعة الواقع أن العالم هو مجرد انعكاس للعالم الداخلي، وهو بالتالي حلم، كما هي أحلام الليل أو المخيلة. عندما تحلم في الليل فإنك تظن في الغالب أن الأحداث والمشاهد والأشخاص منفصلون عنك أنتَ الحالم. إلا عندما تحلم حلماً شفافاً (حيث لا تعرف فقط أنك تحلم بل تلاحظ أيضاً أنك تصنع الحلم). يبدو الحلم شيئاً لست تصنعه متعمداً.

وتدرك عندما تستيقظ في الصباح «أه كان حلماً» وتفهم أن كل هذه الأشياء كائنة في داخلك. أثناء انغماسك في الحلم فإن «أنا» في الحلم كانت ترى الأحداث جميعها وهي منفصلة عنك. وتلاحظ «أنا» المستيقظة أن الحلم بأكمله وما تضمنه هو من صنع وعيها. وأن ما بدا منفصلاً هو «في داخلي» وبعد الاستيقاظ يمكنك أن تنظر إلى رموز الحلم للتفكير في معانيها وتكتشف أن ما كنت تقوله يفتقد الإدراك للنفس الكلية التي هي نفسك. جزء من النفس منغمس في فعل الحلم وتعلم أنه مجرد حلم، وتراقب الفعل من خارج جسد الحلم. لكن كلاً من النفس المنغمسة في الحلم والمراقبة له حاضرتان دائماً. النسختان هما النفس المنغمسة التي تتصرف كشخصية في الحلم، وتلك التي تراقب الحلم نفسه (الحالم الشفاف).

والى التفسير الآن: ينطبق الشيء نفسه على حياتك اليقظة، وهذا يعني أنه يمكنك تحقيق فائدة مهمة من استعراضك لحياة يقظتك كحلم آخر. وكما هي من منظور نفس الحالم في الليل. من ذلك المنظور فإن حياة اليقظة حلم، وحياة الحلم حقيقية. لكنهما كلاهما الوهم نفسه على مستويات مختلفة من كثافة التردد. في الواقع اليومي لدينا منظور منغمس ومنتاه مع التجربة، ومنظور مراقب

غير منغمس أو محدود بالجسد، ولا ينظر كهوية. يتحرك المنظور المتبني من خلال عالم الأشياء، والأشخاص والظروف التي تبدو منفصلة عنه. لكن وكما تستيقظ في حلم الليل، يمكنك أيضاً أن تستيقظ في حلم اليقظة وتذكر «كل هذا يحدث معي». يمكنك رؤية الأشياء في حياة اليقظة كما ترى أغراض الحلم وأحداثه: كرموز أو مראيا للوعي.

إن كل تجربة تمر بها مشحونة عاطفياً وبخاصة تلك التي تسترعي انتباهك، وهي أداة تعكس الذات وتفيد في تحقيق إشباع أعمق، وتناغم مع نسخة النفس المرغوبة.

يمكنك أن ترى حياة اليقظة حلماً كما هي. ويتطلب هذا الشفافية في حياة اليقظة. وأن تخرج من انغماسك وتكسب منظوراً وتكون الشاهد وتذكر معنى الحدث وعلاقته بنفسك الداخلية. ليس صناعة الواقع طريقاً في اتجاه واحد، وعندما تصنع شيئاً في داخلك أو تطلبه تبدأ الأبدية بالتواصل معك وتظهر لك رموزاً ومصادفات في حياتك الواقعية. معتقداتنا / هويتنا هي وسيلة تواصلنا مع الأبدية. حلم اليقظة (الأحداث في الحياة اليومية) هي لسان الأبدية يتحدث إلينا. التوجيه الحدسي، والمؤشرات، والاندهاشات والمعلومات كلها وجدت لتفتح عينيك. وحده الأحمق يقلل من أهمية التوجيه المقدم أو يتجاهله. ليس صناعة الواقع مجرد إرسال قائمة من الأمنيات إلى الكون. بل هو الدخول في حوار مع الأبدية يمتد على طول العمر. هنا يصبح الصمت مفيداً مرة أخرى، فأنت أثناء انغماسك في غمرة الأحداث لا يمكنك أن تقرأ المعاني الأعمق. الحياة رسالة ترسلها نفسك الأعلى إليك، وما تعيشه مرتبط بك. لذا استيقظ لا شيء يحدث مستقلاً عنك، وصناعة الواقع هو في الحقيقة الصناعة المشتركة للواقع، لذا ابدأ بالإصغاء إلى ما تخبرك به النفس الأبدية استجابة لما تصنعه أنت.

المخيلة والعوالم الموازية

يعني فهم العوالم الموازية أن تتهم المخيلة على أنها شيء مختلف جداً عما تعلمناه. يفتح الفهم الجديد لماهية المخيلة كثيراً من البوابات أمامك. وليس هناك ضمن مبدأ صناعة الواقع أي تمييز بين الحقيقي وغير الحقيقي. وإن كان هناك تمييز فهو بين الحقيقي القائم وبين التجسد. ولا بد من شيء حقيقي في عالم مواز لكي يتجسد.

مجرد أنك لا تدرك الأمر لا يعني أنه ليس حقيقياً. تقع كثير من الأحداث في هذا العالم في هذه اللحظة وأنت لا تدركها. وهذا لا يعني أنها ليست حقيقية، وهناك الكثير من برامج التلفاز التي لا تشاهدها، وهذا لا يعني أنها لا تُعرض. والتفكير في شيء ما على أنه غير حقيقي لمجرد أن منظورك الخاص لا يدركه هو افتراض مسبق. تختبر نفسك الأرضية نسبة ضئيلة فقط مما هو كائن في هذا الوقت، والمخيلة والرغبات هي نقاط تسرب من نسخة واقع موازية للنفس تعيش الآن شيئاً ما. وهناك

شخص آخر يعيش تلك التجربة حالياً ، وأنت تشعر بها كـرغبة. ولا يمكنك أن ترغب بشيء إلا إذا كان لك أساساً، ولو لم يكن لما شعرت به، ولما تمكنت من تخيله، أو حتى إدراكه. الشيء الوحيد الناقص الآن هو أن تتجاوب معه واحداً لواحد، بدلاً من الخروج عن موجة تردده، وهو تفسير ماهية الرغبة وكونها منحرفة قليلاً عن تردد واقع ما. إن كنت بعيداً جداً عن ذلك الواقع فلن تشعر بهذه الرغبة.

إن مجرد الفهم الأولي لنموذج العوالم المتعددة يمكنه أن يملأك تقديراً وذهولاً أمام الإبداع اللانهائي للكون. تظهر كل نسخة من الواقع بتاريخها الكامل وخطها الزمني ومزاجها، وينقسم كل واقع مراراً من الأزل وإلى الأبد. وهل تعرف السبب في ما يثيره هذا المسدأ من اهتمام؟ لأنه «الشيء الكبير التالي» في منظورنا، هو علم المستقبل. فبعد أن تفرغ البشرية من اضطراباتنا وألمابها وتملأ من الصراع سيتحول انتباهها إلى فرح الوجود ورحابته.

وعندما تمارس صناعة الواقع تنتقل إلى واقع مواز. والسبب في أن محيطك يتخذ الشكل نفسه هو أنك تملك نظام حماية متأصلاً فيك يقيك من الصدمات. وسيكون من الممكن أن تفتح عينيك بعد تقنية PURE لتتري محيطاً مختلفاً كلياً، لكن هذا سيمثل عبئاً كبيراً بالنسبة لمعظم الكائنات، يسمح نظام الحماية بتشكيل العالم الحديث المختار بسيطاً ولطيفاً حولك، كي لا يحدث ما س في جهازك العصبي. يشعر البعض عند استخدام تقنية PURE بارتعاشات غير إرادية في العضلات، وهي نفسها الارتعاشات العضلية التي تحدث أثناء النوم. ما هو معناها؟ تشير إلى تحولات مفاجئة أو لحظية في التردد / الطاقة، وإلى تغير مفاجئ في الحالة الوجودية. ومن تجربتي فكل هذه العلامات مقبولة، لكنك إذا لم ترغب بتجربتها فتمهل، وأبطء. وافهم أنك عندما تفتح عينيك من جديد بعد أن غمست نفسك في الهوية / المخيلة الجديدة فستفتحهما على عالم جديد. إن بقيت فيه صار عالمك الرئيس.

إن هناك الكثير من المؤشرات العلمية إلى أن تحول الهوية يسبب تحولاً في الواقع، لكن فيما يلي واحداً من الأمثلة الأكثر تطرفاً: أثبتت الأبحاث حول اضطرابات تعدد الشخصية أن تغيرات شديدة يمكن أن تحدث عندما يغير الشخص هويته. وفي دراسات طبية سريرية شوهد أن الأشخاص يفقدون ما يقرب من 10 كيلوغرام خلال بضعة أيام، وأن الندوب على الوجه اختفت تماماً فجأة، وكأنها لم تكن (أو أنها عادت مع التحول المعاكس في الهوية). وشوهدت تغيرات في الصوت والذكريات والمظهر في دقائق، وغيرها. لكن تحول الهوية لا يغير الجسد فقط، بل إنه يغير التجربة، وسيملك العلم الشجاعة يوماً للاعتراف بهذا. بما أن العالم الخارجي ليس منفصلاً عن الوعي فإن تغيير النفس يعادل تغيير العالم الخارجي. وتحت هذا الضوء يمكنك أن تفهم كم هوزائداً استخدام التوكيدات والتصورات ومعتقد غير ضروري لجعل شيء ما يحدث في العالم الخارجي.

أنت تقف دائماً على مفترق طرق بين حالات مختلفة للواقع، والاتجاه الذي تختار سلوكه عايد لك. نسختك التالية والأفضل حقيقةً مسبقاً متاحة لك لتدخلها. فماذا لو أنك اخترت اتجاهاً خطأً؟

هذا جيد لأنك ستلاحظه وتغيره في اللحظة التالية. وبما أنك لم تعد بحاجة إلى التمييز بين الحقيقي وغير الحقيقي، ولم تعد بحاجة إلى التمييز بين الصحيح وغير الصحيح. بل عليك التمييز بدلاً من هذا بين ماتراه صدقاً (الواقع) والحقيقة (المتجسد). كل شيء حقيقي لكن بعضاً منه فقط يتجسد.

ليست الحقيقة بالنسبة لصناعة الواقع بمعنى ذلك الجانب من حقائق بعض الأديان التي لا تحاول فقط أن تفرض مسلمات يجب عليك الإذعان لها، بل يجعل كل من لا يذعن لها خاطئاً. وهي أيضاً ليست حقيقة العلوم التجريبية التي تعلمنا أن لا نرى أنفسنا إلا بما تجسد منها. بل إن الحقيقة بالنسبة لصناعة الواقع هي حقيقة الهوية، وحقيقة ما تشعر به الآن.

مع الوقت تبدأ الحقائق بالتوافق مع قناعاتك العميقة، وأما العجلة والتسرع في التجسد فيشيران إلى الحدث الذي لم تتمه معه فعلاً بعداً. والنفس والمخيلة هما البوابتان إلى كل العوالم.

تذكر في كل مرة تتمنى فيها أن تصنع شيئاً ما، أنه كائن مسبقاً.

وما كنت تتظره ينتظره في الحقيقة. وسيأتي للقائك عندما لا تعود تتظر تجسده بل تشعر به فقط، وهذا يشبه الترشيح. إذا منحت رجلاً أو امرأة انتباهك ومن ثم حولته عنه، فسيتحرك مقترباً منك. يتم تعليم المبدأ نفسه في مفاهيم مدرسة العصر الجديد على أنه «الرغبة والتخلي» يتحول شعور الرغبة إلى الشعور بالامتنان لرغبتك التي سبق وتلقيتها.

يمكن أن يُسمى هذا أيضاً «عدم الارتباط» - عدم الاهتمام» أنت مهتم بالتجسد وبالذليل عليه، لكنك لا تربط نفسك به وكأنه شيء تتوقف حياتك عليه. مرة أخرى هذا شبيه بالترشيح، فأنت مهتم بالتجسد، لكنك غير متعلق به. تلتقي بشخص تحبه، وتود التقرب من هذا الشخص. تتبادلان أرقام الهواتف، وتزداد الإثارة.

لا تتصل في الأمسية نفسها (ارتباط، عجلة، نقص) بل تتظر بضعة أيام تنسى الأمر بضعة أيام. ربما لن تتمكن هي من تحمل التوتر وتتصل بك قبل أن تفعل أنت. أو أنك تتصل بعد ثلاثة أيام أو أربعة لتجدها مهتمة بلقائك مرة أخرى. لو أنك انتظرت طويلاً - شهراً مثلاً - لبدأ الأمر عدم اهتمام، وما كانت لتساك أبداً.

الفعل والواقع

إن عبارة «الفعل يصنعه الواقع» ليست صحيحة تماماً، لكنها من أقوى معتقدات الناس. ومن خلال تصديق مثل هذه القناعة يجعلونها صحيحة. ربما يقول البعض «حسناً، سأذهب إلى الصالة الرياضية وأرفع الأثقال، سأقوم بهذا ثلاث مرات أسبوعياً لمدة ثمانية أشهر، وستتمو عضلاتي بعدها». سيوافق أي شخص تقريباً على صحة هذا الكلام، وهو أن فعل التمرين ثلاث مرات أسبوعياً ولمدة ثمانية أشهر أوجد العضلات. ومن وجهة نظر فيزيائية بحثة يبدو هذا صحيحاً جداً. لكن ما أوجد العضلات في الحقيقة هو إيمان الشخص بالعملية، وقرار الشخص بأن يكون هذه النسخة من نفسه. لاختبار تقدم ضمن خط زمني واختبار نتائج ثم الربط بين المعتقد وبين الفعل. ومن دون هذا الفعل ربما ما كان ليعتزم تصديق أن هذا قد ينفع. ولو أنه اقتنع أن عضلاته ستتمو دون أن يضطر إلى القيام بأي شيء فعندها نعم كانت عضلاته لتمو دون القيام بأي شيء. بقدر ما يبدو هذا بالنسبة للبعض أمراً غير ممكن، إلا أنه يمكن ألا تقوم بأي شيء وتحقق شيئاً مع ذلك.

يصبح الفعل ضرورياً فقط بالنسبة للأشخاص الذي لا يؤمنون بالمعتقد الذي يسبق للفعل. لكن لكي يكون هذا المعتقد الموضوع في الفعل مصدراً للواقع ويقدر ما يمكن أن يترسخ عميقاً في الوعي الجمعي، يجب ألا يؤخذ كمعيق للقدرة الإبداعية، بل أن يعمل لصالح الإبداع. بما أنك أتيت إل هذا الكوكب لتعيش حياة كائن فيزيائي في عالم فيزيائي فلا بد لك من الفعل والحركة والعمل والتصرف والسلوك تستخدمها لتجعل الظرف يخدم صناعة الواقع. يصنعه الانتباه والنية الواقع، لكن ولأن معظمنا يعتقد بأن الفعل هو ما يصنعه الواقع، وأنه لا يكفي مجرد تصور حلمك فإننا سنوافق. وفي حين أن النية هي من يقف وراء القيام بالفعل الذي بدوره يحدد النتيجة، فإن الفعل يمنح الطاقة هيئتها. وأود فيما يلي أن أميز بين ثلاثة أنواع للفعل.

1) الفعل المرتكز إلى الخوف والحالة الطارئة. ثمرة هذا النوع من الفعل هي أمر

يعتقد الناس أنه سيحفزهم على التصرف. لكن هذا أبعد ما يكون عن منظور صناعة الواقع. ليس لأنه يعتبر الفعل ضرورياً فقط، وأن عدم تصرف المرء له نتائج سيئة. بل لأن هذا الفعل انفعالي أكثر مما هو مبادر. تواجهك مشكلة، فتندفع إلى رد الفعل، أو أنك تعمل تحت ضغط زمني أو مالي بدلاً من اتباع مسار روحك. أو أنك تعمل لإصلاح أمور مخربة بدلاً من تركيز انتباهك على ما هو جيد لك. يستخدم الخوف كمحفز للفعل. وكثير من الناس في الحقيقة يعتقدون أنه إذا لم يوجد عامل الخوف فإن الناس لن تتصرف. وفي الوقت الذي ربما يكون فيه هذا صحيحاً على مستوى منخفض من التطور الروحاني، إلا أنه ليس فعالاً إذا أردت أن تعيش حياة واعية مدروسة وناضجة

روحانياً. الحالة الوحيدة التي يصبح فيها هذا النوع من الفعل مفيداً هي عندما تكون في حالة شديدة من الفتور أو الاكتئاب وتحتاج إلى نداء استيقاظ، أو عندما تكون أمامك عشرات الأمور غير المنتهية التي تراكمت بنتيجة إهمالك.

في هذه الحالات النادرة يفيد الفعل المبني على أساس الخوف والضرورة، وإلا فهو مجرد فعل تعويضي. والأفعال التعويضية هي أمور تقوم بها بسبب سوء التفكير أو سوء المشاعر، أو الصناعة السيئة للواقع. تجذب شيئاً غير مرغوب إلى حياتك من خلال التفكير السلبي والمشاعر السلبية، ومن ثم تتصرف لإصلاح الأمور، وجعلها أفضل. وهذا ليس فعالاً جداً، وسيؤدي في معظم الحالات إلى التسبب في المزيد من الأحداث غير المرغوبة. إن اتخاذ قرارات مهمة واتخاذ خطوات، أو الشروع في فعل ما بسبب الخوف أو الضرورة سيؤدي إلى أحداث تصنع مزيداً من الخوف والضرورة. الشبيه يجذب شبيهه. وكلما كان السياسي أو قائد المنظمة أقل كفاءة قلّ توزيعه للمهام على أساس الرؤية وزاد تكليفه للمهام على أساس الخوف (من أعدائه، أو من فقدانه للعمل).

2- الفعل المستلهم أو الفعل في اتجاه رغباتك. يصنع هذا النوع من الفعل مزيداً

من النتائج التي تريدها في حياتك، وهذا هو الفعل الذي تقوم به من حالة إيجابية، ومنظور جيد، وتتبع الأفعال من العافية. يمكن التخطيط لهذا الفعل وتنسيقه وتقوم به بعد أن كتبت خطة عمل مفصلة أو برنامجاً زمنياً، ويمكن كذلك أن يعني التصرف بناء على الفرص التي تتاح أمامك بعد أن قمت بإرسال طاقة إيجابية. في النمط الأول تقوم بوضع هدف ثم تكتب الأفعال اللازمة لتحقيقه، وتتابع تنفيذ هذه الأعمال.

وهذه هي الطريقة المعاصرة المتفق عليها لصناعة الواقع. وأما في النمط الثاني فتضع هدفاً أو رغبة وترسل الطاقة إلى الكون، وتسترخي منتظراً أن تلوح الفرصة لتتصرف إزاتها. في كل الأحوال فإنك لا تتصرف بداعي الخوف بل بفرح وإلهام، وبنتيجة توقعات إيجابية بأنك متجه نحو تحقيق رغبتك. أنت في هذا النوع من الفعل تفعل أقل في الحقيقة. كلما زادت طاقتك قلّ ما عليك فعله. ويمكن التعبير عن هذا بطريقة أخرى: عندما تكون مشحوناً بالطاقة لا تبدو لك أفعالك أعمالاً شاقة أو جهداً. وبالنسية للأشخاص من حولك ربما يبدو أنك تفعل الكثير لكنك في داخلك تقضي وقتاً رائعاً. وغالباً ما يتحول الفعل إلى متعة عندما يرتبط بالفائدة الشخصية. ربما تتذكر وقتاً لم ترغب فيه بالذهاب إلى المدرسة أو العمل. شعرت بالتثاقل واحتجت كثيراً من القهوة كي تجرّ نفسك إلى هناك. ثم تغير شيء ما. ربما وقعت في حب شخص في المدرسة أو العمل ولم تعد تطيق صبراً حتى تصل إلى هناك كل يوم، شعرت بأنك شحنت بالطاقة، ونسيت حتى أن تشرب قهوتك لأن عليك أن تسرع إلى العمل. هذا هو الفرق بين الفعل الملهم والفعل المضغوط.

3- الفعل من منظور أن شيئاً ما هو حقيقي مسبقاً (أوما يدعو البعض خطأً «التصرف وكأن») . يعتبر هذا أكثر أنماط الفعل سحراً . وفي هذا النمط من الفعل تتلبس كينونة الواقع المرغوب .

لست تتصرف تجاه الواقع المرغوب ، أو الهدف بل أنت تتصرف ضمن الواقع . تقوم بما كنت لتفعله لو أن هذا الواقع كان حقيقياً ، وتذهب إلى الأماكن التي كنت لتذهب إليها لو أن هذا الواقع كان حقيقياً ، وتلتقي بالأشخاص الذين كنت لتلتقيهم لو أن هذا الواقع حقيقياً مسبقاً . وتتصرف كما كنت لتتصرف لو أن هذا الواقع كان حقيقياً . بما أن الكون الطاقّي هو بمثابة آلة نسخ تقوم بعكس ترددات كينونتك ، وتظهر ماهيتك للكون ، فسيقوم بالتالي بعكس الأحداث التي توافقك . يعني التشكل المادي لرغبة ما أن تقترب أكثر ما يمكن إلى الشيء الحقيقي ، وأن تستحضر هذا الشيء الحقيقي إلى هنا والآن ، إلى اليوم ، وتتصرفه ، تمثل دورك فيه بأقرب ما يمكن إلى الأصل . ليس التمثيل المقنع للدور بعيداً جداً عن الشيء الحقيقي . بل هو نوع من التوليف مع تردده . ربما يتطلب هذا النمط الثالث من الفعل شيئاً من الشجاعة وذلك من وجهة نظر معينة . لكنك ما إن تلاحظ النتائج السحرية التي تأتيك منه ، وتعتاده حتى تبدأ بتطبيقه بفرح . وهنا تتخذ المسار المباشر ، وإذا استطعت أن تكون شيئاً ما اليوم فلن تحتاج إلى التدريب أو الصبر أو الدليل لأنك تمثل الواقع الذي قلت أنك تريده وتكونه وتظهره . أنت تعيشه سلفاً ولم تعد بحاجة إلى تحقيقه أو ملاحظته أو صناعه . ولمساعدتك في التفريق بين أنماط الفعل الثلاثة أقدم هذه الأمثلة .

الفعل 1: الفعل المرتكز إلى الخوف ، نادراً ما يثمر نتائج إيجابية .

الفعل 2: الفعل الملهم يؤدي في النهاية إلى نتائج إيجابية .

الفعل 3: يثمر نتائج إيجابية وسريعة . والفرق بين الفعل 2 والفعل 3 تجاه هدف ما هو حين تقول «حسناً . سأقوم بهذا ، ومن ثم ذلك وثم هذا وثم ذلك ، ثم أستطيع أن أعيشه» . يُسمى هذا صناعة الواقع على خط الزمن . وعند العمل على هدف تضع غايتك نقطة للانطلاق ، وتقول «سأكون هذا اليوم ، ومن هذه الكينونة أفعل هذا وذلك» .

ننظر إلى مايكل وتوم وشارون . يطبق مايكل باستمرار أفعال المستوى 1 ، ويعمل توم على أفعال المستوى 2 ، فيما تطبق شيرون أفعال المستوى 3 .

الرغبة الأولى: التي يريدون تحقيقها هي كسب مزيد من المال .

يشترى مايكل كتب التغلب على الخوف .

يشترى توم كتب تحقيق الثروة .

تشترى شيرون كتاباً ألفه شخص غني .

يبدأ مايكل بعمل يجهد أكبر فيخصص وقتاً إضافياً للعمل ويتحدث بالسوء عن باقي الموظفين، وهي خطوة يتوقع منها أنه تجعله مفضلاً عند مديره. يشرع توم بتحديد أولوياته ويخطط لوقت عمله ليصبح أكثر فعالية. ويبدأ بمديح مديره، وهي خطوة يتوقع منها أن تؤتيه ثماره بزيادة في راتبه. تنتهي شيرون من عملها القديم وتباشر بالعمل الخلاق الخاص بها والذي أرادت دائماً أن تقوم به، لأن هذا هو ما كانت لتفعله لو كانت ثرية. الرغبة الثانية: التي يريدون تحقيقها هي إيجاد الشريك المناسب. يبدأ مايكل بملاحقة فتاة من المكتب. لا تعجبه كثيراً لكنه سيقبل حالياً بأفضل الموجود، لأن تقديره الذاتي ليس عالياً بما يكفي.

يحدد توم رغبته ويضع بعض الإعلانات على مواقع منتديات المعارف على شبكة الانترنت. تنظف شيرون منزلها وكأنها تتوقع زائراً خاصاً، وتحضر العصير وكأسين فارغين، وتزين، وتقوم بحركات الرقص مع شخص ما. بالنسبة لمراقب خارجي يبدو الأمر سخيفاً، لكنها تجسد حلمها. الرغبة الثالثة: هي إجادة الحديث أمام مجموعة كبيرة من الناس. لا يقوم مايكل بأي شيء حيال هذا. ينضم توم إلى ورشات عمل ليتعلم فن الخطابة والإلقاء.

تحضر شيرون جلسات لمحاضرين جيدي السمعة، وتدخل حفل الطاقة الخاص بما تريده. وتقوم فيما بعد بإلقاء محاضرة أمام مجموعة من الكراسي. وربما تستخدم مجموعة من الدمى بأشكال بشرية تجلسها على الكراسي. وبعد تحضير المواد تلقي خطبةً طويلةً في الغرفة، وكأنها تفعل هذا في الحقيقة. يفترض أن هذه الأمثلة كافية. سيحقق مايكل بعض النتائج، وسيحقق توم في النهاية نتيجة ما. أما شيرون فستحصل سريعاً وبشكل مفاجئ غالباً على الكثير من النتائج، وستجسد رغبتها خلال أيام قليلة. وكما لا ترهق نظام معتقداتك أنصحك بمزيج صحي من الأنماط الثلاثة للفعل.

على الرغم من حقيقة أن الفعل ليس هو مصدر الواقع، إلا أنه ينصح أن تمرن قدرتك على القيام بالفعل. وهذه نصيحة خاصة بالأشخاص غير العازمين على تصديق كثير من الأشياء الواردة في هذا الكتاب. فإذا لم تعتقد أنك تنوي الإيمان بقدرتك الواعي، فالفعل هو خيارك الوحيد. لذا قم بتدريب عضلات الفعل لديك، وستجد في بعض المعاجم أن كلمة «القدرة» تعرف على أنها «إمكانية القيام بالفعل» إذا لم تدرب عضلات الفعل لديك، وكانت لديك معتقدات سلبية حول معنى الفعل مثل «أه الفعل هو العمل المجهد» أو إذا كنت تشعر بالخجل من تحدي الفعل، فيمكنك أن تعيد تدريب هذه

القدرة. إن مواجهة التحديات أو الأفعال الصعبة لا يعني التصرف بطريقة تركز إلى الخوف، بل يمكن مواجهة هذه التحديات بفرح، وإن السيطرة على الثور من قرنيه والقيام بما يجب القيام به، بدلاً من الابتعاد هرباً منه هو تجربة تحرّرك.

إنهاء التأجيل فجأة

فكر ببعض الأمور التي كنت تؤجلها أو تماطل فيها، أو تتجنب مواجهتها وأنشئ قائمة بها. أمور غير منتهية تحتاج إلى إنجازها لأنها سيطرت على انتباهك أو مزاجك. فكر بشعور الارتياح الذي تشعر به عندما تنجز هذه الأمور. وفكر بما سيكون عليه الأمر عندما ترميها وراء ظهرك بدلاً بقاءها تنتظر أمامك. ثم ضع فجأة نهايةً للتأجيل وأنجزها.

أنته منها، ولاحظ بعد هذا كمية الانتباه التي تحررت. تمتص الأمور غير المنتهية والالتزامات طاقة الانتباه كالإسفنجة. وعندما تنجز كل ما التزمت به تشعر بحالة من تحرر الانتباه، مع سجل أعمال نظيف، ومن هذه الحالة يصبح التركيز على ما تريد أسهل بكثير.

الفعل الواعي والمتعمد

صمم هذا التمرين لتغيير حالة إدراكك ومزاجك إلى الأفضل. وهو مصمم لتضخيم حالة الإدراك الواعي الكامل، والفعل الصادر تماماً عن حرية الإرادة. وعليك في البداية أن تعلن ما ستقوم به لاحقاً، وبعد إعلانه تقوم به. بعد قيامك به أعلن الأمر التالي الذي ستقوم به، وبعد إعلانه قم به. استمر بفعل هذا لفترة من الزمن: الإعلان ومن ثم الفعل، والإعلان ومن ثم الفعل. ولا تقم إلا بما أعلنت أنك ستقوم به. أقول «سأمضي في اتجاه النافذة» وأفعل هذا. «سأغير توقيت منبه الساعة» وأفعل هذا. يتم هذا التمرين في البداية مع أمور صغيرة لا تحتاج وقتاً طويلاً حتى تنفيذها مع الاستمرار حتى 15 دقيقة على الأقل ضمن هذا النمط. يسمح لك التكرار المتتالي باختبار حالة من حرية الإرادة، وقوتها، والإدراك. وأنت في هذا التمرين تفعل ما قلت أنك ستفعله. تقوله ثم تفعله. تقرره ثم تفعله. وفي هذا أيضاً تدريباً لقدرك على اتخاذ القرار والتركيز.

إن النسخة المتقدمة من هذا التمرين هي القيام بالشيء نفسه تماماً أي الإعلان ومن ثم الفعل لكن يضاف إليه مراقبة لحظات عدم الأمان واللاوعي أو السلوك والأفعال غير المقصودة، وتقصد توليد هذه اللحظات والتصرفات. لذا أقول «سأتجه إلى النافذة» وأثناء ذهابي إليها ألاحظ كيف أرفع سروالي. لم يتم الإعلان عن هذا الفعل العفوي. لذا أتوقف وأقصد الإعلان عن هذا الفعل «سأرفع سروالي الآن». ثم أقوم بهذا الفعل قاصداً. يحرر هذا الأمر السلوك اللاواعي. ثم أعلن مرة

أخرى «سأتجه إلى النافذة» وأذهب إليها لكني ربما ألاحظ لدى وصولي إلى النافذة أنني لمستها دون أن أعلن عن هذا. لذا أتقصد الإعلان عن هذا، وأستمر حتى لا تعود هناك أية حركات عضوية، أو ردود فعل أو سلوك معتاد أثناء تنفيذ التمرين، وأشعر بالسيطرة الواعية التامة. ستكون هناك أيضاً مراحل تشعر فيها بعدم الثقة مما ستقرر القيام به لاحقاً. وهنا استرخ حتى تتخذ قرارك.

أما النسخة المتقدمة جداً من هذا التمرين فهي اختيار عادة عضوية لديك، عادة تريد التخلص منها. وأن تقوم بتحديد نقيضها، أو ما تريده بدلاً من تلك العادة. وبعد أن تضع يديك على وجهي الموضوع - العادة السيئة وما تريده بدلاً عنها - تتعمد التبديل بين القيام بالعادة القديمة عمداً والعادة الجديدة المفضلة، أو السلوك الجديد. تكرر الجانبين حتى تتوصل إلى سيطرة واعية كاملة وتتمكن ببساطة أن تقرر أيهما تريد القيام به. تعمل هذه التقنية البسيطة في النهاية على كسر العادة غير المرغوبة لديك. فلنقل أنك في كل مرة تتحدث فيها أمام حشد من الناس تبدأ تلعب بنظارتك. وبدلاً من هذه العادة تريد أن تتخذ وضعية جسدية ملائمة. تحتاج بالتأكيد إلى شيء تقوم به بدلاً من اللعب بالنظارة. لذا ستقوم خلال هذا التمرين بإلقاء كلمة وحدك أو فعلياً وتتعمد تعديل وضعية نظارتك ومن ثم تعديل وضعية جسمك. تقوم بالحركتين عدة مرات عمداً أثناء كلامك أمام الناس. وإذا لاحظت نفسك تلمس نظارتك عقوباً فستقوم بهذا مرة أخرى قصداً ومن ثم تبديل فوراً إلى وضعية الجسم الجيدة.

فلنقل أنك تنتقل لمشاهدة التلفاز في كل مرة تشعر فيها بالتعب.

اسأل نفسك ما الذي تود فعله بدلاً من التحول إلى التلفاز عندما تشعر بالتعب. تتوصل إلى ما تريده «عندما أبدأ أشعر بالتعب أود أن أغلق عيني لمدة خمس دقائق، وأتففس بعمق» أو «عندما أبدأ أشعر بالتعب سأخرج للتنزه» أو «في كل مرة يحدث فيها هذا سأقرأ في كتاب». في الأيام التالية تقوم بالتبديل بين مشاهدة التلفاز متعمداً عندما تشعر بالتعب والقيام بالشيء الآخر متعمداً عندما تشعر بالتعب. ستجد سريعاً أن كلا السلوكين أصبح تحت سيطرتك الواعية، ويمكن لك ببساطة أن تختار ما ستفعله في المرة القادمة التي تشعر فيها بالتعب. وربما تطبق هذه التقنية فيما بعد على الشعور بالتعب نفسه. وتذكر «أم. في كل مرة أتحدث في هذا الموضوع أشعر بالتعب» وهكذا.

الكيثونة والفعل

قال لي صديق مرة «عندما يحدث شيء ما، لا تقم بأي شيء. وعندما لا يحدث أي شيء قم بشيء ما» أحب هذه العبارة لأنها تعكس التوازن بين الكيثونة والفعل، وأخبرني شخص آخر مرة: «

أساس الفعل الديناميكي هو الاسترخاء، وأساس الاسترخاء هذا هو الفعل الديناميكي، وهذا صحيح جداً.

إذا لم تتمكن من الاسترخاء فلن تتمكن من العمل بالشكل المناسب، وإذا لم تعمل بالشكل المناسب فلن تتمكن من الاسترخاء. ولأن كثيراً من الناس لا يعرفون كيف يتماهون مع الكينونة وعدم القيام بأي شيء، فإنهم يشعرون بالذنب عندما يداخلهم الكسل أو الاسترخاء، ويفكرون «لدي الكثير لأقوم به، ولا يمكنني قضاء الوقت في الكسل هنا وهناك»، وعندما يعملون يفكرون بالاسترخاء أو بأخذ إجازة، فهم بالتالي لا يسترخون تماماً ولا يعملون تماماً. يعني الاسترخاء التام الاسترخاء العميق. وفي حين أن الذهاب إلى حمام البخار أو إلى صالون التجميل، أو التنزه أو القيام بجلسة تأمل قصيرة يمنحك شيئاً من الاسترخاء، إلا أن الاسترخاء العميق يمكن أن يستغرق يوماً كاملاً من التسكع، أو قضاء الوقت في زورق، أو قضاء ساعات في التأمل، أو ساعات من التدليك، أو ساعات من الكسل. تعلم الاسترخاء التام والعميق، ودون تحفظ أو تردد. عندما تتوقف عن الفعل نهائياً ستلاحظ الحيل المطاطي وهو يشد إلى أقصاه ليقذف بك إلى الجهة الأخرى، وستجد نفسك رائعاً في عملك، وحركتك. وعندما تعمل فما رأيك بالعمل الملتمزم والمركز.

ضع خطة يوم واعمل حتى تشعر بسعادة الإجهاد ليلاً وتقع في فراشك نائماً. كما يفعل الأطفال عادةً. فما إن يسترخوا حتى يناموا بعمق. وأما عندما يشعرون بالإثارة فيظهرون نشاطاً شديداً. تعلم عن وجهي العملة هذه.

أمور ليس عليك أن تقوم بها

من بين حالات سوء الفهم العام التي يقع فيها الناس عامة اضطرارهم إلى العناية بكل شيء، والسيطرة على كل شيء، وإدارة تفاصيل كل شيء. وهذا مفهوم أساسه الخوف من أن الحياة ستخرج عن السيطرة، وأنهم لا يمكن أن يتقوا بأن يحدث أي شيء من تلقاء نفسه. تذكر أن الحياة ستتابع سيرها كما ينبغي من دونك أيضاً. وأن كثيراً من الأمور التي تحدث في حياتك تحدث من تلقاء نفسها، وعفويًا، وليس عليك السيطرة على كل شيء والقياس به. يمكنك أن تشق بالآخرين ليقوموا ببعض الأمور.

يمكنك أن تشق بالحياة لتعتني بالأمر، وأن تشق بالتوافقية وهي كلمة أخرى للمغزى وراء ما يحدث، أو المصادفات الخاضعة لنظام الكون، والتي تعتني بأموره. هناك قوة خفية تصل إلى كل الأشياء، وهناك جانب منك خفي يجلب الأشياء إلى حياتك، وهناك مدير كوني يمكنك تفويضه برغباتك. ربما يكون هذا مفهوماً جديداً، لكنني أنصحك بالتجربة. اقسم ورقة إلى قسمين لفئتين

«أمور ليس عليّ القيام بها، وسيهتم الكون بها من أجلي» و«أشياء أريد أن أقوم بها». قم بإنشاء هاتين القائمتين لكن اجعل القائمة الأولى أطول من الثانية. ثم ضع القائمة جانباً. كلما اعتدت أكثر على هذا النوع من التركيز وثقت أكثر بأن أموراً كثيرة ستهتم بنفسها، لأنك ببساطة تسمح لها بهذا، وسترى مزيداً من الأدلة على هذا في حياتك اليومية.

الفعل المخطط

دوّن بعض الأشياء التي تريدّها أو تريد تحقيقها هذا الأسبوع. ليمب أموراً تريد القيام بها بل نتائج تود تحقيقها.

اكتب السبب في رغبتك بحدوث هذه الأشياء. ماهي المحفزات العاطفية؟

دوّن ما ستقوم به لكي تحدث هذه الأشياء، خطة عملك.

دوّن متى ستقوم بكل من هذه الأشياء، وحدد موعداً لكل منها. وإذا استخدمت هذا التمرين مع فريق أو مجموعة أو شركة حدد شخصاً مكلفاً بكل فعل منها.

لديك الآن خطة عمل تتبعها. وهذه الخطة ليست لزاماً. يمكنك دائماً تغيير مواعيد بعض الأمور، ويمكنك تغيير الأهداف، والتصرف حيال الفرص التي تظهر. كتبت هذه الخطة لتركيز التوجه، فلا تجعل نفسك عبداً لها معتقداً أن عليك اتباعها كما كتبتها. هذا ما يمنح معظم الناس أساساً عن التخطيط الواعي. فهم يظنون أنهم إذا لم يلتزموا تماماً بما كتبوه فقد أخفقوا. من الأفضل ألا تخطط من الأساس. وجدت الخطة لتقديم الاتجاه العام والتركيز في الأوقات التي لا تعرف فيها ما الذي يجب التركيز عليه، وليس كشيء لا بد من حدوثه بهذه الطريقة. ويجد بعض الناس هذا النوع من خطط العمل مفيداً. يتجاوب هذا التمرين مع نمط الفعل 2 المذكور سابقاً.

الفعل السحري

يتجاوب هذا التمرين مع نمط الفعل 3، وهو الفعل وكأن أمراً ما واقع مسبقاً.

حدد على ورقة الواقع الذي تحب أن تعيشه. ثم أجب على الأسئلة التالية كتابةً:

لو أن هذا الواقع حقيقي فعلاً:

1- ما هي الأماكن الذي أذهب إليها؟

2- ما هي أنماط الناس التي أقابلها؟

3- ماذا ألبس؟

4- كيف هي حركات جسمي؟

5- ماهي الأغراض والمعدات التي أحملها معي؟

6- ما الذي سأحدث عنه؟

7- ما هي اهتماماتي؟

8- ماذا أفعل؟

9- ماهي الرموز والأشياء التي تتناغم مع هذا الواقع؟

بعد الإجابة على هذه الأسئلة تتكون لديك فكرة واضحة عما يجب فعله لتناغم طاقتك مع الواقع الذي تقول أنك تريده. كن شجاعاً وأظهر ماهيتك لنفسك وللآخرين وللكون. فالحياة تعكسك.

نسخ المخيلة إلى الواقع

إن هذا تمرين قوي عندما لا تشعر بالثقة في الخطوة التالية أو تحتاج إلى التوجيه والإلهام في اختيار الطريق التي تسلكها تالياً.

هي أيضاً طريقة للبحث عن معلومات جديدة من عقلك اللاواعي. اجلس أو استلق، وأغمض عينيك واسترخ. تبين في داخلك شعوراً بالسلام والفرح أو الإثارة. لست بحاجة إلى سبب لتشعر بهذا الفرح، يكفي أن تسمح للابتسامة بأن تنبع من داخلك، دون استخدام الكثير من المراسي أو الأفكار، ثم ومن هذا الشعور بالفرح أو الإثارة انتظر ببساطة وراقب الأفكار التي تراودك.

ماهي الخيالات والصور والأفكار التي يجذبها هذا الشعور؟ خذ وقتك لتعلم يقظاً. راقب الأفعال التي ترى نفسك تنصرفها في مخيلتك. ليست مخيلتك مجرد شيء حالم مبهم، بل هي أداة تدعمك في إيجاد المسار الأصدق لحياتك. اكتب بعد هذا التأمل كل التصرفات التي رأيت نفسك تقوم بها. يمكنك نسخ هذه التصرفات إلى الحياة الواقعية لتحقيق أسرع النتائج وأكثرها إيجابية. اسأل نفسك كيف تقلد هذه التصرفات في الحياة الواقعية، ولنفرض أنك في قمة إثارتك ظهرت صورة مبهمّة لشخص عرفته من زمن بعيد. لا تعرف لماذا لكن هذا ما ظهر لك عندما دخلت تردد الفرح.

التصرف الذي يمكنك القيام به هو الاتصال بهذا الشخص حتى إذا لم تعرف السبب. إذا كان هذا هو ما رسمته لك مخيلتك وإذا شعرت نحوه شعوراً جيداً. فهذا ما عليك فعله. ثق بنفسك الأعلى وبمعرفتها لما يجب فعله، لأنها تملك وجهة نظر كثير من الحيوانات والكيانات، وهو منظور خطة حياتك. وستقوم خلال هذا التأمل بتغذيتك بالمعلومات التي لا تدركها في وعيك. انظر ما يحدث عندما تنصرف حيال ما يخبرك به فرحك.

أثق بأن هذه المعلومات، والطلب والتدريب المتكرر عليه سيكون مفيداً لك لبقية حياتك وما بعدها. وتذكر أن التكرار هو أم المهارة، فإذا أردت معانقة فلسفة جديدة أو قدرة فتدرب عليها.

الإبداعية

قم بشيء قمت به مرات كثيرة لكن هذه المرة بطريقة جديدة ومختلفة.
 أظهر طرفاً جديدة في الحديث.
 اكتب طرقك المفضلة في الوصول إلى هدف.
 اكتب طرقاً مختلفة لتكوين علاقة.
 اكتب أربع طرق مختلفة للقيام بعملك.
 افعل شيئاً لا تستطيع القيام به.

أمثلة:

لا أستطيع أن أنظر إلى جسدي في المرآة وأن أحبّه. (افعله)
 لا أستطيع التمتع بصفحة رصيدي الضئيل. (افعله)
 لا أستطيع الابتسام للجميع. (افعله)
 لا أستطيع الشعور باليقظة بعد نوم ثلاث ساعات. (افعله)
 لا أستطيع العمل ورعاية الأولاد والتسوق وكتابة هذا الكتاب في يوم واحد. (افعله)
 لا أستطيع مساعدتك. (افعله)
 لا أستطيع حمل نفسي على ممارسة التأمل. (افعله)
 لا أستطيع التحدث معه عن هذا. (افعله)

تغيير المحيط

صحيح أنك تأخذ نفسك معك أينما ذهبت. لذا ينصح بتغيير نفسك أولاً قبل أن تغير مكانك.
 لا يتعلق الأمر بمكانك بل بمن أنت. وقد تكون سعيداً أو تغيساً في أي مكان، وليس تغيير محيطك لكي
 تغير حالتك بأمر مناقض للنية. لا تتغير حالتك طبعاً بسبب تغييرك لمحيطك، بل إنها تتغير لأنك
 تعتقد أن محيطك يؤثر عليك. وكما كررنا مرات عديدة فالهوية تأتي أولاً مع معتقداتها، ومن ثم يأتي
 عالم الواقع أو المحيط. وتغيير المحيط لتغيير مزاجك ومنظورك هو أمر أكثر تعقيداً، وإن كان يبقى
 نافعاً ما دمت منغمساً في اعتقادك بأن العالم الخارجي منفصل عنك فعلاً. من هذا المنطلق يمكن
 للسفر خارج مدينتك أن يكون مفيداً أحياناً.

السلوك الواعي تماماً

إن القيام بأي تمرين من تمارين هذا الكتاب هو فعلٌ واعٍ غير عضوي وخاضع لحرية الإرادة. ومن الطبيعي والمقبول أن تسير كثير من الأمور تلقائياً خارج نطاق سيطرتك الواعية. لكن التلقائية عندما تزيد عن حد معين فإنها تحولك من لاعب اللعبة إلى يبيدق، فلا تعود سبباً أو مصدراً لأي شيء تقريباً.

صممت التمارين التالية لتنفيذها بين حين وآخر، لتذكرك بمعنى أن تكون إدراكاً نقيماً، أو سبباً واعياً.

الفعل المتعمد ١

أعلن ما ستقوم به تالياً؟
قم تماماً بما أعلنت عنه.

ج- تابع مكرراً الخطوتين (أ) و(ب) حتى تتحول إلى سببٍ واعٍ لكل فعل، وتشعر بالدليل على حرية اختيارك وإرادتك. وإذا وجدت نفسك أثناء التمرين تقوم بأمرٍ لم تعلن عنه واعياً فتوقف وارجع خطوة للوراء، وتعمد الإعلان عما فعلته. (مثال تمرير يدك في شعرك) قبل أن تتابع العملية.

الفعل المتعمد ٢

اكتب خطة يومك. لكن دون فيها فقط الأمور التي ستقوم بها فعلاً.
قم بهذه الأمور.

ج- ما هو شعورك عندما يتجسد ما نويته؟

التفكير المتعمد

اختر ما ستفكر به لاحقاً.

فكر فيه.

ج- استمر بالعملية حتى تستعيد إدراكك الكامل (يمكن أن يحدث هذا بعد فترة قصيرة) وتلاحظ أنك يمكن أن تكون السبب في تفكيرك إذا رغبت. لا تحاول أن تكون دائماً سبباً في تفكيرك. فالحياة أسهل بكثير إذا سمحت لها بأن تتدفق. وإذا استخدمت هذه العملية فلا تستخدمها إلا عندما تجد أن تفكيرك أصبح ألياً جداً أو مهتاجاً.

الحديث المتعمد

توقف قبل أن تقول أي شيء وفكر فيما تريد قوله فعلاً.

قله.

ج- تابع حتى تستعيد كامل السببية عن كلامك وتدرك أنك المصدر الرئيس لتعاييرك اللفظية.

الشعور المتعمد

خذ مفكرةً وسجل الحالة العاطفية التي تود منحها الأولوية لكل يوم من الأسبوع. الاثنين: المرح. الثلاثاء: التقدير. الأربعاء: اللطف. الخميس: السلام الداخلي. الجمعة: الاستقرار. كما يمكنك اختيار يوم تتعمد فيه عاطفة سلبية.

أفعال الحفاظ على البقاء

هناك أفعال ضرورية للحفاظ على البقاء ضمن العالم الفيزيائي كالتنفس وشرب الماء والهضم والنوم والصحة والحلم. ولكي تقوم بوظائفك في العالم الفيزيائي وتحظى بوقت طيب لا بد من الأفعال التالية: الرؤية والسمع والشم والتذوق واللمس والتفكير والشعور والتصرف والحركة، والتواصل والإبداع والحب.

ربما يبدو هذا واضحاً لكن هذه الأشياء كلها تمنح لك دون الحاجة إلى فعل أي شيء. (باستثناء تلك الأرواح التي ولدت في الحياة دون واحدة منها أو أكثر. ينكر المجتمع الإماقة في حين أنها تدرّب تمنحه الروح لنفسها. كما يفرض آخرون على أنفسهم قيوداً كالعمل دون طعام، وهذا لا ينع في الإلّا في الحالات التي يتحول الجسم فيها إلى حالة من الأثرية والخفة بحيث يختبر واقعا فيزيائياً مختلفاً. لكن بالنسبة لمعظم الناس تعتبر هذه قدرات موهوبة). في أكثر حالاتك طبيعية وخلقاً من المقاومة تأتي هذه الحالات دون جهد. أليس من المدهش أن معظم الأمور المهمة متجسدة سلفاً أية إضافات أنت صناعةتها بمعتقداتك. فما تراه وتسمعه وتقلبه وتتصرف يرتكز كله إلى معتقداتك عن كيفية سير الواقع، أما الأدوات نفسها فهي حقك المشروع.

تجارب شخصية في السحر

قرأت وسمعت كثيراً من القصص عن تجارب سحرية تتجاوز الفهم المعتاد لما يسميه كثيرون بالواقع. لكن الشيء الأكثر أهمية في هذه القصص بالنسبة لي لم يكن معرفة هذه القصص من شخص آخر بل ما اختبرته منها بنفسني. وسأطلعك في هذا الفصل على بعض تجاربي الشخصية، ليس كشيء أتوقع منك كقارئ أن تجربها بل لمجرد تقديم مثال عن ملايين التجارب التي يمكن للمرء خوضها، ولألهمك لتصنع تجاربك الخاصة بك.

في الوقت الذي يركز إليه معظم هذا الكتاب على التقنيات، فإن بعض الحالات الوصفية

ربما تكون مفيدة أيضاً. ورغم مئات الحالات السحرية في حياتي إلا أنني اخترت بضعةً منها تبدو مهمة بالنسبة لي ومناسبة لهذا الكتاب. لم تتطور تجارب النمو الروحاني بطريقة خطية مع تحولي إلى شخص أكثر فأكثر روحانية، أو انخراطي أكثر في هذا المجال. إذ لا يعمل السحر بطريقة التفكير الخطية، نحن مخلوقات أبدية متعددة الأبعاد ومخلوقات عارفة، وأما النمو والتقدم فهي مجرد مظهر سطحي.

وينفس السرعة التي أصل من خلالها إلى مستوى أو حالة مرتفعة من الإدراك كذلك يمكن أن أفقدها. ويسرعة فقدي لها يمكن أن استعيدها. أشد تجاربي قوةً مثلاً لم تحدث في سنين نضجي بعد أن تعلمت هذه التقنيات ومارستها. بل حدثت أثناء طفولتي ومراهقتي. وحدث بعضها في فترات وازلت فيها على ممارسة التأمل، وحدث بعضها أثناء عيشي لحياة طبيعية.

ليست حياتي بأكملها سحرية بحيث تعتبر ظاهرة غريبة شاذة عن الواقع المعاش. وفي الحقيقة فإن تجاربي لم تكن لتخطي بهذه الإثارة لو لم أكن أعيش حياة عادية. سمحت للسنين بالانقضاء قبل الحدث الكبير التالي لكنني لاحظت أيضاً أن وصف هذه التجارب بغير العادية، والتي تتجاوز الحواس والأعلى والمعجائبية أو حتى السحرية يجعل منها جواهر مفاجئة نادرة. فإذا رغبت في عيش المزيد السحر في حياتك فربما تحتاج إلى التخفيف من معتقداتك عن أنك كائن بشري ضئيل يختبر أمراً هائلاً وغريباً أو شاذاً. هل لاحظت كيف يصف الناس هذه الأمور بأنها «شاذة» و«لا تُصدق»؟ إن تصنيف هذه الأحداث ضمن الغريبة بدلاً من كونها صديقة يجعلها أكثر ندرة. وأما رؤية المعجزات كأمر كثيرة الحدوث فيجعلها أكثر حدوثاً.

ذوو البشرة الزرقاء

شملت أكثر تجارب طفولتي سحراً أحلام الليل التي كان فيها من الواقعية والوضوح أكثر مما في الواقع المتفق عليه بين البشر. عندما يكون حلمك الليلي أكثر وضوحاً وشحنة عاطفية وحقيقية من أي شيء اختبرته في حياة اليقظة فهو بالفعل تجربة لإعادة هيكلة الوعي. في الحقيقة فقد عمدت في أحلامي إلى استنكار حياة اليقظة وكأنها الحلم الذي أحلمه، وليس العكس. تضمنت أحلامي في معظمها كائنات غريبة من كواكب وأبعاد أخرى. في طفولتي المبكرة تضمنت كوايبي تعرضي للخطف والإساءة إلي. لكن من عمر السابعة وحتى الثانية عشر تقريباً رأيت أجمل الأحلام مع ذوي البشرة الزرقاء، الذين لم يكونوا من مجموعة نجمية مختلفة فقط، بل من مستوى ترددي أو من بعد آخر. بدت هذه المخلوقات ذات البشرة الزرقاء شبيهة بالبشر، وكان لكثير منها سمات شبيهة بالزنوج (الشفاه والشعر) لكن بشرتهم تلونت بلون أزرق لآزوردي جميل. مرحون وأذكيا ومتعاطفون. التقيت

بهم بانتظام واستقبلوني كل مرة على كوكبهم الذي أتذكره محاطاً بجرعة زائدة من الأوكسجين مما جعل كل شيء على هذا الكوكب يبدو مرحاً. استقبلوني وكأنني واحدٌ انفصل عنهم. في بضعة الثلثات الأولى من هذه اللقاءات سخروا من جديتي الزائفة ومن حزني وغضبي ومللي، واستيقظت دائماً شاعراً بالبهجة والقدرة ودموع الفرح تغسل عيني. كان تعقيد التعليمات أكثر من أي شيء تعلمته على الأرض، لكنني تمكنت دائماً من إحضار هذه المعلومات معي إلى حياة اليقظة. وفي حين رافقتني بهجة لقاءهم وذكرها طوال النهار إلا أن المعلومات الأخرى بقيت مخبأة في اللاوعي. قادنتي الأمور التي تذكرتها إلى البحث في أدب الخيال العلمي وكأنني طفل في الثامنة. بحثت في رحلة استكشافية عما يحدث لي وفي أول مرة وقعت فيها عياني على كتاب خيال علمي في متجر للكتب لم أستطع التوقف عن القراءة. في عمر الثانية عشرة كنت قد قرأت كتاباً تقترح نظرية أن الأرباب كائنات فضائية، وفي حين أكد هذا ما كنت أعرفه مسبقاً إلا أنه لم يرق إلى مستوى المعرفة الذي بلغته أثناء نومي. تعلمت أنني لم أعش حياة سابقة على الأرض، وهو أمر لم أفهمه جيداً طفلاً، لكنني أفهمه بوضوح اليوم. أخبرتني الكائنات ذات البشرة الزرقاء أن رؤيتي لهذه المعلومات سيكون فيه نوع من «الغش» بالمعايير الأرضية، وتعلمت عن الأجناس المختلفة الكثيرة وأشكال الوجود الأخرى.

اندمج بعض ما تعلمته من أصدقائي الزرق في هذا الكتاب، وتسبب الفرق بين ما تعلمته على ذلك الكوكب وما تعلمته في المدرسة بمشكلات كثيرة. ورغم أنني لم أتحدث أبداً عن لقاءاتي هذه إلا أنني لم أتمكن من أخذ تعليمي المدرسي على محمل الجد.

بدأت أشكك بمدرستي وبمناهج التدريس، وبعد الاستجابات القاسية التي تعرضت لها توقفت عن الاهتمام بالمدرسة حتى طردت منها (من عدة مدارس) لعدم إطاعتي لنظام المدرسة. وإن كنت أفهم اليوم أن تمردي هذا لم يكن ضرورياً، وهو واقعٌ صنعته بنفسي. لكن لم أكن لأتعلم من دونه أو أكون حيث أنا اليوم، مع المزيد من المال والمعرفة والفرح مما كنت لأحققه لو أنني لم أطرده من المدرسة.

لا يعني طردي من المدرسة أنني بقيت دون تعليم. احتوت غرفتي في بيت أهلي كتباً أكثر مما يوجد في مكتبة البلدة. سخر الأصدقاء مني لكثرة كتبي لكنني قررت تعليم نفسي بدلاً من ترك السلطات التعليمية تفرض عليّ الواقع الذي تريد. ليس الواقع شبيهاً ولو من بعيد بما كان المعلمون يتحدثون عنه أو الأهل أو وسائل الإعلام. واشكر أصدقائي الزرق الذين بقوا متخفين منسذ طفولتي على تعليمهم البديل هذا.

الاستنارة

اكتسبت في عمر الرابعة عشرة حالة لم أعرف إلا بعد عشر سنوات أنها تسمى «الاستنارة». وحدثت هذه الحالة أيضاً أثناء نومي. كنت أقرأ عن الأحلام الشفافة (Lucid Dreaming) (الحلم وأنت مدرك في وعيك أنك تحلم). استلقيت في إحدى الأمسيات وركزت على صورة واحدة وقد قررت التركيز عليها لساعات أو حتى أصفو. انتهى بي الأمر مركزاً على صورة (نجم أبيض) لساعات لكنني لم أغف بالمعنى التقليدي، بل مررت بتجربة استنارة.

دخلتُ فضاءً مذهلاً باتساعه مليئاً بالنجوم. فمن جهة كنت ضمن الكون، ومن جهة أخرى شعرت وكأنني الكون. وجد ذهني ابن أربعة عشرة عاماً يومذاك صعوبة في إدراك معنى هذه التجربة. همست «يا إلهي. أنا الرب» ولم أقصد هذا بمعنى التجديف إنما مأخوذاً الصدمة، استمررت بالهمس «أنا الرب» حتى تدخل تكييفي الأرضي قائلاً «لست الرب» وهي عبارة التقيتها مرة أخرى بعد سنوات في فيلم (Groundhog day). طفت في هذا الفضاء واندمجت الأقطاب، ولم أعد أعرف من أنا أو أين، لكنني شعرت بأني مبهتج وسعيد أكثر من أي وقت مضى. نما شعور السعادة في داخلي حتى شعرت بأني سأنفجر.

وكانت هذه أشد تجاربي قوة. استيقظت في الصباح التالي لكنني حتى في حياة يقظتي شعرت بأن الأشياء قد اختلفت. بدا كل شيء أكثر مرونة وإشراقاً، ووجدت صعوبة في استيعاب من أنا. تجولت في الجوار بضعة أيام في حالة من انعدام الهوية محطاً عالياً كطائرة ورق. ورغم أنني لم أتناول أية عقاقير إلا أنني شعرت بأني مخدر.

استمرت دفعة من الطاقة بالنبض في جسدي مانحة إياي آلاف أشكال السعادة. في اليوم الثالث من رحلتي وضعت يدي على جبين فتاة فضفي صداعها، ولم أكن أعرف أنني قادر على هذا لكن شيئاً ما دفعني إلى فعله. وبعد هذا بأسبوع بدأت أعود لأشابه هويتي ومعتقداتي. شهدت بنفسني كيف تصنع الهوية والمعتقدات، وتحركت الأفكار في ذهني وكأنني أشاهد عرضاً واضحاً بالسرعة البطيئة. ورغم أنني لم أعرف ما حدث لي إلا أنه راودني فهم غريزي لما يدور ولم أشعر بالغرابة التي يصفها الآخرون عن تجاربهم غير المفهومة. بعد هذه التجربة فقدت الكثير من خويفي من الموت والمعجز.

الشفاء الصعب

في عمر الرابعة والعشرين كنت قد قرأت الكثير عن المعالجة الذاتية. دون أن يعني هذا كثرة تجاربي مع اعتلال الصحة؛ فأخر زيارة أذكرها لطبيب كانت في طفولتي. اعتقدت دائماً على مستوى ما أن الجسم قادر على الاعتناء بنفسه (وهو ما يفعله حقيقةً عندما لا تتدخل بعمله)، لكن بدا لي أنني غير قادر على التخلص من حالة شكلت ضغطاً شبيه مستمر في جيبني. بدت أحياناً كالصداع، وكانت أحياناً ضغطاً بسيطاً في المنطقة حول العين الثالثة، ولم أكن ألاحظه في الغالب ليس بسبب غيابه بل لأنه تحول إلى جزء طبيعي من حياتي اليومية. ازدادت إدراكاً وأدركت أن التدخين والقهوة مرتبطان برغبتني في تحرير نفسي من هذا الضغط المستمر. جربت أساليب مختلفة لم تنفع. كان هذا جديداً بالنسبة لي لأن «التقنيات السحرية» ساعدتني مرات عديدة من قبل.

خطوتي التالية كانت باتجاه الطبيب لكنه لم يستطع مساعدتي أيضاً. فخططت لزيارة إحدى جزر الكاريبي مع صديقتي لكن كانت لي خطط أخرى أيضاً. وعدت نفسي أنني لن أعود من الرحلة إلا وقد زال هذا الضغط. بغض النظر كم من الوقت يستغرق هذا سأعود شخصاً معافى، استخدمت تقنية قوة الإرادة التي لم أعد أستخدمها، وتضمنت تكرار الواقع المرغوب مرات كثيرة كتوكيد. والتبديل بين التوكيد وبين التضخيم اللفظي لأية شكوك أو أفكار أخرى أو اعتراضات أحملها. نويت تطبيق هذا الأسلوب حتى ينجح. ربما ما كنت لأستخدم هذه الطريقة اليوم لأنها تضع إرادة الإيغو Ego أعلى من إرادة النفس الأبدية، وهذا مبالغة في استخدام القوة بدلاً من السماح، وهو الشفاء الصعب ويمكن تحقيق نتائج أفضل من دون إرادة الإيغو. لكنها تنفع في الحالات الطارئة مع ما يكفي من التكرار، وليس لأن للطريقة فعالية خاصة، بل لأن الميل إلى الاسترخاء يصنعه معتقداً بفعاليتها. الإيمان بالتقنية يجعلها تنفع.

في اليوم الثالث من الرحلة تشاجرت مع رفيقة الرحلة، وانفصلنا لبضعة أيام (ليس صدفةً طبعاً). شعرت بالحزن والأسى لهذا حتى أدركت أن هذه هي الفرصة لأباشر بعملية المعالجة. مشيت على الشاطئ حافياً عدة ساعات، مكرراً توكيداتي ومضخماً شكوكي كما تتطلب هذه التقنية.

لا بد أنني نطقت عبارة «أشعر بجبهتي متحررة وخفيفة وبحال جيدة» ربما عشرة آلاف مرة على الأقل، لكن دون أن يتغير الكثير إلا السكون المبهج في الذهن الذي يرافق المانترا. وصلت إلى غرفتي في الفندق، ولم أجد صديقتي لذا قررت النوم. غادرت صديقتي الغرفة في الصباح التالي قبل أن أستيقظ، واستيقظت أنا وتناولت الفطور وقررت أن أتابع عملي دون انقطاع بعيداً عن الغداء وخدمة الغرف. واستمر اليوم على هذا. بحلول الظهر كنت قد كررت العبارة آلاف المرات أيضاً دون

تغيير، لكني تابعت لأن التمرين برمته يرتكز إلى المثابرة الحقيقية من خلال قوة الإرادة. وكنت قد أقسمت على الفوز في النهاية. تجاهلت كل مغريات ثياب السباحة وتابعت مركزاً على الشفاء، بدأت الشكوك والمعتقدات المناقضة التي يفترض بي قولها تنفد مني بحلول المساء، فاستمررت بالتوكيدات مع قليل من المعتقدات المناقضة بين حين وآخر.

استمر الضغط في جبهتي، أقل من العادة أحياناً، وأحياناً أقوى لكني لم أستطع أبداً أن أحمل نفسي على الاعتقاد بأنه اختفى. رغم أنني حاولت بضع مرات. وكنت في هذه الأحيان أتساءل «هل نفعت التقنية؟ هل يحدث ما أريده؟» لكن النتيجة بقيت كحالتي حين أتيت. شعرت أحياناً بدمعة تفر من عيني للعلاقة التي شعرت بأنها على طريقها لتغادر حياتي. بعد المشاء استمررت بالتوكيدات سائراً على الشاطئ خارج حدود القرية التي أقيم فيها بل خارج المكان الذي بدا آمناً للسياح. ابتعدت أنوار الفندق بعيداً ورائي، وبدا الشاطئ أكثر وحشة والغابة أكثر كثافة. بدأ في هذا الوقت تحولاً ما لكن إلى الأسوأ. دخلت ليل الروح المظلم، ولم أستطع رؤية الكثير لذا بدأ ذهني بعرض مخاوفه من العناكب العملاقة والعقارب والسرطانات الزاحفة على الرمل، أو الأفاعي الملونة السامة المتدلية من الأشجار مستعدة لقتلي في لحظة، أو أكلة لحوم البشر في الغابة ودعوتهم لي لأتناول وجبتي الأخيرة. غمرني عرق بارد، وزاد خوفي بحيث أنني لم أعد قادراً على النطق بتوكيداتي، وبدأ صوتي يرتجف.

وفقاً لهذه التقنية القديمة لأحد الشامانات فليس هناك تراجع، وأي شيء في داخلي أو حولي يجب معاملته على أنه معتقد مناقض. لذا بدأت أضخم الخوف.

ازداد الضغط في جبهتي سوءاً، وتحول إلى ألم حقيقي. وكان ألماً نابضاً لكن شيئاً في داخلي انتعش لهذا التغيير. قلت في نفسي: «أي اختلاف هو أمر جيد. وقبل أن يتحسن شيء ما فإنه أحياناً يزداد سوءاً» ولاحظت أنني أقترب من قرية لم تبق قرية سياحية. فقررت العودة من حيث أتيت. بدأت أثناء عودتي ألاحظ أنوار القرية السياحية ولطف هذا من مخاوفي. وصلت الفندق بعد ست ساعات تقريباً من المشي مصاباً بإحدى أسوأ حالات الصداع في حياتي. كان الصداع يصرخ في كي أتوقف عن التمرين، لكنني كنت عازماً على المتابعة معتبراً أن الألم هو نوع من اختبار مدى سهولة استسلامي. وجدت صديقتي مستلقية في الفراش نائمة، وقد تركت ملاحظة كتبت فيها «هل نستطيع التحدث في الصباح؟» فكتبت لها «طبعاً» واستلقيت إلى جانبها أراقبها نائمة بضع دقائق قبل أن أتوجه إلى مكتب الاستقبال بحثاً عن مسكن للألم.

حاولت ضبط نفسي «أنا أغش» لكن الرغبة في البقاء تتجاوز أحياناً إرادة الإيعو. استيقظت وصديقتي في الصباح وكان شيئاً لم يكن، وهمست في أذني «اشتقت إليك». ومررنا بأجمل تجربة

جنسية على الإطلاق. وأخيراً وبعد الجنس مباشرة حاولنا حل خلاقاتنا فعدنا إلى حيث كنا لننفجر من جديد. وخرجت مرة أخرى مغلقة الباب وراءها.

تابعنا جلستي في اليوم نفسه مكررا المأثرا. زاد الألم في الحقيقة، وقررت هذه المرة ألا أتناول الدواء المسكن وأن أعتبر الصداع جزءاً من التمرين. شعرت وكأن شيئاً ما يحاول اختراق جبهتي خارجاً منها، فهل أسمح بحدوث هذا. أخيراً في ظهيرة اليوم الثالث شعرت بأن شيئاً ما اخترق جبهتي خارجاً منها حتى أنني ظننت نفسي سمعت صوت تصدع جبهتي. تحرر شيء ما. جلست إلى طاولة المقهى في صمت مذهولاً. قبل بضع ثوان كنت أجلس هنا هامساً توكيداً تي كيلاً أثير حفيظة الناس من حولي، وفجأة ودون أي توقع بدأت التقنية تثمر. شعور لم أختبره من قبل وكان شيئاً تدفق من جبهتي. احتفالية من الأضواء والهدوء والبرودة انفجرت من جبهتي، وكان عيني الثالثة انفتحت على بعد آخر. جلست هناك مراقباً العملية وهي تتكشف.

توقفت من تكرار التوكيدات وتركت الأمر يحدث. عرفت أنه انتهى، وعرفت أنني شفيت. اختفى الضغط في ذلك اليوم ولم يعد مجدداً. شفيت خلال ثلاثة أيام من شيء لاحقني منذ طفولتي. ربما يتساءل البعض عن المثابرة التي أظهرتها لكن ماهي ثلاثة أيام مع بعض الألم مقارنة بعقود من الزمن؟ لا شيء فعلاً. وصلت ثقتي بنفسي أو ثقتي بقدرتي إلى الحد الأقصى في ذلك اليوم والأسابيع التي تلتها. بعد هذا التمرين لم يراودني أي قلق أو شك في عودة هذا الموضوع مرة أخرى. وأما تجربة تحرر الضغط وتيار الطاقة المنبعث من جبهتي فكانا أوضح من ألا ألاحظهما كمؤشر للشفاء. ولو أن الشكوك عادت لتابعنا التمرين.

الشفاء السريع

في ذلك المساء نفسه كنت قد حددت موعداً مع شركة أرادت تسجيلي كمدرّب لديها. ومعنى هذا بالنسبة لي أن أعمل عدة أسابيع فقط وأجني من المال ما يكفيني بقية السنة إذا قررت التوقف عن العمل. قررت ركوب دراجتي إلى متجر البقالة في ذلك المساء. في طريقي تعطلت فرامل الدراجة ووقعت على الأرض.

نزفت من مرفق يدي ويدي اليمنى. وبدا واضحاً أن إصبع يدي اليمنى مكسور، وبتأ العظم من اللحم، وكان هذا مشهداً مقزراً وأنا لا يحتلم.

لا أدري كيف فعلت هذا لكن شيئاً في داخلي كان يحتج «لا يمكن أن يحدث هذا. لدي اجتماع مهم. مجال. هذا لم يحدث»، نهضت كأن شيئاً لم يحدث وعدت سائراً إلى المنزل متقصداً التركيز على أنه لم يحدث أي شيء. عندما وصلت إلى المنزل كان إصبعي لا يزال متورماً ومؤلماً، لكن العظم لم يعد مكسوراً. تابعت أعمالي وطلبت طعاماً وبقيت مصراً على أنه لم يحدث شيء. لم أعتنِ بجروحي، ولم أهتم بأي شيء له علاقة بالحادثة لأنه «لم يحدث شيء أبداً». «سأذهب إلى اجتماعي الليلة، وأنا أشعر بالانتعاش والعافية، لم يحدث أي شيء».

بعد هذا بخمس عشرة دقيقة زال تورم إصبعي والجرح، ولم تعد هناك أية آثار لأي شيء. عكست السبب والأثر.

حظي مع الدورات التدريبية المكلفة

عانيت في تلك الأيام من قلة المال، وأسعفتني حظاً لا يصدق عندما تعلق الأمر بالمحاضرات المكلفة في الأمور المتعلقة بماوراء الطبيعة وميدان التدريب التحفيزي. ووقعت بعض ضربات الحظ في هذا السياق. في عام 2001 فكرت في اتباع دورة تدريبية بعنوان «إدارة الحياة والاستثمار» للمدرّب العالمي المعروف أنتوني روينز. أقيمت الدورة في جزر فيجي وبلغت كلفة الدورة مع كلفة السفر من أوريا والإقامة ما يقارب 25 ألف دولار. لسوء الحظ كان رصيدي في تلك الفترة سلبياً بمقدار 1000 دولار، لكنني توجهت على كل حال إلى نفسي الأعلى بنية المشاركة في دورة تدريبية جيدة في جزيرة بعيدة.

المضحك في الأمر هو أنني كنت قد عدت للتو من دورة تدريبية مكلفة أخرى حول مواضيع ماوراء الطبيعة كلفتني 14 ألف دولار.

كانت الدورة تحت عنوان «منهاج عصا الساحر» وأقيمت في أورلاندو- فلوريدا، وبما أنني كنت

قد تدبرت تكاليف السفر والتسجيل في الدورة بوسائلي السحرية، اعتقدت أنني سأتمكن من فعل هذا ثانية.

نويت زيارة الدورة التدريبية في فلوريدا، وأتاني عرض امتياز ترجمة كتاب لشركة من اللغة الألمانية إلى الانكليزية. وافقت على العمل، ولكي أحصل على المال في الموعد المطلوب قمت بالترجمة كلها في غضون أسبوع وحصلت على 10 آلاف دولار. ولم يكن هذا مبلغاً سيئاً بالنسبة لشخص يتقاضى 3000 دولار شهرياً. في كل الأحوال وبعد الدورة التدريبية تلك خطرت لي فكرة زيارة دورة أخرى. وفي الأسبوع التالي لنييتي أقمت دورة للغة الانكليزية. سألت طلابي عن سبب تعلمهم للانكليزية فأجابوا «نريد الذهاب قريباً لحضور دورة تدريبية لانتوني روينز في جزر فيجي»، أدركت أن لهذا الحدث علاقة بما أرسلته من نية سابقاً.

سألني طلابي في نهاية الأسبوع بالتأكيد أن أرافقهم لحضور الدورة في فلوريدا كمتراجم لهم. أي أنني سأحضر الدورة مع تأمين إقامتي مجاناً، ولن يكون عليّ إلا دفع ثمن تذكرة الطائرة.

رائع. هاقد حصل ما أريده خلال أسبوع. ذهبت إلى وكالة السفر لأجد أن كلفة السفر إلى جزر فيجي من ميونيخ تبلغ 6-8 آلاف دولار وأن المقاعد الأرخص ثمناً غير متوفرة وشعرت أن قلبي هبط من مكانه «هل هم مجانين؟» فكرت في نفسي. لقد قمت بتجسيد نييتي في السفر لحضور دورة تدريبية، وسأحضرها مجاناً، وها هو الدليل على أنني لن أتمكن من دفع ثمن تذكرة السفر، والتي تعادل كلفة الدورة نفسها أو أكثر. لكني بقيت على نييتي أن أجد طريقة. بعد هذا بقليل خطرت لي فكرة البحث في شبكة الانترنت عن رحلات إلى فيجي. فيمكنني مثلاً السفر إلى نيويورك وأن أحجز من هناك إلى جزر فيجي. وتبين أن هذا ممكن جداً، وانتهى بي الأمر بدفع 800 دولار لتذكرة الذهاب والإياب إلى نيويورك و1000 دولار لتذكرة على آخر رحلة إلى فيجي قبل موعد الدورة.

هل يبدو هذا أمراً لا يصدق؟ يمكن أن يصدق إذا كان الكون برمته إلى جانبك. في اليوم الأول من الدورة قمت بالترجمة للمجموعة الألمانية، لكنهم أخبروني في اليوم التالي أنهم لم يهودوا بحاجة إلى الترجمة وأنه يمكنني البقاء لأتمتع بالدورة وهذا ما فعلته. مجاناً. قبل نهاية السنة بقليل رغبت في حضور دورة تدريبية أخرى في هاواي حول مواضيع ماوراء الطبيعة، وبدا لي مرةً أخرى أنني لا أملك الموارد المالية الكافية، ومرةً أخرى أيضاً أثبت الكون أن المرء لا يحتاج المال ليحسد ما يريده، إذ تلقيت اتصالاً من شخص أراد إقامة دورة للغة الإنكليزية، لكنه لم يرد إقامتها في ميونيخ أو لندن، حيث أقدم معظم دورات اللغة، بل أراد إقامتها مع رحلة إلى هاواي. أراد البقاء هناك لمدة أربعة أسابيع، ويريدني مدرساً لهذه الدورة لمدة ثلاثة أسابيع منها. فيا لها من مصادفة.

ويمكنني تنظيم الدورة بحيث يكون أسبوع فراغي هو الأسبوع الذي تقام فيه دورتي التدريبية التي أود حضورها. عملياً تم دفع المال لي لأسافر إلى هاواي وكذلك تم الدفع لأسبوع الإجازة. ولم يكلفني حضور دورتي إلا جزءاً بسيطاً مما تم دفعه لي. وقعت هذه الأحداث في عام 2002، وهي تتعلق كلها بالحصول على أشياء باهظة مجاناً. وأنا الآن في موقع جيد ولم أعد أحتاج الاعتماد على المعجزات المالية، لكنه كان أيضاً السحر الذي أوصلني إلى هذا المكان.

تسريبات الزمن

وقعت لي عدة حوادث كشف الزمن فيها عن نفسه أكثر مرونةً ومطواعاً على خلاف مفهومنا الخطي الصارم، لكن أكثر الحوادث قوةً من بينها حدث في جزيرة مالطا. بينما أنا أصني إلى تسجيل لموجات بالغة القصر مع خلفية ضجيج أبيض. كان من المفروض أن استمع إليه لمدة ساعة لكي يتناغم نصفاً دماغياً. لكنني غفوت أثناء استماعي له وبقي القرص دائراً في المشغل يكرر المقطوعة تلقائياً. بعد عدة ساعات من الضجيج الأبيض في سماع الأذن وصلت إلى حالة فريدة بين اليقظة والنوم وشعرت بأغرب إحساس في ذهني أو شعرت بطاقتي وهي تدور أسرع وأسرع. تسارع الدوران مترافقاً مع نفمة من طبقة عالية، وشعرت بأني أترك جسدي، أو أنني غير مرتبط به تماماً. رفعت السماع عن أذني وأطفأت مشغل الأقراص واستعدت توازني في غرفة الفندق. كان يوماً مشمساً. وهذا غريب لأن بدأت تمريني في العاشرة مساءً وقد حل الظلام. هل نمت الليل بطوله حقاً؟ شعرت بفقدان الاتجاه وبأني خارج مكاني وذهبت لأستحم وأتمالك نفسي. لم أكن وقتها أضع ساعة في معصمي، وأشارت الساعة على المنضدة إلى الثالثة. توقعت أنها الثالثة صباحاً، لكن الوقت بدا وكأنها الثالثة ظهراً؛ فالشمس مشرقة والجو حار في الخارج. اتجهت إلى مكتب الاستقبال لأسأل عن الوقت، وكان في الحقيقة الثالثة بعد الظهر. بالكاد تمكنت من فهم كيف نمت طوال الليل وجزءاً من النهار دون أن لاحظ ذلك. على حد علمي أنني غفوت ثلاث ساعات أو نحوها، ولم أصدق أن الساعات بقيت على أذني سبع عشرة ساعة متواصلة أو أن بطاريات مشغل الأقراص يمكن أن تبقى هذه المدة كلها. زاد التشوش في ذهني، وخرجت تحت حرارة أعلى بكثير مما اعتدت عليه.

أشار مقياس الحرارة إلى 40 درجة مئوية. مشيت داخلاً محاولاً تقبل أنني نمت سبع عشرة ساعة متواصلة. خطر لي فجأة أنني فوتت موعداً على الغداء، فقد تعرفت إلى سيده فرنسية قبل بضعة أيام واتفقنا على تناول الغداء اليوم! اتصلت بها معتذراً عن تخلفي عن موعدنا فأجابت بلكنتها الفرنسية «آه. لا لالا موعدنا في يوم غداً؟ قبلت بكلامها معتبراً أنني أخطأت في التاريخ. لكنني لاحقاً في ذلك اليوم وبينما أنا أقرأ الصحيفة مع فتجان القهوة أدركت أنني أقرأ الصحيفة نفسها التي

قرأتها من قبل، فسألت النادل إن كانت لديه صحيفة هذا اليوم فأخبرني أنني أحملها بين يدي، وأنهم يتخلصون من صحف اليوم السابق. نظرت إلى تاريخ الصحيفة وكان الثلاثاء رغم أنه من المفروض في ذهني أنه الأربعاء. شغلت مشغل الأقراص مع قرص الضجيج الأبيض والتأمل يوم الثلاثاء العاشرة صباحاً، واليوم هو الثلاثاء من جديد!

هل سافرت عبر الزمن. هل سافرت عبر الزمن؟ هل تحقق حلم طفولتي دون أن أدرك هذا؟ تصدع دماغي وأنا أبحث عن تفسيرات. ربما كان يوم الاثنين واعتقدته الثلاثاء، كان خطأي بالتأكيد. عدت لتتبع أيامي فيوم الأحد أذكره بالتأكيد لأن المتاجر كانت مغلقة، وكان علي الشرب من التلاجة الصغيرة في غرفة الفندق.

وكان يوم الأحد حين خطر لي أن أذهب للتزلج بالمظلة فوق الماء، ويوم الأحد راجعت عروض تزلج متعددة، ويوم الاثنين ذهبت للتزلج بالمظلة فعلاً، وأعلم أنه كان الاثنين لأن المتاجر فتحت أبوابها من جديد، وذهبت مع صديق ارتجف خوفاً من المرتفعات وإن تصرف وكأن الأمر طبيعي. نعم كان ذلك يوم الاثنين لأنني شعرت شعوراً غريباً لعدم ذهابي إلى العمل واستمراري بحياة الكسل على هذه الجزيرة (كنت قد قدمت دورة في مالطا في الأسبوع السابق). تابعت أحداث يوم الاثنين حتى المساء، وتذكرت قضاء الوقت على الشاطئ مع السيدة الفرنسية التي تعرفت إليها.

رتبنا أن نلتقي يوم الأربعاء لتناول الغداء، وعندها قررت القيام بجلسة تأمل يوم مساء الثلاثاء، وقضيت الأمسية من دونها. ولم يكن هناك أي تأمل مساء الاثنين فقد كنت معها، واستيقظت يوم الثلاثاء وقضيت معظم الوقت متسكعاً في أنحاء الفندق وحول حوض السباحة أقرأ، وعدت إلى غرفتي فيما بعد للقيام ببعض الكتابة على حاسبي. وفي قرابة الساعة العاشرة مساءً شغلت المقطوعة الموسيقية وياشرت التأمل. غصت بعد حوالي أربعين دقيقة. ومن ثم استيقظت -نهاراً- لكن ليس في يوم الأربعاء بل يوم الثلاثاء.

لم يعد في ذهني أي شك بأنني سافرت عبر الزمن. إذاً. وبما أنني في يوم الثلاثاء من جديد إلا يفترض بي أن أرى النسخة الأخرى من نفسي؟ لكنني لم أفعل. فيوم الثلاثاء ذلك كان يحدث في زمن موازٍ آخر. قضيت بقية يومي في دوار لطيف بعد أن سافرت عبر الزمن.

تجربة هوليوود

منذ وقت ليس ببعيد حققت كل ما أردت تحقيقه. نضدت مني الرغبات، فأنا أعمل مدرباً في مواضيع أحبها، وبنيت علاقة مع الشريك الذي أريده، وأكسب من المال أكثر مما أريد، وأمر بالتجارب الروحانية التي أريدها. بعد أن حققت هذا القدر في عمر الثلاثين بدأت أسأل نفسي «إن كان كل هذا ممكناً. فما هو الممكن أيضاً؟» إلى أي مدى يمكنني الوصول بتقنياتي ومعرفتي.

بدأت ألعب بفكرة أن أصبح نجماً سينمائياً. وقيل حدوث التكشف تخليت عن المشروع لأنني أدركت أن الشهرة والانتباه ليسا أمراً أريده فعلاً، لكنه شيء تعاملت معه كلعبة لأرى مدى نجاح تقنياتي لصناعة الواقع. لم يكن الدخول في مستوى هذا التردد صعباً، وأعرف كثيراً من القراء ممن لا يصدقون أن مثل هذه الأمور ممكنة. وبدأت بتجسيد رغبتني.

قادت سيارتي كل يوم بجانب استديو قريب لتصوير الأفلام، وكان لدي عملاً أؤديه، وبدأ براءة كتب كتبها أشخاص من هوليوود ونجومها. بدأت بتأليف كتاب حول كيف تصبح نجماً. سجلت في عدد من وكالات اختيار الممثلين. بعد أسبوعين من مشروعني الهوليوودي حصلت على ثلاثة أعمال أمام الكاميرا - اثنان في الإعلان وواحد كبطل في فيلم تلفزيوني. أثناء وجودي في غرفة الأرياء وغرف الانتظار في مواقع تصوير الأفلام أصغيت إلى الممثلين وهم يروون قصصاً عن مدى الصعوبة التي واجهتهم حتى حصلوا على عملهم، وأنهم حاولوا سنين طويلة، وكم كانت الأموال التي يجنونها قليلة. اقتنعوا بمعتقد كنت بسذاجتي متحرراً منه، لأنني كنت مبتدئاً في هذا المجال وأعرف عن صناعة الواقع. وجدت أيضاً من مكاني كبطل للفيلم أن الممثلين الآخرين يكسبون مالاً أقل مني. تعلّق الأمر فعلاً بالمعتقدات وتعريف ما هو الواقعي.

لكي أحقق تجسيدا فيزيائياً أكثر عمقاً سافرت عبر المحيط إلى لوس أنجلوس وبقيت عدة أسابيع متماهياً مع هذا المشهد أكثر. وعند عودتي شعرت بمعتقد في داخلي يقول «نعم أما هنا في أوريسا فلن تقترب من تحقيق النجومية أبداً» وأكد لي هذا أحد أصدقائي «عليك أن تعيش ضمن نطاق خمسين ميلاً حول لوس أنجلوس وإلا فستبقى خارج الدائرة» تجاهلت هذا المعتقد المقيد وأعدت التأكيد على نسخة نفسي المرغوبة. بعد عودتي من لوس أنجلوس بأسبوع اتصل بي وسيط تلفزيوني يخبرني أنه سيقابل نجوماً من هوليوود وأنه متوتر بسبب لغته الانكليزية، وإن كان بإمكانني تدريبه على المحادثة. وهل يمكنني تحضيره للقاء كبار النجوم؟ وافقت، واكتشفت سريعاً أن هذا الشخص سيلتقي نجوماً كبار مثل ستيفن سبيلبيرغ، وتوم كروز وأنجيلينا جولي.

تذكّر أن هذا كله بدأ بالحدوث بعد ثلاثة أشهر فقط من عملية صناعة نجم هوليوود. رفعتني بعض

لقاءات أخرى بضع درجات إلى أعلى السلم، لكن واحتراماً لخصوصية النجوم فلن أذكرهم هنا. كنت متوجهاً إلى واقعي المرغوب بسرعة صاروخية، وكان علي أن أقرر إذا كنت أريد هذا فعلاً. وأدركت أن النجومية ليست ما أريده، فأنا أحب كوني غير معروف، ومهنة التمثيل ليست قريبة من هذا أبداً.

أفضل العالَم الهادئ المسالم للكتابة المبدعة في منزلي أكثر من تواجدي في زحمة مواقع التصوير محاطاً بكل هؤلاء الأشخاص وأفكارهم المحكية. تركت مشروعِي وحولته إلى هذه الفقرة التي أشاركها معكم.

مصدوم بسبب التجسد

منذ تجربتي مع ذوي البشرة الزرقاء راودتني رغبة قوية بلقاء عن قرب مع كائن من خارج كوكبنا أو بُعدنا. ورغبت برؤية الأطباق الفضائية، ورافقتني هذه الرغبة فترة طويلة. وأدركت أخيراً «انتظر لحظة. لديك كل أدوات صناعة الواقع هذه، فلماذا لا تجذب إليك مثل هذه التجربة؟» وأدركت بعد بضع دقائق أنني كنت أحتفظ برغبتِي هذه لأنني كنت في الحقيقة خائفاً منها. شعرت برعشة من الخوف في اللحظة التي فهمت فيها أن هذه التجربة متاحة لي. وفسرت خوفاً في بأن لدي كثيراً من المخاوف التي نشأت عن التصوير السلبي للكائنات الفضائية في الأفلام والأدب. تماهيت مع نسختي التي رأيت سكان الفضاء أحياناً، وتخلّيت عن المنظور السيء.

في اللحظة التي أنهيت التمرين فيها وفتحت عيني حدث شيء غير معتاد. فشممت في الهواء رائحة شيء يحترق، ولم أستطع تحديد مصدر الرائحة لأنها أحاطت بي فاستنتجت أن لها علاقة بتفسير واقعي. بدت الأيام بعد هذا التحول مختلفة بطرق عدة. شعرت بالقلق، وأدركت أخيراً أن لهذا علاقة بحقيقة أنني لا زلت أؤمن بالقوى الشريرة وأن رغبتِي باللقاء كانت على تردد أعلى من التردد الذي أبته حالياً. لم يحدث شيء في الأسابيع التالية للتحول وتلاشي قلبي. نسيت الموضوع برمته وأوليت انتباهي لأمرٍ أخرى. وهذا نموذجي بالنسبة لمبدأ صناعة الواقع عندما تبدأ الأشياء بالحدوث (بعد أن تتحرر من معتقدك فعلاً).

بينما أنا مستلق في إحدى الليالي نصف نائم، لمع ضوء في غرفتي جعلني أفتح عيني. نظرت من حولي دون أن أرى شيئاً. ثم ولدهشتي رأيت شيئاً في السماء أشبه بنجم إلا أنه كان ينبض أو يلعب، وكأنه يفعل هذا ليسترعي انتباهي. اقترب أكثر فتمكنت من تمييزه عن النجوم، ولم يكن نجماً أبداً بل طائرة تحوم في الجو تسلط أنواراً ملونة في اتجاهي. أدركت من جهة أنه غير خطير، لكن على مستوى إدراكي الأعلى استلقيت في الفراش مصدوماً غير قادر على التحرك وخائفاً. نوبة أخرى من الخوف. استمرت كرة الضوء بالنبض مشيرة إلى أنها هنا. وفكرت «انتظروا قليلاً لا يزال الوقت مبكراً. لست

مستعداً بعد لهذا. رجاء»

في اللحظة التي خطرت لي فيها هذه العبارة اختفى كل شيء (أو طار بعيداً. لست واثقاً). شعرت بطمأنينة كافية لأعواد التنفس الطبيعي من جديد، لكنني شعرت ببقية من التوتر. ضرب قلبي أسرع من المعتاد، وانتصب الشعر على رقبتني. وأخيراً بعد جلوسني في الفراش لعشرة دقائق استرخيت. ما كان هذا؟ فكرت، ولم أعن الطائرة بل ردة فعلي. أمر رغبت به طوال حياتني، وحدثت فوجدت نفسي أطلب منه الرحيل؟ تحولت طمأنينتي إلى قرار بأنني في المرة القادمة سأفعل أفضل من هذا. في أحلامي تلك الليلة شعرت بأنني مدفوع للسفر إلى مكان يدعى كينيفسي، وهي بحيرة على الحدود بين ألمانيا والنمسا. ومع تجاربي الكثيرة في صناعة الواقع كان هذا بالضبط ما فعلته في الصباح التالي، أنفيت مواعيدي وقطعت 180 ميلاً وصولاً إلى البحيرة. وما إن دخلت المنطقة حتى بدأت تمطر وهو أمر معتاد في هذه المنطقة. بينما أنا في سيارتي لفت انتباهي ضوء في السماء. طاف في السماء وألقى ضوءه عليّ. وهذه المرة لم يكن الخطأ ممكناً لم يكن نجماً. رغم أنني نويت التصرف بشكل مختلف هذه المرة إلا أن الخوف زحف عبر جسدي. بدأ قلبي بالتسارع، وانسكب العرق البارد على جبهتي. ها أنا ذا في واحدة من أجمل المناطق على كوكبنا أشهد وصول مركبة طائرة من خارج كوكبنا، ولا أتمتع بهذا المشهد. «مهلاً يا شباب» همست. اختفت الكرة. وصلت إلى البحيرة ولم يبق أي أثر لكرة الضوء. لحسن الحظ ويسبب المطر لم أجد في المكان أي سائحين.

تمتد أطراف البحيرة بموازاة الجبال، جانب منها في منطقة ألمانية والأخرى ضمن الحدود النمساوية، وقد ذهبت إلى هناك عدة مرات من قبل، ولدي ارتباط خاص بهذه البحيرة، وأتي إليها للتأمل.

ركبت أحد المراكب السياحية ليوصلني إلى مكان أكثر نأياً. رغم خشيتي من هذا لأنني عرفت أن المكان النائي يزيد من احتمال عودة زواري، لكنني حزمت أمري ومضيت. لم أرغب بأن يقتربوا أكثر، فالفكرة وحدها مخيفة، وهذا تعارض بالتأكيد مع رغباتي الظاهرية وتعلمت من هذا أن ما نرغب فيه أحياناً هو ما نخشاه. ترجلت من المركب في مكان معتزل فيه كنيسة صغيرة ومطعم وسرّوت على الدرب الذي أعرفه جيداً. شعرت بالتوتر وعرفت كل خلية في جسدي أنني أمضي نحو اللقاء المنتظر. كان الحلم رسالة دفعتني للمجيء إلى هنا، وعندما انمطفت وجدت جرماً كبيراً وقريباً وأكثر إثارة للعجب بحجم منطاد هوائي بألوان متغيرة. لم أر قرصاً طائراً، بل كرة متوهجة. لم تبد التعقيدات التقنية ظاهرة ولا المعدن الفضي الذي توقعته، بل كان أشبه بطاقة حية أو نوع من السائل. تنفست عدة مرات بعمق، ولم يبارحني خوف، لكن رؤيته عن قريب لم تزد من خوفي كما اعتقدت. بدا لي أن هذا الجسم

يبعث تأثيراً مهدئاً، فهمست بخجل «أه حسناً. شكراً لظهوركم». لم يكن التواصل الذهني الذي تلا هذا متوقفاً. «أنت تستدعيها دون غاية محددة بل لمجرد الترفيه، وللتخفيف من شكوكك. في المرة القادمة تعال ولديك غاية ما» وقفت هناك مع تلك الرسالة الصريحة والمنطقية.

لكنني فهمت. ماذا توقعت؟ كشفاً كبيراً عن مصير البشرية؟ فكرت في السؤال «من أنت؟»، لكنني لم أفعل. فهمت بطريقة ما أن ماهيتهم لن تعني لي أي شيء، وأنها غير مهمة بقدر من أنا. نظرت من حولي لأرى إن كان هناك أي شخص آخر يشهد هذا الحدث المميز، طافت الكرة بالكاد في الهواء، وشعرت بدفقة من العافية تغمرنني، وهو نوع لا أذكر أنني شعرت به من قبل، عافية سائلة. ارتفعت الكرة واختفت.

وتغيرت أنا. تحولت مذهولاً شاعراً بالطاقة السائلة تتدفق في جسدي وكأنها نوع من الوقود الفائت. سافرت عائداً إلى الشاطئ ومن ثم إلى المنزل يغمرنني صمت الذهول.

ملاحقة عقد اللؤلؤ

مر وقت في حياتي تبعت فيه «عقد لؤلؤ النفس الأعلى» كنت لأتغلى عن خططي جميعها، وتوقعاتي، وأهدافي وأتطلع إلى الخيار المتاح أمامي في «هنا والآن» والذي يثيرني أكثر من غيره. كنت لأتبع ذلك الضوء اللامع حتى يبهت. ثم أقبع في «هنا والآن» جديدة وأرى الخيار الذي يلمع أكثر من غيره. وأتبعه حتى تستهلك طاقة ذلك الخيار.

وأحدد بعد هذا جزءاً من الزمن لأرى خياراتي المتاحة ضمن «هنا والآن» الجديدة. أختار منها ما يبدو أكثر إثارة للاهتمام وفرحاً، وأتبعه. بهذه الطريقة اتبعت لألى عقد النفس الأعلى المفروشة أمامي، متبعاً المسار الذي يمتع روحي. لا تتوافق الخيارات المثيرة للاهتمام في لحظة ما مع اهتمامات الإينسو دائماً، وهو السبب في أن الأمر يتطلب الشجاعة. لكن اتباع درب الحدس الذي ترسمه النفس الأعلى يوصل دائماً إلى الحالات الأسمى من الفرح والمفاجأة والمغامرة. في عمر الثامنة والعشرين كنت أمضي الوقت في المنزل يقتلني الملل ومتوهماً حول عدم كفاية الأمان والراحة التي حققتها. تمنيت الذهاب في المجهول، ووجدت روحي هذا الخيار مثيراً. دون مزيد من التردد حزمت بنطالين وبعض القمصان في حقيبة ظهر وتوجهت إلى المطار دون أن أحدد وجهة سفري.

سأقرر هناك الرحلة التي أصعد على متنها، تحسن مزاجي فوراً. كسرت الروتين وتوجهت إلى المجهول. ربما يقول بعض المغامرين أن بطاقة رصيدي الائتماني وفرت لي كل الأمان الذي أحقاه. لكنني مررت سابقاً بهذا العالم. عالم السفر دون نقود أثناء مراهقتي. لم يكن هذا ما أطارده، تمنيت

ببساطة أن أتبع لآلئ عقد النفس الأعلى، وأن أتصرف وفق النبضات التي أرسلتها روحي إلي. عرفت أنني متناغم مع النفس الأعلى (الجانب مني الأكثر سمواً) وأنها بدأت توجهني. لى وصولي إلى المطار وجدت نفسي أمام مئات الخيارات من الجهات. لكن عندما نظرت إلى مدينة أوسلو في النرويج أشارت إليّ روحي أن نعم.

شعرت بنوع من الدغدغة في قمة رأسي (تشاكر التاج). رحلة أوسلو إذاً، وقطعت تذكرتي. لم أذهب إلى هناك من قبل، ولم أعرف أي شخص هناك، ولم أحجز لي مكاناً للإقامة. لكنك عندما تركب تيار النفس الأعلى يُقدم إليك كل ما تحتاجه. يحزنني أحياناً أن أرى كم تاه الناس بعيداً عن سلطتهم الداخلية وهدرتهم، وانفصلوا عن معلمهم الداخلي (النفس الأعلى)، وكم هم خائفون من الجهول، مضطرون إلى التخطيط المسبق ووضع الاستراتيجيات قبل كل حركة يقومون بها. وعندما يقع أي شيء غير متوقع، وبدلاً من التمتع به يصلون إلى حد الانهيار العصبي. يقدم الكون فعلاً ما يكفي من كل شيء ودون جهد. وما إن تدخل عالم النفس الأعلى حتى تجد نفسك أمام سلسلة من الخيارات والمصادفات (التناغمات). خلال رحلتي إلى أوسلو عرفت أنني أجلس إلى جانب مؤلف أعجبت به دائماً، لم أميزه لأنني لم أرى صورته له من قبل، لكنني قرأت كتبه. تحدثنا قليلاً وأخبرته أنني أؤلف الكتب، وأخبرني أنه يفعل هذا أيضاً. أؤلف كتباً في ما وراء الطبيعة، وهو يؤلف في الأمور الفكرية. ولم يكن ممكناً أن تسعدني هذه الرحلة أكثر. هبطنا في أوسلو وركبت قطار المطار إلى مدينة أوسلو.

قضيت نهاري ألتسك سعيداً دون هدف واخترت عشوائياً أحد الفنادق واستلقيت نائماً. قدمت لي أحلامي تلك الليلة مؤشراً واضحاً عن المكان الذي سأذهب إليه تالياً. استمررت بالتنقل عبر النرويج واستكشفت خلجانها الضيقة. وفي حضرة ذلك الجمال المهيب هدأ ذهني أكثر فأكثر، وزاد ارتباطي بنفسي الأعلى. طرت بعد هذا من أوسلو إلى القاهرة في مصر لأن موضوع مصر واجهني ثلاث مرات في يوم واحد. ترك أحدهم كتاب سفر عن مصر على مقعد القارب الذي أخذني في رحلة.

وفي وقت لاحق من اليوم نفسه تحدثت مع سائح أمريكي معجب بالنرويج لكنه استمر بالحدوث (دون سبب واضح) عن ضرورة مشاهدتي لمصر أخيراً وأثناء مراجعتي لرسائل بريدي الإلكتروني في المساء فتحت الرسالة الأولى فكانت إعلان دعوة لزيارة مصر. كانت الرسالة واضحة، أذهب إلى مصر. وكان الهبوط في مطار الفردقة (وهي منتجع نموذجي) بجواز سفر أمريكي دون وجهة محددة معقداً بعض الشيء من حيث الإجراءات.

شدت السلطات على ضرورة معرفتها بوجهتي. لكنني لم أعرف إلى أين كنت متجهاً. كما طلبوا مني أن أكون جزءاً من مجموعة سياحية أو مجموعة مهتمة بالفوس، لكنني لم أكن كذلك. كنت

مسافراً وحيداً دون وجهة محددة. أفرجوا عني في النهاية وذهبت حيث وجدت الجميع يذهبون، إلى الفندق الكبير الشبيه بالقلعة في بلدة الفردقة. أثار خياران اهتمامي بينما أن استريح هناك: الذهاب للغوص، أو زيارة الأهرامات التي لم أرها أبداً في القاهرة. فاز خيار زيارة الأهرامات، وانضمت إلى رحلة بالحافلة إلى القاهرة قبل أن أعرف أن هذا يعني رحلة ثماني ساعات في الصحراء الخاوية. من التعليمات التي تلقيتها طمأنينة أن مصر القديمة ارتبطت بقصص التقنيات والكائنات الفضائية المتنقلة بين أبعاد مختلفة. وهتمت أن الأهرامات لم تُبنَ بوسائلنا الاعتيادية، وهذا ما يعلمونه في كتب التاريخ. كنت مطلعاً بعض الشيء على الكتب التي تدعم مثل هذا الكلام لكنني لم أضطر لقراءتها كي أعرف ما أراه أمامي. عرفت أنني سأتذكر بمجرد زيارتي لهذه الأماكن.

شكّلت القاهرة صدمة لي بعد النرويج النظيفة المشرفة الفنية بالبنى التحتية؛ فالحضارة المصرية الحالية أقل درجة من الحضارة التي عاشت هنا قبل آلاف السنوات، والمدينة قدرةً صاخبةً وكبيرة، لكنني رأيت الأهرامات العظيمة تنتصب في البعيد فوق المدينة. على الرغم من مقاطعات مئات المسؤولين الذين يطلبون المال إلا أنني شعرت بأني أتذكر كما توقعت. عندما بدأ المستولون يفقدونني أعصابي ولم أعد أملك أية قطع نقدية من الفئات الصغيرة بدأت أعود خلفهم وكأني أتسول المال منهم وغيرت هذه الحركة غير المتوقعة من مزاجهم. أتت الذكريات كرسوئٍ قوية تميزت عن الأفكار العادية أو خيالات اليقظة. وتميزت صورها بالغرابة كونها أتت من عالم غريب عن البشرية.

لم تملك الحضارة المصرية الكثير مما تشاركه مع رحلة الحضارة البشرية اليوم. دونت ملاحظاتي وأتوي يوماً ما أن أجمع رؤاي الروحانية في كتاب. شعرت بالقلق، وأراد ذهن الأنا المزيد. شعرت بالهفة لإيجاد الدليل على زيارات الكائنات الفضائية. لكنني لم أجد هذا الدليل مهما حاولت جاهداً. ليس بعد. وكان السبب بسيطاً: لا يمكننا أن ندرك إلا ما تتوافق تردداتنا معه. ربما تتدلى فوقي مئات الأدلة لكنني لن أراها ما دمت لا أعتقد أنني سأراها. بدأت بملاحظة معتقداتي حول الموضوع: «يريد الجميع أدلة ملموسة، لكن لا يحصل أي شخص عليها. فلماذا أحصل عليها أنا؟ الحاجة إلى الدليل الملموس تساوي عدم التصديق». هكذا نسيت تجربتي السابقة مع الكرة المتوهجة قرب بحيرة الجبل. لكن نفسي الأعلى كانت تقودني في الحقيقة، ومنذ اليوم الأول الذي حزمته فيه حقائبي وتوجهت إلى المطار، بدأ نقائبي مع هيئة الحياة الغريبة. شهدت كثيراً من اللقاءات على مستويات أكثر لطفاً لكن ذهني حضر نفسه للكائن الفيزيائي. وبعد فترة ومع تعبي من رحلة القاهرة الأقصر الفردقة لم ألاحظ أنني لم أعد أتبع عقد اللؤلؤ. اكتشف ذهني «حسناً بما أنني هنا الآن لا بد وأن أبقى» لكن نفسي الأعلى اقترحت التحرك. وهذا خطأ اعتيادي عند اتباع المرء لأثر النفس الأعلى: تنتهي التجربة التي اقترحتها النفس الأعلى، لكن ولأن التجربة كانت جيدة فإننا نظن أن علينا الاستمرار

بها. وصلتني إشارات المتابعة منذ زمن بعيد واختفت. بعد أسبوعين وصل مزاجي نقطة منخفضة، ومع تراجع حال مزاجي بدأت ألاحظ أموراً أخرى.

أصابني الصداع بسبب الموسيقى الصاخبة للجلسة الرياضية قرب حوض السباحة، وشرعت غاضباً بتذكر المصريين وهم يرمون النفايات في النهر الذي يستحم فيه مصريون آخرون. بدأت أصبح حدياً وعنيفاً مع السائحين الآخرين ومع الطاقم المصري ومع نفسي. أدركت أخيراً أنني قطعت ارتباطي مع عقد اللؤلؤ فجلست أتأمل لأول مرة بعد أسابيع. تمثل الخيار المثير التالي في لقاء ملموس مع كائن فضائي غريب، عانقت هذا الشعور وتركته، ثم غادرت الفندق عائداً إلى منزلي. والمضحك في الأمر هو أنني وصلت إلى الهدف الحقيقي الذي بحثت عنه منذ البداية.

لكنني من دون هذه الرحلة لم أكن لأشعر بهذا، ولما انكشفت لي وجهتي السرية. في الأمسية التي وصلت فيها استلقيت محديقاً في السقف. لم أكن قد غفوت بعد عندما شعرت بالشلل في جسدي. لم أستطع التحرك، وربما يقول البعض أنه شلل النوم والحلم لكنني كنت مستيقظاً ومدركاً، وشعرت بما يشبه الذعر بسبب عدم قدرتي على الحركة، لكنني بقيت أذكر نفسي «هذا كله جزء من الرحلة» شعرت بحضور في الغرفة. وهذه طريقة الجسم في الاستجابة لصدمة دخول كائن غريب إلى الغرفة. فإذا ظهر شيء أعلى أو من خارج نظام معتقدات المرء فهو يميل إلى إنهاك نظام هذا الشخص. وتميل الترددات الأعلى إلى استحضار مخاوف المرء. تجول هذا الكائن في غرفة نومي وكان له مظهر امرأة جذابة، لكنني شككت في أنه اتخذ هذا المظهر ليخفف من مخاوفي.

ارتدت هذه السيدة رداءً بفسجياً مع شارة غامضة على صدرها. بدا رداؤها مثل بذرة فضاء، لكن ومرة أخرى شككت بأن هذا المظهر يهدف إلى الاقتراب مني بشيء مألوف بالنسبة لي. «مرحباً» قالت السيدة بلهجة غير متكلفة، وبدا مظهرها بشرياً جداً عينيها الكبيرتين وطولها الذي يتجاوز طول أي إنسان حي. وبدت عليها المهابة. فهمست «أهلاً». أدركت كل ما يجري لكنني شعرت فجأة بالتواضع، وتابعت السيدة كلامها «أنت تعمد إلى شلّ جسدي في نوع من الحماية، يحتوي جسمك بوابات للطاقة ليست جاهزة للانفتاح بعد. وهي تتصلب كي لا تجبرها على كشف ما تتطوي عليه. استرخ وتنفس تنفساً طبيعياً، «حسناً». حاولت أن أتمالك نفسي لكن أجزاء جسمي غير المتصلبة ارتجفت دون أن أتمكن من السيطرة عليها. بدا واضحاً أنني لست جاهزاً بعد لما تمنيته.

«أنا هنا لأنك أردت أن ترانا. وأنا أمثل ما تسمح لنفسك برؤيته». سألتها «هل هذا هو مظهرك الحقيقي؟» فأجابت «إنه واحد من المظاهر التي أتخذها عادة، وتوضح لي من خلال التخاطر الذهني أنها اتخذت هذا المظهر من أجلي لكنه أيضاً واحد من خزانة الهياكل التي لديها. «نعم أنا

أبدو هكذا بتعبيري الأنثوي». أردت سؤالها من أين هي لكني أدركت أن السؤال الحقيقي هو «أين أنا؟» سمحت لنفسي بدخول مستوى آخر من التردد لكي أدركها. وقطعت نصف الطريق إليها بحيث تقطع هي نصفه الباقي إليّ، وبمكنا بهذه الطريقة أن ندرك بعضنا بعضاً. فاجأني ما قالته تالياً «ما تطلبه مضمون، لكن ليست هناك هائدة كبيرة ترتجى من رؤيتنا في هيئتنا الفيزيائية، إلا إشباع شكوك الذهن» كان هذا مشابهاً لما قيل لي من قبل الجرم الطائر عند البحيرة. أصريت علي أنه هذا مفيد جداً لي وتجاهلت التعليق.

أضافت مبتسمة «لكنه مناسب كرابط إضافي لعقدك اللؤلؤي». في تلك اللحظة انبعث شعاع دافئ منها. توقفت ارتجالي لكن أجزاء من جسدي بقيت مشلولة الحركة - بعض الأجزاء فقط - الفخذ الأيمن مثلاً وليس الأيسر، وأجزاء من ظهري، وليس ظهري كله. «تعرف أنني لست جزءاً من قومك لكنهم طلبوا مني تولي مهمة زيارتك» وهذا الجزء نقلته إلي بالتخاطر فأجبتها «حسناً شكراً لزيارتك». هذا ما استطعت قوله وأنا في غمرة الدهشة، تبحرت كل الأسئلة التي أردت طرحها.

ابتسمت قائلة «سأغادرك بعد بضع دقائق يمكنك النظر من النافذة لتشاهد مركبتنا تطير بعيداً. ويمكنك التقاط صورة إذا أحببت فهذا هو الدليل الملموس الذي تبحث عنه». وبدلاً من أن تختفي فجأة جالت في الغرفة كما أتت، لأشعر بعد هذا بأنها غادرت المكان.

خفت حدة الشلل لكن جسدي بدأ يرتعش مما زاد في صعوبة وصولي إلى الكاميرا وتشغيلها. والجسم الذي ظهر في السماء كان فضي اللون لا بنفسجياً. التقطت صورة، وأسرع المركبة مبتعدة بسرعة غير أرضية. بعد بضع دقائق انهمرت الدموع من عيني. كنت لا أزال أرتجف وشعرت بفقدان الاتجاه والغرابة. فمن جهة كانت آثار اللقاء ملهمة، ومن جهة أخرى وجدت صعوبة في التركيز على أشغالي اليومية. قد أصابت زائرتي في أن دعوة كائنات من مستويات أعلى يلهيك عن التجربة الأرضية التي أرادتها الروح قبل أن تولد هنا. بعد هذا بأسابيع شعرت بعدة اضطرابات جسدية بسيطة مثل رفة العين والصداع وبعض نوبات الخوف دون سبب. بعد شهر تقريباً اكتملت التجربة وعدت إلى طبيعتي (رغم أنني لم أعد الشخص ذاته). الدرس الذي وجهتني نفسي الأعلى لأتملمسه هو أن أكرس نفسي لجمال التجربة الأرضية بدلاً من محاولة الارتقاء أو الاتصال بشيء آخر. وعلمتني من خلال عقد اللؤلؤ أن هناك دائماً غاية ما وراء ما أريده. بدا الأمر أولاً وكأنني أريد المغامرة والسفر. لكن الرغبة وراء هذا كانت لقاء كائن فضائي. والرغبة وراء لقاء الفضائي هي في النهاية المزيد من المحبة للحياة الأرضية. أغلقت دائرة العقد ويمكن الآن ارتداؤه.

استكشاف عالم مواز

شاهدت حلمًا شفافاً كان شعور كل شيء فيه وصوته ومظهره واقعياً وأصيلاً كما في حلم يقظتي. في هذا الحلم الشفاف عشت نسخة مني أصبحت كاتب أغنيات. وبد واضحاً أنني كتبت الأغنيات لمغنين مشهورين. المذهل في هذه الحياة الموازية هو أنها كشفت عن معلومات هي حقيقية في حياة يقظتي، لكنني لم أكن أعرفها بعد. لم أهتم يوماً بالمغنية ويتني هيوستون، ولم أعرف أنها عانت مشكلة مع إدمان المخدرات، لكنني رأيتني في حلمي أزورها في منتجع لمعالجة الإدمان كشخص راغب في مساعدتها على العودة إلى مسيرتها.

كلفتني شركة تسجيلات بكتابة أغنية جديدة لها، وكان هذا عالماً موازياً حقيقياً لدي فيه مجموعة كاملة من الذكريات من حياة أخرى بكل تفاصيلها. صدمني شكل ويتني. عرفت نفسي الحاملة حالتها لكن نفسي اليقظة تذكرت أنها كانت جميلة في السابق. جلس قبالي ركام إنسان بالكاد قادر على الكلام دعك من الغناء. أحضرت معي قلماً وورقاً وبعض الأغنيات التي كتبتها من قبل. جلسنا وأخبرتني «لست مستعدة فعلاً لهذا» شعرت بالتعاطف معها ومسدت يدها. «دعينا إذاً نؤلف أو نختار أغنيات تغنيها عندما تتعافين» قرأت بصوتها المبحوح بضعة سطور من أغنية كتبتها سابقاً وتصفحنا نصوصي واختارت بعض سطور أحببتها وسألت «كيف يفترض أن يكون لحنها؟» استمر اللقاء لما يبدو ساعات في الواقع، وبشكل واقعي ممل أحياناً. لم تكن ويتني في حالة جيدة. ذهبت للبحث عن آلة نسخ لأنسخ لها نصوص كلمات الأغاني التي اختارتها. تركتها مع النصوص ومزاجها المعكر واعدت بالعودة عندما تشعر بحال أفضل.

إن الفرق بين هذا الحلم وبين أي نوع آخر من الأحلام هو درجة الحقيقية غير المشوهة والهوية المكتملة والذكريات. كان هذا «أنا» لكنه «أنا» آخر، معرفته قليلة بي وبعياني اليقظة. دخلت بطريقة غير مسبوقه حياة يقظة أخرى. وأثناء إقامتي في هذا العالم الموازي كانت لي ذاكرة مشوشة عن حياتي الأخرى. لأنني أنا حياتي الأولى التي تتطفل على هذه الأنا وتشاهدها. بعد استيقاظي بدأت أهتم بويتني هيوستون. تذكرت فقط بضع أغانٍ من أغنياتها في الثمانينات. بحثت في الانترنت فوجدت أنها عانت في الحقيقة عدة مشكلات مع الإدمان حتى في واقعنا هذا. بعد هذا بسنوات دخلت مصحات الإدمان في واقعنا القائم هذا لتصبح حقيقةً منه.

قدرات خارقة

نسمع عادةً عن أشخاص يكتسبون فجأة قدرات استثنائية تحت الضغوط الهائلة، أو في حالات الحفاظ على البقاء، وتخطر في البال قصة الأم التي تتمكن فجأة من رفع سيارة بيد واحدة لتقذف صغيرها. لكن ليس من الضروري دائماً أن تكون في حالة تهديد للحياة لتمتلك قدرات أعلى. في أحد الأيام وبينما أنا مستغرق في ذكريات الطفولة خطرت لي ذكرى ضربتي كالبرق. قفزت وأنا طفل من مبانٍ وأشجار دون أن أؤذي نفسي! حتى اليوم قمعت هذه القدرة من ذاكرتي لأنها لم تتناسب والقوانين التي يفترض أنها تحكم وجودنا الفيزيائي.

السبب الآخر في عدم تذكري هو أنني لم أر كطفل أي شيء غير اعتيادي في هذا. وأذكر كل المرات التي استعرضت فيها قدراتي التي يمكن اعتبارها متميزة. مثلنا قصة زورو، ولعبنا الغمضة وحرب النجوم، وأذكر القفز من فوق سطح منزل من طابق واحد، وأذكر القفز من أعلى شجرة إلى الأرض دون الإصابة بخدش. مضت ذاكرتي تبحر إلى أحداث أخرى غير عادية، وفي الحقيقة فقد غرقت مرة وبقيت تحت الماء لفترة حتى لاحظ أصدقاؤني غيابي وشكلوا فرقة بحث في البحيرة، وكنت عملياً قد متُّ، وأذكر أهلي وهم يوبخونني لقفزي من أماكن مرتفعة! «ستكسر ذراعك! ستكسر ذراعك! ستكسر ذراعك!» استقرت هذه المانترا في ذهني وكسرت ذراعي في النهاية. بعد هذا لم يعد هناك المزيد من القفز من أماكن مرتفعة. الأمر المذهل هو كيف حجبت هذه الأحداث عن ذاكرتي، وتكيفت لأعتقد أنه ليس من الممكن أو الصحي القيام ببعض الأمور. نملك جميعنا قدرات وإمكانات أكبر مما تكيفنا أننا نستطيعه. وإن إعاقة الذات هي لعبة واقمنا هذا.

التناغم مع توين بيكس

حين كنت أصغر عمراً اشتريت نسخة كاملة من المسلسل التلفزيوني توين بيكس وشاهدت الحلقات جميعها مرتين خلال أسبوع. وقعت في غرام هذه السلسلة وراودتني الرغبة في الانغماس فيها كليةً. فصلت الهاتف، واشترت وجهات خفيفة وأغلقت الباب على نفسي مشاهداً السلسلة لأيام متتالية. بعد أن انتهيت من مشاهدتها شاهدتها مرة أخرى مراقباً التفاصيل الدقيقة. لا بد وأن هذا الانغماس الكلي ولّد تردداً متماهياً مع السلسلة لأن كل أشكال التناغم الغريبة (المصادفات) ذات العلاقة بالمسلسل بدأت تظهر في الأسابيع اللاحقة بعد مشاهدتي تلك. بدأ ينعكس في حياتي اليومية شيء مما شاهدته على الشاشة وشمرت به بقوة شديدة، ويطرق غريبة ومذهلة. لاحظت هذا أولاً عندما ذهبت إلى المتجر لشراء الوجبات حيث وقفت سيدة أمامي وكانت شديدة الشبه بواحدة من شخصياتي المفضلة في المسلسل.

لم تكن شبيهة بها بل أقرب إلى نسخة مطابقة لتلك الشخصية. التفتت وابتسمت لي، وكأنها تعرف أن انتباهي موجه إليها. حملت أكياس بقالتني وتبعتها إلى المرآب لألقي عليها نظرة أخرى، وبينما هي تمضي في سيارتها لاحظت أن سيارتها تحمل لصاقة شجرة صنوبر وهي شعار المسلسل التلفزيوني. أثناء عودتي إلى المنزل بدأ ذهني بالعمل على هذه الحادثة، ولأني على اطلاع على مفهوم التركيز والتناغم استنتجت أنه إما أنها انجذبت إلى عالمي، أو أنني أدركتها بشكل مختلف بسبب تركيزي الحالي. ووجدتهم الأشخاص الذين اختبروا موجات التناغم سيقدرون هذه القصة أو يصدقونها.

الأمر الوحيد الذي قطع سلسلة مشاهدتي للحلقات كان موعداً لي مع شخص يحتاج التدريب. جالسنا على الشرفة نشرب القهوة عندما سمعت نعيب بومة، والبومة كما شجرة الصنوبر من رموز المسلسل. تذكر الشخص الذي يجلس معي المسلسل وسألني إن كنت شاهدته من قبل. هل شاهدته من قبل؟ كان هذا هو كل ما أفعله في الأيام الأخيرة. لم يحدث وأن سألتني أي شخص عن مسلسل توين بيكس من قبل. ويقدر ما أذكر كانت هذه المرة الأولى التي تحدثت فيها عن هذا إلى أي شخص عدا صديقتي. ولم يتوقف الأمر هنا، وأشك بأنه وبسبب هاتين التجربتين فقد زاد اعتقادي وتناغمي. في هذه المرحلة بدأت أبحث عن أمور ذات علاقة بالمسلسل في كل مكان، حتى وصلت حد الجنون.

ظهرت أرقام وأسماء ورموز تشابهت أو أمكن تفسير انتمائها إلى المسلسل. الأمر التالي الذي حدث كسر الرقم القياسي. إذ دعاني شخص لا أعرفه للسفر إلى سياتل - واشنطن لتدريب شركة. أثناء بحثي على الانترنت رأيت أن الشركة لا تتوضع في سياتل بل في بلدة صغيرة تسمى نورث بيند، فرفضت العرض. وربما لم أكن لأفعل لو أنني عرفت ما عرفته لاحقاً. كنت معجباً كبيراً بالسلسلة لكن ليس إلى درجة البحث في التفاصيل، والحديث عنها. بعد عدة أسابيع من عرض نورث بيند راودني الفضول حيال المكان الذي تم تصوير السلسلة فيه، وبحثت عن هذا. تم تصويره في المنطقة المحيطة ببلدة نورث بيند - واشنطن. التناغم. أصبح العامل الجاذب من القوة بحيث تمت دعوتي إلى المكان لأكون هناك بجسدي. أذكر هذه القصة لأوقف القساري إلى الفرغ الغامض النابع من الترابط بين الأشياء كلها. لم أدرك في ذلك الوقت أن أحد منتجي المسلسلة هو ديفيد لينش، وبعد خمس سنوات تقريباً أذهلتني أعماله الأخرى بسبب علاقتها بتفسيرية لنظرية «العوالم المتعددة» وأدركت أنه شارك أيضاً في إنتاج السلسلة القديمة المفضلة لدي.

التحرك عبر الاكتئاب

في عمر الثلاثين تقريباً وبعد كثير من النجاحات المهنية والشخصية، والحالات الاستثنائية والسفر والتجارب والعلاقات المرضية والصحة الجيدة والوفرة المالية، شعرت بالاكتئاب، برغم كل الأمور التي حققتها. شعرت بخيبة الأمل تجاه كل ما تعلمته وعلمته. شعرت بالإرهاك والملل والفراغ. استلقت في المنزل أياماً غير عارف ماذا أفعل، أو أين أذهب، وغير راغب في التحدث إلى أي شخص. نفرت من الكتب التي ألفتها ونفرت من صناعة الواقع ورأيته كلاماً فارغاً (بعد أن علمته مدة ثماني سنوات). شعرت بإحباط شديد، وبأنني خارج السياق بحيث لم أتمكن من الخروج من هذه الحالة، ولم يخرجني أي شيء منها. شعرت بالتمب والكسل طوال الوقت. رافقتني في هذه الأيام التدخين والقهوة والحلويات، لكنها لم تحقق المطلوب منها.

بكيته، وجلست في كسل أتصفح الانترنت دون هدف، أو في أحسن أحوالي شتمت أحدهم. عرفت في أعماقي أنه لا يزال هناك جزء مني لن يستسلم أو يعرف على الأقل أنني مكتئب. لكن حتى هذا الجزء مني لم يعد يبدو واثقاً جداً. ألفت عدة التزامات تدريبية لأنني لم أرغب في الوقوف أمام أي شخص وأنا في هذه الحالة، لكن السبب الأقوى هو أنني لم أعد اصدق أنني قادر على مساعدة أي كان، أو أن ما أقوله مهم. مررت بحالات إحباط في مراهقتي لكن هذه كانت أسوأها.

أثر الأمر بعد أسابيع على صحتي، وبدأت عضلاتي ترتجف دون أن أسيطر عليها. فما الذي كان يجري معي؟ كنت أستيقظ من كابوس مريع لأجد كل شيء رمادياً دون معنى بليداً. شعرت بتناقل كبير نهاراً، ولم أبتسم لشهور. وحتى رغبتني الجنسية التي جعلتني فيما مضى أخرج عن القانون وصلت الآن إلى الصفر. ولحسن الحظ كنت وحيداً في تلك الأيام فلم أثر عصبية شخص ما. ثم في أحد الصباحات قررت أن أصفو من جديد وكنت في حالة من الانحطاط بحيث أنني لم أستطع أن أمارس أي تأثير في البداية، لكنني تابعت التقدم. بدأت بالاستلقاء والتنفس مخرجاً من نفسي أفسى السيناريوهات المريعة التي يمكن تخيلها. استلقت لساعات أتففس كل هذا وأزهره. سألت الدموع على وجهي. حتى أنني تقيأت في إحدى المرات. بعد بضع ساعات شعرت بشيء من الخفة. ألهمت نفسي ببعض الأفلام وغفوت.

تابعت في اليوم التالي عملية التنظيف وبدأت باستخدام تدريبات الوعي وأدواته مرة أخرى. كتبت الكثير، واستخدمت تقنيات توكيدات خاصة، تأملت، ورغم أنني بقيت على حالي من الانحطاط إلا أنني عزممت الآن على الأقل أن أفعل شيئاً ما. مرت الأيام وما زلت أشعر بالثقل مع صداع خفيف ملازم لي ودوار. خصصت جلسة بكيته فيها قدر ما استطعت، استمر البكاء خمساً وأربعين دقيقة

حتى جفت الدموع ولم أعد قادراً على البكاء أكثر، لكنني شعرت بمزيد من الخفة دون أن أضطر إلى اختلاق هذا. تمثلت المشكلة في أنني أحاول تأسيس عملية الصناعة على اكتئابي، وأحاول جعل نفسي أكثر سعادة، بدلاً من ترك الأمور تأتي وحدها والسماح بالتقدم البيئي الثابت.

عندما شعرت بحال أفضل قليلاً فهمت مرة أخرى. اعتقدت أنني أنجزت كل شيء وهو في العادة معتقد جيد، لكنه تضمن أن لم يعد هناك أي شيء مثير للاهتمام أنجزته كان الأمر بهذه البساطة. عدت للتناغم مع نسخ جديدة أعلى من نفسي وانتهت هذه المرحلة فجأة كما أتت. بعد بضعة أسابيع لم أعد أذكر هذه المرحلة.

العووم

حدث في فترة اعتدت فيها استخدام حوض العووم والذهاب للغوص الحر حيث شهدت تحولات مهمة في الوعي. حوض العووم هو حوض التجرد من الحواس، استخدم مرة من قبل وكالة الفضاء الأمريكية لمحاكاة انعدام الوزن، واستخدم من قبل عالم اللاهين جون س. ليلي لتجارب تتعلق بالوعي. وهي تستخدم اليوم للتأمل. يستلقي الشخص في العتمة ويطفو على سطح الماء المالح. من دون القدرة على الرؤية أو سماع أي شيء ولا شيء يفعله، وكل ما يبقى لهذا الشخص هو نفسه وأفكاره. واعتدت في تلك الفترة زيارة هذا الحوض ست ساعات أسبوعياً.

مارست الغوص بالإضافة إلى هذا وهو ينتج شعوراً مماثلاً. وأدت هذه الجرعة المضربة من العووم إلى التجربة التالية: بينما أنا أسير في أنحاء البلدة شعرت أولاً بالسأم من الحياة وإرهاق المواعيد وكل ما علي الاهتمام به. تعرقت وأصبت بالصداع، وشعرت على العموم بالمرض والتعب. وغمرتني لهفة للشعور بالسلام السذي اختبرته وأنا أغوص تحت الماء. جربت التنفس والقهوة والتأمل وغيرها لأغير مزاجي لكن لم ينفع أي شيء في ذلك اليوم. أدت حالة تردداتي الكئيبة إلى حوادث كثيرة. ففي المرآب غضبت من ضيق المكان المتبقي لأركن فيه سيارتي وصدمت أحد الجدران متسبباً بكشط الطلاء عن باب السيارة، وبينما أنا خارج من المرآب دخلت خطأ في طريق ذي اتجاه واحد وأوقفتني الشرطي وخالفني بمبلغ كبير من المال، وبعدها بنصف ساعة اتصل بي زبون مهم ليُلغى عملاً كنا قد اتفقنا عليه مما أفقدني مبلغاً آخر. زاد صداعي سوءاً. توقفت واشتريت مسكناً للألم لكن الألم لم يبارحني.

تمنيت الوصول إلى الفراش لأتمدد فيه وأنسى العالم، لكنني كنت في مدينة غريبة، وكل الفنادق مشغولة. أدرك جزء مني أن سلسلة السلبية هذه نتجت عن التردد الذي أرسلته ليجذب كل أشكال الحوادث المؤسفة. جربت تقنيات مختلفة لتغيير حالتي دون أن ينفع منها أي شيء. لم أستطع

التخلي عن المقاومة لكي أهدأ. بدأت أشتم وألعن الناس الذي رأيتهم يسرون من حولي، وألصق بهم صفات سلبية «سياح مجانين»، و«شرطة ملعونة» و«ألمان أغبياء» وهكذا. لم أستطع أن أصدق الكراهية التي نبعت من ذهني. بدأت ألعن وأشتم كل جهودي التي بذلتها في التأمل في حوض العموم، والتي لم تحرز أي نتيجة كما بدا لي حينها. تحول كل شيء وكل شخص فجأة إلى مشكلة لأنني كنت أنا المشكلة. شملت في المساء رائحة العرق البارد، ورأيت من نظرة واحدة إلى المرأة حلقات تحت عيني، حلقات لم أرها في اليوم السابق. سحق الألم رأسي، دون مكان أذهب إليه. غمرني الغضب من العالم كله. أوقفت السيارة وشرعت أبكي ورأسي على عجلة القيادة.

شعرت بالأسى لطريقة سير الأمور، وكان اليوم كله مجرد استمرارية لهذا. اكتفيت من اليكاف وجلست في السيارة أحرق في النهر الذي توقفت أمامه لساعات. توقفت عن القيام بأي شيء. استسلمت، وببطء وثقة غمرني شعور من السلام، لكنه لم يكن استرخاء عادياً وليس حتى ذلك الشعور المتمركز اللطيف الذي شعرت به بعد العموم أو الفوص بل أكثر من ذلك، وأتى دون إنذار، ودون تقنيات ودون رغبة. كان أشبه بمخدر قوي يتدفق عبر شراييني، ليس لأنني اختبرت هذا يوماً لكنني في تلك اللحظة تخيلت أن هذا هو الشعور. سرت رعشة من الطاقة في كياني كله.

غمر شعور بالوخز الخفيف جسدي كله، وشعرت في داخلي بتحول في الطاقة، وإعادة ترتيب لأشكالها وكأن جمجمتي تدور، وعمودي الفقري يتشكل من جديد. وما بدا بعيداً جداً قبل بضع ساعات فقط وجدته حاضراً أمامي «يا الهي. إنه شعور رائع» ولم أضطر للذهاب إلى أي مكان، أو أرى أي شيء، أو أفعل أو أخذ أي شيء. لم أدر حتى كيف حدث هذا. هل كان هذا بسبب مبالغتي في العموم إلى عوالم أعلى طهرتني، وأنتجت حظي العائر وانهياري واكتشائي؟ ربما امتد شعوري بالتجدد والطاقة لأسابيع بعدها. رافقتني شعور الوخز كلما استيقظت صباحاً يعبر جسدي في نبضات من الوفرة الطبيعية، ورافقتني حين أستلقي لأنام ليلاً، يغطيني بأموج من الحب والإثارة. أصبحت السيارة التي كسحط طلاؤها فجأة مذهلة ليس لأنني أقتعت نفسي بهذا، بل لأنها أصبحت مذهلة. تم تذكيري بأنه في بعض الأحيان تسوء الأمور قبل أن تتحسن.

نسخة أخرى من النفس يراها شخص آخر

مرت فترة عملت فيها على امتلاك سيارة BMW رياضية سوداء بوسائلتي السحرية. فكنت أستلقي في فراشي لساعات أحلم بقطاً بتجربة قيادة هذه السيارة. لم تتجسد السيارة حقيقةً (اشتريتها عندما شهد دخلي دفعة جيدة). لكن ما حدث قبل هذا أذهلني تماماً. كتب إلي أحد طلابي رسالة الكترونية قال أنه رأني أهود سيارة على إحدى طرقات سويسرا. وسألني إن كنت أملك سيارة

BMW سوداء لأنه رأني أقودها. سألته متى رأني فأجابني «الثلاثاء الماضي» وهو اليوم نفسه الذي تخيلت فيه نفسي أقود السيارة، على طريق في سويسرا. رأى هذا الشخص نسخة موازية لي.

حلم مشترك

استيقظت بجانب صديقتي، وكنا ننام ورأسانا متجاوران. بعد أن استيقظت بدأت أخبرها الحلم الذي رأيته بالقرب من تمثال فلانمنغو. تمكنت صديقتي من إكمال الحلم لأنها شاهدت الحلم نفسه - ليس شبيهاً به - بل الحلم نفسه لكن من منظورها هي. تبادلنا الأدوار في إكمال قصة الحلم. لقد تشاركنا واقعاً مشتركاً أثناء الحلم.

عالم مواز آخر

أعلم الناس أن العالم الخارجي يبدو وكأنه لا يتغير في البداية عندما تطبق تقنيات تحويل المظهر أو التماهي مع الواقع. لكن في بعض الأحيان إذا كان الشخص منفتحاً للتحويل الكبير يتغير حتى المحيط الخارجي تغيراً كبيراً في اليوم نفسه الذي تطبق فيه تقنية PURE. تأملت في ذلك الصباح وحولت نفسي إلى واقع مختلف قليلاً.

كنت قد برمجت وقتي للذهاب عند الظهيرة إلى صالون للحلاقة ذهبت إليه عدة مرات من قبل. أذهنتني لدى وصولي أن أجد بناءً جديداً كلياً إلى جانب الصالون مباشرةً وسألت نفسي «كيف تم بناؤه بهذه السرعة؟» حضرتُ إلى هنا قبل أربعة أسابيع فقط، وقبل أربعة أسابيع كانت هناك مرجة صغيرة ومرآب سيارات دون أية إشارة إلى خطة لتشييد مبنى. وقفت بعض الوقت مذهولاً ومتحيراً. دخلت صالون الحلاقة وسألته «متى قاموا ببناء هذا المنزل؟» نظر إلى العاملون باستغراب وقال أحدهم «إنه هنا منذ سنوات. في الحقيقة أذكر الوقت الذي بني فيه؟»، «كان هذا قبل عيد الميلاد بقليل، قبل خمس سنوات» حدثت غير مصدق. «لكن ألم يكن هناك مرآب ومرجة صغيرة؟»، لم يستطيعوا أن يتذكروا، لكنهم نظروا إليّ وكأنني مشوش الذهن. كان بمقدوري أن أقسم لهم بأنني أتيت إلى هنا قبل بضعة أسابيع وكان المكان مختلفاً كلياً. بعد أن قصصت شعري خرجت لتفقد المكان. وراء البناء بدا كل شيء تماماً كما كان من قبل إلا البناء الجديد. قبلت أخيراً أنني انتقلت إلى عالم مواز، وأن هذا البناء مؤشر جيد على هذا. كان هذا الأول من بين تحولات كثيرة في المحيط الفيزيائي التي تعلمت قبولها بدلاً من وسماها بالجنون، كما كان ليفعل واقعنا الجمعي.

الرجل الخفي

أذكر لعبة الاستغماية لطفلاً وأني أجدتُ الاختباء وإخفاء نفسي عن بقية الأولاد. طورت تقنيةً جعلتني غير مضطر إلى البحث عن مكان للاختباء، بل أكتفي بالتحول إلى شخص متخفٍّ في محيطي. تضمنت التقنية ألا أنظر مباشرةً ولا أفكر بأي شخص يبحث عني، واعتقادي أنني اندمجت بالشجيرات أو الأبنية من حولي. مر الأطفال بجانبني دون أن يلحظوني. وأذكر عدة استخدامات لهذه التقنية.

التخلص من الألم خلال دقائق

أنا مستلقٍ في غرفة فندق غير قادر على النوم بسبب ألم لا يُحتمل في أسناني. الفندق بعيد نوعاً ما، وليست هناك صيدليات قريبة منه. وليس لدى موظفي الاستقبال أي مسكنات للألم. ولو أنني أحمل أي مسكن لتناولته دون تردد. جربت استخدام بعض التقنيات التي أعلمها للآخرين مثل «التنفس في الألم» لكن أياً منها لم تفلح. كان الدافع وراء التقنية هو المقاومة، فلم تفعل إلا أن جعلت الألم أسوأ. جربت التركيز على شيء آخر كالقراءة أو متابعة التلفاز لكنني لم أستطع. كان الألم من الشدة بحيث تشوشت رؤيتي، وانتقل الألم من فمي إلى رأسي. تذكرت أخيراً ما أعلمه عن التحول إلى عوالم موازٍ. فإن كان ناجعاً حقاً فيفترض به أن ينجح الآن. أليس كذلك؟ ما إن شعرت بأنني مستعد دخلت في تلك النسخة مني، وأصبحتها. تلاشى الألم فوراً تقريباً. لا أدري مدى سرعة اختفائه لأنني لم أمر هذا أي اهتمام (فأنا في النهاية النسخة التي لم تعرف هذا الألم أساساً) انتهت هنا حكاية ألم الأسنان وغفوت لأنام في سلام.

الهوية والواقع

حجب النفس وإظهارها

في حين تبحث كثيرٌ من الطقوس الروحانية التقليدية عن كشف النفس وإيجاد النفس الحقيقية وراء كل الأنفس المفترضة، يبحث صناعة الواقع عن قناع للنفس ليس عشوائياً أو انفعالياً بل مقصوداً. تمثل الاستتارة الروحانية إزالة الأفتعة جميعها والتماهي. ما الذي يبقى عندما تزيل كل شيء؟ ما الذي يبقى بعد أن تزيل ما تبقى؟ النفس الحقيقية. النفس الأبدية. وصناعة الواقع هو نوعاً ما القطبُ المقابل أو الوجه الآخر للعملية. وهو يمثل وضع قناع في عيد البربارة (الهالوين). النفس الجوهرية أبدية، وفي حين أنها تشمل كل الهويات وتعيشها فليست لها هوية، هي غير شخصية ولا ترتدي قناعاً. ويمكنها الوصول إلى الاستتارة بسهولة (أو بصعوبة) سهولة التوقف النهائي عن صناعة أي شيء. انظر إلى صناعة الواقع على أنه وضع قناع متعلق بجانب معين من كل ما هو كائن. لكنك عندما تلاحظ كيف نزع القناع فلن تحتاج إلى انتقاد نفسك بسببه، بل يكفي أن تعود لوضعه. بقي أمراً غامضاً بالنسبة لي السببُ في لعن الناس أنفسهم لانحرافهم عن المسار المرغوب، فهذهبرأيي فرصة مناسبة جداً للعودة إلى المسار، لكن سلوك النفس المتمثل في الإنكار يظهر مرةً أخرى ليقول «لم أصنع هذا. بل هناك أسباب خارجية، وأسباب تجبرني على نزع قناعي» سيعود ممارس صناعة الواقع ببساطة إلى وضع القناع من جديد لا أكثر ولا أقل.

حين أتحدث عن صناعة الواقع وكونه مشابهاً لتقمص دور أو هوية جديدة غالباً ما يستجيب الناس بما يشبه «لن أستطيع فعل هذا. لا أستطيع أن أكون شخصاً لا أكونه». وهذا هو بالضبط السبب في أنهم لا يعيشون أي شيء جديد: يعتقدون بقوة «أنا هذا وذاك». لكن صناعة الواقع لا يقول أن على المرء أن يكون شيئاً لا يريد أن يكونه. بل يقول أنه عند الرغبة بواقع معين فهذا أنت فعلاً، ويمكنك أن تبني ارتباطاً أكثر عمقاً مع ذلك الجزء منك الموجود مسبقاً. من تعتقد نفسك؟ يقول صناعة الواقع بهويتين فقط أو حالتين من التماهي: النفس الأرضية والنفس الأبدية. وقد فصلت هاتين الهويتين الآن إلى جزأين يمكن للمرء نظرياً أن يميزهما ويلاحظهما، لكن هذا الفصل ليس ضرورياً بأي حال إنما يتيح لنا هذا إلقاء نظرة عميقة على عالم غامض مختلف. ولن يضرك أن تتحرر من الجوانب غير المرضية في هويتك. بكلامٍ آخر. الأمر أسهل بكثير حين لا ترتدي أفتعة متراكبة فوق بعضها. وفي الحقيقة فإن إلغاء التماهي متبوعاً بإعادة التماهي يصنعه السحر. ولهذا السبب تبدأ تقنية PURE من صمت إلغاء التماهي لتتابع مع التماهي الجديد. فيما يلي سلم الهويات حيث العليا أكثر ارتباطاً بالنفس الأبدية والسفلى أكثر ارتباطاً بالنفس الأرضية.

النفس الأبدية

هو جانب النفس الذي يتضمن كل شيء، وهو الكل، وهو ليس أي شيء في الوقت نفسه.

المصدر.

النفس الفوقية

المنظور الذي تسقط النفس من خلاله نفسها في أكوان مختلفة، وأبعاد وعوالم متوازية، وفضاءات وخطوط زمن، ولتوضيح الفكرة: انظر إلى يدك وأصابعها الخمسة. أحد الأصابع هو وجودك الحالي في هذا الزمان والمكان، أما بقية الأصابع فهي النسخ الأخرى منك في عوالم أخرى واليد نفسها هي النفس الفوقية.

النفس الأعلى

هذا منظور «أنا» من دون تعريف آخر. هو الشاهد غير البعيد عن النفس الأبدية، والأقل ابتعاداً من النفس الفوقية. وفي مثالنا تمثل الأصابع الهويات المختلفة، واليد هي النفس الفوقية، وأما النفس الأعلى فهي واحد أو أكثر من براجم الأصابع. تبقى النفس الأعلى غير متماهية مع هذه الأشياء والأحداث. يمكنها أن تدرك وتراقب وتشهد. وهي تملك منظوراً وحكمة أعظم من العالم نفسه. وما إن تتماهى مع شيء ما حتى تتحول إلى هوية جوهرية.

الهوية الجوهرية

هذا واحد من أصابع النفس الفوقية، وأحد حالات الوجود. أصغر حالات تماهي الهوية الجوهرية هو «أنا أكون». ليس من حاجة لتحقيق النفس الجوهرية فأنت هي مسبقاً. وأما عبارة «عليّ القيام بس لكي أكون نفسي» فتعتبر غير منطقية من هذا المنظور. هذه هي النفس العفوية، والنفس الشبيهة بالطفل (وليس الطفولية) التي تستطيع أن تتماهى مع الأشياء بسهولة وأن تلغي تماهيا معها. هذه النفس هي ما تكونه والروح لم تولد من جديد بعد. تدرك الهوية الجوهرية كل الهويات الأدنى منها (في أسفل السلم) بالإضافة إلى النفس الأعلى، في حين أن الهويات السفلى غير مدركة غالباً للجوانب الأعلى.

١-٣ الهوية

هذه «أنا» متبوعة بكلمة أخرى «أنا هذا وأنا ذاك». تتكون الهويات من الصفات الشخصية، والشخصيات، والصور الذهنية، والمعتقدات والنوايا والمظاهر التي تتماهى «أنا» معها. هذا منظور

معرّف بوضوح. وهنا يتماهى الوعي الصرف مع المادة الفيزيائية. هذه هي النفس الأرضية، المتميزة عن النفس الأبدية. ولغايات اختبارية يمكن تجزئة الهوية إلى هويات أخرى.

٢-٣- الهوية المدعاة

مجموعة من الصفات التي تدعيها النفس لتعيش واقعاً محدداً. تسميها بعض المدارس «نفس الإيغو». مثال «أنا طبيب». عندما تدعي النفس الأرضية هويةً فإنها تبدأ بالتجاوب مع واقع معين، وتجذب حالات تتطابق مع ما ادعته.

٣-٣- الهوية المترددة

مجموعة من الصفات ترغب بها النفس الأرضية أحياناً ولا ترغب بها في أحيان أخرى. وبما أنها مركبة من الرغبة والمقاومة فإن ما تشير إليه يبدو أحياناً وكأنه يصعب التحرر منه. مثال: تقول في الصباح «أتمتع فعلاً بكوني طبيباً» وتقول في المساء «أكره كوني طبيباً». ونتيجة تناقض التردد وعدم الجزم لا يتجسد أي منهما تماماً. الممارسة التي ينصح بها للتحرر من هذا هي أن تصيح مدركاً لطبيعة الفرضية ونقيضها بالنسبة للموضوع وتنقل منظورك في اتجاه أعلى من الاثنين أي إلى (الفرضية، الهوية الجوهرية) التي لا يرتبط أي من القطبين بها تماماً، ويمكن رؤيتهما كليهما على أنهما الموضوع نفسه. من هذا المنظور الأعلى يمكن افتراض هوية جديدة.

٤-٣- هوية المقاومة والهوية المسقطّة

تتماشى هوية المقاومة مع الهوية المسقطّة، هما وجهان للعملة نفسها. فإذا قلت «أنا طبيب جيد، وهو طبيب سيء» أو «أنا جيد» فهذه هوية مقاومة. تم تبنيتها لحماية النفس أو مقاومة شيء أو شخص في الواقع الفيزيائي. «هو شخص سيء» هو الهوية المسقطّة التي تتبع تلقائياً الهوية المقاومة. «أنا ذكي، وهو غبي». في أحد الجانبين تجد الهوية المقاومة، وفي الأخرى الهوية المسقطّة. عندما يرتدي وعيك الصرف أو ادراكك المحايد قناعاً، فأحد الأشياء التي يراها من خلال قناعه هي الأشياء التي تناقضه. هكذا تتصنع الهوية المقاومة والهوية المسقطّة. لكن من الممكن أن تكون الجهتان أنت. على الرغم من صعوبة فهم هذا المبدأ إلا أن وصف شخص ما بالغبي لا يقف عند ترشيح كل الأدلة التي تدل على العكس، بل إن له أيضاً أثراً آخر هو وصفك لنفسك بالغبي، ولن يجذب هذا إلى حياتك أشخاصاً غير مرغوبين فقط، بل سيفعل العكس أيضاً؛ فيصفك شخص تجده أذكى منك بالغبي. هذا هو المنعطف الذي تتحول عنده الهوية المسقطّة إلى هوية مقاومة والعكس صحيح. إذا «أنا غبي وهو ذكي».

٤- الهوية غير المقصودة

هذه مجموعة من الصفات التي اتخذتها النفس أو تسقطها دون أن تلاحظ، تدرك هذه الأفتعة دون أن تلاحظها، وأي الهويات المذكورة سابقاً يمكن أن تكون غير مقصودة (غير واعية) وهي غالباً كذلك.

٥- هوية القبول

هذه مجموعة من الصفات التي تدعي أنك تعانقها لأنها تُرى على أنها عملية، هي هوية مزيفة غير صادقة. هوية القبول هي نفسها في الفقرة 3-1 لكنك تدعيها لتبدو بصورة معينة أمام الآخرين، شاعراً بأن هذا ليس أنت الفعلي، تسمى هوية القبول لأنك تدعيها لتتجنب عدم القبول (أو أن ما تخشاه سيكون عدم قبول) وتكسب قبول الآخرين (أو ما تعتقد أنه قبول). كما يمكن تقسيم الهوية أكثر وتجزئتها لتفحص أكثر دقة. ويمكننا الانتقال ارتقاعاً إلى مستويات الوعي الإلهي ونزولاً إلى الهويات النمطية، والطفيلية والشيطانية. لكن ما قدمناه من هويات كافٍ للوصول إلى رؤية استثنائية وتسريع عملية اتساع النفس.

تعليق على الهويات

إن الهوية منظورٌ معسَّرٌ تعاش الحياة من خلاله. وهو يسمح باختبار كونٍ موازٍ واحد وتمييزه عن غيره. الوعي الأبدى الذي يتدفق من خلال الهوية يصبح انتباهاً، وصفات الهوية تحدد أي أوجه الواقع تشد انتباهك نحوها باستمرار، وأي حالات الواقع تتجسد لتتخذ هيئة فيزيائية. ترغب الهوية المدعاة بافتراض منظور معين وتحويل الانتباه والجهد الموافق إلى ذلك المنظور والواقع. هي ترغب بالتجربة.

إن الهوية المترددة هي حزمة من الهويات المدعاة إضافة إلى المقاومة، أو الهوية المُسْقطة، وهي هوية انغمست في التماهي إلى درجة أنها تدخل عملية التفكير. لا تنوي الهوية المقاومة تجربة واقع معين (وهي لهذا ستختبره). بل تهدف إلى مصارعة العدو المزعوم وهزيمته والتغلب عليه، وإن لم تتمكن من هذا فستخضع نفسها وتصبح الضحية. تصنع القطبية حقلاً من طاقة التوتر يرتبط بسهولة بالحزن والخوف والغضب. ونادراً ما تدرك الهوية المثابرة أن المُسْقَط هو نفسها، بل هي في الغالب واثقة من أن الآخر هو «الشخص السيء». تعلق الهوية المقاومة في فخ المشاهد المتخيلة مع العدو. أما الهوية المُسْقطة فتم بناؤها من قبل الهوية المقاومة لكي تجد ما تصارعه.

إن الصفات التي يسهل تمييزها في الهوية هي الآراء والمعتقدات والمواقف والأخلاق والذكريات

والنفضيلات والعادات والإدمانات والمشاعر والآلام، ووضعيات الجسد، والحضور والأصالة والوضع النسبي، والعلاقات، واستخدام اللغة.

تعليق على العلاقة بين الهوية الفردية والهوية الجماعية

لا تنشأ الهوية الجماعية القوية من خلال تجانس الأفراد (جعلهم متشابهين جميعاً)، وهذا سوء فهم شائع. بل تنشأ الهوية الجماعية القوية والفعالة عندما تتم تقوية كل فرد من حيث فرديته واختلافه. وهذا ما يُسمى «التنوع في الوحدة» أو «الفردية في التنوع» بدلاً من أحد الجانبين فقط.

لا تعني الوحدة استبعاد التنوع، بل تقدير الاختلافات التي يحملها كل فرد إلى المجموع. إن كان لكل فرد أن يتبع فرجه الأسمى وغايته فستتناسب قطع أحجية المجموعة تناسباً مثالياً، دون الدخول في تعارض مع الآخرين. أما حين لا يكون الشخص نفسه ففي هذه الحالة فقط لا يتواءم مع المجموعة. ويحدث التقسيم المصطنع إلى سياسيي «جناح يساري» و«جناح يميني» على مستوى لا يكون فيه هذا مفهوماً تاماً.

التقاء أشخاص لا تحبهم

هناك أمران يساعدانك في الحفاظ على مستوى طاقتك عندما تلتقي أشخاصاً لا تحبهم: الحب والمغادرة. إذا كنت مدركاً كفاية فسترى الشخص غير المرغوب كهوية مُسقطَة، وتلاحظ هوية المقاومة التي تتبناها. من هذا المنطلق يسمح لك هذا اللقاء بالتعرف أكثر إلى نفسك. ما إن تلاحظ هوية المقاومة فإنها تبدأ بالتحلل تلقائياً. وإذا لم تكن مدركاً كفاية لتلاحظ الانعكاس وتغير رد فعلك، فليدرك خيار المغادرة وتوجيه انتباهك إلى أشياء تفضلها أكثر. لا تراقب الطاقة الكثيرة المتدفقة من الآخرين إليك، بل راقب الطاقة المتدفقة منك إلى الآخرين.

التأمل في الهوية

إذا رغبت في تعلم المزيد عن هذا أو أن تتحرر من الجوانب غير المرغوبة في نفسك (لتصل بالتالي إلى ارتباط أكثر وعياً بالنفس الأبدية) فربما ترغب في تطبيق بعض أشكال التأمل التالية. وأذكر القارئ مرةً أخرى بأن أسرع الطرق لحل المشكلات هو تقنية PURE.

تأملات في الهويات المترددة

أثناء التحضير للعمل مع الهويات المترددة والجوانب المكبوتة من النفس، ربما ترغب في تطبيق التجربة التالية لتكسب فهماً أعمق لكيفية نشوء التردد:
دوّن الأشياء التي اعتدت أن تحبها. لكنك لم تعد تحبها.
دوّن بعض الأشياء التي لم تكن تحبها، وتحبها الآن.

العملية:

اجلس في صمت واسترخ ضمن منظور الشاهد غير المتماهي. لاحظ الهوية المترددة، بمعنى شخص تحب أن تكونه أحياناً ولا تحب أن تكونه في أحيان أخرى. مثال: «أريد أن أكون حراً، سأُنهي هذه العلاقة» و «أريد أن أكون مرتبطاً وأحافظ على العلاقة». لاحظ كيف توجد الهويتان في كونين مختلفين دون ارتباط واضح. عندما تصبح مدركاً لهذين الجانبين من نفسك ابدأ بإسقاط (إيجاد) شعاع من المقاومة على نسخة نفسك الراضية في شيء ما، بعد هذا أسقط (أوجد) شعاعاً من الرغبة على نسخة نفسك التي ترغب في شيء ما. أسقط الرغبة على نسخة نفسك التي تقاوم شيئاً، ثم أسقط المقاومة. ثم ادمج كلا جانبي نفسك (في مخيلتك). ثم راقب بحياد من نقطة مشرفة أعلى حيث ليس أي من هذين القرارين مناسباً فعلاً. بعد أن تفتح عينيك اسأل نفسك «من أريد أن أكون بغض النظر عن الظروف؟» تماهى مع النسخة الجديدة من نفسك، واستقر فيها وأطلقها إلى الأبدية.

لاحظ أنه ليس عليك أن تقرر اختيار أي من المنظورين، بل أن تأخذ منظوراً ثالثاً وتشعر به، ومن ثم تراقب الأحداث تتكشف طبيعياً من هذا المنظور. يفيد الإسقاط المتعمد للمقاومة والرغبة على كلا نسختك (والذي ربما يبدو غريباً أول مرة) في تحييد كلا القطبين. وستشعر بالتأثيرات حتى إذا لم تفهمها تماماً. يستغرق تأمل كل موضوع عشر دقائق تقريباً.

التأمل في المقاومة والهويات المُسقطَة

أنت على العموم مدركٌ لجانب واحد من الهوية الخاضعة للمقاومة أو المُسقطَة، في حين أنك غير مدرك للجانب الآخر. والغاية من هذه العملية هي استخدام الجانب الذي تدركه لإيجاد الوجه الآخر للعملية. من خلال القيام بهذا تجلب الجانب الذي أنت غير مدرك له تحت الضوء وتحلّه. ومن خلال استعراض الجانب الذي أنت مدرك له تستكشف الجانب الذي لم تكن تدركه. وعندما تصبح مدركاً لكلا وجهي الهوية، شاهدها بضع دقائق دون مقاومة أو إنكار. ثم شاهد التفاعل بين

كلا الهويتين وكيف تصنعهما كليهما. لا يمكن لأحدهما أن يكون من دون الآخر. صرّح «هذا لم يعد أنا»، واسمح لنفسك بأن تكون الهوية التي تريدها دون الحاجة إلى إنكار نقيضها. سيحملك التأمل إلى الشعور بالطمأنينة ويوقف الألعاب التي لم تعد تريد أن تلعبها.

العملية:

لاحظ الهوية المسقطّة أو المقاومة، ومن هنا استكشف الجانب الآخر. شاهد كلا الجانبين.

شاهد التفاعل فيما بينهما.

قرر أن تكون ما تريده دون إنكار النقيض.

الأشخاص الذين يمكنك القيام بالعملية معهم:

شخص يسبب لك ردود أفعال عاطفية.

فلنفرض أنك ترى أن الهوية المسقطّة هي شخص غاضب. من هنا تصبح أنت مدركاً أن الهوية المقاومة «أنا الخائف» أو «أنا الذي أغضب أيضاً».

شريكك (أثناء شجان)

فلنفرض أن الهوية المسقطّة «هي لا تصفي إلي». من هنا تصبح مدركاً أن الهوية المقاومة هي

«لا أستطيع شرح ما لدي» أو «ما أقوله ليس مهماً».

شيء تحبه في نفسك يفصلك عن الآخرين. فلنفرض أنك تلاحظ «مظهري جميل جداً».

يمكن أن تكون الهوية المسقطّة هنا «هم بشعون».

وهكذا

النسخة الروحانية للتعامل مع الهويات المسقطّة والمقاومة راقب الواقع كما تدركه.

انظر إلى هذا الانطباع كهوية مسقطّة.

اكتشف أو تخيل الهوية المقاومة.

لاحظ التفاعل والانفصال بينهما.

حدد أن هذا لم يعد أنت. واختر من تريد أن تكون دون إنكار شيء آخر.

لكي تلعب اللعبة تحتاج على الأقل إلى طرفين وإلى تفاعلها.

إن إدراك معظم الناس محدود، حتى أنهم لا يدركون هذه المكونات الثلاثة، ويعتقدون أنهم يعيشون مستقلين عن بعضهم البعض. لكن لا يحدث شيء في الخارج أو مستقلاً عنك. يحملك التأمل المذكور سابقاً خارج منظورك المحدود (أ) بأن يريك المنظور (ب)، ثم التفاعل (ج)، ويريك أخيراً المنظور خارج الجميع لكي تدرك أن أ و ب و ج كلها شيء واحد.

لاحظ شيئاً ما. ولاحظ الآن كيف يتألف هذا الحدث من ثلاثة أشياء: المراقب، والخاضع

للمراقبة وهغل المراقبة نفسه، والثلاثة شيء واحد.

تأملات في القبول وعدم القبول

إن الضغط لناشئ عن محاولة الظهور بمظهر جيد وتجنب المظهر السيء بدلاً من الاستقرار في حالة من الانسجام مع رغباتك هو الموضوع. التلهف للقبول والخوف من عدمه هو شكل من الاتكال على أناس آخرين. يركز هذا إلى معتقدات حول كيف «يفترض» بك أن تتصرف أولاً تتصرف. كيف هؤلاء في الواقع ضمن النفس الطفلية التي افتقدت انتباه أهلها. «إذا أحسنت التصرف، ستحصل على سن، وإذا أسأت التصرف ستلقى ع». يؤدي هذا إلى وضع الأتعة بهدف كسب القبول والمديح والانتباه والحب وتجنب عدم القبول والانتقاد أو عدم الانتباه وعدم الحب. إن هوية «يجب أن أبدو بمظهر جيد» تحملك لأن تصبح حجر شطرنج في لعبة المجتمع. وما على الآخرين إلا أن يضغطوا الأزرار الصحيحة حتى تتصرف وفقاً لرغباتهم.

في حين تهدف هوية «الاضطرار إلى الظهور بمظهر مقبول» إلى إشباع رغبات شخص آخر (أو ما يعتقد أنه رغبة الآخر). وذلك لكسب قبوله وتجنب عدم قبوله. كلما قل الانتباه أو القبول أو التقدير الذي تمنحه لنفسك، صرت أكثر اتكالا على انتباه الآخرين أو «الانتباه الكيميائي» بمعنى الكحول أو الطعام أو النيكوتين أو المخدرات. إذا كانت رغبات الآخرين (أو ما تقتضيه رغباتهم) لا تتناسب مع رغباتك يبرز التناقض، ويضغط أحدهم زر القبول أو عدم القبول وتسمى رغباتك أو نواياك سريعاً وتبدأ العمل جاهداً لإشباع حاجات الآخر. يظهر هذا كله في ضغط النظراء والحالة الاجتماعية والتوقعات.

معظم المعتقدات التي يولدها الطفل مرتكزة إلى تفاعلاته مع عدم القبول / العقاب أو القبول / المكافأة من قبل الأهل. بقدر ما يحاول الأهل إشباع رغبات طفلهم يحاول الطفل إشباع رغباتهم، رغم أن هذا يتم بطريقة عشوائية. يقيس كلا الطرفين (الأهل والطفل) نجاحه بالقبول المحصود.

إن هذا هو مصدر الضغط النفسي. وفي كل مرة تختبر فيها الضغط النفسي فالاحتمال الأكبر أنه يرجع إلى معتقد جوهري حول شخص آخر يتوقع شيئاً منك. رغم تغير الظروف منذ طفولتك، إلا أن هذه المعتقدات لا تزال عاملة على مستوى ما. وبما أن هذا الموضوع يمكن أن يجرك خارج انسجامك مع الواقع المختار، فهو أمر جدير بالاهتمام.

يعني استقرارك في الواقع المطلوب الاستمرار بفعل هذا، على الرغم من عدم قبول الآخرين. يمكن قول «لا» دون مهاجمة الآخر أو إنكاره، وذلك بطريقة لطيفة ومحترمة. إن قول «لا» هو تمرد يتطلب أن تسقط معتقداً يتعلق بتوقعاتهم. إذا كانت لديك هوية الحاجة إلى المظهر الجيد فإن قول لا لشخص ما سيبرز رد فعل عاطفياً ينتهي بشجار أو جدال. أما قول «لا» باحترام ومحبة فيمكنه أن يصنع المعجزات. وعندما تبلغ توقعات الآخرين حداً مبالغاً فيه فمن المفيد تغيير العمل أو الموقع. يعتبر الخوف من الانتقاد وعدم القبول عاملاً محددًا، لكن إدمان القبول والمديح يمكن أن يتحول إلى مشكلة تمكن الآخرين من التلاعب بك. عندما تتلهف للقبول فهناك شيء مفقود. وإدراكك لهذه العوامل والتحرر منها يقلل الضغط النفسي والاستجابة المشروطة ويزيد الصدق، والأصالة وحرية الإرادة.

وإذا أردت تعمقاً أكثر في هذا الموضوع يمكنك أن تجرب العملية التالية:

من أجل إدمان القبول

دوّن اسم شخص منحك انتباهه أو قبوله عندما احتجت إليه فعلاً.

دوّن الهوية التي عليك اتخاذها لتعود إلى اكتساب هذا القبول مرة أخرى.

دوّن حاجات هذا الشخص باعتقاداتك والتي تجعلك تتصرف بهذه الطريقة التي تتصرف بها.

مثال:

الأم.

ولد طيب لطيف.

«أمل أن يظهر أولادي المسؤولية. يبدو ولدي كسولاً» بعد أن دونت هذا تأمل واستعرض الشخص الذي يُسقط التوقع وشاهد نفسك تضع قناعاً للإشباع هذا التوقع. لاحظ الضغط النفسي بين الطرفين. لاحظ أن الأمر كله هو معتقدك أنت. ثم حرر الصورة. أعد التماهي مع طبيعتك الحقيقية.

الخوف من عدم القبول

دوّن اسم شخص لم يقبلك.

دوّن الهوية التي تبنيها لتجنب عدم القبول هذا.

دوّن حاجات هذا الشخص باعتقاداتك والتي تجعلك تتصرف بالطريقة التي تتصرف وفقاً لها.

مثال:

الأب.

حقق علامات جيدة في المدرسة. أخف العلامات السيئة.

«أريد أن أفخر بأولادي»

بعد أن دونت هذا تأمل واستعرض الشخص الذي يسقط توقعه وشاهد نفسك تضع القناع لتقاومها. لاحظ الضغط النفسي بين الطرفين. لاحظ أن الأمر كله هو معتقدك أنت. ثم تحرر من الصورة. وأعد التماهي مع طبيعتك الحقيقية.

عادات الهوية

العادة: شيء تفعله تلقائياً، دون قصد، أو نصف واع. بمعنى إيجابي: هي شيء يحدث دون جهد، من تلقاء نفسه تقريباً. ومن أمثلة العادات المفيدة: قيادة السيارة (أنت لا تفكر في حركاتك كلها بشكل واع). مثال عن العادات غير المفيدة: الإكثار من الطعام دون التفكير في هذا أو التمكن من إيقافه.

الطلقس أو الروتين: بالمعنى المفيد: مجموعة من الأفعال التي يمكن الاعتماد عليها لكي تؤدي بشكل موشوق إلى نتائج وحالات. وبالمعنى غير المفيد: مجموعة من العادات (أو العادات الكبرى) التي تبدو وكأنها تعمل تلقائياً.

الغاية من هذا الفصل: إظهار كم من حياتك يجري بالعادة، وكيف أن العادات تستمر بفعل الهوية والخيار، ويمكن إلغاؤها بسهولة.

التحرر من العادات غير المرغوبة

إن المفتاح للتحرر من العادات هو الوعي أو الإدراك.

لا تبدو العادات قوية إلا لأنها تجري دون قصد أو نصف واعية. وعندما تدرك العادة كمادة فإنها في الحقيقة لا تعود عادة. إلا إذا سيطر عليها معتقدك. في اللحظة التي يصبح فيها مدركاً للعادة يمكنك التوقف عنها. وربما يكفي إدراكك لها لكسرها. مثال: تصبح مدركاً إلى أنك تجري كل يوم نازلاً على السلالم مما يجهد ركبتك وساقك. وما إن تدرك هذا حتى تتمهل أثناء نزولك وتحترس أكثر. إذا كان إدراك العادة وتكرار النقيض بضع مرات غير كاف، يحاول الناس التغلب على العادات باستخدام قوة الإرادة. لا تنفع قوة الإرادة الصرفة إلا مع المثابرة والعمل الجاد. وإلا فإنها لا تفعل إلا أن تكثر من تكرار العادة لينتهي الأمر بالتوقف عن المحاولة. لماذا.

إذا قلت «سأنسى هذا الأمر» فهذا يتضمن التذكر. «عدم التفكير في التدخين» يتضمن التفكير فيه. تخفق قوة الإرادة الصرّف معظم الوقت وتسبب الإرهاق. تعلم بعض المدارس أن عناصر أو لبنات بناء العادة يجب تفكيكها، أو تغييرها، أو خلطها وأن هذا يحركك من العادة. وربما ينفذ هذا في أنه يجعلك تدرك العادة، لكني أود اقتراح مقاربات أخرى أكثر تناغمًا من السماح.

إذا استخدمت تقنية PURE وتناغمت مع النسخة المفضلة منك، فلن تقسوم بأي شيء في هذا الاتجاه. يتولى التناغم تلقائيًا أمر العادات غير المرغوبة. لكن فلنقرض أنك لسبب ما اخترت الدرب الأطول. أنصحك في هذه الحالة أن تعمل وأعيًا على إعادة توليد العادة اللاواعية أو صناعة. ما تصنعه متمدًا تكسب شيئًا من السيطرة الواعية عليه. فإذا كنت مثلاً أقضم أظافري طوال الوقت دون أن أستطيع التوقف، فسأبدأ بقضمها متمدًا. تحولك إلى مصدر لعملية قضم أظافرك يتضمن قدرتك على التحرر منها. ومن خلال تصدك أن تجعل أمرًا ما أسوأ، تصبح مدركًا له عمومًا، بحيث أنك تتمكن قريبًا من قول «ما الذي أفعله؟ ربما يجب أن أتوقف؟»، تتعلم من خلال صناعةك المتعمد لشيء ما أنك أنت من أوجده، تكسب بالتالي فهمًا لسبب إيجادك له (ثمرته).

ربما تكون الثمرة نوعًا من الاسترخاء الذي يمكنك السماح به فيما بعد دون الاضطرار إلى قضم أظافرك. ليس هناك أي غموض حول ما تقوم به.

ربما ترغب في نسخ السلوك غير المقصود ثم الانتقال إلى إيجاد السلوك الذي تفضله والتبديل بين الاثنين. ستقوم متمدًا بقضم أظافرك، ثم تتعمد وضع يديك على الطاولة وإرخاءهما. تبدل بين الاثنين حتى تتوقف العادة السيئة، ويمكنك بسهولة أن ترخي يديك على الطاولة. وستجد العادة تتلاشى سريعًا.

إن صناعة عادات جديدة هو مسألة تتعلق بربط الكثير من الأمور الإيجابية بالعادة التي تريد صنعها. فإذا لم تستطع التغلب على نفسك لإيجاد عادة العدو في الصباح، لكنك تود هذا فعلاً فما ستفعله هو ربط أكبر قدر من الفوائد بالعدو أو إنشاء قائمة من الطرق المختلفة التي يظهر العدو فيها أمرًا جيدًا، وممتعًا ومفيدًا.

سيحملك تدريب نفسك على هذا سريعًا إلى إيمانك على ما تجنبتة سابقًا. ومرة أخرى فإنك عند تطبيق تقنية PURE لا تحتاج أياً من هذا. لكن وبما أن الطريقة الأسهل ليست هي الطريقة الأنسب دائماً فإنني أوصي بطرق إضافية.

تأمل عالم المرأة

لاحظ شيئاً يزعجك. اسأل نفسك «أي نسخة مني تشعر بالانزعاج من هذا؟ وأي نسخة مني لن تشعر بالانزعاج منه؟» تماماً مع تلك النسخة منك وأنظر من منظورها. كل شيء هو انعكاس لك. وكل ما يحدث هو جزء من العملية. إذا أردت معرفة ما تفكره في نفسك لاحظ ما تفكر فيه تجاه الآخرين.

سلطة المبدع

يعتمد مدى نجاح التقنيات والتعاليم على السلطة التي تستخدمها من خلالها. إذا طبقت هذه التقنيات مع سلطة فإن أكثر التقنيات بساطة ستظهر فعالية في التغيير. أما إذا كانت سلطة المبدع التي تتألف من جدارة النفس، والثقة بها وحبها والمسؤولية الشخصية في مستويات منخفضة فلن تنفع حتى ألمع الأساليب في إحداث أثر ولو ضئيل على النفس.

تأملات في النفس الأعلى

يُنظر إلى النفس الأعلى عند مستويات منخفضة نسبياً من الإدراك أو تلمس على أنها الملاك الحارس.

وعلى مستوى إدراك أعلى يُنظر إلى النفس الأعلى على أنها الحدس أو المدرب الداخلي أو دليل الروح، أو المعلم الداخلي، أي أنها شيء يمكنك التواصل معه.

وعلى مستوى أعلى أيضاً من الإدراك لا يتواصل المرء مع نفسه الأعلى بل يكونها. وعند هذا المستوى يميز المرء نفسه الأعلى كجزء من النفس الواحدة. وكجانب من نفسه أو كفضله، دون كثير من الفصل.

ومن منظور خطي وعلى مستوى متوسط من الإدراك يرى هذا الجزء من نفس المرء على أنه شديد البعد وهائل، وشيء يُنبغي الانحناء له. لكن على المستوى العادي من الإدراك يمكن الوصول إلى هذه النفس ككائنٍ أسمي، أو سحري. ويكون التواصل معه سهلاً حيث يوجد هذا الجزء منك ويمكنك فتح حوار معه.

تفاعل هذه النفس الأعلى مع الصديق والمرح، لذا أبقِ حوارك معها واضحاً وخفيفاً. يمكنك أن تطرح أي سؤال على روح الرب في داخلك. وتتم الإجابة على الأسئلة دائماً وفقاً لما يمكنك التعامل معه. تصلك هذه الإجابات حين تكون في مزاج طبيعي كرموز أو حدس أو إحساس أو حلم أو مصادفة. فإذا أتتك مباشرة دون الحاجة إلى شيفرة فأنت في حالة مزاج عالٍ. صممت نفسك الأعلى حياتك فتمتع بها. وقبل أن تولد من جديد على هذا الكوكب قمت بتصميم مقاييس حياتك لا التفاصيل، رسمت

خطوطاً عريضةً (أين ستولد، وكيف ستبدو، وما مستوى التردد الذي ستبدأ منه، ويضع اهتمامات، ويضع أشخاص ستلتقي بهم بالتأكيد). منظور ما قبل الولادة هو نفسك الأعلى المدركة في الوقت نفسه للولادة من جديد ولما قبل الولادة، في حين أن النفس الأرضية مدركة بشكل أساسي للولادة من جديد. وضمن الخطوط العريضة لخطة حياتك تمارس النفس الأرضية حرية الإرادة، ويمكنك اختيار مسارات تتخذها بدل المسارات المخططة. أسهل الطرق هو سلوك الطريق الذي مهدته لك نفسك الأعلى (نفسك الجوهرية) مسبقاً وهو أكثرها متعة، لكنك قادر دائماً أن تزيدها صعوبة.

يمكن الاصطلاح على تسمية الخطوط العريضة لحياتك «القدر» رغم مزونتها. ويمكن لهذا القدر من خلال قوة الإرادة أن يقسمك إلى نسخ متعددة. يسبب ابتعادك عن درب المختار المعاناة والألم وكذلك يفعل توسيع حدود حياتك المختارة مسبقاً. فإذا لم تحبّ مشهد حياتك الذي اخترته فلا تحاربه. بل عد بدلاً من هذا إلى منظور النفس الأعلى (في الصمت) واختر من ذلك المنظور درياً جديدة. هذه واحدة من طرق تغيير الخطط العامة أو القدر ضمن ولادتك هذه.

إن النفس الأعلى حاضرة دوماً في الخلفية مع ابتسامة لطيفة. لا تستكبر أي سؤال يوجه إليها. ولا تنكر أية رغبة توجه إليها. ما عليك إلا أن تلاحظ توجيهها لك. ترغب في شيء ما لكن النفس الأعلى، أو جانب الأبدية الخلاق له طريقته الخاصة في تحقيقه، وما يفعله لا يتطابق غالباً مع المنظورات المحدودة للنفس الأرضية حول الكيفية التي يفترض تحقيق أمر ما من خلالها. بما أن النفس الأرضية غير عازمة على تخيل أن للحدث س أية علاقة برغبتك ع فهي تنكره.

إن النفس الأعلى هي أنت أو النسخة منك الأبعد عن مخاوف النفس الأرضية. ربما تصبح النفس الأرضية أكثر انغماساً بالواقع الفيزيائي بحيث يبدو هذا الجانب الآخر غير كائن. نفسك الأعلى هي الشاهد المراقب الذي لا تعريه الرياح دائمة التغيير من الرغبة والمقاومة. ورغم أنه يتم تجاهلها أحياناً في زحام الحياة اليومية وضوضاء الذهن إلا أن حضورها لا يضيع أبداً.

تعمل بضع دقائق من الصمت على إعادة ارتباطك بها فوراً. وبسبب منظورها الواسع فهي تعبر بطبيعتها عن الحب والتفهم والتعاطف والمرح. تتبع نفسك الأعلى مسار المقاومة الأقل، والابتهاج والفرح. وتتبع نفسك الأرضية استراتيجية محسوبة تبدو وكأنها في صالحها، وتتغمس في عالم الصراع والانفصال والازدواجية. تقاوم وتتلهف، ويقفز انتباهها من مكان إلى آخر كدجاجة خائفة. وهي منغمسة في الخوف والآراء الجامدة وتبحث عن الرضا «في الخارج». تسلّم نفسك الأعلى لتيار الأبدية الذي يحكم العوالم المتكشفة. وهي تراقب الحياة بلحمة لطيفة، وبهجة وتقدير. لا تطلق الأحكام ولا تعرف النقص، أو الملكية، أو الحاجة. لنفسك الأعلى القدرة على التصرف أو التدخل، وهي إن فعلت فهي صالح منظور عام أكثر شمولية.

المراقب والنفس الأعلى

عندما تخفف النفس الأرضية من الانتباه المشحون أو تحييده فهي تدخل في الصمت، وتتحول إلى قبول، أو تسمع بتدفق مزيد من العافية، وتميد الاتصال مع نفسها الأعلى. يسمح نمط المراقب للمرء برؤية الواقع كما هو فعلاً، من دون المرشحات كلها.

يتألف تأمل نفسك الأعلى من مراقبة العالم من منظور النفس الأعلى. وهو نفسه «الصمت» دون تسميات» من تقنية PURE، إلا أنه ليس ضرورياً القيام به بعينين مغمضتين. يراقب المرء بصمت الذهن الذي لا يهدأ بتعاطف أو بانتباه محايد. دون أية علاقة بتحليل النفس أو البحث عن الدوافع. يمثل هذا مراقبة الذهن للذهن، أثناء محاولته اكتشاف أمر ما أو تساؤله عما يحدث. بدلاً من هذا تقوم بالمراقبة دون توقعات أو أحكام. أنت إدراك صاف وشفاف. ربما تراقب الذهن يقوم بالتقصي والتحليل، لكنك لست ضالماً في هذا، تراقب كيف تُقذف النفس الأرضية هنا وهناك بفعل الرغبة والمقاومة، وكيف تعاني وتحتفل، كيف تمضي هنا وهناك، وتفعل هذا وذلك. وتبقى النفس الأعلى طوال الوقت لطيفة وصامتة. أنت متماء مع المحيط الحاضر أبداً من الصمت وراء الأحداث الدنيوية. ليس لزاماً القيام بهذا التأمل باستمرار، بل يكفي أن يُسمح به بين حين وآخر.

لن تعتمد نفسك الأعلى إلى تقويم الحسابات كما يفعل الإنسان، وربما يبدو الأمر وكأن الدليل ليس في صالح النفس الأرضية العجولة. تعتبر العافية من الأدلة على تناغم تجربة حياتك الحالية مع نفسك الأعلى. وفي هذا التأمل يمكنك أن تجلس أو تسير أو تعمل أو تنام أو تأكل أو تتحدث أو تلتقي أحداً، أو تقعد متكاسلاً أو تتصرف أو تفكر أو تستمع. أو تقوم بأي شيء تفعله النفس الأرضية. تراقب بمحبة من المنظور الأسمى. ليس عليك أن تتماهى بوضوح مع ذلك المنظور، فذلك متضمن في المراقبة دون أحكام. عندما تفقد توجهك أو وجهة نظر المراقب بأن تتجرف إلى الغضب والمقاومة أو اللهفة أو الحاجة، فمن الممكن أن تفقد قناة اتصالك مع نفسك الأعلى. لكنك ما إن تسمح للصمت حتى تعود من جديد. والبدل عن هذا هو السير دون الذهن - السير دون هدف أو غاية وأن تترك نفسك يوجهها حدسك.

إذا رغبت في البقاء ضمن منظور النفس الأرضية، يمكن لك أن تجري حواراً مع نفسك الأعلى معترفاً بأن لديك مدرباً داخلياً. يمكنك التحدث إليه وتعترف بقيودك، وتطرح أسئلتك وتظهر امتنانك للإجابات. ثم راقب الأحلام والحدس والمصادفات. واعتبرها اتصالات من ذكاء أعلى. وليس مفيداً إظهار عدم الامتثال أو الاستخفاف بالمصادفات. لا يعني هذا أن تبحث عن المعنى وراء كل مصادفة، يمكن أن تشير المصادفة نفسها إلى أنك على المسار الصحيح.

ربما ترغب خلال حياتك بالانتقال من التوجه إلى النفس الأعلى إلى أن تكونها. وربما ترغب في التغلبي عن التعريفات القديمة لمن أنت. بماذا تعرف نفسك مثلاً؟ كنتاج تافه من نواتج التطور؟ هذا مختلف تماماً عن العظمة الجميلة التي هي أنت. تعريفك لنفسك يحدد ما تختبره.

ربما ترغب أيضاً في أن تسأل نفسك ما الذي يبقى من «أنت» عندما تزيل كل شيء آخر. يمكن للمسرء القيام بهذا التأمل أو يذهب إلى منتج أو في إجازة ويترك الأنفء المعتادة والروتينية وراءه.

ما يبقى بعد إزالة كل شيء هو الأقرب إلى الجانب الأسمى من نفسك، والأقرب إلى طبيعتك الحقيقية. لا تقدم معتزلات التأمل الفعالة نظم معتقدات وتعاليم جديدة، بل تصنع جواً مراعيأ يسهل فيه التحرر من أنظمة المعتقدات.

استخلاص المعلومات المخبأة من نفسك الأعلى

أغمض عينيك. ولِّد / اسمح للشعور بالإثارة أو الفرح بالنية وحدها، دون مساعدة الصور أو الأفكار أو المراسي أو الأسباب أو الخلفيات. عندما تشعر بهذه الحالة استعرض الصور التي تأتيك دون الاضطرار إلى صناعة واعياً. استعرض الصور التي تتجذب طبيعياً. ربما يفاجئك ما يأتيك من صور، وعندما يظهر شيء ما تمعن فيه واستكشفه.

إن الغاية من هذا التأمل الخاص هي الطاقة العالية التي يمكن توظيفها في اصطياد ما خفي من أشياء تعرفها النفس الأعلى، ولا تعرفها النفس الأرضية. يمكن لهذا أن يقدم لك معلومات عن الاتجاه الذي تمضي فيه، أو ما يمكنك أن تفعله لاحقاً. وبدلاً من صناعة الإثارة بالصور تصنع صوراً بالإثارة.

استكشاف المجهول

ليست النفس الأعلى شيئاً عليك أن تحققه، إنما هي أنت وراء كل الأفتعة، والمعتقدات والهويات. الطبقة الرقيقة من التجارب التي تسميها واقماً والتي تدركها بحواسك الطبيعية هي ما هي عليه: مجرد طبقة رقيقة. تكمن وراءها الأبدية ونسخ نفسك الأصدق. ولا تكسب الوصول إليها من خلال ما هو معلوم بل من خلال اللقاءات الكثيرة مع المجهول. من المفيد أحياناً على درب حياتك أن تترك المعلوم وتخطو إلى المجهول. بهذه الطريقة يتفعل الحدس (المرتبط بالنفس الأعلى). وبما أن النفس الأرضية لا تعرف أي شيء عن الحالة، فإن جزءاً آخر من نفسك يوصف بأنه أعلى منها هو من يعرف.

إن الطبقة الرقيقة من المعلوم التي تقول فيها فعلٌ وتفكر في أشياء مشابهة لليوم السابق لن تؤدي بك إلى المجهول. ومن خلال النظر إلى المجهول في الداخل أو الخارج (لا فرق بين الاثنين) توسع حدودك وتكتشف عن نفسك أكثر وأبعد من طبقة العادة. هناك الكثير من الوعي والإدراك والطاقة التي تنتظر أن تسمح لها بالدخول.

إذا وصفت المجهول أو التغيير أو الأمور الغريبة بالـ«سلبية» فسيبدو توسيعك لوعيك مخيفاً وسيفعل الخوف، ويفقدك شعورك بالأمان، وحالتك الاجتماعية أو منطقة راحتك. مع هذا فإن الشعور بشيء من الخوف لدى الغوص في المجهول هو أمر طبيعي. عندما يقع أمر جديد غير معروف يقوم ذهنك بإعادة هيكلة نفسه ويتكيف مع المدخلات الجديدة. ربما تتسبب عملية إعادة الهيكلة هذه بالقليل من الخوف أحياناً، لكن تذكر أنه ليس من شيء يفترض به أن يشعرك بالتماسة أو يكون تعيساً، وليس هناك ما يجبرك على وصف أي شيء بالـ«سيء». أنت الأمان الذي تبعد عنه، والأمان لا يعتمد على الظروف الخارجية. كما أنه ليس ضرورياً أن يكون استكشاف المجهول سبباً للضغط، بل يمكن أن يكون مدهلاً وسبباً للشحن بالطاقة. يمكنك أن تغادر منطقة راحتك منطلقاً من أرضية الاستقرار الداخلي أو الخارجي.

تغير الهوية الدنيوية

يعتبر تغيير الهوية الدنيوية واحداً من دروب الساحر.

إن الساحر الحقيقي أو الشامان هو شخص يملك قدرات استثنائية في التبصر، والصناعة والفعل. ويعود هذا إلى أنه لا يعمل من منظور الشخصية أو الهوية، بل من منظور النفس الأعلى. ويتغير هويته يميز الساحر بين حقيقتين أساسيتين: أنه ليس أياً من هاتين الهويتين أو الواقع المرتبط بكل منهما. وأنه شيء أكبر بكثير وأكثر إشراقاً من مجموعة الهويات والمحيط والصفات. إن الشخصية هي بيئة من بنيات الوعي.

إن التغيير الأقصى في الهوية: يتطلب هذا أيضاً التخلي عن الحياة كما عرفتها، وبناء حياة جديدة تماماً. وربما يتضمن هذا تغيير اسمك ومهنتك، وترك عائلتك، والانتقال إلى موقع آخر، والتخلي عن ماضيك، ورمي أي شيء يذكرك بالماضي بعيداً. وفي الحالات الأكثر تطرفاً من تغيير الهوية فإنك لا تبقى حتى ضمن البلد نفسه، أو ضمن منطقة انتشار اللغة نفسها. بل تتعلم لغةً جديدةً وتجد عملاً جديداً، وتغير مظهر لباسك، وتحيط نفسك بأصدقاء جدد وتكتسب عادات جديدة. وفي نسخة أكثر تطرفاً من تغيير الهوية ربما تهجر هويتك الجديدة بعد ستة أشهر وتنتقل إلى هوية أخرى. وبهذه الطريقة تسافر من مكان إلى آخر ومن واقع إلى آخر، وأنت دائماً شخصٌ آخر بماضٍ مختلف

ومستقبل مختلف وباسم مختلف.

يتطلب التغيير الكبير في الهوية والتغيير الفائق في الهوية عمقاً كبيراً أيضاً للثقة بالنفس، وهذا ما لا نجده عادةً في المجتمع المعاصر. يتطلب الأمر أيضاً أن تشق بقدرتك على صناعة أي واقع تحبه. فإذا لم تقتنع بهذه القدرة فلن تتخلى عن أمانك، ومن هنا المنطلق فإن تغيير الهوية سيمثل طريقة أخرى لتطوير قدرتك على صناعة حالات واقع تتجاوز أكثر أحلامك جموحاً. لماذا لأن كل التحديات تدنومك عندما تغير الهوية. وحتى التفكير في الهوية الدنيوية يتطلب الشجاعة، لكنك مع فهم دروس هذا الكتاب ستجد أنه لا يحتاج الكثير من الشجاعة. الأنا هي بنية مصطنعة مغطاة بطبقة رقيقة من العادات اليومية التي يمكن تفكيكها بسهولة لتختبر شيئاً منعشاً أكثر.

سوء تغيير الهوية؛ بما أنني حساس تجاه مقاومة الناس للتغيير والقدرات السحرية يمكنني القول أنه ليس ضرورياً إجراء تغيير جذري في النفس الأرضية لكي تمرح وتستخدم السحر. تتضمن «النسخة الملقطة» من تغيير الهوية تغييراً بسيطاً أو إزالة عنصر من الهوية واستبداله بآخر. بهم هذا الكلام نوعين من الناس: المجرمين والسحرة. تتكون النفس الأرضية من المكونات التالية:

اسم

مهنة أو نشاط معتاد

عائلة وأصدقاء وخصوم

مكان العيش

ملكية أغراض مادية

وثائق تثبت هويتك (جواز سفر، شهادة ميلاد، سيرة ذاتية، صور، إلخ)

أشياء تثبت ماضيك (أغراض، صور، شهادات إلخ)

اللغة واللهجة

المفردات والعبارات والمصطلحات وطرق التواصل

مظهر الجسم والوجه.

الإيماءات والتكرر والحركات

الهوايات والأماكن المفضلة والنشاطات الاعتيادية.

الصفات الشخصية والمواقف

الرغبات والأحلام والأهداف

المقاومة والبغض

نقاط القوة والضعف

يمكن لتغيير أحد هذه العناصر أو إزالته أو استبداله أن يكون نوعاً من المرح ويسبب تغييراً طفيفاً في الهوية يترافق مع دفقة من الطاقة. ويمكنك تغيير الأسم الذي يناديك الناس به، أو أصدقاءك الذين تقضي الوقت معهم، أو حتى أعداءك، ويمكن أن تغير عملك أو عنوان إقامتك. ويمكن أن تغير طريقة تصرفك أو كلامك.

تتبع الجماعات والفرق المختلفة أساليب متنوعة لفك التماهي، ليس بهدف صناعة الواقع بل للدخول في نظام معتقداتهم الخاص. وأنت بتغييرك لعناصر النفس الأرضية فإنك تنصهر مع هويتك الجوهرية والتي هي قناع يخفي روحك. هذا واحد من عدة أساليب متبعة لإعادة الاتصال مع الجزء الأكثر حقيقية منك.

النظر إلى المجهول

يعمل هذا على تمرين فضولك، إذا خرجت من تجربة ما عارفاً أكثر مما عرفته سابقاً فقد نظرت إلى المجهول وجعلته معلوماً، وفيما يلي بعض أشكاله:
المعلومات المجهولة: استخدام الانترنت لاكتشاف شيء أردت دائماً أن تعرف عنه أو أن تحصل على معلومات جديدة أو غريبة.

تعويد عينيك على العتمة: ادخل مكاناً مظلماً - غرفة أو غابة مثلاً. وابقَ حتى تعتاد عيناك العتمة، وتتجاوز شعورك بعدم الأمان، وتتمكن من رؤية أشياء لم تستطع رؤيتها من قبل. اسأل نفسك فيما بعد «ما الذي يخبرني به هذا التمرين عن الحياة. توسع الإدراك، التعلم، والنظر في المجهول؟»
النظر خلف الستارة: إذا كان هناك جدار أو ستارة في مكان ما فانظر خلفها. إذا كنت تتأمل ورأيت ضباباً أو سواداً أو حاجزاً فانظر خلفه.

كشف الأسرار: تمتع بإلقاء الضوء على أسرار الناس، والطبيعة والمنظمات والجسد والشركات أو أي شيء كان. «لا شيء يمكنه الاختباء من عينيك». إن فهم الأسرار أكثر سهولة عندما لا تحفظ أسراراً عن نفسك. اعرف نفسك جيداً، وتتضمن معرفتك هذه بنفسك معرفتك للأبدية، لأنك الأبدية. لا تشه هذا التمرين حتى تجد حقاً شيئاً كان سراً.

حالات الواقع السرية: هناك عدد غير محدود من حالات الواقع وألغايه. ما دمت غير قادر على تصور أنها تحدث فهي تبقى سراً. تحدث بعض الأشياء أمام عينيك لكنك لا تتمكن من إدراكها لأنها لا تتطابق مع نظام معتقداتك. وإذا حدث واكتشف أحدهم واقعاً سرياً أثناء تبنيه لتصور الضحية

أو الخائف، يصبح هذا الإدراك مؤامرةً، يحاول فيها أحدهم إبقاء التهديد سراً. من منظور مسؤولية النفس والتجاوب مع تردد المحبة ليست هناك مؤامرة ضد «أنا المسكين» بل مجرد أسرار. وإن كان لك أن توسع انتباهك قليلاً فقط فستجد معظم الأشياء المثيرة تحدث. ستجد أشخاصاً وكائنات تعيش تحت الأرض، وتزور كائنات من كواكب وأبعاد أخرى، وشامانات وسحرة، ومنظمات مثيرة وممرات سرية وأبواباً ضمن هذه المنظمات، والكثير بعد.

أطلق نفسك شعاعاً في المجهول: إذا أردت حدوث شيء جديد، فعليك التصرف بطريقة جديدة. والخروقات المجنونة للروتين والتصرف وتوجيه الانتباه إلى شيء جديد يسهل هذا.

اكتب نفسك في المجهول: اكتب عنواناً في أعلى الصفحة، وارسم خطاً في وسطها يقسمها عمودين. عنوان العمود الأول «المعلوم» وعنوان العمود الثاني «المجهول». بدل في الكتابة في العمودين بين ما تعرفه حول الموضوع وما لا تعرفه. بعد أن تجمع نظرة عامة حول ما تعرفه وما لا تعرفه اقلب الورقة وعنوانها «المعلوم عن المجهول» تكتب فيها في عمود المجهول ما تعرفه عن الأشياء المذكورة. كرر التمرين مع مواضيع مختلفة. وإذا قمت بالتمرين بالشكل المناسب ستكسب رؤية جديدة وخبرة تزيدك ذكاءً. وتبدأ تعرف المزيد مما لم تعرفه سابقاً. وتحظى بمدخل إلى الأبدية ومعارفها. إن افتراضك أنك لا تعرف عن شيء ما هو معتقد معيق. ومحاولة معرفة شيء ما يتضمن افتراض أنك لا تعرفه. بدلاً من هذا يمكنك إغماض عينيك وأن تنوي أنك تعرف، ثم تترك التأمل وترى ما يحدث لاحقاً.

مغادرة حلقة الولادة من جديد (التقمص)

تقول نظرية مدرسة العصر الجديد الشائعة والديانات الشرقية أن الروح تستمر بالتقمص والولادة من جديد. فهي تموت لتولد هنا من جديد. وتلمح أحداث كثيرة إلى أن عملية التقمص لازمة وذلك عندما لا تذكر أنها واحد فقط من الخيارات، أما منظور صناعة الواقع فمختلف كلياً. ليست الولادة من جديد ضرورية، وليست تقتصر على كوكب أو بعد واحد.

تصبح الولادة من جديد خياراً عندما لا تكون الروح قد اختبرت اللعبة والدروس التي تريد أن تتعلمها تماماً. وتسير العملية كما يلي: تختار الروح حياة لكي تلعب ألعاباً معينة، أو تمر بدروس محددة. تولد مع جسم، وليس في جسم بل معه. تولد دون معرفة بأشكال الوجود الأخرى. والغاية من نسيان كل شيء هو أن تتمكن الروح من تركيز رؤيتها على حياتها الأرضية دون مفاهيم مسبقة، أو ما يلهيها، لكي تتمكن من تطوير قدرات جديد. إن حدث لك ورميت على جزيرة نائية دون مساعدة أو أدوات أو سائق أو مشرب أو فندق إلخ. فسيدفع بك هذا الوضع إلى تعلم قدرات معينة بسرعة

أكبر وبعمق. الدروس التي تختار الروح تعلمها غالباً ما تتعلق بالشجاعة والحب. فإذا لم يملك المرء الشجاعة لاتباع الدرب الذي يشعر أنه الدرب الصحيح (تم اختياره على مستوى ما قبل الولادة) فربما يختار أن يعود للولادة من جديد حتى يمتلك الشجاعة أخيراً. غالباً ما تأخذ نفساً ما بعد الموت أعمق تجارب النفس إلى الجانب الآخر. بينما تتلاشى التجارب والفعاليات أو المشاعر العادية بسرعة بعد انتهاء الحياة. وتتذكر اللحظات التي ساعدت فيها شخصاً يعاني فعلاً واللحظات التي أشبعت فيها رغبة شخصية، واللحظات التي تتميز بحالة عاطفية عالية أو منخفضة جداً.

تحفظ هذه اللحظات في حقل الطاقة الخاص بروحك، بعض الأرواح لا تأخذ معها إلا القليل فتعتمد إلى الولادة من جديد لتزيد من بريق حقلها الطاقوي. ليست الرغبة في الانعتاق من هذه الحياة، ولا الهروب منها، وليست الرغبة في الارتقاء حتى الاستنارة ليس الدرب الروحاني الحقيقي أياً من هذا. ربما لا تعود للولادة من جديد بعد أن اختبرت عمق الحب. فهكذا تخرج من حلقة الولادة من جديد لتذهب إلى مكان آخر.

التماهي مع الأبدية

إن صناعة الواقع هو فن عدم الاعتقاد بالعوز. تلك الامبراطورية الظلامية التي تحكم هذا العالم وتبقى تذكرك بالعوز في كل يوم وبكل طريقة، في نشرات الأخبار، وفي الأحاديث، وفي المدارس والأحداث المختلفة، وفي الطرق التي تحاول جذب انتباهك من خلالها. ولا تسقط أمامها إلا عندما تتفق معها غير مدرك أنك تعتقد بهذا معتقداً يركز إلى العوز.

إحدى طرق التحرر من معتقد العوز هي النظر في طرق الأبدية حين تقدم نفسها لك، إذا نظرت إلى سلوك الطبيعة أصبح الاحتفاظ بمعتقد العوز أمراً صعباً. إن ملاحظة الثراء الهائل وغمرة الموارد في الكون يجعل من السخف الاعتقاد بالعوز ونقص الحب والثروة والصحة والقدرة والجمال والمعلومات والمعرفة وأي شيء آخر. إذا شككت يوماً بالوفرة وبثروتك الهائلة وقدرتك، فما عليك إلا أن تواجه حقائق الطبيعة التي تعرض نفسها أمامك، ليس عليك التظاهر بوجودها أو تخيلها، لأنها حاضرة دوماً. يتطلب الحفاظ على موقف العوز كثيراً من الجهد وغيص النظر. تحتوي الأبدية كل شيء. وهذا يعني أنها تحتويك أيضاً، لكنها أيضاً تحتوي الشيء الذي ترغب به أو الحل لمشكلتك. وبما أنك مرتبط ارتباطاً جوهرياً بالأبدية يمكنك أيضاً أن ترتبط جوهرياً برغبتك. في كل مرة تشعر فيها بالعوز تذكر ارتباطك الشخصي بالأبدية وجانب الأبدية الذي يشتمل على الحل لمسألتك أو إشباع رغبتك. والمعادلة هي:

الأبدية «س» (الشيء المرغوب أو الحل) واحد. والأبدية وأنا واحد. إذا أنا و«س» واحد.

ربما لا يقنعك هذا المنطق مباشرةً بأنك ورغبتك واحد، لكنه سيتقلب على الأقل على القناعة غير المرغوبة. عند مقارنة معتقد العوز بكل ما هو كائن، تضع الأمور في نصابها مرةً أخرى. وعلى ضوء كل ما هو كائن كيف تظهر المشكلة؟ الجواب دائماً «أصغر» من المطلوب. وليس مقتنعاً تماماً.

ببساطة وعند النظر إلى صفات الحياة والكون وكل شيء والتماهي معها معترفاً «أنا جزء من هذا» ليس بالكلمات فقط، بل بالقلب أيضاً. فإن هذا سيعمل على تحويل العوز إلى الاحترام وعدم اليقين بمعتقدك المقيّد هذا. وعندما لا تعود مقتنعاً تماماً بذلك المعتقد غير المرغوب، فإنك تدخل فضاء فكّ التماهي، غير مقتنع تماماً بعد بما تفضله، لكنك أيضاً لم تعد واثقاً مما لا تفضله. تقف في المسافة بين العالمين. وهنا يمكنك أن تختار.

دعني هنا أقدم مثلاً واحداً فقط باستخدام هذا المنطق: «أشعر بالفقر، لكنني حين أنظر إلى طبيعة الأبدية أراها تعجّ بوفرة هائلة من النجوم والكواكب والناس والرمال والأشجار والعشب والسيارات وكل الأشياء الأخرى. هذا الفيض العظيم كله متاح. لا بد إذاً أنني رسمت دائرة حول قدمي جعلتني استثناءً من هذا الفيض. في ضوء طبيعة الأبدية وتوحيدي الأصيل معها، لم أعد أستطيع الاقتناع تماماً بصحة قولي أنني فقير.

من هنا فإن عبارتي «أنا فقير» و«أنا غني» كلاهما صحيحتان. ألاحظ الزوايا التي أنا غني فيها حقاً، أنا غني بالمعرفة والأغراض والموارد والمعلومات والأصدقاء. لست منقطعاً كلياً عن هذا الدفق»

إن هذا النوع من الحديث لا يراد منه جعلك تقتنع بشيء ما لست مقتنعاً به. ولا يقال من خارج قلبك، بل يراد النظر إليه بكل جوارحك وأن يضعك في مكان من الشك في معتقدك غير المرغوب. من هنا سيكون أسهل أن تختار معتقدك الجديد.

الكلية

لا تحصل على ما تريده دائماً، بل تحصل على ما أنت عليه. في الغالب لن يكفي تصور الواقع المرغوب، بل عليك التماهي معه وتجسيده بكيانك كله، كما لو أنه حاضر فعلاً. إذا أردت التحرر من حالة ما، فعليك التحرر منها في نفسك أولاً. وإذا أردت أن تكون واحداً، وكائنًا كلياً فلن تعتمد إلى إنكار أي شيء أو مقاومته. يخطئ الناس أحياناً تفسير هذا بقولهم «علي أن أعانق السلبي». يتحول سوء الفهم هذا فيما بعد إلى شيء من قبيل «يجب أيضاً أن أصبح مجرماً، ومسيئاً للأطفال لكي أعانق النفس الكلية» وهذا غير منطقي. عندما تعانق نفسك كلها وكل ما هو كائن فنحن نتحدث عن

المشاعر، والنماذج الذهنية والأمور التي عبرت عن نفسها أمامك. لا تتحدث عن الخروج بحثاً عن الأمور السلبية لمعانقتها. تؤدي معانقتك لجوانب نفسك كلها إلى عدم اضطرارك إلى التعبير عنها خارجياً. بكلام آخر. يصبح المجرم مجرمًا لأنه كبت جوانب من نفسه بشدة حتى تجسدت. والمجتمع من خلال دفاعه عن القوانين والتشريعات ضد بعض الأمور يساهم في عملية الكبت هذه ويركز على أشكال سلوك محددة.

لن تفكر في حالتك الطبيعية غير المكبوتة ولو مجرد تفكير بارتكاب أفعال لا إنسانية أو عنيفة. العنف والانحطاط الصناعي ليسا جزءاً أصيلاً من الطبيعة البشرية. إنما هي آثار جانبية للتراكم المستمر وكبت العار والاكتماب والخوف. لا تعود القوانين ضرورية في المجتمعات الناضجة روحانياً لأن البشر في حالتهم الطبيعية لن يفهموا الغاية من الجريمة. وعند فهم قانون الجذب يفهم المرء أن ما يضعه المرء ويعطيه أو يفعله للآخرين هو ما يعود إليه. يفهم المرء أيضاً أن الكذب والغش والسرقة وايداء الآخرين ليس ضرورياً لأن الإنسان قادر على تجسيد كل ما يريده دون أذية الآخرين أو الأخذ منهم. تركز الجريمة إلى عدم المعرفة بقانون الاستجابة أو قانون الجذب.

إذا كان الحب هو ما تريده، أو المال فكن ممتناً للمال الذي تملكه وكرماً بالنسبة للعالم المحيط بك. وإذا أردت الصحة فعليك أن تمثل كل ما تعنيه الصحة بالنسبة لك: القوة والجمال والحيوية. اطلب واقعاً واستقر في المنظور المتوافق مع هذا الواقع، بكيانك كله، وجسدك كله. إذا لم تفهم هذا فلن يتعدى مفهوم صناعة الواقع كونه مجرد تفكير التمني. ويتضمن السؤال عن التجسد إشارة إلى أنك لم تتماه بكل قلبك مع ما تريده. وأما احتلال الفضاء حيث الرغبات متجسدة مسبقاً فيجمل أي سؤال عن التجسد غير لازم.

وتصبح مقتنعاً ببصيرة القلب حتى يصبح أي سؤال مثيراً للضحك. ما هو الفرق إذاً بين التعصب وبين صناعة الواقع؟ يحاول التعصب إقناع الآخرين بواقعهم (بمعنى أن سلطتهم الداخلية غير كافية، وهذا بدوره يعني أنهم غير مقتنعين تماماً). في حين أن متبعي صناعة الواقع متعصبون إلا أنهم لا يفرضون آراءهم على الآخرين. ليس صناعة الواقع حدثاً ذهنياً بل هو تضمين. فأنت تقدم الفكرة: تلمس غرضاً ما في محيطك، أو ترشف القهوة. قم الآن بالشئ نفسه في مخيلتك إلى درجة ألا يعود هناك فرق بين التجريبتين، أو بحيث أن النسخة المتخيلة ربما تبدو أكثر واقعية. تخيل أنك تمسك بيد أحدهم، أو أنك تلعق ليمونة.

ليس أي من هاتين الصورتين فيزيائية، لكنك أثناء تخيلك أنك تلعق الليمونة ربما تشعر باللعباب في فمك. هذا ينتج الواقع الداخلي أثراً في العالم الخارجي. عندما أمسكت بيد ذلك الشخص

المتخيل ربما راهق ذلك مشاعر ما، لكل صناعة خارجي هناك صناعة داخلي مرافق. لا ينفع هذا على الجسد فقط، بل يعمل على أي شيء محيط بجسد الوعي. ليس أي مما تدركه خارجاً عنك بأي شكل والا لما أدركته. هل تشعر بالفرق بين لمس الماء المتخيل أو الرمل المتخيل. إذا كان هذا فأنت تملك القدرة على صناعة الواقع. إذا لم تقف عند صناعة فتات من الأفكار بل اختبرت المشاعر بأفكارك فأنت على طريق صناعة الواقع. حدد الواقع الذي تريده. فكر في غرض أو شخص يعيش مسبقاً في هذا الواقع. تعامل معه بطريقة. ثم اخرج من هذه الممارسة، ولأنك تسلم بهذا يصبح الغرض في متناولك في أي وقت (ولهذا السبب لست مضطراً إلى التمسك به).

إن فهمك لما فعلته للتو يجعل من صناعة الواقع أمراً سهلاً كتسجيل الطلبات. فنقل أنك تشتري شيئاً من عن طريق شبكة الانترنت.

ترسل طلبك بنقرة على موقع الانترنت، وتكون بهذا قد دفعت ثمنه، وتعرف الآن أنه سيصلك، خلال فترة. رغم أنك لا تملك الغرض فيزيائياً بعد، إلا أنك ما إن ترسل الطلب حتى تعرف أن الغرض صار لك. ستقوم إحدى شركات للشحن بإيصاله لك، وينتهي عمالك. الاحتمالات كبيرة أن تخبر شخصاً ما بأنك حصلت عليه رغم أنه لم يصلك بعد. ولن تشك في خدمة التوصيل إذا لم يصل غرضك في اليوم التالي. ولن تطلبه مرة أخرى بعد بضعة ساعات. ولن تبحث عن دليل على وصوله. ربما تشعر بالسعادة لأنه في طريقه إليك، لكن عدا عن هذا لن تزج نفسك به. يعمل مبدأ صناعة الواقع بالطريقة نفسها تقريباً.

حين تعيش شعور كليتك تفهم أن الأقل أكثر وأن القدرة العظمى تستدعي لسة أطف. تتناقض القوة والجهد مع لطف اللسة المطلوب عند ممارسة صناعة الواقع.

عندما لا ينجح صناعة الواقع

غالباً ما يستخدم الناس حين ينجح صناعة الواقع عبارات مثل «يا إلهي هذا لا يصدق» أو «هذا غريب فعلاً». إن وصف صناعة الواقع بهذه الطريقة يكشف الكثير عن معتقداتك حول صناعة الواقع. إذا كان الأمر بالنسبة إليك لا يصدق فعلاً فأنت لا تعتقد أنه يمكن أن يصبح جزءاً طبيعياً ومألوفاً ومفرحاً من حياتك. عندما لا يبدو صناعة الواقع ناجحاً تحقق من معتقداتك. إن قولك «مبدأ صناعة الواقع ليس نافعاً» هو استخدام للمبدأ في صناعة واقع لا ينفع فيه صناعة الواقع.

إن مجرد ملاحظة أن التجسد لم يحدث بعد لا تعتبر معتقداً مناقضاً. يعني المعتقد المناقض السماح لافتقاد التجسد الخارجي بأن يملك خارج إيمانك بالتجسد الداخلي، والسماح للنقص بإثبات أن الأمر ليس حقيقياً. إذا بدا أن التجسد الخارجي يستغرق وقتاً طويلاً أو شعرت بأنه لم

يتجسد في داخلك فهناك بضعة أشياء يمكنك فعلها:
 لاحظ أنه لم يتجسد بعد وتناغم مع هذا أكثر قليلاً بعد، وكرر تقنية PURE لكن هذه المرة من كل قلبك.
 اطلب تجسد شيء أكثر بساطة أو أصغر ولاحظ القوة التي اكتسبتها كسبب في الصناعة أثناء
 ملاحظتك لشيء أكبر.
 اختر شيئاً مشابهاً للرجبة أو نقطة الارتكاز إلى الرغبة التي تتدفق سلفاً تدفقاً طبيعياً قادمة
 في اتجاهك. اترك الأمر كله، وانس الموضوع. ادخل نسخة نفسك التي يحدث التجسد الفيزيائي سريعاً
 بالنسبة لها.
 تصرف كالواقع الذي تريده مستخدماً دعائم، وأغراضاً، والمحيط والأماكن من الواقع الذي تراه
 يتجسد. تناغم معه جسدياً ودرّب جسديك وذهنك على الشعور بالاسترخاء ضمن ذلك الواقع.
 إن هذه بعض الأشياء التي يمكنك أن تفعلها، إن مرت فترة وبدا أن رغبتك لا تتجسد. أو
 يمكنك بالطبع أو تتخلى عن صناعة الواقع وتتابع عيشك وكأن لا علاقة لك به. هو خيارك. وهذا
 الخيار يريح الناس أحياناً، فإذا كان التخلي عن ما وراء الطبيعة ودراسة صناعة الواقع يؤدي إلى
 ارتياحك فأنت لم تكن تستخدم صناعة الواقع طبيعياً ودون جهد. بل كنت تتفكر وتمارس صناعة
 الواقع في رأسك، بدلاً من الشعور بإدراك جسديك كله، ووضعت العمل قبل اللعب والمرح والاسترخاء.

التساؤل حول غير المرغوب

لاحظ كيف أن معظم نماذج التعاليم تربط أموراً مثل الشك وعدم الأمان بدلالات سلبية،
 وكأنه ليس مسموحاً لك أن تشعر بالشك. ليس الأمر كذلك في صناعة الواقع، وللشك أسبابه. يشير
 الشك إلى معتقدات تحملها وأمور لست مستعداً لها بعد. إضافة إلى هذا يعتبر الشك في حالات الواقع
 غير المرغوبة نعمة. اشعر بالشك في واقع غير مرغوب وستزيل بذلك ثباتك في غير المرغوب. عندما
 تختبر شيئاً لا تريده اسأل نفسك «هل أعرف هذا فعلاً؟ هل هو صحيح فعلاً؟» يعمل طرح مثل هذه
 الأسئلة على أن يزحف الشك إليك، ويحرك هذا مما يسمى المعرفة التي لا تعود تشير إلى ما تفضله،
 ويعيد إليك براءتك، ويعيد إليك الذهن المنفتح للمبتدئ، ويسهل صناعة شيء جديد من حالة عدم
 اليقين هذه.
 ما هو سر النجاح إذاً؟ هل إن كنت متابعاً بانتباه. هل سر النجاح في الصمت، أو في الانتباه أو التماهي
 أو النجاح أو التردد الطاقوي؟ الجواب هو أن «سر النجاح هو النجاح»؛ فالشبهه يجذب شبيهه.

لاحظ ذلك التحول

اقض بعض الوقت في ملاحظة التحول إلى غير المرغوب. ولاحظ السرعة التي يمكنك أن تنتقل فيها إلى السلبية التلقائية، وكم تأتي بسهولة. ما إن لاحظت نقطة التحول فقد أوقفتهما وكسبت فهماً لمدى سهولة التحول إلى شيء أفضل. من السهل أن تغمض عينيك وتفتحهما. افتحهما أنت الآن في واقع موازٍ جديد. ستمنحك المراقبة البسيطة للتحولات اليومية فهماً لمعتقداتك المتكررة. إذا استطعت السيطرة على نفسك يمكن السيطرة على أي وضع. وإذا سألت «لماذا أستمري في العودة إلى النموذج القديم؟» فالجواب هو أنك تصدق الحقائق أكثر من الأحلام. وإذا سألت «ماذا أفعل عندما يزعم الآخرون واقعي؟» الجواب «دعهم في حالهم».

الجذب المتبادل

صناعة الواقع يعادل الجذب المتبادل. اختر واقعاً تريد عيشه وقل:

«أنا أحب.....و.....يحبني»

الاستنتاج المنطقي

دون شيئاً تريد، واكتب السبب في إرادتك له. ثم اكتب لماذا تعتقد أنك يمكن أن تقاله. ترجمة الرغبة إلى معتقد والمعتقد إلى شعور اكتب تصريحاً عما تريد، وفكر فيما سيكون عليه التصريح لو أن رغبتك محققة سلفاً. اقرأ تصريحك ثم خذ نفساً طويلاً وعميقاً وبطيئاً. كرر العملية عشر مرات.

ليزر الرغبة

صريح عن رغبة ما بصيغة «أنا». اكتب أو عبر عن الاعتراض الأول أو الشك الذي يراودك. كرر الخطوتين عدة مرات حتى يبدأ الاعتراض يبدو مملاً ويصبح تركيز رؤيتك على ما تريده أكثر سهولة.

مثال:

«أنا سعيد»

«نعم صحيح!»

«أنا سعيد»

«من أخدع بهذا؟»

- «أنا سعيد»
 «ليس فعلاً. أشعر في الحقيقة بالضيق التام»
 «أنا سعيد»
 «ولماذا أكون سعيداً؟»
 «أنا سعيد»
 «لا أنا تعيس»
 «أنا سعيد»
 «لا أنا حزين فعلاً»
 «أنا سعيد»
 «بدأت أشعر بالغضب»
 «أنا سعيد»
 «أشعر بالغضب من هذا التمرين السخيف»
 «أنا سعيد»
 «ياله من تمرين غبي»
 «أنا سعيد»
 «لماذا إذاً لا أشعر بالسعادة»
 «أنا سعيد»
 «لكنني لست سعيداً بوضعي في العمل»
 «أنا سعيد»
 «لا أدري ما الذي يمكن أن يسعدني»
 «أنا سعيد»
 «حسناً أظن أنني على ما يرام»
 «أنا سعيد»
 «التكرار لن يجعلني سعيداً»
 «أنا سعيد»
 «حسناً سعيد قليلاً فقط»
 «أنا سعيد»
 «حسناً أشعر بشيء ما»

«أنا سعيد»

«لا أستطيع إخراج وضعي في العمل من ذهني»

«أنا سعيد»

«أتمنى لو أنني كذلك»

«أنا سعيد»

«لا أصدق هذا الهراء»

«أنا سعيد»

لا تستخدم هذا الأسلوب لجعل شيء ما يحدث، بل لتركز انتباهك. وهذه واحدة من أقوى الأدوات في هذا الكتاب.

كن سبباً

صرِّح عن واقع مرغوب وأتبع هذا بكلمة «لأن» مصراً عن السبب في رغبتك أو لماذا سيتحقق. كرر العملية عدة مرات مع أسباب مختلفة. يصبح الواقع ملموساً وحيّاً أكثر.

التصريح الرباعي

صرِّح عن الواقع المرغوب بصيغة «أنا» ثم بصيغة «هو» ثم بصيغة «أنت» ثم بصيغة «نحن». مثال:

«أنا شخص ناجح»

«هو شخص ناجح» (إشارة إلى نفسك من منظور خارجي).

«أنت شخص ناجح» (إشارة إلى نفسك من منظور خارجي).

«نحن شخص ناجح» (إشارة إلى أجزاء نفسك كلها).

ليست هذه التقنية توكيداً من حالة العوز، بل تمرين من حالة المرح لتجديد رغبتك. كرر العملية مرتين أو ثلاث مرات لا أكثر لكل موضوع.

الاهتمام المنفصل

«هل علي فعلاً التخلي عما أركز في صنعة؟»

يجد البعض صعوبة مع هذا الجزء من المعادلة لأنهم يعتقدون أن الترك يعني عدم الاهتمام بالتجسد. وهذا سوء فهم. من المقبول أن تبدي اهتماماً، ففي النهاية هذا ما يراد من الكتاب، وهو صناعة الواقع. لا يعني التخلي أو ترك التجسيد للأبدية ألا تعود تهتم بالأمر. الاهتمام والرغبة هما الطاقتان اللتان تشعزان صناعة الواقع.

تحدث المشكلة عندما يصبح الاهتمام أو الرغبة قوية جداً، ويتحولان إلى حاجة، أو إلحاح، أو قلق، أو تحكم. يتناقض التوق إلى شيء ما مع التمتع بالإشباع. والمعادلة المناسبة هي الاهتمام المنفصل.

التسارع لمجاراة ما تريد

قبل دخولك النفس الجديدة (صناعة الواقع). اسأل «هل أنا مستعد وأعتزم أن أكون ما يتطلبه واقعي الجديد؟» ما تريده أنت تريد منك شيئاً ما أيضاً. سبق وتحدثنا عن أن كل لواقع سلبي ثمارة (سبب إيجابي خفي لاستبقائك له). كذلك فإن لكل واقع مرغوب ثمرة. والثمن هو التخلي عن نفسك القديمة والثمار التي اعتدت أن تجنيها منها. ربما ترغب بحبيب وفي، لكن هل تنوي أن تكون حبيباً وفيّاً؟ ربما ترغب بالمال، لكن هل تعتزم التصرف كشخص يملك المال؟ فأنت بكونك شخصاً ما تسمح للواقع الذي تريده أن يجدهك.

تحويل الهيئة

كما ذكرنا قبلاً فإن ما نسميه تقنية PURE في هذا الكتاب هو ما يُسمى تحويل الهيئة في كثير من تقاليد الشامانات. وفق هذا المعيار أنت سيد ما تصيحه. ينطبق هذا على أشياء تريدها كما أشرنا سابقاً لكن يمكن تطبيقه أيضاً على أشياء تخشاها. وفي هذا النوع من الممارسة تغير هيئتك إليه. فإذا كنت تخاف الكلاب تحول إلى كلب. وهذا يعني أن تغمض عينيك وتتماهى مع «كلب» إلى درجة تصبح فيها كلباً في داخلك. ثم في المرة التالية التي يقترب منك كلب الجيران استرجع تماهيك وانظر ماذا يحدث. ما سيحدث واضح: نتيجة التناغم الذي حصل في الترددات الطاقية لن يرغب الكلب بمهاجمتك بعد هذا بل سيرتبط بك. وهنا استخدام لتقنية PURE ليس بقصد تجسيد شيء ما، بل بنية فهمه. أوضح هذا من بداية جلستك وستحظى بالفرصة للتجسد الفيزيائي لصفات الكلب.

ويشير هذا إلى نقطة مهمة أخرى تتعلق بتقنية PURE وهو كيف تصنع المخيلة واقعاً. إذا تخيلت أو تصورت دون غاية الصناعة أو التماهي مع ما تريد عاطفياً، فلن يتجسد. يعني هذا ألا تعلق حبال أفكارك وخيالاتك. من الممكن أن تتخيل شيئاً دون تجسيده، وذلك ببساطة من خلال عدم تعيين أي واقع لهذا الخيال (وهو ما يمتصه معظم الناس عن المخيلة). هذا هو السبب في أن مخيلتنا تفقد قدرتها بدايةً، خشينا من أفكارنا وعواقبها.

لماذا أم لماذا؟

تم تكييفنا لسؤال «لماذا؟» عندما يقع شيء غير مرغوب؟ ويمكن رؤية هذا التكيف كل يوم. «ما هو سبب المشكلة؟» «لماذا يحدث هذا لي دائماً؟» «من أين يأتي هذا كله؟» «من فعل هذا؟» لكن السؤال عن سبب المشكلة يكتف بالانتباه على الموضوع غير المرغوب، مانحاً إياه أهمية أكبر مما هو عليه فعلاً، ويصنعه مزيداً من الإجابات (المعتقدات) لزيادة شرعية ذلك الواقع. يتضمن السؤال أيضاً إشارة إلى أنك لست المصدر المسبب، وأن السبب يكمن في مكان آخر لإيتراه. إن حملنا على البحث عن أسباب المشكلة هو جزء من الخدعة الكبيرة القائمة في هذا الكوكب. وما لم تكن راغباً في تجربة كيفية صناعةك للمشكلة فلا تسأل «لماذا» أمام الأحداث غير المرغوبة، بل في الأحداث الإيجابية «لماذا أريد هذا؟» «لماذا أعتقد أن هذا يمكن أن يحدث؟» تصنع مثل هذه الأسئلة معتقدات داعمة لما هو مرغوب. «كيف أنقص وزني وأتمتع بالعملية؟» إن هذا أكثر فائدة بما لا يقاس من سؤال «لماذا أنا بدين هكذا؟»

لا وجهة نهائية

لا تكمن الحقيقة في الخارج، وليست روحك هي الباحثة بل هي الالعبة. ولن تصل إلى «وجهة نهائية» لذا تمتع بالرحلة. يرغب كثيرون بتحديد حل نهائي، وحالة مثالية أو استتارة، لكن هذا يعني أن الوجود ساكن وهو ليس كذلك. هو غير محدود وخالد دائم التوسع، ويعرف نفساً جديدة إلى الأبد. ليس هناك ما يُسمى «لقد حققت هذا الآن» لأنك ما إن تفعل حتى يدخل منظورك الأفق الجديد. ولو لم تكن هذه هي الحالة لكانت الأبدية مملة للغاية.

في البحث عن المعتقدات

يعتاد كثير من ممارسي صناعة الواقع هواية البحث عن المعتقدات المقيّدة والخفية. ويفهمون أن معتقداتهم تصنع واقعهم، وفي حين أن هذه طريقة مشروعة في توظيف صناعة الواقع إلا أنها ليست الأسهل. بخاصة عندما يتحول «البحث عن المعتقدات المقيّدة» إلى «بحث عن المشكلات».

ربما الأسهل هو فهم أن المعتقدات الخفية تعرض نفسها طبيعياً في تجربة حياتنا اليومية. ومما يحدث لك طوال الوقت يمكنك بسهولة اكتشاف المعتقدات العميقة والتوايا لديك. إن البحث عن المعتقدات غير الواهية المتجذرة عميقاً كما يمارسه كثير من الناس لا يفترض مسبقاً أنك لا تعرفها فقط (لأنها عميقة جداً) بل إن هذا البحث يتجاهل أيضاً الآثار الواضحة لمعتقداتك الجوهرية والمتجسدة في كل مكان حولك. ليست المعتقدات التي تسمى بالخفية خفية في الحقيقة بل هي تحت

أنفك مباشرة. وبما أنك لا تتأقشها أبداً (لأنها توصف بالحقائق) فهي تبدو غير مرئية.

ماذا بعد؟ معتقداتك الخفية (إن وجدت) تظهر في اللحظة التي تختار فيها واقعاً جديداً. ما إن توافق على شيء جديد، حتى تلاحظ ما وافقت عليه سابقاً ويتعارض معه. يمنحك هذا فرصة للمراجعة والتخلي عنه أو الانتقال إلى أبعد من الاتفاق السابق (ليست المعتقدات بأكثر من اتفاقات حول «كيف هي الأشياء»). لنفرض أنك دخلت واقعاً جديداً، وفي وقت لاحق من ذلك اليوم وقع حدث مشحون عاطفياً. هذا الحدث هو الجواب على سؤال «ما هي المعتقدات المخبأة المناقضة في واقعي الجديد؟»

هي واضحة سلفاً، وليس عليك البحث أكثر. لماذا التعقيد عندما يكون الأمر بسيطاً؟ تمارس تعاليم مدرسة العصر الجديد تكييفها الخاص للناس ليعتقدوا أن عليهم أن يتحرروا من المعتقد المناقض أو يتخلصوا منه أو يعملوا عليه، أو يفككوه. لكن هذا الفعل يمنح أهمية أكبر للواقع المناقض أو المعتقد المضاد ويجعله أكثر ارتباطاً وأهمية مما توليه إياه من منظورك في واقعك الجديد. من وجهة نظرك الجديدة ستكتفي بأن تشاهد دون كثير من الانفعال أو التفاعل لأنك نسخة نفسك التي فقد هذا المعتقد أو الحدث أهميته بالنسبة لها (المعتقد والحدث هما الشيء نفسه). ليس عليك التمسك بمعتقدات مثل «لا أعرف» و«المعتقدات اللاواعية والجلية تعيقني». الممارسة الأفضل هي ملاحظة الحدث أو الحقيقة كمعتقد والعودة للاستقرار في نسختك المثالية.

حلقة الصناعة/ الإبداع

فلنكرر مرةً أخرى لتصل الفكرة إلى جميع القراء:

السلبية (المقاومة) موجودة. ومن هنا تتبع الرغبة (مهمتك أنت)

تتحقق الرغبة (ليست مهمتك بل هو عمل الأبدية).

تستقبل الرغبة (مهمتك أنت).

الحلقة باختصار: إرادتك، إرادة الأبدية، تقبلك. الجزء الثالث أو التقبل هو أكثر الأجزاء تحدياً بالنسبة للناس في عصرنا هذا. أنت تملك إرادة لكن عليك أيضاً تحريرها لتصبح مستقبلاً لما تريد.

تأمل الكل أو لا شيء

انظر داخل نفسك لترى اللا شيء التي تتضمن كل احتمال.
 انظر داخل نفسك لترى الصناعة برمتها (بما في ذلك الكون الفيزيائي).
 بدل بين الاثنين، دون أن تبقى في أي وضع أكثر من 30-80 ثانية.
 أبعد من الأسئلة والأجوبة
 اتخذ منظور شخص لا يملك أي سؤال.
 اتخذ منظور شخص لا يملك أية إجابة.
 اتخذ منظور فضاء ليس فيه سائل ولا مجيب.

التأمل

إن هناك الكثير من المفاهيم المعيقة والتعاريف حول ماهية التأمل، وما ليس هو، وقد انتشرت في المجتمع. لهذا السبب يشير هذا الكتاب إلى التأمل بعبارة «الدخول في الصمت». يرتكز التأمل إلى الملاحظات التالية:
 أثناء الممارسة لا يخضع انتباهك للخارج بل للنفس.
 يحظى العالم الداخلي للفكرة والعاطفة والملاحظة بمزيد من الانتباه والأهمية أكثر من الكون الخارجي.

وهذا مهم بخاصة نظراً إلى أنه لا يوجد ما يُسمى الكون الخارجي إلا كانعكاس وهمي للكون الداخلي. ولأن الناس يضعون كثيراً من الأهمية على هذا الإطار الوهمي من ضمن الكل، يصبح التأمل ضرورياً.

ليس في الخارج ما يمكنه أن يجعلك سعيداً. كل شيء هنا.
 على المستوى العملي يمضي الاسترخاء والوضوح يبدأ بيد مع التركيز، والتعلم والإبداع والصحة وأي شكل آخر للنجاح.

يسمح التأمل بالتحول من الفعل إلى الكون، ومن الأثر إلى السبب.
 يسمح التأمل بمراقبة ما تصنعه ويسهل التحول إلى ما تريده.
 السبب الرئيس في عدم قيام العالم كله بالتأمل دورياً هو أنهم تعرضوا للخديعة حول معنى التأمل وماهيته. ليس التأمل جلوساً ومللاً، وليس إرغام نفسك على اتخاذ وضعيات غير مريحة والقيام بمحاولات فاشلة لإيقاف الذهن.

يسمح التأمل بتفكك التماهي القديم أو الراهن مما يسمح بتماهٍ جديد. إن التماهي الجديد

ليس مجرد تغيير في الموقف أو الفهم، بل هو تغير كامل في الواقع.

إن الشكل الأساسي للتأمل هو العودة إلى اللاشيء، بالتخلي وفعل لاشيء، وذلك بالتركيز على شيء وحيد، أو بمراقبة النفس. عندما تحقق اللا شيءية تنطلق إلى الشيءية الجديدة، وهذه هي خلاصة تقنية PURE.

تفكير التمني والصدق

إن الفرق بين صناعة الواقع وبين تفكير التمني (أو إيهام الذات) هو: يتطلب الأول رغبة + معتقد، ويتطلب الثاني رغبة + عدم تصديق (شيء غير ملحوظ). إن الكذب شكل من عدم التصديق، وقول شيء لم يتجسد فعلياً بعد هو كذبة إذا لم تشعر فعلاً وتصدق هذا - حتى إذا رأى فيه الآخرون كذباً.

يختلف هذا نوعاً ما عن تعريف المجتمع للكذبة، ولهذا السبب من الأفضل أحياناً أن تستبقي حالات الواقع التي نويتها لنفسك.

ويعني الصدق قول ما تشعر به وتعتقده، كلما كنت أكثر صدقاً زاد نمو قدراتك على صناعة الواقع. لماذا؟ لأنك عندما تعرف ما تعتقده فعلاً، بدلاً مما تظن أنك تعتقده أو تظن أن عليك أن تعتقده فإنك لا تفهم فقط معنى الشعور بالاعتقاد، بل يمكنه أيضاً أن يتحول إلى اعتقاد أفضل. عدم الاعتراف بما تعتقده فعلاً هو ارتجاع لإنكار الذات ويجعل صناعة الواقع المناسب مستحيلًا.

محوّل المسؤولية

يُرى كل شيء في صناعة الواقع مناقضاً لما تم تعليمك إياه. وتساعدك التقنية التالية في وضع أي موضوع ضمن سياق صناعة الواقع. إذا أردت استخدامها اختر مشكلةً والسبب برأيك في وجود هذه المشكلة. ثم اعكس التصريح بحيث تصبح المشكلة سبباً والسبب مشكلةً، مضيفاً إلى السبب عبارة «أنا أريد». أمثلة عن هذه المحادثة:

«أنا بدين لأنني أكثر من الطعام»

تصبح:

«أنا أكثر من الطعام لأنني أريد أن أكون بديناً»

«أنا وحيد لأن لا أحد يريدني»

تصبح:

«لا أحد يريدني لأنني أريد أن أكون وحيداً»

«لا أملك الوقت لأولادي لأنني مشغول جداً»

تصبح:

«أنا مشغول جداً لأنني لا أريد قضاء الوقت مع أولادي»

«أنا خائف من وضعي الاقتصادي»

تصبح:

«أعاني وضعاً اقتصادياً لأنني أريد أن أكون خائفاً»

لا يمكنك أن تملك كل ما تريد

دعك من كلام الباعة الرخيص «يمكنك أن تملك كل ما تريد». فلا يمكنك أن تملك كل ما تريد. يمكنك أن تحصل على كل ما تسوي أن تكونه، ولا يمكنك أن تحصل على شيء لا تريد أن ترقى إليه. إذا ظننت أن الحياة ستتغير دون أن تتغير أنت أولاً فأنت مخطئ. سيكون هذا أشبه بمحاولة الحصول على شيء ما من لا شيء، وليس هكذا يعمل قانون الجذب.

الصلاة السحرية

توجه قبل النوم إلى المصدر الأعلى (الرب، الأبدية، النفس الأعلى) بخصوص شيء تريد تحسينه. واهمس الكلمات التالية مرة أو ثلاث مرات:

«شكراً لجملي أرى أن هذا الموضوع قد حلّ سلفاً»

ليس في هذه الصلاة توسل أو رجاء بل هي صلاة شكر.

تأمل كل ما هو كائن

أغمض عينيك واسمح لانتباهك أن يطوف على كل ما هو كائن، المنزل والمائلة والجوار والمدينة والأرض والمجرة والكون والأفكار والمشاعر والأمزجة والخطط والأشياء إلخ. أي شيء يخطر في البال تضع انتباهك عليه، اغمس نفسك في هذا بضع دقائق. اختبر وراقب. اسمح لانتباهك أن يتسع وراء حدود كل شيء مستخدماً مخيلتك ومشاعرك. راقب وكأن هناك حدوداً مميزة ضمن كل ما هو كائن، ضمن هذه الحدود تجد كل ما هو كائن، وخارج الحدود تجد اللا معرّف. ما إن تصل إلى هذا الانطباع اهمس: «هذا كل ما هو كائن».

ثم اسمح لانتباهك بالتحرر منه. خذ نفساً عميقاً وأزفره كله زفرة واحدة. بعد بضع ثوانٍ لاحظ أي شيء باقٍ وكرر عملية التوسع والاحتواء مع أية انطباعات باقية. اخترق كل شيء، وامض أبعد

منه، وتحرر منه.

كرر العملية عدة مرات حتى تصل إلى انطباع بأن كل شيء فارغ وأن ذهنك مسترخٍ نسبياً.
لكن هذا الاسترخاء والفراغ لا يزالان شيئاً، لذا كرر التمرين مع ما بقي.

اذهب أبعد من السواد والصمت الأبدى، وأعلى فأعلى. أوقف التمرين عندما تشعر بأنك
على حافة الانفجار سعادةً.

ميادين الوجود

دوائر متمركزة

كل شيء واحد، لكن ويهدف الفحص بمزيد من التفصيل يمكننا تقسيم الواقع إلى ميادين مختلفة، وفضاءات للوجود، وفضاءات التأثير، أو الفضاءات الكبرى. نبدأ من فضاء النفس الأرضية الفردية، فنعرّف فضاءات التأثير المتسعة. ويمكن أن نتصورها كدوائر متمركزة، كل فضاء أكبر فيها يتضمن فضاءً أصغر. وهذا يعني أن الدائرة الداخلية لن تدرك الدائرة خارجها، لكن الدائرة الخارجية مدركة لهما كليهما.

١- البعد الشخصي

الشخص الفرد والهوية وأي شيء يرتبط بوجوده كالاسم والجسم والملكية والاهتمامات والرغبات والمقاومة. هذا ميدان النفس الأرضية. فإذا عرّفت نفسك بجسد وذهن فأنت محدود بهذا الميدان وستملك سيطرةً مبدعةً تامةً عليه.

٢- ميدان العلاقات

التفاعلات التي تتم بين الأفراد القريبين من بعضهم - الأصدقاء، والأزواج، والعائلات، وعلاقات الحب. تتبع هذه التفاعلات في تأسيسها مساراً خطياً. وعلى المرء أن يكسب سيطرة على ميدانه الشخصي قبل أن يكسب سيطرة خلاقة على ميدان العلاقات. باختصار أحبّ نفسك قبل أن تحب الآخرين. لا تعني السيطرة على هذا الميدان سيطرتك على الآخرين، بل تعني السيطرة على تفاعلاتك مع الآخرين.

٣- ميدان المجموعة

مجموعة من الأفراد الذين يتعاونون أو يرتبطون ببعضهم البعض لممارسة نشاطات جماعية أو تحقيق أهداف جماعية أو تشكيل آراء جماعية، كالشركات والنوادي والمنظمات والمجموعات الدينية إلخ. وهي مجموعات دائمة أو مؤقتة. يمكن للمجموعة أن تشكل زخماً يصل إلى أبعد مما تصل إليه النفس الأرضية المنفردة. على مسار التأسيس الخطي هذا يمكن للمرء أن يكسب سيطرةً على هذه المجموعة بعد أن يتمكن من السيطرة على علاقاته.

لا يحدث هذا بالتكليف مع المجموعة، بل من خلال المساهمة بقواك الخاصة لصالح المجموعة وأهدافها. يمكن أن تبرع في ميدان المجموعة كعضو فيها أو قائد لها. وكلاهما موقعان فعالان. اختر المجموعات التي تترشح لها (تجاوب مع ماهيتك) وقدر الاختلافات، واحرص على أهداف المجموعة، وساهم في تحقيقها.

٤- ميدان المجتمع

تجتمع مجموعات كبيرة من الناس معاً في أماكن جغرافية متشابهة لتشكل المجتمعات. ويتألف المجتمع من عدة مجموعات واهتمامات. يشكلون معاً هوية وطنية رخوة وغير محكمة. ويعتبر البلد أو الولاية ميداناً مجتمعياً. وتصبح بارعاً من ميدان المجتمع من خلال إدراكك للمجتمعات المختلفة والثقافات وتقدير تلك المختلفة عن مجتمعك (كما في السفر) أو بالتأثير على الجموع (مثل وسائل الإعلام الجماعية).

٥- الميدان الأممي

النظام العالمي ميدان أممي. ويشمل هذا كل شيء ضمن نطاق الكوكب من مجتمعات ونظم بيئية، وطبيعة ومادة وأجناس وحيوانات. يُسمى ميداننا الأممي «الأرض». على المسار الخطي فإن البراعة في هذا المستوى تعني تقدير هذا الكوكب، والاعتراف بهوية الكوكب نفسه ككائن حي، واحترام الطبيعة. عندما تبدأ بإدراك الميادين الأخرى، والأعلى، والميادين والمعالم والكائنات فهذا يشير إما إلى أنك تقاوم الميدان الأممي، أو أنك تمكنت منه. وإذا تمكنت منه فستبدأ بإظهار القدرة على التواصل مع الكائنات من خارج الميدان العالمي (الكائنات الفضائية).

٦- الميدان النجمي

الميدان النجمي هو النظام الشمسي ضمن المكان والزمان نفسه الذي تعيش النفس ضمنه. مركز هذا الميدان هو ما نسميه «الشمس» ويحتوي ميداننا النجمي الخاص بنا كواكب مثل عطارد والمريخ والزهرة وأورانوس ونبتون وزحل وبلوتو وكل الأقمار المرافقة. ويتضمن التمكن من هذا الميدان توسع الإدراك إلى الكواكب الأخرى المختلفة، والتفاعل فيما بينها، والسفر إلى الكواكب (بالجسد الفيزيائي أو من دونه)، وإدراك دورة حياة النجم، والقدرة على التماهي مع صفات كل كوكب. ويتم التمكن من هذا المستوى عندما يتواصل الكائن مع كائنات من الكواكب الأخرى ضمن النظام الشمسي.

٧- الميدان المجري

تشكل عدة مجموعات شمسية معاً مجرة لها دورة حياتها الخاصة. تولد النجوم وتموت، وتتوسع الحضارات وتتهار، ونظامنا الشمسي متوضع في طرف المجرة التي نسميها «درب التبانة» يبرع المرء في هذا الميدان عندما يتمكن من فهم ما هو أبعد من نظامه الشمسي ويختبر العوالم الأخرى وسكانها.

٨- الميدان الكوني

كل شيء ضمن سلسلة المكان والزمان نفسها، يخضع للقوانين نفسها، ليشكل كوناً. ويحتوي كوننا على مجرات كثيرة. لكل كون دورات يتوسع فيها أو ينكمش.

ويمر كوننا بعملية التوسع كما هو إدراكنا. يبرع المرء في هذا الميدان عندما يتمكن من توسيع انتباهه إلى المجرات المختلفة، أو يتمكن من الارتقاع في الهواء أو التنقل الذهني أو تجسيد أغراض فيزيائية من لا شيء أو تغيير قوانين الزمان والمكان.

٩- الميدان البُعدي

هناك الكثير من الأكوان، والأكوان الموازية، وأبعاد بدرجات مختلفة من ترددات الذبذبات. يمكن للمرء أن يسافر ويستكشف ويختبر حالات الواقع متعددة الأبعاد هذه. هناك أكوان حيث ليس لقوانيننا التي نعرفها أي معنى. تشكل هذه الأكوان معاً ما نسميه الكون الكلي. وعندما تتمكن من السفر النجمي، أو الحلم الشفاف أو صناعة كون مواز على المستوى الفيزيائي تكون قد تمكنت من هذا الميدان.

١٠- ميدان الكلية

كلية كل ما هو كائن - الأبدية، القدرة الخلافة، التوسع، المصدر. في حين أن كل بعد آخر مجزأ، إلا أن هذا البعد تام. والتمكن من هذا البعد هو الاستنارة الفعلية. لا يمكن استيعاب هذا الميدان بأدوات مخلوقة ضمنه (الذهن) لكن يمكن ملامسته بالإدراك اللا مفاهيمي.

ينظر الإنسان إلى هذه الميادين عادةً من الأسفل إلى الأعلى، ويشاهد نفسه كفرد ضمن كون متسع. أما منظور صناعة الواقع فينظر إليه من الجانب الآخر: تقبل أنفسنا على أننا الميدان الأكبر - الأبدية، الكلية، والربانية، والوعي، ونركز جزئيتنا في أصغر ميدان من ميادين الوجود دون أن نفقد الكلية. أن تعرف نفسك فقط كنفس أرضية هردية هو تركيز شديد التفصيل. وأن تحد نفسك بهذه الطريقة هو فعل من السحر تعتقد الكائنات في الموائم الأخرى أنه مستحيل. قمت مرة بوصف الحياة على كوكبنا لكائن فضائي من بعد آخر، ولم يصدقني. لم يستطع أن يصدق أن الإنسان يمكن أن يحد نفسه بطريقة ينسى فيها من هو. لكن هذا ممكن، ونحن نفعل هذا.

تؤدي كتابة مثل هذا الكتاب ونشره بالطبع إلى إفساد الحفل قليلاً. لكن المنظور الطبيعي دائماً هو كلية كل الأشياء والتي لا تقبل الفصل. تصنع الكلية أبعاداً مختلفة يمكن للمرء فيها أن يميز شيئاً عن الآخر. الانفصال أو الازدواجية هي بداية كل لعبة، وكل بعد. يمكننا أن نحشوب بعدنا هذا بكل أنواع الأشياء الرائعة، وضمن عائلة الأشياء يمكننا أن نجد مجرات ومجموعات نجمية.

ومن أجل التركيز بعبدة أكبر يمكننا تحديد كوكب معين. واستيعاب الكوكب يعني توجيه تركيزك بطرق غير مفهومة بالنسبة لكثيرين. ما إن نحضر إلى هذا الكوكب حتى نصنع مزيداً من التمييز والانفصال وذلك بإيجاد مجموعات مختلفة وعلى مستويات مختلفة وفي علاقات مختلفة. نركز أخيراً النفس الأرضية ونتماهى معها للمساهمة في هذا العالم بشدة أكبر. يمكننا الاستمرار بفعل هذا مجزئين أنفسنا أكثر فأكثر، وليست هناك حدود. يمكننا تجزئة أنفسنا إلى جسد وروح وذهن، أو يمكننا أن نمضي أبعد ونجزئ الذهن والروح إلى لا وعي - نفس أعلى، ونفس أدنى. كل هذه الجزئيات هي لغايات بحثية وبهدف تركيز الرؤية، وهي غير ضرورية بل ومحذرة. كلما بالفت في تقسيم الأشياء تعقدت الأمور أكثر، وزاد اعتمادنا عن حقيقة الوجدانية. وللتخفيف من حدة التجزئة انظر إلى الأجزاء كلها كواحد، دون فصل. ليس الذهن عدوك كما يقول كثيرون، وليس اللاوعي جزءاً منك منفصلاً لا يمكن فهمه ويتحكم بك. وأنت لست داخل جسدك، بل إن جسدك في داخلك. وعندما ترى نفسك واحداً سيسهل عليك رؤية المحيط في واقعك على أنه أنت، ورؤية بقية الناس على أنهم أنت (انعكاسات). يمكنك أن تعود للتماهي معهم دون أن تفقد هويتك. إن خرافة فقدانك لفرديتك هي أحد أسباب نسيان المرء للكليّة، ولأن الكل يحتوي كل وجهات النظر، فإن وجهة نظرك الفردية لا يمكن أن تضيع أبداً.

يمثل إظهار الميدان طريقة لفهم طول موجة الوعي، ومن الأبدية نزولاً إلى كل جزء خاص يُسمى «شخصاً». كلما زاد تردد موجة الفرد أظهر اهتماماً أكبر بالميادين العليا. التعرف إلى هذه الميادين واكتشاف المزيد عنها يحول انتباهك عن الجمود قليلاً. ويضع ما يقلق الشخص في حياته اليومية ضمن المنظور. فكر في أكبر مغاوتك أو أكبر رغباتك وقارنها أو استعرضها من منظور الميدان التالي الأكثر شمولية، ولاحظ كم تبدو غير مهمة نسبياً. والرغبة أسهل تجسيداً عند النظر إليها من منظور أكبر منها.

لا أستطيع الشعور بالرضا

إن تخيل مجموعة من الأوراق النقدية أو صورها على الورق، عملات ذات بعدين. تخيل شخصاً يكدسها في محاولة لجعلها عملات ثلاثية الأبعاد. مهما جمع من صور العملات ثنائية البعد فلن يملك أبداً عملة ثلاثية البعد. ما معنى هذا؟ يشير هذا إلى الأشخاص الذين يحاولون محاكاة تجارب من البعد الرابع (ميدان التجربة الأعلى) بتكديس أشياء في البعد الثالث. في حين أن التجربة ثلاثية الأبعاد كالجنس والكسب المادي وغيرها ممتعة لما هي عليه، إلا أنها لا تصل أبداً إلى نوعية البعد الرابع (ما نسميه التجربة الداخلية أو الروحانية).

يعتقد البعض أن عليهم تجميع ما يكفي من أمور البعد الثالث، ليحصلوا على شعور البعد الرابع. لذا تجدهم يشمون الكوكائين، أو يمارسون الجنس بكثرة قدر الإمكان، أو يجمعون السيارات والذهب، لكنهم بشكل ما «لا يصلون إلى الرضا».

وهنا يقترح صناعة الواقع درياً آخر، إذ يقترح السماح لشعور البعد الرابع بالتغلغل إليك، لتصبح أقل تكاليفاً واحتياجاً، ومن ثم تصبح أكثر قدرة على الوصول إلى الشعور بالرضا.

قدرات واسعة

إن توسيع الانتباه إلى مجالات غير معروفة سابقاً (مع استهداف الأعلى) يجعل وصولك إلى الأشياء الأصغر أسهل وأقرب. إن السعي إلى حياة المستوى 5 يجعل حياة المستوى 3 تبدو أسهل في الوصول إليها. ولا يراد من المقطع التالي أن يضعك تحت الضغط أو يحول إدراكك إلى غير الطبيعي، بل المراد منه أن يتم في نوع من البهجة ودون الحاجة إلى مفهوم أن ينجح وإلا «فأنا عديم القيمة». إذا لم ينجح أي شيء (بعد) فهذا حسن. استقر في حالة فرح طبيعي. وما إن تمني أن يتسع انتباهك، تأمل في الأسئلة التالية:

- 1- هل أنا قادر على التواصل مع النباتات؟
- 2- هل أستطيع رؤية الأقزام؟
- 3- هل أستطيع التواصل مع كائنات غريبة؟
- 4- هل أستطيع التواصل مع الأشياء بالذهن وحده؟
- 5- هل أستطيع رفع جسدي؟
- 6- هل أستطيع شفاء الجروح والأذيات في اليوم نفسه؟
- 7- هل أستطيع النظر إلى حياة الماضي والمستقبل؟
- 8- هل أستطيع مغادرة جسدي؟
- 9- هل أستطيع ممارسة التخاطر؟
- 10- هل أستطيع أن أعيش المعجزات؟
- 11- هل أستطيع رؤية الأشياء من بعيد؟
- 12- هل أستطيع الوصول إلى أية معلومة أريدها ضمن مصفوفة الأبدية؟
- 13- هل أستطيع إيقاف الزمن وعكسه وتثنيه؟
- 14- هل أستطيع الشعور بأكثر مما تظهره الحواس الخمس؟
- 15- هل أستطيع أن أختبر أية ظاهرة ممتعة أخرى؟

يعمل التفكير في هذه الأشياء دون توقعات أو ضغوط على توسيع تردد أمواج أفكارك. يفترض بهذا التفكير أن يجعلك تشعر شعوراً طيباً حتى من دون نتائج فورية. يمكنك تنفيذ هذا التمرين بالإجابة على كل سؤال منها بـ «نعم وهكذا أفعل» مشحونة بالشغف أو مع «لا» مشحونة بالشغف أيضاً ومن ثم التحقق من الشكوك التي تظهر.

فيما يلي لمحات حول كل بند مما سبق. ويمكن لك أن تستخدم مخيلتك لتضع إجابات أفضل حول كيفية إنجاز هذه الأشياء، ويمكنك أيضاً استخدام مقترحاتي كبداية.

١- التواصل مع النباتات

هذا التمرين بسيط، وبما أنك والأبدية واحد، فيمكنك الارتباط بأي شيء ضمن الأبدية. إذا التقطت صورة لنبات ما، واهتمت به عناية خاصة لمدة أسبوع بأن تسمد أوراقه مثلاً، والتقطت صورة له بعد أسبوع وقارنت بين الصورتين فمن المرجح أن ترى الفرق بعينك.

٢- رؤية الأقرام

أو أي كائن آخر. أشكال الحياة الغريبة ليست خارج الأرض فقط بل تعيش على الأرض أيضاً. لا نراها لأننا لسنا مولّفين على التردد الموافق لها. الدلافين مثلاً كائنات متطورة جداً مقارنة بما نسميه «حيواناً» وهي تعلمنا أموراً استثنائية إذا قررنا الإنصات إليها. توجد الأقرام في الأراضي الخضراء ونادراً ما توجد في الغابات المأهولة، أيضاً على افتراض أنك مولّف على التردد الموافق لها. ولست بحاجة لتناول المخدرات لكي تراها.

تقلل المخدرات في الحقيقة وربما تعمق قدرتك الأصيلة على تغيير ترددات موجاتك، وعندما تتماهى مع واقع رؤية الأقرام إبدأ السير في الغابات ملاحظاً ما تراه بطرف عينك. تبدي الأقرام خجلاً تجاه الإنسان ونادراً ما تظهر أمامه. المكان الوحيد الذي شاهدت الأقرام فيه هو آيسلاند. وربما يرجع السبب في هذا إلى الاعتقاد الجمعي في آيسلاند الذي يقبل بواقع وجود الأقرام.

٣- التواصل مع كائنات غريبة

هناك الكثير من الكائنات المختلفة التي يمكن التواصل معها، وعليك الاختيار بحكمة. ما هي النوعية التي تريد التفاعل معها؟

ستحصل على ما تمثله أكثر من غيره. لكن أشكال الحياة الغريبة نادراً ما تظهر نفسها إذا لم يكن لديك سبب وجيه للاتصال بها. لن تظهر نفسها بمجرد أن تقدم لك دليلاً على قضايا تبحث عن حل لها، ولن تظهر نفسها إذا كان مستوى خوفك مرتفعاً جداً، إذا كان هناك كثير من الخوف ودعوت

كائنات من عوالم مختلفة فربما تجذب أحداثاً أو كائنات لا تريدها.
لهذا السبب فمن المهم جداً أن تبقى صايف القلب والنية عند الاتصال بها. وبعد قراءة كتاب هذا الكتاب
لست بحاجة إلى مزيد من التقنيات لإجراء هذا الاتصال، تحتاج ببساطة إلى تعريف لما هو مرغوب،
وإلى انتباه وتمام.

٤- تحريك الأغراض ذهنياً

ليست هذه القدرة جزءاً من الواقع البشري المتفق عليه، لكنه ظهرت لدى قلة من الناس على
كوكبنا هذا. في الحقيقة فإن صناعة الواقع شبيهة بتحريك الأغراض ذهنياً لأنك عندما تبدأ بالتجاوب
مع واقع جديد، فإن الكون كله يتحرك ليتوافق معه. تمثل الرغبة بتحريك بعض الأغراض ذهنياً
إشكالية للأسباب التالية:

- أ- يمكن تحريك الأغراض باليد أيضاً فلماذا التحديق ساعات فيها.
- ب- الأغراض المراد تحريكها غالباً ليست الأغراض التي تولد كثيراً من الإثارة لدى الشخص الذي
يحاول تحريكها ذهنياً. فهل تفضل صرف طاقتك محاولاً ثني ملعقة أم واقماً في حب إحدى رغباتك؟
- ج- غالباً ما تهدف المحاولة إلى إثبات سلطة الذهن على المادة، وفي الغالب أن يستخدم الإخفاق في
هذا لإثبات العكس، في حين أن هذه القدرة مثبتة فعلاً.

وفي كل الأحوال فإن طلب نتائج فورية يبطل كفاءة الأبدية في تجسيد ما طلبته. وعلى الرغم
من هذه المشكلات فإن التحريك الذهني ينجح مع كثير من التركيز والممارسة. وهو يحتاج التماهي
مع الغرض، ثم التحرك كالفرض، أو التماهي مع شخص قادر على تحريك الأغراض ذهنياً، أو مع
الطاقة الصرفة (رؤية الغرض طاقة صرفة). أو التماهي مع يد الطاقة القادرة على فعل هذا. في كل
الأحوال وكما قالت إحدى شخصيات فيلم معروف «ليست الملعقة التي تثني بل أنت». أسأل نفسك قبل
أن تمضي في هذه المغامرة هل تستحق ما تستثمره فيها من وقت وانتباه. أم تفضل تجسيد شيء تتمتع
به أو تثبت شيئاً ما لنفسك؟

٥- رفع الجسد

لست مؤهلاً للحدث في هذا المجال لأنني لم أنظر في هذه النسخة من حياتي. لكن ومما أعرفه
يمكننا الاتفاق على أن هذا ليس ضمن الواقع البشري المتفق عليه وربما يحتاج كثيراً من الممارسة في
فك التماهي عن هذا الواقع المتفق عليه «أنا الجسد» والتماهي إما مع خفة الوزن الشديدة أو مع «أنا
الوعي الذي يرفع الجسد»

٦- شفاء الجروح والأذيات في اليوم نفسه

مرة أخرى فإن صناعة الواقع يسلك درب المقاومة الأقل، ويحتاج هذا الدرب عادةً إلى زيارة الطبيب أو المشفى، ولا حاجة إلى وصف الطب المعاصر والأطباء بال«سوء» كما تفعل حركة مدرسة العصر الجديد لسوء الحظ. فإذا توقفوا عن الفصل بين السحر وبين الطب المعاصر، وتوقفوا عن إنكار الطرق الأخرى في النظر إلى الأمور، فإن الطب المعاصر سيصبح أكثر انفتاحاً على البدائل. فليست هناك طريقة خاطئة في الشفاء.

كل ما هو ناجح مشروع، وما لا ينجح بالنسبة لك ربما ينجح مع آخرين. إضافة إلى هذا فقد ترغب في تجربة التقنية التالية. إذا استطعت أن تتذكر الأمر بالشكل الصحيح بعد إصابتك (وهو يعد ذاته تحدٍ صعب) حاول تكرار الحركة نفسها التي أدت إلى الأذية، لكن بالطريقة التي ما كانت الأذية لتحصل معها. مثلاً. إذا جرحت يدك بالسكين، قم بعد هذا مباشرةً بتحريك السكين في اتجاه يدك عدة مرات دون أن تجرحها، أو جرحها في اتجاه آخر عدة مرات، وكأن الحركة التي سببت الجرح لم تحدث مطلقاً. يولد هذا التكرار الظاهري معجزات بالنسبة للبعض ويسرع الشفاء بالنسبة لآخرين.

٧- النظر إلى حياة الماضي والمستقبل

يعتبر هذا الأمر سهلاً في ضوء نموذج العوامل المتعددة. وبما أنه ليس هناك ماضٍ أو مستقبل ثابت فأنت تنظر إذاً إلى الماضي أو المستقبل المرتبط بنسخة نفسك التي هي أنت الآن. وعندما يذهب الناس إلى جلسات المعالجة بالتقمص الرجعي، فإن ما يختبرونه في الحقيقة ليس حياتهم الماضية بل ماضي الحياة التي يعيشونها الآن. أما النظر إلى أي نوع آخر من الحياة فهو قضية تعريف (ماذا تريد أن تستعرض) وانتباه (وضع الانتباه المحايد لرؤية ما يتبدى). يمكن القيام بهذا أيضاً من خلال تقنية PURE وذلك بالتماهي مع نسختك في المستقبل أو الماضي، وبما أنك وعي في إمكانك التماهي مع أي شيء وتجربته. مع ممارسة صناعة الواقع لا تعود تفعل هذا لكي تجد حلاً لمشكلاتك لكن لمجرد الفرح الذي تختبره. ماذا إذاً عن ماضي البشرية؟ هل هناك ماضٍ ثابت للبشرية؟ سيكون في هذا خيبة أمل للبعض، وبخاصة أولئك الذين استثمروا كثيراً من الوقت يبحثون في الماضي، لكن لا. هناك نسخ كثيرة من الماضي اعتماداً على الناظر.

ما يوجد في الحقيقة هو ما اتفق عليه الأكثرية، أو حالات الماضي البشري المحتملة. وضمن واقعنا المتفق عليه حالياً فليس هناك نسخة مختلفة كثيرة من الماضي، بل هناك أحداث يتفق معظم الناس على أنها وقعت، وما نتعلمه في المدارس ليس هو ما تتفق معظم الأرواح (نحن قبل الولادة من جديد) على أنه حدث في خطنا الزمني المتفق عليه. حتى أن نظرية التطور الخطي والتقدم التقني

خلال آلاف السنوات هي الأكثر ابتعاداً عن الصحة من النماذج الأخرى إن جاز القول. سيكون من الدقة أكثر أن نقول أن التطور لم يحدث خطياً انطلاقاً من القاعدة (العصر الحجري) إلى القمة (عصر الفضاء) بل حدث كموجات أو حلقات مع قمم وانحدارات. ويعني هذا بالطبع أننا امتلكننا في الأزمنة القديمة التقنية والتواصل غير السهري وبين الأبعاد. ويمكن لأي كائن نصف عاقل أن يدرك هذا.

٨- مغادرة الجسد

يفادر أحد جوانبك جسديك كل ليلة ما إن يخلد الجانب الآخر للنوم. ليس الغرض هنا استعراض صورة وهمية بل أن تتذكر واعياً رحلاتك خارج جسدك، وأن تبقى مدركاً بما يكفي لتشارك فيها. في هذا تناقض لأن النوم يتضمن فقدان الإدراك. وتعني تجارب مغادرة الجسد النوم وأنت مدرك. لهذا السبب غالباً ما تتم معظم تجارب مغادرة الجسد أثناء حالات الاسترخاء العميق للجسد والذهن دون النوم أو أثناء إبقاء جزء من نفسك مستيقظاً ومدركاً. إذا تمكنت من فعل هذا دون اضطراب في دورة النوم لديك فستحظى بتجارب رائعة خارج جسدك. تختلف تجربة مغادرة الجسد عن التخيل أو الحلم، وذلك من حيث الشعور الواضح بالسفر ورؤية الأشياء من خارج جسدك. ربما يبدأ الأمر من المخيلة (رؤية نسخة منك تطير أو تتجول في الأنحاء) لكنها تتحول سريعاً إلى شيء مختلف عن المخيلة.

٩- استخدام التخاطر

كما هي بعض القدرات الأخرى المذكورة هنا ليس من الضروري ممارسة هذه القدرة لأنها أثير جانبي طبيعي لتوسع الإدراك. ما يدخل المعادلة هنا هو التقمص العاطفي. إذا شعرت بارتباط بشيء أو شخص فستعرف كل شيء عنه دون الحاجة إلى التفكير فيه. وإن ممارسة التخاطر كاستراتيجية لمعرفة أسرار الآخرين هو في الحقيقة مناقض للقدرة نفسها، لأن ذلك يفترض مسبقاً كثيراً من الأمور المعينة: أنك منفصل مثلاً، وأن الشخص الآخر يخفي أسراراً إذا لم تعرفها فقد تسيء إليك، وهكذا.

عندما ترتبط بشخص ما من خلال التقمص العاطفي تلتقط إشارات ذلك الشخص، حتى أنك تلتقط أحياناً أجزاءً محددة من أفكاره دون الاضطرار إلى التحكم بعملية التخاطر أو اتباع أجندة مخفية. التخاطر أمر طبيعي بالنسبة إليك، ومحاولة السيطرة عليه أو تحويله إلى استراتيجية يفترض مسبقاً أنه ليس كذلك. وإذا أردت أن تعرف شيئاً ما عن شخص آخر فاسأله ببساطة أو اشعر به، وتماء معه بتعاطف، الأمر بهذه البساطة.

١٠- عيش المعجزات

إذا كنت تصف المعجزات والسحر بالغرابة والأمر الذي لا يصدق فأنت تفصل نفسك عن تلك التجارب. قبورك أن المعجزات هي القاعدة لا الاستثناء يسرع من عيشك لها.

١١- الرؤية من بعيد

على الرغم من كل البرامج وورشات العمل والتدريب المقدم في هذا الموضوع إلا أنه يمكنك أن تتعلمه بسهولة بنفسك. ادخل في الصمت: استرخ في حالة انتباه محايد. وانظر إلى جدار أو حاجز لا يمكنك الرؤية بعينيك من خلاله. حرك انتباهك الآن خلال الجدار إلى الجانب الآخر وابق هناك دون توقعات أو تخيل داخلي.

انظر ماهي الصور التي تتبدى ثم سر وراء الجدار وقارن مشاهداتك الفائقة بما هو كائنٌ هناك فعلاً. هذه إحدى الطرق للرؤية من بعيد.

حدد شيئاً تريد أن تعلمه، ثم ضع انتباهك هنالك أو على تمثيل ذهني للمكان الذي تريد التعرف إليه. لكن ابق محايداً ودون توقعات أو مخيلة. انتظر ما يظهر. وإذا استطعت فعزز إدراكك الحسي الفائق بما هو هناك الآن، ربما يتطلب الأمر بعض التدريب للحصول على نتائج دقيقة لكنه ليس أكثر تعقيداً من هذا. فليس للانتباه حدود.

١٢- الوصول إلى المعلومات كلها

هذا أيضاً أمر بسيط نسبياً. وهناك طرق كثيرة للقيام به. يمكن أن تطرح أسئلة على الأبدية أو تطرحها على تمثيل متخيل للنفس الأعلى وتسمح بتدفق الإجابات. أو يمكنك ببساطة أن تسأل نفسك خطأً وتجيب على أسئلتك في الصمت. أو يمكنك التماهي مع نسخة نفسك التي تعرف جزءاً معيناً من المعلومات.

من الممكن في الحقيقة استخدام أداتي الانتباه والتماهي في أي شيء. وإذا اعتقدت أن هناك شيئاً لا تعرفه فهناك دائماً نسخة منك تعرفه. ادخل تلك النسخة وتمتع بها ومن ثم اتركها. ستظهر الإجابة سريعاً ليس لأنك تنتظرها بل لأنك قادر أن تشعر بها.

١٣- إيقاف الزمن وعكسه وثنيه

سبق وناقشنا بعضاً من هذا في الفصل الذي تحدث عن الزمن. ولن تتمكن من القيام بأي شيء لا يتوافق مع معتقداتك. ما إن تخفف من قبضة تعاريفك لماهية الزمن والواقع، وكيفية سير الأمور على العموم، حتى تختبر تلقائياً زيادةً في التجارب الغريبة.

١٤ - الشعور بأكثر من حواسك الخمس

لا يقف الأمر عند الحاسة السادسة فقط، فهناك عدة حواس أخرى أيضاً يملكها الكائن البشري الفيزيائي. حتى مع الحدود الفيزيائية للجسد إذاً فإن هناك عدداً من الأمور الجديدة لاكتشافها. إحدى الحواس الخاصة التي لم تكتشف بعد من قبل علوم الواقع البشري الحاسي المتفق عليه هي التوجه في الفضاء. وتتوضع هذه الحاسة في منطقة الجيوب الأنفية وترتبط بمواقع أخرى من الجسم. سيحتاج البعض بأن التوجه في الفضاء يخضع لحاستي الرؤية والسمع لكنه ليس كذلك. ولو لا حاسة التوجه في الفضاء لرأينا كل شيء في الفضاء نفسه، أو في بعد واحد. الحاسة الأخرى هي «الإحساس» نفسه. يمكن تسمية هذه الحاسة «الشعور» وليس بالمعنى الملموس للكلمة المتعلق بلمس الأشياء بل الشعور بشيء ما. يملك كل من الحيوانات والبشر هذه الحاسة. أمثلة:

يشعر الناس عندما يصدق بهم شخص ما. حتى ولو من بعيد.

يستطيع البشر وبدرجة أعلى الحيوانات أن يشعروا باقتراب كارثة ما. ويستيقظ بعض الناس صباحاً قبل المنبه لأنهم يشعرون به. ويستطيع البعض أن يشعروا بنوايا الآخرين. وسميت هذه الحاسة بالحدس. وغالباً ما تنقل هذه الحاسة معلومات أكثر دقة من الحواس الخمس الأخرى، ولسوء الحظ لم يول المجتمع أهمية لهذه الحواس.

١٥ - عيش ظواهر ممتعة أخرى

ليست هذه قائمة يمكن استيعابها. فهناك الكثير من الأمور الممتعة التي يمكن للمرء استكشافها أو ممارستها. والقدرة التي نوقشت في النقطة الخيرة يمكن نقلها إلى أمور مثل الاستشعار عن بعد، والإحساس بالطاقة. يقدم الجسد كثيراً من المعجزات التي لم تكتشف بعد، أو التي لم تُلاحظ من قبل المجموعات المتطرفة كخبراء الفنون القتالية، أو المعالجين القدامى. إن التجربة والمعرفة المكتسبة من خلال الأحلام الشفافة يمكن أن تملأ كتباً. وتجربة تقنية PURE المتمثلة في الصمت والأبدية غير الانفعالية، والتماهي بفرح ومن ثم الترك يمكن لها أن تتيح عدة آلاف من سنوات الرحلات الممتعة.

أفلام الحياة

تقدم عملية صنع الأفلام ومشاهدتها مثلاً شبه مثالي عن عمل الوعي والواقع والحياة. الفرق الوحيد هو أن الفيلم يُختبر من خلال شاشة مسطحة ثنائية الأبعاد في حين تختبر الحياة على شاشة ثلاثية الأبعاد. أما الجوانب الأخرى فمتطابقة إلى درجة تجعل المرء يفكر في أن صناعة الأفلام ومشاهدتها هما محاكاة أو نسخ لما تفعله الروح أو لكيفية سير الحياة.

تبدو ظروف الحياة متماسكة في أصلها مما يفريك أن توظف مثابرتك واستمراريتك فيها، والوهم نفسه يظهر في استمرارية الفيلم الدائر. تبدو شخصيات الفيلم وحبكته ومشاهده وكأنها تتحرك على الشاشة ضمن استمرارية خطية لأن العين البشرية غير قادرة على تمييز أطر الصور المختلفة. كما أن الفيلم وجهاز الإسقاط والشاشة مصممة لخداع العين لتصدق استمرارية العملية بتحريك الصور الثابتة بأسرع مما تستطيع العين أن ترى. يصنعه هذا الوهم تجربة الحركة والترفيه.

ينغمس الانتباه في الوهم، فإذا جلس «الانتباه» في قاعة السينما في حالة من عدم التماهي مفكراً «حسناً هذا ليس حقيقياً، بل هو وهم» فلن يحظى بالمتعة. لكن نظرة واحدة خلف الكواليس أو نظرة إلى البنية الكامنة تزيل القناع عن الوهم. ليست إزالة القناع أمراً مرغوباً بالنسبة للمشاهد التي تتمتع برؤيتها، لكنها أمر مرغوب تماماً بالنسبة للمشاهد التي لا تمتعك. ربما لاحظت مع مشهد تتمتع به تماماً أنك تركز كل انتباهك عليه، في حين أنك عند مرور مشهد لا تحبه فإنك تميل إلى نقل إدراكك إلى أشياء أخرى كالغرفة التي تجلس فيها وقاعة السينما والأصدقاء وأي شيء آخر. ما إن تفعل هذا حتى تخبى العاطفة المرتبطة بالفيلم. بسبب الواقع الفيزيائي أو الفيلم ثلاثي الأبعاد وهم الاستمرارية نفسه الذي يجعله يبدو جدياً وحقيقياً.

أثناء مشاهدتك لفيلم ما لا تراودك أية رغبة في إدراك إعدادات كواليسه لأن هذا سيفسد تماهيك (تمتعك) بالفيلم. ولا تريد أن تعرف كيف تم تصوير كل مشهد على حدة، وربما في أيام مختلفة، أو كيف حرص الفني المسؤول عن استمرارية الفيلم على وضع الأغراض في الأماكن نفسها كما في اليوم السابق. ولن ترغب في الصعود أمام الشاشة لتقول «انظروا إن هذه الصورة مكونة من مجموعة من النقاط، وليست شيئاً حقيقياً» (حتى الصورة ليست صورة حقيقية، بل هي مجموعة من النقاط المستقلة التي تقسّر كصورة. والنقاط نفسها مؤلفة من نقاط أصغر تتألف بدورها من هيئة من هيئات الموجة) طبعاً ومن منظور المراقب المتقصد فالصورة هناك لأنه يريد ما هناك، لأنها ترفه عنه. يعتبرها حقيقية دون أية تساؤلات، فالتساؤل حول الموضوع يفسد المتعة، لكنه يكشف أيضاً واقعاً

أكثر عمقاً ببنيته. تستطيع فعل هذا مع أي واقع، ويمكنك تكبير أية صورة أو تصغيرها.

لا تشير كلمات «حقيقي» و«وهم» كما استخدمتا هنا إلى حقائق غيبية مطلقة (كما يحاول البعض أن يقول) بل تشير إلى ميادين الواقع أو تراثيته. الصور المتحركة على الشاشة حقيقية من منظور الوسيط، ومنظور التجربة المنغمسة. وأما النظر إلى أبعد من الواضح إلى الترتيب الأعمق فيجعلنا نراها من منظور جهاز إسقاط الصورة أو مالك قاعة السينما إلخ. وربما يقول معلم التصوير وانايسي في فيلم حرب النجوم إنه في صناعة الفيلم «الشيء الوحيد المتحرك هو جهاز الإسقاط». وبالنظر إلى مستوى أعمق ربما نجد وراء ما نراه مخرجاً ومنتجاً وممثلين. وربما تقول نظرية وانايسي حول المؤامرة «إنها كذبة! وأنها من صنع المنتجين». يمكن لنا أن نتعمق أكثر ونرى جهاز الإسقاط وهماً مكوناً من جزئيات صغيرة. يعتمد الحقيقي إذاً على المنظور وعلى ما يريد المرء أن يختبره. عند مشاهدة فيلم لا أريد التركيز على جهاز الإسقاط أو على الأجزاء العاملة في جهاز التلفاز، بل على المخلوق الملون الذي يتم عرضه. إن فهمك أن كل شيء حقيقي ووهم اعتماداً على المنظور يجعلك قادراً على استبدال الأوهام غير المرغوبة بأخرى مرغوبة.

يستمر المثال: كما هي الصورة على الشاشة كذلك هو الواقع الفيزيائي إسقاط (على شاشة ثلاثية الأبعاد). ربما تبدو الأغراض والظروف متناغمة وملموسة أثناء انغماسك فيها، وعندما تتماهى بهذه الطريقة تبدو الظروف مقنعة يصعب تغييرها أو تحريكها. لكن الحقيقة أن تغييرها ليس بهذه الصعوبة لكنك لا تريد هذا كما لا يرغب مشاهد الفيلم أن يصبح مدركاً لأي شيء آخر غير الفيلم. والأكثر أهمية هو أن الظروف تبدو مستقلة عن عالم الوعي الذي يصنعها، كما يبدو الفيلم مستقلاً عن شعاع الضوء النابع من جهاز الإسقاط.

لا تلاحظ شعاع الضوء، بل تلاحظ الصورة. ولن تلاحظ شعاع الضوء إلا إذا نظرت إلى الأعلى في الفراغ المظلم لقاعة السينما (الأبدية)، يستخدم شعاع الضوء (الوعي، المعتقد، النية) لإسقاط صور ثابتة (أفكار) على الشاشة بسرعة عالية (المكان-الزمان، الواقع الفيزيائي) مما يصنعه عالم افتراضياً من الحركة، والدراما والحالة النفسية. وكلما زادت المأساة زادت المتعة. وأنت في معظم الوقت لا تلاحظ هذا لأنك جزء من الفيلم. عند تمثيل دور ما تنسى أن الفيلم كتب نصاً في البداية ثم تم إخراجه وإسقاط الصورة من قبلك أنت.

إن الغاية من مثال الفيلم هو مساعدة القارئ على تذكر أن الواقع أقل تماسكاً بكثير، وأقل واقعية مما يبدو. بيقينك هذا بعيداً عن المشكلات (إلا إذا أردتها أنت). تنشأ مشكلة واحدة عن هذه المعرفة وهي أنها تفك تماهي الشخص مع العالم قليلاً وتفكك تماهيه مع رغباته.

لهذا السبب تعتمد مدرسة صناعة الواقع على تعليم فك التماهي والتماهي، أن تفقد نفسك إلى درجة لا تعود تعرف أشياء مثل مثال الفيلم هذا. ومن خلال التفاعل مع الأحداث تجعلها معتمدة على المراقب فتصبح أثراً بدلاً من كونها سبباً. وحالات الواقع المرغوبة هي وحدها حالات الواقع التي تريد أن يحدث هذا لها.

تتعرض أسئلة مثل «لماذا أعاني هذه المشكلة؟» مسبقاً أن الحدث يقع مستقلاً عن المراقب، وكأن الفيلم مستقل عن جهاز الإسقاط. تتمتع بالأفلام لكن هل تأخذها على محمل الجد بحيث تزعجك؟ تعكس الشاشة ما تسقطه عليها فقط، ولا شيء آخر. وأما الأحداث نفسها فهي أكثر طواعية ومرونة وميوعة مما يتم افتراضه.

وإن الاعتقاد بهذه الميوعة سيجعلها أكثر ميوعة. وفيما أنت تحت تأثير مخدر الفيلم تظن أن التماسك والأداء هي صفات أصيلة في أحداثه. يضعك هذا أمام وهم الأمان والراحة والألفة ويترك مساحة ضئيلة لحدوث أمور جديدة. إذا عرفت السرعة التي يمكن لنوعية الأشياء أن تتغير وفقها فعلاً لشعرت بالصدمة. ربما يحدث تغير في كل شيء خلال أيام أو ساعات وربما دقائق. كل ما عليك أن تفعله هو تحويل انتباهك (المعتد المسقط) الذي تسقطه على العالم لحظة بلحظة لتولد نفساً جديدة.

لا تغير الشاشة، بل غير بكرة الفيلم، ومن الممكن تفسير الاعتقاد الشائع بسلطة الزمان والمكان والأحداث مهما كانت مقنعة واستبدالها بسلطة المخيلة وطول موجة أعمق وذات تردد أكثر سعادة. يحدث هذا طبيعياً عندما تبطء قليلاً من سرعة عرض أطر صور الواقع (تسترخي) بما يكفي لتميز الفراغات أو المساحات التي تفصل بينها. لهذا السبب يعتبر التأمل أو الصمت مطلباً أساسياً لصناعة الواقع.

تبدو بعض أنظمة التأمل وكأنها نسيت ماهية التأمل، وبخاصة علاقته بصناعة الواقع. نرى كثيراً من الناس يتسخون الممارسات الشرقية في التأمل فيجلسون سنين في صمت، دون استخدام هذه السكنة الجميلة الرحبة في صناعة الواقع. يشبه الأمر أن تملك منجماً من الذهب دون أن تعرف قيمة الذهب. تختبر في التأمل الوعي المفتوح الذي يتماهى مع الأبدية التي هي أوسع من كل حالات الواقع المخلوقة. وفي حين أنها أسهل الطرق لاختبار الخفة الأبدية فهي أيضاً المكان الأفضل لننطلق منه ونتماهى مع نفس جديدة تعيش في واقع مواز.

يتضمن التغيير في الواقع دائماً تغيراً فيما يبدو حقيقياً أو في «كيفية سير الأمور» وصولاً إلى إدراك أن هذه الحقيقة هي مجرد معتقد تختاره أنت الآن. تذكر اللحظة عندما أدركت أن الأمور

الفعلية ليست كما تعلمتها، بل هي كما فكرت أنها كذلك. استرح من القراءة قليلاً لتتذكر لحظة مثل هذه. في مثل هذه اللحظات تحكم قبضتك على قدرة الوعي أن يجعل المعتقد يبدو حقيقةً. المعتقد يصنع الواقع، والواقع يؤكد المعتقد، وهذه من اللحظات النادرة الرائعة وغايتي هنا هي أن يعيش القارئ كثيراً من هذه اللحظات.

إن عبارات مثل «أرأيت؟» «هذا صحيح» «أفهم هذا» «أخبرتك أنه كذلك» إنه حقيقي» لهذا السبب هو حقيقي» «هاهو ذا» تصبح مثل هذه العبارات مضحكة بعد أن تتعلم عن إسقاط معتقدات هذا الواقع على شاشة حياتك. لا يشك أحد في تجاربك، وهناك سبب لاختبارك لكل ما تختبره. فأنت تعتقد (توي) شيئاً ما، ويتم إسقاط هذه النية على عالم الحقائق، وتضع أنت في الصورة المسقطها وتصبح أنت الصورة المسقطها، وتبدأ سريعاً تنظر إليها على أنها «السبب» أو «المصدر». ستعود يوماً ما (كما أمل) للاستيقاظ وتستعيد انتباهك حين تدرك أن كل ما مضى كان صورة أسقطتها أنت، ومن ثم تتحول إلى هوية جديدة تستقر فيها وتسمح بكيونتها. لتخرج فيلماً يزخر بوعي وجمال كثير لا ينتهي.

التحرر من حالات الواقع المستمرة

يبدو في حالات نادرة وكأن الواقع لن يتغير على الرغم من ممارستك للصناعة الواعي. وأفضل الممارسات هي ألا تركز على تفكيك الواقع غير المرغوب، بل التماهي مع الواقع الذي تعيش فيه ما تريده في هذه اللحظة وتترك الباقي للأبدية. ينصح بهذه الممارسة قبل كل الممارسات الأخرى. سيبدو في حالات نادرة وكأن لا شيء يعمل على إحداث التغيير المنشود. وفي هذه الحالة الاستثنائية يمكن استخدام الإجراء التالي. وإذا أردت التخلص من حالة صحية (مثل إدمان الكحول) فلا تستخدم هذا كبديل عن الخضوع للإجراءات الطبية المتبعة، بل مكمل لها.

لا يحدث وأن تعلق في واقع ما إلى الأبد، ويحدث التغيير أحياناً بسرعة كبيرة (خلال دقائق)، أو بسرعة (خلال ساعات)، أو بسرعة معتدلة (خلال أيام). لكننا سنفرض أن هناك ما يُسمى «الواقع المستمر» سنفرض أنه يستغرق وقتاً أطول للتحرر منه، إذا كان هذا هو المعتقد الذي تصر عليه، فسنتعامل مع هذا المعتقد بعملية أكثر تفصيلاً. كيف تعرف أنك تتحرر من واقع مستمر؟ سيتحرك على مقياس من 1 (شفاء) إلى 10 (مزمن). ومستوى الارتياح هو المؤشر. فلا تعود الأحداث تتوالى بكثافة كمادتها.

الترايط الرياعي

اختر واقعاً مستمراً يبدو غير قابل للتخلص منه. أجب على بضعة أسئلة حول هذا الواقع
بملاء وصف الواقع المستمر في الفراغات.
ماذا يقدم لك؟ ما هي الفوائد التي تحصل عليها من؟ كيف يخدمك
هذا؟ ممّ يحميك؟
ما هي مساوئ التحرر من أو العيش من دونه. أو التخلص منه؟ ما هي الأمور السيئة
التي يمكن أن تحدث إذا توقفت عن التركيز عليه والتفكير فيه والشعور به أو القيام به؟ ما الذي
سيصبح أسوأ؟
ما الذي يمكن أن يحققه لك التحرر من؟ ما هي الفائدة في هذا؟ أي نوعية حياة جديدة
وشعور يرافق هذا؟ ما الذي يقدمه لك؟
ما هي مساوئ عدم التحرر من؟ كيف يعيقك عدم التحرر؟ كيف ستتدهور حالك إذا
لم تتحرر منه؟
قدم خمس إجابات على الأقل لكل سؤال. فهناك على الأقل أربعة ارتباطات محتملة لأي موضوع.

1- موضوع = جيد

2- التحرر من الموضوع = سيء.

3- التحرر من الموضوع = جيد.

4- الموضوع = سيء.

يتغلب الناس على بعض المواضيع دون أي معرفة منهم بمدرسة صناعة الواقع، وذلك لأنهم
سواء عمداً أو دون عمد يغيرون ارتباطاتهم من 1 و 2 و 3 و 4. ويجدون مزيداً من الأسباب التي تثبت
صحة 3 و 4. تصبح فوائد التحرر أو ألم عدم التحرر قوياً بحيث يقررون التغيير. وما إن يصبح التحرر
أكثر تحقيقاً للسعادة من التمسك حتى يحدث التغيير. لهذا السبب يجد كثيرون سهولة أكبر في التوقف
عن التدخين عندما يتعرض الجسم للموت إن استمروا به.

باستعراض إحصائي فإن كثيراً من الناس لا يتغلبون نهائياً على الواقع المستمر. حاول كثيرون
كل شيء ممكن، ليجدوا أنفسهم أكثر انغماساً في الموضوع غير المرغوب. الإحصائيات وحدها سبب
وجيه لكي تكتشف بنفسك أنك قادر على التحرر من الواقع المستمر لأنها تنقلك فوراً إلى عالم الساحر
الذي جعل الأمور المستحيلة إحصائياً تحدث وبقي حياً ليخبر الآخرين، وسيكون ملهماً للعالم. ألن
ترغب بأن تثبت لنفسك أنك قادر على هذا عندما يكون مهماً فعلاً؟ لو أنك تتمكن من التحرر

من هذا فما الذي أنت قادر عليه أيضاً؟ إن التحرر من واقع مستمر عنيد له تأثيرات هائلة على وعيك وحياتك ويسهل عليك الاقتناع بعبارة «أنا قادر».

تشويش الذهن

قبل الدخول في الحالة التالية من العملية، وهي المرحلة التي نسبب فيها اضطراباً في الارتباطات المعتادة بين المواضيع من المهم أن تحب نفسك وتقبلها وتتوقف عن انتقادها والاستخفاف بها بسبب هذه الارتباطات. إن وصف الموضوع بالـ«خطأ» أو «المخزي» هو العقبة الرئيسية الأولى. العملية (املاً الفراغات بالموضوع):

- 1- أوجد رغبة شديدة في (تفكير، شعور)
 - 2- أوجد رغبة شديدة في (كلام)
 - 3- أوجد رغبة شديدة في (فعل)
 - 4- أوجد مقاومة شديدة لـ (تفكير، شعور)
 - 5- أوجد مقاومة شديدة لـ (كلام)
 - 6- أوجد مقاومة شديدة لـ (فعل)
 - 7- أوجد حيادية تجاه (تفكير، شعور)
 - 8- أوجد حيادية تجاه (كلام)
 - 9- أوجد حيادية تجاه (فعل)
- كرر الخطوات 1-9 حتى تبدأ تتمتع بكل خطوة.

مثال: إدمان الكحول

أوجد رغبة شديدة في شرب الكحول بالتفكير كم هو أمر منعش، ومهدئ ولذيذ: أحلم بالكحول والنيبذ بلهفة وشغف. أربط التجارب الجميلة به كالمداخلة وممارسة الجنس والاسترخاء والضحك. أهول «صب لي المزيد والمزيد. أحضر المزيد. هيا أحتاج إليه الآن، أريد أن أبيض به. أنا سكران من السعادة. أنا رجل حقيقي حين أشرب. يجب أن أحصل على الجمعة، يجب أن أحصل على المارتيني. هيا» أمثل التلهف إلى زجاجة جمعة - أركض إلى الثلاجة وأتناول زجاجة أشربها بأكملها دفعة واحدة، وأسكب الجمعة على ثيابي، وأرشف من الزجاجة، وألعقها، وأبالغ في المشهد.

أوجد مقاومة شديدة تجاه الكحول. أتخيل سلسلة من الصور الفاضحة المرتبطة بالكحول، والاشمئزاز والمقاومة والخوف والغضب تجاهه. أتخيل نفسي مشرداً أسرف في الشراب حتى أتقيأ على

نفسي، وأشعر بالدوار، وأقع على الأرض ويرتطم رأسي، الشراب والحزن، الشراب والخوف، الشراب والحماسة، الشراب ووجه مجعد يسيل لعابه، أأسكع في محطة القطار مع الراق مع الهمهمات العامة برائحتها المقرفة، وصرصار يتسلق خارجاً من الزجاجية. تخيل حتى تشعر برغبة في التقيؤ. قل أشياء مثل «الشراب يجعلني مريضاً وأحمق، هو سرطان روحي، لقد فقدت حياتي بسبب الكحول، أنا شخص فاشل أنام في حمامات محطة القطارات، تفوح مني رائحة الشراب، أظهر العنف تجاه السيدات، سأقضي وقتاً طويلاً في السجن، تناول زجاجة خمر وتخيل أنه خمر فاسد. اشرب رغم أنه فاسد وحاول أن تشعر فعلاً بالغيثان وأنت تفعل هذا.

أوجد الحيادية تجاه الكحول: انظر إلى الكحول ككحول. الخمر كخمر وهكذا. الكحول ببساطة شراب، وشراب شائع وقليل. الزجاجية هي مجرد زجاجة ليست جيدة ولا سيئة. البعض يحبونها والبعض لا يحبونها. شرب الكحول جيد وعدم شربه جيد أيضاً. هو مجرد شراب. خذ زجاجة وتأملها دون أي رأي أو حكم أو شعف أو مقاومة أو توق أو أي شيء آخر. هي مجرد زجاجة. افتحها. وشمها. تناول رشفة من دون الارتباطات المعتادة. أعد الزجاجية إلى مكانها. ربما تشرب المزيد منها فيما بعد، وربما لا تشرب. ليست قضية مهمة.

كان هذا مثلاً عن استخدام العملية في شفاء حالات إدمان الكحول، لكن يمكن استخدامها مع أي موضوع آخر يشكل واقعاً مستمراً. كرر العملية حتى تشعر بعدم الاهتمام بالموضوع بأي شكل.

بعد أن تفقد اهتمامك لا يعود للموضوع سيطرة عليك. يمكنك تركه. وستقوم العملية بتحديد الطاقة الثابتة والازدواجية. غالباً ما تتسبب الازدواجية في إبقاء هذا الواقع ثابتاً في مكانه. وتمر أنت بكل أشكال الموضوع: التوق والمقاومة والحيادية. وسواء أدركت أو لم تدرك فلديك ثلاثة تيارات تجاه موضوع ما. تمتع بالأدوار الثلاثة. يشير عدم التمتع بأحد الأدوار إلى جدران الحماية المبنية حول الموضوع. أولاً تتوق إلى الموضوع كما لم تفعل تجاه أي شيء في العالم. ثم تقاومه كما لم تفعل تجاه أي شيء في حياتك، وثم تراقبه محايداً. والحالتان الأولىان تحتاجان إلى التضخيم.

أسئلة مفيدة عند التعامل مع حالات الواقع المستمرة:

إن كنت لتتحرر من هذا الواقع، فأي البنيات الأخرى التي تحاول الحفاظ عليها ستعرض للاضطراب؟

مم يجب أن تحمي نفسك؟

هل تعتقد أنك تحتاج شيئاً آخر؟ ماهو؟

إعداد مشهد فيلم

إذا أحببت الفكرة يمكنك النظر إلى يومك بأكمله على أنه عدد من المشاهد في فيلم. ما هي فوائد رؤية يومك بهذه الطريقة؟ حسناً. يمكنك تخصيص بعض الوقت بين المشاهد وتحضير نوايا محددة لمشاهد معينة تختلف عن نواياك للفيلم كله وما تجده بها. من الأسباب الرئيسة للرتابة والإدراك المنوّم المغشّي للحياة اليومية أنك تنتقل من مشهد إلى آخر ومن مقطع إلى آخر دون أي وقت مستقطع، ودون إيقاف مؤقت للفيلم، ودون نية مقصودة لما تريد رؤيته في المشهد التالي.

لا يخطر في بال معظم الناس أنهم قادرون في الحقيقة أن ينووا أثناء استحمامهم صباحاً أو أثناء قيادتهم للسيارة إلى العمل ما يريدون أن يعيشوه. ينتقلون من مشهد إلى آخر دون فكرة واعية واحدة، ويجرّون وراءهم مواضيع من العمل إلى المنزل ومن المنزل إلى العمل. تعتبر تقنية PURE التقنية الأقوى في هذا الكتاب. نية مشهد الفيلم هي الممارسة الثانية من حيث قوتها، وهي تتألف من تخصيص الكثير من الأوقات المستقطعة القصيرة أثناء النهار للتمسك، وتناول جزء مما يحدث وتحديد نوايا محددة للمشهد التالي. عندما يرن الهاتف ربما يدخل الشخص تلقائياً ضمن نمط انفعالي ويقفز إلى الهاتف دون تفكير. أما عند استخدام نية المشهد السينمائي أو نية المقطع السينمائي، يتوقف المرء ويفكر في النية من الحادثة. قد تكون للمرء عدة نوايا مصغرة. وحتى إذا لم تتحقق فوراً (ووفقاً لدراسة صناعة الواقعيك ألا تتوقع تجسدها فوراً) فإن تجربتك مع المقاطع المنفردة أو المشاهد ستكون مختلفة جذرياً عنها في حال أنك لم تنو أي شيء.

إن الأكثر أهمية من النية المقصودة هو الوقت المستقطع بين المشاهد، فبدلاً من الانجرار وراء أحداث الفيلم ككائن انفعالي غير مدرك. تملك الآن نوايا لقيادة سيارتك مختلفة عن نواياك للقاء شريكك.

تصبح مع نية المشهد السينمائي أكثر إدراكاً لماهية هذه النوايا، فإذا كانت نية قيادتك للسيارة «سيكون الطقس حاراً ورطباً وربما أواجه زحاماً شديداً» فيمكنك أن تنوي شيئاً أفضل «ستكون الشوارع خالية، وستعمل قيادة السيارة على تهدئة أعصابي». مع القليل من الممارسة سيبدأ حقل الأبدية بالاستجابة إلى نواياك المصغرة. لست مجبراً على عيش الأمور نفسها كل يوم.

فضاءات

تتألف الأبدية وحياة كل يوم من فضاءات، وهي تعبير آخر لما نسميه «مشاهد الفيلم» التي تدخل فيها وتخرج. أنت في غرفة، أو في سيناريو أو في بناء أو خارج المبنى. فكر في هذا. ما هي الفضاءات التي دخلتها اليوم؟ كم فضاءً دخلت؟ دخلتأنا اليوم مثلاً في الفضاءات التالية: غرفة النوم، الحمام، غرفة المعيشة، الشارع أمام المنزل، السيارة، المدينة، الفندق، قاعة المحاضرات، شرفة قاعة المحاضرات، والشارع أمام الفندق، قبة الفندق، قاعة المحاضرات، الشارع أمام المنزل، غرفة المعيشة، الحمام، المكتب، الحمام، غرفة النوم.

إن الفضاءات التي تدخلها هي مواقع تصوير المشاهد. ورؤيتها كمواقع تصوير وإدراكك لها بخاصة في الأوقات بين المشاهد (قبل ذهابك من فضاء إلى آخر) يسمح لك هذا بأن تتوي واقعاً خاصاً بكل فضاء منها. ويسمح لك بأخذ وقت مستقطع لتحديد أي فضاء هو التالي، كما يسمح لك بتحديد الهوية التي تصنعها. يتجاوب كل فضاء مع هوية مراقب (مجموعة من المعتقدات، والمشاعر والسلوك). مثال: تشعر وتتصرف بشكل مختلف في خصوصية الحمام عما تتصرفه وتشعر به أمام الزبائن.

لاحظ التغيير في الهوية عندما تدخل الحمام؟ الأشخاص ذوو هويات القبول الكثيرة سيختبرون تغيرات كبيرة في المزاج عندما يدخلون مكاناً له خصوصيته كالحمام. فيتحررون من الأقنعة كلها التي يضعونها أمام الآخرين، ويسترخون أخيراً. من معرفتك هذه ستتمكن من ممارسة الاسترخاء نفسه أمام الآخرين.

قارن وجودك في غرفة النوم مع وجودك في مكتب العمل، وستكتشف الكثير عن نفسك. لن تكتشف فقط أين تشعر بحال أفضل وأين لا تشعر بهذا، بل ستكتشف أيضاً كيف تحسن شعورك في أي مكان.

إذا كنت تبحث عن التغامات، بمعنى الرسائل والإشارات فانظر إلى فضائك عن قرب أكثر، إذا كانت الفضاءات التي تتواجد فيها كثيرة التغيير، فهذا يعكس وعياً يجب التنقل والتدفق والتغيير. يحسن إدراكك للفضاءات خياراتك للفضاءات أو الجماليات التي تضعها في هذه الفضاءات التي تتواجد فيها عادةً.

إن مفهوم الفضاء والمحيط هو جزء جوهري من بعد الزمان والمكان واللعبة التي تلعبها على هذا الكوكب. عالم الزمان والمكان الفيزيائي عالم هائل يحتوي ضمنه فضاءات أخرى أصغر،

وهذه بدورها تتضمن فضاءات أصغر، وهذه بدورها تتضمن فضاءات أصغر، كما هي اللعبة الروسية (الماتروشكا). يملك هذا البعد بعض العوالم، وضمن العوالم هناك مجرات، ضمن المجرات تجد أنظمة نجمية، وضمن الأنظمة النجمية تجد كواكب، وضمن الكواكب تجد القارات، وضمن القارات هنا فضاءات طبيعية واصطناعية (بلدان). وضمن البلدان تجد مدناً، وضمنها بلدات، وضمن البلدات أبنية، وضمن الأبنية غرف. هذه الجزئيات كلها هي فضاءات أو خلفيات لتجاربك. جميعها معرّفة، ولها حدودها وموقعها في مكان ما. كل غرفة هي مجرة صغيرة، وواقع قائم بذاته. كل شيء - حتى الأفكار والأحداث - محدودة مكانياً أو زمنياً.

لكل شيء حواجزه / حدوده. لاحظ حدود الأشياء لأنك من هنا ستلاحظ الشيء الذي لا حدود له وهو الوعي، أو الإدراك أو الانتباه (كلها الشيء نفسه في الحقيقة). ما يحدث في صناعة الواقع هو أن المرء يصنعه فضاءً (مثال: فضاء ثلاثي الأبعاد)، ويقوم بإسقاط هذا الفضاء، ويصنع كونا صغيراً له حدوده ومحتواه، ويصفه بالاختلاف عن المخلوقات الأخرى. ثم يدخل المرء هذا الفضاء ويختبره. عندما ينتهي المرء يغادر الغرفة ليعود ويستقر في الأبدية، أو أنه يصنعه غرفة أخرى ليختبرها. لسوء الحظ يدخل البعض فضاءً ويصبح متعلقاً به ومتغمساً فيه إلى درجة أنه ينسى أي واقع أو سياق آخر خارج هذا الفضاء الصغير.

ينسى البعض أنهم هم من أوجدوا الغرفة، وفي هذه الحالة يبقىون حبيسين في هذا الفضاء، أو في هذا الواقع. فإذا بدؤوا يقاومون أو يصارعون أصبحوا أكثر تعلقاً، وأكثر اقتناعاً بواقع الغرفة. يتذكر البعض أنهم قادرون على الصناعة لكنهم يفعلون هذا ضمن السياق المحدود للفضاء الذي هم فيه، وهذا أشبه بصناعة غرفة ضمن غرفة، ولن تكون الغرفة الجديدة أكبر من الحالية. (هذا ما يحدث عندما يقوم أحدهم بصناعة منظور / واقع دون التحرر من المنظور / الواقع النقيض له). إذا أردت التحرر من واقع فلا تلاحظ حدوده وأين تصل وأين لا تصل، ومتى هي قائمة ومتى هي غير قائمة. يصعب التحرر من أشياء تقول عنها «دائماً، وفي كل مكان، وأبداً». بما أنه ليس هناك ما هو مخلوق غير محدود (لأن الأبدية أو الخالق فقط هو غير المحدود) فإن مثل هذه الكلمات القطعية ليست جديرة فعلاً بالأهمية.

إن الشيء الوحيد غير المحدود هو القادر على إدراك كل ما هو محدود، هو الوعي. ولصناعة الواقع ما عليك إلا أن تدخل فضاءً وتتماهى معه، وتولف تردداتك مع تردد موجاته، وتتناغم معه. بكلام آخر إذا أردت صناعة واقع ما فعليك أن تحد من نفسك. ربما لم تر الأمر بهذه الطريقة بعد، لكن صناعة الواقع يعادل أن تحد نفسك فيما تريد. تحدد نفسك بتركيز معين، وطريقة معينة لرؤية

الأمر وترشيح كل ما لا يطابق هذا خارجاً. بكلام آخر أيضاً تصنع حالات الواقع الإيجابية بالطريقة نفسها التي تصنع بها الحالات السلبية. لتدخل غرفة ما تترك أخرى. من الصعب الدخول إلى غرفة جديدة إذا لم تكن تتوي ترك الغرفة القديمة. ربما تتمكن من أخذ بعض الأثاث معك، وحتى اللوحات المعلقة على الجدار، لكن ليس الغرفة كلها.

لهذا السبب يبدأ صناعة الواقع من الصمت، والسكينة والفراغ. عدم تواجذك في أية غرفة يجعل من السهل دخول غرفة أخرى. فإذا كانت لديك غرف كثيرة (هويات) خلال حياتك، فستضطر إلى التخلي عن بعضها قبل أن يحدث أي شيء جديد. لا تحاول صناعة غرفة جديدة في مكان الغرفة القديمة نفسه (التبديل بين القديم والجديد). هذا ممكن لكنه يضر بكثير من الجدران.

مواضيع الحياة ومتفرقات

تألفت المسودة الأولى من هذا الكتاب من 1500 صفحة تقريباً من مواد جمعتها من تدريبي لبدأ صناعة الواقع. لم يكن التحدي في الكتابة، بل في الاختصار منه وصولاً إلى هيئة كتاب عادي. يتضمن هذا الفصل تعليقات على مواضيع المال والعلاقات والصحة والجنس والسياسة، لكنه يتضمن فقرات مختصرة عن الفقرات الأصلية في المسودة الأولى.

المال

بعد أن تقوم بتطبيق تقنية PURE في موضوع المال لا يبقى الكثير لقوله في الحقيقة. وبعد أن تتماهى بالشكل المناسب مع نسخة نفسك الموجودة والثرية فإنك لا تعود تفكر بالمال كل يوم لأنك تملكه. تكسب المزيد مما تملكه في الأساس، وتكسب المزيد بجهد أقل وأقل. ستقوم فرحاً بأكثر مما دُفع لك لتفعله، ولهذا السبب تجد نفسك سريعاً تحصل على مال أكثر مقابل العمل الذي قدمته. لن تعود إلى الحاجة والتلهف والتعلق والتمسك بالمال، ولن تعود إلى عبادة المال. وبدلاً من هذا ستزوج المال وتبني معه علاقة جيدة. ستتمتع بتقديم المال وتلقيه دون تلكؤ في أي الاتجاهين. وستفهم أن العرفان الحقيقي يجذب المال، لكن فقط إذا لم تستخدمه لجذب المال. تختفي الحاجة إلى الكذب أو الغش ويتراجع التسويف في دفع الفواتير المستحقة. ستفهم أن محاولة الحصول على شيء من لا شيء ليست هي موقف الكائن الروحاني السحري (كما يعتقد البعض) بل هي منظور المجرم.

ستفهم أيضاً أن الثروة والوفرة ليست في المال وحده، بل في الأغراض المادية والأوراق الموقعة، والموارد والعلاقات. لذا ستوقف عن إصرارك على أن المال يأتي فقط بشكل أوراق العملة أو أرقام الحسابات، وستتعلم أن من الحكمة أكثر أن تركز بؤرة انتباهك ورغباتك على ما تريد فعله، أو امتلاكه بهذا المال. وستتعلم أن المال يتدفق طبيعياً كتأثير جانبي للقيام بالعمل الذي تتمتع به أكثر. حتى أن المال ليس موضوعاً مهماً. فأنت في النهاية كائنٌ غني قادر على جذب أي شيء تريده. فلماذا تززع نفسك بالمال؟ أخيراً. ستفهم أنك في النهاية لا تزيد المال لنفسه بل تريد الراحة والأمان. ومن خلال إدخال ذلك الشعور في حياتك اليوم ووضعه أمام المال تجذب المال بسهولة.

العلاقات

إن الأمر المهم الذي لا بد من معرفته هو أن نعم يمكنك تجسيد الشريك الذي تريده (على أساس أنك تعزم أن تكون ما يتطلبه منك هذا التجسد). أي نوع من المتطلبات يمكن تخيله ويمكن التماهي معه سواء مهارات المداعبة أو المظهر أو المزاج العام وغيرها. يتحدث نوع الشريك الذي

تجذبه ويقول الكثير عنك أنت. والشريك هو الفرصة الأفضل لتتعلم المزيد عن نفسك. في حين أن الواقع الفيزيائي امرأة، فإنك شريكك هو المرأة الأعمق. كن صادقاً فيما أنت قادر على جذبه ضمن حالتك الراهنة من الطاقة؛ لاحظ امرأة / رجلاً لا يمكن أن تحبه ولا يمكن أن يحبك. لاحظ امرأة / رجلاً يمكن أن تحبه، ولا يمكن أن يحبك. لاحظ امرأة / رجلاً لا يمكن أن تحبه ويمكن أن يحبك. يمكن أن تنسى كل ما يتعلق بهذه الفئات إلا إذا غيرت طاقة تردداتك. لاحظ الآن امرأة / رجلاً يمكن أن تحبه ويمكن أن يحبك أيضاً. هذا هو الطريق..

إن الحل الأول لأي مشكلة تواجهها العلاقة هو افتراض أن كل ما يقوله الشريك صحيح. انظر من نظوره / منظورها، وستحل أي مشكلة تواجهها العلاقة من خلال عدم التركيز على الطاقة التي يرسلها الشريك، بل على الطاقة التي ترسلها أنت نحوه. لست مضطراً للتألم عندما يتألم هو، هذا لن يفيد أبداً. عندما لا تملك موارد خاصة فليس لديك ما تقدمه. لا تنظر إلى ما يصنعه، بل إلى ما تصنعه أنت. يمكن قول كلام أكثر بكثير في هذا الموضوع، لكن تبسّن هذا المبدأ فعلياً ولن تتعرض لعلاقاتك لأية مشكلات.

الصحة

إن الوعي سبب الصحة، وليس العكس. إذا قلت «أشعر بحال سيئة بسبب بدانتني» فأنت تعرف السبب في هذا الشعور. في الواقع فإن الشعور هو السبب في البدانة.

غير من أنت وكيف تشعر وسيتغير جسدك. يمكن رؤية ما يحدثه التغير في الهوية متغير في الواقع عند دراسة حالات من يمانون من اضطرابات تعدد الشخصية. تذكر تقارير أنه عندما يقوم هؤلاء الأشخاص بتغيير الهوية فإن بعضهم يفقد حتى عشر كيلوغرامات خلال أسبوع. تختفي الندبات فجأة، حتى أن الأذرع المبتورة تعود لتنمو من جديد. كل هذا مدروس وموثق. لكن العلم يسميه لغزاً ومرضاً. تحدث هذه المعجزات بسبب تغير في الهوية والانتقال إلى واقع مواز.

يمكن أن يتخذ الوعي أحد الأشكال التالية كسبب للصحة:

تأثير البلاسيبو وهو إيمان الشخص بالمعالجة أو الدواء أو الطبيب أو أي شيء آخر. تعمل الطقوس المتبعة أو الدواء الموصوف، أو سلطة الطبيب كمرساة تسهل الإيمان بالشفاء.

لا تعمل أية مواد أو أساليب بمعزل عن إيمان الشخص بها. ولسوء الحظ فإن العلماء يستخفون بالقدرة غير المحدودة للوعي بأن يسموه «تأثير البلاسيبو» كأنه أمر غريب مشير للفضول.

بالنسبة لشخص يستثمر الوقت والجهد والانتباه والمال في المعالجة يعمل تأثير المبرر دون

قصد على تبرير هذا الاستثمار بأن يستعيد صحته. ما تستثمره هو ما يعود إليك. ولا يبدو ما يستثمره المرء طوال الوقت من مال وانتباه مهماً ما دام يستثمر مع اعتقاد أنه لن ينفع. وإن تأثير المبرر بالتالي هو شكل آخر لتأثير البلاسيبو.

الطبيعة المتجددة للجسم

يمتاز الجسم بالميل إلى شفاء نفسه، وغالباً ما تتعرض هذه العملية للمقاطعة بكل أشكال الجهود المبذولة لتحقيق الشفاء، وفي هذه الحالات يحدث الشفاء على الرغم من هذه الجهود وليس بسببها.

طرق سريعة لرفع الترددات

هناك كثير من الطرق التي يتبعها الناس لرفع طاقتهم أو الوصول إلى النشوة دون مخدرات. درس البعض الفنون الماورائية كالحلم الشفاف، وتقنيات التنفس، والترانيم، والتدليك، والرقص، أو أحواض العموم، فيما يمارس آخرون الرياضة ويتعلمون الغوص أو يمارسون الجنس. هذه وغيرها من الممارسات التي ترفع المستوى العام لتردداتك. لكن ماذا إن لم ترغب في تخصيص الوقت الضروري لهذه الممارسات؟ فيما يلي بعض الطرق السريعة لأوقات الفراغ (استراحة القهوة، المصعد، السيارة، استراحة العمل إلخ). اختر منها ما تريد فكلها ترفع مستوى تردداتك.

لاحظ شيئاً بعيداً وتنفسه إلى الداخل، ولاحظ شيئاً قريباً وأزفره خارجاً. استمر لدقيقة أو بضع دقائق حتى يهدأ الذهن أو تشعر بثبات أكبر في توجيهك.

حدد موقع جزء من دماغك يُسمى الأميغدالا (استخدم مواقع الانترنت لتحديد موقعه في الدماغ). إذا وضعت إبهاميك داخل أذنيك ووضعت الإصبع الوسطى من كل يد على طرف عينيك فإن المكان الذي تستقر فيه سباتك هو مكان الأميغدالا، وهو يمتد من مركز الرأس في كلا الاتجاهين. تخيل تمسيد الأميغدالا بريشة ناعمة ولطيفة حتى تشعر بتغير واضح في الطاقة.

تنفس بعمق (من البطن أو المعدة). احبس النفس بضع ثوانٍ. أزفر بهدوء وببطء. كرر العملية حتى تلاحظ تغيراً واضحاً في الطاقة والإدراك. تأمل في الخير والجمال واللفظ بأن تبدأ كل عبارة به "أنا أكون لطيفاً أن.....". عبر عن حالات كثيرة قد تتمتع بها (ليس توقعاً).

نسخ الأفكار. انسخ كل فكرة تخطر لك (فكر في الفكرة نفسها مرة أخرى، متعمداً بغض النظر عن الفكرة). واستمر حتى تشعر بإدراك جديد أو طاقة جديدة. اكتب مشكلة، قم بتحويل التصريح عن المشكلة إلى سؤال (سؤال تكون الإجابة عليه حلاً للمشكلة).

حواله إلى سؤال تسهل الإجابة عليه. ثم أجب عليه.

ما سبق هو بضعة من آلاف الطرق لتغيير المزاج أو المظهر بسرعة. وربما ترغب باستنباط طرقك الخاصة.

السياسة

ليس بالضرورة أن يكون للواقع الذي يصنعه السياسي أية علاقة بالواقع الذي تصنعه أنت. أن تصنع وتجذب ما يتناسب مع الترددات التي تيشها. قد تختبر بقية العالم اضطراباً ونزاعاً وتعيش أنت في الوقت نفسه حياة من الصحة والسعادة والارتباط والحب والإبداع. فقط عندما تمنح سلطتك على حياتك للسياسيين (بالخوف من سياساتهم، أو الإيمان بتأثيرهم) يتمكنون من صناعة واقعك. إذا حدث واستولت حكومة استبدادية على الحكم في بلدك، فستكون قد ذهبت من زمن بعيد إلى بلد آخر.

بعد أن دفعك إلى هذا تناغم موجاتك مع شيء آخر. أما بالنسبة لقدرك الشخصي فليس مهماً من يحكم، أو لا يحكم.

قيل أن هناك فرقاً كبيراً بين الحكومات وأن هناك حكومات متنورة وأخرى غير متنورة. معظم الحكومات سواء يسارية أو يمينية تركز إلى قطبية شديدة، وإلى أشياء تخشاها وأعداء تبرر وجودها. تلعب معظمها لعبة «نحن على صواب، وهم مخطئون» وكلما رأيت هذه اللعبة قائمة أعرف أنك تتعامل مع حكومة غير متنورة.

إن هذه الحكومات انعكاس لمستوى الغباء الحاضر في الوعي الجمعي، هي انعكاس لنا.

وما إن نغير حتى تتغير قواعداً. وكلما رأيت لعبة «نحن على صواب، وهم مخطئون» قائمة فلا تتخضع بها. سيفعل كلا الجانبين أي شيء لإقناعك أنه على صواب. في الحقيقة هما وجهان لعملة واحدة، وكلاهما جزء من المشكلة. كما قال غاندي: «كن التغيير الذي تنشده رؤيته في العالم» إذا أردت أن تصبح ناشطاً فلا تكن ناشطاً ضد شيء ما، بل من أجل شيء ما. يعمل هذا على توجيه الانتباه والطاقة في الاتجاه المناسب. وبدلاً من الخروج ضد الحرب أو الصراع ضد من نراهم أعداء، اخرج للسلام أو مع مجموعات تحبها. لن يسبب الصراع إلا رد فعل معاكساً من العدو. ومع مقاومتك أنت تفرض واقع وجود الأعداء، أو تجعل العدو أكثر قوة. يستمر الناس في قول: «لا تشح بنظرك عن المشكلة» لا تضع رأسك في الرمال» غير عارفين أن هذا الانتباه هو ما يبقي المشكلة قائمة. هناك استثناء نادر وحيد: عندما تصل المنظمة المجتمعية مستوى متديناً جداً أبعد من قدرته على إصلاح نفسه (وهو ما يفعله عندما يترك وحده، وتشيح بنظرك بعيداً). ومن وجهة نظر أرضية فإن الهجوم قد يكون ممكناً.

يشبه هذا إيقاظ طفلٍ من لا ميالاته. لكن ومرةً أخرى فإنه نادر جداً.

من الآمن أن نقول أن 90% من الحروب كلها لم تكن ضرورية أو مبررة. ومن الجدير ذكره أن هذا الكوكب ليس محبباً للحروب أو سيئاً كما يبدو روحانياً أو إحصائياً أو فعلياً. إذ لم يحدث مرةً وأن شارك أكثر من 5% (10-15% في الحروب العالمية) من سكان الأرض في الحروب. تحب وسائل الإعلام أن تركز الصورة على نسبة 5% السيئة وتتجاهل وتستخف بنسبة 95% الصالحة. إن متابعة الأخبار تجعل الأمر يبدو وكأن الحروب والمعاناة هما جزء كبير من الوجود على هذه الأرض. والحقيقة أن معظم الكوكب مسالمٌ وجميل معظم الوقت. والمثير للاهتمام هو أن ما نركز عليه ينمو. لكن وبغض النظر عن التركيز الشديد لوسائل الإعلام على المعاناة، إلا أن إيجابيات العالم تفوق سلبياته دائماً.

ربما يبدو جديداً لكنه حقيقي تماماً. إذا استجبت عاطفياً، أو غضبت بسبب هذه الحقائق فقد تم غسل دماغك لتصدق أن العالم مكان سيء، وتكيفت ضمن ذهنية الضحية. ليس هناك ما يُسمى الانفجار السكاني. ومعظم أنحاء الكوكب لا تزال غير مسكونة وليست أراضي مزدحمة كما يدعون. إضافة إلى هذا فليس هناك نقص في الموارد، وكل ما على المرء أن يفعله هو التناغم بترددات موجاته مع الوفرة، وهذا خيار لك الحرية فيه، وهو كامن في أعماقك، وهم يعلمون هذا. ليست مهمتك أن تعلمهم العكس، فهم يعلمون ماذا يصنعون. لهذا السبب تبقى بعض البلدان فقيرةً بغض النظر عن التمويل الذي يفرقها. وإن كان هناك ما يمكن فعله في مثل هذه البلدان فهو على المستوى التعليمي (وأن الوعي هو مصدر الواقع).

إن ملاحظة بسيطة حول نظريات المؤامرة: ما يعرف عالمياً بنظرية المؤامرة، والتي يعمل وفقاً لها حكماً متخفون بأجندات سرية على خداع الأكثرية. هذه النظرية صحيحة في بعض الأحيان، وغير صحيحة في غيرها. وعلى العموم فإن مزيج الإدراك الأعلى (قراءة ما بين السطور، وإدراك المزيد) وموقف الضحية يصنعان أصحاب نظريات المؤامرة. وفي حين أن ملاحظة ما يجري والشك في المعارف الجاهزة المقدمة والتكيف الاجتماعي، فإن أصحاب نظرية المؤامرة ميالون إلى اتهام مصادر خارجية شريرة. نادراً ما يقر مثل هؤلاء بالمؤامرات الإيجابية التي تعمل في صالح البشرية، رغم أنها تحدث معظم الوقت. إذا وفي الوقت الذي نجد فيه أن ما يجري أكثر مما يتم إخبارنا عنه ونتمكن من رؤيته، وليس كله سلبياً أو شريراً، ومادمت لا تحمل خوفاً أو كراهيةً فليس من الممكن أن تتأذى. في كل الأحوال ومرة أخرى ليس هناك عدو إلا إذا اعتقدت بوجوده. وهذا لا يعني أن تتوقف عن البحث لكشف الأسرار. إن عدم إدراكك لما يجري «خلف الكواليس» أو عدم اهتمامك بالموضوع برمته هو طريقة للتلاعب بك. لكنك عندما تكتشف ما يجري فلست بحاجة إلى الخوف منه كتهديد شخصي.

إن مجرد فتحك للستارة يُضعِف المتأمرين إلى درجة عدم تمكنهم من الاستمرار في فعلهم. وأكبر الأسرار هو:

لا يستطيعون إيذاءك عندما لا تحمل خوفاً. تكتب بعض المنظمات كتباً ضد نفسها، وتعرض نفسها شريسة وقادرة. ربما يفاجئك هذا لكن فوائده نشر النظرة المضادة عن النفس لها وجهان. أولاً تتحكم المنظمة بدرجة ما بمن يعارضونها، وتتمكن من التلاعب بالاتجاه الذي تتخذه هذه المعارضة، وثانياً يتأسس الخوف من المنظمة مما يسمح بمزيد من السيطرة.

العلم

ما يسميه معظم الناس «العلم» في هذه النسخة من العالم وعلى هذا الخط الزمني هو نظام معتقدات محدود. ربما يشفع له بحثه الصادق في الطبيعة وتحري الواقع. ولهذا السبب شهدت ثماره تطوراً إلى مستوى ما.

على كل حال فإن معظم العلوم لا تزال مصبوغة بصيغة دراسة الآثار بدلاً من دراسة الأسباب. في حين أن هذا يبطئ من تقدمنا إلا أنه يبقي اللبنة قائمة لأرواح المستقبل الراضية في الولادة من جديد واستكشاف الحدود القصوى. ولهذا لا يمكن إلقاء اللوم على العلم فهو من صنعنا، وهو الصوف الذي غزلناه حول أعيننا لتبعد صورة أبديتنا. سيتوصل العلم بعد خطوة أخرى إلى تمييز الوعي كمؤثر (إن لم يكن السبب).

الرغبة الجنسية

بالنسبة لكائن ناضج روحانياً ليست هناك مواضيع مشحونة عاطفياً أو محرّمة. وأي شحنة عاطفية مذكورة في هذا المقطع هي مؤشر إلى مقاومة للحياة، وبالتالي مقاومة النفس والأبدية. ابتليت الرغبة الجنسية بكثير من القيود السخيفة والمحرّمة التي لا علاقة لها بالطبيعة البشرية. إن الطاقة الجنسية هي نفسها الطاقة الروحانية، وهي شيء تتمتع به الروح وترغب بعيشه عندما تولد على الأرض. يمكن للمرء أن يقول أنه كلما تعرضت حواس الإنسان ومشاعره وطاقته للكبت والتهميش، زادت حاجته إلى نشاطات متطرفة لاستحضار أية مشاعر. ويتعلق الشعور بشيء ما بمستوى الطاقة. فإذا كانت مستوى تردداتك الطاقية عالياً يمكن للمسمة بسيطة أن تكون مثيرة. وأما إذا كان مستوى طاقتك منخفضاً فستحتاج إلى الصور الإباحية والعنف أو تعدد الزوجات القسري لتشعر بأي شيء، وليس لأن هذه الأمور سلبية بطبيعتها بالطبع. لكن كلما قل شعورك الداخلي احتجت إلى المزيد من الخارج. هل تذكر سنوات المراهقة عندما كان مجرد ذكر صدر عار يرفع طاقتك الجنسية إلى

أفصاها؟ في السنوات التالية صرت أكثر حاجة إلى العنف والاستعراض الزائد لتشعر بأي شيء، وربما عليك التفكير في أين تلاشت طاقتك.

في كل الأحوال فإن الحد الوحيد لكيفية اختبارك للجنس هو معتقداتك حول الجنس. يمكنك التحرر من هذه المعتقدات في طريقك نحو الإشباع الأعظم. لن يعود الجنس ممتمعا، وربما تجد نفسك فيما بعد ترغب في اختبار حالات أكثر حيوية من الجنس وأكثر إثارة. يذكرك إدمان الجنس بأنك نسيت هذه الحالات السامية حتى يبدو الجنس وكأنه هو القضية. ثق بي هناك أكثر من الجنس. بعض الأمثلة عن المعتقدات النموذجية المميقة حول الجنس:

« تهدر طاقتك بممارستك للجنس (معتقد يرى كثيرون أنه صحيح)»، «مقاربة النساء للجنس مختلفة تماماً، ولهن حاجات تختلف عن حاجات الرجال (صحيح فقط إذا صدقت هذا، وأقترح أن تتخلى عن الحمل الذي حملته ممل وتتنظر إلى الصورة الكاملة للموضوع من منظور جديد). ليس هناك أي شيء كما تعتقد إلا إذا اعتقدت هذا.

الأطفال

يتطور الأطفال ويزدهرون أكثر عندما يثق أهلهم بهم ويزودونهم بالتوجيه والمأوى والطعام والحب. أي شيء آخر هو معتقد الأهل مفروضاً على الطفل. من منظور آخر ليس أهلك مسؤولين عما اخترته ليكون واقعك. فإذا حافظوا على بقائك فقد أنجز أهلك عملاً رائعاً - هذا ما أريد لهم أن يفعلوه - وقد أنتهى عملهم.

ليس الأطفال متجذرين في الزمان والمكان كما هم البالغون. ولهذا السبب هناك الكثير لتتعلمه من الأطفال وليس العكس. من حالات سوء الفهم الشائعة أن الأطفال لا يعرفون، أو حمقى أو غير ناضجين، في حين أن الأطفال هم الأقرب إلى المصدر قبل أن يتم تكييفهم بمعتقدات هذا العالم.

الحيوانات

إن فائدة التفاعل مع الحيوانات هي ما يكسيه الإنسان من حواس جديدة وارتباط بالعالم. في حين أن كثيراً من الحيوانات تفتقد إلى القدرات الفكرية للإنسان، إلا أنها تملك قدرات نفتقد نحن إليها. كما هي حالة الأتية والمكانية (الآن وهنا)، والإدراك الحسي الفائق، والأشكال المختلفة للتقمص العاطفي. التقيض السليبي لهذا هو الشخص الذي يبالي بعلاقته مع الحيوانات فيقضي سنوات يعيش معها دون اتصال مع البشر. يحدث هذا لمن يمتدنون أنهم أخفقوا في العلاقات البشرية أو طوروا حالة من التضاد تجاه الآخرين (وأنفسهم).

الدلافين والحيتان

تؤكد الأبحاث المتقدمة أن الدلافين والحيتان ليس أجناساً أقل ذكاءً. بل هي تملك ذكاءً وخبرةً أكثر من البشر. وإن لم يكن في هذا إطرأء، وإن رفض البعض هذه الفكرة بحدّة، إلا أن من المفيد جداً أن تعرف هذا. إن قضاء الوقت مع الدلافين تسبّب وتتفاعل معها يزيد من قوّة ترددات إشارتك وذكائك.

لا يحتاج المرء إلى النظر خارج الأرض ليجد حياة ذكية غير البشر، يصبح الذكاء الأعلى واضحاً بالنسبة لمن يتفاعلون مع الدلافين والحيتان.

الكائنات غير الأرضية والأبعاد الأخرى

إن هناك من الأجناس في هذا الكون أكثر مما يمكن للإنسان أن يحصيه. والتنوع هائل، وعلى مستوى منخفض من الإدراك قد يسأل المرء «هل هناك حياة أخرى في هذا الكون؟» وفي مستوى الإدراك الذي يليه ارتفاعاً ربما يعترف بأشكال سلبية من الكائنات الغريبة أو يظهر الخوف من بعض الأجناس، وعلى مستوى أعلى أيضاً من الإدراك لن يعترف المرء فقط بأن هناك أشكالاً أخرى متنوعة للحياة الغريبة عن الأرض بل إنه سيحاول دعوتها للتواصل معه وتبادل المعرفة. السبب في عدم رؤيتنا للمزيد من خطوط الزمن وحالات الواقع هو الفرق في ترددات الموجات بيننا. «اللقاء في الوسط» يعني أن عليهم النزول بضع درجات، وأن ترتفع أنت بضع درجات وصولاً إلى المكان الذي يمكن أن يحصل فيه التفاعل. السلوك غير الناضج الذي يظهره معظم الناس هو صراخ بعيد جداً عن لقاءهم لندّ للند. إذا لم تشعر بأنك ندّ لهم فلن تتمكن من إدراكهم.

ليست الكائنات الغريبة عن الأرض هي الوحيدة التي يمكنك التفاعل معها. فهناك كائنات في حالات الواقع الأخرى والأبعاد الأخرى والأكوان الأخرى أكثر مما في واقعنا، وممن يمكننا التفاعل معها. ماهيتك أنت تحدد مع من يمكن أن تتواصل.

حياة بعد الحياة

ليس هناك ما يُسمى الموت بالنسبة للوعي. ربما يموت الجسد، لكن هذا لا يفهم على أنه غير مرغوب لأن الوعي لا يرى في الموت أكثر من عربة تنقلك من واقع هذا المكان والزمان. ربما يؤدي فقدان العربة إلى فقدان شيء من الشعور لكنه ليس تلك المأساة التي يلصقها البشر بالموت. في الحقيقة ليس الموت شيئاً مفاجئاً بل هو أمر يستدعي الاحتمال. وهو يشير إلى عودة الروح المفردة إلى

حالتها الأصلية، وهي حالة الفرح والنشوة. الحياة ما بعد الحياة ممتعة وحيوية بحيث ليس هناك ما يكفي من الوقت للأسف على فقدان الجسد. من هذا المنظور يعتبر الحزن أمراً مضحكاً. لا يضيع الوعي، وإذا توفى شخص قريب منك يمكنك بسهولة أن تعيد الاتصال معه بإرسال عاطفة إيجابية إليه أو إليها. يضعك الأسى والحزن خارج مدى ترددات هذا الشخص، لا يعني هذا أن الحزن سيء بطبيعته بل هو جزء من لعبة الزمان والمكان.

لكن من الصعب جداً الاتصال بشخص ما تعتقد أنك فقدت اتصالك معه. كيف يفترض بهذا أن ينجح؟ بالنسبة لما بعد الحياة فإن وصفها يحتاج كتاباً خاصاً، وسأترك الأمر لشخص آخر.

التقدم في العمر

إن شيخوخة الجسد جانب طبيعي من الزمن الخطي، ويمكن إبطاؤه، وليس بالضرورة أن يعني التدهور أو الإصابة بالمرض، والخرف. فهذه الظواهر تنشأ عن المعتقدات المعيقة. ولكي تتقدم في العمر وتحافظ على صحتك وشبابك اسمح لانتباهك بالتدفق إلى أعمار أحببت نفسك فيها. استذكرها وأبقِ ضمن تردد موجاتها. في اللحظة التي تتذكر فيها عمراً أصغر تعيد الاتصال بهذا العمر ويمستوى تردداته. اعتن بحركة جسدك وتغذيته.

الطعام والشراب والمخدرات

إن ما تعتقده تجاه جسدك والطعام يصنعه أكثر مما يفعله الطعام أو الشراب. إذا اعتقدت أن التدخين مفيد لك فسيكون كذلك. وإذا لم تتمتع بالتدخين بسبب معتقداتك المعيقة فستتلك السجائر. إذا اعتقدت بهذا يمكنك أن تأكل ما تشاء من الطعام دون أن يزيد وزنك. لكن وبسبب شدة تركيز المعتقد في الواقع الفيزيائي والمعتقدات المبرمجة مسبقاً حول كتلة الجسم ووزنه، فالأسهل هو المزيج بين الاثنين من تناول الطعام واعياً والتخلص من المعتقدات المعيقة المتعلقة بالطعام. لا تصغ إلى ما يقوله الآخرون عما يفترض بك أكله أو ما هو مفيد أو غير مفيد لك. دع جسدك يشعر ويقرر ما يفيد وما يضره، فإذا دخلت متجرراً وأنت في حالة استرخاء فسيحدث هذا طبيعياً. إذا شعرت بأن الجسد يرغب بالسلطة فهي جيدة لك.

وإذا شعرت برغبة في تناول اللحم، فاللحم جيد لك (مهما قال الآخرون). هي قصة مختلفة تماماً حين تتجول في المتجر، شاعراً بأنك مضغوط وتتوق للحم أو الشوكولا. سيكون لهذا تأثيرات قاتلة على جسدك. وعندما تنتقي الطعام فأحرص على عدم اختياره بدافع الشهوة (النقص والفراغ) أو بسبب ما يقوله الآخرون عما يفترض بك أن تأكله (دون الإصغاء إلى الجسم)، لكن اخترها من حالة

الاسترخاء والحدس الصرف. ستدرك أن بعض الأشياء غير الجيدة بالنسبة للآخرين جيدة بالنسبة لك، والعكس صحيح. إذا شاركك شخص ما معتقداته حول تناول الطعام فهذه معتقداتهم، وليس هنا ما يجبرك على الاقتناع بها. إن تجاهل نصيحة الجسد سيثبّعك بعدم الارتياح بعد تناول الطعام. أما تقديرك لنصائح الجسد فتجعلك بحال أفضل.

أما بالنسبة للمخدرات: فإن الحافز وراء تناول المقاقير المهدئة يمارس التأثير الأقوى على الجسد والذهن. والإدمان على مواد معينة للوصول إلى حالات معينة (قتلاشى سريعاً) فهو نقيض ممارسة صناعة الواقع. وفي حين أن من الجيد أن تتوق إلى مستويات طاقة أعلى، إلا أن من المضر الاعتقاد بحاجة إلى أي شيء خارج نفسك لتحقيقها. وهو شكل بعيد من أشكال النظر إلى العالم لا ينظر بعين «أنا المصدر» بل بعين «يكمن المصدر خارج الواقع».

الاستثناء من هذه القاعدة هو تعاطي المخدرات مرة أو اثنتين ضمن إعدادات طقوس علمية لتجربة حالة الوصول إليها لاحقاً دون مخدرات. وهذا نوع مختلف من التحفيز يؤدي إلى نتائج إيجابية. إن الحرب التي يشنها المجتمع هي السبب بالطبع في الاستخدام غير المسؤول للمخدرات.

تتمثل السياسات المتتورة تجاه المخدرات بالمشريعات المترافقة مع التثقيف حول التأثيرات المرغوبة وغير المرغوبة، وأساليب التخلص من الإدمان وتنظيف الجسم، وغيرها. ربما يسبب هذا ارتفاعاً مؤقتاً في تعاطيها يليه تراجع الاهتمام بها (بسبب التثقيف وعدم مقاومة السلطات).

الافتراضات المسبقة للمعالجة النفسية مقارنةً بركوب أمواج الواقع

المعالجة النفسية: الماضي هو سبب المشكلات.

راكب أمواج الواقع: الماضي غير موجود.

المعالجة النفسية: تركيز الانتباه على المشكلات (الحديث، التذكر) يحلها.

راكب أمواج الواقع: تركيز الانتباه على الرغبات والتوابع يحل المشكلات.

المعالجة النفسية: هناك خطأ ما في الزبون. ربما هو مريض.

راكب أمواج الواقع: الزبون متعدد الأبعاد، وأبدي وكائن خالد.

المعالجة النفسية: أنا خبير وقادر على حل مشكلات الزبون.

راكب أمواج الواقع: يمكن للزبون حل مشكلاته.

المعالجة النفسية: يستغرق الشفاء وقتاً طويلاً.

راكب أمواج الواقع: يمكن للشفاء أن يحدث هنا والآن.

الافتراضات المسبقة لعلم نفس التحفيز والنجاح مقارنةً بركوب أمواج الواقع

المدرّب: يمكنك تحقيق أي شيء إذا حددت أهدافك.

راكب أمواج الواقع: يمكنك أن تصبح مستقبلاً لرغباتك.

المدرّب: عليك القيام بالمزيد لتحقيق أهدافك.

راكب أمواج الواقع: افعل أقلّ وكنّ أكثر.

المدرّب: ستتعجّب!

راكب أمواج الواقع: لا أستطيع أن أخبرك إن كنت ستتعجّب. هذا قرار عائد لك.

المدرّب: لا فوز دون جهد

راكب أمواج الواقع: الشبيه يجذب شبيهه، إذا شعرت نحوه شعوراً طيباً فهو في صالحك.

المدرّب: عليك التغلب على مخاوفك.

راكب أمواج الواقع: لديك نظام توجيه عاطفي يخبرك أي المسارات هو الأنسب لك. والخوف مؤشر مفيد.

المدرّب: إذا فعلت س حصلت على ع

راكب أمواج الواقع: إذا كنت س حصلت على س

المدرّب: تحتاج إلى خطة عمل.

راكب أمواج الواقع: افعل ما كنت ستفعله لو أن رؤياك هذه محققة الآن.

الافتراضات المسبقة لمدرسة مدرسة العصر الجديد مقارنةً بركوب أمواج الواقع

مدرسة العصر الجديد: الجأ إلى اللاوعي، أو النفس الأعلى، أو الملائكة، أو المعلمين لإيجاد الحل.

راكب أمواج الواقع: الكل واحد وأنت هذا الواحد. أنت السلطة الروحانية.

مدرسة العصر الجديد: الانتباه للسحر يصنع المال

راكب أمواج الواقع: الانتباه للغمى يصنع المال.

مدرسة العصر الجديد: إنه يشع طاقةً سلبية.

راكب أمواج الواقع: لا علاقة للآخرين بما تشعر به.

مدرسة العصر الجديد: أنا أصنع الواقع

راكب أمواج الواقع: أنا الواقع

مدرسة العصر الجديد: لا بد للعالم أن يصبح أفضل.

راكب أمواج الواقع: أطور العالم من خلال تطويري لنفسي.

- مدرسة العصر الجديد: أنا أبحث.
 راكب أمواج الواقع: أنا أعب.
 مدرسة العصر الجديد: سينجح س مع هذا الطقس السحري.
 راكب أمواج الواقع: سينجح هذا الطقس السحري من خلالي.
 مدرسة العصر الجديد: أحتاج إلى الشفاء.
 راكب أمواج الواقع: أستطيع شفاء نفسي.
 مدرسة العصر الجديد: أنا معالج.
 راكب أمواج الواقع: جميعنا معالجون.
 مدرسة العصر الجديد: يجب أن أفكر تفكيراً إيجابياً.
 راكب أمواج الواقع: أشعر بالإيجابية.
 مدرسة العصر الجديد: يجب أن أسيطر على أفكاري.
 راكب أمواج الواقع: أشعر بالإيجابية.
 مدرسة العصر الجديد: علي أن أرتقي.
 راكب أمواج الواقع: أقدر هنا والآن.
 مدرسة العصر الجديد: ينفع س مع التوكيدات والتصور.
 راكب أمواج الواقع: تنفع التوكيدات والتصور من خلالي.
 مدرسة العصر الجديد: لا شيء مهم. كل شيء جيد، وليس علي أن أفعل أي شيء.
 راكب أمواج الواقع: أختار المهم والجيد، أنا مسؤول وأتمتع بالأفعال المتناغمة مع نفسي الأصدق.
 مدرسة العصر الجديد: جميعنا متشابهون.
 راكب أمواج الواقع: نحن مختلفون، وكلُّ منا جانب متفرد من الكل.
 مدرسة العصر الجديد: يجب أن أحب ما لا يعجبني.
 راكب أمواج الواقع: أضع انتباهي على ما أحبه أساساً.
 مدرسة العصر الجديد: افعل ما شئت.
 راكب أمواج الواقع: افعل ما شئت بنزاهة.
 مدرسة العصر الجديد: افعل - أملك - كنْ.
 راكب أمواج الواقع: كنْ - افعل - أملك.
 مدرسة العصر الجديد: تخبرني حيواتي السابقة من أنا.
 راكب أمواج الواقع: ما أشعر به اليوم يخبرني من أنا.

- البوذية: تؤدي الرغبات إلى المعاناة، يجب أن أتخلى عن رغباتي.
- راكب أمواج الواقع: الرغبات هي محرك اتساع الوعي، ولغة الروح.
- البوذية: الحياة وهم، والحقيقة هي الاستنارة.
- راكب أمواج الواقع: كل شيء حقيقي، وكل شيء وهم. يكمن الفرق في تردد الموجات.
- البوذية: أريد تحقيق الاستنارة.
- راكب أمواج الواقع: ليست هناك حالة نهائية، هناك فقط عدة استنارات وملايين أشكال السعادة.
- البوذية: يجب أن أولد من جديد.
- راكب أمواج الواقع: يمكنك أن تولد من جديد، لكن هذا ليس لزاماً. يمكنك أيضاً أن تولد من جديد في مكان آخر أو تبقى دون هيئة.
- مدرسة العصر الجديد: هناك سبع مستويات (أو 12 أو 18).
- راكب أمواج الواقع: هناك عدد لا متناه من المستويات والشرائح والأبعاد والكواكب وحالات الواقع والأكوان والتنوعات.
- مدرسة العصر الجديد: يجب أن تكررهما بما يكفي حتى تصبح حقيقة.
- راكب أمواج الواقع: صحيح لكن الطريق المختصرة هي أن تكونه.
- مدرسة العصر الجديد: هناك أسرار للقوة تحكم هذا العالم.
- راكب أمواج الواقع: ما تخشاه أو تركز عليه يمكن أن يحكمك. ما لا تركز عليه أو تخشاه لا يمكنه أن يحكمك.
- الروحانية: لا بد لي من الانضباط.
- راكب أمواج الواقع: الحياة ممتعة.
- الروحانية: أمارس إنكار ملذات الدنيا على نفسي.
- راكب أمواج الواقع: أمارس التعبير عن متعتي.
- الروحانية: لا شيء مهم. نسلم لإرادة الكون.
- راكب أمواج الواقع: أنا مسؤول تماماً.
- الروحانية: التواضع هو قمة الفضائل.
- راكب أمواج الواقع: المرح هو قمة الفضائل.

أراض موازية

بعيداً عن حالات الواقع الشخصية الموازية، هناك حالات واقع موازية للوعي الجمعي، وحالات واقع مشتركة بين أرواح كثيرة. الواقع الذي تعيش فيه هو واحد من هذه الأكوان المتفق عليها. ولإبقاء هذا الفصل قريباً منا فإننا لن نتجري إلا بعض حالات الواقع الموازية أو النسخ البديلة من الأرض والأقرب احتمالاً. إذا رغبت بمعرفة حالات الواقع الأقرب إلى واقعنا هذا فما عليك إلا النظر إلى المواضيع المتكررة في أفلام الخيال العلمي والأفلام المستقبلية. هناك عدد من النسخ المختلفة عن كوكب الأرض، وعندما تغير تردد موجاتك تبدأ بالتحول البطيء إلى النسخ الأخرى من الكوكب الذي تعيش عليه. وبسبب عطالة الوعي الجمعي يحدث هذا أبطأ قليلاً من التحول في واقعك الشخصي، لكنه يحدث.

تتويه:

المؤلف ليس مسؤولاً عن التأثيرات التي يمكن للقراء أن يدعواها بنتيجة قراءة هذا الكتاب، كما لا تتحمل مدارس تعليم قيادة السيارات مسؤولية عن قيادة طلابها. إضافة إلى أن المعلومات المقدمة في هذا الكتاب ليست بديلاً عن المساعدة الطبية المعاصرة والمنطق السليم.

حقوق الملكية

حقوق النشر والطبع العربية محفوظة للأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

www.iAcademyPD.com

وأي نسخ للكتاب أو تحميله أو نشره دون موافقة خطية من المؤلف يعرض مرتكبه للملاحقة القانونية.

الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

يجتمع في هذه الأكاديمية ملبة الدكتور صلاح الراشد المهتمون بعلوم التطوير الذاتي من كل أنحاء العالم عبر شبكة الإنترنت؛ حيث يجدون في الأكاديمية مواد متنوعة من مجالات التطوير الذاتي يقدمها عدد من معلمي الأكاديمية العالميين المحترفين في مجالاتهم. وتمتاز الأكاديمية بأنشطتها التعليمية المتواصلة (أونلاين) على مدار العام، كما أنها تُخرِّج دفعات من المدربين المتخصصين في مجالات محددة من حقول التطوير الذاتي

للتسجيل والاستفسار

(+965) 666 911 56

(+965) 666 911 99

(+965) 666 912 99

البرامج التدريبية

يقدم مؤلف الكتاب فريدريك داودسون مجموعة من البرامج التدريبية حصرياً من خلال الأكاديمية الدولية في عدد من الدول العربية: (الكويت، جدة، الرياض، الدوحة، رام الله، الخليل، الجزائر، شرم الشيخ..... وغيرها).

للاستفسار:

مسؤول البرامج التدريبية

(+965) 666 472 49

المنتجات والإصدارات

توفر الأكاديمية الدولية باقة متنوعة من المنتجات والإصدارات الترموية المتخصصة

للاستفسار

(+965) 666 968 68

(+965) 666 787 39

العوالم المتوازية للذات

هذا الكتاب

هو نقل لنظرية العوالم المتعددة كما هو معروف في الفيزياء والخيال العلمي إلى تطبيق واقعي في الحياة الشخصية اليومية كما أنه يمكنك صناعة واقعك الشخصي باستخدام خبراتك الحالية بما يتناسب مع عالمك وإن كنت تظن أنك لا تستطيع هو واقع حقيقي.

مؤلف هذا الكتاب

فريدريك داودسون

قام بتقديم صناعة الواقع لمدة عشر سنوات، ألف خمسة عشر كتابا أسس شركة مقرها في أوريا لسرعة التعليم والتي تدرس بطريقة تعليمية جديدة ومبتكرة وتشمل اهتماماته التنفس تحت الماء والغوص والانترفت والبحث وخلق تقنيات جديدة لاستكشاف الواقع والوعي.



إنتاج الأكاديمية الدولية للتنمية الذاتية

www.IAcademyPD.com

ترجمة: جانيوت

مراجعة الترجمة: د. صلاح الراشد

إشراف وتنسيق: عبير نوفل بركات

متابعة: محمد عبد الستار شنت

