فريدريك داودسون

سحر العافية

Telegram:@mbooks90

ترجمة: وفاء وسوف

كيف تغيّر حياتك
وحياة الآخرين
بقواك العلاجية

دار الخيال

You Can Heal Anyone

By: Frederick Dodson

سحر العافية

فريدريك داودسون

ترجمة: وفاء وسوف

Copyright © 2022 Frederick Dodson.
All Rights Reserved

حقوق الترجمة العربية محفوظة للناشر

الطبعة الأولى 2023

ISBN:978-9953-65-189-7

دار الخيال

مركز الأعمال - صندوق بريد 519251

مدينة الشارقة للنشر المنطقة الحرة

الشارقة - الإمارات العربية المتحدة

Email: info@daralkhayal.com

www.daralkhayal.com

dar.alkhayal dar.alkhayal daralkhayal

لا يجوز نسخ أي جزء من هذا الكتاب أو استعماله بأي شكل من الأشكال أو بأية وسيلة من الوسائل سواءً التصويرية أم الإلكترونية أم الميكانيكية؛ بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها وحفظ المعلومات واسترجاعها من دون إذن خطّي من الناشر.

مقدمة المترجمة

أثناء ترجمتي للصفحات الأخيرة من هذا الكتاب ضرب الزلزال المدمر مدينتي، في تلك اللحظات الرهيبة، سَتُردد كل الصلوات التي تَعرفُها، وستستعين بكل الآلهة والقديسين وحتى الشياطين كي تبعد عنك الأذى... أو لنقل كي تبقى على قيد الحياة فقط...

قد يربك هذا الكتاب أفكارنا بشأن «خلق» الواقع، وكلمة خلق لوحدها ستثير بلبلة، ولكن ثمة ردود وتفنيد سلس وواضح جاء على شكل رد للمعترضين على استخدام هذه الكلمة وعلى ممارستها أيضًا. لكنّ بدايته الموفقة ليس كتمهيد أو محاولة إقناع فقط، بل كتنبيه لضرورة قراءة النصوص المقدسة بعيدًا عن التأويل والتفسير البشري الذي جاء بعدها.

ستتوقف في بعض الصفحات لتطبق تمرينًا من التمارين الواردة في هذا الكتاب، ليس لأنّك تريد أن تبين صدق الكاتب من كذبه، ولا لتقنع نفسك بأنّك قادر على ما كنت تظنه مستحيل، بل لأنّك بحاجة الصفاء وبحاجة أن تدعم نفسك، وتبعدها عن كل ما يدور حولها من دوامات سلبية.

في إحدى المرات رأيت أمّي تتمسح بحجر أملس وتتبارك به، وتمسد أماكن الألم به، وتتلو ابتهالاتها، سألت نفسي: ما نفع تلك الحجر؟ وهل لديها قوة خارقة وسحرية لتشفي الآلام؟ عندما استدارت أمي، خطفتُ الحجر وبدأت أقلد حركاتها، سقط الحجر على قدمي وهرس إصبعي الصغير! كانت نظرات أمّي كافية لتخبرني أنني لابد استخفيت بالحجر وقدرته. لكنها لم تطلب مني أن أستميحه أو أعتذر لقدرته، أو أستغفر

لأنني في مكان مقدس... ببساطة ناولتني الحجر وقالت: «اغمضِ عينيك، سمي بالله ومسدي بخفة وليس بغضب!» أثناء مرض أمّي وعلى مدى سنوات كانت تتعالى على المرض، ولا تتحدث عنه، ولا تشارك الآخرين قصتها، ولا تحبّ أن تكون محط العناية والرعاية، الآن أدركت أنّها لم تكن راغبة في إثارة الشفقة وزيادة المرض.

مع تقليب صفحات هذا الكتاب ستجد أن الأمر يستحق أن تنهيه وتخرج منه ليس بأفكار جديدة فقط، بل وبنوايا جديدة، وقصص جديدة. يعلمنا هذا الكتاب أن لا شيء يمكن أن يحل محل قوتك ونيتك.

إهداء المترجمة

إلى تلك الساعة بمينائها الأسود الخلّاب، وتَكاتِها الرقيقة التي تشبه خفق جناحي ملاك... اعتقدتُ يومًا ما أنّي أستطيع إصلاحك بالصلاة...

الفصل الأول

اعرف نفسك

لتكن الحياة مغامرةً جريئة، وإلّا فما جدواها دون ذلك؟

حدث ذلك في شهر مارس آذار من العام 2022. عندما انتقلت من تل ناءٍ قليل السكان في نيوزيلاندا إلى أورلاندو المزدحمة في ولاية فلوريدا، منذ ثلاثة أشهر. حيث باشرت أول دورةٍ تدريبية لي عن إحداث الواقع.

كان الحدث محصورًا بـ 50 مشارك فقط، ولذلك سنحت لي الفرصة بأن ألتقي وأتحدث شخصيًا مع كلّ منهم، وأن أنظر في عمق عيونهم، وأعرفهم عن قرب. لكن بوجود أكثر من 50 مشارك ستصبح الأمور أكثر تشويشًا.

Telegram:@mbooks90

لقد جاء الناس من جميع أنحاء العالم: من كاليفورنيا وواشنطن، وأكولاهوما، ونيويورك، وتكساس، وكذلك من ألمانيا والنمسا، ودول الخليج العربي، واسبانية وكندا وسويسرا وأماكن أخرى كثيرة. في ذلك الوقت كانت معظم الدول ترزح تحت «الحجر الصحي لكوفيد 19» لم يكن بإمكان الناس التحرك بحرية، وإلا سيواجهون اللقاحات، أو تلاحقهم أنظمة اقتفاء أثر المخالطين لمرضى مصابين بهذا المرض، أو يفرض عليهم ارتداء الكمامات الطبية، أو قواعد التباعد الاجتماعي.

في دورتي تلك، لم يكن هناك أثر لتلك الإجراءات. كان هناك غياب تام للقيود! لقد اخترت فلوريدا، أحد الأماكن الوحيدة في العالم التي لا

يوجد فيها قيود، وهذا ما منحني حريةً تامة في العمل وتقديم رسالة قوية عن الصحة.

كان الحدث بمثابة رسالة. وكنت قد خططت له في خضم ما يسمى «الجائحة الخطيرة والمؤلمة»، لأنّه في ذلك الوقت، كنت أعرف بالفعل بأنني سأكتب هذا الكتاب. كنت أؤمن حقًا بالقدرة الفطرية للناس على الشفاء السريع، لذا فإنّ هذا «الوباء المستشري» لم يكن لأخاف منه.

لقد أحبّ النّاس ذلك؛ إذ لم يكن عليهم أن يخفوا شخصياتهم الفريدة خلف الكمامة الطبية. كان بمقدورهم أن يتصافحوا، ويتحدثوا مع بعضهم، ويتعانقوا دون قلق الإصابة بالعدوى. وأي شخص واعٍ يدرك بأن هذه الأنشطة ما هي إلا داعم للصحة. لقد كان التباعد والمكوث داخل المنازل من دون التمتع بأشعة الشمس ومن دون المرح ومن دون تنشق تلك الكِمامات المليئة بالبكتريا من الأنشطة غير الصحية.

وكما هو متوقع، لم يصب أي من المشاركين بالمرض. لم يلتقط أي منهم عدوى كوفيد 19 أثناء رحلته، أو خلال هذه الدورة، أو حتى في طريق عودتهم إلى أوطانهم. لذا اعتبر البعض هذا الأمر بمثابة معجزة.

ولكي أكون صادقًا، فإني لا أعتبر كلّ ما حدث معجزة. لأنني لا أؤمن بنظرية عدوى الفيروس ناهيك عن الضجيج الإعلامي حول ما يسمى بالجائحة. أعرف خمسة أزواج أصيب فرد من كل زوج بإنفلونزا «كوفيد 19» أما الآخر فقد بقي سليمًا. وأنا نفسي كنت على مقربة من أشخاص مصابين في العديد من البلدان ولم أصب بالمرض. وذلك لأنّ العدوى عبارة عن حدث روحي من وجهة نظري. إذا كنت تهجس بمرض

الآخرين، فمن خلال مخاوفك وهواجسك، ستمرض أنت أيضًا. إن لم تستجب لتواتر مرض شخص ما، فلن تمرض.

السبب وراء إقامتي في نيوزيلاندا هو أنني كنت راغبًا بأن أعيش في سلام. فالسلام يفضي إلى الصحة. فنيوزيلاندا بلد منخفض الكثافة السكانية ويضمّ أحد أجمل المناظر الطبيعية في العالم.

كنتُ أعيش بسلام حتى أمرت الحكومة بفرض الحجر والإغلاق الشامل لكلّ شيء، ولم تسمح للناس بمزاولة مهنهم، أو بالسفر، أو حتى بالخروج من منازلهم. لقد فُرضت هذه القيود في جميع أنحاء البلاد على الرغم من عدم وجود إصابات خطيرة بهذه الإنفلونزا وعدم وجود وفيات مؤكدة بسبب المرض.

في نيوزيلاندا، أخبرتنا الصحف بأنّ الناس يسقطون موتى في شوارع فلوريدا بسبب «قواعد كوفيد المتساهلة»، ولهذا كان «الوباء» «مدمرًا» للولاية.

ولدى وصولي إلى فلوريدا، كنتُ محتاطًا حتى أدركتُ بأن كلّ ذلك ما كان إلا محض كذب. إذ لم يسقط أحدٌ ميتًا. والأشخاص الوحيدون الذين كانوا يرتدون الأقنعة الطبية هم موظفي الشركات الكبيرة التي تفرض ذلك على موظفيها (مثل شركة ماكدونالدز، ونايك، وديزني، إلخ). بخلاف ذلك، 90٪ من الأشخاص لم يكونوا يرتدون الأقنعة الطبية، ولم يكن كوفيد 19 موضوعًا للحديث.

زرتُ الملاعب التي بيعت كل تذاكر مبارياتها في عدة مناسبات. في إحدى تلك المناسبات كان الملعب يكتظ بـ 30.000 شخص، ولم يكن أي

منهم يرتدي قناعًا طبيًا. ولم أسمع الكثير من العطاس خلال تلك الأشهر. لقد كان الناس أصحاء تمامًا!

الدرس الآن لك: إن كنت تريد أن تكون أكثر صحةً وسعادة، فلا تصدق ذاك الضجيج الذي ينشر على الإنترنت وفي الأخبار. لأنّ الأشياء يتم تصويرها أكثر سلبية بمرات مما هي عليه في الواقع.

في حين يعتقد البعض بأن إقامة هذه الندوة في عين العاصفة من قبلي ما هو إلا «أمر بطولي». إلا أنّها بالنسبة لي لم تكن ذاك الأمر الخطير لأنّني لم أصدق أمر «الجائحة الخطيرة». لم أصدق أبدًا معظم الأشياء الأخرى التي تنقلها وسائل الإعلام. ولذلك فقد عشت حياتي سعيدًا وناجحًا. لو كان هناك فعلاً جائحة متفشية لسقطت الحيوانات، والناس، المشردون منهم خاصةً، موتى في الشوارع. وبعض أصحاب المهن، ممن تقتضي طبيعة عملهم تماسًا مباشرًا مع الناس، مثل محاسبي الصندوق في السوبرماركت، سيكونون الأكثر مرضًا من بين الجميع. لكنهم لم يكونوا كذلك. إنّ الأمور ستكون تمامًا على غرار فيديوهات البروبغاندا المتعلقة بالجائحة والتي روجتها الصين. فيما بعد تبين أن هؤلاء الممثلين كانوا يأدون «مشهدًا تمثيليًا عن الوباء» ليس إلا، في ذلك الوقت كان الصينيون من عامة الشعب يحتشدون في الملاعب الرياضية لمشاهدة المباريات.

لا تصدق أمورًا تراها في الأخبار. بل صدق تجربتك الشخصية المباشرة.

حتى ولو كان هناك وباء حقيقي، كنت سأعقد هذه الندوة. قد يبدو لك

الأمر بأنه سلوك لا مسؤول أو حتى سلوك دفاعي. لكنه بالنسبة لي، ما هو إلا تعبير آخر عن ثقتي بقدرتنا الطبيعية للشفاء.

هل تظن أنّي كنت سأغير وجهة نظري عندما تتخذ مجريات الأمور منحىً سيء. لقد رأيت الكثير من المعلمين المختصين بتحسين الذات، وطاقة الشفاء، والشفاء الروحي يستسلمون للبروباغاندا أو يجارونها. وفجأةً، يتحول كل ما كانوا يعلمونه للآخرين مثل «الشفاء من الداخل» إلى هباء منثور. لقد كانت سنوات كوفيد فرصةً مذهلة لتمييز المعلمين الحقيقيين عن غيرهم من المزيفين.

أنا أعرف نفسي. وأعرف ما الذي يمكنني القيام به. كما أني أعرف ما أنت قادر على إنجازه. ربما لا تعرف ما الذي بمقدورك إنجازه، لكني أعرفه. لأنّه لدي ثقة بك.

عندما أعلنت أنني بصدد إصدار كتاب يحمل عنوان «يمكنك أن تهب العافية لأي كان"، علّق أحدهم بالقول، «يمكنك أن تهب العافية لأي كان!» كم هي ضعيفة ثقة الناس بأنفسهم! إنهم لا يعرفون من هم. ولن يمكنهم شفاء أحد في الحقيقة وذلك لأنّهم لا يعرفون أنفسهم.

إن عرفت نفسك، فإن عبارة، «يمكنك أن تهب العافية لأي كان"، لن تبدو غريبة. إن كنت تظن أنه من السخف الادعاء بقدرتك على شفاء الجميع روحيًا، فإنك لم تكتشف نفسك وتعرفها بعد. فأنت لا تعرف من أين أتيت، ولا كيف خُلقت بمحبة، ولا تعرف سببًا لوجودك هنا. لربما نسيتَ هذه الأمور أو لربما وصلتك هذه الأمور مغلوطة.

والحقيقة هي: أنه يمكنك أن تشفي أيًا كان باستخدام طاقتك،

وأفكارك، ومشاعرك، ولمستك.

إن صدف واشتريت هذا الكتاب، فإنك ستظن بأن ذلك ممكن. وهذا يعني بأن غسيل الدماغ الذي «يحاولون» اجراءه عليك لا يجدي نفعًا. لأنك لست سطحيًا ولا مكبلاً بقيود تمنعك عن التفكّر في هذا العالم بعيدًا عن الوسطية.

«هل تعني بأني سأقبل الادعاءات التي ستدلي بها هنا؟ كيف لي أن أعرف بأني مخلوق إلهي؟».

اذهب وتحقق بنفسك. استخدم حياتك الخاصة للتحقق مما هو حقيقي بالنسبة لك. ثمة أشخاص يعتقدون بأنك لا تتعدى عن كونك كتلة من اللحم. بل أنت فردٌ من القطيع. متطورٌ قليلاً عن القرد. ولا بد من تسخيرك واستغلالك. وبخلاف ذلك لا حق لك بإرث إلهي ولا بحق آخر. بعض النخبة يعتقدون بأن لديهم حق مكتسب في أن يحكموك، ويستلبون منك أموالك كضرائب. يا له من نظام عقائدي غريب.

ثمّ هناك أولئك الذين يعتقدون بأنك معجزة، خلق عبقري، صُنع ببراعة، ولغز لا يسبر غوره. يعتقدون بأن لديك روحًا فريدة تعيش بعد الموت. أنت لست إنسانا يخلق تجربةً إبداعية؛ بل أنت روح تخلق تجربةً إنسانية. يقولون بأن لديك قدرات وقوى تتخطى أحلامك.

أيّ رأي تفضل؟

«إنّ الأمر لا يتعلق بما أفضّل. بل يتعلق بما هو واقعي". يمكن أن تكون هذه اجابتك على هذا السؤال.

حسنًا. من المؤكد بأنك تميل إلى التجربة التي تتوافق مع معتقداتك عن نفسك.

لطالما كنتُ معالجًا... طوال حياتي.

كنت في الحادية والعشرين من عمري أُدرّس اللغة الإنكليزية لسيدة في أوائل الخمسينات من عمرها. كان الفصل يمتد لسبع ساعات متواصلة، استمرت خلالها الطالبة بالتشكي من صداع تعاني منه. أخبرتني بأن صداعها كان بمثابة «صديق قديم» يأتي ويذهب على مدار العشر سنوات الماضية. قلت لها، ببعض الثقة: «اعرف كيف أعالج هذا». لم تكن متشككة أبدًا لأني نطقت عبارتي بمثل تلك العفوية.

من أين لذاك الولد الثقة حتى يدّعي بأنه يتمتع بقوىً شافية؟

أرشدتها من خلال التأمل إلى شعورها بالألم، والاندماج معه، والانفصال الواعي عنه. ومن ثمّ أرشدتها، من خلال تأمل آخر إلى حيث يمكنها أن تتخيل حالة صحية جديدة. ولأنّه كان من المفترض بأني أعلّمها كيف تتحدث الإنكليزية، فقد كنتُ أرشدها بالإنكليزية أثناء الترجمة إلى لغتها الأمّ.

في ختام جلسة التأمل، امتلأت عيناها بالدموع وهي تنظر في عينيّ وتقول: «هذا رائع!».

لقد خفّ صداعها «كثيرًا». ومع ذلك فإنّ كلمة «كثيرًا» لا ترضيني. فقد كنتُ أرغب باختفاء المشكلة تمامًا. واختفت.

في الأوقات التي تكون فيها الثقة متضعضعة وضعيفة، سأقبل بـ

«كثيرًا». ومعظم الناس سيكونون قانعين بها. ولكنّ هذه الـ «كثيرًا» تعني بأن الصداع يمكن أن يعاودها بسهولة. وبدلاً من ذلك، ماذا لو قلت «لقد اختفى الصداع كليًا». ألن يبقى هناك وميض من الشك أو الترقب؟

ومرةً أخرى، ماذا عن:

«لقد شُفي هذا الألم بنسبة 100٪، ولم يتبقى أثرٌ للشك ولم يبقى هناك أدنى توقع بعودته.»».

آسف لكوني أبدو متطرفًا هنا، ولكن إما أن يُشفى المرض وإما لا، فلا احتمال ثالث.

وبالطبع، سيقول الناس بأن المرض «اختفى تقريبًا» أو «غالبية أعراضه اختفت» وذلك خجلاً من المعالج، إذ لا يرغبون بممارسة الضغط عليه. «لا تقسو على الرجل، واعطه فرصة! لقد اختفى المرض تقريبًا. ماذا تريد أكثر من ذلك؟».

نعم بصراحة، هذا ما يحدث، بل وأكثر من ذلك.

«٪99 من أعراض المرض اختفت». إن هذا المفهوم يفتح الباب لتلك النسبة الضئيلة المتبقية 1٪ بأن تعود متسللة وتتطور إلى ما هو أكبر وأخطر. إن كان شيء ما حاضرٌ الآن، فلا يمكنك أن تدّعي بأنه غائب.

يجب أن تكون الأمور تحمل احتمالين إما-أو. فإما أن تكوني حاملاً بطفل وإما لا. لا يمكن لأي كان أن يقول بأنك حامل بنسبة 99٪. وإما أن تحبّ شريك حياتك وإما لا. فعندما تقول بأنك تحبّ الشريك بنسبة 80٪، أرى أنه ثمة خطبٌ ما.

هذا يتعارض مع الطريقة التي يعيش فيها غالبية الناس. وأنا لا أقول بأن هذه هي الطريقة المثالية التي يجب أن يحياها الناس في كل البقاع. وأنا أيضًا لا أدافع وأروج للطريقة اللاوسطية إما أبيض وإما أسود. عندما يتعلق الأمر بالعلاج والشفاء، فأنا أوصي بموقف أقل تسامحًا مع السلبية. وعبارة «99٪ من المرض اختفت» تُظهر كيف يتآمر الألم سرًا ويترك الباب مواربًا ليعود منه المرض يومًا ما. إن كنت سترمي القمامة، فلماذا تحتفظ ببعض منها بحجة أنك ستحتاجها يومًا ما؟

لقد بدتْ المتعلمة قانعةً بعبارتها «اختفى تقريبًا». لذا كان عليّ القيام بأمر ما لنيل اعجابها. اقتربتُ منها، وقلت: «هل لي أن ألمس رأسك؟». وافقت على طلبي. وضعتُ يدي اليمنى على رأسها، ويدي اليسرى مبسوطةٌ في الهواء، وكأنها ستتلقى طاقة تأتيها من الأعلى. همهمتُ: «مممممممممممممم» موجهًا الطاقة إلى رأسها. «لقد اختفى، لقد اختفى الألم كليًا!». قالت ذلك والدهشة بادية على محياها. جلستْ وحدقت في الفراغ لبرهة، وكأنها تبحث عما اختفى من رأسها. ثمّ رفعت نظرها وقالت: «أنت موهوب!».

كان لدي شعور كافٍ بأن لا أخوض في الموضوع أكثر من ذلك. «حسنًا، هذا جيد. سررتُ بأن ما قمتُ به أجدى نفعًا. فلنعد لدرسنا الآن.» إن الخوض في الموضوع الذي تجاوزته يعيد احياءه مرةً أخرى.

لم يعاودها الصداع مرةً أخرى في الأيام التي تلت لقاءنا ذاك. ظلّت تقول لي بأنها لم تشعز بهذه الخفة وهذا الرضى منذ وقت طويل. أطلقت عليّ تسمية المعالج، والقديس، وغيرها من الأسماء. لقد أحرجتني بذلك.

إذ لم أكن قد أصبحتُ معالجًا بشكل رسمي حتى الآن. واصلتُ تدريس اللغة الإنكليزية لعدة سنوات أخر.

لقد صادفتني الكثير من تلك المواقف والمشاهد طوال عملي في التدريس والتدريب، وإقامة الندوات؛ وبالرغم من ذلك، فأنا لم أصف نفسي مطلقًا بالمعالج، بل استعضتُ عن ذلك بتسمية مدرب ناجح. وكونك مدرب ناجح، فليس لهذه العبارة نفس وزن وتوقعات كلمة «معالج.».

إن أشرتُ إلى نفسي وقدّمتها كمعالج، عندها سأجذب الكثير من المرضى، ولكن عندما أقدّمها كمدرب، عندها سأجذب أولئك الذين يرغبون بالمزيد من النجاح. لم أكن راغبًا بأن أمضي حياتي محاطًا بالمرضى. هل يعدُّ ذلك أنانية؟ أم يعتبر موقفًا لا روحانيًا مني؟ ربما يظنّ شخص ما ذلك. لكن مهمتي مختلفة. إنها لا تركز على الشفاء فقط، بل تركز على جوانب أوسع من هذه الحياة.

«هل لك أن تضع يدك على بطني؟ يبدو أن ذاك يجدي نفعًا». هذا ما قالته لي زوجتي خلال التقلصات التي تنتابها أثناء دورتها الشهرية. كانت المرة الأولى التي تتسبب يديّ باختفاء الآلام. كيف حدث ذلك بالضبط؟ لا أعرف. ومن يهتم بذلك، طالما أنها كانت ناجعة!

أحيانًا كانت تستدعيني وتأخذني خارج مكتبي إلى ركن بعيد في بيتنا كي أتمكن من وضع يدي على موضع الألم. وحالما تشعر بالتحسن، كانت تقول: «حسنًا، شكرًا لك. يمكنك العودة إلى عملك الآن». لقد أصبحت تلك المعالجة روتينًا حياتيًا.

في ذلك الوقت، كنتُ قد بدأتُ الاعتياد على ما هو غير تقليدي في نهج «المعالجة» المتمثل بعدم طرح تساؤلات عن سبب كيف ولماذا ظهر الألم هنا. كما أني لم أناقش أبدًا كيف ولماذا توقف الألم. إن دست في بركة من الطين حينها هل تسأل كيف ولماذا حدث ذلك؟ أبدًا، بل تمسح وتنظف ما علق بك من طين، وعندما تفعل ذلك هل تسأل لماذا وكيف مسحت ذاك الطين؟ كلا، بل ستمسحه وحسب. وبالمثل، إن علقت بطاقة سلبية، فلا حاجة لك أن تعرف كيف ولماذا هي هنا. بل ببساطة أمرها بالرحيل. تخلص منها.

إن طرح مثل هذه الأسئلة، كما هي الحال في أي معالجة تقليدية، من شأنها أن تفيد في تأكيد نظام المعتقد فقط كما لو أن ثمة مشكلة فعلية عالقة في الجسد. ولكن بمجرد معالجتها، من دون تطرح أي تساؤل أو استفسار، فإني أتجنب تضخيم القضية واعطائها حجمًا أكبر مما هي عليه.

Telegram:@mbooks90

الإيمان الشافي.

ولكن كيف توصلت إلى تلك القناعة في ذاك العمر المبكر؟ لقد نشأت وكنتُ شاهدًا على مئات المعجزات من الحالات الشفاء. بالنسبة لي كان الأمر طبيعيًا.

كان والدي قسًا للكنيسة الخمسينية(1). وإن بحثتَ عن «الخمسينية» في الإنترنت، فإن هذا التعريف سيظهر لك:

الخمسينية هي شكل من الديانة المسيحية التي تؤكد على عمل الروح القدس وعلى الاختبار المباشر لحضور الله من قبل المؤمن. يعتقد

أتباع هذه الكنيسة بأن الإيمان يجب أن يكون اختبارًا قويًا، وليس أمرًا تجده فقط في الطقوس وطريقة التفكير. الخمسينية تعني الحيوية والديناميكية.

لقد شهدتُ مع والدي وزملائه في الكنيسة الصلاة على آلاف المرضى وشفائهم. كان المصابون بالشلل والمكفوفون والصمّ يتعافون مما هم به. والأشخاص المصابون بالسرطان والتهاب المفاصل والسكري والاكتئاب والفصام والربو، وغيرها من الأمراض، كانوا يشفون شفاءً كاملاً. وأنا لا أمزح حين أقول بأني شهدت أناسًا ممن فقدوا أحد أطرافهم، نمت تلك الأطراف أذرعًا أو أرجلاً كانت وحتى الأشخاص الذين تم الإعلان عن وفاتهم، قد عادوا للحياة.؟؟؟؟؟؟؟

يجد الناس صعوبةً في تصديق ذلك، لكنه كان أمرًا شائعًا في البيت الذي نشأت فيه. إن الصلاة للناس المرضى حتى يتعافوا أمر لا غرابة فيه. إن هؤلاء الأشخاص يفعلون حرفيًا ما تمليه عليهم الأناجيل (الكتب الأربعة الأولى في العهد الجديد، متّى ومرقص ولوقا ويوحنا، التي تتناول المسيح). وكان الأمر ناجعًا لأن إيمانهم كان قويًا جدًا.

أما اليوم، فمعظم الكنائس الخمسينية لم تعد تمارس هذا النوع من الشفاء المكثف. مثلها مثل الكثير من الحركات الوضعية، تم تخفيفها وحرفها عن مسارها. والبعض منها تحول إلى طوائف غريبة. اليوم إن زرت كنيسةً خمسينية عادية، فستحظى ببداية جلسة صاخبة من موسيقى البوب الصاخبة يرافقها قرع للطبول ومن المؤكد أن هذا الصخب والأصوات الجهورية ستفجر أي نظام شاكرات متوازن لديك،

يلي ذلك خطبة مملة، ثمّ ينهمر عليك المزيد من موسيقى البوب. إنها مختلفةٌ تمامًا عما كانت الكنيسة الخمسينية عليه قبل 40 أو 100 سنة، عندما كان بعض القساوسة ناجحين جدًا في معالجاتهم، لدرجة أنهم حصلوا على تراخيص طبية من الحكومة!

لقد ولت تلك الأيام. اليوم بتنا نشهد موقفًا معاديًا من الحكومة والإعلام تجاه الناس وعلاجهم. لكني على يقين بأن تلك الأيام المنيرة ستعود، حتى في حياتي. فالدوائر تدور والأشياء تأتي وتذهب ونموذج الرعاية الصحية القديم الذي يتمركز حول شركات الأدوية بدأ يتضعضع وأنا أكتب هذي السطور.

لن تجد من يعالج ويشفي في الطوائف «المسيحية» الأخرى. فالكنيسة المعمدانية وهي أكبر طائفة في الولايات المتحدة، يعتقد معظم المعمدانيين بأن الشفاء بالمعجزات أصبح من الماضي البعيد، ولن يعود يومًا. أما المسيحيون الأرثوذكس والكاثوليك فلا يمارسون أي نوع من العلاج في أيام الآحاد على الإطلاق. أراهن أن 75٪ من هؤلاء «المسيحيين» ليسوا مسيحيين بالمعنى الأصلي الموجود في قصص يسوع.

أعتقد بأن جميع هذه الجماعات الوضعية قد تم اختراقها في النهاية من قبل وعي أكثر كثافة. ولهذا السبب لم أؤسس أي جماعة أو منظمة حول تعاليمي ولن أفعلها. فمن أجل تمضية وقت جيد، عليك بتتبع حركة في بداياتها، قبل أن تختفي الطاقة العالية لديها!

في النهاية، ولأسباب لا أتذكرها، اختلف والدي مع هذه الجماعة

وتوقف عن المعالجة. لم أسر على خطاه. ففي فترة مبكرة من حياتي، نشأت كارهًا للديانة المسيحية. على الرغم من أنني كنت أرى نتائج العلاج الإعجازية، وكنت أدرك أن الناس تُعرَف من أعمالها، فقد كنت أرى منظومة إيمانه ضيقة ومحدودة. فكلّ شيء يجب أن يراه من خلال عدسته فقط، أما خلاف ذلك يتم تجاهله أو حتى تحريمه.

أتذكر ذات مرة، في خضم حماستهم «المسيحية»، تخلص والديّ من كلّ كتبي (عندما كنتُ في سن الثالثة عشرة كان لدي بالفعل مجموعة كبيرة من الكتب) بحجة أنّها ليست مسيحية. ونحن هنا نتكلم عن كتب غير ضارة، مثل كتب عن الزن والفيزياء والشّعر، وليس عن نوع من السحر والتنجيم الذي يثير غضب المسيحين.

بعد ذلك بعامين، قام والدي برمي أقراص الموسيقى خاصتي بحجة أنها لم تكن مسيحية أيضًا. وبعض تلك الأقراص كان هو نفسه من أوصاني باقتنائها ذات مرة. بعد ذلك، عاود الاستماع لتلك الموسيقى، لكلّ تلك الموسيقى، لكنه نسي بأنه أفسد مجموعتي الموسيقية.

لم يكن ذلك بالحدث الذي يفاجئني كثيرًا في تلك الفترة، إذ أنني كمراهق ربطت المسيحية بالغباء. إن كنتَ ستفرض رقابةً على كل شيء وتستثني مجموعة ضيقة من المعلومات، فتأكد بأنك ستصبح جاهلاً. كما أنك ستثبت بأن تلك الأمور ليست مترسخة وثابتة في إيمانك. إن كنت واثقًا من معتقداتك، عندها لن تجد نفسك مضطرًا لتجريم وجهات النظر المعارضة لمعتقداتك. كم ستشعر بالضعف عندما تقوم بمنع شخص ما من قراءة كتاب الزن؟

استغرق الأمر مني وقتًا طويلاً عندما بدأت أدرك وأفهم بأن تعاليم المسيح لم تكن تعاليم ضيقة الأفق، لكن تصرفات البشر فقط هي التي أضفت عليها تلك الصفة. إن التعاليم لا تشوبها شائبة، ولكن ما يفعله البشر بها هو من يشوهها.

في تلك الأثناء، قرأت الكتاب المقدس من أوله لآخره ثلاث مرات كما أني قرأت الأناجيل ثماني مرات. كانت قراءتي طوعية. لم يجبرني أحد على ذلك، كما حدث في طفولتي. سيدرك أي كان عند قراءة تلك الكتب الفعلية بسرعة بأن كل تلك «الكنائس» ليس لها علاقة تذكر بما هو مكتوب هناك.

قد يكون من الممتع الذهاب إلى كنيسة مسيحية أرثوذكسية والاستماع إلى الترانيم والتلاوة. وقد يرفع ذلك مستوى وعيك. ولكن ما علاقتها بإنجيل يسوع المسيح؟ أما الطقوس التي يمارسها أتباع كنيسة الروم الكاثوليك التي تتعلق بطرد الأرواح الشريرة مثيرةٌ للاهتمام، ولكن ما علاقة ذلك بإنجيل يسوع المسيح؟ قد يكون من الرائع المشاركة في غناء الترانيم التعبدية في كنيسة بروتستانتية، ولكن ما علاقتها بإنجيل يسوع المسيح؟

على الرغم من أن كلّ ذلك عظيم، إلا أنه لا يمثل كل ما تعنيه تعاليم المسيح. قد يكون السبب الكامن وراء تحول الأديان إلى ما هو أدنى هو أنهم يخافون من المعجزة حقًا.

تذكرتُ طفولتي، وأدركتُ بأن مرد حماسة والدي في تلك الفترة هو الشكوك التي كان يصارعها، ويحاول يائسًا المحافظة على تركيزه وثباته.

بالتأكيد، كيف يمكن أن يكون كلّ شيء مختلفًا؟ عندما تمرّ أوقات عصيبة وأنت تحاول التركيز، فلا يسعك سوى لوم الآخرين. لدرجة أن الكتب التي يقرؤونها والموسيقى التي يستمعون إليها تصبح مصدر إلهاء. ثمة أمر أعلّمه في كتبي وهي أنّ الإيمان الحقيقي يأتي من التركيز المرتاح. إن كنتُ أحمل معتقدًا حقيقيًا، لا شكّ فيه، فلن أضطر إلى الاستمرار في تأكيده ولست مضطرًا كذلك لقمع كل ما يخالفه.

قضى يسوع وتلاميذه جلّ وقتهم وهم يتجولون ويشفون الناس، دون أن يفعلوا شيئًا آخر. كان هناك التعاليم التي يعلمونها ويدربون الناس عليها، ولكن وفي معظم الأناجيل، نجد يسوع وتلاميذه يسيرون من بلدة إلى أخرى يشفون المرضى. وقلما نجد إشارة تفيد بأنهم كانوا يذهبون إلى الكنيسة (المعبد، في ذلك الوقت)، ولا يوجد ذكر لأداء طقوس العبادة وترانيم التراتيل، ناهيك عن الركوع أمام التماثيل أو تلاوة الآيات مرات ومرات كما يفعل الكاثوليك والأرثوذكس. معظم أجزاء العهد الجديد عبارة عن جلسة شفاء طويلة.

يزعم المسيحيون الكاثوليك والأرثوذكس بأنهم المسيحيون الأصليون الذي يواصلون عمل يسوع المسيح، لكن الطقوس التي يمارسونها يوم الأحد لا تمت لما كان يفعله المسيح البتة. في طقوسهم، يواصل الكاثوليك تمثيل مشهد «العشاء الأخير» كنوع من الشعائر، مرارًا وتكرارًا. لكن يسوع لم يطلب من أي كان إعادة تمثيل مشهد واحد من الكتاب المقدس ويمارسه كطقس. إنها أحد أكثر انحرافات التعاليم التي رأيتها غرابة. لقد طلب يسوع من أتباعه أن يخرجوا ويستخدموا قواهم في شفاء الناس.

لقد قرأت القرآن الكريم أيضًا. القرآن كتاب جامع يشير إلى قصص من الكتاب المقدس، ويضيف إليها وجهات نظر أخرى ويتوسع في تعاليم الكتاب المقدس المختلفة. لكن الأمر الغريب بأن المسلمين تعلّموا أن لا يقرؤوا الكتاب المقدس لأن المسيحيين يمثلون «العدو»، وبالمثل فالمسيحيون تربوا أن لا يقرؤوا القرآن باعتباره كتاب «الأعداء». للأسف، فالبشر ليسوا بذاك الذكاء وما زال الكثيرون يؤمنون بذاك الهراء المتعلق بـ «العدو». ولكن بعد أن قرأت القرآن، أصبح الأمر لغزًا محيرًا بالنسبة لي وهو أنه كيف يمكن لشخص ما أن يفهم القرآن من دون قراءة الكتاب المقدس أولاً.

على سبيل المثال، يمكن أن يقول القرآن جملة، «لقد تلونا عليك في قصة شمشون...» ومن ثمّ ينتقل إلى أمر آخر، من دون أن يخبرنا قصة شمشون. حسنًا، يمكن قراءة قصة شمشون في الإنجيل. لماذا يُمنع المسلمون من قراءة نفس الكتاب الذي يشير إليه كتابهم المقدس أكثر من غيرهم؟ إنه أمر غريب وغير مفهوم.

الناس عالقون ومحاصرون في سجن من صنع أيديهم، يتشاجرون حول أكثر التفاصيل العقائدية هراءً. يجب على كلّ اليهود والمسيحيين والمسلمين أن يقرؤوا كتب بعضهم البعض لأنّهم ينتمون إلى بعضهم البعض.

لقد قرأت كتاب البهاغافاد غيتا(2)Bhagavad Gita مرتين. وقرأت أهم الكتابات البوذية. وقرأت «الأساطير» التي تعود لكثير من الثقافات القديمة. لا مشكلة ولا حرج في كل تلك التعاليم القديمة. لأنّها جميعها،

دون استثناء، تعلّم كيف يتم الشفاء.

ليس صحيحًا بأن القدماء كانوا بدائيين، ونحن، اليوم، المتقدمون. بل العكس هو الصحيح، العكس تمامًا! إنّ تلك التعاليم الإلهية القديمة قد تمّ طمسها عن سبق إصرار وإخفائها لدرجة أصبح من الصعب التعرف عليها.

كما أنه ليس من قبيل الصدفة أننا بتنا عاجزين عن بناء مبانٍ بنفس نوعية تلك المباني التي بنيت في القدم. يعتقد الناس أننا لم نعد نبني بهذه الطريقة لأسباب اقتصادية، لكننا ببساطة لم نعد قادرين على انجاز نفس الأعمال المعمارية التي فعلها القدماء. أنا لا أتحدث فقط عن الهياكل القديمة في البيرو أو عن أهرامات الجيزة في مصر. بل أشير إلى بُنىً أكثر حداثةً مثل الكاتدرائيات التي تعود إلى ما يسمى العصور الوسطى. هل تبدو تلك الأبنية لأناس بدائيين؟ لكني سأستطرد.

إن النقطة التي أسعى إلى تبيانها هنا هي: الإيمان الشافي حقيقي وموجود. إن الطبّ الحديث ليس متقدمًا كما يظن البعض. أنا لست ضدّ الطبّ الحديث ولا ضدّ الأطباء. لأنّ الكثير منهم يقوم بعمل عظيم جبار. والكثير منهم يعالج ويشفي المرضى. لكن يمكننا جميعًا أن نفعل ما هو أفضل من ذلك بكثير إذا قمنا بتضمين طرق العلاج القائمة على الطاقة التي نحملها معنا.

المعاناة ليست مشيئة الله.

تخيل بأن هناك شركة كهرباء تزود منزلك بالكهرباء. ولكنك لا تشعل ضوءً في بيتك. وتلعن الظلام حينها وتقول: «لابد أنها مشيئة شركة الكهرباء بأن لا يكون لدي ضوء ينير عتمتي».

إن مهمة المزود هي أن يوفر لك الكهرباء، وهي متوفرة بالفعل. لكن مسؤوليتك أن تشعل الضوء. لذا لا تلعن الظلام.

يعتقد الكثيرون بأن المعاناة، والمرض، وسوء الطالع ما هو إلا إرادة الله، أو ربما، يعتقدون بأن الكون يقوم بتقويمك. إن مرض أحد ما أو مات، فلا بد أن تكون تلك مشيئة وإرادة الله. إن لم ينجح شخص ما في الشفاء والنجاة من المرض، فإنهم يلقون باللائمة على إرادة الله، أو سيقولون بأن هذا العالم يمتحنك ويلقنك درسًا. ويقولون: «للرب طرق غامضة". لربما كان المرض الذي ابتليت به عقابًا من الله. من المحتمل أنك لا تحصل على الوظيفة أو المال الذي ترغب به لأن الله يريد لك أن تبقى متواضعًا أو أنه يعاقبك لأنك ارتكبت إثمًا.

كل المعتقدات السابقة تلتقي عند فكرة واحدة إلا وهي لله نية سلبية عقابية. وهذه النظرة تشبه وجهة نظر الأب الغاضب الذي يريد أن يؤدب أطفاله بأسلوب الجزرة والعصا، ويرسل لهم رسالة مفادها بأنك تحصل على الحبّ عندما تستحق ذلك فقط.

المشكلة؟ إن ذلك غير صحيح. لا الذات الإلهية ولا كائنات العوالم العليا ترغب في أن يصيبك مرض أو فقر أو شدة أو سوء حظ أو متاعب. العوالم العليا هي الجمال الخالص والبهجة الكاملة، والوفرة النقية، والنجاح الخالص، في كلّ زمان ومكان.

أحد الأمور التي ألهمتني كي أبدأ التدريب على إحداث الواقع في تسعينيات القرن الماضي، لأنني كنت أتمتع بالقدرة على تعليم الناس كيف يتحملون مسؤولياتهم بدلاً من الانتظار والقنوط والقاء اللوم على

قوة عليا.

هذا لا يعني بأن التعاليم المسيحية والإسلامية واليهودية والبوذية والهندوسية تعاليم خاطئة. الأمر المضحك هو أن كلّ تلك التعاليم لا تعلّم الإنسان أن المعاناة هي إرادة الله. بل ذلك تفسير بشري لها.

وهاكم مثال واحد (من بين آلاف الأمثلة) من الكتاب المقدس، إنجيل متى 17: (14-20):

«وَلَمَّا جَاءُوا إِلَى الْجَمْعِ تَقَدَّمَ إِلَيْهِ رَجُلٌ جَاثِيًا لَهُ وَقَائِلاً: يَا سَيِّدُ، ارْحَمِ ابْنِي فَإِنَّهُ يُصْرَعُ وَيَتَأَلَّمُ شَدِيدًا، وَيَقَعُ كَثِيرًا فِي النَّارِ وَكَثِيرًا فِي الْمَاءِ. وَأَحْضَرْتُهُ إِلَى تَلاَمِيذِكَ فَلَمْ يَقْدِرُوا أَنْ يَشْفُوهُ. فَأَجَابَ يَسُوعُ وَقَالَ: أَيُّهَا الْجِيلُ غَيْرُ الْمُؤْمِنِ، الْمُلْتَوِي، إِلَى مَتَى أَكُونُ مَعَكُمْ؟ إِلَى مَتَى أَحْتَمِلُكُمْ؟ قَدِّمُوهُ إِلَيَّ هٰهُنَا! فَانْتَهَرَهُ يَسُوعُ، فَخَرَجَ مِنْهُ الشَّيْطَانُ. فَشُفِيَ الْغُلاَمُ مِنْ تِلْكَ السَّاعَةِ. ثُمَّ تَقَدَّمَ التَّلاَمِيذُ إِلَى يَسُوعَ عَلَى انْفِرَادٍ وَقَالُوا: لِمَاذَا لَمْ نَقْدِرْ نَحْنُ أَنْ نُخْرِجَهُ؟ فَقَالَ لَهُمْ يَسُوعُ: لِعَدَمِ إِيمَانِكُمْ. فَالْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: لَوْ كَانَ لَكُمْ إِيمَانٌ مِثْلُ حَبَّةِ خَرْدَل لَكُنْتُمْ تَقُولُونَ لِهذَا الْجَبَلِ: انْتَقِلْ مِنْ هُنَا إِلَى هُنَاكَ فَيَنْتَقِلُ، وَلاَ يَكُونُ شَيْءٌ غَيْرَ مُمْكِنٍ لَدَيْكُمْ».

هل وصلتك الفكرة؟ قال يسوع بأنهم غير قادرين على شفاءه بسبب عدم إيمانهم. وليس لأنّ تلك «مشيئة الله»، وليس بسبب «الشيطان» المرض كان بسبب الطاقة السيئة. إنّ السبب في عدم إمكانية الشفاء هو عدم إيمانهم.

في هذا المشهد، كان انزعاج يسوع حقيقيًا لأنهم لم يتمكنوا من شفاءه. وقال أيضًا: «أَيُّهَا الْجِيلُ غَيْرُ الْمُؤْمِنِ، الْمُلْتَوِي، إِلَى مَتَى أَكُونُ

مَعَكُمْ؟».

وهذا الموقف يختلف عن غيره من المواقف الكثيرة «للمتدينين»، إذا لم يشف المريض، سيقولون حينها: «حسنًا، تلك مشية الله". هناك توقع ضعيف بشفائه. كان يسوع منزعجًا وذلك لأنه أمضى حياته وهو يعلّمهم كيف يشفوا الناس، وقد نجحوا في شفاء كل أنواع الأمراض مرات كثيرة قبل هذه الحادثة. أما في هذا المشهد، ولأنهم لم يروا أحدًا مريضًا بالصرع قبل ذلك، فقد أخافهم ذلك. ولهذا فقد تلاشت قوتهم الشفائية واختفت. ولكن بدل أن يقول: «إنها مشيئة الرب بأن يموت". كان يسوع المسيح منزعجًا منهم وقام بعدها بشفاء المريض.

لقد كُتب بأن يسوع قام بشفاء كل شخص جاء إليه. لقد أبرأهم جميعًا من كلّ عللهم! ولا مرة قال فيها: «إنها مشيئة الرب أن يمرض بعض الناس أو يموتوا".

إن الكون قائم على الطاقة الإيجابية الخالصة. لقد خُلقتَ لتكون سعيدًا وموفورًا. في بعض الأحيان لا تكون كذلك، لأنك تعيش في عالم سلبي بنسبة 50٪. وتكون الأرض ذات وعي منخفض وطاقة منخفضة. لذلك إذا سمحت للواقع الخارجي (العالم) بالسيطرة عليك، فعندئذ سيكون الواقع مركبًا في بعض الأحيان من الإيجابي والسلبي. ولكن إن قمت باختيار واقعك من داخلك، يمكنك أن تحيا حياةً إيجابية بمعظمها بالرغم من القيود والتحديات التي تواجهك في هذا العالم.

يمكنك أن ترجو الله لأن ينكشف لك أمر ما، ويمكنك لومه على ضبابية أمر آخر؟ لكن كلتا الطريقتين غير ناجعة. إنه مثل إلقاء اللوم على شركة

الكهرباء. فالطاقة تم تأمينها. والأمر عائد لك الآن في الوصول إليها، بأن تدير مفتاح الضوء لتنير العتمة. ستفعل هذا بموائمة قوتك مع قوة الأمر الذي ترغب بحدوثه.

إذا رغبت في التناغم مع أمر ما وإحداث تغيير، يجب عليك ضبط حالتك العاطفية والعقلية لتتناسب مع الأمر المرغوب، وكما علّمتُ في الكثير من كتبي. يجب أن يكون لديك أمر ما قبل أن تسعى للحصول عليه. وهكذا فإن صلاة الامتنان أفضل بكثير من صلاة الاستجداء.

فكّر بهذه الآيات من إنجيل مرقص 16: (17-18).

«وَهذِهِ الآيَاتُ تَتْبَعُ الْمُؤْمِنِينَ: يُخْرِجُونَ الشَّيَاطِينَ بِاسْمِي، وَيَتَكَلَّمُونَ بِأَلْسِنَةٍ جَدِيدَةٍ. يَحْمِلُونَ حَيَّاتٍ، وَإِنْ شَرِبُوا شَيْئًا مُمِيتًا لاَ يَضُرُّهُمْ، وَيَضَعُونَ أَيْدِيَهُمْ عَلَى الْمَرْضَى فَيَبْرَأُونَ».

يا للهول. هذا في الحقيقة يعني بأن الكثير من الأشخاص المتدينين ليسوا مؤمنين. بل إنهم يتبعون نسخة من الدين دون أن يعوا جوهره ويبادرون إلى الادعاء بقواهم الروحية. كم هو عدد المتدينين، مهما كانت ديانتهم، الذين تعرفهم شخصيًا وتعرف بأن بإمكانهم تجرع السّم دون أن يمسهم مرض أو أولئك الذين يمسحون بأيديهم المرضى فيشفون من فورهم؟

نعم، هناك متدينون يعيشون بتلك الطريقة. لكن معظم المتدينين اليوم لا علاقة لهم بشفاء الناس. وسيرسلك كثيرون منهم إلى الطبيب إن أخبرتهم بأنك مريض. وإن شكوت لهم بأنك مدين سيرسلونك إلى مستشار مالي. وإن شعرت بتوعك، سيرسلونك إلى معالج.

غالبًا ما تقتصر المواعظ على غناء الترانيم الدينية وترتيل الآيات. ولا حرج في ذلك، لكنه ليس النقطة الأساسية في المسار الروحي. ويبدو الأمر كما لو أن مشهدًا ثانويًا احتل خشبة المسرح بينما غاب المشهد الرئيسي وراء الكواليس.

البعض يقول: «أنا لستُ متدينًا، بل روحاني». ولكن حتى من بين هؤلاء، من يمكنه أن يخرج ليشفي الناس ويجترح المعجزات؟ قلة قليلة منهم ستكون مثيرة للعجب. من المريح جدًا أن تنأى بنفسك وتتماهى خلف «هوية روحية» وتتظاهر بأنك سيد الهالة الزرقاء أو أي شيء آخر عدا اجتراح المعجزات. وعندما تسمح لنفسك بصنع المعجزات، ستنتهي حينها كل غايات البحث، والتعريف والمعرفة الذاتية، ستبدأ حينها بالتمتع بهذه الحياة.

«ماذا؟ أنا؟ أجترح المعجزات؟».

نعم، أنت. ومن غيرك سيقوم بذلك؟ على الأقل، أنا أتوقع منك أن تُظهر أكثر مما أنت عليه. لقد رفعتك مستويات. بإمكانك أن تقدم الأفضل (بغض النظر عن هويتك). إذ يمكنك أن تتعامل مع المزيد. لا يتعين عليك الاستسلام عندما تلوح لك بادرة محنة أو عندما تواجهك متاعب. فالإيمان يعني أيضًا التركيز على الغاية المرجوة، على الرغم من الشدائد التي تقع فيها.

المعاناة ليست «مشيئة الرب». فالعليّ يريدك أن تكون موفور النِعم سعيدًا. والمعاناة تأتي من سوء استخدام الإرادة الحرة. يمكنك اختيار السلبية. ويمكنك اختيار المعاناة. ومع ذلك، إنه لأمر جيد أن تمتلك إرادةً

حرة.

أعتقد أنّك لا تتحمل مسؤولية شفاء نفسك وشفاء الآخرين فقط، بل وتمتلك القدرة على القيام بذلك، ويمكنك أن تنجح في ذلك. لهذا السبب أصبحت مدرب خلق الواقع. إن لم تنجح في ذلك، لن أقول لك: «تلك مشيئة الله». بل سأقول لك: «أنت بحاجة إلى استعادة السيطرة على أفكارك، واهتمامك، وعواطفك، وأفعالك". تعلّم أن تشغّل مفتاح الإنارة لأنّ كل الطاقة التي تريدها متوفرة لديك بالفعل.

لديك من الطاقة أكثر مما تعرف.

إن الاعتماد على القوة الإلهية التي بداخلك أكثر من اعتمادك على السياسيين، أو الاقتصاد أو المدرسة أو المعلمين أو رجال الدين، أو الأطباء، أو وسائل الإعلام، أو المؤسسات، أو النظام هو جوهر خلق الواقع. سيصاب معظم الأشخاص، وحتى أولئك الذين يعرفون تعاليمي، بالصدمة لدى معرفتهم بمقدار الطاقة التي لديهم.

وإليك المزيد من إنجيل مرقص 4: (35-41):

«وَقَالَ لَهُمْ فِي ذلِكَ الْيَوْمِ لَمَّا كَانَ الْمَسَاءُ: لِنَجْتَزْ إِلَى الْعَبْرِ. فَصَرَفُوا الْجَمْعَ وَأَخَذُوهُ كَمَا كَانَ فِي السَّفِينَةِ. وَكَانَتْ مَعَهُ أَيْضًا سُفُنٌ أخرى صَغِيرَةٌ. فَحَدَثَ نَوْءُ رِيحٍ عَظِيمٌ، فَكَانَتِ الأَمْوَاجُ تَضْرِبُ إِلَى السَّفِينَةِ حَتَّى صَارَتْ تَمْتَلِئُ. وَكَانَ هُوَ فِي الْمُؤَخَّرِ عَلَى وِسَادَةٍ نَائِمًا. فَأَيْقَظُوهُ وَقَالُوا لَهُ: يَا مُعَلِّمُ، أَمَا يَهُمُّكَ أَنَّنَا نَهْلِكُ؟ فَقَامَ وَانْتَهَرَ الرِّيحَ، وَقَالَ لِلْبَحْرِ: اسْكُتْ! اِبْكَمْ! فَسَكَنَتِ الرِّيحُ وَصَارَ هُدُوءٌ عَظِيمٌ. وَقَالَ لَهُمْ: مَا بَالُكُمْ خَائِفِينَ هكَذَا؟ كَيْفَ لاَ إِيمَانَ لَكُمْ؟ فَخَافُوا خَوْفًا عَظِيمًا، وَقَالُوا بَعْضُهُمْ

لِبَغْضِ: مَنْ هُوَ هذَا؟ فَإِنَّ الرِّيحَ أَيْضًا وَالْبَحْرَ يُطِيعَانِهِ!».

أروع جزء في هذه الآيات هو أن يسوع كان يتوقع من تلاميذه أن يوقفوا العاصفة.

إنّه لأمر محير للعقل كيف أنّ معظم الكنائس «المسيحية» تُعلّم عكس ذلك. إنّهم يعلمون العباد أنهم لم يتمكنوا من إيقاف العاصفة؛ فقط الله هو من يمكنه إيقافها. لكن يسوع علّم بتعاليمه أن البشر مهيؤون ليقوموا بذلك. لقد توقع ذلك منهم وأصيب بالإحباط عندما لم يمارسوا صلاحياتهم ويستخدموا قواهم.

لقد استشهدت بآيات أخرى في أعمالي الأخرى، وأريد أن أستشهد بها هاهنا مرةً ثانية. في إنجيل يوحنا 14: (12)، نقرأ ما يلي:

«اَلْحَقَّ الْحَقَّ أَقُولُ لَكُمْ: مَنْ يُؤْمِنُ بِي فَالأَعْمَالُ الَّتِي أَنَا أَعْمَلُهَا يَعْمَلُهَا هُوَ أَيْضًا، وَيَعْمَلُ أَعْظَمَ مِنْهَا».

إن كنتُ سأدرّس هذا في الكنيسة، فلسوف يطردونني من كلّ الكنائس بحجة الهرطقة. إلى هذا الحد وصل فساد الدين.

نعم، صدق أو لا تصدق، هذه الآية من الكتاب المقدس، نقلاً عن يسوع، تقول بأنه يمكنك أن تفعل ذلك. وهذه كانت تجربتي أنا أيضًا. فأنت، مهيئ ومزود بالقوى، منذ ولادتك. ولديك منها أكثر مما تعرف، وأكثر مما تستخدم.

وبينما كانت العاصفة الهوجاء تضرب في الخارج، كان هو مرتاحًا مطمئنًا يرقد على وسادته. سأله أحد تلامذته: «يَا مُعَلِّمُ، أَمَا يَهُمُّكَ أَنَّنَا

نَهْلِكُ؟».

هذه هي العقلية الكلاسيكية للضحية، وإلقاء اللّوم وتحميل شخص آخر مسؤولية ما يجري بدلاً من الأخذ بزمام الأمر الواقع. فهم ينتظرون أحدًا ما ليصلح ما هم مجهزون أساسًا للقيام به بأنفسهم.

وتأتي الاختلافات في التملص من المسؤولية:

«ألا تهتم الحكومة بنا؟».

«ألا يهتم الله بي؟».

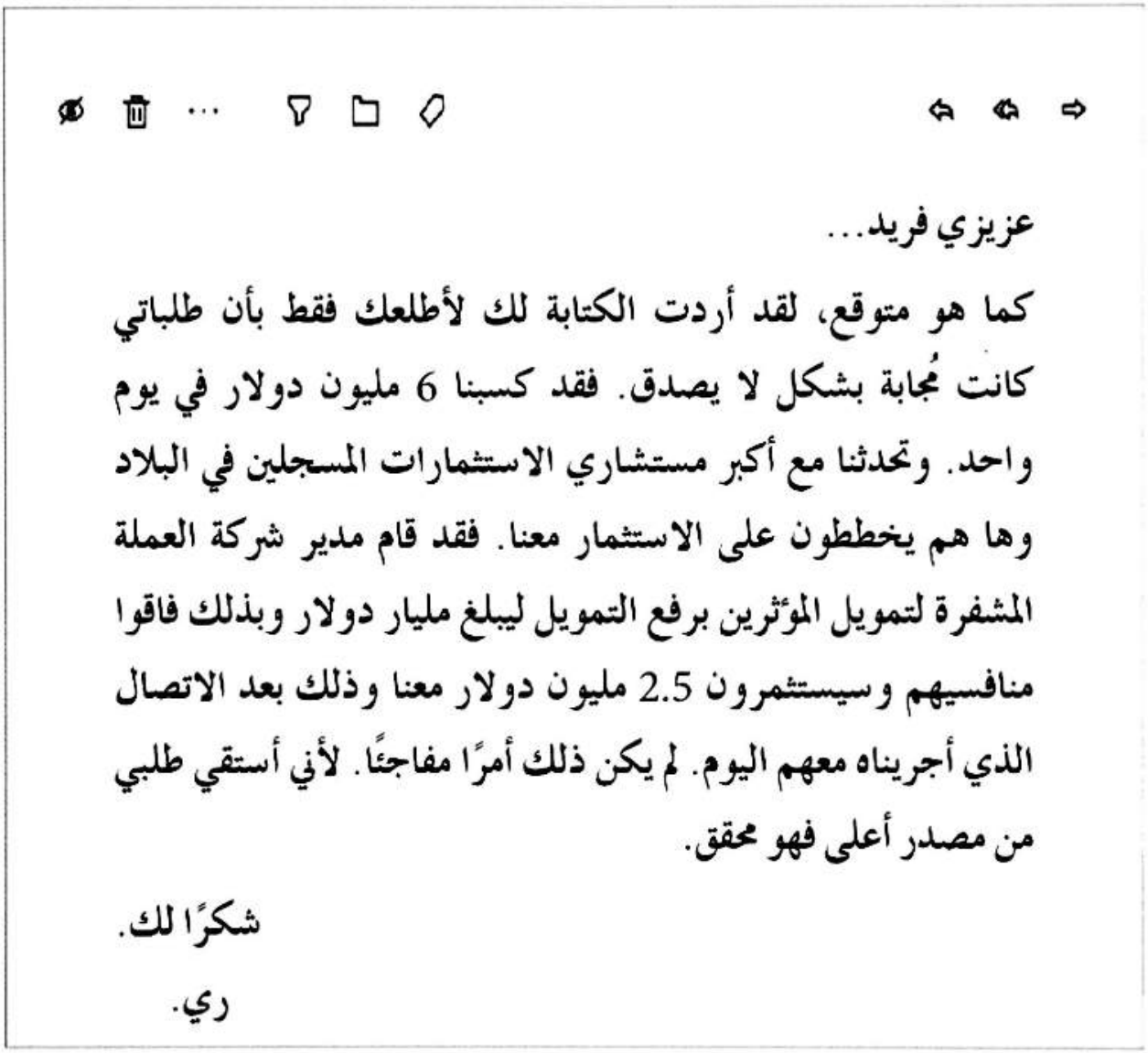
«ألا تهتم بي أنت؟».

في حين أن هناك الكثير من الأشخاص الذين يهتمون بالفعل (ستلقى هناك الكثير ممن لا يعبؤون بأمرك)، فإن فكرة «ألا تهتم؟» لا تفصل وتباعد بينك وبين من تحبهم بل تفصلك وتبعدك عن قوتك الكامنة في داخلك.

لقد أمضى يسوع المسيح الكثير من الوقت محاولاً فيه تعليم تلاميذه. إلا أنه كان منزعجًا من عدم إدراكهم حتى الآن: «مَا بَالُكُمْ خَائِفِينَ هكَذَا؟ كَيْفَ لاَ إِيمَانَ لَكُمْ؟» بعد أن عملتُ مدربًا ناجحًا لأكثر من ثلاثين عامًا، ما زال صدى هذه الآية يتردد في داخلي. وما زلت أستغرب، «كيف لا يكون لديك إيمان؟» و«لماذا أنت خائف لهذه الدرجة؟» أفكر أحيانًا، «كم من الكتب، والتسجيلات الصوتية والفيديوهات والندوات التي يجب عليّ تقديمها للناس حتى تصلهم تلك الفكرة؟».

لحسن الحظ، الكثير من الطلاب أدركوها. وقد تلقيت هذه الرسالة

مؤخرًا:



عزيزي فريد...

كما هو متوقع، لقد أردت الكتابة لك لأطلعك فقط بأن طلباتي كانت مُجابة بشكل لا يصدق. فقد كسبنا 6 مليون دولار في يوم واحد. وتحدثنا مع أكبر مستشاري الاستثمارات المسجلين في البلاد وها هم يخططون على الاستثمار معنا. فقد قام مدير شركة العملة المشفرة لتمويل المؤثرين برفع التمويل ليبلغ مليار دولار وبذلك فاقوا منافسيهم وسيستثمرون 2.5 مليون دولار معنا وذلك بعد الاتصال الذي أجريناه معهم اليوم. لم يكن ذلك أمرًا مفاجئًا. لأني أستقي طلبي من مصدر أعلى فهو محقق.

شكرًا لك.

ري.

لقد رسمت تلك الرسالة ابتسامةً على وجهي وكانت سببًا في مواظبتي لعملي. فالبعض أدرك الفكرة! وعاش بوفرة بعد ذلك. من المتوقع أن توقف العاصفة.

هل حقق هذا التلميذ نجاحه بطرفة عين أو بين عشية وضحاها؟ كلا، فقد تدرب على أيدينا لمدة ثلاث سنوات، ومرّ بالصعاب وكافح المصاعب.

كثيرٌ من الناس لديهم فكرة «التجلّي الفوري». تلك الفكرة مُقيدة، صدقت ذلك أم لم تصدق. لأنّ توقع نتائج فورية يفتح الباب واسعًا للشك والجحود. البعض، إن لم يقطفوا نتائج فورية يتخلون عن بصيرتهم. إن كنت على استعداد للتخلي عن حاجاتك ابتغاء نتائج فورية، عندها يمكنك الفوز بنتائج فورية فقط.

في كتب سابقةٍ لي، طرحتُ مثال البذرة: توقف عن نبش التراب لترى بأم عينك أن كانت تلك البذرة التي زرعتها تنمو. بل اطمر بذرتك في تربةٍ خصبة ودعها تنمو.

تأمل في إنجيل مرقص 4: (35-41) حتى تدرك تلك الفكرة.

أو على الأقل، فكر بهذا: هل من المحتمل والممكن أن يكون لدي من القدرة أكثر مما أعرف؟ هل أقبل بإنجاز أقل مما أستطيع؟ هل من الممكن انجاز ما هو أكثر؟ حتى ولو استغرق الأمر وقتًا طويلاً، هل يمكنني البدء بإيمان وجود حياة أفضل؟ وكون أفضل من هذا الكون؟

هل يمكنك تحمل المسؤولية عن القوة الإلهية التي مُنحت لك؟

قال الإنسان للرّب: لماذا تسمح إذن لأمور مثل المجاعة، والحرب، والمعاناة، والمرض، والجريمة، والتشرد، واليأس... إلخ بأن تحدث في هذا العالم؟».

أجاب الرّب: «إنه لمثير للاهتمام أن تذكر ذلك، فقد كنت على وشك طرح نفس السؤال عليك».

الفصل الثاني
وضع اليدين

يستخدم الله البشر في الشفاء.

هناك الكثير من الناس الذين يشكون من وضع صحي ضعيف وأولئك الذين يستجدون حدوث معجزة. وتراهم يصلّون، ويصلّون، ويصلّون. وتحدث المعجزة أحيانًا، وتخفق أحيانًا أخرى.

تخيل بأنك تقيم في عالم علوي، مكان سماوي، وتنظر إلى الأرض. سترى أن الناس مزودين بقوىً هائلة، بما في ذلك قدرتهم على الشفاء. ومع ذلك تراهم يواصلون مناداتك في مملكتك، طالبين منك أن تنجز لهم ما هم قادرين على إنجازه. وأنت يمكن أن تنفح أولئك الغافلين طلبهم بذا تتوقف ضوضاءهم، ويمكن لك التغاضي عنه. ولكن أليس غريبًا أن يتخلى الكثيرون عن قوتهم الخاصة؟

تخيل بأنك تعطي أحدًا ما الأداة التي لطالما طلبها ورغب بها. والآن ها هو يملك أداته الخاصة. وفي اليوم التالي، سيأتي إليك طالبًا منك الأداة نفسها مرةً ثانية. لقد منحتها له للتو، ولبيت طلبه، لكنه ما زال يطلب ويتوسل: «هل لك أن تعطيني تلك الأداة؟ أيمكنك مساعدتي في الحصول عليها؟». كيف ستتصرف حينها؟ لربما تظن حينها أن ذاك الشخص ما هو إلا مريض عقليًا.

لقد مُنحتَ بالفعل كل ما أنت بحاجةٍ إليه لتبني وتعيد تأهيل نفسك، وتشفي نفسك وتشفي الآخرين. لست بحاجة لأن تواصل الطلب،

والسعي، والأمل، والصلاة، والتوسل، والابتهال والتضرع، والدراسة، والمحاولة، والتأهيل، بينما كل ما يقوم به الآخرون هو «اكتساب» هذه المهارات. لقد خُلق جسدك مزودًا بكل تلك المزايا.

يأتي كمبيوترك المحمول مزودًا بوحدة تخزين مدمجة. فلست بحاجة لسواقة قرص صلب خارجية لتخزين ملفات النصوص أو الفيديوهات. ولكن إن كنت لا تعرف بأن حاسوبك مجهز بها، فربما سيصيبك القلق، وستبحث عن سواقة قرص صلب خارجية. وهكذا أرى الأشخاص الذين يبحثون عن الكتب، والمعلمين، والتعاليم، والمعجزات وإلخ ليصبحوا أتباعًا لها.

بدلاً من انتظار حدوث المعجزة من الإله، انتبه بأن الإله يستخدم البشر للشفاء. وأن الشكل الأكثر شيوعًا للشفاء الإلهي كان من خلال البشر.

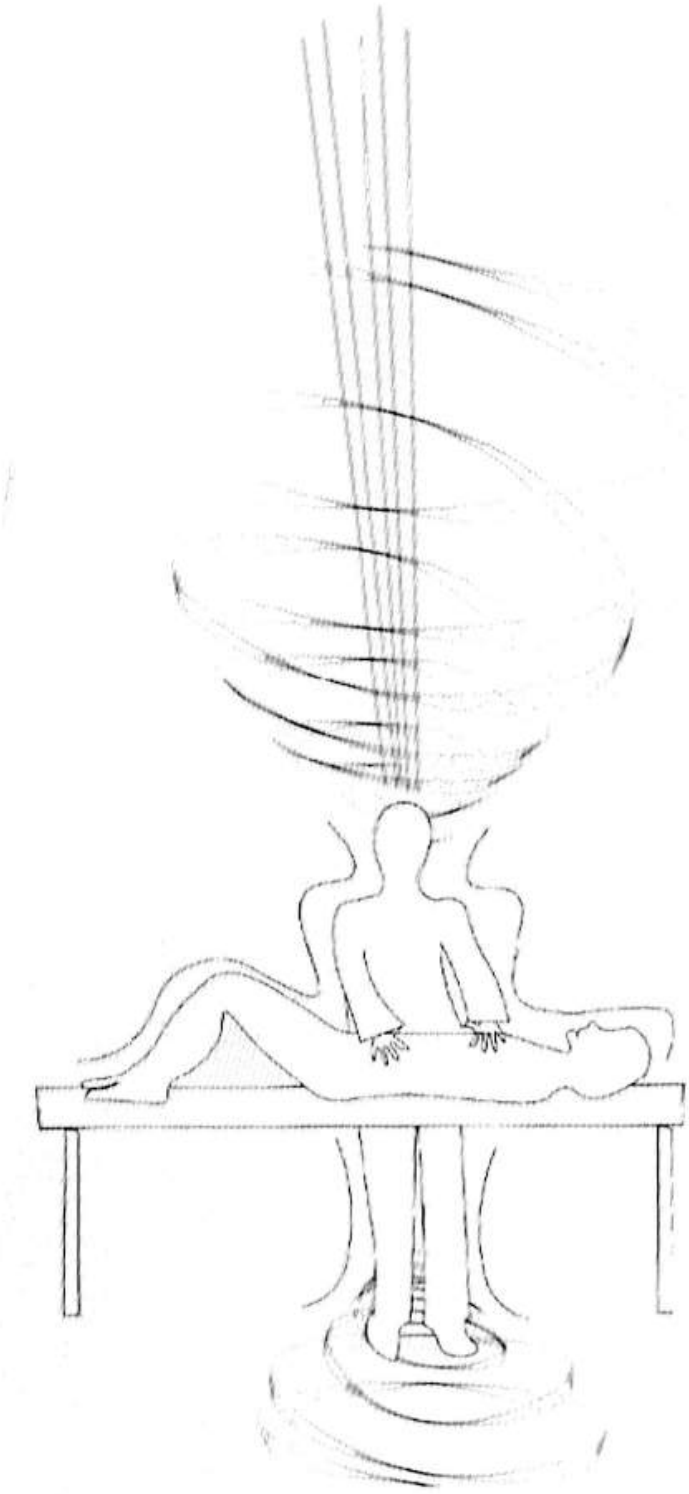
لدى الناس فكرة عن الشفاء وهي أنه يجب أن يأتي عبر عامل غير جسدي. لأنهم يحملون نظرةً دونية عن البشر. لكن جسم الإنسان مجهز بالكامل لتلقي ونقل الطاقة الإلهية إلى شخص يحتاج العافية.

الإله يستخدم البشر للشفاء.

الجسد مُرشد وهادٍ للطاقة. ولطالما كان كذلك. ويترتب على هذه القدرة والتأثير المذهل مسؤولية ينبغي تحملها. إن لم تستخدم مهاراتك، فأنت بذلك تمنع الإله من التدخل نيابةً عن الناس.

هل سبق لك أنه عند رؤيتك لشخص مريض بشكل واضح يمرّ بك

في الشارع، وعندما تدرك حجم معاناته، تعتريك موجة من التعاطف معه؟ وتتمنى له الصحة والشفاء؟ هذا عمل الإله كان من خلالك. جسدك عبارة عن قناة تمرّ فيه القوة الإلهية وتعبر إلى من يحتاجها. بدلاً من الاستجداء والتوسل لمصدر علوي بأن يصلح لك شأنك، اسمح له بالعمل من خلالك.



الإله يشفي من خلال البشر

تقنيات وضع اليدين.

عند وضع اليدين، أوصيك بوضع يدك اليمنى (أو اليسرى إن كنتَ

أعسرًا) على رأس الشخص أو جبهته، أو على المنطقة التي تشكي الوجع؛ أي من هذه النقط الثلاث ستسمح بانتقال الشفاء بسرعة إلى المريض. اليد اليسرى (أو اليد اليمنى، إن كنت تستخدمها) يتم تكويرها بوضعية التضرع باتجاه الأعلى وكأنها ستستقبل الطاقة من الأعلى أو يمكنك ترفعها ببساطة للأعلى أو تسبلها على جانب الجسم. ولمزيد من التأثير المسرحي، يمكنك أن تضع يدك اليسرى على تلك المنطقة.

لمَ استخدمتُ كلمة «مسرحي»؟ لأن بعض التصرفات التي يقوم المعالجون لا تكون إلا لتعزيز إيمان المريض أو الجمهور المشاهد. يمكن لمريض أو جمهور غير مفعم بالحيوية أو غير مؤمن أن يمنع الشفاء السريع. ولهذا السبب، قد أتلو صلاةً ما، أو أتخيل شعاعًا من النور يخترق يدي اليمنى المرفوعة ليصل جسم المريض، أو أطلق همهمةً: «مممممممممممممممممممممممممممممممممممم». وأنا أضع يدي. إن هذه الأمور نصف مسرحية، ونصف حقيقية.

إن التفوه بالكلمات والنوايا له تأثير حقيقي. وللهمهمة تأثير اهتزازي. لكن مصادر الشفاء الرئيسية هي إيمان المريض والمعالج، باليدين المنبسطتين. كل هذه الأساور والملصقات، وأدوات المعالجة، والأجهزة، والآلات... إلخ لا حاجة لها إن كنت تعيش كل قدراتك وتسمح للقوة الإلهية بالمرور من خلالك.

أماكن موصى بها لوضع اليد اليمنى:

1. قمة الرأس.

2. الجبهة.

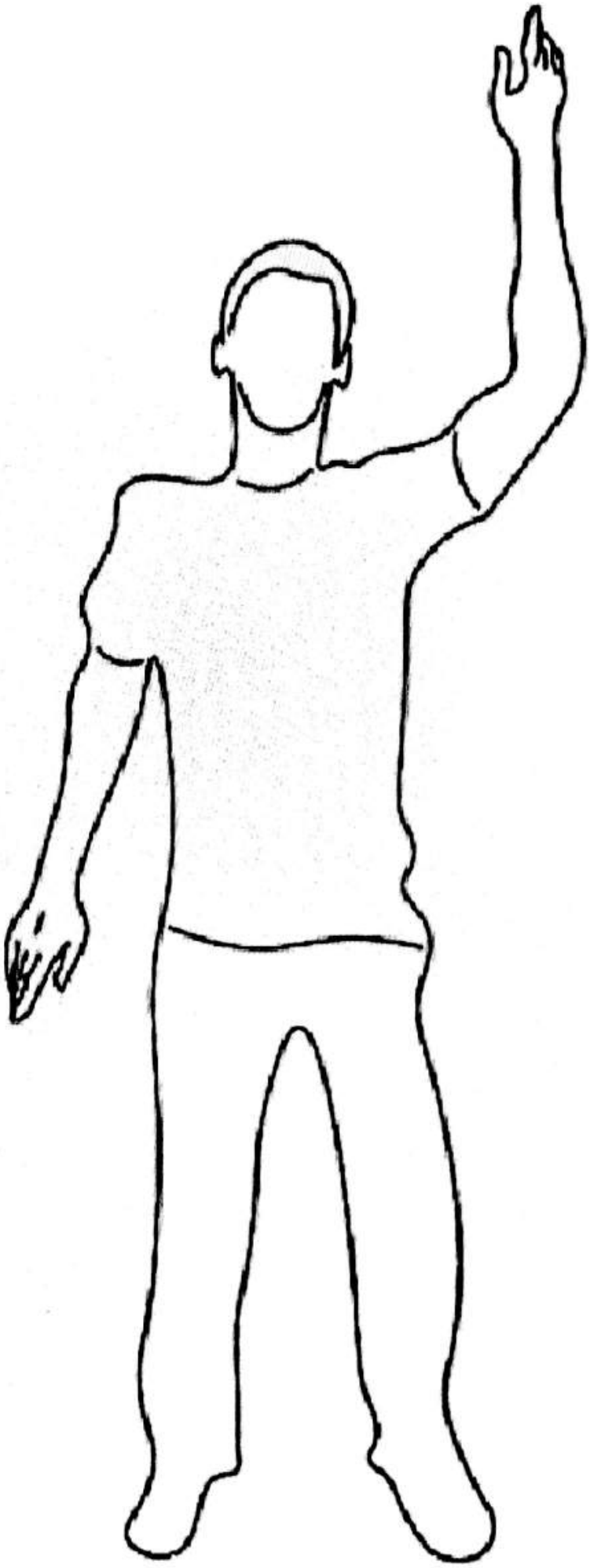
3. منطقة المرض.

أماكن موصى بها لوضع اليد اليسرى:

1. اليد مفتوحة نحو الأعلى.

2. مرفوعة نحو الأعلى.

3. مسبلة.



عند وضع اليدين، قلّل من الأنا. واقبل بأن الأمر لا يتعلق بك، وليس بالمعالج المعجزة الذي هو أنت، ولا يتعلق بوضعك الحالي ولا بقدارتك. إنه ليس اختبارًا. عندما تخفف من الأنا، عندها لن تهتم إن نجحت أم أخفقت. لأن الأمر لم يعد عائد لك؛ بل عائد إلى قوة إلهية تتدفق من خلالك. أنت لا تأمرها المجيء، بل تستعين بمصادر خارجية.

أنت لا تأمرها المجيء - أنت فقط تستعين بمصادر خارجية.

تمرين الإحماء.

الآن وفي هذه اللحظة، ضع يديك، على نفسك أو على غيرك، ضعهما في مكان تود أن يتحسن. وأبقهما هناك. لا تفرك يديك على المنطقة التي تركز عليها. إن تقنية عدم التماس مع الجسم هذه هي الطريقة التي يتم تنفيذ فيها الـ ريكي (3)Reiki. والريكي هي طريقة شفاء يابانية وهي مشتقة من النظام الصيني الموغل في القدم تشي غونغ(4)Qi Gong؛ إنها جزء صغير من نظام تشي غونغ العام.

ثانيًا، ضع يديك مباشرةً على النقطة المُراد تحسينها، وابقهما هناك لبرهة. إن كنت لا تعرف الشخص الذي ستضع يدك عليه، أو إن كانت المنطقة المُراد شفاؤها فيها جرح وممنوع عليك لمسه، اترك يديك فوق تلك النقطة وليس عليها تمامًا.

أريدك أن تجرب ذلك حتى من دون وجود نوايا، أو ترتيل، أو صلاة، ببساطة ضع يديك هناك بنية المحبة فقط فلها تأثير شفائي. بغض النظر عن الضغط أو الألم الموجود في تلك النقطة، فإنه سيتحسن بمجرد وضع

يديك هناك.

يجب أن تكون النية هي المحبّة. فعلى سبيل المثال، لا تنقل للشخص الذي تقوم بمعالجته مشاعر جنسية. لأنّ لهذا تردد مختلف تمامًا، على الرغم من أن ذلك محبذ لأغراض أخرى، إلا أنه لا يُشفي.

بعد ذلك، ضع يديك على جبهتك أو جبهة الشخص الآخر. ابقها هناك دقيقة إلى خمس دقائق. فهذا مكان جيد لتضع يدك عليه حتى ولو كانت نقطة المرض في مكان آخر. البعض يضع يدًا على الجبهة واليد الأخرى على مكان الألم. بعد دقيقة واحدة من ذلك، ستشعر بالخفة والنشاط. إن لمس جبين الشخص بمحبة يزيد من فرصك بالنجاح وذلك لأن الجبين هو المنطقة التي «يقيم» فيها الوعي البشري. إن تعابير الحبّ غالبًا ما تفضي بالكثير الذي يتجاوز موضوع اليد.

أخيرًا، أمسك برأسك أو رأس الشخص الآخر. فهذه الحركة ستفضي إلى تهدئة وتنشيط فوري للعقل. يقول البعض أن التاج هو مقر الروح أو الأنا العليا، والتي تمتد وتستطيل للأعلى، فوق الرأس، لذا أمسك هذه المنطقة لمدة دقيقة أو أكثر.

إن وضع اليدين بهذه الطريقة أكثر فاعلية من الطرق الأخرى. إنها أكثر فاعلية من الربت على مسارات الطاقة والوخز بالإبر الصينية. وهي تسبب شفاءً أسرع من التصور الموجه(5). فهو ينقل الطاقة بقوة أكبر مما ينقلها العلاج عن بعد. أنا لا أقول هنا بأن العلاج بالطاقة عن بعد لا يجدي نفعًا، لكن وضع يديك مباشرةً على شخص آخر له من الفاعلية أكثر مما لدى البقية. وذلك لأن معظم المشكلات التي تعالجها تتجلى

بمظاهر جسدية. لذا فإن التلامس الجسدي يعجل من تهدئة الأوجاع وتخفيفها. إن ملامسة شخص ما بلطف ما هو إلا تجلٍ ومظهر من مظاهر المحبة.

تكثيف الطاقة.

وأنت تضع يديك على شخص مريض بقصد المعالجة، ستلاحظ في بعض الأوقات تدفق الطاقة عبر يديك، وذراعيك، وجسدك. وقد يبدو هذا كإحساس لطيف بالدفء أو التنميل الخَدِر.

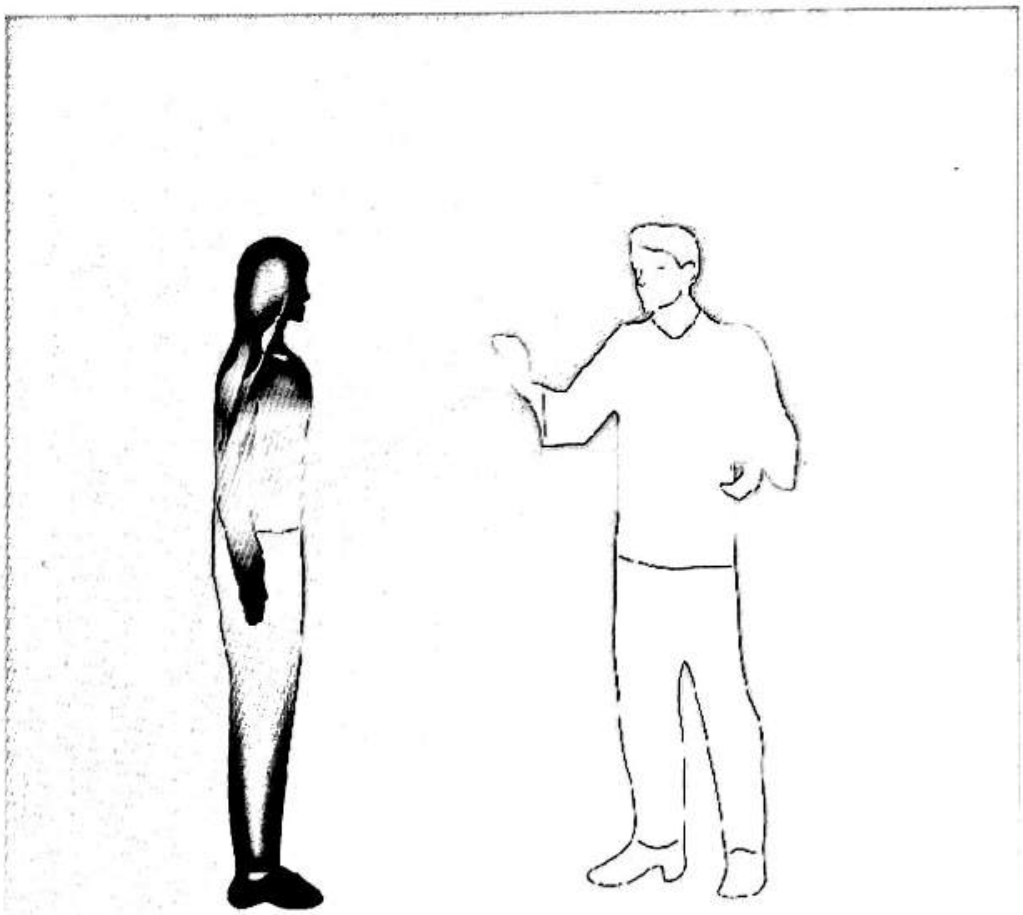
لتكثيف الطاقة، يمكنك أن تجرب مواقف مختلفة. فكر بشخص تعرفه. وابحث عن أشياء تحبها فيه هكذا حتى تشعر بالدفء يتسلل إلى صدرك.

يمكنك القيام بذات الأمر مع الشخص الذي تعالجه. دوّن في ذهنك قائمةً بجوانب تعجبك في هذا الشخص وفكر بها حتى تشعر بالدفء تجاهه.

بعض الناس تفضل تصور الضوء المُشع يتدفق من يدها اليسرى المفتوحة بتضرع إلى يدها اليمنى المنبسطة. لم أقم بالأمر شخصيًا، لكن بالنسبة لك قد ترغب بتجريب ذلك.

بعض الأشخاص يستخدمون تقنيات الصفاء العاطفي أو الذوبان العاطفي بينما يضعون أيديهم. فهم يقومون بحلّ بعض القضايا بالنيابة عن الشخص المعني. لكي تقوم بهذا ستتخيل بأنك الشخص الآخر. ستدخل إلى أماكن الألم وتستخدم أكثر تقنيات الصفاء العاطفي التي

تعرفها ناجعة (لقد وصفتُ وشرحتُ الكثير منها في مواضع مختلفة من كتبي ومقالاتي، لذا لن أكررها هنا). مرةً أخرى، أنا لم أقم بهذا من قبل، لكني شهدتُ أناسًا ينجحون بالقيام بها.



تستقبل طاقة الشفاء في يد وتُعطى من خلال الأخرى

تخيل بأن الشخص سليم معافى.

أحد الأمور التي اعتدت القيام بها، هي تخيل بأن الشخص الذي أقوم بمعالجته سليم معافى. وأتأكد دومًا من وضع حالتهم الصحية المُثلى

وقدرتهم الذاتية في المقام الأول، ولا أفترض أبدًا بأنهم مرضى أو بأن ثمة خطبٌ يصيبهم.

جرب هذا الآن: فكر بشخص ترغب في مساعدته. وبعد ذلك، أغمض عينيك لمدة دقيقة أو أكثر، وتخيل بأن ذلك الشخص معافىً ومشرقٌ تمامًا. وأصر على عقلك بأنهم كذلك بالفعل.

إن الطريقة التي ترى بها الأشخاص لها تأثير عميق عليهم. فلا يمكنك أن تجبر شخصًا ما أن يكون سليمًا معافىً ما لم يكن راغبًا بذلك، لكن رؤية الشخص بصحة جيدة لا بد وأن لذلك تأثير إيجابي عليه. أما الشعور بالأسى حيالهم ورؤية ضعفهم وقلة حيلتهم فلن يكون لذلك تأثير إيجابي عليهم.

لقد تعلمتُ ذلك من خلال عملي كمدرب. قد يسوء حال الطفل، الزوج أو الزوجة، الأب أو الأم، أثناء وجودهم بين أفراد العائلة ولكن عندما يتواجدون معي فتراهم على خير ما يرام. لأن الطريقة التي أحتفظ بصورتهم في ذهني والمساحة التي أعطيهم أمنحهم إياها لا يمكنهم معها إلا أن يكونوا سعداء. وبالنسبة لي لم تكن توقعاتي مختلفة عن ذلك.

إن المعلمة التي تثقُ بطلابها لابد وأنها تدعمهم وتساندهم. والمدير الذي يؤمن بموظفيه وقدراتهم سيدعم تقدمهم. أما إن افتقد المدرب، أو المُيسر، أو رئيس العمل، أو القائد، أو المعلم، أو المعالج الثقة في الأشخاص الذين يقودهم، عليه عندها أن يتنحى جانبًا ويفسح المجال لشخص آخر يحل محله بينما يأخذ إجازته ويستجمع قواه.

الشفاء طبيعي.

على الرغم من عدم تدريس هذه المهارة في المدرسة، أو في وسائل الإعلام العامة، أو في الجامعات، ولا في أي مؤسسة دينية، إلا أنها مهارة طبيعية تمامًا. حقيقة أن أيًا من هذه المؤسسات الدينية لا تعلم في الحقيقة بأنك ماهر بالفعل في هذا المجال أمرٌ مُحير. لكن هذا لا يهم. لأنه عند قراءة هذا، فإنك ستضع يديك وتمسك بزمام الأمور (لا أقصد التورية هنا).

من المعروف بين الناس بأنهم يضعون أيديهم مكان الألم. فعندما تؤلمنا أسناننا، ترانا نضع أيدينا على خدنا. وعندما يصيبا ألم ما في الصدر، فإن أول ما نقوم به هو وضع أيدينا بالفطرة مكان الألم. لم يعلمنا أحدٌ ذلك. إننا «بطريقة ما نعرف» بأن ذلك الأمر الصائب الذي يجب القيام به.

الأمهات يفعلن ذلك مع أطفالهن، والناس مع حيواناتهم الأليفة، والجنود مع جراحهم، والممرضات مع مراضهم. إنه أمرٌ شائع.

إن الأمهات، ومحبو الحيوانات الأليفة، والجنود والممرضات ليسوا معلمي ريكي. كما أنهم ليسوا معلمي تشي غونغ. وليسوا من طاردي الأرواح الشريرة المُدرَبين، ولا كهنة، ولا معالجون معتمدون. إلا أنهم يقومون بذلك بالفطرة فقط. فلديهم الحبّ. لست بحاجة إلى شهادة لتنشر الحبّ على من حولك. ولا تحتاج إلى شهادات حكومية لتنشر الحبّ. الحبّ يُشفي.

إن معظم الألم عبارة عن نداء للفت الانتباه إلى هذه المنطقة أو تلك.

ووضع اليدين على أماكن الألم هو منح الانتباه اللازم وكذلك الطاقة. أترى، إن الأمر بتلك البساطة.

(وضع اليدين يُشفي لأنه فعل محبة وانتباه).



وضع اليدين يُشفي لأنه فعل محبة وانتباه

دور اليقين والإيمان.

«هل يتوجب على المريض أو عليّ أن أؤمن بما أقوم به حتى ينجح؟». يا له من سؤال جيد! إن وضع اليدين ونقل الطاقة من شخص إلى آخر هو حقيقة متأصلة وموجودة. وهذا يجري سواء آمنت بذلك أم لم تؤمن. والبشر موجودون كذلك، وإنهم يشعون طاقةً أصدقت ذلك أم لا.

ومع ذلك، فإن يقين وإيمان كل من المعالج والمريض أمرٌ مفيد ومساعد. فالإيمان يُسرّع العملية. إذا افتقر المريض للإيمان، على المعالج منحه مزيدًا من الإيمان. أما إذا افتقر المُعالج للإيمان، عندها على المريض الاستغناء عن خدمات هذا المُعالج، عندها يمكن للمريض أن يُشفي نفسه بنفسه.

إن كان المعالج عديم الإيمان بما يقوم به فإنّ ذلك سيعيق عملية الشفاء. لأنّ وجود أشخاص عديمي الإيمان سيؤخر الشفاء. إن كنتَ تقوم بجلسة معالجة، وثمة أشخاص حولك يسخرون أو يشتمون أو يقللون من قيمة الشفاء، فمن الأفضل أن تبتعد عنهم إن أمكنك ذلك.

يحتاج الشخص الذي تتم معالجته إلى بذرة ولو صغيرة من الإيمان. يمكنهم القيام بذلك من خلال استجداء الشفاء، وطلبه، والمشاركة في عملية الشفاء. إن حضر شخص ما جلسة العلاج، فهذا يدل بأن لديه بوادر إيمان وهي المطلوبة للشفاء. وإن لم يوجد ذاك الإيمان، فلا يمكنك أن تفرضه عليهم فرضًا. لأن فرض الشفاء أمر خاطئ. قد يؤتي ثمارًا، لكنها ثمار آنية. يجب أن ينبع الإيمان من الشخص نفسه.

ما هو «الإيمان؟» إنه الخيال + الثقة المطمئنة. هذا يعني أنه بإمكانك تخيل الشخص الذي تعالجه. يمكنك تصور، واعتقاد، وافتراض أن تقنيات الشفاء هذه ناجعة. وبما أنه يمكنك تخيل ذلك، فلديك ثقة مطمئنة بما تقوم به.

إن كنت تشعرُ بالحرج أو التوتر أو الخجل أو التوتر بشأن ما تقوم به، فأنت بحاجة أن تراجع وتدعم إيمانك. اطلع على مزيد من الأمثلة حول أشخاص قاموا بعلاج أنفسهم أو علاج الآخرين باستخدام طاقاتهم وأفكارهم وكلماتهم وأيديهم فإنه سيعزز من إيمانك. ووجود تجارب ناجحة في مسيرتك سيعزز إيمانك.

إنّ ما ينبع من القلب سيعزز إيمانك أيضًا لأنّ القلب هو الذي يعرف الأشياء الحقيقة من الزائفة. إن لاحظت بأن ما تقوم به متأتٍ من استياء أو شك أو تفوق، أو رغبة جنسية، فاعلم أن ما تقوم به غير نابعٍ من القلب. لذلك، ستحصل بعض المشاكل أثناء جلسة المعالجة. تعلّم أن تحول وعيك إلى قلبك ومنطقة الصدر لتلطفه. إن كنت لا تعرف كيفية القيام بذلك، فاعلم بأنك غير جاهز لتلقي هذا الكتاب.

الشفاء مقابل الشفاء الذاتي.

أفضّل أن يشفي الناس أنفسهم بأنفسهم. أنا لا أتجول في محاولة لعلاج الناس. إنه نهج خاطئ في الحياة، من وجهة نظري. أعرف الكثير من المعالجين الذين يجيدون ذلك ويبحثون عن فرص للمعالجة في أي مكان أمكنهم الذهاب إليه.

في الندوة المباشرة الأخيرة التي قمت بها، في آذار مارس 2022،

قمتُ بتخصيص جزء منها لتدريس علاج الآخرين، كما هو موضح في هذا الكتاب. لقد استغرق هذا الجزء نصف يوم منا، بينما استغرقت طرق «القيام بالعلاج بنفسك» يومين ونصف اليوم. إن موضوع علاج الآخرين استهلك 20٪ من الندوة. وهكذا أعالج الأمور في الحياة الواقعية. فالناس، في أعماقهم، يفضلون أن يعالجوا أنفسهم بأنفسهم.

في الحالات التي أتدخل فيها وأعالج الناس ببساطة، أركز في تدريبهم على الشفاء الذاتي بعد جلسة المعالجة. إن لم تفعل هذا فتأكد بأنك تخلق انطباعًا خاطئًا وهو أنك مصدر صحتهم وليسوا هم أنفسهم منبع تلك الصحة.

إن فكرة وجود سلطة تتمتع بالقوة، بينما الناس «الطبيعيون» لا حول لهم ولا قوة، هي سبب بلاء هذا العالم. لكنك ستجد من يدحض تلك الفكرة، ويقول بأن مشاكل البشرية نابعةٌ من قوتهم. فهم يظنون بأن السلام العالمي يمكن تحقيقه عن طريق تخديرنا، إذ لا يخامرنا شك بما سيقومون به. إن وجهة النظر هذه، تحظى بشعبية وخاصةً بين النخبة الحاكمة، التي تساوي زورًا وبهتانًا بين القوة والعنف. إن الحقيقة تقول بأن العنف هو الضعف بعينه. (انظر كتابي مستويات الطاقة Levels of Energy).

هذا هو السبب في أني أكتب كتابًا واحدًا عن شفاء الآخرين مقارنةً بعشرات الكتب الأخرى التي تركز على تحسين الذات.

من ناحية أخرى، تدور الحياة على الأرض حول لقاء الآخرين وتبادل المعارف، والمال والحبّ والطاقة. لذا فأنا هنا لستُ أدافع عن شفاء

نفسك فقط. لستُ متعصبًا للاعتماد على الذات كما يظن البعض. إنّه لمن المذهل منح الطاقة وتلقيها من الآخرين طالما أنهم لا يخطئون باعتبارهم مصدرًا. فالمصدر هو المصدر. فما البشر سوى قنوات لمصدر الطاقة.

ثمة كلمة تحذيرية قوية لابدّ من قولها لجميع المعالجين: رجاءً اشفِ نفسك قبل أن تغامر وتنطلق لمعالجة الآخرين. بمجرد أن تكون لديك القدرة على التخلص من الآلام والأوجاع وإيجاد الراحة عبر جهودك العاطفية والعقلية، سيمسي الأمر سهلاً كي تقترب من الآخرين بثقة. إنّها الثقة التي تغرس فيك الإيمان اللازم للشفاء.

خلط الطرق.

يسألني بعض الناس عن استخدام تقنيات وطرق إضافية في جلسات المعالجة. ولا مشكلة في ذلك. لكنك حالما تقرأ الفصل التالي المتعلق بطلب الشفاء، ستدرك حينها بأن كلّ هذه الطرق التي ترى إعلاناتها في السوق، ما هي إلا مجرد عكازات لأولئك الغافلين الذين لم يستيقظوا بعد على قواهم الفطرية التي يمتلكونها.

أمثلة عن طرق المعالجة الأقل فاعلية:

- أوراق التاروت.
- علم التنجيم.
- القراءات النفسية.

أمثلة عن طرق المعالجة الناجعة:

• تشي غونغ.

• البرمجة اللغوية العصبية.

• الصفاء العاطفي.

• التأمل.

لماذا؟ لأن كل ما يتطلب مشاركة نشطة يعيد انتباه المرء ومسؤولياته. الأساليب النفسية الواردة في القائمة الأولى تتطلب مشاركة سلبية ولذلك فلا تُعتبر مثالية للمعالجة والشفاء.

طاقة الأحاسيس.

يمكن أن تنبض الطاقة في الصدر، والذراعين، واليدين وباقي الجسم، ويمكن أن يشعر بها جسم الشخص الآخر. كلما كنت أكثر تعاطفًا، كان سهلاً عليك أن تشعر بما يحدث خارج جسمك، في المساحة المحيطة بجسمك، وفي جسم المرضى. استمتع بذلك، فالأمر مذهل.

قصص يرويها الناس.

يروي الناس قصصًا تتعلق بالمرض. يروون قصصًا عن مرضهم ومرض أقربائهم. وأحيانًا يعيدون رواية نفس القصص لكل شخص قد يستمع إليهم. وغالبًا ما تُروى القصص بنبرة مهزومة.

«لقد تم تشخيص حالته بـ...».

«لقد قال الأطباء بأنه ...».

«لقد كنتُ في 62 فقط عندما أصبتُ بـ...».

«لقد أخبروني أنه ما من دواء يمكنه أن...».

«أنا في طور التعافي من الإدمان الكحولي...».

«منذ تلك الحظة، لم تعد حياتي كما كانت...».

تُروى القصص وكأنها مصادفة. إن لم يسأل الشخص لماذا حدث ذلك وكيف لذلك أن يتغير، فإنه يريد أن يكون ضحية. لاحظ كيف يتحدث الضحايا الفعليون، لا يوحون برغبة أن يكونوا فيها ضحايا.

لمَ قد يرغب شخص ما أن يكون ضحية؟ يبغون لفت الانتباه والتضامن العاطفي.

الطريقة التي أختبر فيها الشخص، سواء كان يرغب في أن يكون ضحية أو كان يرغب حقًا بالتحسن والتعافي، هي بطرح سؤال بسيط فقط: «ماذا ستفعل حيال ذلك؟».

إذا تجاهلوا سؤالي وادعوا بأن لا حول لهم ولا قوة للقيام بشيء حيال مصابهم، عندها أعرف بأنهم يفضلون أن يتقمصوا دور الضحية ولا أهمية عندهم للتحسن.

إن كنت مداويًا أو معالجًا، فمن الحكمة قضاء وقتك بعيدًا عن محاولة مساعدة هؤلاء الأشخاص. إن كنت مهتمًا حقًا في تجربة المعالجة، فالقصص الوحيدة التي تهمك هي قصص الشفاء والتعافي.

أولى الأسئلة التي أطرحها على الأشخاص الباحثين عن الشفاء:

«أتعرف شخصًا آخر، أو هل قرأت في مكان ما عن شخص تعافى من نفس مشكلتك؟».

وللمفاجأة، معظم الأشخاص لا جواب لديهم على سؤالي. فهم لم يبحثوا عن القصص التي تقدم النتيجة المرجوة.

كان هذا غريبًا عليّ. فهذا أول ما أبحث عنه إن واجهتني مشكلة ما: من غيرك يعاني من نفس المشكلة؟ وكيف استهدى إلى حلها؟ أليس من الواضح أن هذا ما يجب البحث عنه في البداية؟

إن كنتَ تعاني، فأول ما عليك القيام به هو إيجاد الأشخاص الذين كانت لهم نفس معاناتك، وكيف كانت تجربة المعالجة، وكيف تعافوا. اتبع واقرأ قصص الشفاء والنجاح، وليس قصص الضحايا، وفشل هذا وذاك.

هل ترغب في البقاء على المسار الصحيح، أو أن تعلق بالشكوك والاعتراضات؟ إن الأشخاص كثيرو الشكوى والتذمر، والذين يتابعون قصص الفشل والنقد، تراهم عالقين بدوامة شكوكهم ورفضهم. لقد شهدتُ حدوث ذلك مرارًا وتكرارًا.

هناك سيدة حطمت مدرّس طبّ الطاقة باعتباره محتالاً على الإنترنت. وهناك رجل اتخذ له مهنة تدريب «فضح» البرمجة اللغوية العصبية. ويدير موقعًا كاملاً على الإنترنت. بل وهناك شخص كتب كتابًا يناقش فيه كون «الشفاء بالإيمان» المسيحي مزيفًا وغير شرعي.

ما المشترك بين هؤلاء الأشخاص الثلاثة؟ إنهم عالقون بالرفض بدلاً من المغزى. (لمزيد من المعلومات عن المغزى والرفض، انظر كتابي **تقنية**

خلق الواقع **The Reality Creation Technique**). كل واحد من هؤلاء الثلاثة أراد حلّ أمرٍ ما، وجربوا تشي غونغ، والبرمجة اللغوية العصبية، والتشافي بالإيمان. ولكن أيًا من هذه الطرق لم تنجح معهم، لذا بدلاً من الاستمرار بمطاردة الحل لإيجاده، أو الوصول إلى الشفاء (في نفس المكان أو في مكان آخر) بدؤوا بالنقد والاعتراض. إنّه أمر أقل ما يوصف به أنه غباء، وذلك لأنهم فقدوا البصيرة التي تهديهم إلى أهدافهم، وحُرِف إدراكهم بعيدًا عن المقصد والغاية.

إن لم ينجح أمرٌ ما معي، وبدلاً من الحصول على وظيفة من خلال تقويض وظيفة أخرى، عليّ البحث عما هو مجدٍ. لا يمكنك أن تجني شيئًا من تحطيم الأفكار والأساليب التي لم تنجح معك. وهذا لا يعني أني أقول بأنه لا يجب انتقاد المعلمين السيئين والتقنيات السيئة. لا بد من القيام بذلك. يجب إخبار المستهلكين بالعروض منخفضة الجودة أو الإصدارات ذات الجودة المنخفضة لبعض المدارس الفكرية المعينة. من المؤكد أن هناك تدريسًا منخفضَ الجودة، وتدريسًا عالي الجودة بالمقابل. أنا أتحدثُ عن الأشخاص، الذين يتخلون عن مسؤولياتهم في شفاء أنفسهم، بإلقاء اللوم على الآخرين. إنهم بحاجة لمن يذكرهم بأهدافهم. إن لم تحبّ الطريقة س مثلاً، قدم تقريرك عنها، قدم ملاحظاتك، ثمّ امضِ قدمًا. إن كان الشفاء هو قصدك ومنالك، فلا تهدر طاقة انتباهك الثمينة في المعارضة.

الفصل الثالث

أمر الشفاء

كلماتك تصنعُ معجزة.

«لقد أمرتُ هذا الألم بأن يغادر جسدك"، لقد قلتُ هذه العبارة لسيدة كانت تعاني من الألم لسنوات. لقد اختفى الألم في تلك اللحظة، ولم يعاودها مطلقًا. كانت في حيرةٍ من أمرها لأنها عرفتْ حينها بأن الألم قد تلاشى ولن يعاودها مرةً أخرى. كلانا كان يعرف بأنه ما من حاجة للمراقبة ولا حاجة كذلك إلى جلسة أخرى أو أي معالجة إضافية. لقد كان هناك شعورًا سائدًا في الغرفة، وكلانا «عرفناه». كانت الجلسة قد بدأتْ لتوها، كنت في الدقيقة الثلاثين مما يجب أن يستغرق ساعة كما خططنا لذلك مسبقًا.

كان كل ما قلته: «لقد أمرتُ الألم بأن يغادر جسدك». ذهبتُ إلى منزلها وأمرتُ بذلك وبدا الأمر وكأنه ومضة سريعة. لم أستخدم حينها مُعززات الإيمان مثل وضع يدي على ظهرها. معزز الإيمان هذا يساعد الناس على تصديق بأني أقوم بأمر ما يستحق المال الذي سيدفعونه لي.

ثمة معززٌ آخر يقول: «باسم العليّ» يسبق تلاوة الأمر. كما يمكنني أن أستخدم العديد من الروائح والألوان، أو جلسة تحرير العاطفة، أو أيٌ من المعززات الأخرى. لكن كان كل ما فعلته أني دخلت وقلت: «إني آمر هذا الألم بمغادرة جسدك». يا للجرأة!

«فريد! من تظن نفسك بحق الجحيم؟». قالَ أحدهم. إنهم لا يعرفون

بأنّ لديهم نفس المهارات. أتردد في معالجة مثل هذه الحالة لأن الناس يفترضون، تلقائيًا، لأنهم تعرضوا لغسيل دماغ كبير، بأن قواي الخارقة هي المسؤولة عن شفائهم. لو تعرفون فقط كم أنتم موهوبون.

يدّعي البعض أنه لا يمكنك القيام بذلك إلا في مستوى وعي عالٍ جدًا. حسنًا، أعرف بأنه ثمة تأثير أكبر في مستويات الوعي العالية، ولكن الحقيقة أنه يمكن لأيٍّ كان أن يقوم بذلك بأي مستوى وعي، وذلك فقط لأنه مزود بالقدرة للقيام بذلك.

قالت المرأة: «لقد اجترحت معجزة». لم تصبْ بالهستيريا ولم تبكي، لكن عينيها اغرورقتا بالدموع. أمضينا باقي الجلسة ونحن نتكلم كيف لها أن تجترح معجزةً بدورها، وبهذا لا حاجة أن تستدعيني كلما دعت الحاجة لحدوث معجزة.

يستغل بعض المعالجين حقيقة أن الأمر سهل. بل ويزعمون أنه لا يمكن الشفاء إلا من خلالهم أو من خلال طريقتهم ويخفون أنك تتمتع بتلك القدرة.

إن الحفاظ على سرية سلطة الشفاء يجعلك تجني أموالاً طائلة تأتيك من أناس كُثر، وفي مقدمتها شركات الأدوية. منذ مئات السنين، بدأت شركات الأدوية ببيع «الشراب السحري» للأشخاص الجاهلين بقدراتهم الشفائية الفطرية. لا تزال بعض شركات الأدوية تمارس نفس عملية الاحتيال. تشير الكلمة الإغريقية «فارماكوس» (pharmakos)، وفقًا لقاموس أصل الكلمات،: «تضحية طقسية سحرية بالشخص مقابل خدمة من كيانات غير مرئية». إن التوسل من كيانات غير مجسدة

للقيام بذلك نيابة عنك يعتبر قمة البحث عن الشفاء خارج الذات.

من المؤكد، أن إيجاد العلاج عن طريق طبيب أو معالج سيكون أسهل. ما من مشكلة في طلب المساعدة الخارجية. المشكلة تكمن في أن الناس لم يتعلموا مَن هم في الحقيقة. لم يتم تدريب تلاميذ المدارس بأن يكونوا هم أنفسهم السلطة، بل دربوهم على اتباع السلطة.

لقد أتممتُ عقد آلاف الجلسات التدريبية على مدى سنوات، حيث يتعين عليّ خلالها المحافظة على التظاهر بأنني الشخص الذي يمتلك الأجوبة، ويمتلك القوة أيضًا، أما تلميذي فلا يملك أيًا منها. يا له من دور سخيف تقوم بلعبه. لكني كنتُ أقوم به بدافع التعاطف، لأن الكثير من الناس يظنون أنه من المستحيل أن يمتلكوا قدرات كهذه.

في أحد الأيام، في موقف للسيارات، كان لدي مقابلة سأجريها على مدار نصف ساعة. صعدتُ في سيارتي، وأدرتُ مفتاح التشغيل، لكن المحرك لم يعمل، لقد نفدت بطارية السيارة. أدرتُ المفتاح عدة مرات لكن ما من استجابة. لقد حصل هذا في السيارة من قبل. فتحتُ غطاء المحرك، ورحتُ أعبث، متظاهرًا بأني أعرف ما أقوم به. ربما كنتُ سأحضر شخصًا ما يساعدني في تشغيل السيارة، ولكن لم يكن ثمة أحدٌ في الجوار.

وضعتُ يدي على لوحة القيادة وكأنها كائن حي أضع يدي عليه لأعالجه. (فالسيارة تحمل طاقة، وكل شيء يحمل طاقة، والشفاء هو تلاعب بالطاقة) قلتُ: «باسم القدرة التي مُنحت لي من المنبع العلوي، آمرُ هذه السيارة أن تعمل الآن». ومن ثمّ أدرتُ المفتاح. لكنها لم تعمل

كذلك.

ولأني أعرف كيف تجري الأمور، لم أفكر بالأمر أكثر من ذلك. بل شغلتُ نفسي بالتمشي حول الموقف، ومن ثمَ قرأت بريدي الإلكتروني. شتتُ انتباهي. بعد ذلك بعدة دقائق، أدرت المفتاح في السيارة وقدتها وكأن شيئًا لم يكن.

إن لم ينجح أمري، فلا يجب أن أفكر بالأمر كثيرًا، بل أتابع وكأن كل شيء على ما يرام. وهذا هو فن التجلي. فقد شغلتُ نفسي فورًا بالمشي وقراءة البريد، ولم أعطِ عقلي الوقت والمساحة ليبدأ التشكك. لقد كان الموعد الذي يجب أن أذهب إليه من الأهمية بمكان أنه عليّ أن أزاحم وأحارب كل الشكوك بشكل جذري. إن حشد شكوكي وطردها دفعةً واحدة لم تكن تلك طريقتي في التعاطي معها، لكن الوضع كان ملحًا. كان بإمكاني التفكير بأفكار مثل «ربما لن تعمل»، «ربما تضاءلت قواي»، و «ربما أصاب المحرك ضرر لا يمكن إصلاحه»، لكني لم أسمح لتلك الأفكار بالتسلل إليّ.

قد يقول أحد المشككين: «كان سيعمل من دون شك، لأنك منحته بعض الوقت». لكن المشككين يتمتعون دائمًا بحكمة رجعية. ولو اتبعتُ حكمة المشككين، كنتُ سأضيع الكثير من الوقت والمال باستدعاء شخص ما ليساعدني لتشغيل سيارتي.

انطلقتُ بسيارتي كما لو لم يكن ثمة شك مطلقًا، وسرعان ما نسيتُ الأمر برمته. إن موقفك المسبق، وخلال التجلي، وما بعده، كلها مهمة، وكلها تشكل أجزاء من التجلي العام. وهذا يتعلق بالتفكير الخطي. وكما

تبدو الفكرة جنونية، إن تصرفت وكأن الأمر طبيعي بعد التجلي، فإنك تؤثر بطريقة رجعية على تجليه في الماضي.

لم أعتد أن أطلب من العالم أشياء، يعتقد الناس بأن ذلك ما أقوم به. إذا كان هذا ما تعتقد بأني أعلّمه للناس بعد قراءة كتابي هذا، فعليك أن تنتبه للأمر أكثر. فأنا أعود إلى المصدر أو إلى الخالق في الحالات الحرجة جدًا. وذلك لأنني أعرف بأني مُنحت القدرة على الإبداع من خلال حقيقة أنني إنسان. إن أكبر كذبة أخبروها لنا بأن هذا أمر يجب أن نتوسل حصوله، ونأمل به، ونتمناه. لدي فهم مختلف تمامًا لمعنى أن تكون إنسانًا، وعن القدرات والحقوق التي حصلنا عليها منذ ولادتنا. لدي رؤية أعلى من البشر.

بعض الملحدين أو الماديين (الأشخاص الذي لا يؤمنون بأن البشر يحملون قوى خارقة للطبيعة) يعترضون ويفترضون أن تعاليمي تمارس ضغوطًا لا مبرر لها على الناس. حيث يُنتظَر منهم إظهار أشياء عندما يفشلون في ذلك، وقد يظن المرء أن ثمة خطب ما لديهم. يقولون بأن هذه الفكرة قد تؤدي إلى الاكتئاب.

يعترض الأشخاص المتدينون ويقولون بأن تأمر بحدوث الأشياء يفتقر إلى التواضع وبأن الله فقط هو الخالق، وليس البشر. يقولون بأن ما أعلمه مجرد تجديف وضلال شيطاني. قالوا لي: «لقد أراد لوسيفر(6) أن يتشبه بالإله، وهذا كان سبب سقوطه. عندما تعلّم الناس بأن البشر يشبهون الإله، فأنت تُعلّمهم عبادة الشيطان».

وقد سمعت اعتراضات أخرى من أشخاص يؤمنون بقانون الجذب.

ويقولون بأن الكون لا يتجلى بمجرد أن تتخلى عن إرادتك. يقولون بأنه عليك أن تحرر الأشياء وتدعها تذهب لا أن تجبرها أو تأمرها. «الأمر لا يعود لكم، لذا ابتعدوا عن الطريق».

أما الآن سأرد على كل هذه الاعتراضات بالتفصيل.

الرد على اعتراضات الملحدين.

الاعتراض الأول هو أن حقيقة ممارسة خلق الواقع تضع ضغوطًا لا داعٍ لها على الناس لأنها قد تفشل. وهذا الموقف خجول. هل تقول بأنك ترفض أن تستخدم قواك لأن ثمة احتمال أن تفشل؟ وهذا يشبه تمامًا امتناعك عن السفر بحجة أن ثمة أمرًا مأساويًا يمكن أن يحدث، ولا تقود سيارتك لأنك ربما ستتعرض لحادث، ولا تدخل في علاقة لأنك ربما ستتعرض للأذى. يمكنك أيضًا أن تقول: «لن أخرج من سريري هذا الصباح لأن ثمة مكروهًا سوف يصيبني». هذه ليست طريقة للعيش. والأشخاص الذين يرون الحياة بهذه الطريقة يخشون ارتكاب الأخطاء أو الوقوع فيها.

غالبًا ما ينجح خلق الواقع بالأمر، وإن لم ينجح الأمر فلن يكون هذا مدعاة للاكتئاب أو لممارسة ضغط غير مبرر على الناس. بل إنه يعني ببساطة ثمة المزيد لتتعلمه. بدلاً من القول: «آه، يا لي من فاشل». يمكنك أن تقول» «ثمة المزيد لأتعلمه». وهنا سيسهل التعامل مع عدم تجلي الأمر وظهوره. وأثناء ذلك، يمكنك أن تطلب أن تتعلم بسرعة.

أقرّ بأن هناك أشخاصًا على مستوى من الوعي يشعرون معه بأنهم لا يملكون سلطة الطلب. وبالكاد لديهم سلطة أن يطلبوا أمورًا بسيطة

لغيرهم، ناهيك عن الحقيقة المادية. من المؤكد بأن تعليم الناس «يمكنك أن تظهر أي شيء، عن طريق الأمر» قد يبدو سابقًا لأوانه. قد يبدؤون ربما بطلبات بسيطة مثل طلب قلم من زميل لهم، أو طلب علاوة من رئيسهم في العمل. لكن هل عليّ إخفاء هذه التعاليم لمجرد وجود شخص لا يمكنه قبولها؟ بالطبع لن أفعل. لو كان هذا معيارًا صالحًا، فلن يُكتب كتاب واحدٌ على مرّ التاريخ.

هل يجب أن أحظر تناول الجزر لمجرد أن رضيعًا اختنق بواحدة؟ هل يجب أن أحرّم لقاء الأشخاص الآخرين لمجرد إصابة أحد منهم بالإنفلونزا؟ من خلال هذه الأسئلة يمكنك أن تقول بأني أعارض الجماعية.

إن المشكلة لا تكمن في الشفاء العجائبي. بل إنها تكمن في استخدام هذه القوة الإلهية في سياق التسويق التجاري والوعود الواهية. قد يعدك مندوب مبيعات لا يرحم «ستُشفى شفاءً تامًا إن زرت وكنتَ في هذا الحدث» لكن ما من أحد يمكنه أن يعد بذلك. لم أعد أحدًا بذلك مطلقًا. في الحقيقة، وإن ركزت انتباهك، سترى بأني لا أعطي وعودًا أبدًا. ولا أعد بشيء.

لقد قمتُ بالإعلان عن ندوتي الأخيرة كحدث حيث يمكنك أن تتعلم من خلالها «أفضل خمس أدوات للنجاح». لم أعد بالشفاء، لكن الشفاء حصل. لم أعد بالنجاح، لكنّه حصل. إذا لم يتم إطلاق الوعود وتوقع حدوث بعض الأمور، عندها لا حاجة لك بالدعم المصطنع للأساليب والأشخاص والتعاليم. فنحن بغنىً عن العروض المسرحية، والآمال

العريضة، وخيبات الأمل المُحطِمة، والمخاوف. لتبقي جلستك فاعلة، فالموقف الأفضل هو أن تطرح: «أودّ لهذا أن ينجح. يبدو أنه مثير للاهتمام، ولكن إن لم ينجح، فالحياة ستستمر. إن لم ينجح الأمر، فسأكون على الأقل أخذتُ فرصتي وجربت، كنتُ على الأقل راغبًا بحدوث معجزة.» لا شيء يضيع هباءً إن جربت وفشل الأمر، بل ستجني الكثير من محاولاتك.

اعتراض ملحد آخر هو أنه لم يعد ثمة وجود للحوادث الخارقة. وأنه لا وجود لمثل هذا الشيء الذي يُسمى طاقة تنتقل من مكان إلى آخر.

ثمة تجربة غالبًا ما أقوم بها في الندوات المباشرة التي أجريها لفضح هذه الفكرة وهي: يقف شخص ما ويدير ظهره للآخرين، وعندما أرفع إبهام يدي، فإن المجموعة بأكملها تولي ذاك الشخص كلّ انتباهها، وعندما أخفض إبهامي للأسفل، يتشتت انتباه الجماعة، كلّ منهم في مكان. أعدتُ هذه التجربة ثلاث أو أربع مرات. بعد ذلك يستدير ذاك الشخص ليخبرنا متى كان الانتباه منصبًا عليه ومتى كان حرًا منه.

تم وصف نسخة من هذا الحدث أطول وأكثر تفصيلاً، جرت في جامعات مختلفة حول العالم، وتم وصفها في كتاب بعنوان «الإحساس بكونك محط أنظار» (The Sense of Being Stared At)، والذي كتبه روبرت شيلدريك.

إن النتائج التي حصلتُ عليها من هذه التجربة وعلى مدى سنوات كانت صحيحة بنسبة 90٪ بين النساء، و70٪ بين الرجال. وذلك لأن الانتباه طاقة يمكنك أن تشعر بوجودها جسديًا.

أين هذا من ادعاءات الماديين أو الملحدين الذين يُصرون على أنه لا يوجد طاقة غير مرئية تنتقل بين الناس؟

ما أفضله شخصيًا هو عدم إضاعة الوقت مع الأشخاص الذين لا يؤمنون بالروحانيات. هذا الشيء مادي بحت، بالنسبة لي، هو عملية احتيال ضخمة ترتكبها مجموعة صغيرةٌ من فاحشي الثراء ولكن نيتهم سيئة. تهدف عملية الاحتيال إلى جعلك تنسى قوتك، وبذا يبيعونك من منتجاتهم الطبية، وبضائعهم المادية، وأسلوب حياتهم. لا أكلف نفسي عناء الجدال معهم على الإنترنت أو على أي وسيلة أخرى. فذلك مضيعة لطاقة الحياة الثمينة.

الرد على الاعتراضات الدينية.

كان الاعتراض الديني بأن خلق الواقع أمر شيطاني. سواء كان المعترضون بروتستانت، أو كاثوليك أو مسلمين، فإنهم يؤكدون على جانب «التواضع» من دينهم ويقللون من شأن «القوة الشخصية» قد لا يسميها البوذي أو الهندوسي أمرًا شيطانيًا، لكنهم يطلقون عليه تسميةً أخرى. قد يسمون ذلك أنانية وليس نكرانًا للذات، وبالتالي فهي مرتبطة بالطاقة المظلمة أو بشيء مشابه.

يُصلّي الكثير من الأشخاص طالبين من الله تحقيق أمر ما، ولكنهم لا يطلبونه باسم الله. إن فكرتهم عن القوة العليا تتمحور حول رؤية أنفسهم أطفالاً، وأن هناك أبًا يمنح المطالب أو يحجبها. لا يرون أنفسهم كجزء من القوة العليا، ممتلئين بالطاقة.

هذه الآية موجودة في الكتب المقدسة لكل من اليهودية والمسيحية،

ولكن مَن الذي يقبلها كما هي مكتوبة؟

«وَقَالَ اللهُ: نَعْمَلُ الإنسان عَلَى صُورَتِنَا كَشَبَهِنَا، فَيَتَسَلَّطُونَ عَلَى سَمَكِ الْبَحْرِ وَعَلَى طَيْرِ السَّمَاءِ وَعَلَى الْبَهَائِمِ، وَعَلَى كُلِّ الأَرْضِ، وَعَلَى جَمِيعِ الدَّبَّابَاتِ الَّتِي تَدِبُّ عَلَى الأَرْضِ. فَخَلَقَ اللهُ الإنسان عَلَى صُورَتِهِ. عَلَى صُورَةِ اللهِ خَلَقَهُ. ذَكَرًا وَأُنْثَى خَلَقَهُمْ». سفر التكوين 1: (26-27).

لقد خاض الناس ووصلوا إلى تشوهات وتحريفات كبيرة في تفسيرهم لهذه الآية على أنها تعني شيئًا مغايرًا ومختلفًا عما تقوله.

وهنا آية أخرى:

«إِنَّكُمْ آلِهَةٌ وَبَنُو الْعَلِيِّ كُلُّكُمْ». سفر المزامير 82: (6).

وآية أخرى من العهد الجديد:

"فَكُونُوا إِذَنْ بِاللهِ كَأَوْلادٍ أَحِبَّاءَ». رسالة بولس الرسول إلى أهل أفسس 5: (1).

بالكاد نجد شخصًا تم تعليمه أن يُصلي ويلقي صلاته كأوامر حتى ولو كان الدين يعج بالأمثلة حول ذلك. فكر بهذه الآية:

«لَوْ كَانَ لَكُمْ إِيمَانٌ مِثْلُ حَبَّةِ خَرْدَل لَكُنْتُمْ تَقُولُونَ لِهذَا الْجَبَلِ: انْتَقِلْ مِنْ هُنَا إِلَى هُنَاكَ فَيَنْتَقِلُ، وَلاَ يَكُونُ شَيْءٌ غَيْرَ مُمْكِنٍ لَدَيْكُمْ». متّى 17: (20).

ثمة المليارات من الأشخاص الذين يعرفون هذه الآية ولكن يبدو أنهم يتغاضون عن الحقيقة التي تقول: « لَكُنْتُمْ تَقُولُونَ لِهذَا الْجَبَلِ: انْتَقِلْ

مِنْ هُنَا إِلَى هُنَاكَ فَيَنْتَقِلُ». هذه ليست تعليمات تطلبها من قوة عليا كي تساعدك، لأنك أنت من تحدث إلى الجبل. وأنت لم تتمنى، أو ترجو أو تأمل بأن يتحرك الجبل. بل أمرته بذلك.

لهذا السبب أمرتُ الألم أن يغادر جسم تلك السيدة. لقد آمنتُ بذلك وقلتُ ذلك فور دخولي المنزل لذا لم يكن هناك مجالٌ أمام عقلي ليبدأ بالتفكير والشك. خاطبتُ الألم والجسد مباشرةً مثل الشخص الذي يخاطب الجبل. وبدلاً من القول: «أرجوك يا الله، اجعل هذا الألم يختفي"، كما لو أنه لا طاقة وقوة لدي، قلتُ: «أيها الألم، آمرك بمغادرة هذا الجسد».

لا أعرف أين ومتى ولماذا مُنح البشر هذه القوة، لكن البشر يأتون مزودين بتلك السلطة، ويجب أن يتحملوا مسؤوليتها.

يقول الإنجيل بأنك خُلقت على صورة الله، فأنت إله، ويجب أن تقتدي بالله. ويقول أيضًا بأنه بإمكانك تحريك الجبل من مكانه، وإن آمنتَ بذلك، عندها سيتحرك الجبل. ولم يقل بأنك إن ادعيت القوة فأنت شيطاني.

لم يسقط لوسفير لأنه ادعى القوة. بل كان سقوطه بسبب تمرده وانطلق في حرب مع الخالق. وهذا مناقضٌ تمامًا لادعاء القوة وامتلاكها. إنها أن تضع نفسك كضحية تمردت على إرادة صاحب الإرادة. لوسفير هو الضحية النموذجية.

إذن من أين جاء الناس بالفكرة التي تقول: «إن كان لديك القدرة، فهذا أمر شيطاني»؟ ببساطة: معظم الأديان تم تزويرها على مرّ التاريخ. ويتم

«تفسير» الكتاب المقدس ليتناسب مع النظرة المشوهة للعالم.

على سبيل المثال، الآيات التالية من الإنجيل تم استخدامها مرارًا وتكرارًا لاثبات بأن خلق الحقيقة أمر شيطاني.

"بَلِ اللهُ عَالِمٌ أَنَّهُ يَوْمَ تَأْكُلاَنِ مِنْهُ تَنْفَتِحُ أَعْيُنُكُمَا وَتَكُونَانِ كَاللهِ عَارِفَيْنِ الْخَيْرَ وَالشَّرَّ". سفر التكوين 5: (3).

هذه الأفعى الموجودة في جنة عدن كذبت على البشر، وأخبرتهم بأنهم لو أكلوا من تلك الثمار، سيغدون كالآلهة. ويعتقد المسيحيون بأن معنى «كالآلهة» هو الكذب.

ولكن ما الذي تخبرنا به تلك الآية في الحقيقة؟ تقول بأنه يجب عليك أن تأكل من تلك الثمار لأنه حينها فقط يمكن أن تصبح مثل الآلهة. يا لها من كذبة! الكذبة في أنه ينبغي عليك أن تفعل، أو تبحث، أو تجد شيئًا ما، أو تعمل جاهدًا، وحينها يمكن أن تغدو مثل الآلهة. ولكن الحقيقة هي أنك بالفعل مثل الآلهة.

لقد تم تشكيلك مثل الآلهة، لذا ليس عليك أن تأكل من تلك الثمار كشرط «لتصبح مثل الآلهة». فأنت مثل الآلهة منذ ولادتك.

ما الذي حدث بعد أن أكل البشر من تلك الثمار؟ سقطوا! وطردوا خارج الجنة!

باختصار: في البداية كانوا مثل الآلهة. بعد ذلك أكلوا من تلك الثمار المحرمة التي وعدتهم بأنه بعد تناولها سيصبحون مثل الآلهة، ولكن ما حدث كان العكس تمامًا: فقد فقدوا قوتهم وقدرتهم.

أراهن بأنه لم يسبق لكم وأن سمعتم هذه القصة التي تقف وراء هذه الآية. ولكن بالنسبة لي هذا واضح وضوح الشمس.

ثمة مجال دراسي يُسمى «علم التأويل»، وهو «نظرية ومنهجية لتفسير نص الكتاب المقدس» فرع دراسي آخر يُسمى «التبريرية»، وهي «دفاع منهجي عن موقف ديني». عندما تزور مكتبةً أو متجرًا للكتب، ستجد صفوفًا من الكتب المختصة فقط بالتأويل والتبرير.

من وجهة نظري، هذا المجالات الدراسية الواسعة، بكتبها وأطروحاتها التي تتعدى الملايين، ما هي إلا سفاسف. فهي تأخذ آيات من الإنجيل، تلك الآيات الواضحة وضوح الشمس، التي يمكن لأي إنسان أن يفهمها فورًا، وتبدأ بإنشاء بنىً معقدة وغريبة حول سبب أن معناها يختلف عما هو مكتوب وواضح.

من هذه المجالات الدراسية جاء التشويه الذي ذكرناه أعلاه. بسبب علم التأويل والتبرير، أصبح الدين المسيحي مختلفًا تمامًا عما تم تدريسه في الأصل بعبارات واضحة وبسيطة من قبل موسى وداوود ويسوع وأنبياء آخرون.

سيقول هذا الحشد: «لا يمكنك أن تأخذ ما هو مكتوب حرفيًا كما هو. بل يجب أن تأخذه رمزيًا». سيسخرون مني لأني فهمتها كما هي مكتوبة. ما من شك بأنه ثمة طبقات رمزية في كل كتاب مقدس. ولكن بالمثل، هناك مساحة ضيقة للمناورة بشأن تفسير خيالي عندما يتعلق الأمر بأمور مثل «أنتم آلهة».

أخيرًا، إن كانت تعاليمي شيطانية بالفعل، ألا تعتقد بأن ذلك سينعكس

على حياتي؟ لقد كانت حياتي هانئة وناجحة وسعيدة لوقت طويل. «نعم، وهذا دليل على أنك آثمٌ، كافرا!» يقول البعض أن المعاناة دليل على التقوى. يا لها من فلسفة حزينة.

عندما ورد اسم الكنيسة الكاثوليكية أو الأنجليكانية في نشرات الأخبار تحت عنوان استغلال الأطفال، هذا ما يُسمى في الحقيقة أمرٌ شيطاني. أما استخدام يديك وكلماتك لمساعدة الآخرين على الشفاء لا يحمل بذورًا شيطانية.

لا تنخدع. فالنتائج الإيجابية طويلة الأمد تعني بأنك تتبع مسارًا إيجابيًا. ستواجه تحديات ومطبات على طول طريقك، ولكن بالرغم من ذلك، ستكون الأمور على ما يرام. أما تحقيق نتائج سلبية على المدى الطويل تعني أنك اتخذت مسارًا سلبيًا. ستحظى ببعض اللحظات المضيئة في طريقك، ولكن الأمور لن تأخذ منحىً جيدًا. فكرة أنه من الخطأ، أو الشر، أو الشبهة أن تنجح، وأن تكون بخير وصحة جيدة يجب أن تُلغى وتُمحى من حياتك. فأنت بغنى عن هذه المعتقدات السخيفة.

الرد على اعتراضات أتباع العهد الجديد(7).

وردّي على أولئك الذين يتبعون قانون الجذب: بالنسبة لي، ما الكون سوى مرآة تعكس ما تظهره أنت. وفكرة أن الكون سيصلح أمرًا ما بإمكانك إصلاحه بنفسك ما هي إلا خيال طفولي. إن أردت أن يتحرك الكون، فسوف تحصل على انعكاس المزيد من التمنيات. التجلي لا يأتي من عالم غامض صعب التحديد. بل يأتي من فمك، وكلمتك، ومن إيمانك. إن قوانين الكون التي يتحدث عنها أتباع العهد الجديد، موجودة

بالفعل، وقبل ولادتك، وستبقى هكذا حتى بعد فناءك. استفد مما هو موجود بالفعل. لأن آليات الكون باقية كما هي ولا تتغير.

ما أسميه «حركة العهد الجديد» لعدم وجود مصطلح أفضل منه، يبدو وكأنه يضع ملصقات وجه مبتسم على الأحداث السلبية. إنّ هذا الموقف الضحل الذي يدعوك للتركيز فقط على الأمور الجيدة لا يُعدّ تحسينًا للذات. بل إنّه إنكارٌ لها. إنّ الرغبة المستمرة بتكرار التجربة الإيجابية ما هو في الحقيقة إلا تجربة سلبية. ويشبه الأمر الرغبة في أن تكون سعيدًا، وأن تكون سعيدًا بالفعل. الحياة توازن بين السلبي والإيجابي. لأن كلا الجانبين يخدماننا لأننا بذلك نتعلم أن نتعلم وننضج. يكمن فنّ التوازن في أن تكون مدركًا للجانب السلبي من دون أن تكون منغمسًا وغارقًا فيه، وأن تكون أيضًا واعيًا للجانب الإيجابي من دون أن تنكر وجود الجانب السلبي.

يعرض التمييز العمري الجديد كل يوم ملايين المنشورات المتعلقة بالسعادة وكيف يمكنك أن تغدو سعيدًا. وغالبًا ما يكون هذا النشر مملاً بسبب شعور لدينا بأن الأشخاص الذين يقفون وراء تلك الوجوه المبتسمة ليسوا سعداء تمامًا. لهذا السبب تراهم يؤكدون أنهم سعداء وبخير ويصعدون من ذلك.

إذا قبلوا تجربتهم أولاً كما هي، فسيشعرون براحةٍ عظيمة. وهذا القبول سيكون بداية صعود الوعي على طريق السعادة الحقيقية. لا علاقة للسعادة الحقيقية بتخفيف التوتر المؤقت الناتج عن أشياء خارجية مثل حضور ندوة ما، أو إجراء مساج، أو ممارسة الحبّ، أو

قراءة كتاب، أو سواها من الأمور المخففة للتوتر. السعادة متعلقة بمرافقتك في ملاحقتك لهدفك العام في الحياة وفي انتقاء هدفك، وفي تذليل العقبات أمامك. إن جوهر حركة العهد الجديد هو أن الراحة تساوي السعادة. الحقيقة هي أنك إن بقيت مرتاحًا لفترة طويلة، فإن الاكتئاب سوف يتسلل ويصل إليك. فكلّ جديد سيمسي قديمًا بعد حين، مثل الماء العذب الذي لا يبقى كما هو بعد مُضي ساعات عليه. احتوِ التحديات والتغيرات المستمرة.

مقارنة: إنّ الأشخاص الذين يحقنون البوتكس لا يبدون أصغر عمرًا وأكثر شبابًا، أليس كذلك؟ بل يبدون ببساطة أشخاصًا حقنوا البوتكس في وجوههم. وفي معظم الحالات، تكون النتائج مخيبة لآمالهم. يلاحظ الآخرون تلك الخيبة عليهم، لكن الأشخاص الذين تلقوا حقن البوتكس تراهم في حالة نكران لخيبتهم ولو لفترة من الزمن. ثمّ تجدهم يسعون إلى تبرير تبذيرهم لتلك الأموال. هذا ما يحدث حقيقةً في الحياة الواقعية عندما تحاول أن تغطي الجانب السلبي بغطاء إيجابي في محاولة منك لإصلاح مشكلات داخلية ظاهريًا فقط.

ملاحظة أخيرة لأتباع العهد الجديد: أثناء اكتشافك للتعاليم المتعلقة بالأبعاد الـ 12 للدلافين غير الزاحفة(8) التي توجه الغدة الصنوبرية لا تنسى أساسيات الصحة الجيدة:

- التعرض لضوء الشمس.
- اطهِ طعامك.
- النوم الكافي.

• الحركة الجسدية.

• وضع نوايا واعية.

• أصدقاء جيدون.

المزيد عن الأمر.

«سآمر هذا المرض بالرحيل وجسدك بأن يكون مفعمًا بالحيوية والصحة. لقد غادر المرض الجسد الآن، آمرُ الجسد بالشفاء. آمرُ كل جزء من الجسد بالتجدد. آمرُ كل الطاقات غير الإلهية بالتحرر والمغادرة لتحل محلها كل الطاقات الإلهية في الجسد اليوم وفي كل الأسابيع والأشهر والسنوات والعقود القادمة. وهذا ما كان».

في بعض الأحيان أردد السابق لساعات حتى يزول عرض غير مرغوب به أو حتى يُشفى الحالة التي أعالجها من علّتها.

في المجتمع، لم نقطع شوطًا طويلاً على طريق الإبداع وتحمل المسؤولية الشخصية. فنرى الكثير من الأشخاص يتخلون عن طاقاتهم من خلال إيمانهم بأن بعض الفيروسات الخارجية هي التي تبني صحتهم، أو يلقون اللّوم على أشخاص آخرين ويحملونهم مسؤولية تدهور صحتهم. إن عقلية الضحية هي من أكثر العقليات السائدة على الإطلاق، وقلةٌ قليلة فقط من يأخذ زمام المبادرة ويستدعي سلطته على قواه وقدراته.

ارفض المعتقدات التي يحاول المجتمع أن يغرسها فيك ويفرضها عليك. تخلص من الإفراط في التفكير. مارس الثقة. نادرًا ما أشاهد

الأخبار أو حتى التلفاز لأنّ هذا النوع من البرامج مصممٌ لغرس الشك والسلبية في عقلك. لا يقتصر الأمر على قيام التلفاز باستبدال خيالك بصوره وأصواته فحسب، بل إن الصور والأصوات التي تصلك، كلها تقريبًا، تعتمد عقلية الضحية قاعدةً عامةً لها. لا يظهر الناس في أي مكان ولا يتم تصوريهم كخالقين لواقعهم.

كنتُ أعتقد أنّ سبب هذا لأن الناس لا يتمتعون بدرجة كافية من الذكاء، لكن الآن أعتقد أن كلّ ذلك مقصود ومدبر، كجزء من لعبة ميتافيزيقية غريبة. يمكنني أن أُسمي هذا مؤامرة، ومن الصواب تسميتها كذلك. وحتى يمكن تسميتها عالم المؤامرة. لكن مرةً أخرى، يطالعنا شعور الضحية، لذا سأسميها لعبة. هذه اللّعبة يديرها طرفان، طرفٌ يتأكد من سُباتنا، وطرف يُمثلنا يضمن استيقاظنا على الرغم من مخططات الطرف الأول.

لا أرغب في الإساءة إليك إن كنتَ طبيبًا، لكني وجدت أن أصعب أمر أقوم به على الإطلاق هو تعليم الأطباء طرق الشفاء الإعجازي. فهم متخمون بآلاف المعتقدات عن كيفية عمل الجسد والدماغ. سنوات من التدريب الجامعي غرست أفكارًا ومفاهيمًا، يأتون اليوم لعرضها كحقائق. يعتمد نجاحهم المهني والمالي على ذلك. يتلقون الأموال جراء اعتقادهم بأنّ X سببها Y ولا يمكن شفائها إلا بواسطة 1-2-3.

ومع ذلك، فقد اخترق بعض الأطباء نظام المعتقدات هذا، وبدؤوا بالتفكير بشكل مستقل. قد يتعرض الأطباء ذوو التفكير الحرّ لمضايقات من زملائهم، ومن شركات الأدوية الكبرى، وحتى من عامة الناس.

إنّ مجرد وجود شخص واحد في طريقهم لا يؤمن بالمعجزات يمكن أن يعيق تقدّم الشفاء. بالطبع، يمكنك أن تأمر التأثيرات السلبية بالمغادرة، لكن مجرد وجود المشككين من حولك سيجعل الأمور أكثر صعوبةً أمامك.

إليكم حقيقة مهمة، حتى أنني لا أرغبّ بالاعتراف بوجودها لكنّها توفر نظرةً ثاقبة حول حقيقة وكيفية عمل الأشياء: لقد حققتُ أفضل النجاحات في علاج الأشخاص غير المتعلمين، أو البلهاء، أو البُسطاء. لأنّ رؤوسهم خاليةٌ من كلّ ما نسميه حقائق وقيود وقواعد. يمكنني أن آتي إلى منزلهم وأقول: «يا ألم الظهر، تعافى!» وسيتعافى. مع الناس البسطاء لا يوجد فلاتر فكرية؛ ثمة إيمان فطري فقط.

هناك عوائق وعيوب ومن الخطر إعادة برمجتها. إنّ غسل الأدمغة الذي تقوم به وسائل الإعلام واسعة الانتشار والتأثير يلاقي نجاحًا قلّ نظيره، وذلك بسبب وجود الكثير من الأشخاص سهلي البرمجة. يعتقدون بأن المبرمجين يحملون في قلوبهم أفضل النوايا. أفضّل الأشخاص الذين لا يمكن خداعهم. لكن إن قلتُ جملتي: «أيها الألم، ارحل!» لأولئك الأشخاص الأذكياء، ربما لن يتم شفائهم، لأنّه لا يتأثرون بهذه السهولة.

هل ترى هذه المشكلة؟ لقد واجهتها أثناء مسيرتي المهنية في التدريب. لا تتعلق المشكلة بالذكاء بحد ذاته، بل بفكرة الناس الأذكياء المشبعين بالأفكار، والذين يعيدون ملء أنفسهم. إن الكأس طافحٌ، بل وينضح بما فيه، لذا لا يمكن إضافة ما هو جديد. فمعتقداتهم ثابتة

وراسخة. ومعظم ما لديهم مما يُسمى حقائق غير صحيح.

فكيف يمكن الموازنة بين هذين الجانبين؟ جوابي لتلك المعضلة: العقل صارم والقلب رقيق ومنفتح، ومعرفة متى نبدّل بين الاثنين، تقوم بتشغيل العقل الصارم المتشدد عندما تشكّ بأمر ما وتحتاج إلى فلترة الأمر أمامك، بينما تشغّل القلب عندما تريد للإيجابية بالعبور والدخول.

عندما أقول، «أيها الألم، ارحل!» فإن الوقت غير مناسب لتشغيل عقلك الصارم وتفكيرك النقدي. بل إنه الوقت لتشغيل قلبك وتتقبل ببساطة بأن ألم ظهرك قد بارحك.

أما عندما نتفاوض على الأجر الذي ستتقاضاه ثمنًا لجلستك، هنا يجب تنشيط عقلك الصارم. بالنسبة للأمور السلبية والمعاملات التجارية، كن متبصرًا وحكيمًا. أما عندما يتعلق الأمر بالمسائل الإيجابية فتخلى عن تلك الحكمة والتشدد.

يمكنك أن تلاحظ كيف يسخر الناس في مجتمعك من شخص يحمل قلبًا كقلب الأطفال. يسخرون منه ويعتبرونه خفيفًا وتافهًا وساذجًا وغير واقعي وسخيف وخيالي وغير ناضج ومجنون. قد يعجبك ملصق جديد يحمل صورة دلافين وردية متلألئة، ولكنّك لا تشتري منه خشية أن تصبح محطّ سخرية أصدقائك. وقد تعجبك موسيقا كمان فو هاواوي المصنوع من الستيل الذي ذاع صيته في خمسينيات القرن الماضي، ولكنك تخجل أن تصرّح بذلك لنفس السبب. قد ترغب في أن تقول لشخص ما: «أنا أقدّر وجودك هنا» لكنك تخفي كلماتك لأنك لا ترغب بأن تصبح موضع سخرية.

أنا هنا لأخبرك بأن الأمور البهيجة والمتفائلة لا يمكن أن تكون «ساذجة» أو «تافهة». ولكن ما هي السذاجة على أي حال؟ إن كنتَ منهكًا ومتشائمًا، وقد هزمتك الحياة، ولا تتوقع خيرًا قادمًا، عندها سيبدو كل شيء ساذجًا، حتى منظر زوجين يمسكان بأيدي بعضهما البعض عند غروب الشمس.

من المؤكد بأن الصور والأصوات والأفلام يمكن أن تُصنف ضمن مجموعات متعددة تبعًا لجودتها. فقد تأتي الأفلام الإيجابية في الطليعة وقد تحتل مواقع متأخرة، والأمر نفسه ينطبق على الأفلام السلبية. فما هو ساذج بالنسبة لشخص ما، قد يكون نعمةً روحية بالنسبة لشخص آخر.

إن الأشخاص الذين يرغبون بالظهور بمظهر صارم ومتشدد وينكرون أي تشبه بالأطفال أو أي أمر خيالي، تراهم شديدي الرقة من الداخل. ويغطون تلك الرقة بالتظاهر بأنهم قُساة. يمكن أن يحمل شخص ما أشرس وشم، وقد يملك الدراجة النارية الأكثر صخبًا، ولكنّه يخفي خلف ذلك شخصًا لطيفًا جدًا. والأشخاص الذين يتظاهرون بأنهم عقلانيون وذوو تفكير علمي، ويرفضون كل ما هو خيالي أو إبداعي، ستجد بأنهم يخفون عميقًا خيبة أمل كبيرة حصلت لهم في مقتبل عمرهم.

يعرف بعض الأشخاص التجلي، وخلق الواقع، والمعجزة، لكنهم لم يختبروا الكثير منها، بينما تجد أشخاصًا قد سمعوا عن تعاليم هذا الأمر مرةً واحدة وتعالجوا، أو بدا ذلك عليهم. ذلك لأن تجلي المعجزة أو الشفاء لا يتعلق بتراكم المعارف، بل يتعلق بانفتاح القلب. يمكن أن تكون

خبيرًا بكل هذا، ولكن لن تجربه من دون فتح قلبك.

ثمة بعض المفاهيم التي يفهمها فقط من هم أميون تمامًا، أو من هم شديدو الذكاء. أما الناس في المنطقة الوسطى بين النوعين، بين هذين النقيضين، فهم محشوين «بالتعليم»، وبآلاف المعتقدات، ومعتقدات حول المعتقدات نفسها، والمفاهيم والأفكار. لا يتجول البسطاء غير المتعلمين وهم يحملون كل ذلك الثقل، ولكنّهم يرون الكثير من الأفكار بوضوح أكبر، ويرون بقلوبهم. الأشخاص فائقو الذكاء يمكنهم رؤية نفس الأفكار، لأنهم في النهاية تجاوزوا التعليم السائد من خلال التفكير بأنفسهم.

لذا اترك ما تعرفه الآن واجعل كل شيء أكثر روعة، وكأنك ترى الناس والأشياء والأماكن لأول مرّة، من دون تحيُّز، بحرية وانفتاح ودهشة.

أو، يمكنك ببساطة المضي قدمًا وأن تتعلم كيف تأمر بحدوث الأشياء لك. لا تخجل من الحديث عن أمور جديدة حديثة الوجود.

كسر الخجل.

إنّ التغلب على الإحساس بالخجل هو ثمرة الكثير من الأعمال الصغيرة الشجاعة. مثال على ذلك:

كما أشرتُ في الفصل الأول، بأنّي دعيت 50 شخصًا للانضمام إليّ في ندوة حيّة ومباشرة في آذار مارس لعام 2022 وسط ما وصفته وسائل الإعلام بأنّه «جائحة استثنائية وخطيرة». لم أسأل أيًا منهم إن كانوا قد تلقوا اللقاح ولم أطلب منهم ارتداء القناع الطبي، مثل المعلمين الآخرين

الذين يعملون في نفس مجالي. لقد جاء معظم المشاركين من دول حيث تعتبر الكمامات، واللقاحات، والتباعد الاجتماعي أمورًا إلزامية. كان من الغريب بالنسبة لهم أن ينضموا إلى ندوة لم يتخذ فيها أيٌ من الإجراءات الاحترازية السابقة.

قبل الندوة، حذرني شخصٌ ما بأنَ ما أقوم به أمرٌ خطيرٌ للغاية. واعتبره آخرون بأنه ضربٌ من الشجاعة. وأنا أقبل صفة «شجاعة».

لكنّي أعرف شيئين جعلا من الندوة أقلّ خطورة مما يظنه الآخرون:

1. مجموعة كبيرة يمكن أن تؤثر بسهولة على شفاء حالةٍ ما خلال وقت قصير. إن كان هناك شخص مريض فعلاً، فنحن، كمجموعة، لدينا من القدرة ما يكفي لشفائه. (هل يمكنك أن تتخيل مدى قدرة آلاف الأشخاص الذين يتجمهرون في حدث رياضي؟).

2. وسائل الإعلام الإخبارية هي آلة دعاية وتحريض قائمة على الخوف، ونادرًا ما تنشر شيئًا ذا قيمة أو ناجم عن الحياة الحقيقية. يمكنهم فقط خلق واقعك فقط إن أنت سمحت لهم بذلك وتناغمت مع رسائله.

وهكذا، التقى خمسون شخصًا من دون استخدام الأقنعة الطبية وبقوا سليمين. لم أسمع أكثر من سعلة واحدة خلال فترة انعقاد هذه الندوة. بالإضافة إلى أنني إن لم أتمكن من إجراء هذه الندوة خوفًا على صحة الناس، فلا مصلحة لي من كتابة هذا الكتاب!

تمرين الإحماء 1: قلها، ثمّ افعلها.

كي تعتاد على فكرة أن ما تقوله سيتحقق. ولتهيئ جسمك وعقلك

وعقلك الباطن للأمر، فإنني أوصي بهذا التمرين. على الأقل لمدة 10 دقائق (أو أكثر، إن رغبتَ في ذلك)، أعلن عن كل فعل قبل أن تفعله.

مثال على ذلك:

قلْ: «أنا ألتقط القلم". وبعدها التقط القلم.

قلْ: «أنا أضع القلم جانبًا". ثمّ ضع القلم جانبًا.

مثال آخر:

قلْ: «أنا أقف». ثمّ انهض وقف.

قلْ: «أنا أمشي صوب الباب». ثمّ امشِ صوب الباب.

استمر في ذلك حتى تشعر بالسيطرة الواعية على تجربتك. إنّها حالة نادرة للغالبية العظمى، بأن ينتج التمرين عقلاً هادئًا، ويمكن استخدامه خارج سياق خلق الواقع.

ليس من الضروري أن تقوم بذلك قبل الأمر، لكنّه سيكون ناجعًا مع المبتدئين.

يمكن استخدامه أيضًا لكشف السلوك اللاواعي والأنماط المتعددة. في هذه الحالة، في كل مرة تقوم فيها بعمل لا واعي، تعود وتعلن عنه بنية التحقيق، ومن ثمّ تنفذه بالوعي.

على سبيل المثال، قلْ: «سأمشي صوب الطاولة». وأنت تتجه إلى الطاولة، هرشتَ رأسك. إن انتبهتَ لنفسك وأنت تقوم بذلك، توقف، وعد إلى المكان الذي كنتَ فيه قبل أن يحدث هذا الحدث اللاواعي، وأعلن:

«سأهرش رأسي» بعد ذلك أهرش رأسك. ومن ثمَ قلْ: «سأتجه صوب الطاولة» واتجه إلى الطاولة.

يمكن أن تكون بعض العادات راسخةً لدرجة أنها تتطلب الإعادة مرارًا وتكرارًا حتى ينجح الأمر. على سبيل المثال، قد يكون لديك عادة فرقعة الأصابع. في هذه الحالة، ستفرقع أصابعك عن قصد ونيّة ومن ثمَ تقوم بأمر آخر عن نيّة وقصد أيضًا، قمْ بذلك عدة مرات، حتى تصبح تلك العادة تحت سيطرتك الواعية.

نعم، لقد قمتُ بتعليمك الآن تقنية شفاء السلوك القهري.

إنَ تمرين «قلها، ثمَ افعلها» له غايات متعددة، لكني استخدمته هنا كإحماء قبل تقديم فن التجلي بالأوامر. فيما بعد يمكن استخدامه بشكل متقطع عندما تشعر بأن مهارات توجيه الأوامر لديك لا تعمل كما يجب.

إنَ موائمة الفكر، والكلمة، والفعل، تمكّنك وتجعلك أقوى. فكّر بها، قلها، ثمَ افعلها.

معظم الناس لا يعيشون على هذا المنوال. فهم يفكرون بأمر ويقولون آخر. يعلنون بأنّهم سيقومون بأمرٍ ما، ومن ثمَ يقومون بأمر مختلف. يقولون لك بأنّهم سيصلون بتمام الساعة السادسة مساءً، ويصلون في السادسة والنصف، ولا يفكرون بالأمر.

يؤدي الخلل بين التفكير، والكلمة، والفعل، إلى إضعاف قوتك لأن عقلك الباطن يعرف بأن كلماتك لا نتائج لها ولا قوة تحملها. لهذا السبب يعتبر الكذب هزيمةً ذاتية. لستُ مضطرًا لمعاقبة الكاذبين؛ لأنهم يعاقبون

أنفسهم بأنفسهم. عندما تكذب، يقوم عقلك الباطن بتسجيل ذلك «ما يقوله هذا الشخص مجرد كذب». وهذا يتحول إلى «إن ما يقوله هذا الشخص لن يفعله ولن يتحقق» لذا فأنت تفقد قوتك عندما تأمر بحدوث حقائق جديدة.

لذا، كنْ أكثر واقعية، وكنْ أكثر صدق وأصالة مع نفسك أو أيًا كانت التسمية التي ترغب بها مما يجعلك خالقًا أكثر قوة للواقع. إن فقدت قوتك على توجيه الأمر وإحداث التجلي، فهذا لأنك كنت تكذب كثيرًا على نفسك وعلى الآخرين وما كنت تتفوه به أكاذيب وأنصاف حقائق.

تمرين إحماء 2: وجّه الأمر للأشياء بأن تكون كما هي.

في هذا التمرين، أنت تتظاهر بتوجيه الأمر. أنت تأمر الأشياء الموجودة بالفعل كما لو أنك أمرتها بالتواجد هنا.

أرى قمصانًا معلقة في خزانتي، لهذا أقول: «لقد أمرت هذه القمصان بأن تتعلق في خزانتي». وأمرتُ أيضًا جدران غرفتي بأن تكون بيضاء ناصعة. أمرتُ باب الغرفة بأن يُغلق. أمرتُ نفسي بأن أكتب هذا الكتاب. أمرتُ تلك السيارة بالعبور أمام بيتي في هذه اللحظة.

هذا التمرين يضعك في جو إصدار الأمر ويرفع من طاقتك. إنّه يُذكرك بالحالة التي نويت فيها بالفعل بأن تكون هذه الأشياء كما هي الآن أمامك. بالنسبة إلى عقلك الواعي، فإن حياتك بأكملها تبدو كنوع من الصُدف، حيث تحدث الأشياء وتظهر لك ولا علاقة لك بحدوثها. لكن ثمة مستوى آخر يُنظر من خلاله إلى حياتك بأكملها على اعتبارها من اختيارك، أي من خلقك. هذا هو وضع الذات العليا، وفكرة الخروج من

الجسد، وفكرة ما قبل الحياة.

يمكن استخدام هذا التمرين لغايات عامة لاستعادة الشعور بالسلطة عندما تشعر بأنك ضعيف وعاجز. جرّبه عندما تكون قلقًا وخائفًا، لأنّه سوف يهدّئ مخاوفك بسرعة.

ما من شك، أنّه عندما نكون في حالة قلق وخوف، فإننا نسى استخدام أدوات مثل هذه. لذا قلْ لنفسك: «إذا كنتُ قلقًا في أي وقت، وهذا شرط كبير، فإنّي أتذكّر هذه الأدوات التي تهدأ قلقي».

التجلي بالأوامر.

دوّن خمسة عناصر تريد لها أن تتجلى وتظهر، والتي تؤمن أنّه بإمكانك إظهارها، أو تلك التي ظهرت بالفعل. بعد ذلك، أعد تلاوة ما دوّنت: «آمرُ ....» واملأ الفراغ بأي أمر ترغب بأن يكون موجودًا. وكلما كانت قائمتك أكثر تحديدًا، كان ذلك أفضل.

- ما الذي تأمر به لصحتك؟
- ما الذي تأمر به لعلاقتك؟
- ما الذي تأمر به لعملك؟
- ما الذي تأمر به من أجل أمورك المالية؟
- ما الذي تأمر به من أجل حالتك الداخلية؟
- ما الذي تأمر به من أجل مظهرك الخارجي؟
- ما الذي تأمر به من أجل تواصلك؟

• ما الذي تأمر به من أجل الحياة؟

• ما الذي تأمر به من أجل مهاراتك في توجيه الأمر؟

التجلي بتوجيه الأوامر باسم العليّ (المصدر الأسمى).

لتعزيز قوتك في توجيه الأوامر، أضف هذه العبارة «باسم العليّ» أو «باسم الله».

بعض الأشخاص يستخدمون أسماء أقل مرتبةً، مثل أسماء القديسين، أو الملائكة، أو الشياطين، لكنّي لا أوصي بأيٍ منها. ألا تعرف من أنت مقارنةً مع هذه الكينونات؟ لماذا قد تستخدم «خدمات» كيانات أقلّ سلطةً منك؟ إن مثل هذه الكينونات تتلقى قوتها من تصديق البشر. من دون البشر، ستكون قوتها ضعيفة التأثير على هذه الأرض. توجه مباشرةً نحو المصدر الأعلى.

إن لم تكنْ متدينًا، أو أنك لا تؤمن بوجود خالق، عندها قلْ: «باسم الخير الأسمى».

بعض الأشخاص لا يرتاحون إن لم يبدأ توجيه أمرهم بعبارة: «باسم الله». والبعض الآخر لا يبدو مرتاحًا إن هو أمر بحدوث الأشياء باسم الله. إن لم تكن مرتاحًا مع أي منهما، برأيي عليك أن تعيد تقييم نفسك. إن كنت لا تعرف ما علاقة أي منهما بالقيمة الذاتية، فابحث بعمق أكبر في نفسك. وإن كنت تقدّر نفسك حق قدرها، فهذا يعني بأنك تؤمن بقدرتك المتأصلة لأمر الأشياء أن تحدث. وبالمثل، عندما تقدّر نفسك بشكل جيد، عندها ستعلم بأنك مخلوق من الله ولا مشكلة لديك في

تقييم أمور أكبر منك.

لا أستخدم دائمًا عبارة «باسم ...» كمعزز، لأنني أعرف تمامًا، أنّه بحكم منحي الحياة على الأرض، فأنا قادر ومسموحٌ لي بأن أخلق. لستُ مضطرًا للاستمرار في تأكيد ذلك. وأعرف أيضًا، ونظرًا لأنني أعيش بنزاهة ووفقًا للمعرفة المحدودة التي أملكها، فإن أوامري تصبّ في «الخير الأسمى».

تخيل بأنك تعمل في شركة وأنك متوجه لمقابلة أحد العملاء. وهذه المرة الأولى التي تقابله فيها، قد تُقدّم نفسك كممثل للشركة. لكن وأثناء سير الاجتماع والمفاوضات، لن تستمر في التأكيد بأنك لا تزال تعمل مع تلك الشركة.

هذا يشبه تمامًا ترديد «باسم القوة العليا». استخدمها مرّةً واحدة لتعزيز كلمتك، لكن لا تستخدمها بشكل روتيني أو من أجل أمور ثانوية.

يجب أن توجه أوامرك بصيغة الزمن الحاضر، كما لو أنّها موجودة بالفعل. إن كان هناك أمرٌ ترغب بحدوثه في المستقبل، يمكنك أن تضيف حينها التاريخ الذي ترغب بحدوث الشيء فيه. ويمكنك أيضًا أن تحدد الشخص الذي ترغب في رعايته. هل يعني هذا التلاعب بشخص آخر عن بعد؟ لا، لا يمكنك التأثير عن بعد بالأشخاص طالما لم يوافقوا على ذلك.

على سبيل المثال، لنقل بأن موظفًا لدى الشركة س قد ماطل في إرسال مغلّف لي، وكان من المفترض أن يرسل لي هذا المغلّف منذ أسبوع. لذا أقول: «إني آمرُ الموظف س الآن بأن يضع الملف في المغلّف، ويختمه، ويرسله إليّ اليوم».

نعم، أنا في الواقع أقوم بمثل هذه الأمور، لأنها تبدو نوعًا من التلاعب أو التحكم. لكنّها في الحقيقة ليست كذلك. فالشخص الذي أمرته لا يمكن أن يُؤمر ضدَ إرادته. يمكن أن يُؤمر إن لم يكن لديه نوايا خاصة به.

نستخدم التأثير ببعضنا البعض بشكل يومي. على سبيل المثال، إذا لم أكن قد حسمتُ قراري بشأن المطعم الذي سنتوجه إليه، فإن زوجتي سوف تفعل. وأنا مرتاحٌ لذلك. لا أشعر بالتلاعب أو أن الأمر مفروض عليّ، لأنني واثقٌ بقدرتي على مواجهة أوامر الآخرين إن دعت الضرورة. فقط الأشخاص الذين يشعرون بأنفسهم ضعفاء وسريعي التأثر هم مَن يخافون من التلاعب بهم.

كل فيلم شاهدته كان مليئًا بالتلاعب، والخداع، وأوامر للعقل الباطن. وحتى أنني أسمح أن يتم التلاعب بي. وهذا ما يسمى بالترفيه.

لذلك عندما آمرُ الموظفين بالقيام بعملهم، فهذا لن يدخل حيز التنفيذ إلا إذا كان متوافقًا مع يريدونه حقًا. إن لم يكونوا راغبين حقًا بإرسال المغلّف، فلن يرسلوه. وإن كانوا يريدون فعلاً إرساله إليّ، فإن ندائي البعيد لهم سيعطيهم حافزًا للقيام بذلك.

كمدرب، يقوم طلابي بذلك معي طوال الوقت. ربما لا يكونون واعين ومدركين تمامًا لما يقومون به. يطلبون مني بأن أتصل بالإنترنت لكي أقرأ رسائلهم الإلكترونية المستعجلة، يفعلون ذلك بشكل توارد الخواطر. إن كنتُ منفتحًا على ذلك، فإني أتبع أوامرهم. ولكن إن كانت نيتي مركزةً في مكان آخر، فلن أفعل. الحياة كلها لعبة نيّة وانتباه.

إن أضفت الوقت والتاريخ، سيبدو الأمر: «آمر هذه الفواتير بأن تكون مسددة بحلول الخامس عشر من كانون الأول - ديسمبر».

قبل الانطلاق في رحلة ما يمكنك أن تقول: «أطلب من رحلتي أن تسير بسلاسة، أن أكون مستمتعًا، أن أصل بصحة جيدة، نشيطًا، ومستيقظًا. بالتأكيد، أنا أصل بصحة جيدة، نشيطًا، ومستيقظًا! ليكن ذلك!».

إن أردت خسارة الوزن، يمكنك أن تقول: «بقوة الله تعالى، المطلق، ومصدر خلق كلّ الأشياء، آمرُ جسدي بأن يكون رشيقًا وسليمًا معافى». وإن كان نظام معتقداتك يتطلب أشياء أخرى، يمكنك أن تضيف: «آمرُ جسدي أن يهضم الطعام بسرعة. آمر الجسد بأن يطوّر استمتاعًا بالحركات الجسدية».

أنت تفعل ذلك وتمضي قُدمًا. فأنت سيد الكون، والأمر عائد لك لصياغة الأشياء بطريقة يمكن تصديقها وتناسبك.

على سبيل المثال، يعتقد بعض الأشخاص ببساطة أنّه ليس بإمكانهم فقدان الوزن من دون بذل جهد. في هذه الحالة، أضف الجهد الذي تعتقد أنّك بحاجة إليه إلى أمرك.

إن كانت تلك رغبة صديقك، يمكنك أن تقول: «آمرُ بتواجد دائرة رائعة من الأصدقاء حولي».

بعض الناس يغمرهم الشك ولا يصدقون بأن هذا قد ينجح على أرض الواقع. هل يعيق شكك الأمرَ من العمل؟ حسنًا، من المؤكد أنّ الشكوك

تقلّل من احتمالية الظهور والتجلي. ولكن تذكر تلك الآية التي وردت سابقًا، والتي تقول: « لوْ كَانَ لَكُمْ إيمَانٌ مِثْلُ حَبَّةِ خَرْدَل ...» وهذا يعني أنّ وجود ولو بذرة صغيرة من الإيمان والتركيز فإن الأمر سيمضي. إن كنت مليئًا بالشكوك، استخدم هذه الأداة بشكل هزلي. أصدر أوامرك على نحو لعوب، وانسَ ما كان من شأنه، وواصل حياتك اليومية. إنك تقلل من الشك من خلال رؤيتها كلعبة وتستمتع ببعض التجلي الإيجابي.

لماذا تعترضنا كلّ تلك الشكوك إذن؟ لأن الناس ليسوا جاهزين للاعتراف بقوتهم. إنّها تخيفهم. أعرف تقريبًا أنّه ما من شخص من الأشخاص الذين علّمتهم هذه التقنيات مضى بها إلى مستويات عالية من الخوف يمكن للمرء أن يصل إليها. ما الذي يخيف في هذه التقنيات؟ حسنًا، ضع في اعتبارك ما يلي: إن كانت لديك هذه القوة طوال الوقت، فهذا يعني بأن العالم الذي تعرفه ما هو إلا وهم.

التجلي بالأوامر لا يشكل بديلاً.

هذه الطريقة لخلق الواقع ليست بديلاً عن الفطرة السليمة، أو العمل الواعي، أو النمو الشخصي. إن الكون منظم بطريقة تتعلم فيها وتتطور.

على سبيل المثال، لنقل بأنّه ثمة شخص مميز وأنت منجذبٌ إليه، ولكنك خجول جدًا ومحرج أن تطلب منه الخروج في موعد. لو استخدمت التجلي بتوجيه الأمر كطريقة لتجنيبك الطلب منهم، فاعلم أنك لم تستخدمها بشكل صحيح. يمكن أن تقول: «آمره\ها أن يطلب مني الخروج"، ولكن هذه ليست الطريقة المثلى لتنجز المطلوب، لأنها تؤكد على خجلك وتعارض نمو شخصيتك. في هذه الحالة، من الأفضل

أن تأمر كل مشاعر الخجل التي تعتريك بأن تغادر جسدك وكينونتك، ومن ثمّ تأمر أن يغمرك إحساس الهدوء والثقة، والذي يمكّنك من الاقتراب من الشخص المعني وأن تطلب منه الخروج معك في موعد. إن تجلي الأمر لا يعتبر بديلاً عن الفعل.

خلال إحدى الندوات المباشرة، قال أحدهم: «آمر حقيبة شانيل مجانية أن تسقط في حضني». لم أعترض على هذا الأمر في ذلك الوقت لأنني أريد لذلك الشخص أن يشعر أنّ بإمكانه أن يطلب ما يشاء ويرغب. ولكن بالمعنى الدقيق، ولكنّه ليس طلبًا قد آمر بحدوثه. إنّ ذاتك العليا تريد أن تُجرب، وتتبدل، وتكون، وتفعل. من الأفضل وجود دعوة داخلية عميقة وتحويلها إلى مسار. في هذا المسار، ترغب الذات العليا بلقاء كل الأشخاص الرائعين. كأثرٍ جانبي لكلّ هذا، يمكن أن يجني الشخص كل المال الذي يرغب به والذي يمكنّه من الحصول على حقيبة شانيل كل يوم ولآلاف السنين القادمة. لكنّ عبارة «آمر حقيبة شانيل بأن تسقط في حضني"، لا تقدم أيًا من كل ما سبق من خبرة وتجربة. ولا يتم بناء أي مسار، لم يتم عقد أي صداقات، لم يتم تبادل أي منتجات أو خدمات، لم يشعر الشخص بمزيد من القوة، ولا زال المصدر الداخلي للوفرة غير المحدودة غير مُستغل.

لو فرضنا بأن هذا الأمر قد ينجح، لإن تنفيذه تمّ بطريقة هزلية، فإنه من الحكمة التركيز على الأوامر التي تدور حول «أنا أكون» بدلاً من «أنا أفعل» والتي تدور أقل بكثير حول «أنا أملك» كما أشرت في كتبي الأخرى، بأن «أنا أملك» و «أنا أفعل» تأتي من «أنا أكون» وليس العكس.

أمر الشفاء.

لقد علّمتك طلب التجلي لأنه الأداة الأساسية التي أستخدمها في المعالجة: أنا ببساطة أتكلم، وأصلّي، وآمر بحدوث الشفاء الذي أبحث عنه.

إن الفرق بين الأمر العام والشفاء هو أنني أخاطب مباشرةً ذلك الجزء من الجسم الذي يحتاج الشفاء. هذا فرقٌ صغير ولكنّه مهمٌ جدًا. بالطبع، يمكنني القول: «آمر بأن تُشفى هذه السيدة"، وقد ينجح الأمر، ولكن سيبدو الأمر وكأنني أخاطب الفراغ. سيكون من الأفضل أن أسمي ذاك الجزء المحدد من الجسم مباشرةً، وكأنني أتحدث إلى كائن واعٍ: **«مرحبًا، يا ركبتي اليمنى. كيف حالك اليوم؟ أدعو الله بأن تصبّ فيك العافية. آمر كل الطاقة السلبية، وكل ما لا ينتمي إليك، كل الضغط، وكل الألم الذي تراكم من سنوات أن يغادرك في هذه اللحظة، الآن، بجمال وقوة وبأعجوبة. كلما جلسنا ونوينا وخاطبنا الألم، كلما خفّ ذاك الألم، وتلاشى، واختفى، ليحلّ محله الإشراق والحيوية، وسرعان ما ننسى كلّ ما كان من معاناة ونشعر بها مثل الركبة الأخرى، حيث كل شيء على ما يرام. آمرُ لك بالشفاء. وكل ما لا يمت لذلك بصلة، فليغادر. آمين».**

تعتبر معالجة قضية ما بشكل مباشر مفتاحًا للكثير من الأمور في الحياة. تخيل أنّه ثمة موظف يريد علاوة على راتبه. يقف أمام مرآته ويؤكد: «حصلتُ على علاوة. حصلتُ على علاوة. حصلتُ على علاوة». وتخيل موظفًا آخر يتوجه مباشرةً إلى رئيس العمل ويقول: «أودّ الحصول على علاوة». أي من الطلبين سيؤتي ثماره أسرع؟ إنّه الموظف

الذي خاطب المصدر مباشرةً ليحصل على علاوة، رئيس العمل.

سواء كنت تتعامل مع الشفاء أو أي موضوع آخر، فأنت بحاجة أن تفكر في أفضل طريقة للتعامل مع الأمر قبل أن تبدأ. إن كان بإمكانك تسمية أو تحديد الشيء، سيسهل عليك مخاطبته. إن كان هناك شخص ليس على ما يرام وأخبرني: «لا أعلم ما خطبي"، فهذا سيصعّب من الوضع. أكون سعيدًا عندما يتمكن شخص ما بإخباري بما يريده وبما لا يريده بتفصيل دقيق، لأنهم بذلك ينجزون نصف المهمة.

النجاح هو خصم الغموض، والصديق الأقرب للنجاح هو الوضوح.

تقنيات الشفاء.

يتوقف التمرين عندما يُشفى الشخص.

1. اعرفْ من أنت.

2. ضغ يديك على المنطقة التي تحتاج العلاج.

3. قلْ: باسم المنبع الأعلى، آمرُ XYZ بأن تشفى». قلْ المزيد إن شعرت بالإلهام. إليك بعض الأمثلة: «آمر كل الطاقات التي لا تنتمي إليّ بأن تذوب وتضمحل. والآن تمامًا يتدفق الشفاء الإلهي، والراحة والخفّة تتدفق عبر XYZ».

4. التزمْ مع الشخص، أو كرر ما قلته حتى يُشفى.

يمكن أن تستغرق الجلسة بضع دقائق، وربما تستغرق ساعات أو أسابيع. لا يهم، ما يهم هو الشفاء.

أنت خُلقتَ كخالق.

هل لك أن تتخيّل كم أنت محبوبٌ من خالقك؟

«بالتأكيد يمكنني تخيل ذلك، ولكن أين الدليل على ذلك؟». قد يقول أحدهم.

إنّ الدليل كامنٌ في مدى حبك لجسدك، وعقلك، وروحك، والطبيعة من حولك. تخيّل بأنك خُلقتَ من هذه القوة العظمى، ثمّ تخيّل بأن هذه القوة العظمى خلقتك لكي تَخلُق بدورك. لقد خلقك المنبع الأسمى بمحبة، وأحبّك من دون قيد أو شرط.

هل لاحظتَ الفرق بين إبداعات الإنسان وإبداعات الخالق؟ المخلوقات السماوية مكتفيةٌ بذاتها، أما مخلوقات الإنسان فيكمها الفناء. البذرة في الأرض تنمو من تلقاء نفسها. فنسغ الحياة موجود بداخلها وستعتاش عليه لتنمو، لا تحتاج إلى أي شيء خارجي كي تنمو، وستنتج المزيد من البذور من أجل نمو مستمر. من أجل هذا هي مكتفية ذاتيًا.

أما الإبداع والخلق البشري فمحكوم ببداية ونهاية. السيارة جديدة ولكن بعد حين ستصبح قديمة بالية وستهترئ. إن ميزة الاكتفاء الذاتي في المخلوقات السماوية رائعة للغاية. وأنت أيضًا، مخلوق سماوي وتحمل في داخلك تلك البذرة التي ستعطي المزيد.

هل سبق لك ولاحظت أنّك عندما تحبُّ شخصًا ما، فإنّك تحبّه من دون شروط؟ حتى ولو ارتكب الأخطاء، وبغض النظر عن أي شيء آخر يفعله، فأنت تحبّه. أنت تعرف بأن مشاعر الحبّ هي إحساس غير

مشروط، أليس كذلك؟ ولكن هل تعرف شعور أن تكون محبوبًا من دون قيد أو شرط؟ وهل تتخيل بأن هذا الشعور ينبض بداخلك 10 آلاف مرة؟ إن كنتَ تعرفُ كم أنت محل تقدير، لكنتَ حينها مؤمنًا بقدرتك ولن تشعر بالخجل والحرج وأنت تظهر الشفاء لنفسك وللآخرين.

إن كنتَ تخجل من تقديم العلاج كما تمّ وصفه في هذا الكتاب، فعليك أن تدرك بأن هذا له علاقة بإحساسك بقيمتك. هل أنت جدير بتقديم العلاج فعلاً؟ هل أنت ذو قيمة؟ في حال فشلك في شفاء شخص ما وعندما تُرفَض محاولاتك في العلاج، أما زلت جديرًا وذو قيمة؟ إن كان خوفك من الرفض يمنعك من العلاج، فعليك حينها أن تُحسّن من تقديرك لنفسك وترفع من قيمتها.

لقد شبّ كثيرون منا على الإيمان بعقاب الإله، إله العصا والجزرة. الإله البعيد القصي، أو حتى الإله غير الموجود. ولكن أولئك الذين يرغبون بتجلي الأمر سيسهلون الأمور عليهم حين يعرفون بأنّهم ينحدرون من سلالة إلهية، وبأنهم جاؤوا من مصدر قوي يحبّهم من دون قيد أو شرط.

وشاءت الظروف الغريبة أن يسقطوا في هذه المملكة الكثيفة. إنّهم أرواح بطاقة عالية حلّت في الأجساد المادية، لكن ثمة كائنات تسكن في العالم الأسمى تراقبها. أولئك الذين يقطنون العُلا تراهم يستمتعون بمراقبة من هم في الأسفل، بمحبّة لكن تغلب عليها التسلية. يتسلون بماذا؟ بمواهب التمثيل التي يمتلكها البشر. كم من البشر يمكنهم أن يقنعوك وهم يمثلون دورَ مَن لا حول له ولا قوة.

هل لك أن تتخيل أن كائنات العوالم العليا تشعر بسعادة غامرة عندما

يستعيد بشريّ واحد حقه وقوته الإلهية؟ هذا أمر لا ينبغي أن تخجل منه أو تظهر التواضع الزائف إزاءه. فالتواضع الحقيقي يعني أن تعرف مكانك في المخطط العام للأشياء. التقليل من شأن قواك وقدراتك التي خُلقتَ بها، والتقليل من نورك، وكهربائك لا علاقة له بالتواضع. أنت قادر أكثر بكثير مما تعرف.

أنت لست ضحيةً لأهواء هذا الكون الكبير والغامض. أنت لست ضحيةً لأهواء النخبة الحاكمة لهذا العالم، مهما كانت سلبية. أنت لست ضحية لأبويك أو لمدرستك. أنت لست ضحية معلومات مغلوطة، مهما كانت كمية المعلومات المغلوطة التي تلقيتها.

لديك القدرة على التحدث عن واقعك، ومن خلال كلمتك، وحديثك، وإيمانك، وسلطتك، ومحبتك، اجعل كل شيء أفضل بمجرد الحديث. يمكنك الجلوس فقط والتحدث حول أي أمر عندها ستتغير الأمور نحو الأفضل.

نعم، يجب أن تدعم حديثك وإيمانك بالفعل. لا تقم بأمر يعارض كلمتك. إن أمرت ازدهارًا ماليًا أن ينهال على حياتك في اليوم التالي، إذن عليك التحضير لذلك، عليك التحضير للنجاح. حضّر نفسك دومًا للنجاح ولا تحضّرها لكارثة. تصرف ضمن الافتراض بأنّ ما قلته للتو صحيح وفي طريقه لأن يصبح حقيقةً ماثلةً أمامك.

عندما تصدر الأوامر، كن جريئًا وكن واضحًا ومُحددًا. لأنّك عندما تكون مُحددًا فذلك مفيد عند التخيّل، ولكن تبقى الكلمة المنطوقة أشدّ قوّةً من التخيّل، لأنّها أكثر كثافةً وثقلاً من مجرد فكرة.

علاج مجموعة.

في الدورة التدريبية التي أجريتها في شهر آذار مارس لعام 2022 والتي حملت اسم خلق الواقع، كانت المرّة الأولى التي طبّقتُ فيها أمر التجلّي ووضع الأيدي في جلسات العلاج الجماعية. (اعتبارًا من نشر هذا الكتاب، سيكون هناك قسم مخصص على موقعي حيث بإمكانك مشاهدة هذه الجلسات). ضمّت كلّ مجموعة ما يُقارب من 8 إلى 10 أشخاص. يختار أحد أفراد المجموعة موضوعًا يريدون الشفاء منه جميعًا، أما الآخرون فيضعون أيديهم موضع الوجع، ويصلّون، ويصدرون الأوامر.

سجلت التقارير حالات شفاء عديدة، بعضها حدث في نفس اليوم وبعضها الآخر تأخر قليلاً. أبلغتني سيدة على تطبيق التيلغرام بأن بصرها قد تحسّن، وقد استغنت عن نظّارة القراءة. وأبلغني شخص آخر، عن طريق البريد الإلكتروني، بأن إحدى الشاكرات لديه كانت «مغلقة لفترة من الوقت» وانفتحت الآن وهو يشعر بأنّه على خير ما يرام. وذكرت سيدة أخرى بأنّها كانت تعاني من آلام الظهر منذ عدة أشهر، وبأنّ الألم تلاشى ولم يعاودها مرّةً أخرى.

بشكل عام، تلقيتُ ما يقارب 12 تقريرًا عن حالات شفاء في ذلك اليوم، وهذا أمرٌ رائعٌ حقًا. وحتّى أنّه أكثر من رائع إن اعتبرنا بأنّ أكثر من 50 طالبًا لا يحتاجون إلى الشفاء لأنّهم لا يعانون من أي شيء ولا يتوقعون أن يعانوا من شيء، وأنا لم أستفسرْ ولم أطلبْ تقارير عن حالات الشفاء (أنا فقط ذكرتُ أولئك الذين أعلموني بحالاتهم طواعيةً).

قادتني هذه التجارب وغيرها الكثير إلى استنتاج بأنّ هناك فائدة من الشفاء الجماعي تفوق الشفاء الفردي. لأنّ المجموعة يمكن أن تُشفي بسرعةٍ أكبر.

لطالما عرفتُ هذا بحدسي. في كلّ مرة أعقد فيها ندوةً جماعية كبيرة، أستخدمُ فيها طاقة المجموعة في تجارب محددة لا يمكنك أن تقوم بها بمفردك، ناهيك أن تكون في منزلك أمام الشاشة.

إنّ النتائج بعيدة المدى. إن كنتَ ترقد في المستشفى، اطلب من عائلتك بأكملها زيارتك في نفس الوقت وأن يتحدثوا بأمر شفاءك بالقرب منك. إن كنت تخاطب جمهورًا يملأ ملعبًا رياضيًا، اطلب من الجمهور أن يرسل نيّةً لغايةٍ إيجابية بدلاً من تبديد تلك الطاقات بأمور سطحية.

تجري الأمور من الناحية النظرية على هذا المنوال. ولكن ماذا بشأن الممارسة والتطبيق على أرض الواقع؟ تخيّل اجتماع كلّ أفراد عائلتك في المستشفى واقتراح جلسة شفاء جماعية عليهم. كيف يمكنك أن تدفع كل هؤلاء الأشخاص على الالتزام بأمر لا يؤمنون به؟ فالأمّ تفكر كم سيكون الموقف محرجًا إن مرّت ممرضة وشاهدتهم في هذا الوضع. والأب يقول: «إن هذه الترهات لن تشفي أحدًا». والابنة تبدو غير مهتمة على الإطلاق، فهي منهكة بتفقد هاتفها. والابن يختلس النظر على إحدى الممراضات وغير واعٍ تمامًا لما يجري في الغرفة. إن اقترحت على هذه المجموعة: «لنشفي هذا الشخص الآن!» سيجتاح الغرفة جو من الشك.

لا أعرض هذا المشهد بغية بناء تنبؤ سلبي عن الأمر، لكن لأوضح لك كيف أصبح مجتمعنا محرجًا وغير آمن. يصعب على بعض الأشخاص

التعبير عن حبّهم لذاك الشخص الراقد على سرير المستشفى، فكيف لهم المشاركة في شفائه؟ إنّ مشاكلنا صنيعة أيدينا. هل ثمة قاعدة تنصّ على تحريم الاجتماع كفريق وإرسال رسائل المحبّة والشفاء لشخص ما؟

اطلب من أفراد الأسرة أن يجلسوا حول سرير المريض. وأثناء النظر إلى المريض أرسلوا رسائل المحبّة والتقدير بصبر وصمت. بعد ذلك ينهض أفراد الأسرة ويضعون أيديهم على المريض، ويتلون صلوات وعبارات الصحة. هذا ما نفعله في جلستنا، وهذا لا يمنع من القيام بذلك في المستشفى.

«لستُ مرتاحةً تمامًا لهذه الخزعبلات المسيحية». هذا ما قالته إحدى الطالبات عندما كنا نحضّر لعلاج والدتها سويًا. أجبتها: «ما الذي يجعلك تعتقدين بأنّها مسيحية؟» إن كان المسيحيون معروفين باستخدام هذه الطريقة، فهذا لا يعني أنّ الأمر حكرًا عليهم دون غيرهم، مثلهم مثل البوذيين عندما نتحدث عن التأمل.

أخبرني شخص آخر: «لستُ مرتاحًا لممارسة التأمل، لأنني مسيحي». هذه هي القيود الذاتية الغريبة التي يفرضها الناس على أنفسهم ويكبلون أنفسهم بها. «من قال بأنّها ممارسةٌ بوذية؟». عندما كنتُ طفلاً، كنتُ أغلق عيناي وأرى أفكاري تطفو وتسرح قبل أن أسمع أن هناك من يُسمى بوذا».

يحبّ العقل أن يختلق الأعذار حتى لا تشعر بالقوة والراحة. الشعور بالقوة والطاقة يغلق الباب على العقل ويمنعه من اختلاق الأعذار. حينها يفقد العقل مغذياته التي تدفعنا إلى التشكي وتقمص دور الضحية.

الكيانات والطاقات.

هل هناك من أخطار تترتب على أخذ الطاقة السلبية من شخص آخر؟ هل يجب عليّ أن اتخذ أي إجراءات احترازية؟

إن كنت تعمل بمحبّة وثقة فلا خطر عليك من ذلك. في العصور القديمة كان الحكماء يتعاملون مع المصابين بالجذام دون أن ينال منهم المرض. ولكن إن كنت لا تشعر بالتركيز أو إذا كنت تعمل بمستوى وعي منخفض أو إن كنت تعمل وكأن كيانًا يتملك الشخص أمامك، فهناك بعض التحذيرات والاحتياطات التي عليك اتخاذها:

• اغسل يديك بماء بارد من حين لآخر أثناء وبعد الجلسة (أو خذ حمامًا لكامل جسمك).

• لا تلمس الجسم مباشرةً. فقط ارفع يديك فوق الجسم.

• انوِ، وصلِّ وخاطب بقوة الطاقة السلبية بأن تغادر باسم العليّ القدير.

• لا تبدأ أي حديث أو نقاش إن كنت تشك بوجود كينونة أخرى.

نعم «كينونة» والتي تشير هنا إلى استحواذ شيطاني. السبب الكامن في عدم استخدامي لهذا المصطلح هو أنه لم يتم عرضه بشكل صحيح في هوليوود أو في الأدب الكاثوليكي. ويمكنني القول، بأن هذه الشياطين ما هي إلى نقاط صغيرة من الطاقة الخافتة التي تدور حولنا في الهواء. يمكنّها أن تدخل أي كائن بشري بإرادته فقط، وليس ضدّ إرادته. وطاقة هذه النقط تساوي الصفر ولا طاقة لها إن لم يمنحها الإنسان الطاقة التي تأتي من الخوف. ويمكن التخلص منها بسهولة، عن

طريق إصدار أمر بسيط يجب أن يطيعوه.

إنّه من غير الدقيق اعتبارهم وحوشًا يصعب التغلّب عليها. بالطبع، ثمّة حالات متطرفة وأكثر صعوبة، وتجارب مؤلمة، وإصابات أكبر، وكيانات غريبة، لكن ليس كلّها.

لماذا يجب أن تطيع هذه الكيانات الغريبة أوامر البشر؟ في الحقيقة لا أعرف. ولكنّها حقيقة أدركتها بمرور الوقت. لقد مُنحنا قدرًا كبيرًا من السلطة.

يمكن أن يضرب إعصار عنيف مدينةً ما ويدمرها بالكامل، ولكنّه أمر لا يحدث كقاعدة يومية، ولا حتّى سنوية. تحدثتُ مؤخرًا مع بعض الأشخاص الذين يقطنون منطقة «معرضةً للأعاصير»، وقالوا لي بأن آخر إعصار مدمر حدث منذ 12 سنة. لكنّ أفلام الرعب تُظهر الأعاصير كحدث طبيعي، تمامًا كما لو أنّهم يعرضون استحواذًا شيطانيًا كاملاً ويصورونه كأمر قد يحدث لأيّ كان في أيّ وقت.

إن كنت مؤمنًا وواثقًا بالشفاء، إذن خلّص نفسك وحررها من هذه الأفكار. أنت والشخص الذي تقوم بعلاجه تملكان من الطاقة التي يمكنها أن تهزم أي تأثير سلبي.

إنّ أفلام الرعب التي تدور عن الاستحواذ أو التلبس شائعةٌ جدًا لأنّها مثيرة. إنّه لمن المثير والممتع أن ترى النفس ضحيةَ قوةٍ مهيمنة. لكن في الحقيقة، هذه الكيانات تخشاك وتخاف منك.

هل تعلم أنّ الثعابين والعناكب والتماسيح تخاف منك أيضًا؟ مرةً

أخرى، نرى كيف تصور أفلام الرعب هذه الحيوانات كمفترسات متوحشة تعرض البشر للخطر. لكنّ الحقيقة أمر مختلفٌ جذريًا. هذه الحيوانات مرعوبةٌ منك تمامًا، وإن قامت بعضك، فهذا سيكون دفاعًا عن نفسها، ولأنّها تخشى الموت. لا تتعدى على مناطقها الطبيعية وسترى كيف تترك وشأنك.

إنّ الكائنات والكيانات تخشاك وتخافك. فلديك القوة والسلطة على هذه الأرض. لو أنّك تعلم فقط مقدار الطاقة التي لديك، ستكون حينها أكثر تعاطفًا. إنّ الافتقار إلى التعاطف والحنان يدفع الشخص إلى اعتقاد خاطئ ويضعه في موقف دفاعي.

بغض النظر عن الحضور الذي تشعر بوجوده أو الطاقة الموجودة هناك، فإنّك كمعالج، بحاجة لأن تبقى في مركز السلطة، وأن تعرف مكانك الصحيح في هذا الكون. إن لم يكن لديك في البداية هذه السلطة، كما هي. وإن قلت لنفسك: «نعم، يمكنني القيام بذلك"، لكن احمرار وجنتيك، أو لمسك لأنفك، يُظهر بأنك تكذب (بمعنى أنك بعيد جدًا عن التجلي الذي تريد إظهاره). في هذه الحالة، من الأفضل لك أن تقوم بذلك في وقت آخر، الوقت الذي تشعر به بتحسن قدرتك وسلطتك.

أنا آمرُ هذه الطاقة بأن تتبدد وتختفي وتزول الآن.

أنا أسمح لهذا الألم بالشفاء الكامل. تدريجيًا، وبشكل كامل.

باسم الله أطلب أن يُشفى هذا الألم شفاءً تامًا. الآن.

أطلب بكل تواضع باسم قوة الحبّ التي تجمعنا، أن يغمرنا إحساس

الراحة والشفاء الآن. أطلب السكينة. إذن فليكن.

عزيزي المنبع الأسمى لكلّ ما في هذه الدنيا، شكرًا لك على إغراقنا بالمعجزات الآن، شكرًا لك على إظهارك بأن هذا الشفاء تمّ بنعمتك، آمين.

أحيانًا، يكون الأمر بالنسبة لي أكثر من مجرد أمر، فتراني أخوض حديثًا متواصلاً. أتحدّث وأتحدّث وأتحدّث، أصلّي وأصلّي وأصلّي، حتى أتحدّث عن التجلّي. هذا ما أقوم به في العادة مع الحالات الصعبة.

لقد تحدّثتُ عن الطاقات والأرواح غير المتجسدة في مكان آخر، لذا اسمحوا لي بأن أقدم بعض المعلومات الإضافية هنا. اعتقد القدماء بأن البشر يتمتعون بصحة جيدة بطبيعتهم. وكان يُنظر لأي مرض على أنّه دلالة لوجود شيطان أو كيان ما. إن كنت تتذكر الأناجيل، فإن يسوع المسيح وتلاميذه الاثني عشر لم يفعلوا شيئًا سوى «طرد الأرواح الشريرة» لشفاء المرضى. لقد أمروا الشياطين بمغادرة أجساد المرضى.

لدى «التقاليد الشامانية»(9) حول العالم مفهومًا مشابهًا، وهو أن أرواحًا متعددة بحاجة أن تُحرَّر قبل أن يتم شفاء المريض. لقد استخدموا التعويذات (الأوامر)، الانتشاء، وتناول الأعشاب، وأحيانًا المخدرات المهلوسة لمساعدة الشخص على الشفاء.

إن السبب الذي دفعني لوضع «التقاليد الشامانية» ضمن هلالين، لأنّه اليوم تم تشويه التعاليم الأصلية على يد حركة الجيل الجديد، بنفس الطريقة التي تمّ فيها تشويه الدين.

على سبيل المثال، كانت الأعشاب تمثل جزءًا من عملية العلاج،

والأعشاب المخدّرة كانت نادرة وتمثل مكونًا صغيرًا في ممارسة الشفاء الكامل. ولكن إن اتبعت بعض «التقاليد الشامانية» كما يتم تعليمها في العصر الحديث، ستعتقد بلا شك أن هؤلاء الناس كانوا يتعثرون بالفطر طوال يومهم. وكما أشرتُ مسبقًا، فإن المنشطات المهلوسة تسبب تغيرًا أفقيًا في الوعي (تغير المنظور)، وليس تغيرًا عموديًا (سمو الوعي). لكنّ فوائدها لا تعدّ ولا تُحصى.

«التقاليد الشامانية» هي ممارسات وتعاليم روحية لما يسمى بالشعوب الأصلية في جميع أرجاء العالم. هناك تقاليد قديمة تنص على أنه يجب طرد الأرواح الشريرة، وهناك تقاليد قديمة أخرى تقول بأنه عليك العمل مع هذه الأرواح وإرضائها وتقديم الأضاحي لها. هذه التعاليم تمثل أساس «السحر والتنجيم». الناس الذين يؤمنون باسترضاء هذه الكيانات يجهلون تمامًا السلطة والقوة والمرتبة التي تتمتع بها الكائنات البشرية. ويعتقدون أنّه لمجرد أن الكيانات غير مرئية، إذن هي من «مرتبة أعلى» أو يمكنها أن تقدم ما لا يقوى البشر على تقديمه.

الكيانات في العالم النجمي الأدنى تبحث عن شيء واحد فقط عند الكائنات البشرية: وهو الطاقة. إنّ افتقارهم إلى الطاقة، يدفعهم إلى تعويضها بالتغذي على خوف البشر، وكرههم، وخجلهم، وإحساسهم بالذنب، وحزنهم. وبالمقارنة مع حالتهم، تعتبر هذه المشاعر «مشاعر أعلى».

بعبارةٍ أخرى، يعتبر عالمنا هنا على كوكب الأرض بمثابة الجنّة بالنسبة لهم. ليس بوسعهم أن يصلوا إلى مشاعرنا العليا، لذا فهدفهم هو توجيهنا

للانغماس والغرق في المشاعر الدنيا. عندما تشعر بالاكتئاب فهذا يعني أنّ موعد وجبتهم قد حان. ينصبّ هدفهم النهائي على الارتباط بالجسد أو حتى امتلاك الجسد بالكامل. وهذا نادر الحدوث، ولكنّه ممكن.

مرةً أخرى، إن هذه الكيانات لا طاقة لها من دون البشر. فطاقتهم تتطلب موافقة الإنسان. معظمها تحتاج إلى كائن بشري لتحدث تغييرًا. وحالما تتملك جسدًا بشريًا، يمكنهم المضي قدمًا والقتل والاغتصاب، والقيام بأمورٍ تمنحهم «إثارة» المشاعر السلبية.

أنت كمعالج، يجب ألا تفاوضهم، أو تناقشهم، أو تفكر بهم. ولا تصدق أيًا من وعودهم التي قد يعدونك بها. فأنت لست بحاجة إليهم لخلق الغنى والنجاح والصحة والحبّ والرومانسية، إلخ... تنحصر مهمتك فقط بأن تأمرهم بالمغادرة حتى يغادروا. اطلب منهم المغادرة بسلام، أن يغادروا الآن باسم العليّ القدير، أن يغادروا الآن وإلى الأبد، أن يرحلوا عن الجسد، وأن يخرجوا منه، إلخ... ليكن اتصالك على شكل أوامر فقط. أضف إلى ذلك، لا تتخيلهم بنفس الصورة التي قدمتها هوليوود أو تلك التي قدمتها «الكنيسة». فالصورة المتخيلة التي ترسمها لهم تمنحهم طاقة لم تكن معهم. تخيلهم كما هم في الحقيقة: بقع صغيرة من الظلام.

الواقع الأفلام



الكيانات عبارة عن بقع صغيرة من الظلام،
على عكس الطريقة التي تصورها بها هوليوود.

يجهل معظم الناس هذه الحقيقة، لكن هناك اختلافات كثيرة ومتعددة في صور إرضاء الكيان، وهذا ما يجذب الكائنات إلينا بالدرجة الأولى. الاعتقاد الأساسي الخاطئ هو أنّه يتعين على المرء القيام بالعمل X (أمر غير مرغوب به) بغية الحصول على Y (أمر مرغوب). كلّ المنظمات الإجرامية تتبع هذا النظام. لكنّ «المجتمع الطبيعي» يتبع هذه الصيغة

إلى حدٍ ما. «قم بهذا العمل الذي لا تحبّه لأنّه يُمكّنك من دفع الإيجار.» إن التعامل مع الكيانات يضعك في أكثر أشكال الفلسفة تطرفًا. إنّ النقيض الإيجابي لكلّ هذا هو أنك لست مرغمًا على القيام بما لا ترغب به ولا تحبّه. يمكنك أن تنجح وأنت تسمع قلبك!

يقوم الطبّ الحديث على دراسة الجثث والأنسجة الميتة. ولهذا السبب، أوجد البشر صناعة بمليارات الدولارات من تجارة الأعضاء. وإن لم يتمكنوا من الحصول على أعضاء الجسد الميت بشكل قانوني، عن طريق المتبرعين، سيلجؤون إلى طرق غير قانونية للحصول عليها (إن كان هذا الأمر يبدو لك غريبًا ولا يمكن تصديقه، فعليك الاطلاع على كتاب بعنوان سماسرة الجسد Body Brokers لآني تشيني، أو كتاب السوق الحمراء The Red Marketلسكوت كارني).

هناك مشاكل عديدة تواجه هذا النوع من الدراسة. أولاً، أنت لا تتعلم شيئًا تقريبًا من دراسة الجثث البشرية، لأن الروح، قوة الحياة، قد غادرت الجسد. قوة الحياة هي جانب النفس البشرية التي تجعل الحياة ممكنة! ثانيًا، التعامل مع أجزاء الجسم الميتة والعظام والأعضاء لفترة طويلة يجذب انتباه الكينونات السلبية ذات الطاقة المنخفضة. لكن حاول أن تقول هذا لشخص لا يعرف بأنّه ثمة عالم آخر من الأشياء غير المرئية بالنسبة له.

تخيل عالمًا يدرس تشريح جثة لمدة ساعة. بعدها تخيل شخصًا يمارس التشي غونغ لمدة ساعة أيضًا. أحدهما سيغادر الغرفة هادئًا، صافي الذهن، واثقًا من نفسه، حنونًا. أما الآخر فسيغادر الغرفة وهو

يشعر بالضيق، والألم، والاستنزاف. هل عليّ أن أشرح لكم أيهما شعر هكذا ولماذا شعر هكذا؟

الحقيقة الوحيدة حول شركات الأدوية التي تعج مخابرها بالأعضاء البشرية والأجنّة المجهضة التي يحتاجونها لإجراء «أبحاثهم» يجب أن تعطيك فكرةً وافية عن نوع وروح هذه الشركات.

إن التقطت كيانات أو طاقات غريبة، فلتأمرها بالمغادرة. وإن كنت لا ترغب في أن تعلق بها، فعليك تجنب قضاء الوقت في بيئات سلبية. بدلاً من التسكع في المشرحة، والمخابر، أو في حمام السباحة المزدحم، اذهب لزيارة حديقة لطيفة أو مكتبة أو دور عبادة بدلاً من ذلك.

الكيانات أيضًا تفترس الطاقة الجنسية. بعبارات بسيطة، الرغبة الجنسية الممزوجة بالحبّ والتقدير سامة للكيانات، ستبقى بعيدةً عنك. ولكن الرغبة الجنسية بعيدة عن مشاعر الحبّ والتقدير ستكون غذاءً جاذبًا للكيانات. هل تشعر بالاستنزاف بعد ممارسة العادة السرية؟ بت تعرف الآن لماذا يحدث هذا لك. الطاقة المستنزفة والمرهقة التي تشعر بها في الأماكن التي تركز على الجنس فقط بعيدًا عن الحبّ والتقدير ما هي إلا كيانات تنتظر الانقضاض والتغذي على الطاقة الجنسية.

هناك الكثير من الرجال ممن يتمتعون برغبات جنسية قوية. إنهم يتوقون لأجساد النساء، ولا يشعرون بالراحة حتى يظفروا و«يلجون» جسد الأنثى. هذا النوع من الشعور بالعوز والرغبة يحاكي ما تشعر به الكيانات التي ترغب في امتلاك البشر. التملك والاستحواذ هي النشوة النهائية بالنسبة لهم. إن كانت لديك مثل هذه المشاعر، فإنني أوصي

بتحريرها والتخفيف منها حسب قدرتك. يمكنك إعادة تنشيط الرغبة الجنسية لديك مع امرأة تحبّها. فحبّك يحيد بك عن أي آثار سلبية.

نعم، أقول إنّه لا يجب أن تشعر بالاعتماد على جسد المرأة من أجل الراحة. تخلى عن الإدمان الجنسي. إن القيام بهذا يجعلك أكثر جاذبية لأنك توقفت عن التجول في حالة من النقص. ومن المفارقات التي يجب أن تعرفها، وهي أنّه عندما تتخلى عن الرغبة في الجنس، سيكون من السهل عليك الحصول على الجنس الذي يرضيك. ولكن طالما لم تعد راغبًا فيه، فهذا يعني أنّك لم تعد تستفيد منه. وهذه هي الكوميديا المأساوية في هذه الحياة.

الأمر نفسه ينطبق على المال ووغيره من الأشياء بالطبع. الأشخاص الذين يتحدثون كثيرًا عن الجنس وعن الهوية الجنسية يُرجح أنّهم لا يحصلون على إشباع جنسي حقيقي. وكذلك الأشخاص الذين يتحدثون كثيرًا عن المال ويفكرون به كثيرًا معظمهم جيوبهم فارغة.

تعاني النساء أيضًا من الشهوة والرغبة الجنسية، لكنّها أقلّ حدة ولا تعدّ مشكلة بالنسبة لهن كما عند الرجال. ولكن، وبغض النظر عن كونك رجل أو امرأة، فمن الجيد إضافة جرعة من الحبّ والتقدير الإنساني إلى أية رغبة جنسية قد تعتريك.

تنتهي الجلسة بشفاء الشخص.

أحبُّ أن أقول: «تنتهي الجلسة بشفاء الشخص المعني بها». قد يبدو هذا الموقف صارمًا ومجنونًا بالنسبة للبعض. لكنّه في الحقيقة الطريقة الوحيدة التي تؤكد الحياة والتفاؤل. من المفترض أن يحدث الشفاء في

نقطة ما، فيما إذا التزمت به.

من خلال تجربتي، سأردد هذه العبارة كثيرًا: «الصبر مفتاح الفَرَج».

لقد أجريت جلسات كثيرة، بعضها استمر لعدة ساعات، وبعضها الآخر استمر لعدة أيام. بالطبع، يمكن أن تتوضح الحالة أمامك في غضون دقائق قليلة، ولكن البعض يستغرق وقتًا أطول من البعض الآخر. لا أعرف سببًا لذلك، ولست مهتمًا بمعرفته. فاهتمامي منصبٌ على شفاء الشخص الذي أمامي فقط. وإن كنتُ مهتمًا بالشخص وبشفائه، فأنا أصرُّ على البقاء معه حتى يُشفى.

قال لي أحدهم ذات مرة: «لا، لا بأس، يمكننا أن ننهي الجلسة الآن". ولكن وبعد مضي بضع ساعات فقط، استسلموا؛ لم يعد لديهم إيمانٌ بما يقومون به. كمعالج، أضفتُ قوتي، وقلتُ لهم: «دعونا نأخذ استراحةً قصيرة، وبعدها نعاود جلستنا».

لا تدع الأشخاص يفلتون الصنّارة ويفقدون الهدف بسهولة. يستسلم العقل البشري بسهولة ويصبح الإلهاء مصدر سعادة. سيذهبون إلى منازلهم ويتظاهرون بأنّهم بخير. ولكن حقيقة هذه الحالة هي: لقد أكدّوا إيمانهم بأنّه لا قوة لديهم ولا يمكنهم إيجاد الراحة والطمأنينة. أحقًا تريد أن ترسل شخصًا إلى منزله على هذا الحال؟ وهذا السبب الذي يفسر استمراري في الجلسة حتى يُشفى الشخص المعني أو على الأقل حتى يُسجّل تحسنًا على مقياس من واحد إلى عشرة.

إذا شعرت بوجود مشكلة أكبر، فمن الحكمة أن تطرح عليه سؤالاً: «ما هي درجة المشكلة من عشرة؟». إن قالوا لك: «ثمانية» وبعد ذلك قالوا:

«خمسة» فهذا يعني أنّك تقدمت ثلاث خطوات نحو الشفاء. وهذا يعني أنّه يمكن تحقيق المزيد من التحسن باستخدام نفس الأساليب. يمكن أن يؤدي استخدام المقاييس إلى بناء الإيمان. مقياس بعدة مستويات يساعد المعالج في التغلب على هذا التفكير وذاك المعتقد ويقيس درجة التحسن الفعلية.

إذا استغرقت جلسة العلاج فترةً أطول، فتأكد من وجود وفرة في الماء جاهزة عند الحاجة إليها. فالماء ضروري ويعتبر كمُيسّرٍ ومسهل لجلستك. فكر بهذا: 70٪ من جسم الإنسان مكون من الماء. و70٪ من الكرة الأرضية تغطيها المياه. فالماء جيد.

ثمة سؤال يُطرح عليّ في بعض الأحيان وهو: «هل يجب عليّ تسمية الفكرة أو الفعل الذي سبب هذه المشكلة؟». وهذا سؤال ممتاز. عندما تستخدم طريقة إصدار الأوامر في الشفاء، فلست بحاجة في الحقيقة لأن تعرف سبب وجود هذه الطاقة هنا. كلّ ما تحتاجه هو أن تغادر هذه الطاقة جسد المريض فقط.

تقول الكثير من التعاليم أن هناك درسًا نتعلمه دائمًا من الألم والمعاناة. يقولون بأنّه علينا أن نتعلم الدرس أو نهادن الكارما السيئة أو نتقبل «الإرادة الإلهية»، وأنّ هذه المعاناة سوف «تطهرنا». لا أعتقد أنّه ثمة درس نتعلمه من المرض. فهو مجرد طاقة سلبية التقطتها، لست بحاجة أن تعرف لماذا هي هنا؛ كل ما تحتاجه منها أن تغادر، وتتلاشى، وتُشفى. مرةً أخرى، إن دست في بركة من الطين، فلا تبحث عن الدروس الموجودة فيها، بل اذهب مباشرةً واغسل ما علق بك بسرعة.

ومع ذلك، إن كان هناك نمطَ سلوك معين أدى إلى حدوث هذه المشكلة، فستعاود هذه المشكلة الظهور يومًا ما وتستدعي العلاج. لكنّ معظم الناس يعرفون تمامًا العادات التي يمارسونها في حياتهم وأيها الضار وأيها النافع. إن الأمر ليس بهذا الغموض. لذلك غالبًا ما يتبع جلسة الشفاء تغيير في نمط حياة الشخص. إنّهم ممتنون للشفاء ويتغيرون بشكل طبيعي، من دون الحاجة لأن ألقي عليهم محاضرةً حول ضرورة التغيير ومن دون الحاجة إلى «عرض الأسباب».

هل هناك حالات لا أبقى فيها حتى يتم الشفاء الكامل؟ نعم، بالطبع هذا يحدث، لكن ثمة استثناءات قليلة لهذه الحالة. في بعض الأحيان، يكون أخذ استراحة أطول وتهدئة الانتباه هي أفضل مسار للعمل. ولكن هذا ليس نهاية العملية؛ بل إنّه مجرد استراحة بنية العودة في يوم آخر.

هل سبق وواجهت حالةً كانت عصيّة على العلاج؟

كنتُ أتوقع مثل هذا السؤال، ولكنّه ليس من الأسئلة التي أقدرها كثيرًا. ما الذي يدفع الناس إلى التفكير على هذا المنوال؟ وما الذي يدفعهم للاستفسار عن أسباب الفشل؟

في كثير من الأحيان، عندما أقوم بتدريس طرق العلاج هذه، تكون هذه الأسئلة في مقدمة ما يُطرح من أسئلة. الناس مرهقون وغير مؤمنين لدرجة أنهم يرغبون في طمأنة أنفسهم بسرعة، وأنّ هذا أمرٌ طبيعي ومن الطبيعي أن نفشل.

نعم، بالتأكيد ثمة حالات لا يحدث فيها شفاء لحالة ما. ولكن خلال حياتي ومن خلال خبرتي وتجربتي فهذا أمرٌ نادر الحدوث وغريب أيضًا،

لأنني ببساطة لا أفكر في هذا الاحتمال.

«هل سبق وواجهت حالةً كانت عصيةً على الشفاء؟»، لا حدود لقدرة الله.

ولكي يكون موقفي أكثر وضوحًا ومن الممكن فهمه، إليك هذا التشبيه: تخيل أنّ لديك نصف دزينة من النعاج. من السهل تدبر أمرها ورعايتها. ولكن بصفتك راعٍ، لديك أسوار جيدة تضمن ألا تضلّ خرافك وتضيع. وهذه كانت طريقتي على مدى عشرين عامًا.

وقد ينهض شخص ما ويسأل: «هل هناك احتمال ولو ضئيل أن تضيع نعجةٌ من قطيعك؟». ستقول له: «ليس تمامًا، حتى ولو حاولت خرافي أن تصل إلى الطرف الآخر من السياج، أين لها أن تذهب؟ سأجدها في النهاية. فالأرض أرضك ومن السهل عليك العثور على أي شيء فيها».

«ولكن، ماذا لو ضاع أحد خرافك؟ فهذا ممكن الحدوث، أليس كذلك؟ هل تقول بأن هذا لا يمكن أن يحدث مطلقًا؟ أقصد، أنّه ممكن الحدوث.»». سيتسمر ذلك الشخص بتأكيد أن ذلك ممكن الحدوث، عندها يمكنك أن تقول: «حسنًا، أعتقد ذلك. وهذا سيحدث عندما أترك البوابة مفتوحة عن غير قصد مني، وحين تتعطل كاميرات المراقبة، وحين لا ينبهني أيٌّ من الجيران بحدوث ذلك، عندها من الممكن أن تضيع إحدى النعاج».

ويستمر الشخص في التركيز على النعجة الضائعة: «نعم، هذا يمكن أن يحدث! بالطبع قد يحدث هذا! من المحتم أن يحدث هذا عاجلاً أم آجلاً!».

هذا ما أشعر به حيال الأشخاص الذين يسألوني: «ماذا لو لم ينجح العلاج؟»، «هل مررَت بحالة أن شخصًا لم يتماثل للشفاء؟»، إن الشخص الذي يطرح مثل هذا النوع من الأسئلة آتٍ لا ريب من عالم آخر مختلف، من فهم مختلف. لا يقرؤون ما لديّ بالفعل. أنا أعرفُ أين هي نعجتي، وأين السياج، وأين كاميرات المراقبة، وأين جيراني. ومن جهة أخرى، لا يرى ذاك الشخص سوى خرافي وتلك البرية التي سيضيعون بها.

إن كنت تعرف الملعب وقواعد اللعبة وتعرف كذلك من أنت، فلن تقلق حينها بشأن عدم نجاعة ونجاح العلاج. إنّ مصدر هذا القلق في الحقيقة، آتٍ من عدم فهمك مَن أنت وأين أنت. هل أنت كائن بشري له خبرة روحية؟ أم أنك روح خاضت تجربةً بشرية؟ أنت أمام وجهتي نظر مختلفتين. إنّ حدود التجربة البشرية خادعة. أما النفس الحرّة والقوية فهي الحقيقة.

الفصل الرابع
لتكن أصيلاً

من أجل صحتك ومن أجل قدراتك الشفائية، ينبغي عليك التمييز بين الخطأ والصواب، بين ما هو أصيل وما هو زائف. عليك أنت تعرف ما هو الحقيقي في هذا العالم وما هو كاذب. قبل أن تتمكن من التأثير على الواقع، اعرفْ هذا الواقع. يمكنك أن تميز الأصالة عندما تكون نفسك أصيلاً.

القوة النابعة من الأصالة.

تأتي قوة الحياة الحقيقية من الأصالة، والصدق، وعندما تكون على تماس مع الواقع.

يفضّل معظم الأشخاص أن يتبنوا أفكارًا خاطئة على أن يقفوا بمفردهم من دون أن تكون لهم أفكارهم. يفضّلون الشعور بالدفء والغموض نتيجة إجماعهم والتفافهم حول «حجر الحقيقة البارد». فعوضًا عن طرح السؤال: «هل هذا صحيح أم لا؟» سيسألون: «هل سيكون الآخرون لطفاء معي عند معرفتهم باعتقادي بأن هذا الأمر صحيح؟».

في حال نسيت أن تحيا الحياة التي تحبّها وتفضلها، سيكون من الأسهل إذن أن تلحق ركب القبيلة، أو الشركة، أو العائلة. عندها ستعتنق معتقدات قبيلتك، من دون أن تشكك فيها، وستقول: «إن كان الجميع يؤمنون بذلك، فلا بد أن يكون صحيحًا».

إنّ معرفة هذا الجانب من النفس البشرية، سيسهل الطريق أمام التحكم في الوعي الجماعي. لستَ مضطرًا أن تسيطر على الصناعة، أو الحكومة، أو الجيش، السيطرة مطلوبة فقط على وسائل الإعلام. إذا قالت مصادر الإعلام شيئًا، عندها سيردد معظم الناس الشيء ذاته، عندها سيغمر الجميع شعور بالدفء والغموض، حتى لو كانت هذه المعتقدات خاطئة ومؤذية.

يشعر الناس الساعين لنوع من الجمعية بمشاعر دافئة عندما يسمعون عبارة: «نحن في هذا الوضع معًا». ولكن عندما يسمعون كلمة «أصالة» فلن يغمرهم ذاك الشعور (إلا إذا كانت الأصالة مفهومًا تدعمه الأغلبية). الأناس الفرديون هم الذين ينجذبون إلى كلمة «أصالة».

نجد حولنا الكثير من الزيف، لأنّ الناس لا يتمتعون بالقوة الكافية للتعامل مع الحقيقة. فالوقوف وحيدًا وفريدًا سيكون أمرًا صعبًا. إن كنتَ حقيقًا، فستبرز وتتمايز. قد يعتقد الناس بأنك غريب ويصعب الارتباط بك. لا يمكنهم ربطك. لكن في النهاية ستكون عبارة عن قوة أصيلة. ولم أستخدم هنا كلمة «تمكين» وهي الكلمة الرنانة التي تشير إلى الشركة أو العصر الجديد. هذه الأصالة تعطيك قوةً حقيقية في العالم لأن هذا الهمود، والخوف والضعف الذي يغمر الوعي الجماعي لم يعد ينطبق عليك.

إن ممارستي للأصالة طوال حياتي جعلتني غريبًا بشكل طريف عن المجتمع العادي. ذهبتُ مؤخرًا لأفتح لي حسابًا بنكيًا، قال لي موظف البنك: «أواجه مشكلة في إيجاد حدك الائتماني. انتظر، عليّ أن أخبر

المدير بذلك». لم يكن لدي أدنى فكرة عن الحد الائتماني.

بدا المدير في حيرة من أمره لأنّه لم يستطعْ العثور عليّ في ذلك النظام. وقال: «لا يمكنني أن أصدر لك بطاقة إن لم يكن لديك حد ائتماني. أنت بحاجة إلى حد ائتماني».

قاموا باستدعاء مدير آخر وقال: «هل سبق وكان لديك بطاقة ائتمانية يا سيدي؟». أجبته: «كلا». أربكهم الأمر كثيرًا. «لكن لا بد وأن سافرت واستأجرت سيارة أو شيء من هذا القبيل. ستحتاج إلى بطاقة ائتمان في حال اشتريت شيئًا ما وأردتَ الدفع لاحقًا».

أتذكر عندما هبطت في المطار منذ أسابيع قليلة وأخذت سيارة أجرة وتوجهتُ مباشرةً إلى تاجر سيارات. لم يكن الائتمان خيارًا مطروحًا أبدًا. دفعتُ ثمن السيارة نقدًا. كان التاجر في حيرة من أمره كما هم هؤلاء الموظفون الآن.

قلتُ لموظفي البنك: «لم يسبق لي أن اشتريت شيئًا ودفعتُ ثمنه لاحقًا. إن لم أستطعْ دفع ثمن ما اشتريه فورًا، فلن أشتريه أبدًا». ضحكوا حين سمعوا كلامي، وكأن المفهوم كان غريبًا عنهم. بعد فترة من الارتباك والمشي جيئةً وذهابًا لمدة 15 دقيقة، قالوا لي أخيرًا بأنهم يستطيعون استيعابي. ولكن ما إن جلستُ وبدأت أراقبهم كيف يتعاملون مع هذه الحالة، حتى عدلت عن الأمر ولم يعد لي رغبة أن أكون جزءًا من أمر هم جزء منه. لا أريد أن أفتح حسابًا معهم.

في بعض اللحظات، تبدو الأصالة أمرًا صعبًا. لقد بذلوا 30 دقيقة وهم يصبون جهدهم عليّ. بالتأكيد عليّ الردّ بالمثل عن طريق اللعب

الظريف؟ وبقدر ما كان الأمر محرجًا، إلا أني قلتُ لهم: «لم أعد راغبًا في فتح حساب هنا، أنا آسف». كان بإمكاني أن أشرح لهم بأني لا أرغب في أن أكون مع الأشخاص الذين يعتقدون بأن عبودية الديون هي حجر الأساس كي تفتح حسابًا بنكيًا، لكني سمحت بذلك. أن تكون أصيلاً لا ينطوي على أي إهانة. فتحتُ حسابًا بنكيًا في مكان آخر، وخزنت تلك العملات الرقمية.

شاركتكم هذا المشهد، لأنني أعلم بأنكم تواجهون مواقف مماثلة في كل أسبوع حين تكون أصيلاً أو خجولاً. أعرف أنّه قد يكون من الصعب أن تقول «لا» للأشخاص الذين يعاملونك بشكل جيد وأن تقول: «نعم» للأشخاص الذين يرفضونك. ولكن إن كنت كذلك فعلاً، فلا تقلق، فالأمر يستحق العناء.

عندما تتخلى عن هويتك الحقيقية أو ربما الغريبة أو السخيفة أو «الخطيرة أو الشاذة، أو المجنونة، أو القوية، أو المذهلة لصالح مجموعة اجتماعية، فأنت تقوم بذلك لأنك تؤمن في أعماق نفسك بأنك غير قادر على أن تنجو إن كنت بمفردك. تشعر بعدم الاستقلال، لذلك تتبنى وجهات نظر الآخرين السياسية أو الدينية أو غير الدينية أو وجهات نظرهم الاقتصادية أو غيرها من وجهات النظر. ثمة شعور بأنك إذا تحديت النموذج السائد فإنّك ستفقد الأصدقاء أو العائلة أو شركائك في العمل أو حتى عملك. إن وعيك غير متطور لدرجة تجعلك تفكر فيها بشكل نقدي أو أن تخطو خطوةً أخرى نحو الأمام أو أن تؤسس استقلالاً ناجحًا.

كيف تعرف ما هو الحقيقي بالنسبة لك:

• إن كنت بمفردك، ما هي المعتقدات التي ستتخلى عنها؟

• إن كنت بمفردك، ما هي النشاطات التي لن تزاولها بعد اليوم؟

• إذا كنت مستقلاً، ما هي الأطعمة التي ستتوقف عن تناولها؟

لم أقل بأن الأصالة تعني أن تكون بمفردك. بل سألتُ إن كان بمقدورك أن تكون ضمن مجموعة من دون أن تفقد إشراقك الفريد، وأن تختار فقط الأشخاص الذين يمكنك أن تكون أنت بينهم.

في بعض الأحيان تتسلل الأشياء الزائفة. لهذا تعتبر الإجازة والابتعاد فيها عن الدائرة الاجتماعية المعتادة أمرًا ضروريًا بين الحين والآخر. تناولت الأفوكادو بانتظام في المنزل، ذهبت في رحلة عمل استمرت لمدة شهر، لكنّي لم أتناول الأفوكادو خلالها. هذا يعني أنّ الأفوكادو لا ينتمي إلى ذاتي الأصيلة. بل إنّها أمر تبنيته من محيطي. لذلك عند عودتي إلى بيتي، توقفتُ عن تناول الأفوكادو.

إنّ هذه لا تعتبر مشكلةً خطيرة، ولكنّها عندما تتراكم، تمسي حملاً مرهقًا لصاحبها. تستعيد الإحساس بالبهجة حالما تكسر تلك الغيبوبة وتزيل تلك الغشاوة وتعيد اكتشاف ذاتك.

إنّ عدم الأصالة يعني أن تمضي وقتك مع أشخاص تنفر منهم، وتقوم بأمور لا تحبها. عندما تحرم نفسك من التجربة والخبرة الحقيقية، ستتدهور الصحة والوفرة.

لقد جعلونا نعتقد أن العكس هو الصحيح. «فريد، إذا نشرت هذا

الكتاب، فاعتبر أن علاقتنا التجارية ستنتهي. فكّر بكلّ تلك الأموال التي ستخسرها!» لو تحدث إليّ أحدهم بهذه الطريقة، يمكنه أن يكون متأكدًا بأني سأنشر هذا الكتاب لا محالة.

يقولون بأنّ الوهم يسلب النجاح، ولكن عندما تنظر على المدى البعيد، سترى بأن العكس هو الصحيح. كلّ عمل واقعي يزيد من مستوى طاقتك، وهذا سيفضي إلى المزيد والمزيد من النّجاح.

الأصالة لا تكتسب. بل إنّها ممارسة يومية للصدق والسماح لنفسك بأن يراها الآخرون دون وسيط. في بعض الأحيان تتماشى النفس الحقيقية مع القطيع، وأحيانًا تتمايز عنه وتختلف. الناس لديها توقعاتها حيالك وحيال من يجب أن تكون. يمكنك أن تشعر بتلك التوقعات. في بعض الأوقات تصح تلك التوقعات، وفي أوقات أخرى تكون خاطئة. هذا لأنك يوم أمس بدوت بطريقة مخالفة لما تبدو عليه اليوم. الهويات الثابتة ليست أصيلة. بل إنّها مجرد إصلاحات نقوم بها لنريح الآخرين - أو لنريح أنفسنا.

عندما تكون في حالة يكون مستوى وعيك فيها منخفضًا، فإنك تلعب دور شخصية نمطية تواظب على تكرار نفسها. أما في مستويات الوعي المرتفعة، فإنّك تعلب أدوارًا مختلفة، ولست مضطرًا لأن تتماهى مع أي منها.

يريد العقل تحديد الأشخاص، والأماكن والأشياء. لكنّ الذات المطلقة تأبى التعريف.

يعرّف الناس بعضهم لأنّ ذلك يوفر لهم الإحساس بالأمان. لكنّ

التصنيفات لا تنطبق على شخص حقيقي. فالشخص الحقيقي هو ليس ذاك أو تلك. الشخص الحقيقي يتغير، وينساق، ويتكيف، ويرفض، وينزلق، ويطير ويطفو ويبقى في حال حركة وتغير دائمين.

إذا قام شخص ما بتصنيف نفسه بمسمى سياسي، فإنه سيعلق ويرى كل شيء من خلال هذه العدسة فقط. وهذا سيقتل الروح بالتكرار الممل. الأشخاص الحقيقيون يفاجئون غيرهم من الأشخاص. فأنت أمامهم لا تعرف ما الخطوة التالية التي سيقومون بها.

إن العمل الأصيل لا يكون ابتغاءً للموافقة والتصفيق، بل من أجل ما تشعر به في أعماقك وتعرف بأنّه عمل طيبٌ، وحقيقي، وجميل ستقوم به. وقد تحصد التهليل والاستحسان وقد تحصد العكس. ولكن في كل مرةٍ تختار فيها الحقيقة وتفضلها على المظاهر الخارجية، ستزداد قوتك. ومع مرور الوقت ستصبح الأمور أكثر يسرًا وسهولة.

إنّ الاعتماد على حكمة الجمهور وعلى التيار العام السائد سيخلف وراءه الكسالى. إذ ستتوقف عن طرح الأسئلة لأنّ «شخصًا ما قد سبقك واكتشف الإجابة. حسنًا لربما سبقك أحدهم واكتشف الجواب، ولكن هذا ليس مبررًا كافيًا كي تتوقف عن التفكير بنفسك.

إن اخترت أن تكون أصيلاً، فكن على استعداد لأن تضع نفسك في مواقف «محرجة» أحيانًا، وأن تكون مخطئًا، أو أن تشعر بالخزي، أو تكون محط سخرية الآخرين. إنّ مثل هذه التجارب المهينة موجودة لتشدّ من أزرك وتبقيك على أصالتك. لذا كن مستعدًا كي تعتمد على حدسك وبصيرتك، حتى ولو لم يرَ أحدٌ ما تراه أنت. لقد رأيت الكثير

من الأشخاص محقين بشأن أمر ما، ولكنهم لم يتجرؤوا على المجاهرة برأيهم خوفًا من وضع أنفسهم موضع سخرية.

«ويحدث في التاريخ، أن يصحو الناس. لا مكان لهم بين الحشود لكنهم يمضون نحو قوانين أعمق وأشمل. لديهم طبائع غريبة ويطالبون بمساحة للقيام بإجراءات جريئة شجاعة. ويتدفق المستقبل دون رحمة من خلالهم. إنهم يغيرون وجه العالم». راينر ماريا ريلكه(10)، 1875.

كلّما غدوتَ أكثر صدقًا، ازداد زيف العالم من حولك.

عندما تعلم أن هذا العالم مجرد وهم فهذا جزء من اليقظة الروحية. أن تكون في هذا العالم، وليس منه. إنّ الطريق إلى الوعي الأعلى (التواترات والاهتزازات) مرتبط بنبذ العالم الوهمي. ولقد شرحت هذه العملية في كتابي الذي يحمل عنوان «مستويات الطاقة» (Levels of Energy).

كلّما ارتقيتَ، سيصبح العالم زائفًا أكثر. لابدّ أنّك لاحظت أن الأخبار التي تبثها شبكات التلفزة ملفقة، بينما الأخبار الحقيقية تأتي من التجارب التي يعرفها الناس ويثقون بها. وأنت ترى أن الأفلام وألعاب الفيديو ماهي إلا تجارب حقيقية تم تزييفها وبهرجتها. لقد أنشأنا مجتمعًا استبدل تجربة المغامرة الحقيقية بمغامرة نكتفي بمشاهدتها أمام الشاشات. إنّه أمرٌ مسلٍ أن تشاهد تلك المغامرات لكنّها ليست بقدر المغامرة الحقيقية. والمغامرة الحقيقية تتطلب شجاعةً وقدرةً على تحمل الصعاب.

لا يمكن لك من خلال مشاهدة مقاطع الأفلام الإباحية أن تعيش

علاقةً حميميةً حقيقية. إنّ العلاقة الحميمية الحقيقية تتطلب التأثر والإصغاء واحترام الطرف الآخر وغيرها الكثير من الأمور التي تبقى مبتورة وغير متطورة في الأفلام الإباحية. ولهذا السبب لستُ مولعًا بمشاهدة الأفلام الإباحية، لأنني لا أحبّ استخدام التطبيقات المرشدة طوال الوقت. بل أفضل أن أطور إحساسي بالاتجاهات عوضًا عن ذلك. وأفضل أن ألعب التنس بدلاً من مشاهدة مبارياته على الشاشات، وأحبّذُ عقد الندوات الحية المباشرة، بدلاً من عقدها عبر تطبيق زوم، وما إلى ذلك.

أريد أن أكون حقيقيًا. ولكن في رأيي هذا هل أهاجم أو أحكم على الأشخاص الذين يمضون معظم أوقاتهم في واقعية زائفة؟ كلا، ولكنّي أقول هنا إن كنت راغبًا بالارتقاء على مقياس الوعي فعليك بالأصلي وليس الاكتفاء بنسخ مزيفة.

عندما يتعمق الوعي لديك، فإنك ستقبل فكرة أن أي كائن خارجي ليس أصيلاً، ووهميًا، ولا يلعب أي دور في زيادة طاقتك أو قدرتك.

أنت ترى أن العلامة التجارية تخلق حالةً أو ميزةً مزيفة. أنت تحقق الميزة الحقيقية من خلال عملك أو مساهمتك. فالمشاهير الذين تراهم ما هم إلا دمىً وهمية يلتف حولها المعجبون. ونظامنا التعليمي يزودنا بالكثير من المعارف الزائفة. والمعرفة الزائفة تكون عندما تعلم طفلك أن أسلافنا كانوا بدائيين وأغبياء وتطوروا مع مرور الزمن. ولكنّ المعرفة الحقيقية هي أن تعرف أننا وعبر حقب مختلفة من تاريخنا، كنا أكثر تقدمًا مما نحن عليه الآن.

تقدم شركات الأدوية دواءً مزيفًا. فالدواء الحقيقي يشفيك. و «صناعة التجميل» لا تجعل منك جميلاً، بل تنفحك وهم الجمال. الجمال الحقيقي ينبع مع حالتك الداخلية. ولكننا نصادف الكثيرين ممن يظنون أنَ بإمكانهم شراء الجمال مع المنتجات التي يشترونها. في الحقيقة، ستجد أنَ الشخص المرتاح وخليَ البال أكثر جاذبية.

من المفترض أن يُعزز المكياج ويبرز الجمال الموجود أصلاً، لا أن يكون بديلاً عنه. وكذلك من المفترض أن تعزز العقاقير الطبية الصحة الموجودة فعلاً، لا أن تكون بديلاً عنها. يهدف التعليم إلى استكمال التعلم التجريبي، وليس الحلول محله.

قد يمنحك الكحول ثقةً زائفة قد تقيك الوقوع في براثن القلق والانزعاج. لقد أخذ التدخين 20 سنةً من عمري ثمنًا كي لا أضطر لمواجهة الملل والارتباك الاجتماعي. لقد «ساعدني» التدخين في تجنب أي نوع من النضج العاطفي. ولكنّي حالما أقلعتُ عن التدخين، كان لزامًا عاليَ أن أتعامل مع الوجود نفسه. ولهذا عندما كانت تسنح الفرصة كي أنضج، كنت تراني أشعل سيجارةً بدلاً من ذلك. يا لها من طريقة رائعة لتجنب الوجود.

توفر بطاقات الائتمان عمليات شراء مزيفة. لأن المشتريات الحقيقية هي ما تدفع ثمنه من مال أنت تملكه بالفعل.

قرأتُ ما كُتبَ على ملصق: «إن صناعة التجميل التي يبلغ رصيدها 532 مليار دولار لن تجعل منك جميلاً. وصناعة التعليم بميزانية 1.5 مليار دولار لن تجعل منك شخصًا ذكيًا. وكذلك صناعة البرامج الغذائية

التي تصل ميزانيتها إلى 72 مليار دولار لن تجعل منك رشيقًا. لقد أحببت ذلك الملصق لأنه كشف الطبيعية الاحتيالية «للعالم» بصورة بسيطة موجزة.

إلى أي مدى يمكن أن يمضي التزييف؟ من وجهة نظري، كل شيء على وجه الأرض فاسد إلى حدٍ ما. كلما سارعت في التحرر من الأوهام، كان ذلك أفضل. ولكن ما هو الحقيقي إذن؟

الروح حقيقية.

البشر من حولك حقيقيون.

جسدك، وعقلك، وروحك كلها حقيقية.

لطافتك حقيقية جدًا.

طاقتك حقيقية.

إن الهدف الأساسي من وراء تمثيلية التزييف هو أن تنسى قوتك. إنّها مجرد لعبة، وتدريب، وتجربة مذهلة تخوضها. لقد كانت هذي حال الأرض منذ أن وضعت أسس هذه اللعبة. بمجرد إتقانك للعبة وقواعدها، ستخرج منها. لذلك من المفيد أن يكون كل ما حولك زائف إلى درجة ما. وإلا فمن غير الممكن أن تلعب لعبة الحياة. إن غاية هذه اللعبة هي إيقاظ ما هو حقيقي. إن أحد شروط الصعود هو التفريق بين الحقيقة والباطل.

في كلّ مرة أنشر فيها شيئًا ما متعلقًا بالتحرر من الوهم، ألاحظ «إلغاء الاشتراك» من قلة من المشتركين في قناتي، أولئك الأشخاص يتحججون بأنّي «أركّز على الجانب السلبي» في أي موضوع أثيره.

يمكنني أن أقول جازمًا بأنَ هؤلاء الأشخاص لم يقرؤوا كتبي أبدًا. ويعتقدون بأنّي أعلم شباب هذا الجيل الجديد هراء «التفكير الإيجابي»، وهذا لا يمت للإيجابية بصلة. لا يوجد ما هو إيجابي، ولا ما هو مؤكد للحياة، ولا ما هو نجاح موجه للإنكار.

كما قلتُ في كتابي «مستويات الطاقة»، فإنَ الحياة حالة من التوازن بين ما هو سلبي وبين ما هو إيجابي. عندما نرحّب بالسلبي من دون مقاومة، مع تقديرنا وامتناننا للغرض منه، سيكون سهلاً علينا التركيز على ما هو إيجابي. عندها يصبح الإيجابي أصيلاً وعميقًا، وهذا لا يشبه «التفكير الإيجابي» الضحل والمزيف، الذي أمسى شائعًا جدًا هذه الأيام، في شيء.

قد يبدو التحرر من الوهم مخيفًا وسلبيًا، ولكنّه إيجابي جدًا. فأنت تتوقف عن هدر وقتك واستثمار عواطفك في أمور زائفة مثل أسماء العلامات التجارية، والسياسة، والكحول، وستمضي قدمًا في عملية التهذيب الروحية والجسدية.

في أحد الأيام، بينما كنت أتجول في أحد السوبر ماركات، لاحظت وجود عدة صفوف من ألواح الشكولاتة، وألواح الفراولة، وألواح الفنيليا، وألواح الكراميل كتب عليها «كيتو(11)»، «حمية»، «تخفيف الوزن»، «بروتين». لتعرف بأن هذه الحلويات لا علاقة لها مطلقًا بـ «الكيتو» أو بـ «تخفيف الوزن» ما عليك سوى أن تلقي نظرةً على شكل جسم الزبون الذي يشتريها.

إن كنت تريد الحقيقة المتعلقة بتخفيف الوزن، فما عليك سوى مراقبة

ماذا يأكل الأشخاص الرشيقون. هذا هو المطلوب. لا أعرف الكثير من الأشخاص الرشيقين الذين يستخدمون ألواح الشكولاتة «لتخفيف الوزن» أو «حلوى إنقاص الوزن المطاطية» التي تعلق في السبيل الهضمي لساعات. أتساءل إن كان ما يعتقده الناس عن هذه الأمور هو ما كان يحلم به مسوق تلك الأشياء أو وكيل العلاقات العامة.

كانت حملة... التي لاقت نجاحًا جنونيًا متعلقة بتسويق الأقنعة الطبية. قبل أن تبدأ حملة... استثمر جميع المشتبه بهم في شركات تنتج الأقنعة الطبية (كما أثبتُ في كتاب سابق لي). لكن هل كانت الأقنعة صحيةً، أم أن المسوقين أقنعوك باقتنائها واستخدامها؟

عند الزفير، يتخلص جسمك من السموم والبكتريا الضارة. وعند ارتداء القناع الطبي، فإنّك تحبس تلك السموم في نسيج ذلك القناع، وتعاود استنشاقها. وهذا هو السبب الذي يفسر إصابتنا المتزايدة بمرض ذات الرئة ذو المنشأ البكتيري في السنوات الأخيرة.

أنا لا أرتدي الأقنعة الطبية لأنّها غير صحية. ولكن حاول أن تجاهر بذلك أمام الأشخاص الذين تم تضليلهم من قبل المسوقين.

يشعر بعض الأشخاص بالقلق ويخاطبونني قائلين: «هل جنّ العالم في الآونة الأخيرة؟». لكنّ الهوس الجماعي ليس أمرًا حديثًا. إن كنت قد لاحظت هذا الأمر الآن، فهذا يعني بأنك استيقظت على مستوىً جديد من الوعي. تقريبًا كلّ شيء مزيف، وهذا أمر جيد. فهذا يدفعك للاستيقاظ على ما هو حقيقي.

لقد قال شكسبير بأن العالم ما هو إلا خشبة مسرح ولكل منا دورٌ

يؤديه عليها. لذا استمتع بالعرض، لكن لا تتماهى مع ما تراه حتى لا تجرب المعاناة.

إنّ الهوس الجماعي موجود بالفعل في ثمانينيات القرن الماضي، وفي القرن الرابع عشر، وحتى في عام 2000 قبل الميلاد. في ثمانينيات القرن الماضي، شهدنا موجةً من الهوس الجماعي والتي تمثلت في انتشار الصيدليات في كل زاوية، وكان مئات الملايين من الأشخاص يتعاطون دواءً أو آخر. وأيضًا في ثمانينيات القرن الماضي بدأ الناس في تناول الأطعمة التي لا تهضم، والتي تسببت بسمنة جماعية. ومع ذلك، فقد أدى وباء السمنة إلى حدوث تغيير طفيف في الصناعة الغذائية أو في عادات الناس الغذائية. إنّ عدم تغيير العادات الضارة بالجسم هي هوس جماعي.

إن كنت قادرًا على تقبل فكرة أن كوكبنا ليس على هذا المستوى من التقدم، عندها يمكنك الاستمتاع بوقتك على هذا الكوكب. يمكنك أن تكون في حالة وفرة. ويمكنك أن تتمتع بوعي عالٍ. ولكن إن طالبت بأن يكون هذا العالم مثلك، فأنت حينها تحضر نفسك للفشل. لا تحاول التحكم بخيارات الآخرين. تحمّل مسؤولية قراراتك. لأنّهم لا يكترثون بأمرنا حقًا. إذا كنتَ تريد أن تجعل العالم مكانًا أفضل، ألقِ نظرة على نفسك وأحدِث التغيير.

كيف تغادر المصفوفة؟

ثمة تجربة يتمّ فيها وضع لوح زجاجي في حوض للأسماك بحيث يتمّ حصر الأسماك في جانب واحد من الحوض. تُرَك اللوح لبعض الوقت

في الحوض. وعندما تمت إزالته، بقيت الأسماك في الجانب نفسه من الحوض. إنّها تتصرف كما لو أنّ القيد ما زال قائمًا، على الرغم من أنّه تمّ رفعه.

في تجربة أخرى مماثلة، يتمّ احتجاز بعض البعوض في مرطبان ثمّ تمّ تغطيته لبعض الوقت. عند إزالة الغطاء، بقي معظم البعوض في المرطبان. لم يعد البعوض مدركًا بأنّ هناك عالم خارج المرطبان. قلة قليلة من البعوض بقيت حبيسة. لقد غادر عدد قليل من البعوض الجريء والرائد. لكن 97٪ من البعوض نجح في التكيف مع البقاء في الداخل.

هذا مشابه لما حدث مع الكثير من الحيوانات الأخرى، ولسوء الحظ مع البشر أيضًا.

تدرك الكائنات المغامرة بأنّ هناك «شيء أسمى». إنّها تشعر بحدسها بأنّ ثمة سياق أعظم خارج إدراكها المباشر أو نظام معتقداتها. إمّا ذلك وإمّا أن يكون لديها تعليم ومعرفة تختلف فيه عن الآخرين.

لقد وُلِدَ الإنسان حرًا. ولكن في كثير من الحالات يتم تشويه هذه الحرية بفعل التكيف المجتمعي. فيما بعد يتم قبول التكيف المجتمعي وتُفرض القيود الذاتية.

إذا كان الإنسان يعمل وفقًا لعقله وليس روحه، عندها كلّ ما بوسعي القيام به هو فرض القيود لفترة طويلة تكون كافية كي تفرضها على نفسك فيما بعد. وهذا يفسر سبب توقف بعض السياسيين عن فرض القناع الطبي في بلدانهم، بينما استمر كثير من الناس في ارتداء تلك

الأقنعة إيمانًا منهم بأنّهم مواطنون صالحون و«ليضمنوا بذلك سلامة الآخرين».

ولهذا السبب نفسه يبقى بعض الأشخاص في عمل غير مرضٍ أو في علاقة سامة. وتراهم يرددون من دون وعي: «الشيطان الذي تعرفه أفضل من الشيطان الذي ستتعرف عليه!» وهذا يمثل الفكرة القائمة على الخوف.

يصل الأمر ببعض الأشخاص إلى حد قول إنّ ذاك الغطاء القابع فوقهم هو ما يبقيهم بمأمن! بعض الحكام الاستبداديين يُحرّمون الحرية على شعوبهم تحت ذريعة «الأمان». ولكنّ الأمان مجرد وهم. أعرف مطارًا يُفتّشون فيه ملايين الركاب بحثًا عن الأسلحة، لكنّهم ينسون التحقق مما يحضره الموظفون معهم على متن الطائرة نفسها. عندما تنزلق على قشرة موزة أو تصاب بالسرطان، ما فائدة لقاح الإنفلونزا عندها؟ الأمان الحقيقي الوحيد موجود في الأشياء الأزلية فقط.

يمكنك مغادرة المصفوفة عندما تبقى مدركًا لما هو موجود خارج حدود المطربان (الأسر)، وخارج اللوح الزجاجي الفاصل، وخارج السياق الحالي. في هذه الحياة ثمة أمور كثير تستغرق بها، وهذا أمرٌ عظيم. ولكن ما يحدث عند استغراقك في أمر ما هو أن تنسى كل ما هو خارجه. عندما تغادر الصندوق الأولي، ستكتشف بأنّك أكبر من هذا الصندوق، مثلما يحدث للبعوض الذي يفرّ خارج المرطبان ويجد نفسه في غرفة. لهذا ما من مبرر لتقضي بقية حياتك صندوق أكبر، تهنئ نفسك على مغادرتك المرطبان، بل استمر في التمدد.

عندما تتجاوز منزلك، ستجد نفسك في حيز أكبر يُسمى الحي. بعد ذلك يأتي دور البلدة. ثمّ ما يلبث مداك أن يتسع ويتسع حتى يشمل الكون كله. قد ينتابك الخوف وأنت تغادر الحدود الأولى، ولكنّك سرعان ما تتألف مع محيطك. حالما تلقى نفسك مرتاحًا مطمئنًا، فهذا يعني أن الوقت قد حان لتوسيع وعيك مرةً أخرى.

لكن أليس من الخطير أن تمضي صوب المجهول؟ ألست بمأمن وأنا متحصنٌ بحدود بيتي أكثر مما سيكون حالي وأنا أتجول في البراري الموحشة ليلاً؟

بلى، فالأمر خطير.

إن كنت تفكر بهذه الطريقة، فهذا يعني بأنّك لن تنضج أبدًا. فالبحر الهادئ لا يصنع منك بحارًا ماهرًا.

أنا لا أقول لك أن تخوض غمار المجهول دائمًا. فهناك محطات للاستراحة والمؤاساة وأيضًا محطات للتوسع. إذ ليس من المقدر للحياة أن تكون ثابتة دائمًا. تتمحور المصفوفة حول تخديرك وإلهائك كي ترضى بالقليل، وهذا يشبه قول: «لم يعد هناك المزيد، استمتع بما هو موجود». حاول خلق نوع من التوازن بين ما تقنع به من أشياء كما هي وبين طموحك للتوسع بغية اكتساب المزيد. إنّ الوضع مريح داخل المرطبان، لكن دعنا نتحقق ماذا يوجد خارج حدوده. يمكننا العودة إلى المرطبان في أي وقت نشاء عندما نشعر بالاشتياق له.

الرعاية الصحية المزيّفة.

يعتقد معظم الناس بأنهم يحملون أشياء لا مرئية ويتجولون بها والتي قد تنقل عدوى مرض ما للآخرين. حتى ولو كانوا على ما يرام، إلا أنّ بإمكانهم نقل تلك الأشياء غير المرئية والتسبب بمرض الآخرين. لقد أنعشت هذه المعتقدات الخرافية التي تعود إلى القرون الوسطى كل أنواع الخوف. إنّهم لا يعرفون بأنّ ما يسبب المرض هو تلك المعتقدات التي يؤمنون بها.

تبدأ المعتقدات المسببة للمرض كأفكار. إن الفكرة المتعلقة بـ «العدوى الجرثومية» جاءت من «سلطة موثوقة» نقلتها شاشات التلفزة، أو شاشات الكمبيوتر، أو معلم في مدرسة ما، أو طبيب، أو حتى الأبوين.

وجئتَ بدورك ووافقت على تلك الفكرة، وأضحت الفكرة أكبر وأكبر، وتبدأ الفكرة بتصفية إدراكك، عندها ستلاحظ وجود أمثلة تثبت صحة تلك الفكرة، متجاهلاً كل الأشياء التي تبين عدم صحة تلك الفكرة.

تلك الفكرة تتضخم وتبدأ بالتفاعل مع بيئتك المحيطة، خالقةً بذلك حقلاً جاذبًا، الذي يسحب كالمغناطيس كل التجارب المشابهة إلى حياتك. ثمة شخص مصاب بالإنفلونزا في الجوار. سرعان ما تصاب أنت نفسك بالإنفلونزا! لقد تلقيت تأكيدًا على فكرتك، لذلك أصبحت معتقدًا عندك، وحقيقة ثابتة راسخة، أو أنك تظن ذلك. في الحقيقة، إن ما يؤكد أي فكرة هو وجود أفكار أخرى.

يعتقد بعض الأشخاص بأن الحقائق الخارجية تدعم فكرتهم، لكنّ أفكارك حول ما تعنيه الحقائق الخارجية هي التي تؤكّد أفكارك. لذلك فإنّ الأمر هو عبارة عن أفكار تؤكّد أفكار والتي بدورها تؤكد أفكار عبر

حلقات لا نهائية من النبوءات التي تتحقق من تلقاء نفسها.

إن كنت غير راغب في التشكيك في أي من معتقداتك أو كنت راغبًا في التحرر منها، فاعلم بأنّك أفضل سجّان لسجنك.

يحقق نظام الرعاية الصحية في الولايات المتحدة أرباحًا طائلة من معاناة البشر. والأمر لا يختلف كثير في غيرها من دول العالم. إنّ محاولة تلطيف الموقف لا يساهم في صحوة أيٍ كان، لذا سأمضي وأقول لك: يبدو الأمر كما لو أنّ الرعاية الصحية لم يتم إنشائها من أجل شفاء الناس. إذ كلما زاد عدد المرضى، زاد معه ما يتقاضاه كلٌّ من الأطباء وشركات الأدوية.

في مجتمع صحي، نرى الحالة معكوسة تمامًا: عندما يتماثل مريض للشفاء، يتم دفع أجر الطبيب. أما إذا لم يتحسن المريض ولم يشفَ، عندها لن يحصل الطبيب على شيء. أو يتم دفع مبلغ رمزي مقابل وقته الذي صرفه في العناية بالمريض. بهذه الطريقة تتم مكافأة الشفاء. أما الآن فالطريقة التي تدار بها الأمور هي كالتالي: تتم مكافأة المرض، وهذا يتسبب بمضاعفة المرض.

إنّ ما يسمى «الرعاية الصحية» هي السبب الرئيس للإفلاس في الولايات المتحدة الأمريكية. فالناس يائسة في سعيها للحصول على الأدوية والعلاج. هل تهتم شركات الأدوية بك إن أنت أفلست؟ أشكّ في ذلك. إنّ تلك الشركات على استعداد لأن تحجز على اقتصادات كاملة مقابل أن يحصل الناس على «لقاح كوفيد» غير الفعال. بالنسبة لهم، الزبون الذي يُشفى تخسره الشركة.

إن ترابط شركات الأدوية مع وسائل الإعلام الإخبارية والسياسيين عبارة عن دراسة قائمة بذاتها يمكن لها أن تملأ كتبًا بأكملها. أكثر من أي صناعة أخرى، نرى أن صناعة الأدوية تدفع مبالغ طائلة مقابل الحصول على قصص إخبارية وتقارير ومقالات منشورة تؤيد مسارها، وبالمقابل ترفع دعوى قضائية يومية ضد أي قصص لا تؤيد رؤيتها. لا يوجد صناعة تبقي المحامين منشغلين دائمًا كما صناعة الأدوية. إنَ وسائل الإعلام الإخبارية الممولة بشكل جزئي من قبل شركات الأدوية تثير المخاوف فعلاً. كلما زادت الأمراض، زاد الطلب على المنتجات الدوائية، وتلك دورة متكاملة.

يتناول الناس قرصًا من الدواء كعلاج لمرض ما، ثمّ يتناولون قرصًا آخر لدحض الآثار الجانبية للدواء الأول. وللتغلب على المرض الذي يسببه تناول تلك الأقراص، فإنهم يضطرون لتناول قرص آخر. وسرعان ما يتكون لديهم «خليط» من الأقراص الدوائية التي يعتمدون عليها للبقاء على قيد الحياة، وهذا يساهم في تفاقم حالتهم، التي ازدادت سوءًا أكثر مما كانت عليه قبل أن يغيروا مستوى وعيهم وقبل أن يقمعوه باستخدام تلك الأقراص. لقد أصبحوا زبائن دائمين على صناعة الأدوية.

لا تذكر شركات صناعة الأدوية والحملات الدعائية الخاصة بالعلاقات العامة التي بلغت مليارات الدولارات إلا القليل عن علاقة الصحة بـ:

- التغذية.
- النوم.

• التنفس.

• التفكير والعواطف.

• النشاط الجسدي.

• أشعة الشمس.

• مسائل تتعلق ببنية الجسم.

• التوتر والاسترخاء.

لو كانت غايتهم الأساسية هي الصحة، فلماذا لا يتطرقون إلى مكونات الصحة التي ذكرناها آنفًا؟ ربما لأن الصحة ليست من ضمن أولوياتهم. فهدفهم الأساسي هو بيع المزيد من العقاقير الطبية. ولهذا فهم بحاجة إلى أطباء يصفون الأدوية. حتّى أنّ نخبة جامعات «رابطة اللبلاب»(12) (Ivy League) لا تمتلك كُتبًا طبية توفر تعليمًا يتعلق بهذه الممارسات الأساسية التي تدعم الصحة، ناهيك عن العلاج من خلال وضع الأيدي!

لقد علمتني خبرتي العملية أنّ نسبة 90٪ من الأمراض يمكن شفائها عن طريق تغيير في نمط التغذية، وتغيير في النشاط البدني، وتغيير في السلوك، وتغيير في العواطف وطرق التفكير أو عن طريق تلاوة الصلوات. وعلى الرغم من ذلك، وعلى نحو غامض، لم يتم تسليط الضوء على أي من هذه الأساليب في «مؤسسات التعليم العالي» الخاصة بنا.

ماذا يمكن أن نستنتج من هذا؟ أنستنتج أنّ الممارسات الطبية والصحفية الخاطئة واسعة الانتشار؟ كلا، بل سنستنتج أكثر من ذلك

بكثير.

يجب الأخذ بعين الاعتبار بأن هذا النظام بأكمله لم يتم إعداده من أجل الرعاية الصحية، بل ما هو إلا مخطط هائل لكسب المال. لا تسيئوا فهمي، فأنا لست ضد كسب المال وزيادته بين أيديكم. ولكن إن كنّا سندفع المال، فما الذي سنجنيه مقابل ذلك؟ هل الناس اليوم أكثر سعادةً مما كانوا عليه قبل 50 أو 70 أو 120 عامًا؟ يبدو أنّ جواب هذا السؤال هو «لا» على الرغم من أنّ الصناعة الدوائية التي تبلغ قيمتها تريليون دولار ماضيةٌ في نشر الأخبار المتعلقة بـ «التقدم» الذي يحرزه الطب مقارنة بأيامنا «البدائية» المنصرمة.

لا يحتاج الأمر منك أكثر من النظر إلى صور التقطها والداك، وجداك، وأسلافك حتى تدرك أنّنا لسا أكثر صحةً وعافيةً من أولئك الأشخاص الذين عاشوا قبل 30 أو 70 أو 120 عامً مضت. إذن بأيّ معنىً ندعي بأنّنا «أكثر تقدمًا طبيًا» ممّا كنا عليه سابقًا؟

لقد قدمت لنا «الصناعة الطبية» التي تعمل بمؤازرة «وسائل الإعلام الإخبارية» الفاسدة ضمانةً بأنّ التبغ مُستَهلَكٌ جيد، بل وحتى أنّه صحي. لقد استمر الأمر على هذا المنوال لما يقارب 80 عامًا قبل أن يبدأ الناس بطرح الأسئلة حول التبغ. لقد استخدموا شاشاتٍ عملاقة تعرض وجوهًا جذابةً لتعليمك بأن الحشوات الزئبقية في الأسنان أمرٌ رائع. استمر تسمم الناس بالزئبق لمدة عقود وامتلأت جيوب الكثيرين من تلك الحشوات قبل أن يدرك الناس عملية الاحتيال التي تعرضوا لها. لقد روّجوا للمواد الأفيونية إلى أن مَرِضَ الكثير من الناس واضطروا

إلى البدء في إغلاق بعض شركات الأدوية بالقوة. نشروا الألمنيوم، ومسحوق التالك، والأسبارتام (السكر الصناعي)، وزيوت البذور، ومبيد الأعشاب الغليفوسات، والكائنات المعدلة وراثيًا، والفلورايد، والكثير من السموم الأخرى كي تقوم باستهلاكها. وعلى الرغم من ذلك، مازال الكثير من الأشخاص يثقون وينساقون وراء هؤلاء المحتالين، ويقولون لك: «حسنًا، إنّ الأمر ليس بهذا السوء. فأنا ما زلتُ حيًا». حسنًا، أنت حيّ بفضل الخالق القوي الذي أنت عليه. أنت حيّ ليس بفضل تلك السموم، بل أنت حيّ رغمًا عنها.

إنّ شكوكي المتعلقة بـ «صناعة الرعاية الصحية» سببها كوني رأيتُ الكثير من الأشخاص، بمن فيهم أنا نفسي، ممن تمّ شفائهم بطريقة طبيعية. إنّ معظم عمليات العلاج التي شهدتها شخصيًا قام بها هواة، أشخاص يقدمون أنفسهم على أنّهم معالجين بالطاقة، ومعالجين بالريكي، ومعالجين بالإيمان، ومعالجين بالتشي كونغ، ومعالجين بالنور، وخبراء تغذية، ومدربين للحياة، ومعلمي يوغا، ورجال دين، وما إلى ذلك من التسميات، إلا أنّ معظمهم ليسوا مُعتمَدين من قِبل مؤسسات «رسمية».

لا تسيئوا فهمي، فقد شهدت شفاء بعض الأشخاص ممن يقرون ويتبعون الطب «العادي». يتوجهون إلى الطبيب ثمّ يتحسنون. ولكنّي في بعض الأحيان، أتساءل إن كان شفاء هؤلاء الأشخاص بسبب «الطب الحديث» أم على الرغم منه!

إذا تخلصتَ من معظم زيوت الطهي في مطبخك، بما في ذلك تلك

التي تعزز صحة القلب، ستلاحظ انخفاضًا مباشرًا في نسبة أمراض القلب و «الكوليسترول المرتفع». إذا توقفتَ عن إضافة السكر الصناعي إلى كلّ شيء تقريبًا، ستتخلص أيضًا من السمنة والسكري وارتفاع ضغط الدم والتهاب المفاصل. توقف عن رشّ الأرض بمبيد الأعشاب الضارة - الغليفوسات - وسترى بأنّك ستتخلص من كثير من أنواع السرطان. قم بإيقاف لقاحات الأطفال، وسوف تتخلص من مرض التوحّد وجميع أنواع الأمراض التحسسية واضطرابات المناعة الذاتية. ألا تبدو لك هذه الارتباطات واضحةً الآن؟ متى سيصحو الناس؟

حالما يقوم المجتمع بتنظيف إمداداته الغذائية، ستلح عليه الخطوة التالية وهي تنظيف المياه، والتربة والهواء الذي قامت «حكومتك» بتلويثها وتسميمها.

يحرصون على إبقاء الناس منهمكين ومستمتعين على نحو دائم تقريبًا. حيث أنّهم بالكاد ينتبهون للتفاصيل الصغيرة المتعلقة بتسلل السم إلى حياتهم اليومية. سأعرض مثالاً واحدًا من بين آلاف الأمثلة: هل تعرف ممّا صُنع «شريط التزليق» الموجود في ماكينة الحلاقة جيليت؟ لن أخبرك هنا لأنّني أتجنب استخدام الكلمات المفتاحية التي تفرضها الرقابة على الكتب. كما أنّني لن أعرض لك مئات الأمثلة الأخرى عن السموم الموجودة في بيئتك لأنّني لا أرغب في غرس الخوف والارتياب. إنّ الخوف هو السبب الرئيسي للمرض، إنّه أقوى من أيّ سُم كيميائي. بدون الخوف، أنتَ مُحصّن ضد كثير من تلك السموم.

لنكن دقيقين في قولنا، لا توجد أشياء اسمها فيروسات. أنا مدركٌ بأنّ

هذه العبارة ستثير الجدل وبأنّ نسبة 99٪ من الناس لن يتفقوا معي. وهذا أمرٌ جيد. أرى أنّ مفهوم الفيروس اختراع حديث. يعتمد الاعتقاد الخاص بالفيروس على نظرية الجراثيم المغلوطة، والتي تدور حول الاعتقاد الخاطئ بأنّ هناك جراثيم تطير في الهواء وتسبب المرض. ينص نظام المعتقدات هذا على أنّ هناك عدوى بين الناس. إذا كانت لديك جراثيم أو فيروسات، يُمكنها أن تنتقل منك إلى أيّ شخص آخر، وسرعان ما يصاب هذا الشخص بالمرض أيضًا.

لقد تمّ بناء نظام المعتقدات هذا دون وجود دليل واضح، بل من أجل تحقيق مكاسب مالية. لو كانت نظرية الجراثيم صحيحة، عندها لن يكون لدينا ناجٍ يخبرنا عنها.

إنّ ما نطلق عليه اسم الجراثيم، والفيروسات، والفطريات، ومسببات الأمراض، والبكتيريا ما هي إلا أجزاء أصلية من الطبيعة أو الواقع. إنّها موجودةٌ في كلّ مكان. إنّها تشكل اللبنات الأساسية لجسمنا، وللحياة نفسها! إنّ ما يُسمى بالإنفلونزا هو مجرد ردّ فعل أجسامنا ضدّ السموم. إنّ الإصابة بالإنفلونزا هي إزالة لتلك السموم. لماذا تُعتبر وجهة النظر هذه «مجنونة»؟

إنّ الرعاية الصحية الحقيقية كامنةٌ في أصالتك وفي حُبّك للحقيقة والواقع. إذا شعرتَ بالغضب وأنت تقرأ آرائي حول الرعاية الصحية الحديثة، فأتمنى عليك أن تفكر بهذا الشعار:

التأثير هو معيار الحقيقة.

عندما يسعى شخص ما إلى الشفاء، فإنّ أول ما يجب القيام به هو

البحث عن الطبيب، أو المُعالج، أو المُعالج البديل الذي يحقق للمريض نتائج مرضية. فالنتائج مهمةٌ جدًا. عليه أن يستمع لتقارير صادرة عن أشخاص يعرفهم معرفةً شخصية. ينبغي عليه البحث عن المكان الذي تمّ علاج مرضهم فيه والتأكّد من أنّه قد تمّ شفاؤهم فعلاً.

إن حقق دواء ما نتائج طيبة، فهذا أمر رائع، ولكن إن فاقت نتائجه الآثار السلبية لذاك الدواء، فهذا أفضل بكثير!

لكني لاحظتُ أيضًا أن لقاحًا أو دواءً ما قد سُجّلَ له تسع صفحات من الآثار الجانبية مكتوبة بحروف صغيرة. لكن من سيقرأ تلك الكتابة المنمنمة غير المحامين؟ هل تعرف ما الغاية من طباعة تلك الآثار بخط صغير بالكاد تميز منه حرفًا؟ الجواب: كي لا يقرأها أحد. لماذا تتمّ إضافتها إذن؟ يعتقد صانعوا الأدوية أنّ تلك الخطوة ستعفيهم من المسؤولية القانونية. لماذا أرغب في تناول دواء له آثار جانبية محتملة أسوأ بكثير من مجرد الإصابة بالإنفلونزا؟

إذا كان التأثير هو معيار الحقيقة، إذن فنحن بحاجة إلى البحث عن الرعاية الصحية في مكان آخر: عند أولئك الذين لديهم سجل حافل بالصحة الجيدة، مثلي على سبيل المثال. لا أتذكر متى زرت طبيبًا حقيقيًا آخر مرة. أعتقد أنّ ذلك حدث في طفولتي!

لقد شاركتُ في أحداث متنوعة، وكان آخرها دورةٌ تدريبية عن البقاء على قيد الحياة حيث توقع فيها أوراق إخلاء مسؤولية مُطوّل. ويتضمن إخلاء المسؤولية أسئلة مثل: «هل عانيتَ يومًا من المرض؟» «هل تتناول دواء ما؟» «هل أنتَ مُدخّن؟» «أيًا من هذه الأدوية تناولت؟» إلا

أني انتهيتُ من هذه الاستبيانات بسرعة كبيرة، لأنّ إجاباتي كانت دائمًا لا، لا، ولا.

في مناسبات كثيرة، تعتري الناس الدهشة عندما يعلمون بأني لا أتناول أيّ دواء. وأنا أندهشُ لدهشتهم تلك. يزعجني أن يعتبر تناول الأدوية أمرًا مفروغًا منه في معظم أرجاء الولايات المتحدة الأمريكية. عندما أقول لهم: «أنا لا أتناول أيّ نوعٍ من الأدوية»، تراهم يرمقونني باستغراب ويقولون: «ولا حتى الأسبرين؟ ألا تعاني من الصداع في بعض الأحيان؟». لا، ولماذا يجب عليّ أن أعاني من الصداع؟ فأنا لا أمضي يومي عالقًا بالأفكار السلبية أو متسمرًا أمام الشاشات.

كانت شريكتي السابقة تحثّني دومًا على إجراء فحص طبّي. حتى أنّها حجزت موعدًا لإجراء فحص طبيّ لي دون موافقتي. لكنّي لم أذهب. لقد امتقع لونها غضبًا لأنّني رفضت الذهاب إلى الطبيب، لكنّها لم تفهم أنّ الصحة عبارةٌ عن مسألة شعورية أساسًا.

لم يكن هناك من سبب يدفعني للذهاب إلى الفحص الطبي، فقد كنتُ بخير. لكنّها قد تعلمت بأن إجراء الفحص الطبي السنوي ضروري من أجل «الوقاية من الأمراض». هل يقيك بحثك عن المشاكل الوقوع فيها؟ لكن حتى قبل ذلك الوقت، وعندما كنت في أوائل العشرينيّات، لم أكن أثق بالأطباء. لماذا؟ لأنّني رأيتُ الكثير من الأسر التي تواظب على الذهاب إلى الأطباء والمستشفيات ولكنها أكثر ما يفتقرون إليه كان الصحة والعافية.

لقد تعلمتُ الكثير من الأشياء المتعلقة بالحياة والنجاح والصحة

بمجرد الجلوس ومراقبة الآخرين: مراقبة جدّتي وهي تشتكي من مرض ما، وهي تذهب إلى طبيب، وهي تتناول أقراص الدواء، راقبت اشتداد المرض عليها، وتشكيها المتزايد، وإحضار المزيد من أقراص الدواء لها، وغيرها الكثير. أوقفْ هذه الثقافة. فما يهم هو النتائج فقط.

إذا كانت صحتك لا تتحسن، فعليك باستبعاد أيّ طريقة تتبعها في علاجك وجرب شيئًا آخر. ما من مبرر يدفعك، بولاء أعمى، على الالتزام بشيء غير ناجع. وهذا من ضمن تعاليمي أيضًا: إذا كانت الأشياء الواردة في هذا الكتاب لا تناسبك فتخلص من الكتاب وافعل شيئًا آخر. قم بما يجدي نفعًا لك! إنّ هدفي من العمل مع شخص بحاجة إلى الشفاء والتعافي ليس كبيع منتج أو تسويق طريقة معينة. بل إنّ هدفي هو الشفاء بغض النظر عن الطريقة.

الفصل الخامس

الشفاء الذاتي

كيفية إثبات خلق الواقع.

معظم الناس لا تؤمن بوجود شيء يُسمى «خلق الواقع». أعني بخلق الواقع تأثير الأفكار والكلمات والانتباه والنية على الواقع.

لكن إن قام هؤلاء الأشخاص غير المؤمنين بخلق الواقع بالتمدّد والاسترخاء قليلاً والجلوس بصبر بما يكفي للمراقبة، سيكون من السهل إثبات ذلك.

من الأفضل القيام بهذا التمرين مع مجموعة من الأشخاص، ربما مجموعة من الأصدقاء أو محيط اجتماعي مألوف. قم بإحضار كأسين من الماء من المصدر نفسه.

اشرح اللعبة على النحو الآتي: أتساءل عما إذا كان أيّ منكم سيلاحظ اختلافًا في طعم الماء إذا قمنا بشحن أحد الكأسين بطاقة سلبية والآخر بطاقة إيجابية؟ لنقل أنّه يمكننا ملء الكأس الأول بالنوايا السلبية والآخر فنملئه بالنوايا الإيجابية؟

كلما زاد عدد الأشخاص المشاركين، كان ذلك أفضل. كمجموعة، انطلقوا وتحدثوا على نحو سلبي عن أحد الكأسين: ماءٌ قذر، متّسخ، ملوث، مثير للاشمئزاز، نتن، كريه الرائحة، فاسد، سيء، مريع، سام. أنا أكرهك. أنا أكرهك.

بعد ذلك، كمجموعة، انطلقوا وتحدثوا بإيجابية عن كأس الماء الآخر: إنّه لذيذ، عذب، خفيف، شهي، سلس، حلو المذاق، صحي، شافي، يعيد الشباب، محرّر، مُطهِّر، جيد. نعم إنه كذلك. أنا أُحبّك. أنا أُحبّك. أنا أُحبّك.

أطلب من أفراد المجموعة أن يستديروا بسرعة معتدلة، بحيث لا يقع أيٌّ من الكأسين في مرمى نظرهم. شخص واحد من المجموعة يعرف كلا الكأسين ويميزهما من بعضهما. سيقوم بتحريك الكأسين أو يتظاهر بأنّه يحركهما. سيضع علامةً على كل كأس ليميزهما أو يعتمد على ذاكرته في التفريق بينهما. يُمكنه وضع علامة على الكأس الإيجابي أو السلبي أو على كليهما معًا باستخدام لونين مختلفين، يُتّفق عليهما قبل الجلسة.

بعد ذلك يستدير أفراد المجموعة لمواجهة الكأسين. يتناول كلّ شخص رشفةً من كلّ كأس. وإن كان ثمة أشخاص لديهم مشكلة في مشاركة نفس الكأس مع الآخرين، يمكنك حينها أن تضع الماء في إبريق وتسكب منه لكلّ شخص على حدة. اطلب من كلّ شخص أن يذكر أيّهما الماء المشحون بشحنة إيجابية وأيّهما المشحون بشحنة سلبية.

في بعض الحالات، ستحصل على إجابات صحيحة من 100٪ من المجموعة. وفي أسوأ الحالات، سيجيب حوالي 70٪ على نحو صحيح. في أسوأ الحالات، أقصد بها هنا أنه لربما كان الجو مشحونًا أو ثمة غضب أو ثمة أشخاص سلبيون حاضرون. لكن حتى في هذه الحالة، ستحصل على 70٪ إلى 80٪ من الإجابات الصحيحة.

في كلّ مرة أستخدم فيها هذه الطريقة، أتلقى إجابات صحيحة من المشاركين. في إحدى المرات تلقيتُ إجابةً خاطئة من معظم الأشخاص

المشاركين. نعم، لقد كان الأمر بهذه الدقة.

إن كنتَ ترغب في أن تمضي خطوةً أخرى نحو الأمام، اطلب من أشخاص غرباء اختبار كلٍّ من الكأسين. ستحصل على نتائج مماثلة. إنّ هذا يبين لك بأننا لا نتعامل هنا مع تأثير مهدئ، بل مع طاقةٍ حقيقية.

ستلاحظ بأنّ الماء المشحون بشحنة سلبية طعمه مرٌّ ونتن. هناك بعض الأشخاص الحساسين جدًا للطاقة إلى درجة أنّهم يتقيّؤون عند تذوق ذاك الماء. سيكون طعم الماء المشحون بشحنة إيجابية أكثر سلاسةً وعذوبةً.

إذن أيتّها السيدات والسادة، تلك هي الطريقة التي تثبتون فيها بأنّ انتباهكم ونيّتكم تتجلى بظواهر فيزيائية حقيقية. إنّه لأمر رائع أن تحوّل خلق الواقع من مجرد مفهوم غامض إلى نتيجة واضحة.

يمكنك أن تستخدم هذه التقنية بين أصدقائك وضمن وسطك الاجتماعي. استمتع بها ولا تكن صارمًا جديًا أثناء استخدامها وكذلك لا تُفرط في استخدامها. لأنّ جدواها يكون أفضل إذا كانت عفوية وصادقة، وذلك قبل أن يتدخل العقل بكل تفكيره وأفكاره.

بهذا تكون قد أثبتَّ حقيقة تأثير الطاقة لنفسك أو للآخرين، عندها يمكنك استخدام النوايا والانتباه في عملية العلاج.

إعادة تكوين النمط.

تمت صياغة هذه التقنية على غرار تقنية شِبه التكرار التي وصفتها في كتابي العوالم المتوازية للنفس Parallel Universes of Self

الصادر عام 2006. يُمكن استخدامها في علاج الإصابات الجسدية أو الأمراض. يتصرف المرء «كما لو» أنّ الوضع أو الظرف ليس كما هو في الحقيقة. باختصار يمكن القول:

الفيلم نفسه، ولكن بنهاية جديدة.

عند وجود إصابة، سوف تقوم بالتالي:

الخطوة الأولى: تذكر الفعل الذي أدى إلى حدوث الإصابة.

الخطوة الثانية: كرّر الفعل نفسه عدة مرات، دون القيام بالخطوة الفعلية التي أدّت إلى الإصابة. أعد إنشاء النمط ولكن غيّر النهاية أي غيّر النتيجة (الإصابة).

تعمل هذه التقنية على نحو أفضل عندما يتمّ القيام بها بعد الإصابة مباشرة إذا كنتَ واعيًا بما يكفي لتطبيقها أثناء الشعور بالألم. على سبيل المثال، إذا لويتَ كاحلك أثناء الجري، تستطيع العودة إلى المكان الذي حدث فيه ذلك وتكرار حركة الجري ولكن دون القيام بالحركة الفعلية التي أدّت إلى التواء الكاحل. كرّر تلك الحركة كما لو أنّ شيئًا لا يحدث، وذلك عدة مرات، إلى أن يُصدّقك عقلك الباطن.

إنّ أحد الأشكال المختصرة لهذه التقنية هو أن تمضي قدمًا كما لو أن لا شيء سيحدث بعد لحظة الإصابة أو التماس. لقد طبقتُ هذه التقنية عدة مرات ونجحتُ في بعض المرات وأخفقتُ مرات أخرى. على سبيل المثال، عندما يصطدم إصبع قدمي بشيء ما، فإنّني أستمر في المشي ببساطة كما لو أنّ كلّ شيء على ما يرام، دون النظر إلى أصابع قدمي.

إذا سقطتُ وقشطتُ ركبتي أو آذيتُ مرفقي أثناء لعب التنس، فإنّني أنهض وأستمر في اللعب وكأن ذلك لم يحدث، وأُخبر من يلعب معي بأنّه يمكننا الاستمرار.

لطالما استخدمتُ تقنية إعادة تكوين النمط لدرجة أنّها أصبحت عادةً في حياتي. في بعض الأحيان عندما ألعب التنس، قد أسقط أرضًا أو أتلقى ضربة من المضرب أو من الكرة. عند حدوث ذلك، أنهض وأقوم ببعض الحركات كما لو أن كل شيء يسير على ما يرام، وسينتهي نهايةً حسنة.

لقد تعلمتُ إبطال حدوث مشكلات أكثر خطورة قبل أن تتجلى وتظهر بالكامل، وهذا يفسر عدم تعرضي لأيّة إصابة منذ أكثر من 25 عامًا وعدم إصابتي بأيّ مرض خطير.

لقد نجح استخدام هذه التقنية معي دائمًا، ولكنّه أخفق في بعض المرات حين استخدمتها مع الآخرين. لأنّني لا أستطيع التحكم بما يحدث لهم ولا أعرف مدى سهولة تشتيت انتباههم.

يقول الأشخاص من حولي: «أنت قويّ وصبور"، ولكنّني في الحقيقة أقوم فقط بتطبيق تقنية إعادة تكوين النمط. إنّ ردّ الفعل الافتراضي للناس عند المرض هو وجوب الخلود للراحة. لكنّني أقول أنّ عليهم أن يرتاحوا بكليتهم لفترة طويلة. إن فرض عليك المرض الخلود للراحة، فمن المحتمل أن تكون تلك إشارة لتحظى بالراحة لفترة من الوقت ولكنك تجاهلتَ تلك الإشارات التي تستدعي حصولك على بعض الراحة. لذلك، إذا كنتَ تشعر بأنّك بحاجةٍ إلى الراحة، فأنا لا أطلب منك أن

«تكون جسورًا"، ولكن إن حظيت بفترة راحة كافية، عندها افعل العكس: انهض، وتحرك، وكن قويًا.

من أصعب الندوات التي عقدتها كانت تلك التي أجريتها عندما كنت في الرابعة والعشرين من عمري في عام 1998. كنت قد سافرت من فلوريدا إلى ألمانيا بعد أن حضرت ندوة هناك. أثناء رحلتي في الطائرة، أصبت بأسوأ حالة إنفلونزا يمكن أن أتخيلها. وصلت منهكًا ومستنفد القوى بسبب فرق التوقيت ولم أنم طوال 24 ساعة لأنه كان هناك طفل يصرخ بجانبي على متن الطائرة. لقد كنت مريضًا للغاية. كان رأسي ينبض ألمًا، وبالكاد أستطيع التحدث لأنّ حلقي يؤلمني، إضافةً إلى الآلام التي تنخر في كل عظامي. كان جبيني يتفصد عرقًا باردًا. لكنّي في ورطة وهي: أنّ هناك ندوة مُقرّرة بعد ساعة من وصولي إلى المطار وعليها عقدها.

وصلت هناك في الساعة الثامنة صباحًا. حيث كانت مجموعة تتكون من خمسة عشر شخصًا ينتظرونني لكي أبدأ في تدريبهم الساعة التاسعة صباحًا. والأسوأ من كل هذا، فقدتُ حقيبتي، لذلك لم يكن لديّ ملابس بديلة ولا فرصةً للاستحمام. لذا توجّب عليّ الذهاب مباشرة إلى مكان الندوة. لقد كانت هذه الحادثة من أكثر اللحظات التي عشتها في مسيرتي التدريبية بؤسًا.

في ذلك الوقت، كنت أعمل في معهد للتدريب والذي ذكرته في كتابين آخرين. اتصلت بمديري وسألته إذا ما كان لديه مدرب آخر يمكنه أن يحلّ مكاني: «أنا مصابٌ بالإنفلونزا. ولا أستطيع القدوم. إذ لا أريد أن

يمرض الطلاب أيضًا». لكنّه أصرّ على أن أعقد الدورة بنفسي. فقد كنتُ ملتزمًا بعقد، والاخلال به سيتسبب بمشاكل جمة. لم يكن هناك من مدرب بديل، لذا ما كان مني سوى أن دخلتُ وأنجزتُ مهمتي.

ولكن هل شُفيتُ من الإنفلونزا بهذه السرعة بفعل معجزة على الرغم من استخدامي تقنية «القوة»؟ لا. لم يكن الأمر كذلك هذه المرة.

إذن، لماذا تشاركنا هذه القصة إن لم تكن نهايتها سعيدة؟ لأنّ خواتيم الحياة ليست كلها خواتيم سعيدة. إذ إن العلاج يفشل في بعض الأحيان. إذن ما العمل؟ لقد عرضتُ هذه القصة لأقدم مثالاً على ما يُمكن أن يعنيه أن تكون قويًا.

عندما أتذكر تلك الحادثة، ينتابني الضحك. كنتُ مريضًا جدًا إلى درجة أنّ الطلاب لاحظوا ذلك وأوضحوا لي شكواهم، ثمّ نقلوا الشكوى إلى المدير. لكنّني كنتُ مُصرًا على أنّني بخير. في نهاية الأيام الستة التي استغرقتها تلك الدورة التدريبية، كانت ساعتي البيولوجية قد بدأت بالتعافي والتأقلم مع المكان الذي أنا فيه، حينها بدأت بالتعافي من مرضي أيضًا.

لقد سارت تلك الدورة التدريبية على نحو ناجح جدًا. فقد كان كلّ الطلاب مسرورين. لقد كان أسبوعًا تجاهلتُ فيه تمامًا احتياجاتي ورغباتي - وأصبحتُ قويًا!

لكن هل هذا نهج وأوصي الجميع باتباعه في كلّ الأوقات؟ بالطبع لا! فأنا داعم كبير للاهتمام بتلبية احتياجاتك ورغباتك قبل تلبيتها عند الآخرين. لو كنتُ المدير، ولو لم أكن ملتزمًا بعقد، كنتُ سأحاول إلغاء

الحدث أو سأجد شخصًا ما ينوب مكاني. لأنّ الطلاب سيحظون بفائدة عظيمة إذا كان المعلم بصحة جيدة وطاقة مرتفعة.

إنّ ما أقصده هو أنّه يُمكنك المُضي قُدمًا على الرغم من الظروف الصعبة. يجب ألا يحولك اهتمامك بتلبية احتياجاتك ورغباتك إلى شخص مرتاح ومدلل بإفراط. على الرغم من أنّني لا أؤيد ما قمت به من تصرف متطرف، لكن عليّ القول بأنه ثمة الكثير من الأشخاص لا يتمتعون بالقوة الكافية للقيام بذلك. لأنه عندما تتبدى أمامهم أقل إشارة على وجود تحدٍّ أو إرهاق، سينسحبون، ويتراجعون، أو قد يختبؤون داخل قوقعتهم.

على الرغم من أن قوّتي لم تشفيني في تلك الحالة، إلّا أنّها شفتني في مناسبات كثيرة أخرى.

عقدتُ ذات مرة دورة تدريبية في جزر المالديف منذ حوالي سبع سنوات. كان الوقت في الصباح الباكر، عندما لسعني قنديل بحر، وكم كان الألم شديدًا. كنتُ أمام مشكلة، لكن ما هي؟ لقد كان لديّ دورة تدريبيّة حول خلق الواقع ستبدأ في غضون 15 دقيقة.

لم أتلقَّ أي علاج، ارتديت ملابسي وجرجرتُ نفسي مترنحًا من الألم إلى مكان انعقاد الدورة التدريبية، وتظاهرتُ أنّ كلّ شيء على ما يرام. كنتُ أشعر بألم مُبرح في قدميّ بينما كنتُ أقف أمام الطلاب المُتَرقّبين. لم تكن تجربة سارةً أبدًا.

بعد حوالي خمس دقائق فقط من بدء حديثي، بدأ الألم في الانحسار. لقد حدث ذلك لأنّني كنتُ متحمّسًا بشأن ما أقوم به. فالحماس يشفي.

لقد وجّهتُ انتباهي إلى مادة الدورة التدريبية. عند حلول فترة الاستراحة ذهبتُ إلى غرفة أخرى. حينها عاد الألم بكامل قوته. كم هذا غريب! حين كان تركيزي منصبًا على الآخرين، كان الألم يختفي. ولكن ما إن ركزتُ على نفسي حتى عاودني الألم. يقدم لنا الألم الشديد دروسًا كثيرة كهذه.

عندما عدتُ إلى الغرفة حيث تنعقد الدورة التدريبية بعد مضي 15 دقيقة، كنتُ بالكاد أستطيع المشي. كانت قدمي متورّمة وبدأ لونها بالتحول إلى اللون الأرجواني. بدا الأمر وكأنّني في وضع يستدعي تدخلاً طبيًا عاجلاً: «ستخسر قدمك» كان ذاك الصوت الذي يتضخم في رأسي.

في الحالات الطبيعية، أوصي أيّ شخص يتعرض لنفس الموقف أن يلغي الحدث ويتوجه مباشرةً إلى المستشفى. لكنّني في حالتي، بقيتُ في مكاني. انحسر الألم مرة أخرى. بعد ساعة، لم أعد أشعر بأيّ ألم على الإطلاق. في استراحة الغداء، انسحبت مُجددًا وألقيتُ نظرة على قدمي لمعرفة ما إذا كان هناك تورّمًا أو ما إذا كان هناك شيء يحتاج إلى الإزالة. لكن للمفاجأة لم يكن هناك شيء! لم يكن هناك أشواك أو مجسات أو أيّ من الأشياء التي تسبّبت في الحرق الذي شعرتُ به سابقًا. كلّ شيء على ما يرام!

في تسع مرات من أصل عشرة، تغلّبَت قوتي أو تصرفي «كما لو» أنّ كلّ شيء على ما يرام على المشكلة.

أتردد في مشاركة قصص كهذه مع الناس، لأنّني أعرف أنّ كثيرين لا

يتمتعون بتلك القوة. ونصيحتي يُمكن أن تقتلهم. لذلك غالبًا ما أحتفظ بهذه القصص لنفسي. لأنّ ما يصلح لي ليس بالضرورة أن يصلح للجميع.

أتذكر آخر مرةٍ أصبت فيها بمرض خطير كانت عندما كنتُ متوجهًا إلى ألمانيا خلال فترة تفشي كوفيد واضطررتُ إلى إجراء اختبار PCR كلّ 48 ساعة. لطالما رافقني شعور بالغثيان وسيلان بالأنف بعد إجراء اختبار PCR، وهذا ما دفعني للشك في أنّ هذه المسحات تحوي ما لا يناسبني. بعد أن تم أخذ الكثير والكثير مما يُسمى المسحات من أنفي، أصبتُ في النهاية بنوع غريب من الإنفلونزا. اعتقدتُ أنّني أصبت بكوفيد، لكنّني أجريتُ اختبارًا وكانت نتيجته سلبية.

ومع ذلك، ولكوني عارفٌ بتقنية إعادة تكوين النمط، لكني لم أستسلم للإنفلونزا ولكلّ تلك المعتقدات وأنماط الضحايا التي تتماشى معها. بل رأيتها فرصةً لأتمتع بقسط من الراحة، وأحظى بفترات نوم طويلة، وأستلقي مطولاً في سريري، وأسترخي فقط. لكنّي لم أطلب من زوجتي أن تدللني وترعاني كما لو أني أعاني من مرض مميت. كلّ ما فعلته أني وهبتُ نفسي يومًا للنوم والاستلقاء والقيام بكلّ ما أُحبّ. في اليوم الثاني، دفعتُ نفسي للنهوض ومارست بعض التمارين الرياضية مثل تمارين الضغط، وتمارين المعدة، ورفع الأثقال، كما لو أنّي على ما يرام. بعد ذلك قمتُ بالاستحمام وارتديتُ ملابسي كما لو أني بصحة وعافية. أخيرًا، جلستُ للكتابة على الكمبيوتر المحمول الخاص بي، أيضًا كما لو أنّي بخير. وهكذا، بعد ظهيرة اليوم الثاني، أصبحتُ بصحة جيدة إلى حدّ ما. في أحد الأيام كانت عظامي تؤلمني وكنت أعاني من التهاب في الحلق، وحُمّى، وصعوبة في التنفس. وفي اليوم التالي، كنتُ بالفعل

على ما يرام.

أتذكر أنّ أحدهم علّمني بأنّ «الإنفلونزا تهاجمك لثلاثة أيام، وتبقى في جسدك ثلاثة أيام، وتستغرق ثلاثة أيام لتغادره» كان عليّ أن أتخلى بوعي عن هذا المعتقد المحدود. ففي حالتي، هاجمتني الانفلونزا، ومكثت في جسمي، ثمّ غادرتني، كلّ ذلك في يوم واحد. وبعد ذلك بيومين نسيت أمر تلك الحادثة.

قد يعتبر البعض هذا معجزة، لكنّه مجرد انضباط عقلي. من السهل الاستسلام والبقاء في السرير. في مرات كثيرة كنتُ أشعر بأني على وشك الإصابة بنزلة برد إلا أنّني كنتُ أقول: «لا، ليس الآن. فأنا مشغول جدًا ولا يمكنني أن أمرض الآن». وبعد ذلك كنت أواصل عملي ولا أقع فريسة المرض.

يعتبر البعض أنّ هذا قمعًا للمشاعر أو تجاهلاً للإشارات التي يرسلها جسدك. لكنّ الأمر ليس كذلك. من الأفضل اكتشاف المرض والتحرّر منه وهو في طور تقدمه، وقبل أن يتجلى بشكل كامل.

هل يُمكن تطبيق تقنية إعادة تكوين النمط على الأشياء التي تتجلى لفترة طويلة؟ الجواب: نعم، بالتأكيد. ولكنّ الأمر قد يستغرق مزيدًا من المحاولات لرؤية النتائج. إنّ الأشياء التي تتجلى على هيئة مادية تتطلب جهودًا إضافية. إذا كنتَ تعاني من آلام الظهر منذ 10 سنوات، عليك أن تشعر وتتصرف لبعض الوقت كما لو أنّك لا تعاني من آلام الظهر، لكن إن كنت لا تستطيع تخيّل القيام بذلك، فهذا يعني أنّك بحاجة إلى اختيار طريقة أخرى، كوجود شخص يضع يديه عليك ويصلّي لأجلك. إنّ

تقنية إعادة تكوين النمط لا تعتبر مناسبةً لكلّ الحالات.

إنّ تقنية إعادة تكوين النمط هي تعليم جسدك، وعقلك، وعقلك الباطن فكرة أو صورة جديدة لما حدث. هل تستطيع أن تتخيل نفسك بصحة جيدة؟ هل تستطيع أن تتذكر كيف يكون الشعور بالصحة؟ هل تستطيع ممارسة النمط الصحي لبعض الوقت؟

نقل الصحة من منطقة إلى أخرى.

في بعض الأحيان يكون نقل الصحة من منطقة إلى أخرى أسهل من تخيل الصحة. على سبيل المثال، إذا كانت ركبتك اليُمنى تؤلمك، تستطيع أن تتخيل أنّ الركبة اليمنى لا تؤلمك، ولكن قد يكون الحل الأمثل هو أن تركز على الركبة اليُسرى المعافاة. بعد ذلك تخيل نقل هذا الإحساس بالراحة من الركبة اليُسرى إلى الركبة اليُمنى. يمكنك القيام بذلك لمدة دقيقة أو ربما لخمس دقائق. إنّ الهدف من هذا أن تنقل إحساس الراحة نفسه من المنطقة السليمة إلى المنطقة المصابة.

إن كنتَ تواجه مشكلة في تخيّل نقل الإحساس، فهناك طريقة أخرى تتمثل في النظر إلى الجانب الخالي من الألم لبعض الوقت (20 ثانية أو أكثر)، بعدها انقل نظرك إلى الجانب المصاب، وابقَ على هذا المنوال إلى أن يتلاشى الألم.

تعمل هذه التقنية أحيانًا على نحو جيد لوحدها، لكنّني عادةً ما أطبقها بالتزامن مع تقنيات أخرى في هذا الفصل.

تخيّل الدواء.

Page ١٥١ / ٢٠٧ الفصل الخامس الشفاء الذاتي

هناك أداة أخرى في مجموعة الأدوات الخاصة بي وهي تخيّل سائل طبي أو سائل شافٍ ينسكب على المنطقة التي أريدها أن تشفى. أفضل استخدام لون النعناع الأخضر المنعش أو اللون الفيروزي المُهدّئ لدوائي المُتخيّل. وأتخيّله يتدفق إلى منطقة الألم ويشفي المنطقة كلها. أسمح للدواء المُتخيَّل بالنفاذ إلى كلّ نقطة وتفصيل ليستقر هناك لدقائق معدودة. وقبل أن أنهي التمرين، أقول: «الآن أترك هذا الدواء هنا لبضعة أيام كي يُهدّئ ويشفي المنطقة شفاءً تامًا».

أتذكر الحالات التي نجح فيها ذلك، وعلى الأخص حادثة وقعت في التسعينيّات، حيث كان لديّ ضغط مستمر في بطني. لم أكن أعرف سبب ذلك. تخيّلتُ دواءً مُهدّئًا يتدفق فيه كلّ يوم لمدة دقيقتين. بعد ثلاثة أيام، اختفَت المشكلة ونسيت أمرها. بالرغم من استمرارها لأسابيع، لكنّني نسيتها بسرعة.

مساحات خالية.

عندما يكون جزء من جسمك بصحة جيدة، نادرًا ما توجّه انتباهك إليه. لأنّه يعمل من تلقاء نفسه، بخفّة وحرية. ولكن عندما يكون ثمة خطب ما في جسمك، سيتسبب ذلك عادةً بالشعور بالضغط أو السحب أو الكسل أو تثاقل الحركة.

إذا كان ثمة ما يزعجك في هذه اللحظة، أتستطيع تركيز انتباهك عليه؟ هل تستطيع تركيز انتباهك وحصره في تلك المنطقة لمدة تتراوح بين 10 و60 ثانية؟ هل بمقدورك بعد ذلك ملاحظة المساحة الخالية والخفيفة التي تحيط بها؟ هل بإمكانك أن تركز ملاحظتك على تلك

المساحة لمدة من 10 إلى 60 ثانية بالإضافة إلى المساحة الخالية والخفيفة التي ربما لا تزال تتخلّلها، بحيث يكون هناك مساحة خالية داخل وخارج الشعور؟ هل يمكنك أيضًا ملاحظة المسافة بين الشعور والأشياء المادية المختلفة من حولك؟ أيمكنك أن ترى ذاك الشيء وتشعر به وحوله تلك المساحة الخالية؟

إنّ هذه طريقة قائمةٌ على الانتباه والملاحظة كغيرها من طرق كثيرة تطرقتُ إليها في كتبي وهذه الطرق تفضي إلى تخفيف الآلام. إنّ شدّة الانتباه وتركيزه على الصعوبة سيزيدها صعوبة، ولكن عند توجيه الانتباه للخفة والمساحة الخالية سيزيد من الخفة. من خلال عملي كمدرب، كثيرًا ما كنتُ أجمع بين التخيل والتأمل المتعلق بالمساحات الخالية.

عكس تدفق الانتباه.

إن كنتَ تعاني من بعض الآلام في جسمك ولفترة طويلة، فهذا يعني أنّ انتباهك كان منصبًا عليها لفترة طويلة. هناك عدد مدهش من الأشخاص الذين يتطوعون للحديث عن آلامهم بمجرد أن يحظوا بمن ينصتُ لحديثهم. وخلال ذلك يكون هناك تدفق مستمر من الطاقة والانتباه منصبٌ على تلك المنطقة التي تعاني الألم، والأمر لا يقتصر على ذلك بل إنّهم يرغبون بدعوة الآخرين لتوجيه الانتباه إلى منطقة الألم، أو على الأقل أن يثيروا لديهم شعورًا بالشفقة.

لذا كنْ أذكى من ذلك. إنّ الحلّ الأمثل لذلك هو توجيه انتباهك قدر الإمكان إلى أشياء أخرى أكثر إثارة للاهتمام. وحيث يتوجه الانتباه،

١٥٣ / ٢٠٧ الفصل الخامس: التركيز الذاتي - دوبيوة

تتدفق الطاقة. إذن ابذل قصارى جهدك كي لا تعيد سرد قصة ألمك.

إليك هذه تجربة: هل تستطيع أن تجعل ألمك ينتبه إليك؟ هل تستطيع عكس تدفق الانتباه؟ تخيّل للحظة أن ألمك هو كائن واعٍ وأنّه يوجّه انتباهه إليك بدلاً من أن توجّه انتباهك إليه. اجلس على هذا النحو لمدة دقيقة أو أكثر.

هل ساعدك ذلك على الشعور بالراحة؟ إن لم يمنحك ذلك شعورًا بالراحة، فتجاهل هذه التقنية. لكنّ بعض الناس شعروا براحة عظيمة عندما طلبتُ منهم القيام بذلك.

أن تكون في حالة سلام مع الموت.

يقتني البعض هذا الكتاب لأنّهم يائسون. فالشخص الذي يحبّونه يحتضر وهم يبحثون عن علاج فوري. إن كنت أحد هؤلاء الأشخاص فإليك قولي: كم أشعر بالأسف لأنّك وجدتَ نفسك في هذا الموقف. وأتفهم مقدار الألم الذي يسببه فقدان الأحبّة. لكن اليأس ما هو إلا مرشدٌ سيء؛ لأنّه سيتسبب في حدوث عكس ما تسعى إليه. لذلك في حالة اليأس، ستسأل: «حسنًا، حسنًا، كيف أتخلص من اليأس إذن؟» دون أن تلاحظ أنّ سؤالك نفسه ينطوي على اليأس نفسه.

في حالة اليأس، لا مجال للصبر والأناة في قراءة وتطبيق دروس هذا الكتاب. إذ لا الوقت، ولا المساحة، ولا الانتباه يساعد الآخرين بأن يكونوا في الحالة المرغوبة. وسيبدو الأمر كما لو أنّك لا تسمح له بالرحيل إذا كانت تلك الرغبة التي تتوق أرواحهم إليها. سيصرخ اليأس من داخلك: «لا، لا، إنّه لا يرغب بالرحيل! فنحن نُحبّ بعضنا البعض!». ولكن أحيانًا

تختلف رغبات الروح عن رغبات الأنا.

ويصرخ الشخص اليائس: «لاااااا! لا يجب أن يموت محبوبي!» لكنّ الجسد المادي لكلّ البشر سيفنى في النهاية. لكن ثمة الملايين من البشر الذين يموتون ويولدون كلّ يوم، هذه حقيقة إن لم تكن منتبهًا لها. هذه هي طبيعة الحياة على الأرض. أتقول بأنك ترغب أن تستثنى من هذا القانون؟

إنّ السبب وراء الشعور السيء الذي يخلف اليأس آتٍ من أنّ الفكرة مبنية على افتراضات مغلوطة. من المفترض أن يؤدي تبنّي الأفكار الخاطئة إلى الشعور بالسوء.

أحد تلك الافتراضات هي أنّ الموت أمر سيء. ثمة افتراض آخر وهو أن الموت سيحرمك من رؤية من تحبّ مُجددًا؛ لأنّه رحل ببساطة. لكن ومع ذلك، فهناك افتراض ينطوي على الكثير من الخوف والألم المبالغ فيه المرتبط بفكرة الموت، وهو أنّ مصير هذا الشخص ليس ذهابه إلى مكان أفضل.

ربما لا يدرك المرء هذه الافتراضات، لكنّها موجودة. إذا كنتَ تؤمن حقًا أنّ الروح ستذهب إلى مكان أفضل بعد الموت، وأنّ الذهاب إلى هناك هو حدث سعيد، لأنّ هذا يعني أنّ الروح لا تموت ولا «تفنى» أبدًا، لذا يمكنك أن تبقى مع أحبائك بقدر ما ترغب، فلن يكون أمر رحيلهم بتلك المأساوية.

حينها، وأنت في تلك الحالة من السلام، سيكون لك أثر شافٍ على ذاك الشخص. إذ ستساعده وتساعد نفسك كثيرًا إن كنتَ في حالة سلام، لذا

كنْ في حالة سلام سواء إن تحقق لهم الشفاء، أم لم يتحقق.

خلال سنوات طفولتي، وسنوات المراهقة، وحتى في العشرينيّات من عمري، كنتُ أقوم كثيرًا برحلات الخروج من الجسد. كنتُ قادرًا على إدراك الأحداث التي تجري وسماع المحادثات على الرغم من أنّ جسدي لم يكن موجودًا. منذ ذلك الحين، أصبحتُ أعتبر خوفنا من الموت حماقةً. بالنسبة إليّ، لا يختلف الموت عن القيام برحلة إلى مكان آخر.

رأيتُ الكثير من الأشخاص الذين يبتلون بحزنٍ عميق ويصابون بالجمود والصدمة لأشهر عندما يموت أحد أحبائهم. يُعتبر هذا الأمر طبيعيًا ويتمّ تصويره أيضًا على هذا النحو في الأفلام والروايات. أما بالنسبة لي، فلا أرى الأمر طبيعيًا أبدًا. من المؤكد أن بعض الأشخاص يحتاجون لأسابيع للخروج من حدث فقدان أحد أحبائهم، إذ هناك لحظات من الشوق والضياع. وستذرف الدموع هنا وهناك، وإن لم تذرف الدموع، فاعلم أن هناك حالة من الكبت والإنكار؛ وهذه حالةٌ متطرفة أخرى. ومع ذلك، إن وقعت في براثن الاكتئاب لعدة أشهر، وتوقفتَ عن الكلام، واعتكفت عن العمل، فهذا لا علاقة له بمدى «حُبّك» للشخص الذي فقدته، أليس كذلك؟ لأنّ هناك أمورًا أعمق تحدث في داخلك، وأنتَ تستغل الموت كذريعة لتبتعد وتنفصل عن الواقع.

إذا توفي شخص تُحبّه وكان حُبّك حقيقيًا، سيكون حزنك مسالمًا ومُحبًا. ستتمنى له التوفيق وأن يجد السلام أينما كان الآن.

بعد كلّ ما قيل، أنا مؤمن بأنّه حتى الأشخاص الذين يعانون من أمراض «مميتة» يُمكن شفاؤهم. لقد شهدتُ حدوث ذلك.

في سن الثالثة والعشرين، كان لديّ أول طالب يعاني من مرض السرطان. وكان يخضع للعلاج الكيميائي. لقد أخبره الطبيب بأنّه لن يعيش لشهر آخر لأنّ العلاج الكيميائي لا ينفع في حالته المتقدمة. كان من المفترض أن «يرتّب أموره» وأن يودع أحبائه. يا له من طبيب عظيم! ذاك الطبيب الذي تخلّى عنه وهو لا يزال على قيد الحياة!

جاء إليّ لحضور جلسات تدريبية بعد أن فقد الأمل تمامًا. لكنّ قدومه كان دلالةً على أنّ إرادة الحياة لازالت في داخله.

بعد الجلسات التدريبية لم أسمع له خبرًا، واعتقدتُ بأنّه قد توفي. كان هذا في عام 1997. ثمّ في عام 2014، وضع «إعجابًا» على منشور لي على وسائل التواصل الاجتماعي! نقرتُ على صورته. إنّه هو، كان حيًّا، وكلّ المظاهر تشير إلى أنّه في حالة جيدة جدًا! بعد 17 عامًا!

لقد رأيتُ أشخاصًا يتحدون الموت مرات كثيرة. لكنّ ليست كلّ قصصي تبعث على السعادة. فقد قد رأيتُ أيضًا أشخاصًا لم يستطيعوا تحدي الموت ولم ينجح الشفاء الروحي في حالتهم. لكن أن تكون في سلام يعني أنّك في سلام في كلتا الحالتين. مثل مريض السرطان الذي ذكرته منذ قليل، أنت تتقبل إمكانية الموت، ولكن في نفس الوقت تتشبث بالحياة وتعمل من أجلها.

أيًا كانت الطريقة المتبعة.

لستُ مقيدًا باتباع طريقة، أو مسار، أو فكرة محددة. ولستُ مهتمًا أيّ نوع من الطب تُطبّق سواء الطب التقليدي، أو الطب الحديث، أو البديل، أو الروحانيات، أو الطب الطاقي، أو أيّ شيء آخر. ما أدى له هو التزامك

بالعلاج. إذا كانت النيّة الثابتة موجودة، فالطريقة المتعبة أمر ثانوي ليس إلا. أما إن لم يكن هناك التزام، فإنّ أيّ طريقة لن تجدي نفعًا.

لقد شهدتُ كيف أن أكثر الأشياء غير المتوقعة والسخيفة تنجح في عملية الشفاء. ففي إحدى المرات كانت هناك امرأة تعاني من آلام الظهر وتوقفت آلامها وشفيت حين توقفت عن الاستحمام بمياه ساخنة. من كان يتوقع حدوث ذلك؟ لست أنا بالتأكيد. وثمة حالةٌ مدهشة أخرى وهي شفاء امرأة من الربو الذي كانت تعاني منه وجاء شفائها بمجرد أن استعادة تواصلها مع ابنها الذي قاطعها لفترة طويلة.

هذا لا يعني أنّ إعادة التواصل مع أولادك البعيدين عنك أو الاستحمام بمياه باردة سيشفيك. فكلّ حالة لها فرادتها. ما من حاجة للحدّ من الأساليب أو الطرق التي تنتهجها في علاجك. تستطيع تمييز النهج الذي يجب اتباعه بحدسك فقط، وهنا أورد على سبيل المثال: «تقنية الإدراك الحدسي» الخاصة بي (انظر كتابي الذي يحمل نفس الاسم).

هناك ميلٌ لدى بعض الأشخاص ممن يسمون أنفسهم بـ «الروحانيين» لإنكار الطب المُعاصر أو الأطباء العامّين. وهذا يشبه تمامًا الأشخاص الماديين الذين ينكرون الطب الروحي. لماذا تنكر أمرًا ما إنكارًا حتميًا؟ إنّ الشخص الذي يسعى حقًا إلى الشفاء يبقى منفتحًا.

لا تحدْ عن هدفك، ولكن كنْ مرنًا في أساليبك.

تجارب الشفاء.

طرحتُ هذا السؤال على حسابي على مواقع التواصل الاجتماعي:

«ما هو الشفاء الإعجازي أو المذهل الذي رأيته أو اختبرته بنفسك؟ شاركنا تجاربك من فضلك».

أورد هنا بعض الردود المُلهمة التي جاءتني، وهذا يفسح المجال أمام الأشخاص العاديين للتحدث عن أنفسهم.

الرد

آنّا مورنينا:

حسنًا، ذات يوم كنتُ أجد صعوبة في التنفس والألم يكتسح صدري، بالكاد كنتُ قادرةً على التنفس. وكان الشلل يتسرب إلى كافة أرجاء جسمي. شعرتُ أنّ التنفس يزداد صعوبةً أكثر فأكثر. (كان ذلك قبل أن أنام مباشرة). بعد ذلك، وكي أكون صادقة، تذكرتُ مقطع الفيديو الخاص بك عن العلاج وقمتُ بتطبيق ما جاء فيه، وسارت الأمور على نحو سحري. شعرتُ «بوجود نسخة أخرى مني في عالم موازٍ لم تكن تعاني ما أعانيه». وخلال ثانية واحدة، كأن شيئًا ما نقر داخل صدري واستطعتُ بعدها أن أتنفس على نحو طبيعي. لقد فعلتُ ما بدا لي قبل لحظة مستحيل الحدوث. هذا أمر سحريّ حقًا.

شكرًا لك. ❤

المهندس إيمغو:

حسنًا، في إحدى المرات كنت أعاني من ألم في المعدة. وشعرتُ أنّ الأمور بدأت تأخذ منحىً سيئًا (أقصد الأعراض)، وللصراحة لا أحبّ تناول الأدوية. كنتُ أعاني من غثيان، وتشنجات، وما إلى ذلك، لذا

تناولتُ قُرص دواء خفيف لأوهم عقلي الباطن بأنّي قد فعلتُ شيئًا من الناحية الجسدية. وذهبتُ إلى سريري، وعلى الرغم من أنّه كان من الصعب عليّ التركيز على أيّ شيء آخر غير الأعراض، فقد بدأتُ بتخيل نفسي كشخص لا يعاني أي مشكلة، وحاولت أن أشعر، وأفكّر، وأكون ذاك الشخص الذي لا يعاني خطبًا. استغرق الأمر مني بضع دقائق، ولكن فجأةً، يا للهول، شعرتُ أنّ شيئًا حاذى جسدي واستقر فيه، عندها اختفى كلّ شيء في لحظة، كما لو أن شيئًا لم يحدث.

الرد

أن أس:

أتذكر أنّك عالجت التهاب المثانة لديّ في غضون دقائق. اجتمعنا في عام 2004 وجلّ ما جعلتني أقوم به بعض تقنيات التنفس وتخيّل ألوان مختلفة. وضعتَ يديك على بطني. وفي غضون دقائق قليلة شفيتُ. وذات مرة أيضًا، أصبتُ بالأرق ولم أتمكن من النوم لمدة 7 أيام متتالية، و «رأيتُ» أشياء لا يُمكن لأيّ شخص آخر رؤيتها. لقد وضعتني على أريكتك وغيّرتَ أحد المعتقدات التي كنت أحملها في جلسة تأمل، وكان ذاك المعتقد أنّني (سأفوّت شيئًا ما عندما أنام)، بعدها نمتُ مباشرةً هناك على أريكتك. وبعد ذلك حظيتُ بنوم جيد ولم يعاودني الأرق! ما زلتُ ممتنًا جدًا للشفاء والتعاليم التي قدمتها لي!

آرثر:

لقد استخدمتُ (وأستخدم يوميًا) تقنية توجيه الأوامر التي توصي

بها لعلاج الأمراض المختلفة، التي تبدأ بارتفاع ضغط الدم، والقلق، وتصل إلى تشنج الحبال الصوتية. لا يكون الشفاء عادةً فوريًا، بل يتم تدريجيًا. قد يتكون الإحساس بتحرك الطاقة فورًا وقد يستغرق ذلك بضع دقائق، ويستمر تحرك الطاقة بثبات. عند إزاحة العقبات، تتدفق الطاقة بسلاسة كتيار لطيف، يلي ذلك شعور غامر بالتوسع، وتنكشف لك أفكار نيرةٌ خلاقة. بالنسبة إليّ، فإنّي أرى أنّ الأمر إعجازيّ وغامض جدًا.

إيرين بوستل:

مذهل! ملاحظة: شكرًا لتلك المجموعة التي كانت مشاركة في حدث RC، أشكرهم على مساعدتهم لي في شفاء بصري، والتخلص من نظارات القراءة! من الرائع أن أشارك حكمتك مع الآخرين!

عائشة:

لقد كانت تلك أقسى تجربة مرت في حياتي: في عام 2017 وبعد إنجابي لطفلي الثاني بولادة قيصرية، كانت الأمور تمضي على نحو رائع. لكن بعد أسبوع، دخلتُ مجددًا إلى المستشفى وأنا أعاني آلام مخاض شديدة وكان الألم مستمرًا لأربع وعشرين ساعة على مدى أسبوع كامل. لم ينفع أي نوع من المسكنات في تخفيف آلامي! لم أتذوق طعامًا ولا شرابًا ولا غمض لي جفن. كنتُ أفقد الوعي بين الحين والآخر... كان الأمر أشبه بكابوس... بدأت أهلوس...

كان جسدي ينهار لسبب ما! أظهرت جميع الفحوصات واختبارات الدم التي أجريتها أنّه لا يوجد ما يشكو منه جسدي! في كل يوم يفحصني استشاري وأحيانًا 2 أو 3 لكنّهم لم يتمكّنوا من معرفة سبب المشكلة!

جاءت أمّي لرؤيتي من بلد آخر. زارتني في اليوم السابع في المستشفى تحمل معها زجاجة ماء قامت هي بنفسها «بمباركتها» بالصلوات طوال الليلة السابقة، وأجبرتني على شربها، على الرغم من أنّني لم أستطع الاحتفاظ بأيّ شيء في معدتي. كما أنّها بقيت تعيد على مسمعي بأنّني لستُ مضطرةً لفعل أيّ شيء لا أحبّه! وأنّني لستُ مدينةً لأحد بأيّ شيء، وحتى لو استقلتُ من وظيفتي وتركتُ دراستي الجامعية، ستبقى فخورةً بي وتُحبّني بغضّ النظر عن أيّ شيء. 😭

بعد ذلك، صارت تزورني مرة كلّ يومين لأنّها كانت تعتني بطفلي الصغير بالإضافة إلى المولود الجديد. في غضون يومين، انحسر الألم وبت أستطيع النوم، وبدأت مسكنات الألم بالعمل.

بدأت بتناول القليل من الطعام، توقفت الهلوسة وأصبح بإمكاني إجراء محادثة. زارتني أمّي مرةً واحدة بعد ذلك لأنّني خرجتُ من المستشفى بعد أقلّ من أسبوع من زيارتها الأولى. 🙏✨

لقد حاولوا إعادتي لإجراء المزيد من الاختبارات وفحوصات الأشعّة، لكنّني شعرتُ أنّ الأمر لا يستحق ذلك، لأنّني أدركتُ أنّ روحي كانت تواقةً للحنو والحبّ، وأمّي بحُبّها غير المشروط شفتني ✨ فقد كنت أمرّ بفترة حرجة من حياتي. الحياة تعلّمنا الكثير من الدروس!

الرد

دارك فلاور:

لقد استخدمتُ تقنية توجيه الأوامر الخاصة بك لتخفيف آلامي في مفاصل الوركين، وكذلك استخدمتها لتخفيف الألم في ساقيّ. لكن قبل ذلك، عالجتُ ألمًا مُزمنًا ناتجًا عن رضٍ في أسفل الظهر نتج عن سقوطي على الدرج في فترة حملي. لم تشفَ عظام تلك المنطقة تمامًا بسبب الحمل المتكرر لأربعة أطفال. بل شفيت عندما عدتُ ونزلت 15 درجة بحذر دون أن أسقط. منذ ذلك الحين، لم أواجه أيًا من المشكلات التي كانت لديّ سابقًا.

لكنّي استخدمتُ تقنيّتي الخاصة في معالجة أبي من آلام العنق التي يعاني منها. فقد كانت آلامه شديدة لدرجة أنّه لم يستطع أن يلتفت ويدير عنقه لا يسارًا ولا يمينًا، لكنّه تحمل الآلام بصبر حتى يراه الطبيب. في أثناء ذلك، وضعتُ يديّ عليه ببساطة وتخيّلتُ اختفاء تلك الآلام.

الرد

إس إل:

عندما كنتُ أتلو ابتهالاتي وأدعيتي الصوفية بشكل منتظم، كنتُ ألاحظ مدى الاستقرار العاطفي الذي أنعم به، والطاقة المرتفعة، وشفائي السريع من آلامي. أتذكر ذات مرة شفائي من إصابتي بالإنفلونزا بعد ابتهال المساء. شعرتُ في اليوم التالي أن المرض لم يزرني مطلقًا الليلة السابقة. لكنّ الأهم من ذلك هو أنني استطعتُ الشعور بذبذبات إيجابية عالية، والتي ظهرت جليةً على وجهي. فقد بدت ملامحي أجمل. وانعكس ذلك أيضًا على علاقاتي التي أصبحت أكثر هدوءًا وصفاءً. لقد كانت تلك من أفضل التجارب الروحية التي خضتها على الإطلاق. المرة

الثانية التي اختبرتُ فيها العلاج الإعجازي كانت عندما كنتُ أمارس رياضة المشي لمسافات طويلة بانتظام. حينها الطبيعة هي من منحني العلاج حتى غدوتُ أطول قامةً أمام أفراد أسرتي الذين لم أرهم لفترة طويلة. فقد لاحظوا الشيء نفسه (كانت ملاحظاتهم منفصلة) عندما رأوني.

كان تأثير الطبيعة عليّ أقلّ حدةً من التأثير الذي اختبرته في تجربتي الروحية الأولى، ولكنّه كان أكثر استدامةً ومتعة. الآن أنا مدركٌ تمامًا للتأثير العلاجي الذي أغدقته الطبيعة عليّ. كانت تلك من التجارب التي غيّرت حياتي. إذ لم أكن أظن أبدًا أن بإمكان الطبيعة أن تترك أثرًا بالغًا كهذا عليّ. أنا ممتنّ جدًا لذلك.

الرد

ليدا وايت:

جميعنا بصحة وعافية، وأنا ممتنةٌ جدًا لتمتعنا بالصحة. عندما أرى طفليّ الصغيرين (6 و8 أعوام) وهما يكتشفان الشفاء الطبيعي وقدراتهما العلاجية، إنّ ذلك يلامس قلبي. إذا سقطا وتعرضا للأذى، فإنّهما يقولان: «أنا في حاجة إلى يدك الشافية». لكنّهما شرعا الآن باستخدام مقولةٍ جديدة وهي أنّ لديهما أيدٍ شافية أيضًا أو أسمعهما يخاطبان بعضهما أو أصدقائهما: «دعني أحضر لك الكريستالة كي تُشفى!». لقد شعر ابني بالإعياء منذ بضعة أشهر، فقد كانت حرارته مرتفعةً جدًا، ولم يتناول أيّ دواء، ولم يرغب في تناول أيّ شيء. أراد فقط أن يستريح ويُمسك كريستالة طوال اليوم. في صباح اليوم التالي،

كان على ما يرام وبصحة جيدة مرة أخرى. كان مسرورًا جدًا بتعافيه السريع وبقي يقول: «لقد عالجتُ نفسي للتوّ في يوم واحد!». في اليوم التالي، بدأت ابنتي في السعال، بدأ شقيقها بدعمها، وأخبرها بأنّها تستطيع القيام بذلك أيضًا، وهذا ما فعلته. إنّ الشيء الجميل هو مدى شعوره بالقوة وهو يفعل ذلك. لقد شجّع أخته الصغيرة على فعل الشيء نفسه، استخدم مؤخرًا نواياه والعلاج باليدين على ساق وردة عارية من الأوراق، وما لبثت أن أطلقت براعم جديدة دون وجود أيّ ماء أو تربة، مما جعله يدرك قوة النية لديه. إنّه لأمر رائع أن أراهما يبدآن في اكتشاف قواهما الداخلية وقدراتهما العلاجية واستخدامها. أعتقد أنّ تلك هي الطريقة التي يشعر بها الخالق، الإله، الكون، تجاهنا جميعًا.

الرد

علي:

أريد أن أشارككم تجربتي، كانت زوجتي تعاني من آلام شديدة في الرأس والعنق منذ ما يقارب ثلاثة أشهر. زارت خلالها الكثير من الأطباء لكنّها لم تتحسن. لم تكن تقوى على النوم ليلاً، ولم تتمكن من ممارسة حياتها الطبيعية، حتى أنّها تخلت عن وظيفتها بسبب الألم. بعد أن عدتُ من الدورة التدريبيّة، قمت أنا وأطفالي بممارسة ما تعلمت كعلاج لها لمدة 30 دقيقة. بعد ذلك، نسيتُ كل ما يتعلق بالتمرين، واليوم كنتُ أسألها كيف تشعرين؟ أجابتني: لم أعد أشعر بأيّ ألم منذ ذلك اليوم، لقد شفيتُ تمامًا. ❤❤❤

الرد

عمران سعيد:

عانيتُ ذات يوم من آلام شديدة في العنق والظهر. وكنتُ أعرفُ بأنّ زوال هذه الآلام يستغرق عادةً أيامًا أو أسابيع. لكنّي قرّرتُ أن أطبق نوعًا من العلاج يُسمى العلاج بإعادة الاتصال (والذي يعود للطبيب إريك بيرل) لأكثر من ساعة، بعدها بدأ رأسي يتحرك على نحو عشوائي من تلقاء نفسه (يمنةً ويسرة، للأعلى والأسفل، بسرعةٍ وببطء). مكثتُ أراقب الحركة وتدفق الطاقة معها إلى أن زالت آلامي تقريبًا (لقد انخفضت شدة الألم من 9 إلى 2). لقد شعرتُ بالراحة والانتعاش وكأنّ ماءً عذبًا يترقرق في رأسي نزولاً إلى عمودي الفقري. عالجتُ نفسي أيضًا عدة مرات من آلام البطن، ومن الصداع الذي تسببه الأفكار السلبية، حينها استخدمتُ العلاج بوضع الأيدي بدون ملامسة المنطقة المتألمة ومن دون ممارسة التخيّل، وقد نجحتُ في كلا الطريقتين إلى حد ما وفق حالتي. كما أنّي أقوم أيضًا بمعالجة الآخرين. أتذكر مرّةً كانت فيها أمّي تعاني من ألم في أسنانها، على الرغم من أنّني كنتُ حينها في بلد آخر، إلا أنّي قمتُ باستخدام العلاج بالطاقة واختفى الألم بسحر ساحر، أم تراه سحرًا؟ أنا مهتم بهذا الموضوع لأنني طبيب ولستُ راضيًا عن التعليم التقليدي المتبع للطب هذه الأيام. إنّني متشوق للاطلاع على كتابك الجديد، الذي سيبدو فريدًا بلا شك، ككلّ كتبك الأخرى.



تشي كونغ:

ثمة القليل من الأنظمة التي تُعلّم طاقة قوة الحياة وكيفية نقلها. من بين تلك الأنظمة التي تعلّم ذلك، عليّ أن أذكر نظام تشي كونغ لأنّه نظام يستحق الذكر.

لم يسبق لي أن مارستُ أسلوب تشي كونغ مطلقًا. إذا كنتَ تستطيع أن تأمر بحدوث الأشياء وتؤمن بحدوثها، وتضع يديك وتعالج، عندها لن تكون بحاجة إلى معرفة التفاصيل المتعلقة بسير كل ذلك، كما أنّك لن تكون بحاجة إلى مئات التقنيات المتخصصة، بل إنّك غير معني بمعرفة سبب وجود المرض.

أُشارك هذه الفقرة لأبين لك بأنّ العلاج بوضع الأيدي لا يقتصر على الثقافة الغربية. بل إنّه مهارةٌ معروفة في جميع أنحاء العالم، وتُمارَس في الطب الصيني وفي الثقافات «الشامانية» في أمريكا الجنوبية، وسيبيريا، وشبه الجزيرة الإسكندنافية.

لقد تمت ممارسة تشي كونغ القديمة لعلاج مرض السرطان، وأورام الدماغ، والسكتة الدماغية، ومرض السكري، والتهاب المفاصل، والصداع، الألم العضلي المزمن، مشاكل الأمعاء، آلام المعدة، وغيرها من الأمراض. على الرغم من ذلك، فإن «الطبّ الحديث» بالكاد سمع بـ «تشي كونغ». أيمكن ذلك؟ هناك سجلات تاريخيّة وتقارير عن نجاح تشي كونغ والتي تعود إلى 5000 عام، ومع ذلك لا يعرف «ممارسو الرعاية الصحية» شيئًا عنها؟ لا يوجد ذكر لها في الجامعة أو في المدرسة؟

لا يقتصر الأمر على عدم ذكر تشي كونغ فقط، بل إنّ «الأوساط الأكاديمية الحديثة» تُنكر وجود طاقة قوة الحياة تمامًا!

تُترجم كلمة «تشي كونغ» مباشرةً على أنها «العلاج بالطاقة». وهي أحد المواضيع الأربعة للطبّ الصيني التقليدي. أما الجوانب الثلاثة الأخرى فهي الوخز بالإبر، والتدليك، والعلاج بالأعشاب. هناك ثلاثة أنواع للتشي كونغ: قتالية، روحية، وطبيّة. يستخدم النوع الطبّي للتنفس، والتركيز والانتباه، ووضعية الجسد، والنية، والتخيّل، والأصوات الشافية لتحقيق الشفاء، وهذا يشبه ما أستخدمه أنا نفسي.

أتذكر ندوة قدمتها في مدينة دبي منذ حوالي عقد من الزمن. لم يكن منظّم هذه الدورة هو نفس الشخص الذي ينظّم ندواتي عادةً في منطقة الشرق الأوسط. فقد طلب مني المضيف عدم استخدام كلمة «طاقة» في ندواتي، قائلاً بأنّها كلمة محظورة في ثقافتهم.

كان طلبًا يصعب الوفاء به، لأنّ تعاليمي بكاملها مرتكزةٌ على الطاقة، طاقة الحياة، ومستويات الطاقة، والعلاج بالطاقة، وإرسال الطاقة، واستقبال الطاقة، وزيادة الطاقة، وما إلى ذلك.

وهذا يذكّرني بحادثة مشابهة حدثت ذات مرة في جلسة علاجية في إحدى الكنائس. كنتُ أعاني حينها من آلام في الظهر والركبة بسبب لعب التنس على نحو مُفرط. توجهتُ إلى الكنيسة الإنجليكانيّة. مهلاً، لا، لست من مناصري الكنيسة الإنجليكانيّة ولا أتفق مع عقيدتها، لكنّني ذهبتُ إلى هناك لأنّ قسّيسًا متنورًا جدًا كان يُدير الكنيسة آنذاك.

لم يثر قرار استبعاده دهشتي، إذ سرعان ما تمّ فصل هذا القسّيس لأنّه لم يكن ملتزمًا بتقاليد تلك الكنيسة. استخدم الكاهن وضع اليدين لمعالجة الناس وفعل ذلك في قدّاس الأحد. وضع يديه على ركبتيّ

وظهري وصلّى لمدة خمس دقائق. اختفَت الآلام ولم تعد. منذ ذلك الحين صرت ألعب التنس دون مشاكل!

فيما بعد، كنتُ أصف لشخص في الكنيسة ما حدث لي. فقلتُ: «لقد شعرتُ بالطاقة تتدفق عبر ظهري. كان أمرًا لا يُصدق». ثمّ تذكرتُ بأنّ المسيحيّين، حالهم كحال المسلمين، لا يستخدمون كلمة طاقة. لقد فات الأوان. قال الرجل: «نحن لا نشير إلى الروح القدس على أنّها طاقة. لا تُسمها طاقة».

ماذا يعني كلّ هذا؟ هذا يعني أنّ هناك الكثير من الأغبياء في هذا العالم. بوجود هذه الانقسامات الغريبة، سيستغرق الأمر وقتًا طويلاً قبل أن يدرك الناس القواسم المشتركة بين الثقافات.

لا يُسمح لي بتسميتها «طاقة»، لكنّها طاقة. في الواقع، كلّ ما حولك يضج بالطاقة. يدّعي أشخاص «متديّنون» بأنّ كلمة «طاقة» تشير إلى قوة شيطانية خفية تتعارض مع روح الإله الطاهرة والنقية. أنا لا أعارض فكرة أنّ هناك طاقات أسمى وأنقى، وأنّه ثمة طاقات منخفضة، وأقل طهرًا. ما من شك في ذلك! لكنّ هذا الانشغال باختيار الكلمات هو في الحقيقة مجرد تلاعب بالألفاظ. لأن استخدام أيّ كلمة لن ينفي صفة الطاقة عنها.

عندما يُشير المسيحيون إلى شخص ما على أنّه «مليء بالروح القدس»، فإنّهم يقصدون بالفعل بأنّ ذلك الشخص تغمره طاقة وعي عالية. إنّ تحريم الكلمات يفضي إلى الجهل الذي بدوره يفصل الناس عن حقيقة واقعنا.

كيف تبدو حياتك من منظور عالم أسمى.

في العالم الأسمى، يمكنك أن تسميه الجنة إن كنتَ ترغب في ذلك، هناك مكتبة كونية. وفي تلك المكتبة، ستجد كتاب حياتك التي عشتها على كوكب الأرض. تستطيع فتحه وإعادة مشاهدة أيّ مشهد من حياتك كما لو كنتَ تشاهد فيلمًا ثلاثيّ الأبعاد.

لكن عندما تسترجع تلك المشاهد، فإنّك تختبرها على نحو مختلف عمّا كنتَ عليه عندما كنتَ في جسد مادي على الأرض، لأنّه لديك الآن منظور روحي.

لقد اصطحبتُ زوجتي مؤخرًا إلى مطعم يقدم الفطائر المحلاة. وكان أمامها كومة من الفطائر المزينة بالفراولة، وكان أمامي عجة البيض فقط. قلتُ: «طعمها كطعم الجنّة». «هممم» تمتمَت زوجتي وهي تمضغ فطيرتها.

«لقد استخدمتُ كلمة الجنّة كي يتسنى لي أن أجد هذا المشهد لاحقًا في المكتبة الكونية. أستطيع أن أرانا جالسين في هذا المطعم منهمكين في بحث عن الكلمة المفتاحية «الجنّة». سوف يتمّ عرض كلّ مشاهد حياتي التي استخدمتُ فيها هذه الكلمة. على نحو مشابه، أستطيع العثور أيضًا على جميع المشاهد التي استخدمتُ فيها كلمة «اللعنة!»، أو أيّ عبارة أخرى.

سألتني زوجتي: «لماذا تريد العثور على المشهد العادي بالتحديد وإعادة رؤيته؟». أجبتها: «عندما تكونين في الجنّة، لن تري هذا المشهد كمشهد عادي. ستدركين أنّ هناك الكثير من الأمور الأخرى كانت تحدث

فيه. نحن نختبر هذا المطعم بحضورنا الجسدي والعقلي، وهذا يحدّ من منظورنا. لكن عندما نرى هذا المشهد بأعين روحية، سيكون مختلفًا ومدهشًا».

لقد وصلتها فكرتي: «ثمة رجل يجلس هناك يتحدث مع نفسه. أظن بأن يتلو سرًا صلوات يبارك فيها الأشخاص من حوله في هذا المطعم. إنّه رجل خارق للطبيعة». «أجل، هكذا يكون المشهد بعين الروح».

سألت زوجتي: «إذن، أخبرني، ما الذي تراه من منظور أسمى؟».

«من وجهة نظر العقل، أنا أقيّم الفطائر التي تكومينها أمامك، وأفكر بأنها طعام غير صحي. لكن من يصدر هذا الحكم هو أناي المزيّفة التي تحرم نفسها من مثل هذه الملذات وترغب أن تشاركك بها. أما من منظور عالم أسمى، أرى أنّ حماسك وتقديرك لفطائر الفراولة يبعد أيّ تأثير سلبي محتمل. فحُبّكِ يجعل الوجبة صحية!».

تابعتُ قائلاً: «لقد أدركتُ للتو أنّ صاحب المطعم يخوض معركة قانونية ضدّ المركز الرئيسي. إنّه يحاول إدارة عمله بطريقة أفضل بعيدًا عن إملاءات المركز الرئيسي». لقد رأيت ذلك بحدسي لأنّني كنتُ أشاهد بعيون روحية.

إذا كنتُ أرغب في تحقيق تكامل هذه البصيرة الروحية، سيتعين عليّ التحقق منها. سأسأل النادل ما إذا كان هذا صحيحًا أو أن أجري بحثًا وأرى ما يُمكنني معرفته. إنّ الانغماس في الكثير من الأفكار البديهية، دون التحقق، أمر غير مجدٍ. يشبه مشاهدة مئات من مقاطع الفيديو الغريبة على اليوتيوب دون التحقق من صحة أيّ مشهد تراه. عندها،

سيشيرون إليك بدلاً من العرّاف أو المُتبصّر، ويسمونك الأحمق.

الثقة في الحدس.

يُمكنك مشاهدة أيّ واقع من خلال العيون الدنيوية أو العيون الروحية. من المنظور الأسمى، أنتَ تعرف الحقائق التي لم تتعلمها من قبل بالحدس فقط.

ذهبتُ مؤخرًا للتسوق من أجل شراء ميكروفون جديد. كنتُ أمام خيارين، الأول هو ما يُسمى بـ «ميكرفون بودكاست» الذي يتمّ توصيله عن طريق وصلة USB، والخيار الثاني هو جهاز تسجيل محمول لا سلكي. شعرتُ بالفطرة بأنّ جهاز التسجيل المحمول سيقدم تسجيلاً أفضل بكثير.

وفي المتجر سألت مساعد البائع: «أتعرف شيئًا عن هذه الأجهزة؟». عندها استدعي لي «خبير» المنتجات ليجيبني. سألته أي النوعين سيؤمن لي تسجيلات بجودة أفضل. قال إنّ ميكروفون بودكاست سيوفر تسجيلات أفضل «بالتأكيد»، وأورد لي كلّ الأسباب لذلك. أصبتُ بحيرةٍ من أمري، لأنّ ما أخبرني به يناقض حدسي. وبالرغم من ذلك، فقد اتبعت نصيحة «الخبير» واشتريتُ ميكروفون بودكاست.

في طريقي إلى منزلي، أدركت الخطأ الذي ارتكبته. إذ ها أنا ثانيةً أخالف حدسي ولا أنصتُ له. عندها استدرتُ بسيارتي وعدتُ أدراجي إلى المتجر لأشتري جهاز التسجيل المحمول، إلا أنني احتفظتُ بميكروفون البودكاست أيضًا.

في المنزل، اختبرتُ كليهما. وكما توقعت فقد كان صوت جهاز التسجيل المحمول أفضل بكثير. وكان صوت ميكروفون البودكاست معدنيًا ومحددًا. أما الآخر فقد حصلت منه على تسجيلات صوتية لي بجودة ونقاوة ممتازة. الفرق بين الجهازين كان مشابهًا تمامًا للفرق بين الموسيقى التي تصدرها مفاتيح الأورغ كاسيو Casio وبين أصوات الآلات الموسيقية الحقيقية.

ولكي أكون واضحًا: فأنا لا أعرف شيئًا عن الإلكترونيات، إلا أنّني استدرتُ بسيارتي قبل بلوغي منزلي لأختبر الميكروفون الجديد، لأنّني كنتُ على يقين من أنّ الميكروفون الآخر أفضل، حتى ولو كان ذلك مخالفًا لرأي الخبير. من الناحية الميكانيكية، كان من شبه المستحيل أن أعرف أيهما الأفضل، إلا أنّي عرفتُ ذلك بطريقة ما.

لقد أوردتُ هذا المثال الواقعي لأوضح الإدراك غير الموضعي للعين الروحية: فأنتَ ببساطة تعرف أمورًا لم يسبق لأحد أن علّمك إياها.

تمرين: الإدراك غير الموضعي.

1. قمْ بتمرير إصبعين من نفس اليد على سطحين مختلفين في الوقت عينه. على سبيل المثال، سطح الأرضية وسطح الأريكة.

2. أدرك أنّ كلّ إصبع يجهل ما يشعر به الإصبع الآخر، لكنّك مدرك لما يشعر به كليهما.

3. تخيّل الآن أنّك أحد الأصبعين والشخص الذي بجانبك هو الإصبع الآخر. سترى أن كلاً منكما غير مدرك لما يشعر به الآخر، ولكن هناك ذات

أسمى غير موضعية تدرك ما يشعر به كلاكما!

أوصلتك فكرتي؟ لقد اختبرتَ للتو النظر بعين روحية. إن بقيت متقمصًا تلك العين لدقائق أخرى، فإنّك ستتعلّم أشياء لم تكن لتتعلمها أبدًا.

فكّر بموقف في حياتك. كيف سترى ذلك الموقف من منظور عالم أسمى؟ هل ترى أمرًا يحدث لم تكن قد رأيته سابقًا؟ كيف ستراه وتتذكره وأنتَ تنظر إليه في المكتبة الكونية؟

أخيرًا: كيف يُمكنك استخدام الحدس لعلاج نفسك والآخرين؟

الصيام.

لن يكتمل كتاب عن العلاج دون ذكر الصيام في إحدى صفحاته. لا يتعلق الشفاء عادةً بالقيام بأمر ما، بل بالامتناع عن القيام به. فنحن نفعل أشياء تضرّ بنا، ونتناول أطعمةً تضرّ بنا. ونجني المرض، بدلاً من التوقف عن ممارسة ذاك النشاط المضر، والنتيجة أننا نسعى للحصول الأدوية لتخفيف آلامنا وتسكينها. إنّ تلك طريقة لا عقلانية، وغبية، وبغيضة.

هناك الكثير من الأشخاص يتخمون أجسامهم بالأطعمة السامة التي تنتجها شركات الوجبات السريعة ويعانون من السّمنة. ويمرضون جراء ذلك، إلا أنّهم لا يتوقفون عن سلوكهم المؤذي بحق أجسامهم، بل يبتلعون العقاقير من جميع الأنواع لكنّها لن تحلّ لهم مشكلة.

قد تبدو الطريقة التي أصف بها الأمر ساخرةً أو مهينة، إلاّ أنّ ذلك

ليس نيتي ولا مقصدي. فأنا أصيغ الأمر على نحو حاد لتشجيع الناس على اليقظة.

ويأتي «العلم الحديث» ليخبرهم بأنّ سمنتهم تلك وراثية، وبالتالي «ليست ذنبهم». يا له من هراء. تأتي السمنة من الطعام السام الذي يعده أشخاص لا يحبّون ما يقومون به، ومن الأشخاص الكُسالى الذين لا يجرون بحثًا للتحقق من أي ضرر، ويحملون معتقدات خاطئة حول الناس الذين يعدّون هذا الطعام ومقدار ما يحتاجون إليه منه.

خلاصة القصة: لقد رأيتُ الكثير من الأمراض تختفي بمجرد ممارسة الصيام. لأنّ هناك أمراضًا تتسبب بها ثقافة الأطعمة السامة.

بعبارات بسيطة، إنّ الطعام الذي يتم إنتاجه في المختبر (أي من صنع الإنسان) يميل لأن يكون أقلّ جودة من الطعام الطبيعي الذي خلقه الله. وهذا يتضمن أطنانًا من المنتجات النباتية التي يتم إنتاجها في المختبرات، مثل اللحوم الاصطناعية. وهذا يشمل طائفة واسعة من الأطعمة المُعَالَجة.

عندما تذهب إلى السوبر ماركت، ستصادف كل الأطعمة مُعَالَجَة تقريبًا. لهذا فإن زيارتي للسوبر ماركت تقتصر على قسم الخضار والفواكه، وقسم اللحوم والأسماك، ولا أتجول في أقسام أخرى. فأنا أتجاهل أساسًا 80٪ من أقسام السوبر ماركت حفاظًا على صحتي.

إن كانت صحتك ليست على ما يرام، حاول أن تبحث عن أنماط الصيام الصحي. واستشر طبيبًا موثوقًا قبل القيام بذلك.

وإذا كان لا قدرة لك لاحتمال الصيام، فابحث عن أنماط الصيام المتقطع. إنّني أتبعه شخصيًا، إذ أتوقف عن تناول الطعام من الساعة السادسة مساءً حتى ظهر اليوم التالي. وهذا يمنح جسمي الوقت الكافي لهضم الطعام الذي تناولته، كما أنّه يجعلني أكثر خفّةً.

قائمة الأمراض وأسبابها العاطفية.

ما سأورده الآن مقتبس من كتاب «يُمكنك شفاء حياتك» (You Can Heal Your Life) من تأليف لويز هاي والصادر عن دار الخيال. لقد تمّ عرضه بالفعل في آلاف المواقع الإلكترونية على الإنترنت للتحميل المجاني، لذلك أقوم بإعادة نسخه هنا من أجل الرجوع إليه بسرعة.

لا أعتقد أنه يجب عليك معرفة مُبرّر أو سبب المرض كي تُشفى منه. فالنية والإيمان والأمر ستكون كافية، ولكن بما أنّك تفضل عدم الوقوع في المشكلة مرةً أخرى، سيكون من الناجع أن تعرف سبب وجودها.

من المفيد أيضًا معرفة أنّ الأمراض لها جذور عاطفية. العاطفة = طاقة متحركة. إنّ جميع الأمراض تكون طاقة قبل أن تتجلى على شكل ضغط أو ألم جسدي.

إذا استخدمتَ هذه القائمة التي سأوردها الآن، ستتمكن من تحديد السبب العاطفي للمشكلة، وبعدها ستتمكن من أن تأمر بالعكس. على سبيل المثال، إذا كانت المشاعر هي «لا أعرف كيف أُحبّ نفسي»، عندها ستأمر: «أنا أعرف كيف أُحبّ نفسي» و «أنا أُحبّ نفسي».

قائمة الأعراض، كما وضعتها لويز هاي.

تشنجات في البطن: الخوف. التوقف عن التقدم.

الخُرّاج: هياج الأفكار وتحويلها إلى أذى، إهانة، وانتقام.

الإصابات: عدم القدرة على البوح بمكنونات النفس. التمرد على السلطة. الإيمان بالعنف.

الأوجاع: التوق للحُبّ. الحاجة للارتباط.

حب الشباب: عدم تقبل النفس. كره النفس.

الإدمان: الهروب من النفس. الخوف. عدم معرفة كيفية محبّة النفس.

مشاكل الغدة الكظرية: الروح الانهزامية. عدم الاهتمام بالنفس. القلق.

إدمان الكحول: الإحساس بعدم الجدوى. الشعور بالذنب والنقص. رفض الذات.

الحساسية: إنكار قوتك.

الزهايمر: رفض التعامل مع العالم كما هو. اليأس والعجز. الغضب.

انقطاع الطمث: عدم الرغبة في أن تكوني امرأة. كره الذات.

فقر الدم: موقف «أجل ولكن». عدم الشعور بالبهجة. الخوف من الحياة. الشعور بأنّك لستَ جيدًا بما يكفي.

ألم الكاحل: عدم المرونة والشعور بالذنب. يمثل الكاحل القدرة على الاستمتاع.

فقدان الشهية: إنكار الحياة. الخوف الشديد، كراهية الذات، والرفض.

القلق: عدم الثقة في تدفُق وعملية الحياة.

اللامبالاة: مقاومة شعور ما. إخماد الذات. الخوف.

فرط الشهية: الخوف. الحاجة إلى الحماية. الحكم على المشاعر.

ألم الذراع: تمثل القابلية والقدرة على استيعاب تجارب الحياة.

الشرايين: الاستغراق في بهجة الحياة.

التهاب الأصابع: الرغبة في المعاقبة. اللوم. الشعور بأنّك ضحية.

التهاب المفاصل: الشعور بأنّك غير محبوب. النقد، والاستياء - التهاب المفاصل الروماتيزمي: الشعور بأنّك ضحية. الافتقار إلى الحُب. الشعور المزمن بالمرارة. الاستياء. الانتقاد العميق للسلطة. الشعور بالاضطهاد.

الربو: قمع الحُب. عدم القدرة على إبداء ما في نفسك. الشعور بالاختناق. البكاء المكبوت.

سعفة القدم: الشعور الإحباط لكونك غير مقبول. عدم القدرة على المضي قُدمًا بسهولة.

مشاكل الظهر: تمثل دعم الحياة. الأكتاف المستديرة: تحمل أعباء الحياة. العجز واليأس.

- آلام أسفل الظهر: الخوف من المال أو الافتقاد إلى الدعم المالي.

- آلام منتصف الظهر: الشعور بالذنب. ما تزال عالقًا في كلّ تلك الأمور التي حدثت في الماضي. «انزل عن ظهري!».

- **آلام أسفل الظهر**: الافتقاد إلى الدعم العاطفي. الشعور بأنّك غير محبوب. كبح الحب.

- **انحناء الظهر**: عدم القدرة على التدفق مع دعم الحياة. الخوف ومحاولة التمسك بالأفكار القديمة. عدم الثقة بالحياة. الافتقاد إلى النزاهة. عدم وجود الشجاعة للتعبير عن قناعاتك.

رائحة الفم الكريهة: أفكار الغضب والانتقام. تكديس التجارب والاحتفاظ بها.

فقدان التوازن: التفكير المتشتّت. عدم التمركز.

الصلع: الخوف. التوتر. محاولة التحكم بكلّ شيء.

التبول اللاإرادي: الخوف من الوالدين، عادةً ما يكون الأب.

التجشؤ: الخوف. ابتلاع الحياة بسرعة كبيرة.

شلل العصب الوجهي: السيطرة الشديدة على الغضب. عدم الرغبة في التعبير عن المشاعر.

مشاكل المثانة: القلق. التمسك بالأفكار القديمة. الخوف من التخلي. الشعور بالاستياء الشديد.

النزيف: نفاذ البهجة. الغضب.

البثور: المقاومة. نقص الحماية العاطفية.

ضغط الدم المرتفع: مشكلة عاطفية طويلة الأمد لم يتم حلّها.

ضغط الدم المنخفض: عدم تلقي الحبّ في الطفولة. الروح الانهزامية.

رائحة الجسد: الخوف. كره الذات. الخوف من الآخرين.

العظام: تمثل بنية الكون.

- **نخاع العظم**: يمثل أعمق معتقدات الذات. كيفية دعمك واعتنائك بنفسك.

- **الكسور**: التمرد على السلطة.

الدماغ: يمثل الكمبيوتر ولوحة التحكم.

الأورام: معتقدات مُحوسبة غير صحيحة. العند. رفض تغيير الأنماط القديمة.

الثدي: يمثل الأمومة والرعاية والتغذية.

- **الكيسات، الكتل**: رفض تغذية الذات. وضع الجميع في المقام الأول. الأمومة المفرطة. الحماية الزائدة. المواقف المتسلّطة.

التنفس: يمثل القدرة على استقبال الحياة.

- **مشاكل التنفس**: الخوف. عدم الثقة في عملية الحياة. التعلق بالطفولة. الخوف من استقبال الحياة على نحو تام.

- **التهاب الشعب الهوائية**: البيئة الأسرية المضطربة. الجدال والصراخ.

الكدمات: التعثرات الصغيرة في الحياة. العقاب الذاتي.

الشره المرضي: الرعب اليائس. الحشو المسعور وتطهير كراهية الذات.

الحروق: الغضب. الاشتعال الداخلي. السخط.

الالتهاب الكيسي: الغضب المكبوت. الرغبة في ضرب شخص ما.

الثفن (التقرن): الأفكار والمفاهيم المتصلّبة. الخوف المُترسّخ.

السرطان: جرح عميق. استياء طويل الأمد. سر عميق أو حزن يبتلع النفس. حمل الأحقاد.

المُبيضّة: الشعور بالتناثر الشديد. الشعور بالكثير من الإحباط والغضب. التطلّب وعدم الشعور بالثقة في العلاقات. آخذين رائعين.

القرحات الفموية: كلمات متقيّحة تعيق خروجها الشفاه. إلقاء اللوم.

متلازمة النفق الرسغي: الغضب والإحباط بسبب مظالم الحياة.

المياه البيضاء: عدم القدرة على رؤية المستقبل بابتهاج. المستقبل المظلم.

السيللوليت: تخزين الغضب، العقاب الذاتي.

الشلل الدماغي: الرغبة في توحيد الأسرة في فعل من أفعال الحب.

القشعريرة: الانقباض الذهني، الانسحاب والدخول. الرغبة في التراجع.

الكوليسترول: سد قنوات البهجة. الخوف من قبول البهجة.

الدورة الدموية: تمثل القدرة على الإحساس والتعبير عن المشاعر بطرق إيجابية.

نزلات البرد: الكثير من الأمور تحدث في وقت واحد. تشوش ذهني،

اضطراب. جروح عاطفية صغيرة.

المغص: الانزعاج ذهني، نفاد الصبر، وجود مصدر إزعاج في المحيط.

التهاب القولون: عدم الأمان. يمثل سهولة التخلي عمّا انتهى.

الغيبوبة: الخوف. الهروب من شيء أو شخص ما.

التهاب الملتحمة: الغضب والإحباط مما تنظر إليه في الحياة.

الإمساك: التحرّر غير الكامل. التمسّك بنفايات الماضي. الشعور بالذنب تجاه الماضي. البخل في بعض الأحيان.

المسامير اللحمية: مناطق فكرية متصلبة، التمسك بألم الماضي.

السعال: الرغبة في الصراخ في وجه العالم. «اصغ إليّ!».

التشنجات: التوتر. الخوف. التمسّك، التعلّق.

داء كرون: الخوف. القلق. عدم الشعور بأنّك جيد بما يكفي.

البكاء: الدموع هي نهر الحياة، وهي تسيل في الفرح والحزن والخوف.

الخدوش: عقوبة على عدم اتباع القواعد الخاصة بك.

الخراجات: تشغيل الفيلم المؤلم القديم. جروح التربية. النشأة الخاطئة.

التليّف الكيسي: اعتقاد راسخ بأنّ الحياة لن تعمل من أجلك. «كم أنا مسكين».

الصمم: الرفض، العناد، العزلة. ما الذي لا تريد أن تسمعه؟ «لا تزعجني».

الاكتئاب: الغضب الذي تشعر بأنّه ليس لديك الحق في امتلاكه. اليأس.

داء السكري: التوق لما كان يُمكن أن يكون. حاجة كبيرة إلى التحكم. حزن عميق. عدم وجود حلاوة متبقّية.

الإسهال: الخوف. الرفض. الهرب.

الشعور بالدوار: الطيش، التفكير المبعثر. رفض النظر.

العيون جافة: عيون غاضبة. ترفض أن ترى بحُب. تفضل الموت على المسامحة. الشعور بالحقد.

عسر الطمث: الغضب من الذات. كراهية الجسد أو النساء.

الأذن: تمثل القدرة على الاستماع.

- ألم: غضب. لا تريد الاستماع. الكثير من الاضطرابات. الجدل الأسري.

الأكزيما: خصومة تحبس الأنفاس. الانفجارات الذهنية.

الوذمة: ماذا أو من الذي لن تتخلّى عنه؟

المرفق: يمثل تغيير الاتجاهات وتقبّل الخبرات الجديدة.

انتفاخ الرئة: الخوف من عيش الحياة. الشعور بأنّك لا تستحق العيش.

التهاب بطانة الرحم: عدم الأمان، خيبة الأمل، والإحباط. استبدال حب الذات بالسكر. اللوم.

الصرع: الشعور بالاضطهاد. رفض الحياة. الشعور بصراع كبير. العنف الذاتي.

فيروس إبشتاين بار: ضغط المرء على نفسه كثيرًا. الخوف من أن لا تكون جيدًا بما يكفي. استنزاف كل الدعم الداخلي. التوتر.

العين: تمثل القدرة على رؤية الماضي والحاضر والمستقبل بوضوح. - اللابؤرية: مشكلة «أنا». الخوف من رؤية الذات حقًا.

- **مد البصر**: الخوف من الحاضر.

- **قصر البصر**: الخوف من المستقبل.

الوجه: يمثل ما نظهره للعالم.

الإغماء: الخوف. عدم القدرة على التأقلم. التعتيم على شيء ما.

مشاكل الدهون أو الوزن: فرط الحساسية. غالبًا ما تمثل الخوف وتظهر الحاجة إلى الحماية. قد يكون الخوف غطاء لغضب مخفي ورفض للمسامحة. الهروب من المشاعر. عدم الأمان، رفض الذات والسعي للشعور بالمتعة والرضا.

- **الذراعين**: الغضب بسبب الحرمان من الحب.

- **البطن**: الغضب بسبب الحرمان من التغذية.

- **الوركين**: كتل من الغضب العنيد على الوالدين.

- **الفخذان**: غضب مُخزّن منذ الطفولة. في الكثير من الأحيان يكون غضب من الأب.

التعب: المقاومة، الملل. عدم محبة الشخص لما يفعله.

الأقدام: تمثل فهمنا لأنفسنا والحياة والآخرين. - مشاكل القدم: الخوف من المستقبل وعدم التقدم إلى الأمام في الحياة.

الحمى: الغضب. الاحتراق الداخلي.

الأورام الليفية: مداراة جرح تسبّب به الشريك. صفعة للغرور الأنثوي.

الأصابع: تمثل تفاصيل الحياة.

- **الإبهام:** يمثل الفكر والقلق.

- **السبّابة:** يمثل الغرور والخوف.

- **الإصبع الأوسط:** يمثل الغضب والهوية الجنسية.

- **البنصر:** يمثل الزواج والحزن.

- **الخنصر:** يمثل الأسرة والتصنّع.

التسمم الغذائي: السماح للآخرين بالسيطرة. الشعور بأنّك دون حماية.

البرود الجنسي: الخوف. إنكار اللذة. الاعتقاد بأنّ الجنس سيء. شركاء غير حساسين. الخوف من الأب.

الفطريات: المعتقدات الراكدة. رفض التحرّر من الماضي. ترك الماضي يحكم اليوم.

حصى المرارة: المرارة. الأفكار الصلبة. الإدانة. الفخر.

الغازات: التشبّث. الخوف. الأفكار غير المهضومة.

التهاب المعدة: عدم اليقين المديد. الشعور بالهلاك.

الأعضاء التناسلية: تمثل المبادئ الذكورية والأنثوية. القلق من ألّا تكون جيدًا بما يكفي.

مشاكل الغدة: تمثل محطات التعلّق. نشاط التحديق في الذات. كبح نفسك.

النقرس: الرغبة في الهيمنة. نفاد الصبر، والغضب.

الزّرق: عدم التسامح المتحجّر. الضغط الناتج عن جروح طويلة الأمد. الشعور بأنّك مدحور.

الشعر الرمادي: التوتر. الإيمان بالضغط والإجهاد.

النمو: مُداراة الجروح القديمة. الاستياء المتراكم.

مشاكل اللثة: عدم القدرة على دعم القرارات. غير حاسم بشأن الحياة.

اليدين: الحيازة والقبض. التشبث والتعلّق. التمسّك والتخلي. المُلاطفة. البخل. كلّ طرق التعامل مع التجارب.

التهاب الأنف: الاحتقان العاطفي. الخوف من التقويم الزمني. الإيمان بالاضطهاد. الشعور بالذنب.

الصداع: إبطال الذات. النقد الذاتي. الخوف.

القلب: يمثل مركز الحب والأمان.

- النوبة القلبية: إخراج كلّ البهجة من القلب لصالح المال أو المنصب. الشعور بالوحدة والخوف. «أنا لستُ جيدًا بما يكفي. أنا لا أفعل ما يكفي.

أنا لن أنجح أبدًا».

- **مشاكل القلب**: مشاكل عاطفية طويلة الأمد. الافتقاد إلى البهجة. تحجّر القلب. الإيمان بالضغط والتوتر.

الحموضة المعوية: الخوف. الخوف. الخوف. التمسّك بالخوف.

البواسير: الخوف من المواعيد النهائية المحددة. الغضب من الماضي. الخوف من التخلّي. الشعور بأنّك مُثقَل.

التهاب الكبد: مقاومة التغيير. الخوف، الغضب، والكراهية. الكبد هو مركز الغضب والاهتياج.

الفِتاق: العلاقات المتمزقة. الإجهاد، الأعباء، والتعبير الإبداعي الخاطئ.

الهربس التناسلي: الاعتقاد الجمعي بالذنب الجنسي والحاجة إلى العقاب. العار العام. الإيمان بعقوبة الإله. رفض الأعضاء التناسلية.

الهربس البسيط: عدم نطق الكلمات المُرّة.

الورك: يحمل الجسد في توازن مثالي. قوة دفع رئيسية للمُضي قُدمًا. الخوف من المُضي قُدمًا في القرارات الرئيسية. عدم وجود شيء للمُضي قُدمًا إليه.

الشَرى: مخاوف صغيرة مخفية. المبالغة في ردود الأفعال.

داء هودجكن: اللوم والخوف الهائل من عدم كونك جيدًا بما يكفي. السباق المحموم لإثبات الذات إلى أن لا يتبقى للدم أيّ مادة لدعم نفسه. نسيان بهجة الحياة في سباق الحصول على القبول.

فرط النشاط: الخوف. الشعور بأنّك مضغوط وهائج.

فرط التنفس: الخوف. مقاومة التغيير. عدم الثقة في العملية.

نقص السكر في الدم: الشعور بأنّك مغمور بأعباء الحياة.

العجز الجنسي: الضغط جنسي، التوتر، والشعور بالذنب. المعتقدات الاجتماعية. ضغينة ضد شريك سابق. الخوف من الأم.

السلس البولي: التدفق العاطفي الزائد. سنوات من التحكم بالمشاعر.

عسر الهضم: الخوف الشديد، الرهبة، القلق. كبح النفس وعدم القدرة على الشكوى.

العدوى: التهيج، الغضب، الانزعاج.

الالتهاب: الخوف. الغضب. التفكير المُلتهب. الغضب والإحباط بسبب الظروف التي تنظر إليها في حياتك.

الإنفلونزا: الاستجابة للسلبية والمعتقدات الجمعية. الخوف. الإيمان بالإحصائيات.

ظفر إصبع القدم الناشب: القلق والشعور بالذنب بشأن حقك في المضي قُدمًا.

الإصابات: الغضب من النفس. الشعور بالذنب.

الجنون: الفرار من العائلة. الهروب والانسحاب. الانفصال العنيف عن الحياة.

الأرق: الخوف. عدم الوثوق في عملية الحياة. الشعور بالذنب.

الأمعاء: تمثل الاستيعاب والامتصاص.

الحكة: الرغبات التي تتعارض مع فطرتك الطبيعية. عدم الرضا. الندم. الرغبة في الخروج أو الابتعاد.

اليرقان: إلقاء الأحكام داخليًا وخارجيًا. المنطق غير متوازن.

مشاكل الفكين: الغضب. الاستياء. الرغبة في الانتقام.

مشاكل الكلى: النقد، خيبة الأمل، الفشل. العار. ردود أفعال شبيهة بالأطفال.

حصى الكلى: كتل من الغضب غير محلولة.

الركبة: تمثل الفخر والغرور. الغرور والكبرياء العنيدين. عدم القدرة على الانحناء. الخوف. عدم المرونة. عدم الاستسلام.

التهاب الحنجرة: غاضب جدًا ولا تستطيع التحدث. الخوف من التحدث. الاستياء من السلطة.

الجانب الأيسر من الجسد: يمثل التلقي، الاستقبال، الطاقة الأنثوية، المرأة، الأم.

الساق: تحملنا إلى الأمام في الحياة.

الكبد: مركز الغضب والمشاعر البدائية. التذمر المزمن. تبرير البحث عن الأخطاء من أجل خداع نفسك. الشعور على نحو سيء.

تصلّب الفك: الغضب. الرغبة في التحكم. رفض التعبير عن المشاعر.

نتوء في الحلق: الخوف. عدم الوثوق في عملية الحياة.

الرئة: القدرة على قبول الحياة. الكآبة. الحزن. عدم الشعور بأنّك تستحق عيش الحياة على نحو تام.

الذئبة: الاستسلام. تفضيل الموت على الوقوف والدفاع عن نفسك. الغضب والعقاب.

المشاكل الليمفاوية: تحذير مفاده أنّ الذهن في حاجة إلى إعادة التركيز على أساسيات الحياة. الحب والبهجة.

الملاريا: عدم التوازن مع الطبيعة والحياة.

مشاكل سن اليأس: الخوف من أن أنّكِ لم تعودي مرغوبة. الخوف من الشيخوخة. رفض الذات. الشعور بأنّكِ لستِ جيدة بما يكفي.

مشاكل الدورة الشهرية: رفض الأنوثة الخاصة بكِ. الشعور بالذنب والخوف. الاعتقاد بأنّ الأعضاء التناسلية آثمة أو قذرة.

الصداع النصفي: تكره أن يتمّ تسييرك. مقاومة تدفق الحياة. المخاوف الجنسية.

الإجهاض: الخوف من المستقبل. التوقيت غير المناسب.

عدد كريات الدم البيضاء: الغضب بسبب عدم تلقي الحب والتقدير. لم تعد تهتم بنفسك.

داء الحركة: الخوف. العبودية. الشعور بأنّك عالق.

الفم: يمثل قبول الأفكار الجديدة والتغذية. الآراء الثابتة. الذهن المنغلق. عدم القدرة على قبول الأفكار الجديدة.

التصلب اللويحي المتعدد: الصلابة الذهنية، قسوة القلب، الإرادة الحديدية، عدم المرونة.

العضلات: مقاومة التجارب الجديدة. تمثل العضلات قدرتنا على التحرك في الحياة.

الضمور العضلي: «إنّها لا تستحق النمو».

الأظافر: تمثل الحماية.

- قضم الأظافر: الإحباط. إيذاء النفس. إهانة نابعة من أحد الوالدين.

الخُدَار: عدم التأقلم. الخوف الشديد. الرغبة في الابتعاد عن كلّ شيء. عدم الرغبة في أن تكون هنا.

الغثيان: الخوف. رفض فكرة أو تجربة.

الرقبة: تمثل المرونة. القدرة على رؤية الأشياء الموجودة في الماضي. رفض رؤية الجوانب الأخرى لمسألة ما. العناد وعدم المرونة. العناد الذي لا يتزعزع.

التهاب الكلية: رد فعل مبالغ فيه على خيبة أمل وفشل.

الأعصاب: تمثل التواصل. المُرسلات المُستقبلة.

الانهيار العصبي: التمركز حول الذات. التشويش على قنوات الاتصال.

العصبية: الخوف، القلق، الكفاح، والاندفاع. عدم الوثوق في عملية الحياة.

الألم العصبي: معاقبة النفس على ذنب. القلق بشأن التواصل.

العُقيدات: الاستياء، الإحباط، وجرح الأنا على حساب الوظيفة.

الأنف: يمثل إدراك الذات.

- **نزيف الأنف**: الحاجة إلى الاعتراف بك. الشعور بأنّك غير ملحوظ. البكاء من أجل الحب.

- **سيلان الأنف**: طلب المساعدة. البكاء الداخلي.

- **انسداد الأنف**: عدم الاعتراف بقيمة الذات.

الخَدَر: كبت عن الحب والاهتمام. الموت ذهنيًا.

التهاب نِقي العظام: الغضب والإحباط إزاء بنية الحياة في حدّ ذاتها. الشعور بأنّك غير مدعوم.

هشاشة العظام: الشعور بعدم وجود دعم في الحياة. الضغوط النفسية والضيق.

عضلات غير قادرة على التمدّد. فقدان الحركة الذهنية.

المبايض: تمثل نقاط الخلق. الإبداع.

الألم: الشعور بالذنب. الذنب يسعى دائمًا إلى العقاب.

الشلل: الأفكار المشلولة. الشعور بأنّك عالق. الذعر الذي يؤدي إلى

الهروب من موقف أو شخص.

البنكرياس: يمثل حلاوة الحياة.

التهاب البنكرياس: الرفض. الغضب والإحباط لأنّ الحياة تبدو وكأنّها فقدت حلاوتها.

الطفيليات: منح القوة للآخرين، والسماح لهم بالسيطرة عليك وإخراج الحياة منك.

مرض باركنسون: الخوف والرغبة الشديدة في التحكم بكلّ شيء وكلّ شخص.

القرحة الهضمية: الخوف. الاعتقاد بأنّك لستَ جيدًا بما يكفي. حريص على إرضاء الآخرين.

الالتهاب الوريدي: الغضب والإحباط. لوم الآخرين على محدودية وقلّة البهجة.

البثور: نوبات صغيرة من الغضب.

الغدة النخامية: تمثل مركز التحكم.

التهاب الرئة: يائس. تعبتَ من الحياة. الجروح العاطفية التي لا تسمح لها أن تُشفى.

اللبلاب السام: الحساسية. الشعور بأنّك بدون حماية وعرضة للهجوم.

شلل الأطفال: الغيرة التي تصيب بالشلل. الرغبة في إيقاف شخص ما.

متلازمة ما قبل الحيض: السماح للارتباك بالسيطرة. منح القوة للتأثيرات الخارجية. رفض العمليات الأنثوية.

البروستات: تمثل المبدأ الذكوري. المخاوف الذهنية تضعف الذكورة. الاستسلام. الضغط الجنسي والشعور بالذنب. الإيمان بالشيخوخة.

الصدفية: الخوف من التعرض للجرح. إخماد أحاسيس النفس. رفض تحمل مسؤولية مشاعرنا.

الطفح الجلدي: الاستياء حيال التأخيرات. طريقة غير ناضجة لجذب الانتباه.

الجانب الأيمن من الجسد: المنح، التخلي، الطاقة الذكورية، الرجال، الأب.

الثعلبة: السماح للآخرين بمضايقتك. عدم الشعور بأنّك جيد أو نظيف بما يكفي.

الجَرَب: التفكير الموبوء. السماح للآخرين بمضايقتك.

عِرق النساء: النفاق. الخوف من المال والمستقبل.

التصلّب الجلدي: حماية النفس من الحياة. عدم الوثوق بنفسك لتكون هناك وتعتني بنفسك.

الخموش: الشعور بأنّ الحياة تذرف الدموع عليك، وبأنّها تسرق منك الأشياء.

الخَرَف: العودة إلى ما يُسمى بأمان الطفولة. طلب الرعاية والاهتمام.

شكل من أشكال التحكم بمن حولك. الهروب.

حرف الظنبوب: يمثل معايير الحياة. تحطيم المُثُل العليا.

داء القوباء: تأجيل فعل أو قرار إلى حين انتهاء مسالة ما. الخوف والتوتر. الحساسية المفرطة.

مشاكل الجيوب الأنفية: التهيّج بسبب شخص ما، شخص مقرّب.

الجلد: يحمي فرديّتنا. القلق والخوف. الأشياء القديمة المدفونة. أنا أتعرض للتهديد.

انزلاق غضروف الفقرة: الشعور بأنّك غير مدعوم ابدًا من قِبل الحياة. غير حاسم.

الشخير: الرفض العنيد للتخلي عن الأنماط القديمة.

الضفيرة الشمسية: ردود الأفعال العاطفية. مركز قوتنا الحدسية.

القروح الجلدية: الغضب المدفون وغير المُعبّر عنه.

الطحال: الهواجس. الهوس بالأشياء.

الالتواءات: الغضب والمقاومة. عدم الرغبة في التحرك في اتجاه معين في الحياة.

العُقم: الخوف ومقاومة عملية الحياة أو عدم الرغبة في خوض تجربة الأبوة والأمومة.

التصلّب: تفكير صارم وصلب.

المعدة: تحتفظ بالطعام. هضم الأفكار. الرهبة. الخوف من الأشياء الجديدة. عدم القدرة على هضم الأشياء الجديدة.

السكتة الدماغية: الاستسلام. المقاومة. تفضّل الموت على التغيير. رفض الحياة.

التأتأة: عدم الأمان. قلّة التعبير عن الذات. عدم السماح لك بالبكاء.

الجُلجُل: النظر إلى الحياة بعيون غاضبة. الغضب من شخص ما.

الأفكار الانتحارية: ترى الحياة بالأبيض والأسود فقط. رفض رؤية مخرج آخر.

الأسنان: تمثل القرارات.

- **مشاكل الأسنان**: التردّد الطويل الأمد. عدم القدرة على تجزئة الأفكار من أجل تحليلها واتخاذ القرارات.

- **قناة جذر السن**: عدم القدرة على هضم أيّ شيء بعد الآن. المعتقدات الجذرية المُدمّرة.

- **أسنان العقل المتأثرة**: عدم منح نفسك مساحة ذهنية لإنشاء أساس متين.

الحنجرة: وسيلة للتعبير. قناة للإبداع.

- **مشاكل الحنجرة**: عدم القدرة على التحدث عن الذات. ابتلاع الغضب. الإبداع المخنوق. ترفض أن تتغيّر.

- **التهاب الحنجرة**: كبح الكلمات الغاضبة. الشعور بعدم القدرة على

التعبير عن الذات.

القلاع: الغضب من اتخاذ القرارات الخاطئة.

الغدة الصعترية: الشعور بأنَ الحياة تهاجمك. إنهم في الخارج كي ينالوا مني.

الغدة الدرقية: الذل. لا يتسنى لي أبدًا أن أفعل ما أريد. متى سيكون دوري.

- **فرط نشاط الغدة الدرقية**: الغضب من الاستبعاد.

التشنجات اللاإرادية، الاختلاجات: الخوف. الشعور بأنك مُراقب من قِبل الآخرين.

الطنين أو الرنين في الأذنين: رفض الاستماع. عدم سماع الصوت الداخلي. العناد.

أصابع القدم: تمثل التفاصيل الصغيرة للمستقبل.

اللسان: يمثل القدرة على تذوق ملذات الحياة بابتهاج.

التهاب اللوزتين: الخوف. المشاعر المكبوتة. الإبداع المخنوق.

السل: الوهن بسبب الأنانية. التملّك. الأفكار المؤذية. الانتقام.

التهابات المسالك البولية: الغضب غالبًا من الجنس الآخر أو الحبيب. لوم الآخرين.

الرحم: يمثل موطن الإبداع.

التهاب المهبل: الغضب من الشريك. الذنب الجنسي. معاقبة النفس.

توسّع الأوردة: التواجد في موقف تكرهه. الإحباط. الشعور بالإرهاق والتعب.

البهاق: الشعور بأنّك خارج الأشياء تمامًا. عدم الانتماء. عدم الشعور بأنّك واحد من المجموعة.

القيء: الرفض العنيف للأفكار. الخوف من الجديد.

البثور: تعبيرات قليلة عن الكراهية. الإيمان بالقبح.

- الثآليل الأخمصية: الغضب من القاعدة الأساسية لفهمك. نشر الإحباط بشأن المستقبل.

المعصم: يمثل الحركة والسهولة.

السعادة الداخلية.

عندما تكون سعيدًا موفور الصحة من الداخل، فإنّك تبحث عن تحديات خارجية. عندما لا تكون على ما يرام، فإنّك تتجنب التحديات. لكن عندما تحتضن التحديات، فإنّك تتصرف «كما لو» أنّك بصحة جيدة وسعيد، وبذا تصبح سعيدًا وبصحة جيدة.

أنا أدرك أنّ هذا الكتاب يضع معايير عالية وتوقعات عالية تتعلق بقدراتك. إذا كانت هذه المعايير العالية لا تنطبق عليك، فلن يحكم أو يسخر منك أو يحبطك أحد. أفهم أنّ الرؤيا والواقع لا يتطابقان دائمًا. لكن عندما تسعى إلى النجوم، فإنّك على الأقل ستبلغ القمر. اسعَ

للوصول إلى القمر، وقد لا تصل إلى أيّ منهما.

أنا هنا لأخبرك أنّ هذه الأهداف السامية ممكنة ويمكن تحقيقها. في الواقع، إنّها ليست أهدافًا في حدّ ذاتها، لأنك تمتلك مُسبقًا القدرة الفطرية الخارقة. استخدم ما لديك من قوة داخلية بالفعل. إنّ القدرة التي لم يتم استخدامها ستبقى خاملة، لذلك قد يستغرق الأمر بعض الممارسة للدخول إلى الأعماق والتنقيب عن التدفق الخاص بك. لكن في الواقع، حتى لو لم تقم بأيّ ممارسة، فإنّ الأمر عادة ما ينجح، حتى في المواقف غير المستقرة.

إنّ نيّتي هي أن تساعدك التقنيات الموجودة في هذا الكتاب عندما تحتاج إليها حقًا، وأن تتذكرها في الوقت المناسب، وأن تكتشف نفسك كمعالج فطري، كشخص ماهر في تلقي ومنح الحبّ والطاقة. ليكن ذلك.

ملخص لأهم أدوات العلاج.

يقدم هذا الملخص مرجعًا سريعًا للنقاط الرئيسية التي وردت في هذا الكتاب.

وضع الأيدي.

الإله يستخدم البشر كي يشفي.

لا تجبر الأمر على الحدوث، استعن بمصدر خارجي.

أماكن موصى بها لموضع اليد اليمنى:

1. أعلى الرأس.
2. الجبين.
3. منطقة المرض.

أماكن موصى بها لموضع اليد اليسرى:

1. اليد مفتوحة للأعلى بوضعية التضرع.
2. مرفوعة للأعلى.
3. مسبلة.

تقنيات إضافية لوضع الأيدي.

- الهمهمة.
- تخيّل النور يتدفق إلى إحدى اليدين ويخرج ومن الأخرى إلى

الجسد.

• تخيّل الشخص على أنّه بصحة جيدة بالفعل.

العلاج بتوجيه الأوامر.

تمرين الإحماء 1

• قُلها، ثم افعلها.

تمرين الإحماء 2

• وجّه الأمر للأشياء بأن تكون كما هي.

تجلي الأوامر.

تحدث مباشرة إلى الشيء الذي تريد تغييره أو تحسينه: «أنا آمر س، ص، ع». لتعزيز قوة الأمر الخاص بك، اسبقه بعبارة «باسم الله».

العلاج بالأوامر.

ينتهي التمرين عندما يُشفى الشخص.

1. اعرف نفسك.

2. ضع يديك على المنطقة التي تحتاج العلاج.

3. قل: «باسم المنبع الأسمى، آمر س، ص، ع بالشفاء». قل المزيد إن كنتَ تشعر بالإلهام. أمثلة: «أنا آمر كلّ الطاقات التي لا تنتمي إلى هنا بالتبدّد والتلاشي. الآن، يتدفق الشفاء والراحة والنور الإلهي عبر س، ص، ع».

4. التزم مع الشخص الذي تعالجه أو كرّر ذلك إلى أن يُشفى.

اعرف نفسك. اعرف سلطتك وقوتك وأنّك خلقت «على صورة الإله».

تقنيات ونصائح علاجية أخرى.

• تخيل أنّ الشخص يتمتع بصحة جيدة.

• إنّ العلاج عن طريق وضع الأيدي أمر طبيعي. فالأمهات ومحبو الحيوانات الأليفة والجنود المصابون بجروح يفعلون ذلك على نحو طبيعي؛ فأنتَ تضع يدك بشكل طبيعي حيث مكان الألم.

Telegram:@mbooks90

• يجب على الشخص الذي يريد الشفاء أن يطلبه، ويستدعيه، وأن يُظهر نفسه له كي يعزّز الإيمان.

• جرّب العلاج الذاتي أولاً قبل السعي إلى العلاج من الآخرين.

• توقف عن سرد قصص الضحية والمرض. بدلاً من ذلك، ابحث عن قصص من الأشخاص الذين قاموا بمعالجة ما ترغب في علاجه.

• لا يوجد درس في المعاناة، ولا تعطيل الكارما، وهذه ليست «مشيئة الله». لستَ في حاجة إلى تحليل أو معرفة سبب تلوث حذائك بالطين، ما عليك سوى غسله. على غرار ذلك، عندما تلتقط طاقة سلبية، لستَ بحاجة إلى معرفة كيفية أو سبب وجودها. ببساطة وجّه لها أمرًا بالرحيل.

• الانتباه الجماعي المُحبّ يوفر الشفاء.

• معرفة نفسك تعني أن تصبح أصيلاً.

• أن تكون أصيلاً هو أمر يكشف زيف العالم.

• يُمكن إثبات خلق الواقع عن طريق شحن كأسين من الماء على نحو إيجابي وسلبي، وجعل الآخرين يتذوقون ماء الكأسين، لتخمين أيّهما مشحون على نحو إيجابي وأيّهما مشحون بشحنة سلبية.

• تساعد تقنية إعادة تكوين النمط، والتي تتضمن أن تكون قويًا والتصرف «كما لو أنّ»، في علاج الجروح والأمراض.

• تخيّل الدواء من أجل الشعور بالراحة.

• نقل الصحة من منطقة إلى أخرى من أجل الشعور بالراحة.

• لاحظ النور والمساحات الخالية من أجل الشعور بالراحة.

• كن متصالحًا مع الموت. تحرّر من الإلحاح واليأس.

• كن حازمًا في هدفك ولكن مرنًا في أساليبك. استخدم أيّ شيء ينجح.

• الصيام يشفي.

• الأشخاص غير الأصحاء يتجنبون التحديات. الأشخاص الأصحاء يبحثون عن التحديات.

كان هذا الكتاب في الأصل أطول بـ 50 صفحة. لقد قمتُ بتقليصه كي لا أصرف الانتباه عن جوهر العلاج، وهو وضع الأيدي، المحبّة، والإيمان، والأوامر. إذا كنتَ تكافح، قم بزيادة أيّ من هذه العناصر كي تتحسّن.

فريدريك داودسون.

(1) الكنيسة الخمسينية: حركة دينية بروتستانتية ظهرت في الولايات المتحدة الأمريكية في أواخر القرن التاسع عشر والقرن العشرين، وتتميز هذه الحركة بالإيمان بأن جميع المسيحيين بحاجة لأن يعيشوا اختبارا فريدا لكي يكونوا مسيحيين فعلا، ويسمى هذا الاختبار بمعمودية الروح القدس. وهذا الاختبار يجب أن يكون مطابقا لما عاشه رسل المسيح الاثني عشر، بحسب ما ورد في الكتاب المقدس عندما حل عليهم الروح القدس في اليوم الخمسين لصعود المسيح للسماء (يوم العنصرة). وكان حلول الروح عليهم جليًا من خلال عدة علامات، أبرزها: التكلم بألسنة مختلفة، التنبؤ، وشفاء المرضى. (المترجمة)

(2) البهاغافاد غيتا Bhagavad Gita هو الكتاب المقدس في الهندوسية، وهو الحوار الذي جرى بين السيد أو الرب المبارك كريشنا وأرجونا عند بداية المعركة، وهو عبارة عن 700 بيت أو آية تقع في ثمانية عشر فصلاً، ويعود تاريخه إلى قرابة الألف الثالث قبل الميلاد. (المترجمة).

(3) الريكي Reiki هي ممارسة روحانية طورها الياباني البوذي ميكاو أوسوي في 1922، ثم استمر بها معلمون آخرون بتعليمها وتكييفها. وتستخدم الريكي تقنية تسمى الشفاء بالكف، كشكل من أشكال الطب البديل والتكاملي. من خلال استخدام هذه التقنية فإن الممارسين يقومون بنقل طاقة الشفاء أو طاقة كي عن طريق الراحتين. ولها خمس وصايا: **لا تغضب، لا تقلق، كن ممتنا، اجتهد بالعمل، كن مؤدبًا مع الناس.** (المترجمة).

(4) تشي غونغ Qi Gong تعني حرفيا: «تهذيب طاقة الحياة») وهي رياضة تقوم على نظام شامل لتنسيق الجسم بالحركة والتنفس والتأمل كوسيلة فعالة للحفاظ على الصحة أو الروحانيات أو التدريب على فنون القتال. (المترجمة).

(5) التصور الموجه (يُعرف أيضًا بالتصور الموجه الوجداني أو كي آي بَي أو العلاج النفسي التصوري لكاتاثيم): هو التدخل على العقل والجسم، يساعد فيه ممارس أو معلم مدرب مشاركًا أو مربضًا على استحضار صور ذهنية وتوليدها؛ لتحاكي استعادة خلق الإدراك الحسي للمشاهد والأصوات والطعوم والروائح والحركات والصور المترافقة مع اللمس مثل القوام والحرارة والضغط، بالإضافة إلى المحتوى التصوري أو العقلي الذي يواجهه المريض أو المشارك كتحدٍ للفئات الحسية التقليدية. (المترجمة).

(6) لوسيفر كلمة لاتينية تعني «حامل الضوء» وهو مصطلح فلكي روماني يشير إلى «كوكب النهار»، كوكب الزهرة المضيء. لوسيفر ملاك مثير للجدل، يعتقد البعض أنه أشرس كائن حي في الكون وأنه الشيطان الأكبر، ويعتقد البعض أنه استعارة للشر والخداع، ويعتقد البعض الآخر أنه مجرد كائن ملائكي يتميز بالفخر والقوة. ترك لوسيفر كبرياء الله وقرر أن يتمرد على الله لأنه أراد لنفسه سلطة عليا. بدأ حربًا في الجنة أدت إلى سقوطه (الملاك الساقط). وقد تم ذكره في الكتب السماوية المقدسة جميعها تحت مسميات عديدة (الشيطان، إبليس، الجني ...) (المترجمة).

(7) إن تعبير «العصر الجديد» ظهر في السبعينات والثمانينات من القرن الماضي. تأتي جذور فكر حركة العصر الجديد من الأساطير الشرقية التي تفوق الخيال. وتقول بوجود حاسة جديدة للإدراك – العين الثالثة – التي تمنح النور الروحي. ويجب أن يصل الفرد إلى «النفس الروحانية» عن طريق تدريب النفس على تجاهل رسائل العقل، أو التأكد من وصول العقل إلى «الوعي الكوني». فيمكن للعقل أن يخلق حقيقة. ويعتبر أتباع الحركة أنها طريقة جديدة للتفكير وإدراك الحقيقة. إنها شديدة الجاذبية بالنسبة للإنسان الطبيعي الذي أصيب بخيبة أمل من الديانات المنظمة والعقلانية الغربية. فهو يريد الحقيقة الروحية ولكنه لا يريد التخلي عن المادية، أو أن يواجه مشكلاته الأخلاقية أو أن يخضع لسلطان. (المترجمة).

(8) إشارة إلى نظرية المؤامرة، أو نظرية الزواحف التي ستحكم الأرض، وتتلاعب سرًا بالتطورات والتغييرات في المجتمع البشري للسيطرة على البشر واستغلالهم

بشكل أكثر كفاءة. (المترجمة).

(9) الشامانية Shamanism ظاهرة دينية قديمة، انتشرت في دول عديدة من العالم، خاصة في دول آسيا الوسطى والشمالية. وتأثرت بمذاهب آسيوية كبرى أمثال الميزوباتية والبوذية واللامية، دون أن تفقد بنيتها الخاصة. تهتم العقيدة الشامانية بمسألة التوازن بين قوى الإنسان الذاتية الداخلية والقوى الخارجية الروحية المحيطة به. وتعدّ أن ضعف النفس البشرية يساعد الأرواح والشياطين على الدخول إلى شخصية الفرد والتحكم بمشاعره وأحاسيسه، وقد يبلغ الأمر مرحلة خطيرة هي مرحلة اللبوس، فينطق الإنسان بلسان حال الشياطين ويعبر عنها. ولذاك فإن وجود الشامان ضروري لعلاج جميع مظاهر الشرور، العلاج الذي يعتمد على تنشيط القوى الذاتية لتحقيق التوازن مع القوى الكونية الشاملة، وعندئذ تُرفع عن المرء اللعنة الأبدية. فالمشكلة الرئيسة لا تكمن في الموت بحد ذاته، بل في الموت دون تحقيق هذا التوازن. (المترجمة).

(10) الشاعر الألماني راينر ماريا ريلكه: ولد في مدينة براغ التشيكية في العام 1875 وتميز بحساسيته المفرطة إزاء العالم المحيط به، وميله الشديد إلى العزلة والانقطاع إلى التأمل. وبعدما تأكد من عدم قدرته على الانضمام إلى حياة الجماعة قرر أن يحيا حياةً بوهيميةً متفردة عمادها الشعر والفنّ والترحال. وتناول ريلكه في أدبه الشعري والنثري موضوعات مختلفة، غنية في تفاصيلها، تستند بدرجة رئيسية إلى وقائع حياته المضطربة. (المترجمة).

(11) كيتو (الحمية الكيتونية): هو نظام يعتمد على تناول الدهون مقابل التقليل من تناول الكربوهيدرات، حيث أن تخفيض تناول الكربوهيدرات واستبدالها بالدهون سوف يساعد بصورة أكبر في عملية الحرق. وله من المخاطر مثلما له من الفوائد لأنه لا يعتمد التوازن الغذائي. (المترجمة).

(12) رابطة اللبلاب Ivy League: هي رابطة رياضية تضم أشهر وأعرق الجامعات الأمريكية في الولايات المتحدة الأمريكية وعدد جامعاتها ثمان جامعات، جميعها موجودة في الشمال الشرقي من الولايات المتحدة الأمريكية. تعتبر من

أرقى جامعات أمريكا ويدخلها أبناء النخبة. وقد تم الاعتراف بهذه الرابطة من قبل US News، فوربس، وواشنطن الشهرية، وذلك لأن هذه الرابطة تقدم الطلاب الفائزين إلى جائزة نوبل، حيث حصل طلاب جامعة هارفرد وحدها على 153 جائزة نوبل. (المترجمة).