

اللغة التي يتحدث بها جسدك

الكتاب: اللغة التي يتحدث بها جسدك

المؤلف: إلين ميريديث

ترجمة: سيمون أكرم العباس - مروة محمد رضا السعدي

التصنيف: تنمية بشرية

الناشر: دار ملهمون للنشر والتوزيع

الطبعة الأولى: مايو 2021

التصنيف العمري: E

الرقم الدولي المتسلسل للكتاب: ISBN: 978-9948-458-01-2

الطباعة: مطابع Ömür Matbaa - تركيا +902124227600

تم تصنيف وتحديد الفئة العمرية التي تلائم محتوى الكتب وفقاً لنظام التصنيف العمري الصادر عن المجلس الوطني للإعلام.


جميع حقوق الطبع و إعادة الطبع والنشر والتوزيع محفوظة لملهمون للنشر والتوزيع، ولا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن خطي من ملهمون للنشر والتوزيع.



ملهمون
للنشر والتوزيع

   darmolhimon

 www.darmolhimon.com

 0097143460891

 Darmolhimon | UAE, Dubai,

Silicon Oasis | Park Avenue

Building, Office 405

إلين ميريديث
اللغة التي يتحدث
بها جسدك

الشفاء الذاتي باستخدام طب الطاقة

« إلين ميريديث »

تمهيد من قبل الكاتبة في مجال طب الطاقة

«دونا إيدن»

التي حققت كتبها أفضل مبيعات

إشادة بكتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك"

"بوصفنا أطباء مدربين على ممارسة موضوعية الطب القائم على الأدلة فقط وتقديرها، نميل إلى تجاهل الجوانب الشخصية للشفاء - أشياء من قبيل الحدس والعالم العاطفي وتدفق الحياة بقوة من خلال أجسادنا والقصص التي نرويها بأنفسنا - التي قد تجعلنا مرضى أو تساعد في علاج الأمراض. لم يعلمني أحد في كلية الطب كيف أنتبه إلى اللغة الفريدة التي يتمتع بها جسدي أو أجساد مرضاي، لأستوعب كيف أن الصوت واللون واللمس وبيئتي وعلاقتي بالعوالم الروحية، أو أفكارتي ومعتقداتي ومشاعري قد تؤثر على الصحة البدنية. ولحسن حظنا، تتابع إلين ميريديث من حيث يتوقف الطب القائم على الأدلة، فتوجهنا إلى الجوانب الموضوعية للشفاء من خلال توليفة بارعة واضحة للعديد من طرق العلاج التي ينبغي أن تُدرّس في مجال التعليم الطبي ولكنها ليست كذلك. بالنسبة إلى العلماء والمشككين، سيكون هذا الكتاب مبالغٌ فيه لأن هذه المادة غير قابلة للإثبات للأسف. لكن بالنسبة إلى أولئك الذين يرغبون في البقاء منفتحين وفضوليين بشأن فن الشفاء وغموضه، وخاصة أولئك الذين فشل الطب القائم على الأدلة في مساعدتهم، فإن هذا الكتاب هو بالضبط ما يوصي به الطبيب."

ليسا رانكين، دكتوراه في الطب (MD)، حاصلة على تقييم أفضل مؤلف (الأكثر مبيعاً) من نيويورك تايمز عن كتابها "العقل فوق الطب" ومؤسسة معهد الطب الصحي الشامل.

"من المفترض أن يكون هذا الكتاب على قمة مجموعة كتبك المرجعية. ستعود إليه مراراً وتكراراً عندما يدفعك فضولك إلى معرفة ما يخبرك به جسدك أو عندما تريد معرفة الأكثر. الحكمة هنا مذهلة والتمارين الرياضية مناسبة تماماً لاكتشاف لغة جسدك الخاصة التي يتحدث بها. تمنحك إلين ميريديث الأدوات التي تحتاج إليها لإطلاق هذه اللغة التي تنتظر وصولك بفارغ الصبر لتحقيق معجزاتك الشخصية.

"لورين ووكر، مُبدعة ومبتكرة" **"وصفة اليوغا لطب الطاقة"**

"إن كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك" كنز! إن وصف إلين ميريديث الواضح لكيفية التعرف على أنظمة الطاقة الخفية في الجسد وفك شيفرتها وشفائه بشكل مساراً يمكن الوصول إليه لتحقيق القدر الأقصى من الحيوية للجميع، بصرف النظر عن العمر أو الخلفية. فبعد حضوري العديد من ورشات عمل إلين، تعرّفتُ على القيمة المذهلة التي توفرها هذه التقنيات، لي شخصياً ولطلابي وعملائي."

ديفي شتينر، ماستر في العلوم (MS)، مشاركة في مشروع

"EEM-AP"، مؤلفة كتاب "طاقة الشفاء عن طريق الكابالا"

"إنه رائع! حيث تقوم إلين ميريديث بتوجيه القارئ من خلال كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك" في رحلة تجريبية من اكتشاف الذات والشفاء. فهي تسج نسيجاً نشيطاً يوقظ فيك تجربة أعمق

للروح. إنه فعّال بالنسبة إلى المبتدئين ولممارسي طب الطاقة، الذين يمكنهم تعلم الاستماع إلى حكمتهم وحواراتهم الفطرية من خلال كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك"

الدكتورة ميلاني سميث، دكتورة في الطب الشرقي (DOM)، مشاركة في مشروع "EEM-AP" - مؤسسة "Well Within Natural Medicine"، ومؤلفة كتاب "إتقان استخدام الطاقة من أجل حياة صحية" - سلسلة منشورة على الإنترنت.

"هذا الكتاب الدافئ والغني والمفيد والسخي هو قراءة أساسية للممارسين ولأولئك الذين يرغبون في إطلاق طاقة الشفاء في حياتهم." داوسون تشارتش، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً "جني في جيناتك"

"سيدفعك هذا الكتاب إلى النظر إلى المرض والعافية بطريقة جديدة حتى تكون حياتك عبارة عن رحلة مليئة بالصحة والسعادة!"

دوندي دالين، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً "العناصر الخمسة" والمشاركة في تأليف كتاب "كتاب صغير في طب الطاقة"

"لا تُخَيِّبِ إلين ميريديث الأمل أبداً، إن هذا الكتاب لهُو ضرورة مطلقة لأي شخص يأخذ طب الطاقة على محمل الجد، ويريد أن يتعلم لغة طاقات جسده من أجل تمكين صحته الذاتية بحق. فهي تستمد محتواه من الحكمة القديمة وخبرتها الخاصة، فتسج دونما جهد وتبتكر البروتوكولات التي تحصل على النتائج والتي من الممتع القيام بها، مما يعني أنك سوف تقوم بها! لا تتردد في جعل هذا الكتاب يحتل جزءاً من مكتبتك - سوف لن تندم!"

ماديسون كينغ، كاتب ومدرس.

"بما أن الوعي علاج، فإن معرفة ما يقوله الجسد يؤدي تلقائياً إلى عملية الشفاء. في عالم مليء بالمعلومات، يُعتبر كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسديك" قطرة صافية من الحكمة."

جاكوب ليبرمان، دكتور في البصريات (OD)، دكتوراه، مؤلف كتاب "الحياة المضيئة"

اللغة التي يتحدث بها جسدك الشفاء الذاتي باستخدام طب الطاقة

إلين ميريديث

تمهيد من قبل الكاتبة "دونا إيدن"

هذا الكتاب موجهٌ إلى كل من يعمل معالجاً ذاتياً ولديه الرغبة في التفكير خارج الصندوق والدخول في حوار الطاقة ضمن كيانه الذاتي.

ليس عليك أن تكون مريضاً لتعلم كيفية تنمية العافية. ولكن إذا كنت تعاني من مرض مزمن، أعتقد أن أفضل طريق للشفاء هو أن تتعلم كيف تحل شيفرة العافية في كل لحظة من حياتك. قد تساعدك المواد الواردة في هذا الكتاب على إيقاظ فهمك وقدرتك على التواصل مع كل أبعادك.

محتويات الكتاب

- ٩..... تمهيد من قبل الكاتبة "دونا إيدن"
- ١٧..... مقدمة: اللغة التي يتحدث بها جسدك
- ٣٥..... الفصل الأول: الطب الفعّال: العلاج بالخروج عن النمطية
- ٣٨..... تمرين: لمسة الأم تيريذا
- ٤٠..... التأمل: استكشاف شبكة المعنى
- ٦٩..... الفصل الثاني: الغوص في لغة الطاقة
- ٨٩..... الفصل الثالث: الشعور بالطاقات الخفية
- ١١٧..... الفصل الرابع: تكلم لغة جسدك: الكلمات الأولى
- ١٣٠..... تمرين: اليدين الشافيتين
- ١٣٨..... تمرين: خزائن العجائب
- ١٥٠..... تمرين: ألوان التثبيت الأربعة
- ١٥٥..... الفصل الخامس: لغة الصوت والحركة والنمط
- ١٦٠..... تمرين: اختبار طاقة ذاتي وبسيط
- ١٦٤..... تمرين: النوتة الأساسية
- ١٧٢..... تمرين: سِرمع التدفق
- ١٧٥..... تمرين: تبديل الدورات
- ١٨٤..... تمرين: الشكل الأساسي
- ١٨٩..... الفصل السادس: لغة الغريزة والنية والتسيب
- ١٩٢..... تمرين: ضبط اللهب
- ٢٠٧..... الفصل السابع: بناء الذات

- ٢٢١.....تمرين: تحقيق المواءمة بين الذوات الثلاثة.
- ٢٢٧.....تمرين: الترابط المقدّس.
- ٢٢٣.....تمرين: مسح القوالب في الشاكرات.
- ٢٣٩.....الفصل الثامن: حقائق الطاقة الخاصة بطبيعتك.
- ٢٤٠.....تمرين: أزل الخوف.. خفف الأنا.. رحّب بالذات الحكيمة.
- ٢٥٢.....تمرين: جلب مغذياتك الروحية.
- ٢٥٥.....تمرين: شكل الرقم ثمانية الكوني.
- ٢٦١.....الفصل التاسع: الطبيعة تهبنا القواعد: العناصر الأساسية.
- ٢٦٧.....التأمل: جزيرة الوقت البطيء.
- ٢٧٤.....التأمل: العناصر الأساسية.
- ٢٨٢.....تمرين: سرير أو كرسي العناصر الخمسة.
- ٢٩٧.....الفصل العاشر: حوارات (محادثات) تقودك إلى الشفاء.
- ٣١٩.....تمرين: (قلوب "الين").
- ٣٢٣.....تمرين: إعادة ضبط أشواك القنفذ.
- ٣٢٩.....تمرين: تدعيم الفلتر الذكي للهالة.
- ٣٣٧.....تمرين: التأسيس والتجذّر للجسد بأكمله.
- ٣٤٢.....تمرين: رصيف الأرض - رصيف السماء.
- ٣٥١.....الفصل الحادي عشر: غرس الصّحة.
- ٣٥٥.....تمرين: الغناء على السلم الموسيقي.
- ٣٥٥.....تمرين: القلوب الاثنا عشر.
- ٣٥٩.....تمرين: اللوالب السبع.
- ٣٦٨.....تمرين: إعادة تشغيل البذلة.

٣٧٣.....	تمرين: الاستخلاص بالإشعاع.
٣٧٣.....	تمرين: الفيل دامبو.....
٣٧٤.....	تمرين: تناغم التوصيل.....
٣٨٥.....	الخاتمة: تحقيق دائرة مكتملة.....
٣٨٨.....	قائمة بالتمرينات والتأملات.....
٣٩١.....	الحواشي.....
٣٩٣.....	شكر وتقدير.....
٣٦٩.....	المؤلفة.....



تمهيد

تخيل كيف ستبدو حياتك إذا استطعت الوصول إلى مخزون المعرفة الذي يكمن في طاقات جسدك. فهو سيوقظ شيئاً رائعاً في الداخل، إنه التمكين والإحساس بالدهشة والرغبة حيال الحياة... مع الامتنان والسعادة النقية حول معجزة كل ذلك، وستكون الحياة أفضل.

أحب كتاب إلين ميريديث، كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك". إنه دليل عظيم لفهم ما عرفناه سابقاً في طفولتنا. فقبل أن نتعلم لغة الكلمات، كنا قد تعلمنا لغة الطاقة. عندما كنا أطفالاً، كنا متناغمين مع طاقاتنا وطاقات مقدمي الرعاية خاصتنا. يمكن لهذا الكتاب أن يعلمك كيف تعرف لغة الطاقة مرة أخرى وكيف تتحدث بها أيضاً!

تندفق الطاقة في كل جزء من أجسادنا، داخلها وخارجها، إنها الشيء الأساسي لكل شيء مادي. إنها تنظم كل شيء في حياتنا، من العواطف إلى الهضم إلى إخراج أنفسنا من الفراش في الصباح والذهاب إلى النوم ليلاً.

بدون الطاقة، ستكون أجسادنا مثل السيارات بدون وقود. بدون الطاقة، لن نكون على قيد الحياة.

تعتقد إلين أننا جميعاً رواة قصص، وتشجع على الحوار الغني مع القصص التي نحملها في داخلنا، والتي يمكن أن تعلمنا وتشفيها. لا يمكن فصل الأمراض الجسدية عن العواطف والعمليات العقلية.



نحن جسد وعقل ونفس وروح. من خلال فك شيفرة لغة الطاقة وكشف المعنى العميق والإجابات عن سبب تألم جسدك أو تعذب عقلك، لن نتحرر من الألم فحسب، بل سنتعلم أيضاً اللغة للغوص أكثر في أسرار الجسد قبل كل شيء.

سيعلمك هذا الكتاب الجميل كيفية استخدام كل شيء بداخلك، من عقلك وحدسك إلى حواسك وعناصر تكوينك، وأخيراً تحريك يديك للتواصل وتحويل طاقاتك الخاصة. التقيت إلين ميريديث في العام ٢٠٠٧ في أحد الدروس التي كنت ألقياها حول طب الطاقة. لقد كانت طبيبة متخصصة بالطاقة لعدة سنوات، لكن بما أنّها أستاذة عظيمة تتوفّر على عقل منفتح، فقد اعتمدت أن تكون مبتدئة مرة أخرى، مما يسمح للتدريب بتوسيع تجربتها في الحياة والتعليم.

إن افتتان إلين بالطاقة، مثل معظمنا في مجال طب الطاقة، لا ينتهي أبداً. لذا فإن التواصل مع الآخرين على نفس الموجة كان استمراراً مثمراً لرحلتها لفهم الطاقة. لقد قرأت الكثير من الكتب عن الطاقة على مر السنين - لكن إلين مختلفة. إنها نسمة من الهواء النقي، وأعتقد أنه ضروري. تحترم إلين وتدعم التوجيه الداخلي لكل شخص لإيجاد الحلول، لذا فهذا ليس مجرد كتاب يتضمن تقنيات معينة. تشاركنا إلين بوضوح وبشكل جميل عملية كيف نتحدث عن الطاقة وفهم ما يجب فعله للشفاء.



فهي تحرر الطلاب من المبالغة في التعرف على معاناتهم الخاصة. وبدلاً من ذلك، فهي تشجّع الفضول حول أجسادنا العجيبة والمتعة في اكتشاف ما قد يعنيه المرض الجسدي. ولأنها تدرك أن كل منا كائن فريد بذاته ويمكن أن نكون مبدعين جداً في التعامل مع مشاعر وآلام جروحنا، إنها تعلم القارئ كيف يكون راويًا لقصص جراحه لنفسه. فهي تقدم أساليب تساعدنا على الولوج في نفوسنا الخاصة وطاقاتنا من أجل الشفاء. وكما تقول إلين: "إن الهدف من هذا الكتاب ليس إصلاح طاقاتكم بل مواجعتها وإقامة حوار نابع من القلب ومحب وداعم". يعلمك كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك" أن تثق بجسدك وأن تعرفه كشريك لك.

تدعوك إلين إلى مجلسها الخاص كي تتحدثت عما تحمله من ذكاءٍ نشيطٍ خالصٍ وتبلغ درجة من الانسجام العاطفي والرضي، من خلال نسج رؤى من الثقافات القديمة وما تحمله من معلمين. إنني في حالة من الرهبة من عطية إلين لتجسيد الأفكار في كلمات. إنها صاحبة رؤية ملتزمة تقوم على مشاركة حكمتها مع الجميع. هذا الكتاب يفتح ويوسع ويعزز وجود الشخص في حياة أفضل بكثير مما كان عليه. إنه كتاب رائع.

أعتقد أن أحد أفضل ما في هذا الكتاب هو إدراك أن الوعي ظاهرة حقيقية للجسد ككل. عندما يحدث خطأ ما في جسدك، فإنه من المريح أن تعرف أنه يمكنك التحدث معه ومعرفة سبب قيام جسدك بهذا، وما قد يعنيه، وما يمكنك القيام به من أجل شفاء نفسك. إنه تمكين وتحرير. وهو ما يؤدي إلى تغيير حياتك إلى الأبد.

أتمنى أن تستمتعوا بقراءة الكتاب

دونا إيدن

مؤلفة كتاب "طب الطاقة"



مقدمة

اللغة التي يتحدث بها جسدك "الطاقة هي اللغة التي يتحدث بها جسدك" دونا إيدن

اعتراف حقيقي: أنا مهووسة باللغة.

عندما كنت في الثانية عشرة من عمري، اعتدت الجلوس لساعات وأنا أستمع إلى البرامج الإذاعية الأجنبية. لقد كانت الإيقاعات والنغمات والأصوات تجعلني أشعر بالإنارة، فقد جذبني الإحساس بوجود محادثة أستطيع تقريباً فهمها. لقد خاطبتني الموسيقى وملأنتني، لقد جعلتني أشعر بالرضا بطرقها التي لا تعرفها البرامج الناطقة باللغة الإنكليزية وهي تتحدث عن أمور يومية مملة. اعتقدت والدتي أنني مجنونة، وكانت تقول: "لماذا تضيعين وقتك؟ أنت لا تعين ما يقولونه". كنت أجيبها: "إلى حد ما أعني ما يقولونه وأستطيع فهمهم." كانت تهز برأسها وتعود إلى أعمالها المنزلية. بينما أرجع مرة أخرى إلى الإنارة التي تخلقها أنهار من الصوت المفهومة بالكاد.

بعد بضع سنوات، درست العديد من هذه اللغات واكتشفت أنني ما زلت أمتلك هذا الإحساس بالفهم إلى حد ما، حتى عندما لم يعرف عقلي المنطقي يقيناً ما تعنيه كل الكلمات. لقد جعلني تعلم اللغات الأجنبية أشعر بذكريات من حياة سابقة تعود إليّ. لطالما تساءلت عما إذا كانت هناك شيفرة برمجية ما مسؤولة عن مميزات كل لغة تمكّني من فهمها حتى لو لم أكن أعرف المفردات أو القواعد النحوية.



لا عجب أنني بعد أكثر من خمسين عاماً ألفت كتاباً بعنوان "اللغة التي يتحدث بها جسدك". يدور هذا الكتاب حول استخدام لغة الطاقة للاعتناء بنفسك وللمشاركة في الحوارات بين جسدك وروحك وعقلك وتشفي نفسك. في السنوات العديدة التي تلت مغامراتي الإذاعية الأجنبية، أتحت لي الفرصة لتعقب ما أستطيع فهمه من الشيفرة البرمجية التي كنت أستشعرها، إنها (لغتنا البدائية في الطاقة المعبرة) مما جعلني أكثر طلاقة. لقد أمضيت الخمسة والثلاثين عاماً الماضية في العمل فصرت مع الوقت ممارسة محترفة ومستنبطة حدسية في طب الطاقة كي أساعد العملاء على تعلم المشاركة المثمرة في الحوارات بين أجسادهم وعقولهم وأرواحهم.

الطاقة كلفة

يتناقل معظمنا الحديث عن الطاقة من الناحية العملية كأن نقول: "لديها طاقة كبيرة"، أي أننا نستشعر من الإشارات الصغيرة أنّ هذا الشخص نشط، أو ربما نشعر بالراحة عندما نكون بقربه على وجه الخصوص. كما قد نقول: "ليست لدي الطاقة للنقاش في الوقت الحالي"، مما يعني أنّ النشاط لا تتم تذكّيته سواء عاطفياً أو جسدياً أو حتى روحياً. ونقول: "تبددت طاقتي"، مما يعني نفاذ الوقود. على المستوى الحدسي، إنّ التعرف على الطاقات الخفية التي نتكون منها وكيفية التأثير الإيجابي على سلوكياتها يعدّ أمراً منطقياً للغاية.

يتكون الجسد من مجموع طاقات. فالتّي تبدو مادية بحتة - كالخلايا والعظام والأنسجة والأعضاء - هي في الواقع مجموعة



دوامة ومتحركة من التبادلات النشطة. حتى العمليات الكيميائية في الجسد نشطة في أساسها: فالكيمياء هي قصة التبادل النشط على المستوى الجزيئي.

ومباشرةً أسفل سطح الوعي لديك، يقوم كل من جسدك وعقلك وروحك باستخدام لغة إشارات نشطة للتواصل باستمرار مع بعضهم البعض.

باستخدام مفردات الضوء والصوت والاهتزاز والصور والإحساس وغيرها من الرسائل، يتحدث جسدك وعقلك وروحك مع بعضهم البعض، حيث يقومون بضبط نفسك المادية كي تتوافق مع أفكارك، ويؤثرون على أفكارك لمعرفة متطلبات جسدك، وتجسيد احتياجات روحك. هناك قواعد نَحْوِيَّة لهذه اللغة: وهي أنماط الحركة والتبادل النشط. كغيرها من اللغات، فإنَّ الطاقات المتناهية بالصغر التي تصنعها ترمِّز المعنى وتشكل تجربتك.

هل تعلم لغة الطاقة ضروري فعلاً؟ هو أمرٌ أساسيٌّ في حال أردت أن تكون قادراً على المشاركة في تجربتك المتطورة وصنع الحياة التي تتوق إليها. يتجلّى عدم التوازن بين الجسد أو العقل أو الروح في الأعراض والمشاعر والأحاسيس والخواطر والأحداث. فإنَّ فاتتنا هذه البيانات، سيصرخ كل من الجسد والعقل بصوت أعلى ويتفاقم الإزعاج حتى نصل حد المرض.

لقد تعلمت هذه الحقيقة بعد عناء كبير. لقد أصبح طريقي معبداً بثقافة الشفاء بعد سنين طويلة من المعاناة مع مرض مزمن أجبرني أخيراً على الاستيقاظ والانصات إلى ما كان جسدي وعقلي وروحي يحاولون تلقينه لي.



لقد صادفت مشاكل صحية مزمنة في وقت مبكر من حياتي. ففي البداية، كانت تظهر على شكل أمراض طفيفة، أو التواء متكرر في الكاحل واضطرابات في المعدة. ثم ازداد وزني بشكل فظيع عندما نجحت في الصف الثالث ولجأت إلى السكريات لمواساتي بعد خسارتي لأصدقائي. أدى ذلك إلى تآرجح نسبة السكر في الدم بشكل كبير، مما جعلني أشعر بالحيوية أو ربما الدمار.

لكن من أين ولدت كل هذه الاضطرابات؟ لقد كنت طفلة حساسة إلى حد ما، أعيش في كنف أسرة تشتعل بنزاع غير معروف وغير مُعترف به. لقد كان والداي يخفيان المشاكل تحت ستار زواج غير ناجح. لقد كانا مختلفين للغاية. لطالما اعتبرت والدي "عدم المبالغة بالقيام بأي شيء قيمة جوهرية". فعندما كنت أتعرض للأذى كان رد فعلها: "آه، أنا متأكدة من أنك بخير." من ناحية أخرى، كان والدي متكبراً ومذهلاً رغم قصوره العاطفي، ويرد على شكواي بالتباهي بأنه لم يمرض يوماً واحداً في حياته. من الواضح أنه كان يعتقد أن أي شيء يراه صحيحاً يجب أن يكون صحيحاً في نظر أولاده. إن معالجة الصراعات برقي والطريقة في رؤية العالم والقيم شائعة في العائلات. غالباً ما يؤدي ذلك إلى تشكل ضغوط داخلية وغير مرئية أحياناً للروح التي تشعر بأنها مجهولة، مما يمهّد الطريق لمرض مزمن. فلو كانت أمي "كماناً"، لكان أبي "بوقاً". فكيف تعلمت أن أعتني بنفسني أنا "المزمار" وأعزف على ألتني الموسيقية "أنا"؟ بينما كانت أمي تحاول إقناعي بتشجيع قوس "كمان" وضبط أوتاري غير الموجودة، كان والدي يقول: "كلانا ننتمي إلى آلات النفخ،



لذا فقط اعزفي نغمة أوم با أوم با، وسوف تتأقلمين بشكل رائع." وها أنا الآن، مزمار، أنبوب مملوء بالبلغم ولا أعرف كيفية التخلص منه. كنت أحاول بشدة أن أعزف موسيقى روحي على آلة لم أتعلم كيف أتعامل معها بشكل صحيح.

في بداية حياتي انزلقت في هاوية من تقلبات الوزن والشراسة وأعراض خفيفة تشبه الإنفلونزا والحساسية، وقضيت ساعات تحت الأغطية أقرأ وأؤدي بصري. وقد أدى ذلك إلى اختلال التوازن الهرموني في مرحلة المراهقة والاكْتئاب والحمية المزمّنة والنهم. وقد تدهورت صحة "مزماري" المسكين بسبب نوبات من التمارين الشديدة، وحالات من التعب ربما استمرت لأشهر، وسلوك يتراوح بين الإفراط في الحركة والاكْتئاب. عندما اقتربت من الثلاثين، كان الوضع قد تدهور وتحوّل إلى نوبات صداع نصفي يومية وضعفت مناعتي وصارت فريسة للفيروسات والطفيليات والوحوش الأخرى التي من شأنها أن تعطل قدرة طاقتي على التواصل والعمل لعدة أشهر في كل مرة. لم يكن هذا بالوضع الذي أحسد عليه!

لم يجد أي من الأطباء الكثيرين الذين استشرتهم أي مشكلة صحية لدي. بل بالحقيقة أشار معظمهم إلى أنّ تأرجح الهرمونات والحالات المزاجية أمرٌ طبيعي، أو وصفوا مشاكلي بأنها حالة شخصية وبالتالي مشكلة عاطفية.

إلى أن قابلتُ في النهاية طبيبة أيقظتني بحقيقة بسيطة. ذهبت لرؤيتها وأنا أعاني من إرهاق مستمر وألم شديد في الجهاز الهضمي. أجرت العديد من الاختبارات والفحوصات وأعطتني



تشخيصاً واضحاً كالشمس، لقد كنتُ "ماليس" أي متضايقة.
 كنت أشعر بالضيق! "ماليس" كلمة فرنسية تعني "الضيق".
 دفعت للطبيبة ثمانين دولاراً لتخبرني أنني أشعر بعدم الراحة! ولكن
 مثل كل الحقائق، فقد شقت طريقها عبر غضبي لتبقى في ذهني.
 قالت: "ما من علاج يمكن للطب الغربي أن يقدمه لك. سأقدم لك اسم
 ورقم ممارس في الطب البديل الذي قد يكون قادراً على المساعدة".
 في الماضي، كان الضيق مشكلتي، حيث لم تكن لدي أدنى
 فكرة عن كيفية الشعور بالراحة، وخاصة بالنسبة إلى عقلي وجسدي
 بالتحديد، لحظة بلحظة، وساعة بساعة، ويوماً بيوم، وجسدي يسجل
 اعتراضه بصراخ أعلى طالباً المساعدة.

خلال جميع سنوات الألم والخلل الوظيفي تلك تمنيت لو أنني
 عرفت أن الجسد يعبر عن حقيقته من خلال الأعراض والأحاسيس،
 ومن خلال تعطل وظائفه ومن خلال الإشارات الجسدية التي تقول
 لك: "أحتاج إلى شيء ما هنا". إن هذه الحاجات من تغذية وأمان
 وتغيير وتيرة وتعاطف تساعد على تصفية أو ضبط "الآلة الموسيقية"،
 وأيضاً الراحة والاسترخاء والتواصل وتغيير البيئة. فإن لم نفهم هذه
 الرسائل سيصرخ جسدنا بصوت أعلى.

قد تبدأ الرسائل بسيطة: كانخفاض في الطاقة بيقينا في
 المنزل بعيداً عن حفلة ما، أو التهاب حلق بسيط أو رد فعل تحسسي
 أو ألم في المفصل أو انعدام في التركيز أو سوء فهم بسيط أو نوبة أو
 لحظة من السلوك السيئ. ومع ذلك فإن هذه الرسائل تستمر بالظهور
 إن لم نصغ فعلاً أو نتصرف إزاءها. فيعلو صوت هذه الأعراض



وتصبح أكثر حدة، ويتم تعطيل الوظائف كالهضم والدوران وإصلاح الأنسجة ويتعرقل الاتصال الهرموني، وتنتقل "الآلة الموسيقية" من حالة "الضيق" إلى "المرض" والذي يتعاضم أحياناً بسبب الأدوية التي نأخذها بدلاً من التواصل الفعلي. أحياناً، إن عدم معرفة كيفية العناية بآلتنا الموسيقية الجميلة والرائعة والمحددة يؤدي إلى تلف الآلة مع مرور الوقت.

إحدى طرق العلاج

على الرغم من أن المرض قد يكون معقداً للغاية - عبارة عن مجموع سنين طويلة من سوء الاتصال - يمكن أن يكون طريق الشفاء أكثر يسراً ووضوحاً. وفي حال تعلّمت لغة الطاقة، تعلّم أن تدع جسدك وعقلك وروحك يتواصلون معك بحكمتهم حول حاجات آلتك الموسيقية وعندها سوف تشفى.

خلال الخمسة والثلاثين عاماً الماضية، عملت مع آلاف المرضى، منهم من يعاني من حالات صحية شديدة التعقيد والخطورة التي تهدد الحياة، وآخرون يعانون من أعراض مزمنة أقل خطورة لكنها تعيق الحياة.

كانوا جميعاً يبحثون عن طرق لإيجاد الدعم لآلتهم وليس إدارة أعراضهم أو مرضهم. لقد رأيت مرات ومرات مدى القوة في تفعيل الشفاء بمجرد المشاركة في الاتصالات المستمرة بين جسدك وعقلك وروحك.



تطوّر طريق الشفاء لدي إلى ضرورة، وتشكّل وتمت قبولته من تجارب خلاقة غير موجودة في ثقافة "الكمان والبوق"، في المكان الذي نشأت فيه.

مع بداية العشرينيات من عمري تفتّح العالم من حولي، عندما ظهرت في عقلي رؤيا جدتي التي توفيت وهي تعاني من البدانة المفرطة. أخبرتني ألا أتبع دربها، بل أن أجد من يرشدني إلى الطريق. لم أفهم ما قصدت بالتحديد، لكن بعد هذه الحادثة بيوم بدأت أرى شريطاً من الرسائل يُعرض داخل رأسي ومن ضمنها رسالة من معلّمِي الداخليين الذين يصوغون وعيي ويقودونني. في غضون أسبوع، كنت أسمع هذا التوجيه في ذهني يأخذ الأوامر من منهج غنيّ يقوم على تدريب الطاقة الروحية الإدراكية والذي ما زال مستمراً حتى الآن بعد مرور أربعين عاماً. قد تعتقد أنهم بفضل حكمتهم يمكن أن يبعثوا المرض عني، لكنهم بدلاً من ذلك توقعوا أنني سأنتقل إلى كاليفورنيا وتسوء حالتي الصحية، لكن في خضم عملية العلاج سأصبح معالجةً بالطاقة.

لقد قالوا: "سنعطيك ثلاث أدوات أولية." نفذت ما أملوه عليّ: "حزمة ذهبية من القمح مقطوعة حديثاً وحجراً صلباً. ومقصاً فضياً". لكنني ضحكت! لم يكن لدي أي فكرة عن سبب طلباتهم التي بدت مأخوذة من القصص الخيالية.

لكن في وقت لاحق من نفس اليوم، طُرق باب منزلي، كانت إحدى زميلاتني في الجامعة. قالت لي: "هل أنتِ المعالجة؟ احتاج مساعدتك."



أتذكر هذه القصة وأنا غير متأكدة من سبب قبولي مساعدتها. كانت لدي ثلاث أدوات فقط وليست لدي أدنى فكرة عن الغرض منها، لكن في ذلك الوقت، بدا الأمر عادياً. شرحت لي المشكلة. كانت تعاني من توقف عملية الهضم لديها وكذلك من آلام حادة في ذراعيها وساقها. كانت منزعة لدرجة أنها لم تكن قادرة على التركيز على أداء واجباتها الأكاديمية. كانت قد استشارت الطبيب الذي بدوره أجرى لها اختبارات مؤكداً خلوها من أي مرض.

كانت ذاكرتي للجلسة الفعلية مبهمّة بعض الشيء. لكنني أتذكر استخدام حزمة سنابل القمح لتحريك الهواء حول أمعائها ثم سحب الطاقات والتخلص منها. وأتذكر أنني وضعت الحجر على حزمة طاقتها، وقد أسرت لي أنني قد جعلت أحشائها تشعر بالهدوء لأول مرة منذ أشهر. لقد استخدمت المقص لقطع بعض الخيوط ثم أعدت وصلها مع خيوط أخرى بناءً على اقتراح "المجلس". كما أتذكر أنني كنت على وشك الانفجار من الضحك طوال الوقت. لكن خطوة بخطوة، تابعت يداي العمل، وخلال ثلاثين دقيقة كنت قد انتهيت. قالت: "شكراً لك، لقد نجحت الطريقة، أشعر بحال أفضل بكثير." لم نأت على ذكر الموضوع مجدداً رغم أنها لاحظت بعد حوالي الشهر أن الأعراض لم تعاودها قط.

عندما أعود بالذاكرة، أتساءل كيف لم تجعلني التجربة بأكملها أرتجف أو أرتبك! ربما كان الأمر أشبه بتجربتي في الانصات إلى الأغاني الأجنبية. كان لدي شعور أنني قادرة على الفهم، وعلى استعداد للإنصات والتعلم.



بعد حوالي ثمانية أشهر، انتهى بي الأمر بالانتقال إلى كاليفورنيا كما تتبأ "المجلس". نلتُ كفايتي من أشعة الشمس وتأقلمت مع الثقافة وأثمرت مساعي لبضعة أشهر، إلى أن امتلكت طاقةً أخرى وساءت تغذيتي، لكن كانت هذه المرة خطيرةً لدرجة أنني لم أقدر على إنجاز المهام البسيطة، مما اقتادني إلى تشخيص إصابتي بحالة خطيرة من الضيق.

أحالتني طبيبتي الممارسة في الطب البديل إلى أخصائية تقويم للعمود الفقري، والتي كانت قد درست شكلاً من أشكال العلاج الذي تم تطويره حديثاً ويسمى "علم الحركة التطبيقي".

قامت طبيبة تقويم العظام هذه بتشخيص مجموعة من الأمور في والتي هي أمور معهودة في الطب البديل: اختلال توازن فطريات الأمعاء، تسريب أمعائي، تأرجح مستويات السكر في الدم، قصور في الغدة الكظرية، ناهيك عن الصداع المتكرر، والتشويش في الرأس. لقد سحرتني التقنية التي أسمتها اختبار العضلات، وهي عبارة عن أداة ارتجاع بيولوجي أتاحت لها أن تسأل جسدي عما يجري في مختلف قنوات الطاقة والحصول على استجابات في شكل عضلات تتقلص وتسترخي.

كان حوار الجسد بهذه الطريقة منطقياً بالنسبة إلي. أحببت مخططات الطب الصيني على جدران عيادتها والطريقة التي تُستخدم بها هذه المسارات لمعرفة الطاقات التي يجب أن يُعاد توازنها في جسدي. لطالما اعتقدت أن الطاقة هي ما كنت أفتقده عندما انتكست.



لم يخطر ببالي أنها الوقود الذي يتحكم بوظائف الجسد بطرق ايجابية!

إلى أن بدأ أمرٌ غريب بالحدوث لي. أولاً، لقد توقعت أيّ خط طول في الجسد يختبر الضعف عند إجراء اختبار العضلات. استطعت الشعور به ورؤيته أو حتى سماعه. أوصت طبيبة تقويم العظام الخاص بي بالكثير من المكملات الغذائية والتعديلات على الحمية كجزء من علاجها. لكنني اكتشفت أنني أستطيع معرفة المكملات الغذائية التي أحتاجها. كان بإمكانني الإشارة إلى الزجاجة الموجودة على الرف التي تحتوي على ما أحتاج، حتى أنه كان بمقدوري أن أخبرها بالجرعة المثالية. رغم أنني كنت أعرف القليل عن علم التشريح حتى أنني لم أكن أعرف مكان وجود أعضائي، اكتشفت أنني أستطيع الإشارة إلى الأعضاء التي كانت تشكو من عدم التوازن، وسيؤكد اختبار الطاقة هذا. استطعت أن أرى بعيون العقل مرارة طبيبة تقويم العظام كغابة جميلة خضراء بينما كانت مرارتي عفنة مقرفة، والأکید أنّ خط الطول في مرارتي كان يشكو من الضعف. عملنا معاً على العناية بصحتي على مدار ستة أشهر، وصرت أعرف الشعور المرافق للطاقة الضعيفة، وصرت أعلم طريقة علاجها. كانت بعض العلاجات متوافقة مع علم الحركة التطبيقي، في حين لم يكن للبعض الآخر أيّة علاقة بهذا العلم. على سبيل المثال: قد أخذ كلنا يدي وادفع بالطاقة على جانبي رأسي إلى أسفل جسدي وألقي بها إلى الأرض، وإذ بالطاقة التي كانت ضعيفةً تشفى من تلقاء نفسها.

مع مرور الوقت، توازنت طاقاتي، وتعافت أمعائي، وبدأت مسيرة حياتي في استكشاف العلاج بالطاقة.

الشفاء الذاتي باستخدام طب الطاقة

إنَّ طب الطاقة كما عرفته دونا إيدن وديفيد فينشتين، هو شكلٌ من أشكال الشفاء، حيث تكون الطاقة هي المريض والعلاج (١). تتواصل أجسامنا باستخدام الرسائل الكيميائية والرسائل النشطة.

ف عند استخدام تقنيات الطاقة للتأثير على الرسائل النشطة في الجسد والعقل والروح، يمكننا التأثير على سلوكيات الجسد (بما في ذلك كيمياءه) وتنشيط قدراته الطبيعية على الشفاء.

يتركز طب الطاقة في شكله المعاصر على استخدام مسارات وتقنيات محددة ضمن تقاليد مختلفة، مثل الطب الصيني والطب الأيورفيدي القديم واليوغا والعلاج الشاماني وغيرها من ممارسات الشفاء التي تعود إلى آلاف السنين. ويتضمن طب الطاقة المعاصر أيضاً مفاهيم من رواد العلاج بالطاقة والفيزياء وعلم الحركة وطرائق الجسد والعقل، التي تعرفنا على طرقٍ عملية للعمل مع طاقاتنا الخفية لتعزيز الحالة الصحية.

أدعوك في هذا الكتاب إلى الخوض في تفاصيل طرائق طب الطاقة الرسمية لفهم الرموز واللغة التي تقبع خلفها. في كثير من الأحيان يجذب الأشخاص المصابون بأمراض مزمنة لدراسة الطرائق البديلة أو علم التغذية عندما يكونون بأمس الحاجة للصحة،



لكنهم في نهاية المطاف يتعلمون القواعد الغذائية والممارسات الموصي بها، بدلاً من كيفية المشاركة الفعلية في اتصالات أجسادهم وعقولهم وأرواحهم. إنَّ هدفي من طرح هذه اللغة أن تكون قادراً على إرساء طب الطاقة الخاص بك لكي تشارك فعلاً في خلق ذاتك. وإنَّ هدفي من التركيز على الشفاء الذاتي هو تشجيعك على اكتشاف كيفية الشفاء بنفسك وبطريقتك الخاصة، فدعم معجزتك يحمل في طياته القدرة على الشفاء.

حوار الطاقة

يعدّ حوار الطاقة جوهر طب الطاقة الناجح. فهو يتضمّن بكل بساطة القدرة على استقبال الرسائل من جسدك وروحك وعقلك والاستجابة بلغتهم باستخدام الحركة والإشارة والضوء والصوت والاهتزاز والصور والتفاعل مع دفعات الطاقة والإجراءات ومكان البيئة وغيرها. هذه هي مفردات لغة الطاقة.

إنَّ الهدف من حوار الطاقة هو المشاركة لحظة بلحظة في اتصالات الطاقة المستمرة داخلك. وهي ليست شيئاً تستخدمه فقط عندما تكون مريضاً. إنها ممارسة تسمح لك بدفع إيقاعات الجسد وتعبيراته وفهمك الواعي وسلوكك إلى التعاون مع بعضها، وخلق التجسيد الحقيقي لروحك.

بمجرد أن تتمكن من المشاركة في حوار الطاقة، سيكون لديك الأساس لتنشيط ودعم قدرة الجسد الطبيعية على الشفاء.



أنت تستخدم حوار الطاقة بقدر استخدامك لأي لغة أخرى. وخلال قضائك ليومك، خذ بعين الاعتبار جميع الطرق التي تستخدم بها اللغة للتفكير أو التحدث. أولاً، هناك الحوارات الداخلية والمحادثات المتخيلة التي تدور في رأسك. ربما تستمع إلى الراديو وأنت تستعد للعمل. قد تجري محادثات مع أفراد أسرتك أو تخاطب نفسك في المرآة، قد تتفاعل مع جارك في طريقك للخروج من المنزل وهلم جراً. كل هذا طبيعي، ربما لا تحتاج إلى التوقف وصياغة الجمل والبحث عن الكلمات في القاموس أو تقوم بتمارين لغوية لفترة طويلة أو تكافح للعثور على النعمة الصحيحة للصوت أو التشديد عندما تخبر النكات أو تسأل أو ترد أو تخبر.

لكن الهدف من تعلم لغة الطاقة هو المشاركة في حوارات نشطة من أجلك ولتنتقل بمهارة بين التبادلات مع طاقات لا تمتلك. إذا اتقنت لغة الطاقة، عندها ستصبح طبيعتك الثانية لإعادة التوازن إلى طاقاتك واستدراجها لفعل المطلوب، ومعرفة متى يتطلب شيء ما انتباهاً واعياً.



استخدام حوار الطاقة طوال اليوم

تتحرك الطاقات التي تكوّن جسدك باستمرار وتدور بشكل لولبي وتتدفق وتسدّ وتحررّ وتكتسح وتغلّف، وتقدم عرضاً مذهلاً. إذا كان لديك عينان تستطيع بهما الرؤية، فهناك أنماط للحركة وألوان تمثل اهتزازات أو أنواعاً مختلفة من الحركة.

هناك أنماط من الحركات والألوان تمثل كافة أنواع الاهتزازات أو أنواع الحركات. كما تمّ إنشاء أشكال بواسطة الطاقات التي تتحرك بطرق تعاونية. يشير بعض المعالجين إلى هذا الرقص الهائل للطاقات على أنه جسد الطاقة، وقد تمّ تحديده في ثقافات مختلفة. المدهش في الأمر مع أنه يمكنك العثور على ميزات مشتركة بين جسد وآخر، فتتميز كل رقصة طاقة بكونها خاصة وفريدة.

وإذا كان لديك أذنان تسمعان، فهي تمثّل تناقضاً للأصوات وسيمفونية من التبادلات التي تجسد المعنى والنية والاعتراف. إنها جوقات منخرطة في الدعوة والاستجابة للتعبير عن حقيقتنا. وكل واحد منا مضبوطٌ على مفتاحٍ فرديٍّ مختلف. هناك تناغمات وتناقضات وخطوط لحن وأوتار وعناصر تحدد النبض وتحافظ عليه (مثل القلب). من الممتع للغاية ضبط التناغم في هذا الانصات! تخيل لو أنك، كطفل، تعلمت ضبط تناغم هذا البعد من الكون، كنت سترى وتسمع وتشعر وتعرف وتشمّ عندما تتغير الأنماط أو تتعثر. لن يكون من المهم معرفة ما هو مطلوب وتزويده أو إدراك ما ينحرف وتصحيحه، أو المشاركة في تلك المحادثة وهي تتكشف.



أما إذا كنت قد تعلمت هذه اللغة في طفولتك، فقد يبدو يومك كالتالي: ستستيقظ وتتقضي بضع دقائق فقط في التحقق مما يساعد الطاقات على الانتقال من الدورة الخاملة خلال النوم إلى الحركة الأكثر نشاطاً في يومك. سوف تعلم إنه حان وقت الاستيقاظ أو إن كنت تحتاج مزيداً من الراحة، وستشعر بجأجتك للسرعة والإيقاع. يمكنك التمدد بكافة الطرق للسماح بتدفق مساحة الطاقات. وستوصل شرايين الطاقة الرئيسة التي تمر عبر الجزء الأمامي والخلفي من عمودك الفقري كأنك تجرف الثلج عن الطريق. يمكنك النقر أو القرع على نُقْطِ التوصيل المختلفة في نظام دوران الطاقة لديك مما يجعل هذا النظام يدور بشكل أكثر فاعلية.

عندما تنهض من السرير، يجب عليك أن تسجل وصولك لمعرفة ما إذا كنت مهتماً حقاً بالطاقات من حولك بما فيها الطاقات الموجودة في الأرض والسماء، وسوف تتحقق من أن عناصرك متوازنة. يمكنك ضبط تناغم روحك وعقلك وجسدك للتأكد من هذه الجوانب الثلاثة من وعيك قابلة الوصول لتوجيه اختياراتك بينما يتكشف لك يومك.

ستحدث خلال يومك بعض المحادثات والتعديلات. فعندما تخرج من سيارتك ستستغرق لحظةً لتعديل إحساسك بالسرعة من سرعة السفر السريعة إلى نزهة أكثر راحة تتيح لك أن تضبط تناغمك مع الأشجار وأشعة الشمس والتزود بوجبة طاقة خفيفة منها. ستلاحظ بشكل طبيعي عندما يكون لجسدك أو عقلك احتياجات لا تتوافق مع متطلبات اللحظة. وبعد أن تكون قضيت نصف عمرك



في الرعاية الذاتية، من المحتمل أن تعرف كيف تستمع تلقائياً وبكل رشاقة، وتتولى التحكم وتعديل وتكييف وإعادة ضبط طاقاتك. كون لغة الطاقة هي المفتاح وهي لغتك الأولى، فلن يستغرق الأمر سنوات لتكون ضليعا بها، بل سوف تستيقظ على الطرق التي كنت تستخدم بها هذه اللغة فعلاً وتبني عليها.

كيفية الاستفادة من هذا الكتاب

كما نعلم اللغة حسب الظروف ومن خلال التفاعل مع المتحدثين الأصليين، يمكنك الاستفادة من هذا الكتاب بعدة طرق: أولاً، اقرأه مباشرة كتجربة غامرة، واسمح للأفكار والأطر والقصص بالارتشاح. تعلم لغة الطاقة بالطريقة التي تعلمت بها اللغة أول مرة وأنت رضيع، أي استيعاب جميع الأصوات وفهم ما تسمعه تدريجياً، كل ذلك أثناء بناء فهمك الشخصي للعالم.

ثانياً، استخدم الكتاب كدليل استكشاف، وغص في صفحاته التي تجذبك. تقدم الكثير من الفصول عدداً من الاستكشافات بعنوان "خُص التجربة" التي ترشدك لاستخدام المفاهيم فقط، ففيها غالباً ما أقدم أمثلة توضيحية لتجاربتي الخاصة أثناء استكشاف هذه الأفكار عند تأليف هذا الكتاب.

ثالثاً، شقّ طريقك بشكل منهجي من خلال الكتاب مع تطبيق المفاهيم والتمارين في حياتك الخاصة. الكتاب مملوء بقصص العلاج التي توضح مختلف التحديات الصحية للأفراد وأساليب الشفاء. يقترن ذلك بتمارين الطاقة والتأملات التي توفر أدوات محددة.



أخيراً، في كامل الكتاب، يرتبط الهيكل والنحو والمفردات واستخدام لغة الطاقة بكيفية اكتسابنا للغة كأطفال فعلاً. وهذه ليست لغةً أجنبيةً يمكن تعلمها عن طريق الحفظ عن ظهر قلب وتدريبات اكتساب القواعد، بل إنها مصطلحاتنا الأساسية التي نتحكم في كيفية تواصلنا مع أنفسنا ومع الآخرين. سيساعدك كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك" على تطوير وعيك بلغة الطاقة وقدرتك الأصلية على التحدث بها وفهمها.



الفصل الأول الطب الفعّال العلاج بالخروج عن النمطية (التفكير خارج الصندوق)

كانت الأم تيريزا تزور مركزاً صحياً في الهند عندما مرت
برجل يعاني تشنجات شديدة. كانت ذراعيه وساقيه ملتوية وجذعه
أيضاً، وكان يعاني من الألم. صعّدت إليه وألقيت نظرة واحدة، نظرةً
لا يمكنني وصفها إلا بالشفقة العملية، ثم بدأت بلمسه في جميع أنحاء
جسده بحزم وانتظام. لم تكن لمسة عزاء لطيفة وكأنها تطيب خاطر
الرجل المسكين، كان الأمر أشبه ببناءات ريان السفينة التي تجمع
الطاقم في تزامن مثالي. تمدد جسده أثناء ملاحظتها ثم أطلق من
أسره واسترخى حتى استلقى هناك وذراعاها ورجلاه ممدودتان في
تحرر واضح من الألم.

لقد شاهدت هذا المشهد في مقطع فيديو منذ سنوات
وأعدت النظر في التفاعل مراراً وتكراراً على مر السنين محتارة فيما
رأيته. من ناحية، كانت قوة النية في الحب، لكنه لم يكن مجرد شفاءٍ
سحري عند الأم تيريزا، وإنّ كانت معجزة، فقد كانت معجزة بسيطة
وعادية وهي قوة اللمس، وإرادة شخص ما ونية واضحة لتجاوز أي
فوضى كهربائية ضخمة تحدث في جسد هذا الرجل المسكين.



مع أنّ الأم تيريزا كانت معالجةً ماهرةً، إلا أنّ القوَى التي استخدمتها في تلك اللحظة كانت شيئاً يمكنني أن أطلبه أنا أو أيّ شخص لمساعدة تلك الروح المعذبة.

أمتلك الأم تيريزا الأدوات اللازمة للعمل الموجود أمامها. وبطريقة ما، كان لديها يقين داخلي حول ما يجب القيام به في تلك اللحظة وكيفية فعله.

أولاً، اعتقدت أنها يمكن أن تحدث فرقاً عندما رأت روحاً تتألم أمامها وتقدمت لتفعل شيئاً حياً ذلك. ومارست شكلاً من أشكال التعاطف النشط. سألت نفسها: هل هناك ما يمكنني فعله لهذا الرجل في هذه اللحظة لمساعدته؟ هل يمكنني الاستجابة لما يعبر عنه الجسد والروح أمامي ويطلباه؟

ثانياً، استخدمت اللمس للتواصل (باستخدام طب الطاقة بدلاً من التدخلات الكيميائية). لقد وثقت في يديها فاستخدمتها لتوصيل إيقاع مركز وهادئ ومنظم لجسد الرجل. تحدثت الاتصال مباشرة إلى طاقات جسده، ومنحها التنظيم الذي تحتاجه، وتغلب على أي خلل كان ينتج عن نظامه العصبي. تنبعث من أيدينا الطاقة التي تتحدث إلى الطاقات التي تُشكل الجسد وتتحكم به. فالأم تيريزا عرفت كيف تستخدم يديها لإجراء هذا الاتصال.

ثالثاً، كان لديها إرشادات داخلية حول كيفية المتابعة، والتي يطلق عليها اسم الإيمان أو سنوات من الانصات المعتاد إلى بوصلتها الداخلية، لكن الأم تيريزا لم تكن بحاجة سوى لبضع ثوان لتعرف ما هو التصرف الصحيح في هذا الموقف. تمت معايرة بوصلتها



الداخلية جيداً خلال سنوات من الاستخدام في المواقف العملية. لم تجرِ فحصاً طبياً أو تحليلاً منطقياً. بل من الواضح أنها استشارت حكمتها الداخلية وخرجت برد مناسب وفي الوقت المناسب. لم تكن تنتقل من شخص إلى آخر دون تمييز بينهم وتطبطب عليهم جميعاً! رابعاً، كانت على استعداد لتجربة شيء ما ومراقبة النتائج. وكان أحد الاختلافات الكبيرة بين الأم تيريزا والأشخاص الآخرين الذين يرغبون في المساعدة هو أنها تدخلت وتصرفت، لم تدعُ للرجل، ولم تخبره أنه السبب في واقعه هذا، أو تحثه على تغيير نظامه الغذائي، ولم تحدد له موعداً أو تسجله للحصول على رعاية مستمرة، أو تعطه حُطّة علاجية. لقد تدخلت وجربت شيئاً ما في اللحظة التي شعرت أنه بحاجة إليها عندها. ومن خلال القيام بذلك، توصلت إلى مفتاح واحد لمساعدة ذلك الرجل، ففهم الناس من حوله هو ما قد يساعد على علاجه بمرور الوقت. هذا ما نفعله في كل مرة نتخبط في حوار الطاقة.

هل كانت هذه الإجابة الوافية على كيفية الشفاء من المرض الذي أرسله الجسد على شكل تشنجات؟ ربما لا، لكنه كان ردّ فعلٍ لم يحدث قبل لقاءه الأم تيريزا.

في الشفاء الذاتي، غالباً ما نفتقر إلى هذه العناصر الأربعة وهي: الإيمان بقدرتك على إحداث فرق، وأدوات طب الطاقة واللمس المتيقظ والتوجيه الداخلي والاستعداد للتصرف حالاً لمعالجة الحالة التي أمامك. فهي تشكّل أساساً لاستخدام حوار الطاقة في علاج نفسك.

لم يكن تدخل الأم تيريزا طيباً، لكنه كان طبياً فعّالاً، لقد كان اتصالاً مباشراً سريعاً. هل يمكنك أن تتخيل مدى اختلاف حياتك إن استطعت في كل لحظة الاستجابة لما يحتاجه جسدك وعقلك وروحك الآن؟

تمرين: لمسة الأم تيريزا

يمكن تجربة ما فعلته الأم تيريزا على أيّ مرض تقريباً، باستثناء المرض الذي يسبب الألم عند لمس الجلد أو الجسد. وهو مفيدٌ بشكلٍ خاصٍّ للتشنجات العضلية وآلام المعدة ومشاكل الجهاز الهضمي واضطرابات القلب والاستثارة العقلية والانزعاج والعديد من أمراض المناعة الذاتية وحتى المشكلات العضوية مثل أمراض الكلى.

قم بالتمسيد على الجسد باستخدام إيقاع منتظم، سواء كان يتطابق مع دقات القلب، أو الذي يكون سريعاً ولكن ليس عنيفاً للغاية. يمكنك أن تتخيل نفسك رباناً لطاغم التجديف، تساعد جميع المجدفين على مزامنة ضرباتهم ودفع القارب للأمام بإيقاع قوي وثابت. من المفيد أن تمسّد للأسفل على طول الجسد كله، بما في ذلك الجذع والذراعين والساقين، كما يكون التمسيد الجانبي أو ثانياً الجسد مفيد أيضاً.

إنّ التمسيد خلف الأذنين وأسفل مؤخرة الرأس مفيد لتهدئة التفاعلية. كما يساعدك التمسيد على مقدمة الجسد على التأريض.



استمر حتى تشعر بالانفراج (إذا كنت تفعل ذلك بنفسك) أو حتى يأخذ الشخص الذي تساعدك نفساً عميقاً أو يطلب منك التوقف. جرب التمسيد بشدة، وقم بتغذية جسدك جيداً، فما من أحد غيرك يمكنه المساعدة. قد يسبب التمسيد الخفيف تهيج الجلد والجسد. فأنت تريد من إيقاع التمسيد وسرعته ووضوحه تحديد نمط ليحل محل الانزعاج أو تفاعل الجسد المشوش.

جرب استخدام هذا النمط:

ابدأ برأسك وقم بالتمسيد من الأمام إلى الخلف، ومن الجبهة إلى الرقبة لمدة أربع إلى ثماني عداة. اشبك ذراعيك وحاول أن تلمس كتفيك بيديك، ثم اضغط على كلا الذراعين لمدة أربع إلى ثماني عداة. قم بالتمسيد على مقدمة جسدك بدءاً من عظمة الترقوة إلى أسفل جذعك، استخدم يداً واحدة على كل جانب بموازية خط المنتصف، يجب أن تكون راحة اليد مفتوحة لتغطي أكبر مساحة ممكنة. افعل هذا بشكل متناغم بالعد من ثلاثة أو أربعة أو خمسة (اختر ما يريحك)، كرر هذه العملية عند الحاجة. بدءاً من الجزء العلوي من صدرك، ضع كلتا يديك جنباً إلى جنب على خط الوسط من مقدمتك، وافرد الجلد باتجاه أفقي، قم بالتمسيد مع العد من ثلاثة أو أربعة أو خمسة. حرك يديك من خط الوسط إلى بطنك وكرر العملية، ثم إلى أسفل بطنك وكرر العملية.



قم بتمسيد الساقين معاً إذا استطعت، أو واحدةً تلو الأخرى إذا كان ذلك أسهل. مسّد على المقدمة، على الفخذين وربّتي الساقين من الداخل والخارج، وقم بتمسيد ساقيك من الخلف إن استطعت ذلك.

إذا كان باستطاعتك طلب المساعدة من شخص ما، اجعله يقوم بالتمسيد على ظهرك، أما في حال لم يكن هناك من أحد، فاستخدم منشفة. قم أولاً بفرك المنشفة على قلبك لبت طاقة العلاج فيه، ثم اسحبها نحو ظهرك.

التشكيك في المسلمات

في الثقافات العريقة يعدّ الطبّ مادةً أو شيئاً رمزياً أو طقوساً تحفز الشفاء، حيث يكون الطبيب هو الشافي والكاهن والوسيط والمعلّم ووسيط القوة. في سياقتنا التقليدي للطبّ الخِلافي، أصبح الدواء يتعلق بالمستحضرات الطبية، وتركزت ممارسة الطب في المقام الأول على تشخيص الأمراض ومواجهة المرض، وليس على تنمية الانسجام بين العقل والجسد والروح وتحفيز قدرات الجسد على الشفاء. نحن نستخفّ بالطبيعي والعادي في طبنا التقليدي الذي لا يأبه به أحدٌ خارج هذا المجال:

• تخيل أنّ تتجول في المستشفى مع الشامان وأنت تحاول أنّ تشرح له لماذا نعتقد أنه من المفيد لصحة المرضى وضعهم في غرف معقمة شاحبة بعيداً عن أحبائهم وعن جميع أشياءهم المولعين بها.



• تخيل أن تأخذه إلى عيادةٍ وتحاول أن تشرح له كيف يمكن للطبيب أن يكتشف في غضون عشرٍ إلى عشرين دقيقة المسبب لمرض المريض من غير أن يفحص حياته أو علاقاته أو طعامه أو حيه السكني أو حالته الروحية أو أفكاره أو انتماءاته الفعالة أو غيرها من العوامل الرئيسية التي تعد أكثر عادات العلاج أهمية.

• تخيل القيام بالتجول في شركة دواء مع معالج بالأعشاب وتشرح كيف يمكن للأشياء البيضاء الصغيرة التي ليست لها أية صلة واضحة بالطبيعة أو "الروح" أن تعمل كأدوية.

عندما ينجح الطب الخِلافي يستطيع اجتراح المعجزات، أما في حال فشله يمكن أن يدهور عملية الشفاء.

كان لديّ صديق من المدرسة الابتدائية تم تشخيص إصابته بنوع نادرٍ من السرطان في العشرين من عمره. كان تشخيص مرضه سلسلةً من الإخفاقات: لم يكن للسرطان أعراض كثيرة بل (كان لديه ورم بالقرب من إحدى خصيتيه). لم يكن من داع لإجراء فحص الدّم لكنّ طبيبه طلب إجراءه. وكان الاختصاصي الذي فحصه يعمل في مستشفى تعليمي، عندما فكّر المتدرب المتحمّس أن يختبر هذا السرطان غير المعروف إلى حدّ ما. وعلى الرغم من أنّ فرصة صديقي في البقاء على قيد الحياة أقل من ١٪ إلا أنه نجح. لقد كانوا يجربون علاجاً جديداً وتمكنوا من إدراج حالة صديقي في دراستهم، فكان أحد المحظوظين الذين نجحت عليهم التجربة.

لو أنّ القصة انتهت عند ذلك الحد لاعترفنا بنجاح الطب

الخِلافي.



لكن ربما تكون لدى ضيفنا الشامان بعض الأسئلة اللاحقة:
هل شُفي صديقي أم أنّ جسده خالٍ من السرطان؟ هل تمت معالجة
الظروف التي تسببت في اختلال جسده وتطور السرطان؟ هل كان
قادراً على شفاء روحه ومتابعة طريق روحه الحقيقي نحو حياة
مُرضية؟ هل يمكن أن يندمج بانسجام مع الناس والمجتمع؟ هل وجد
توازناً جديداً سمح له بأن يعيش حياة أكثر صحة؟

نحن لا نتوقع من الأطباء طرح هذه الأسئلة، فإنّ متابعتهم
مركّزة تماماً وبشكل عام على تحديد ما إذا كان السرطان الآن في
حالة تعافي والتأكد من عدم تكرار حدوثه. في ثقافتنا، من اختصاص
علماء النفس والمسؤولون وخبراء التغذية وممارسي الطب البديل
وحتى أفراد الأسرة التعامل مع جوانب أخرى للشفاء (لو أدركنا أن
هذه في الحقيقة جوانب من الشفاء). في عالم مثالي سيكون أيضاً
جزءاً من الرعاية الذاتية لكل شخص.

في الواقع، لم يتعافَ صديقي مطلقاً. ولفترة من الوقت كان
سعيداً ومرتاحاً لخلوه من السرطان. لكن عدم الاستقرار في أنظمتها
والذي تسبب في الإصابة بالسرطان، كان لا يزال قائماً لكنه اتخذ
أشكالاً عديدة على مدى السنوات الخمس والعشرين التالية من حياته.
على الرغم من إجراءاته لفحوصات منتظمة، كان التركيز
أكبر على استبعاد عودة السرطان مما جعله يطور عدداً من الأعراض
التي لم يتم التعامل معها بفاعلية. تغيرت حالة الغدة الدرقية من فرط
النشاط إلى الخمول. بعدها تزوج، لكنّ مزاجه الذي لم يتم معالجته



تسبب في النهاية في تدمير زواجه. لقد بدأ في الانسحاب من الحياة بطرق باتت جلية في وقت لاحق، ولكن في ذلك الوقت كانت ملثمة بالحزن والأوجاع والآلام التي سببتها الأدوية والطلاق. وفي سن الخامسة والأربعين أقدم على الانتحار.

أنا هنا لا أدين الطب الخلافي! لكن في حالة صديقي، قام الطب الخلافي بعمله المصمم لأجله وأعطى نتائج أحسن مما توقعته الدراسات. هذا رأيي يتعلق كيف نرى نحن، كثقافة، الشفاء والعافية والعلاقات بين الجسد والعقل والروح.

ليس الغرض من هذه المناقشة الإساءة لنظامنا الغربي في الطب والشفاء، لكنني أعتقد أنه من الهام أن نذكر أنفسنا أحياناً، كمستخدمين لهذا النظام، بأزمة الرعاية الصحية التي نمر بها في الولايات المتحدة وغيرها من الدول الصناعية. إن التدريب والتكنولوجيا وتقديم الطب الخلافي غير شائع كفاية، فالشفاء الحقيقي يندثر في كثير من الأحيان.

الأمر الأكثر صلة بطرح مسألة أزمة الرعاية الصحية هو أنه يدفعنا إلى رسم لوحة جديدة وإعادة التفكير في الشفاء والصحة والرعاية وكيفية فهم المرض والعافية. ربما تكمن أهمية هذا الكتاب في الشفاء الذاتي باستخدام طب الطاقة، فهو يدفعنا إلى إعادة التفكير في أدوارنا كمشاركين في علاجنا.



التحدث بلغة الطب الخلافي

الطب الخلافي: يتعلق بنظام طبي أو أنه نظام طبي يهدف إلى مكافحة المرض باستخدام العلاجات (مثل الأدوية أو الجراحة) التي تُحدث آثاراً تختلف أو لا تتوافق مع العلاجات الخاصة بالمرض الذي يتم علاجه.

- قاموس ميريام وبستر -

إن الأنظمة الطبية الغربية مبنية على أسس العلم والنموذج العلمي: فهذه هي اللغة والعقلية التي نلجأ إليها عندما نريد التأثير على الجسد. لكنّ هناك حوافز وسلبيات لهذا، فهناك تدخلات طبية تنجح بطرق قد لا تنجح بها أنظمة الشفاء الأخرى فمثلاً: يمكن لجراحة إصلاح العضو الممزق أن تنقذ الحياة، ومع ذلك، إذا كنت تريد أن تتعلم كيفية المشاركة في علاجك الخاص، فربما لا يكون العلم هو أفضل نموذج أو لغة لتستخدمها.

فكر في المنظور الطبي السائد للحظة. هو يراكَ أساساً ككائن مادي، متحرك عبر عمليات كيميائية وعضوية متعددة، ويتم النظر إلى أداء جسدك على أنه مجموعة معقدة من الأنظمة الوظيفية المترابطة، وعندما يحدث خطأ ما، تميل التدخلات الطبية إلى التركيز على تغيير الاتصالات الكيميائية عبر الأدوية وإجراء الإصلاحات الجراحية لإصلاح الهياكل المادية، وتدمير الغزاة مثل الجراثيم والفيروسات والبكتيريا، وحتى الخلايا الحمراء الخاصة بك باستخدام السموم كعلاج كيميائي على أمل أن تقتل الغزاة ولكن ليس الجسد الذي يستضيفهم.



هذا المنظور محدود بالنسبة لي بصفتي معالجة ذاتية. إن كنت أنظر لنفسي كمجموعة من العمليات الكيميائية المتفاعلة، سأتكلم على العلماء لدراسة الأشياء الصحيحة والتوصل إلى التدخلات الصحيحة. يجب أن أقبل الأدوية التي تأتي مصحوبة بصفحات من الآثار الجانبية لأنني أؤمن بالتدخلات التي يمكن أن تحدثها تلك المواد الكيميائية. ومع ذلك، فإن الثغرات الموجودة في قاعدة معرفتنا العلمية كبيرة جداً، بدءاً بمن شارك في البحث ومن مؤل التجارب. علاوة ذلك، مع أن الاعتقاد السائد بأن جسدك يتواصل عبر الهرمونات، إلا أن المختصين بالهرمونات سيخبرونك أنهم يعرفون القليل جداً عن ماهية هذه العوامل وآلية عملها بالضبط. إذا كنت أفكر في نفسي بشكل أساسي من منظور علمي، فعندئذ ما لم أتمكن من تعلم كل التعقيدات واللغة، فسوف أعتد على الخبراء لمساعدتي على فهم جسدي وعقلي. ولن أسأل جسدي عما يريد أو يحتاج لأنني لا أتوقع أن أفهم الإجابات. وأنا على الأرجح لن أستمع إلى الإجابات حتى يتم التحقق من صحتها علمياً.

إذا كنت أعتقد أن الشفاء يتعلق بتوازن كيميائي، فعندئذ يمكن أن ينتهي بي الأمر مع زجاجات باهظة الثمن من الحبوب والمحاليل وأنا أحاول بشدة تعديل الاتصالات الكيميائية التي هي أكثر دقة بكثير مما يمكن أن تنظمه الحبوب في الواقع. ماذا لو احتجت إلى نصف جرعة في يوم واحد، أو جرعة ثلاثية في اليوم التالي أو لم أحتج إلى جرعة في اليوم الموالي؟ ماذا لو احتجت إلى المكمل الكيميائي في الساعة ١٠ صباحاً، وماذا لو قام عامل الاتصال



الكيميائي (الهرمونات) الموجود بنظامي بإرباك وظائف المعنادة
في الساعة ٢ بعد الظهر؟

إذا لاحظت أن التحديات الصحية التي أعانيها تنشأ حصراً
من العمليات العضوية والكيميائية، فكيف تجد العاطفة والجوهر
والروح وسلوكي ومعتقداتي وخبراتي الحية مكاناً لها؟

إذا صدقت وجود نموذج لمهاجمة المرض، فماذا أفعل إذا
كان المرض ينشأ من نقص أو اختلال في كيفية الاعتناء "بآلاتي
الموسيقية"؟ ماذا أفعل إذا كانت العوامل الكيميائية ذاتها تهدف
إلى إسكات الأعراض أو التخلص من الغزاة تتداخل مع قدرة جسدي
في الحفاظ على عافيته؟

إذا صدقت العقلية التي ترى جسدي آلة، والمرض على أنه
خلل في تلك الآلة، فأنا إذاً أفكر بالحلول الميكانيكية وحسب. عندما
يحدث خطأ ما، وأفتقد الاتصالات مع جسدي وروحي والعقل التي
تطلب مني النمو.

التحدث بلغة الطاقة

من ناحية أخرى، إذا غيرت وجهة نظري، ورأيت نفسي شبكةً
من طاقات تتحرك في أنماط مختلفة وتدخل جسدي بتفاعل مع عقلي
(وعيي) وروحي، بلغة غنية ذات معنى، عندها يمكنني أن أتعلم كيف
أضبط تناغم تلك الطاقات والأنماط. يمكنني أن أتعلم التواصل معها
بطرق محددة وشاملة وأخلق الظروف التي تسمح لجسدي وعقلي
بالازدهار.



إذا فهمت أنّ جسدي هو جزء من طيف نشطٍ يمتد إلى الروح والعقل والجسد، عندها سأعرف أنّ أمراً سيئاً يحدث لجسدي، يمكن أنّ يتمّ التعامل به بشكل فعال من خلال العمل مع الطيف ككل. إنّ لغة الطاقة ليست استعارة مجازية! بل هي حقيقة مثل العلم كطريقة لفهم كيفية تكويننا، وكما أنها توفر لنا أدوات مهمة للتفاعل مع كياناتنا لدعم الشفاء والصحة والعافية وخلق حياة ذات معنى.

عندما تغيّر وجهة نظرك لفهم طريقة عمل الجسد والعقل والروح كتواصل من خلال الطاقة، يصبح الشفاء مسألة فردية وشخصية للغاية. ولن تكون مضطراً لتعلم لغة أجنبية أو دراسة العلوم لفهم "آلتك الموسيقية".

يتمّ ترميز القدرة على فهم لغة الطاقة في داخلنا والتحدّث بها، وكل جزء بقدر القدرة على تعلم اللغات كالإنكليزية والصينية. ولكن مثل تعلم اللغات، نحتاج دعماً لتعلم التحدث. نحن نحتاج أنّ نتعرف على لغة الطاقة في تفاصيلها لتفعيل قدرتنا الفطرية على استخدامها.

يتكون جسدك من الطاقة ويقوم بعملية التواصل بنشاط. حتى الاتصالات الكيميائية - في أساسها - هي تبادلات نشطة للبروتونات والنيوترونات. كما يمنحك تعلم لغة الطاقة القوة لفهم وتغيير مسار المرض والداء. والأهم من ذلك، أنه لا يتيح لك فك شيفرة المرض فحسب، بل يتيح لك أيضاً فك شيفرة الصحة والعافية، لأنه يعمل عن طريق التفاعل والحوار مع الطاقات التي تتحرك وتتحوّل بداخلك، خالقاً بذلك تجربتك الجسدية والعقلية والروحية.



تتخطى لغة الطاقة شرح الظواهر الفيزيائية باستخدام ما اكتشفه العلم عن الطاقات الخفية. تستلزم لغة الطاقة بتغيير كيفية فهمك لنفسك وتعليمك كيفية المشاركة بوعي أكبر في التبادلات النشطة داخلك وحولك. وبالمثل، فإن ممارسة طب الطاقة تتجاوز تقنيات التعلم أو دراسة الطرائق. يتضمن تنشيط قدرتك على التحدث بلغة الطاقة ومخاطبة جسدك وعقلك وروحك بلغتهم الأصلية.

ومع ذلك، ليس من الضروري استخدام أيّ من الطب الخلافي أو طب الطاقة عندما نحتاج العلاج. فهناك أوقات يكون فيها الطب الخلافي هبة من السماء، وأوقات أخرى يكون فيها طب الطاقة وسيلة اتصال أكثر فعالية، في كثير من الأحيان، يمكن أن يكمل الاثنان بعضهما البعض.

لقد تلقى صديقي المصاب بالسرطان النادر علاجاً طبيياً للسرطان وتم إبعاد هذا التهديد على حياته. ولكن لو كان فريقه الطبي قد رآه على أنه شبكة من التبادلات الهادفة التي فقدت توازنها، مما أدى إلى إنشاء خلايا لا تتبع أنماط التكاثر الصحية بعد الآن، فلربما عالج أطباؤه كلاً من المشكلات الخلوية واختلال التوازن في شبكة المعنى الخاصة به، ولربما تعلم أدوات الرعاية الذاتية التي لا يمكن لأي طبيب ممارس توفيرها باستمرار، ولربما وجد ممارسات توازن كيميائية جسده من الداخل، ولربما وجد الشفاء الحقيقي والعافية، بدلاً من الحد من السرطان ضمن اختلال التوازن الذي يعوق حياته.



منظور أشمل للشفاء

ماذا يعني تجاوز حدود الطب الخِلافي ومعتقداتنا الثقافية المشتركة حول العلاج؟ في كثير من الأحيان عندما نبحث عن طرق جديدة، نلجأ إلى الطب البديل ولكننا نتبع عقلية الطب التقليدي في هذه المهمة. فنحن نريد نفس النموذج القديم في تشخيص المشكلات وتلقي العلاج ثم تناول مادة ما للعلاج. نريد طرقاً يتم التحقق من صحتها علمياً. كيف يمكنك تجاوز هذه التوقعات الثقافية وتعلم التفكير بشكل مختلف من أجل تسخير الإمكانيات الحقيقية للشفاء بالطاقة؟

استعادة الطابع الذاتي

تدعو العقلية العلمية إلى الموضوعية ولا تشجع على الذاتية، أيّ أنّ جميع المعلومات التي تظهر بداخلك (معرفتك الداخلية ورؤيتك التجريبية وتجربتك الشخصية والقصة الواقعية التي يتطور فيها التحدي الصحي) تعدّ غير هامة. أخبرتني طبيبة شابة أنهت إقامتها مؤخراً أنها غير قادرة على استخدام حدسها في وظيفتها. فهي من المفروض أنّ تمارس الطب القائم على الأدلة، مما يعني أنه يتوجب عليها الاستشهاد بالدراسات التي تثبت صحة قراراتها الطبية. قد تكون هذه فكرة جيدة إذا تم تمويل الدراسات للبحث عند جميع أصناف البشر وإذا كانت هذه الدراسات قادرة على معرفة الأبعاد المتعددة لكيفية ظهور المرض والداء. لكن الأمر ليس كما نتصور.



برأيي إننا بمطالبة الأطباء بإهمال حدسهم والاعتماد على الأدلة، ستعرق مهنة الطب الطريقة التي صُمِّمَ بها العقل، حيث يواجه الحدس في النصف الأيمن للدماغ رحلتنا، بينما يعمل المنطق في النصف الأيسر من الدماغ على تفاصيل مسار الرحلة. ما الذي سيحدث للرعاية الطبية إذا تم تشجيع الأطباء على استخدام كل من الأدلة والحدس لتوجيه اختياراتهم، عندها سيكون بإمكانهم استخدام كل من العلاجات الطبية والبديلة حسب الحاجة؟

تحقق من سلطتك لتقرير عافيتك

تتعلق بمفهوم الذاتية مسألة من لديه السلطة على تقرير ما يجب عليك فعله للشفاء، أو ماهية الشفاء بالنسبة إليك. في ثقافتنا، غالباً ما يُنظر إلى الأطباء على أنهم كهنة يعرفون كل شيء، ويطلب منا الأصدقاء والعائلة ألا نشكك في ذلك. يمكن أن تكون مدخلات الأطباء ذات قيمة، لكن العديد منهم لا يميزون جيداً بين ما يعرفون وما لا يعرفون. لكنك تتفوق على قاعدة معرفتهم بالذي تحاول رוחك تطبيقه، وكيف يؤثر نمط حياتك ومعتقداتك على صحتك، وكيف تتدفق طاقاتك التي تكمن وراء السلوكيات الكيميائية لجسدك وتتفاعل معها. إن السلطة التي نعطيها للأطباء والعلماء لتحديد حقيقة ذاتنا كأفراد أو كمجتمع مبالغٌ بها. مرةً قرأت مقالاً تشويقياً بعنوان: "العلماء يثبتون وجود حياة سابقة." إن الحاجة إلى وجود شيء مثبت علمياً تم استكشافه والتحقق من صحته كحقيقة في العديد من التقاليد الروحية هو تقريباً صورة كاريكاتورية لهوس ثقافتنا بـ



"الدليل" العلمي. كيف يمكننا أن نثق في أنفسنا لإيجاد طريقنا إلى الشفاء عندما يتم تدريب الناس من حولنا على السؤال: "هل يمكن إثبات ذلك علمياً؟" أو "هل تم التحقق من صحة ذلك عن طريق الفحوص الطبية؟" أو "هل هذا رأي الطبيب؟".

في هذا الكتاب، أستخدم المعلومات الشخصية لتوجيه المناقشة قدر المستطاع، وأفضل استخدام الروايات التي توضح المفاهيم والتفاهمات بدلاً من تقديم الدراسات العلمية لإثبات وجهات نظري.

هذه صيغة غير علمية للخطاب. فقد تسأل نفسك ما إذا كان عدم الاستشهاد بالعلم بشكل دائم بوصفه سلطة، أمرٌ يزعجك، وهل يمكن أن يكون ما أقوله صحيحاً إذا لم أستشهد ببعض الدراسات التي تثبت ذلك؟ أنا لا أقول إن العلم دائماً على خطأ، وأنا لا أرفض العلم، بل أعتقد أن التركيز على العلم فقط يبعدنا عن فهم اتصالات أجسادنا وعقولنا. إنه يقوِّض ثقتنا في قدرتنا على المساهمة في شفاءنا، ويغلق طرق المعرفة الأخرى.

استعد لتكون استثناءً للقاعدة

يعتمد الطب الخِلافي على دراسات تثبت إحصائياً أن شيئاً ما صحيح أو فعّال. ويجب أن ينفع الدواء أو العلاج مع نسبة معينة من الأشخاص الذين تمت دراستهم قبل الموافقة على استخدامه، مع أن الفعالية المثبتة للدواء أحياناً لا تتعدى تأثير الدواء الوهمي بكثير! هناك أسباب وجيهة للإصرار على أن الدواء مفيد للكثيرين، لكن



هذا يحدّ من الاستخدامات التي قد تساعد الأفراد. يعتقد المعالجون بالأعشاب أنّ الجرعات الفردية أكثر فعالية من مجرد إعطاء نفس العلاج العام لكل شخص لديه نفس الشكوى. منذ سنوات، في الأيام الأولى لوباء الإيدز، أخبرني مريض أنّه قد شفى من الإيدز. فقد أثبتت فحوصاته التي أجريت أكثر من مرّة على أنه تشخيص بإصابته بفيروس نقص المناعة المكتسبة، ثم أصيب بالتهاب رئوي، مما أدى إلى دحض تشخيصه بالإيدز النشط. وبعد أنّ تعافى من الالتهاب الرئوي، بدأ بالانتباه لصحته باستخدام مناهج روحية وغذائية، وبعد ثماني سنوات، كانت تظهر نتيجة اختباره لفيروس نقص المناعة المكتسبة سلبية دائماً. لقد أصابتنى الدهشة والحماس لسماع قصته، فسألته: "ما رأي أطباءك؟ هل شاركت قصتك مع الآخرين؟" كان الاعتقاد السائد في ذلك الوقت أنه لا يمكن النجاة من الإيدز، ناهيك عن الشفاء منه.

قال إنه اختار إبقاء قصته سراً، موضحاً أنه عندما كان يخبرهم كانوا إما لا يصدقونه أو يعتقدون أنه في حالة إنكار وسيموت قريباً. فاختار عدم التعايش مع معتقداتهم لأنّ ذلك سيطغى على حقيقته. لذلك مع أنه قد أعيد فحصه في بعض الأحيان، إلا أنه لم يختر العيش كمريض بالإيدز.

كان هذا الرجل استثناءً، والحياة مليئة بالاستثناءات الرائعة والمدهشة التي تعطينا الكثير لتتعلم منها. لقد علمتني عدم استبعاد الحلول الفردية أو الاستثناءات من القاعدة. تعلمت أيضاً أنّ أكون أكثر إدراكاً لقوة المعتقدات الاجتماعية في الشفاء. وإذا كان كل من



حولك لا يؤمن بشفائك، فإنّ الأمر يتطلب ثقة هائلة بالنفس وموارد ضخمة لاختراق حقل الإيمان هذا لإيجاد طريقك وحقيقتك، لتصبح استثناءً للقاعدة.

جاءت لرؤيتي ممرضة تدعى سو تحت إلحاح زوجها الذي يؤمن بالطب البديل، مع أنها لم تكن تؤمن به. ولكن نظراً لأنها كان من المقرر أن تخضع في اليوم التالي للعلاج الكيميائي للغدة الدرقية (الذي يقتل بشكل أساسي الغدة الدرقية المعطلة كي يتمكنوا من موازنة وظيفة الغدة الدرقية عن طريق الحبوب)، قد قررت أن تجرب علاجاً بالطاقة. وافقتُ على مقابلتها بشرط إعادة فحص مستويات دمها في الغدة الدرقية، بعد ذلك أعيد اختبار مستويات الدم في الغدة الدرقية قبل المضي قدماً في الإجراء الطبي المخطط له. فوافقت، وعندما أنصتُ إلى حنجرتها بنشاط وجدت أن الغدة الدرقية لديها توقفت عن العمل أساساً. لقد استخدمت لغة الطاقة للحوار مع الغدة الدرقية وتحريك المفاتيح إلى وضع التشغيل. استطعت أن أرى أنسجة الغدد تنشط وتعود إلى عملها الطبيعي. لقد استطعت سماعها بنفس الطريقة التي تسمع بها الثلاثة عندما تعمل عند تغيير المصهر الذي أدى إلى تفجير الدارة.

توقفتُ عن تناول جميع أدوية الغدة الدرقية تحسباً للجراحة وشعرت بالإرهاق بدونها. في غضون بضع دقائق من إعادة ضبط المفاتيح، أتذكر مع بعض المفاجأة أنها شعرت بأنها عادت لطبيعتها مرة أخرى. سألتني مازحة، "هل أعطيتني حبة لعلاج الغدة الدرقية؟"، بطريقة ما فعلت. لقد قمت بتنشيط نظام اتصال طاقتها لتنشيط الغدة والتي بدورها أنتجت ما يحتاجه جسدها!



في اليوم التالي، نفذت سو وعدها وطلبت من طبييها اختبار مستويات الدم في الغدة الدرقية لديها مجدداً، فكانت نتيجة فحص الدم طبيعية لديها على جميع المؤشرات. كان الطبيب في حيرة من أمره. سألتها عما فعلته وما إذا كانت قد تناولت بطريقة ما بعض أدوية الغدة الدرقية، فهو يعلم أنها كممرضة يجب أن تكون أكثر درايةً، فأخبرته عن جلستنا.

بالكاد خرجت عبارة "معالج الطاقة" من فمها حتى أجابها أن "الشفاء مجهول السبب" يحدث أحياناً وأخبرها أنه ألغى الجراحة. طلب منها العودة في غضون أسبوع لمعرفة ما إذا كانت مستوياتها مناسبة وإن كانت الغدة الدرقية لا تزال تعمل، وبالفعل كانت كذلك. لكنه لم يظهر أي اهتمام أو فضول بشأن تجربتها الفريدة، لم يكن يريد معرفة المزيد عن العلاج بالطاقة أو ما الذي دفعها إلى تجربته، لم يكن يهتم أن هذا الشخص قد وجد حلاً ربما يبشر بالخير لآخرين. كان لديه اسم لما حدث "مجهول السبب" أي يعني فريداً للشخص، لذا لم يكن صالحاً أو مثيراً للاهتمام بالنسبة له.

لقد رأيت رد الفعل هذا مراراً وتكراراً لعملاء اختبروا نجاح الشفاء أو الشفاء الذاتي وتمت مواجهتهم بعدم التصديق أو الطرد من الأطباء والعائلة والأصدقاء وحتى أنفسهم من الداخل. لذا فقد تذكرت حكمة مريضتي السابق بالإيدز الذي أراد أن يبتعد عن الآخرين. إن استخدام طب الطاقة بنجاح يتضمن الاستعداد لأن تكون استثناءً للتغلب على الصعاب، وتحدي الجاذبية وللاحتفال بالقدرات الفريدة لأجسامنا وأنظمة الطاقة لدينا. كما أنه من المهم



السماح للمعجزات في كل حوار نجريه مع كياننا المادي. علمتني التجربة أنّ ما يُنظر إليه أحياناً على أنه معجزة هو في الحقيقة مجرد معرفة كيفية التواصل عبر الطاقة.

تعلم كيفية استنباط الأدلة من عوالم متعددة

ذات مرة رافقتُ في تجربتها الطبية صديقة تبلغ من العمر ثلاثة وسبعين عاماً مصابة بسرطان الثدي في المرحلة الرابعة. عندما تم تشخيص حالتها، قالت الممرضة: "الآن ستحصلين على علاج قيم". تم إرسالها لإجراء العديد من الاختبارات، وانتقلت من طبيب إلى طبيب، ووجدت نفسها في نوع من عالم السرطان الروتيني، وتم نقلها من تجربة منهكة إلى أخرى. أرادت صديقتي المشاركة في علاجها. وأرادت أيضاً معرفة الأساس العلمي للتوصيات لعدد لا يحصى من القرارات التي يتعين عليها اتخاذها. كانت تسأل عند كل قرار: "ما رأي الدراسات بهذا؟" وبعد التملص والتأكيدات من أنّ أطبائها كانوا يوصون بأفضل الممارسات، كانت ستكتشف في النهاية أنهم لا يعلمون حقيقةً. استند البحث إلى الشباب أو لم يتم تقسيمه إلى عوامل رئيسية أخرى، مثل نمط الحياة أو التغذية. لم يكن العلم موجوداً. ولم تكن توصيات "معيار الرعاية" مبنية على النساء في سنها أو على مهارات الرعاية الذاتية. كانت في الأساس مجرد تخمينات، تخمينات مبنية على العلم، متكررة برداء العلم.

في مرحلة ما، كان على صديقتي أن تتخذ قراراً مفزعاً برفض المزيد من التدخل الطبي، دون الاستفادة من أي دليل علمي



ذي صلة وضد التوصيات جميع أطبائها. اختارت أن تستخدم دليل جسدها وحدها وحكمتها لتقرر بنفسها.

أثمرت هذه المخاطرة، فقد ظلت خالية من السرطان لمدة خمس سنوات. لكن كانت العملية مؤلمة، وكان عليها أن تتخلى عن الفكرة التي تعترف بالعلم كمصدرٍ وحيدٍ للأدلة التي يمكن أن توجهها لمعرفة الأفضل بالنسبة إليها كشخص.

في حين أن المزيد من البحث قد يساعد، إلا أن ذلك لن يحل المشكلات الأساسية. يستدعي المنهج العلمي وجود بيانات مضبوطة لدراسة الظاهرة وإيجاد الحقيقة. لكن لا يمكننا العيش في ظروف معزولة، ودراسة شيء ما في بيئة مخبرية خاضعة للرقابة غالباً ما تغير سلوكها. كيف يمكن للباحثين التحكم في جميع المتغيرات لدراسة كيفية استجابة جسد معين عندما يخرج عن التوازن ويتطور مرضاً معيناً؟ في كثير من الأحيان، تمنحنا الدراسات البحثية الوهم بأننا نفهم الظواهر التي لا نفهمها بالحقيقة.

بدلاً من ذلك، من المنطقي دمج طرق إضافية لتقييم ومعرفة ما يمر به عقل وجسد وروح محددة. من المنطقي أيضاً دمج الدعم الغذائي ونمط الحياة وطب الطاقة (ممارسات الشفاء) في هذا المزيج.

يفضّل النظام الطبي الغربي المعلومات المستقاة من عزل الأشياء لفهمها، بينما يرفض أحياناً حكمة فهم صحتك في إطار تجميع معلومات عنك أو عن كيفية عيش حياتك وتغذيتك ومدى جودة العزف على آلتك الموسيقية وما هو الدور الذي يلعبه عقلك، وما هو



هدف روحك، وكيف أثرت البيئات عليك في الماضي وفي الحاضر. هذه الأبعاد جميعاً هامة في طب الطاقة.

بصفتك معالجاً ذاتياً، من المهم أن تزرع الأدلة التي يحتاجها جسدك ويستطيع احتمالها ويعبر عنها وتقييمها. فقد يكون لهذا الدليل صلة ببعض العلوم التي تدعمه، لكنها قد تكون ذاتية أيضاً، حيث تنشأ من الحوار مع جسدك في سياقات ومواقف مختلفة. كما سيتم إعلامه من خلال تاريخك، وستتم إنارته بخبرات بديلة حول كيفية شفاء العقل والجسد والروح.

إن الفكرة التي تطلب منا أن نذعن للمفاهيم العلمية والنتائج المخبرية والعلاجات الموحدة حتى عندما نخبرنا تجربتنا الخاصة عكس ذلك، هي فكرة متأصلة في ثقافتنا. وبصفتك معالجاً ذاتياً، قد تجد أنه من الأكثر فاعلية أن تعامل نفسك كشخصية رئيسية في رواية، وتتعامل مع حبكة غنية ووضع ومجموعة من الشخصيات التي تؤثر جميعها على تطورك، بدلاً من محاولة عزل الأعراض وتقييم وضعك علمياً.

تعرف على مرضك باعتباره تراجعاً للعافية

في الطب الخِلافي، تتم دراسة مرض المرارة كظاهرة تحدث للمرارة كعضو. تركز الأدبيات المتعلقة بمرض المرارة على كيفية تصرف العضو في ظل ظروف مختلفة وما يمكن فعله لتغيير ذلك. فهو لا يركز عادةً على ما حدث في حياة كل مريض، والسلوكيات وعلم وظائف الأعضاء واستخدام الطاقة التي تسببت في تدهور



المرارة. قد يتلقى عشرة مرضى يعانون من مرض المرارة معاينات فردية إلى حد ما، لكنّ الطبيب يعالج المرارة بشكل أساسي. في الطب الصيني ومعظم أشكال طب الطاقة الأخرى يُنظر إلى المرارة التي تشكو من عطبٍ ما على أنها نتيجة عدم التوازن في الدورة الطاقية الكاملة للفرد. حيث يتمّ التعامل مع عشرة أشخاص مصابين بمرض المرارة على أنهم عشرة أنماط طاقة مختلفة. ويُنظر إلى المرض على أنه تراجع في الصحة وليس شيئاً منفصلاً عنها، لذا فإن طريق علاج كل فرد يجب أن يتعامل مع نوعية الشخص وحالة التغذية لديهم، وتدفق الطاقة، والخيارات البيئية ونمط الحياة، وغيرها الكثير.

هذا أكثر من مجرد القول أنّ الطب الخلافي يعالج المرض بينما طبّ الطاقة يتعامل مع الشخص الذي يعاني من المرض. في ثقافتنا، نميل إلى التفكير في المرض على أنه شيء منفصل عن الحياة وعن الشخص الذي يعاني من المرض. نحن نقوم بإضفاء الطابع الطبي على عمليات الحياة مثل الولادة والموت، وفي هذا السياق الطبي، ندفن الشخصية. ومن الأمثلة المتطرفة على ذلك عندما يشير موظفو المستشفى إلى شخص ما على أنه "نوبة قلبية في الغرفة C320". بل بالحقيقة هو انعكاس لفلسفة المجتمع حول مكان تواجد المرض والعلاج.

وإذا كنت أعتقد أن مرضي هو عدوى أصبت بها، أو أن جزءاً مصاباً قد تعطل، أو شيئاً لا يمكن إلا للأخصائي معالجته، فعندئذ يجب أن أتعتمد على الأدوية أو الجراح أو الاختصاصي لينقذني.



ولكن إذا كنتُ أؤمنُ أنّ مرضي جزءٌ من طريقة عملي، فعندئذٍ يمكنني تغيير وظيفتي ودفع جسدي نحو العافية.

وإذا كنتُ أعتقدُ أنّ أعراضي هي مؤشر شخصي على اتصالاتي الداخلية، وليس مجرد مرض مُسمى بـ"بروتوكولات علاج موصوفة"، عندها يمكنني الحوار مع جسدي لتغيير المحادثة والتي غالباً ما أشفيها من الداخل. حتى لو كان لا بد من إزالة المرارة لأنّ عدم التوازن قد أضعف العضو لدرجة العجز، ما زلت بحاجة إلى تحسين المحادثة ومعالجة الاختلالات الذاتية التي أدت إلى فشل العضو.

جرب هذا: عندما تصارع مرضاً أو حالة معينة، اسأل نفسك كيف تخدمك هذه الحالة، ثم اسأل نفسك ما الراحة المطلوبة وكيف يمكنك تنمية ذلك.

أكد على الصفات الفريدة التي تجسدها

مثال:

إذا ذهبت إلى عرض للكلاب، سترى مجموعة كبيرة ومتنوعة من السلالات المختلفة بشكل كبير، والمتشعبة للفصيلة الواحدة، مع ذلك يُطلق عليها جميعها اسم "كلب". هناك قواسم مشتركة بين جميع الكلاب، لكنك لن تعني بالكلب السلوقي أو تعالجه أبداً بالطريقة نفسها التي تتعامل بها مع الكلاب من فصيلة سانت برنارد أو شيواوا. أحياناً عندما يتعلق الأمر بالشفاء، يبدو أنّ ثقافتنا تفكر في الجسد كجسد فقط. ربما قد تحتاج إلى دواء أكثر أو أقل قليلاً من



غيرك، بناءً على حجمك وعمرك وجنسك، على الرغم من تجاهل هذه الفروق في كثير من الأحيان. لكننا أساساً نرى جسد الإنسان أكثر تشابهاً من الاختلاف.

تقول دونا إيدن، رائدة طب الطاقة التي يمكنها رؤية طاقات الجسد الدقيقة، أنه على الرغم من وجود أنماط شائعة مثل (الشكرات وخطوط الطول والهالة وغيرها من أنظمة الطاقة): "لكل شخص منا طاقة فريدة كبصمات الأصابع."

هل يمكنك تخيل العمل مع ممارس شفاء كان قد ساعدك على تحديد ما يمكن أن يدعم فعالية تحريك طاقاتك الفردية لتعافي؟ يعتبر هذا السؤال نهجاً مختلفاً تماماً عن عقليتنا الطبية: "ما هو الخطأ وكيف يمكننا إصلاحه؟" يفترض الطب الخلفي أن تحليل الدم عادة ما يكون كافياً لفهم ما يحدث، متجاهلاً حقيقة أن حتى الفاصل الزمني بين الاختبارات والاستشارة يجلب التغيير.

ماذا لو فهمنا الجسد ونظرنا إليه كقصة مستمرة ذات عدة حبات تنسج الداخل والخارج؟ ماذا لو بدلاً من محاولة اجتثاث الخطأ، ركزنا على جعل خيوط الحبكة هذه أكثر وضوحاً وتناغمًا وتوازناً؟

إن فكرة التشابه تجعلنا نفتقد الإشارات الحاسمة في الشفاء والشفاء الذاتي. فهو يمنعنا من فهم سلالتنا وتميزنا وقياس توقعاتنا مقابل ذلك. فمثلاً إذا كانت طاقتك الطبيعية بطيئة ومتأنية مثل السلحفاة، فإن محاولة مواكبة عالم مليء بالأرانب ستسبب لك التوتر والمرض في النهاية.



فمعرفة نوع الشخص الذي أنت عليه هو مفتاح الشفاء الذاتي. إن معرفة الهدف من روحك وما الذي ينشطك أو يستنزفك شخصياً على وجه التحديد، وما هي الأطعمة المحددة التي تغذيك، هو جزء من القدرة على الشفاء. ومع ذلك، نادراً ما يتم طرح هذه المحادثة في سياقات تماشية. قد يُطلب منا تقليل توترنا، لكن لكل فرد علاقة مختلفة جداً بالتوتر. فضغط معين عليّ قد يجعل قلبك يفني فرحاً. يعد التعرف على الفردية أمراً بالغ الأهمية إذا لم نرغب في القفز من مجموعة من النصائح واحدة إلى أخرى.

إن فكرة قياس أنفسنا مقابل المعايير متأصلة فينا بعمق. إنه يؤثر على كيفية تفسيرنا لصحتنا ونجاحنا. فإذا كان بإمكانك تعطيل عقلك الاجتماعي بما يكفي لترى نفسك ليس كجسد (نوع بشري، نوع فرعي أنثى أو ذكر) وبدلاً من ذلك ترى نفسك كشبكة من الطاقات وشبكة من المعنى، يمكنك أن ترى كيف أن الطب المخصص لشبكة تفردك سيكون أكثر فاعلية من شيء مصمم للتلاعب بكيمياء الجسد المادي العام.

فهم التفاعل بين الجسد والعقل والروح

قام علماء التشريح القدماء بتشريح الجثث لفهم أعضاء الجسد وعمله. تطور هذا إلى ممارسة الطب التي لا تزال تركز على الجسد بوصفه كائناً، بصرف النظر عن كل ما قد يحركه. يقترح علم الكونيات المسؤول عن هذا الفصل بين الأبعاد الجسدية والعاطفية والروحية لوجودنا. لم يتم تدريب المختصين في الطب



الخلافي على التعامل مع صحتنا العاطفية أو الروحية. وتعد هذه مشكلة إذا كنت تعتقد أنّ جسدك وعقلك وروحك على ترابط. ومن ناحية أخرى، تطورت الثقافات التي طوّرت أشكالاً عالية التطور من طب الطاقة (مثل الصين والهند والتبت والسكان الأصليين وما إلى ذلك) من علم الكونيات الذي يعتبر العوالم العقلية والروحية والجسدية مترابطة. يستخدم الممارسون الملاحظة والتجريب، والأعشاب (الكيمياء) والتلاعب الجسدي تماماً كما يفعل الطب الغربي، لكنهم يستخدمون أيضاً الحدس والقدرات العقلية الموسعة لجمع المعلومات.

يتم تطوير رؤى حول صحة الجسد في سياق أشمل من معرفة ذاتك. يتم جمع الأدلة من المريض أو العائلة أو المجتمع وسلوك الجسد وحركات الطاقات الخفية والعوامل الأساسية المرتكزة على الفهم الروحي للمجموعة لكيفية تكويننا. وفي معظم الحالات، ينظر المعالجون إلى ما هو مطلوب ليس فقط على المستوى الجسدي ولكن أيضاً على مستوى الروح والعقل.

لا يقوم ممارسو اليوغا فقط بتحديد العضلات الضعيفة والقيام بتمارين لتقويتها. بل يعملون على بناء القوة في جميع أنحاء الجسد والعقل والروح.

هذا أبعد ما يكون مجرد طب وقائي، في الحقيقة إنه طب استباقي أو ممارسات تعزز الصحة.

إنّ فهم كيفية بناء الروح للجسد، وكيف يتفاعل الجسد مع الظروف العقلية والروحية، هو جزء من معظم تقاليد الطاقة



الشفائية. ولكن غالباً ما يتم الاستهزاء بها وخسارة مصداقيتها في سياق العلاج الخِلافي، وقد يُفقدُها أصدقاؤك وعائلتك المصدقية إذا رأوا نموذج الطب الخِلافي صالحاً بشكل حصري. قد يُنظر إليه على أنه خرافة أو تخمين، أو طباً بدائياً أو جاهلاً بالواقع (كما هو محدد في ثقافتنا العلمية العقلانية). وإذا أردنا تطوير فهم معاصر للشفاء الذاتي باستخدام طب الطاقة، فنحن بحاجة إلى إدراك ذلك. لقد تضاءل التحيز الاجتماعي ضد العلاج البديل بشكل كبير في العشرين سنة الماضية، لكنها لا تزال موجودة وتتشط في العديد من الأماكن.

عندما تبدأ في تعلم لغة الطاقة، سأشجعك على إبقاء وجهة نظرك الخارجية في متناول يديك للاستكشاف والتجربة، لتجربة الأشياء من أجل ضبط تناغم ما يبدو صحيحاً بالنسبة لك والتحقيق فيه. ليس عليك رفض الطب الخِلافي لتعلم الشفاء الذاتي من خلال طب الطاقة، ولكن من الضروري أن تكون على استعداد للعمل من الداخل إلى الخارج، وأن تحدد بنفسك كيف تكون مبنياً، وكيف تتحاور وتدعم بصمتك الفريدة من الطاقات، وما هي مصادر الطاقة التي ستدعم رحلتك في هذه الحياة بشكل أفضل.

التأمل: استكشاف شبكة المعنى

اقرأ هذه التعليمات في جهاز تسجيل أو اطلب من صديق قراءة هذا بيضاء نيابة عنك: أغلق عينيك للحظة واضبط تناغم جسدك كمخلوق، مثل كلب أو قطة. قد ترغب في أن تمسّد نفسك



جيداً كما تفعل مع حيوانك الأليف. هز ذيلك، واثن كل قدم واشعر بها وأنت تجلسها مرة أخرى، قم بمد وثنى أصابع كل يد لتشعر كم يداك معقدتان ومذهلتان. حرّك ظهرك في حركة متأرجحة من جانب إلى آخر، واشعر كيف يمكن لعمودك الفقري أن ينثني وينحني. تحسس الجسد والعضلات والأوتار والعظام والأعضاء التي تشكل هذه الآلة المعجزة. أطلق اسم "عنصر أرضك الذاتي" على هذا المخلوق. يبدو الأمر صلباً، لكن كل عضو وعظم ومفصل هو مجتمع من الخلايا، والتي هي بدورها مولدات طاقة صغيرة مصنوعة من جزيئات وذرات، تتواصل بلا حدود داخل نفسها ومع الخلايا الأخرى لتكوين هذا الشيء بشكل جماعي الذي نسميه الجسد.

الآن، اضبط تناغم عقلك: جزء المعرفة والتفكير فيك والذات المتحدثة. إذا كان انتباهك موجوداً في رأسك في عقلك، دَعْ وعي هذا العقل يتوسع ليشمل المعرفة، الأنا، التي تملأ جسدك بالكامل. اشعر في قلبك وحكمته، وظيفتك الشمسية وأمعائك ويديك وقدميك. دَعْ وعيك يسافر أينما توجد هذه الذات المتحدثة. لا تقتصر ذاتك المتحدثة على مساحة جسدك، حيث يمكنك إرسال عقلك إلى مواقف أخرى وأماكن أخرى باستخدام خيالك. اشعر بهذا الجزء منك الذي يخلق الدراما ويطور هويتك وقصة حياتك وينظم التجربة باستخدام اللغة والفكر والإدراك. كما أن هذه الذات مصنوعة من الطاقات، وربما أكثر دقة من الطاقات التي تتكون منها المادة.



الآن اضبط تناغم ذاتك الحكيمة، اشعر بروحك أو ذاتك المصدرية. هل تتخذُ شكلاً، أو لها صوت أو لون أو إحساس أو ضوء أو تصل إلى وعيك من خلال المعرفة المباشرة؟ هل ذاتك الحكيمة بعيدةٌ عنك، أم أنها تعيش في نفس المنطقة مثل جسدك؟ هل ذاتك الحكيمة بمفردك أم تقف مع الآخرين؟ إنَّ ذاتك الحكيمة مكونةٌ أيضاً من الطاقة، وربما هي الأكثر نشاطاً بشكل واضح بين ذواتك الثلاث. كيف ترى تلك الطاقات؟

إنَّ طاقة قوة الحياة التي خلقت منها ليست محايدة. فلديها ضوء ولون واهتزاز وحركة ونمط ومعنى، مثلما تتجمع كل نعمة في السلم الموسيقي معاً في أغان تتواصل معنا، فإنَّ الطاقات التي صنعتها من المعنى الكلي والتواصلية. اشعر بكل المعنى الذي يكونك، اسمح لنفسك أن تشعر بشبكة من الطاقات التي تمتد كطيف من الروح إلى العقل من خلال الجسد، وتتحرك وتتبادل وتتواصل وتتبض بالحياة.

هذا المجال النابض بالمعنى هو أنت، شبكةٌ من الطاقات تتواصل وتتصل وتشكل أنماطاً وتعمل بشكل مستقل. أنت شبكة من المعنى فاشعر بذلك كما شعرت بجسدك المادي في بداية هذا التمرين. عندما تكون مستعداً، افتح عينيك وانظر إلى كل شيء في العالم من حولك على أنه طاقات تفاعلية تعلمت آلتك الموسيقية إدراكها ثم تفسيرها على أنها شكل أو فكر أو روح.

نصائح للممارسة

- تبني عقلية طب الطاقة كأنك ترتدي زوجاً من النظارات الخارجية، لتتعرف على ما يحدث في جسدك وعقلك وروحك. كيف ستبدو حالتك بالنسبة لغريب قد وصل للتو؟ ما هي الأدوات التي تمتلكها، من اللغة والأدبيات والحياة والأصدقاء والمعلمين، التي تتيح لك فهم ما يحدث لك الآن؟
- حاول استخدام لغة غير علمية لوصف حالتك. الاستعارات رائعة كأن تقول "أشعر وكأنني بركان على وشك الانفجار" أو "أشعر وكأنني فأر يتم التلاعب بي من قبل قطة" أو "أن يشعر جسدي بالغضب والتمرد - مثل مراهقة تحاول العثور على هويتها." كن ذاتياً في وصف ما يحدث لك.
- اقض وقتاً في جمع وتقييم الأدلة حول ما يحتاجه جسدك وما يمكن أن يتحملة ويعبر عنه. ضع جانباً ما قرأته عن التغذية وكيمياء الجسد وحتى الروحانيات، ولاحظ فقط ما يريد جسدك إخبارك به. عامل نفسك كطفل رضيع لا يستطيع التحدث بعد ولكن لا يزال بإمكانه التعبير عن الرغبات والاحتياجات. (سأقدم المزيد من الإرشادات حول كيفية المشاركة في حوار الطاقة في فصول لاحقة).
- جرب "لمسة الأم تيريزا" (التي ذكرناها سابقاً) على نفسك عندما تشعر باختلال عاطفي أو جسدي أو اجتماعي. ما الذي تسمعه أو تفهمه عن وضعك أثناء قيامك بذلك، وما الذي تتواصل معه؟



• اكتشف أي مرض أو اختلال في التوازن يتعلق بطريقة عملك. ما القصة التي تعطيه السياق؟ كأنّ أكون مثلاً قد أصبت مؤخراً بزكام أصيبَ بها كل من حولي. من الصحيح أنّ نقول فقط "الزكام هو الزكام". لكنّ في حالتي الخاصة، لقد التقطت العدوى بعد ثلاثة أشهر من التوتر الشديد. أذيت حلقي في وقت كانت فيه الاتصالات صعبة بالنسبة إلي بشكل خاص. لم يؤثر ذلك على رثتي، لكنه واضب على البقاء وهو يستنزف طاقتي للمضي قدماً. ماذا يمكن أنّ تعلمني هذه الظروف؟ ما الذي أحججه لضبط أدائي ودفع جسدي نحو العافية؟ ما هي احتياجات الزكام (وإنّ كان بطريقة غير مستحبة)؟ على الرغم من أنّ كل شخص أعرفه كان يستجيب للفيروس، كيف أفادني زكامي في بنائي للحياة والعلاقات وخيط الحكمة والجسد؟





الفصل الثاني الغوص في لغة الطاقة

اللغة أكثر من مجرد كلمات وتركيب جمل. فهي تحتضن كل الطرق التي تنظم بها تجربتك وكيف تتبادلها مع الآخرين. وبالمثل، فإنَّ الشفاء هو أكثر من مجرد إيجاد تقنيات لإصلاح الخطأ. يتضمن استخدام لغة الطاقة للشفاء إيجاد طرق لمعالجة وتغيير طريقة تجربتك وتفاعلك مع الحياة.

قبل بضع سنوات، كنت مفتوناً بفيلم "الوافدين (Arrival)" من بطولة إيمي آدامز الذي أوصلني إلى مفهوم اللغة هذا. في هذا الفيلم، تلعب آدمز دور أستاذة لغويات جندها الجيش لمعرفة كيفية التواصل مع كائنات في مركبة فضائية غريبة، وهي واحدة من اثنتي عشرة مركبة تطوق العالم. تكون آدمز في سباق مع الزمن لاكتشاف من هم هؤلاء الكائنات وما هي نواياهم تجاه الكوكب.

يوضح الجزء الأكبر من الفيلم كيف يمكن لعالم لغوي معرفة طريقة عمل اللغة (وما إذا كانت اللغة موجودة بالفعل) عندما لا يستخدم المتحدثون الأصوات أو الكلمات أو غيرها من اللبّات اللغوية المألوفة لدينا. ففي حالة هذه الكائنات (حرق أحداث في الفيلم) تدرك آدمز أنهم يتواصلون من خلال إصدار صور رمزية تشبه الدخان، وهي نوع من لغة الرموز، بالاقتران مع التخاطر: أي تشكيل تجربة ومفاهيم من العقل إلى العقل.



كان الأمر الأكثر روعة بالنسبة إلي أن الفيلم لا يتوقف مع انتصار لغوي في فك شيفرة اللغة، بل يوضح كيف تتعلم شخصية أدامز كيفية فهم عقلية هؤلاء الزوار، أي تصوراتهم للزمان والمكان والتواصل التي تجعلهم أرواحاً مرتبطة بشكل واضح. الفيلم لا يدور حول تعلم المفردات والقواعد، بل يتعلق بالاتصال نفسه أي إيجاد التعبير المشترك والحوار ومعنى المصطلح، حيث تحتاج الكائنات الفضائية المساعدة لإنقاذ عالمهم، وحول العلاقات التي تتشكل عندما يكون الاتصال مثمراً.

في كل مرة تدخل فيها في حوار الطاقة مع نفسك تتحقق مما يحاول جسدك وروحك وعقلك التعبير عنه بلغة متعددة الأبعاد لا تتكون من كلمات وجمل، ومن خلال هذا الحوار تبني علاقة أعمق وأكثر ارتباطاً مع ذاتك.

إنّ سيلفيا التي تم تشخيص إصابتها بنوعين من السرطان النقيلي في المرحلة الرابعة، كانت لديها مهمة عاجلة مماثلة لتعلم كيفية التواصل مع جسد كان يصرخ عليها بمفهوم الحياة والموت. كانت بحاجة إلى تعلم لغة الطاقة والتحاور مع جسدها وروحها وعقلها لمعرفة ما الذي يمكن أن ينقذ كوكبها.

عاملةٌ مجتهدةٌ منحت بإيثار الكثير لأولادها وأحفادها. حافظت سيلفيا على عمل عائلتها وكانت بمثابة الصلة التي جمعت أسرة ممتدة بأكملها معاً. بقدر ما كانت تهتم بالآخرين، إلا أنّ نكرانها لذاتها أثار على جسدها. وقد طلبت الرعاية الطبية لكنّ بعد فوات الأوان، ولم تكن مرشحة للعلاج الكيميائي، وتمّ إرسالها إلى المنزل لتموت.



ولأن التشخيص كان خطيراً، فقد جعلها تفكر بعيداً عن النمطية، حيث قررت أنه سواء كانت ستعيش أو تموت فإنها ستجعل كل لحظة ثمينة في حياتها. كانت تنصت إلى جسدها وتتركه يرشدها ويعلمها كل لحظة فاتتها. باستخدام ما تعرفه من تربية الأطفال الذين لا يعرفون النطق بعد، قامت بضبط التناغم مراراً وتكراراً لإدراك ما يريد جسدها ويحتاجه ويحاول توصيله. لم يكن تركيزها على تأجيل الموت، بل التمسك بالحياة.

تعلمت سيافيا تقنيات بسيطة في طب الطاقة لتعميم طاقتها والتفاعل بشكل أكثر فاعلية، فانخرطت في تجربة لمدة ساعة بعد ساعة للتعرف على ما تطلبه طاقتها منها، بدلاً من اتباع بروتوكول السرطان المبرمج مسبقاً. أنصتت إلى الأطعمة التي تتحدث إليها، وجلبت المزيد من قوة الحياة من خلال الفواكه والخضروات والعصير. لقد جربت وسائل دعم غذائية أخرى اكتشفتها بطرق غريبة.

كان الأمر الأكثر أهمية في رحلتها للشفاء الذاتي أنها ركزت قدرتها لرعاية الآخرين على ذاتها، وإعادة تقييم ما يهمها، والتخلي عن جميع المخططات باستثناء الحوار مع جسدها، والاستمتاع بالحب الذي منحته لها عائلتها، والتخلي عن الحاجة إلى أن تكون الصلة لعائلتها، وتعميق ممارسة الروحانيات.



وبعد مرور عام، أُعلن أنها خالية من السرطان. لم تكتشف سيلفيا صيغة معينة لاستخدام طب الطاقة (أو التغذية أو المدخلات الروحية) للشفاء من السرطان، حيث أنّ مرضها بالسرطان لم يكن قابلاً للشفاء، بل كانت سيلفيا الدواء. كان السرطان صرخة عالية من جسدها تقول إنّ شيئاً ما قد اضطرب في الاتصالات بين جسدها وروحها. كان الطريق إلى الشفاء هو كيف تحاورت سيلفيا مع طاقاتها، ودعمت ذواتها الثلاث لجذب السلوكيات والمواد وقصة أكثر عافية، مما سمح لجهازها المناعي بالعثور على وضع طبيعي جديد.

يتمتع جسدك بالقدرة الداخلية على التعافي والتكيف والعمل في ظل ظروف مختلفة. لا أحد قادرٌ على شفائه، لا الطبيب ولا الشامان ولا معالج الطاقة ولا الحبيب ولا الدواء. عندما نُشفى، نحن لا نهاجم المرض، بل نجد الراحة. نحن لا نقضي على المرض، بل نعيد تعريف العافية ونعيشها. نحن لا نسعى فقط إلى عدم الشعور بالألم أو الأعراض بل ننصت إلى الألم والأعراض من خلال التعرف على أجهزة تواصلهما. وهذا ما علمه جسدها لها (سيلفيا).

إنّ الألم والأعراض رسل، والهدف قبل تخديرها أو كتم صوتها تلقي الرسالة وشكر الرسول بصدق، ومن ثم تقديم ما يمكن للرسول من الراحة في سياق الرد على الرسائل.

ستدعم تنمية العافية لحظة بلحظة قدرة الجسد المذهلة على الشفاء. وفيما يلي بعض المفاتيح الرئيسية للشفاء الذاتي التي قد تجدها نافعة:



- عدّ إلى التنفس.
 - تقدّم نحو الحاضر.
 - انخرط في حوار حقيقي مع طاقاتك.
 - أكد على الحقائق الأساسية.
 - أفسح المجال لجسدك للشفاء.
 - اختر الإجراءات والأفكار والبيئات التي تدعم الراحة.
- لا يمكن إتمام هذا إذا كنا نشغل جسدنا بالمواد الكيميائية ونسفها بعلاجات معقدة ومكلفة، وأن نتوقع من الممارسين القيام بالعمل بأكمله، وتصديق نماذج الأمراض التي لا يستطيع الجسد فهمها. عندما يبتعد الجسد عن ذلك كله، يعرف العافية، فمفتاح الشفاء الذاتي يتمثل في أن تكون مبدعاً في إيجاد طرق لتوجيهه للعودة إلى الحالة الطبيعية!

اللغة الأولى

مثلاً هو الحال مع اللغة التي تستخدمها الكائنات الفضائية في فيلم "الوافدين (Arrival)"، تبدو لغة جسدك معقدة أكثر وديناميكية ومتعددة الأبعاد من مجرد أصوات منظمة في كلمات مرتبة في جمل وفقرات. إذا كنت محظوظاً بتواجدك حول أطفال رضع وشاهدتهم يتفاعلون مع العالم من حولهم، أي تعلم الأصوات والإيماءات وكيفية توصيل احتياجاتهم، فلديك معرفة أساسية بهذه اللغة الأولى.



يملك الأطفال طرقاً للتواصل منذ ولادتهم. لا يقولون: "من فضلك أعطني حفاضة جديدة!" بل يتلوون، ويغيرون تنفسهم، أو يتحولون أو تحمرُّ وجناتهم ويبدوون بالبكاء، ينظرون حولهم أو يعدلون بصرهم، ويتجهون نحو الأذرع المحبة التي تمسكهم، أو يتمددون ويصبحون جامدين أو يجاهدون في التحرك. سيخبرك أي والد من ذوي الخبرة أنّ كل طفل يتمتع بمزاج وتواصل فريد. هذا جزء من متعة وإجهد التربية الأسرية. ما الذي يحدث لهذه الكائنات الصغيرة التي وصلت حديثاً؟ من هم وكيف تتواصل معهم؟ كيف نهدئهم ونغديهم ونحبهم ونحميهم ونعلمهم ونحفزهم ونتحدث بلغتهم؟

عندما كنتم أطفالاً رضع قبل وقت طويل من تعلم لغتكم الأم كنتم تشطون لغة الطاقة. كنتم تصدرون الأصوات وتثرثرون وتستكشفون الأصوات التي تنقل الطاقة. يعتقد الباحثون أنّ الأطفال يثرثرون بأصوات من كل لغة معروفة، ويتم الحد من نطاقها بالتدرج عندما يتم تعزيز بعض الأصوات من قبل الأشخاص من حولهم والبعض الآخر لا يتلق أي صدى أو استجابة.

تفعل ذاتك الطفلة نفس الشيء بجسدك وعقلك الناشئ: ما لمستَ وتدوقتَ وشعرتَ ونظرتَ واستمعتَ وشممتَ وواءمت مع الأشياء والأشخاص والطاقات. لقد استكشفت ألتك الموسيقية والعالم من حولك باستخدام الحركة والإيماءات وتعبيرات الوجه وجميع حواسك. أنت أيضاً تدرك وتتواصل بنشاط، فقد عرفت غريزياً حتى في ذلك الوقت كيف تتفاعل مع التوتر غير المعلن، للتمييز بين



الصمت الشديد والصمت المحب الهادئ، وللتعرف على الاهتمام الحقيقي مقابل التصرف الروتيني لمقدمي الرعاية. يمكن لمعظم الأطفال رؤية الطاقات أو بطريقة أخرى إدراكها. لقد لاحظنا ذلك من خلال بعض النواحي، كأن نقول: "يتفاعل مايكل الصغير حقاً عندما يكون والده متوتراً" أو "ترتاح أليثيا لبعض الغرباء دون غيرهم." ونظراً لأن الكثيرين منا في الثقافة الغربية لا يميلون إلى الاعتقاد بأننا قادرين على إدراك الطاقات الخفية أو الاتصالات النشطة والحيوية التخاطبية، فإننا نتجاهل التحديق الغريب والردود غير المبررة والتعليقات الاستشراافية من الأطفال الصغار على أنها خيال. وبمرور الوقت، يتعلم معظم الأطفال غربة قدراتهم الفطرية لإدراك الطاقات لصالح إدراك ما ستؤكد أنظمة المعتقدات المشتركة.

الاستشعار الحسي الحركي

يسمى علماء النفس التنموي أول عامين من الحياة بالمرحلة الحسية الحركية. لقد حان الوقت للاستكشاف والتحقيق والتجربة والاستشعار واكتشاف أدواتنا وبناء فهم للعالم من حولنا. هذا الفهم هو جزء من لغة الطاقة بقدر ما هو جزء من الكلمات المحددة التي نتعلم التحدث بها في نهاية المطاف. فإذا لم تكن لدي خبرة في اللعب بالكرة، فيمكنني تعلم هذه الكلمة بعدة لغات وما زلت لا أفهمها. من ناحية أخرى، إذا كان لدي خبرة مباشرة باللعب بالكرة أي لقد شعرت بها وشممتها وقمت بتذوقها ودحرجتها وضربتها وما إلى ذلك عندها يصبح هذا فهمي الأساسي للنشط.



ككثير من الناس، قد تجد أنّ هذه المرحلة المبكرة من تعلم المفاهيم كانت مشحونة أيضاً بتعلم الخوف أو الحذر أو رد الفعل السلبي أو الفصل أو الضغط أو التقييد، اعتماداً على ما كان يحدث في منزل طفولتك. ويتم ترميز كيمياء الجسد التي نشأت من خلال هذا التعلم النشط في عقلك وجهازك العصبي وتخلق مستوى من التوتر لا يستطيع عقلك المنطقي تهدئته بالفكر أو الكلمات. تحتاج طاقاتك إلى اتصال نشط مباشر كالإنصات أو التمسيد أو الدندنة أو الغوص بلون أو صوت أو شكل أو إيماءة أو رائحة مهدئة للحصول على الهدوء.

قد يتطلب شفاءك العودة إلى الأسلوب الحسي الحركي للتفاعل مع العالم.

قد تحتاج إلى أن تكون على استعداد للعودة إلى المواجهات المباشرة مع الطاقات وبناء مفاهيم جديدة وأوضح للعالم على مستوى عميق، جزءاً بجزء. تنشأ الأمراض من الضغوط المتراكمة إذا تعلمت في طفولتك عدم الثقة الأساسية في العالم المادي أو الأشخاص الآخرين أو قدرتك على إدراك الموقف والاستجابة بشكل مناسب.

كانت ماراليز حفيذة أحد الناجين من المحرقة. أمضت والدتها إلسا عدة سنوات في معسكر الاعتقال عندما كانت طفلة صغيرة (لم تعرف ماراليز الكثير من التفاصيل)، وتزوجت من أحد الجنود الأمريكيين الذين ساعدوا في تحرير المعسكر. انتقلت إلسا إلى الولايات المتحدة وبذلت قصارى جهدها لنسيان حياتها



في ألمانيا. لقد تعمقت في الثقافة الأمريكية إلى درجة مبالغ فيها تقريباً. وصفت والدة ماراليز "بيتينا" إلسا أنها بيتي كروكر الخائفة من الكمال.

كانوا فقراء، لكن إلسا وزوجها اقتصدوا ووفروا كي تستطيع بيتينا ارتياد الكلية. كان كل من بيتينا وزوجها محاميين، وشعرت ماراليز أنها نشأت في بيئة داعمة جداً، حيث كانت لديها دروس في الموسيقى والرسم والرياضيات، وتوقعات بأنها ستشارك في الرياضة وتحصل على درجات عالية وأداء جيد في كل المجالات بشكل أساسي. كانت ماراليز إنسانة منجزة للغاية. لكنها وصفت الحياة التي نشأت فيها مع والدتها بأنها لم تكن كافية أبداً، فكل إنجاز كان مقدمة للإنجاز العظيم التالي. كان لديها دائماً هذا الإحساس بالعدو غير المرئي أو بالخطر والخوف من الفشل، والتي على الأرجح ورثتها من جدتها إلسا.

عندما التقيت ماراليز، كانت قد تمّ تشخيصها بمرض كرون والتشخيص المبدئي لمرض الذئبة. لقد حولت مواهبها العظيمة إلى معرفة كيفية إدارة نظامها الغذائي، وممارسة الرياضة والراحة والنشاط وكل جانب آخر من جوانب حياتها منعاً لاشتداد أعراض مرضها. وأرادت معرفة ما إذا كان باستطاعة طب الطاقة أن يقضي على داء كرون والذئبة من مجال طاقتها. كانت تقوم بالمعجزات بخطة إدارتها، وشعرت بالإرهاق من الحذر المستمر.

لقد أمضيتُ بضع لحظات وأنا أتحسس طريقي إلى طاقات ماراليز، وأدركت أنني كنت أتواصل مع كائن كان في حالة تأهب دائم



للخطر. على الرغم من أن ماراليز قد بدت هادئة من الخارج وبدت أنها تعتني بنفسها جيداً، إلا أنّ صفارات الإنذار كانت تتطلق داخلها في كل مرة نناقش فيها ما الذي تفعله لنفسها. كان الأمر كما لو كنت أتعامل مع رضيع لم يُسمع قط، وينوح لأنّ أحداً لم يستجب لبكائها. سألتها عن ذلك الشعور بالقلق الداخلي، فأباحت بقصة جدتها إلسا. قالت: "أشعر أنني بطريقة ما لا زلت أتفاعل مع تجاربها، رغم أنني لم أسمع التفاصيل!"

تحدثنا عن هذا وقمنا ببعض التجارب. لقد تفاعلنا مع العديد من أنظمة الطاقة الخاصة بها باستخدام اختبار الطاقة ووجدنا أنها غير منمّطة. ثم سلمتها لعبة دبّ محشي لتحضنه فعانقته، فأصبحت العديد من أنظمة الطاقة التي اختبرناها مسبقاً منمّطة. سألتها ما هي الارتباطات التي تربطها بالدببة. قالت: لا شيء. أعتقد أنني كنت أملك واحداً في طفولتي، لكنني لا أتذكر أنني كنت مرتبطة به". لذلك طلبت منها أن تتخيل أنها كانت رضيعة غير قادرة على النطق وأنّ تستكشف تلك اللعبة كما لو كانت تراها للمرة الأولى.

كان لدى ماراليز إحساس جيد بالدراما. مسدت الدببوك كله على جسدها حتى أنها رفعت قميصها لتحسسه على بطنها. وضعت أحد مخالبه في فمها وامتصتها، حدقت في عيون الدببوك ووضعته على أنفها واستنشقت بعمق. عانقته وأصدرت أصوات طفل، وهدياً وصياح فرح.

وبعد حوالي عشر دقائق، قالت: "لست متأكدة مما أفعله هنا، وهذا أمر غريب للغاية، لكنني شعرت بأنّ أمعائي غير ملتصقة وهبط معدل الألم في أمعائي من ستة إلى ثلاثة على مقياس الألم".



لقد أعدنا اختبار أنظمة الطاقة لديها فوجدناها الآن أقوى.

لقد جربنا نفس الشيء مع بضعة أشياء أخرى موجودة حول مكتبي: كوب ماء وقلم ولعبة قنفذ. ومع كل تجربة، أدى إجراء بعض الاستكشافات الحسية الحركية الأساسية إلى تقوية الطاقات وتحسين أمعائها. بعد حوالي عشرين دقيقة، لم تعد أمعائها تؤلمها.

غالباً ما تنتقل الاستجابات النشطة للعالم من جيل لآخر، وهو أحد أسباب ظهور الإدمان والأمراض والمشاكل النفسية في العائلات. جزء مما كان يحدث لماراليز هو أن المستوى المكتسب من الخطر والتوتر (ربما ورثته من جدتها إلسا) قد تم بناؤه في أي مفاهيم أخرى اكتسبتها عن العالم، نظراً لأنه تم بناؤه على مستوى ما قبل النطق غير المفهوم، فقد كان غير مرئي تقريباً بالنسبة إليها.

على الرغم من أنها يمكن أن توضح أن جدتها كانت تخاف الكمال ووالدتها على العكس تسعى إليه، لم تدرك مطلقاً أن علاقتها الخاصة بالعالم تتضمن نفس الضغوط، مشفرة في كل ما فعلته. كان التركيز على الماضي قدماً والذي كان نجاةً خالصةً لجدتها، وكان ذلك بمثابة النجاة العاطفية لأمها، وقد نُقل إلى ماراليز الحاجة إلى الماضي قدماً في التجارب وإتقانها بسرعة، بدلاً من الاسترخاء في عيشها. لقد حققت كل أنواع الإنجازات لكنها لم تسمح لنفسها بأن تكون مع الأشياء وتتخلى عن التوقعات.

أصبح ذلك مهمتها لتحقيق الرعاية الذاتية لفترة من الوقت، للسماح لنفسها بالوقت الحسي الحركي ولتغني فكرة أنها بحاجة إلى شفاء أمعائها وجهازها المناعي، وبدلاً من ذلك الإنصات فقط إلى



ردود أفعالها المعوية لأنها واجهت العالم من حولها مباشرة. لقد احتاجت إلى تقديم استكشافات آمنة بدون دافع أو هدف خفي، مجرد خبرة من أجل اكتساب الخبرة. قررت أن تفعل ذلك كطفل رضيع خيالي في منزلها بخصوصية، وكموقف تأخذه في حياتها اليومية بأفضل ما تستطيع.

في غضون شهر، تمكنت ماراليز من الإبلاغ عن أن مرض كرون خاصتها كان في مرحلة التعافي وأن أعراضه الشبيهة بالذئبة لم تحترم. وبدعم إضافي من بعض أدوات طب الطاقة للحفاظ على شعورها بالأمان، أبلغت بعد عام أنها شُفيت من مرض كرون وكذلك مرض الذئبة.

لا تأتي كل حالات الانفصال عن الخبرة المباشرة من سنواتنا الأولى.

حتى لو كانت المرحلة الحسية الحركية لديك ممتعة ومدعومة، فمن المفيد أن تسأل نفسك عن مدى قدرتك المباشرة والكاملة على تجربة حياتك الآن. عندما ننمو من رضيع إلى طفل صغير إلى طالب مدرسة إلى بالغ، غالباً ما ينتهي بنا المطاف بنقل الإشباع من الشيء نفسه إلى الرمز. لذلك بدلاً من الشعور بالرضا أثناء التعلم في المدرسة، نترقب ونشعر بفرحة الحصول على درجة جيدة وموافقة رمزية من أولياء الأمور والمعلمين. وبدلاً من الشعور بالسعادة العميقة والرضا عن كل لقمة من وجبة جيدة، نشغل بنشر صور طعامنا على وسائل التواصل الاجتماعي، أو بحساب السرعات الحرارية للتأكد من أن تناولها هو فعلاً في خطة نظامنا الغذائي.



وبدلاً من الاستمتاع بالعناق والحضن، نفكر خلال الحركات ما إذا كان هذا العناق يعني أنّ شريكنا قد نسيّ خلافتنا السابق. يمكن للضغط الناتج عن الانقطاع عن اللقاء المباشر أنّ يفسد اتصالات طاقة الجسد. وكما قد يجعل جسدك يباليغ بإشارات الحاجة أو يجعلك تفوّت إشارات "الاكتفاء". لذلك من المفيد العودة إلى هذا الإحساس الخالص باللقاء المباشر من وقت لآخر على مدار اليوم. اضبط تناغمك مع الأشياء التي تصادفها بكل حواسك واستكشف الحاضر بتفاصيله الدقيقة. يمكن أنّ يغنيك ويجددك على مستوى خط الأساس. هذه لبنةٌ أساسيةٌ في كيفية بناء العافية واستخدام لغة الطاقة.

الغوص الكلي

يتضمن تعلم اللغة ثنائية الفهم والتعبير. يكون الأطفال الصغار منغمسون تماماً في عالم اللغة التي تحيط بهم والتي يتم التحدث إليهم بها. وهم يفهمون أكثر بكثير من أنّ يتم تعليمهم مباشرة، ويتعلمون التمييز بين التفاصيل من مجال اللغة والتواصل الكامل الذي يتعرضون له. يتعلمون التعبير عن أنفسهم من خلال بناء اللغة من الأساس: أولاً عن طريق تعلم إصدار الأصوات، ثم الهولوفريز (الكلمات المفردة التي تنقل مفهوماً كاملاً)، ثم الجمل الأساسية المكونة من كلمتين، ثم الجمل الموجزة، ثم ضم الجمل التي تربط بين التفاصيل، ثم التعميمات، وغيرها.



عند تعلم لغة الطاقة، من المفيد أن تدرك أنك تمر أيضاً بعملية مماثلة ذات شقين: مهمتك في بناء كل من الفهم وتعميق قدرتك على إدراك الطاقات الخفية في المجالات التي تحيط بك والتعبير وتطوير قدرتك على التواصل باستخدام الطاقات الخفية. غالباً ما يتعلم الناس الشفاء بالطاقة (إما للمساعدة الذاتية أو من أجل مساعدة مع الآخرين)، عليك فقط دراسة الأساليب والتقنيات. وهم يضعون الأدوات في صناديق أدواتهم، ويفتقدون أساسيات تطوير تصوراتهم الدقيقة وبناء قدرة فردية على التواصل مع الطاقات. لكن ذلك مثل حفظ العبارات بدلاً من تعلم التحدث. ولحسن الحظ، إن تعلم إدراك والتحدث عن الطاقة ليس بالأمر الصعب.

لقد اكتسبت بالفعل طلاقة في لغة واحدة على الأقل، لذلك فإن عقلك على دراية بالعملية. وجسدك يتواصل بالفعل مع نفسه باستخدام الطاقة:

- يجري كل من عقلك وجسدك وروحك مشاورات مستمرة حيوية بطبيعتها.
- أنت تتواصل بنشاط مع الأشخاص من حولك على حد سواء بوعي ودون أن تدرك ذلك.
- أنت تنتقل عبر مجالات أو أجواء حيوية مختلفة محسوسة عندما تصادفها خلال يومك.

إن تعلم أو تذكر لغة الطاقة مسألة ضبط تناغم، والاستيقاظ على التعابير والتبادلات النشطة المستمرة، والسماح لقدراتك



- الغريزية بمساعدتك على اكتساب مهارة في التعبير النشط.
- لقد تمّ تصميم جسدك لإدراك الطاقات باستخدام كل حواسك وملكاتك المستقبلية (التي سأناقشها في الفصل الثالث):
- الرؤية، سواء بعين العقل أو بالعين الجسدية
 - السمع، سواء بالمعنى الحرفي أو في خيالك
 - الشم
 - التذوق
 - اللمس والشعور والإحساس الجسدي
 - المعرفة المباشرة
 - النتائج الحسية
 - غريزة الحيوان
 - الانتباه أو الانجذاب لملاحظة شيء ما
 - تحولات الطاقة أو التعرف على التغيرات في النمط أو

التأثير

- علاوة على ذلك، يمكنك التواصل مع طاقات جسدك باستخدام مفردات الطاقة التالية (التي ستكتشفها في الفصول من الرابع إلى السادس):

- اللمس
- الإيمان
- الصور والرموز والتصور
- الضوء واللون
- الصوت



• الإيقاع

• الحركة

• النفس

• الأشكال

• الرائحة

• المذاق

• النية التي تساعد في توجيه سلوك الطاقات الخفية

• الطاقات الميدانية، بما في ذلك المكانة البيئية والطبيعة

خُصُّ التجربة

ابحثْ عن مكان لا يُشعرك بالراحة في جسدك أو يلفت انتباهك في هذه اللحظة. لاحظْ كيف يمكنك ضبط تناغمه: هل تشعر أنك في طريقك؟ هل تقوم بمسح ضوئي لجسدك باستخدام عقلك؟ هل تحصل على صورة ذهنية؟ ربما ذهب عقلك مباشرة إلى المكان، أو فكرت مثلاً ركبتي اليسرى. يدرك كل واحد منا بطرق فريدة، لذلك من المفيد التعرف على أسلوبك في الإدراك.

عندما تضبط التناغم مع المكان في جسدك، ما هي الأحاسيس التي ينقلها إليك؟ قد تشعر بألم أو ضيق أو حرارة أو اهتزاز. قد ترى لوناً أو تسمع أصواتاً أو تشم شيئاً. افتح عقلك لأي شيء مهما كان ذلك المكان في جسدك. يتلقى بعض الأشخاص صوراً أو حتى رسائل لأن هذا الجزء من الجسد يتحدث إليهم.



الآن، راجع القائمة أعلاه عن الطرق التي يمكنك من خلالها التواصل مع الطاقات الخفية. اختر واحدة لتجربتها.

مثال: عندما أفعل هذا، فإنّ انتباهي ينصب على ركبتي اليسرى لأنها تشعرني بالضيق والألم. عيني مشدودة إلى ذلك المكان أيضاً. وبالنظر إلى قائمة أدوات الاتصال، أشعر بالانجذاب إلى "الإيقاع". لذلك، أنصتُ إلى وجودي الداخلي للحظة لأرى ما إذا كان الإيقاع يريد أن يظهر، والإيقاع الذي أسمعه أو أشعر بالانجذاب إليه هو إيقاع ضربات القلب.

أضغطُ باستخدام هذا الإيقاع لضربات القلب في جميع أنحاء الركبة. كونه إيقاع القلب، أضع يدي الأخرى على قلبي، وأكثف الارتباط بين إيقاع ضربات قلبي والإيقاع الذي أطرّقه على ركبتي. لقد جربت: هل أشعرُ بتحسّن عندما أضغطُ بأطراف أصابعي أو راحتي؟ هل أريد طرقاً خفيفة أم ذات نغمات متقطعة أكثر حدة؟ أم أفضل أن أمسك بركبتي بينما أعزف ضرباً إيقاعياً قوياً على الطاولة التي بجواري؟

عندما تعزفها، ستشعر في مرحلة معينة من تجربتك أنك قد انتهيت أو ستجذب إلى أداة أخرى. استمر في ضبط تناغم جزء الجسد لترى كيف يشعر وماذا يريد. ليس الهدف بالضرورة إصلاح المشكلة ولكن الرد عليها، والانفتاح على ما يتواصل معه جسدك والحوار معه بحب باستخدام لغة الطاقة.

نصائح للممارسة

لغة الطاقة ليست بلغة أجنبية، على الرغم من أنها قد تبدو كذلك في البداية، إذا كنت معتاداً على التفكير في جسدك من الناحية الكيميائية والبيولوجية. ونظراً لأنها لغتنا الأولى، فإنّ التعلم هو مزيج من الانتباه لما تفعله حقاً للتواصل مع نفسك بنشاط والبناء على ذلك الموقف، بنفس الطريقة التي يتعلم بها الرضيع اللغة.

• تتبّع كل الطرق التي يتواصل بها جسدك معك طوال الوقت لأربع وعشرين ساعة. هل يرسل إشارات أو جاع أو آلام؟ هل يرسل أحاسيس بالجوع أو التعب أو النفور أو الانجذاب؟ هل تشعر وكأنه يسحب القابس أو يضعك في وضع زيادة السرعة لجذب انتباهك الواعي؟ هل يتململ أو يشد العضلات؟ هل يجعلك تتعثر أو تسقط الأشياء أو تغيير مزاجك أو تتخيل أحداثاً في رأسك؟ مثل التعرف لدى طفل رضيع، استكشف كيف تشير إشاراتك الجسدية إلى الرغبات والاحتياجات.

• عندما يظهر التوتر في عقلك أو جسدك، خذ بضع دقائق للرد باتصال نشط مباشر: الطرق أو التمسيد أو الدق أو الغوص بلون أو صوت أو شكل أو إيماءة أو رائحة مهدئة. ما العزاء الذي يمكنك أن تجلبه كما لو أنك طفل رضيع يصرخ؟

• انغمس في تجربة حسية حركية للعالم عدة مرات في اليوم. اضبط تناغمك لترى وتشعر وتسمع وتشم وتتذوق ما الذي يتكشف في ذاتك الآن. أغلق الأفكار وركز فقط على لقاء مباشر.



- اقضِ بضع لحظات في وصف والديك وأجدادك (وحتى أجداد الأجداد إذا استطعت). ما هي الأوصاف الأنسب لكل منهم وما هي طاقتهم؟ هل كانت الجدة متوترة ومتحكمة؟ هل كان الجد متوسعاً وشاملاً؟ كيف تتحكم هذه الصفات الحيوية فيك أو تؤثر عليك؟
- ضع قائمة بما يرضيك، ثم قم بفرز العناصر إلى ثلاث مجموعات: (١) الأشياء أو الأشخاص أو الأفعال التي ترضيك من خلال التجربة المباشرة، (٢) الأفكار التي ترضيك، و (٣) الإشباع الذي يأتي نتيجة تحقيق هدف أو طموح. لاحظ من أين يأتي معظم ما يرضيك. ابدل جهداً للعثور على المزيد من لحظات الإشباع المباشر طوال يومك: تذوق طعامك وانغمس في غفوة مريحة والعب مع كلبك أو طفلك دون تشتيت الانتباه. لاحظ ما يحدث لشعورك بالتواصل والإشباع عندما تقوم بمهام متعددة أو تؤخر إرضاء القوة خلال اللحظة.





الفصل الثالث الشعور بالطاقات الخفية

لقد عملت مع الكثير من الزبائن المختلفين في طريقة إدراكهم للطاقات. عملت مع المشككين الذين كان باستطاعتهم الإحساس بطاقتهم الدفينة بدقة رائعة، وعملت مع المؤمنين الشغوفين الذين كانوا غير قادرين على سماع الاتصالات التي تحدث بداخلهم.

ولكن بالتدريب وربما بعض الإرشادات حول كيفية المضي قدماً، يمكن للجميع تقريباً أن يطوروا إمكانية لفهم هذه الطاقات. الخطوة الأولى لتعلم إدراك الطاقات الخفية هي أن تفهم أنك تستخدمها بالفعل! يقوم جسدك بالتفاعل مع الخطر قبل أن يقوم عقلك الواعي بتحليل الموقف وإدراك خطره.

تقوم أذنيك بالتقاط اهتزازات الصوت ونبرته أثناء تحدث شخص ما وتقوم بتفسير موقفه باستخدام ذلك. ستعلم عندما يقول أحدهم "هذا فظيع"، إن كان يقصد شيئاً سلبياً أم إيجابياً للغاية (باستخدام اللغة العامية).

تستطيع معرفة إن كانت لمسة أحدهم ودية أم بغرض التحكم، إن كانت مطمئنة أو لأجل التهديد.

لطالما تم ربط إدراك الطاقات الخفية بكون الشخص وسيطاً روحانياً. لكن الأمر أقرب إلى إدراكاتنا اليومية. إن كنت أستطيع معرفة أن المنشفة رطبة، والتفريق بينها وبين منشفة جافة



بسهولة، إذ ما الذي يمنعني من استخدام هذه المهارة للتعرف على عنصر الماء في كيان شخص ما (سأشرح ذلك في الفصل التاسع) وتمييز الرطوبة أو الجفاف كصفات لطاقات الأشخاص؟

خُص التجربة

فكر بخمسة أشخاص تعرفهم بشكل جيد. باستخدام حدسك وانطباعاتك العامة، رتبهم على مقياس من الأكثر جفافاً إلى الأكثر رطوبة. من هو الأكثر جفافاً بينهم؟ من الذي يليه بالجفاف، ثم متوسط الجفاف ثم الاثنان الأكثر رطوبة.

جرب هذا الترتيب مع صفات أخرى. من بين هؤلاء الأشخاص الخمسة، من الذي يشعر بالضغط من بينهم ومن الأكثر استرخاءً؟ من منهم الأكثر توسعاً؟ هل الشخص الأكثر توسعاً هو الشخص الأكبر حجماً؟ ترتيب الطاقات والصفات لا يعتمد على الصفات الجسدية وحدها، بل على الشعور بروح الشخص، بشخصيته أو بنمط طاقته. من هو الأكثر نشاطاً، وكيف ترتب الأشخاص الخمسة على مقياس من الأكثر نشاطاً إلى الأقل نشاطاً؟ من الممكن أن تعرف أو ألا تعرف سبب تصنيفك لكل شخص بهذه الطريقة. أتقوم باستخدام معايير نشطة وصريحة أم أنك تعتمد على الحدس فحسب؟ كلاهما مقبول.

عندما تلاحظ صفة ما في أحدهم، استكشفها في الآخرين. من الممكن أن يقول لك أحدهم، "أنيت تعيش حياة بسيطة جداً"، ما شعور ذلك؟ هل تعرف أحداً يعيش حياة أكثر رفاهية؟ على أي أساس قمت ببناء هذا الإحساس؟



نحن نقوم غالباً بالمزج بين ملاحظاتنا الذاتية والموضوعية. نمزج إدراكنا للطاقات مع تقييمنا للسلوكيات (وهي تعابير عن الطاقة)، كما نبني إدراكنا على اللغة أيضاً. لا يُعتبر مزجنا لتلك الأشياء غشاً. على سبيل المثال، عندما أفكر بأحد أصدقائي، الكلمة التي تتبادر إلى ذهني هي أهل للثقة. كيف يمكنني أن أصنف أصدقائي على مقياس من الأكثر جدارة بالثقة إلى الأقل جدارة بالثقة، (وذلك يصف ميزة معينة للطاقة)؟ عندما أفكر بأولئك الأصدقاء الأقل جدارة بالثقة، ما هي الكلمات التي تصف طاقاتهم بشكل دقيق؟

استكشاف الطاقات الخفية: حواسك

لبدء استكشاف الطاقات الخفية بشكل أكثر وعياً، انسجم مع جسدك لاستشعار ما يحدث على مستوى الطاقة. تستطيع استخدام إدراكات حواسك اليومية كنقطة دخول: الرؤية، السمع، الشم، التذوق واللمس. قد تلاحظ إحساساً جسدياً حقيقياً، مثل إحساس مفاجئ بالبرد يجعلك ترتجف، أو يمكن لإدراكك أن يكون داخلياً: الرؤية عبر عقلك، سماع صوت في رأسك، الشعور بشيء مألوف لكنه غير ملموس، الإحساس بطعم شيء في فمك أو شم رائحة ما تعلم تماماً أنها غير موجودة. قد يكون لديك بالفعل بدون أن تدرك قدرة على الملاحظة باستخدام حواسك الخمس وحواسك الداخلية. مثلاً هل يمكنك رؤية شيء أصفر اللون وتمييزه إن كان أصفر ساطعاً أم فاتحاً؟ هل تستطيع سماع نغمة في رأسك ومعرفة المزاج المناسب



لها؟ بغض النظر عن نقطة بدايتك، كلما استمعت أكثر إلى إدراكاتك وحققت بهم كلما استطعت إدراك الفروق الدقيقة أكثر.

الرؤية

أنا لست بصرياً بشكل خاص في رؤيتي، أعرف ما هو اللون الذي في ذهني، ولكنني لا أستطيع تخيله بشكل ممتاز عادة. يرى أصدقائي الفنانون اللون غالباً على لوحة داخلية، وبالنسبة إليهم لا يقتصر الأمر على اللون فحسب: بل يأخذ شكلاً، أنماطاً وأبعاداً.

بكل حال إن كانت الحاسة قوية أم ضعيفة بالنسبة إليك، فكر بوجودتها. عندما ترى لوناً، ما الذي تراه بشأنه؟ هل هو ساطع أم غامق؟ هل هو ساكن أم متحرك؟ وإن كان متحركاً، كيف يتحرك؟ هل هو شكل صحي من هذا اللون أم أنه شكل يجده عقلك مزعجاً بطريقة ما؟ أسأل أسئلة مشابهة أثناء تجريبك مع كل حاسة.

خُص التجربة

ابحث عن مكان في جسدك يريد أن يتحدث إليك. دع يدك تحوم فوق جسدك حتى تهبط على مكان منه. من المفيد أن تطفئ عقلك المنطقي في هذا النشاط. دع غرائذك تقودك. يمكن أن يكون هذا مستحيلاً بالنسبة إلى بعض الناس الذين يعالجون الأمور بشكل رئيسي باستخدام عقولهم. إن كانت هذه هي الحالة بالنسبة إليك. أدخل دماغك في هذه اللعبة. أغلق عينيك وأسأل دماغك: أين تريد أن تهبط يدي؟



أثناء وضع يدك على هذا المكان (والذي يساعد إدراكك الحسي على التركيز على الطاقات الموجودة هناك) ، ابحث كي ترى ما اللون الذي تلاحظه.

بالنسبة إلى معظم الناس ، يكون من الأفضل أن تغلق عينيك وترى عبر بصيرتك. إذا جربت هذا وعيناك مفتوحتان ، يمكن أن تجد لوناً ضمن مجال رؤيتك غير لون ملاسك ، جرب باستخدامه.
هل ترى أو تشعر بلون ما؟

لاحظ أن بعض الأشخاص لا يستطيعون تشغيل حواسهم الأخرى أثناء لمسهم لمنطقة ما لأن حسهم الحركي قوي جداً. إن كانت هذه الحالة بالنسبة لك قم بلمس المنطقة لفترة وجيزة ، ثم استكشف باستخدام بصيرتك كي تشعر بالتألف. عندما تشعر بلون ما ، قيم واستكشف جميع ميزاته.

مثال: عندما أفعل هذا تريد يدي الذهاب إلى أذني اليمنى وتغطيتها. لا أشعر بالألم فيها ، في الحقيقة أحس أنها أكثر وضوحاً من أذني اليسرى. ولكنني أغلق عيناى واستمتع لمكان توضع يدي وأرى لوناً رمادياً غامقاً ، تقريباً غياب للون. اللون ثابت ، كما يكون قبل الفجر ، أسأله عما يريد. في البداية ، يكون ساكناً جداً ورمادياً. لا شيء يتحرك. انتظر كي تعرف إن كان ما يريده هو البقاء في حالة رمادية ثابتة. لدقيقة أو اثنتين ، يحوم في ذلك اللون الرمادي. ثم أرى لوناً أصفراً يدخل. هولون الشمس الأصفر يتخلل اللون الرمادي بشكل منقطع. ثم تتغير الصورة إلى أوراق الشجر الخضراء تتداخل عبرها أشعة الشمس. أرى ذلك مهدئاً ومسالمًا. وأدرك أثناء جلوسي



ممسكاً بأذني اليمنى، أن الحزن في قلبي بسبب وفاة قطتي مؤخراً بدأ يتحول إلى شعور هادئ ومسالمة. كالجلوس في حديقة خضراء محمياً من أشعة الشمس المباشرة، ولكنني أستطيع رؤيتها والاستمتاع بمنظرها من حولي.

لا أعرف ما علاقة أذني اليمنى بقلبي أو بقطتي، لكن السماح ليدي وللطاقات الخفية أن تقود عملية تحول يساعدي في أخذ جزء من الحزن وتحويله إلى حالة مختلفة للطاقة. أعلم أنني في المرة القادمة التي أشعر فيها بالحزن، سأستطيع أن أتخيل نفسي مرة أخرى في الحديقة الخضراء كي أجد الراحة، أو يمكنني الاستماع للحزن مرة أخرى وطلب المزيد من التوجيه.

الأحاسيس نوع من أنواع التواصل

لاحظ أن سؤالي كان، ماذا يريد أو يحتاج هذا اللون؟ أحياناً أسأل ماذا يريد أن يصبح؟ اللون الذي أحسست به يعد طاقة خفية تتواصل معي.

أفضل أن أسأل هذه الأسئلة على أن أسأل، ماذا أريد أن يصبح اللون؟ يمكنني أن أسأل كيف يشعرنى هذا اللون؟ أو ماذا أعتبر معناه؟ ولكن في أغلب الوقت يقفز عقلي من فكرة لأخرى عما أظن أنني أريد، وهذه الرغبات لا تتوافق بالضرورة مع هدف روحي أو جسدي. يمكن لعقلي أن يفكر، يجب أن يكون أصفر ساطعاً كالشمس. ولكن يمكن أن يرغب اللون بجعل درجته باهتة كلون القمر وفقاً لبعض الاتصالات التي لم أفهمها بعد.



يمكن ان تلاحظ أيضاً أنني لم أحصر هذا النشاط على الإدراك الحسي الصافي. حتى لو كنت تقوم بتمرين يركز على حاسة معينة، لا تزال تلك لحظة استماع إلى طاقة خفية ما. تذكر، هذه هي الطاقات التي تشكل شبكتك من المعاني. لهذا فهي لحظة مشاركة ذات معنى - بوابتك إلى التواصل. لذلك عندما أرى طاقة في جسدي وأسأل عما تريد أو تحتاج، فأنا أتجاوب معها كنوع من التواصل، كتعبير عن شيء حقيقي في اللحظة، ولا أعاملها كشيء ثابت. إن كانت تريدني أو تحتاجني أن أكون شاهداً عليها فحسب فسأشعر بذلك. وإلا فإنها لن تتحول عندما أدعوها للتحول. عندها أستطيع أن أتوسع بالبحث فيما أراه بشكل أكبر: حسناً، هذا هو اللون، ماذا أستطيع أن ألاحظ عنه أيضاً؟

السمع

تستطيع بشكل مشابه أن تستخدم سمعك لمراقبة منطقة من جسدك. من الممكن أن تحصل على أصوات، أو أغنية تعبر عما تفعله الطاقات، إدراك إيقاع أو حتى سماع كلمات أو صوت ما يمكن أن يرشدك. استخدم أي مفردات متعلقة بالصوت تملكها لمساعدتك على التقاط والتعرف على اتصالات طاقاتك الخفية. أحد الجوانب الرائعة لاستخدام السمع هي أن طاقاتك الخفية ستحدث إليك غالباً. ولكن ومثل أي حديث، ستحصل على معلومات أكثر عندما تسأل أسئلة مفتوحة النهايات بدلاً من أسئلة جوابها نعم أو لا، ودع ذلك يكشف لك عن حوار بدلاً من البحث عن



أجوبة صحيحة فورية. كمثال على سؤال مفتوح النهاية "هل يمكنك أن تعطيني رأيك في [املاً الفراغ]؟" عادةً أمزح بقولي إنك لن تصعد مشياً إلى قمة جبل ما كي تلتقي بمعلم حكيم في كهف كي تسأله "في كلمة واحدة قل لي معنى الحياة" أو أريد أن تشرح لي معنى الحياة لهذا سأسألك بعض الأسئلة التي يمكن إجابتها بنعم أو لا كي تقول لي إن كنت محقاً".

إن لم تسفر الأسئلة مفتوحة النهاية عن أجوبة. قم بتوجيه الحوار قليلاً عبر سؤالك أسئلة عما تسمع والتي يمكن لها أن توسع إدراكك: هل صوتك كما يحتاج أن يكون؟ هل توازن الصوت جيد هنا؟ هل هناك حركة أو إيقاع؟ هل الإيقاع الذي تسمعه هو الأكثر احتياجاً هنا؟ هل تنبض أو تهتز بالطريقة التي تريد؟

بشكل مشابه لإدراك الألوان، أنت لا تبحث عن تعريف ما هو خاطئ، أنت تحاول فهم ماهيته (وإلى ماذا يتحول، حيث أن كل الطاقات تتحرك)، مع أكبر قدر من التفاصيل باستخدام مهاراتك وحواسك اليومية. ركز على فهم ما يتم إيصاله من خلال طرح السؤال التالي: هل هناك شيء تحتاجه؟ هل يمكنك أن أفعل شيئاً من أجلك؟ هل هناك شيء تريدني أن أعرفه؟

خُص التجربة

دع يدك تتحرك إلى منطقة من جسدك تبدو أنها تريد أن تتواصل معك. استخدم أذنك أو سمعك الداخلي (كما لو أنك تسمع صوت صديق مقرب في عقلك) كي تشعر بالانسجام.



هل هناك نغمة أو نوتة موسيقية أو حتى أغنية معينة متعلقة بهذه المنطقة؟ هل هناك كلمات تخطر على بالك؟ هل هي ضجيج أم أصوات أم موسيقى؟ هل هي رنانة مثل نغمة أم أنها إيقاعية كالقرع على الطبل أم أنها كلاهما؟

مثال: تذهب يدي مباشرة إلى أمعائي، حيث أمعائي الدقيقة محاطة بأمعائي الغليظة. أستمع إليها وأسمع صوتاً متقطعاً بطيئاً: نبضة... نبضة... نبضة... أثناء استمرارى بالاستماع، أسمع جوقة تغني في الخلفية، كعمال يغنون كي يحافظون على طاقاتهم ثابتة بينما يعملون. أستمع إلى الموسيقى ولكنني لا أستطيع فهم الكلمات أو النغمات. هل تحتاج شيئاً ما مني؟ أسمع كلمة تقدير، ويخطر لي أنني أقضي وقتاً طويلاً بالقلق على أمعائي، ولكنها في الواقع تعمل بشكل جيد وتقوم بعملها. لهذا أشعر بلحظة من الامتنان والاحظ زوالاً مفاجئاً للتوتر عبر جذعي.

هل من الممكن أنني لم أكن أثق بهؤلاء العمال النابضين للقيام عملهم؟ إيقاع تلك النبضات أثار اهتمامي. إنه يشبه مسيرة بطيئة جداً. جربت النقر على جذعي، ذراعي وساقى بنفس الإيقاع. أعطاني ذلك شعوراً جيداً. لا أعرف ما الذي أفعله ولكنني أشعر أن جسدي أراني شيئاً عن الإيقاع الذي يعمل به جهازي الهضمي، إنه أبطأ وأكثر تأنيماً من عقلي الذي يميل إلى السباق، أجد أن النقر بقدمي بنفس الإيقاع يجعلني أكثر استرخاءً، جسدياً وعقلياً.

الشم والتذوق

يتبع الشم والتذوق أنماطاً مشابهة. كان لدي زبائن تمكنوا من شم الطاقات أثناء عملي معهم. أثناء تنظيفي لأحد الميرديانات (مسارات الطاقة في الجسد) والمتعلق بطاقة الأرض، قال لي: "أشم رائحة تراب" (أو سماد، طين، أو غبار جاف). كان لدي أيضاً زبائن كانوا يشتكون من مذاق معين في أفواههم تبين أنه يكشف أي عنصر كان خارجاً عن التوازن (بناءً على العناصر الخمس في الطب الصيني).

تعكس بعض المقولات طريقة استخدامنا للتذوق والشم في إدراكنا للطاقات: "هذه التجربة تركت مذاقاً سيئاً في فمي" "أشم رائحة مشكلة"

كشخص لطالما أحب الطعام، أملك ذوقاً متنوعاً يسمح لي بإدراك الطاقات الخفية عبر هذه الطريقة.

خُص التجربة

استمع إلى جسدك ودع يدك تذهب إلى مكان يريد أن يتواصل معك. الآن استخدم حواس الشم والتذوق لديك للحصول على المعلومات. هل المكان الذي تلمسه حار أم بلا طعم؟ ما هو مذاقه (مالح، حلو، حامض، مر، حار)؟ ما هي رائحة الطاقة؟ هل هي مغذية؟

كتجربة تذوق نبيذ جيد، يمكنك تذوق الطاقات وشمها ومعرفة الأجزاء المكونة لها. يمكن أن تفكر: مذاق الطاقة التي ألتقطها هنا يبدو سلساً ومرراً، ألتقط رائحة خفيفة للقرفة.



كما هو الحال في تجربة الرؤية والسمع، يمكنك أن تسأل عن التوابل أو النكهات أو الروائح التي يمكن أن تضيد الطاقات المعنية. أو ربما ما تحتاجه هو شيء لتنقية الهواء أو لإزالة أي طعم موجود في فمك!

تخيل أنك كلب بوليسي مثل الكلاب الذين يبحثون عن الممنوعات في المطار.

أرسل حاسة الشم لديك إلى كل جزء من جسدك كي تشم أي مشاكل طاقية. ثم استخدم أي معلومات تحصل عليها كي تجرب باستجاباتك. من الممكن أن تضع مروحة لتزيل رائحة ما. يمكن أن تبحث لترى إن كان هناك شيء متعفن (كبقايا الطعام المنسية في البراد). هل تستطيع استخدام يديك على مجال طاقي لأخذ العبوة وغسلها لإزالة الرائحة البشعة؟ هل تريد أن تفتح النوافذ لتدخل نسيمات الهواء؟

الروائح تعني شيئاً

كانت كاي حساسة للروائح، روائح العطر والروائح الكيميائية بالتحديد. كان يمكن لدخولها إلى المصعد مع أشخاص يضعون عطوراً أن يسبب لها ألماً في الرأس وضيافاً في النفس. وجود بساط جديد يشعروها بالدوار والارتباك. بسبب هذه المشكلة كانت تتجنب المواقف التي يمكن أن تتعرض لروائح العطور فيها، كالذهاب إلى المسرح. اعترفت أنها في الليل أثناء محاولتها النوم، كانت تنزعج من رائحة سيئة تشعر بها، رغم أنها تكون قد أخذت حماماً للتو وأن لديها ملاءات نظيفة.



لم يفاجئني ذلك. في الطب الصيني يتحكم بحاسة الشم عنصر معدني، والذي يشمل طاقات الأمعاء الغليظة والرئتين. كانت تشم رائحة عدم توازنها. حاولنا عدة طرق لإعادة التوازن للعنصر المعدني الخاص بها. وأثناء تحول الطاقة لاحظت أن كاي كانت تعلق على الروائح: "أشم رائحة حامضة نفاذة... الآن أشم شيئاً حلواً" أدركت أن كاي تملك موهبة حساسة جداً في الشم، وهكذا عندما لم تتجح طرقنا في إعادة التوازن للعنصر المعدني الخاص بها، قررنا أن نجرب طريقة مختلفة: أن نقوم بموازنته من الداخل عبر السماح له بتوجيهها.

طلبت من كاي أن تستمع إلى أجزاء من جسدها وأن تقول لي ما هي الرائحة التي أحست بها، كان ذلك سهلاً بالنسبة إليها، دعوتها أن تسأل الرائحة عما تريد وتحتاج. وجدت أنها تنتقل في عقلها إلى بيئة أخرى برائحة مختلفة. بعد عدة دقائق من استخدام هذه الرائحة المعالجة، اختفت الرائحة الأصلية. كان مذهلاً بالنسبة إلي أن أرى أن طاقات الميرديانات التي تحكم الرائحة الأصلية تتغير أيضاً. أصبح استخدام كاي لأنفها في قيادة استكشافاتها أدواتها للاعتناء بالذات. اكتشفت أنها عندما تستنشق رائحة معصمها يصبح بإمكانها أن تحضر في أماكن وجود روائح أخرى دون أن تفقد توازنها. كانت طريقة ذكية كي تعيد نفسها إلى مفاهيمها الخاصة. مع مرور الوقت، أصبح بإمكانها تعليم جهازها المناعي أن يتوقف عن مبالغته في ردود أفعاله على الروائح عبر استخدامها لموهبتها بشكل أكبر وأكثر وعياً.



كلما طورت موهبتها أكثر، كلما أصبحت أقل حساسيةً تجاه المداخلات غير المرغوب بها. أصبحت أفضل في استبعاد معلومات الروائح غير الضرورية بنفس الطريقة التي تتعلم بها آذاننا ودماعنا استبعاد الأصوات غير المألوفة لدينا. تعلمت أيضاً أن ترى حسها في الشم كالموهبة التي كانت عليها وأن تتوقف عن لوم نفسها بسبب ضعفها.

عندما قابلتها آخر مرة، كانت كاي قد وجدت توازناً بين المشاركة في الأحداث التي ترغب بحضورها، كالمسرح، وطلبت من الآخرين عدم وضع العطور عندما يكون ذلك ممكناً، واستخدام تمارين طب الطاقة وترياق معصمها الخاص كي تعيد لنفسها التوازن عندما تُفاجأ برائحة لا يمكن تجنبها.

غالباً ما يزدهر حوار الطاقة إذا استطعنا اللعب بالمدخلات واستخدام خيالنا وأيدينا وحركاتنا الرمزية للتجاوب مع ما نكتشفه. نستطيع استخدام أوصاف الشم والتذوق كنوع من الحس المجازي، ويمكن أن نتذوق أو تشم حقاً تلك الطاقات التي تحاول الانسجام معها. لأننا نأكل عدة مرات في اليوم، فإن هاتين الحاستين متطورتان جداً لدى معظم الناس، ورغم ذلك فإننا لا نستخدمهما بشكل كاف لفهم ما نلتقطه عن طاقات شخص ما. هل هذا الشخص لذيذ أم بلا طعم؟ ما هو المذاق أو الرائحة المرتبطة بهذا الشخص في ذهنك؟



اللمس والشعور والإحساس الجسدي

الشعور، الإحساس الجسدي والعاطفي، مفيد بشكل خاص في إدراك الطاقات.

يعتبر جلدك أكبر عضو للإحساس في جسدك. (في الحقيقة أنا أعتبر الهالة كعضو للإحساس، وهي أكبر حجماً، ولكننا يمكننا اعتبار الاثنين كأعضاء حسية كبيرة الحجم).

كما في بقية الحواس، يمكنك الإحساس باستخدام جلدك مباشرة أو الشعور بإحساس ما باستخدام حاسة الشعور الداخلية لديك. فكر بوقت شعرت فيه بحرق داخلي، رغم أن جلدك لم يكن يشعر بتلك الحرارة. إنها ليست مصادفة أننا نسأل الآخرين عما يشعرون. هذه الكلمات تشير إلى أحاسيس الجسد والعواطف. المشاعر تعكس فهمك للطاقات وعلاقتك بالمشهد الداخلي لديك. القدرة على معالجة المعلومات بالإحساس تدعى بالإدراك الحركي. تستطيع استخدام حس الإدراك الحركي لديك بطرق عدة:

- يمكنك استخدام يديك لفحص جسد وطاقات شخص آخر، والتقاط معلومات عبر أجهزة الاتصال ثنائية الاتجاه الرائعة تلك.

- تستطيع الاستماع إلى جسدك كي تقرأ الأحاسيس التي تعكس ما يشعر به شخص آخر. (لدي إدراك حركي عال، لذلك يتوجب عليّ غالباً التوقف للحظة كي أدرك إن كان الألم الذي أشعر به يخصني أم أنه صدى لألم شخص آخر تلتقطه مستقبلاتي الحركية).



• يمكنك أن تستشعر طريقك إلى داخل الطاقة الخفية لشخص ما باستخدام حدسك وتقوم بترجمة ما تلتقطه باستخدام قدرتك على ترجمة المشاعر والأحاسيس. في هذه الحالة، فإنك على الأغلب تستخدم هالتك أو حقل الطاقة الخاص بك كعضو حسي لأن هالاتنا تتداخل مع هالات الناس الآخرين، وتأثير طاقتهم الخفية عند لمسها لطاقتنا يمكن ان تعطينا الكثير من المعلومات.

• يمكنك أن تستخدم قدرتك على الشعور (أو أي من أعضائك الحسية في هذا الشأن) عبر شكل من التكرار حيث تلتقط حواسك الاهتزاز النشط للطاقة الخفية لشخص ما عن بعد، وتسجل لفترة وجيزة هذه الأحاسيس في جسدك. يستخدم هذا غالباً في عمل الشفاء عن بعد.

لا يشعر معظم الناس بالراحة في الاعتراف الصريح بمشاعرنا. نداوي أنفسنا عند أول مظاهر الألم، نخجل من الشعور بالمتعة في العلن.

هل شعرت بالحرج من قبل لأن شخصاً ما يقول "أووووو!" بصوت عالٍ في الأماكن العامة، رداً على تدليك كتفه من قبل صديق أو بسبب نكهة لذيذة؟ نحن نسقط ونؤكد على الفور لكل من يندفع للمساعدة أننا بخير، حتى قبل أن نتفقد ما يؤلمنا. غالباً ما يتجاهل الكثير منا الأعراض التي قد توجهنا إلى صحتنا لأننا لا نريد الاعتراف بأننا لا نشعر على ما يرام.



خُص التجربة

لاستكشاف المشاعر تخيل أنك تملك حساسات في يديك: راحتي يديك، رؤوس أصابعك وفي جلدك. تستطيع فحص حقل الطاقة الخاص بشخص ما بوضع يدك على بعد نصف إنش تقريباً عن الجلد، كي تحصل على معلومات عن طاقتهم.

افحص نفسك بيديك. هل تشعر بالحرارة أم البارد، السكون أم الحركة، بأنماط إيقاعية أم غير إيقاعية، بالتخبط أم الهدوء، بالكثافة أم بالانتشار، وهكذا؟ كلعبة الهالوين حيث نضع لشخص عصابة على عينيه ويضع يديه في أوعية تحوي أشياءً كالمعكرونة الباردة، الزيتون، أو الهلام، من الممكن أن تبذل ما بوسعك لاكتشاف ما تشعر به.

مع الشعور والمشاعر، الهدف هو جمع المعلومات عن الطاقة، وكما وصفنا مع بقية الحواس، التحاور معها. يمكننا التحاور ليس فقط بطرحنا أسئلة باستخدام عقولنا، ولكن أيضاً عن طريق السماح لأيدينا بالقيام بالحوار. غالباً عند تركك ليديك على راحتهما، ستقومان بشكل طبيعي بإدخال طاقة شفاء، جرب أن تفك العقد، أن تحرك الطاقة العالقة، افصل الطاقات المتجمعة مع بعضها، وأشياء مشابهة تجلب الراحة.



استكشاف الطاقات الخفية :

المعرفة المباشرة وتنبهات الحدس

إن قدراتنا على الإحساس وإدراك الطاقات تتجاوز حواسنا الخمس المتعارف عليها في الثقافة الغربية. الدماغ نفسه يعد عضواً حسيّاً يستقبل المعلومات خلال المعرفة المباشرة والأفكار. يمكن لهذا أن يتضمن التخاطر، عندما يقوم شخص ما بإرسال فكرة أو صورة إليك ويقوم دماغك بتلقيها، أو يمكن أن يتضمن ذلك قدرة ذاتك المتكلمة أن تسافر إلى أبعاد أخرى من الوعي وأن تجمع المعلومات. عرفت معالجين لديهم القدرة على استخدام أحلامهم (أو رحلة اللاوعي) لجمع مختلف أنواع المعلومات عن حالة صحية تخصهم أو تخص شخصاً يحبونه.

يمكن للبعض أن يجادل أن الدماغ نفسه أو أن اللاوعي يعمل في الخلفية، ولكنني أعتقد أنها حاسة سادسة تشكل جزءاً من تبادل الطاقات مبنية ضمن بُعد الذات المتكلمة.

يمكننا أن نتخيل طريقنا إلى جسد شخص ما (بعد أخذ إذنه) والحصول على معلومات عنه. نستطيع أن نكون أكثر انفتاحاً تجاه حدسنا، والذي قد يكون اسماً آخر لمجموعة المستقبلات التي نمتلكها، والسماح لملاحظاته الرمزية أن تغني إدراكنا. تنبيهات الحدس تلك تأتي غالباً على شكل كلمة واحدة، صورة واحدة أو إحساس واحد.

ملاحظة: من المهم الحصول على إذن صريح من الأشخاص قبل فحص طاقتهم. لن تقوم بتفقد ملابس أحدهم الداخلية عبر



إنزال سرواله، لذلك أرجو إعطاء طاقات الشخص نفس الاحترام. أخذ الإذن من أرواحهم يكون عادة غير كاف. في حال أردت التدرب على هذه المهارات، من الأفضل أن تتدرب على نفسك أو على أصدقاء راغبين بذلك وعلى أفراد من العائلة ممن أعطوك إذناً واضحاً كي تقوم بذلك.

خُص التجربة

كالمرات السابقة، استمع إلى منطقة في جسدك. افتح عقلك لأية فكرة، كلمة، صورة أو إحساس يأتي إليك. أنت تبحث عن الإدراك، ليس بالضرورة عما يجب أن تفعل أو عما هو الخطأ. السر في الانفتاح للحدس يكمن في السماح للمعلومات بالتدفق إلى الداخل دون الحكم عليها، وبعد ذلك تكشف المعنى لتحاول أن تفهم المغزى الذي يمكن أن تعطيه.

غالباً ما يكون هناك فاصل زمني، لذلك من الجيد أن تحتفظ بدفتر ملاحظات مع هذه التنبيهات الحدسية وأن تعطيتهم وقتاً كي يتكشفوا في عقلك الواعي.

مثال: عندما أقوم بالاستماع لمنطقة بطني، أحصل على صورة فورية لشيء يتفجر في نمط انفجار نجمي، كالألعاب النارية. إنه انفجار إيجابي، ليس بمشكلة.

هذا التنبيه يخاطبني بشكل فوري على مستوى واحد: إنها حاجة للعطاء وليست للأخذ.



حاجة للاحتفال والتألق والمشاركة ولإرسال طاقاتني في اتجاهات عدة. سأجلس مع هذه الفكرة الحدسية لفترة وأتقدمها من وقت لآخر لأرى إن تغيرت الصورة أو إن كانت تتصرف كنجم مرشد لفترة من الزمن. على المدى القصير سأقضي بعض الوقت في الكتابة الحرة. لتوليد الأفكار فقط، لأنني أشعر أن منطقة البطن في شبكتي للمعاني تطلب مني أن أعبر عن نفسي بعدة اتجاهات - كتوزيع العناصر الغذائية لحقلي بالكامل بدلاً من إمساك كل شيء في قبضة محكمة عند الضفيرة الشمسية. لقد تلقيت هذه الرسالة الثورية لهذه المنطقة مراراً وتكراراً.

الهالة كعضو حسي

لقد لاحظت أن الهالة نفسها كونها حقلاً متحركاً مهتزاً ورناناً من المعاني، تستطيع تسجيل طاقات ليست جزءاً من أنماطها المتداولة. عندما تغني أغنية وتسمع نغمة مختلفة عندها فقط تدرك أن هذه النغمة ليست جزءاً من أغنيته.

تستطيع ان تسمع أغنيتين مختلفتين بنفس الوقت. على نفس المنوال يمكن للوعي الذي يدير حقل طاقتك أن يدرك ما الذي يخصك وما الذي لا يخصك، يفرق بين الاثنين ويسمع كلا الواقعيين. لقد اختبرت هذا غالباً. تخيل أنك في مزاج رائع. أثناء مشيك في الشارع تتجاوز شخصاً بالكاد تلاحظه. فجأة تشعر بالبرودة. كما لو أن الشمس اختبأت خلف الغيوم. تنظر إلى السماء فتراها صافية. تتفقد الأمر مع نفسك وترى أن طاقاتك لا تزال كما هي. ولكنك تشعر



بالبرودة التي مررت قربها للتو. على الأغلب قد مر شخص بطاقات متجمدة ومضطربة قربك، وقامت هالتك لفترة وجيزة بالتناغم مع حالة الطاقة الخاصة به، أثناء التمسك بحالتك الأساسية. لمساعدة هالتك بالحفاظ على نفسها، اقرأ "تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥).

استكشاف الطاقات الخفية :

الغرائز والانتباه وتحولات الطاقة

ذاتك المادية (ذات عنصر الأرض) تملك نظام توجيه يساعدك على الحفاظ على لياقتك. يحصل أيضاً على توجيه من ذاتك المتكلمة (العقل الواعي) ونفسك الحكيمة. تختلف التوجيهات من هذه المصادر أحياناً وتخلق صراعاً. من السهل رؤية هذا. يشعر جسدك بالتعب ويدعوك لأخذ قيلولة. ذاتك المتحدثة تقول لك أن تشرب كوباً من القهوة كي تتمكن من إنجاز ساعة عمل أخرى. ويمكن لذاتك الحكيمة أن تأخذك إلى فكرة خيالية حيث يمكنك بالفعل أن تتصور نفسك في عطلة مستلق على أرجوحة قرب شاطئ استوائي. يتكلم نظام التوجيه الداخلي الخاص بك غالباً عبر تفعيل غرائزك الحيوانية، ينبهك إلى شيء ما، أو يبلغك عن تحول ما في الطاقة في النمط أو التأثير. يمكن أن تلاحظ سماعك أو شعورك بتغيير مفاجئ في بيئتك. يمكن أن تشعر بتغيير في مزاجك، أو في فهمك لما يحدث حولك. يمكن أن تشعر برغبة غريزية في الانسحاب أو أن تلاحظ رغبة ملحة مفاجئة.



نحن مصممون للحصول على تعليقات وإرشادات عما يحدث أثناء تدفق طاقاتنا الخفية وأثناء إنشاء شبكتنا من المعاني.

رغم ذلك فإن غرائزنا الجسدية تتلشى في ثقافة لا يتبع فيها الضوء والظلام حركة الشمس، وحيث لا ترتبط أنماط النشاط والراحة باحتياجات النجاة المباشرة. كيف لجسدك أن يفهم معركة حياة أو موت تشاهدها على نيتفليكس في نهاية يوم عمل طويل؟ ما الذي تطلبه منه كيميائياً؟ أنه لا يفرق بسهولة بين طاقة الواقع المتخيل وطاقة الواقع المادي لأنه مبرمج على اعتناق أجنات الذوات الثلاث.

بالحديث عن ذلك، يتطلب شفاء الذات منا غالباً أن نتعلم التكيف بشكل مباشر مع غرائزنا، مع طبيعتنا كمخلوقات. كالعودة إلى نشاط حسي حركي لإعادة الشحن في تجربة مباشرة، إيقاف تشغيل أجنات النفس المتحدثة والسماح لنفسك ان تكون كائناً حياً.

يمكن لمواءمة إيقاعاتك مع أحداث جسدية أن يؤدي للشفاء العميق. هل شعرت نفسك مريضاً في أحد الأيام ووجدت أن بعض المهام الجسدية البحتة كجرف أوراق الأشجار، جعلتك في الواقع تشعر بحال أفضل؟

تقوم مهامك الجسدية بإعادة ضبط اتصالات جسدك، والذي بدوره يهدئ الجهاز المناعي الذي يستعد لإجبارك على الانتباه وأخذ وقت للراحة.

كان لدي معلمة للتأمل، روث دينيسون، تساعد ذوي الاحتياجات الخاصة على التعافي بدون أدوية عبر إعطائهم مهام جسدية (٢). كانت تقول: "اكنسوا الشرفة. اعلموا أنكم تمسكون



بالمكنسة. اعلّموا أنكم تحركون المكنسة. اشعروا أن المكنسة تحرك الأوساخ على الأرض. اشعروا بنهاية الحركة عند انتقالكم. ارفعوا المكنسة. ابدأوا مرة أخرى". إنه شكل من أشكال ممارسة اليقظة والذي يسمح لذات عنصر الأرض (الذات المادية) أن تعيد ضبط غرائزك وأن تعمل بتناغم مع نفسك المتكلمة، مما يهدئ دماغك ويعيد تنظيم الأنماط التي كانت تقطع اتصالك عن هذا البعد من الواقع.

أثناء تعلمك للاستماع لغرائزك، تستطيع تقييم عدد المرات التي تدعم بها ذاتك الغريزية (ككائن) وعدد المرات التي تعارضها. إن كنت تشاهد كلباً أو قطّة، يبدو أن لديهم إرشاد واضح: الآن وقت القيلولة. الآن وقت تفقد إناء الطعام. الآن وقت لعق وتنظيف فرائي. الآن وقت العناق. الآن وقت اللعب باللعبة. هذه "الآن" الثابتة تعد شافيةً بالنسبة إلى الذات الغريزية، والتي بدورها تقوم باحتواء عقلك وروحك. في هذه "الآن" تستطيع أن تسمع إرشاداً واضحاً بشكل عام.

خُصُ التجربة

ضع إحدى يديك على قلبك واليد الأخرى على ضفيرتك الشمسية، أطفئ عقلك المفكر للحظة واسأل جسدك عما يريد الآن. إذا استمعت بشكل جيد يمكن لأداتك أن تريك ما تحتاج الآن. غالباً على شكل صور واضحة أو اقتراحات قصيرة. استرح، كل، استلق، تمدد، تنأب، تحرك، تنفس، نم، أغلق عينيك، اذهب إلى الحمام، عانق أحدهم.



يمكن أن ترشدك لحظة بلحظة إلى التوازن.

مثال: أشعر بالتعب بسبب عدم نموي بشكل جيد في الليلة السابقة، يقترح عقلي الشاي الأخضر. أُلجأ إلى جسدي للإرشاد وأتوقع أن يقول لي ما هو واضح: خذ قيلولة. لكنه يفاجئني، يريدني أن أستلقي وأقوم بما أطلق عليه "تنفس ثلاثة-خمسة". وهو أخذ شهيق لمدة ثلاث ثوان ومن ثم الزفير لخمس ثوان. أثناء قيامي بهذا أشعر بجسدي يتحول إلى تنفس أربعة-ثمانية، وبعد مرور خمس دقائق أشعر بالتجدد، كما لو أنني أخذت قيلولة. غالباً ما يكون استخدام التنفس طريقة رائعة لإعادة ضبط جهاز الإرشاد الداخلي. الذهاب إلى الطبيعة بهدف الاستجمام يمكن أن يحقق هذا أيضاً: استند إلى شجرة، سر حافياً على التراب أو العشب، اجلس وتأمل السماء أو المنظر، سر ببطء عبر حديقة، أو عش في اللحظة الحالية عبر التصرف كما يفعل كلبك أو قطتك، استقر في كل لحظة لبعض الوقت: الآن وقت تمديد يدي ورجلي وظهري. الآن وقت النظر من النافذة. الآن وقت ملاحظة أنني أتنفس. الآن وقت الخروج إلى الشمس. الآن وقت الاستمتاع بمرح طائش.

جهاز الإرشاد خاصتك متجذر في الغريزة

تعمل غرائزنا عبر التجاذب والتنافر. يتم جذب انتباهنا من قبل شيء مقدر لنا أن ننتبه إليه. غرائزنا تقول لنا أن نبتعد عن شيء من المقدر لنا أن نتجنبه. عندما تعمل الغرائز بشكل صحيح. يمكننا أن نشق فيما نرغب به ونقاومه.



ولكن عندما تكون طاقاتك خارجة عن التوازن، تخرج غرائذك عن التوازن أيضاً: ترغب بأشياء لا تحتاجها وتقاوم أشياء تفعلها. وإن استمر الموقف لوقت طويل، يمكن لجهاز الإرشاد بأكمله أن ينقلب على نفسه، كما يقوم أرنب علق في مصيدة بمضغ قدمه. هذا هو أساس أمراض المناعة الذاتية: عندما لا يمكن سماع نظام الإرشاد الداخلي، يمكن لجهاز المناعة أن ينقلب ويبدأ بمهاجمة الجسد الذي يتوجب عليه حمايته.

تساعد الكثير من تمارين طب الطاقة المقدمة في هذا الكتاب في إعادة التوازن لنظام طاقتك الرئيسية، وبهذا يمكنك إدراك إرشادك الداخلي وغرائذك مرة أخرى.

انظر بالتحديد إلى: "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١)، (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨)، "تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥)، "اللواب السبع" (الصفحة ٢٢٥)، "رصيف الأرض-رصيف السماء" (الصفحة ٢١٢)، "إعادة تشغيل البذلة" (في الصفحة ٢٣٠).

الشفاء الذاتي عبر حوار الطاقة

شعار الشفاء الذاتي عبر حوار الطاقة هو: تابع.. استمع.. أدرك ما الذي تفعله الطاقات أو ماذا تريد. استجب بشكل مناسب. هذا نهج مختلف عن التنقل من طبيب لآخر لمحاولة معرفة ما الخطب، محاولة معرفة الرصاصة السحرية (أو الدواء) التي ستوقف الاتصالات المنحرفة عن اتجاهها لجسد يصرخ كي يتم سماعه.



الجسد ينبهنا إلى ما يحتاج أن يُسمع أو يُشاهد أو يُدعم، وربما يتم التجاوب معه بحوار محب. تحدث هذه المعاملة بشكل متكرر، ليس فقط في روتين تمرين صباحي أو في علاج عملي بعد الظهر.

عند استماعك بشكل منتظم، ستبدأ بملاحظة أنماط. على سبيل المثال، يمكن أن تلاحظ أنك تفقد التركيز دوماً في الساعة العاشرة مساءً، عندما يتشجج فكك عند مقابلتك لأشخاص ذوي طاقة عالية. تتواصل الطاقات الخفية معك بطريقة رئيسية وهي الإشارة إلى التحولات: في الأنماط، في تصرفات الطاقة، في مزاجك، ليس من المفترض أن نتابع تحركات جميع طاقاتنا في جميع الأوقات. تماماً كما نقوم بفحص منظر بصري ما ونركز على بعض التفاصيل بدلاً من محاولتنا لرؤية كل تفصيل موجود أمامنا، وعينا مصمم للإشارة لتحولات معينة.

لذلك، غالباً ما يكون إدراك الطاقات الخفية أكثر فعاليةً عندما تدعو يديك وحواسك لتظهر لك الطريق. إنها أيضاً طريقة مثمرة للغاية للمشاركة في حوار الطاقة. عندما يتغير المزاج، عندما نشعر بأن الطاقات ترتفع أو تنخفض أو تغير إيقاعها، فهذه جميعها أوقات مناسبة لنولي الانتباه ونسمع ما يتم الإشارة إليه وما يطلبه نظام الإرشاد الداخلي.

جميع الأمراض المزمنة (والكثير من الأمراض الحادة قصيرة المدة) سببها قلة التواصل، أو فقدان التواصل، لذلك فإن الحل لتحدياتنا الصحية يكمن غالباً في قدرتنا على إيجاد تواصل مع الطاقات التي تتكون منها: الخلق الإعجازي للذات والذي يحصل بشكل لانهائي بداخلنا.



هناك الكثير من القوة في أن تكون الشاهد، في الظهور. بينما تمتلك لغة الطاقة أدوات وتقنيات أكثر تعقيداً، إن كان هدفك أن تتعلم الشفاء بنفسك، يمكن أن يكون تمريناً أساسياً قوياً أن تستفيد من نظام الإرشاد الذاتي المباشر المبني في ذاتك الغريزية وأن تسمح للحكمة الموجودة فيه أن تقودك إلى الأمام.

نصائح للممارسة

- إن لم تستطع أن ترى، تسمع، تشم، تتذوق، تلمس، أو تعرف أي شيء، فقط قم بزيارة المكان وابق هناك لفترة. أحياناً يكون تواجدك هناك كافياً، أما المعرفة فستأتي لاحقاً.
- إن كنت تشعر بعدم قدرة على الاستماع، جرب أن تقرأ "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة" (الصفحة 148).
- إن كنت تحصل على صور وألوان ولا تعلم معناهم، اكتبهم في دفتر يومي واستمر بالاستماع مع مرور الوقت، عندما كنت طفلاً لم تكن تفهم اللغة المحكية في البداية أيضاً، ولكن ومع مرور الوقت اتسع فهمك، وسيحدث نفس الشيء مع هذه اللغة أيضاً.
- إن كنت تشعر بالقلق بخصوص ما تراه (لنقل مشهداً محبطاً)، افهم أنك في واقع رمزي أو مجازي. الصور تمثل الطاقات كما هي وكما تصبح. استمر بطرح سؤال ما الذي تحتاجه لتتحرك نحو الكمال. نمط الحوار هذا ليس تنبؤاً.
- لغة الذات المرشدة هي لغة فردية. إن حاولت البحث عن رموز أو ألوان في كتاب، يعد ذلك لجوء إلى سلطة خارجية. من



المحتمل أن ذاتك المادية لم تقرأ ذلك الكتاب ولا تستخدم رموزه أو ألوانه كما يصف كاتب الكتاب!

• ليس الهدف من كل هذا هو إصلاح طاقاتك بل أن تلتقي بها وتجري حواراً محبباً، داعماً، من القلب معها. إن كنت تستخدم هذه التقنيات من أجل اكتشاف العيوب ونقاط الضعف، كل ما سيفعله ذلك هو إثني ذاتك المادية عن الوثوق بك.

• تذكر: المرض هو قلة الصحة. استمر في البحث عن أجوبة عما تبدو الصحة وما هو شعور أن تمتلكها والذي سأناقشه بالتفصيل لاحقاً.





الفصل الرابع تكلم لغة جسدك الكلمات الأولى

أنت تتواصل مسبقاً عبر امتلاكك للطاقات كما أنك تتبع طب الطاقة فطرياً. عندما تضع راحتك على جانبي وجهك لتريح نفسك أنت تحاكي بذلك نوعين أو ثلاثة من مسارات الطاقة التي تدعى (الميرديانات) بحسب طب الطاقة الصيني أو ما يُقصد بها خطوط الطول في الجسد، ومن ثم تتعمق بإحدى التيارات المسببة لهم والتي تدعى التدفق النافذ. عندما تشعر بالقلق وتضع يدك على جبهتك، فأنت تقوم بتغطية وتنشيط النقاط التي تساعد على تهدئة المشاعر. عندما تحني ويديك على ركبتيك، ويبقى ظهرك مسطحاً، فأنت تؤسس طاقتك، وتعمل على تهدئة نظامك العصبي، وتفتح الطريق أمام تيار الطاقة الذي يرسل الإشارات إلى الدماغ، بالإضافة إلى سماحك للجاذبية بدعم رثيتك.

الشفاء بالطاقة يكون أكثر فعالية إذا تعلمت استخدامها بوعي أكبر بغض النظر عن مدى حديثك عنها بشكل غريزي. في السبعينيات من القرن الماضي، أرادت عالمة نفسية معرفة كيف يمكن للأولاد في سن المراهقة المبكرة أن يتعلموا التعبير عن مجموعة أكبر من المشاعر. كان ينتابها الفضول فيما إذا كان لدى الأولاد عواطف يصعب عليهم الشعور بها أو فيما إذا كانوا في الواقع يفتقرون إلى المفردات أو المهارة التي تمكنهم من



التعبير عنها. لذلك أعطتهم قائمة من الكلمات التي تعبر عن عالمٍ متنوعٍ من المشاعر.

ما توصلت إليه هو أنه ما إن امتلكوا الكلمات المناسبة كانوا قادرين على التعبير عن مشاعرهم وإثبات امتلاكهم القدرة على الشعور.

لقد انتابتهم الكثير من المشاعر لكن بدون مفردات لغويةٍ أساسيةٍ للتعبير عن الطاقة، بذلك نكون مثلنا مثل الأولاد المراهقين إذا لم نكن على درايةٍ بطبِّ الطاقة. أي غير قادرين على المشاركة بطريقةٍ موسعةٍ وعميقةٍ في تجاربنا المفعمة بالطاقة.

يقول علماء النفس التنموي إن الأطفال يتعلمون التحدث (والتفكير) من خلال بناء لغتهم، ودمج مفاهيم جديدة من خلال صقل ما هو موجودٌ لديهم فعلاً. تماماً كما يقوم الرضيع بتكوين اللغة من الكلمات البسيطة متدرجاً بها نحو الأعلى، يمكنك تعلم لغة الطاقة بشكل أفضل من خلال البدء بالمفردات الأساسية والتلاعب بهذه الأساسيات حتى تتمكن من التوصل لإنشاء استخدام لها ذو معنى. كشخص بالغ، سوف تتعلم التعافي الذاتي بشكلٍ أعمقٍ إذا قمت أيضاً ببناء طرقك الخاصة للتواصل مع طاقاتك الدقيقة ودعمت هذه اللغة بناءً على قاعدتك التجريبية الفريدة.

الأداة الصحيحة في العمل

عملت ميرا في وكالة حكومية في موقع حساسٍ جداً. كانت تعتنى بأمرها المعمرة في وقت فراغها المحدود.



بدأ الضغط الناجم عن العمل يؤدي إلى تراجع في صحتها. عانت ميرا من الأرق الليلي وكانت تهاجمها نوبات قلق كلما حاولت الاسترخاء، ثم تطور الأمر إلى حدوث اضطرابات بالبشرة كما لاحظت أن خصلات شعرها تصبح أرق بمعدل أكثر من المعدلات الطبيعية.

عندما قمنا بتقييم طاقتها، بدأ الأمر وكأنها لا يمكنها الصمود بقوة إلا من خلال البقاء في حالة تأهب قصوى. عندما كانت تأخذ نفساً عميقاً ثم تطلق زفيراً كانت تشعر أن هذا الاسترخاء يسمح لطاقاتها أن تعاود نشاطها مجدداً. لم يكن هذا مجرد أسلوب غير مألوف.

إن الأشخاص الذين يعانون من الصداع النصفي (مرض الشقيقة) غالباً ما يشعرون به في أيام الإجازات حيث أنهم يجبرون أنفسهم على التماسك طيلة أيام العمل. بالنسبة لميرا فإنها امرأة ذات إرادة قوية ولطالما أنها تمضي وقتها في مساعدة الآخرين فإنها تجد أن هذا الفعل سبباً كافياً لتكون متماسكةً بغض النظر عن علامات التدهور الصحي التي تبدو على جسدها.

لا يمكن لميرا القيام بقائمة من التمارين الرياضية التي تندرج تحت إطار العناية الذاتية، فهي بالكاد لديها الوقت لإنجاز ما يتوجب عليها القيام به مسبقاً ولم تكن مستعدة لهدر أية دقيقة من وقتها.



ولهذا فإننا ناقشنا إمكانية إيجاد طريقة تسمح لها بالمشي خلال يومها بطاقة مختلفة.

ماذا سيحدث لو تمكنت من تقوية داخلها لجعل كل شيء أسهل بدلاً من أن تبقى ممسكةً بنفسها بإحكام؟

علّمتُ ميرا عن الانتباه لنوتتها الأساسية. وهي الاهتزاز الذي يتردد فيه صدى أعمق نظام طاقة حيث يكون لكل شخص منّا شبكته، وهي متفرّدة بين شخص وآخر. راقّت لميرا فكرة ممارسة الاستجابة لـ "النوتة الأساسية" (الصفحة 96) وذلك لأنها تُمكنها من الغناء أو الدندنة أثناء العمل حتى ولو كانت تقوم بأشياء أخرى.

لقد أجرينا تجاربنا ووجدنا أنّ غناؤها للنوتة الأساسية ألقى الانهيار الحيوي الذي كان يراودها كلما حاولت الاسترخاء. تمثلت الخطة بجعلها تحاول غناء نوتتها الأساسية كلما شعرت بحالة اضطراب عصبيّ خلال يومها. بعد ذلك نجتمع مرةً أخرى في غضون أسبوع أو أسبوعين ونقيّم ما يمكن أن يخدم دراستنا أيضاً.

أبقينا اللقاء الأول بسيطاً مسلّطين تركيزنا على سماع ما يتطلبه ويحتاجه نظامها في الفترة الحالية.

تغيّبت ميرا إلى ما يقارب ستة أشهر. عندما رأيناها مجدداً سأَلناها عمّا إذا كانت بحال أفضل منذ آخر لقاء لنا حتى الآن، ضحكت وأجابت قائلة: "كانت تجربة عظيمة"

وأضافت "لقد كان الانتباه إلى النوتة الأساسية مفيداً جداً، لذلك لم أكن بحاجة إلى أية أدوات أخرى. أغنيها كل يوم كلما شعرت برغبة لذلك، ولسبب ما، كنت أشعر أنها تجعل عملي أسهل بكثيرٍ.



وأصبحت بشرتي نقيّة، وتوقف شعري عن التساقط، كما توقف القلق ونوبات الأرق."

التجأت الآن إلى أداة أخرى، ذلك لأن صحة أمها تدهورت وهي في المأوى وهذا ما جعلها مُربكة. مع الوضع الحالي، توجب عليها إعادة التفكير بما تملكه، لذا كان عليها التفكير بخيارات أخرى. لا شك أن المعالجة الذاتية ليست بالأمر البسيط. ولكن ما إن تملك الأداة المناسبة في الوقت المناسب فغالباً ما سيكون لديك واحدة من المفردات اللغوية الثمينة للتعبير عن طاقتك الداخلية وهي عبارة عن كلمة واحدة عوضاً عن جملة كاملة من المفردات تدعى هولوفريز، حيث بإمكانها تنشيط قدراتك الجسدية الخارقة لتتعافى.

مصطلح هولوفريز HOLOPHRASES

يشير مصطلح هولوفريز إلى الكلمات الأولى التي نتعلمها ونحن أطفالٌ صغارٌ وتعتبر بمثابة كلماتٍ سحرية. الهولوفريز هو مصطلح يعني استخدام كلمة واحدة للتعبير عن فكرة معقدة. على سبيل المثال، تتخطى كلمة "فوق" معناها كاتجاه بالنسبة إلى طفلٍ صغيرٍ لتشير إلى رغبة الطفل في أن يُرفع أو يُحمل. فالطفل يريد أن يحصل على المساعدة ليقابل وجهه مستوى الوجه لدى البالغين. كما أن كلمة "ماما" ليست مجرد اسم لشخصية. فكلمة "ماما" تعني مصدر الغذاء والراحة ودعم المنزل بالنسبة إلى الطفل. الأمر مماثل عندما تقول با\ba عوضاً عن كلمة blanket



أي الغطاء حيث تنضوي تحتها أهمية هذه التجربة بمعانيها المريحة والمحبة والدافئة عند الأطفال. كما أنها تستخدم أحياناً بغرض الطلب كقول الطفل "أنا أريد غطائي" أو كتعبيرٍ على التقدير بقولهم "أنا أحب غطائي".

نحن لا نؤسس هذا المستوى الحيوي من الاتصال في كثير من الأحيان عندما نتعلم أساليب الطاقة، بل هذه هي المفردات الأساسية المخصصة للتواصل. بدلاً من ذلك، فإننا نتعلم بطريقة تجريدية وفكرية أكثر. حيث يركز مبدأ النظرية والممارسة على التقنية التي يجب استخدامها لحل أي مشكلة. هذا هو النموذج الطبي المتبع: أي معرفة ما هو الخطأ وكيف يمكنني إصلاحه؟ أو أننا نتعلم تمارين الطاقة عن ظهر قلب ولا نعرف دائماً كيفية تطبيقها لرعاية أنفسنا. ففي حال قمت ببناء لغة الطاقة الخاصة بك من الألف إلى الياء، في سياق الحوار مع طاقاتك حول الأحداث والمخاوف الحالية، فسيكون جلياً لك معرفة ما تحتاجه من أجل تحقيق الازدهار.

يعتبر بناء الهولوفريز، أي المفردات التي تعبر عن جملة كاملة، أمراً مفيداً جداً أثناء تعلمك لطب الطاقة.

يتوجب عليك القيام بالبحث عن الايماءات واللمس والصور والألوان وأنماط التنفس وأشياء أكثر من ذلك لتتمكن من العودة لذاتك التي تجمع كل الحقائق التي تعترض بها، والتي تمثل قدرتك على تسمية واستدعاء جوانب الخبرة التي تهلك. في هذا الفصل والفصلين التاليين، سوف نستكشف كيفية القيام بذلك، قبل الذهاب إلى أنواع أخرى من التواصل أكثر تعقيداً وتقنيةً في الفصول اللاحقة.



مفردات الطاقة : اللمس

لقد أنعم الله علينا بالعديد من الطرق للتواصل مع طاقاتنا الدقيقة التي تعتبر لغةً متعددة الأبعاد فعلاً. تتضمن المفردات الأساسية التي يمكنك استخدامها في حوارك مع الطاقات التي تكونك: كاللمس والإيماءات والصور والرموز والتصوير والضوء واللون والصوت والإيقاع والحركة والنفس والأشكال والرائحة والذوق، إضافةً إلى النية التي تساعد في توجيه سلوك الطاقات الخفية والطاقات الميدانية والاستثمار الجسدي.

عندما صعدت الأم تيريزا لمساعدة الرجل المصاب بتشنجات شديدة (التي أتيت على وصفها سابقاً)، اختارت اللمس والإيقاع كوسائل اتصال لها. كان مقطع الفيديو حول هذا مؤثر ومزعج. أولاً، كان الرجل الذي كانت تساعد عضواً في فئة لا يُسمح بلمسها. ثانياً، كانت راهبة، وليست ممرضة أو طبيبة، لذلك لم تكن شخصاً تتوقع منها أن تتدخل عبر ملامستها لجسد رجل. ثالثاً، كانت غريبة عنه ومع ذلك تجرأت على استخدام اللمس، في حين أن اللمس في العديد من الثقافات يقتصر على الأشخاص الذين نعرفهم. لكن اختيار الأم تيريزا كان رائعاً ومناسباً للغاية بالنسبة إلى الموقف. اللمس هو حقنا الطبيعي. من الممكن أن يكون شفاءً عميقاً، لكنه بالكاد جزءاً من أي تدخل طبي في هذه الأيام.

اللمس مهم للقيام بوظائفنا كمخلوقات. نحن نستخدم اللمس للتواصل مع الأطفال ولمواساة الأطفال عند البكاء وللتواصل



مع الأصدقاء والعشاق. يرتبط اللمس بالذات المادية (ذات عنصر الأرض)، ومن اللمس تنتقل لنصل بعد ذلك إلى ذواتنا العاطفية والتفكيرية والمتحدثة. يتيح اللمس نقل الطاقة أو الاتصال أو التهذئة أو المبالغة أو إعادة التنظيم أو التفريق. يمكن لللمس أن يُعيدك إلى ذاتك أو يضعك خارجاً ضمن تكوينٍ مغلق. أعتقد أنه جهاز اتصال أساسي ضمن أدواتنا البشرية. ومع ذلك، يبقى سؤال ما هو عدد الأشخاص الذين سيُدرجون أنفسهم في القائمة عند سؤالهم عن أداة الاتصال الخاصة بهم؟

معظمنا لا يفكر في استخدام اللمس لشفاء ذاته. فعلى سبيل المثال، إن كنتُ أعاني من الصداق فسأقوم بتناول الأقراص الطبية بحكم العادة عند أغلبنا بدلاً من وضع يديّ على رأسي ورقبتي وجسدي لاستخدام اليدين كوسيلةٍ للتدليك والتخلص من الألم. نظراً لأننا ترعرعنا في مجتمع يخشى اللمس بشدة، فأغلبنا يخاف استخدام اللمس أو بعبارةٍ أدق يُمنع من استخدامه بدون رخصةٍ لذلك. فمن غير القانوني لمس الأشخاص حتى بشكلٍ مهني بدون رخصةٍ للتدليك أو ترخيصٍ طبي وذلك في معظم أراضي الولايات المتحدة. كما يُمنع المدرسون والقساوسة ومقدمو الرعاية والمعالجون وغيرهم ممن تتمثل مهمتهم في مواساة الناس ودعمهم من استخدام هذا الوسيلة الأساسية لأن اللمس في مجتمعنا مرتبط بشكلٍ مشوه بالجنس. ليديك القدرة على التواصل مع طاقاتك الخفية، أو طاقات الأشخاص الآخرين من حولك وذلك باستخدام لغة الطاقة.



نحن لم نعلم أطفالنا فعل ذلك على الرغم من أنهم يتلقون ذلك في بعض الثقافات.

هل لك أن تتخيل أنك تقوم بتربية ابنتك (أو ابنك) على أن تقوم بشكل تلقائي باستخدام يديها لمواساة ذاتها، أو لتتصنع الخدوش لتتكلم عنهم للآخرين كما يجب أن يفعل الأطفال، أو لتحويل طاقتها عند حدوث خلل في التوازن، وتعديل العضلات عندما تكون مشدودة للغاية، وإعادة ضبط العظام والغضاريف التي تعرضت للانحراف، ولتفعيل وتسريع التئام الجروح أو الإصابات، وضبط التوتر وضغط الدم، وغيرها من وظائف الجسد صعوداً أو هبوطاً بحسب الحاجة. كل هذا ممكن، بل من السهل القيام به باستخدام يديك.

يستخدم معظم الناس على الأقل مفردات اللمس بحدودها الدنيا، من خلال وضع يدك على قلبك أو فمك أو جبهتك عند الانزعاج، والضغط بشدة على الكتف للشعور بالراحة. من الممكن لنا من أجل القيام بكل ما ورد أعلاه أن نحصل على حرية أكثر للقيام بذلك جميعنا وحتى البالغين.

وهنا يأتي السؤال. كم مرة وكيف تلمس نفسك؟ هل هي وسيلة اتصال مرغوبة؟

علينا جميعاً أن نقوم بدور الأم مع ذواتنا عبر استخدام أيدينا. لقد نشأت وأنا أضغط على أجزاء من جسدي غير مرغوب فيها، وأتمنى أن تكون أصغر حجماً، أو أكثر تسطحاً وجمالاً، أو ألا تكون موجودة، ولكن لم يسبق أن احتضنت جسدي بحب.



خُصُّ التجربة

من المهم أن تُطوِّرَ جملَ اللمس الخاصة بك بشكل خاص في البداية، نظراً لأن مجتمعا يملك مفهوماً منحرفاً تجاه اللمس.

إلى أي مدى أنت حساسٌ لللمس؟ إذا كنت معتاداً على لمس نفسك لأغراض مختلفة، فسيكون استكشاف هذا سهلاً. في حال لم تكن كذلك، فستجد أن الأمر أكثر صعوبة مما توقعت.

دعمت معرفتي بناءً على ما تعلمته أثناء مداعبة القطط والكلاب. لقد تعلمت منهم تهدئة نفسي عبر مداعبة المنطقة خلف أذني وأن أنشط سمعي عبر رفع أذني للأعلى. تعلمت أيضاً تمسيد عظام أسفل العمود الفقري أو الذيل المتخيل كما عند القطط والكلاب بهدف إطراء نفسي، كما قمت بمسح بطني لأخبر نفسي أنني فتاةٌ جيدة. حاول أن تلعب عبر ملامسة جسدك لتواسي أو تهدأ نفسك بالدرجة الأولى.

من المفيد أن تستذكر موقفاً يُشعرك بالضيق أو تستجيب لإشارة تبعث على عدم الراحة من حولك أو تستجيب لحاجة جسدك. ثم جرِّب أنواعاً مختلفة من اللمس لتري ما هو مفيد ومهدئ. إذا كنت أحد الوالدين، فيمكنك الاعتماد على اللمس ذاته الذي تستخدمه مع أطفالك.

ما هي بعض الحالات التي قد ترغب أن تحققها من خلال التواصل عبر اللمس مع الذات المادية (ذات عنصر الأرض)؟ فيما يلي بعض ما يتبادر إلى الذهن:



- أن تبتعد عن التفكير عما يدور في رأسك وتدخل إلى قلبك أو داخلك.
- أن تعزي نفسك عند الاضطراب.
- أن تعود إلى ذاتك.
- أن تهدأ من روعك عندما تكون مهتاجاً جداً.
- أن تُعبّر عن مشاعر الحب.
- أن تُشعر نفسك بأنك شخصٌ يُرغب بالاستماع له.
- أن تزيل العقبات أمامك.
- أن تحفز طاقتك على التدفق عندما تشعر أنك عاجز عن التقدم أو تشعر بالملل.
- أن تشيطن نفسك وتدعم ذاتك لتملك الجرأة.
- أن تُشعر نفسك بالأمان.
- أن تخبر نفسك بأنك ستحصل على التغذية أو لتشعر بأن هناك من يُغذّيك ويرعاك.
- أن تصل أجزاء من جسدك ببعضها. تلك التي لم تشعر بتواصلها مسبقاً.
- أن تساعد ذاتك المتعبة على الاسترخاء والتحرر.
- أن تشعر بالاعتزاز أو الرضى تجاه ذاتك بعد إنجاز عملٍ جيد.
- عليك أن تُدرّب نفسك على استخدام اللمس للتحدث مع ذاتك في الأسابيع المقبلة. ثم شاهد ماذا سينتج لديك من مفرداتٍ أو تجارب جوهرية لتبتكر شيئاً يناسبك.

دع الفرصة للإبداع والحدس بتوجيه يديك

لتدع الفرصة للإبداع والحدس بالظهور أثناء تعلمك التواصل مع الطاقة بيديك. أن تدع لجسدك الفرصة لتفعيل هذه المعرفة سيكون أسهل من محاولتك تذكر أي لمسة كانت تحاكي تلك العاطفة. لا يهم فيما إذا كنت تقوم باللمسة الصحيحة، الجزء المهم هو السماح لنفسك بالحوار مع الطاقات، والسماح ليديك بالقيام بالحديث.

على سبيل المثال، أجد نفسي أشعر بالتوتر عندما أعرف أن ابنة عمي ستزورني. أنا أحبها، لكننا كنا في موضع منافسة شديدة عندما كنا أطفالاً، لذلك أشعر بالقلق كلما كنت على وشك رؤيتها. أشعر برغبة في أن أتناول وجبة دسمة، وألاحظ أنني لا أتففس بعمق، وأشعر كما وكأني شخصٌ أخرق. لذلك تركت ليديّ مهمة بدء الحوار. بدأت في مداعبة رأسي، كما لو كنت أداعب قلبي، بما في ذلك القيام بسحب وتوسيع أذني الكلب الطويلة. هذا يجعلني أدرك مدى ضيق رأسي. لذلك أقوم بتدليكه لفترة من الوقت، ثم أضغط على فروة رأسي بالكامل لتحفيز الطاقة للتحرك. أشعر أنني بحاجة إلى سحب كل تلك الطاقة الكسولة من رأسي، لذا أقوم بالتدليك نحو الأسفل، وأستمر لأصل إلى أسفل جسدي بالكامل حتى نهاية أصابع قدمي. ثم أرميها في صندوق إعادة تدوير شامل ليس لأنني لا أريدها فقط، بل لأنني لا أريدها أن تشوش منزلي.

بعد ذلك شعرت برغبة بأن أحتضن ولذلك قمت بثني ذراعيّ حول نفسي وتأرجحت. ثم قمت بجلب لعبة محشوة على شكل حيوانٍ



كبير، عادةً نبقئها بالجوار ليلعب بها الأحماد وضممتها لبرهة من الزمن في محاولةٍ مني لأعزي نفسي عبر التواصل الصامت مع تلك اللعبة المحشوة. جعلت نفسي أشعر كأنني أقم بدور الأم بمواساتها أطفالها سواء عبر مواساتي لتلك اللعبة التي تلقت هذه الأفعال الأمومية ولنفسني.

وجدت نفسي أقوم بتطويق منطقة الضفيرة الشمسية (أو الضفيرة البطنية) بحركة دورانية بعكس عقارب الساعة، كأنني أخرج من مجال الطاقة بحركة لولبية ثم أعود إليه مجدداً، شعرت كأنني حررت طاقتي. ثم وبدون اتخاذ قرار واع لفعل ذلك وجدت نفسي أدق على صدري مثل قرد وكأني أقول: أنا بطلة. أنهيت هذه المحادثة برسم قلوب على جسدي بأكمله.

حين أفكر بمجئ ابنة عمي الآن أشعر بالهدوء والاستمتاع بعض الشيء. كما تبددت الرغبة في تناول الطعام، ويمكنني ضبط معدتي والاحظ أنني لست جائعة.

تذكر جميع أنماط اللمس المختلفة المتاحة لك: كأنقر والتمسيد والتدليك والنبض والإمساك وتقفي أثر الأشكال والسحب والضغط وغيرها الكثير.

لكن بمرور الوقت، ستجد نفسك تجمع بين الأدوات مثل اللمس بالإضافة إلى النقر بالإيقاعات، اللمس بالإضافة إلى استخدام الصوت، اللمس بالإضافة إلى اللون، كما لو كانت أصابعك عبارة



عن فرشاة رسم تجلب الجمال إلى جميع أجزاء جسدك. إذا كنت منخرطاً في حوار حيوي حقيقي وركزت على شيء تهتم به، فستجد نفسك قادراً على الشعور بما يمكن أن يحدث فرقاً، بدلاً من اللعب العشوائي عن طريق اللمس.

تمرين: اليدين الشافيتين

افرك يديك معاً لتتشتيت قدرتهما على الشفاء. قد ترغب في تجربة ابقاءهم على بعد إنشاً أو اثنين، بحيث تواجه الراحتان بعضهما البعض، لترى ما تشعر به يشع منهما: كالحرارة؟ أو التميل؟ أو تشعر بالنبض؟ خذ بعد ذلك يداً محببة وشفافية (إما اليسرى أو اليمنى)، ودعها تتحرك إلى أي مكان تريده من جسدك. ضع كفك على ذلك الجزء من جسدك بحيث تواجه راحة اليد الجلد. جرب الضغط حسب المناسب: لمسة قاسية، أو لمسة متوسطة، أو لمسة خفيفة؟ تابع ما تشعر به وحاول الاستماع إلى جسدك بدلاً من توجيه هذا النشاط لعقلك.

اترك تلك اليد في مكانها، وخذ بيدك الأخرى الشافية واتركها تنتقل إلى حيث تريد البقاء، وتكون راحة اليد على جسدك. ما عليك سوى الاحتفاظ بهاذين المكانين حتى يتم استدعاء يداً واحدة للانتقال إلى مكان آخر. غير تلك اليد، ثم تحقق من أمر آخر. فهل تريد يدك الانتقال إلى مكان آخر أم البقاء في مكانها؟ لا توجد قاعدة حول المدة التي يجب أن تبقى بها أو أين تضع يديك. ما عليك



سوى اتباع حكمتهم وميول الصوت الهادئ في داخلك، ودع نفسك تشعر بأي أحاسيس تنشأ أثناء استخدام يديك الشافية. استمر في تحريك كل يد بينما يتم سحبها أو توجيهها بحكمة جسدك للتحرك. سيكون لديك شعور بالإنجاز في مرحلة ما، أي ما تم إنجازه في الوقت الحالي. من الجيد القيام بهذا التمرين بملابس كاملة، ولكن من الجيد أيضاً القيام به في الحمام أو السرير، مع الاتصال بين يديك وجلدك. سيعطيك جسدك ملاحظات حول ما يحتاجه في كل مرة. وستنخرط يدك الشافية في حوار نشط مع حاجات جسدك، حتى عندما يكون عقلك الواعي غير قادر على إرشادك.

الإيماء

قبل تطور اللغة اللفظية، كان الأطفال الصغار يتواصلون باستخدام أنواع أخرى من المفردات، مثل الصوت والحركة. الإيماءات (بما في ذلك تعابير الوجه) هي وسيلة اتصال نفهمها غريزياً ونبدأ في تطويرها بسن مبكرة جداً. لهذا السبب يقوم الآباء في أجزاء كثيرة من العالم بتعليم أطفالهم لغة الإشارة للتعبير عن رغباتهم الأساسية: كالرغبة في الحصول على المزيد، أو تعبير عن الكفاية من شيء ما، أو الرغبة في الأكل، أو التعبير عن الحب. يساعد هذا في تقليل الإحباط لأن الأطفال يمكنهم بعد ذلك التواصل مع احتياجاتهم قبل مضي وقت طويل من امتلاكهم القدرة على الكلام. رأيت هذه اللغة الإيمائية الأساسية تظهر من جديد عند جدي الذي أصابه الخرف في السنوات الثلاثة الأخيرة من حياته.



لقد فقد قدرته على استخدام الكلمات للتعبير عن غرض واضح. وغالباً ما كان يقول عبارات عشوائية مكونة من كلمة أو كلمتين والتي من الواضح أنها لا تتطابق مع ما كان سيختاره دماغه الذي كان حاد الذكاء في السابق. بدأ جدي باستخدام لغة الإشارة، فإذا شعر بالإحباط كان يرفع يده ويضرب بها للأسفل بنفس الطريقة التي نقوم بها بضرب سطح الطاولة بباطن كفنا. أما إذا وجد نفسه حزين فكان يحرك يده من جانب إلى الآخر وغالباً ما يصحب هذا الفعل أصوات تحمل معانٍ من الأسى. في حال كان منزعجاً، فإنه يضع أصابعه في كفه ويفرك القماش. شعرت مقدمة الرعاية في البداية بالإحباط لأن الجد لم يعد بإمكانه إخبارها بما يحتاج إليه. لكنها تعلمت في النهاية قراءة الإشارات التي كان قادراً على استخدامها، بدلاً من الإصرار على العثور على كلماته التي تلاشت.

أصبحت مقدمة الرعاية كترجمته الفورية للعائلة في نهاية المطاف لتقول عنه: "إنه سعيد برؤيتك" أو "إنه متعب الآن." أو "إنه يحب تلك الموسيقى."

خُص التجربة

خذ دقيقة من وقتك وحاول تجربة واستكشاف "لغة الإشارة" الخاصة بك. حاول أن تستعيز عن الكلام بيديك، وحركات جسدك، وتعابير وجهك، واستخدام الأصوات، أو أية عناصر جسدية ترغب باستحضارها.



قم بهذا التمرين على انفراد وفي مكان تتوفر فيه مساحة ما لك، بحيث يمكنك تضمين خطوات الرقص والإيقاعات والأصوات أثناء استخدامك لهذه المساحة بأكملها. العب مُتبعاً هذا التمرين وستحصل على استنتاجات عديدة منه.

تُدعى هذه اللغة "لغة الإشارة المزيفة"، تلك التي تطور شيفرتك الخاصة. لا يُقصد بذلك تقليد أو عدم احترام المتحدثين بلغة الإشارة الأمريكية أو أية لغات إيماثية مصاغة أخرى.

الهدف من هذا التمرين إعادة تعلم كيفية التّواصل من خلال الإيماءات.

إذا كنت راقصاً أو فناناً في الواقع، فمن المحتمل أنك تفعل شيئاً مشابهاً. بالنسبة للراقصين، يشمل ذلك الرقص على ما تشعر به والتعبير عن حقيقتك الداخلية، بشكل غير لفظي ودون تفكير واع، من خلال وسيط الحركة. قد يُطلق عليه الفنانون المرثيون أنه عبثٌ إيماثي، مما يسمح ليديك بالتعبير عن المشاعر من خلال حركة اليد للرسم واستخدام الألوان على الصفحة.

لتبدأ هذه التجربة عليك أنا تسأل نفسك. كيف أشعر؟ حاول أن تلغي دور عقلك الآن فليس عليه أن يبتدع شيئاً الآن ودع لجسدك الدور بالإجابة على هذا السؤال. عندما ينتهي رد جسدك، قد تسأل أيضاً، ما الذي تحتاجه في هذه اللحظة؟ دع جسدك يستجيب بشكلٍ عضويٍّ لهذا السؤال.

ابق منفتحاً للسماح لذاتك البشرية بالتعبير عما تريد، ومحاولة طرح أسئلة محددة والبحث عن إجابات محددة أيضاً. ثم عبر عن نفسك باستخدام لغة إشارة مزيفة.



على سبيل المثال: عندما أسأل نفسي كيف أشعر الآن تقوم يداي مباشرة بالحركة كما سحات زجاج السيارات التي تعمل بشكل متعاكس بدلاً من أن تعمل بالتزامن مع بعضها. كما أفضل في تحريك يديّ كشخص غير قادر على السيطرة على أطرافه. حيث أدرك بعد ذلك أنني أشعر بنوع من الإحباط المقلق. لذلك أسأل نفسي: ماذا تحتاج في هذه اللحظة؟ وبعد وقفة وجيزة، بدأت يداي كأنها تتسج بحركة داخلية وخارجية كمجسم لعقد ثمانية متشابكة. إنه نمط يُدعى "النسيج الكلتّي"، بعد تمرين طب طاقة الذي تعلمه الكاتبة إيدن، لكنني لم أختار هذا التمرين بكامل وعيي، بل إن يديّ فقط تختار تلك الإيماءة من الأفكار الموجودة في رأسي. بعد بضع دقائق، أسأل نفسي مرةً أخرى: ما هو شعورك؟ الآن تدور يداي بلطف حول كل جانبٍ من جسدي بينما أستنشق وأتحرك لأسفل منتصف جسدي، وراحتي تواجه الأرض بزفير مسموع، كما لو كنت أتعلم التنفس. عندما أسأل نفسي ماذا أريد أن أقول لجسدي، تهبط كلتا يدي على قلبي، واليد اليمنى تعلقو اليسرى.

الشفيرة الخاصة

يمكن أن تساعدك لغة الإشارة المزيفة على التوافق مع بعض مفرداتك التعبيرية الأساسية. ليس بالضرورة أن تستخدم شيئاً يمكن للآخرين فهمه. حيث تكون هذه اللغة موجودة ضمن مخزونك الداخلي الخاص بالحركات والإيماءات والأصوات والمعنى. فهي تعتمد على شيفرتك الخاصة. يُستخدم مصطلح الشفيرة الخاصة للإشارة



إلى اللغة الخاصة التي يمكن أن تتطور بين التوائم، أو غيرهم من الأقارب، كما يمكن أن تطبق أيضاً على لغة خاصة نطورها مع أنفسنا: كالإيماءات، والأصوات، والألوان، والعناصر التي تلتقط أو تغلف المعنى الجوهري. قد تكون بعض هذه العناصر غريزية، وأخرى مبنية على الخبرة التي حصلنا عليها مع مرور الزمن، والبعض الآخر منها تم اختراعه لتلبية حاجة ما. غالباً ما يكون تنشيط الشيفرة الخاصة طريقة مباشرة وقوية للتواصل عبر اتصال حيوي مع طاقاتك.

نشأت جانين في منزل تسوده الفوضى مع والدين مدمنين على الكحول. لقد أصبحت فرداً من أفراد العائلة شديد المسؤولية، كانت تشعر طوال الوقت أن عليها أن تحزم كافة الأمور معاً من أجل والديها وإخوتها. أودى بها الأمر إلى أن تسلك طريق الإنجاز المفرط. لذا حصلت على ثلاث شهادات عليا في مجالين مختلفين، وغالباً ما كانت الشخص الأصغر سناً في الوصول إلى الأحداث الهامة، كما اعتبرها زملاؤها من الطلاب أنها أكثر من يستحق النجاح.

لكن مع تقدمها في السن، كانت تدرك أنه خلف مظهرها الخارجي الفائق الكفاءة تخبئ الكثير من هرمونات التوتر النشطة داخلها. كانت تستشعر حالة الذعر التي تصيبها وتلاحظ كيف يتفاعل جسدها مع أية أزمة كما لو كانت أزمة حياة أو موت في حال حدث خطأ ما، على الرغم من قدرة عقلها على فرز هذا الحدث الصغير والتعرف عليه على أنه مجرد عثرة في الطريق.

في النهاية انهارت وتم تشخيص حالتها بالإرهاق المزمن.



بالنظر إلى الموضوع برّمته كان من السهل أن نعرف ماهي الخسائر التي أودت بجانين والتي كان عليها السيطرة عليها معاً. لقد بنت جانين شخصيتها من منظور رؤيتها لنفسها كشخص خُلِقَ لِيُنظَّم، وليُحَقَّق، وليَقُود. أصابتها الدهشة عندما بدأت تحاور جسدها وتستمع إلى ما يرغب. بعد بضع جلسات من اللعب بلغة الإشارة المزيفة والحوار مع الجسد توصلت إلى حقيقة مفادها أنها لم تكن تشعر بالأمان، بل عاشت حالة رعبٍ طوال الوقت.

توصلت جانين لقرار يقول إنها بحاجة إلى إشارة سرية للسماح لجسدها وذاتها الطفولية بمعرفة أنهما محميان، حتى عندما تكون بالخارج في الأماكن العامة. بعد القليل من التجارب، وجدت أنها إذا قامت بضرب معصمها برفق وببراعة، ثم قامت برسم قلوب فوقه، فسيؤدي ذلك إلى تهدئة روعها والتوصل إلى السلامة. لقد استخدمت هذه الإشارة بكثرة عندما تكون في المنزل، واكتشفت أن جسدها سيتعرف حتى على نسخة خفية من هذه التجربة عندما تكون في اجتماع أو عند تطبيقها في متجر البقالة. لقد اختارت مكاناً على جسدها يتوافق مع خطوط الطول والعرض (مسارات الميرديانات) المسؤولة عن حماية القلب!

واصلت جانين تطوير عدد من الإشارات الشخصية للتحديث إلى جسدها، وقد أدركت أن الرعب والشعور بالخطر يحتاجان إلى المعالجة على الفور عند ظهورهما. كما استعانت بأخصائي نفسي في مجال الطاقة لمساعدتها على استخدام علاج الميرديانات عبر النقر على خطوط الطول، (وهو شكل من أشكال التواصل مع تيارات طاقة



الجسد) وذلك لمحاولة توضيح التجارب التي حدثت في ماضيها وتركت أثرها عليها في الوقت الحاضر.

في غضون ستة أشهر تقريباً، اختفى إجهادها، وأفادت أن مستوى تفاعل جسدها مع مجرد رسالة تهدئة مفادها "خذ حذرك هنا" قد انخفض كثيراً عن شعورها السابق بالذعر الذي كان ينتابها بعد رسالة كهذه.

كان جسدها يشعر وكأن شخصاً بالغاً مسؤولاً كان يعمل لحظة بلحظة للحفاظ على سلامتها.

الشيفرة الخاص ليست مجرد قائمة من مفردات عن الإيماءات والحركات الشخصية. إنها تعبير أساسي لما هو مهم بالنسبة إليك، تعبيرٌ عن المعنى.

على الرغم من إمكانيتك لتعلم مفردات غنية عن التمارين والتقنيات لتحاكي بها مسارات الطاقة المُتبعَة عندما تدرس الطرائق المختلفة لطب الطاقة، إلا أنه من المفيد أيضاً أن تكون على استعداد لابتكار مفردات حسب الحاجة. تسمح لغة الطاقة لشيْفرتك الخاصة بتأكيد حقيقتك الروحية وإجراء تعديلات سريعة ومباشرة على طاقاتك الدقيقة بما يتماشى مع نيتك الأكثر عمقاً.

عليك بتجربة العثور على الإيماءات (أو الحركات) التي تساعدك على الشعور بالطاقات التالية: كالتفتح، والتوصيل، والتدفق، والاستقلاب (أو استيعاب هذه العمليات)، والتحرر، والارتباط بالذات والمصدر، وتأسيس طاقاتك، والشعور بالأمان، والتواصل... سوف نستكشف كل هذه الطاقات لاحقاً في الكتاب.

تمرين: خزائن العجائب

في بعض الأحيان، يقوم حارس بوابة الجسد (الجزء الذي يحافظ على هويتك ووظائف المناعة لديك.) بإغلاق منطقة كاملة من مجال الطاقة كوضع جزءٍ من الطاقة لديك في حالة إيقافٍ كاملة. عندما يحدث لك هذا تكون الطاقات في تلك المنطقة بطيئة أو تشعر كأنها مُعلّقة. يمكن اعتبار حالة توقف أو إغلاق الطاقة على أنها إحدى القضايا الصحية المزمنة أو إصابة في منطقة أو ضيق عام وتوتر عضلي. نطلق على هذه الظاهرة "إفقال خزائن العجائب". تخيل جسديك كمخزن للتعبيرات الإبداعية لروحك في البعد المادي، وعندما يتم إغلاق أماكن التخزين هذه لن يعد بإمكان الخلاصات الإبداعية والوظائف اليومية أن تتدفق.

تخيل أن تجويف الحوض لديك هو أحد هذه الكنوز العظيمة. وفقاً للعديد من تقاليد الطاقة فإن هذه هي منطقة الشاكرات الأولى والثانية (الشاكر هي عبارة عن نقطة أو عقدة مركزية على الجسد تنقل الطاقة الجسدية والروحية بحسب ما جاء بالنصوص الهندوسية) ومراكز توزيع الطاقة الدوارة التي غالباً ما تمثل الخلق والإنجاب والذات الأصيلة. ولسبب ما فأنت لا تشعر بالأمان إذا كانت تلك المراكز النشطة منفتحة على طاقات الآخرين (أو العالم بأسره)، ولهذا يقوم حارس بوابة جسديك بإغلاق أبواب الخزانة وأحياناً يقفلها. تعتبر هذه عملية حماية ذاتية ولكنها في الوقت ذاته تقييد ذاتي.



الأماكن الأربعة التي ستجد فيها خزانات مقفلة هي:

١. حول تجويف الحوض (لحماية جذورك)
 ٢. حول بطنك ومنطقة الضفيرة الشمسية (الضفيرة البطنية) (تشمل السرة والشاكرات الثلاثة، وغالباً ما تمثل روابط للتغذية والهوية وخلق الذات في العالم)
 ٣. حول القلب ومنطقة أضلاع القفص الصدري (لحماية القلب والرئتين والمدخل الخلفي للقلب)
 ٤. حول الرأس والرقبة (لحماية الرأس، والوجه، والحلق، واتصالات العقل \ الروح)
- لفتح خزاناتك، قم أولاً بفتح أي أقفال تشعر بها على أبواب الخزانة. عادة ما أتخيلهم مثل المزالج التي تجدها في غرف الفنادق. لتقوم بفتحها عليك الشهيق أولاً، ثم عند الزفير، اقلبها لتتفتح بواسطة إيماءة. إذا كنت تراهم كأقفال ذات مفاتيح، فاستخدم الإيماء لإدخال مفتاح وهمي وحركه.



الشكل رقم ١: المزالج



فيما بعد قم بوضع يديك بشكل مسطح على أبواب الخزانة، كما لو كنت داخل الخزانة والأبواب أمامك. أثناء الزفير، ادفع أبواب الخزانة ببطء لفتحها عن طريق مد يديك للخارج، مقلداً بذلك طريقة فتح أبواب الخزانة. يمكنك فتح كلاً من الخزانات الأربعة السابقة على التوالي.

حرّك مفاتيحك لفتح وترى كل تلك التناقضات التي كنت تشعر بها بعد أن تفتح خزائن العجائب الخاصة بك.

الصور والرموز والتصور

يمكنك استخدام الصور والرموز وتصوّراتك لتحريك الطاقات. ولهذا فإن العديد من أساليب المداواة تعتمد على العقل لبلوغ الشفاء.

قابلتُ زينا في وقت مبكر أثناء تدريبي على العلاج عن طريق الحدس الطبي، عندما سألتني زميلتي التي تعمل بالمعالجة اليدوية إذا كان بإمكانني القدوم إلى مكتبها لمقابلة عميلة لا يستجيب جسدها للعلاج. في هذه الأيام غالباً ما يقترح معلّمِي الروحيون (الداخليون) إحضار الوسائل المساعدة إلى الجلسة.

في جلسة زينا طلبوا مني أن أجلب كرة مطاطية برتقالية. اتضح أن مستويات ضغط الدم لدى زينا كانت مزمنة وتصل إلى الحدود العليا ولم تكن تستجيب للأدوية أو المكملات الغذائية. سعت زينا إلى خبير المعالجة اليدوية لاستكشاف الحلول الطبيعية الممكنة.



كانت ترغب بحدوث الحمل، ولكن طبيبها أخبرها أن الأمر لن يكون آمناً حتى تخفض ضغط دمها.

جلست وفكرت ماذا عليّ أنا أفعل فأنا لا أعرف شيئاً عن ضغط الدم. وتساءلت في سري، ماذا أفعل هنا؟ وكنت أعصر تلك الكرة المطاطية بين يديّ وأتعجب بيني وبين نفسي إن كنت قد جلبتها لأزيح التوتر والخوف عن نفسي! عندما رأت زينا الكرة سألت قائلة: "لما تستخدم هذه" فأجبتها: "يا له من سؤال جيد، دعينا نجري بعض التجارب بها ونرى. كم يجب أن يكون مستوى ضغط الدم المثالي؟" ردّت: "واحدٌ وعشرون على خمسة وسبعين"

عدت وسألتها وأنا أرتجل الفعل: "لماذا لا ترمي الكرة في الهواء مئة وعشرين مرة ومن ثم تضربها على الأرض بحركة ارتدادية خمسة وسبعين مرة؟"

كانت زينا تمارس الرياضة بشكل جيد، لذا قامت برميها ١٢٠ مرة و٧٥ بطريقة الارتداد. ثم نظرنا نحن الثلاثة كل منا نحو الآخر. ثم قالت المعالجة اليدوية. ماذا الآن؟ وأضافت: "حسناً، دعونا نعيد فحص ضغط دمها لمعرفة ما إذا كان أي شيء قد تغير." لقد سجل قياس الضغط الآن ١٢٠ على ٧٥ بالضبط، وقد انخفض من ٢٠٠ إلى ١٢٠ ببضع دقائق فقط.

بدأنا جميعاً في الضحك متعجبين من سخريّة ما حدث؟ سألتني أخصائية المعالجة اليدوية: "هل لديك معرفة لماذا حدث ذلك؟"



قالت زينا: "أنا أعرف." حيث أفادت أنها كانت في متجر ألعاب في وقت سابق من ذلك الأسبوع مع زوجها وابنها الصغير. بينما كانوا يتسوقون، التقطت كرة مطاطية برتقالية وبدأت تلعب بها. ثم اقترب منها مندوب مبيعات متعجرف إلى حد ما وطلب منها إما شراء الكرة أو التوقف عن اللعب بها. شعرت زينا بالخجل الشديد وأعدت الكرة مرة أخرى، ثم غادرت المتجر بسرعة وانتظرت عائلتها في الشارع.

ثم قالت: "شعرت بسعادة كبيرة لمجرد إلقاء الكرة، وتذكرت كم كانت تجربة ممتعة عندما كنت طفلة. بعد ذلك جاء مندوب المبيعات وصرخ في وجهي، ولم يخطر ببالي مطلقاً أنني أستطيع شراء الكرة. بل شعرت كأني لا يجب أن أعب!"

إن ارتفاع ضغط الدم الشديد لدى زينا لم يكن مجرد ردة فعل على وظيفتها التي تشغل فيها منصب محامية كبيرة، بل على حقيقة أن روحها كانت تتوق للعب. لم يكن هناك ما يكفي من الأشياء المسموحة في حياتها، سواء من ذاتها أو من الآخرين حولها لتسمح لها بالشعور بأن لها الحق في فعل ما تريد. لقد قدمت لها الكرة كهدية ودعوته لبدء الترحيب بعودتها إلى حياتها اليومية، حتى عندما تكون في العمل.

كانت هذه بداية مرحلة من العلاج الذاتي تقودها زينا لتستكشف فيها شبكة كاملة من المعاني المتعلقة باللعب. كلمة اللعب سواء بوصفها هولوفريز، أي كلمة عوضاً عن جملة أو مفهوم، كانت معيار الشفاء بالنسبة لها، فضلاً عن أنها



دفعتها بشكل تدريجيّ لتغيير مهنتها من المحاماة والتي لطالما كانت تحبها وتقوم بها بشكل جيد إلى العمل بالوزارة والتي كانت تهواه. لم تستجب شكاوى زينا الصحية من ارتفاع ضغط الدم، إلى مشاكل الخصوبة، والجهاز الهضمي للعلاجات الطبية أو الغذائية لأن الخطأ كان في عدم وجود شيء صحيح، أو بالأحرى شيء تحتاجه زينا من أجل أن يتوقف جسدها عن الصراخ عليها وعن إصراره على الرفض في تغير مسار عمله.

لقد تطلب الأمر منا بعض التجارب إضافة إلى الموقف الذي كنا نستكشف فيه ونطلب رؤى لتوصلنا جميعاً إلى إدراك ما كان جسدها يحتاجه.

حتى لو كنت خبيرة في ضغط الدم أو أعلم الحالة النفسية بالكامل فلا أظن أنه سيخطر في ذهني أن السماح باللعب سيكون أفضل علاج.

لو أنني خضت شرف المحاولة - متجاوزة خطوط الطول (الميرديانات) المناسبة، لخلق راحة مؤقتة - لكان بإمكانني أن أختصر طريقة الاتصال من جسدها الذي كان يخبرها أن تستكشف الفرص والعوائق لتمارس اللعب خلال حياتها.

لا شك أن ما توصلنا إليه كان مجهودنا جميعاً. سررت بحصولي على نسخة طبية احتياطية لهذه الحالة، وقيامى بتفحص تلك القضايا المصيرية، ومراقبة أخصائية المعالجة اليدوية بمعرفتها بالمكملات والقضايا الهيكلية، لكن أكثر ما أسعدني هو رغبة العميلة أن تخطو باتجاه أفكار أكثر انفتاحاً لتتوصل لحل لمشكلاتها.

وحدة الطاقة

يُستخدم هذا المصطلح للإشارة إلى صورة وتمارين وإيماءة، أو موضوع يثير الطاقة كوحدة متكاملة يعتبر أيضاً أنه يشير إلى وحدة الطاقة. ويعتبر هذا المصطلح امتداداً لمفهوم الهولوفريز.

يمكن إعطاء مثالاً على ذلك. عندما أتلقى مكالمة من صديقة عزيزة، فإنّ سماع صوتها سيعمل كوحدة للطاقة حيث أنه سيغيّر طاقتي من حالة الخمول والكسل إلى حالة من التألق والانتعاش. تُعدُّ وحدات الطاقة إحدى أنواع طبّ الطاقة الفعّالة، ويمكن الوصول إليها إذا كنت ترغب بالعثور على الصور أو المفاهيم أو الحركات أو العلامات التي تسمح لطاقتك بالتحول.

تُعدُّ خزائن العجائب المذكورة أعلاه أمثلةً جيدةً لوحدات الطاقة، كما هو الحال بالنسبة لكرة زينا البرتقالية.

لا تُعدّ هذه العلاجات وسيلةً لعلاج طاقة معينة، بل إنهم يعملون على تحويل أنظمة الطاقة المتعدد دفعهً واحدة. إنّ بعض وحدات الطاقة لها فعالية على نطاق واسع.

مثالٌ على ذلك فقد يؤدي القيام بالرسم الاستشفاقي للقلوب على الجسد إلى تنشيط طاقة القلب بشكل عام، على الرغم من أن هذا ليس شكل القلب التشريحي. كما أنّ رسم الشكل الثماني سيوحد الطاقات لتحقيق التوازن بين "الين" و "اليانغ" (ترمز لكيفية عمل الأشياء في العلم الصيني القديم. طاقة "الين" "الأسود" وطاقة "اليانغ" "الأبيض" وهما الطافتان المؤدبتان لحدوث أي شيء في الحياة. وهما ليسا أبيض وأسود تماماً مثلهم مثل أي شيء آخر



في الحياة، ولا يتواجد أي منهم دون الآخر). تعتبر وحدات الطاقة الأخرى متفردة بالنسبة لكل لفرد: فلن يستجيب الجميع لارتداد كرة مطاطية برتقالية كما فعلت طاقات زينا.

تحمل الصور أبعاداً متعددة للمعنى. عندما أطلب من أحد العملاء على سبيل المثال أن يقوم بضبط ما هو موجودٌ لديه حينها فسيخرج أغلبهم بصورة أو لغة صورية، أو ربما سيقولون "أشعر بالجفاف".

الجملة تستحضر صورة قطعة قماش ملتفة قمت بعصر الرطوبة المشبعة داخل أجزائها كافة. بعد ذلك أقوم باستدعاء العميل وأعرض عليه هذه الصورة سائلاً إياه: "ما الذي تحتاجه قطعة القماش المعصورة؟" ومن ثم نتوصل إلى إيماة أو تمرينٍ تستجيب لتلك الحاجة.

سيكون الجواب على سبيل المثال "بئر الاسترداد" هي وحدة طاقة علمني إياها معلميّ الروحيين عندما كنت أشعر بالضيق والاستنزاف ونفاذ القوة. تخيلت نفسي أقفز في دلو كبير وأستخدم مرفق التدوير لخفض نفسي إلى بئر الاسترداد الذي سيعيدني لوضعي السابق. لقد استخدمت بالفعل حركات التدوير وتصورت نفسي وهي تنغمس في الأسفل، وتملاً الدلو، وتترك المياه الشافية تغسلني وتتسرب إلى جسدي لإعادة تكوين طاقاتي واستردادها. في ذلك المساء، استحممت بالفعل لأجعل تجربة إعادة الترطيب حقيقية.

التفسير أو الحوار

الصورة ليست مجرد صورة ذهنية بل إنها صورة ذهنية تعمل بمثابة كلمة هولوفريز، التي تحمل معنىً أو مفهوماً كاملاً. يمكنك التوصل إلى هذا بطريقتين:

١. تحليل المعنى وتفسير الصورة.

٢. البقاء ضمن لغة الصورة وحدها والحوار معها بشكل رمزي: كتحويلها إلى فيديو ذهني، وتطوير الطاقات إلى شكل جديد.

كثيراً ما أفعل كلا الأمرين. أثناء التعافي الذاتي، أجد أن التخيل يكون أفضل عندما يكون مصحوباً بالأفعال والإيماءات والمؤثرات الصوتية واللمس والشعور بكل خطوة من خطوات التحول. مثالٌ على ذلك: لقد كنت أعاني من التهابٍ حاد في الحلق ومزمن لعدة أشهر. لم أكن مريضةً ولكن كنت أشعرُ أن حلقِي ممزقاً. عندما أقوم بتصوير الحلق، كنت أرى خيوطاً معلقة، وصورة نسيج ممزقٍ طولي. يمكنني تفسير الصورة على أنها أصبحت بطريقة ما حياةً خطيةً للغاية.

تمنيت أن يكون الغلاف الذي يحيط بحياتي مصنوعاً من أجمل نسيج وكنت أستخدم هذا التفسير لأستكشف كيف يجب عليّ أن أجعل هذا النسيج يبدو بشكل أفضل.

هل سيتحقق ذلك عبر الذهاب المتكرر إلى المسبح؟ أو عبر الذهاب في نزعات سيراً على الأقدام؟ أو القيام بأنشطة بأوقات غير متسلسلة وعشوائية؟ أو ربما أنا فعلاً أحتاج لجرو صغير (ذو نباح أجش). إنَّ العقل يبتدع صوراً بطريقة مبهملة!



لكن يمكنني أيضاً إجراء حوار مع الصورة باستخدام أصابعي لنسج بعض الخيوط الأفقية الجديدة في الخيوط المعلقة في الحلق. لا أعرف بوعيي ما هي الخيوط المحددة المطلوبة، لذلك تركت لأصابعي أن تنتشر كل ألوان قوس قزح. أنسج بين الخيوط الرأسية للأنسجة الممزقة مع هذه التيارات الأفقية الجميلة. أدرك أن الغلاف ليس مثبتاً في قاعدة حلقي. حيث تبدو الخيوط الرأسية التي أراها في ذهني وكأنها تتدلى هناك. لذا أخذ كل واحد من الخيوط السبعة، وأثبتته في عظمة الترقوة باستخدام أوتاد، مثل أوتاد الضبط على الكمان. الآن أشعر بالثبات في حلقي، والنسيج الجميل الذي صنعته يشبه إلى حد ما مصيدة الأحلام.

سيحدد الوقت ما إذا كان هذا يكفي لوحدة طاقة لتحريك الطاقات وشفاء حلقي. الألم يزداد في هذه اللحظة، لذلك توقفت. يمكنني الاستمرار في استكشاف الموضوع الذي ظهر والعمل على تقوية النسيج، وسأستمر أيضاً في الحوار وسأدع للطاقات المهمة لتوضيح الطريق لي.

الضوء والألوان

عندما طُلب من أحد زبائني التعمق لمعرفة ورؤية ما يجري، ورؤية الألوان والأشكال والأنماط من دون التركيز على صورة محددة. يعتبر اللون والضوء مفردات أساسية للعب معها بالمصطلحات المتعلقة بهم.



كتب العديد من المؤلفين كتباً تصف ألوان الطاقة الجسدية، وتوضح بالتفصيل لون كل شاكرا وما تعنيه. (الشاكرا هي عبارة عن قرص دوار من الطاقة يحمل طاقات خفية داخل وخارج الجسد ومجال الطاقة المحيط به.) لكن دون إيدن، التي لطالما رأت الطاقات الدقيقة بتفاصيل رائعة طوال حياتها، تعلم ذلك من منظورها، حيث أن إسقاطات اللون المعممة لا يمكن أن تكون صحيحة (٣). فكل شخص لديه مزيج فردي من الألوان وأنماط الضوء في كل من الشاكرات الخاصة به وفي جميع أنحاء الطاقة الجسدية. وتحكي كل من تلك الألوان والأضواء، والأشكال والأنماط الهندسية، قصتها الفريدة.

ربما يكون من الأفضل تطوير استخدامك للألوان عبر التجارب، تماماً كما لو أنك رسامٌ.

ماذا يعني ذلك الظل الأخضر بالنسبة إليك؟ وكيف يجعلك تشعر؟ ماذا يحدث لمشاعرك حيال قيامك بتعكير اللون أو جعله أكثر كثافة، أو إذا قمت بتعميقه أو تفتيحه؟ لا يمتلك اللون الأخضر نفس التأثير العاطفي لكل شخص، لذلك على الرغم من أنه قد تكون هناك بعض الارتباطات العالمية المتضمنة في غرائز المخلوقات لدينا (على سبيل المثال ربط اللون الأخضر بالأشياء المتنامية)، فإن الارتباطات الشائعة الأخرى، مثل ارتباطه بالحسد، يتم تعلمها من الثقافة السائدة.

شجع الفنان الفرنسي ماتيس الفنانين على تطوير لوحة الألوان الخاصة بهم ولغة إيماؤتهم الخاصة، عبر مجموعة من



الألوان وضربات الفرشاة والأشكال التي تشكل لغتهم الفنية. يعتبر هذا مفهومٌ رائعٌ لتحقيق الشفاء الذاتي أيضاً.

باعتبار أن الألوان عبارة عن طاقة، واهتزازات ضوئية فهي لذلك مهمة. لكن الاهتزاز المحدد الذي تتوق إليه يتعلق بكل ما تفعله طاقات جسدك وارتباطاتك باللون. إذا حاولت البحث في Google عن المعاني الرمزية للألوان، معتقداً أنك بحاجة لمعرفة أساسية والبحث عن اللون الذي يقول الخبراء أنه الأساس، إلا أن هذا كله لن يوصلك لمبتغاك.

عندما كنا أطفالاً، تعلّم معظمنا رسم جذع شجرة باللون البني، والأوراق خضراء، ورسم التفاح باللون الأحمر، والسماء بالأزرق. لكن قد تكون شجرتك أكثر تأثيراً لو رسمت باللون الأرجواني، بأوراق منقطعة، ولو رسمت التفاح باللون البرتقالي والسماء صفراء باهتة! يمكن أن يكون تحريراً حيوياً شافياً للسماح لمفرداتك المرئية بالتطور بشكل أساسي في إشارة إلى مشاعرك الخاصة، بدلاً من انسجامها مع الأفكار المكتسبة ثقافياً.

خُص التجربة

تعمّق في منطقة ما من جسدك تحتاج منك بعض الاهتمام واسألها ماذا تحتاج. هل هي بحاجة لتلقي الضوء؟ أو هل هي بحاجة للون معين؟ استخدم أصابعك عوضاً عن فراشي الرسم أو استخدم راحة كفك كمصدر للضوء للمنطقة المراد وصوله إليها.



إذا لم تتقبل المنطقة الضوء أو اللون في بعض الأحيان فمن المفيد أن تبدأ باستخدام الألوان الموجودة لديك مسبقاً. ضع يدك على المنطقة المرادة ثم ابدأ بالشهيق لإدخال ظل جديد عليها، كتخفيف اللون الأسود إلى لون بنفسي قائم، ثم قم بالزفير لمساعدة الظل الجديد على الاندماج والانتشار عبر المنطقة. وهكذا بإضافة ظلاً تلو الآخر سيمكنك تحقيق التحول تدريجياً في تلك المنطقة إلى اللون الذي تشعر أنك ربما تريده.

ليس هناك أي داع لتخشى عمل اللون والضوء، ففي بعض الأحيان تطلب منطقة ما أن تكون بوضع أكثر ظلمةً حيال غياب اللون. يمكن أن يكون ذلك في الواقع مريحاً جداً. انتبه لما تشعر به واستخدم هذه المشاعر كدليل، مثلما يكون وضع نفسك في الظلام أحياناً أفضل طريقة للتعافي من الصداع النصفي، فقد يحتاج الجسد أحياناً إلى إزالة الضوء واللون لبعض الوقت لتوليد ضوءٍ وأنماطٍ جديدة.

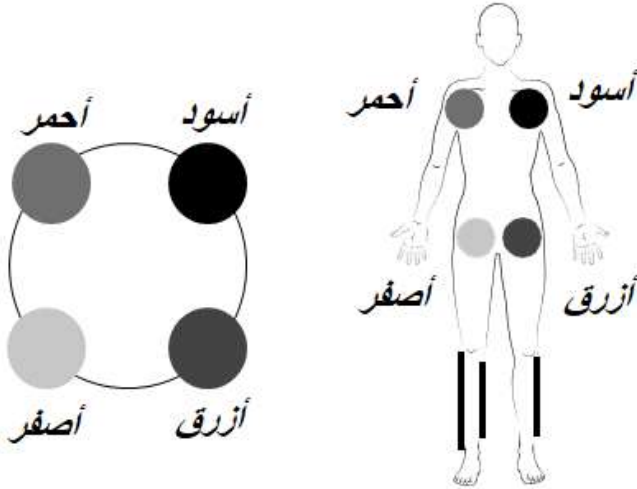
تمرين: ألوان التثبيت الأربعة

أسلوب ممتاز لتحقيق الاستقرار في أي منطقة عمل، أو في الجسد بأكمله، وذلك باستخدام ألوان التثبيت الأربعة. تعلمت هذا النمط من قبل معلم روحي لديه أسلوباً شامانياً إلى حد ما في الشفاء (الشامان هم سحرة دينيون يستطيعون إنجاز الأمور عن طريق جلسات تحضير الأرواح حيث تغادر أرواحهم أجسامهم إلى عوالم الروح أو تحت الأرض حتى تقوم بمهمات المعالجة التي هي هدفهم الأساسي). يمكن رؤية الألوان الأربعة كمحطات على عجلة التدفق (انظر الشكل ٢).



باستخدام الزوايا الأربع للجذع (مقدمة الورك الأيمن، وأمام الكتف الأيمن، وأمام الورك الأيسر، وأمام الكتف الأيسر)، ضع إحدى يديك بشكلٍ مسطحٍ في كل موضع، بدءاً من مقدمة الفخذ الأيمن واللون الأصفر. تخيل جسّدك والحقل بأكمله ممثلين بالضوء الأصفر.

عندما تشعر بالاكتهاء، حرك يدك إلى الموضع الثاني، أمام الكتف الأيمن، وتخيل جسّدك وحوله هالة ممثلة بالضوء الأحمر. عندما تشعر بالاكتهاء، انتقل إلى الموضع الثالث أي أمام كتفك الأيسر، وضع يدك بشكلٍ مسطحٍ وتخيل جسّدك وحوله هالة ممثلة بالضوء الأسود، كلون ظلمة السماء في الليل.



الشكل ٢: ألوان التثبيت الأربعة



أيضاً عندما تشعر بالاكتهاء، أنتقل إلى الموضوع الرابع أي أمام الورك الأيسر، وضع يدك بشكل مسطح، وتخيل جسدك وحوله هالة ممتلئة بالضوء الأزرق. يمكنك استخدام هذه الألوان الأربعة لتثبيت عضواً ما في جسدك باستخدام الزوايا الأربعة المقابلة لمنطقة العضو (تخيل وضع هذا الرسم التخطيطي على المنطقة لتحديد الزاوية التي تريدها). يمكن أيضاً استخدام هذه الطريقة للتأمل، أو يمكن اتباعها باستخدام الضوء الملون أو من خلال تسليط الضوء.

نصائح للممارسة

- عندما لا تعرف ما تحتاجه ولا تسمع طاقاتك الدقيقة وهي تتواصل، استخدم تمرين "اليدين الشافيتين" (الصفحة ٧٤). أغلق عقلك ودع يديك تتكلم. لا توضح هذه الحواس ما يجب عليك القيام به.
- خذ فترات قصيرة من "استراحات الطاقة" خلال يومك. قم أولاً بضبط طاقاتك الخفية لتقييم ما يجري الآن. ثم انتبه بوعي إلى أنفاسك، راقبها لمدة ثلاثين ثانية على الأقل. ثم قم بضبط طاقات جسدك مرة أخرى لمعرفة ما إذا كان أي شيء قد تغير.
- تلاعب بالإيماءات والأحاسيس التي بإمكانها أن تعيدك إلى ذاتك بطريقة ما. اختر واحدة ترغب في استخدامها يوماً أو كل يومين. بعد ذلك، كلما لاحظت أن نفسك تشعر بعدم الاستقرار والتوازن استخدم الإيماءة تلك وشاهد ما مدى تأثيرها على طاقاتك.



• اسأل نفسك ما الذي تريده عندما تشعر أنك بحالة سيئة أحياناً. استمع إلى التعليمات البسيطة التي تملئها عليك ذاتك الحكيمة مثل استرح، تحرر، غير وضعيتك، تمدد، أو عانق أحداً ما. قم بإيجاد إيماءة أو وحدة طاقة لتساعدك على تحويل وضعك الحالي إلى الاتجاه المطلوب. لكن كن حذراً فليس كل ما تحتاجه يرتبط مباشرةً مع ما تشعر به.

• يمكن لمفردات الطاقة وتواصلها مع الطاقات الدقيقة في هذا الفصل أن ترشدك إلى الاستكشافات بمرور الوقت. حاول كل يوم أن تختبر عنصراً واحداً كاللمس، والإيماء، والصور، والرموز، والتصوير، أو الضوء واللون. ثم اختبر عدد الطرق التي يمكنك من خلالها استخدام ذلك على مدار اليوم. على سبيل المثال، إذا اخترت اللمس، فاستكشف جميع الطرق التي يمكنك من خلالها لمس نفسك أو استخدام اللمس للتواصل مع طاقاتك الدقيقة لمدة أربع وعشرين ساعة. استخدم هذا الاستكشاف لتعطي نفسك نظرة ثاقبة حول كيفية استخدامك اللمس بالسابق وكيف يمكنك استخدامه بوعي أكبر للتواصل مع جسدك.

• جرب اكتشاف كيفية القيام بالأنشطة والإجراءات اليومية باعتبارها وحدة للطاقة بتغيير إحساسك العام بالتدفق والسعادة. ماذا يحدث لك على مستوى الطاقة عند القيام بغسل الأطباق، واللعب مع القطة، وإعادة ترتيب التوابل، والرسم، والاستحمام، وما إلى ذلك؟



• اسأل ذاتك المادية (ذات عنصر الأرض) كيف هي وماذا تريد منك مرةً واحدةً على الأقل يومياً. قم بإجراء محادثة مع ذاتك المادية باستخدام لغة الإشارة المزيفة، حتى تصبح معتاداً على أسلوب الحوار هذا.

• تدرب على الحصول على المعلومات بطرقٍ مختلفة (من خلال الصورة والصوت والشعور والرائحة وما إلى ذلك) ثم فكك معنى الاتصال والحوار معها لتحويل الطاقة.



الفصل الخامس لغة الصوت والحركة والنمط

تتحرك الطاقات الخفية في جسد الإنسان، وحتى تلك الكامنة في جسد صلب ظاهرياً، في أنماط: إذ تهتز الطاقة على شكل موجات، وتتجمع في الحقول، وتتواصل فيما بينها عبر الرنين والتأثير، ويحدث الرنين عندما تضبط طاقةً أخرى وتهتز في تناغم، ولو عن بعد، وأما التأثير فيحدث عندما يحفز اهتزاز إحدى طاقات الاهتزاز في طاقة أخرى.

وسنكتشف في هذا الفصل خمس طرق أخرى للتواصل مع الطاقات الخفية، وهي: الصوت والإيقاع والحركة والنفس والأشكال (وللحصول على القائمة الكاملة، انظر الصفحة ٤٤)، وسنتعامل مع حركات الطاقة والأشكال أو الأنماط التي يمكن أن تؤثر في تلك الحركات وتحفز التغيير.

الصوت والإيقاع

يا لسحر الموسيقى الذي يروض أكثر القلوب توحشاً،

وتلين له الصخور وينثني البلوط القاسي

ويليام كونجريف، عروس في ثوب الحداد (The Mourning)

. (Bride, 1697)



الصوت أداة يمكننا استخدامها للتواصل بسهولة وبشكل
 بديهي مع طاقاتنا الخفية عن طريق الرنين والتأثير، وذلك باستخدام
 الاهتزاز والأنماط، وحقول الصوت، وربما سبق لك أن اختبرت أن
 تحدث لك تغيرات في الحالة المزاجية ومستوى الطاقة عندما تسمع
 تهويده، أو تستمع إلى إحدى أغانيك المفضلة، أو تغني لبضع دقائق،
 أو تهيم في بحور تحفة موسيقية كلاسيكية، أو تسترق السمع إلى
 إيقاع قوي في السيارة المجاورة لك عند التوقف أمام إحدى إشارات
 المرور!

أتذكر محاولاتي، عندما كنت طفلاً، بتقليد الإعلان
 التلفزيوني الذي يصل فيه المغني سوبرانو بصوته إلى طبقة عالية،
 لدرجة يتحطم فيها الزجاج الكريستالي، ولكن لحسن الحظ، لم يكن
 الزجاج الذي استخدمته من ذلك النوع من البلور الشفاف، كما أن
 صوتي، رغم علوه، لم يكن قوياً بما يكفي لتحطيم الزجاج، إلا أنني
 نجحت على الأقل في اكتشاف بعض النغمات الصوتية التي من شأنها
 أن تسبب الإزعاج لأختي، وتجعل كلبتي تهز ذيلها وتتدحرج على الأرض
 لفرك بطنها، وتساعدني على تملق البالغين لكي يبتسموا في وجهي،
 وتجعل الأصدقاء يشعرون بحبي لهم، وكنت في أحيانٍ أخرى، أجد
 بعض الأغاني التي بمجرد الاستماع إليها، يتوقف الألم الذي أشعر
 به في معدتي، وتندثر أحزاني، فأحتضن ذلك الفرح الذي تعجز كل
 الكلمات عن وصفه بعد أن أكون قد شعرت بتدفقه في جوانبي وأطلقت
 له العنان.



فالصوت عبارة عن أداة شفاء غنية وقوية، ولا سيما إذا ما تعلق الأمر بالشفاء الذاتي، ويمكن استخدام الموسيقى لخلق حالة مزاجية معينة أو تغييرات أخرى، ولشفاء الروح، واستدعاء كل ما هو مقدس باعتباره مكوناً جوهرياً من مكونات الصحة الجيدة، فضلاً عن أنه يمكن استخدام الموسيقى أيضاً في تحريك الطاقات الخفية التي تغمر أعضائك وتدير وظائف جسدك والتأثير فيها.

وأنا شخص ذو حس موسيقي عالٍ، ما يعني أنني أعالج الطاقات باستخدام أذني لالتقاط الاهتزازات والأصوات والإيقاعات الموسيقية والنفمات، فضلاً عن أنني أفهم الطاقات التي تمثلها كل واحدة منها، ولكوني شخص ذو حس موسيقي عالٍ، يعني أيضاً أنني أصاب بالجنون في كثير من الأحيان بفعل التلوث الصوتي، مثل الموسيقى المتواصلة، والموسيقى التصويرية، والضجيج الناتج عن طرق الآلات، وأزيز البرادات ومكيفات الهواء، والأصوات الصادرة عن التلفاز والراديو، وغيرها من الأصوات التي تملأ جميع المساحات الفارغة في عديد الأماكن، وإذا كان الصوت ينطوي على قوة قادرة على دفعنا نحو الأمام والتأثير في طاقاتنا، وهو كذلك، فإذاً يمكن للمشهد الصوتي للحياة المعاصرة أن يتسبب بسهولة في زيادة الطاقة، وحتى عبء الإجهاد الكيميائي، لدى الأشخاص ممن لديهم حساسية تجاه الصوت.

ضع في اعتبارك: إن الإيقاع الموسيقي المحفز من شأنه أن يثيرك ويجعلك ترغب في القفز على قدميك والرقص، فهو شيء محفز بالفعل بحيث ينتج عنه شلالات كيميائية من شأنها أن تحفزك



فعلياً، بيد أن كثيراً من الاستماع إلى مثل هذه الإيقاعات الموسيقية المحفزة يؤثر في جسدك بنفس الطريقة التي يتأثر فيها عند تناولك لعدة أكواب من القهوة، ومن ناحية أخرى، يمكن للموسيقى الكلاسيكية الهادئة أن تعمل على خفض هرمونات التوتر لديك، فقد حدث مرةً أن زرت مصنعاً لصنع شراب التيكويلا، وقد كان يشغل موسيقى كلاسيكية يومياً وعلى مدار الساعة في الغرفة التي يُخَمَّر فيها مشروب التيكويلا، وذلك بهدف إبقاء الخميرة في حالة من الهدوء والتوازن!

ويعدّ الشفاء بالصوت مجالاً متشعباً، ومثل جميع مفردات الطاقة الأخرى التي يمكنك استخدامها للتواصل مع طاقاتك الخفية، أوصيك بأن تجربته وتؤسس معه لتجربة مرجعية خاصة بك لوحده. ومع ذلك، فقد تحتاج عند استخدامك للصوت في عملية الشفاء الذاتي، إلى تصفية ذهنك والتزام بعض الصمت قبل ذلك، وبالنسبة لي، فقد اعتدت أن أذهب مرتين في العام لأمارس خلوات من التأمل الصامت في الصحراء، ولما لم يكن ثمة صمت مطبق، إلا أن العودة إلى الانغماس في أصوات الطبيعة الخالصة، التي لا يشوبها تسجيل صوتي وثرثرة بعض الناس وضوضاء الآلات قد أعادت ضبط قدرتي على استخدام الصوت بوصفه أداة شفاء (لي وللآخرين)، وإذا كنت لا تستطيع تحمل تكاليف مثل هذا النوع من الرفاهية، فيكفي أن تقضي ساعة أو اثنتين في حديقة غارقة في أصوات الطبيعة حتى تتمكن من تصفية ذهنك وتخليص جسدك من أعبائه.



خُص التجربة

جرب الأصوات الفردية وكيفية تأثيرها فيك بصورة عامة، وتعرف على أنواع الأصوات التي من شأنها أن تحفزك والطريقة التي قد تحفزك بها، واختبر ما الذي يحدث عندما تغني نغمات قصيرة أو نغمات ثابتة؟

ابحث عن المكان الذي تنجذب له في جسدك لأي سبب من الأسباب، فربما يكون هناك ألم أو احتقان أو إحساس آخر من شأنه أن يلفت انتباهك، ثم جرب أن ترسل الصوت إلى تلك المنطقة، عن طريق شبك يديك هناك والغناء أو بمجرد توجيه الصوت نحو تلك المنطقة مع التأكد من وجود النية لديك بتوجيهه.

جرب التنغيم: أي الغناء بصوت عالٍ والسماح له بالاهتزاز عبر جسدك، لترى فيما إذا كان من الأفضل غناء النغمة الواضحة أم مع الاهتزاز؟ وهل من الأفضل إطلاق النغمة بطريقة ثابتة أم إرفاقها بإيقاع؟ وماذا يحدث عندما تمزج بعض النغمات معاً - فهل يجب رفع صوت الموسيقى أم خفضه أم بين هذا وذاك؟

جرب الشعور الذي يملأ جسدك عندما تصدر الأصوات، وكيف تشعر عندما تستمع إلى تلك الأصوات، وكيف تشعر عندما تحاول سماع تلك الأصوات بكل جوارحك، حاول زيارة متجرًا للألات الموسيقية لكي تشعر بما يحدث في طاقاتك الخفية وأنت تتعرض لنغمات مختلفة. واستمع إلى أنواع مختلفة من الترانيم المقدسة على شبكة الإنترنت لترى مدى تأثيرها فيك، ثم أَلِّف ترنيمة مقدسة خاصة بك: غنِّ احتفالاً بكل ما هو مقدس من خلال ترنيمة من تأليفك.

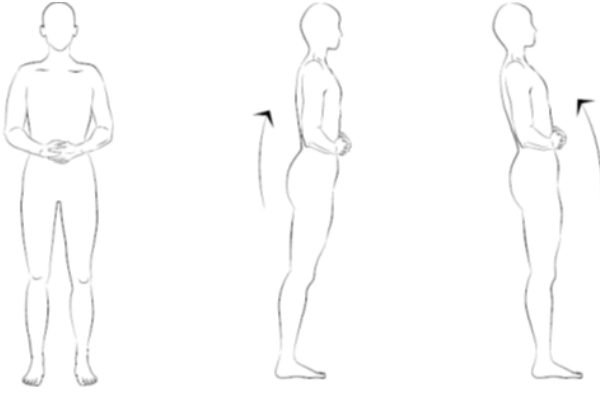


هل تسبب لك مثل هذه التمارين نوعاً من الإحراج؟ على الرغم من أن ثقافتنا تعجّ بالأصوات والضوضاء، إلا أننا كثيراً ما نشعر بالعار عندما نستخدم أصواتنا وندندن ونعبر عن أنفسنا من خلال الصوت، ونظراً إلى أن عديد الثقافات والثقافات الفرعية تتطوي على اعتقاد بوجوب النظر إلى الأطفال بدلاً من الاستماع إليهم، يكبر الكثير من الأطفال، وهم يعانون صعوبات في استخدام أصواتهم بسهولة وبدون وعي بالذات، فضلاً عن أن الكثير منا يشعرون بالخزي إذا ما حاولنا الغناء بدون الالتزام باللحن، ويمكن أن يتسبب الصوت المحجوب أو غير المعبر عنه بمرض جسدي وعاطفي، وقد يعاني الأشخاص، الذين دائماً ما يطالبهم الآخرون بالتزام الصمت، مرضاً مزمناً نتيجة لذلك، ولذلك تعد استعادة السيطرة على الصوت وإيجاد صوتك الخاص، بالمعنيين الحرفي والمجازي، ممارسة صحية قوية.

تمرين: اختبار طاقة ذاتي وبسيط

على الرغم من أن تركيزي في هذا الكتاب ينصب على تحقيق التناغم من أجل إدراك الطاقات بصورة مباشرة، إلا أنه لا يمنع تطوير بعض المهارات باستخدام اختبار الطاقة، وذلك لما ينطوي عليه من بعض الفوائد أيضاً.

ويعمل اختبار الطاقة الذاتي البسيط الذي وضعته إيدن، والذي يدعى: "اختبار النّوأس الذاتي"، على مبدأ النّوأس، فعليك أن تقف على كلتا القدمين معاً، وتثني مرفقيك على جانبيك، مع شبك يديك، إحدهما فوق الأخرى، على الضفيرة الشمسية.



تأرجح نحو الخلف عندما يكون جوابك «لا» أو يكون هناك تدفق قوي أو ضعيف للطاقة.
تأرجح نحو الأمام عندما يكون جوابك «نعم» للسماح بتدفق الطاقة.
وضع الانطلاق.

الشكل ٣: اختبار النّواس الذاتي

تأرجح قليلاً للأمام والخلف، لمجرد أن تشعر باختلال بسيط في توازنك، ثم قل شيئاً حقيقياً على غرار: "اسمي [إيلين]"، استرخ في وفتك، حتى يتمكن جسدك من التّأرجح للخلف أو للأمام استجابة لهذا الكلام.

وعادةً ما يتأرجح الجسد للأمام أو نحو الحقيقة (عندما يكون جوابك نعم)، ويتأرجح للخلف أو بعيداً عن شيء غير حقيقي (عندما يكون جوابك لا)، والجدير بالذكر أنني أقابل أحياناً أشخاصاً ممن يكون هذا النمط معكوساً لديهم تماماً.

جرب أن تقول عبارة تعرف أنها غير حقيقية: "اسمي ميرغاثرويد"، ثم استرخ في وفتك وراقب في أي اتجاه سيتأرجح جسدك.



وبمجرد معايرة "اختبار النّواس الذاتي" هذا، بحيث تتأرجح على نحو موثوق في أحد الاتجاهين عند ذكر الحقائق النشطة، وفي الاتجاه المعاكس عند ذكر الأكاذيب، فيمكنك استخدامه للتحقق من صحة حدسك الذي ينطلق من الجسد.

الإيقاع

يتضمن الإيقاع تنظيم الأصوات ضمن أنماط بحيث تؤثر هذه الأنماط في وتيرة طاقاتك الخفية وحركتها، وتساعد أيضاً في دعم عمليتي التنسيق والتنظيم بين أنظمة الطاقة لديك، إذ إن محاولة العيش بوتيرة أو إيقاع خاطئ من شأنه أن يصيبك بالأمراض، وقد وجد عدد لا بأس به من عملائي أن وتيرتهم وإيقاعهم الطبيعيين كانا أبطأ أو أسرع، أو أكثر سلاسة، أو أكثر اختصاراً، مما تفرضه عليهم التزامات العمل أو الأسرة، ومثل هذا الضغط الناتج عن عدم التطابق لم يؤثر في تقديرهم لذاتهم فحسب، بل تسبب أيضاً في تسارع وتيرة وظائف الجسد أو تدهورها أو انغلاقها.

خُص التجربة

ابحث عن أكثر مكان في جسدك قد يسترعي انتباهك، وإذا ما كنت ترغب في دمج اختبار الطاقة في هذا الاستكشاف، فيمكنك إجراء اختبار الطاقة على الطاقات التي تتدفق عبر تلك المنطقة عن طريق شبك أطراف أصابعك أو إبهامك وأول إصبعين بعده معاً في الموضع المحدد، ويدعى ذلك بتوطين الطاقة، ثم اثني مرفقيك على



جانبيك واستخدم اختبار النّوأس الذاتي، وابحث عن منطقة لتوطين الطاقة حيث تحصل على استجابة "ضعيفة" أو "غير حقيقية" أو "تراجع إلى الخلف"، وستكون هذه مرحلة ما قبل الاختبار.

والآن، ابحث عن إيقاع تريد النقر به على جسدك، واستخدم حدسك حول المكان الذي تريد إجراء النقر عليه، على أنه من غير الضروري النقر على المنطقة التي تحاول التأثير فيها، ثم انقر على هذا الإيقاع لبرهة من الزمن باستخدام إحساسك الخاص بما تحتاجه أو من خلال السماح ليدك باختيار الإيقاع.

وبعد ذلك اضبطه لترى كيف يبدو الشعور في المنطقة الأصلية، وكرر اختبار النّوأس الذاتي في أثناء توطين الطاقة في المنطقة المستهدفة، وذلك لمعرفة إذا ما كنت لا تزال تتراجع إلى الوراء أو تتحني نحو الأمام الآن، ما يشير إلى تدفق أقوى للطاقة عبر تلك المنطقة، وتمثل هذه مرحلة ما بعد الاختبار.

مثال: أنا منجذبة إلى الجانب الأيسر من رقبتني، حيث أعاني من شد عضلي مزمن يؤدي أحياناً إلى حدوث صداع نصفي، ويبدو جلياً بأن العضلة مشدودة عندما أوطن الطاقة فيها، وعليه أحصل على اختبار نوّاس "ضعيف" أو متراجع إلى الخلف، إذ ثمة شيء لا يتدفق بصورة ملائمة! ثم أنقر إيقاعاً بأطراف أصابعي على معدتي. فهذا هو المكان الذي تريد يدي أن تنقر عليه، والإيقاع الذي كانت تنقره يدي كان على النحو الآتي: تا-تا، وقِفْ، تا-تا، مع تأخر طفيف في النبيرة الموسيقية، ولم أكن في كامل وعيي عندما نقرت بهذا الإيقاع، فقد كنت أقوم فقط بما تمليه عليّ يدي، ونقرت معدتي مدة



ثلاثين ثانية ولاحظت أن رقبتي أصبحت الآن أكثر ارتخاءً، وقد أظهرت مرحلة ما بعد اختبار النّوأس، عندما وُطنت الطاقة في نفس البقعة على رقبتي التي اختبرتها في مرحلة ما قبل الاختبار، اختباراً "قويًا" أو منحنيًا نحو الأمام، ما يثبت تدفق الطاقة في تلك المنطقة الآن.

تمرين: النوتة الأساسية

رويت، في الفصل الرابع، قصة ميرا التي استخدمت النوتة الأساسية الخاصة بها في رفع مستويات طاقتها لكي تستطيع التأقلم مع وظيفة مرهقة، إذ يجلب استخدام النوتة الأساسية الموارد من أعمق المستويات لدينا. فهي نوع من التنشيط الحيوي الذي يختلف تمام الاختلاف عما تختبره عند تشغيل موسيقى الراب المحفزة. وكل واحد منا لديه نوتة أساسية تتوافق مع الشبكة النشطة التي تشكّل القاعدة الأساسية لجميع طاقاتنا الأخرى، وتمثل النوتة الأساسية الاهتزاز الحيوي لشبكتك، على أن الاهتزاز الأساسي يختلف من شخص لآخر، إذ يكون كل واحد منا مضبوطاً على مفتاح خاص بالأغنية التي تهز أرواحنا.

هل هناك آخرون ممن لديهم نفس النوتة الأساسية التي لديك؟ بالتأكيد! فعندما تقابل هؤلاء الأشخاص، غالباً ما تدرك شيئاً مألوفاً ومريحاً حيالهم، وقد يشعرون، إلى حد ما، وكأنهم توأم أو توأم روحي.



ويمكن للغناء أو الاستماع إلى النوتة الأساسية الخاصة بك أن يقوي القاعدة الأساسية لطاقتك ويعززها، كما يمكن أن يعيدك إلى نفسك من جديد، مثل استخدام جهاز التحكم بالصوت لإصدار نوتة موسيقية وجعل الجوقة بأكملها تغني على نفس المفتاح، وسيؤدي غناء الأغاني على مفتاح النوتة الأساسية الخاصة بك إلى خلق التوازن في طاقتك، والتخفيف عنك وتشيطك في كثير من الأحيان، إذ يمكنها أن تحلّ عقد عقلك وجسدك بصورة حيوية! كما أن غناء النوتة الأساسية الخاصة بك سرعان ما سيساعدك على الشعور بالارتياح والتركيّز والارتباط بمصدر عميق من الطاقة.

ويمكنك أيضاً استخدام النوتة الأساسية بالتزامن مع تمارين أخرى من طب الطاقة، وذلك بهدف تنظيم طاقتك بسرعة أكبر وأو الحفاظ على توازنها مدةً أطول.

وتتوافق النوتة الأساسية الخاصة بك، إلى حد كبير، مع أي نوتة أخرى على السلم الموسيقي، على أن النوتات تختلف، بطبيعة الحال، اختلافاً كبيراً في شدة الصوت والاهتزاز (وتقاس بالهرتز)، ويُقسّم نظامنا لقياس النوتات إلى أوكتافات (جوابات) موسيقية مختلفة، ولذلك أوصيك، إذا ما أردت أن تجد النوتة الأساسية الخاصة بك، باستخدام صوتك لتحديد موقع النوتة في البداية، عندما يكون ذلك ممكناً، بدلاً من استخدام البيانو أو أي آلة موسيقية أخرى.

وبمجرد تحديد موقعها، يمكنك تسمية تلك النوتة من خلال إيجاد أقرب قيمة تقريبية لها على البيانو قبل أن تحدد، عند إصدارها، فيما إذا كانت أكثر علواً أو انخفاضاً من النوتة النموذجية، ويمكنك



أيضاً شراء أداة غير مكلفة تسمى الموالف اللوني أو تنزيل تطبيق مجاني (مثل بانوتونر "Pano Tuner") الذي سيخبرك القياس بالهرتز واسم النوتة التي تغنيها.

إيجاد النوتة الأساسية الخاصة بك

ابدأ بغناء النوتة التي يكون صوتك مرتاحاً للغاية في غنائها. فغالباً ما تكون تلك هي النوتة الأساسية الخاصة بك، ومن بين كل خمسة من عملائي، يجد ثلاثة منهم النوتة الأساسية بسهولة من خلال اتباع هذه الطريقة، وأنا أستخدم اختبار الطاقة للتحقق مما إذا كانت النوتة الموسيقية التي يغنونها تتطابق في الواقع مع رنين شبكتهم، وغالباً ما يشعر العملاء الذين يغنون نوتاتهم الأساسية بسهولة بأنها أساسية بالفعل، ولكن إذا ما كانت تخامرك الشكوك أو ترغب بالتحقق من الأمر بنفسك، فاستخدم الاختبار الذاتي الآتي ذكره.

ضع إحدى يديك بصورة مستوية على مقدمة كتفك الأيسر والأخرى بصورة مستوية أيضاً على عظم الحوض الأيسر، ثم غنّ أكثر نوتة تشعر بالراحة في غنائها، واستخدم اختبار النّوأس الذاتي (انظر إلى "اختبار الطاقة الذاتي البسيط في الصفحة ٩٤)، وإذا لم تكن متأكداً من النوتة الصحيحة، فيمكنك غناء مجموعة متنوعة من النوتات، قبل أن تجري اختبار طاقة على كل واحدة منها.

ستجعلك النوتة الأساسية تتأرجح نحو الخلف. في حين ستجعلك جميع النوتات الأخرى الموجودة على السلم الموسيقي تتأرجح نحو الأمام.



وقد يبدو هذا مخالفاً للمنطق العام انطلاقاً من اعتقادك أن النوتة الأساسية ستجعلك تتأرجح إلى الأمام نحو جهة الحقائق، إلا أن لكل قاعدة استثناء: إذ يتأرجح معظم الناس نحو الخلف عندما يواجهون قدسية حقيقتهم الأساسية، وهذا مثال جيد على أن اختبار الطاقة هو شكل من أشكال الفن لا العلم!

ملاحظة: يعد اختبار الطاقة جيداً بتعلمه من خلال دراسة طرائق مثل طب طاقة إيدن أو تواصل من أجل صحتك (٤)، وأعرض، في سياق هذا الكتاب، اختبار النّوأس الذاتي بوصفه طريقةً للتحقق من حدسك في بعض الأحيان، وذلك لأنني أرغب في تشجيعك على تعلم حوار الطاقة بصورة كاملة من خلال إدراك الطاقات الخفية والتواؤم معها باستخدام جميع حواسك.

استخدام الموسيقى لتوجيه الشفاء

نظراً لأن الصوت يعد تعبيراً أساسياً عن الطاقة الخفية، فيمكننا استخدام الكثير مما نعرفه حول الموسيقى بوصفه استعارة أو دليلاً في العلاج بالطاقة.

كانت لوبز تحب الموسيقى وغنت ضمن جوقات عندما كانت طفلة، وقد جاءت لرؤيتي بسبب شكوك راودتها عن أن زواجها يسبب لها المرض (الغثيان المزمن والدوار واضطرابات في مجالها البصري)، وقد استبعد طبيبها أن تكون الأعراض التي ظهرت عليها خطيرة لدرجة تستدعي تدخلاً طبياً، واستطعنا استخدام حسها العالي للموسيقى لاستكشاف ما كان يحدث في زواجها. فقد كان من



الصعب مناقشتها مباشرة لأنها كانت تشعر في كل مرة تتحدث فيها بالتعب والمرض.

طلبت منها، أولاً، أن تغني النوتة التي تشعر بأنها تمثلها، وقد كان ذلك سهلاً بالنسبة إليها، ثم طلبت منها أن تغني النوتة التي تمثل زوجها، فغنت نوتة أخرى، وبينما كانت تغني النوتة الخاصة بزوجها، غنيتُ أنا تلك التي حددتها على أنها النوتة التي تمثلها، وقد حدث تنافر ونشاز مروعين! فانفجر كلانا ضاحكين، ثم قالت: "أشعر بالغثيان في الواقع لمجرد القيام بهذا التمرين."

ثم دعوتها لتحويل النوتة الخاصة بها إلى شيء آخر. شيء لا يزال حقيقياً بالنسبة لها، ومن شأنه أن يتلاءم بصورة أفضل مع النوتة الخاصة بزوجها، (وغنيتُ نوتة الزوج حتى تتمكن من إجراء التجارب) قبل أن تجد واحدة تحبها، ولم تمضِ إلا بضع دقائق حتى اختفى الغثيان.

كانت لويز قد انزعجت، في بداية الأمر، مما حدث، ثم سألتني: "لماذا عليّ أن أغير النوتة الخاصة بي استجابةً له؟" فجعلناها تتخيله في مواقف مختلفة: وهو مع ابن زوجها. وهو مع والدته. وهو في حالة من الاسترخاء في إجازة، وقد غنت لويز النوتة التي اعتقدت بأنها تمثله حقيقة في كل موقف، ولم تكن نفس النوتة في كل مرة، ثم اكتشفنا أنها إذا غنت النوتة التي تفضلها لنفسها، فإنها تتسجم مع كل شيء باستثناء النوتة الخاصة بوالدته. وعليه أدركت لويز سبب مرضها. فكلما عاملها زوجها وكأنها والدته، شعرت بتلك الأعراض.



ثم عادت إلى المنزل متسلحةً بأداة الرعاية الذاتية المتمثلة في العثور على ترياق موسيقي مضاد كلما أثارها، وقد تعاملت مع الأعراض التي تظهر عليها على أنها خطوط حمراء حين تشعر وكأنها والدته ووجدت طرقاتاً لمعالجة المشكلة بصورة أكثر ملاءمة في تلك اللحظات.

الحركة

وفيما يأتي بعض المبادئ الأساسية حول الطاقات الخفية في الجسد (٥):

- تتحرك الطاقة باستمرار. فهي تريد التحرك وتحتاج إليه.
- تحتاج الطاقة إلى مساحة للتحرك.
- تفضل الطاقة التحرك في أنماط معينة تسمح لها بالوصول حيثما تريد، ولكنها ستجد مسارات بديلة (وأحياناً فردية للغاية) إذا ما تعرضت للحجب.
- تؤثر الطاقة المحجوبة في صحتك سلباً، وصحة الجسد هي انعكاس لصحة طاقاتك.
- تعد كل طاقات الجسد مترابطة مع بعضها بعضاً. وحتى عندما تكون جالساً، فإن طاقاتك الخفية تواصل التحرك، فتحوم، وتدور، وتتواصل، وتغذي عمل جسدك وعقلك وروحك، مثلما يتحرك جسدك نفسه بطبيعة الحال: إذ يرتفع صدرك ويهبط مع كل شهيق وزفير. وينتقل الدم إلى أنحاء الجسد بعد أن يضخه القلب. وتتحرك عضلاتك وتتأوب بطرق خفية للحفاظ



على التوازن وتحرير التوتر، وتكون نقاط الاشتباك العصبي في دماغك في حالة اشتعال مستمرة، وتنتقل الرسائل الكهربائية بصورة لانهائية عبر الجهاز العصبي إلى جميع أنحاء جسدك.

وليس من الضروري أن تكون واعياً لحدوث مثل هذه الحركة. فهي مدمجة في النظام، ولكن إذا ما حُجبت تلك الحركة، فستلاحظ ذلك بكل تأكيد! فحاول أن تقطع نفسك لثوان معدودة، لترى كيف ستشعر بعدم الارتياح، والذعر، وأخيراً اللهاث القسري، وبالمثل، فإن طاقاتك الخفية من شأنها أن تتسبب بشعور من عدم الارتياح والذعر واللهات القسري في حال لم تجد مساحة كافية للتحرك أو إذا ما انحرقت عن أكثر الأنماط الصحية لحركتها.

ويتمحور أحد المبادئ التي تركز عليه الكثير من تعاليم الطب الصيني حول دعم الطاقات الخفية من أجل أن تتحرك بالطريقة التي صُممت للتحرك وفقاً لها، ويتضمن ذلك تدفقات الطاقة التي تسمى بخطوط الطول، والتدفقات الأكثر عمقاً التي تسمى التدفقات الغربية في الطب الصيني (ويشار إليها باسم الخطوط المشعة في طب طاقة إيدن)، إلى جانب العناصر الخمسة التي تحقق لنا التوازن والتدفق، وتعتمد أساليب طب الطاقة الأخرى على هذه الفكرة أيضاً، ألا وهي: تطهير طاقات الشاكر والهاالة حتى تتمكن جميعها من أداء وظيفتها على أكمل وجه. وذلك من خلال إخلاء بعض المساحة في الجسد باستخدام بعض الوضعيات والحركات البدنية، ودعم ضخ الطاقات للدخل والخارج أو للأعلى والأسفل بصورة متداخلة. وحركات الطاقة الأساسية الأخرى التي شوّهت، وعليه باتت تؤثر في صحتنا وعافيتنا.



ولذلك، فإن الحركة هي لبنة أساسية من لبنات لغة الطاقة، وأنت تعي ذلك على المستوى العملي، فقد تشعر بالخمول والتعب، ولكن إذا ما نهضت وتمددت، أو حضرت نفسك للخروج في نزهة جميلة على الأقدام أو للذهاب إلى المسبح لتمديد ذراعيك وساقيك، فإنك ستشعر بتحسّن بصورة عامة. إذ تتواصل هذه الأنشطة كالتمدد والحركة وتديك العضلات المشدودة وغيرها من الأنشطة الأخرى، مثلها في ذلك مثل الكثير من طب الطاقة الذي سبق لك أن مارسته، مع الطاقات الخفية: فأنت تفسح المجال للطاقة لكي تتحرك، وتدعم، في بعض الحالات، طاقاتك لكي تتدفق بالطريقة التي صممت للتدفق وفقاً لها.

وعليه فالحركة ضرورية لصحتك، ولا يقصد بها هنا تدريباً أو تماريناً منظّمة، بل مجرد التحرك. فجهازك الليمفاوي، المصمم لطرح السموم من الجسد، هو الجهاز الوحيد الذي تتمحور وظيفته حول الدوران في أنحاء الجسد، ولا يحتوي، مع ذلك، على مضخة مدمجة في الجسد. فالحركة هي المضخة الخاصة به، في حين أن الدم يُضخّ عن طريق القلب، والأكسجين بواسطة الرئتين، وتُطرح فضلات الطعام بواسطة تمعج الأمعاء، ولكن إذا ما كنت تريد أن تطرح الفضلات والمواد السامة الموجودة في دمك خارج جسدك، فأنت بحاجة إلى ضخها ودفعتها عن طريق الحركة.

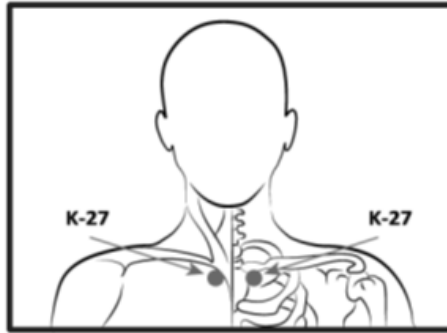
ولذلك، يمكن للحركة البسيطة، وحتى لو كانت تمهداً خفيفاً، أو تأرجحاً بطيئاً، أو شداً للعضلات أو مصدر تحرير لها، أن تساعد في شفاء عديد الأمراض، ولذا يشكل تعلم دعم الطاقات، لكي تتحرك

بالطريقة التي صممت للتحرك وفقاً لها، وظيفتها مرجعية وأساسية في جعل خصائص الشفاء الرائعة تعمل داخل جسدك.

تمرين: سِرمع التدفق - الضرب على نقاط الكلية السبعة والعشرين (K-27)

إذا وجدت أن طاقتك قد استنفذت بعد قيامك بنزهة مشي، فذلك يعود على الأرجح إلى أن طاقات خطوط الطول، ومسارات الطاقة التي تغذي عمل أعضائك وعضلاتك، تتدفق للخلف. وعليه فأنت تعمل ضد التدفق وتستنفدك.

حاول النقر أو الضرب بقوة على نقطتين في جسدك، وذلك لكي تعاود طاقات خطوط الطول التحرك للأمام مرة أخرى: وتلك هي النقاط السبعة والعشرين على خط طول الكلية، وتقع على بعد بوصة واحدة من الحافة الداخلية لعظم الترقوة وعلى مسافة بوصة واحدة للأسفل، وتحديدًا بين الجزء العلوي وبداية الضلع، في الفتحاحات (انظر إلى الشكل ٤)، وتشكل نقاط الكلية السبعة والعشرين (K-27) تقاطعات رئيسية لنمط التدفق الطولي بأكمله.



الشكل ٤. نقاط الكلية السبعة والعشرين (K-27)



ومن شأن النقر أن يساعد على تحفيز تدفق الطاقة، فحاول النقر في مكان آخر بجسدك لتحريك الطاقات في تلك المنطقة أيضاً.

أنماط حركة الطاقات الخفية

وفيما يأتي بعض أنماط الحركة الأساسية للطاقات الخفية التي يجب أن تستكشفها: من الداخل إلى الخارج، والدوران والصعود اللولبي، والنمط الدائري، والعبور، والحركة على شكل الرقم ثمانية الكوني.

من الداخل إلى الخارج

تكون الحركة في كل من الرئتين والقلب من الداخل إلى الخارج، وإذا ما تفكرت فيها ملياً، فستلاحظ بأنها ليست مجرد حركة من الداخل إلى الخارج، بل إن هذا النمط يحقق غرضاً معيناً، ألا وهو: استيعاب العناصر الغذائية في أثناء الحركة من الداخل. توزيع المغذيات وطرح الفضلات في أثناء الخروج.

اضبط ما تشعر به في جميع أنحاء جسدك، ثم استخدم ذراعيك للتعبير عن الحركات من الداخل إلى الخارج من خلال إيجاد إيقاع يمنحك شعوراً بالارتياح، واختبر إذا ما كان التحرك بأحد الاتجاهين أسهل من الآخر، سواء كنت تقوم بتحويلات سلسلة أو تشعر بالالتصاق في جزء ما من الحركة، وإذا كنت ترغب في مواءمة تنفسك مع الحركة من الداخل إلى الخارج، فاستكشف كيف ستشعر

حيال ذلك، ثم "ارتجل" وارقص احتفالاً بمفهوم من الداخل إلى الخارج، وتفقد جسدك مرة أخرى بمجرد الانتهاء: فما الذي تغير؟ مثال: عندما أفعل ذلك، أبدأ فقط بالدفع والسحب بذراعي وأجد صعوبة في الدفع للخارج أكثر من السحب للداخل، ولكن بعد بضع دورات، ألاحظ أن الحركات أصبحت أكثر سلاسة وباتت تتحرك على شكل رقم ثمانية الكوني، حاملة الطاقة من داخل مركزي إلى خارجه بنمط أكثر توازناً، وهذا يسمح لحركة الطاقات الكاملة بأن تتدفق إلى داخل جسدي وخارجه على نحو أكثر سلاسة.

الدوران والتصاعد اللولبي

يتحرك الدم في جسدك بنمط دوراني، كما هو الحال بالنسبة لطاقات خطوط الطول الخاصة بك، وتتصاعد الشاكرات لديك في حركة لولبية، وهي حركة دورانية تصاعديّة ومتكررة، وهذه هي أنماط التوزيع الأساسية للطاقات الخفية. اكتشف تأثير الأنماط الدائرية في جسدك وضمن مجالك، واختبر شعور رسم دوائر صغيرة ولوالب ودوائر في كامل الجسد، ثم دور ذراعيك وساقيك بأنماط مختلفة، واشعر بما تقوله لجسدك من خلال حركاتك الدائرية، وماذا يحدث عندما تحدث هذه الحركات اللولبية في الداخل أو الخارج، أو للأعلى والأسفل، أو أمامك وخلفك؟ حاول أن تسحب طاقات الأرض من السطح، فوق رأسك، ثم دورها أسفل ظهرك لكي تعود إلى الأرض، وتعد تلك الحركة من الجبهة حتى أسفل الظهر المسار الطبيعي التقريبي لتيارات طاقة



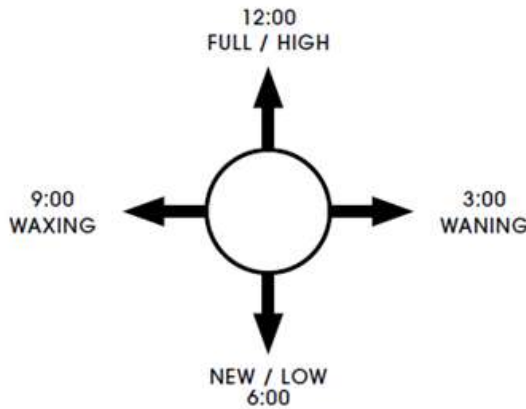
خطوط الطول التي تغذيها، واكتشف شعورك عند استخدام يديك وتتبع نمط الدوران الطبيعي المذكور آنفاً من ثلاث إلى خمس مرات.

النمط الدائري

يرتبط مفهوم الدوران بالحركة الدائرية للطاقات، فنحن نختبر حالة دائمة من الدوران من خلال أنماط النوم والاستيقاظ. وتناول الطعام وعملية الهضم والطرح. والبناء والهدم. كما نعيش هذه الحالة عند تغير مزاجنا وطاقاتنا وهرموناتها.

تمرين: تبديل الدورات

إذا كان بإمكانك الحفاظ على استمرارية حركة دورة معينة، فغالباً ما تتمكن من دعم جميع العمليات الدورانية في جسدك، فاستحضر حالة تشعر أنها غير متوازنة حالياً، وقد تكون اعتياداً في صحتك أو شيئاً مرتبطاً بعلاقة تجمعك بشخص آخر، واحرص على التركيز بعقلك على هذه الحالة، ثم شكّل دائرة في الهواء أمامك لتمثيل الأطوار الأربعة للقمر.



الشكل ٥. الأطوار الأربعة للقمر



يوجد في الجزء السفلي من الدائرة (الموضع الذي يشير إلى السادسة على الساعة التي تواجهك) القمر الجديد أو المد المنخفض، وعندما تدور بجسدك باتجاه عقارب الساعة (من خلال تحريك يدك نحو الأعلى باتجاه اليسار وصولاً إلى موضع الساعة التاسعة)، فستجد القمر في طور الهلال، بينما يشير عقرب الساعة الثانية عشرة إلى البدر أو المد العالي، ويشير عقرب الساعة الثالثة إلى القمر المتضائل (قمر نهاية الشهر).

ارسم دائرة ببطء وانظر في أي اتجاه تتحرك يدك بسهولة وأين تتوقف أو تتطلب منك بعض الضغط لكي تستمر في حركتها، ولاحظ أين تشعر بتلك المقاومة في دورة القمر التي ترسمها، وأينما شعرت بإعاقة في الحركة، توقف وارسم القلوب على ذلك الجزء من الدائرة، وأرسل الحب إلى الحالة التي تدور في ذهنك، وارسم قلوباً على قلبك وأي جزء آخر من جسدك يشعر بالتفاعل مع المشكلة المرتبطة (الرأس والقلب والأمعاء والمفاصل)، ثم استمر في تحريك ذراعك، لاستحضار الحب إلى أي جزء لا يتحرك بسهولة في أثناء رسم الدائرة.

راقب الحالة التي استحضرتها إلى ذهنك في البداية، فهل تغيرت مشاعرك أو طاقاتك؟ وفي بعض الأحيان، قد يستغرقك هذا التميرين بعض الوقت لتحقيق النتائج، ولكن كلما أصبحت أكثر ثباتاً في دوراتك الأكبر، تتطور تجاربك اليومية.

وغالباً ما تتمكن الحركة الرمزية أن تحول أنماط الطاقة التي لا تتحرك بسهولة، ولا يمكن أن تساعدنا الحركات الرمزية في تحديد



المكان الذي نشعر فيه بالإعاقة فحسب، بل يمكنها أيضاً مساعدتنا في تمهيد الطريق للحركة - ونمط الطاقة - من أجل الاستمرار في التحرك.

أنماط العبور

بينما نسير، فإن أرجلنا تتناوب في السير يمينا ويساراً، وترتفع وتخفض أيضاً بينما نتحرك للأمام، وتتأرجح ذراعينا في حركة عكسية: فتتحرك الذراع اليمنى للأمام مع الساق اليسرى، وهكذا دواليك، ويبدأ هذا النمط عندما نحبو أطفالاً وينشط أنماط العبور الطبيعية يساراً \ يمينا في الدماغ والطاقات الخفية، وعندما لا تعبر الطاقات اليمنى \ اليسرى، فتطلق على ذلك الحالة أحادية الجانب.

ويُنظر إلى الجانب الأيسر من الجسد، في الطب الصيني، على أنه طاقة حسية أو "أنثوية"، بينما يُنظر إلى الجانب الأيمن على أنه طاقة حازمة أو "ذكورية"، وتُصوّر العلاقة بين هذين القطبين على أنها علامة "الين" و "اليانغ" للنور والظلام، حيث يحتوي الضوء على نقطة صغيرة من الظلام، بينما يحتوي الظلام على نقطة صغيرة من الضوء.

وإن التناوب بين اليسار \ اليمين، واليسار \ اليمين هو ما يدفعنا للأمام، وإن فعل النهوض (مغادرة الأرض) والهبوط (العودة إلى الأرض) يرمز بالمثل إلى عدد الطرق التي تغدو فيها طاقاتنا كافية لتحقيق فعل النهوض والهبوط.



الشكل ٦. علامة "الين" و "اليانغ"

جرب الحركات والتقلبات التي تتناوب بين اليسار \ اليمين أو النهوض \ الهبوط، فما الذي يحدث لطاقتك ومزاجك بينما تنهض وتهبط مع التركيز على اليسار أو اليمين؟ وبعد قضاء وقت في التناوب بين اليسار \ اليمين والارتفاع \ الهبوط، تحقق من إحساسك العام بجسدك. فهل تشعر بشيء مختلف بفعل هذه الحركات؟

الحركة على شكل الرقم ثمانية الكوني

يصف الأشخاص الذين يرون الطاقات الخفية مجال الطاقة بأنه مليء بثمانيات الشكل من جميع الأحجام ومتحركة في جميع الاتجاهات، وكلما زاد عدد هذه الثمانيات، كان الجسد أكثر صحة، وتعد ثمانيات الشكل جزءاً من نظام طاقة أكبر حجماً، ويسمى النسيج الكلتيّ (Celtic Weaver)، بحيث يدمج تدفقات طاقتنا المتنوعة في حالة من الانسجام، ويعد تتبع ثمانيات الشكل في مجالك وعلى جسدك وكل طريقة أخرى أداة رائعة لدعم اندماج طاقتك بالمعنيين الحرفي والمجازي.



الشكل ٧. ثماني الشكل

التنفس

يمثل التنفس القوة الدافعة الأساسية في الكون، والحركة من الداخل إلى الخارج، والدورة القلبية، وطرح الغذاء وحركة "الين" و "اليانغ" في كياننا النشط، ولهذا السبب بالذات، فهو الأصل للكثير من ممارسات طب الطاقة والممارسات الروحية، وتعني كلمة الشهيق أن تستنشق وتتشط روحك، في حين تعني كلمة الزفير تعني تزفر الشبح وتميته وتتخلى عنه، ويعد إدراج كلمتنا ضمن عملية التنفس فهماً يمثل معاملة عميقة لكل من الحياة والموت.

وتوظف اليوغا، والتاي تشي، والتشي كونغ، والرقص المقدس، وغيرها من طرق الشفاء الأخرى التنفس بهدف عظيم، ويمكن أن يُظهر لك تنفسك الكثير عن كيفية استيعابك لطاقت جسدك واستخدامها وإطلاقها وإراحتها، ويمكنك استخدام تنفسك للتواصل مع طاقت جسدك، وإعادة ضبط الحركات من الداخل إلى الخارج والدورة القلبية من أجل التمتع بصحة جيدة.

خُصُ التجربة

اقضِ بضع دقائق فقط في مراقبة تنفسك دون أن تحاول التأثير عليه أو التحكم فيه، فهل هو عميق وسهل أم أنك توقف نفسك عند عملية الشهيق، أو تقطع الجزء حيث يستفيد جسدك من الأكسجين، أو تطلقه جزئياً أو تندفع مسرعاً نحو أخذ النفس التالي؟ عليك فقط أن تلاحظ أي جزء من الحركة يكون سلساً وأي جزء يكون صعباً، إذ يمكن لذلك أن يمنحك بالفعل الكثير من الأفكار حول كيفية التعامل مع الطاقات بوجه عام.

جرب تحريك يدك، ثم كرر الحركة، ولكن هذه المرة اربطها بشهيق، ثم زفير، فما الذي يحدث عندما تربط تنفسك بالحركة؟ أستخدم، في الكثير من تمارين طب الطاقة، التنفس للمساعدة في تحريك الطاقة، وأما الشهيق، فمن أجل جذب الطاقة أو تنشيطها، والزفير للمساعدة في تغيير الطاقة أو لتوجيه إطلاقها، على أنه من غير الضروري ربط التنفس بالحركة، لكنني أجد أنه يكون مفيداً في أغلب الأحيان.

جد مكاناً في جسدك حيث تشعر بالألم أو الضيق، وضع إحدى يديك هناك لتوجيه انتباهك، ثم أرسل أنفاسك إلى المنطقة، وجرب إذا ما كانت تحتاج إلى طاقة الشهيق أو طاقة الزفير أو كليهما، وقد ترغب حتى في اتباع بعض طرق العلاج الفعالة في أثناء تنفسك: فتملأها بالحب، أو التسامح، أو التعاطف، أو تتناول حتى مسكناً فعالاً للألم. إذ إن جميع أنواع العلاج شكلٌ من أشكال الرسائل، ويعد كل من التنفس، واللفافة، والماء ناقلات ممتازة للرسائل النشطة.



جرب نمطين: (١) استنشاق السلام، وزفير الإجهاد. و (٢) استنشاق الإجهاد وزفير السلام، إذ يمكن لكليهما أن يساعدك على التحرك نحو السلام والتحرر.
تدرب على هذا لعدة دقائق، ثم توقف للتحقق مما إذا كان الألم قد تغير.

الأشكال

تحتاج الطاقة الخفية إلى مرسة لترسيخها في واقعنا المشترك وحاوياتنا، وذلك من أجل تحديد ماهيتها وشكلها. تُنظم الطاقات الخفية، بطريقة تجعلها مثبتة ومضبوطة بواسطة الأشكال، مثل العظام التي تحدد شكل الأحشاء ولحم البدن، وتساعد مثل هذه الأشكال الهندسية الطاقات الخفية في الحفاظ على تكاملها وتدققها، وتكون بعض هذه الأشكال فردية وبعضها الآخر عاماً، فعلى سبيل المثال، يشكل الماس ذو الجسد الكامل نمطاً يمكن ملاحظته لدى معظم الناس، ومن ناحية أخرى، فإن لكل منا شكل أساسي واحد على الأقل (انظر الصفحة ١٠٩)، ويشكل عامل تنظيم فريد بالنسبة إلينا.

كانت تيري عميلة تحتاج إلى التعامل مع الأشكال والمراسي والحاويات. وذلك لأنها كانت تفقد السيطرة على حياتها شيئاً فشيئاً، ولطالما تحدث شريكها عن رغبته في هجرها متذمراً من أنها تعيش أزمة دائمة، وقد شعرت بالحيرة وعانت صعوبات في النوم وزيادة في الوزن، ومع ذلك، لم يجد طبيبها أي شيء غير طبيعي، وأما في العمل،



فغالباً ما كانت تقضي ساعات طوال في إعادة إنجاز المهام بسبب ارتكابها لأخطاء تتم عن الاستهتار، إذ كانت تعاني مشكلة في التركيز على مهمة ما.

وقد بدأت تعاني هذا التدهور بعد أن التحقت، العام الماضي، بفصل دراسي للبحث عن الذات، وكان قد استمر لأربعة أيام. إذ مارسوا، في ذلك الفصل الدراسي، بعض الطقوس والتأملات والتمارين التمهيديّة، واستمعوا إلى محادثات حول بعض رحلات البحث عن الذات، وقضوا بعض الوقت في إعداد حقيبة ظهر صغيرة من بعض اللوازم الأساسية قبل أن يذهبوا بهم إلى منطقة برية، كل واحد على حدة، للبحث عن ذاته.

لقد أحببت تيري هذا الفصل كثيراً. إذ شعرت أنه سيساعدها على تعميق ممارساتها الروحية وفهمها للأمور، وتملكتها رغبة ملحة في أن تلتقي بمرشديها الروحيين وتوقظ في داخلها تلك الذات المحاربة، مثلما اقترحت الإعلانات الترويجية لذلك الفصل، قبل أن تصاب بخيبة أمل نتيجة خوضها لتلك التجربة في البحث عن الذات، وبذلت قصارى جهدها لتحافظ على انفتاحها، لو لم يربعها ظلام الليل. إذ جعلها وجودها في الطبيعة لوحدها تشعر بعدم الأمان أكثر من القوة.

ومع أن تيري كانت قد مارست بجد جميع التقنيات التي كانت قد درستها، وواصلت دفع عقلها ووعيها نحو المزيد من التوسع، للغوص في بحار العالم غير المرئي من حولها، إلا أن جسدها قد اندفع نحو الخلف في محاولة منه لإجبارها على النوم والانغلاق وفقدان



التناغم، وكان المرشد الروحي الوحيد الذي قابلته هو فأر الحقل بعد أن رأته جالساً على حقيبة ظهرها عندما استيقظت صباحاً بعد قضائها ساعات في صراع مرير مع نفسها وساعة واحدة فقط في النوم.

في بداية الأمر، كانت تيري قد تجاهلت التجربة، ولكن جسدها لم يفعل الشيء نفسه على ما يبدو. إذ بدأت تعاني، بعد تلك العطلة الأسبوعية بمدة وجيزة، صعوبات في النوم فضلاً عن تشتت التركيز في العمل، وكان قلبها يتسارع قبل أن يسيطر على جسدها خمول واضح.

وبدأت تشعر بأن شريكها ينتقدها في كل مرة يتحدث معها بشأن هذا الموضوع.

وعندما ضببطت طاقات تيري، شعرت بتوهج نيران صغيرة في داخلها، وموجات قليلة من الذعر أو ردة الفعل، كانت هائلتها (مجال الطاقة لديها) ضخمة وقابلة للاختراق، كما لو كانت قد كسرت الحاوية التي كانت تضم طاقاتها معاً، وتبين أنها من خلال رغبتها في الانفتاح على الحكمة الروحية، كانت قد خرقت، بطريقة أو بأخرى، الحدود الطبيعية للذات التي كانت مدمجة فيما يدعى "حارس بوابة الجسد"، وهو ذلك الجزء من وعيها، الذي صُمم بهدف الحفاظ على هوية ما (ولمزيد من المعلومات حول هذا الأمر، انظر الفصل السابع)، وفي أثناء محاولتها فتحه بسرعة وبصورة مكثفة، تسببت ذلك في إصابة حارس بوابة جسدها بالذعر، وبالمقابل، كان يحاول هو أن يشعرها بالرضا من خلال التوسع وإبقائها بأمان من خلال إجبارها على الانغلاق.



وكان من الواضح أنها بحاجة إلى إعادة إنشاء حاوياتها لأنها كانت تتأثر بكل طاقة سبق لها أن واجهتها.

واكتشفنا الأشكال التي يمكن أن تستخدمها بوصفها حاويات نشطة من شأنها أن تعيد طمأنة حارس بوابة الجسد، في الوقت الذي يسمح هولها بإدخال التأثير الروحي، وقد تضمنت هذه الأشكال شكلها الأساسي (انظر الصفحة ١٠٩)، وماسة كبيرة، ونجمة خماسية من تقليدها الروحي المفضل الذي يمثل توازن خمسة عناصر، ألا وهي: الهواء والنار والأرض والماء والروح.

ثم مارست تيري رسم هذه الأشكال على جميع أنحاء جسدها وحوله، وشعرت بأنها أعادتها إلى تركيزها، وكانت تلك هي مهمة الرعاية الذاتية التي عليها القيام بها: استخدام الأشكال والتأجيل لبعض الوقت في سعيها للانفتاح، وفي غضون شهر، عادت أنماط نومها وتناولها للطعام إلى طبيعتها، وتحسن عملها وعلاقتها بصورة ملحوظة، قبل أن تتمكن، مع مرور الوقت، من العثور على مرشد روحي لإرشادها إلى مسار أكثر تدرجاً نحو الوصول إلى الصحة.

تمرين: الشكل الأساسي

يمكن أن يعيدك الشكل الأساسي الخاص بك إلى التوافق مع كيائك المادي، ويساعد طاقات جسدك على التواصل على نحو أفضل. ما يؤدي إلى تهدئة جهازك المناعي.

ويشبه الشكل الأساسي الخاص بك النوتة الأساسية. فهو يحدد النمط الذي أنت عليه، وهو شكل موجود في جميع أنحاء



مجال الطاقة الخفية والجسد، وصولاً إلى المستوى الخلوي، وعندما تتبع هذا الشكل الأساسي، فإنه يعيد طاقاتك الأساسية إلى وضعها الطبيعي ويعيدك من جديد إلى فرادتك: فهو يعزز عافيتك الخاصة بحقيقة روحك.

وثمة عدد من الطرق للعثور على شكلك الأساسي. أولاً، اقضِ خمس دقائق تقريباً في الخربشة، دون أن توجه تلك الخربشات بعقلك، بل اترك يدك تتحرك، كما لو كنت تخربش في اجتماع أو في أثناء مكالمة هاتفية، ثم انظر إلى تلك الخربشات: فهل هناك شكل أو نقش متكرر على الصفحة تشعر بأنه يتحدث إليك بوجه خاص؟

عادة ما تكون الأشكال الأساسية أساسية بالفعل، مثل الدائرة أو المستطيل أو المثلث أو الهرم أو المسدس، أو يمكن أن تكون أكثر زخرفة بعض الشيء، مثل ثلاث دوائر معاً، أو شكلاً لولبياً أو نجمياً. اطلب من ذاتك الحكيمة أن تمنحك بعض الإرشادات للتعرف على شكلك الأساسي وانتبه للأشكال من حولك، فأياً تشعر بالانجذاب نحوها بشكل أكبر؟

استخدم اختبار النّواس الذاتي للتحقق مما إذا كان الشكل الذي ترسمه هو في الواقع شكلك الأساسي. قف على كلا قدميك، مع ثني مرفقيك على جانبيك، ثم ارسم الشكل على الضفيرة الشمسية أو منطقة البطن من خلال صنع ثلم بثلاثة أصابع، وهي: السبابة والوسطى والإبهام، وضع في اعتبارك أنك تبحث عن شكلك الأساسي، ولاحظ هل ستتحني باتجاهه أو بعيداً عنه.



وكما هو الحال مع النوتة الأساسية، فستتحني عموماً بعيداً عن شكلك الأساسي، بينما تتحني باتجاه الأشكال الأخرى التي يجلبها جسدك.

ملاحظة: لا يُعدّ غشاً أن تحاول تخمين ما هو شكلك الأساسي وأن تستخدمه طوال اليوم، وتتقضى أثره في بعض أجزاء جسدك، وانظر إذا ما كان له أثر إيجابي أم لا، وإذا لم يكن كذلك، فجرب شكلاً مختلفاً في اليوم التالي، وهكذا إلى أن تجد الشكل الذي دائماً ما يعيدك إلى ذاتك بطريقة أو بأخرى، والخبر السار هو أن تتبع معظم الأشكال من شأنه أن يعود عليك بالفائدة لأنه سيعزز الحركات الطبيعية لطاقتك الخفية.

فعلى سبيل المثال، وجدت ساماننا شكلها الأساسي من خلال الخربشة، وقد كان مثلثاً، ووجدت من خلال التجربة أنه غالباً ما يكون من الأفضل تتبع المثلث ثم تتبع دائرة حوله، وإن استخدمتها لهذه الأداة بصورة مكثفة مدة أسبوع قد جعلها تشعر بحضور أكبر في جسدها، ولكنها شعرت في نفس الوقت بالحاجة إلى إغراقها في عمق داخلها، فوضعت مثلثاً كبيراً محاطاً بدائرة في فناء منزلها وسارت على هذا النمط: المثلث أولاً، ثم الدائرة باتجاه عقارب الساعة، ووجدت بأنه وضعها في حالة تأمل عميقة وجعلها أكثر انفتاحاً على التوجيه الداخلي، وقد استخدمته عند بداية كل يوم ونهايته، وذلك لإنشاء حاوية فردية خاصة بها لتجارب ذلك اليوم، واكتشفت أنه ساعدها على بدء يومها بطريقة أكثر تركيزاً والنوم بعمق أكبر في الليل.



نصائح للممارسة

- انتبه إلى الدور الذي يؤديه الصوت في يومك واسأل نفسك كيفية تأثير الصوت فيك، فهل هناك مقطع صوتي اخترته بنفسك، أم أن الآخرين، بما في ذلك أولئك الذين يعيشون معك في نفس المكان، يفرضون عليك مقطعاً معيناً؟ وماذا يحدث لجسدك أو طاقاتك استجابةً للأصوات من حولك، وهل يمكنك استخدام الصوت بطريقة هادفة لدعم جسدك من أجل تحديد ماهية الأنماط الصحية؟
- تعامل مع جسدك وكأنه طبل لمعرفة الإيقاع الذي يتناسب مع أكثر إيقاع ووتيرة نشطين ومريحين بالنسبة لك، وعندما تصبح الحياة لا تطاق أو مخيبة للآمال، أو حتى في لحظات الانتقال (أي في الصباح، وفي الليل، وعند تبدل المهام)، انقر بهذا الإيقاع على جسدك لإعادتك إلى ذاتك وإعادة ضبط طاقاتك على الوضع الافتراضي، واعرف ما هي الوتيرة والإيقاعات التي تمثل مكان عملك ومنزلك والأشخاص الأقرب إليك أفضل تمثيل؟ فإن إدراكك للإيقاعات واستخدامها بطريقة هادفة سيساعدك على إثبات طبيعتك، في الوقت الذي تتكيف فيه مع متطلبات حياتك.
- ابحث عن لحظات من الصمت طوال اليوم، مع تجميد الأصوات في رأسك والاكتماء بالتناغم مع أصوات أنفاسك، لأن هذه اللحظات ستكون أشبه بتناولك مشروباً منعشاً.
- تدرب على استخدام اختبار النواصير الذاتي للتحقق من ضرباتك البديهة ولتتحلى بمزيد من الدقة عندما تطلب من جسدك



أن يستجيب لك، وإنه يستحق العناء حتى تغدو مرتاحاً في استخدام هذه الأداة.

- استخدم نوتتك الأساسية وشكلك الأساسي بطريقة مستمرة لبناء قوتك الداخلية وإضفاء المرونة على جوهرك النشط، إذ إنهما يدعمان أنظمة الطاقة الأعمق لديك ويمنحان طاقاتك الخفية أساساً لتنظيم حوله.
- عندما تشعر ببعض الأعراض، جرب أنماط الحركة المختلفة الواردة في هذا الفصل لمعرفة ما يحتاجه جسدك في دعم طاقاتك الخفية.



الفصل السادس لغة الغريزة والنية والتنسيب

على الرغم من ثقافتنا المعقدة والمتطورة، مازلنا مخلوقات طبيعية، وإن كنا مخلوقات مستأنسة! لكن مثل الكلاب والقطط والحيوانات البرية، يمكنك أن تستخدم غرائز المخلوقات في داخلك للتواصل والشفاء. فالحيوانات تشم وتتذوق الأشياء للحصول على المعلومات، فهي تُشير بالرائحة وتحدد أراضيها وتستجيب بقوة للبيئة. ونحن نقوم بذلك أيضاً - وإن لم يكن ذلك دائماً - بطرق ندركها. مع تطورنا، أضفنا الاختيار والنية كأدوات حيوية. يمكن أن تساعدك هذه الأدوات على تشكيل واقعك بما يتجاوز أنماط المخلوقات المشفرة في عنصر الأرض الخاص بك.

الرائحة والذوق

يعمل أحد الرجال في شركة (سيليسستشال سيزونينغ) كمُختبرٍ رئيسي يتذوق الشاي لأكثر من أربعين عاماً. كانت حاستا الشم والتذوق لديه دقيقة للغاية لدرجة أنه يمكنه احتساء أو شم أي كوب من الشاي ويخبرك بالمكونات الموجودة فيه. وبشكل مشابه يعمل من يملكون هذه الموهبة في صناعات النبيذ والجبن والأغذية الفاخرة.

تتواصل الرائحة مع الطاقات الخفية ويمكن أن تؤثر بدورها على الحالة المزاجية والرسائل الكيميائية والتحفيز. الذوق له خصائص مماثلة.



تُقدِّم العلاجات المثلية والزيوت الأساسية وعلاجات زهور
 باخ والأطعمة والتوابل والعناصر المعطرة مفردات للطاقة يمكنها
 بدورها تنشيط وظائفنا الخفية أو تحويلها.
 كانت أندريا تعاني من تقلبات مزاجية حادة. لم تكن مجرد
 اختلافات بين المرتفع والمنخفض، بل كانت مشاعر منتشرة في كل
 أنحاء الخريطة: مشاعر الهواجس والنفور والإثارة والإنذار والذهول.
 وكأنها تعيش متلازمة ما قبل الدورة الشهرية طوال الوقت.
 عندما تفحصت سمات الطاقة، أسميها الشعلات الأربعة
 (انظر تمرين "ضبط اللهب" الصفحة ١١٥) والتي بدورها تؤثر على
 كل من الهرمونات وتفاعل الجهاز المناعي، كانوا جميعاً يتقلبون بشكل
 غير منتظم. بدوا مثل السنة اللهب التي تتراقص في دوامات الرياح.
 كنت أشك في أن أندريا كانت تتفاعل مع المنشطات الخفية
 بدلاً من المعاناة من مشكلة هرمونية بالدرجة الأولى. لقد أثبتت
 تجارب الطاقة التي تختبر الرائحة والطعم ذلك. فقد أحضرت
 مجموعة من الروائح والأطعمة التي كانت تتعامل معها عادةً في
 حياتها. لقد قمنا ببعض تمارين الطاقة الأولية لموازنة طاقاتها ومن
 ثم ضبطنا الشعلات الأربعة على مستويات معتدلة مع لهيب ثابت.
 الواحد تلو الآخر، استنشقت أو تذوقت كل عنصر أحضرته
 للاختبار. لقد ضبطت لهبها وعواطفها وحالاتها المزاجية لترى ما
 إذا كانت قد تغيرت. ومن ثم تحققنا من تصوراتها باستخدام اختبار
 الطاقة.



اكتشفنا أنّ أي رائحة تقريباً لا علاقة لها بالطعام ستحفّزها. كما وأن بعض الأطعمة من شأنها أن تشعل ألسنة لهبها وتقلبها، مع ما يصاحب ذلك من أعراض. لكن تعمل بعض الأطعمة فعلياً بمثابة ترياق لإعادة ضبط شعلاتها.

لقد تعلّم جهاز أندريا المناعي - حارس بوابة الجسد - التفاعل من خلال الرائحة والتذوق مع كل شيء تقريباً في بيئتها اليومية. يمكن أن يرتبط هذا بخلل في القناة الهضمية، لكن في حالة أندريا، كان من الأرجح أنها مستشقة حساسة مثل مُختبرِ التذوّق في شركة (سيليسستشال سيزونينغ)، لكنها لم تستغل موهبتها.

لقد علمتها تمرين "ضبط اللهب" الذي أوقف الطاقات المترنحة المنطلقة من الروائح والطعمات. ومن خلال ضبط ألسنة اللهب كلما اشتعلت، يمكنها أن تعلّم جسدها وضعا طبيعياً جديداً وهو عدم التفاعل المتوازن عند التعرض لمعظم الروائح.

بعد حوالي شهرين من ضبط اللهب عشرات المرات في اليوم، تلقى نظامها الرسالة أخيراً وكانت ألسنة لهبها قادرة على البقاء ثابتة. وتوقفت طاقاتها عن التفاعل بشكل جامح مع الروائح والطعمات.

باختصار، لقد وجدت بأنه يمكنها استخدام رائحة معروفة كترياق (مثل رائحة الفانيليا) لمواجهة رد الفعل الناشئ. وعندما تبدأ حالاتها المزاجية بالتأرجح، كانت تضع ملمع شفاه بنكهة الفانيليا وتتنفسه بوعي بينما تتخيل كل لهيب ثابت. مع مرور الوقت، تسبب رائحة الفانيليا وحدها توازن ألسنة لهبها.



إذا كنت تشك أنك تحتاج شيء لاستخدامه كترياق أو موازن أو معالج رائحة، يمكنك استخدام مواد طبيعية مثل (الشاي، الأعشاب، التوابل والروائح من الطبيعة) وتجربة آثارها عليك. كما هو الحال مع الجوانب الأخرى للغة الطاقة، أشجعك على بناء مفرداتك بشكل أولي، بدلاً من العمل من خلال نظام شخص ما محدد مسبقاً. لقد وجدت على سبيل المثال أنه بينما كان اللافتد مريحاً لبعض الأشخاص (حيث هذه خاصية منسوبة إليه عادةً)، من الممكن أن يجعل أشخاص آخرين يعانون من جنون الذعر والاضطهاد.

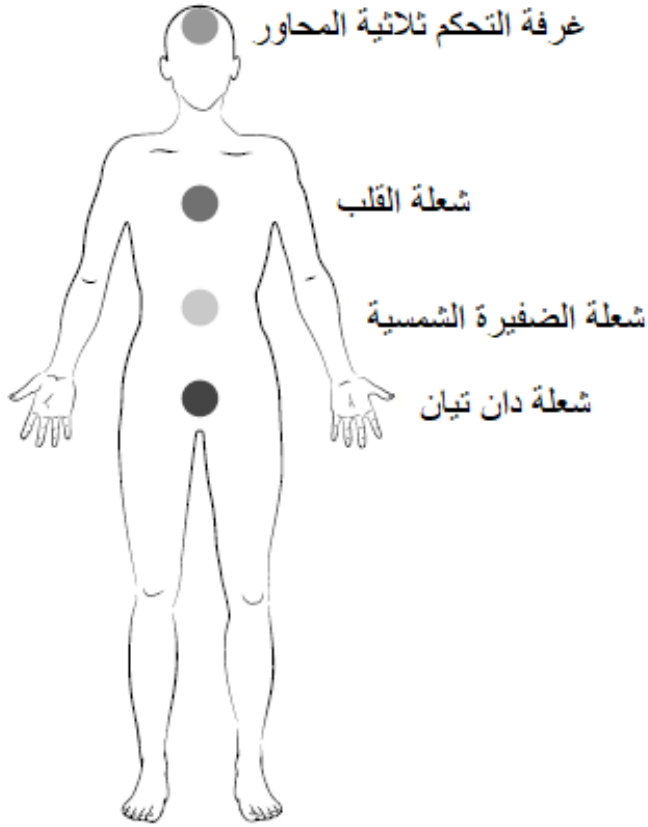
أفضل طريقة لتطوير هذه الموهبة تكون من خلال التجربة والخطأ وبعض الاختبارات الذاتية الحكيمة لمعرفة ما يتوافق معه جسدك أو يبتعد عنه. وفي هذه الحالة فإن التوافق معه هو النتيجة المرغوبة، أما الابتعاد عنه هو تعبير عن النفور.

تمرين: ضبط اللهب

يوجد في الطب الصيني طاقة اسمها "المُدْفَى الثلاثي" تتكون من شعلات طاقة من الممكن إيجادها في القناة الهضمية عند نقطة دان تيان (الشاكر الثانية)، وفي الضفيرة الشمسية (الشاكر الثالثة) وفي أعلى القلب (الشاكر الرابعة). كل من هذه الشعلات تشطّ الوضائف في ذلك الجزء من الجسد حيث يتوضع ويوجهون الاتصالات الهرمونية. لقد أضفت شعلة رابعة - عند العين الثالثة - التي أسميها "غرفة التحكم ثلاثية المحاور" حيث توضع الغدد الرئيسية التي تتحكم بالهرمونات: غدة تحت المهاد والغدة الصنوبرية والغدة النخامية (انظر الشكل رقم ثمانية).



يمكن أن يساعدك العمل مع هذه الشعلات الأربع على موازنة
تفاعل الجهاز المناعي والهرمونات وكيف يوزع جسدك الطاقات.
واحدة من أسهل طرق العمل مع شعلاتك هي ضبط اللهب
وكأنك تضبط الشعلات على الموقد.



الشكل رقم ٨: الشعلات الأربعة



١. المس كل شعلة بثلاثة أصابع (الإبهام والسبابة والأصابع الوسطى مجمعة معاً) وراقبها لمعرفة ما إذا كان يلزم تعديلها. تخيلها كضوء تجريبي لمعرفة مدى اشتعالها بقوة وبريق. يمكنك أيضاً اختبار الطاقة أثناء الضغط بثلاثة أصابع فوق الشعلة لمعرفة ما إذا كانت الطاقة تتدفق بشكل صحيح (تتحني باتجاهه = التدفق الصحيح، بعيداً عنه = تحتاج إلى ضبط).

٢. تخيل أن لديك مفتاح تحكّم أمامك مثل مفتاح ضبط موقد الغاز. استخدم ذلك المفتاح لضبط اللهب في المكان الذي تريده مع إبقاء يد واحدة على الشعلة المعنية. أنا أحتكّ على عدم المبالغة في التفكير. ستقوم يدك بشكل طبيعي بضبط اللهب إذا سمحت بذلك. (في الظروف الطبيعية قد يكون "الوسط" هو أفضل وضع)

٣. اضبط اللهب مرة أخرى واكتشف ما إذا كان الآن في الوضع الذي يجب أن يكون عليه. يمكنك تكرار اختبار الطاقة إذا كنت تريد تأكيد حدسك.

النية تساعد في توجيه سلوكيات الطاقات الخفية

"كان المساء وكان الغرير النشط يحدث ثقوباً في جانب التل،
وكانت الطيور التي بدت وكأنها واهية وبائسة والسلاحف الخطيرة
تصدر صريراً"

من قصيدة Jabberwocky للكاتب لويس كارول



النية تعزز التواصل. إذا قلت كلمات عشوائية فقد يكون ذلك مسلياً، لكن إذا قلت كلمات، ولو كانت كلمات لا معنى لها - وأضفت عليها مغزى ونية فإنك ستوصل الفكرة.

النية هي حجر بناء هام في لغة الطاقة. تحدد النية المشهد في كل عمل وتفاعل ودوران للحبكة. النية هي مفاتيح الطاقات الخفية للتحرك بطرق معينة، إنها تحدد مجال طاقتك لجذب أو رفض الأحداث التي ستحقق هذه النية.

ومن الأهمية بمكان أن نفهم الفرق بين النية والسيطرة. فإدبيات المساعدة الذاتية غني بالكتب التي تروج لطرق التحكم في مصيرك وإظهار رغباتك وتحديد صحتك وغناك وقوتك في العالم. في هذه الأنظمة، تكاد تكون النية والسيطرة مترادفتان تقريباً. لكن المعنى الضمني هو أنه يجب عليك أن تقر ما تريد وأن تحصل عليه. وهذا على الأرجح أكثر خطية مما ينبغي لنا أن ننميه. إنه لا يترك مجالاً لذاتك الحكيمة لتوجيه السفينة ولذاتك الإبداعية والبدئية لتتطور بطرق غير متوقعة وغير خطية ورائعة في بعض الأحيان.

الحياة مليئة بالحبات التي ليس من الضروري السيطرة عليها. نحن نكتب السيناريو لكن ننتقل أيضاً إلى الدراما فقط من أجل تجربتها لرؤية ما هو شعور القيام بهذا الدور ومحاولة القيام بتلك المهمة والتطور والتعلم وتوسيع قدراتنا البشرية أو العاطفية. لذلك عندما أقول أجلب النية إلى حوار الطاقة الخاص بك، فأنا أعني استخدامها بمعنى التوجيه مثل توجيه السفينة باستخدام أي خرائط نستطيع استخدامها. الكلمة مشتقة من اللاتينية وتعني "التمدد والهدف". عندما نحضر النية فإننا نتمدد لنعيش بشكل كامل ومع هدف.

خُصُّ التجربة

ارفع ذراعك وقم ببعض الإيماءات في الهواء. ركّز على ما تشعر به. الآن قم بالإيماءة نفسها لكن أضفِ عليها النية. كيف اختلف ما تشعر به؟

مثال: أقوم برسم دائرة أمامي في الهواء. إنه شعور جيد، لكنني لا أشعر بأي آثار محددة منه. ثم أقوم برسم الدائرة نفسها وأظهر في داخلي نية لمحو القلق. يبدو الأمر وكأنني أمسح الكلمات عن السبورة وأزيلها. عندما أقوم بهذه الإيماءة مع أخذ هذا في عين الاعتبار، أشعر بالطاقة في معدتي وتطلق منطقة الضفيرة الشمسية بعض التوتر. ألاحظ أيضاً أنني أتنفس طبيعياً بشكل أعمق، بينما يسترخي كتفيّ وظهري قليلاً.

الدعوة والتضرع والإلهام

يوجد ثلاثة أنواع محددة من النية يمكننا استخدامها للمساعدة في تعميق التواصل والتأثير على الطاقات الخفية:

- الدعوة: نحن ندعو إلى ما نريد، ننادي به ونفتح الباب.
 - التضرع: ندعو الطاقات لتشهد وتدعم وتشارك وتوجه.
- عندما ندعو الطاقات الخفية لجلب الموارد المطلوبة، فإننا نطلب المساعدة من القوى العليا ونحاول جلب الوعي والتركيز على النحو المطلوب.

- الإلهام: نهدف إلى التحفيز والتنشيط والإيقاظ والتحرك والحث والإبداع. تتحرك الطاقات استجابة للإلهام وغالباً لا تتغير إذا لم ندرك الغرض الذي يخدمونه وما هو الحافز الذي يحملونه.



خُصُ التجربة

جرب أنواع النية الثلاثة. أولاً جرب الدعوة. املاً يدك بالحب ثم ضَعْ يدك على معدتك وحاول إرسالها، تبين ماذا تشعر. ثم ادع معدتك لاستقبال هذا الحب. هل ذلك يغير الشعور بنقل الحب؟ فنحن كثيراً ما نتكلم قبل أن يحدد الشخص (أو الطاقة) الذي نتحدث إليه رغبته في سماع ما نقوله. حالما يكون المتلقي جاهزاً لدعوة التواصل أو الترحيب بها داخله، تتدفق بسهولة أكبر ويستمتع المتلقي إليها بشكل أفضل حيث لا داعٍ للضغط أو القوة أو الإصرار. لممارسة التضرع ضع إحدى يديك في مكان ما على جسدك حيث تشعر بالألم أو تقييد. ربما يكون ألم طويل الأمد أو ندبة كنت قد استسلمت عن محاولة علاجها أو أنك غير قادر على علاجها. بينما تضع يديك على هذا المكان، اطلب التدخل المحب للحصول على إرشادات من الممكن أن تكون مفيدة. تقبل الألم بحُب تماماً كما هو الآن. تعرّف على طرق تخدمك ثم اسأل كيف يمكنك خدمتها. استمع بعمق، ما قد يأتي من الممكن ألا يكون كلمات. ربما تحصل على صورة لشرب المزيد من المياه. تتبع برفق شكلاً معيناً فوق المنطقة. فإذا تحوّل انتباهك إلى منطقة أخرى من الجسد، فإنك لن تكون منطقياً قادراً على التواصل. ثق في هذا الحوار واستمر في استحضار المساعدة من ذاتك الحكيمة لتفهم وتتعلم وتعرف ما هو مطلوب. اترك أي ناتج نهائي يريد عقلك المسيطر أن يفرضه واستدعي طاقات أكبر منك لتوجيه الحوار مع مرور الوقت.



لتجربة الإلهام، استمع إلى العضو الذي لا يعمل بالطريقة التي تودها (أو إلى ألم ركبة أو أي جزء آخر من الجسد يواجه تحدياً). اختبر الطاقة من خلال تحديد منطقة الطاقة واستخدام اختبار النّوأس الذاتي (رقاص الساعة). سيثبت الاختبار الضعيف أنه يوجد تحدّ للطاقات.

تخيل هذا الجزء من جسدك أنه طفل مريض وأنت تعمل لدى مؤسسة "تحقيق الأمانى". امنح طفلك المريض المُتخيل فرصة لتحقيق أمنية: ما الذي سيعطيه معنى لمواصلة الشفاء؟ تخيل أنك الملاك الذي يحقق رغبة طال أمدها، ثم اختر تعويذة أو تذكّار من النزهة المُتخيّلة أو تجربة يمكن استخدامها لإعادة إيقاظ الشعور بالتحفيز وأنت تمضي قدماً. يمكنك إعادة اختبار الطاقة لمعرفة ما إذا كانت طاقة الألم قد تغيرت أو فقط ضبط ما يبدو مختلفاً الآن.

قد تتحقق النوايا بطرق غامضة

أصيبت الأخت ماريا بنديكتا بنمو سرطاني في قدمها. كانت خائفة من العملية الجراحية، لذلك صلّت ودعت لحدوث معجزة، طالبةً من الله أن يزيل الورم. لم يحدث أي شيء. كانت تشعر بخيبة أمل مريرة في نفسها لطلبها من الله مثل هذه الخدمة وأن الله لم يكافئها على تقواها بمعجزة شفاء. وأخيراً تصالحت مع نفسها وارتضت أن تجري الأمور كما هو مخطط، وتم تحديد موعد الجراحة في الأسبوع التالي.



في الليلة التي سبقت العملية الجراحية، حوالي الساعة الخامسة صباحاً، استيقظت الأخت ماريا بنديكتا على ضوء ساطع متدفق إلى غرفتها. كان الضوء نقياً وجميلاً ويتدفق بشكل مباشر إلى قدمها والورم. وبينما كانت تراقب، تقلص الورم وتقلص حتى اختفى أخيراً. عادت إلى نومها في حالة من الغبطة والامتنان على المعجزة التي نالتها.

في الصباح التالي ذهبت ماريا إلى الطبيب لتخبره أنها ستلغي الجراحة. لم يكن هناك أي أثر للورم وكانت تشعر في أعماق نفسها أنه ذهب. أجرى الطبيب بعض الفحوصات ووافق على إلغاء العملية بسبب زوال الورم. سألته: "هل يمكنك أن تشرح كيف حدث ذلك؟" ضحك الطبيب وقال: "أعتقد أنه هذا من اختصاصك - يا أخت ماريا - وليس من اختصاصي!"

بعد عشر سنوات جاءت الأخت ماريا بنديكتا لرؤيتي بشأن إصابة بالمرفق لم تكن تلتئم. كانت محبطة لأن ذلك منعها من أداء واجباتها في الدير وفي المدرسة حيث كانت تُعلم أطفالاً صغاراً. كانت منهكة وتراجع قواها. شعرت بأنها تخيب أمل الجميع وكانت غاضبة من نفسها بأنها لم تستطع ترك الأمر يجري والطلب من الله أن يشفيها مرة أخرى. ما من شك بأن لديها من الرصيد الروحي ما يكفي الآن لتحقيق معجزة أخرى.

سألتها: "هل تحتاجين معجزة؟"

أجابت: "لا، بالطبع لا. كانت تلك المعجزة قبل عشر سنوات

نقطة تحول في علاقتي مع الله."



سألتها "ما الذي تحتاجينه الآن؟"

أجابت: "أريد أن يتلاشى كل هذا العالم لمدة ثلاثة أشهر حتى أتوقف عن استخدام ذراعي وتركها تتعافى. لكن هذا الأمر مستحيل! فالناس يعتمدون عليّ، ولا يوجد مَنْ يمكنه أن يتولّى القيام بعملتي."

قلتُ: "حسناً، أعتقد أنّ ذراعك تطلب منك أن تستمعي إلى ما تحتاجيه. يبدو أن الله يستجيب لصلواتك بإرشاد واضح تماماً، خذي قسطاً من الراحة واستريحي، جدي مساعدة واسمحي لجسدك بقبول معجزة الشفاء."

نظرتُ إليّ للحظة بتعبيرٍ متمردٍ مثل طفل صغير عنيد ثم انفجرت ضاحكة. "أنا أطلب معجزة حتى أتمكن من الاستمرار في الإصرار على طريقي ويدعوني الله لاتخاذ مسارٍ آخر بدلاً من ذلك المسار!"

"هذا كل ما في الأمر، هذه معجزتك: يُظهر لك توجيه الأحداث اليومية ما هو مطلوب. المواقف التي تدفعك لتتعلمي حقاً من ذلك الدرس "لكن مشيئتك". "أومأت برأسها بفضاظة، فعرضتُ عليها أن أريها بعض التقنيات لتخفيف ألمها، مع تذكيرها بأن الألم كان رسالتها المعجزة، لذا كان الهدف أن تستمع وتتعلم وتتبع المسار المطلوب لكي تتعافى."

عندما تجلب النية والدعاء والتضرع والإلهام، بدلاً من محاولة التحكم في الطاقات، تجد طريقك نحو شفاء إعجازي في جميع أشكاله الإبداعية والجنونية أحياناً!



الطاقات الميدانية : التنسيب البيئي وعناصر من

الطبيعة

لدينا نوع من القرابة مع الحرباء، فتجاربنا تتلون حسب بيئاتنا.

تشكل البيئة تجربتك وتؤثر على طاقاتك الخفية. إن البيئات التي تستنزفك بشكل مستمر، من الممكن أن تجعلك مريضاً. كما يمكن أن تؤدي إلى المبالغة في تحفيز الأوضاع والمواقف التي لا تسمح بما يكفي من العطاء والأخذ. على عكس البيئات السليمة التي سوف تغذيك وتدعم عافيتك.

فكر في جميع البيئات التي تعيش فيها في منزلك وفي العمل وعندما تخرج للمناسبات أو للتواصل الاجتماعي. ما هو توازن الطبيعة والخرسانية من حولك، من صنع الإنسان والبنى الطبيعية؟ ما هي الأشكال والروائح والأصوات والتأثيرات؟

لا يوجد توازن واحد صحيح للتأثيرات. اعتماداً على كيفية بناءك وما هي احتياجاتك الحيوية، من الممكن أن تجد الراحة في المشي على الرصيف لدعمك، أو حجرة في مكان عملك تحد من عوامل التشثيت. من جهة أخرى، من الجيد أن تكون صادقاً مع نفسك بشأن كيف تعيش بشكل كامل في كل مكان وماذا فعلت هذه الأمكنة لك ومن أجلك. ليس من الضروري دراسة فلسفة "الفينغ شوي" (فلسفة صينية) لاستكشاف كيف تؤثر البيئة عليك.

مثال: أقرر اجراء قائمة لكيفية تتقلي خلال يومي، منذ أن أصبح نومي مضطرباً، وأنا أنام فقط حوالي سبع ساعات، على



الرغم من أن ثماني ساعات ستكون أفضل بالنسبة لجسدي. في ذلك الصباح، اعترف، بدأت بتصفح هاتفي النقال قبل النهوض من الفراش. جذبني عنوان في صحيفة واشنطن بوست، يركز عقلي مثل الليزر على الأفكار التي تتعلق بالسياسة. بعد عشر دقائق أشعر أنّ أنفاسي غير عميقة وكتفيّ مشدودين. أنظر من خلال ظلالتي وألقي نظرة على الصنفاص الباكي بالخارج. بأسوأ ما عدت أكثرت بهذه العطية. لذلك أتوقف وأستمع بأشعة الشمس والخضرة الجميلة لبضع دقائق. أعدت تنشيط أنفاسي وحررتُ كتفيّ.

ثم توجهت نحو الطابق السفلي حيث شريكي كان قد شغلّ الراديو. كان البرنامج حول وباء المواد الأفيونية، فتشغلني وتصبح عالمي. أخيراً أقول: "هل بإمكاننا تغيير القناة وتشغيل الموسيقى؟" لقد تبين لي أن ذلك تحوّل ليصبح النمط طوال يومي. من خلال تتبّع بيئاتي لحظة بلحظة، ألاحظ بأنني أتجاهل عادةً ما يثير تحفيزي أو يشدني إلى عوالم لا أريد أن أسكنها، بينما أتجاهل أيضاً اللحظات التي يمكن أن تغذيني أو توازنني. لقد أصبحت كسولة بشأن التنسيب النشط مؤخراً حيث أركن روحي الجسدية والعقلية. عندما لا ألاحظ بيئاتي، أذهب إلى الفراش غير راضية عن يومي وأشعر بتحفيز شديد. استجابةً لهذا المخزون، يصبح التنسيب الشخصي ممارسة رعاية ذاتية ذات أولوية بالنسبة إلي. أحتاج أن ألاحظ وأختار وأتواصل بوعي أكبر. بما أنني أقوم بذلك باستمرار، ينتعش يومي ثانيةً ويصبح عميقاً.



عندما تتعلم كيفية التواصل مع طاقاتك، من المفيد أن تكتشف وتدرِك كيف تؤثر عليك البيئة. أولاً نحن مخلوقات طبيعية. فمعظمنا يستجيب لبعض عناصر الطبيعة.

في الفصل التاسع، سأتحدث عن العمل مع العناصر الطبيعية، المياه والخشب (والنباتات) والحرائق والأرض والهواء والمعادن. كلٌّ من هذه العناصر تتحدث بشكل مباشر إلى الطاقات الخفية.

ثانياً، نحن نستجيب للصوت والضوء واللمس والمنبهات وجميع اللبِنات الأساسية التي ذكرتها تفصيلاً أعلاه. في هذا الصدد، إن كل ما تراه من حولك وما تشعر به من أضواء مهمٌ، إذا كنت قادراً على تجربة دورات الضوء والظلام، النشاط والراحة، التي تتناسب مع إيقاعات عناصر الأرض. من المهم أنك إذا قضيت اليوم بأكمله بدون لمسة، أو الإفراط في تناول المنشطات، أو وضع رسلاً كيميائية في جسدك تحاكي التغذية ولكنك لا تقوم بتوفيرها في الواقع (فكر في: الصودا دايت ومنتجات الحمام المعطرة وموسيقى موزاك).

ثالثاً، نحن شبكة من المعاني. لذلك فالدراما التي تشارك بها تشكّل وتؤثر بشكل كبير على كيفية تدفق طاقاتك وكيف يمكنك أن تكون بصحة جيدة. فإذا كنت تعمل في بيئة عمل مسمومة حيث الناس يطعنون بالظهر ويتنافسون أكثر من كونهم يتعاونون. هذا سيؤثر على الكيمياء الحيوية لجسدك وقدرته على الاستيعاب حتى لو كانت هذه التصرفات المسمومة غير موجهة إليك. إذا كانت ثرثرتك الداخلية استنساخ للنقاد من ماضيك، فهذا سيؤثر على قدرتك في أن تكون



بخير وبصحة جيدة. إذا كنت لا تملك عملاً أو نشاطاً يهتمك، فهذا سوف يستنزف مواردك ويستدعي اعتراضات صاخبة من الجسد والعقل والروح. فإذا كنت تقوم بعملك بالتركيز على إرضاء الآخرين بحيث لا يمكنك العثور على دوافعك الخاصة، فإن هذا يشوه شبكة المعنى الخاصة بك.

خُص التجربة

في اللحظات التي تشعر فيها بالتلوث بسبب البيئات التي لا تغذيك، حاول التخلص من تلك الطاقة عن طريق الدخول في الطبيعة. اقضِ بضع دقائق في منتزه واختلط بالأشجار والعشب والصخور والماء.

حاول أن تستحم واستخدم نيتك، ليس فقط من أجل إزالة أوساخ اليوم، لكن أيضاً الطاقات البيئية التي تضع طاقاتك الخفية في نمط لا تود الاحتفاظ به. استخدم يديك والغناء أو التنغيم والإيماءات والماء لتنقية وتحرير ما هو غير مفيد ولتستدعي لون وصوت وصورة وسمة أكثر إيجابية، وما إلى ذلك.

حتى إذا كنت لا تستطيع أن تخلق بيئة مؤثرة جداً لنفسك، يمكنك أن تحدّق في شعلة شمعة لبضع دقائق، بينما تسمح فقط لأنفاسك لأن تكون أعمق وطاقاتك لتتفتح. يمكنك أن تقوم بمجموعة من تمارين طب الطاقة المصممة لإعادة ضبط نظامك (انظر الفصل الحادي عشر). يمكنك تغيير ملابسك بملابس أكثر راحة، أو أن تحمل صخرة وأن تشعر بصلابتها. أو يمكن أن تقضي بضع دقائق في سقاية نباتاتك والتحدث إليها، أو يمكنك التفاعل مع حيوانك الأليف.



إن لغة الطاقة هي لغة كيف تصنع نفسك وتعيش الحياة وتتصل مع طبيعتك البدنية وأطرك العقلية والمناظر الطبيعية الداخلية وحوافزك الروحية. إنها أيضاً لغة كيفية التواصل والتفاعل مع الآخرين. إنها أغنى وأعمق وأوسع وأكثر بعداً عن اللغة المحكية. إنها لغة الشفاء، لأنها الطريقة التي يتواصل بها عقلك وجسدك وروحك في نهاية المطاف وكيف يرسمون حقائقهم.

نصائح للممارسة

- انتبه إلى الروائح التي تفقدك توازنك أو تعيدك إلى نفسك.
- وبشكل مماثل جرّب النكهات (الطعمات) التي يمكن أن تغيّر مزاجك. جدّ رائحة أو نكهة علاجية تُعيدك إلى نفسك.
- لمدة عدة أيام، اضبط شعلاتك الأربع وقم بتعديلها، خاصةً عندما تلاحظ أنّ طاقتك منخفضة أو مزدحمة أو من ناحية أخرى غير متوازنة. كلما تتفاعل مع شخص أو فكرة أو مادة، حاول تعديل شعلات اللهب الخاصة بك لتهدئة رد فعلك وتحييده.
- في بداية يومك، تدرّب على دعوة واستدعاء شيء من السمات أو التوجيه أو المنظور الملهم في عقلك لتوجيه اختياراتك. ثم على مدار اليوم وبشكل دوريّ، تطرّق إلى هذه السمات وأعد ضبط نيتك للترحيب بها في حقل الطاقة الخاص بك. وفي نهاية اليوم اقضِ بضع اللحظات بالتعرّف على الطرق التي أثّرت بها نيتك عليك سواء بطريقة إيجابية أو سلبية. اقضِ بضع لحظات شاكرًا والشعور بالامتنان على ما ظهر من توجيه.



• كلما كان لديك عارض أو مرض أو إصابة أو نكسة، اسأل نفسك كيف خدمك ذلك. ما هي العطايا فيه؟ في بعض الأحيان تحتاج المعجزات، مثل الأحجار الكريمة، تحتاج إلى التحرر من الصخرة التي تغلفها.

• ادرس نفسك كمخلوق طبيعي. اكتشف ما هي المواطن التي تمكنك من الازدهار وما هي المواطن التي تجعلك تفقد مسار وتيرتك أو إيقاعك أو جدول أعمالك أو إحساسك بالهدف.



الفصل السابع بناء الذات

تعدّ الذات في الشفاء الذاتي مهمة للغاية، وقد سبق وقلت ذلك بعدة طرق: فأنت لا تشفى من مرض فحسب، مثل السرطان أو الطفح الجلدي، بل أنت تشفى الذات أيضاً، ولا أقصد أن المرض غير ذي صلة بالموضوع. إذ يمكن أن يمنحك بعض الأدلة والإشارات حول مكان الاعوجاج أو ما هو مطلوب، وغالباً ما يحدث ذلك بطريقة رمزية جميلة، ومن شأنه أن يمنحك فرصة للتوقف عن التحرك إلى الأمام في حياتك لتلبية ما يحتاجه كل من جسدك وروحك وما يطالبان العقل الواعي بمعالجته.

ولكن الشفاء في النهاية متجذر في تكريم شخصك من خلال تكريم:

- من تتطلع ذاتك المتحدثة أن تكون وأن تصبح عليه.
- ما تحاول ذاتك المادية (التي تتوفر على عنصر الأرض) أن تجسده.
- ما تتوق ذاتك الحكيمة إلى تجربته.
- مدى جودة تسييقك للمجموعة المكونة من الجسد والعقل والروح.

فلم تتعلم، عندما كنت طفلاً صغيراً، اللغة فحسب، بل تعلمت أيضاً أن تفهم واقعك بالكامل وتنظمه، بينما تربطه باللغة، وكنت قد سألت، على مستوى معين، الأسئلة الآتية:

• ما ماهية ذلك الجسد الذي كنت تسكنه، وماذا يمكنك أن

تفعل به؟

• كيف يمكنك تلبية احتياجاتك؟

• ما هي الكيفية التي عمل بها هذا العالم من حولك؟

• كيف كانت تجربتك عندما تفاعلت مع الأشياء والأحداث

من حولك؟

• من كانت ذاتك المتطورة؟

• من هم الأشخاص الذين كانوا حولك وكيف كونت صلاتك

معهم؟

• كيف يمكنك الحصول على الحب والفرح ومنحهما

بالمقابل؟

• كيف يمكنك التواصل للتعبير عن مشاركتك المتطورة؟

في الواقع، إن تلك أسئلة رائعة للعودة إليها عند حدوث

التقاطعات، أي عندما تتعطل حياتك أو تتعطل طاقات جسديك!

وعندما تعلمت اللغة لأول مرة، كانت جزءاً لا يتجزأ من

حياتك كلها، مثلها في ذلك مثل لغة الطاقة التي تعد متأصلة في

حياتك أيضاً، ويكون الشفاء الذاتي باستخدام طب الطاقة في أعرق

حالاته، عندما تتمكن من استكشاف كيف يعمل بناء الذات لصالحك

عبر مجموعة العقل والجسد والروح.

يلامس الشفاء الذاتي جميع طرق إثراء الطاقة ونقلها

وتشكيلها وتجسيدها وإطلاقها في جميع أنحاء حياتك وفي جميع

أجزاء كيائك، وإنه لشيء شمولي بمعنييه الأكبر والأصدق.



ذواتك الثلاثة

نتحدث، بلغة الحياة اليومية، عن الجسد والعقل والروح بوصفها أشياء منفصلة إلى حد ما، بيد أنني كلما نظرت إلى شخص ما بحيوية، رأيت هذه الأبعاد الثلاثة في حالة مترابطة ضمن نطاق يحدد ماهيتها جميعها، ولا يتطلب مثل هذا الأمر قوى نفسية من نوع خاص، فليس عليك إلا أن تنظر إلى نفسك في المرآة حتى يتسنى لك أن ترى جسدك واقفاً هناك، وتتعرف على الشخصية والهوية اللتين تتبناهما في هذه الحياة، ومن ثم تشعر بأن روحك تحركك وتجعل عينيك تشعان بريقاً.

وقد يكون من المفيد، من الناحية العملية، فهم طرق عمل هذه الأبعاد الثلاثة وطرق تواصلها وفقاً لشروطها الخاصة، ومع ذلك، فإن أفضل طب للطاقة هو الذي يعالج تلك المستويات الثلاثة معاً ويعمل عليها.

وقد قدم معلّمِي الداخليون هذا المفهوم منذ أكثر من أربعين عاماً (٦)، وأشاروا إلى تلك الكثافات الأولية الثلاثة في وعينا على أنها ثلاث ذوات مترابطة:

- ذاتك المادية (ذات عنصر الأرض)، وهي ذاتك التي تسكن جسدك، والتي ما هي إلا مخلوق مثل غيرها من المخلوقات الأخرى على هذا الكوكب.

- ذاتك المتحدثة، وهي ذاتك المرتبطة بشخصيتك، والتي تتطور اجتماعياً، وتشارك في الأعمال الدرامية والأنشطة، وتؤدي أدواراً مختلفة، وتشكل أطراً عقلية.



• ذاتك الحكيمة، أو الذات المصدرية، وهي جزؤك المتجذر في عالم الروح.

وعلى الرغم من أن هذه الذوات الثلاثة تتوافق، إلى حد ما، مع الجسد والعقل والروح، إلا أنني غالباً ما أجد استخدامي لمصطلحات الذات المادية والذات المتحدثة والذات الحكيمة يمنحني قدرة أفضل على التعامل مع ما يحدث بحيوية.

وإن لكل واحدة من هذه الذوات الثلاثة مجال تركيز خاص بها، وأجندة معينة، وحرمة للحفاظ عليها، ومع ذلك، يُقصد منها أن تعمل بوصفها مجموعة مكونة من ثلاثة أفراد. فقد صُممت ذاتك المادية لتظل على قيد الحياة على المستوى المادي، ولكنها مبرمجة، في الوقت نفسه، على تفعيل الأعمال الدرامية وتجسيد أجنذات الذات المتحدثة، التي تكون بدورها منشغلة في إعداد الحبكة والشخصيات والقصة في هذه الحياة، في حين بُرمت كل من الذات المادية والذات المتحدثة على التعبير عن الموضوعات أو الحقائق النشطة، التي سبق أن اختارتها الذات الحكيمة، وتجربتها واستكشافها خلال عملية إنشاء هذه الجولة الخاصة من الوجود.

الذات المادية (ذات عنصر الأرض)

إن الذات المادية هي أكثر من مجرد جسدي المادي. فهي ذلك الجزء الذي يسمى مخلوقاً، ويحمل غرائز المخلوقات، مثل كلب أو قطة، والذي أحياناً ما يعضّ صاحبه أو يتذمر منه، مثله في ذلك مثل الكلب أو القطة، إذا ما انتهكت حرمة بطريقتة أو بأخرى!



ولدى هذه الذات المادية ضروراتها وأجندتها الخاصة بها. وأولها هو الخوض في تجربة الأرض والبقاء على قيد الحياة بوصفها مخلوقاً، وثانيها هو إنشاء أداة لعقلك وروحك للتعبير عن نفسيهما واستكشاف حياة وإنشائها ضمن هذا البعد الأرضي المشترك. فهي ليست مجرد وعاء للعيش فيه. بل إنها تعبير عن وعيك في شكل مادي. وتحتوي الذات المادية، مثلها في ذلك مثل جميع المخلوقات الأخرى، على أدوات داخلية تسمح لها بالتواؤم مع العالم الطبيعي والتواصل معه، أي مع الأرض نفسها والكائنات الحية الأخرى على هذا الكوكب. فهي جزء من التوازن البيئي لأشكال الحياة، ويمكن أن تخبرك بأشياء كثيرة حول بقائها على قيد الحياة، وهي مصممة، في الواقع، لتتقن بالضبط ما يملأ عليها: نقل ملاحظات ورسائل مستمرة حول ما يحتاجه جسدك المادي من أجل نموه وبقائه على قيد الحياة. وتشمل معداتها الأساسية الأعضاء الحسية والدماغ والبنية المادية والفرائز الجسدية، وقد صممت لهدف آخر أيضاً، ألا وهو التواصل مع الذات المتحدثة والذات الحكيمة والكائنات الأخرى باستخدام التخاطر، أي بنفس الطريقة التي نكتشف فيها الدلافين والنحل وغيرها من الحيوانات الأخرى، وتساعدك مثل هذه المعدات، عندما تعمل بطريقة صحيحة، على المعايير بين ضرورة بقائك ونموك الفردي من جهة ومقتضيات الوعي الجماعي الكوني من جهة أخرى.

وتتحدث إليك ذاتك المادية من خلال الأحاسيس والصور وحالات الشعور والتخاطر والمعرفة المباشرة وحتى الإجراءات



والأحداث في بعض الأحيان. أفلم يسبق لك أن لاحظت نفسك تهرع لا شعورياً للحصول على قطعة حلوى بعد لحظات قليلة فقط من اتخاذك قراراً باتباع حمية غذائية؟ فهنا يكون للذات المادية اليد العليا في تقرير إذا ما كان تقليل مواردك المخزنة يتناسب مع أجندتها أم لا، وألم يسبق لك أن قررت بذل جهد أكبر في صالة الألعاب الرياضية دون أن تجني إلا شداً في إحدى عضلاتك بعد لحظات قليلة؟ إذ تُوجد الذات المادية وضعا يجعلك تحتاج فيه إلى نفس الشيء الذي تحتاج إليه بدورها، وهو: نيل قسط من الراحة، والتوقف عن الدفع للأمام على المستوى البدني مدة من الزمن، إلى جانب تركيز من نوع مختلف.

وينصبّ تركيز الذات المادية الأساسي على الحاضر، والآن، ومن المفترض أن تكون مرساتك في البعد المادي. أي الذات التي تحدد في النهاية مدة بقائك في الجسد وبأي نوعية من الراحة والمتعة والفعالية.

ومع ذلك، فإن ذاتك المادية مبرمجة أيضاً على تجسيد أجندات الذات المتحدثة والذات الحكيمة وتفعيلهما، ولهذا السبب بالذات. قد يكون جسدي هو الذي ينظم عمليات التواصل الكيميائي والدورة الدموية المرتبطة بهضم طعام العشاء والجلوس على الأريكة، وقد تكون، في الوقت نفسه، المواد الكيميائية المتدفقة في الجسد وعمليات التواصل المحمومة لحمايتي من الغرق مثلما حدث لسفينة التيتانيك، وهي تلك الحالة التي أعاد اختبارها مرة أخرى وأنا أشاهد فيلماً وفي أثناء تماهي ذاتي المتحدثة مع الشخصيات والحبكة والجو المحيط بذلك الواقع.



على أن ثقافتنا الإلكترونية والافتراضية تطلب، من نواح عدة، المزيد والمزيد من الذات المادية، ويتمثل أحد الجوانب المهمة في طب الطاقة في مساعدتك على تطوير قدرتك على التحكم بذاتك الخاصة من حيث تركيبها الكيميائي ونشاطها في مواجهة أجندات متعددة.

وفيما يأتي بعض أدوات طب الطاقة البسيطة لمساعدة إيقاعات ذاتك المادية في الحفاظ على قوتها في مواجهة التأثيرات المتعددة للذات المتحدثة:

• حاول النقر ببطء على قدمك والتنفس بإيقاع بطيء للغاية، في مقابل إيقاع أي دراما تدور حولك أو على الشاشة في أثناء مشاهدتك لعرض ما.

• ضع يديك بطريقة مستوية على معدتك وقلبك، أو على شاكرا القلب، بينما تتعرض لدراما شخص آخر، الأمر الذي يعيد إلى جسدك الإحساس بذاته.

• امسك حجراً كبيراً (ملائماً لحجم يدك)، واضبط إيقاعاته المادية على نحو منتظم.

• وأنت تحظى "بوقت الشاشة"، اقطع الاتصال البصري مع الشاشة بانتظام حتى يتسنى لك أن تأخذ ثلاثة أنفاس عميقة، (ويكون هذا أكثر فعالية عندما تضع يديك على قلبك وضميرتك الشمسية).

• اربط ما بين زر البطن - العين الثالثة: استخدم إصبعيك الأوسطين من خلال وضع أحدهما في زر بطنك والآخر على عينك الثالثة، ثم اسحب بكلا الإصبعين نحو الأعلى برفق، وابق على هذه الحال حتى تأخذ نفساً عميقاً.

• اشرب الماء ببطء وتأن، بحيث تتحسس وجود الماء في فمك ومن ثم متابعة جريانه باتجاه الحلق وصولاً إلى معدتك.

الذات المتحدثة

إن الذات المتحدثة هي "أنت" على الأرجح، أي ما تعدّه ذاتك الفردية كلياً. فهي مجموعة الهويات التي تتطور في هذه الحياة. وهي العقل الذي يقول: "أنا من هذا النوع من الأشخاص، وليس ذاك"، وهي المسؤولة عن وضع الأهداف والأطر والتوقعات والخطط والمشاريع والسيناريوهات والأدوار من أجل تكوين حياة من نوع ما، وغالباً ما ترتبط بالعقل، ولكنها أكثر من مجرد معتقدات وعمليات فكرية. فهي بعد من أبعاد وعيك الذي تشكله الذات الحكيمة عند دخولها إلى الجسد لهذا الهدف بالذات، وذلك بنفس الطريقة التي يؤدي فيها الممثل عديد الأدوار خلال مسيرته المهنية الطويلة في عالم التمثيل. وتمثل وظيفة ذاتك المتحدثة في نسج شبكة المعنى التي هي حياتك فضلاً عن تزيينها. فأنت لا تأتي إلى هذه الحياة بذات متحدثة كاملة التكوين، بل إنها تتطور بالتزامن مع نموك واختبارك لجهازك والبيئات من حولك، ولكنك تأتي، بالمقابل، مزوداً بنزوات وهبات من شأنها أن تساعدك في توجيه اختياراتك، وأعتقد أن الأمر أشبه بممثل ارتجالي ممن أعطي بعض التعليمات على غرار: "حسناً، ستمثل دور أنتى، مولودة في أوماها، في أسرة يطفئ عليها سمة كثرة الجدل، وستتجذب بشدة إلى كل ما يطير، وستلتقي بالممثلين الخمسة التاليين في اللحظات الحاسمة بهدف تحقيق تفاعل ملموس فيما بينكم".



وقد جرى ترميز مثل هذه التعليمات في العقل - الجسد بواسطة ذاتك الحكيمة بوصفه نوع من الالتواء الذي يمكنك من أن تنسج فوقه لُحمة حياتك بكل تفاصيلها وتجاربها الغنية، ومع ذلك، تتمتع كل ذات بإرادة حرة لتغيير كلاً من الالتواء ولُحمة النسيج. ولذلك ينتهي بك الأمر، في بعض الأحيان، إلى عيش عديد الحيوانات في حياة واحدة!

هذا وقد صُممت الذات المتحدثة لتكون الذات التي تتخذ القرارات والربان الذي يقود السفينة. فهي ترقص عبر الزمان والمكان وأبعاد الواقع المختلفة، التي ندعوها بالخيال، ولكنها، في الواقع، المنطقة الأكبر التي يستطيع وعينا أن يغطيها، فها هي ذاتي المتحدثة تشعر، في لحظة ما، بالمفاتيح في أثناء كتابتي ودفء البطانية على حضني، وتلاحظ جميع الإشارات التي ترسلها ذاتي المادية، وفي لحظة أخرى، أجدها وقد سافرت إلى ولاية مين لزيارة صديقة ما وتخيل محادثة معها، أو قد أجد ذاتي المتحدثة، في إحدى اللحظات، وقد غدت امرأة راشدة في فيلم حياتي الآنني بشكل أو بآخر، ثم ما تلبث أن تعود، في لحظة أخرى، إلى أيام الطفولة، أو تتذكر حياة الماضي، أو تتخيل أنها شخص مختلف تمام الاختلاف! وتخزن الذات المتحدثة الأعمال الدرامية والأهداف والتفاهمات والخبرات في دماغك وذاكرتك الفعلية، وذاكرة الجسد، وفي الشاكرات (التي تشبه وحدات التخزين النشطة)، وفي العادات الآلية التي يجري إعدادها بالتزامن مع تعلمنا الكيفية التي سنغدو فيها أشخاصاً في هذه الحياة.

الذات الحكيمة

الذات الحكيمة هي ذلك الجزء الذي يغذي عمل الذاتين المادية والمتحدثة، ويضفي عليهما الرونق وقوة الحياة والغرض الأكثر عمقاً، وتتجذر الذات الحكيمة في بُعد من الواقع يتجاوز السمات الشخصية وخصوصيات هذه الحياة، وإذا ما كنت تؤمن بتعدد الحيوانات، فتكون الذات الحكيمة هي ذلك الوعي الذي يحتوي على جميع مراحل حياتك، وكل تعبيراتك عن الذات، وفي حال كانت حياتك عبارة عن ورقة في شجيرة، فستمثل الذات الحكيمة الشجيرة الكاملة التي تمنح الحياة لتلك الورقة التي تجعلها بدورها مفعمة بالحياة.

وإن الذات الحكيمة هي التي ترشدك، بواسطة ذاتك المادية، عبر الصوت الهادئ في داخلها، وعبر الإشارات والعلامات والأحداث وغيرها من الوسائل الرمزية الأخرى التي من شأنها أن تثير التفاهم مع الذات المتحدثة، هذا وتضع ذاتك الحكيمة خطة أكبر لك، من خلال تشفيرها في دوائر الجسد والعقل، وتشع هدفاً رئيساً بداخلك، عندما تستطيع سماعه، بما يتماشى مع طبيعتك الأكبر.

الأجندات الثلاثة

تحمل كل ذات من ذواتك الثلاث أجندة خاصة بها، وعليه، فإن العافية تتطوي على توفير مساحة لكل أجندة حتى تتحقق، وإن لكل ذات إحساسها الخاص بما تحتاج إليه للبقاء على قيد الحياة:

- تحتاج ذاتك المادية إلى أن تُسمع، وتُغذى، وتُستخدم وتُسكن باحترام.



• تحتاج ذاتك المتحدثة إلى أن تكون قادرة على وضع خطط ومشاريع تسمح لها بالبروز، في الوقت الذي تمكّن فيه إيقاعات جسدك من الازدهار والتوافق مع حقائق روحك.

• تحتاج ذاتك الحكيمة إلى أن تُسمع، وإلى دعم الممارسات التي تتماشى مع الغرض الذي حدّدته والموافقة على تمويله.

واعلم أن عديد التقاليد ترى البعد الروحي على أنه البعد الأسمى، أو تولي للعقل أهمية قصوى، أو تنظر إلى الجسد على أنه معبد الروح، والعقل مجرد دخيل، ولكنني أعتقد بأن ثلاثتهم ينطوون على نفس الأهمية في التجربة التي نعيشها على هذه الأرض! هذا ولا يكون الشفاء الذاتي أكثر فاعلية إلا عندما يراعي تلك الأبعاد الثلاثة معاً.

ونظراً لأن مجتمعنا غالباً ما يفصل بين الجسد والعقل والعواطف والروح، فتصبح مهمتك بصفتك معالجاً ذاتياً أن تضع هذه الأبعاد الثلاثة للذات في حسابك وأنت تتعامل مع التحديات التي تواجهها في حياتك.

وفيما يأتي مثال على حادثة من حوادث الابتعاد عن العافية بعد أن ظهرت على راداري في أثناء تألّيفي لهذا الكتاب:

اليوم الأول: بعد تناول وجبة إفطار لذيذة مكونة من بعض لحم الديك الرومي مع أكوام مكدسة من الأفوكادو والكرنب ومخلل الملفوف النيء، أصبت بحموضة وقرحة في معدتي بمعدة، فشربت شرباً دسماً، لأسكن آلام خط الطول في معدتي، وهكذا تلاشى شعوري بالانزعاج مع مرور اليوم.



اليوم الثاني: تناولت وجبة أخرى لذيذة من الديك الرومي مع أكوام مكسدة من مخلل الملفوف النيء والكرنب، وفي هذه المرة، صرخت معدتي بصوت أعلى، محتجة بالحموضة، والقرقرة، والتشنجات التي خفتّ حدتها مع مرور اليوم. فكنت قد تناولت بعضاً من زيت الأوريغانو لقتل البكتيريا والتخلص من مخلل الملفوف، الذي كنت قد اختبرته في أحد اختبارات الطاقة على أحد أفراد الأسرة وتبيّن بأنه ضار.

اليوم الثالث: كنت أشعر بألم شديد في معدتي بحيث لم أتمكن حتى من تناول وجبة الإفطار الصحية العادية، وعندها أوضحت ذاتي المادية ما تريده من أجل أن تشعر بتحسن: نصف كعكة خالية من الغلوتين وبعض الحليب المخفوق بالشوكولاتة! ولم يبدو أي شيء آخر مستساغاً، ولأنني كنت أحاول تجنب السكر والكربوهيدرات المعقدة، فقد لفت ذلك انتباهي. فكان من الواضح أن الذات المادية تحاول إرسال رسالة لي بعيداً عن مجرد إخباري بضرورة التخلص من مخلل الملفوف.

ولذا عدت إلى الوراء لألقي نظرة على ما تضعه كل ذات في هذه المعادلة، وقد كان من آثار مخلل الملفوف هو أنني لم أستطع التركيز على الكتابة، وشعرت بالغضب، هذا وقد أدى بعدم التوازن في طاقاتي إلى إطلاق الإنذار المفضل لدى ذاتي المادية، ألا وهو: صداع نصفي خفيف، واعتماداً على المكان الذي يتركز فيه الصداع النصفي، سأحصل على مجموعة متنوعة من المشاعر التي ستختفي بأعجوبة إذا ما تمكنت من إزالتها، وفي اليوم الثالث، كان الصداع



النصفي يضغط على رغبتني في العيش، وكان هناك صوت في رأسي يردد قائلاً: "لا أريد أن أكون هنا، ولا أريد أن أكون على قيد الحياة". ويمكن لي الخوض في تحليل كامل حول ما إذا كانت هذه مشكلة جسدية كنت أتفاعل معها عاطفياً، أم مشكلة عاطفية كانت آثارها تظهر جلية في جسدي، أو نوعاً من الدراما الروحية العميقة التي تحدث هناك، ولكن الحقيقة هي أن كل مرض أو حادث مؤسف يعكس هذه الأمور الثلاثة المذكورة آنفاً. إذ يؤثر عدم التوازن في حيز كينونتنا بأكمله، وسيغدو أمر معالجتها أكثر فعالية عندما ندرك المشاركة الخاصة لكل ذات فيه.

ولذلك وضعت يدي على قلبي وأمعائي المتألمين واستمعت إلى ما تريد أن تقوله كل ذات من ذواتي؟

فكانت ذاتي المتحدثة تقول: هذا ليس عدلاً. فقد تناولت وجبة إفطار مثالية، وكان جسدي يتفاعل معها، فما خطب هذا الجسد الغبي؟ لم عليه أن يكون حساساً للغاية؟ فربما هو مجرد مخلل ملفوف فاسد وأنا لم أفعل أي شيء خاطئ!

وكانت ذاتي المادية، من خلال الأعراض التي أظهرتها، تريد أن تقول: لا، لم تكن وجبة مثالية، فلم يعجبني ذلك، ولكنك لم تكن لتستمع إليّ. ولذا أريد منك أن تولي المزيد من الانتباه لما أريده وأحاجه اليوم، والآن، لا أن تكفي بمجرد اتباع خطة أكل أخرى قديمة وغبية، فالمسألة أكبر من مجرد تناول مخلل ملفوف فاسد. أفلا تتذكر الأسبوع الماضي، عندما اعترضتُ على السبانخ العضوية التي كنت تحشوا اهتزازاتك الصحية بها؟ فلا أرغب في أن أعيش مع



ذات متحدثة تستمع إلى بعض خبراء الصحة بدلاً من الإنصات لي! ولذا توقفي عن اتباع النظريات الفكرية وألقِ إليّ السمع! وأما ذاتي الحكيمة، فقد كانت تقول: تتعارض خطة طعامك مع اختيارك. تعلمي تناغم وفهم أكثر عمقاً لعملية الشفاء، التي تعدّ جزءاً من أجندة الروح وموضوع الكتاب الذي تكتبينه. وعليه تطلب منك ذواتك الثلاث أن تفعلي ما تقول.

يا له من أمر مزعج، فهل يعني هذا بأنه يجب عليّ أن أكون في حالة تناغم تامة طوال الوقت والإفسيتمرد جسدي؟ كلا، ولكن كان من الواضح أن ذاتي المادية كانت تطلب، لبعض الوقت، من ذاتي المتحدثة أن تتوافق مع عزمي الأكبر على تحقيق التناغم بحيث تتمكن ذواتي الثلاثة من تغيير نمطها القديم.

وصحيح بأنني استمررت في استخدام زيت الأوريغانو والمتممات الغذائية والعلاج بالإبر في حال احتاج جسدي إلى مساعدة للقضاء على البكتيريا، ولكنني لجأت، في نفس الوقت، إلى طب الطاقة لتحقيق المواءمة بين ذواتي الثلاثة، ومن ثم صممت على إيلاء مدخلات جسدي مزيداً من الانتباه، والاستماع إلى الإشارات وإجراء اختبارات الطاقة على الأطعمة قبل تناولها، وعندما فعلت ذلك، اتضح أن جسدي لم يكن، في الحقيقة، يشتهي مخفوق الحليب بالشوكولاتة (ولكنه أراد مخفوق بروتين الموز)، ولم يكن بحاجة إلى كعكة (بل كان راضياً بالكربوهيدرات الصحية، ولكنه أراد الكربوهيدرات بطبيعة الحال).



تمرين: تحقيق المواءمة بين الذوات الثلاثة

ثمة نقاط وصول مادية لأنظمة الطاقة الموجودة في جميع أنحاء الجسد، ومن نقاط الوصول الممتازة للتواصل بحيوية مع الذات المادية عظم العجز، وهي تلك العظمة مثلثة الشكل في قاعدة العمود الفقري، وأما نقطة الوصول للذات المتحدثة، فتوجد في الجزء العلوي من العمود الفقري، وتحديدًا عند بداية التقاء العمود الفقري بالجمجمة (وتسمى نقطة الطاقة في طب طاقة إيدن)، وبالنسبة للذات الحكيمة، فإن نقطة الوصول لها هي العين الثالثة، وتقع على مسافة ثلاثة أرباع البوصة فوق المسافة بين حاجبيك.

أمسك عظم العجز براحة إحدى يديك (أو بأطراف أصابعك المعقودة) ونقطة القوة الخاصة بك براحة يدك الأخرى، وتخيل بأن الطاقة تتحرك جيئةً وذهاباً بين يديك مشكّلةً شكل رقم ثمانية الكوني، (وإذا لم تتمكن من فعل ذلك جسدياً، فاطلب المساعدة من شخص ما، أو استخدم خيالك، أو استخدم صورة لنفسك وأرسل طاقتك إلى تلك النقاط).

أو يمكنك، بدلاً من ذلك، أن تتخيل اليد الموجودة على عظم العجز وكأنها ترسل دوامة من الطاقة بحيث تتحرك نحو نقطة الطاقة الخاصة بك، وأن اليد الموجودة على نقطة الطاقة ترسل دوامة أخرى من الطاقة وتتحرك باتجاه عظم العجز، واستشعرهما وهما يتشابكان بحركة حلزونية مزدوجة.

عندما تشعر بحركة شكل رقم ثمانية الكوني أو الحركة الحلزونية المزدوجة وقد استقرتا في إيقاع موحد جيد وسلس، انقل



يدك العلوية من نقطة القوة إلى العين الثالثة، محققاً ترابطاً بين الذات المادية (عظم العجز) والذات الحكيمة (العين الثالثة)، واسمح لهذا الارتباط بالتحرك على شكل رقم ثمانية الكوني أو بحركة حلزونية حتى يستقر في إيقاع سلس.

ومن ثم انقل يدك السفلية من عظم العجز إلى نقطة الطاقة، محققاً ترابطاً بين الذات المتحدثة (نقطة الطاقة) والذات الحكيمة (العين الثالثة)، ومرة أخرى، افسح المجال لحركة سلسلة على شكل رقم ثمانية الكوني أو حركة حلزونية مزدوجة أن تتشكل بين يديك.

مقدمة موجزة حول حارس بوابة الجسد (Gatekeeper)

توجد أليتان أو قوتان متكاملتان تكونان مدمجتين في كل نظام طاقة للجسد، وفي طبيعتك، ألا وهما:

- إشعاع روحك الذي يغذيك ويمدك بالطاقة
- حارس بوابة الجسد الذي يبقيك في حالة من التركيز

والأمان

ويمثل الإشعاع قوتك التوسعية، في حين يمثل حارس بوابة الجسد قوتك المقيّدة، على أن كليهما أكثر تعقيداً ودقة من ذلك.

وتتمثل وظيفة الإشعاع في إمدادك بالغذاء الروحي: وهي تيارات الطاقة التي تغذيك وتشطك في هذه الحياة، وتشبه، في بعض النواحي، قرع طبول طبيعتك. ما يمنحك الإيقاع الذي يحرك أغنيتك نحو الأمام، وقد مر معظمنا بتلك اللحظات عندما يتقدم الإشعاع لإثارة موقف ما وتسريع عملية تطورنا، وغالباً ما نختبرها على أنها لحظة إلهام، أو لحظة تجلي، أو انتشاء عاطفي، أو هبة من المصدر الإلهي، أو لحظة امتياز أو امتنان.



وتتمحور وظيفة حارس بوابة جسدك حول الحفاظ على بوابات ذاتك. وذلك لإبقائك على قيد الحياة، فهو نظام مناعتك الجسدية والعاطفية والعقلية والروحية، ويشبه حارس بوابة الجسد ذلك الحارس في الحانة: فهو من يقرر من يمكنه الدخول ومن عليه البقاء في الخارج، فضلاً عن أنه هو من يفض المشاجرات ويحافظ على جو من السلام من خلال إخراج العناصر التي يراها على أنها خطيرة أو جامحة.

ويوجد في كل خلية في الجسد، وكل نظام طاقة يتكون منه جسدك، كل من الإشعاع (التغذية النشطة) والحارس (عامل التقييد والتشكيل)، وأنا أراهما أشبه بشريكين كونيين يرقصان رقصة بهدف إمداد عمليات ذواتنا وتشكيلها وتوسيعها وتقييدها وتحفيزها وتشذيبها.

وتحدث العافية عندما تتدفق إمدادات الإشعاع نحو أنظمة الطاقة الخاصة بك، وينظم حارس بوابة جسدك عملية الحفاظ على الذات، وهذا وسأطرق للحديث عن إمدادات الإشعاع على نحو أكثر توسعاً في الفصل التالي، ولكن من الأهمية بمكان أن تفهم قبل ذلك دور حارس بوابة الجسد في بناء الذات والحفاظ عليها.

وإن جميع عمليات المناعة والشفاء في الجسد هي نفسها عمليات حارس بوابة الجسد. إذ يُعدّ الالتهاب، ونوبات الخلايا أو الكائنات الحية، وتفعيل إصلاح الأنسجة، وما إلى ذلك جزءاً لا يتجزأ من مهام الحارس الأربعة، ألا وهي:



١. المحافظة على حرمة الذات، وإبناؤك في حالة من السلامة والأمان
 ٢. تكوين الهوية، أي تحديد ما أنا وما ليس أنا ومقاومة ما ليس أنا
 ٣. تنظيم توزيع الطاقات، أي تحديد أماكن توزيع الطاقات، بما يتماشى مع السلامة والهوية
 ٤. الحفاظ على العادات، أي الحفاظ على الوضع الآلي للطاقات، بحيث يمكن لجسدك وعقلك العمل بدون توجيه يدوي ثابت للسفينة وقد يبدو الأمر برمته وكأنه محض حكاية خرافية متقنة لتجسيد عمليات التوسع والتغذية (الإشعاع) والتقيد والتوزيع (حارس بوابة الجسد)، ولكنني وجدت أنه إذا فهمنا أبعاد الحراسة والإشعاع في كياننا، وفهمنا طريقة عملها بوصفها آليات موجودة في داخلنا، فسنعطي بفرصة أفضل لإتقان لغة الطاقة المتجسدة في كل ما نحن عليه.
- ويشبه حارس بوابة الجسد جهاز الإنذار ضد السرقة الذي يكون موجوداً في منزلك: فسوف ينطلق عند إثارته، دون أن يعرف بالضرورة فيما إذا كنت لصاً أم مالك المنزل! فهي آلية يمكن برمجتها، ولكن نظراً لأنه جرى برمجتها إلى ما لا نهاية طوال هذه الحياة (وغيرها، فقد تجد أنك غالباً ما تصطدم بردود فعل حارس بوابة الجسد منذ أن كنت في الثالثة أو الثانية عشرة أو السابعة والعشرين من عمرك، ولمزيد من المعلومات عن أهمية الحفاظ على عافيتك، راجع الفصل العاشر).



وقد وصف معلّمِي الداخليون حارس بوابة الجسد في البداية على أنه فيلق من الروبوتات التي تسيّر دوريات في مجال الطاقة، وقد جرت برمجته للتفاعل مع تكوينات معينة. فتصور مثلاً أنك تبلغ من العمر ثلاث سنوات ورأت جليسة الأطفال بأنه سيكون من الممتع لو ترفحك وتقلبك رأساً على عقب ومن ثم تتظاهر بأنها ستسقطك، وبينما هي تضحك وتؤرجحك بعنف، تصرخ أنت من شدة الخوف وتفكر في نفسك قائلاً: سأموت، فيطلق حارس بوابة جسدك، في تلك اللحظة بالذات، جميع أنواع سلوكيات الحماية الذاتية والمواد الكيميائية: الأدرينالين لتوليد القدرة على القتال أو الهروب، والتنفس السريع لمنحك القدرة على الركل أو الصراخ، وتغيرات العضلات التي من شأنها أن تساعدك على التصلب أو الارتخاء، اعتماداً على قرار حارس بوابة جسدك بشأن أيهما أكثر فعالية.

ويبرمج عقلك روبوت حارس بوابة الجسد لإدراك مثل هذا الخطر في المستقبل، وقد تتضمن البرمجة شعوراً بالنفور من تلك الجليسة بالتحديد بحيث يخفق قلبك وتشعر بسيل من الأدرينالين يسري في عروقك كلما مدّ شخص بشعر داكن طويل على هيئة ذيل حصان مثل تلك الجليسة يده ليلمسك، وتشعر بالغثيان في معدتك عندما تشتم رائحة العطر الذي كانت تضعه، وربما يسيطر عليك شعور بالرعب بمجرد رؤيتك لوالديك وهما يهمان بمغادرة المنزل. وفي المسار الطبيعي للأشياء، يُمحي روبوت حارس بوابة الجسد المذكور آنفاً عندما تدرك جليسة الأطفال بأن الأمر لم يعجبك، وتنزلك إلى الأرض بهدوء، وتحضنك وتهديء من روعك



بينما تحرر التوتر في نوبة من البكاء، ثم تلعب معك بطريقة آمنة وهادئة لبقية المساء، ولكن في كثير من الأحيان، لا يتوقف تشغيل تلك الروبوتات الحارسة، وتظل في مجالك وتُثار كلما رأيت نفس ذلك الشعر الطويل، أو شممت نفس العطر، أو ترتفع فجأة.

ليس حارس بوابة الجسد في الحقيقة فيلق من الروبوتات، بل هو ميزة جسدية - عقلية قابلة للبرمجة بحيث تسمح لك بإنشاء قوالب للخبرات وتخزينها بهيئتها الكاملة مع إرشادات حول كيفية تفاعل الوضع الآلي أو قيادته، وفي حين يوجد لديك الكثير من القوالب الإيجابية التي تتيح لك أداء المهام اليومية بسهولة ويسر، فهناك الكثير من قوالب التنبيه التي ترشدك إلى كيفية الحفاظ على سلامتك عند مواجهة موقف مماثل.

وعندما تدرك أن جهاز مناعتك هو في الواقع جزء من حارس بوابة جسدك، وبأن لديك آلية حراسة جسدية وعاطفية وعقلية وروحية، فإن ذلك سيمنحك أدوات رائعة لإعادة برمجة سلوكيات الطاقة لديك على نحو أكثر وعياً.

وتتمثل واحدة من أفضل الأدوات لمحو تفاعلية حارس بوابة الجسد أو تهدئته على الأقل وإعادة برمجته في استحضار شريكه الكوني، ألا وهو: الإشعاع، فأولاً: عندما يكون هناك وفرة في الطاقة، يرتاح حارس بوابة الجسد ولا يشعر أنه بحاجة إلى تخصيص موارد الميزانية بصورة محكمة، وثانياً: يداوي الإشعاع حارس بوابة الجسد ويذكره أنه في جوهرك، في ذاتك الكبرى، وبأنك بأمان، حتى ولو كنت تواجه تهديدات في قصة هويتك أو جسدك، وثالثاً: يوفر الإشعاع نوعاً من إعادة التشغيل النشط، والعودة إلى إعدادات المصنع الخاصة بروحك.



تمرين: الترابط المقدس

يعد هذا التمرين البسيط خيراً طريقة للبدء في إضفاء الإشعاع على أي موقف يحتاج فيه الجسد إلى مزيد من الإشعاع. إذ يدعو حارس بوابة الجسد إلى التزام الهدوء والسماح بتدفق المزيد من الطاقات.

ومن خلال استخدام إصبعي السبابة، اربط السبابة اليسرى بمصدر من مصادر الإشعاع: القلب المقدس (كيفما تخيلت ذلك)، أو قلب الأرض الأم، أو إذا لم يكن لديك إيمان روحي، فربما تربطه بقلب أي شيء تشعر أنه مقدس: الحقيقة أو الشرف أو الحنان. وأوصي باستخدام فعل الربط وأنت تتخيل نفسك مرتبطاً بها، بدلاً من مجرد ممارسة هذا التمرين في عقلك فقط. ذلك أن الجسد يستجيب عموماً للإيماءات المحسنة على نحو أسرع من استجابته للأفكار.

ومن خلال استخدام يدك اليمنى أو السبابة اليمنى، يمكنك الآن توزيع الإشعاع على أي جزء من أجزاء جسدك أو مجال الطاقة الذي يحتاجه.

ثم جرب تمرين الترابط المقدس بين القلب المقدس ومنطقة قلبك، وإذا ما شعرت بقليل من الضيق في ضفيرتك الشمسية، فحاول أن تدخل إصبعاً واحداً في قلب الأرض الأم وأن توزع هذه الطاقة ما بين معدتك وضفيرتك الشمسية بيدك الأخرى.

ولست بحاجة إلى جعل الطاقة تتحرك عن طريق عقلك، ولكن اجعله، بدلاً من ذلك، منفتحاً على فكرة التحرك. فدع الترابط



المقدّس يشبه التوصيل بمقبس الحائط. فحينها لن توصل ألتك بالمقبس ثم تحاول توجيه الكهرباء بواسطة عقلك، بل ستوصله بالمقبس للسماح بتدفق الكهرباء، والشيء نفسه ينطبق على تمرين الترابط المقدّس.

جرب حتى تصل إلى المكان في جسدك أو مجالك أو حتى في مخطط حياتك الذي يمكنك استخدامه لإدخال الموارد. وتقدّم عديد التقاليد الروحية ممارسة مترابطة، ولكنها أكثر عقلية إلى حد ما: من خلال استخدام الامتثال أو الصلاة أو استحضار الروح لتوجيه الطاقات نحو العقل ومجال الطاقة، ويمكن أن يتمخض فعل ذلك جنباً إلى جنب مع تمرين الترابط المقدّس عن نتائج مؤثرة ورائعة.

وأخيراً، أجري تجارب لمعرفة إذا ما كان الارتباط بالمصدر المقدس باليد اليسرى أكثر فعالية بالنسبة إليك أم باليد اليمنى.

إيجاد التوازن ما بين الإشعاع وحارس بوابة الجسد

تعد الحراسة أمراً ضرورياً وليست مسألة سيئة، ومع ذلك، فيمكن أن يتمخض عن حارس بوابة الجسد في تفاعله أو جريه بجنون شعور بعدم الراحة، ويمكن أن يكون جذراً لمعظم الأمراض، وفي أحيان أخرى، قد يغمرك الكثير من الإشعاع وتقعد حدودك أو تعريفك. ما يستدعي حاجتك إلى مزيد من الحراسة.

ويهدف الإشعاع إلى إمدادك بالطاقة بالتوافق مع حارس بوابة الجسد في عملية تكوينك لذاتك، ويغمرك، في بعض الأحيان،



بطريقة إيجابية، ويجعلك تحظى بلحظات من السعادة والنشوة والوعي الموسع، ولكن عندما يُعطل عمل حارس بوابة جسدك باستخدام بعض الأدوية، أو عندما تتجاهل حدودك وقتاً أطول من اللازم، لأنك تفضل التوسع الإشعاعي على التعريف المركز، فيمكن لحارس بوابة الجسد أن يجري بجنون عند عودته إلى العمل، وقد ينتج عن ذلك مرض عقلي أو جسدي، وأود هنا أن أصف شخصاً يعاني نوبة جنون بسبب وجود فائض من الإشعاع، وعوز في الحراسة، وفي هذه الأثناء، يكون لدى الشخص الذي يعاني نوبة اكتئاب حارس بوابة جسد متضخم وما لا يكفي من الإشعاع.

كان جسد بارب مليئاً بالورم الليمفاوي الذي انتشر ولم يعد بالإمكان علاجه كيميائياً، وعندما تحققنا من طاقاتها، كان مجالها مليئاً بالإشعاع، ولكن حارس بوابة جسدها كان مغلقاً وبيالغ في ردة فعله على نحو جنوني، ولذا كان حارس بوابة الجسد بحاجة إلى التنشيط والدعم، وليس إلى تهدئته أو إلغاء برمجته، وقد استخدمنا عدداً من التقنيات لجعل الخلايا تحافظ على سلامتها من أجل إعادة تأهيل وظيفة حارس بوابة جسدها مرة أخرى (٧).

وساعد هذا في تحسين تعداد خلايا الدم في جسدها على نحو ملحوظ، وقد شعرت عائلتها وأصدقائها بسعادة غامرة لاعتقادهم بأن هناك شيئاً يمكنها فعله لعكس النقائل التي لم يكن لها دور في نسف جسدها بالأدوية السامة، وقد عملت التقنيات على نحو جيد لعدة أسابيع، ولكن عندما رأيت بارب من جديد، اعترفت بأنها توقفت عن استخدام التقنيات وأن تعداد خلايا الدم في جسدها كان



يزداد سوءاً، وقالت لي: "أدركت أنني أريد أن أكون بلا حدود، فلا أريد حواجز أو حراسة، ثم إنني أدركت بأن هذا السرطان يعيدني إلى روعي، ولا أريد ترك عائلتي، ولكنني لا أريد، في نفس الوقت، أن أجبر جسدي على العودة إلى صندوقه، وبغض النظر كم يبدو ما سأقوله جنونياً، إلا أنني جئت لأرى هذا السرطان على أنه طريق عودتي إلى المنزل".

ودائماً ما يدور الشفاء حول تحقيق المواءمة بين الجسد والعقل والروح، حتى ولو كنا نتعافى في طريقنا إلى الموت، وبمجرد أن رأيت بارب أن لديها خياراً فيما يمكن أن يفعله حارس بوابة جسدها، اختارت السماح للإشعاع بالارتفاع مقابل إخماد حارس بوابة الجسد، وعليه شعرت بعبور هادئ، دون الشعور بألم شديد، وتمكنت من إقناع صديقاتها بأنها لن تخسر المعركة، بل إنها تحاول، بدلاً من ذلك، العبور من خلال ممر كانت قد اختارت أن تحتضنه.

مسح نماذج التجربة المخزنة

تخزن كل من ذواتك الثلاث ما تعلمته في قوالب نشطة، ويؤدي حارس بوابة الجسد مهمة حراسة القوالب، والوضع الآلي، وبالنسبة إلي، تشبه القوالب برامج الكمبيوتر الصغيرة التي يجمعها حارس بوابة الجسد في أماكن تخزين مختلفة (الشاكرات، وذاكرة الجسد، والهالة، وغيرها الكثير) للمساعدة في تشغيل الوضع الآلي، وإذا لم نقم بمسح القوالب غير المرغوب فيها، فيمكن لها في حينها أن تسيطر على وظائفنا الفسيولوجية وتفكيرنا وعواطفنا في الوقت



الذي يكون لدينا أدنى رغبة في أن تتولى هي قيادة السفينة. ويمكن لمسح القوالب أن ينطوي على تأثيرات بعيدة المدى على جسدك وعقلك وعواطفك وحتى أحداث حياتك والطريقة التي يعاملك فيها الناس.

كانت ألكسندرا تواجه جلسة محكمة بخصوص حضانة أطفالها، ولكنها عانت مشكلة طويلة الأمد في الحديث أمام العامة. فكلما حاولت التحدث علناً، غالباً ما كانت تفقد صوتها أو تشعر بأن طاقتها قد استنزفت كلياً لدرجة لا تعود فيها قادرة على التفكير بوضوح.

وحددنا موقع الشاكرات حيث خُزنت قوالب هذا العزوف عن التحدث أمام العامة، واستخدمنا شكلاً مختلفاً من تمرين "مسح القوالب في الشاكرات" (انظر أدناه) لمسح القوالب، وبعد مرور أيام قليلة، وقفت في المحكمة، واستطاعت التحدث بوضوح وفصاحة، وتمكنت من التفاوض على اتفاق عادل مع زوجها السابق والمحاكم حول كيفية التعامل مع الحضانة.

وأما سينثيا، وهي عميلة أخرى، فقد عملت في شركة صناعة الحلوى التي تملكها عائلتها، قبل أن تضطر لترك العمل لأنها أصبحت شديدة التفاعل (تعاني من صدمة الحساسية) للجوز الطازج المستخدم في صناعة الحلويات وللقفازات المطاطية التي كانت ترتديها في أثناء العمل، وقد شكل ذلك أزمة حقيقية بالنسبة لها. لأن شركة العائلة كانت عزيزة على قلبها، وقد وفرت لها دخلاً كافياً لتغطية رسوم دراستها الجامعية، ويبدو أن تلك التفاعلية كانت



مترسخة بعمق. فقد حاولت التخلص منها بالعلاج النفسي والعلاج الطبيعي لعدة سنوات، ولكن بمجرد أن أدركت أنها كانت تتعامل مع قوالب الطاقة، تمكنت من استخدام التمرين أدناه للتخلص من حساسيتها بصورة نهائية خلال جلسة واحدة.

ملحوظة: إذا ما كانت العادة التي تتخلص منها تتضمن أعراضاً فسيولوجية، فتأكد من العمل مع مقدم الرعاية الصحية الخاص بك لتعريض نفسك للمادة مرة أخرى وبطريقة آمنة، ولاحظ أيضاً أن بعض القوالب مخزنة في عدة مواقع، ويمكن أن تستغرق وقتاً أطول لتتبعها ومسحها.

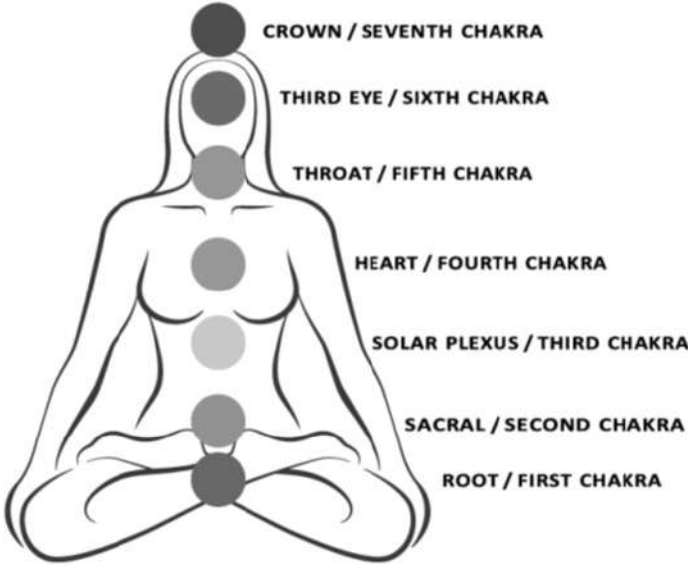
وثمة العديد من التقنيات الجديدة في علم نفس الطاقة الآخذة في التطور لمسح العادات، فمثلاً، قد تكون على دراية بالنقر على خطوط الطول (تقنية الحرية العاطفية)، وتجعلك هذه الطريقة تسمى موقفاً مزعجاً، كالخوف من المرتفعات مثلاً، وبدلاً من أن يُطلب منك إعادة إحياء الموقف، يكفي أن تسميه بطريقة جيدة بما يكفي حتى يتمكن عقلك الباطن من سحب جميع الملفات النشطة المرتبطة به، ثم من خلال النقر على سلسلة من نقاط الوخز مع الاستمرار في استحضار الموقف، يمكنك تدريب خطوط الطول الخاصة بك على البقاء في حالة من التوازن عند مواجهة تلك المشكلة. إذ من شأن هذا أن يؤدي إلى محو البرمجة القديمة من خطوط الطول على نحو فعال واستبدالها بقالب جديد يخبر الوضع الآلي بالبقاء متوازناً عندما يرتبط الأمر بالأماكن المرتفعة.



ونظراً لأن نسبة كبيرة من القوالب الخاصة بك مخزنة في الشاكرات بدلاً من خطوط الطول، فأليك تقنية سريعة وسهلة لمسح القوالب حول موضوع معين في أي شاكرات من الشاكرات.

تمرين: مسح القوالب في الشاكرات

استحضر إلي عقلك عادة أو ذكرى عالقة ترغب في إزالتها، ثم سمّها ودوّن بعضاً من جوانبها. وعلى الرغم من أنه يمكنك، من خلال اختبار الطاقة، معرفة الشاكرات التي تحمل القوالب الخاصة بمشكلتك، ما عليك، في هذه النسخة المبسطة، إلا أن تزيل المشكلة من كل شاكرات على حدة.



الشكل (٩) الشاكرات السبعة



ضع يدك على شاكرا الجذر (root chakra)، ثم استدع جميع القوالب ذات الصلة بالمشكلة أو العادة التي سميتها، ثم نفذ تمرين "الترابط المقدس" (الصفحة ١٣٩) لإضفاء بعض الإشعاع، وذلك من خلال وضع إحدى السبابتين على القلب المقدس، ووضع الأخرى أو راحة اليد الأخرى على الشاكرا التي تقوم بمسحها، ثم ابق في حالة تأهب لتكوين فكرة عن الوقت الذي أزال فيه الإشعاع قوالب مشكلتك من شاكرا الجذر، وغالباً ما تُمسح القوالب بسرعة. فعلى الرغم من أنها قد تمثل سنوات من التجارب الصعبة والعادات المتأصلة بعمق، إلا أن القوالب التي تخزنها ما هي إلا تسجيلات طاقة مما يمكن مسحه أو إعادة ضبطه بواسطة الإشعاع.

ويشبه هذا، إلى حد ما، تحديد مجموعة من الملفات على جهاز الكمبيوتر الخاص بك ونقلها إلى مجلد آخر، وأنت هنا لا تمحو الذكريات أو التجارب، بل تعيد إليها توازنها بنشاط حتى تغدو بمنزلة بيانات، ولكن ليس تعليمات، بالنسبة للوضع الآلي، ويعني ذلك أنه بإمكانك، في المرة القادمة التي تواجه فيها موقفاً مشابهاً، أن تختار ردود أفعال وأفكار وعواطف وسلوكيات جديدة.

ولأن الطبيعة تكره الفراغ. فلذا عندما تشعر أن القوالب قد مُسحت، ثبت راحة يدك المفتوحة على ذاتك الحكيمة واطلب "بذرة ذات إمكانات عالية" لزرعها في الشاكرا، ثم ضعها في الشاكرا، قبل أن ترسم "شكل الرقم ثمانية الكوني" (انظر الصفحة ١٥٨) لمساعدتها على ترسيخ جذورها هناك.



وابدأ بشاكر الجذر (الأولى) (root / first chakra) وانتقل إلى شاكر العجز (الثانية) (sacral / second chakra)، واستدع القوالب ذات الصلة بنفس المشكلة هناك وامسحها، وازرع بذرتك ذات الإمكانيات العالية، ثم تابع الصعود نحو الشاكرات الخمسة الأخرى: شاكر الضفيرة الشمسية (الثالثة) (solar plexus / third chakra)، وشاكر القلب (الرابعة) (heart / fourth chakra)، وشاكر الحلق (الخامسة) (throat / fifth chakra)، وشاكر العين الثالثة (السادسة) (third eye / sixth chakra)، وشاكر التاج (السابعة) (crown / seventh chakra).

ويجدر بالذكر أن من مهام حارس بوابة الجسد حماية أرشيفات الوضع الآلي. ولذا فهو لن يستجيب لطلبات مثل: "استحضر جميع القوالب ذات الصلة بمرضي المزمن" أو "اعرض جميع القوالب المرتبطة بأخطائي". إذ يحتاج مسح القالب إلى شكل من أشكال الفن، ولكنك ستتحسن بالممارسة (٨).

نصائح للممارسة

• إذا تعرضت لأي مطب في حياتك، سواء كان مرضاً أم حادثاً أم قطع علاقة أم فقدان وظيفة، استخدم قائمة الأسئلة في بداية هذا الفصل (الصفحة ١٢٨) لتقييم كيفية تأثير هذا المطب على جميع أبعاد كينونتك: أي جسدك، واحتياجاتك، وعالمك، وتجارب تفاعلك، وتطور ذاتك، والأشخاص المرتبطين بك، وقدرتك على تلقي الحب والفرح ومنحهما، وانخراطك في الحياة، ثم قرر ما الذي يجب استدعاؤه من أجل مسح تلك الأجزاء من شبكة المعنى الخاصة بك أو فتحها أو إعادة تنشيطها؟

• كلما شعرت ببعض المقاومة أو الصراع، أنصت إلى كل من ذواتك الثلاثة لكي تعرف ما تحتاجه كل واحدة منهن، وتجعلهن يتحدثن. إذ غالباً ما يحدث جمود في الطاقة بسبب اختلاف الأجناس فيما بين الأبعاد الثلاثة للذات.

• كوّن علاقة صداقة مع جسدك بحيث تعامله على أنه مخلوق عزيز على قلبك، مثل كلب أو قطة أو طفل رضيع، ولاحظ ما الذي يحدث عندما تتذمر من ذاتك المادية أو تتجاهل احتياجاتها باعتبارها غير ذات صلة بالموضوع، وتعرف على طرق تواصلها المعتمدة التي تتيح لها إخبارك بأنها تشعر بأنك لا تستمع إليها، ثم جرب طرقاً نشطة لإخبارها بأنك قد استمعت إليها بالفعل!

• إذا وجدت نفسك تقضي الكثير من الوقت في عوالم ذاتك المتحدثة، مثل مشاهدة الشاشات، وهناك في رأسك، وإرسال



الرسائل النصية وتصفح الشبكة، فتعود على إرساء ذاتك المادية في "الآن" باستخدام الاستراتيجيات المدرجة تحت العنوان: "الذات المادية" (الصفحة ١٢١).

• حاول، في المرة القادمة التي تجد فيها نفسك تتفاعل مع شيء ما بطريقة تبدو غير متناسبة مع الحدث، أن تمسح القالب الذي وجه الوضع الآلي الخاص بك للتفاعل بهذه الطريقة، من خلال تسميته على وجه الخصوص أو العموم، فإذا نشب نزاع بينك وبين أخيك مثلاً، فقل: "أنا أستدعي كل النماذج التي دفعتني إلى [الصراخ في وجه أخي]"، أو قل: "أنا أستدعي جميع القوالب التي تجعلني أشعر [بعدم الأمان عندما أتحدث إلى أخي]"، وكلما أصبحت أكثر تحديداً، زادت احتمالية تمكنك من مسح القوالب ذات الصلة.





الفصل الثامن

حقائق الطاقة الخاصة بطبيعتك

مغذيات (إمدادات) الإشعاع

عندما يكون إشعاع شخص ما منخفضاً، فإنه يستطيع الشعور بذلك. يستطيع الآخرون الشعور بذلك أيضاً، هناك شيء ما ناقص. يأتي ذلك كتأثير ضعيف لدى بعض الناس مثل نقص في الحيوية. في آخرين، يمكن أن تشعر أنهم غير موجودين عند النظر إليهم. كان لدي عملاء يأتون وهم يجرون ذاتهم الجوهرية خلفهم بعدة أقدام. بعض الناس منخفضي الإشعاع يبدوون في حالة ارتخاء أو كأن طاقاتهم منخفضة. آخرون قد يبدوون جامدين أو متحكم بهم بشدة، يعتمد ذلك على الطريقة التي يتفاعل بها حارس بوابة أجسادهم مع الموقف.

عندما تمر بتجربة الإشعاع المنخفض، من الممكن أن تجد صعوبة في الاختيار وأخذ القرارات. يمكن أن تكون سريع الغضب أو أن تمر بالاكئاب أو بالملل أو بحالة من اللامبالاة، أو أن تركز على تنفيذ هدف بعيد تعتقد أنه سيصلح حالتك هذه، بدلاً من أن تتفاعل بشكل مرن في كل لحظة وتترك نفسك لتتقاد من الداخل.

عندما يكون الإشعاع منخفضاً، نقوم تقريباً بشكل دائم باللجوء إلى سلطة خارجية لتوجيهنا، أو نعود إلى قوانين الأسرة وتوقعاتها، أو نقوم بشراء كتب المساعدة الذاتية ونحاول تطبيق وصفة النجاح الخاصة بشخص آخر. للأسف فإن هذا لن يكون فعالاً إن لم تستطع أن تسمع الحقائق الداخلية التي تخبرك كيف يبدو النجاح الخاص بك بالتحديد.



في بعض الأحيان عندما يكون هناك نقص في الإشعاع نلجأ لمداواة الذات، الإدمان، أو الهوس بالأشخاص الذين نهتم بهم عاطفياً لتغذية التقدم إلى الأمام. المفتاح الأساسي لشفاء الإدمان هو أن تعيد العمل على وصولك إلى الإشعاع وعلى علاقة حارس بوابة جسدك مع مصدر الإشعاع. يمكن للتمرين التالي أن يساعد.

تمرين: أزل الخوف.. خفف الأنا.. رحّب بالذات الحكيمة

هذا التمرين مصمم لموازنة حارس بوابة جسدك وإشعاعك. يمكن أن يساعدك أيضاً على الانفتاح لسماع حدسك أو على إرشادك، وموازنة الأنا خاصتك فيما يتعلق بإدراك الطاقات. بكلام آخر، نحن نسمع الإرشادات بشكل أفضل إن لم تكن منشغلين بتهنئة أنفسنا على قدراتنا الروحانية أو بأن نقول لأنفسنا إننا لا نملك حدساً!

في البداية يُستخدم تمرين "الترابط المقدّس" (الصفحة ١٣٩) لتهدئة حارس بوابة الجسد (إزالة قوالب الخوف) وإعادة الإشعاع للقلب ولحامي القلب. تميل الأنا إلى الاسترخاء عندما يتغذى القلب بشكل جيد، بعد ذلك عندما تكون الأنا والخوف متوازنين، تتم دعوتك للدخول إلى الذات الحكيمة، ودمج ذواتك الثلاث.

عند قيامك بتمرين "الترابط المقدّس"، تذكر أن تستخدم أصبع السبابة لتتصل بمصدر طاقة مقدسة (أو مشعة) خارج نفسك، وباستخدام أصبع السبابة الآخر (أو اليد بأكملها)، اجلب تلك الطاقة المشعة إلى أماكن احتياجها في الجسد.

أزل الخوف



ابقِ قدرتك على استخدام الحدس أو أي شيء يبدو أن حارس بوابة جسدك يقوم بمقاومته. لا يتوجب عليك أن تذكر التفاصيل، فقط تناغم مع ما تدرك أنك تخافه أو تقوم بحجبه.

ضع إصبع سبابة على مصدر طاقة مقدسة (القلب المقدس أو قلب الأرض الأم مثلاً)، والسبابة الأخرى على نقطة "غاموت" (إنها النقطة الثالثة على الميرديان (مسار طاقة) المُدْفَى الثلاثي، TW3، وفقاً للطب الصيني)، والموجودة على ظهر اليد.

تقع نقطة "غاموت" بين الإصبعين الرابع والخامس في المساحة الصغيرة تحت المفصل مباشرة (كما في الشكل ١٠)



الشكل ١٠ نقطة "غاموت"



إذا استخدمت سبابتك اليمنى على نقطة "غاموت" الموجودة على يدك اليسرى، تستطيع عندها مد اليد اليسرى ووضعها على مصدر ما باستخدام سبابتك اليسرى. ابق على هذا "الترباط المقدس" لعدة دقائق، حتى تشعر بتحول ما أو تحرير.

إن القيام بـ "الترباط المقدس" على نقطة "غاموت" يدخل إلى عادات حارس بوابة جسدك ويساعد على مسح القوالب. إنه مفيد بشكل خاص في حالات الخوف وردّات الفعل.

أرج الأنا

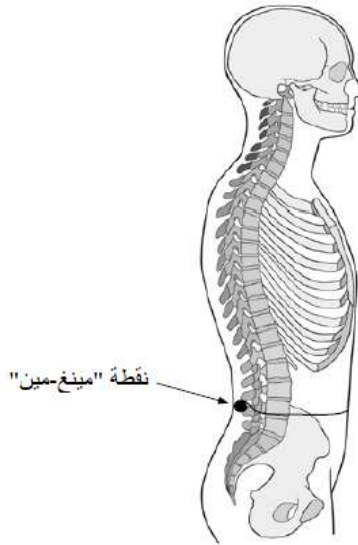
هذا يهدئ جزء حارس بوابة الجسد الذي يحمي قدسية نفسك الداخلية (يدعى حارس بوابة "الين"). يساعد أيضاً على موازنة الأنا، التي يمكن أن تمنعك من سماع حقائقك الخاصة. لإراحة الأنا، قم بترباط مقدس مع القلب، ضع يدك اليمنى بشكل مسطح على القلب، وضع سبابتك اليسرى (المتلقية) في المصدر. افعل ذلك لعدة دقائق حتى تشعر باستقرار الطاقات أو خذ نفساً عميقاً واسترخ.

رحّب بالذات الحكيمة

إن كنت تقضي وقتاً طويلاً في وعيك اليومي، فإنك تفقد التواصل مع ذاتك الحكيمة أحياناً. لترحّب بالذات الحكيمة وتفتح



على الدماغ الأكبر، عليك بتنظيف منطقة "مينغ-مين" على عمودك الفقري في الظهر والتي تقع في الجهة المقابلة لسرتك (انظر إلى الشكل ١١) بالقرب من الفقرتين القطنيتين الرابعة والخامسة. لتنظيف هذه المنطقة، اقلب يدك للأمام وللخلف على منطقة "مينغ-مين" عدة مرات (كف اليد، ظهر اليد، كف اليد، ظهر اليد). هذا يقوم بموازنة القطبية السلبية والإيجابية للمنطقة. إن نقطة "مينغ-مين" هي نقطة دخول طاقة تقودك إلى أعماقك من أجل تدفق طاقة مشعة يدعى التدفق النافذ.



الشكل (١١)، تقع منطقة "مينغ-مين" بين الفقرتين القطنية الرابعة والقطنية الخامسة، مقابل السرة تقريباً. إن نقطة "مينغ-مين" هو مصطلح صيني يعني "بوابة الحياة" أو "بوابة القدر" أو "بوابة القوة".



بعد ذلك تخيل أن ذاتك الحكيمة تقف خلفك مباشرة. قم بدعوة الذات الحكيمة لتتقدم إلى الأمام وتقوم بوصل شاكرتها الثانية (بين السرة والعانة) مع نقطة "مينغ-مين" خاصتك، مثل مكوك فضائي يهبط في محطة فضائية. أتخيل أن ذاتي الحكيمة أطول بقليل وأضخم مني، بحيث تصبح النقطتان على سوية واحدة تماماً! بمجرد اتصالك مع ذاتك الحكيمة عبر نقطة "مينغ-مين"، انحن إلى الخلف إلى دعم ذاتك الحكيمة. اشعر بالطاقة تغذي ظهرك، عمودك الفقري، وتدخل إلى الأعماق عبر التدفق النافذ. بعدها إن أردت وكاتصال إضافي، رحب بالذات الحكيمة بأن تتقدم إلى الأمام وأن تندمج معك، بحيث تسكن ذاتك الحكيمة بشكل كامل وتقوم هي باحتوائك بشكل كامل. اشعر كيف يقوم ذلك بدعم وتوسيع حواسك. إنها حالة رائعة لتقضي بها يومك!

مغذيات الروح

كان جيم رجلاً طويلاً ونحياً جداً في بداية الأربعين من عمره وكان مترهلاً، كما لو أنه يحاول أن يأخذ أقل مساحة ممكنة. بدأ أنه يعتذر بعد كل جملة يقولها. كان يصف نفسه على أنه عالق في الحياة: عاطفياً، في طريق حياته، وجسدياً. لم يكن مريضاً ولكنه لم يشعر أنه بخير أبداً.

شعر جيم بالسوء حيال حياته ونفسه لأنه لم يكتشف أبداً الهدف من حياته. كان ينحرف بلا هدف من مهمة لأخرى، قادر على الانخراط لمدة قصيرة، ولكن بدون الحفاظ على عمل واحد أو هدف



لأكثر من عدة أسابيع أو أشهر. قال: "أنا أجيد الكثير من الأشياء، ولكن لا يثير اهتمامي أي منهم لفترة طويلة تجعلني ألتزم وأتابع العمل بها"

أهم أسئلته كان: ما هو الهدف من حياتي؟ ما هو العمل الذي يناسبني؟ لماذا أشعر بالتعب معظم الوقت؟

فاجأته أجوبة معلميه الداخليين على أسئلته تلك: "أنت مصلح بطبيعتك. ما يشعرك بأكبر قدر من الرضا هو عندما تقوم بالقليل من هذا والقليل من ذلك. البقاء في عمل واحد، الحفاظ على نفس الدور في مهمات متكررة لفترة طويلة من الزمن (كالمعلم في مكتب البريد) يقوم بقتل معنوياتك وإجهادك. هذا هو سبب تحولك وتغييرك الدائم. أنت تعبر عن طبيعتك الحقيقية. أنت متعب في كل الأوقات بسبب مقاومتك لتلك الرغبة الملحة في التحول والتغيير، إن مقاومة طبيعتك تقوم باستنزافك."

شرحوا له أن "المصلحين" هم جزء من تقاليد البدو، الجوالين، متعددي المهارات، الناس الذين يتنقلون من مكان لآخر، يتصرفون كعموميين، يساهمون بعشرات الطرق الصغيرة بدلاً من طريقة واحدة ثابتة.

كما يقوم النحل بتخصيب النباتات، يقوم المصلحون غالباً بتخصيب الأماكن التي يزورونها أو يعملون بها. هم جيدون في ارتجال الأدوات وتعليم الحيل الصغيرة لجعل الأشياء تعمل بشكل أفضل."

في هذا العصر من المحترفين والمختصين، شعر جيم أنه نكرة. أتى من خلفية متعلمة، لهذا كانت عائلته تشجعه دوماً كي



يحصل على الدكتوراه. حتى أنهم عرضوا تمويل دراسته. ولكن بدلاً من تشجيعه، قام ذلك العرض بتقليل ثقته بنفسه وجعله أكثر ميل للاعتذار وأكثر تعباً وبأنه غير مؤهل.

عندما سمع جيم أنه مصلح بطبيعته، جلس منتصباً، وكان بإمكانه رؤية طاقاته تنتفض وتبدأ بالتحرك على مسار لمدة دقيقة تقريباً، كان مشعاً. تحول مستوى الطاقة لديه من ٣ إلى ٧ على مقياس من ١ إلى ١٠.

"هل تعنين أنني لا أحتاج إلى الحصول على الدكتوراه؟" سأل.
 "ليس لأجل تحقيق هدف روحك وطبيعتك" أجبته. "ولكن عليك أن تجد طرقاً كي تكرم وتجسد هذه الحقيقة. في ثقافتك التي تكافئ المختصين مادياً، يمكنك أن تصبح متعدد مهارات محترف، خبير عام. أو يمكن أن تبحث عن مكان حيث تقابل طبيعتك العامة مجموعة متغيرة دوماً من المهام والتحديات. ربما شيء كأن تكون مديراً في مركز للرياضة الروحية حيث يكون لديك فرصاً لتفرق نفسك في الأفكار وأن تعمل على خطط متغيرة."

قد تبدو هذه القصة كاستشارة مهنية أكثر من كونها استشارة تخص شفاء الطاقة. لكن الأمر ليس كذلك.
 كانت طاقات جيم غير مركزة ومحجوبة، وكان متعباً طوال الوقت إضافة إلى أنه كان يؤدي صحة عموده الفقري (والذي يؤثر على الجهاز العصبي) عبر تعبيره عن إنكاره لذاته بشكل جسدي. ولكن عدم فهمه لطبيعة مغذيات الروح المحددة الخاصة به، كان جيم يحجب إشعاعه.



نحن جميعنا فريدون من نوعنا ومختلفون، حتى في جوهرنا، على مستوى الروح. وإن كنت تعيش حياةً أو تحمل مفهوماً شخصياً لا يعبر عن حقيقة روحك، سيؤثر ذلك على ما يرغب عقلك، جسدك، حارس بوابة جسدك بتمويله بالطاقة. سيؤثر ذلك على صحتك الجسدية، وحالتك العقلية والعاطفية، وصحتك الروحية.

إن كنت أماً بطبيعتك ولم يكن لديك فرصاً لتقديم العناية، بالمعنى الحرفي أو المجازي، ستختبر غالباً مرضاً أو خللاً وظيفياً. إن كنت مستكشفاً ولكن لا يوجد شيء تقوم باستكشافه، الإحباط الناتج عن هذه الحقيقة الجوهرية سيعبر عن نفسه بشكل أعراض، والتي ولسخرية القدر ستمنحك رحلة استشفاء لتستكشفها. إن كنت منشئاً للجسور ولم يكن هناك محيط يمكنك من إنشاء روابط وبناء اتصالات، فقد يؤدي هذا الدافع لخلخلة التوازن أو التغلب على أي هوية تحاول بناءها لإسعاد عائلتك.

يعد جزءاً مهماً من العلاج المستدام طويل الأمد، أن تعثر على استعارات تساعدك على فهم مغذياتك الروحية المحددة، اهتزازات الطاقة الفردية التي تشكل إشعاعك.

قام جيم بالتوقيع على نسخة مما يقوم شخص جيد متعلم بفعله للمساهمة في المجتمع. حجب ذلك قدرته على التعرف على طبيعته الخاصة والتي لا تتناسب مع هذا النموذج العام. ولأنه لم يدرك طبيعته الخاصة، رأى تعابير تلك الطبيعة كفشل بدلاً من رؤيتها كطريقة فعالة للوجود في العالم. سمح إيجاد استعارة غلفت طبيعته الفردية لطاقاته بالتدفق.

إيجاد مغذيات روحك

ما أطلق عليه غذاء الروح أو غذاء الإشعاع يمكن رؤيته من قبل الناس الذين يرون الطاقات. أنا أسمعهم. تماماً كما نقوم بتصفية الضوء الساطع عبر موشور ونرى قوس قزح من الألوان التي تشكل عناصر ذلك اللون، من المفيد أن ترى إشعاعك عبر موشور فهم يومي وأن تدرك خيوط المعاني الفردية التي تغذيك.

هناك تصنيفات متاحة لمساعدتك على تعلم المزيد عن طبيعتك - تفسيرات منهجية للأشكال المختلفة التي يمكن أن تأخذها الطاقات الكونية. علم التنجيم على سبيل المثال، يقدم مصفوفة معقدة من الأبراج والمواقع في السماء، وعوامل أخرى لتعرف أكثر عن مواهبك، طبيعتك وتحدياتك. إن النجمة التساعية للشخصية (الانياغرام) هي نظام آخر يقوم بتصنيف أنواع الأشخاص. يقوم نظام يدعى ألوان الحياة بربط درجات الألوان في جزء من حقل الهالة مع صفات فردية ومع تغيرات الحياة.

كل ذلك يعطيك فهماً أكبر لطبيعتك الروحية ولخيوط المعاني التي تقوم بتغذيتك بشكل أفضل.

وبكل حال، يمكنك أيضاً أن تكتشف طبيعتك الروحية - وغذائك الروحي- عبر استخدام مصطلحاتك الخاصة لتسمية حقايقك الطاقية. أعتقد أنه يوجد عدد من خيوط المعنى ضمن الإشعاع بنفس عدد الطرق الموجودة في لغتنا لتغليف الصفات وتجسيد الأدوار المجازية أو الأنماط البدائية.



على سبيل المثال، فيما يلي بعض من مغذياتي الروحية: أنا رسول، معلم، مسافر، معالج، مغني، فلاح، راوي قصص، صلة وصل بين السماء والأرض، وذو بصيرة.

عندما أقوم بمهمة تجسد أو تستخدم هذه الطاقات بطريقة ما (واحدة منهم أو أكثر)، أشعر بالحياة. من جهة أخرى، هناك العديد من النشاطات التي لا تسمح لي باستخدام هذه المواهب والصلات الطاقية. القيام بتلك النشاطات ممكن، ولكن ذلك لا يقوم بشكل خاص بتغذيتي أو بتزويدي بالطاقة.

قد تلاحظ أنني أضع المواهب ضمن مصطلحات أدوار، ولكن هذا ليس ضرورياً. يمكنك أيضاً تسمية الأفعال أو استخدام عبارات مثل "أشعر بالحياة عندما أنظف الحديقة من الأعشاب الضارة، أنظم الأشياء، أوضح الارتباك، أحول الكلمات إلى أفعال" وهكذا.

أفضل شخصياً إيجاد طرق لوصف الغذاء الروحي بطريقة مجازية أكثر بقليل أو بمصطلحات نموذجية.

مثلاً، يمكن أن يدعو شخص يحب أن يكوي الملابس نفسه "كاوي الملابس"، ولكن دور مجازي أوسع يمكن أن يكون "ممهد الطريق".

يمكن تسمية شخص يحب أن يقطر الكلمات وصولاً إلى مفاهيم أساسية "المقطر". ولكن إن كان هذا الشخص يحب أشكالاً أخرى من التحويل، عندها يمكن لمصطلح نموذجي مثل "كيميائي" أن يصف حقيقة ذلك الشخص الكونية بشكل أفضل.



سيشجعك إيجاد استعارة أو مصطلح نموذجي يغلف العديد من تعابير طبيعتك على الإبداع لإيجاد طرق متعددة لتجسيد حقيقتك الأعمق.

فيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على إيجاد مغذيات روحك (أو مغذيات الإشعاع). لا يتوجب عليك القيام بالأمر بشكل صحيح من التجربة الأولى. تستطيع أن تجرب غذاءً روحياً كما تقيس الملابس وترى إن كان مفيداً أم لا، تفقد إن كان يقوم بفتح عالمك أو بإغلاقك. مع الوقت، ستختصر لائحتك إلى المغذيات الأكثر ثباتاً وتقويةً بالنسبة إليك.

١. اكتب قائمة بكل الصفات التي تشعر أنها صحيحة عنك أو التي تجذبك، مثل الأدوار، المهمات، العوالم، الأفعال المفضلة، الانتماءات، وهكذا. إن قمت بالنظر في أرجاء منزلك ورأيت خمس مجموعات مختلفة، ربما تكون "جامعاً". إن كنت تحب تجربة نكهات وأفكار مختلفة وحتى التعرف على أشخاص مختلفين، ربما تكون "أخذ عينات". إن كنت تشعر بالحياة عندما تساعد الآخرين، لديك نوع من غذاء الخدمة. ربما تكون ميسراً، ممهداً للطريق، موضعاً للمسار، رسولاً أو مقدم رعاية.

٢. رغم أنك تبدأ بالصفات، فإن الهدف هو إيجاد حقائق الطاقة الأكبر التي تشير إليها هذه الصفات. إن وجدت أنك تحب النميمة، وأنت ترغب في أن تكون على اطلاع دائم بأخبار الجميع، اختر اسماً أو جملة تعبر عن الحقيقة الطاقية الأوسع، أنت تتبادل المعلومات، ذو قدرة على التواصل، رسول أو راوٍ للقصاص. الهدف



من إيجاد الحقيقة الأوسع للطاقة هو أن تدعم استخدامك لمغذيات طاقتك بأشكال إيجابية. النميمة لها أثر محدود. راوي القصص أو من يتبادل المعلومات يفتح العالم إلى احتمالات أخرى.

٣. اطلب من الأصدقاء أن يقوموا بهذا التمرين معك. كيف

تصف صفاتك، مواهبك، وجوهرك؟

٤. تتبع الأشياء التي تثير اهتمامك وما يجعلك تشعر أنك

على قيد الحياة. لا تحتاج أجوبة صحيحة. ابدأ بالعمل على نموذج ما واستمر بتحسينه أثناء وصولك لإشعاعك.

٥. رغم أن هدفك النهائي هو إيجاد حقائق الطاقة الإيجابية

لطبيعتك، لكن أحياناً تقدم الصفات السلبية مدخلاً للتعرف على مغذيات الروح في نفسك، أو في الآخرين. إذا كان الناس يصفونك بالمشتكي، ربما تكون في المعنى الأوسع حكماً أو مبلغاً؟ إن تم طردك من خمس شقق بسبب ضجيجك، هل يمكن أن تحتاج إلى موهبة خبير صوت أو محتفل منفذاً أكثر إيجابية؟! إن كان لديك صديق يسبب المشاكل باستمرار أو يتصرف بشكل مناقض، يمكن لذلك أن يجعلك تدرك عبر تعاطفك معه أنه يملك تغذية روحية تدعى "المحتال".

٦. من الممكن استخدام اختبار الطاقة للتحقق من صحة

حدسك. لكن باختبار الطاقة، فأنت لا تطلب من جسدك أن يخبرك ما هو صحيح وما هو خاطئ، أنت تحاول اكتشاف ما إذا كانت طاقات جسدك تدعم بياناً ما عبر تمويله بالطاقة. باستخدام "اختبار النّوأس الذاتي" لطاقة إيدن (الصفحة ٩٤)، قل، "أنا [املأ الفراغ] على المستوى الكوني"، إن شعرت أنك تميل بقوة باتجاه هذه الحقيقة،



مبتعداً عن بقية الصفات، تستطيع أن تكون متأكداً أن بقية الصفات ليسوا ضمن مغذيات روحك. هذا يمكن أن يساعدك في التحقق من صحة غرائذك. إنه من المهم إضافة عبارة "على المستوى الكوني" أو شيء مشابه، كي تفرّق أدوار العالم الحقيقي عن المغذيات الكونية.

فيما يلي بعض المغذيات الروحية لتحفيز مخيلتك:

- هل أنت زارع بذور، حاصد، خياط، مربّي، شخص داعم، بناءً جسور، بذار، متسائل، متحدي، محتفل، راثي، ذو بصيرة، جوال، مرساة، واقعي، حفار، منقي شوائب، مخلّق، متجول بين الكلمات؟
- هل أنت موصل كوني، مبعوث، أرضي، محول طاقة، رسام خرائط، جدة حكيمة، موضح، شخص قادر على التواصل، صانع سلام، متأمل، مهرج مقدس، هندسي مقدس، معالج ثقافي؟
- هل أنت حام للحقيقة الخالصة أو العدالة الحقيقية، قائد مركب، موقظ، متصوّف، باحث، شاعر، شاعر متجوّل، شاعر، عامل بناء، مراقب نجوم، واصل للنقاط، حارس للنار، فرد من الشرطة النفسية، قاضٍ، حامل ضوء؟

تمرين: جلب مغذياتك الروحية

ابحث عن لوحة أو صورة فوتوغرافية تجسد جوهر إحدى مغذيات إشعاعك واطبعها مع الاسم الذي أطلقتته عليها على قطعة من الورق.



قف (حافي القدمين إن أمكن) على الورقة وقم بدعوة طاقات هذا التيار إلى الصعود عبر قدميك وتحريك دارات الطاقة لديك. مد يديك إلى الأسفل واجمع الطاقات، كما لو أنها نبع امتدادات لا ينضب. أجب ما جمعته إلى الأعلى لتملاً حقل الطاقة الخاص بك وتوزع تلك الطاقة إلى أي جزء من جسدك.

قم بإنشاء إيماءة تمثل حقيقة تغذية الإشعاع تلك بالنسبة لك. استخدم الإيماءة بالتوازي مع وقوفك على الصورة. بعد عدة مرات، ستقوم الإيماءة وحدها باستحضار تغذية الإشعاع.

على سبيل المثال، بعد يوم طويل من الكتابة لاحظت أن رأسي بدأ يؤلمني. شعرت بضيق في حلقي، تشنج في أمعائي، أشعر أن بئري فارغ، لهذا أقوم بطباعة صورة امرأة مسافرة تمشي باتجاه مكان يشع بالضوء. أكتب "مسافر، مسافر، مسافر، مسافر" تحتها. عندما أقف على هذا الشكل الذي يمثل إحدى مغذيات الإشعاع الخاص بي، أشعر فوراً بالطاقة تصعد عبر قدمي، كأنني نبتة تُروى. أجمع طاقة المسافر تلك وأملأ حلقي. قبل أن أنتهي، أستطيع الشعور بأن الضيق بدأ بالتلاشي في رأسي، أمعائي، وحلقي.

لتعزيز هذا الأثر، قمت بإنشاء إيماءة، أحرك يداي من المركز إلى الخارج، كما لو أنهما عجلة تتدحرج إلى الأمام. هذا يزيل المزيد من التوتر من رأسي وأمعائي وحلقي.

مغذيات الإشعاع تستمر بالحركة والتدفق حيث يجب أن تذهب، تتم إعادة ملء البئر، ويجدد ذلك طاقتي المتعثرة.



احفظ تمثيلك لغذاء روحك واستخدمه بشكل مستمر مع الإيماء المرتبطة به خلال عدة أيام أو أسابيع. اصنع تمثيلات وإيماءات لكل واحدة من مغذيات روحك. تحقق إن كنت تشعر باختلاف بطاقات كل منها. تحقق إن كان استخدامك لهذا الشكل يقوي قدرتك على الاستماع لهذا الغذاء وتفعيله متى احتجت. ابحث خلال يومك عن طرق لتقوم بنشاطات تجسد أو تنشط مغذيات إشعاعك. لاحظ الطرق التي تختار بها بشكل طبيعي النشاطات التي تعبر عن مصادر روحك.

هدف الحياة

أكثر سؤال تم توجيهه لي من قبل معظم العملاء هو: "ما هو الهدف من حياتي؟" بدون أي لف أو دوران، فإن إجابتي هي: أن تختبر هذه الحياة بالكامل!

بالطبع، إن الاستشارة لا تتوقف هناك أبداً. يتابعون في شرح مغذيات الروح المحددة والموضوعات وعناصر الحكمة التي تغلف حياة ذلك الشخص، يمكن أن يركز عيش هذه الحياة لأحد الأشخاص بشكل أساسي على اختبار ما يمكن للبعد الأرضي أن يقدمه. وبالنسبة إلى شخص آخر، هناك بعض المهمات أو النوايا المشفرة في طاقة جسده. تتواجد تلك النوايا هناك كإمكانيات. بينما تنمو ذواتك الثلاث وتتطور كفريق، هناك نقاط اختيار لحظة بلحظة حيث تملك إرادة حرة للتوسع والنمو، اعتماداً على شروط حياتك.



وفي نفس الوقت، كما هو الأمر في النباتات، يوجد أنماط معينة في التوسع مشفرة في بذور طبيعتك. هذا ليس حقيقياً فقط على المستوى المجازي. في الواقع يحوي جسدك الفيزيائي على شيفرات مُضمنة في حمضك النووي تتصرف كمخطط عمل، ولكنها تتفاعل أيضاً مع التجارب لتحديد الإمكانات التي يتم تفعيلها والتعبير عنها. في نفس الوقت، فإن خلاياك مشفرة للتعلم من التجارب، والتي يمكن أن تغير مخطط الحمض النووي (٩).

لقد وجدت أننا نولد عادةً مزودين بمعدات تجذبنا لاستكشاف ما تقصده الروح. لدينا هبات وميول فطرية، قوى وتحديات تساعدنا على الإبحار في المشهد الذي أعدته روحنا لاستكشافه. علاوةً على ذلك، نحن نأتي بشكل عام عبر بوابة ما (عائلة، بيئة جغرافية) أو ننجذب للدراما التي تسلط الضوء على هذه الميول والتحديات. يتضمن الاستشفاء الذاتي الكشف عن هذه المواهب والقوى وتسمية الطرق التي يمكن أن تعيق قدرتنا على الاستكشاف. استخدم التمرين التالي ليساعدك على توحيد طيف وجودك الكامل.

تمرين: شكل الرقم ثمانية الكوني

"شكل الرقم ثمانية الكوني" هو تدفق طاقة كبير يتنقل بين المصدر والذات والعالم. يحمل الطاقة من المصدر المقدس إلى جسدك، ثم إلى عالم النشاطات والطاقات المتبادلة، يعيد الطاقة إلى جسدك، ثم يحملها إلى المصدر، في تجدد دائم. إنه يمثل نمطاً من حركة الطاقة والذي يسمح أن تتم تغذيتك من المنبع الداخلي لروحك، لاستخدام هذه الينابيع لتغذي نفسك



وتزودها بالوقود، وبعدها لتستخدم تلك الطاقة في دعم عملك، لعبك، علاقاتك، وخططك في هذا العالم. تقوم الطاقة والخبرات التي تحصل عليها من تفاعل مع هذا العالم بتغذيتك وإثرائك، وهذا يعود إلى المصدر لإثراء روحك.



الشكل (١٢): شكل الرقم ثمانية الكوني

إنه تبادل دوري مستمر. عندما يتم التدفق وفق شكل الرقم ثمانية الكوني بسلاسة، من المرجح أن تزدهر وتكون بخير. عندما تكون عالقاً في جزء واحد من شكل الرقم ثمانية الكوني - إما أنك تركز بشكل كبير على العالم، أو أن تكون مشغولاً بنفسك \ بجسدك، أو أنك تركز كثيراً على الروح - يمكن أن يضعف الجزآن الآخران ويقوم عقلك أو جسدك بالإشارة إلى اختلال التوازن هذا عبر اضطرابات في عملهما.

تتبع شكل الرقم ثمانية الكوني

تتبع شكل الرقم ثمانية الكوني باستخدام يديك. هذا يسمح لك بمعرفة مكان تحرك الطاقة بسلاسة ومكان تعثرها. يسمح لك



أيضاً أن تساعد في تحريك الطاقات وتسهيل تدفقها. قم بمد كلتا يديك خلف جسدك كي تحضر طاقة المصدر، احملها عبر جسدك، ثم إلى العالم أمامك، ثم قم بإعادتها إلى المصدر عبر شاكر قلبك. أعد تلك العملية عدة مرات. انتبه إلى طريقة شعورك بالطاقة أثناء ذلك.

إن كنت غير قادر جسدياً على أداء هذه الحركة، ارسم شكلاً يمثلك على ورقة، ثم ارسم شكل الرقم ثمانية الكوني على الورقة نفسها - بحيث يكون اتجاه الرقم من المصدر عبر الرسم الذي يمثلك إلى العالم ثم يعود إلى المصدر - واستخدم مخيلتك كي تشعر بالطاقة تتحرك عبر جسدك وحقلك (انظر الشكل ١٣).

أنا شخصياً أجد أنه من الأفضل لي أن أتخيل المصدر خلفي والعالم أمامي. ولكن يمكن لذلك أن يعمل بشكل أفضل بالنسبة لك بشكل آخر. ربما يكون المصدر في مركز الأرض، والعالم محيط بك. عدل تموضع الرقم ثمانية الكوني كما يناسبك.



الشكل (١٣): طريقة بديلة للتمرين من خلال رسم شكل يمثلك على ورقة من أجل تتبع شكل الرقم ثمانية الكوني.



أثناء تتبعك لهذا الشكل وأي شكل للرقم ثمانية، أشعر بتدفق الطاقة الذي تتبعها.

لاحظ أين يكون التدفق سلساً وأين يتحرك أسرع أو أبطأ. أين يكون أكثر نشاطاً وأين تكون الطاقة خاملة أو يكون من الصعب الشعور بها؟ ما المكان الذي يجعلك تشعر وكأنك في المنزل؟ عادة ما يوقف معظمنا انتباهه في مكان ما من شكل الرقم ثمانية الكوني. بعد حصولك على معلومات جيدة عن التدفق الذي تقوم بتبعه، قم بتغيير نواياك لتعزيز شكل الرقم ثمانية الكوني، تحريك التدفق، والشعور بأنه يدمج العوامل الثلاثة التي يمر بها، وكل مكان بينهم على شكل الرقم ثمانية الكوني.

عبر حفاظك على حركة طاقاتك وطنينها عبر طيف كيائك، فأنت تمنح نظامك المرونة اللازمة للشفاء، تمنحه مصادر الطاقة التي تدعم الصحة الجيدة، وتمنحه الألفة للتواصل معك في همسات بدلاً من الصيحات.

نصائح للممارسة

ما علاقة بناء وتدفق نفسك بأوجاعك وآلامك اليومية، مع كتلة البلغم التي علقت في حلقك، أو بالطفح الجلدي المزمن الذي يبدو أنه يظهر بدون نمط محدد؟ ما علاقته بمرض التصلب العصبي المتعدد أو بالسرطان؟ تظهر معظم الأمراض أو الإصابات كنتيجة لتفاعل حارس بوابة الجسد وعدم توازن الطاقة عبر الزمن. عندما



تعمل مع حارس بوابة الجسد والإشعاع، وبناء نفسك، تقوم بتفعيل شفاء محدد وعميق.

• بشكل دوري خلال يومك، خذ رأياً واسأل: "ما هو التوازن

بين حارس بوابة الجسد والإشعاع في هذه اللحظة؟"

إن وجدت نفسك غارقاً في القيود والقواعد، ومتوتراً بسبب التفاصيل، تقوم بردات فعل وتشعر أنك مهدد أو سريع الغضب، استخدم تمرين "أزل الخوف.. خفف الأنا.. رحب بالذات الحكيمة" (الصفحة ١٤٨) لتعيد التوازن إلى تلك الأنماط الكونية. إن وجدت نفسك ضائعاً في الإشعاع بحيث تكون غير قادر على أن تركز على الاعتناء بذاتك المادية (ذات عنصر الأرض)، أعد انتباهك إلى نفسك، حتى تشعر بأنك تعود إلى جسدك.

• انتبه إلى الأشياء التي تزيد أو تحسن من الإشعاع بالنسبة إليك، الإشعاع يختلف عن الإثارة. الإثارة يمكن أن تشعرك بالنشاط، ولكنها تقوم باستنزافك أيضاً. الإشعاع يعطيك شعوراً بالنشاط والحيوية، تشعر أنك على قيد الحياة، وأنت مشحون بطاقة إيجابية، وهو عموماً يشعرك بالرضا عوضاً عن الاستنزاف. ينشأ الإشعاع من صلة بين عمق ذاتك وهدفك. ما هي النشاطات التي تزيد وتدعم إشعاعك؟ ما هي النشاطات التي تقوم باستنزاف قوة حياتك أو تخل بتوازن طاقاتك بالإثارة التي تجعلك مشرقاً لكن تتركك تشعر بالضعف أو التعب بعد ذلك؟

• احتفظ بمفكرة لغذاء الروح لتتبع الأفكار حول الطبيعة المحددة والصفات الخاصة بروحك.



• افحص حياتك بما يتعلق بتغذية روحك. إن كنت تملك تغذية حياة راعية، فهل لديك فرصاً كافية لاستخدام هذه الطاقة في عملك وحياتك الاجتماعية؟ صحتك وكونك بخير تنمو بشكل جيد عندما يكون بإمكانك استكشاف والتعبير عن طاقات مغذيات روحك خلال الحياة التي تعيشها. إن كنت تعمل في وظيفة ما فقط كي تكسب المال، وتتقضي وقتك في التعافي بدلاً من الاحتفال بحقيقة روحك، فإن شفاءك سيعتمد بشكل جزئي على إيجاد طرق لتكريم حقيقتك الروحية، حتى لو كان ذلك في البداية في عقلك أو خيالك فقط.

• استكشف الكلمات التي تغلف هدف حياتك. ما الذي اختارت روحك، عقلك، وجسدك لاستكشافه ومعالجته في هذه الحياة؟ أحياناً يتم تأطير الهدف كتصريح: "أنا هنا كي أختبر [املاً الفراغ]". أو "تحاول روحي أن تتعلم المزيد عن [املاً الفراغ]". مثلاً: "أتيت إلى هنا كي أختبر علاقتي بالحب والتواصل" أو "تحاول روحي أن تتعلم المزيد عن إيجاد المعنى في مواجهة العوائق" تكمن أعظم تحدياتنا أحياناً على حافة هدف حياتنا.



الفصل التاسع الطبيعة تهبنا القواعد العناصر الأساسية

قد لا تثير كلمة القواعد نفس الأحاسيس التي في داخلي ورغم ذلك تظل معاني القواعد التي نحكم بها على لغة ما هي نفسها. بالحديث عن لغة الطاقة يمكننا القول بأن الطبيعة هي التي تهبنا القواعد. نحن محكومون بتناوب ضوء النهار وعمة الليل نتيجة دورات الشمس والقمر ودوران الأرض، ونحصل على المعنى من القواعد التي تؤثر على كيفية تعبير عناصر الطبيعة عن ذاتها في داخلنا. في كل نظام للشفاء بالطاقة تقريباً تكون مبادئ الطبيعة هي التي تقود قدرتك إلى نهج الشفاء.

المفتاح شفاء الذات متجذراً في قدرتك على التواصل بفعالية مع طبيعتك الأساسية. مثلما يحتوي نظامنا الرقمي على الأساس رقم ١٠ كمنظّمته الأساسية، فإن لغة الطاقة لها عناصر أساسية في جوهرها، ولا يمكننا فهم لغة الطاقة أو الشفاء أو العافية دون الرجوع إلى هذه الطبيعة الأساسية.

لذلك عندما تتمعن في طاقة الجسد واللغة الصادرة عنها، فإنك تتمعن في كيفية ظهور الطبيعة بداخلك. يشمل علاج الذات عبر اتباع طب الطاقة طرقاً للعمل مع عناصر الطبيعة في عقلك وجسدك وحياتك.



لا شك أنك تعرف كيف أن بعض القصص تأسر انتباهك وتبقى في ذهنك؟ خاصة تلك التي تعود إلى فترة الطفولة، يعتبر هذا اعتراف حقيقي عما يجول في ذهنك بالنسبة لي، كانت هذه قصة هايدي التي ربما لا تكون ها جساً لك لكن سأسرد عليكم ما أتذكره منها: عاشت هايدي في الجبال السويسرية مع جدها المحب إلى قلبها. كان لديهم كوخٍ وماعزٍ وجبالٌ جميلةٌ وأزهارٌ بريةٌ والكثير من الحليب الطازج. لقد عاشوا حياةً رعوياً شاعريةً.

من الناحية الأخرى كانت هناك فتاةٌ صديقةٌ لهايدي تقطن المدينة وتدعى كلارا، كانت سقيمة ويتم أخذها من طبيبٍ إلى آخر، تمَّت معالجتها بشكلٍ مفرطٍ ومحاولة حمايتها من المرض بطريقةٍ مقيدة للغاية. تم تقييدها بكرسيٍّ متحركٍ وكانت شاحبة وضعيفة، وعلى الأرجح أنها كانت تشعر بالملل حتى البكاء. قضت حياتها في غرفة مغلقة الستائر لحمايتها من أشعة الشمس الحادة.

أوشكت هايدي بمساعدة جدها على إقناع والدي كلارا بالسماح لها بزيارتهم في بيتهم الجبلي.

كانت هايدي متشوقة لزيارة كلارا لها وكلارا أيضاً كانت شجاعة رغم القليل من الخوف داخلها، وكانت تغمرها السعادة عندما تجلس في الرواق وتشاهد هايدي والأغنام يلعبون بمرح. حدث شيءٌ ما مع مرور الوقت حيث بدأت كلارا بتعبئة اللون داخلها، ثم مع إقناع هايدي وعضلات جدها القوية، سمحت كارلا لنفسها أن تحمل من كرسيها ثم وضعها على العشب بجانب شجرة، أو الذهاب في نزاهات في الجبال وهي محمولة على ظهر الجد القوي.



وعندما وصل والدا كلارا في نهاية الصيف لاصطحاب ابنتهما، قوبلوا بمشهد صادم، كانت كلارا، تميل قليلاً فقط على ذراع هايدي، وتمشي خطوة بخطوة نحوهما. الفتاة التي لم تكن قادرة على المشي أبداً عادت إلى الحياة بأعجوبة.

لابد أنني قضيت ساعات في محاولة تحليل معنى تلك القصة. يبدو أنها تحمل حقيقة عميقة في طياتها، وأعتقد أنه بالنظر إلى المسار الذي سلكته حياتي كانت هذه هي المرة الأولى التي أشهد فيها معجزة الشفاء تتمثل أمامي.

لقد علق في ذهني طوال هذه السنوات أن الطريق القوي للشفاء هو زيارة هايدي والجد، بغض النظر عما يعني هذا المفهوم بالنسبة لك. يمكن لبيئة صحية، وطعام صحي طازج ووفير، إضافة إلى وجود رفاق مناسبين ومرحبين بوجودك بينهم أن يحققوا لك الشفاء.

يمكننا الآن القول إنَّ للبيئة دورٌ مهمٌ، وعناصر الطبيعة مهمة بدورها أيضاً، في المشاركة بأسلوب حياة صحي.

بالانتقال إلى قصة نيت، فقد كان منهكاً تماماً على حد تعبيره. نيت يأكل وينام ويعمل لأجل وظيفته في كل لحظة يستطيع. لقد كان يسعى لإكمال مشروع مهم مدته ثلاث سنوات، وعندما تم ذلك، فقد كانت نتائج تراكم المهام غير المراقبة تلوح في الأفق. كان الانتهاء من المشروع إنجازاً رائعاً حيث تركته في حالة جيدة من الناحية المالية، لكن في الأشهر الثلاثة الماضية كانت موارده في أقل مستوياتها.



من الناحية الجسدية، ظهرت عليه بعض الأعراض المقلقة للغاية: تميل دوري في أطرافه ووخز غريب في يديه، حتى بعد النوم طوال الليل. وكان لديه بضع أوقات يشعر فيها كأن دماغه ليس متصلاً وأنه يتعثر.

كان طبيبه في طور اختباره لمعرفة ما إذا كان مصاباً بمرض التصلب العصبي المتعدد MS (يُعرف أيضاً بالتصلب اللويحي)، وكان خائفاً من احتمال إصابته به، لأن ابن عم نيت كان يعاني من الاضطراب ذاته.

سمع نيت أن طب الطاقة يمكن أن يشفي مرض التصلب العصبي المتعدد، وقد استخدمته دوناً إيدن، التي أشاعت مصطلح طب الطاقة، لشفاء نفسها من مرض التصلب العصبي المتعدد الحاد. قرر أن يجربها لأنه لم يستطع الوقوف منتظراً نتائج الاختبار من دون اتخاذ أي إجراء.

عندما قمنا بتفقد طاقات نيت وجدناها في حالة تأهب وتفاعلية قصوى. في الواقع كان بالكاد قابلاً للقيام بفحص طاقاته. كما أن حارس بوابة جسده سمح لنفسه بالإجابة على سؤال واحد فقط ومن ثم يدخلنا في نظام متاهة كاملة ليصدّ اكتمال الحوار. تلقى خطوط الطول (الميرديانات) في جسد نيت التيار، وانتقل إلى حالة تفاعلية أشواك القنفذ (اقرأ الصفحة ٢٠١ للمزيد عن تمرين "إعادة ضبط أشواك القنفذ")، وأقفلت أداة حماية قلبه كل الشاكرات لذا بدا من الناحية الحيوية وكأنه في حالة إنعاشٍ معلقة.



لم يكن من واجبي تأكيد تشخيص مرض التصلب العصبي المتعدد أو استبعاده، لكن كان من الواضح أنني كنت أتعامل مع مخلوق مذعور للغاية، على عكس حيوان الأبسوم المعروف بجراته والذي غالباً ما كان يُقبض عليه في منزلنا عندما يدخل من باب القطة لتناول طعامها. يبدو أن أي جهد لتهدئة حارس بوابة جسد نيت يقوده إلى مزيد من التفاعل.

بدلاً من ذلك، وضعت على طاولة التدليك وأحطته بممثلين عن العناصر الخمسة للطب الصيني: الماء، والخشب، والنار، والأرض، والمعدن. طلبت منه أن يغلق عينيه ويفكر في اللون الذي يتوق إليه. اختار اللون الأزرق، لذلك غطيته بقطعة قماش زرقاء ضيقة وأرشدته إلى زيارة "جزيرة الوقت البطيء" (انظر الصفحة ١٦٦)، حيث تكون دقيقة من وقتنا تعادل يوماً كاملاً خملاً.

ثم دعوته ليسترخي ويستمتع في تلك الجزيرة، وتركته يمارس الطبخ في هذه البيئة لمدة عشرين دقيقة إضافية. عندما عدت وجدته غافياً على الطاولة.

قمنا بمراقبة حارس بوابة جسده حين بدأ لنا أننا وصلنا إلى النقطة التي يجب علينا التوقف فيها هنا. لم يكن نيت في حالة من تفاعلية أشواك القنفذ كما في السابق، كما أن الشاكرات في جسده تتدفق بقوة، وقال إنه لم يشعر بأي من أعراض مرض التصلب العصبي المتعدد.



ناقشنا الطرق التي يمكنه من خلالها الحفاظ على مشاعره في المنزل، حيث قمنا بوضع العناصر الخمسة حول سريره لكننا استبدلنا لهب النار المشتعل ببلور صافٍ، وطلبنا منه زيارة الجزيرة ذات الوقت البطيء في أوقات الاستراحة بدلاً من احتساء القهوة. كانت هذه الممارسات مجدبة حوالي خمسة أيام. في اليوم السادس استحوذ العمل على إيقاعات ذهنه وجسده، وفي نهاية وريدية عمل مدتها عشر ساعات، تعثر وكاد أن يسقط وهو يحاول السير إلى سيارته.

في جلسته التالية، ناقشنا قصة هايدي وكلارا. سألته بعد ذلك: "ما هي المناظر الطبيعية التي تتوق إليها روحك؟". كان هناك بعض العناء من طرفه لابتكار إجابة فقد قال أولاً: "الشاطئ". لكنه أردف: "لا، هذا المكان حار ومحموم. أعتقد أنني أود أن أكون في الغابة الخضراء الرائعة، ربما بمفردي، بدون أجهزة كمبيوتر أو هواتف. عندما كنت طفلاً، كانت أسعد ذكرياتي هي استكشاف الغابة خلف منزلنا."

سألته إن كان بالفعل يرغب أن يرحل إلى مكان ما في الغابة أثناء عطلة نهاية الأسبوع أو لفترة أطول. أجاب موافقاً. من الواضح أنه لم يكن سيتلقى أية نتيجة في حال ابتهل للطبيعة المتوازنة حوله فقط، بل كان يحتاج أن يستشعر هذه الطبيعة داخله.

تلقيت مكالمةً منه في تلك الليلة حيث أخبرني أنه حجز لنفسه ملاذاً هادئاً للتأمل لمدة عشرة أيام في دير في الغابة. كان على معرفة يقينية بعد مغادرته لمكتبي أنه لم يكن في توكٍ للطبيعة



وحدها بل لأرواح الناس الهادئة هناك على عكس بيئة عمله التي تحرض مستويات الأدرينالين.

كان ذلك الملاذ الروحي الذي اختاره بعيداً كل البعد عن خلق شعور بالضغط، كما أنه سيوفر له طعاماً نباتياً صحياً فضلاً عن حرية اختياره لمدة الوقت التي سيكون فيها محاطاً بالأشخاص عندما يرغب في قضاء عزلته.

شهد نيت تحولاً عميقاً نتيجة لتواجهه في ذلك الملاذ الروحي ولأخذه إجازة طويلة من وظيفته لاستكشاف كيفية إعادة صياغة حياته وعمله. تراجعت أعراضه الشبيهة بمرض التصلب العصبي المتعدد تماماً خلال الشهر التالي، واستبعد اختباره الطبي وجود طبقة تالفة في دماغه.

التأمل: جزيرة الوقت البطيء

اطلب من صديق القيام بهذا معك أو قم به أنت في جولة ذاتية التوجيه. لا تتردد أيضاً في ممارسة هذا التأمل مع المناظر الطبيعية التي تتوق إليها روحك وجسدك.

حاول أن تغلق عينيك وتتخيل نفسك على جزيرة استوائية، ممدداً على الشاطئ وتلفحك شمسٌ دافئة ومريحة. الماء يتلاطم على الشاطئ، ونسيمٌ عليلٌ يلعب جسدك مبقياً إياك في درجة حرارة ثابتة. لا شك أنه يوم مثالي، حيث السماء زرقاء صافية وتشعر وكأن المكان كله ملكك. لا يتوجب عليك أن تكون في مكان ما، أو لديك أشغالٌ بحاجةٍ لتنجزها. بينما يوجد بجانبك شراباً بارداً.



لك أن تتخيل أن هذه ليست مجرد جزيرة كأى جزيرة في العالم. إنه مكانٌ يسمى "جزيرة الوقت البطيء"، هنا يتحرك الوقت بشكل أبطأ بكثير مما هو عليه في حياتك اليومية. بينما تقضي دقيقة أو دقيقتين من وقتك اليومي المعتاد على هذه الجزيرة، يبدو الأمر كما لو أن يوماً كاملاً يتكشف أمامك ببطء. يتحرك الوقت ببطء شديد إلى درجة أنه في غضون سبع دقائق من وقتك المعتاد، يمكنك أن تشعر أنك تقضي إجازة لمدة أسبوع في جزيرة الوقت البطيء. دع نفسك تشعر بمرور الأسبوع فعلاً. دع عقلك وجسده يسترخيان بعمق في هذه الإجازة. اسمح لعقلك بفك تشابكه ببطء، وفرز ارتباكاته وفتح قلبك تدريجياً على هذا الملاذ الوقائي والآمن تماماً الذي وجدته. دع تنفسك يسترشد بحركة الأمواج المتلاطمة على الشاطئ. اجعل أصوات الأمواج تهويدة لك. عندما تفتح عينيك وتعيد وعيك إلى محيطك المعتاد، تذكر كم كان شعوراً رائعاً أن تكون في إجازة. تذكر أنك تمتلك القدرة على زيارة جزيرة الوقت البطيء وقتما تشاء.

مخلوقات الطبيعة

جميعنا مخلوقات من رحم الطبيعة حتى أولئك الذي يقطنون المدينة ولم يعتادوا السكن في الهواء الطلق الذي يشكل الجزء الرئيسي من نمط حياتنا. جسدهم مؤلف من عناصر طبيعية وهي:



الماء الذي يشكل ما يزيد عن 50% من وزن جسدك ويدعم نقل العناصر الغذائية إليك.



الخشب أو قوة النبات التي تمثل عامل النمو الخاص بك، والمُرمِّز في هرموناتك، وتمثل مواد بذرة الحمض النووي الخاصة بك. كما تمثل الطرق التي يعالج بها جسدك ضوء الشمس، ويستمد العناصر الغذائية من الماء، ويتطلب مدخلات بيئية غنية من أجل النمو.



النار والتي تمثل الحرارة والكهرباء، هي التي تغذي جسدك عبر إشعال الطاقات، وتنظم وظائفه، وتدير تواصل النظام العصبي لجسدك.



مواد الأرض التي يتكون جسدك منها والتي تغذي وتدعم عملياته.



المعدن من العناصر الأساسية التي تتكون منها خلاياك ويدعم الوظائف مثل التنفس، والدورة الدموية، وإعادة الإنتاج.



الهواء الذي يمثل التبادل الحيوي مع بيئتك ويغذي الدم والدماغ بالأكسجين.



أنت مُصمَّمٌ للتدفق ضمن دورات وأنماط منسجمة مع الكوكب شأنك في ذلك شأن الكائنات الحية الأخرى. تعتمد صحتك جزئياً على القدرة على إدارة الأنماط اليومية كالاستيقاظ والنوم، والعمل والراحة، والبناء والهدم، والمد والجزر للتيارات في جسدك.

يمكن أن تكون الطبيعة معلمك ودليلك في هذا. نحن أيضاً نبحر في تطورنا عندما تكون الرياح الدافعة لنا أقوى:

الأنماط الشهرية للقمر التي تؤثر على اتصالات الهرمونات.



المراحل السنوية للإنتاجية والانحدار التي تتماشى مع عمليات المد والجزر الشمسي إضافةً إلى عمليات سحب الجاذبية الأخرى.



دورات الحياة هي التي تعمل على تكييف حياتنا الاجتماعية وأنماط حياتنا، بينما ينخرط عنصر الذات الأرضية في حالة انسجامٍ مع المواسم الأطول ودورات النمو والتقلص.





حين مرض نيت، فإنه لم يصب بشكل عشوائي بمرض يشبه التصلب المتعدد. لقد أمضى ثلاث سنوات طويلة يتجاهل صلته بالطبيعة، ويعمل ضد الإيقاعات التي تحكم نفسه، عوضاً عن العمل تزامناً معها، وكان حارس بوابة جسده يعترض عبر رفضه الاستمرار في دعم طريقة الوجود هذه. كان المفتاح لتصحيح الأمر هو إعادة اتصاله بالعناصر التي يمكن أن تعالج مخاوف حارس بوابة جسده وتعافيه بطريقة شاملة.

عناصر الطبيعة أكبر وأكثر قوة منا:

عندما أتمدد على الأرض وأسلم نفسي لطاقتها، تقوم هي بدورها بإعادة ترتيب وضبط اتصالاتي الكهرومغناطيسية.



عندما أتكى على شجرة وأتوافق معها بوعي مشابه، ربما يمكن لهذا الفعل تذكير عنصر الذات الأرضية لديّ بكيفية السماح بانتقال هذا التيار الحيوي بين الجذور، والأغصان، والفروع الطويلة. حيث يمكنها أن تجذبني للحاضر مع علاقة أفضل بين الماضي والمستقبل.



يستطيع تدفق الماء إعادة ضبط تيارات جسدي عندما أغمر نفسي بماء المحيط أو ماء بحيرة ما.



عندما أجلس بجوار موقد نار في عتمة الليل، يمكنني أن أسمح للتفاعل بين العتمة والنور، والدفع والبرد،





بتنظيم علاقات جسدي مع هذه الأبعاد التي أقصد بها
 عتمة الصمت الداخلي، ونور النهار، ودفء القلب،
 والليل العميق البارد. كما يمكنني أن أسمح لألسنة اللهب
 المتراقصة والملتمة والمتحركة أن تساعد عقلي المسيطر
 عليه بشكل مفرط للسفر بطرق أقل استقامة.

عندما أجد نفسي على جبل، بقوته المعدنية الصخرية،
 يمكنني أن أترك موصلية المعدن وصلابة الأرض تتفاوض
 مع روحي وتضعني على الطريق الصحيح.



عندما أقف في مواجهة رياح قوية، يمكنني أن أترك تدفق
 الهواء يطهرني ويصفي ذهني ومجال كل الطاقة الراكدة
 التي تعيقني.



العناصر أكبر مني وهي في داخلي. كما أن إظهارهم
 الزمني أطول، وإيقاعهم يعدل إيقاعاتي ويعيد ضبطها وفقاً الزمن
 الجيولوجي.

لا شك أن هذا دواء فعال عندما يمكنك الحصول عليه. في
 كثير من الأحيان، نحن مصممون جداً على الإدارة الدقيقة للشفاء،
 وشراء زجاجة تلو الأخرى من المكملات الغذائية لضبط كيمياءنا
 بهذه الطريقة، وننسى أنه يمكننا أيضاً أن نحتذي بكالارا عبر زيارة
 أقاربنا الصحيين وأخذ القوى الأساسية بعين الاعتبار والسماح
 لأجسادنا بتذكر العافية دائماً.



الاكتشافات الأساسية

تُقدّم معظم تقاليد الشفاء أنشطة غنية وأحياناً فهمًا مفصلاً للعناصر وعلاقاتها المتبادلة. لأغراض فهم لغة جسدك، أشجعك على بناء تصوراتك الخاصة والصلوات مع كل عنصر من عناصر الطبيعة واستكشاف تفاعلها التجريبي كخط أساسي. بمجرد القيام بذلك، يمكنك تقييم ما إذا كان أي من النماذج التقليدية يناسبك أو إذا كان عليك مزج الألوان الخاصة بك للعمل مع هذه الجوانب من طاقتك مثلما يفعل العديد من الرسامين الجيدين.

إن اقتراح لقاءات أكثر مع الطبيعة لا يعني أنني أشير ضمناً إلى أن الطبيعة بإمكانها أن تحقق توازنك دائماً.

سوف يطفئ الكثير من الوقت على المياه الخاصة بك، والتعرض للكثير من الشمس أو النار سوف يحرقك. كما أن الضياع في الغابة سوف يربكك. عندما تستخدم الموارد الطبيعية كمصدر للتجديد، فأنت لا تريد التخلي عن إشرافك على الجسد والعقل أو عن حكمتك الداخلية. ومع ذلك، عندما تجد نفسك غير متوازن إلى حدٍ الشعور بالخطر، فيمكن أن يكون الدخول في الطبيعة استراتيجية علاجية رائعة.

بالإشارة إلى المصطلح العملي اليومي فربما لا يمكنني إعادة ترتيب ذلك بنفسني. سأكون بحاجة إلى إعادة ضبط إيقاعات عناصرني في حال شعرت أنّ صحتني تبتعد عن الشعور بالتوازن الآن، ومن ثم يمكنني أن أستدعي سفيراً من كل عالم في داخلي.



جرب "الدليل الأساسي" للتأمل أدناه. احصل على أداة للكتابة وبعض الأوراق المتاحة لتدوين أفكارك وتصوراتك. في هذا التأمل لم أدرج تمثيلاً ملموساً للهواء كعنصر. لأننا نبدأ بالتنفس وهذا يحد ذاته لقاء مع عنصر الهواء.

التأمل: العناصر الأساسية

كنوع من التحضير، اجلب وعاءً من الماء ليمثل عنصر الماء، ونباتاً حياً ليمثل الخشب، وشمعة مضيئة لتمثل النار، وحجراً ليمثل الأرض، وقطعة ما معدنية مثل الجرس أو رمز ثمين مصنوع من المعدن. ضع العناصر في جانب واحد في البداية، وبعد أن تصادف كل عنصر أثناء التأمل، يمكنك وضعها على النحو الموصى به حول جسدك. يمكنك القيام بهذا التمرين وأنت في وضعية الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء.

بدايةً، اقضِ عدة دقائق فقط في مشاهدة أنفاسك تدخل وتخرج. دون محاولة السيطرة عليها، لاحظ أين يتحرك نفسك بشكلٍ مريح وحرٍّ وأين يتم إيقافه أو قطعه.

لا تكثف بملاحظة الشهيق والزفير فقط، ولكن التوقف في نهاية كل شهيق وزفير. ماذا يحدث لجسدك وعقلك في كل جزء من هذه الدورة؟

واجه عنصر الهواء بجميع أشكاله، فهو يدخل الجسم ويوزعه ويخرج منه ويتركك فارغاً للحظات. اضبط خزان الهواء من حولك، ولاحظ ما إذا كانت هناك تيارات أم أنه ثابت.



الآن خذ بين يديك ممثل الماء الخاص بك. اضبط الماء وتفاعل معه إذا كنت ترغب في ذلك: اشربه، والمسّه، وافركه على وجهك. ثم انظر إلى الماء وتساءل: ماذا أحتاج منك اليوم؟ لا داع للضغط من أجل الحصول على إجابات أو إرجاع مهمة التفكير إلى عقلك. استمع فقط ولاحظ الصور التي تتبادر إلى الذهن، والكلمات التي تطرأ على رأسك، والأحاسيس أو المشاهد التي تتجلى داخلك. تواصل مع الماء، واجعله يتواصل مع عنصر الأرض الخاص بك. بعد ذلك، عندما تشعر أنك سمعت أو أخذت أية إرشادات يمكن أن تعطيها المياه، ضعها خلفك على الجانب الأيسر سواء كنت جالساً أو واقفاً أو أسفل قدمك اليمنى إذا كنت مستلقياً. سيؤدي وضع كل عنصر حولك إلى إنشاء نجمة خماسية.

خذ بضع لحظات لتدوين أو تسجيل كل ما تبادر في ذهنك أثناء تفاعلاتك مع الماء في حال كنت ترغب في ذلك.

الآن خذ بين يديك ممثل الخشب الخاص بك. تفاعل معه قليلاً: تحسس قوام النبات بأوراقه وسيقانه وحيث تتصل الجذور بالساق. ثم شمها ولاحظ تفاعل الألوان. اشعر بقوة الحياة التي يمنحها لونها الأخضر والطريقة التي تحتل بها المساحات الشاسعة حولنا. انظر إلى النبات الحي وتساءل: ماذا أحتاج منك اليوم؟

دع قوة الحياة في النبات تبوح لك بالسر، كما فعلت مع الماء تماماً. دع عقلك يستحضر الصور، والأحاسيس، وحتى الأفكار، والأحداث المؤثرة. اشعر بدورة الحياة الموجود في طيات هذا النبات الحي الذي نبت من البذور ونما باتجاه أشعة الشمس، وامتد وعمر



مخلفاً أزهاراً أو فاكهةً ومن ثم يموت ليغذّ دورة عودته للحياة مجدداً.
عندما تنتهي قم بوضع النباتي على الجانب الأيسر إذا كنت واقفاً أو جالساً وعلى الجانب الأيمن في حال كنت مستلقياً.
خذ بضع دقائق لتدوّن عن أي نوعٍ من أنواع التواصل الذي تلقّيته من الخشب.

ثم ركز انتباهك على النار وتفاعل معها قليلاً. اشعر بحرارتها، شاهدها وهي تتحرك متفاعلة ربما مع أنفاسك. انظر إليها وعينيك مفتوحتين بالكامل ثم مغلقتين قليلاً وبعدها مغلقتين بالكامل. شاهد إذا كانت قد أثرت على إضاءة الغرفة من حولك، ولاحظ الظلال التي خلقتها.

فيما بعد، حدّد بالنار وتساءل: ماذا أحتاج منها اليوم؟
الأمر ذاته الذي جرى مع العنصرين الأول والثاني، عليك السماح للنار بالتحدث إلى عنصر الذات الأرضية بلغتها المستخدمة. استمع إلى الحوار وخذ بعين الاعتبار الدليل الذي يتجلى عن العلاقة بالنار. أمعن الملاحظة في كيفية تأثيرها على أحاسيسك الجسدية والعقلية.

بعد الانتهاء، قم بوضع ما يُمثل النار، أمامك إذا كنت واقفاً أو جالساً، أما إذا كنت مستلقياً، فعليك وضعها فوق رأسك سواء كنت على السرير أو الأرض لكن كن واعياً وأنت تستخدم النار لتكون في موضع آمن.
خذ بضع لحظات لتدوين أي اتصالات تلقيتها من النار.



الآن خذ بين يديك ممثل الأرض الخاص بك. انغمس في الأرض وتفاعل معها قليلاً: اشعر بنسيجها وثقلها في يدك. لاحظ درجة حرارتها وكيف تتغير كلما احتفظت بها لفترة أطول. افركها على بشرتك، وضعها للحظة في مكان ما على جسدك حيث تشعرن بالانجذاب لوضعها. انظر إلى حجر الأرض وتساءل: ماذا أحتاج منك اليوم؟

تواصل مع ممثل الأرض الخاص بك. لاحظ كيف تتصل معك، وكيف تتواصل. ما الذي تسمعه، وتشعر به، وتشمه، وتراه، وتتذوقه بينما تحمل ممثل الأرض هذا بين يديك؟ هل تشعر بأي قوة حياة بداخلها؟ لاحظ عملية الشد بين ممثل الأرض الذي تحمله بين يدك وبين الأرض تحت قدميك. انتبه لكيفية تأثيرها على إحساسك بالإيقاع. هل تبطئك، أو تجعلك سريعاً، أو تُغير إيقاعك بأيّة طريقة؟ عندما تنتهي، قم بوضع ممثل الأرض على يمينك في حال كنت واقفاً أو جالساً أو باتجاه يدك اليسرى في حال كنت مستلقياً. خذ بضع لحظات لتدوين أي اتصالات تتلقاها من الأرض.

الآن خذ بين يديك ممثل المعدن الخاص بك. استمع إلى المعدن وتفاعل معه قليلاً: اضغط عليه لترى ما يصدره من أصوات. اشعر بقوامه، وأي نسيج قد يكون قد تم إنشاؤه عليه عندما تم تشكيله في هيئته الحالية. أنصت إليه إن كان ساكناً أو يصدر صدى يمكنك تحسسها. حدّق به، ولاحظ الطرق التي يعكس بها الضوء والظل، ثم تساءل: ماذا أحتاج منك اليوم؟



قم بتشغيله إذا كان جرساً أو ناقوساً، إذا كانت قطعة من المجوهرات، ضعها في المكان الذي تريده على جسدك، أمّا إذا كان شكلاً آخرًا من أشكال المعدن، فما عليك سوى إمساكه والسماح له بالتحدث إلى عنصر ذاتك الأرضية.

لاحظ كيف يتحدث هذا العنصر إليك. هل هناك أفكار أو صور أو أحاسيس أو ربما مجرد معرفة عميقة؟ ما هو صوت هذا العنصر الذي تحمله، وهل يصدر أصداً في أي جزء من كيانك؟ عندما تمسكه أو تلبسه أو تستمع إليه، ماذا يحدث لاتصالات جسدك وأحاسيسك؟

عندما تنتهي، قم بوضع ممثل المعدن خلفك على جهة اليمين في حال كنت واقفاً أو جالساً أو أسفل قدمك اليسرى في حال كنت مستلقياً.

خذ بضع لحظات لتدوين أي اتصالات تتلقاها من المعدن. توقف الآن لحظة لتلاحظ أنك في مجال من الطاقات تم إنشاؤه بواسطة هذه العناصر الخمسة التي تحيط بك، ويتم تشييطك من خلال شهيق وزفير أنفاسك. اسمح لذاتك أن تنغمر في هذا المجال لبعض الوقت. دع العناصر تخلق علاقاتها المتبادلة حولك ومن خلالك. دع عناصر وإيقاعات جسدك تخضع لهذا المجال وليتم تذكيرها بعد ذلك بمعنى الكمال.

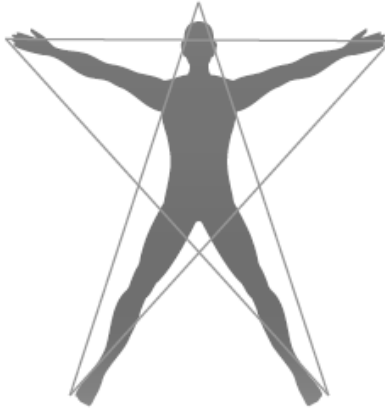


موازنة العناصر الأساسية

كانت المرة الأولى التي سمعت بها عن النجمة الخماسية كممثل للعناصر والتي تدعى بنجمة ويكان، تبادر إلى ذهني صورة النجم مركبةً فوق جسدي أي الإنسان النجم.



الشكل (١٤): نجمة ويكان



الشكل (١٥): الإنسان النجم

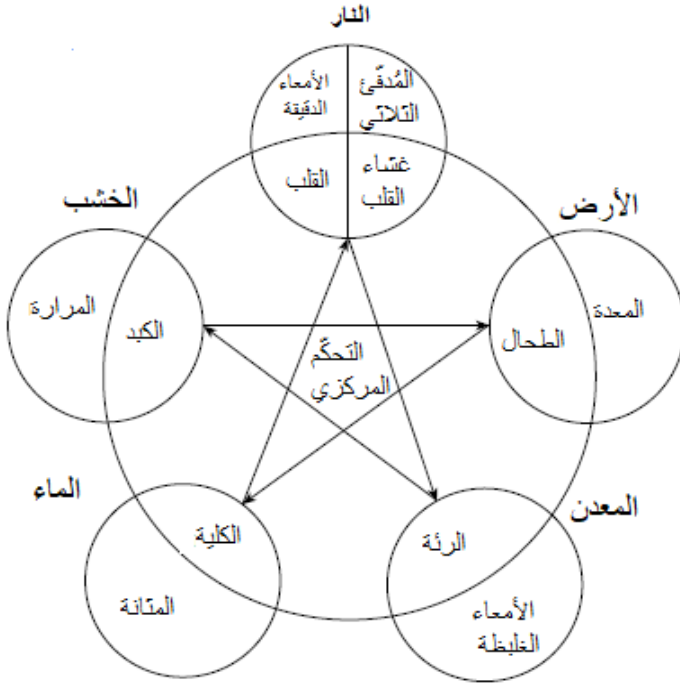


تُستخدم النجمة الخماسية في طقوس ديانات الأرض وثقافات السكان الأصليين لاستدعاء العناصر الأربعة للأرض والنار والهواء والماء، بالإضافة إلى الروح عند الرأس. لقد أدهشتني كصورة رمزية قوية للغاية لكونها واحدة من تلك الصور العالمية التي تنشأ من لغة الطاقة، مثل شكل القلب، واللؤلؤ، وغيرها من الصور التي تحاكي حركات الطاقة.

كان يوجد في الصورة التي رأيتهما مثلثين متداخلين، بُني المثلث الأول من القدمين والرأس حيث ثبتني أرضية المثلث على الأرض (أي أن أرضية المثلث مكونة من القدمين)، ثم يحمل هذه الطاقة الأرضية (عبر رأس المثلث الذي يمثل الرأس) إلى السماوات.

أما المثلث الثاني فهو راسخٌ في قلبي، ويثبتني في أرضيته من ذراعي الممدودتين إلى العالم، ثم يحمل رأس المثلث تلك الطاقة إلى الأسفل نحو الأرض.

تمثل هذه النجمة ذات النقاط الخمس كما في (الشكل ١٦) العناصر الخمسة وفقاً للطب الصيني وهي الماء، والخشب، والنار، والأرض، والمعدن، وهم المسؤولون عن حركة كل طاقتك الخفية وسلوكها.



الشكل (١٦): الصورة الرمزية الصينية ذات العناصر الخمسة

يعتبر هذا المخطط للنجمة الخماسية أكثر تعقيداً حيث يظهر تيارات طاقة "الين" أو خطوط الطول بالجسد التي تحكم الأعضاء المنتمية إلى طاقة "الين" وتوجد ضمن الدائرة الكبيرة، وتيارات طاقة "اليانغ" التي تحكم الأعضاء المنتمية إلى طاقة "اليانغ" وتوجد خارج الدائرة.



تعتبر طاقات "الين" و"اليانغ" طاقات داخلية وخارجية تعمل كالأنفاس الداخلة والخارجة لجسدك لتؤمن الموازنة لكل عنصر من العناصر ولتقوم بدورها كمضخة لدفع تدفق العناصر الخمسة حول الدائرة.

تمثل عملية الضغط هذه للداخل والخارج لطاقات "الين" و"اليانغ" عنصر الهواء، والذي لا يكون مرئياً ولكنه موجود دائماً. نحن موجودون على قيد الحياة نتيجةً للشهيق والزفير. يمكن للعمل على هذه العناصر وعلاقتها المتداخلة التأثير على صحتك في العديد من الأصعدة. إليك عدة طرق بسيطة للعمل بنجاح على هذه العناصر لتحقيق الشفاء الذاتي:

١. أنشئ مجالاً متوازناً وضع طاقاتك الذهنية والجسدية في هذا المجال.
٢. استخدم العناصر الطبيعية بشكل فردي لإعادة توازن بعض الطاقات المحددة التي تحتاج إلى دعم.
٣. استخدم الصورة الرمزية للنجمة الخماسية كدليل لإعادة بناء التوازن العام والعلاقات بين طاقاتك الأولية.

ملاحظة: إذا كنت ترغب في متابعة هذا الأمر أكثر، فإن العديد من طرق العلاج مثل العلاج بالضغط الإبري وطب طاقة إيدن (نسبةً لخبيرة طب الطاقة دونا إيدن)، تتناول أيضاً العمل مع عناصر محددة وعلاقتها المتبادلة لخلق المزيد من التوازن والعافية.



١. أنشئ مجالاً متوازناً

قمتُ في السابق بوصف الطريقة لخلق الشكل النجمي مع عوامل تمثيل لكل عنصر من العناصر الخمسة والذي يمكن له أن يعمل كمجال معالجة متوازناً بالطاقة ضمن "دليل العناصر الأساسية" للتأمل (الوارد في الصفحة ١٧١)

سرير العناصر الخمسة أو طاولة التدليك هو النمط الذي استخدم مع نيت.

تمرين: سرير أو كرسي العناصر الخمسة

استخدم العوامل الممثلة لكل عنصر، قم بإنشاء نجمة من خمسة عناصر حول مقعدك أو سريرك متبعاً النمط ذاته الذي تمثله النجمة الصينية ذات العناصر الخمسة (كما في الشكل ١٦) بالنسبة الأجسام التمثيلية، يمكنك استخدام ما يلي:

الماء: استخدم كأساً أو وعاءً يحتوي على الماء.



الخشب: استخدم نباتاً حياً أو غصناً مقطوفاً حديثاً.

خذ بعين الاعتبار أن استخدامك لنباتاً ميتاً لا يحمل لك الطاقة. في حال لم يتوفر لديك نباتاً حياً فيمكنك وضع



صورة لشجرة فهي تبقى أفصل من غصن خشبي ميت.

النار: استخدم شمعة أو بلوراً صافياً، أو ضوءاً. انتبه

لمخاطر الحريق ولا تترك الشموع مشتعلة دون رقابة أو



بالقرب من الملابس!



الأرض: استخدم حجراً أو إناءً من الطين.



المعدن: استخدم شيئاً مصنوعاً من المعدن، مثل
الجرس أو المعلقة أو قطعة المجوهرات. لا أوصي
باستخدام العملات المعدنية، لأنها مظلمة حيويًا.



في حال كنت جالساً ضمن النجم: ضع النار أمامك، والمعدن
والماء خلفك، والخشب إلى يسارك والأرض إلى يمينك.
في حال كنت مستلقياً ضمن النجم: ضع الماء عند قدمك
اليمنى، والمعدن عند قدمك اليسرى، والخشب عند يدك اليمنى،
والأرض عند يدك اليسرى، والنار فوق رأسك.
اجلس أو استلق في هذا المجال الذي أنشأته للمدة التي
تريدها. يمكن أن يساعد القيام بذلك في تعميق النوم، وإعادة التوازن
إلى الاختلالات التي عانيت منها على المدى الطويل، وتقوية تكامل
الطاقات الخفية بداخلك. كما يمكن أن يعيد طاقاتك إذا شعرت
باستنزاف حيوي أو عاطفي.

٢. استخدم العناصر الطبيعية بشكل فردي

إضافةً إلى ضرورة اتباع نهج المجال بالمجمل إلا أنه يمكنك
استخدام عدة عناصر لتمثيل عنصر واحد بهدف إعادة توازنه. غالباً
ما أحمل حجراً تريباً للمساعدة في دعم عنصر الأرض الخاص بي
وتنسيقه، والذي يسهل أرباكه بسهولة. كثيراً ما أتوقف عن التواصل مع
نباتاتي المنزلية للمساعدة في تحقيق التوازن بين مجموعتي المكونة
من ثلاثة ذوات، نظراً لأن النباتات، بجذورها وجذعها وفروعها، تمتد
عبر العوالم الثلاثة.



يمكنك استخدام فهمك لكل عنصر كقياس للحصول على ملف تعريف لما تفعله شخصية عنصر الذات المادية الآن. اسأل نفسك الأسئلة التالية:

الماء: بالانتقال من مستوى الجفاف إلى الرطوبة.
اسأل ذاتك أين تجد نفسك الآن وأين أنت بحاجة أن تكون.



الخشب: إذا كنت نباتاً، فما هو شكل النبات الذي أجسده، وما هو النبات الذي يجب أن يظهر بحيوية في الاجتماع الذي أنا على وشك حضوره؟



النار: بالانتقال من مستوى العتمة والبرودة إلى الضوء والحرارة، عليك أن تتساءل أين أود أن أكون، وهل النار تمنحني الدفاع أم النور أو كليهما؟



الأرض: أين أنا بالنسبة إلى دورات الأرض؟ وهل هذا هو الوقت المناسب لأزرع حديقتي أو لأجهز الأرض، أو لأزرع البذار، أو لأزيل الأعشاب وأقوم بالسقاية، أو لأقوم بالقطاف والتقليم، أو لأقوم بالحصاد، أو ربما لاستصلاح التربة، أو لأزيل الأراضي البور!





المعدن: ما هو نمط المعدن بداخلي، وهل هو مكون في هيئة ما أم خام؟
 إذا كنت بحاجة إلى المزيد من المعدن، فما هو النوع الذي أريد تثبيته داخلي؟ وإذا كنت أرغب في تحويل المعدن الخاص بي، فما نوع النار أو الضوء الذي يمكنني إحضاره لتحقيق ذلك؟ ما الشكل المناسب للموارد المعدنية الموجودة بداخلي في هذا الوقت؟



٢. استخدم الصورة الرمزية للنجمة الخماسية لإعادة موازنة طاقاتك الخفية.

ربما تبدو هذه ظاهرة غريبة بعض الشيء لكنها فعّالة. بإمكانك استخدام النجمة ذات الرؤوس الخمسة كدليل أو صورة رمزية لموازنة طاقاتك الخفية (١٠).

ضع الصورة على أي موضع في جسدك يعاني من الاختلال أو التنافر، ثم تقف أثر النجمة الخماسية، بعد ذلك قم برسم دائرة حولها لتعزيزها متبعاً النمط المحدد في الشكل ١٧.

يشكل النمط الأول جسد النجم، والضوابط التي تحافظ على شكله. ابدأ من الماء، وتابع من الماء إلى النار، ومن النار إلى المعدن، ومن المعدن إلى الخشب، ومن الخشب إلى الأرض، ثم تعود الأرض



إلى الماء. بعد ذلك، تتبّع الدائرة في اتجاه عقارب الساعة، بدءاً من الماء ومن ثم الذهاب إلى الخشب، ثم النار، والأرض، والمعدن والعودة بعدها إلى الماء. هذا يعزز تدفق الطاقات حول الدائرة.



الشكل (١٧): أقترح عليك أن تبدأ وتنتهي بالماء عندما تقوم بتقني أثر نجمة العناصر الخمسة الصينية.

تمثل الخطوط التي تشكل النجم "دورة التحكم" بينما وتمثل الدائرة الخارجية "دورة التدفق".

تداخل العناصر داخلنا

في الثقافات التي تستخدم صورة النجوم هذه، يتم تغليف العلاقات المتبادلة بين عناصر الطبيعة في الصورة الرمزية وتعكس هذه العلاقات طرق العمل مع تفاعلها. يُظهر النجم طريقة متكاملة لفهم معنى الصحة والجسد المعافى. يعمل الرسم التصويري كوحدة للطاقة، حتى لو أنك لم تكن على دراية بتفاصيل هذا النظام. لكن بالطبع، فإن معرفة التفاصيل يمكن أن يثري مشاركتك في الحوار. بالرجوع إلى غرض هذه المناقشة، ها هنا مثال على تفاعل العناصر. قم بإلقاء نظرة أخرى على الصورة الرمزية للطب الصيني (كما في الشكل ١٦). إنه يصور العلاقات بين تدفقات الخطوط المحددة وعناصر "الين" و "اليانغ".

في دورة التدفق الدائرية: يغذي الماء الخشب، ويُحرق الخشب لتأجيج النار. تحرق النار الخشب وتحوله إلى رماد مكوناً لأرض. ثم تضغط معادن الأرض إلى معادن تولد بعد ذلك من الأرض. يفقد المعدن شيئاً من وزنه عند تسخينه وتبريده، مما يؤدي إلى حدوث التكاثر وتشكل الماء. وهكذا يلد كل عنصر التالي كما ينشط كل إيقاع التالي.

يمكننا رؤية دورة التحكم عبر أذرع النجمة الخمسة: يتحكم الماء في الحريق بتبريده أو إطفاءه. يتحكم الحريق في المعدن عن طريق تليينه أو صهره، ويمكن بعد ذلك تشكيل المعدن إلى أدوات مثل الفأس لتقطيع الخشب إلى قطع. يتحكم الخشب في الأرض عن طريق



نمو الجذور وتفتيت التربة أو الصخور. تتحكم الأرض في المياه من خلال احتوائها، والاحتفاظ بها في السدود، وإنشاء أحواض للاحتفاظ بها، وضاف يمكن أن تتدفق من خلالها.

لذلك يعتبر أي عنصر من العناصر مترابطاً مع العناصر الأخرى، ومثال على ذلك يمتنا ملاحظة كيف يتغذى المعدن بالمياه ويغذي الخشب. كما يتحكم الماء في الحريق وفي المقابل يتم التحكم بالماء عن طريق الأرض.

رسم الصورة الرمزية أي النجمة الخماسية المحاطة بالدائرة المتدفقة، يُذكر طاقاتها الخفية بما ينشطها، وما يستنزفها، وما يدمجها في دائرة أشكال الحياة.

مهما كانت الصورة الرمزية أو الصورة التي تختار استخدامها لتمثيل العناصر، فهي ليست طاقات ثابتة. بل هم أقرب إلى الإيقاعات أو إلى الطرق التي تسلكها الطاقة للتحرك والتصرف والظهور.

خُص التجربة

حاول وضع الصورة الرمزية على الأرض والمشى عليها كما لو كنت تمشي في متاهة (١١). امش بحسب دورة التحكم الخماسية أي من الماء إلى النار ثم إلى المعدن، ومن الخشب إلى الأرض ثم إلى الماء، وحاول أن تشعر كيف تؤثر على إحساسك بالتوازن والتحكم. والسؤال هنا، هل المرور على بعض أجزاء من النجم أسهل من غيره؟



ثم قم بالسير بشكل دائريٍّ بحسب دورة التدفق أي من الماء إلى الخشب ثم إلى النار والأرض ومنها إلى المعدن ومن ثم العودة إلى الماء. استشعر كيف ينشط كل جزء من النجمة ومن ثم الدائرة أيضاً، الطاقات بداخلك. تعرّف على كيفية تأثير ذلك على التدفق العام لديك.

حاول بعد ذلك وضع الصورة الرمزية على الجزء الذي يحتاج المساعدة في جسدك، في بعض الأحيان يكون قيامك بفعلٍ بسيطٍ كأن تتقضى أثر النجم والدائرة على جسدك يساعذك على إعادة بناء التواصل وتدفق الطاقة بشكلٍ صحيحٍ في المنطقة المراد علاجها. ستحسّن وتدعم هذه العملية الشفاء لديك.

الأماكن الفعالة في جسدك لتجربة التمرين التالي هي منطقة "مينغ-مين" من العمود الفقري (تقع منطقة "مينغ-مين" أسفل السرة بوصتين، وبين الجلد والسطح البطني للعمود الفقري) عند الفقرات L4 وL5، والمنطقة فوق القلب بحسب موقعه التشريحي، وفوق أية شاكرا في الجسد، وعلى راحة الكف وباطن القدم، وفوق منطقة البطن بأكمله حيث المنطقة الهضمية، وفوق منطقة الوجه، وفوق قاعدة الحلق، فوق نقطة القوة عند قاعدة العنق، وفوق أي عضو يعمل في جسدك.

التعامل مع الدورات

الطاقات الخفية شأنها شأن كل قوى الطبيعة، تتحرك في دورات وليسوا في حالة سكون. يمكن أن يوجه التعرف على الدورات



فهمك لما يحدث مع طاقاتك الخفية. يمكن النظر إلى دورة القمر الشهرية كمثل على ذلك. تبدأ الدورة عندما يكون القمر في حالته المظلمة وغير المرئية والجديدة (أي ما يسمى بالمحاق). من هذه الحال يبدأ القمر بالتعاظم. ينمو الضوء كل ليلة من جزء إلى ربع ثم إلى نصف ومنها ليصبح كاملاً في منتصف الشهر. ثم يتلاشى خلال النصف الثاني من الشهر ليعاود دورته من جديد.

هذه هي الطريقة التي تعمل بها الطاقة في جسدك وعلاقاتك وخططك. إنها تسير وفقاً لدورات معينة. قد تتساءل في نفسك: لماذا لا أستطيع الرؤية بوضوح؟ وهذا أثناء مرحلة المحاق، أو لماذا تتداعى الأشياء؟ (سمة القمر الأحذب المتناقص). الجواب لأن هذه هي طبيعة طاقاتك فهي أيضاً تبدأ في الظلام، وتتراكم وتعبّر، وتتجسد وتتخذ شكلاً، ثم تتحلل وتعود إلى المصدر. إذا كنت تعرف مكانك في تلك الدورة، يمكنك أن تتعلم احترام الأوقات الجديدة أو الآخذة في الانخفاض. إذا لم تقم بذلك، فقد ينتهي بك الأمر بالشعور بالفشل على الأقل نصف الوقت!

تتبع دورة أنشطة اليوم النمط ذاته تبدأ بفجر فكرة ما وتتمو في الأفق المظلم إلى هدف ثم إلى مشاركة كاملة.

عندما يراودنا التعب، نغمس في التفكير حول المكان الذي كنا فيه والمكان الذي نريد أن نذهب إليه بعد ذلك. ثم ننام في الليل، ونسمح لخلايا أجسامنا بالتجديد والتعافي وروحنا تتعش إلهامها. إذا كنا نحترم النشاط فقط وننكر أهمية التوقف والراحة، فإن أجسامنا تتفكك بشكلٍ أسرع من عملية إعادة بنائها، وتنتج عن هذا الأمراض.



الأمر مماثلٌ هنا، فإنَّ عجلة العام لديها الكثير لتعليمك إياه حول إدارة طاقاتك بمرور الوقت. في ظلام الشتاء، تكون الأرض مرتاحة ولا يمكن أن ينمو أي شيء فيها، وهو الوقت المناسب للعمل على أدواتك. ثم مع عودة الضوء مع حلول الموسم وذوبان الجليد والتلج لتليين التربة وتغذيتها، فيكون الوقت قد حان للتخطيط لزراعتك. مع عودة ضوء الشمس ودفتها، يمكنك الآن زرع بذور تنمو وتتطور مع ازدياد الضوء. ثم ينحسر الضوء وقوة الحياة مرة أخرى. أنت تزرع محاصيلك، وتتحوّل النباتات غير المزروعة إلى البذور، وتتساقط الأوراق لتخصيب التربة، وتعود الأرض إلى الأيام الأقصر والراحة.

على سبيل المثال، في أحد الأيام مؤخراً شعرتُ بعدم الاتزان، والجوع المفرط، والانزعاج، والاضطراب دون سبب واضح. كان دافعي الأول هو أن أسأل: ما الخطأ؟ لكنني بدأً من هذا توجّهت إلى داخلي لأسأل ما الذي يحدث؟ وحصلت على صورة وكأن بذرة تتفجر فيها الحياة، وتشقق السطح وتحطم التربة. كان بإمكانني معرفة أن سلوكي لم يكن فاشلاً، أو أن مشكلة عاطفية خفية حدثت، أو أنني عدت إلى عصيان ما، ولكنه بدلاً من ذلك كان تعبيراً عن مكان طاقاتي أثناء دورتها. كان الاضطراب متوافقاً تماماً مع دورة النمو الأكبر في تلك اللحظة.

من المفيد جداً العمل مع نماذج من الطبيعة. فكر في دورة حياة النباتات وتساءل: أين أنا في دورة النمو الخاصة بي؟ تأمل الشمس والقمر وتساءل: أين أنا في دورة النور والظلام؟ أو فكر



في عجلة العام وفكر في الموسم الذي أنت فيه وما الذي يطلبه هذا الموسم منك.

إذا لم نفهم كيف تتحرك الطبيعة من خلالنا، وكيف تتحرك الدورات بشكلٍ لولبيٍّ وعمقٍ في تجربتنا، فلن نتمكن من اجتياز رياح التغيير التي تهب على حياتنا وخططنا وعلاقاتنا بشكلٍ فعال ولا يمكننا أن نفهم التمكين المتاح لنا كهدية من طبيعتنا البشرية الأرضية. راجع تمرين "تبديل الدورات" (الصفحة ١٠٢) بينما تستكشف كيف تؤثر الدورات على جهودك لتحقيق الازدهار.

خُص التجربة

لست بحاجة إلى دراسة الطب الصيني لتطوير مفردات أساسية مخصصة لإدراك كيف تلعب الطبيعة من خلالك. خذ ما تعرفه عن كل عنصر وشاهد كيف يظهر ذلك فيك.

تبادل الأفكار مع مجموعة من الأصدقاء حول الأشكال التي يمكن أن يتخذها كل عنصر. على سبيل المثال، يمكن أن تكون الأرض عبارة عن تربة ورمال وحجر وصخور وأوساخ وغبار وما إلى ذلك. كما يمكن أن تكون غنية وخصبة أو قاحلة وقادرة على دعم النباتات الصحراوية فقط. اطلب من كل شخص تدوين شكل الماء والخشب والنار والأرض والمعدن والهواء عندما يكونون متوازنين وغير متوازنين.



لقد جربت هذا مؤخرًا، وإليك ما توصلت إليه:

المياه الخاصة بي عبارة عن جدول مياهه وفيرة، ولكن عندما أكون غير متوازن، فهي عبارة عن بركة متخمة بالطحالب. الخشب الخاص بي عبارة عن شجرة صفصاف ذات الأغصان المتهدلة حيث يوجد الكثير من الأغصان الصاعدة، ولكن هناك أيضاً الأغصان المتدلية للأسفل أيضاً. عندما يكون هناك خلل في التوازن، فأنا أكون مثل عصا الصفصاف حيث أحاول شق طريق أمامي.

النار الخاصة بي هي نيران راقصة، وأحياناً مثل طقطقة نار المخيم. لكن في بعض الأحيان أكون أشبه بنور منارة تثير الظلام. أما عندما أكون غير متوازنة أحترق بشدة وبسرعة كبيرة حتى يكاد الوهج يعمي عينيك.

الأرض الخاصة بي مثل الطين الغني ولا أقصد بهذا الحجر، وعندما أكون في حالة من عدم التوازن، فإنها تتحرك مثل أرض تتحرك أمام جرافة.

معدني عبارة عن سقالة، قوية بما يكفي لتحمل العمال، ولكنها ليست قوية بما يكفي لتحمل مبنى. عندما أكون غير متوازن، فأنا أقوم بتدعيم الكثير من المعدن، ولكن لا توجد قوة كافية.

الهواء الخاص بي عبارة عن دوامة، تلتف وتتنقض، ثم تموت وتنشط من جديد. وعندما أكون في حالة من عدم التوازن، يكون الهواء عبارة عن رياحٍ ملحة، أو شديدة الاندفاع، أو يكون في حالة ركود.



نصائح للممارسة

العمل مع العناصر هو طريقة لاستخدام لغة الطاقة لتقييم طاقة جسدك، وقصتك، وخياراتك، وأفعالك.

• استكشف علاقتك الشخصية بكل عنصر: الماء، والخشب (أو الطاقة النباتية)، والنار، والأرض، والمعدن، والهواء. كيف يؤثر كل من هؤلاء عليك؟ أيًا منها يعزيك ويهدؤك، وأيها ينعشك ويحركك؟
• رتب لقضاء بعض الوقت في بيئة طبيعية عندما تشعر بالارتباك في المرة القادمة، ولاحظ كيف تشعر قبل وأثناء وبعد انقضاء الفترة.

• قم بإجراء تقييم صادق للدور الذي تلعبه الطبيعة والعالم الطبيعي في حياتك. ما مدى توافقك مع تأثير حركات الشمس والقمر والدورات عليك شخصياً؟ هل يمكنك أن تعود وتلقي نظرة على أوقات في حياتك شعرت فيها بالتزامن مع الطبيعة؟

• حدد أماكن الطاقة في جسدك حيث تشعر بالاضطراب أو عدم التوازن أو الألم أو ضعف الأداء، واختبر الطاقة فيها. إذا كان تأثير الاختبار ضعيفاً، فجرّب تتبع الصورة الرمزية ذات النجمة الخماسية في تلك المنطقة. تتبع النجم (دورة التحكم)، ثم الدائرة (دورة التدفق) بترصد وانتبه لما تشعر به. هل يتغير أي شيء في أحاسيسك، أو إذا أجريت الاختبار بعد ذلك باستخدام اختبار الطاقة؟



• استخدم تمرين "سرير أو كرسي العناصر الخمسة" (الصفحة ١٧٦) لمدة عشرين إلى ثلاثين دقيقة كلما احتجت إلى مساعدة لتحقيق التوازن بين طاقاتك الخفية، أو إذا كنت ترغب في تحقيق التوازن بين عقلك وعواطفك. تعرف بعد ذلك على التحولات في اتصالاتك بين العقل والجسد.



الفصل العاشر

حوارات (محادثات) تقودك إلى الشفاء

حوار الطاقة

إنك توسّع استيعابك للغة وتعمّق وتنمي قدرتك على التواصل إلى حدّ كبير نتيجة تقدمك في العمر بعدما كنتُ طفلاً صغيراً. حيث أنك انتقلت من مرحلة التعبير عن أفكارك في جمل مكونة من كلمة أو كلمتين إلى مرحلة التعلم حول كيفية ربط الأفكار، والتعميم، والتعبير عن علاقات أكثر تعقيداً. ها أنت تنتقل من مرحلة التحدث وسرد ما قد جرى معك فقط إلى مرحلة تكون قادراً فيها على خلق حديث فعلي. لقد انتقلت من التعبير عن حاجاتك ورغباتك بشكل مباشر إلى قدرة على المشاركة أكثر تنوعاً. أصبحت قادراً على التفكير والتحدث عن الخبرة والثقافة المشتركة وعن فهمك المتزايد للعالم. ستكتشف الحوارات الشافية في هذا الفصل والفصل الذي يليه. وستكتشف ماذا يعني أن تحاور بطريقة أكثر تعقيداً وأن تشارك في استخدام لغة الطاقة.

نهج الشفاء

بينما كنتُ أنمو، كان لدينا حيوان عائلة أليف، كلبه صيد بدينة ومن نسل مختلط تدعى تيني. كان لديها أذناً طويلة ومتدليةً، وعيوناً عاطفيةً، وبطناً كبيراً كاد يُجر على الأرض. كانت تستيقظ كل يوم وهي سعيدة بما هي عليه!



لقد كنا في مرحلة عمرية متساوية، وكانت من نواح عديدة واحدة من أوائل معلمي الشفاء بالطاقة بالنسبة لي. بغض النظر عما كان يؤرقني، فقد كنتُ أتسلق إلى الصندوق ذو القماش الوسخ حيث كانت تيني تفضل النوم، وأحضنها وأشعر بالراحة. كنت ألتف حولها، أرصف إيقاعاتي على صوت نومها المريح، وأشعر أن مشاهد نفسي الداخلية تتحول وتعيد تنظيم ذاتها استجابةً لذلك.

كانت تيني ذات قدرة عظيمة على التواصل وكانت رائعةً أيضاً في الطريقة التي تتلقى فيها مشاعر الحب وبالطريقة التي تعلم فيها الحب.

إليكم أحد الأشياء التي تعلمتها منها: في حال قمت بحكّ مؤخرة تيني فهذا سيجعلها تشعر بشعور جيد وتقوم بهزّ ذيلها. كانت حركتها سريعة وسهلة. لكن هذا كان يجعلني أضع نفسي مواجهة مؤخرة كلبتي البغيضة حيث ترغب دائماً أن أقوم بحكّها، أما في حال قمت بمداعبة أذنيها والتحدث إليها فإنّ ذيلها سيبقى يهتز حتى يصل كتفها، وهكذا نكون وجهاً لوجه ونتبادل النظرات العاطفية المفعمة بالمحبة المتبادلة بيننا.

لسبب ما كان هذا ما تبادر إلى ذهني عندما فكرت في كيفية التوصل إلى تحقيق الشفاء الذاتي لذاتي. هل كان عليّ أن أركز على منطقة الذيل أي أسفل الظهر من حيث المرض، والأعراض، والألم، وأبحث عمّا يعادل تصرف كلبتي عندما تضع مؤخرتها مقابل وجهي لأحكّها؟ أو هل كان عليّ أن أحول انتباهي إلى وجه كلبتي عن طريق دعم الطاقات للتحرك بالطريقة التي صُممت للتحرك بها؟ كأن يكون لدي موعداً لتناول الطعام وجهاً لوجه مع من أحب وأرسل هذا التبادل



النشط المتتالي عبر كياني لأشعر كأن ذيلي المتخيل يهتز؟ إنه ليس اقتراحاً يتحمل إما\أو بالطبع، فهناك العديد من الطرق لتعامل بها الكلب بحب، بل والمزيد من الطرق للدخول في حوارٍ علاجيٍّ مع جميع أجزاء نفسك.

أحد مبادئ الطاقة أن ما نركز عليه يتمُّ تشييطه. لذلك فإن كان جلُّ تركيزي منصباً على مرضي، وما هو الخطأ، وماذا يحدث مع التركيب الكيميائي والأعراض وعلم الديناميكيات الحيوية (علم الحركة والطاقة في كافة أعضاء الجسد البشري) فإن ما سأنتهي إليه هو المرض. على سبيل المثال، إذا قمت بزراعة القرنبيط في حديقتك فإن ما ستحصده هو القرنبيط الذي سينمو لديك مترافقاً مع بعض الأعشاب.

لذلك يعتبر الجزء المهم في شفاء الذات من أي مرض هو الرغبة في أن تزرع وتحث جسداً سليماً، وأن تركز على الطاقات التي ترغب في تجسيدها.

أن تكون جيداً ليس بالضرورة أن تكون في صحة جيدة. غالباً ما تتم ترجمة السعي للعافية في ثقافتنا إلى تحقيق الكمالية المفرطة كقيامي باتباع حمية غذائية مثالية مع قراءة آراء جميع الخبراء الذين يتجادلون حول شكل هذه الحمية، والقيام بالتمارين للحصول على جسد رشيق ونحيل وأن أقرأ علم التمرين حتى أعرف بالضبط ماذا أفعل ومتى، وقيامي بالتأمل وممارسة رياضة اليوغا، وأن أحرر نفسي باستخدام العلاج أو النقر على الجسد، وإعادة ترتيب جميع علاقاتي، ويحبذ أن أجد شريك روعي الذي سيشاركني كل أنشطة تطوير الذات هذه.



إن هذه الممارسات ليست سيئة بالضرورة. لكن في حال حضرت الطاقة بحثي عن العافية عبر تحقيق الكمال الجسدي والحيوي أو في حال تأصلت الطاقة باتباع القواعد والمسار الموضوع من قبل أشخاص آخرين بغض النظر عن محاولة جسدي في التواصل فربما سيكون باستطاعة هذه الممارسات تحاشي قدرتي في التوصل إلى ما تعنيه العافية والجسد السليم بالنسبة لي.

يمكن أن يؤدي حوار الطاقة إلى شكل من أشكال العافية أكثر تخصصاً وتوجهاً. وقد يكون أي شكل يتماشى مع طبيعتك الأساسية، ويتضمن التجربة والخطأ، وربما يكون شكل فوضوي أو أنيق، وسيشمل ذلك المرض العرضي أو الأعراض غير المرغوبة والتجارب العاطفية الاجتماعية التي لا تعمل بالطريقة الدقيقة التي خطت بها.

يمكن أن يوجهك حوار الطاقة إلى طريق العافية الذي يتوافق مع روحك الخاصة والمذهلة.

أثناء هذه العملية، قد تتلاشى الأعراض بسرعة وحتى بأعجوبة، أو قد تستمر في الظهور للإشارة إلى أن نظامك لا يزال بحاجة إلى اهتمام شغوف.

يتضمن هذا النوع من العافية التماس شعور داخلي بالصواب وأنت لا تزل في طريقك لتحقيقها، وأنت حي وإنسان بما فيه الكفاية لتشارك في صنع حياتك.

أعتقد أن هذا الفعل هو شكل من أشكال العافية أكثر ديمومة مما قد يعرضه عليك ذلك الإنسان بصورته الخارقة المتوهجة الذي يبيع لك المنتجات الصحية ويدعي أنه يمكن أن يظهر لك السر في أن تكون بصحة جيدة وتحقق نجاحاً وتكون رائعاً وسعيداً مثلهم.



مراجعةٌ خاطفةٌ لحوار الطاقة

يشمل حوار الطاقة تعليمك كيفية التواصل عبر التبادل الحيوي مع طبيعتك الحيوية مستخدماً لغةً يمكن أن تفهمها طاقاتك. أميل إلى استخدام المفردات الطبيعية التي يمكنها أن تتواصل مع وعبر الطاقة كاللمس، والإيماءات، والحركات، والصور، والصوت، والإيقاع، إضافةً للأنشطة التي يمكن أن تكون بمثابة "طب نمط الحياة" ومثالاً على هذه الأنشطة: غسيل الأطباق، ترتيب أحذيتي، وترتيب الجدول الزمني الخاص لاكتشاف الوقت غير المنظم. في بعض الأحيان أستخدم شيئاً ما من الطبيعة لأوسع اتصالاتي، مثل ورقة خضراء من شجرة، أو حجر من الأرض، أو بلور، أو مغناطيس أو أي عناصر أساسية أخرى.

توسعت مفرداتي الشخصية على مر السنين لتشمل ما يعادل التعابير والعبارات وتشمل تمارين وتقنيات الطاقة التي اخترعتها، بالإضافة إلى تلك التي تعلمتها من الأساليب الأخرى. تم تصميم التدريبات والأساليب الواردة في الفصلين العاشر والحادي عشر لتوسيع وتعميق قدرتك على التحدث.

ربما تشمل مفرداتك أدواتاً وتمارين سبق وجمعتها خلال اتباعك لتقاليد الشفاء والتقاليد الروحية مثل اليوغا أو حتى من مجالات أخرى كالفنون، والفلسفة، مما يسمح لك بالتعمق والتفاعل مع شبكة المعاني الخاصة بك.



هناك أدوات لمفردات الطاقة لا أميل إلى استخدامها، مثل الآلات التي يتم معايرتها لنبض اهتزازات معينة، والمراتب المغناطيسية المضمنة، والأدوات المصممة لقراءة الطاقات الدقيقة. إن التكنولوجيا التي يمكنها قياس طاقاتك أو التأثير عليها ليست سيئة طالما لم يتم استخدامها بدلاً من الإدراك الفعلي والتواصل.

أما بالنسبة إلى الآلة فهي لا تمتلك نفس التفكير القابل للتفاوض أو التفكير الخارج عن المألوف، أو نفس شعور الحب المبهج مع طاقاتي التي يمكنني الحصول عليها باستخدام الأدوات الطبيعية. لذلك، فإن محاولة الحوار باستخدام أداة، يكون في جوهره أكثر حول القيام بالتقييم والعلاج، من دون السماح بتدفق النطاق الترددي الكامل للمعلومات.

مثلما تكتسب الكلمات معنىً من بنية الجملة والسياق، فإن حوار الطاقة يمكن أن يتعمق عندما نفهم أن مجموعة الطاقة لها تركيب، وترتيبات حول كيفية تصرف الطاقات الخفية. عندما تسمع الناس يذكرون الشاكرات والهالات وخطوط الطول (الميرديانات) والشبكة، فإنهم يشيرون إلى بعض الطرق التي تشكل بها الطاقة الخفية أنماط السلوك التي تم تعيينها في تقاليد مختلفة للشفاء (١٢). لقد قدمت خلال الفصلين العاشر والحادي عشر أثناء طرح محادثات الشفاء الستة نوعاً آخر مفيداً من بناء جمل الطاقة، حيث ينتظم إحداها حول مكونات العافية مثل حارس بوابة الجسد والتأسيس (التأريض)، والتجذير والإرساء، والتماسك الداخلي، والتبادل الحيوي مع الآخرين، وتدفق الطاقة، والإشعاع.



في النهاية فإن حوار الطاقة يحدث في سياق بناء الذات أو بالأحرى بناء الحياة.

ترشد حياتك وهويتك إلى كيفية استدعاء الطاقات وتعميمها والتواصل مع الآخرين.

عندما يأتي شخصٌ ما ويقول لفتاة أنها جيدة في الرياضيات فسيتجلى لديها الشعور بالحماس عندما تواجهها مشكلة في الرياضيات. أمّا بالنسبة لشخصٍ آخر لا يحبُّ الرياضيات، سيشعر ربما بالإرهاق والاستنزاف عندما تواجهه مشكلة في الرياضيات. في كلتا الحالتين فإن كيفية رؤية الأشخاص لذواتهم هي من توجه تدفق الطاقة لديهم.

بيت القصيد من اللغة هو التواصل، وليس مجرد قول الكلمات أو حتى تكوين جمل وفقرات.

عندما نتعلم طب الطاقة الذي يتعامل مع الطاقات الخفية في سياق بناء شبكة المعنى الخاصة بنا، نكون بذلك أكثر قدرة على المشاركة والمساهمة في المحادثة.

حوارات الشفاء الست

أطلعتني نورين في مكثبي على قائمة مكتوبة من أربع صفحاتٍ عن الأعراض والمخاوف.

كان لديها حساً فكاهياً عظيماً، تتجاهله ذاتها بعض الشيء، ثم استهلت جلستنا بقولها "عليّ أن أحذرك، فأنا واجهت الفشل وأبدو كأنني حطام قطارٍ"



لكنَّ المفارقة أن نورين لم تصدمني بقولها إنها كحطام قطار بل برميها للنكات وبتفافتها وإرادتها القوية للمضي قدماً، الأمر الذي ساعدها في التغلب على مرضها حيث حاولت أن تحيا رغم الألم والاضطرابات.

عليّ أن أعترف أن قائمتها كانت رائعة. لقد كان لديها العديد من التشخيصات لأمراض المناعة الذاتية كمتلازمة القولون العصبي وداء الذئبة الجلدي والحالات الحساسة المتعددة وأمراض الحساسية، وتاريخ طويل من النوبات التي كانت شديدة بما يكفي لإيصالها إلى المستشفى.

كان الالتهاب الرئوي هو الأحدث ولم يقتصر على الإقامة في المستشفى لمدة أسبوعاً على المضادات الحيوية الوريدية، بل تطلب وجودها حوالي ثلاثة أشهر على الأريكة في محاولة لاستعادة قوتها. خضعت نورين أيضاً لعمليات جراحية متعددة على مر السنين كنتيجة لإصابة في الركبة في سن المراهقة.

لقد كانت مثلاً جيداً لشخص قضى الكثير من الوقت في معالجة الأمراض والضعف الجسدي، والمشاعر الناجمة عنها، لدرجة أنه بالكاد كان لديها الوقت للتفكير في نوعية الحياة أو العافية التي أرادت خلقها. عندما سألتها كيف تبدو لها صورة الشخص المعافى، أقلت القائمة في سلة المهملات بحركة تباها درامية. ثمَّ قالت: "أن يختفي كل هذا".

يمكن لمعظمنا ممن خاض المشاكل المتعلقة بالألم المزمن أن يفهم تجربة نورين. عندما أعاني من الصداع النصفي يوماً فإن



رؤيتي للعافية تتلخص "بعدم وجود الصداع". حطم ألم مواصلة الصداع النصفي يوماً تلو الآخر الأرقام القياسية بشكل رهيب لدي، لكن خلال ذلك الوقت، لم أفكر مطلقاً فيما إذا كان بإمكانني قبول نفسي كشخص كامل كان جسده يستخدم الصداع النصفي لتحديد ما يحتاج إليه. كان الصداع النصفي دليلاً على انكساري، والخلل في عملية التمثيل الغذائي لدي، وفشلي في التعامل بشكل مناسب مع الإجهاد. كنت عالقة تماماً في دوامة من رفض الذات والألم المزمن لمدة خمسة عشر عاماً.

ساعدني حوار الطاقة في تغيير المحادثة والخروج من تلك الدوامة. لا يتطلب الأمر منك أن تعرف بالضبط ما هو الخطأ أو ماذا تفعل حياله. تحتاج فقط إلى الظهور والاستماع والتعلم والبدء في دعم جسدك وعقلك وروحك بشروطهم الخاصة.

أولاً، بدأت بالقيام بروتين يومي للطاقة بحيث يمكنه دعم طاقاتي في الصميم من خلال مساعدتها على التحرك والتواصل (١٣).

من خلال القيام بذلك، لم أعد أركز على إصلاح الخطأ أو علاج الأعراض. بل كنت أدمج وأعزز طاقاتي للتحرك بالطريقة التي يحتاجونها للتحرك.

عشت لحظات من تدفق الطاقة والتوازن فيما بعد. كان دليل الإرشاد الذي وجدته في غاية السهولة لأصدّره للآخرين أكثر وضوحاً وتوفراً بالنسبة لي.



كان هناك مساحة في فكري لاستضافة خيارات أخرى. بدأت التوقف عن قيامي المفرد في غرس السؤال القائل: "ما هو الخطأ؟" في دماغي، وعوضاً عن ذلك طرحت هذا السؤال على نفسي قائلاً: "ماذا يمكنني أن أفعل لك في هذه اللحظة؟"، وإن ما حصده كان نوعاً جدياً من التغذية لجسدي.

كان هذا هو النهج الذي تعلمت نورين اتباعه. لقد وضعت جانباً قائمة الأعراض وركزت بدلاً من ذلك على بناء قلبها. بمرور الوقت، تلاشى كل تحدٍّ صحي أو أصبح دليلاً لنورين لما هو مطلوب منها حتى تتمكن من تغيير خريطة تعبيرها. على مدار العام، تعلمت حارس بوابة جسد نورين أن يثق بها، وتعلمت أن تثق بنفسها. من خلال هذه العملية، تم التخلص من الاضطرابات المناعية الذاتية، مما سمح لجسدها بتوجيه انتباهه إلى شفاء الأنسجة التالفة جراء عملياتها الجراحية المتعددة.

في المحادثات الست العلاجية التالية، سأقدم مجموعة من تمارين طب الطاقة المحددة الموجودة في سياق قضايا الطاقة التي تساعدك على معالجتها وهي: حماية بوابة الجسد (إنشاء الهوية والحدود)، والتأسيس (التأريض)، والاتصال الداخلي والتماسك، والتبادل بين الذات والعالم، وإعادة تدفقات طاقة الجسد، وجلب الإشعاع لتغذية هدفك.

هذه ليست المحادثات المثمرة الوحيدة التي يمكنك إجراؤها. ومع ذلك، عند أخذها معاً واستخدامها كروتين يومي للطاقة، فإنها تساعد بشكل كبير على تقوية جوهرك الحيوي.



يمكن استخدام كل تمرين بثلاثة أهداف مختلفة:

١. التقييم: اضبط واكتشف كيف تعمل طاقاتك.
٢. إعادة التوازن: أعد تنظيم طاقاتك وعززها وأعد تنشيطها.
٣. الاستدعاء: قم باستدعاء ما يجب إحضاره إلى شبكة المعنى الخاصة بك لإثراء تجربتك.

على سبيل المثال، إذا كنت تقوم بتمرين "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨)، وتتبع شكل الرقم ثمانية الذي يمتد بين المصدر والذات والعالم، فيمكنك القيام بذلك ببساطة كما هو موضح في التعليمات. ومع ذلك، يمكنك أثناء التتبع أن تقوم أولاً بضبط وتقييم الطاقة التي تواجهها. بعد ذلك، وبينما تستمر بالتتبع، يمكنك تحويل تركيزك إلى إعادة التوازن إلى الطاقات، وأخيراً تحديدك النية واستدعاء ما هو مطلوب.

التقييم:

أثناء قيامك بتمرين الطاقة، قم بضبط وتقييم ما تشعر به في جسدك وكيف يؤثر على مزاجك وعقلك. يمنحك هذا فرصة للحصول على معلومات حول كيفية تحريك تيار الطاقة في حياتك. عندما تقوم بأي تمرين، اشعر به. في حال كنت تقوم بتمرين "شكل الرقم ثمانية الكوني"، على سبيل المثال، فإليك بعض الأسئلة التي قد تطرحها:



• في أي وتيرة تقوم بتتبع شكل الرقم ثمانية الكوني، وهل تشعر أن هذه هي السرعة الصحيحة؟ ماذا يحدث إذا قمت بها بشكلٍ أبطأ أو أسرع؟

• أي أجزاء من شكل الرقم ثمانية الكوني يسهل تتبعها، وأين تشعر بالثبات، أو بالتأرجح، أو بأي شيءٍ يؤثر على تتبعك؟
• هل هناك أحاسيس تنشأ في يديك أو أفكارك أو مشاعرك وأنت ترسم شكل الرقم ثمانية الكوني؟

• هل أنت قادر على البقاء متناغماً مع الطاقة أثناء تتبعك لشكل الرقم ثمانية الكوني، أم أن انتباهك يتشتت؟ بأي أجزاء من شكل الرقم ثمانية الكوني تفقد تركيزك أو تشعر به يتسارع؟

استكشاف هذه الأبعاد سيمنحك معلوماتٍ لمعرفة ما أنت بحاجة إليه. ربما ستكون بحاجة إلى بذل مزيدٍ من الانتباه لروحك في حال تجاهلت كل مرة وصلت بها إلى موضع "المصدر". الأمر ذاته إذا تحركت يديك بسلسلة في موضع "العالم"، فربما يكون هذا هو المكان الذي استثمرت فيه أكبر قدر من الاهتمام.

ملاحظة: يمكنك استخدام أي تمرين لطب الطاقة كطريقة لتقييم ومعالجة الطاقة في موقفٍ معين تعاني منه. أولاً، قم بالتمرين بعقل محايد، فقط دع الطاقات تظهر لك ما هو حقيقي الآن. بعد ذلك، كرر التمرين مع التركيز على الموقف المعين الذي تريد التأثير عليه. على سبيل المثال، إذا كان لديك خلاف مع أحد أفراد أسرتك مما جعلك تشعر بالضيق، فقم أولاً بتمرين "شكل الرقم ثمانية



الكوني" بشكلٍ طبيعي لتحقيق التوازن بين الطاقات. ثم اذكر الخلاف وكرر التمرين. سيسمح لك ذلك بالتقييم وإعادة التوازن واستحضار التحسينات لتحويل علاقتك النشطة إلى من تحب.

إعادة التوازن

تمكّنك تمارين طب الطاقة من إعادة تنظيم وتقوية وإنعاش الطاقات التي تحتاج إلى دعم. تتواصل تمارين طب الطاقة المصممة جيداً مع طاقاتك وتعززها على عدة مستويات، بدلاً من مجرد إصلاح نمط الطاقة المقلوب أو الحصول على تدفق مستمر. إذا انتبهت إلى ما تفعله، وضبطت طاقاتك وحددت الغرض من القيام بالفعل، فستحصل على المزيد من الفوائد.

حاول أن تتكيف مع كيفية أداء التمرين في لحظتك الحالية. قد تحتاج إلى حركة بطيئة للغاية ومعزية اليوم، أما في المرة القادمة فقد تحتاج إلى نهج أكثر حيويةً. اضبط مساهماتك على ما تعبر عنه الطاقة كما هو الحال مع أية محادثة. بهذا ستتعلم قريباً فن دعم وتعزيز الطاقات الخفية بطرق تعزز قدرتها على العمل.

الاستدعاء

بالإضافة إلى تقييم طاقاتك وتعزيز إعادة التوازن، يمكنك أيضاً استدعاء المساعدة والميزات والإشعاع الذي ترغب في دعوته إلى هذا المزيج. خلال تمرين "شكل الرقم ثمانية الكوني" قد تشعر وأنت تتابع شكل الرقم ثمانية الكوني أن طاقاتك بطيئة. ليست عالقة



ولكنها غير نشطة. املاً يديك بالحب واجلب لونا أو صفة ملهمة (مثل صفة السمو)، واستمر في تتبع شكل الرقم ثمانية الكوني مع دعوة طاقات جديدة إلى التدفق. هذه طريقة رائعة لاستدعاء التعزيزات لتعزيز طاقاتك الخفية.

كيف يمكن للانتباه إلى المرض والألم أن يساعدك؟

إن الهدف من حوار الطاقة هو أن ينقل الحوار من السؤال عن "ما هو الخطأ" إلى "ما هو المطلوب لأدخل فكرة الجسد المعافي إلى شبكة المعاني الخاصة بي؟"

ومع ذلك فإن السؤال ما الخطأ؟ وما الذي يمكن أن نفكر به؟ بعد طرح هذا السؤال غالباً ما يعطينا دلائل عما نحتاجه بالفعل. هناك العديد من الأنظمة التي تقدم خرائطاً للمعنى بناءً على مكان ظهور المرض في الجسد. في الطب الصيني على سبيل المثال، تعمل خطوط الطول كتيارات للطاقة والتي لا تقتصر كلاً منها على دعم وتغذية العضو بل الطاقة التي يمثلها. إن خط طول القلب يدعم القلب كعضو وأيضاً قدرتك على التواصل مع الآخرين. كما لا يقتصر خط طول المعدة على دعمها كعضو فقط بل يدعم قدرتك على تجسيد ومواجهة التجارب في العالم. إن كان لديك معرفة ببعض من أنظمة رسم خرائط الجسد والطاقة فسيكون بإمكانك إدراك ما تخبرك به الأعراض عن اضطرابات الطاقة بسهولة أكبر. يمكنك استخدام اللغة للتعرف على مشكلات الطاقة حتى بدون الخرائط الأساسية.



صف التحدي الصحي الخاص الذي تواجهه لصديق لك، ثم سجل نفسك تتحدث. استمع مع صديقك للحصول على المساعدة لفهم النص الخفي وراء حديثك. وهنا بعض الأمثلة:

• إذا وجدت نفسك تقول "أشعر بأنني كالفضلات" حاول أن تدرك ما تقوله. الفضلات هي المادة التي نطلقها بعد سحب جميع العناصر الغذائية من الطعام. لذا فإن الشعور الذي يُشعرك بأنك كالفضلات يعني أنك تظن نفسك حثالة، أما الطاقة فهي ما يتم الاحتفاظ به وأو إهماله. ابحث عن بعض الإيماءات أو وحدة الطاقة التي تساعدك على إطلاقها. استخدم "لمسة الأم تيريزا" (ورد ذكرها في الصفحة ١٥).

• إن قولك "أنا متعبٌ للغاية. أشعر بالتعب طيلة الوقت" يعني أنك تقول "أن أفعالك لم تتلقَ الدعم". عليك أن تقيم حواراً مع حارس بوابة جسدك وتقييم الإشعاع الذي تدخله لذاتك لتدعم حياتك. عليك أن تستخدم "جلب مغذياتك الروحية" (انظر الصفحة ١٥٦)، و "ضبط اللهب" (الصفحة ١١٥).

• في حال قلت "أشعر بالهزيمة" فعليك أن تحاول البحث عن كلمة بديلة كاستخدام "المآثر" لتحل محل تلك التي لم تتحقق.

• إذا كانت مفاصلك تؤلمك، فابحث عن طريقة لتحقيق الانحناء، والمرونة، والاتصال وهذه هي وظيفة المفاصل، وانظر إلى التحولات في يومك كالمفاصل المجازية لجدولك اليومي. دائماً ما يكون الألم إشارة إلى أن الطاقة محجوبة أو مفصولة، لذا فإن إزالة



هذا الانسداد عن طريق التمدد والحركة اللطيفة وأدوات الطاقة الأخرى يمكن أن يساعد. حاول غناء نوتتك الداخلية لتذكير جسدك بـ "مفتاح" خط الأساس. ثم أرسل صوتاً يهتز في كل مفصلٍ للمساعدة في تحرير أو إعادة ضبط الطاقات العالقة هناك. حاول القيام ببعض النشاطات لممارستها كفاصل في كل انتقال تجريه في يومك مثل القيام ببعض الأعمال الفنية، أو أخذ نزهة لمدة خمس دقائق، استلق، أو قم ببعض تمارين طب الطاقة التي تعيد ضبط طاقاتك للمهمة التالية.

استخدم الأعراض وموقعها وسلوكياتها كمؤشرات لما يمكن أن يكون مدخلات صحية. هذا يجعل جسدك يشعر بأنه مسموع، ويساعد عقلك على الانخراط في شيء أكثر إنتاجية، ويتواصل مع روحك التي تقحمها في أنشطتك. بمرور الوقت، ستكون قادراً على تطوير خرائطك الشخصية التي تساعدك على الغوص في خبايا جسدك لتتعرف على كيفية تعامله مع الأعراض للتعبير عن احتياجاتك الحيوية.



الحوار الأول:

حفظ بوابة الجسد - يشمل الهوية والحدود

كنوع من التذكير فإن حارس بوابة الجسد يتحكم في نظام المناعة الجسدي والعاطفي والحيوي والروحي.

هناك مؤلفات ثرية يدور فحواها حول كيفية استخدام التغذية لشفاء ودعم نظامك المناعي. هناك دراسات استكشافية جارية حول تأثير الأجسام الميكروبية الذي لا يقتصر فقط على الأمعاء ولكن على قدرة جسدك الإنمائية بالمجمل. بصفتي معالجة ذاتية وجدت أنه من المجدي لي الغوص في تلك المؤلفات لأتعلم المزيد. الميكروبات داخل جسدك تشمل مجتمعاً كاملاً من الكائنات الحية الدقيقة الموجودة في أمعائك وأماكن أخرى في جسدك. يمكن أن يكون لها تأثير عميق على صحتك. تشير التقديرات إلى أن عدد الكائنات الحية الدقيقة يزيد بمقدار عشرة أضعاف عن الخلايا التي تعيش بداخلك (١٤). لا شك أن هذا النهج البيولوجي مفيد، ولكنه لا يعالج طاقة الجهاز المناعي.

عندما أتطرق لذكر حارس بوابة الجسد فأنا بذلك أخصُ بالذكر كافة الآليات التي تحكم مدى جودة عمل نظام المناعة لديك وطاقاتك الخفية في تكوين الجسد والحفاظ عليه. يدعم حارس بوابة الجسد في عالم عنصر الذات المادية هرموناتك حيويًا لتبدأ العمل، كما يدعم كيمياء جسدك لتنشط، ويدعم جسدك ليحافظ على سلامته. ويؤثر أيضاً على ميكروبات جسدك.



- في "مقدمة موجزة حول حارس بوابة الجسد" (انظر الصفحة ١٣٦)، أشير إلى الوظائف الأربع الرئيسية لحارس البوابة:
١. المحافظة على حرمة الذات. الأولوية هي الحفاظ على أمنك وسلامتك، ولكن ليس بالضرورة أن تكون سعيداً. ما هو في مصلحتك في الحفاظ على قدسية تلك الذات قد يتعارض مع الأهداف التي حددتها والتي تعتقد أنها ستجعلك سعيداً.
 ٢. تكوين الهوية. نظراً لأن المهمة هي مساعدتك في بناء فهم كل ما تجد ذاتك فيه وما لا تجد ذاتك فيه، ويكون هذا هو الأساس لصد المواد والطاقات التي تهدد هويتك. وهو أيضاً أساس جمع أو جذب الطاقات التي تدعم هويتك.
 ٣. تنظيم توزيع الطاقات. يحدد حارس بوابة جسدك ما يتم تغذيته من جسدك بالطاقات وما لا يتم تغذيته. إن أول الأولويات التي تحدها لتحقيق ذلك هي ضمان السلامة، ثم الحفاظ على الهوية وحمايتها، ثم استمرار الأشكال الاعتيادية أو العادات. هل تشعر أن جسدك لا يحب التغيير! عليك أن تسترشد بـ ذاتك الحكيمة عن طريق الإشعاع، ذلك هو الخيار الوحيد الذي سيسمح لحارس بوابة الجسد ليقوم بخلق أنماط جديدة.
 ٤. الحفاظ على العادات. يقوم حارس بوابة الجسد بإدارة الجهاز العصبي الذاتي والقيادة الذاتية لجسدك، مع الحفاظ على العادات أو قوالب التجربة، والحفاظ على الاستمرارية. على الرغم من أن حارس بوابة الجسد لا يرغب في حدوث التغيير، إلا أنه مشارك ضروري في إحداث التغيير.



نظراً لأننا نجتاز نطاق أبعاد متعددة فإن حراسة بوابة الجسد لا تعمل ضمن الجسد فحسب، بل ضمن عوالم الذات الناطقة والذات الحكيمة.

بالنسبة لعالم الذات الناطقة، فإن حارس بوابة الجسد يعمل على تشكيل مجموعة قوالب متنوعة من التجارب والتي يطلق عليها معلمي الداخلين "حارس بوابة الجسد الآلي"، وتعمل بشكل مماثل تقريباً لتطبيقات هاتك المحمول. تمّت برمجتهم على تشغيل الآليات والتفاعل مع العالم بطريقة معينة.

في هذا المستوى من الذات الناطقة داخلك، يبنى حارس بوابة جسدك إحساساً مركباً من الذات والهوية. إنه يشكل معتقدات متجذرة في تجاربك تؤثر على الفكر والعواطف والسلوكيات. هذه بدورها تؤثر على كيفية عمل جسدك. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد وتقول لذاتك أن "الناس يميلون إلى الإعجاب بي"، فهذا يُبقي جسدك وعقلك مرتاحين عند مواجهة أشخاص جدد. يرسل حارس بوابة جسدك رسائل مضمّنة بالحيوية لتخلق الراحة لديك وهذا ما يترك أثراً على الناس ليحبوك.

أمّا من ناحية أخرى في حال قام حارس بوابة جسدك بوضع قوالب لتجعلك تفكر في داخلك أن "الناس لا يحبونني" وغالباً ما يكون ذلك مبنياً على تجربة مؤلمة في الماضي، فسيؤدي ذلك إلى انبعاث سلسلة من هرمونات التوتر في جسدك ويرسل تحذيرات حيوية إلى الأشخاص الذين تلتقيهم.



عندما يكون حارس بوابة جسدك بصحة جيدة، فإنه يعمل بالتشاور الوثيق مع عقلك الواعي. وهو الذي يسمح لك بالعمل في الوقت الحاضر. كما أن هذه النظرة الثاقبة المستمرة التي تحصل عليها نتيجة تلك العلاقة التشاورية تمكنك من معرفة كيفية تحرك طاقاتك الخفية لكي تتمكن من إنشاء خبراتك العقلية والجسدية. عليك أن ترسو بجسدك إلى بر الأمان عندما ترى أنه لا يزال عالقاً في قوالب عادات بالية لا جدوى منها لك. لأن هذا سيؤدي إلى الحد من توازنك مكرراً بذلك مشاكلك الماضية أو يدفعك إلى التفكير المشوّه بشأن المستقبل. وهذا يمهد الطريق للأمراض الجسدية والانهايار النفسي. ننصحك باستخدام تمرين "مسح القوالب في الشاكرات" (الصفحة ١٤٣) لتساعد في إزالة ومسح قوالب حارس بوابة الجسد.

أما على مستوى الذات الحكيمة، يعمل حارس بوابة الجسد بمثابة تنبيه لتذكيرك بهدف روحك:

- يتواصل حارس بوابة الجسد مع ذاتك الناطقة من خلال الأفكار، والآراء، والعواطف، والصور، والأحداث، والدوافع ومشاعر النفور.

- يتواصل حارس بوابة الجسد مع عنصر ذاتك المادية من خلال الأعراض، مما يؤثر على تدفقات طاقة الجسد ويخلق أحداثاً جديدة لك مثل الحوادث الفجائية أو الصدف، وتوجيه انتباهك إلى شيء ما، إضافة إلى السلوكيات التي تجذب أو تنفر الآخرين.



كل ما سبق ذكره يساعد على تذكير عنصر الذات المادية والذات الناطقة بمنظور الذات الحكيمة.

كيف يمكن أن تدعم هدف الذات الحكيمة عندما تقتحم خلايا النحل، أو تسقط وتحطم أنفك، لا تبدو تلك العلاقة واضحة بالنسبة لك دائماً. ولكن في الواقع، تحتوي معظم حالات عدم التوازن على مؤشرات لما قد يبدو عليه التوازن بالفعل. حيث يمكن للأعراض التي تظهر أمامك أن تنبهك لما يجب أن تكون أكثر وعياً له في الحوار. إن إقامتك لعلاقة صداقة مع حارس بوابة جسدك وتعلمك أن تكون شريكاً له، يعتبر إنجازاً جيداً!

إذا شعرت أن نظامك المناعي يتلاشى بعد أن خضت الكثير من التجارب حول ردود الفعل العاطفية والجسدية. يحتاج حارس بوابة جسدك إلى بعض قوالب الإزالة. بالإضافة إلى التمارين المقدمة لدعم هذه المحادثة ومنها "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١) وهي أشواك افتراضية تشبه الأشواك التي تغطي ظهر حيوان القنفذ، و(قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨)، و"تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥)

حيث تساعد هذه التمارين على حدوث حوار أفضل وبشكل مستمر مع حارس بوابة جسدك، وذلك بإعطائه تعليمات متجددة حول السلامة، والهوية، وتوزيع الطاقات، وخلق القوالب التي تعكس حقيقةك الداخلية.

تفاعلية حارس بوابة الجسد

من المحتمل أن تكون معرفتك لتفاعلية حارس بوابة الجسد ناجمة عن الأعراض التي تتم إثارتها.

كأن نقوم بتناول شيء ما ويؤدي إلى إصابتك بطفح جلدي أو ألم في المعدة ولكن تأخذ ردات الفعل أشكالاً متعددة.

كقيام شخص ما بقول شيء يجعل دقات قلبك تتسارع بينما يأخذ عقلك الدور على عاتقه ويرد بغضب. أو عندما تقوم بشيء يغضب أسرتك وبعدها تجد نفسك لم تعد قادراً على التركيز. النتائج تعتمد على ردة فعل جسديك عند حدوث مؤشر على محنة ما. ربما تعاني من تصلب بركبتك أو قد تكون على هيئة حدوث صداع مزمن، وقد تتجلى في سلوك اجتماعي مزعج. كأن يبدو عليك السخط الشديد تماماً كما يبدو على والديك الذين ينتقدان أفعالك بشكل مفرط.

يتفاعل حارس بوابة جسديك مع التهديدات أو الاحتياجات عن طريق زعزعة استقرار تدفقات الطاقة التي تدير جسديك. ربما تكون على دراية بمفهوم ردود الفعل القتالية أو الجوية لحارس بوابة "اليانغ". هذه هي التي تحافظ على علاقاتك مع العالم. عندما يتم تشغيل حارس بوابة "اليانغ"، فإنه عادةً ما يطلق سلسلة من هرمونات التوتر لإعدادك للدفاع عن نفسك أو إخراجها من الموقف.

لدى حارس بوابة "الين" مهمة مختلفة تتجلى في حماية التجربة التي تجسد روحك وتقدس ذاتك. يرسل حارس بوابة "الين" إشارات عندما ينتهك شيئاً ما حقيقتك الداخلية أو يهدد قلبك بطريقة ما. تأخذ تفاعلية حارس بوابة الجسد أشكالاً تتنوع بين التجمد أو التشويش (الضبابية).



التجمد هي حالة تنبه عقلي شديد مثلما يتجمد الغزال عندما يواجه أضواء السيارة الأمامية، وتأخذ عند البشر شكل حالة توقف جسدي أو عاطفي أو عقلي تام. في حين أن التشويش يشبه آليات التشويش التي يتبعها الحبار والظربان حيث ينشرون مادة ما لتشويش الحواس. التشويش عند البشر يشمل شعورهم بالغموض والتشويش، ويمكن أن يتضمن أيضاً كلاماً غير واضح أو الإصابة بمرض الحديث القهري مما يقود إلى التشويش على إجراء الحوار.

يمكن أن يحدث تشويش "الين" بشكل حيوي ومرئي تقريباً وذلك عندما يشعر كل من هو موجود في حيز ما بالضيق والتشويش لأن شخصاً ما في الحيز ذاته يخوض ردة فعل حارس بوابة "الين" وقد قام بالتشويش في المكان.

تمرين: (قلوب "الين")

قم بتجربة هذا التمرين لمعرفة المزيد عن تفاعلية حارس بوابة "الين":

قم برسم ثلاثة قلوب على الأقل ببطء ومحبة على عضلة قلبك أو على أي جزء تفضله من جسدك. إن طريقة حركة اللمس هذه لجلدك بضغط متوسط تعتبر مساعدة لك بشكل خاص، حيث أنه من المحتمل أن تقوم بالاتصال مع طبقة الجلد التي تسمى بالنسيج اللفائفي. يعمل هذا على توصيل الطاقة التي تُشعرك بالمحبة والهدوء عبر الهيكل الشفاف المدمج في اللفافة، والذي يعمل كمسار اتصال سريع على مستوى الجسد.



إنّ تمرين (قلوب "الين") بسيط للغاية، قد تبدو مجرد لفطة صغيرة من حب الذات. لكن طاقاتنا الخفية تعمل من خلال مبدأ الرنين والتأثير. حيث يمكنهم التأثير على بعضهم البعض حتى عندما لا يكونون مرتبطين جسدياً. لذلك يمكن لهذا التمرين أن:

- يساعد على إزالة عراقيل طاقة "الين" القادمة من الأرض والسماء معاً.

- يساعد القلب والحدس على الانفتاح.

- يساعد في تهدئة العصب المبهم (العصب الرئوي المعدي)، وهو مسار فسيولوجي يستخدمه حارس بوابة "الين" لتسجيل أي تفاعلٍ موجه لحماية قدسية الذات.

بينما تقوم بضبط طاقات حارس بوابة "الين" عبر هذا التمرين، حاول أن تعطي اهتمامك لقلبك ليخبرك بما يتوق إليه من خلال الصور أو الكلمات. قدّم بدورك هداياك الحيوية لقلبك والتي تتدفق من مراكز راحة يديك وأطراف أصابعك عبر الإيماء.

يعمل حارس بوابة جسدك على نطاق واسع عبر كهرومغناطيسية الجسد أي أقطابه. تستخدم الاتصالات الكهربائية للجسد إشارتي زائد وناقص، مثل القطبين الموجب والسالب للبطارية. معظم أنظمة الطاقة في الجسد لها قطبية موجبة وسالبة أيضاً. تم تصميم جسدك بحيث يتماشى بقوة مع القطبين الشمالي والجنوبي للأرض.



يحدث التجاذب عندما تضع الجانب الشمالي لمغناطيس ما بجوار الجانب الجنوبي من مغناطيس آخر، ويحدث تنافر الطاقات عندما تضع الجانب الشمالي من مغناطيس بالقرب من الجانب الشمالي للآخر. يستخدم حارس بوابة الجسد هذه الظاهرة لقلب الطاقات عندما ما يدخل حيز التفاعل. يتسبب في تنافر البعض، والبعض الآخر يلتصق أو يتكتل حيث يحدث ذلك عندما يجب أن تتدفق الطاقات. يستخدم حارس بوابة الجسد الأقطاب الكهرومغناطيسية وحواجز الفصل للحفاظ على سلامتك!

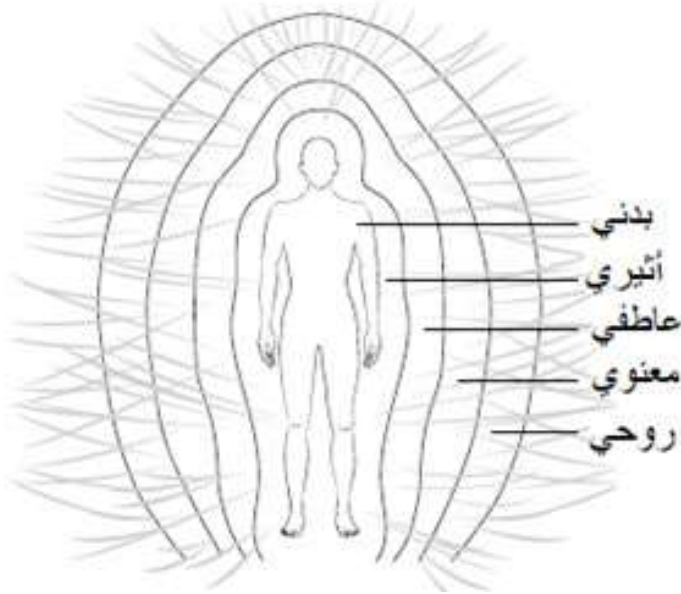
كثيراً ما يقلب حارس بوابة الجسد الأقطاب في الهالة، وهي حاوية الطاقة الخاصة بك. يمكنه إنشاء حواجز نشطة لصدّ التأثيرات غير المرغوب فيها من خلال إنشاء مناطق ذات قطبية عكسية.

تفاعلية أشواك القنفذ

إن تفاعلية أشواك القنفذ هي إحدى أشكال تفاعلية حارس بوية "اليانغ" حيث تقلب مستويات الهالة الأقرب إلى الجسد اتجاهها الكهرومغناطيسي. يؤدي هذا الفعل إلى إرسال الطاقات خارجاً لحماية دروع جسدك من أية تهديدات ملموسة، كما يمكن أن تؤثر على الأقطاب في مستويات أخرى من الهالة أيضاً.

لسوء الحظ، ونظراً لأن الكثير من الطاقة تتجه للخارج للحماية، فإن هذا يشبه ما حدث في مجموعة مسلسلات وأفلام الخيال العلمي الأميركي ستار تريك، عندما يرسل القبطان الطاقة لحماية الدروع من فصيلة كلينغونس، اللذين تسببوا بتعثر أجهزة

النسخ المتماثل وأنظمة صيانة السفن. تتسبب القطبية المغلوبة في توقف أنظمة دعم حياتك (كالهضم، والدورة الدموية، وإصلاح الأنسجة، وما إلى ذلك) ما يؤدي لحدوث الانقطاع والخلل. أما في الهالة، فيبدو الأمر كما في الصورة في الشكل (١٨)



الشكل (١٨): تفاعلية أشواك القنفذ ضمن الهالة



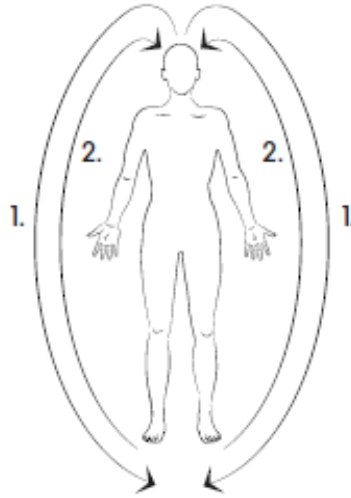
عانيت هذا لأول مرة في شخص ما ، كانت تفاعليتها شائكة أي سريعة الغضب تجاه ما يقوله الآخرون كما كانت مثيرة للجدل ، وغير مرتاحة لوجود الآخرين حولها . عندما نظرت إليها ، أدركت أن لديها قطبية مقلوبة في إحدى طبقات هالتها التي جعلتها من منظور الطاقة تبدو مثل حيوان القنفذ مع أشواكه التي تغطيه بالكامل! خطر ببالي أنه إذا كان من الممكن مساعدتها على سحب أشواكها ، فإن الناس سيشعرون براحة أكبر حولها وستشعر بأنها أقل عرضة للخطر . علمتها تمريناً قمت بإنشائه وهو "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (كما موضحة أدناه) ، وكان ما قمنا به بمثابة معجزة علاجية . لقد تسبب في تحول فوري في حضورها الداخلي والخارجي . عندما انعكست قطبيتها ، وتراجعت أشواك الطاقة ، وتحول اتصال طاقتها بالكامل . أصبحت حينها لطيفة ، وهادئة ، ولديها حس دعابة جميل . كان هذا مصدر ارتياح كبير لكلينا .

استغرق الأمر بعض الوقت ، باستخدام تمرين "إعادة ضبط أشواك القنفذ" بشكل متكرر ، تمكنت من تدريب حارس بوابة جسدها على تغيير عادة التفاعل المحتد في هالتها . لكن على الأقل كان لديها أداة لإجراء هذا التغيير ، وأصبحت في النهاية شخصاً أكثر راحة ، سواءً داخل نفسها أو في تفاعلها مع الآخرين .

تمرين: إعادة ضبط أشواك القنفذ

لدعم حارس بوابة "اليانغ" الخاص بك وإخراجها من تفاعل القنفذ ، فإن عملية التصحيح بسيطة ، تشبه قلب الجورب من الداخل

إلى الخارج. عليك أولاً إحضار "طاقة السماء" من أعلى رأسك في قوس بيضاوي الشكل. ضع هذه الطاقة على الأرض، ثم اسحب "طاقة الأرض" من جانب قدميك في قوس بيضاوي الشكل وضعها في أعلى رأسك. تبدو الحركة الكاملة مثل الشكل ١٩.



الشكل (١٩): نظرة شمولية لطريقة ضبط أشواك القنفذ

فيما يلي دليلٌ تفصيليٌّ:

١. عليك البدء من الجزء العلوي من الرأس، ثم التقط الطاقة بكلتا يديك.
٢. أثناء الشهيق، اسحب الطاقة بشكلٍ مستقيم على طول ذراعك.



٣. أثناء الزفير، اسحبه للأسفل على جانبي جسدك، بشكل مقوس للخارج (أي قوس بيضاوي الشكل).
٤. ثبّت الطاقة على الأرض.
٥. التقط الطاقة من الأرض.
٦. أثناء الشهيق، اسحب الطاقة بكلتا يديك، متقوساً للخارج.
٧. أثناء الزفير، ثبّت الطاقة أعلى الرأس.

انظر الشكل ٢٠ للحصول على توضيح تفصيلي للحركات

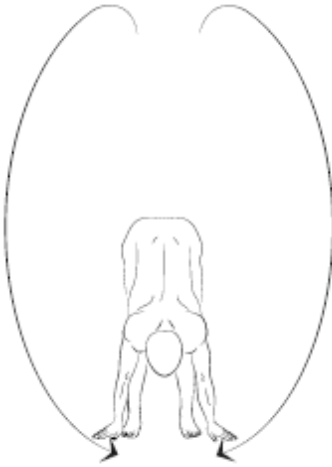
خطوة بخطوة



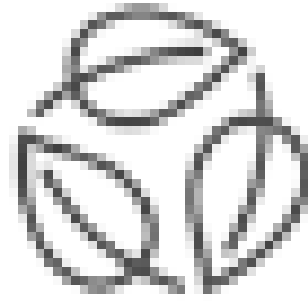
٢. أثناء الشهيق، اسحب الطاقة مباشرة، و التقطها بكلتي يديك.



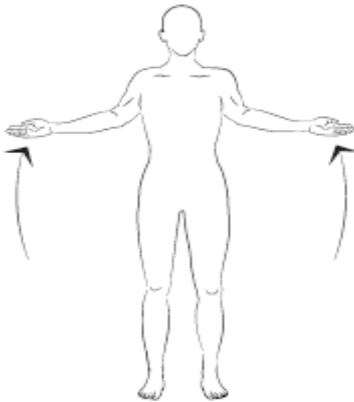
١. البدء من أعلى الرأس وعلى طول الذراعين.



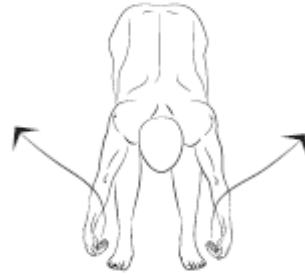
٤. ثبت الطاقة على الأرض من على جانبي جسدك .



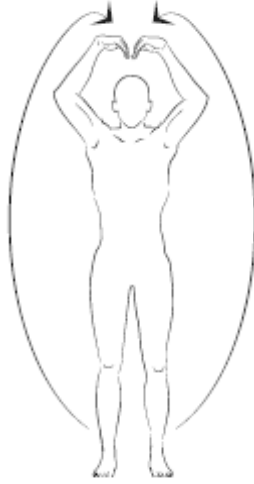
٢. أثناء الزفير اسحبها للأسفل، بشكلٍ مقوسٍ إلى الخارج (قوسٍ بيضاوي الشكل)



٦. أثناء الشهيق، اسحب الطاقة بكلتا يديك، بشكلٍ مقوسٍ إلى الخارج.



٥. التقط الطاقة من الأرض.



٧. أثناء الزفير، ثبت
الطاقة في أعلى الرأس.

إعادة ضبط الأشواك في عضوما

لتبعد عضواً ما خارج تفاعلية حارس بوابة الجسد أو لتهدي
حارس بوابة الجسد في مكانٍ ما حاول رسم النمط السابق ذاته
بأصابعك.

ابدأ من أعلى العضو المحدد وطوّقه من الأعلى ومن الأسفل
وأنت تقوم بالزفير، ثم قم بالتقاط الطاقة من الأسفل أثناء الشهيق
وأنت ترسم نصف دائرة باتجاه الأعلى وتوقف في الأعلى أثناء قيامك
بالزفير.



الشكل (٢١): إعادة ضبط الأشواك في عضو ما .

يمكنك إعادة هذه الحركة التصحيحية مرات متعددة كلما شعرت بضرورتها. بعد التصحيح الأول، لن يكون التكرار كقلب الجورب من الداخل إلى الخارج مرة ثانية كما في السابق، بل سيعمل على تهدئة حارس بوابة "اليانغ"، وموازنة الأرض والسماء لديك، وتصحيح الأقطاب المقلوبة بشكل عام على طول الطريق.

إعادة ضبط أشواك القنفذ الداخلية

تمتد الهالة إلى الداخل وإلى خارج الجسد، لذا فإن هذا التصحيح يساعدك عندما تشعر بضيق داخلي. افعل نوع الحركة ذاته ذو الشكل ببيضاوي لإعادة ضبط الطاقة ولكن ابدأ الحركة في العين الثالثة (الشاكر الأساسية السادسة في الجسد وفقاً للتقاليد الهندوسية، وتقع في وسط الجبهة بين الحاجبين):

١. اسحب الطاقة من العين الثالثة ومد الذراعين إلى أعلى مع الشهيق.

٢. انطلق للخارج على شكل قوس لتصل للأسفل إلى الأرض أثناء الزفير وثبت "طاقة السماء" في الأرض.



٣. ثم امسك طاقة الأرض بجانب قدميك واسحب للأعلى متخذاً شكل قوسٍ خارجيٍ مزامنةً مع قيامك بالشهيق.
 ٤. ثبتها على عينك الثالثة مع الزفير.
- هذه التمارين بسيطة جداً للقيام بها. ومع ذلك عليك أن تتذكر أنه يمكنك استخدامها لضبط وتقييم ما يحدث مع حارس بوابة جسدك، ولإعادة توازن الطاقات من خلال الحركة، وفي حال كان بإمكان حارس بوابة جسدك استخدام مصادر أخرى فقم باستحضار ميزة أخرى (كتحقيق السلام العميق أو الأمان) وقم بغرس هذه الميزة بيديك ضمن حارس بوابة جسدك أثناء قيامك بالتمارين.

تمرين: تدعيم الفلتر الذكي للهالة

قم بتجربة هذا التمرين لبناء السلامة ووضع حدوداً أكثر وضوحاً:

يوجد على حافة الهالة أي مجال الطاقة الخاص بك أداة تصفيةٍ وظيفتها تحديد ما يمكن أن يدخل إليك وما يخرج منك. إنه بمثابة حدود فاصلة أو حاوية لطاقاتك الخفية. أطلق وصف "أداة الفلتر الذكي" عليها لأنها ميزة قابلة للبرمجة من حارس بوابة جسدك وبالتالي فهي ذكية. عندما تقوم بتدعيم أداة الفلتر الذكي الخاصة بك وتقويتها، فإنك تقوم بدعم الحدود بين ذاتك وبين ما لا يناسبها وتعلم حارس بوابة جسدك طرقاً أكثر توازناً للتفاعل مع العالم. يتعلم من هذا حارس بوابة جسدك، بل وإنه يسحب من مجالك تلك الطاقات التي لم تعد تتناسب مع ذاتك التي تقوم بتدعيمها.



مع تمديد ذراعيك، استخدم خيالك المشع لإرسال شكل رقم ثمانية الكوني إلى حافة هالتك. نظراً لأن حجم الهالة يتأرجح، فأنت تحتاج إلى استخدام خيالك وعزمك لاستهداف الحافة الحائية لهالتك عند الاقتراب من الجسد وعند الامتداد إلى ما وراء حدود الحيز المكاني. حركة الشكل ثمانية الكوني التي تستخدمها تكون تجاه جسدك وبعيداً عنه أيضاً، لأنك تقوم بإرسال شكل الرقم ثمانية الكوني بين ذاتك وما ليس تابع لها على حافة مجالك.

يساعد إرسال شكل الرقم ثمانية الكوني إلى حافة الهالة على خلق توازن بين طاقات الهالة الخاصة بك وطاقات المجالات الأخرى، بحيث يكون المرور بين هذين المجالين سلساً ومتوازناً.

يمكنك أيضاً تجربة هذا التمرين على غيرك بعد استئذانه. كثيراً ما يُحبد أن تطلب المساعدة لرسم شكل الرقم ثمانية الكوني على السطح بالكامل. نظراً لأن حجم الهالة كبيراً جداً حيث تأخذ شكلاً بيضاوياً كبيراً يحيط بك. يضحك معظم العملاء عندما أقترح عليهم جلب الجان أو العفاريت أو حتى مثل رجال خدمة التوصيل في شركة التوصيل الأميركية UPS للمساعدة في تعزيز حواف الهالة صعبة الوصول. القيام بهذه العملية يعتبر بمثابة تنشيط للطاقة الإشعاعية وكما أنه يجعلها تعمل بشكل أفضل أيضاً. قد ينهي هؤلاء المساعدون عملهم أو قد نحتاج لمجيئهم من فترة لأخرى لتقديم المساعدة لك لتعزيز أداة الفلتر الذكية عندما لا تكون قادراً على رسم شكل الرقم ثمانية الكوني على هالتك.



ثم قم بتعبئة أداة الفلتر بلون من اختيارك مستخدماً التخيل الإشعاعي وبيدك لتوزيع اللون. لا يُنصح باستخدام الضوء الأبيض النقي لأداة الفلتر الذكية، لأنه سيجذب النفوس غير المرغوبة إليك حيث أنهم يتجهون إلى الضوء الأبيض عادةً. إذا كنت تريد اللون الأبيض عليك أن تخلط معه صبغة من لونٍ آخر!

يمكن أن يعمل تدعيم أداة الفلتر الذكية حتى عندما يقف شخصاً آخر في مجال الطاقة لديك. تم تصميم هالتك لتختلط مع مجالات الطاقة الأخرى ولكن تبقى متمسكة بهويتها. لذا فإن هذا التمرين سوف يجعل حارس بوابة جسدك أكثر مهارة في التعرف على ما ينتمي لك وما لا ينتمي لك. عندما تكون أداة الفلتر الذكية قويةً وتعمل بشكلٍ صحيح، فإنه لن يمنع حدوث التنافر فقط أو يمكننا القول إنه لن يرتبط بالطاقات العابرة التي لا تنتمي إلى حاويتك الذاتية، بل إنه سيجمع ويخرج التأثيرات غير المرغوب فيها التي تسلت إلى مجال الطاقة لديك.

أثناء تقييم أداة التصفية الذكية الخاصة بك، قم بضبطها فيما إذا كانت متينةً وقويةً أو أنها مليئةً بالثغرات وتحدث تسرباً. كلما عززت عامل الفلتر الذكي الخاص بك، كلما زادت قوة حدودك وعمليات التصفية الحيوية. تذكر أنه علاوةً على إضافة اللون إلى عامل التصفية الذكي، يمكنك أن تغمره بحقائق حيوية تمثل جوهر هويتك.

التمارين الأخرى التي تدعم حارس بوابة الجسد

أغلب التمارين في هذا الكتاب مهمتها تهدئة حارس بوابة جسدك لأن وظيفته تتجسد بتسليط الضوء على احتياجات الطاقة. إضافةً إلى ما سبق، يمكن لهذه التمارين أن تكون مساعدة:

تمرين: "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة" (الصفحة ١٤٨).

تمرين: "الترابط المقدّس" (في الصفحة ١٣٩).

تمرين: "ضبط اللهب" (الصفحة ١١٥).

تمرين: "اللوان السبعة" (الصفحة ٢٢٥).

تمرين: "النوتة الأساسية" (الصفحة ٩٦).

تمرين: "غناء السلم الموسيقي" (الصفحة ٢٢٢).

تمرين: "خزائن العجائب" (الصفحة ٧٩).

تمرين: "الشكل الأساسي" (الصفحة ١٠٩).

تمرين: "جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦).

تمرين: "الفيل دامبو" (الصفحة ٢٣٤).

تمرين: "المسة الأم تيريزا" (الصفحة ١٥).

تمرين: "تأسيس الجسد بأكمله وتجديره" (الصفحة ٢٠٩).

تمرين: "ألوان التثبيت الأربعة" (الصفحة ٨٦).



الحوار الثاني:

التأسيس (العودة للأرض)، والتجذير، والإرساء

يتجاوز مفهوم التأسيس ما إذا كانت قدماك موضوعةً على الأرض بثبات. يتم تحقيق التأسيس والتجذر والإرساء أو الارتكاز في طرقٍ عدة وذلك عبر اتصالك مع كوكبك، وعبر جذورك الروحية، وجذورك الممتدة في الفراغ، وجذورك الممتدة في البيئة، وعبر اتصالك مع الأشخاص، والأفكار، والمجتمعات، والطقوس، والعادات، وعبر طبيعتك الأساسية.

غالباً ما نستخدم مصطلح التأسيس للإشارة إلى ثلاث مهامٍ مختلفة متعلقة بالطاقة:

التأسيس: هو قدرتي على إعادة الطاقات غير المرغوب فيها إلى الأرض أي الأساس، كما هو الحال في الأسلاك الأرضية.

التجذير: هو قدرتي على الاتصال بشيء ما والحصول على الغذاء، بالطريقة ذاتها التي ترسل بها الشجرة جذورها إلى التربة، أو الطريقة التي يرسل بها النبات في الماء جذوراً مائية.

الإرساء: هو قدرتي على الارتباط بشيء يبقيني موجهاً وثابتاً، بالطريقة التي يرسو بها القارب لإبقائه في الميناء.

على الرغم من أننا نستخدم هذه الكلمات أحياناً بمعانٍ متبدلة عندما نتحدث، إلا أنها تمثل ثلاث قضايا مترابطة على الصعيد الحيوي.



غالباً ما يكون أساس اختلال توازن الطاقة المزمن والضغط الذي يؤدي إلى حدوث خلل وظيفي ناجماً عن الافتقار إلى التأسيس والتجذير والإرساء أو نتيجة التوصيلات الخاطئة المُتبعَة في هذه العمليات الثلاث. عادةً ما تكون هذه الأسباب جزءاً من أي مرض حاد أو مزمن. لذلك، فإن تهيئة أساس أرضي سليم وجذور وسُبل إرساء صحية أيضاً يعتبر جزءاً من محادثةٍ مستمرة حول بناء جسد مُعافى.

التأسيس (التأريض)

يبدو جلياً لنا سبب أهمية التأسيس وذلك لأن التأسيس هو الاتصال الذي يسمح لطاقتك بالعودة إلى الأرض، أو أن يتم التخلص منها حتى لا يتم دعمها في النظام.

أنت بحاجة لاستخدام الطاقة ومن ثم تدعها تتلاشى تماماً مثلما يعالج جسدك الطعام ويتخلص من الأجزاء عديمة الفائدة لجسدك. عندما يتم دعم الطاقات في النظام، ستستشعر وجودها في أعصابك، وستؤثر على عمليات التواصل العقلية-الجسدية لديك. يواجه الأطفال اللذين يعانون من اضطراب نقص الانتباه ADD وعدم قدرتهم على التركيز مشكلةً في تأسيس طاقتهم لإعادتها إلى المصدر (الأرض). لذلك فهم بحاجة إلى حركة منتظمة لمساعدتهم على التخلص من الطاقة الزائدة حتى لا تطفئ في محيط أجزاء الجسد. إنهم بحاجة إلى الاتصال ليس فقط بالأرض ولكن مع الأنشطة أو البيئات التي يمكن أن تساعد في سحب الشحن الزائد.



ضع في اعتبارك ما يحدث لأطفال الذين يعانون من عدم كفاية التأسيس للبقاء جالسين في غرفة صفهم الدراسية، عليك محاولة تنظيم المدخلات النشطة من حولهم. الطاقات المتراكمة في نظامهم ليس لها منفذ. يتسبب هذا في غياب العقل، وتحفيز حارس بوابة الجسد على التفاعل، وإخفاق الجهاز العصبي. إنَّ تهدئة الجهاز العصبي بالعلاج الدوائي يحتم علينا طرح السؤال حول كيفية تعليم الأطفال التخلص من الطاقات غير الضرورية؟!

من المفارقات بالنسبة إلى بعض الأطفال المصابين باضطراب نقص الانتباه، أنَّ لعب ألعاب الفيديو يساعدهم على التركيز على رغم من اعتبارها نشاطاً محفزاً.

يساعدهم التحفيز على تكوين البخار، والذي يكون بعد ذلك ضغطاً كافياً لتحفيز الإطلاق. كما أنَّ توفر الألعاب يعدُّ منافذ لطاقاتهم العصبية المكبوتة ليتخلصوا منها ويقومون بإرجاعها للأرض أي تأريضها. ويبقى السؤال هنا عمّا إذا كان هذا هو الشكل الأكثر صحة للتأريض، أيّاً كان الجواب فهو يفي بالغرض.

أثناء تقييمك بالتأسيس (التأريض)، يمكنك ضبط ما إذا كانت الطاقات تدخل نظامك وتخرج مرة أخرى باتزان جيد وطريقة سهلة. يتضمن ذلك النظر فيما إذا كنت تتناول الطعام، ثم تقوم باستقلابه، ومن ثم التخلص منه في أنماط مريحة، أو فيما إذا كنت تستنشق الهواء وتحرره خارجاً بالكامل، وما إذا كنت تجتذب القوة الحيوية لتغذية مهمة ما، واستخدمها لإكمال تلك المهمة وبعد ذلك تكون قادراً على ترك النشاط يمضي بعد ذلك.



الأمر مماثلٌ هنا، فهل يمكنك الاستماع إلى صديق واستيعاب ما يقوله والرد عليه، وبعدها تقوم بالتخلي عن الحوار؟ هل يمكنك المشاركة في حدث ما وتدعه يحفزك ويثرك، وبعدها يعيد الطاقات إلى الأرض أو إلى عالم آخر في النهاية؟

بمعنى آخر يمكن القول أن التأسيس، يساعدك على المشاركة في دورات كل من النشاط والراحة وذلك أثناء تركيزك على إطلاق الطاقات. تتعطل هذه الدورات وتعطل صحة جسدك وعواطفك وعلاقاتك دون أسس مناسبة. كما أنهم يؤثرون على اختياراتك. يتم تأسيسنا من خلال امتلاكنا للمنافذ. فيما يلي بعض القواعد الأساسية:

أولاً، أنت بحاجة إلى اتصال جيد بالأرض حتى تتمكن من إعادة الطاقات والأفكار والاهتزازات التي لا تحتاجها للحفاظ على نشاطك في نظامك.

ثانياً، أنت بحاجة إلى طرق لإطلاق التحفيز الزائد من الطاقات المدعومة في جسدك، للتخلص منها بالطريقة ذاتها التي يتبعها الأرنب الذي يهرب ممن يركض خلفه عبر مروره تحت الأدغال، ثم يهتز حتى يهدأ تأثير الأدرينالين. التخلص من التوتر عبر الاهتزاز هو أداة جيدة تستخدمها لنفسك. يمكن أن يساعد الاهتزاز الذي يأتي من الداخل حارس بوابة الجسد على التخلي عن التفاعل. ومع ذلك، يرجى الانتباه إلى أن هز الآخرين، وخاصة الأطفال، يمكن أن يلحق بهم الضرر.



ثالثاً، أنت بحاجة للحركة، ولا يُقصد بها التدريب القاسي الذي يقوم به الرياضيين أصحاب الأجسام الضخمة في الصباح فقط ولكن توزيعها خلال اليوم. تتجمع العضلات وتتخذ إشارات نشطة، وتحتاج إلى إطلاق تلك الطاقة بطريقة مستمرة من خلال الحركات اللطيفة، والتأرجح، والمشي، وتحريك الذراعين في أنماط الشكل ثمانية الكوني، والتملل، وما إلى ذلك.

رابعاً، أنت بحاجة إلى زفير صحي. فالزفير يعيد تأسيسك. خامساً، أنت بحاجة إلى أماكن تضع فيها طاقاتك. أنت تركز على المشاركة في المواقف التي تسمح لك بالمساهمة وليس فقط المشاركة. تتأسس الطاقات التي تدخل شبكة المعنى الخاصة بك عن طريق مشاركتها مع الآخرين بطرق مفيدة!

تمرين: التأسيس والتجذر للجسد بأكمله

يعد هذا التمرين رائعاً بالفعل، ففي حال كنت تشعر بالإرهاق أو الحمل الزائد أو أنك مكبوت، أو إذا كنت مرتبكاً بشأن علاج الطاقة المطلوب. يمكن أن يعطيك هذا العلاج القدرة على إعادة ضبط النظام بالكامل، تماماً مثل علاج اللمس الذي تقوم به الأم تيريزا (وارد في الصفحة ١٥).

استلقِ ووجهك على الأرض أو أرضية المنزل واسمح فقط لكل الارتباك والطاقة والفكر بالتسرب مرة أخرى إلى الأرض. أعط كل شيء للأرض الأم. إذا كان هذا صعباً جداً عليك من الناحية الجسدية، فيمكنك القيام بذلك على السرير.

يسمح لك تثبيت الجسد على الأرض بالكامل التأسيس أو التأريض لكل خلية من خلايا جسدك. اقلب على ظهرك وأرسل كل الطاقات الزائدة من ظهرك وعمودك الفقري إلى الأرض. أرسل جذوراً من كل فقرة من فقرات العمود الفقري ومن كل خلية في الجزء الخلفي من جسدك، مع إيلاء اهتمام خاص لعظم العجز وهو في القسم السفلي للعمود الفقري. استلق هناك حتى تشعر بالجذور تغذي نظامك. افتح الجزء الأمامي من جسدك واسمح لطاقة السماء بالتدفق إلى داخلك ومن خلالك، واختلط وتوازن مع طاقات الأرض القادمة عبر جذورك.

التجذّر

عندما تكون على دراية أن التجذّر هو القيام بسحب التغذية فيكون من السهل عليك معرفة أنك بحاجة للتجذّر فيما هو أكثر من التجذّر في الأرض الأم وحدها. كالتجذّر في طاقات السماء، وفي ذاتك الداخلية، وفي إيقاعك الأساسي، وفي سير الأحداث في حياتك بما يتناسب مع طبيعتك وأدواتك.

نحن نقوم بوضع وصلات في التربة التي زرّعنا بها لتسحب لنا الغذاء شأننا في ذلك شأن النباتات. أعتقد أننا نغذي بقوة أو قد نعاني من سوء التغذية جرّاء جغرافية الأرض التي نقطئها. بالنسبة للعديد من الناس، فإنّ المناظر الطبيعية التي نشأوا فيها تغذيهم. بالنسبة للآخرين، فإنها تدعو حارس بوابة جسدك إلى التفاعل. عليك أن تقرر بنفسك فيما إذا كانت الأرض التي تحيا عليها تغذيك؟



وكيف لجغرافيا المكان أن تترك أثرها على طاقاتك الخفية. لقد عشت في الكثير من الأماكن طيلة حياتي. بعض الأماكن استنزفتني وتركتني أشعر وكأنني حوت على الشاطئ، وأخرى بالغت في تحفيز الكهرباء في جسدي، وبعضها الآخر جعلني أشعر وكأنني في موطني، وكان ذلك هو الشعور الصحيح لتغذية جسدي والحفاظ على تناغم إيقاعاتي.

تعمل عضويتك في عائلتك، بالإضافة لعملك وصدقاتك مع جماعتك المجتمعية ومجتمعك بالمجمل، بالمثل تماماً كجذور تجلب التغذية الحيوية أو ربما السموم.

تغدينا عناصر الطبيعة من خلال القوت الذي نتغذى عليه منها. نحن نتغذى من الشمس والرياح والمياه والإيقاعات الكهرومغناطيسية من خلال لقاءاتنا مع الطبيعة. إذا كنت على دراية بجذورك، فستبدأ في التفكير في العافية من حيث ما يغذيك وما يسمم صحتك الشخصية.

يمكن لطب الطاقة أن يدعم تأسيس الجذور الصحية، لكن بالإضافة إلى ذلك، أنتقل إلى أنشطة طب نمط الحياة التي اقتات منها وتغذييني. والتي تكون سبباً لتجري في هذا الوجود. قراءة كتاب ما بمثابة تغذية روحية، كما أن غسل الصحون يجعلني أشعر وكأنني أخضع للتأسيس والتجدير لأن وضع يدي في الماء والفرك يطلقان الطاقة الزائدة. الماء نفسه، والرضا عن تنظيف الأواني يحققان مفهوم التغذية الروحية. شراء المستلزمات من البقالة يمنحني الطاقة ولكنه في الوقت ذاته يستنزف طاقات شريكِي. بناءً على ذلك،



يعدُّ إنشاء نظام الجذر الخاص بك والعناية به، واتصالك بالعالم من حولك، ممارسة صحية فردية للغاية.
يحدث التأسيس والتجذُّر والإرساء أحياناً من خلال نشاطٍ واحد.

الإرساء (الارتكاز)

عمليات الإرساء هي عادات أو ارتباطات تغذي إحساسنا بالتوجه لهدفٍ في الحياة. مفهوم نقاط الإرساء الصحية يختلف من فردٍ لآخر. بالنسبة إلى شخص ما، قد تكون المرساة من طقوس الصباح. من ناحية أخرى، قد تكون قطعة ملابس مفضلة أو طعاماً يُشعرك بالراحة. بالنسبة للآخرين، قد تكون أغنية أو وظيفة أو دوراً أو هويةً أو نشاطاً معيناً.

يحقق بيتي والحي لي مفهوم الإرساء، كما تحقّقه هويتي الميلادية أيضاً سواءً ضمن مجموعة أو تاريخ يتعارض أحياناً مع بعض الانتماءات التي اخترتها. صداقتي مع شخص ما تجعلني جزءاً من مجموعة اجتماعية ولكنها في الوقت ذاته تمنع عضويتي في مجموعة أخرى. يركّز جسدي انتباهي هنا أو الآن، بينما تسمح لي هويات ذاتي الناطقة بالسفر إلى مساحات خيالية محددة وترسوبي في أطر مفاهيمية وعوالم أكثر تجريدية.

إنَّ العضويات شتى هي عبارة عن مراسم. تعمل بعض العضويات أيضاً كجذور النباتات بحيث تجلب الغذاء أو تمنحك الراحة التي تساعد على تأسيس ذاتنا.



لا يقتصر وصف نقاط الإرساء على أنها رابط عاطفي فقط بل حيوي أيضاً. حيث يمكنها التأثير على طاقاتك الخفية وتدعم الصحة.

شبكة المعنى الخاصة بك هي جزء من تبادل أكبر للطاقات. المراسي هي الروابط النشطة التي تنشئها لإبقائك منجذباً أو مرتبطاً بالمواقف أو الأشخاص. فهي تمنحك الشعور بالأمان والتوجه. إذا كانت المراسي تقودك للضياع أو غير صحية، فسيتم تشغيل حارس بوابة الجسد وسيشير إلى عدم ارتياحه عبر الأعراض والتفاعل. على سبيل المثال، إذا كان ارتباطك بشريك يقيد حياتك لدرجة أنك لا تستطيع أن تعيش حقيقة روحك، فسيُدفع ذلك حارس بوابة جسدك للتعبير عن احتياجاته من خلال الأعراض.

يمكن أن يكون البقاء مع أشخاص أو مخلوقات أخرى مفيداً أو مدمراً وذلك اعتماداً على طبيعة الرابطة والعلاقة. عندما تفقد مرساة أو نقطة ارتكاز محبوبة كحيوان أليف، أو شخص، أو وظيفة، فمن الضروري لك أن تجد نقاط إرساء جديدة لتدعم صحتك.

إن نموذج المرساة الصحية هو الترابط الذي يحدث بين الأم والرضيع عندما تكون تلك العلاقة إيجابية وتفاعلية. إذا لم تحصل على هذا الترابط الصحي كطفل، فمن المحتمل أن يشمل مفتاحك للشفاء الذاتي زراعة المراسي الصحية والقيام بالتجذير والتأسيس. العامل الأهم في الشفاء الذاتي هو تثبيت مرساة ما في كيانتك الجسدي. يتضمن ذلك عادةً بعض عمليات إعادة الاستجابة الحركية الحسية لأداتك (راجع "الاستشعار الحسي الحركي" الوارد في الصفحة ٣٩).



عندما تكبر، يتعرف حارس بوابة جسدك باستمرار على الأشخاص والأماكن والأصوات والروائح والأحاسيس والمعتقدات والمواد التي يعتبرها آمنة ومغذية، بناءً على كل من الخبرة النشطة والميول الفطرية. تصبح هذه هي المراسي الشخصية لتغذية طاقات جسدك.

إذا لم تكن هذه أدوات تثبيت صحية، فستحتاج إلى القيام ببعض من "تمرين: مسح القوالب في الشاكرات" (الصفحة ١٤٣). تعتبر المراسي الصحية شخصيةً بالنسبة لك وهي كل ما يغذيك ويساعدك على البقاء على الأرض. أما المراسي غير الصحية فتشمل أي ارتباطٍ يتعارض مع قدرتك على التأسيس أو التجذر.

تمرين: رصيف الأرض - رصيف السماء

يساعد هذا التمرين على تأسيسك وتجذيرك وإرسائك بين الأرض والسماء والعناصر الخمسة لطبيعتك، مما يزيد من اهتزازك.

الإرساء الأرضي

يشعر الكثير منا بعدم الاستقرار هذه الأيام، ناهيك عن سوء الارتياح، وعدم وجود أساس، والاضطراب العاطفي أو الاجتماعي. نحن نشهد اضطرابات في جوانب من حياتنا الداخلية أو الخارجية التي لطالما اعتقدنا أنها آمنة. على الرغم من أن هذه المشاعر تؤثر علينا شخصياً، إلا أنها قد لا تكون شخصية بالمطلق.

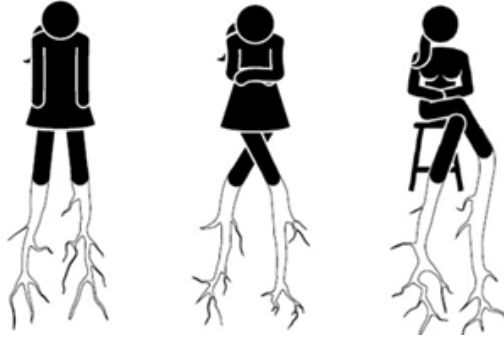


يتقلب المجال الكهرومغناطيسي للأرض بسرعة أكبر وبشكل غير منتظم مؤخراً. ما يحرض داخلنا الشعور كما لو أننا على سطح سفينة، ونتأرجح ونتقلب نتيجة عاصفة هوجاء.

إليك هذه التقنية البسيطة لزرع جذورك الرئيسية في مصدر آمن. الجذور الرئيسية الوتدية، هي ميزة نشطة تمتد من أسفل القدم عند نقطة الكلى في القدم (K-1) متجهة إلى أسفل (K-1) هي النقطة التي تشير إلى تموضع الكلية في باطن القدم بحسب المكان الذي حددته خطوط الطول أو المريدانينات في الطب الصيني).

(انظر الشكلين ٢٢ و ٢٣) يمكن رؤية الجذور كجزء من جذر

الشاكرا، وهي تمتد إلى الأسفل خارج الجسد.



الشكل (٢٢): الجذور الرئيسية الوتدية



الشكل (٢٣): نقطة K-1 (الكلية) في القدم



تاريخياً وحتى أصبحت الكهرومغناطيسية للأرض أقل استقراراً، كانت الجذور الرئيسية لكل شخص تمتد إلى المستوى الموجود في المستوى السفلي تحت الأرض والذي يحتوي على أكثر مصادر الطاقة تغذية ورنيناً لكل فرد. سوف يجلبون هذه الطاقة إلى الجسد عبر نقطة K-1 عبر خط الطول الكلوي لتوزيعها على الجسد عن طريق نظام خطوط الطول في الجسد (المريديانات).

مع تقلب الكهرومغناطيسية للأرض بشكل متقطع الآن، فإن الطاقة التي تحضرها عن طريق جذورك الرئيسية غير منتظمة أو مضطربة. مما يلقي بجسدك في حالة من عدم الأمان والتوتر والتفاعل.

يشبه الأمر وجود مكينة كهربائية موصولة بمأخذ كهربائي قصير الدارة، ومع اندفاع مصدر الطاقة وانخفاضه، تتلعثم المكينة الكهربائية ولن تعمل بشكل صحيح. يمكنك إصلاح مكنتك الكهربائية، لكن المشكلة في الواقع ليست في المكينة الكهربائية بل إنها في تغذية الطاقة!

لذلك من الضروري أن تصل جذورك إلى مرسى أكثر استقراراً. لحسن الحظ، لدينا مثل هذا مرسى. إنه جرف مستقر بقوة يتموضع حوالي ثمانين أقدام تحت سطح الأرض. يماثل هذا الجرف قاعدة الحاسوب الآلي. إنه متصل بجميع طبقات الأرض النشطة، بحيث يمكن أن يجلب لنا غذاء الأرض الذي نحتاجه، ولكن بشكل ثابت. تحتاج فقط إلى توصيل الجذور الخاصة بك به.



قم بالشهيق، ثم أثناء الزفير، تخيل أنك ترسل جذورك للأسفل من قدمك عند نقطة الكلية K-1 بمقدار نقطة واحدة، وهي بحجم دائرة طولها إنشاً واحداً أسفل كل قدم (انظر الشكل ٢٣) حتى تصل إلى ثمانية أقدام تحت سطح الأرض لتتصل بالجرف، المعروف أيضاً باسم رصيف الأرض. يمكنك عادةً الشعور عندما تكون الجذور الرئيسية على اتصال مع رصيف الأرض.

الإرساء السماوي

استخدم أنفاسك للمساعدة في سحب الطاقة من خلال جسدك عبر الشهيق بمجرد أن ترسو على رصيف الأرض، ثم قم بإخراج الجزء العلوي من رأسك عبر الزفير، وثبته في النجم الذي يحمل اسمك عليه، أي نجم روك.

كما هو الحال مع الإرساء الأرضي، يمكن تصور الإرساء السماوي كجذر سماء أو عبارة عن مصافحة حيوية (١٥). استشعر هذا الاتصال بضع ثوانٍ. استخدم أنفاسك لتشعر بأن الطاقة المعلقة في السماء تنتقل إلى أعلى رأسك وعبرها من خلال الشهيق، وعبر جسدك من خلال الزفير، ومن ثم تخرج من قدميك، بحيث ترسو مرةً أخرى في الرصيف الأرضي.

يمكن القيام بالإرساء الأرضي والسماوي في أية وضعية، ولكن إذا كنت تقف مع ساقيك متباعدتين إلى حد ما، فسيكون بإمكانك أن تشعر بالطاقات التي تثبتك فيما أسميه "مثلث القوة".



الشكل (٢٤): مثلث القوة

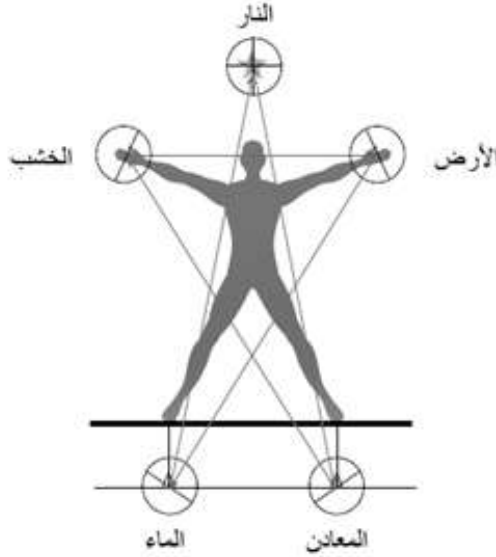
هذه هي قاعدة قوتك الأكثر تأصلاً والتي يمكنك من خلالها اتباع طب الطاقة.

يمكنك جلب الطاقة المتصلة بقلبك عبر وضع راحتي كفيك عليه ويتم ذلك عندما يكون رصيف السماء الخاص بك موصولاً مع رصيف الأرض.

عليك موازنة طاقات الرصيف الأرضي والرصيف السماوي إذا قمت بمد ذراعيك إلى كل جانب، فسترى أنك في الحقيقة تأخذ شكل نجمة مكونة من خمسة عناصر (لمزيد من المعلومات حول هذا، راجع "الموازنة العنصرية الأساسية" "Elemental Balance" في الصفحة ١٧٤).



الرصيف الأرضي والرصيف السماوي



الشكل (٢٥): موازنة خماسية العناصر الرصيف الأرضي والرصيف السماوي.

في هذا الوضعية، تكون العناصر الخمسة كما يلي:

- الماء: القدم اليمنى في الأسفل ضمن الرصيف الأرضي.
- المعادن: القدم اليسرى في الأسفل ضمن الرصيف الأرضي.

- الخشب: اليد اليمنى.
- الأرض: اليد اليسرى.
- النار: فوق الرأس في الرصيف السماوي.



يمكنك تعزيز دورات التحكم والتدفق لنفسك الراسية في الأرض والسماء في هذا الوضعية. أولاً، استخدم تمرين "شكل الرقم ثمانية الكوني" لتتبع دورة التحكم على طول النجمة الخماسية أي تتبع شكل الرقم ثمانية الكوني بين الماء والنار، وبين النار والمعدن، وبين المعدن والخشب، وبين الخشب والأرض، وبين الأرض والماء. ثم ارسم الشكل ثمانية الكوني أيضاً في دورة التدفق في دائرة باتجاه عقارب الساعة حول النقاط ويقصد بها من الماء إلى الخشب، ومن الخشب إلى النار، ومن النار إلى الأرض، ومن الأرض إلى المعدن، وأخيراً من المعدن إلى الماء.

أو كبديل لتعزيز التدفق، ما عليك سوى القيام بحركة دائرية بذراعك ثلاث إلى أربع مرات في اتجاه دورة التدفق. ثم انتهِ بوضع يدك على قلبك لتثبيط قلبك أيضاً.

يمكن إجراء هذا التمرين بسرعة لتحقيق التأسيس والتجذر والإرساء لك في أبعاد متعددة. ويمكن إجراؤه ببطء أكثر واستخدامه لضبط توازن الأرض \ السماء أي قدمك ورأسك، ولتقييم طاقات التواصل لديك ويقصد بها يدك اليمنى واليسرى، ولكي تشعر بالعلاقة المتبادلة بين عناصرك وذلك أثناء تتبع نجمة العناصر الخماسية المدببة. قم باستحضار أية صفات ترغب فيها، كعبارات من قبيل: "هل لي أن أعرف النعمة"، "أتمنى أن أسكن في سلام"، "أتمنى أن أكون في غاية اللطف" أو "أرجو أن أعرف قواي".



التمارين الأخرى التي تدعم التأسيس (التأريض) والتجذّر والإرساء

علاوةً على التمارين فإن شرب الماء من شأنه تحقيق التأسيس والتجذّر بالنسبة إليك:

تمرين: "اللواب السبعة" (الصفحة ٢٢٥).

تمرين: "ألوان التثبيت الأربعة" (الصفحة ٨٦).

تمرين: "سرير العناصر الخمسة أو كرسيها" (الصفحة ١٧٦)

تمرين "جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦).

تمرين: "النوتة الأساسية" (الصفحة ٩٦).

تمرين: "الترباط المقدّس" (الصفحة ١٣٩).

تمرين: "سرمع التدفق - الضرب على نقاط الكلية السبعة والعشرين (K-27)" (الصفحة ١٠١).

تمرين: (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨).

تمرين: "تحقيق المواءمة بين الذوات الثلاث" (الصفحة ١٣٥).

تمرين: "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨).

نصائح للممارسة

• عندما تشعر بالمرض، اكتشف كيف يمكنك أن تحب جسدك وعقلك وروحك بالطريقة التي يتبعها حيوان عائلتك الأليف عندما يكون مريضاً.



• انظر إلى الطرق التي تحول فيها الكمالية رعايتك الذاتية إلى استبدال ذاتي. هل تستمع وتتجاوب مع اتصالات جسدك لحظة بلحظة أو تتبع القواعد التي وضعها الأشخاص، بما فيهم أنت، لك؟ مارس حوار الطاقة بانتظام لمدة أسبوع أو أسبوعين بدلاً من محاولة تنفيذ برنامج صحي مكتوب.

• أثناء قيامك بإعادة النظر في التمارين الواردة في هذا الكتاب، قم بها بطريقة تجعلك تقوم أولاً بضبطها، ثم تقييمها، ثم استحضار الصفات المرغوبة، بدلاً من القيام بها فقط كما تفعل أثناء ممارسة رياضة القفز المفتوح.

• اكتشف ما يمكن أن يعلمك إياه مرضك وأعراضك، أو ما قد يتواصل معه جسدك عبر الانزعاج. استمع إلى اللغة التي تستخدمها لوصف ما تشعر به، حيث غالباً ما سيمنحك ذلك أدلة على ما يحدث أو ما هو مطلوب.

• تكوين صداقة مع حارس بوابة جسدك. وانتبه كيف يمكنه التحكم في حياتك؟ إذا كنت تواجه الكثير من التفاعل، فقم بتهدئة ردود فعل حارس بوابة الجسد باستخدام التمارين الواردة في هذا الكتاب. ثم انظر بعمق أكثر إلى نوع الدعم الذي يحتاجه حراس بوابة "اليانغ" و "الين" للحفاظ على سلامتك بالمجمل.

• اكتشف كيف تعمل عمليات التأسيس (التأريض) والتجذر والإرساء عندك بشكل خاص، وكيف تساهم في الإصابة بالأمراض المزمنة أو عدم التوازن.



الفصل الحادي عشر غرس الصّحة

عندما تشعر بالمرض، ستتتابك رغبة في أن تنظر إلى نفسك من الخارج للبحث عن الأسباب كالجراثيم أو الكائنات الخفية أو السموم في البيئة أو الأحداث التي تسبب التوتر لك أو لعلاقتك بالآخرين. في حين أن كل هذه الأشياء يمكن أن تساعد على اشتداد المرض، إلا أنه غالباً ما تواجهك مشكلات أساسية في بنية ذاتك تحمّس حارس بوابة جسدك للاندفاع إلى تفاعلات جهازك المناعي والأعراض التي تظهر عليه. وفيما يلي أمثلة تبين مقدار مهارتك في:

- حراسة رقصة الطاقة لديك.
- تأسسك وتجذرك وارتكازك.
- الترابط داخل نفسك وتجربة التنسيق.
- تمسكك بنفسك في الداخل لمواجهة العالم.
- تمتعك بتدفق وتبادل صحي للطاقة بداخلك.
- الوصول إلى الإشعاع والطاقة التي تحركك وتجلب لك الراحة الحقيقية.

تم تناول أول مثالين من هذه القائمة في المحادثات الأولى والثانية في الفصل العاشر. في هذا الفصل، سيتم استكشاف بقية هذه القضايا مع التركيز على كيفية دعمها للصحة.



الحوار الثالث:

التربط والتنسيق الداخلي

لا تعمل الطاقات الخفية بمعزلٍ عن الجسد، فهي جزء من تبادل الطاقة الكبير والدوراني والنابض والمتصاعد والمتدفق. وكما أنّها بحاجة إلى التعاون مع بعضها البعض للعمل بشكل صحيح.

يكون الإدراك سهلاً عندما يتعلق الأمر بالأعضاء. يجب على رثتي أن تقوم بالنقل والعمل جنباً إلى جنب. كما يجب على كل من قلبي ورثتي أن ينسقا عملهما معاً. وتحتاج أعضاء الهضم المختلفة لدي إلى العمل معاً والتواصل ذهاباً وإياباً لإنجاز المهمة.

يؤدي هذا التنسيق برمته إلى تحقيق التوازن بداخلي والشعور بالتماسك، وأن جميع أجزاء جسدي تعمل معاً كوحدة لا تتجزأ.

يتمحور أساس الحفاظ على التنسيق الداخلي في البقاء على اتصال داخل نفسك، ولطالما كان ذلك عناءً بالنسبة لي. أقول مازحةً أن لديّ دماغاً لاصقاً لأنّ أي شيء أراه أو أسمعته يأتي إليّ ويعلق في داخلي. وإن شعوري الكبير بالإعاقة يدفع طاقاتي الخفية لأن تتفاعل وتتفصل عن بعضها البعض. تعمل أجزائي الفردية لكنها تقوم بالمطلوب كونها لا تعمل مع بعضها البعض.

ترسل معدتي رسالة إلى أمعائي، لكن أمعائي لا تتلقى الرسالة، ولذا تبدأ معدتي بالصراخ بصوت أعلى وتبدأ العمل بهمة أكبر. عندما ينتج جسدي الأنسولين، بينما المستقبلات الموجودة في الخلايا مسدودة ومقاومة، فإن ذلك سيدفع جسدي لضخ كميات أكبر من الأنسولين مما يغمر النظام. وعلى الرغم من أن الطب الخلافي



يتعرّف على بعض الاتصالات داخل الجسد التي يجب أن تحدث، إلا أنه لا يُفصح في تعزيز حوار أفضل عبر الأجهزة والأنظمة. يدعم كل من طب الطاقة واليوجا والوخز بالإبر شكلاً على مستوى المنظومة من الاتصال الداخلي والتدفق الذي يجب أن يحدث ليبقى جميع أجزاء جسدك على وفاق.

كما يعدّ حواراً صحياً هاماً لإيجاد طرق لخلق اتصال وتماسك داخلي، فهو الإيقاع الذي يدعم التوازن بين أعضائك، وخيط الدمج الذي يجذب أنظمة الطاقة المختلفة وأجزاء من ذاتك في شكل علاقة، والطاقت المحبوكة التي تشكّل شبكة المعنى الخاصة بك. إذا كان تركيزك منصباً على المرض والانهايار ومعرفة الخطأ والألم والظلام والهزيمة، فمن المحتمل ألا تجد الأمل أو الخيوط الأخرى الرابطة اللازمة لإلهام طاقتك لتعمل كفريق.

ما الذي يساعد في توفير الخيط الواصل؟

• مسامير التثبيت: على الصعيد المادي، إنّ التواصل الداخلي الأساسي هو الأهم لضمان توصيل الطاقة وتثبيتها بين الأمام والخلف، والجانب الأيسر والجانب الأيمن من الجسد، بين الدماغ الخلفي والدماغ الأمامي، وبين الرأس والقلب والأمعاء، وبين الجزء العلوي والسفلي من الجسد. استخدم يديك لتوصيل أي عضو أو جزء يحتاج إلى التواصل.

إذا كنت تستخدم يداً واحدة فقط، المسّ كل جهة على التوالي، وبينهما ارسم بيدك شكل الرقم ثمانية الكوني. عندما



يقتضي الغرض، استخدام سطحاً كبيراً مثل جدار أو سرير أو شخص، مع الإيمان بتوصيل الأماكن التي تحتاج تواسلاً أفضل. وهذا ما يجعل العناق ضرورياً لدعم الاتصال الداخلي.

• شكل الرقم ثمانية الكوني: في عيادة إيدن لطب الطاقة، نعلم عملائنا رسم شكل الرقم ثمانية الكوني بيدهم بين جميع أجزاء الجسد وحقول الطاقة، لاعتقادنا أنّ شكل الرقم ثمانية الكوني هو النمط الأساسي لحركة الطاقة الخفية. تؤكد دونا إيدن أنّه كلما ازدادت أنماط التقاطع التي تراها في مجال طاقة الشخص كان أكثر صحة.

• توحيد التركيز: في الأوركسترا مثلاً، يوحد قائد الفرقة الموسيقية وينسق بين جميع العازفين. في الجسد يلعب التنفس دور قائد الأوركسترا بالنسبة للجسد. وبإمكانك أيضاً استخدام ملاحظات أساسية أو تعويذة أو نبضة إيقاعية أو اللمس للتوفيق بين أجزاءك.

• القصة: تلعب القصة التي تقنع نفسك بها دوراً كبيراً بالنسبة إليك. وكلما تمكّنا من خلق خيط سردي يدفعنا إلى الأمام، ويؤطر وضعنا في صورة إيجابية أو يمنحنا هدفاً أكبر، أصبحت أنظمة الطاقة بفضلها تعمل معاً بشكل أحسن. ضع في اعتبارك الاختلاف الذي توصله إلى جسدك وحارس بوابة جسدك عند استخدامك عبارات مثل "أنا أنهار" أو "أفقد عقلي"، وعبارات مثل: "أنا أحترق حتى أبعث من جديد".

فيما يلي سأذكر تمرينين يساعدانك على التواصل الداخلي والتماسك.



تمرين: الغناء على السلم الموسيقي

غنّ على السلم الموسيقي لأعلى ولأسفل مرتين أو ثلاث مرات على الأقل. لا تقلق إن وجدت صعوبة في ذلك، لأنّ هناك تطبيقات ومقاطع فيديو على الإنترنت تعلّمك كيفية الغناء معها بالتزامن. يعدّ الغناء على السلم الموسيقي طريقة رائعة فعالة لتقوية الاتصال الداخلي، حيث ترتبط كل نوتة على السلم مع نظام طاقة مختلف بداخلك. عند غناء على السلم الموسيقي لأعلى ولأسفل مرتين أو ثلاث مرات، فإنّك تضع الأنظمة على اتصال اهتزازي وتقوي تماسكها. جرب هذه الطريقة عندما تشعر بالتشتت أو التضارب أو الانقسام في داخلك.

تمرين: القلوب الاثنا عشر

إذا لم تكن مرتاحاً للوسائل الصوتية، وتبحث عن تغيير لروتينك، جرّب هذا التمرين المتّبع في عيادة إيدن لطب الطاقة الذي يدعى القلوب التسع.

ابدأ التمرين بوضع يديك على منتصف صدرك فوق شاكرا القلب. اضبط تناغم قلبك وركز للحظة على شخص أو شيء تحبه. ثم ببساطة وحب، انقل يديك لأعلى حتى منتصف وجهك، ابدأ بإحاطة وجهك باستدارة، راسماً قلباً حوله. أعد يديك إلى نقطة البداية إلى شاكرا القلب. كرر تلك الحركة مرتين، راسماً ثلاثة قلوب في هذا الوضع.



امسك شاكرا قلبك لحظة واشعر بالحب، ثم ارسم قلباً
أعلى منطقة الجذع، بحيث تكون نقطة هذا القلب عند السرة. بعد كل
رسم، أعد يديك إلى شاكرا قلبك. كرر تلك الحركة مرتين آخرين،
وأكمل رسم ثلاثة قلوب.

بعد ذلك، أنزل يديك لأسفل لتغطية سرتك. اضبط تناغم
تلك المنطقة لوقت قصير، ثم ارسم ثلاثة قلوب، بدءاً من السرة
واستدر لأسفل حتى تصل منطقة الحوض، عند نقطة قلبك في جذر
الشاكرا، ثم أعد يديك إلى المركز على السرة. كرر تلك الحركة
مرتين آخرين، أكمل رسم ثلاثة قلوب بنفس الطريقة.

أخيراً، أعد يديك إلى شاكرا قلبك وابدأ برسم قلب عملاق
حول جسدك بالكامل، واجعل ذراعيك تحيط كامل هالتك، ونقطة
القلب مزروعة في الأرض. أعد يديك إلى شاكرا القلب، ثم ارسم
قلبين آخرين لكامل الجسد، وأنه التمرين بوضع يديك على شاكرا
قلبك.

كلما ضبطت تناغمك تعمق التمرينان فيك، قم بهما
بالطريقة التي تريحك، واستدع أي خيوط أو رؤية متكاملة تساعدك
على تحقيق التماسك بين ذواتك وبين جميع أجزاءك.



تمارين أخرى تدعم الترابط والتنسيق الداخلي

إليك مفاهيم الترابط والتنسيق في حياتك:
ارسم الأشكال المترابطة وجميع أنشطة النسيج والحياسة
والجدل التي تدعم الاتصال الداخلي لديك بطريقة عبثية. كما
سيساعدك أن تصالب ذراعيك وساقيك أو تشبك أصابعك أثناء
الجلوس، كما يفعل "ارتباط السرة والعين الثالثة" (الصفحة ١٣١).
تمرين: "اليدين الشافيتين" (صفحة ٧٤)
تمرين: "النوتة الأساسية" (الصفحة ٩٦)
تمرين: "الشكل الأساسي" (الصفحة ١٠٩)
تمرين: "تناغم التوصيل" (الصفحة ٢٣٥)
تمرين: "تحقيق المواءمة بين الذوات الثلاثة" (الصفحة ١٣٥).
تمرين: "سرمع التدفق - الضرب على نقاط الكلية السبعة
والعشرين (K-27)" (الصفحة ١٠١).
تمرين: "خزائن العجائب" (الصفحة ٧٩).
تمرين: "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١)
تمرين: "ضبط اللهب" (الصفحة ١١٥)
تمرين: "قلوب الين" (الصفحة ١٩٨).
تمرين: "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨).
تمرين: "لمسة الأم تيريزا" (الصفحة ١٥).
تمرين: "إعادة تشغيل البذلة" (الصفحة ٢٣٠)
تمرين: "سريير أو كرسي العناصر الخمسة" (الصفحة ١٧٦)



الحوار الرابع:

التبادل بين الذات والعالم

نحن مصممون لنكون جزءاً من شبكة أكبر من اتصالات وتبادل اجتماعي نشيط، فإن حدث اختلال في شبكة الاتصالات هذه، ستقع بسهولة فريسة للمرض وتفقد منظورك. كما تصاب طاقاتك بسوء التغذية بطرق عدة.

يعتبر هذا مفهوماً هاماً بالنسبة للمعالج الذاتي: أن المرض المزمن ليس مجرد اختلال في نظامك وجسدك. عندما تذهب إلى الطبيب لإجراء بعض الفحوصات، لن يقوم هذا الطبيب على إجراء فحوصات على عائلتك ومكان عملك والأشخاص في مجالك وثقافتك لمعرفة ما إذا كان الخلل أكبر من مجرد وظائفك الخاصة. من المحتمل أن ينشأ اختلال التوازن والمشاكل الصحية نتيجة التأثيرات النشيطة في بيئتك وفي علاقاتك مع الآخرين. ففي حال كنت تفتقر إلى التبادلات الاجتماعية السليمة والمُرضية، أو لديك تاريخ من الصدمات مع غيرك، أو تشعر أن عضويتك غير مشروعة، فقد تحتاج إلى إيجاد طرق مثمرة أو آمنة لإعادة صياغة تبادلاتك النشطة مع غيرك أو الكائنات الحساسة (مثل القطط والكلاب) وشملها ضمن حوارك للشفاء.

يسمي البوذيون هذا المفهوم بالعلاقة الصحيحة مع العالم. كيف أتوافق مع العالم من حولي ومع الآخرين، والبيئات التي تؤثر عليّ، ومع مختلف أشكال التفكير وأنظمة المعتقدات التي تؤثر عليّ.



أعتقد أيضاً أنه غذاءك في العالم وعلاقات التبادل مع بيئتك ومع الآخرين، يمكن أن يغذيك أو يجوعك، يمكن أن يثبتك أو يتركك غير متوازن.

يتأثر عقلك وجسدك وروحك من ناحية السياق بالمخلوقات الأخرى وبيئتك، حيث يستوعب مجال طاقتك الطاقات البيئية والعلائقية، وعليه أن يعرف كيفية الانخراط في الأخذ والعطاء (بدلاً من التآرجح بين الإشباع أو الحرمان).

يتطلب منك بعض المهارة لتعلم كيفية المشاركة في هذا العالم القاسي، ومن ثم إعادة ضبط رصيدك بنشاط وباستمرار. يساعدك التمرين التالي على القيام بذلك، فهو يركز على فكرة أن معظم التقاليد الروحية تخلق مساحة مقدسة من خلال استدعاء وخلق التوازن ضمن سبع اتجاهات مقدسة.

تمرين: اللوالب السبع

يفيدك هذا التمرين خاصةً لتحقيق التوازن أو إعادة ضبط كهرباء الجسد والجهاز العصبي وللتحويل إلى الحالات المماثلة الجانب المستمرة (عدم وجود تقاطعات وحركات ضعيفة على شكل الرقم ثمانية الكوني).

تشير "اللوالب السبعة" إلى الاتجاهات السبعة المستخدمة في معظم التقاليد المقدسة: الأمام والخلف وإلى اليسار وإلى اليمين وفوق وأسفل وخلال، التي سوف تدورها مع راحة اليد المواجهة لكل اتجاه بدوره.



أولاً: أمامك، ارسم دائرة حول يدك بأن تواجهه راحة يدك الأمام، ارسم دائرة في اتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة، أياً كان ما يريحك. ارسم دائرة بيدك من سبع إلى اثنتي عشرة دورة حتى تشعر بتمام المهمة. ثم ارسم دائرة بالاتجاه المعاكس لسبع إلى اثنتي عشرة دورة.

ثم إلى يسارك، افعل الشيء نفسه: ارسم دائرة في اتجاه واحد أولاً ثم في الاتجاه المعاكس. ابدأ باتجاه عقارب الساعة أو عكس اتجاه عقارب الساعة، أياً كان ما يريحك.

استمر في كل اتجاه وأنت تدور باتجاه واحد أولاً، ثم في الاتجاه المعاكس، وفي كل مرة اجعل راحة يدك مواجهة هذا الاتجاه: إلى يمينك وخلفك وفوقك وأسفلك ثم داخلك. بالنسبة للداخل: من المفيد عادةً رسم دوائر على الصدر حول القلب.

وهكذا عندما تقوم بذلك، تكون بمحاذاة كل اتجاه مقدس وتستعيد انسجامك مع الكون، مما يعيد ضبط طاقاتك لتبادل متوازن مع العالم.

في هذا التمرين، يعطيك ضبط وتقييم طاقات كل اتجاه معلومات غنية. لاحظ الاتجاهات الصعبة أو السهلة أو المسدودة أو المتدفقة. بعبارة أوضح: أمامك حيث تتجه، وخلفك حيث كنت. فاليسار هو جانب الاستقبال "الين"، واليمين هو الجانب الأكثر نشاطاً ("اليانغ")، والأعلى هو تغذية سمائك أي الطاقات الكونية، وفي الأسفل تقع تغذية ارضك أي طاقات التجسد، والداخل هو مساهمة حقيقتك الداخلية وقلبك.



تمارين أخرى تساعد على تجديد التوازن مع العالم

- تمرين: "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨).
- تمرين: "تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥).
- تمرين: "جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦).
- تمرين: "خزائن العجائب" (الصفحة ٧٩).
- تمرين: "رصيف الأرض - رصيف السماء" (الصفحة ٢١٢).
- تمرين: "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١).
- تمرين: "قلوب" ("الين") (الصفحة ١٩٨).
- تمرين: "سرير أو كرسي العناصر الخمسة" (الصفحة ١٧٦).
- تمرين: "ألوان التثبيت الأربعة" (الصفحة ٨٦).

الحوار الخامس:

إعادة ضبط تدفق الطاقة

نحننا معجزات تمشي على هذه الأرض ولسنا متسمرين دون حراك. تدور الطاقات الخفية لجسدك في أنماط حركة مستمرة ومسارات متسقة إلى حد ما، وتتفاعل في إيقاعات مختلفة وديناميكيات فريدة.

تحتاج طاقاتك الخفية إلى مساحة للتحرك. فعندما نشد أو نثقبض، نعيق تدفقها ونشعر بالألم وتراجع الأداء الجسدي. يساعد التنفس والتمطيط والحركات الخفيفة على توفير مساحة لدعم طاقاتك الخفية للتدفق والدوران. تتجدد صحتك باستمرار من خلال حركات الطاقات الخفية. فهي الخيوط التي تستخدمها لنسج شبكة المعنى الخاصة بك.



دليل موجز لحركات الطاقة الخفية

صُممت الطاقات الخفية للتحرك في أنماط معينة مناسبة للتعرف على ما إذا كنت تريد الحوار معها واستخدام يديك وطب الطاقة لدعمها.
أعلى وأسفل

تتحرك الطاقات الخفية بنمط عام في الجزء الأمامي من جسدك وإلى الخارج من كتفك إلى رؤوس أصابعك في الجهة الأنسية من ذراعيك. ثم تنتقل من رؤوس الأصابع إلى الكتفين في الجهة الوحشية من ذراعيك ومن أعلى رأسك إلى أسفل ظهرك.
حاول تتبع الجزء الأمامي من جسدك، على طول الجهة الأنسية من الذراع، باتجاه الكتف على طول الذراع من الجهة الوحشية، وأسفل الجزء الخلفي من جسدك على الأرض باستخدام راحة يديك للاستماع إلى هذا النمط الطبيعي للتدفق ودعمه (١٦).
كرر ذلك التمرين عدة مرات.

مسارات خطوط الطول (الميرديانات)

ضمن نمط التيار العام لأعلى ولأسفل، تشكل تيارات محددة من الطاقة المغذية والمفعمة بالحيوية دائرة تسمى مسارات خطوط الطول. تشابه خطوط الطول الأنهار التي تحمل الطاقات في جميع أنحاء نظامك لتغذية الأعضاء ودعم كيمياء الجسد والمساهمة في نسج شبكتك النشطة. إن مصطلح خطوط الطول موجود في الكثير من المراجع المتوفرة على شبكة الإنترنت تحت مسمى "خطوط الطول



الصينية الطبية" والمستخدمه في العديد من طرائق الشفاء (١٧). غالباً ما تلعب هذه الطاقات أدواراً متخصصة في صحة جسدك، فهي تغذي أجهزة ووظائف محددة. على سبيل المثال: يغذي خط الطول الطحال كلاً من الطحال والبنكرياس، كما يدعم أيضاً طاقة التمثيل الغذائي على جميع المستويات.

تدخل الطاقة الحيوية للحياة إلى جسدك من الأرض عبر نقاط بين كعبي قدميك متجهةً لأعلى مركز جسدك عبر مسار خط الطول للكلية. يتم تغذية هذا طاقة الحياة بعد ذلك عبر نقاط الكلية السبعة والعشرين (K-27)، انظر تمرين "سر مع التدفق - الضرب على نقاط الكلية السبعة والعشرين (K-27)" (الصفحة ١٠١). من خلال مسارات تيارات خطوط الطول بغرض تنشيطها. كما تدخل الطاقات المغذية إلى جسدك عبر مسارات طول "الين" الأخرى، ثم تدور وتنتقل إلى الأسفل وإلى الخارج عبر مسارات طول ("اليانغ") (١٨).

الشاكرات

توجد دوامات من الطاقة في جميع أنحاء جسدك، تسمى الشاكرات، تدور للداخل والخارج مستدعيةً الطاقات إلى مجال طاقتك، وإعادة تفعيلها مرة أخرى. تتواجد سبع شاكرات رئيسية مثبتة في أعماق شبكات طاقتك تتربع على طول النقاط الوسطى في جسدك (انظر الشكل ٩، الصفحة ١٤٣)، ويمكن العثور على لوالب أخرى أصغر على راحتي يديك وقدميك وغيرها في الجسد.



ارسم دائرة في عكس اتجاه عقارب الساعة بحيث تكون راحة يدك مواجهة لجسديك مما يساعدك في التخلص من نفايات الشاكرات. كي تعرف اتجاه عقارب الساعة، تخيل أن الساعة مطبوعة على جسديك. ارسم دوائر في اتجاه عقارب الساعة، بقطر يبعد من ستة إلى اثني عشر إنشاً من مجال طاقتك إلى الجسد، مما قد يعزز التدفق الطبيعي للطاقات.

ملاحظة: بالنسبة الرجال، قد تدور الشاكرات السابعة أعلى الرأس في نمط عكسي. فإن كان الأمر كذلك، اجعل الدوائر في اتجاه عقارب الساعة أولاً، ثم عكسها، كي يساعدك على تنظيف الطاقة. هذه التقنية مستخدمة في عيادة إيدن لطب الطاقة.

الهالات أو حقول الطاقة

تضم طاقتك الخفية حقلاً كبيراً، فالهالة هي التي تصفي الطاقات القادمة إلى هذا الحقل وتحريكها عبر التأثير والرنين والإشارات الكهرومغناطيسية زائد ناقص. تجذب الهالة الطاقات وتطردها حسب الحاجة، كما توفر الحماية.

حرك يديك ببطء خلال الطاقات حول جسديك، باستخدام خيالك لاستشعار ما إذا كانت الهالة مسدودة أو نقية، نظيفة أو متسخة، كاملة أو ناقصة. استحضر الإشعاع واللون والصوت لإعادة الجو الصحي المحيط بجسديك. يجب أن تمتد هالتك على الأقل بطول الذراع. إذا شعرت أنها ممتدة للغاية، اسحبها للداخل باستخدام حركات التدحرج بيديك، وابدأ بلفها بالقرب من جسديك. وفي حال لم تكن ممتدة كفاية، استخدم حركات التدحرج للفتها للخارج بعيداً عن جسديك.



ينبوع الطاقة

هناك ينبوع من الطاقة يرتفع عبر الساقين وشاكر الجذر، على طول الممر المركزي لعمودك الفقري، خارجاً من أعلى رأسك، ليهطل مرة أخرى في قوسٍ يحيط بك يغمرك بحقل طاقتك. ويخرج من العجز ليؤرقك. إن كانت النافورة تعمل جيداً، ستشعر بمزيد من الراحة والانفتاح.

استخدم يديك لتتبع مسار الينبوع، ودون أن تنبس بحركة جمّع الطاقات من حولك، واستدع أية موارد أرضية تحتاجها ذاتك الإبداعية. نفذ هذا الفعل مع الإشعاع.

دوران الضوء

هناك طاقات تدور في كلا الاتجاهين أعلى وأسفل العمود الفقري (بداخله وحوله)، والتي يُطلق عليها أحياناً دوران الضوء، والمدار الصغير، والمدار الكوني. يغذي ويدعم هذا التيار الطاقة الخفية للاتصالات الكهربائية والعصبية في الجسد.

دلك الجزء الأمامي من جذعك على طول خط المنتصف إلى أسفل الجزء الخلفي من العمود الفقري (اضغط على الفراغات على جانبي عمودك الفقري، وليس على العظام). قد تحتاج مساعدة صديق للوصول إلى ظهرك، أو يمكنك استخدام منشفة لتنقية الطاقات، وافرك عمودك الفقري بها بحركة عمودية. ثم مد ذراعيك إلى كل جانب (بالتوازي مع الأرض) وارسم دوائر عدة مرات للأمام ثم للخلف، لتحريك دوران الضوء في صميمك.

استقلاب الطاقات الخفية عن طريق الهضم

يتم تحويل التغذية المأخوذة من الطعام ومنتجات الأرض الأخرى إلى طاقة تشحن العمليات الخلوية والجسدية من خلال عملية الهضم. بينما ينقل الجلد الغذاء من الشمس. قبل أن تباشر بالطعام، اضبط تناغم كل الجهود التي بُذلت لتوفيره. أدرك بامتنان المساهمات الطبيعية للشمس والمطر الأرض، والمساهمات البشرية لجميع الذين ساعدوا في زراعة وحصد ونقل وإتاحة هذا الطعام لجسدك. اضبط تناغمك مع أي قوة حياة حيوية موجودة في الطعام، وادعها إلى نظامك شاعراً بالتحرر وأنت تمضغ وتبدأ عملية أخذ العناصر الغذائية واستقلاب العطايا التي يقدمها هذا الطعام إلى جسدك.

شكل الرقم ثمانية الكوني

يحرك شكل الرقم ثمانية الكوني الطاقات في الحقل ذهاباً وإياباً، محققاً التكامل والوحدة. ارسم أشكال الرقم ثمانية الكوني كبيرة وصغيرة في كل مكان من حولك، ومن جانب إلى آخر عبر جسدك، وعلى الأقطار، وبين الأمام والخلف، والأعلى والأسفل، وفي كل اتجاه. احبك ذراعيك للخلف وللأمام أيضاً لتكامل الطاقات. بث الحياة في شكل الرقم ثمانية الكوني عن طريق الألوان والصوت، مستشعراً نوع الإيقاع والحركة التي تحتاجها.



حوار الطاقة لدعم تدفق الطاقة

يعدّ كل منا مشروعاً كبيراً لتحويل الطاقة وتبادلها. وتعتمد صحتك على تلك الحركات التي تعمل بالطريقة المصممة للعمل بها، وتنتج عن الصعوبة التي تواجهك عدة أشياء. فيمكن أن يتدفق تيار طاقتك إلى الورا، مما يؤدي إلى استنزافك ومعاناتك من الإرهاق والتداعي. كما يمكن أن يعكس حارس بوابة جسدك الأقطاب، مسبباً استنزاف الطاقات أو الكآبة أو الجمود أو الغشاوة. ويحدث التسرب لأنّ الطاقات المسدودة تأخذ مسارات بديلة وأحياناً لا تصل إلى هدفها. فعندما يفشل التنسيق الداخلي، يمسي الأمر مثل البهلوان الذي يتأرجح لكنه لا يقدر على الإمساك بيدي شريكه ليجد نفسه متدلياً في الفضاء أو يضطر للسقوط الحر.

وبناء عليه، سيحافظ حوار الطاقة الذي يدعم تدفق الطاقة ويعززها على صحتك ككل، وأحياناً يكون أشبه بالعلاج الخارق. وكما تنشط السقاية النبات، يسمح لك الضبط الجيد بالتحرك بسلاسة. تقدم معظم تقاليد العلاج بعض التمارين أو العلاجات الشفائية لإعادة ضبط تدفق الطاقة. ففي اليوغا على سبيل المثال، تقوم وضعية "تحية الشمس" بهذا الغرض، مدعومة بأوضاع أخرى. وفي عيادة إيدن لطب الطاقة، صُمم "روتين إيدن اليومي في الطاقة" بغية حثّ تيارات وأنماط الطاقة الخفية على الاتصال والانسجام (١٩). بإمكانك الاطلاع على روتيني الخاص في الانتقال الشخصي للطاقة لحتّ أنظمتي على المهمة في الصفحة ٢٢٨. ولكن نظراً للإجهاد الزائد على مر السنين عانت أنماط طاقتي كثيراً من الانسداد والإغلاق، فقدم لي معلّمِي الداخليون أيضاً التمرين العام التالي لإعادة تفعيل نظامي.

تمرين: إعادة تشغيل البذلة

وتعد طريقة جيدة للتخلص من التوتر وإعادة ضبط أنظمة الطاقة في الجسد، ويجب تفعيلها في وضعية الوقوف. ومع ذلك، تأكد قبل البدء في هذا التمرين من أمان المكان، وقم بإجراء تمارين "تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥) و "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١) للتأكد من أنك لست في طور إعادة تفعيل وضع القنفذ.

عندما تجهز، اتبع الخطوات التالية:

١. تخيل جسدك بذلة مصنوعة من الثلج.
٢. افتح سحابها لأسفل من الأمام، وباعد بين فلقتي السحاب.
٣. تقدم للأمام، بحيث تصبح البذلة خلفك. ثم استدر لتواجه البذلة التي خلعتها واقفة هناك.
٤. انحن للأسفل لتلتقطها بقدميك. ثم هزها برفق كما لو تنفض الغسيل.
٥. في حال رغبت، يمكنك غمر البذلة في "بئر الاسترداد" (أو في بئر مليء بأي صفة ترغب فيها، كالرحمة والامتنان والحب).
٦. ضع البذلة على قدميها، ومسّد الساقين والذراعين للتأكد من أنها منتصبة ومفتوحة لك. ثم استدر، وارجع إلى بدلتك، واغلق سحابها!

ملاحظة: لا تتخلّ عن هذا التمرين أبداً في منتصف الطريق. أما في حال كنت بحاجة إلى التوقف، أعد ارتداء بدلتك بسرعة قبل الانتقال إلى نشاط آخر. ذات مرة كان لدي عميلة كانت



قد وصلت لمنتصف الطريق عندما خلعت بذلتها، حيث سمعت شجاراً عنيفاً بالخارج، فأسرعت للمساعدة، لكنّها لسوء الحظ، نسيّت إعادة بذلتها. لقد أدى هذا إلى اختلال نظام طاقتها بالكامل، وشعرت بالدوار والارتباك لأيام عدة حتى أدركت أخيراً ما حدث واستطاعت إعادة بذلتها إلى مكانها المناسب.

إليك تمارين أخرى لتساعدك في إعادة ضبط تدفق تيار الطاقة :

- "لمسة الأم تيريزا" (الصفحة ١٥).
- تمرين: "جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦).
- تمرين: "النوتة الأساسية" (الصفحة ٩٦).
- تمرين: "رصيف الأرض - رصيف السماء" (الصفحة ٢١٢).
- تمرين: "تأسيس الجسد بأكمله وتجديره" (الصفحة ٢٠٩).
- تمرين "سرمع التدفق - الضرب على نقاط الكلية السبع والعشرين (K-27)" (الصفحة ١٠١).
- تمرين: "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١).
- تمرين: "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨).
- تمرين: "سريير العناصر الخمسة أو كرسيها" (الصفحة ١٧٦).
- تمرين: تناغم التوصيل (الصفحة ٢٣٥).
- تمرين: "اللواكب السبعة" (الصفحة ٢٢٥).
- تمرين: "القلوب الاثنا عشر" (الصفحة ٢٢٢).
- تمرين: (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨).



الحوار السادس: استحضار الإشعاع

يعرّف قاموس أكسفورد الإنجليزي الإشعاع بـ "الضوء أو الحرارة المنبعثان أو المنعكسان بواسطة شيء ما"، على صعيد الذات، فإنّ الإشعاع يتجاوز هذا بكثير. الإشعاع هو نور روحك، ودفء حيويتك الذي يعبر عنه جسدك وعقلك.

بالنسبة إلى الأطفال الصغار، لطالما أُسميتُ مازحةً قدرتنا على الإشعاع بـ "عامل البهجة". يولد بعض الأطفال مفعمين بالحركة، وروحهم ظاهرةً في كل ما يفعلون، ويكونون سهلي المعشر. مقارنةً بغيرهم من الأطفال غير المقرّبين أو الصعب مواساتهم حتى، لدرجة أنّ البالغين لا يكونون فعالين أو متحمسين للتفاعل معهم. قد يؤدي ذلك إلى أن وقوعهم في المصاعب والفشل في حياتهم.

يتمتع جميع الأطفال بشيءٍ من الإشعاع وقوة الحياة "المنبعثة أو المنعكسة" فيهم. وهم لا يقدرّون على العيش دونها، لكنّها قدرة يمكنك زراعتها وتمييتها، كما هو الحال في تطويرك للغة، وتعلّم كيفية الاتصال بالآخرين والتطور لتكون قادراً على الانخراط في هذا العالم. على الرغم من أنّ بعض الأطفال الصغار يولدون أكثر سعادة من غيرهم، إلا أنّ جميعهم يستحقون الحب، وأسرة متماسكة تبعث وتتمّي عامل البهجة لديهم.

أسرّع إلى ذاتك كشخص بالغ. ما مدى قدرتك على تجسيد إشعاع روحك وطبيعتك؟ في حال كنت تعاني من مرض مزمن، فستجد العلاج غير ذي جدوى، وتعيش حياةً عبثيةً مهما صادفت من أوقات جميلة، بدلاً من الاستمتاع بالحياة. إن كانت هذه طبيعة الحال



بالنسبة إليك، عليك بتتمة عامل البهجة للوصول إلى إشعاعك. أمضت إيلين سنوات في محاولة للشفاء. درست فيها بضع طرق للشفاء، وعملت على نفسها لساعات كل يوم، واستشارت ممارساً بعد آخر. ومع مرور الوقت، أظهرت تحاليل الدم الوظيفية لديها توازناً، وحركة طبيعية لخطوط الطول والشاكرات. كما اشتكت من بعض الأعراض فقط. لقد اعتقدت أنها ستكون سعيدة بحياتها، لكن الأمر كان مغايراً، واستمرت بعيش حياتها كالمعتاد.

كانت تعلم أنها لم تعد مريضة، لكنها علمت أيضاً أنها ليست على خير ما يرام. عانت إيلين من انخفاض مستوى الإشعاع وعدم القدرة على استيعابه وتجسيده. لم تكن تعرف كيف تستمتع بحياتها، وما تحمله كلمة متعة من جلب الفرح ومنحه. كان لديها ما يكفي من الطاقة الحيوية لشحن جسدها والسماح لها بالانتقال من نشاط إلى آخر. بيد أنها لم تطور أبداً عامل البهجة لديها، وقدرتها على استخدام خبراتها لخلق المعنى.

يختلف الإشعاع من شخص لآخر. ولا يكون دائماً صارخاً. تخيل وميض الغسق والجمال الهادئ الذي هو انعكاس لغروب الشمس. لا يتم التركيز في الإشعاع دائماً على الخارج، مثل التركيز العميق الذي يعلو وجه الأذكيا.

يمكن أن تساعدك تمارينات تحديد تغذيتك الروحية في الفصل الثامن في الحصول على فكرة أوضح عما قد تفعله لتنمية أسلوبك الخاص في الإشعاع. يمكن أن يتسلل الإشعاع إليك مثل الدفء وضوء الشمس بطرق مختلفة. ويمكنك الحصول على المغذيات



الاهتزازية عبر التغذية الروحية، والعمود الفقري النشط والشاكرات وخطوط الطول والتأريض متعددة الأبعاد والهالة وتبادلاتك مع الآخرين.

أحب أن أسأل العملاء عن مدى شعورهم بالتغذية الجيدة. ففي البداية، عادة ما يتحدثون عن الطعام الذي يأكلونه ومدى صحته، لأنهم لم يفهموا قصدنا. نحن نقصد بالتغذية هنا حالة تلقي العناصر الغذائية واستقلابها وتحويلها لاستخدامها. لا يتعلق الأمر بالمدخلات فقط، فالطعام ليس المصدر الوحيد للتغذية، بل تأتي أيضاً من كل عمليات التبادل النشط. على سبيل المثال: عندما تشعر بالإرهاق والفراغ، ثم وترى شيئاً مضحكاً ستسخر من نفسك وتعود إلى الحالة النشطة.

الإشعاع عمليٌّ وروحيٌّ بطبيعته، وهو بالتأكيد موضوع يعمق قدرتك على تنمية العافية في مواجهة أي مرض أو تحدٍّ للحياة أو المشكلات.

يعد استحضار الإشعاع أحد أفضل الطرق لمعالجة كلٍّ من المرض والعافية على حدٍّ سواء، ويمكنك من التفكك وإعادة الصياغة بما يتماشى مع الحقائق الأعمق. كما أنه يسمح لك بتضخيم رغباتك الحكيمة، ويسمح لك بتنمية عامل البهجة لديك.

فيما يلي ثلاثة تمارين مصممة لمساعدتك على تنمية الإشعاع.



تمرين: الاستخلاص بالإشعاع

استخدم تمرين "الترابط المقدّس" (صفحة ١٣٩). ضع سبابةً في مصدر الإشعاع، ثم قم بتغذية هذا الإشعاع لأي نظام أو عضو للطاقة، كأنك تزود خزان سيارتك بالوقود. فالإشعاع يجعل كل شيء أكثر سلاسة.

أعتقدُ أنّ الإشعاع ليس مجرد توهج ما، فهو يتخذ عدة أشكال، مما يتيح لك اختيار ما يناسبك كمصدرٍ للإشعاع مع نظام معيّن. على سبيل المثال: إذا كنتُ أستخلص الطحال والبنكرياس للمساعدة في دعم توازن السكر في الدم، فغالباً ما أتصل بقلب الأم الأرض لأنّه يذكّر أعضائي بجميع الطاقات الموجودة في الأطعمة، ويساعدني على تذكيري أنّ السكر ليس المصدر الوحيد للمواساة. وإن استخلصت الشاكرات الثلاثة (المرتبطة بالهوية)، قد أرتبط في إشعاع على أحد أشكال المقدّس.

ويمكنك دمج هذه الطاقة مع تمرين "جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦) والتوصيل في الصورة الرمزية التي تغذي الروح، واستخدام "الترابط المقدّس" لتوجيه تلك الطاقة إلى جزء معين من جسدك أو عقلك.

تمرين الفيل دامبو

يعدّ الفيل الطائر دامبورمزاً جميلاً لـرغبتنا في الخروج من الوجود الأرضي الثقيل والعثور على أجنحتنا للطيران. علاوةً على ذلك، ترمز الأفيال المتميزة بذاكرتها الطويلة إلى قدرتنا على تذكر كل ذواتنا التي رغبت في المضي قدماً.

ضع رؤوس أصابعك بشكل نصف دائري متتبعاً المنحنى الموجود على مؤخرة كل أذن. وتربط هذه المنطقة حارس بوابة الجسد بطبيعته المشرقة. بهذه الحال، تصبح المثلاث التي تشكلها الذراعان أذنا الفيل وأجنحته أيضاً. رفرق بتلك الأذنين ببطء وأناقة، وتنفس دائماً. تخيل أنك تحلق في السماء وتساfer بسهولة في الهواء. تابع الطيران حتى تعترك الرغبة ببسط جذع الفيل خاصتك والصراخ من شدة السعادة.



الشكل (٢٦): مكان أطراف الأصابع خلف منحنى الأذن.

تمرين: تناغم التوصيل

تحتاج في هذا التمرين استخدام يديك للتواصل مع شبكتك النشطة. ويسمح للإشعاع العميق بالدخول والتوازن والتنسيق بين أي طاقات تحتاج إلى مساعدة. يمكن أن يساعد في تقوية أنظمة الطاقة الأعمق فيك، وربط أجزاء من الذات مع بعضها، وعموماً ينفث



طاقاتك للتحرك بسهولة وتناغم أكبر. كما يثق معلّميّ الداخلين أنّ هذا التمرين يساعد في توصيلك بـ "شبكة طاقة عالمية" تتخطى أي أنماط مضطربة تتحرك عبر طاقات الأرض في هذا الوقت. ويمكن أن يحمل لك الاستقرار الداخلي والشعور بالأمان. باستطاعتك فعل ذلك بنفسك، ولكنّ تأثيره يكون أعظم إذا جربته مع شخص يهتم بك ويتمنى لك الخير.

القيام بالتمرين مع الشريك

اطلب من الشخص المتلقي أن يستلقي في وضع مريح ووجهه لأعلى بحيث يمكنك الوصول بسهولة إلى جانبه الأيسر. ثم ضع راحة يدك على مقدمة كتفه الأيسر، والأخرى على مقدمة الجهة اليسرى من الحوض (عند الورك).

إذا كنت الشريك هو المانح، ضع قدميك مفتوحتين على الأرض، وارفع رأسك إلى السماء، ثم اطلب من شريكك أن يشبك يديه مع المقدّس (كما يرتاح). وبعدها اسمح للطاقات أن تتحرك في داخلك بصمت لمدة ثلاث دقائق على الأقل. لا داعي للسيطرة على الطاقات أو الجنوح في الخيال. شاهد فقط واصغ.

ما يحدث غالباً أنّ الطاقات المقدّسة تأتي وتعزز النسيج الأعمق، محوّلة استقطاب التدفق إن لزم الأمر. يبدو الأمر في بعض الأحيان كما لو أنّ هالة الشخص تصبح أكثر انتفاخاً وامتلاءً، وتبدأ جميع أنظمة طاقته في الانسجام مع بعضها بعضاً. غالباً ما يتم تعزيز إحساس الشخص بالهدف والمنظور على حدّ سواء، حيث تتجمع الخيوط العميقة لأنظمة الطاقة الخاصة بهم معاً في وحدة أكثر تناغمًا.



عند المتابعة، أَدْعُو الْعَمِيلَ إِلَى شَبِكِ الْأَيْدِي مَعَ الْمُقَدَّسِ
لِمُدَّةِ خَمْسِ دَقَائِقٍ يَوْمِيًّا عَلَى مِدَارِ شَهْرٍ كَامِلٍ. هَذَا يُسَمِّحُ لِلْعَمَلِيَّةِ
بِالاسْتِمْرَارِ بِالْحَرَكَةِ وَالتَّكَامُلِ.

قَم بِالْتَمْرِينَ بِنَفْسِكَ

اسْتَلْقِ فِي مَكَانٍ مَرِيحٍ وَخَالٍ مِنَ الْإِزْعَاجِ وَالْأُمُورِ الْمُشْتَتَةِ
لِلتَّرْكِيزِ. ضَعْ إِحْدَى يَدَيْكَ عَلَى مَقْدَمَةِ كَتْفِكَ الْأَيْسَرِ، وَالْيَدِ الْأُخْرَى
عَلَى مَقْدَمَةِ الْجَهَةِ الْيَسْرَى مِنْ وَرِكَكَ، وَطَالَمَا أَنَّ يَدَيْكَ لَيْسَتْ حَرَّتَيْنِ
لشَبِكُهُمَا مَعَ الْمُقَدَّسِ، تَخِيلِ بَدَلًا مِنْ ذَلِكَ أَنَّكَ تَتَأَرَّجِحُ فِي ذِرَاعِي
الْمُقَدَّسِ، أَوْ تَتَأَرَّجِحُ بِنَعُومَةٍ فِي أَرْجُوحَةٍ مِنْ قَوْسِ الْقَرْحِ السَّاحِرِ.
اسْمَحْ لِلطَّاقَاتِ بِالتَّحْرُكِ وَفَعَلْ مَا تَرِيدُ لِثَلَاثِ إِلَى خَمْسِ
دَقَائِقٍ عَلَى الْأَقْلِ، وَبِنَفْسِ الطَّرِيقَةِ الَّتِي قَمْتَ فِيهَا بِالْتَمْرِينَ مَعَ
الشَّرِيكِ، تَابِعْ بِشَبِكِ الْيَدَيْنِ مَعَ الْمُقَدَّسِ لِمُدَّةِ خَمْسِ دَقَائِقٍ لَيْلًا أَوْ
نَهَارًا لِمُدَّةِ شَهْرٍ.



تمارين أخرى لتنمية الإشعاع

- تساعد جميع التأملات في هذا الكتاب على تنمية الإشعاع، جنباً إلى جنب مع أي شيء في الحياة اليومية يعيدك إلى روحك.
- تمرين: " جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦).
- تمرين: التأمل: "استكشاف شبكة المعنى" (الصفحة ٣١).
- تمرين: " خزائن العجائب" (الصفحة ٧٩).
- تمرين: "النوتة الأساسية" (الصفحة ٩٦).
- تمرين: "الشكل الأساسي" (الصفحة ١٠٩).
- تمرين: "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨).
- تمرين: "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة" (الصفحة ١٤٨).
- تمرين: "الترابط المقدس" (الصفحة ١٣٩).
- تمرين: "رصيف الأرض - رصيف السماء" (الصفحة ٢١٢).
- تمرين: "القلوب الاثنا عشر" (الصفحة ٢٢٢).
- تمرين: "اللوائب السبعة" (الصفحة ٢٢٥).
- تمرين: (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨).
- تمرين: "سرير العناصر الخمسة أو كرسيها" (الصفحة ١٧٦)

نصائح للممارسة

تقدم كل من الحوارات الستة التي تمت مناقشتها في الفصلين العاشر والحادي عشر نافذة على مجموعة كاملة من الاستكشافات. أي باستطاعتك قضاء شهر للتركيز فقط على أحد الموضوعات، أو اختيار تمرين من كل محادثة للقيام به يومياً.



قد ترغب في استخدام "روتين الطاقة اليومي" التالي، والذي يسمح لك الدخول في الحوارات الستة واكتساب نظرة ثاقبة، وخلق توازن أفضل، واستهداف ما يجب على الأقل استحضاره أو توفيره لفترة وجيزة لتحقيق راحة أفضل. وبناءً عليه، جرب يومياً القيام بتمرين واحد على الأقل من كل حوار.

بمجرد أن تصبح على دراية بالتمارين، قد يستغرقك أداء روتين الطاقة اليومي هذا أقل من خمس دقائق ليعيد التوازن إلى طاقاتك. وقد ترغب في أدائها صباحاً لبدء يومك بتوازن ووعي. أو قد تختار بدلاً من ذلك أداءها خلال النهار لدعم التحولات أو لإعادةتك إلى ذاتك بعد إنهاء العمل أو قبل الخلود إلى النوم.

ليس من الضروري أداء التمارين كلها على دفعة واحدة، بل باستطاعتك توزيعها على مدار اليوم مع أخذ استراحات قصيرة من الطاقة. قم بها بالترتيب إن اربكك الأمر. إن تهدئة حارس بوابة الجسد، والتأريض، وتوصيل طاقاتك كلها تساعد في جعل آلتك الموسيقية في حالة أفضل. بعد ذلك، ستساعدك إعادة التوازن في تبادلاتك مع العالم، وإعادة ضبط تياراتك، والوصول لحالة الإشعاع، على إعادة ضبط قدرتك على التصرف بطريقة أكثر تكاملاً ووضوحاً. ومن ناحية أخرى، قد تمتلك فطرة الحاجة إلى تمرين معين في منعطف معين، أو تشعر أن هناك من يقودك للقيام به بنظام مختلف. عندها اتبع فطرتك!

يتضمن "روتين الطاقة اليومي" ملخصاً موجزاً حول كيفية القيام بكل تمرين (بالإضافة إلى رقم الصفحة لتتمكن على العثور على النسخة الكاملة)، وتكون قادر على استخدامها كدليل للتدريب.



روتين للطاقة اليومي لدعم حوار الطاقة لدعم حارس بوابة جسدك

فَعَلْ وضع تمرين "إعادة ضبط أشواك القنفذ" وتمرين "إعادة ضبط أشواك القنفذ الداخلي" (صفحة ٢٠١) وتمرين (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨)، وتمرين "تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥).

إعادة ضبط أشواك القنفذ

١. تمسك بـ "طاقة السماء" أعلى رأسك. خذ شهيقاً ساحباً معه ذراعيك باستقامة.
٢. عند الزفير، اثن كل ذراع للخارج ساحباً الطاقة إلى أسفل، ثم ثبتها إلى الأرض.
٣. عند الشهيق، تمسك بـ "طاقة الأرض" واسحبها على شكل قوس للخارج أعلى رأسك.
٤. عند الزفير، ثبتّ طاقة الأرض على قمة رأسك.

إعادة ضبط أشواك القنفذ الداخلي

كرر الروتين السابق أعلاه، لكن ابدأ وانتهِ بالعين الثالثة.

قلوب "الين"

تتبع ببطء وحب ثلاثة قلوب على الأقل فوق منطقة قلبك من

جسدك.



تدعيم الفلتر الذكي للهالة

١. ارسم شكل الرقم ثمانية الكوني نحوك وبعيداً عنك وذراعاك ممدودتين، مرسلًا نواياك إلى حواف هالتك.
٢. ادعم الفلتر الذكي لهالتك بتلويته، واطلب من المساعدين أن يرسموا شكل الرقم ثمانية الكوني على كامل حافة الهالة البيضوية الشكل حولك وأسفلك.

التأسيس (التأريض) والتجنُّر والإرساء

نقدّ تمرين: "رصيف الأرض - رصيف السماء" (الصفحة ٢١٢).

رصيف الأرض - رصيف السماء

١. قف وباعد بين ساقيك ثم استنشق. في الزفير، أرسل الأوتاد لأسفل نقطة الكلى في القدم (K-1) على أخمص القدم، نحو ثمانية أقدام تحت سطح الأرض لترسو على الجرف المستقر.
٢. خذ شهيقاً مرةً أخرى واجذب الطاقة المستقرة عبر (باستخدام يديك لمساعدتها على الحركة)، ثم أرسلها أثناء الزفير لأعلى عبر قمة رأسك ثم إلى السماء لترسو على النجم الذي يحمل اسمك.
٣. خذ شهيقاً واستخدم يديك لتوجيه طاقة نجمك إلى جسدك، ثم مع الزفير استخدم يديك لإرسالها للأسفل لتلتقي بجذورك الراسية على الأرض.



٤. الآن ارسم بيد واحدة شكل الرقم ثمانية الكوني على
النجمة الخماسية:
- ٥ بين قدمك اليمنى الراسية على الأرض وعتبة السماء
(نار-ماء)
- ٥ بين عتبة السماء والقدم اليسرى المثبتة على الأرض
(معادن- نار)
- ٥ بين عتبة قدمك اليسرى واليد اليمنى الممتدة (معادن-خشب)
- ٥ بين يدك اليمنى ويدك اليسرى الممتدة (خشب- أرض)
- ٥ بين يدك اليسرى الممتدة وعتبة قدمك اليمنى (ماء- تراب)
٥. الآن ارسم دوائر لكيانك بالكامل لرصيف الأرض ورصيف
السماء باتجاه عقارب الساعة (من الجانب الأيمن إلى الرأس إلى
الجانب الأيسر حتى القدمين). وكرر عدة دوائر لتعزيز التدفق.

لتعزيز الترابط والتنسيق الداخلي

نفذ تمرين "القلوب الاثنا عشر" (الصفحة ٢٢٢) أو تمرين
"غناء السلم الموسيقي" (في الصفحة ٢٢٢).

تمرين "القلوب الاثنا عشر"

١. ضع يديك على شاكرا قلبك ببطء وإشعاع.
٢. بعد ذلك ارسم ثلاثة قلوب حول الوجه وثبتت كلاً منها في القلب.
٣. ارسم ثلاثة قلوب حول الجذع العلوي وثبتت كلاً منها
بشاكرا القلب.



٤. ارسم ثلاثة قلوب حول منطقة الحوض وثبت كلاً منها عند السرة.

٥. أعد يديك إلى شاكر القلب، ثم ارسم ثلاثة قلوب لتشمل حقل الطاقة برمته.

تمرين "غناء السلم الموسيقي"

١. إن كنت تعرف نغمتك الرئيسية الأساسية، فابدأ واختتم بها. أو يمكنك البدء بالنغمة التي تريد.
٢. قم بالغناء بكامل مساحتك الصوتية لأعلى، وانزل مرةً أخرى.

لخلق علاقة صحيحة مع العالم

نفذ تمرين "اللواكب السبعة" (الصفحة ٢٢٥).

تمرين اللواكب السبع

مع مواجهة راحة اليد (أو كليهما) للاتجاه المطلوب، ارسم دائرةً في طريق واحد، ثم ارسم أخرى في الاتجاهات التالية: أمامك - خلفك - فوقك - أسفلك - إلى اليسار - إلى اليمين - الداخل (باتجاه قلبك).

لإعادة ضبط تيارات الطاقة الخاصة بك

نفذ تمرين "إعادة تشغيل البذلة" (صفحة ٢٣٠).



تمرين إعادة تشغيل البذلة

١. تخيل جسدك بذلة مصنوعة من الثلج. افتح سحابها واسحب الأكمام، واخلعها.
٢. استدر والتقطُ البذلةَ بقدميك. ثم هزّها لتمسيد التجمعات.
٣. اغمر البذلة في "بئر الاسترداد" للتخلص من جميع الطاقات غير المرغوب بها وأعدّ ضبط الدارات.
٤. ضع البذلة منتصباً خلفك، واعد ارتدائها، كل ساق على حدة، ثم أدخل ذراعيك في الأكمام، وضع القلنسوة على رأسك، واغلق سحابها!

لجلب الإشعاع

نفذ أحد التدريبات الثلاثة التالية: تمرين "الفيل دامبو" (الصفحة ٢٣٤) أو تمرين "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة" (الصفحة ١٤٨) أو تمرين "تناغم التوصيل" (الصفحة ٢٣٥).

تمرين الفيل دامبو

١. ضع رؤوس أصابع كل يد حول الثنية خلف الأذن، مكوّناً أذنا الفيل.
٢. ثم رفرِف بأذنيك رفرِفَةً بطيئةً ومهيبةً حتى تشعر أنك تبدأ الإقلاع.



تمرين "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة"
 ١. قم بتمرين "الترابط المقدّس"، أي بتوصيل إصبع سبابة
 واحد في "نقطة السلسلة اللونية" على ظهر يدك (بين الإصبع الرابع
 والخامس أسفل المفاصل) والسبابة الأخرى في "قلب المقدس".
 أثناء القيام بذلك احبسْ نفسك خمس مرات.
 ٢. ثم أدخل إصبع السبابة في قلبك، والآخر في قلب المقدس
 واثبتْ.

٣. أخيراً، دلّك منطقة "مينغ-مين" في الفقرات القطنية
 الرابعة والخامسة. اقلب يدك للخلف وللأمام عدة مرات على نقاط
 "مينغ-مين". ثم ادعُ ذاتك الحكيمة للتواصل معك هناك والتقدم
 لتندمج معك (أو بإمكانك التراجع لتندمج أنت معها).

تمرين تناغم التوصيل

١. ضع راحة يدك على مقدمة كتفك الأيسر، وراحة اليد
 الأخرى على الجهة اليسرى من حوضك جانب الورك.
 ٢. تخيل نفسك ممسكاً بذراعي المقدّس، واستمر في ذلك
 الاتصال لمدة ثلاث دقائق على الأقل، مما يسمح للإشعاع المقدّس
 بالتغلغل في كل مستوى من مستويات كيائك.



الخاتمة

تحقيق دائرة مكتملة

يعدّ حوار الطاقة تطبيقاً للاشتراك مع طاقاتك الخفية في الشراكة والصدّاقة. وهو لا يتطلب منك امتلاك مجموعة كبيرة من المضردات أو صندوق مليء بالأدوات (على الرغم من وجود عدد كبير منها مطروح في هذا الكتاب). هو يطلب منك أن تحقق إبداعك الذاتي بعقل وقلب منفتحين ورغبة في الاستماع والتعلم والاستجابة بدعم حساس.

غالباً ما تُكافأ فورياً وأحياناً بمعجزة. حتى عندما لا تكون هناك استجابة، أو تتطلب المحادثة تبادلاً مع مرور الوقت، ستعرف أنّ الصواب هو أن تكون على طريقك. وسيكون مجرد القدوم دواءً فعالاً. سيؤدي إيقاف تشغيل العقل الاجتماعي للإنصات إلى الأصوات الأصيلة داخلك إلى تنشيط معالجك الداخلي. إنّ استخدام منظورك الخارجي لرؤية نفسك كشبكة ذات معنى بدلاً من مشروع كيميائي سيسمح لك بالمساهمة مساهمةً كاملةً في خلقك الأكبر والأروع للذات!

وإن وجدت نفسك تقول: "نعم، لقد استوعبت كل ذلك، وقرأت هذا الكتاب بأكمله، لكنني أشعر بالمرض، وأعراض تمنعني من المشاركة بأيّ أمر هام وعظيم. من أين أبدأ، ماذا أفعل؟" سيكون جوابي: ابدأ بنفسك. اتبع ذلك لبعض الوقت وادعم إيقاعاته. ثم دع يديك الشافيتين تذهب إلى حيث تريد لبدء محادثة بلغة اللمس، انظر تمرين: "اليدين الشافيتين" (الصفحة ٧٤). لا تكن منطقياً لبعض الوقت، ودع نفسك الإبداعية والحدسية توجه حركاتك وحوار طاقتك.



الشفاء ليس خطياً، فأحياناً عندما نركز بشدة على المشكلة - في محاولة معرفة سبب ظهور الأعراض، أو تحديد سبب المرض من منظور شامل - نضيّع تواصل الجسد الذي يطلب منا أن نلتقي به لحظة بلحظة. عندما يكابد عقلك أيضاً في توجيه دفة السفينة أو مجابهة المشكلة، دُع قلبك وذاتك الحكيمة وحكمة جسدك أن ترشدك إلى مكان آخر، كي تتمكن من رؤية الأشياء من منظور مختلف. إن تلبية حاجة واحدة فقط في لحظة (للسقاية، للإراحة، للراحة، للتراجع أو للإقدام على مخاطرة صغيرة أو للزفير أو الشهيق أو المواساة أو القبول) ستسمح للسفينة بالتحرك حتى يمكن توجيهها من الداخل. فمحاولة القيادة أثناء الثبات وعدم الإيتاء بحركة تكاد تكون مستحيلة!

يمكنك استخدام هذا الكتاب كنوع من أداة العرافة. اطلب من ذاتك الحكيمة أن توجهك إلى المطلوب منك الآن. ثم افتح الكتاب بشكل عشوائي وقرأ النص أو الاقتراحات. اختر أحد أقسام "اعزفها" لجذبك إلى نشاط الاستكشاف والحوار.

كن على صداقة مع حارس بوابة جسدك. إذا كنت عالماً في مكان ما أو مذعوراً، عليك بالبداية فعل شيء ما لتهدئة حارس بوابة الجسد: تمرين: "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١) - تمرين (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨) - تمرين "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة" (الصفحة ١٤٨).

بعد ذلك، عندما يكون حارس بوابة جسدك أكثر هدوءاً، اسأل نفسك عن العطايا والأعراض والمرض التي يجلبها، وما الغرض الجوهرية الذي تخدمه. عالج مخاوف حارس بوابة جسدك الأربيع: السلامة والهوية وتوزيع الموارد وإدارة قوالب الوضع الآلي.



اتصل بالإشعاع، الشريك الكوني لحارس بوابة الجسد، ليعينك على تغيير الحوار.

واعلم أن المرض عادةً ليس مجرد إشارة على وجود خطأ ما، حيث يشير إلى وجود مشكلة ما. وبدلاً من السؤال عن الخطأ وطريقة إصلاحه، اسأل عن المطلوب وكيفية توفيره بحب.

إن استحضار الصواب يزيد من رغبة جسدك وعقلك وروحك في طلب المزيد من الصواب. إذا كنت بحاجة إلى تحرير مساحة أولاً، لإفساح المجال لوجود طاقة جديدة، طوّر الإيماءات التي تحقق ذلك، ثم استدع المطلوب في هذه اللحظة.

يبني الحوار المستمر الثقة والعلاقة والشراكة بمرور الوقت. وعلى صعيد طاقاتك الخفية، يبني حوار الطاقة المستمر مرونةً وجوهراً أقوى، وتداولاً وتماسكاً أفضل وأسساً أكثر فعالية. جرب على مدار فترة من الوقت "روتين الطاقة اليومي" (صفحة ٢٣٨). قم بضبط التناغم مع كل تمرين لترى ما يمكنك إدراكه بشأن طاقاتك الخفية، ثم ابدأ بالتمرين، وقم بذلك مرة أخرى، مستحضراً أي ميزة تتوق إليها نفسك الداخلية.

يعدّ التواصل الحقيقي حواراً مستمراً، وليس روتيناً صباحياً أو مساءً. حسن يومك بالوجبات الخفيفة للطاقة، ولحظات الانتباه ودعم التحولات، وانتبه متى تتعثر تيارات الطاقة لديك وتحتاج إلى الاهتمام.

العب مع طاقاتك، وتحدث لغتها، وارقص معها، ولسوف تعلمونك كيف تجد طريقك إلى ذاتك النابضة بالحياة.

تمريبات وتأملات

- تمرين: "ضبط اللهب" (الصفحة ١١٥).
- تمرين: "تحقيق المواءمة بين الذوات الثلاثة" (الصفحة ١٣٥).
- تمرين: "جلب مغذياتك الروحية" (الصفحة ١٥٦).
- تمرين: "خزائن العجائب" (الصفحة ٧٩).
- تمرين: "أزل الخوف.. خفف الأنا.. ورحّب بالذات الحكيمة" (الصفحة ١٤٨).
- تمرين: "مسح القوالب في الشاكرات" (الصفحة ١٤٣).
- تمرين: "النوتة الأساسية" (الصفحة ٩٦).
- تمرين: "الشكل الأساسي" (الصفحة ١٠٩).
- تمرين: "شكل الرقم ثمانية الكوني" (الصفحة ١٥٨).
- تمرين: "الترايط المقدّس" (الصفحة ١٣٩).
- تمرين: "الفيل دامبو" (الصفحة ٢٣٤).
- تمرين: "رصيف الأرض - رصيف السماء" (الصفحة ٢١٢).
- تمرين: التأمل: العناصر الأساسية (الصفحة ١٧١).
- تمرين: التأمل: "استكشاف شبكة المعنى" (الصفحة ٣١).
- تمرين: "سرير أو كرسي العناصر الخمسة" (الصفحة ١٧٦).
- تمرين: "ألوان التثبيت الأربعة" (الصفحة ٨٦).
- تمرين: "تأسيس وتجذير الجسد بأكمله" (الصفحة ٢٠٩).
- تمرين: "سرّ مع التدفق - الضرب على نقاط الكلية السبعة والعشرين) (K-27)" (الصفحة ١٠١).



- تمرين: "تناغم التوصيل" (الصفحة ٢٣٥).
- تمرين: اليدين الشافيتين (الصفحة ٧٤).
- تمرين: "الاستخلاص بالإشعاع" (الصفحة ٢٣٣).
- تمرين: "لمسة الأم تيريزا" (الصفحة ١٥).
- تمرين: "إعادة ضبط أشواك القنفذ" (الصفحة ٢٠١).
- تمرين: "تدعيم الفلتر الذكي للهالة" (الصفحة ٢٠٥).
- تمرين: "اللواكب السبعة" (الصفحة ٢٢٥).
- تمرين: "تبديل الدورات" (الصفحة ١٠٣).
- تمرين: "اختبار الطاقة الذاتي والبسيط" (الصفحة ٩٤).
- تمرين: "غناء السلم الموسيقي" (الصفحة ٢٢٢).
- تمرين: التأمل: "جزيرة الوقت البطيء" (الصفحة ١٦٦).
- تمرين: "إعادة تشغيل البذلة" (الصفحة ٢٣٠).
- تمرين: "القلوب الاثنا عشر" (الصفحة ٢٢٢).
- تمرين: (قلوب "الين") (الصفحة ١٩٨).



الحواشي

١. دونا إيدن وديفيد فينشيتين، طب الطاقة: موازنة طاقات جسدك من أجل الصحة والمتعة والحيوية المثلى (نيويورك: جيريمي بي. تارشر \ بينغوين، ٢٠٠٨)، ٤.
٢. لمزيد من المعلومات عن روث دينيسون، تفضل بزيارة الموقع www.ruthdenison.com كما يمكنك الاطلاع على كتاب ساندي باوتشر: الرقص في الدارما (الدارما مفهوم متعدد المعاني في الديانات الهندية، فتعني تارة "طريقة العيش الصحيحة" أو "القانون والنظام الكوني" أو تقوية النفس والتحول الأخلاقي"...)، حياة وتعاليم روث دينيسون (بوسطن: منشورات بيكون ٢٠٠٨).
٣. دونا إيدن وديفيد فينشيتين، وظيفة الشاكر المتقدمة (آسلاندا، أو: المصدر الداخلي، ٢٠١٥) DVD.
٤. لمزيد من المعلومات حول "اللمس من أجل الصحة"، تفضل بزيارة الموقع الإلكتروني (<http://touchforhealth.us>) أو اقرأ لجون ثي وماثيوتي، اللمس من أجل الصحة: دليل عملي للصحة الطبيعية بلمسة العلاج بالإبر (كاماريلو، كاليفورنيا: ديفورس & كو، ٢٠٠٥).
٥. لقد تم تكييف هذه المبادئ على نحو فضفاض من دونا إيدن وديفيد فينشيتين، "مبادئ طب الطاقة"، نشرة طب الطاقة، ٢٠١٢، <http://energymed.org> \ hbank/handouts/principles_ener_med.htm
٦. لقد تم بحث هذا الأمر على نطاق أوسع في كتابي: إلين ميريديث، الاستماع: الحوار مع الذات الحكيمة (هايدنفيل، إم إيه: منشورات هورس ماونت، ١٩٩٣).
٧. تعتبر هذه التقنيات جزء من "إعادة ضبط الكون" في مجموعتي من أقراص الفيديو الرقمية الأربعة: إلين ميريديث، الحامي: طب الطاقة للجهاز المناعي والتفاعلات النشطة. (هايدنفيل، إم إيه: منشورات هورس ماونت، ٢٠١٢). أقراص الفيديو متوفرة على الموقع الإلكتروني: www.listant-in.com/gatekeeper.php
٨. للمزيد حول مسح القلب، راجع مجموعة أقراص الفيديو الرقمية الأربعة: إلين ميريديث، مسار وتوازن القصة: عادات توضيح الطاقة حيث تكمن. (هايدنفيل، إم إيه: منشورات هورس ماونت، ٢٠١٢). أقراص الفيديو متوفرة على الموقع الإلكتروني: www.listant-in.com/gatekeeper.php

٩. بروس ليبتون، بيولوجيا الاعتقاد، أطلق العنان لقوة الوعي والمادة والعجائب (كارلسباد، كاليفورنيا: دارهاي، ٢٠١٥).
١٠. امتنان لـ سارة ج. باك، التي بيّنت لي لأول مرة كيفية إمكانية رسم النجمة الخماسية على الجسد للتواصل مع العناصر الخمسة بداخلنا.
١١. شكراً ساندر هويزينغا على رؤيتها الإبداعية في استخدام النجمة بهذه الطريقة.
١٢. للاطلاع على مقدمة ممتازة لبناء تركيب من تسعة نظم رئيسية للطاقة، اطلع على دونا إيدن وديفيد فينشتين، طب الطاقة.
١٣. في ذلك الوقت استخدمت روتين الطاقة اليومي الخاص بدونا إيدن، الذي هو مكان ممتاز لبدء العمل والممارسات الأساسية. اطلع على مقطع دونا إيدن، "روتين الطاقة اليومي الخاص بدونا إيدن" المنشور على موقع "يوتيوب" بتاريخ ٢٤ نوفمبر (تشرين الثاني) ٢٠١٥، على الرابط التالي: <https://www.youtube.com/watch?v=Di5Ua44iuXc> مع مرور الوقت، قمت بإنشاء روتين يومي للطاقة الذي عُرض في هذا الفصل.
١٤. لمزيد من المعلومات حول هذا الموضوع، اطلع على "بيئة الجسد" لـ دونا غيتس، على الرابط: <https://bodyecology.com>.
١٥. امتنان لـ باوليت تاشيرو، EEMAP، على إسهامها في هذا الجزء من البروتوكول!
١٦. شكراً ستيفاني إدرينغوف على تدريسها هذه التدريبات.
١٧. للاطلاع على المزيد من المعلومات بشأن هذا الموضوع، انظر المؤسسة العالمية للطب الصيني التقليدي، "الصلة بين خطوط الطول"، على الرابط: <https://www.tcmworld.org/what-is-tcm/meridian-connection> و كاتي وونج، "خطوط الطول في طب العلاج بالإبر والطب الصيني"، صحة جيدة جدا، ١ سبتمبر (أيلول) ٢٠١٩، على الرابط: <https://www.verywellhealth.com/what-are-meridians-88946>.
١٨. لتعلم كيفية تتبع خطوط الطول خاصتك وملاحظتها بشكل محدد، اطلع على كتاب دونا إيدن، "اقتفاء خطوط الطول مع دونا إيدن!" المنشور على موقع "يوتيوب" بتاريخ ٢٨ سبتمبر ٢٠١٧، على الرابط: <https://www.youtube.com/watch?v=Vv5dkvMg1z4> أو بالبحث على الإنترنت حول "اقتفاء خطوط الطول".
١٩. انظر الملاحظة رقم ١٣ أعلاه.

شكر وتقدير

أود أن أعرب لكم، أيها القراء، وبامتنان لاستعدادكم لاستكشاف حوار الطاقة وتعميق قدرتكم على الشفاء. أفترض أن يكون هذا الكتاب رقيقاً لكم وأنتم تعيدون تعلم كيفية التواصل مع روحكم العقلية بلغة الطاقة. أرجو أن تفيدكم جيداً الأدوات والأطر المذكورة في هذا الكتاب. أعتقد حقاً أنه في كل مرة ستبدلون فيها جهداً لاسترجاع لغتكم الأولى، الطاقة، ستقومون بإثراء شبكة الاتصال التي تغذي كل الكائنات.

كان للعديد من الناس تأثيراً فعالاً، وأحياناً كانوا عرضيين بشكل غير مقصود في مساعدتي على هذا العمل وإعطائه شكلاً. لقد ساعدتني جوديث إل. إيفانز، شريكتي في الحياة، في الحفاظ على الجسد والعقل والروح معاً عندما كانوا متجهين في اتجاهات مختلفة. لقد ساندتني ودعمتني لمدة ٤٢ سنة وما زالت. لقد كانت دونا إيدن معلمتي ومرشدتي وصديقتي وأختي وملهمتي في تدوين مفاهيمي الخاص بلغة الطاقة. وإذا كنت قد اقتبست منها مرات كثيرة في هذا الكتاب، فذلك لأنني أعتقد أن عملها أساسي ومهم جداً! كانت باوليت تاشيرو بمثابة داعمتي ومعلمتي وصديقتي المخلصة، وقد سبحت في صعود وهبوط من أجل إضفاء هذا المنظور على الشفاء بالطاقة.

إن الفضل في كون هذا الكتاب أفضل يعود إلى التعليقات والتأييد (وبعض الانتقادات) من قبل القراء الأوائل: جوديث إل. إيفانز وباتريسيا يغيسيان وغابرييل غيلبرت وجين بول وباوليت

تاشيرو وإيمي شيل ودونا إيدن وديفيد فينشتين وديفي شتيرن وجيمي شوالب. شكراً لكم جميعاً.

أشكر أُمي على إعطائي أذناً للغة، وأبي على أذنه التي أجبرتني على الثقة بسمعي، وجدتي الميتة التي طالما كانت لطيفة ومحبة، والتي أيقظتني على أشياء لم أفكر فيها. كما أشكر مجلسي على توجيهاتهم المستمرة.

ستيف هاريس، وكيل أعمال الرائع، فقد جعل عملية البحث عن الدار المناسبة لنشر هذا الكتاب سهلة وسريعة. إنني ممتنة جداً بعثوري على دار "مكتبة العالم الجديد" بجهوده.

أنا ممتنة جداً لمحرة رؤيتي، جورجيا هيوز، لإيمانها بهذا الكتاب ومساعدتي في الوصول به إلى أفضل صورة. كما أود أن أشكر جيف كامبل، المحرر، على جهوده الباسلة لترويض استخداماتي الغريبة ونظرته حول التنسيق التي جعلت هذا الكتاب أوضح. وأنا ممتنة لكريستين كاشمان على إشرافها التحريري، وكيم كوربين لتوجيهاته الحكيمة حول كيفية نشر الكلمة. الجميع في دار "مكتبة العالم الجديد" أشخاص رائعون. أشعر أنني محظوظة لأنني وضعت هذا الكتاب بين أيديهم الخبيرة.

لقد تم إنتاج المواد ووجهات النظر في هذا الكتاب على مدى سنوات من التفاعلات والتجارب مع المعالجين والعملاء والطلاب والأصدقاء والزملاء، وحتى الأشخاص الذين قابلتهم بالصدفة. أشكركم جميعاً على تعليمي. وأود أيضاً أن أشكر على وجه الخصوص: باربرا ألين، فرانسيس ولوريل ليفيرت، وريتشارد لالي وساندي واند

و نانسى مانىي-تن وىليامسون و ميليندا جاكوبس، كلية برنامج إيدن
لطب الطاقة، وخاصة بارب شولز و جيف هاريس و أدريانا برازا و
ديبرا بورتشارد و جيني تشاندلر و دوغ موور و دونا كيمبر و سارة
ألين سوزان ستون و ميلاني سميث و مارغي فين، وفريق الدعم
WWW خاصتي، ومنظمو الدورات: سارة ج. باك و إميلي بتلر
و دونا راسيك و آن ديتلي و جون سكوت و جولي فولر و سوزان ستون و
الثلاثي ماير، ديان و ستوارت فريبيرت و جونيلي غون و ساندي باوتشر
و روث دينيسون و كاثي لويس وفتيات شيتوود. هناك المزيد، لكن
أوركسترا البيت تعزف الموسيقى الصاخبة لإبعادي عن المسرح!

المؤلفة

إيلين ميريديث، دكتوراه في الآداب، هي موجهة واعية وذات حدس طبي، وممارسة ومعلمة وكاتبة وباحثة وروائية وذات رؤية حول طب الطاقة. وهي تمارس طب الطاقة منذ العام ١٩٨٤، تساعد أكثر من عشرة آلاف من العملاء والطلاب في مختلف أنحاء العالم على مراقبة والتواصل مع طاقاتهم الخاصة، والاستماع إلى إرشاداتهم الداخلية والشفاء.

تشتهر إيلين بنمط تفكيرها الواقعي، لكن خارج الصندوق. يقدم نهجها في العلاج الذاتي بطب الطاقة للقراء طرقاً لفهم وإدراك صميم تحدياتهم في مجال الصحة والحياة والعمل بتعاطف مع أجسامهم وعقلهم وأبعادهم الروحية. فهي تبني على التجارب اليومية والأطر الحسية المشتركة، اعتقاداً منها بأن الحياة تكشف عن المزيد من معناها إذا عاملتها كقصة تتطور ورأيت نفسك كشخصية فريدة تساعد على تكوين ذاتها.

تدرّبت إيلين بالأساس كعلاجية من قبل معلمها الداخليين (المجالس)، ثم أصبحت في وقت لاحق طبيبة ممارسة متقدمة في طب الطاقة الذي وضعته إيدن (EEMAP) وعملت ضمن الهيئة التدريسية في كلية دونا إيدن. فهي تجلب الإنسانية والفكاهة والبصيرة في أشكال عديدة إلى عالم الشفاء بالطاقة. إيلين هي مؤلفة كتاب "الاستماع: الحوار مع الذات الحكيمة"، والكتاب الصوتي "بحثاً عن التلق: تعلم الوقوف مع ذاتك الحكيمة"، بالإضافة إلى العديد من

الدروس المصورة على شكل فيديوهات حول طب الطاقة، بما في ذلك "طلاقة الطاقة" و"حارس بوابة الجسد" و"طاقة تشيرو" و"مسار القصة والتوازن" و"حكمة الطاقة" و"الحدس وذهنية الممارس" و"مساحات الشفاء". وتحت اسم مستعار، نشرت أيضاً عدة كتب عن نمو الطفل.

www.ellenmeredith.com

تكرس دار "مكتبة العالم الجديد" عملها على نشر الكتب وغيرها من وسائل الاعلام التي تلهمنا وتتحدانا لتحسين نوعية حياتنا والعالم.

نحن شركة اجتماعية وبيئية. ونحن ندرك أننا نتحمل مسؤولية أخلاقية تجاه قراءنا ومؤلفينا وموظفينا وكوكبنا. فنحن نخدم قراءنا من خلال تقديم أفضل المنشورات الممكنة فيما يتعلق بالنمو والإبداع والروحانية والرفاهية الشخصية، وغير ذلك من المجالات ذات الأهمية الناشئة. كما نخدم مؤلفينا بالعمل معهم لإنتاج والترويج لكتب ذات قيمة عالية والوصول بها إلى جمهور واسع. ونخدم موظفينا بفوائد سخية ومشاركة كبيرة في الأرباح والتشجيع المستمر لملاحقة أكثر أحلامهم توسعاً.

كلما كان ذلك ممكناً، نقوم بطباعة كتبنا بالحبر المستخرج من فول الصويا وعلى ورق معاد تدويره بعد الاستهلاك بنسبة 100 في المئة. ونقوم بتزويد مكاتبنا بالطاقة الشمسية ونساهم في ودعم المنظمات غير الربحية التي تعمل على جعل العالم مكاناً أفضل لنا جميعاً.

تتوفر منتجاتنا في أي مكان تباع فيه الكتب. تفضل بزيارة
موقع الويب الخاص بنا لتحميل منشورات تتضمن عناوين كتبنا
وندعوكم للاشتراك في نشرتنا الإخبارية الإلكترونية وقراءة مدونتنا
ووصلكم بمواقع المؤلفين ومقاطع الفيديو والبث الإلكترونية.
البريد الإلكتروني: customerservice@newworldlibrary.com

هاتف: 4158842100 أو 8009726657

للطلبات: الرقم الفرعي 10 - لطلب المنشورات التي

تتضمن عناوين كتبنا: الرقم الفرعي 10

فاكس: 4158842199

www.newworldlibrary.com

قم بتنشيط مُعالجك الفريد المدمج

اللغة التي يتحدث بها جسدك هي الطاقة. فقط تحت سطح وعيك، يستخدم جسدك وعقلك وروحك إشارات حيوية للتواصل مع بعضها البعض. يعلمك هذا الدليل العملي والواضح كيف تفهم و"تتحدث" بالطاقة حتى تتمكن من المشاركة في خلق روحك وجسدك وعقلك الفريد لذاتك. تمكنك الاستكشافات والتمارين والممارسات سهلة التطبيق من الاستفادة من نظام التوجيه الداخلي لديك وتنشيط القدرة الفطرية لجسدك لتحقيق الازدهار.

"إن هذا الكتاب، بالنسبة إلى أولئك الذين يرغبون في البقاء منفتحين وفضوليين بشأن فن الشفاء وغموضه وخاصة أولئك الذين فشل الطب القائم على الأدلة في مساعدتهم، فإن هذا الكتاب هو ما أوصي به كطبيب."

ليسا رانكين، دكتوراه في الطب (MD)

الحاصلة على تقييم أفضل مؤلف (الأكثر مبيعاً) من نيويورك

تايمز عن كتابها "العقل فوق الطب"

"هذا الكتاب الدافئ والغني والمفيد والسخي هو قراءة أساسية للممارسين ولأولئك الذين يرغبون في إطلاق طاقة الشفاء في حياتهم."

داوسون تشارتس، مؤلف الكتاب الأكثر مبيعاً "جنّي في

جيناتك"

"إن كتاب "اللغة التي يتحدث بها جسدك" كنز! لقد تعرّفتُ على القيمة المذهلة التي توفرها هذه التقنيات (الأساليب)، لي شخصياً ولطلابي وعملائي."

ديفي شتيرن، ماستر في العلوم (MS)، مشاركة في مشروع "EEM-AP"، مؤلفة كتاب "طاقة الشفاء عن طريق الكابالا"

"إنه دليل للسمع والفهم والرقص مع القوى الحيوية التي تحفز جسدك."

ديفيد فينشتين، حائز على الدكتوراه، مؤلف مشارك في كتاب "طاقات الحب."

"سيدفعك هذا الكتاب إلى النظر إلى المرض والعافية بطريقة جديدة حتى تكون حياتك عبارة عن رحلة مليئة بالصحة والسعادة!"

دوندي دالين، مؤلفة الكتاب الأكثر مبيعاً "العناصر الخمسة"

إيلين ميريديث، دكتوراه في الآداب، طبيبة
ممارسة متقدمة في طب الطاقة الذي وضعته
إيدن (EEMAP)، تمارس، كمعالجة بالطاقة،
طب الطاقة منذ العام ١٩٨٤، بالإضافة إلى
كونها موجهة واعية وذات حدس طبي، فهي تساعد
أكثر من عشرة آلاف من العملاء والطلاب في مختلف أنحاء العالم.
عملت ضمن الهيئة التدريسية في كلية دونا إيدن منذ العام ٢٠١٠.



www.ellenmeredith.com