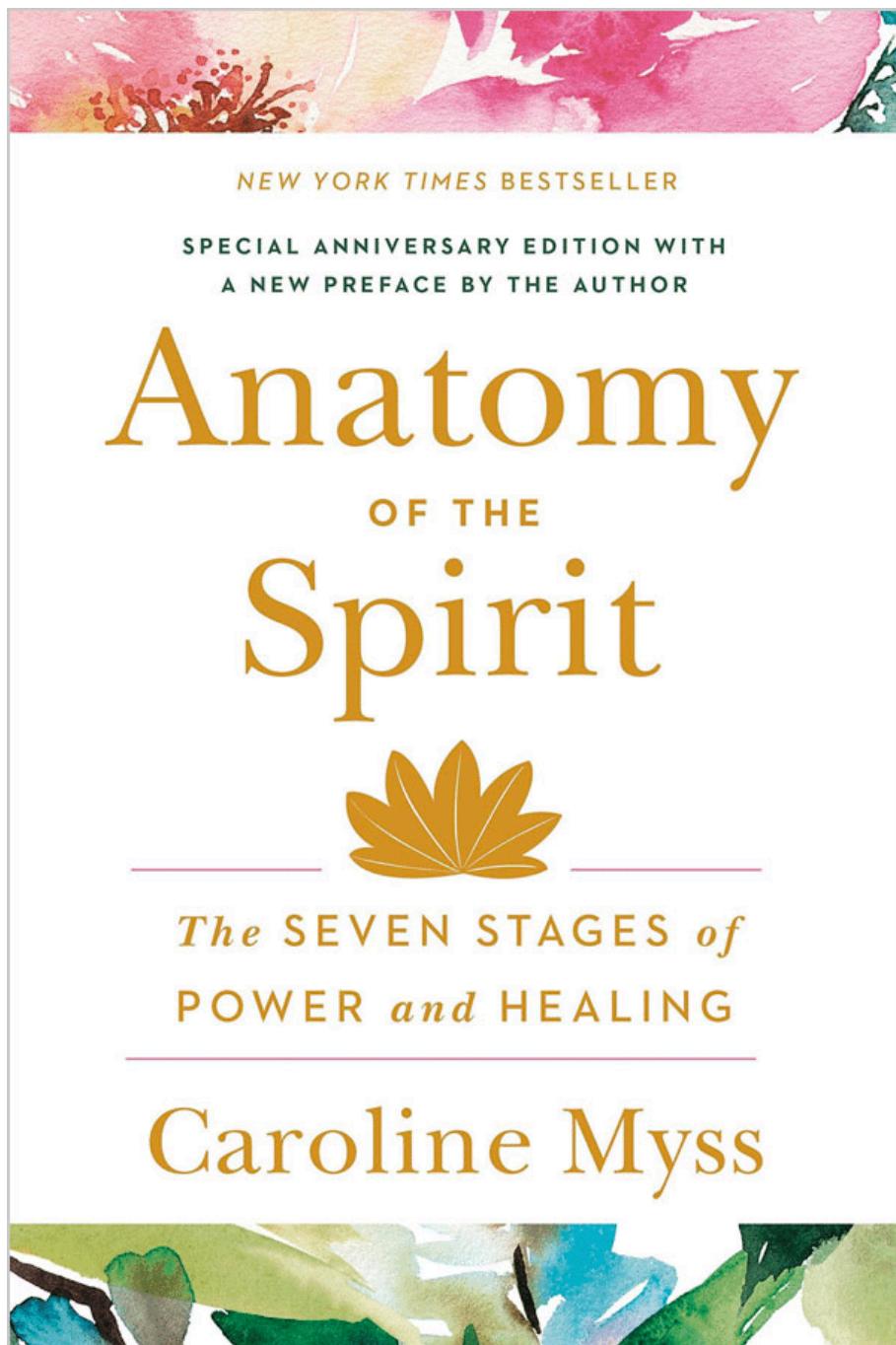


تشريح الروح: المراحل السبع للقوة والشفاء



تشريح الروح هو أجرأ عرض حتى الآن لطلب الطاقة، قدمته واحدة من أبرز ممارسيه، الطبيبة والملهمة الشهيرة عالمياً كارولайн ميس. فمن خلال ورش عملها، وكتبها، وأشرطتها المرئية والصوتية، استطاعت الدكتورة ميس - التي تملك قدرة حدسية على تشخيص الأمراض - أن تلهم الناس للتأمل في أرواحهم وتحسين صحتهم.

يقدم هذا الطرح الرائد عن **العقل والجسد والروح** - المستند إلى خمسة عشر عاماً من البحث في طلب الطاقة - برنامجاً فريداً لتعزيز الشفاء الجسدي والعاطفي والروحي العفوي. يكشف كتاب تشريح الروح عن الروابط بين الضغوط العاطفية والروحية وبين أمراض محددة، ضمن سياق خريطة نظام الطاقة البشري. يعلمك نظام الدكتورة ميس لطلب الطاقة العوامل العاطفية والنفسية والجسدية الكامنة وراء المرض. على سبيل المثال:

- المخاوف المتعلقة بالمال تؤثر في صحة أسفل الظهر.
- العوائق العاطفية أمام اختبار الحب تضعف صحة القلب.
- الحاجة القوية للسيطرة على الآخرين أو على البيئة تنعكس على صحة الأعضاء الجنسية في الجسم.

كما يقدم الكتاب النموذج الطويل الانتظار الذي وضعته الدكتورة ميس عن **المراكز السبعة للقوة الروحية والجسدية**، والذي تمكّنت فيه من جمع الحكمـة القديمة لثلاثة تقاليـد روحـية: الشـاكـرات الـهـنـدوـسـية، والأـسـرـار الـمـسـيـحـية، وشـجـرة الـحـيـاة فيـ الكـابـالـاـ. من خـلال هـذا النـموـذـج تـوضـح لكـ الدـكتـورـة مـيسـ كـيفـ يـمـكـنـكـ تـطـوـيرـ قـدـراتـكـ الـحـدـسـيـةـ الـكـامـنـةـ، بـالـتـواـزـيـ معـ تـطـوـيرـ قـوـتـكـ الـشـخـصـيـةـ وـنـضـجـكـ الـرـوـحـيـ.

وعندما تبدأ بفهم "تشريح روحك"، ستكتشف الأسباب الروحية للمرض، وكيفية التنبه إلى احتلال الطاقة وتصحيحه قبل أن يظهر كمرض جسدي، وكيفية التعافي عاطفياً وجسدياً من مرض قد يكون أصابك بالفعل. إن تعلّمك فهم جسدك وروحك بطريقة جديدة، تستند إلى حقائق قديمة، سيمكّنك من تنمية نضجك وسلطتك الروحية بما يغيّر حياتك كلّاً.

<b>المقدمة</b>	<b>6</b>
<b>تمهيد</b>	<b>9</b>
أن أصبح حديسيًا طيبًا	9
<b>مقدمة</b>	<b>16</b>
لحمة شخصية قصيرة	16
نقاط التحول	16
تدريب حديسي	20
من الهواية إلى المهنة	24
المنعطف الأخير في الطريق	25
<b>الجزء الأول: لغة جديدة للروح</b>	<b>28</b>
الفصل الأول: طب الطاقة والحدس	28
حقل الطاقة البشري	28
قراءة الحقل	29
تمسك بانطباعك الأول	30
كن في حالة ذهنية تأملية	31
الموضوعية هي المفتاح	31
المبدأ الأول: السيرة تتحول إلى بيولوجيا	32
المبدأ الثاني: القوة الشخصية ضرورية للصحة	34
المبدأ الثالث: أنت وحدك من يمكنه مساعدتك على الشفاء	36
المكتسبون (Acquisitioners)	38
توجيه القوة	41
تعلم الرؤية الرمزية	45
الفصل الثاني: مخلوقون على صورة الله	48
القوة الرمزية للشاكرات السبع	51
القوة الرمزية للأسرار المسيحية	53
القوة الرمزية لعشر سفirot	54
كيف تعمل الشاكرات والأسرار المقدسة والسفيروت معًا	57
الحقائق السبع المقدسة	60
القوة الخارجية	60

القوة الداخلية	62
<b>الجزء الثاني: الحقائق السبع المقدسة</b>	<b>67</b>
(Energy Anatomy) تشریح الطاقة	68
الفصل الأول: الشاکرا الأولى – القوة القبلية	74
النقافة القبلية	75
العواقب الطاقية لأنماط المعتقد	77
تحدي قوة القبيلة السامة	80
الولاء	80
الشرف	84
العدالة	86
الفصل الثاني: الشاکرا الثانية – قوة العلاقات	91
قدرة الاختيار	93
الاختيار والعلاقات	95
تحدي إدارة الطاقة الإبداعية	96
تحدي إدارة الطاقة الجنسية	102
طاقة المال	109
الطاقة الأخلاقية	112
القدرة الشخصية للشاکرا الثانية	114
الشاکرا الثالثة: القدرة الشخصية	119
تطویر تقدير الذات	120
تعزيز القوة الداخلية	123
تقدير الذات والحدس	126
المراحل الأربع للقدرة الشخصية	130
المراحل الأولى: الثورة	132
المراحل الثانية: الانطواء الداخلي	133
المراحل الثالثة: النرجسية	134
المراحل الرابعة: التطور	134
تحديات الرحلة	135
الشاکرة الرابعة: القدرة العاطفية	138

تعلم قوة الحب	139
محبة الذات كطريق نحو الإلهي	141
إيقاظ الذات الوعية	143
تجاوز لغة الجراح	145
طريق القلب المتمكّن	148
الشاكرة الخامسة: قوّة الإرادة	151
عواقب الخوف	152
الإيمان	154
بين الرأس والقلب	157
الشاكرة السادسة: قوّة العقل	162
تطبيق التحرر	163
الوعي وارتباطه بالشفاء	166
الوعي والموت	167
سكوت وهيلين نيرنغ	168
سوغيال رينبوتشي	170
تطوير العقل اللامشخصي والرؤى الرمزية	171
أن تصبح واعيًا	174
تاج الشاكرا السابعة: موصلنا الروحي	179
الاستيقاظ الروحي	181
الأزمة الروحية وال الحاجة إلى التعبّد	184
الصمود في مواجهة «الليلة المظلمة»	187
دليلُ للصوفي المعاصر	190
إرشادُ للصوفي المعاصر	191
تأملُ يومي	193
شكر وتقدير	195
عن المؤلفة	197

## المقدمة

في أوقات نادرة، قد تلتقي بشخص فريد يغير جذرًا نظرتك إلى العالم وإلى نفسك. وأنت الآن على وشك لقاء مثل هذا الفرد الاستثنائي. إن الكاتبة والطبيبة الحدسية كارولайн ميس ستأسر اهتمامك، وتستفزك، وتحمّلك برأيتها عن الروحانية ومسؤوليتك الشخصية عن صحتك. بعض جوانب عملها ستبدو لك بدائية إلى درجة أنك ستتساءل لماذا لم تفكّر بها من قبل. أما بعض أفكارها الأخرى فسوف تلامس أعمق أزرارك النفسية والعاطفية، فتدفعك إلى إعادة النظر في مسارك الروحي.

لقد تعرّفت إلى فلسفة كارولайн قبل اثني عشر عاماً. رسالتها البسيطة والعميقة هي أن كل واحدٍ منّا يولد بمهمة روحية أصيلة، وبـ“عقد مقدس لنتعلم كيف نستخدم قوّتنا الشخصية بمسؤولية، وبحكمة، وبمحبة. على مدى آلاف السنين، هيمنت فكرة أن ”السلطة تفسد، والسلطة المطلقة تفسد فساداً مطلقاً“ على المجتمعات. وقد قدم النفوذ والسيطرة والمالي والجنس مظاهر زائفة للقوة. على سبيل المثال، أشارت إحدى المجالات في مقال عن جون إف. كينيدي الابن إلى أنه كان يملك ما يكفي من المال والأمان الجنسي، ولكنه لم يكن يملك سلطة. ثم قللّت المقالة من شأن القوة حين غدت الوهم الشائع أن كينيدي كان يمكنه شراء النفوذ بمجرد نشر مجلة متربّفة.

إذا كانت هذه هي فكرتك أنت أيضًا عن السلطة، فاستعد لصدمة عميقة مع كتاب **تشريح الروح**، إذ تقدم كارولайн رؤية أعمق بكثير لمعنى القوة الحقيقية: **قوة الروح الإنسانية**.

على مرّ العصور، وجد العارفون والحدسيون الذين شعروا بمراكز القوة في الجسم البشري. كتب في هذا المجال كل من أليس بييلي وتشارلز ليديبتر ورودولف شتاينر، لكن لم ينجح أحد في الإمساك بمسؤولية وعمق بنية الروحية الكهرومغناطيسية كما فعلت كارولайн. لم يُكشف من قبل عن ”**تشريح الروح**“ بهذه القوّة. وهنا يكمن الأساس لطبع القرن الحادي والعشرين.

لقد كان أهم سؤال طرّحه البشر عبر التاريخ هو: **ما غاية حياتي؟** وتجيب كارولайн عن هذا السؤال ببساطة وعمق: الغاية هي أن نعيش بما ينسجم مع مُتنّنا الروحية؛ أن نطبق القاعدة الذهبية (عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك) في كل لحظة من حياتنا؛ وأن نحيا كل فكرة كأنها صلاة مقدسة. الأمر بسيط، لكنه بعيد عن أن يكون سهلاً.

تخيل للحظة أنك دخلت غرفة مليئة بالناس، وأنك عرفت فوراً مدى عدم ارتياحك. وتخيل أكثر أنك قادر على الإصغاء إلى أصوات عقولهم الباطنية، وأنك ”**تعرف**“ طاقة كل فرد وصحته. والأهم من ذلك، تخيل أنك تدرك بتفصيل طاقتكم، وكل ما يستنزف قوّتك العقلية والجسدية والعاطفية. إن الحكمة الأساسية التي ينقلها هذا الكتاب تمنحك الأدوات لتبدأ برؤيه طاقتكم وطاقات الآخرين.

لقد أكد علماء الفيزياء الكمية حقيقة الجوهر الاهتزازي للحياة، وهو ما يدركه أصحاب الحدس. فالحمض النووي البشري DNA يهتز بمعدل يتراوح بين 52 و78 غيغاهرتز (مليارات الدورات في الثانية). ورغم أن الأدوات العلمية لم تتمكن بعد من قياس تردد شخص محدد أو العوائق التي تعيق تدفق الطاقة، فإن حققتين أساسيتين لا يمكن إنكارهما:

1. طاقة الحياة ليست ساكنة، بل ديناميكية؛ فهي تتحرك باستمرار.
2. أصحاب الحدس المهووبون مثل كاروللين قادرؤن على تقديرها، حتى وإن لم تُقْسَ بعد بدقة علمية.

وفي خبرتي الممتدة خمسةً وعشرين عاماً مع أصحاب الحدس حول العالم، لم أجده من هو أوضح أو أدق من كاروللين. فهي تنصل إلى الطاقة الدقيقة في أنظمتنا وتقرأ لغة كياننا الكهرومغناطيسي. تشخيصاتها توثّق مراراً تأثير الطاقة العاطفية – الماضية والحاضرة – على الصحة الجسدية. إنها تستشعر التجارب العميقه والصادمة، والمعتقدات، والموافق التي تغير ترددات الخلايا وسلامة نظامنا الطاقي. إنها تقرأ أرواحنا، التي هي في النهاية مصدر قوتنا الحقيقية.

في هذا الكتاب ستتجدد معلومات مفصلة عن المراكز السبعة للطاقة في جسدك. هذه المراكز هي المنظمات الأساسية لتدفق طاقة الحياة، وهي تمثل البطاريات البيولوجية الكبرى لسيرتك العاطفية. “سيرتك تصبح بيولوجيا جسدك” – وإن لم تتعلم شيئاً آخر من هذا العمل، فإن هذه الحقيقة وحدها ستكون ذات فائدة كبيرة لك. ستتعلم أيضاً كيف تحمي نفسك من استنزاف طاقتك بسبب تعلقاتك أنت أو بسبب طاقات الآخرين السلبية؛ وكيف تؤمن إحساسك بذاتك وكرامتك حتى لا يتآكل أساس قوتك الشخصية عبر الرموز الزائفة للقوة مثل المال والجنس والسلطة الخارجية؛ وكيف تطور قدراتك الحدسية.

يقدم كتاب **تشريح الروح** طريقة جديدة شاملة لفهم المراكز السبعة للطاقة في الجسم. فهو يدمج المفاهيم اليهودية والمسيحية والهندوسية والبوذية عن القوة في سبع حقائق روحية كونية. وكما تقول كاروللين:

“الجوهرة الكونية المكونة داخل الديانات الأربع الكبرى هي أن الإلهية مغروسة في نظامنا البيولوجي ضمن سبع مراحل من القوة تقودنا لنصبح أكثر نضجاً وسمواً في قوتنا الشخصية.”

ستتغير حياتك إلى الأبد بقوّة هذا الدمج بين المعاني الميتافيزيقية للأسرار المسيحية، والكابala، والشاكرات. **المعرفة قوة، والمعرفة التي يقدمها هذا الكتاب هي المفتاح إلى قوتك الشخصية.**

إنه يقدم جوهر الطلب البديل بوضوح يلهمك أن تعيش مُثلك الروحية، ويوقفك على معجزات الشفاء الذاتي. ويسعدني أنني كنت حاضراً خلال ولادة هذا العمل التأسيسي. لقد أغنى هذا العلم حياتي أكثر مما حلمت. عسى أن تكون حياتك أنت أيضاً مغمورة بحكمة كاروللين.

للهم كُن في رأسي وفي فهمي،  
اللهُم كُن في عيني وفي نظري،

اللهُمَّ كُنْ فِي فَمِي وَفِي كَلَامِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي لِسَانِي وَفِي تَذَوُّقِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي شَفْتِيٍّ وَفِي تَحْيَّتِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي أَنْفِي وَفِي شَمْيٍ وَاسْتِنشاقِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي أَذْنِي وَفِي سَمْعِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي عَنْقِي وَفِي تَواضِعي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي كَتْفَيٍّ وَفِي احْتِمَالِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي ظَهْرِي وَفِي قِيَامِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي ذَرَاعِيٍّ وَفِي سَعْيِي وَأَخْذِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي يَدِيٍّ وَفِي عَمْلِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي سَاقِيٍّ وَفِي مَشْيِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي قَدْمِيٍّ وَفِي ثَبَاتِي عَلَى الْأَرْضِ،  
اللهُمَّ كُنْ فِي مَفَاصِلِي وَفِي تَوَاصِلِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي أَحْشَائِي وَفِي شَعُورِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي أَمْعَائِي وَفِي غُفرَانِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي صُلْبِي وَفِي مَعَاشِرِتِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي رَئِتِي وَفِي تَنَفُّسِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي قَلْبِي وَفِي مَحِبَّتِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي جَلْدِي وَفِي لَمْسِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي لَحْمِي وَفِي أَلْمِي وَحَنِينِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي دَمِي وَفِي حَيَاتِي،  
اللهُمَّ كُنْ فِي عَظَامِي وَفِي مَوْتِي،  
اللهُمَّ كُنْ عِنْدَ نَهَايِتِي وَفِي قِيَامِي مِنْ جَدِيدٍ.

(موسوع من الصلاة التقليدية للقس جيم كوت، والمطبوعة في كتابه "Prayer at Night" ، منشورات Cairns، شيفيلد - إنجلترا، 1988).

## تمهيد

### أن أصبح حديّاً طبّياً

في خريف عام 1982، وبعد أن أنهيَتْ مسيرتي كصحفية في الصحف وحصلت على درجة الماجستير في اللاهوت، اشتراكَتْ مع شريكَين في تأسيس دار نشر للكتب اسمها ستيل بوينت (**Still-point**). كنا ننشر كتاباً عن أساليب شفاء بديلة عن الطب التقليدي. ورغم اهتمامي المهني بالعلاجات البديلة، لم أكن مهتمة على الإطلاق بالمشاركة فيها شخصياً. لم أرغب في لقاء أي معالج بدني. رفضت التأمل. طورت نفوراً تاماً من أجراس الرياح، وموسيقى العصر الجديد، وأحاديث فوائد الزراعة العضوية. كنت أدخن السجائر وأنا أشرب القهوة بالغالونات، ولا أزال أرى نفسي بصورة الصحفية القاسية الخبيثة. لم أكن بأي حال مهيأة لتجربة صوفية.

ومع ذلك، في ذلك الخريف نفسه، بدأت ألاحظ تدريجيًّا أن قدراتي الإدراكية قد اتسعت بشكل ملحوظ. على سبيل المثال، كان يذكر لي صديق أن شخصاً ما يعرفه ليس بخير، فتنبئ في رأسي فكرة عن سبب المشكلة. كنت دقيقة بشكل لافت، وسرعان ما انتشر الخبر في المجتمع المحلي. وببدأ الناس يتصلون بدار النشر ليحددوها مواعيد لتقدير حديسي لحالتهم الصحية. وبحلول ربيع 1983 كنت أجري قراءات لأشخاص في أزمات صحية وحياتية متنوعة، من الكتاب إلى السرطان.

لو قلت إنني كنت في حالة ضبابية لكن ذلك تبسيطًا شديداً. كنت مشوشة وخائفة قليلاً. لم أستطع أن أفهم كيف تأتيني هذه الانطباعات. هي - ولا تزال - أشبه ب أحلام يقظة غير شخصية تبدأ بالتدفق بمجرد أن أحصل على إذن الشخص واسمها وعمره. عدم شخصنة هذه الانطباعات، أي كونها بلا إحساس وجاذبي، أمر بالغ الأهمية بالنسبة لي لأنه مؤشر على أنني لا أصطنعها أو أسقطها على الآخرين. الأمر يشبه الفرق بين تصفح ألبوم صور لشخص غريب لا تربطك به أي مشاعر، وتتصفح ألبوم صور عائلتك الخاصة، الانطباعات واضحة، لكنها بلا عاطفة.

ولأنني لم أكن أعلم مدى دقة انطباعاتي، وجدت نفسي بعد بضعة أشهر من الاستشارات أتهيّب كل موعد بشدة،أشعر أن كل لقاء تجربة عالية المخاطر. اجتررت الأشهر الستة الأولى فقط بإقناع نفسي بأن استخدام حديسي الطبي مجرد لعبة. كنت أتحمس عندما أحقق "إصابة" دقيقة، لأنه إن لم يكن هناك شيء آخر، فالإصابة الدقيقة تعني أنني ما زلت عاقلة. ومع ذلك كنت أتساءل كل مرة: "هل سينجح الأمر هذه المرة؟ ماذا لو لم تأت أي انطباعات؟ ماذا لو كنت مخطئة؟ ماذا لو سألني أحدهم سؤالاً لا أستطيع الإجابة عنه؟ ماذا لو قلت لشخص ما إنه بصحة جيدة ثم اكتشفت لاحقاً أنه مصاب بمرض عضال؟ وفوق كل ذلك، ما الذي تفعله صحفية - طالبة لاهوت - تحولت إلى ناشرة، في هذه المهنة الهاشمية أصلًا؟"

كنت أشعر وكأنني فجأة مسؤولة عن شرح إرادة الله لعشرات من الأشخاص الحزانى والخائفين، من دون أي تدريب. والمفارقة أن هؤلاء كلما ازدادوا رغبة في فهم ما يفعله الله بهم، ازدادت أنا رغبة في فهم ما يفعله الله بي. وأدى الضغط الذي شعرت به في النهاية إلى سنوات من الصداع النصفي.

كنت أريد أن أتعامل مع مهاراتي الناشئة كما لو كانت مجرد موهبة في الخبز، لكنني كنت أعلم أنها أكثر من ذلك. وبما أنني نشأت كاثوليكية ودرست اللاهوت، كنت واعية تماماً بأن القدرات العابرة للشخصي تقود المرء حتماً إما إلى الدير أو إلى المصح العقلي. في أعماقي كنت أعرف أنني أتصل بشيء مقدس في جوهره، وكانت تلك المعرفة تشطرني إلى نصفين: من جهة، كنت أخشى أن أصبح عاجزة مثل الصوفيين القدامى؛ ومن جهة أخرى، كنت أشعر أنني مقدرة لحياة سأقيم فيها وأحاكم من المؤمنين والمشكين. أياً كان تصوري للمستقبل، كنت أشعر أنني متوجهة نحو الشقاء.

ومع ذلك، كنت مفتونة بقدرتني الإدراكية الجديدة، ومجبرة على الاستمرار في تقييم صحة الناس. في تلك الأيام الأولى، كانت الانطباعات التي أتلقاها تتعلق أساساً بالصحة الجسدية المباشرة للشخص والضغط العاطفي أو النفسي المصاحب لها. لكنني كنت أيضاً أرى الطاقة المحيطة بجسد ذلك الشخص. رأيتها مليئة بالمعلومات عن تاريخه الشخصي، ورأيتها امتداداً لروحه. بدأت أدرك شيئاً لم يعلمه لي أحد في المدرسة: أن روحنا جزء فعال جداً من حياتنا اليومية؛ فهي تجسّد أفكارنا ومشاعرنا، وتسجل كل واحد منها، من أبسط الأمور إلى أسمى الرؤى. وبينما كنت قد تعلمت - بشكل أو بآخر - أن روحنا تتصعد "إلى فوق" أو "تهبط إلى أسفل" بعد الموت، بحسب مدى صلاح حياتنا، كنت أرى الآن أن روحنا أكثر من ذلك. إنها تشارك في كل ثانية من حياتنا. إنها القوة الوعائية التي هي الحياة نفسها.

كنت أتابع جلسات القراءة الصحية وكأنني على طيار آلي، إلى أن جاء اليوم الذي حُسم فيه ترديي تجاه هذه المهارة. كنت في منتصف جلسة مع امرأة مصابة بالسرطان. كان اليوم حاراً وكانت متعبة. جلست أنا والمرأة متقابلتين في مكتبي الصغير في ستيل بوينت. كنت قد أنهيت تقييمها الصحي وترددت لحظة قبل أن أشاركها النتيجة. كنت أرهب أن أخبرها بأن السرطان قد انتشر في جسدها كله. كنت أعلم أنها ستسألني لماذا حدثت لها هذه الكارثة، وكانت أشعر بالانزعاج من مسؤوليتي في الإجابة.

وكما توقعت، حين فتحت فمي لأتكلم، مدّت يدها إلى ساقي وقالت:  
"كارولайн، أعلم أنني مصابة بسرطان خطير. لا يمكنك أن تخبريني لماذا يحدث لي هذا؟"

ارتفع استيائي لملاقاة السؤال المكرر، وكدت أن أنفجر قائلة: "كيف لي أن أعرف؟" - وفجأة اجتاحتني طاقة لم أشعر بها من قبل. تحركت في جسدي كما لو كانت تدفعني جانباً لاستخدام أوتار صوتي. لم أعد أرى المرأة أمامي. شعرت كما لو أنني تقلصت إلى حجم قطعة نقدية صغيرة وطلبت مني أن "أقف حارساً" داخل رأسي. وتحدث صوت من خالي إلى هذه المرأة:

"دعيني أمشي معك عبر حياتك وعبر كل علاقاتك. دعيني أسيء معك في كل مخاوفك، وأريك كيف سيطرت عليك هذه المخاوف لفترة طويلة حتى لم تعد طاقة الحياة قادرة على تغذيتك."

هذا "الحضور" اصطبغ المرأة عبر كل تفاصيل حياتها، وأعني كل التفاصيل. استرجع أصغر الحوارات لها؛ وسرد لحظات الوحدة الكبرى التي بكت فيها وحدها؛ وتذكر كل علاقة كان لها أي معنى لديها. ترك هذا "الحضور" انطباعاً بأن كل ثانية من حياتنا - وكل نشاط ذهني وعاطفي وخلقي وجسدي وحتى استراحتنا - معرفة somehow ومسجلة. كل حكم نصدره مذكور. كل موقف نتبناه مصدر طاقة إيجابية أو سلبية نحن مسؤولون عنه.

كنت مذهولة من هذه التجربة. ومن الهامش بدأت أصلني، نصفها خوف ونصفها تواضعاً أمام التصميم الحميي والنهائي للكون. كنت دائماً أفترض أن صلواتنا "تُسمع"، لكنني لم أكن متأكدة تماماً من الكيفية. ولم أكن قد استطعت بعقل البشري البسيط أن أفهم كيف يمكن لأي نظام، حتى إلهي، أن يتبع احتياجات الجميع، ويعطي الأولوية لطلبات الشفاء مثلاً على طلبات المساعدة المالية. كنت غير مهيأة لهذا المشهد المقدس الذي تحمل فيه كل ثانية من الحياة بمهمة على أنها ذات قيمة عظيمة.

وأنا أصلني، ما زلت مجرد مراقبة، طلبت أن تظل هذه المرأة غير واعية أن الذي يتحدث إليها ليس أنا. ولأنني لم أكن لأستطيع أن أجيبها عن سؤالها "لماذا أصبت بالسرطان؟" لم أكن لأستطيع أيضاً أن أشرح كيف عرفت تفاصيل عن ماضيها. وما إن أطلقت ذلك الدعاء حتى كنت أنظر مباشرة إلى وجهها من جديد.

اكتشفت أن يدي كانت على ركبتيها، تعكس بعدها يدها إلى، رغم أنني لم أتذكر أني وضعتها هناك. كان جسمي كله يرتجف فازلت يدي. كل ما قالته هو: "شكراً جزيلاً. أستطيع الآن أن أعيش مع كل شيء. حتى موتي لم يعد يخيفني. كل شيء بخير."

غادرت مكتبي، وبعد لحظة غادرت أنا أيضاً في حالة صدمة عميقه. مشيت إلى حقل جميل مفتوح يحيط بستيل بوينت، ووافقت هناك على التعاون مع هذه القدرة الحدسية مهما كانت النتائج. ومنذ ذلك اليوم الخريفي في عام 1983، أعمل بكل قلبي كحدسية طبية. وهذا يعني أنني أستخدم قدرتي الحدسية لمساعدة الناس على فهم الطاقة العاطفية والنفسية والروحية الكامنة وراء مرضهم أو اضطرابهم أو أزمتهم الحياتية. أستطيع أن أستشعر نوع المرض الذي تطور، غالباً قبل أن يكون الشخص مدركاً أصلاً أنه مريض. أما الأشخاص الذين أعمل معهم فعادة ما يكونون واعين أن حياتهم ليست متوازنة وأن شيئاً ما ليس على ما يرام.

لم يحدث حدث درامي "أول" أدخل قدراتي الحدسية إلى حياتي. لقد استيقظت ببساطة داخلي، بسهولة وطبيعية، كما لو كانت دائماً هناك تنتظر الوقت المناسب لتظهر. حين كنت أكبر، كنت دائماً يقظة حسرياً، أستجيب باستمرار لحسني الداخلي، كما يفعل معظم الناس. أنت أيضاً، بشكل غريزي وأحياناً واع، تقييم طاقات الآخرين، لكن عادة تعرف ذلك الشخص أو كان لك على الأقل بعض الاتصال به مسبقاً. ما هو غير معتاد في حسي هو أنني أستطيع تقييم أشخاص لم يكن لي أي اتصال بهم على الإطلاق. في الواقع، أنا أفضل أن لا يكون لي اتصال سابق، لأن النظر مباشرة إلى وجه خائف يتداخل كثيراً مع قدرتي على "الرؤيا" بوضوح.

كلما استخدمت حديسي أكثر، أصبح أدق. والآن يبدو لي شبه عادي، رغم أن عمله سبقني دائمًا غامضًا قليلاً. بينما يمكنني أن أعلمك إلى حد معين كيف تصبح حديسي، فأنا في الواقع لست متأكدة كيف تعلمته أنا نفسي. أشتبه أنه أصبت شديدة الحدس نتيجة فضولي في الأمور الروحية مقترباً بإحباط عميق شعرت به حين لم تسر حياتي حسب الخطة. ومن جهة أخرى، من الممكن تماماً أن حديسي الطبيعي كان مجرد نتيجة لشيء أكلته. ومعرفتي بطرق الآلهة تجعلني لا أستغرب ذلك إطلاقاً.

لم يكن من السهل، حتى بعد تعهدي بالتعاون معه، أن أصلح حديسي. لم يكن لدي نماذج ولا معلم، رغم أنني حصلت في النهاية على دعم وإرشاد زملاء طبيبين. أما الآن، وبعد أربعة عشر عاماً من العمل المستمر، فقد أصبحت هذه المهارة بالنسبة لي كالحاسة السادسة. وهذا يعني بالنسبة لي أنه حان الوقت لأعلم الآخرين عن لغة الطاقة والحدس الطبيعي.

من خلال عملي بحدسي، تمكنت من تحديد الأسباب العاطفية والنفسية للأمراض. لا شك أن هناك ارتباطاً قوياً بين الضغوط الجسدية والعاطفية وأمراض بعینها. هذا الارتباط موثق جيداً، مثلاً فيما يخص أمراض القلب وارتفاع الضغط وما يسمى بالشخصية النمط A. لكن استبعاراتي الخاصة أظهرت لي أن الضغوط أو الاضطرابات العاطفية والروحية هي الأسباب الجذرية لكل الأمراض الجسدية.علاوة على ذلك، تتوافق أزمات معينة عاطفية وروحية بشكل محدد جداً مع مشكلات في أجزاء معينة من الجسم. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يأتون إلي بأمراض القلب كانت لديهم خبرات حياتية دفعتهم إلى حجب الحميمية أو الحب عن حياتهم. الأشخاص الذين يعانون من آلم أسفل الظهر لديهم عادة مخاوف مالية مستمرة؛ الأشخاص المصابون بالسرطان غالباً لديهم ارتباطات غير محلولة بالماضي، أعمال غير مكتملة ومسائل عاطفية؛ الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الدم غالباً لديهم صراعات عميقة الجذور مع أسرهم الأصلية. كلما درست نظام الطاقة البشري أكثر، أدركت أن القليل جداً يخلق "عشوائياً" في أجسادنا أو في حياتنا. الروابط بين ضغوطنا العاطفية والروحية وأمراض معينة تفهم أفضل في سياق تshireح نظام الطاقة البشري - تshireح أرواحنا - وهو جوهر المادة التي أدرستها الآن في أنحاء الولايات المتحدة والعديد من البلدان الأخرى، ومحور هذا الكتاب.

أن أكون حديسي طيبة ساعدني على أن أتعلم ليس فقط عن الأسباب الطاقية للمرض، بل عن التحديات التي نواجهها في شفاء أنفسنا. ومن الأمور ذات الأهمية الكبيرة بالنسبة لي إدراكي أن "الشفاء" لا يعني دائمًا أن يتتعافى الجسد المادي من المرض. الشفاء قد يعني أيضاً أن تطلق الروح مخاوف قديمة وأفكاراً سلبية تجاه نفسك أو تجاه الآخرين. هذا النوع من التحرر والشفاء الروحي يمكن أن يحدث حتى وإن كان الجسد في طور الموت الجسدي.

تعلم لغة نظام الطاقة البشري هو سبيل إلى فهم الذات وطريق لعبور تحدياتك الروحية. ومن خلال دراسة تshireح الطاقة ستتعرف إلى أنماط حياتك والتشابكات العميقية بين عقلك وجسدك وروحك. ويمكن لهذه المعرفة بالذات أن تجلب لك المتعة وراحة البال، وأن تقودك في الطريق إلى الشفاء العاطفي والجسدي.

هذه المقدمة إلى الحدس الطبيعي هي خلاصة أربعة عشر عاماً من أبحاثي في التshireح والحدس، والجسد والعقل، والروح والقوة. في صفحاتها أعلمك لغة الطاقة التي أعمل بها. وباكتسابك معرفة طلقة بتشريحة الطاقة، ستغدو واعياً بجسمك بوصفه

تجلي روحك الخاصة. ستتمكن من قراءة جسدك كما تقرأ النصوص المقدسة. إن فهم لغة الطاقة يمكنك من رؤية روحك في جسدك وفهم ما يغدّيها ويجعلها - قوية. وستتمكن لغة الطاقة منظوراً جديداً لقوّتك الشخصية. وستتعلم أيضاً ما يضعف روحك وقوّتك الشخصية كي تتوقف عن مزيد من فقدان الطاقة. إن استخدام لغة الطاقة وفهم نظام الطاقة البشري سيساعدك على الحصول على اطباعات حدسية أوضح، عبر تزويدك بمرجعيات ملموسة قائمة على الجسد، تخفّف من شعورك وكأنك تبحث في هواءٍ فارغ عن المعلومة.

في هذا الكتاب أستند إلى الحكمة العميقة الراسخة في عدد من التقاليد الروحية القديمة - الشاكرات الهندوسية، والأسرار المسيحية، وشجرة الحياة في الكابالا - لأقدم رؤية جديدة لكيفية تعاون الجسد والروح. ويجدر التنبيه إلى أنني تعمّدْت عدم تضمين التعاليم الفنية للإسلام؛ لأنني لا أكرّم حقائقه، بل لأنني لم أعش مع هذا التقليد كما عشت مع التعاليم اليهودية-المسيحية والهندوسية والبوذية، ولذلك لاأشعر بأنّ بوسعي أن أكتب عن الإسلام بسلامة وأمانة. من خلال تعلم رؤية جسدك وروحك عبر منظور يستند إلى حقائق قديمة، يمكنك أن تبدأ في تطوير حدسك الخاص وفهم روحك وإدارتها.

مع أنّ نيتني الأصلية كانت أن أركّز هذا الكتاب «بساطة» على نظام الطاقة البشري، وعلى فلسفة وممارسات تشخيص الطاقة، وعلى الحدس الطبيعي، أدركت وأنا أكتب أنني لا أستطيع تصوير هذه المفاهيم تصويراً دقيقاً من غير هذا الإطار الروحي. إنني أؤمن بأنّ المقصود لنا أن نفهم «عقول- أجسادنا» بوصفها قوى روحية فردية تعبّر عن طاقة إلهية أعظم. والمقصود لنا أن نكتشف قوتنا الشخصية وغايتنا المشتركة من الوجود ضمن سياق روحي.

نحن جميعاً نشارك بُنية جسدية من نوع واحد تمرض أو تشفي للأسباب نفسها. ونتشارك أيضاً أزمات عاطفية ونفسية شائعة في الخبرة الإنسانية. فالجميع يخاف الهجران والفقد والخيانة؛ والغضب سامٌ في جسدٍ يهودي كما هو في جسدٍ مسيحي أو هنودسي؛ وجميعنا منجبون إلى المحبة. وحين يتعلق الأمر بصحة أرواحنا وأجسادنا فلا فروق بيننا. ومن ثم فإن تركيز هذا الكتاب على العقل-الجسد مشبع بلغة روحية اسمها «الرؤى الرمزية». فالرؤى الرمزية هي طريقةٌ لرؤية ذاتك والآخرين وأحداث الحياة من منظور الأنماط الأصلية الكونية. إن تنمية الرؤى الرمزية ستعزّز قدرتك الحدسية لأنها تعليمك موضوعيةً صحّية تبرز المعنى الرمزي للأحداث والناس والتحديات، وخاصةً التحدّي المؤلم المتمثّل في المرض. تتيح لك الرؤى الرمزية أن تنظر في روحك وفي إمكاناتك اللامحدودة للشفاء والتكميل.

الناس الذين يحضرون محاضراتي وورش عملٍ متتَّلِّعون: فهم إما عاملون في المجال الصحي، أو أشخاص يلتمسون العون في قضايا صحتهم، أو آخرون يرغبون في أن يصيروا حديسيين طيباً. ومع ذلك فهم يشتّرون جميعاً في رغبة فهم قوة أرواحهم. يريدون أن يطّورو صفاءً داخلياً وصوتهم الحدسي الخاص. أما الأطباء الذين يملأون ورشاتي فيشاركونني إحباطاتهم: فعندما يساورهم حسدٌ بأن سبباً عاطفياً أو حتى روحياً يمكن خلف مرض مريض ما، لا يكون متاحاً لهم أن يُحرروا تشخيصاً روحياً لأنّ الأفكار الروحية لا سلطة لها ضمن العلم التقليدي. كثير من الأطباء يحجبون اطباعاتهم الحدسية لأنّ، كما قال أحدهم، «الحدس والدليل ليسا متّوافقين بعد مع متطلبات شركات التأمين الصحي». وقال لي طبيب آخر: «لا أحتاج إلى

حدس طبي؛ لدى منه ما يكفي. أريد أن أتعلم أنماط العائلة والقضايا الروحية الأعمق لدى مرضى، لأنني أعلم أن هذه هي المعلومات التي يحتاجونها للشفاء. إنهم بحاجة إلى ما هو أكثر من الأدوية التي لا تفعل سوى حجب الأعراض مؤقتاً. إن الرغبة في إطار روحي وتفسير للحياة رغبة كونية. وأعتقد أن لغة الطاقة وممارسة الرؤية الرمزية يمكنهما أن يساهمَا في سد الفجوة بين الرؤى الطبية التقليدية والروحية للصحة والشفاء.

ومع ذلك، حين بدأت أول الأمر أستشعر حضور المرض، كما ذكرت سابقاً، كنت خائفة ومضطربة بسبب افتقاري إلى إطار طبي وروحي. لذلك، خلال العامين الأولين، كتمت كثيراً من المعلومات التي كنت ألتقطها. قصرت مساعدتي على معاونة الناس في تفسير الضغوط العاطفية والنفسية والروحية والعوامل الكامنة وراء نشوء مرضهم. لم أتطرق إلى العلاجات الطبية المحددة أو الإجراءات الجراحية، بل أحلىت العملاء إلى الأطباء. لكن في عام 1984 التقيث سي. نورمان شيلي، دكتور في الطب، ودكتوراه. وببدأ تدريباً مكثفاً معه على التشريح الجسدي للإنسان. ومن خلال الحديث إلى المرضى ومعهم عبر «نورم» عن حياتهم ومرضهم تمكنت من تهذيب فهمي للانطباعات التي أتلقاها. وقد منعني ذلك منطقة الأمان التي احتجثها كي تنضج مهارتي، مع أنني لا أزال لا أعالج العملاء، وإنما أحاول فقط مساعدتهم على تفسير القضايا الروحية الكامنة في جذور أزمتهم العاطفية أو الجسدية.

ومن خلال سنوات عملي مع «نورم»، الذي أصبح زميلاً الطبي وصديقي الحميم، تعلمت أن مهارتي تكون أكثر قيمة في المراحل التي تسبق تطور المرض الجسدي فعلياً. فقبل أن يُنتج الجسم مرضًا جسدياً، تظهر مؤشرات طاقية - مثل الخمول المطول والاكتئاب - تُخبرنا أننا فقد حيوتنا. يلجم الناس في هذه المراحل إلى نصيحة أطبائهم لأنهم يعلمون أنهم لا يشعرون بخير؛ إنهم يلتقطون إشارات تفيد أن أجسادهم تفقد الطاقة. غير أن الفحوصات الطبية كثيرة ما تشير إلى أن لا شيء خاطئ، لأنها لا تستطيع بعد تحديد شيء يحدث على المستوى الجسدي. لا تمتلك الفحوصات الطبية التقليدية وسيلة لقياس فقدان الطاقة، ومعظم الأطباء لا يعترفون بفكرة الخلل الطaci. ومع ذلك تظهر باستمرار أمراض جديدة مُحيرة لا تستجيب للعلاجات الطبية التقليدية. بعضها، مثل الإيدز، يمكن تشخيصه عبر المنهجية الطبية التقليدية، بينما يجد بعضها الآخر وكأنه يتطلب نتيجة وتيرة حياتنا ذات الفولت العالي وتعرضاً المستمر للطاقة الكهرومغناطيسية من الهواتف وأطباق الأقمار والهواتف الخلوية والكثير من الأجهزة الأخرى التي تُنقل بها بيئتنا. إن أمراضًا مثل متلازمة التعب المزمن واضطرابات البيئة تُعد في الوقت الراهن «أمراضًا غير رسمية»؛ فبحسب المعايير الطبية التقليدية، تفتقر إلى سبب ميكروبي مُحدد. لكنها، بلا شك، أمراض رسمية في التعريف الطaci لخلل الصحة، لأن أعراضها تدل على أن المريض يمر بفقدان للقدرة في حقل الطاقة.

يمكن للحدس الطبيعي أن يساعد الأطباء الذين يفهمون الجسد البشري بوصفه نظاماً مادياً ونظاماً طاقياً معاً، والذين يملكون إطاراً روحيّاً للخبرة الإنسانية، على تحديد الحالة الطاقية للمرض الجسدي ومعالجة السبب الجذري إلى جانب الأعراض. وقد يشمل العلاج في الحقل الطaci مجموعة من الأساليب، مثل الإرشاد النفسي، والوخز بالإبر، والتدعيل، والمعالجة المثلية. غير أن المكوّن الجوهرى لشفاء الطاقة يظل هو المشاركة الفاعلة للمريض. فمهما بلغ إلحاح تحذير الحدسيّ الطبي من احتمال مرض، فإن التحذيرات لا تشفى؛ الفعل هو الذي يشفى.

ولا شيء يُسعدني أكثر من أن أنقل مهاراتي الحدسية إليك فوراً عبر كتبتي وورشاتي. ولكنك لن تُنمي حسك تماماً إلا عبر سنواتٍ من الممارسة. لقد منحتني «الإقامة الحدسية» التي قمت بها مع نورم - الجراح العصبي المتخرج من هارفارد ومؤسس «الجمعية الأمريكية للطب الشامل» - القدرة على العمل باحتراف. يستطيع أي شخص أن يستفيد من اتباع التعاليم الواردة في هذا الكتاب وأن يُحسن صفاءه الحدسي، لكن لأن برنامج الإقامة ضروري لتطوير الحدس على نحو كامل، فإن نورم وأنا نعتزم في المستقبل القريب مساعدة الطلاب الحدسيين طبيعاً على أداء برامج إقامتهم في مراكز الصحة الشمالية في أنحاء البلاد. كما نعقد برنامجاً عن «علم الحدس» في مزرعته في سبرينغفيلد، ميزوري، هدفه تعليم الناس استخدام الحدس جزءاً طبيعياً من مهاراتهم الإدراكية.

إن فكرة برنامج «إقامة للحدس الطبي» كانت لتبدو شديدة الغرابة قبل عقدِ من الزمان، لكننا كمجتمع أصبحنا أكثر انفتاحاً على العلاجات الطبية التي تستخدم المعرفة القديمة بتدفق الطاقة داخل الجسم البشري وحوله، بما في ذلك الوخذ بالإبر، والضغط بالإبر، وتشي كونغ وغيرها. وكما يكتب لاري دوسي، دكتور في الطب، في كتابه *المعنى والطب (Meaning and Medicine)*، نحن بحاجة إلى ممارسة «طب العصر الثالث (Era III Medicine)» - أي العلاجات التي تمزج بين الروحي والجسدي، وبين النهج الشمولي والنهج الإكلينيكي، في الشفاء الجسدي والعاطفي. ولا يسعني إلا أنأشعر بأن الحدسيين الطبيين سيصبحون في نهاية المطاف أعضاء أساسيين في فرق الرعاية الصحية، هنا وفي أنحاء العالم.

إن عالم الطب التقليدي على وشك الاعتراف بالرابط بين الخلل الطاقي أو الروحي والمرض. ومن الحتمي أن يعبر يوماً ما الفاصل بين الجسد والروح. لكن في الأثناء نستطيع أن نعي أنفسنا بأن نبني جسورنا الخاصة إلى أرواحنا، عبر تعلم لغة الطاقة ومهارة الرؤية الرمزية. وأأمل من خلال هذا الكتاب أن تتعلم أن تفكّر في نفسك بلغة الطاقة بوضوحٍ حيّ كما ترى جسدك المادي الآن، وأن تبدأ في العناية بروحك بوعيٍ يماثل وعيك الذي تعطني به بحسبك.

## مقدمة

### لمحة شخصية قصيرة

كما أقول دائمًا للناس في ورشاتي ومحاضراتي: إنني آخذكم إلى العالم الذي يوجد "خلف عيني". ولكن إذا رویت لكم أولًا سلسلة من نداءات الاستيقاظ التي قادتني إلى رؤيتي الخاصة، وإذا قدمت لكم أولًا الأشخاص المختلفين والأحداث الكثيرة التي وجهتني على مر السنين نحو أن أصبح حدسية طبية، فقد تصبحون أنتم أكثر وعيًا بالإرشاد الداخلي العامل في حياتكم الخاصة.

### نقاط التحول

كل ما له قيمة مهنية وشخصية وروحية بالنسبة لي، تعلّمته من خلال عملي كحسنة طبية. لكنني كطالبة جامعية كنت أسير في اتجاه مختلف تماماً. مثلثة بالطموح، درست الصحافة، وفي سنتي الجامعية الثالثة قررت أنني سأفوز بجائزة بوليتزر قبل أن أبلغ الثلاثين. المشكلة في هذه الخطة - كما اكتشفت عندما بدأت عملي الصحفي الأول - أنني كنت أفتقر إلى الموهبة الالزمة للنجاح في مجال تقارير الصحف. تركت العمل في الصحيفة، لكنني لم أستطع أن أقبل أن حلمي الوحيد - أن أكون كاتبة - لن يتحقق. ولأنني لم أملك حلماً احتياطياً، هويت في اكتئاب سامٍ لزج، كان بمثابة "ليلة مظلمة للنفس" بالمعنى الكلاسيكي.

خلال أسوأ الشهور كنت أنام حتى وقت متأخر من الصباح، ثم أجلس على أرضية مكتبي في المنزل أحذق في مقالات مجلات نصف مكتملة. وفي أحد الصباحات، بينما كنت أخرج ببطء من نوم عميق - ما زلت في تلك الحالة بين اليقظة والنوم - اجتاحتني فجأة إحساسات بأنني قد مث بالفعل، وأن ما أعيشه الآن ليس سوى استرجاع لهذه الحياة. شعرت بالامتنان لأن حياتي انتهت. وعندما فتحت عيني أخيراً وأدركت أنني ما زلت حية تماماً، اجتاحتني الغثيان، وقضيت الصباح أتقيناً خيبتي. منهكة، عدت إلى سريري محاولة أن أقوم أين أخطأ في تخطيط حياتي. عند تلك اللحظة انفجر في ذهني فجأة ذكرى واجب درسي في صف الصحافة.

كان أستاذ الصحافة قد أمضى وقتاً طويلاً يؤكّد على أهمية الموضوعية في كتابة التقارير الصحفية الدقيقة. قال إن الموضوعية تعني أن تبقى منفصلًا عاطفياً عن الموضوع الذي تكتب عنه، وأن تبحث فقط عن "الحقائق" التي تصف الموقف. طلب منا أن نتخيل أن مبني يحترق، وأن أربعة صحفيين يقفون كل واحد منهم في زاوية مختلفة يغطّون الحدث. كل واحد سيكون له منظور مختلف عن نفس الحدث. كل واحد سيجري مقابلات مع الأشخاص الواقعين في زاويته. السؤال الذي طرّه علينا المعلم هو: أي صحفي يملك الحقائق الحقيقة والرؤى الدقيقة؟ أي واحد رأى الحقيقة؟

فجأة، اكتسب ذلك الواجب البسيط من سنوات مضت معنى رمزيًا هائلاً بالنسبة لي. ربما "الحقيقة" و"الواقع" هما في جوهرهما مسألة إدراك، فكرت. ربما كنت أنظر إلى الحياة بعين واحدة فقط، أرى المبنى من زاوية واحدة وأشاره مع آخرين يفتقرن بدورهم إلى عمق الرؤية. عندها أدركت أن علي أن أفتح عيني الأخرى وأغادر تلك الزاوية.

ثم قفز عقلي المرهق والمحبط قفزة أخرى إلى الوراء. في العام الذي تلا تخرجي من الجامعة، غادرت مسقط رأسي شيكانغو لأعمل صيفاً في الأسكا. سافرت عبر البلاد مع أصدقاء أعزاء إلى سياق، حيث ركبنا عبارةً واتجهنا عبر الممر الداخلي في رحلة استغرقت ثلاثة أيام إلى هاينز (Haines). لم ينم أحدٌ منا طوال الوقت، حتى أتنا حين وصلنا إلى هاينز كنا نرى الأشياء مزدوجة.

استقبلنا على الرصيف رجلٌ قادنا في شاحنة صغيرة من العبارات إلى الفندق المحلي. دخلنا غرفتنا وسقط الجميع على الأسرة في نوم عميق، ما عداني. كنت متواترة أكثر من أن أنا، فخرجت من الفندق وبذلت أتجول في البلدة. لمحني سائق الشاحنة، فتوقف وسألني إلى أين أذهب. قلت له إنني أتمشى. قال لي: "اصعدي إلى السيارة"، ففعلت. أزلعني أمام مبنى خشبي قديم مكون من طابقين. قال: "اصعدي إلى الطابق الثاني. اسم المرأة التي تعيش هناك هو راشيل. تحدي معها بعض الوقت، وسأعود لأخذك".

اليوم، لو كنت في شيكانغو، لاعتبر مثل هذا السلوك خطراً إلى حد ما. لكن في ذلك الوقت كان إرهافي وافتتاني بالأسكا قد حجبا عنّي قدرتي على التقدير العقلي السليم. لذا فعلت تماماً ما اقترحه الرجل: صعدت الدرج وطرقـت الباب. فتحـت الباب امرأة من السكان الأصليـين، في أوائل الثمانينـ من عمرـها، اسمـها راشـيل، وقالـت: "تفضـلي بالدخول، سـأعـد لك بعض الشـاي". كانت تلك هي آدـاب الضـيافة في الأـسكـا: كـرم، وثـقة، ودفعـ إنسـاني. لم تـبدـ مـتفـاجـئـة بـرؤـيـتيـ، وـلم تـتـصرـفـ كـأنـيـ إـزعـاجـ. بالـنـسـبةـ لهاـ، كانـ هـذاـ مجـرـدـ موـقـفـ عـادـيـ، أـنـ يـزـورـهـاـ أحـدـ لـتناولـ الشـايـ وـالـحـدـيثـ.

جلسـتـ حـالـمـةـ فيـ بـيـتـ رـاشـيلـ، وـشـعـرـتـ كـأـنـيـ بـيـنـ عـالـمـيـنـ مـخـلـفـيـنـ. نـصـفـ الشـقـةـ كـانـ مـزـيـنـاـ بـأشـيـاءـ مـنـ الثـقاـفةـ الـروـسـيـةـ: أيـقـونـاتـ العـذـراءـ السـودـاءـ، وـسـامـوفـارـ كـانـتـ تـعـدـ فـيـهـ الشـايـ، وـسـتـائـرـ دـانـتـيلـ روـسـيـةـ. أـمـاـ النـصـفـ الـآخـرـ فـكـانـ أـثـابـاسـكـانـيـ صـرـفـاـ: عمـودـ طـوـطـميـ صـغـيرـ، وـبـطـانـيـةـ هـنـدـيـةـ مـعـلـقـةـ عـلـىـ الجـدـارـ.

لمـحـتـ رـاشـيلـ كـأـنـيـ أحـدـقـ فيـ العـمـودـ طـوـطـميـ، فـسـأـلـتـنـيـ:

"هل تـعـرـفـينـ كـيـفـ تـقـرـئـينـ عـمـودـاـ طـوـطـمـيـاـ؟"

أـجـبـتـ: "لاـ، لمـ أـكـنـ أـعـلـمـ أـنـ بـالـإـمـكـانـ قـرـاءـتـهـ."

قالـتـ: "بلـ، بـالـتـأـكـيدـ. الأـعـمـدةـ الطـوـطـمـيـةـ هـيـ بـيـانـاتـ روـحـيـةـ عـنـ حـمـاـةـ القـبـيـلةـ. انـظـريـ إـلـىـ هـذـاـ. الحـيـوانـ فـيـ الـأـعـلـىـ هـوـ الدـبـ. هـذـاـ يـعـنـيـ أـنـ روـحـ الدـبـ - القـويـ، المـاـكـرـ فـيـ اـقـتـنـاـصـ فـرـيـسـتـهـ، لـكـنـهـ لاـ يـقـتـلـ إـلـاـ لـلـحـمـاـيـةـ، وـيـحـتـاجـ فـتـراتـ نـوـمـ طـوـيـلـةـ لـيـسـتـعـيـدـ قـوـتهـ - هيـ الـتـيـ تـرـشـدـ قـبـيـلـتـنـاـ. عـلـيـنـاـ أـنـ نـقـلـدـ تـلـكـ الـروحـ."

عند سماع هذه الكلمات، انتبهت تماماً. فقد كنث في حضرة معلمة عظيمة، والمعلم الجيد يُوّقظ انتباхи على الفور.

أخبرتني راشيل أنها نصف روسية ونصف أثاباسكانية، وأنها عاشت في الأسكا قبل أن تصبح ولاية. وبينما شاركتني - ولو بإيجاز - خلفيتها وتقاليدها الروحية الأثاباسكانية، غيرت حياتي إلى الأبد.

قالت وهي تشير إلى البطانية على الجدار: "تلك البطانية مميزة جدًا. في ثقافة الأثاباسكان، أن تكون صانع بطانيات أو مؤلف أغاني أو أن تمارس أي مهنة، فهو شرف عظيم. يجب أن تناول إذنًا من مؤلف أغنية لتغنى أغانيه، لأن أغانيه تحمل روحه. وعندما تكون صانع بطانيات، يُحضر عليك أن تبدأ نسج بطانية إلا إذا كنت تعلم أنك ستعيش طويلاً بما يكفي لإتمامها. فإذا عرفت أنك تحتاج إلى الموت" - انتبهي أنها قالت "تحتاج إلى الموت" - "فعليك أن تقوم بطقس مع شخص يوافق على إتمام عملك نيابة عنك، لأنك لا تستطيع أن تترك جزءاً من عملك غير مكتمل قبل أن تموت. وإلا فإنك تترك جزءاً من روحك خلفك."

ثم تابعت: "تلك البطانية كانت شبهة منتهية، حين جاء الروح العظيم في حلم إلى المرأة التي كانت تنسجها وقال لها أن تستعد للرحيل عن الأرض. سألت الروح إن كان بإمكانها أن تعيش طويلاً بما يكفي لشهي البطانية، فأجابها الروح: نعم، سئمنحين هذا الوقت. وقد ماتت بعد يومين من إنهائها. إن روحها في تلك البطانية بطريقة طيبة وقوية، وهي تمنعني القوة."

قالت راشيل: "الحياة بسيطة. أنت ثولد إلى الحياة لتعتني بالآخرين وبالأرض. ثم يأتيك خبر بأن وقتك يقترب من نهايته، وعليك أن تُعد الترتيبات المناسبة للرحيل، بحيث لا تترك وراءك أي 'عمل غير مكتمل'. يجب أن تعذر، وأن تمرر مسؤولياتك القبلية، وأن تتلقى من القبيلة امتنانها ومحبتها لوقتك الذي قضيته بينهم. ببساطة هكذا."

ثم سكبت شايّنا، وأكملت: "غداً سأحضر طقس الـ *potlatch*. رجلٌ يستعد لمغادرة هذه الأرض، وسيعطي لقبيلة كل ممتلكاته. سيضع ثيابه وأدواته في إناء طويل. والقبيلة ستتقبل ممتلكاته رمزيًا، ما يعني أنه سيعفى من أي مسؤوليات قبلية ليتمكن من إكمال عمل روحه. ثم سيفادرنا."

كنت مذهولة من صفاء راشيل ومن بساطتها في الحديث، خاصةً هدوئها تجاه الموت. أين كان كل ذاك الخوف من الموت الذي اعتدت عليه في ثقافتي؟ لقد نسفت راشيل عالمي كله كما كنت أفهمه - خصوصاً مفهومي للبعد الروحي للحياة أو الله - ومع ذلك كانت عفويتها كعفوية مطر صيفي. أردت أن أرفض الحقائق التي قدمتها على الشاي باعتبارها معتقدات بدائية لا أكثر، لكن حديسي الداخلي قال لي إنها تعرف إلّا أكثر واقعية بكثير من الذي أعرفه أنا.

سألتها: "كيف يعرف هذا الرجل أنه سيموت؟ هل هو مريض؟"

قالت: "لقد ذهب إلى رجل الطب. نظر رجل الطب إلى طاقته. طاقته أخبرته بما يحدث له".

قلت: "وكيف يعرف رجل الطب هذه الأشياء؟"

بدت مصدومة من جهلي وقالت: "أخبريني، كيف لا تعرفي مثل هذه الأمور؟ كيف يمكنك أن تعيشي دون أن تعرفي ما الذي تفعله روحك وما الذي تقوله لك؟"

ثم أضافت: "الجميع يذهب إلى رجل الطب ليتعلّم ما الذي تقوله له روحه. منذ سنوات قال لي رجل الطب: 'سيكون لك ساق مكسورة قريباً إن لم تمشي أفضل.' كنت أعلم أنه لا يقصد مشيي الجسدي. كان يعني أنني لم أكن صادقة، لأنني رغبت في رجل يخص امرأة أخرى. كان علي أن أتوقف عن رؤيته. كان الأمر صعباً علىي، لأنني كنت أحبه. لكن روحي كانت تمرض من عدم الصدق. تركت المكان لفترة، وعندما عدت كنت أمشي باستقامة."

كنت أتوق بشدة لأن أبقى مع راشيل وأتعلّم منها أكثر. عرضت أن أنظر بيتها، أن أقوم بمشاويرها، أي شيء. لكن عندما جاء سائق الشاحنة ليأخذني، أرسلتني راشيل بعيداً، ولم أرها مرة أخرى. وعندما صعدت إلى الشاحنة قال السائق: "إنها شيء مميز، أليس كذلك؟"

حين عدت من ألاسكا في ذلك الخريف، كان جسدي قد عاد من دون روحي. استغرق الأمر مني شهوراً لأخيد جمعهما معاً. قبل لقائي براشيل، لم أكن قد فكرت في قوة أرواحنا كما وصفتها هي. لم أفكّر أبداً أننا ننسج أرواحنا في كل ما نفعله وكل من نلتقيه. ولم يخطر ببالِي أن خيارات حياتي تعبر عن روحي أو تؤثر على صحتي.

أرى الآن أن قصة راشيل عن الشفاء العاطفي والجسدي مثال رائع على كيف يمكن لاستخدام الرؤية الرمزية أن يغيّر حياتنا. رغم أنني لم أكن أعرف ذلك في الوقت، كان بعد ظهري معها مدخلي إلى الحدس الطبي. ولم أبدأ عملي في هذا المجال إلا بعد ثمانية سنوات أخرى، لكن ذكري لقائهما أخرجتني من اكتئاب ما بعد الصحافة ووضعتني على مسار مختلف. قررت أن أدرس اللاهوت في الدراسات العليا، آملة أن يمنعني ذلك منظوراً أوسع، شبيهاً بما لدى راشيل، ويساعدني أخيراً أن أتحرّر من زاويتي، من تصوّراتي ومن حدودي الذهنية. ربما لم يكن الإله الذي كنت أظن أنني أعرفه هو الإله الموجود حقاً، لأنه بالتأكيد لم يستجب لدعائي أن أكون كاتبة. ربما يكون الإله الذي لم أعرفه بعد أكثر استجابة.

وصلت إلى الدراسات العليا في حالة أزمة، أشعر بالعجز لأول مرة في حياتي. ومع ذلك، أنهيت درجة الماجستير في دراسة التصوف والفقام - الجنون الذي يُقابل في الطريق نحو السلامة الروحية. ولاحقاً، أدركت أن شعوري بالعجز هو الذي قادني إلى دراسة القوة، لأن حياة الصوفيين دروس في الحرمان الجسدي والعاطفي والروحي وفقدان السلطة، يليها ولادة جديدة إلى علاقة مختلفة بالقوة.

فخلف الأبواب المغلقة، عبر الألم والنشوة، يحصل الصوفيون على وصول إلى الروح، وصول عميق يجعلهم قادرين على بث طاقة - ككهرباء إلهية - في كلمات وأفعال عادية. يصبحون قادرين على شفاء الآخرين عبر أعمال محبة وغفران وإيمان صادقة.

بعض أشهر الصوفيين في الثقافة المسيحية - مثل القديس فرنسيس الأسيزي، والقديسة كلارا الأسيزية، وجوليان النورويتشية، والقديسة تريزا الأفilyية، والقديسة كاتريينا السيانية، والحديث نسبياً باديء بيـو - قيل إنهم كانوا في حوار حميمي دائم مع الله، يعيشون في وضوح يتجاوز الوعي العادي. العالم "خلف أعينهم" كان أكثر واقعية بلا حدود من العالم

أمام أعينهم. رؤى الصوفيين عن الواقع والقوة مختلفة عن رؤى الناس العاديين. ففي لغة المسيحية، الصوفيون "في العالم، لكنهم ليسوا من العالم." وفي لغة البوذية والهندوسية، هم منفصلون عن أوهام العالم المادي؛ قادرون على أن يروا رمزاً وبوضوح، لأنهم مستيقظون. (كلمة بوزا تعني "المستيقظ"). ورغم أن الطريق الروحي نحو بلوغ هذا المستوى من الوعي والوضوح قد يكون شاقاً، فإنه مهما عانى هؤلاء الصوفيون من بؤس جسدي في الطريق، لم يطلب أحد منهم العودة إلى الوعي العادي.

في عملي باستخدام الحدس والرؤيا الرمزية لمساعدة الناس على رؤية سبب مرضهم، كثيراً ما أتأمل في حياة الصوفيين، خاصةً في موضوع علاقة الفرد بالقدرة. عندما كنت جديدة في الحدس، لم أكن قد ربطت بعد بين المرض والشفاء والقدرة الشخصية. لكنني الآن أعتقد أن القدرة هي أساس الصحة. إن موضوعي -منظوري الرمزي للحياة- تساعدي على تقييم علاقات الناس بالقدرة وكيف تؤثر القدرة في أجسادهم وأرواحهم.

في أيامنا هذه أستخدم لغة راشريل لأخبر الناس أنهم قد نسجوا أرواحهم في أمور سلبية، وأنهم ليستعودوا صحتهم يحتاجون أن ينسحبوا لفترة، أن يسحبوا أرواحهم من جديد، وأن يتعلموا أن "يمشوا باستقامة" مرة أخرى. ليتنا نستطيع أن نتبع تعليمات بسيطة كهذه، لأن أرواحنا تحمل حياتنا وخياراتنا. نحن حقاً ننسج أرواحنا في أحداث حياتنا وعلاقتنا. الحياة بسيطة هكذا.

## تدريب حديسي

عندما أنظر إلى السنوات الأربع عشرة الماضية، أرى الآن أن برنامجاً قد أعدّ لتعليمي، موجهاً نحو تعليمي تفسير لغة الطاقة من أجل التشخيص الحديسي. فمن عام 1983 إلى 1989، حين كنت متدربة في الحدس، ساعدتني تزامنات استثنائية على تعلم ما كنت بحاجة إلى معرفته.

أولاً، لاحظت أنني كنت ألتقي «مجموعات» من الناس يواجهون الاضطراب نفسه. ففي أسبوع واحد قد يتواصل معي ثلاثة أشخاص جميعهم مصابون بالنوع نفسه من السرطان. وبعد أسابيع قليلة، ألتقي اتصالات من ثلاثة آخرين يعانون جميعاً من صداع نصفي. ومع الوقت التقيت مجموعات من المصابين بالسكري، وسرطان الثدي، ومشاكل القولون، وسرطان البروستاتا، وتدمي الصمام التاجي، والاكتئاب، وكثير من المشكلات الصحية الأخرى. قبل قراري بقبول حدسي، لم يكن الأشخاص الذين يتواصلون معي يظهرون ضمن أي نمط محدد.

وفي الوقت نفسه، ازدادت جودة المعلومات التي أتلقاها. صارت تُظهر لي كيف أسلبت الضغوط العاطفية والنفسية والجسدية في حياة الأشخاص في تطور أمراضهم. في البداية كنت أدون الانطباع الذي أتلقاها عن كل فرد فحسب، دون أن يخطر لي أن أقارن أنماط ضغوط شخص بآخر. لكنني مع الوقت بدأت أرى أن لا مرض يتتطور عشوائياً، فراجعت حالاتي السابقة أبحث عن أنماط عاطفية ونفسية تسبق مرضًا بعينه. وبحلول عام 1988 كنت قادرة على تحديد أنماط الضغوط العاطفية والنفسية

والجسدية لما يقارب مائة مرض مختلف. وقد ثبتت صحة هذه الأنماط وفائتها لكثير من الأطباء والمهنيين الصحيين الذين درسهم.

كان لقائي بـ نورم شيلي حديثاً استثنائياً آخر. فإلى جانب كونه جراح أعصاب، فإن نورم مؤسس «الجمعية الأمريكية للطب الشمولي» وأبرز خبير أمريكي في تدبير الألم. ومنذ عام 1972 وهو مهتم أيضاً بموضوعات ميتافيزيقية.

في ربيع 1984 دعى لحضور مؤتمر حصري في الغرب الأوسط — لا بسبب قدراتي الحدسية، بل بصفتي ناشرة في «ستيل بوينت»، التي كانت لا تزال عملى الرئيسي. خلال المؤتمر أشار لي أحد علماء النفس إلى نورم شيلي. ولسبب غير واضح قال: «ترى ذلك الرجل هناك؟ إنه طبيب مهتم بالحسينيين الطبيين». شعرت بتوتر شديد، لكنني قررت أن أتقدم إلى الدكتور شيلي وأخبره بأنني حدسية طبية.

خلال الغداء ذات يوم، وقد جلست إلى جواره، قلت له إنني أستطيع تشخيص الناس عن بعد. لم يبدو عليه أي انبهار. بل قشر تفاحة وسألني: «ما مدى إجادتك؟» قلّت إنني لست متأكدة. ثم سأله: «هل تستطيعين تحديد ورم دماغي لدى أحدهم؟ هل ترين مرضًا يتشكل في جسد شخص؟ أنا لا أحتاج من يخبرني أن 'طاقة' شخص ما منخفضة؛ أرى ذلك بنفسي. أحتاج من يمسح الإنسان كجهاز أشعة سينية.»

قلت للدكتور شيلي إنني غير واثقة من دقتي لأنني ما زلت جديدة نسبياً في هذا المجال. فقال إنه سيتصل بي حين يكون لديه مريض قد يستفيد من مهاراتي.

في الشهر التالي — أيار/مايو 1984 — اتصل بي في «ستيل بوينت». كان لديه مريض في عيادته، وأعطاني اسم المريض وعمره ثم انتظر ردّي. ما زلت أذكر تقييمي بوضوح لأنني كنت متواترة جداً؛ تحدثت عن انطباعاتي بصورة لا بمحض لحظات فسيولوجية. قلت للدكتور شيلي إنني أشعر كأن «الخرسانة تنحدر في حلق» مريضه. ثم علقت على القضايا العاطفية التي — من منظوري — سبقت تطور حالته الجسدية. كان المريض مدمداً، مرعوباً من الاعتراف بحاله إلى حد أنه لم يعد قادرًا جسدياً على قول الحقيقة؛ الكلمات كانت تتجمد في حلقه.

عندما أنهيت، قال د. شيلي: شكراً، وأغلق الهاتف. لم أكن أعلم إن كنت قد أديت عملي جيداً، لكنه أخبرني لاحقاً أن الرجل كان مصاباً بسرطان المريء.

كان ذلك بداية عملي مع نورم شيلي. وقد تبيّن أن ردوده غير الانفعالية على تقييماتي كانت بركرة عظيمة. فلو أنه بالغ في الإشادة بمهاراتي آنذاك، لأصبحت شديدة الوعي بذاتي وربما حاولت أن أثير إعجابه، ما كان سيؤثر بلا شك على دقتي. لكن حياده أبقىاني موضوعيةً واضحة. وهكذا — كما تعلمت من أستاذة الصحافة وكما أعلم الآخرين الآن — فإن التجدد أساسى لإنجاز تقييم دقيق. لا شيء يعطل الدقة مثل الحاجة إلى أن تكون «محفّاً» أو إلى إثبات أنك تستطيع إجراء تقييم حدسي.

على مدى العام التالي ساعدهي نورم على دراسة التشريح البشري، واتصل بي مراتٍ أخرى لإجراء تقييمات لمرضاه. ومع كل مريض غدت تقييماتي أكثر دقةً من الناحية التقنية. فبدلاً من تلقي صورٍ مبهمة لأعضاء الجسم، صرُّتُ أميّز قريباً الاهتزازات الدقيقة للمرض المحدّد وموقعه في فسيولوجيا الشخص. تبيّن لي أن لكل مرض وكل عضو في الجسم «ترددًا» أو نمطًا اهتزازيًّا خاصًّا به.

لم يخطر ببالِي حينها أنني ونورم سنصبح في يوم من الأيام فريق عمل. فمع أنني كنت قد التزمت بفهم مهارتي، إلا أنني كنت لا أزال أستثمر معظم طاقتِي في نجاح «ستيل بوينت». ثم في آذار/مارس 1985 التقييت شابًا منحني شجاعته في مواجهة مرضه وشفائه الشجاعة لأفتح نفسي لحدوسي بطريقة جديدة.

وبينما كنت أعمل مع نورم، أصبحت أكثر ثقة بقدرتِي على تسمية الأمراض التي أستشعرها، وكذلك ضغوطها الطاقية ومقدّماتها. لكنني تجنبت توجيه العمالء إلى مسار علاجي محدّد، تاركةً ذلك لنورم. كان ما أعرفه عن الشفاء محدودًا بالمخوططات التي كنت أقرأها وبأحاديثي مع زملائي.

صباح السبت من آذار/مارس 1985، تلقيت اتصالاً من رجل يُدعى جو، كنت قد التقىته عرضاً عقب محاضرة أقيمتها في كانساس سيتي. قال إنه يشعر بأنَّ أمراً ما ليس على ما يرام مع ابنه بيتر، وسأل إن كنت أجري تقييماً له. وبما أنَّ بيتر كان راشداً، طلبت من جو أن يتواصل معه ويحصل على إذنه. خلال عشر دقائق عاد والده واتصل بي ليقول إنَّ بيتر منفتح على أي مساعدة أقدمها له. طلبت عمر بيتر — وما إنْ أخبرني حتى غمرتني فوراً القناعة بأنه مصاب باللوكيوميا. لم أذكر ذلك لجو، لكنني طلبت رقم هاتف بيتر قائلة إني أود التحدث معه مباشرة.

وأثناء تدويني لانطباعاتي الحدسية، أدركت أنَّ الاهتزاز الذي أستشعره ليس اهتزاز اللوكوميا، لكنني لم أستطع تحديد التردد لأنني لم أصادفه من قبل. وفجأةً أدركت أنَّ بيتر مصاب بفيروس HIV. ما زلت أذكر محادثتي معه لأنني كنت أعلم كم سيكون الأمر غريباً لو اتصلت امرأة مجهلة عبر البلاد وقالت: «مرحباً، لقد تفحّصت نظام طاقتِك، ولست فقط HIV موجباً، بل بدأَت بالفعل تتطور مرض الإيدز.» كان جسد بيتر، في الواقع، يشرع في إظهار أعراض ذات الرئة بالمتكيّسات الجؤجؤية (PCP)، وهو أكثر اضطرابات الرئة شيوعاً مع HIV.

ما قلته فعلاً لبيتر ذلك الصباح كان: «أنا صديقة والدك. أنا حدسية طبية...» وشرحَت ما أفعله. ثم قلت: «لقد قيمت طاقتِك، وأنت مصاب بالإيدز» فأجاب: «يا إلهي، يا كارولайн، أنا خائف جداً. لقد أجريت فحصين وكلاهما خرج إيجابياً لـ HIV.»

صوته، وثقته الفورية، فجّراً عاطفة جياشة داخلي، وتحدّثنا عما ينبغي عليه فعله. أخبرني بيتر أنَّ والده لا يعلم حتى أنه مثلي، فضلاً عن إصابته بالإيدز. قلت إنني لن أخبر والده بشيء، لكنني شجّعته على الصدق بشأن حياته وصحته. تحدّثنا ل نحو نصف ساعة. وما إنْ أغلقت الهاتف حتى اتصل والده وسأل عن استنتاجي. قلت لجو إنَّ على بيتر أن يتحدث معه، وإنني لا

أرى من المناسب أن أشارك محتوى حديثي مع بيتر. فقال: «أنا أعرف ما مشكلة ابني. إنه يريد أن يترك مدرسة القانون ويخاف أن يخبرني». لم أعلق، وأنهينا المكالمة.

بعد عشرين دقيقة، اتصل جو مجدداً. قال: «كنت أفكر في أسوأ احتمال ممكن بشأن ابني. ولو اتصل بي ابني وقال: 'أبي، لدى إيدز، أدركت أنني سأحبه على أي حال.' فأجبته: 'آمل أنك تعني ما تقول، لأن هذا بالضبط ما ستسمعه.»

وبعد ثلاثين دقيقة أخرى، اتصل جو مرة ثالثة ليخبرني أن بيتر في طريقه إلى البيت، وأنهما بحلول ظهر اليوم التالي سيكونان معًا في غرفة جلوسي في نيوهاэмبيير. أصبحت بالذهول واتصلت فوراً بـنورم.

أعددنا — نورم وأنا — برنامج شفاء لبيتر شمل اعتماد نظام غذائي صحي شبه نباتي، وممارسة تمارين هوائية، والإقلاع عن التدخين، واستخدام كمادات زيت الخروع على بطنه لخمسة وأربعين دقيقة يومياً، والعلاج النفسي لمساعدته على التحرر من سريته بشأن كونه مثلياً. قام بيتر بما ينبغي فعله للشفاء بلا تذمر ولا شعور بأن الشفاء مجهد. كان لديه موقف: «أهذا كل شيء؟»

والجدير بالذكر أن كثيرين يدخلون برامج الشفاء وكأنهم يُعاقبون. لقد عملنا — نورم وأنا — منذ ذلك الحين مع عدد لا يُحصى من الأفراد، منهم امرأة كانت تعاني السمنة والسكري والألم المزمن. تحدّثنا معها عن إمكان تحسين حالتها فوراً بتبديل غذائها إلى نظام صحي وممارسة تمرين معتدل. كان جوابها: «مستحيل. لا أستطيع فعل هذه الأشياء. ليست لدي قوة إرادة. ما اقتراحاتكم الأخرى؟» أما بيتر، فقبل مسؤوليته الشخصية عن الشفاء بامتنان، وتعامل مع متطلبات برنامجه العلاجي كأمور يسيرة. بعد ستة أسابيع، كانت نتيجة دمه سلبية لـHIV. يعمل بيتر الآن محاميًّا ممارسًا، ولا يزال HIV سلبياً حتى يومنا هذا.

بعد ذلك كتبنا — نورم وأنا — دراسة الحالة هذه في كتابنا الأول **AIDS: Passageway to Transformation** (ستيل بوينت، 1987). ونتيجةً للعمل مع بيتر بدأنا نعقد ورشاً للأشخاص الذين هم HIV موجبون أو الذين طوروا الإيدز، مؤمنين بعمق أنه إذا استطاع شخص واحد أن يَشفي نفسه، فهوسع آخرين ذلك أيضًا.

## من الهواية إلى المهنة

أدى شفاء بيتر الدرامي من مرض كان يُعدّ قاتلاً إلى أولى الدعوات العديدة التي تلقايتها لِلقاء محاضرات في الخارج حول موضوع الإيدز وحول الشفاء عموماً. كانت حالته نقطة تحول بالنسبة إليّ وجعلتني أبدأ في التأمل في أصول المرض—على وجه الخصوص: كيف ولماذا يتتطور المرض؟ وما الذي يلزم لشفائه؟ ولماذا يشفى بعض الناس ولا يشفى آخرون؟ وب بدأت أسئلة خصوصاً عما قد يجعل ثقافةً بأكملها معرضة لوباء. أيٌ ضغطٌ عاطفي وجسدي يُشغل كيمياء جماعية ما بحيث تقود إلى المرض؟

بالتفكير الرمزي، كدت أرى مظاهر الإيدز كمرضٍ كوني. فقد يكون مرض الرئة المعروف بـ ذات الرئة بالمتكيّسات الجؤجؤية (**Pneumocystis carinii pneumonia**) رمزاً لتدمير الغابات المطيرة التي تستمد الأرض منها أعظم جزءٍ من إمدادها بالأكسجين. وبالمثل، فإن ساركومة كابوزي—وهي آفات سرطانية جلدية تتكون لدى كثير من مرضى الإيدز—ترمز إلى تدمير سطح الأرض الطبيعي، ربما بشكل أكثر درامية عبر اختبار الأسلحة النووية، وكذلك عبر النفايات السامة وسائل أشكال التلوث. وأخيراً، يمكن للجهاز المناعي البشري أن يرمز إلى طبقة الأوزون الأرضية، التي باتت هشة مثل جهاز المناعة لدى مريض عليل.

وصف بعض الناس حالة بيتر بأنها «معجزة»، بما يوحى أنه تلقى نعمةً خاصةً من الله ساعدت شفاؤه، وأنه من دون تلك النعمة لما تعافي. وقد يكون الأمر كذلك، غير أنه لا بد من سؤال: «ما الذي يجعل المعجزة تحدث؟» أؤمن بأن أنسجتنا الخلوية تحمل الأنماط الاهتزازية لمواقفنا ومنظومات معتقداتنا، وحضور—or غياب—تردد طاقيٌ بالغ الدقة أو «نعمة» يمكننا تفعيلها باستدعاء أرواحنا من التعلقات السلبية.

وكما يقول كتاب دروس في المعجزات (**A Course in Miracles**): «المعجزات أمرٌ طبيعي. ثمة خطأً ما حين لا تحدث». لقد دفعوني شفاء بيتر إلى اكتشاف ما الذي نفعله نحن فتعيق الطاقة التي تُحدث المعجزات. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تكون نباتياً وتجري ستة أميال يومياً، ولكن إن كنت في علاقة مُسيئة، أو تكره عملك، أو تتشارجر يومياً مع والديك، فأنت تفقد طاقةً أو قوةً—ضمن نمط سلوكك قد يفضي إلى المرض أو يمنع شفائك من مرض. وعلى الجانب الآخر، إن كنت مركزاً روحيًا واستدعيت طاقتكم من المعتقدات السلبية، فيمكنك أن تأكل طعام القلط وتبقي مع ذلك بصحّة جيدة.

أرجو أن تفهم أنني لا أدعو إلى نظامٍ غذائي غير صحي وإلى تجنب الرياضة—بل إن هذه العوامل وحدها لن تُطبقك بصحّة جيدة فحسب. ولست أقول أيضاً إن الالتزام بأن تصبح واعياً روحيًا يضمن صحتك. لكنه سيُثري حياتك وفهمك لذاتك ويُمهّد المسرح لتعظيم فرص الشفاء—سواء كان عفوياً أم تدريجيًا، جسدياً وروحيًا.

وكما ازدلت فهـما للعلاقة بين ديناميـاتنا الداخلية وجودـة صحتـنا—وحيـاتـنا عامـة—ازدـلت التـزاـماً بـعـملـيـ كـحدـسيـةـ. وـواصلـتـ أنا وـنورـمـ أـبـحـاثـنا مـعـاـ، وـفيـ عـامـ 1988ـ نـشـرـناـ نـتـائـجـناـ حـولـ القـضاـياـ الـعـاطـفـيـةـ وـالـنـفـسـيـةـ الـتيـ تـسـبـقـ تـطـوـرـ الـأـمـارـضـ فيـ كـتـابـ خـلـقـ الصـحةـ (The Creation of Health)ـ (ستـيلـ بوـينـتـ، 1988ـ).

## المنعطف الأخير في الطريق

بعد وقتٍ قصير من إتمام ذلك الكتاب، تعرضت لحادثٍ كدث أن أنزف فيه حتى الموت. فقد حـوـلـ الصـدـمةـ رـعاـفـاـ إلىـ نـزـيفـ هـائلـ. كـتـ فيـ سـيـارـةـ الإـسعـافـ فيـ طـرـيقـيـ إلىـ المـسـتـشـفـيـ، جـالـسـةـ عـلـىـ النـقـالـةـ وـأـنـزـفـ فيـ وـعـاءـ كـبـيرـ عـلـىـ حـجـريـ—لـأـنـيـ لوـ استـلـقـيـتـ لـكـنـتـ اـخـتـنـقـتـ—عـنـدـمـاـ سـقـطـ رـأـيـ فـجـأـةـ إـلـىـ الـأـمـامـ، وـإـذـاـ بيـ خـارـجـ سـيـارـةـ الإـسعـافـ، أـطـوـفـ فـوـقـ الـطـرـيقـ السـرـيعـ وـأـنـاـ أـرـاقـبـ عـبـرـ نـافـذـةـ الإـسعـافـ جـسـديـ وـنـشـاطـ الـمـنـقـذـيـنـ الـهـسـتـيرـيـ لـإنـقـاذـيـ.

فـجـأـةـ غـمـرـتـيـ نـشـوةـ؛ كـنـتـ خـفـيـفـةـ تـهـاماـ وـ«ـحـيـةـ اـهـتـزـازـيـ»ـ عـلـىـ نـحـوـ لـمـ أـشـعـرـ بـهـ مـنـ قـبـلـ. خـطـرـ لـيـ أـنـيـ خـارـجـ جـسـديـ، وـرـبـماـ مـيـتـةـ. اـنـتـظـرـتـ «ـالـنـفـقـ»ـ الـذـيـ سـمعـتـ عـنـهـ كـثـيرـاـ، لـكـنـهـ لـمـ يـظـهـرـ. بـدـلاـ مـنـ ذـلـكـ، شـعـرـتـ أـنـيـ أـنـجـرـفـ بـعـيـداـ عـنـ الـأـرـضـ. دـخـلـتـ فـيـ حـالـةـ سـكـيـنـةـ شـدـيـدةـ لـدـرـجـةـ أـنـ اـسـتـذـكـارـهـ حـتـىـ الـآنـ لـهـ أـنـرـ قـويـ عـلـيـ. ثـمـ رـأـيـتـ صـورـةـ «ـنـورـمـ». كـانـ وـاقـفـاـ عـلـىـ مـنـصـةـ يـسـتـعـدـ لـإـلـقاءـ مـحـاضـرـةـ، رـافـعـاـ نـسـخـةـ مـنـ خـلـقـ الصـحةـ. وـسـمعـتـهـ يـقـولـ: «ـظـنـنـتـ أـنـ هـذـاـ سـيـكـونـ بـدـاـيـةـ عـمـلـنـاـ مـعـاـ، لـكـنـهـ لـلـأـسـفـ اـتـضـحـ أـنـهـ إـلـيـهـ الـنـهاـيـةـ»ـ.

ساـورـنـيـ تـوـقـ مـلـحـ لـلـعـودـةـ إـلـىـ جـسـديـ، لـاستـعـادـةـ الـحـيـاةـ الـجـسـدـيـةـ، وـفـيـ الـحـالـ شـعـرـتـ أـنـيـ أـنـدـفـعـ نـحـوـ جـسـديـ وـأـدـخـلـ فـيـهـ. بـعـدـ هـذـهـ التـجـربـةـ سـأـلـتـ نـفـسـيـ سـؤـالـاـ وـاحـدـاـ فـقـطـ: «ـلـمـاـ لـمـ أـرـ شـرـكـةـ النـشـرـ خـاصـتـيـ مـنـ تـلـكـ الـحـالـةـ؟ـ»ـ وـعـرـفـتـ عـنـهـاـ أـنـيـ سـأـتـرـكـ الشـرـكـةـ وـأـمـتـهـنـ الـحـدـسـ الطـبـيـ لـيـقـيـةـ حـيـاتـيـ.

بـصـفـتـيـ حـدـسـيـةـ طـبـيـةـ مـحـترـفـةـ، عـمـلـتـ مـعـ ماـ يـصـلـ إـلـىـ خـمـسـةـ عـشـرـ طـبـيـبـاـ فـيـ أـنـحـاءـ الـبـلـادـ، مـنـهـمـ كـرـيـسـتـيـانـ نـورـثـرـبـ، دـكـتوـرـاهـ فـيـ الـطـبـ—طـبـيـبـةـ نـسـائـيـةـ وـتـولـيدـ وـإـحـدىـ مـؤـسـسـاتـ عـيـادـةـ نـسـاءـ لـنـسـاءـ (Women to Women)ـ فـيـ يـارـمـوـثـ، مـيـنـ، وـمـؤـلـفـةـ أـجـسـادـ النـسـاءـ، حـكـمـةـ النـسـاءـ (1994ـ، بـأـنـتـمـ). اـتـصـلـتـ بـيـ كـرـيـسـ لـتـقيـيـمـ صـحـيـ شـخـصـيـ فـيـ خـرـيفـ 1990ـ، وـبـعـدـ جـلـسـتـنـاـ أـخـذـتـ تـتـصـلـ بـيـ لـإـجـرـاءـ تـقـيـيـمـاتـ حـدـسـيـةـ لـكـثـيرـاـ مـنـ مـرـضـاهـاـ. وـقـدـ شـكـلـتـ فـرـصـةـ الـعـلـمـ مـعـ كـرـيـسـ وـأـطـبـاءـ آخـرـينـ عـلـامـةـ بـلـوـغـيـ سـنـ الرـشـدـ مـهـنـيـاـ كـحـدـسـيـةـ طـبـيـةـ. لـقـدـ أـظـهـرـتـ أـنـ عـمـلـيـ مـعـ نـظـامـ الطـاـقةـ الـبـشـرـيـ يـمـكـنـ تـسـخـيرـهـ لـمـسـاعـدـةـ الـأـطـبـاءـ عـلـىـ مـسـاعـدـةـ الـآخـرـينـ.

وـمـنـ 1990ـ حـتـىـ 1992ـ، وـإـلـىـ جـانـبـ توـسـيـعـ عـمـلـيـ مـعـ الـأـطـبـاءـ، أـجـريـتـ عـدـدـاـ هـائـلاـ مـنـ الـورـشـ، مـنـفـرـدـاـ وـمـعـ نـورـمـ، فـيـ الـوـلـاـيـاتـ الـمـتـحـدـةـ وـأـسـتـرـالـياـ وـأـورـوبـاـ وـالـمـكـسيـكـ وـكـنـداـ. فـيـ تـلـكـ الـورـشـ الـمـبـكـرـةـ كـنـتـ أـحـاضـرـ عـنـ نـظـامـ الطـاـقةـ الـبـشـرـيـ، ثـمـ أـجـريـتـ تـقـيـيـمـاـ صـحـيـاـ حـدـسـيـاـ لـكـلـ مـشـارـكـ فـيـ الـورـشـةـ. وـأـحـيـاـنـاـ كـانـ ذـلـكـ يـعـنـيـ أـقـومـ بـهـ يـصـلـ إـلـىـ 120ـ تـقـيـيـمـاـ خـلـالـ عـطـلـةـ نـهاـيـةـ أـسـبـوعـ

واحدة. وكثيراً ما كنت أهني الورشة غارقة في العرق. وعند نهاية يوم العمل، كنت منهكة. وبعد عامين من هذا العمل، بدأت أحترق.

وكما جرى معي دائماً، حين بلغت نهاية طاقتى انفتح أمامي بابُ جديد. في فبراير/شباط 1992 كنت أقدم ورثةً في شمال ولاية نيويورك. عاد المشاركون للتو من الغداء، وبدأت الجلسة المسائية بأن جلست إلى جوار امرأة وسألتها: «ماذا أستطيع أن أفعل لأجلك اليوم؟» افترضت أنها ستدرك مشكلةً صحية—as فعل الآخرون—ثم أطلق. لكنها شبت ذراعيها على صدرها ونظرت إليَّ كأنني دجاله وقالت: «لا أدرى. أخبريني أنت. لقد دفعت نقودي.»

أن أقول إنني امتلأت غضباً يشبه القول إن شتاء موتنا «يميل إلى البرودة قليلاً». رغبت كثيراً في أن أحمل هذه المرأة وأرافقها إلى الباب لدرجة أنني بدأت بفرط التنفس. التقطت نفساً عميقاً وقلت: «سأجلس هنا إلى جوارك إلى أن أجد سبباً أشكرك عليه على هذا التعليق. وقد نبقي هنا طويلاً.» توثر جو الورشة. لم يتحرك أحد.

ثم خطر لي الأمر فجأة. قفزت من مقعدي وأعلنت: «لن أجري بعد الآن أي تقييمات صحية لآي أحد. بدلاً من ذلك، سأعلمكم أن تقييموا أنفسكم. أنا واحدةٌ فقط، وإن واصلت هذا فلن أعيش طويلاً. من أراد استرداد نقوده فليطلبها الآن. وإلا فأخرجوا دفاتركم لأننا سنعمل الآن، وستتعلمون أن تروا أجسادكم كما أراها أنا. سأساعدكم أكثر بكثير إن استطעת تعليمكم تحديد المشكلة في أجسادكم بأنفسكم دون حاجتكم إلى القيام بذلك.»

نظرت إلى تلك المرأة التي ارتجفت الآن وقلت: «أظن أنك قد تكونين أنقذت حياتي لتوك. أنا ممتنة لك.» لم يطلب أحد استرداد نقوده، وفي ذلك اليوم بدأت تعليم الآخرين «التخيص الذاتي».

وبحلول خريف 1992، كنت أنا ونورم نناقش تطوير برنامج تدريب في «علم الحدس». التقينا برائد أعمال من هولندا وافق على تمويل المراحل الأولى من برنامجنا، وفي عام 1993 بدأنا ورشنا المكثفة في تعليم الحدس الطبي، وهي التي قادت في نهاية المطاف إلى كتابتي هذا الكتاب. وقد منحتني تدريس هذا النظام في الورش امتياز الاستماع إلى قصص حياة كثيرٍ من المشاركيـن، أصف في هذا الكتاب بعضاً من حالاتهم. من بينهم مرضى شفوا أنفسهم على مستوى الطاقة فتجدوا تتطور مرض جسدي فعلي، وأخرون شفوا أو عكسوا مرضًا كان قد ظهر بالفعل.

وفي تنظيم هذا الكتاب اتبعت التسلسل الذي أثبتت نجاحه لي في تعليم الجوانب التقنية من الحدس الطبي والتقييمات الصحية الحدسية. يقدم الفصل الأول من الجزء الأول مبادئ الحدس الطبي كما عرفتها ويعطي إرشادات لتطبيقها بنفسك.

ويقدم الفصل الثاني من الجزء الأول نموذجاً مكملاً—وأراه جديداً—لنظام الطاقة البشري قائماً على توليف ثلاث تقاليد روحية: التعاليم الهندوسية بشأن الشاكرات، والمعنى الرمزي للأسرار السبعة في المسيحية، والتأنويل الصوفي للعشر سفيروت—أو «شجرة الحياة»—كما يقدمه الزوهار، وهو النص الأساسي للكابala، التعاليم الصوفية لليهودية. إن الشاكرات

السبعين، والأسرار المسيحية السبعة، وشجرة الحياة ترمذ إلى المستويات السبعة لنظام الطاقة البشري والمراحل السبع للتطور الإنساني—أو الدروس السبعة الجوهرية للطريق الروحي الكوني، أو «رحلة البطل» كما كان ليسمّيها جوزيف كامبل.

يُعد الفصل الثاني، من وجوهٍ كثيرة، قلب الكتاب، لأنّه يقدم ملفاً روحياً-بيولوجياً لنظام الطاقة البشري. ويختتم الفصل بتفسيرٍ موسّع للإدراكات الروحية والطاقة التي أُستخدمها الان لترشدني في عملي. وستنوفّر لك هذه الإدراكات الأساس لتعلم لغة الطاقة والرؤيا الرمزية. وقد تساعده على اكتساب بصائر حول الأنماط الطاقية لصحتك الجسدية والروحية وصحّة أحبتك.

وفي الجزء الثاني، من الفصل الأول إلى السابع، تُعرض تشيريحات المراكز السبعة للقوة في الجسم البشري، مع معلوماتٍ أساسية ودراسات حالة واقعية توضح كيف نستخدم معطيات الطاقة في تطويرنا الروحي.

أما الخاتمة، «دليلُ للصوفي المعاصر»، فتقتصر كيف يمكنك تطبيق الرؤيا الرمزية على نموك الشخصي وصحتك.

وكما أقول لطلابي في بداية كل ورشة: حُذّرْتَ معي فقط ما تشعر أنه دقيق وصادق لقلبك.

# الجزء الأول: لغة جديدة للروح

## الفصل الأول: طب الطاقة والحدس

أخيّب آمال بعض الناس حين أتحدث عن الحدس، لأنني أؤمن جزماً بأن الرؤية الحدسية أو الرمزية ليست هبة بل مهارة—مهارة تقوم على تقدير الذات. يصبح تطوير هذه المهارة—ومعها إحساس صحي بالذات—أسهل عندما تتعلم التفكير بمفردات ومفاهيم ومبادئ طب الطاقة. لذا، وأنت تقرأ هذا الفصل، اعتبر تعلم استخدام الحدس بمثابة تعلم تفسير لغة الطاقة.

### حقل الطاقة البشري

كل ما هو حي يحقق بالطاقة، وكل هذه الطاقة تحمل معلومات. ورغم أن قبول هذا المفهوم ليس مفاجئاً لدى ممارسي الطب البديل أو التكاملـي، فإن بعض علماء الفيزياء الكمية يعترفون أيضاً بوجود مجال كهرومغناطيسي يتولد عن العمليات البيولوجية في الجسم. يقبل العلماء بأن الجسد البشري يولد كهرباء لأن النسيج الحي ينتج طاقة.

يُحيط بجسمك المادي حقل من الطاقة يمتد بعدها يصل إلى مدى ذراعيك الممدودتين وطول جسمك كله. وهو في آن معًا مركز معلومات ونظام إدراك شديد الحساسية. نحن على الدوام «في تواصل» مع كل ما حولنا عبر هذا النظام، الذي هو ضرب من الكهرباء الوعية تنقل وتتلقى الرسائل من وإلى أجسام الآخرين. هذه الرسائل الصادرة من الحقل الطaci وداخله هي ما يلتقطه الحدسيون.

يعتقد ممارسو طب الطاقة أن حقل الطاقة البشري يحتوي ويعكس طاقة كل فرد. إنه يُحيط بنا ويحمل معنا الطاقة العاطفية التي تُنشئها خبرائنا الداخلية والخارجية، سلبيةً كانت أم إيجابية. وهذه القوة العاطفية تؤثر في الأنسجة الجسدية داخل أجسادنا. وبهذه الطريقة تصبح سيرتك—أي الخبرات التي تكون حياتك—بيولوجيا جسمك.

تشمل الخبرات التي تحمل طاقة عاطفية في أنظمتنا الطاقية: العلاقات الماضية والحاضرة، الشخصية والمهنية؛ والخبرات والذكريات العميقة أو الصادمة؛ وأنماط المعتقدات والمواقف، بما في ذلك كل المعتقدات الروحية والخرافية. تنطبع مشاعر هذه الخبرات في أنظمتنا البيولوجية وتُسهم في تكوين أنسجة خلائنا، التي تولد بدورها نوعية من الطاقة تعكس تلك المشاعر. تُشكّل هذه الانطباعات الطاقية لغة طاقية تحمل معلوماتٍ حرفيةً ورمزيةً يمكن للحدسي الطبي قراءتها.

إليك مثالاً على نوع الرسائل التي قد ينقلها الحقل الطaci. لنقل إنك واجهت صعوبة في الرياضيات في المرحلة الابتدائية. إن معرفة أن «اثني عشر تساوي ذيئة» لا تحمل عادةً شحنةً عاطفيةً تغير صحة أنسجة الخلايا. أما إن أهانك المعلم لأنك لم تعرف تلك المعلومة، فإن التجربة ستكتسب شحنةً عاطفيةً قد تحدث ضرراً خطيراً—وخاصةً إن ظللت تُمنع التفكير في تلك الذاكرة حتى البلوغ، أو اتخذتها مرجعاً للتعامل مع النقد أو أصحاب السلطة أو التعليم أو الفشل. قد يلتقط الحدسي الصورة

الحرفية لتبادلك مع المعلم، أو أي رمز سلبي مرتبط بذلك الخبرة. وتحفظ صور إيجابية وطاقةُ الخبرات الإيجابية أيضًا في الحقل الظاهري. تذكر مرةً امتدحك فيها أحدهم على عملٍ متقن أو فعلٍ معروف أو مساعدةً قدّمتها؛ ستشعر بطاقةٍ إيجابية—دقةٌ قويةٌ شخصية داخل جسدك. إن الخبرات السلبية والإيجابية معاً تُسجل ذاكرةً في نسيج الخلية كما في الحقل الظاهري. وكما أثبتت عالمُ الأحياء العصبية الدكتورة كانديس بيرت، فإن النبضات العصبية—وهي كيميائيات تحفَّز بالمشاعر—هي أفكارٌ تحولت إلى مادة. فمشاعرنا تقيم جسديًا في أجسادنا وتتفاعل مع خلايانا وأنسجتنا. في الواقع، تقول د. بيرت إنها لم تعد قادرةً على فصل العقل عن الجسد، لأن النوع نفسه من الخلايا التي تُنتج وتستقبل الكيمياء العاطفية في الدماغ موجودٌ في أنحاء الجسم كلها. وأحياناً يستجيب الجسم عاطفياً ويُنتج كيمياء المشاعر حتى قبل أن يُسجل الدماغ وجود المشكلة. تذكر—مثلاً—كم بسرعةٍ يستجيب جسدك لضوضاءٍ عاليةٍ قبل أن يتتسنى لك التفكير.

وكما قالت د. بيرت في برنامج بيل مويرز «الشفاء والعقل»: «من الواضح أنَّ ثمة شكلًا آخر من الطاقة لم نفهمه بعد. فمثلاً، هناك شكلٌ من الطاقة يبدو أنه يغادر الجسم عندما يموت الشخص... إن عقلك موجودٌ في كل خليةٍ من جسدك.»

مويرز: «...أتقولين إن مشاعري مخزنةٌ في جسدي؟»

بيرت: «بكل تأكيد. ألم تكن تدرك ذلك؟... هناك ظواهر كثيرة لا نستطيع تفسيرها من دون الخوض في الطاقة.»

## قراءة الحقل

إضافةً إلى قراءة خبرات الطفولة الدرامية المحددة، قد يلتقط الحدسيِّ أحياً حتى الخرافات والعادات الشخصية وأنماط السلوك والمعتقدات الأخلاقية والتفضيلات الموسيقية والأدبية. وفي أحيان أخرى تكون الانطباعات الطاقية أكثر رمزية. فعن مريض كان يعاني ضيقٍ نفسٍ، ظللَّتْ أتلقى انتباهاً رمزاً بأنه يُرمي بالرصاص في القلب أمام فرقه إعدام. واضحُ أنَّ هذا لم يحدث له حرفياً، لكنه كان قد خضع لفحوصاتٍ طبيةٍ موسعة لم تتمكن من العثور على سببٍ جسديٍ معروفٍ لحالته. وبعد أن شاركته انطباعي، أخبرني أن زوجته خانته مراراً مع رجال آخرين، وأن «تلقي رصاصة في القلب» يعبر تماماً عن شعوره تجاه فعلها. وباعترافه بهذه المشاعر—التي كان يحاول تجاهلها—تمكَّن من معالجة مشكلات زواجه وصحته معاً.

تتحول طاقتنا العاطفية إلى مادة بيولوجية عبر عملية معقدة للغاية. فكما تعمل محطات الراديو وفق أطوالٍ موجية محددة، يكون كُلُّ عضوٍ ونظامٍ في الجسم مُعابِراً لامتصاص ومعالجة طاقاتٍ عاطفيةٍ ونفسيةٍ بعينها. أي إن كل منطقةً من الجسم تُرسل طاقةً على ترددٍ دقيقٍ خاصٍ، وحين تكون أصحابه تكون كلها «منسجمة». أمّا المنطقة التي لا تُرسل على تردداتها الطبيعية فتدل على موضع المشكلة. وتبدلُ شدة التردد يدل على تغييرٍ في طبيعة المرض وخطورته ويكشف نمط الضغط الذي أسهم في تطور المرض.

ويُسمى هذا الأسلوب في تفسير طاقة الجسم أحياً «الطب الاهتزازي». وهو يُشبه اعتقاد الممارسات والمعتقدات الطبية، من الطب الصيني إلى ممارسات الشaman الأصليين إلى شتى العلاجات الشعبية أو البديلة. والحقيقة أن طب الطاقة ليس جديداً؛ غير أنني أعتقد أن تفسيري له، ولطريقة استخدامه للشفاء الروحي بالالتزام مع العلاجات الطبية المعاصرة، هو تفسيرٌ فريد.

إذا استطاع شخص أن يستشعر حسياً أنه يفقد طاقة بسبب موقف مُجهد—ثم بادر إلى تصحيح ذلك فقد—تقل احتمالية تحول ذلك الضغط إلى أزمة جسدية، إن لم تمح تماماً.

وبينما أستطيع تفكيك لغة الطاقة لك بحيث تبدأ في رؤية الحقل الطaci البشري والشعور به، وتفهم تشيريحة الروحي المقابل، وتدرك منابع قوتك الشخصية، وتطور حدسك الخاص، فإني أجد بعض الصعوبة في شرح كيف أتحصل شخصياً على المعلومات الطaciّة. ويبدو أن حديسين آخرين يواجهون الصعوبة نفسها، لكننا جميعاً نلتقط المعلومات التي تحمل الدافع الأقوى—أعلى شدة. وهذه الدفعات ترتبط عادةً مباشرةً بالجزء من الجسم الذي بدأ يضعف أو يمرض. كقاعدة، لا ينقل نظام طاقة الشخص سوى المعلومات الضرورية لوصال العقل الوعي إلى إدراك الاختلال أو المرض. وكالمشهد الرمزي «إطلاق النار في القلب»، قد تكون المعلومات الرمزية مقلقةً أحياناً، لكن هذه الشدة ضرورية لكي يخترق خطابُ الجسم الأنماط الذهنية أو العاطفية الاعتيادية التي سببت المرض ابتداءً. إن الحديسين الطبيين يتعاونون مع قصد الجسم في ترقية صحته وحياته؛ أي إن طاقتنا ستسعى دائماً إلى الصحة، على الرغم مما قد نفعله بأنفسنا جسدياً. فإذا كذبنا—مثلاً—إن حقلنا الطaci يُخبر الطرف الآخر غالباً «حقيقة الطاقة» بأننا لا نقول الصدق. الطاقة لا تكذب ولا تستطيع أن تكذب.

## تمسك بانطباعك الأول

حين تتلقى انطباعاً حسياً عن نفسك أو عن الشخص الذي «تقرأه»، انتبه لأي صورةٍ تخطر. فمعظم الناس يبحثون عن حدوسي «آمنة» لا «صحية»، وعن بصائر «آمنة» لا «صحية»، لأنهم يرغبون عادةً في عبورِ آمن إلى المستقبل—إلى المجهول. لذا قد تميل إلى رفض صورةٍ مقلقةٍ تتلقاها، أو صورة لا تنسجم مع رغباتك أو رغبات الشخص الذي تقرأه. معظم الذين يأتون إلى للتقييم يكونون قد استشعروا مسبقاً أن ثمة خطباً ما، لكنهم يأملون أن أمنح ذلك الشعورَ معنى آخر، كأن أقول: «إنك تمر بتغيير طبيعي في الجسم، ولا شيء خاطئاً لديك جسدياً». غير أنه من المهم أن نقول للناس الحقيقة، لا ما يريدون سماعه. مراراً كان عليَّ أن أؤكد الانطباعات السلبية لمن يطلبون مساعدتي. إن قدراتهم بقدر قدراتي دقةً؛ فهم يعرفون أنهم مرضى. ولكن لأنني لا أشاركم خوفهم، فإن حدوسي تستطيع تفسير بياناتهم أفضل منهم أنفسهم.

على الناس أن يواجهوا ما يخافونه. فمثلاً، في حالة الرجل الذي «أطلق عليه الرصاص في القلب»، بدا له على السطح أن تجنب مواجهة زوجته الازانية بشكوكه أكثر أماناً. وبدلًا من أن يعمل بحسده، وجه ألمه وغضبه إلى «باطنه»—إلى جسده—فانتهى الأمر بأن ظهر لديه ألمٌ صدري. كان جسده وروحه يسعian لايقاظه إلى ضرورة التعامل مع خيانة زوجته، لكنه—as يفعل كثيرون—أمل أن المشكلة ستزول من تلقاء نفسها إذا لم يواجهها. غير أن جسده كشف أن الثمن الحقيقي لهذا الأسلوب «الآمن» كان تهديداً لصحته. إن قصة هذا الرجل تبيّن مدى قوة الحدوس حقاً، وكيف يمكنها أن تخترق أشد الذهنيات تصلباً لتقوينا نحو الشفاء.

الحياة مؤلمة أحياناً، وروحياً، نحن مهياًون لمواجهة الآلام التي تعرضاً لها الحياة. غير أننا، في العالم الغربي، كثيراً ما نُسيء تمثيل قصد الله لنا، فنتوقع حياة مريحة خالية من المتاعب. نقيس حضور الله في حياتنا بمستوى راحتنا الشخصية؛ نؤمن أن

الله حاضر إذا استجبيت صلواتنا. لكن لا الله ولا بوذا ولا أي قائدٍ أو تقليدٍ روحى يضمن أو يشجع حياةً بلا ألم. التعاليم الروحية تحضنا على التمّو عبر الخبرات المؤلمة، كلٌ منها درسٌ روحى. إن تنمية القدرة الحدسية ستعيننا على تعلم الدروس الكامنة في خبراتنا.

## كن في حالة ذهنية تأملية

لا صيغة واحدة تتميّز بها حدسك. فبعض الناس يطورونه عبر التأمل، أو نتيجة إتقان موهبةٍ أو رياضةٍ معينة. وكثيراً ما سمعت من يقول إن القدرة الحدسية ثمرةُ أسلوب حياةٍ روحى، لكن هذا غير دقيق. القدرة الحدسية موجودة لدى الجميع لأنها مهارة بقاء وليس نيةً روحية. ومع ذلك، فإن الحفاظ على مزاج تأملي أو تعبدِي يُيسّر تلقّيك للحدوس. وستساعدك الموضعية على تفسير الانطباعات التي تتلقّاها ووضعها في سياقٍ روحى رمزي.

## الموضوعية هي المفتاح

تعلّمت بالتجربة أن أميّز بين الانطباعات الشخصية وغير الشخصية؛ ومؤشّري إلى حدٍّ دقيق هو غياب العاطفة. فبالنسبة إلى، الانطباع الواضح لا يقتربن به أي طاقةٍ عاطفية. وإذا شعرت بارتباطٍ عاطفي بانطباعٍ ما، فإنني أعدّه ملوّناً. أما الشخص الذي «تقرؤه» فأغلب الظن أنه سيحسّ بشحنةٍ عاطفيةٍ ما تجاه الانطباع الذي تتلقّاه.

بالنسبة إلى، الانطباعات ليست سمعية ولا بصرية خالصة؛ بل هي أشبه بصورٍ ذهنيةٍ خاطفة تحمل تياراً كهربائياً دقيقاً جداً. وحين أمشط جسد شخص ما، أركز على كل مركزٍ طaci وأنظر صورة. وبعد نحو خمس ثوانٍ تبدأ عملية التصوير الداخلي، وتتابع إلى أن تتوقف من تلقاء نفسها. يختلف المدى من شخص لآخر؛ فقراءة بعض الناس قد تستغرق قرابة ساعة، وأخرين أقل من عشر دقائق.

بين الحين والآخر أصادف شخصاً لا أستطيع قراءته أو مساعدته. لا أملك سوى التخمين في الأسباب. أحياناً شعرت أن ما سأقوله لن يكون ذات معنى لديه، وأحياناً أخرى حيل إلى أن الشخص لا يطلب إلا إجابةً محددة لا أستطيع تقديمها، كأن يسأل: لماذا فشل زواجي؟ كذلك أكون عديمة الجدوى تقريري لأني أحد إذا كنت منهكة أو إذا كان يشغل ذهني أمرٌ شخصيٌ شديد.

وأنت تتعلم قراءة نظام الطاقة البشرى، تكون خطوتكم الأولى دراسة المبادئ التي يقوم عليها هذا النهج، تليها خبرة عملية. يقدم لك هذا الكتاب المفاهيم النظرية وبعض الإرشادات لاستكشاف قدراتك الحدسية. لكن في تطوير مهارتك وتجربتها في حياتك، عليك أن تتحقق باستجاباتك الحدسية الفطرية—وهي حقيقة لا أستطيع التأكيد عليها بما فيه الكفاية.

## المبدأ الأول: السيرة تتحول إلى بيولوجيا

وفقاً لطب الطاقة، نحن جمِيعاً كتبَ حيَّة من التارِيخ. أجسادنا تحتوي على حكاياتنا — كل فصلٍ وسطِّرٍ وفقرةٍ من كل حدثٍ وعلاقةٍ في حياتنا. ومع تتابع أحداث حياتنا، تصبح صحتنا البيولوجية بياً نابضاً يُعبِّر عن قوتنا وضعفنا، عن آمالنا ومخاوفنا.

كل فكرةٍ تخطر ببالك تمرّ عبر جهازك الحيوي وتُحدث استجابةً فسيولوجية. بعض الأفكار تكون مثل شحناتٍ عميقةٍ تحدث رجَّةً في الجسد كله. فمثلاً، الخوف يُنشط كل أنظمة جسدك: تنقبض نبض قلبك، يتسرع نبض قلبك، وربما تتصلب عرقاً. في المقابل، فكرةً محبة يمكن أن تُرخي جسدك بأكمله. بعض الأفكار أكثر خفةً، وأخرى غير واعية. كثير منها عابرٌ لا معنى له، يمرّ عبر الجسد كما تمرّ الريح عبر شبَاكِ مثقب، فلا يحتاج إلى انتباهٍ واعٍ، وتأثيره على صحتنا ضئيل. ومع ذلك، فكل فكرةً واعية — والعديد من الأفكار غير الوعائية — تولد استجابةً جسديةً.

كل أفكارنا، مهما كان محتواها، تدخل أنظمتنا أولاً كطاقة. تلك التي تحمل شحنةً عاطفية أو عقلية أو نفسية أو روحية تُنتج استجاباتٍ بيولوجية تُخزن في ذاكرتنا الخلوية. بهذه الطريقة، تنسج سيرنا الذاتية داخل أنظمتنا البيولوجية — تدريجياً، ببطء، كل يوم.

قصةُ مريضٍ شابٍ للدكتور نورم مثالٌ واضحٌ على كيفية عمل هذه العملية. اتصل بي نورم ليستشيرني بشأن مريض طبيب أسنانٍ لم يكن يشعر أنه بخير، وكان يُعاني من تعبٍ متزايدٍ وألمٍ حاد في الجانب الأيمن من بطنه، إضافةً إلى اكتئابٍ شديد.

إن التعب المتواصل الذي يُضعف صفاء الذهن والعاطفة هو عَرَضٌ طاقيٌ يدلُّ على وجود خللٍ في الجسد، رغم أن أغلب الناس لا يعْدُونه عَرَضاً لأنَّه ليس مُؤلماً فعلياً. لكن عندما يستمر الإرهاق رغم زيادة النوم، يكون الجسدُ يحاول إبلاغنا بأننا «مرضٌ طاقي». والاستجابة لهذا التحذير في مرحلته الطاقية يمكن أن تمنع تطور المرض جسدياً.

الاكتئاب أيضًا علامةً على أن الأمور ليست على ما يرام. في الطبِ الإكلينيكي، يُعدُّ الاكتئاب اضطراباً نفسياً وعاطفياً، لكنه من منظور الطاقة يُسقِّطُ أحياً ظهور المرض الجسدي. فالاكتئاب — طاقياً — هو تسرُّبٌ للطاقة دونوعي. وإذا كانت الطاقة مثل المال، فإن الاكتئاب يشبه أن تفتح محفظتك وتقول: «لا يهم من يأخذ أموالي أو كيف ثُنِقَ». إن الاكتئاب المستمر يولد إرهاقاً مزمناً، وكما أن الإسراف المالي ينتهي بالإفلاس، فإن فقدان الطاقة يُضعف قدرتك على دعم صحتك.

حين فحص نورم مريضه شعر بأن الرجل يُطُور مرضًا خفيًا. ونظرًا لألمه في البطن أجرى له فحوصًا لاحتمال إصابته بسرطان البنكرياس، لكنها جاءت سلبية. فطلب مني استشارة. وكعادتنا، أعطاني اسم المريض وسُئلَ فقط دون تفاصيل. وفي تقييميرأيت أن الجانب الأيمن من جسده، قرب البنكرياس، يُنْتَج طاقةً سامة. أخبرت نورم أن هذا الرجل مثقلٌ بإحساسٍ هائل بالمسؤولية، وأن هذا الإحساس أصبح مصدر قلقٍ دائم له. كان يشعر بأنه عاجز عن أن يعيش كما يريد، وعلق في هذا الشعور

حتى طفى على سائر عواطفه. (من الطبيعي أن نمتلك مشاعر سلبية، لكن ليست كل السلبية تُنتج مرضًا جسدياً. لكي يتكون المرض، يجب أن تصبح السلبية العاطفة الغالبة، كما حدث مع هذا الطبيب الشاب).

بعد أن شاركْتُ تقييمي مع نورم، قلت له إن المريض مصاب بسرطان البنكرياس. فأقرَ بأنه كان يشك بالأمر نفسه، لكن الفحوص جاءت «نظيفة». عاد نورم إلى مريضه وأوصاه بأن يُقيِّم ما إذا كانت حياته المهنية تخدمه حقًا. ورجح أنه سيحتاج إلى تغييرٍ في مساره ليحصل على ما يريد. اعترف الطبيب الشاب بأنه يرغب في ترك مهنته في طب الأسنان، لكنه يشعر بأنه لا يستطيع بسبب التزاماته تجاه من يعولهم. لم يُخبره نورم أنه يملك «تردد طاقة» سرطان البنكرياس، لكنه ناقش معه إحباطه المهني وساعده على محاولة تغيير نظرته السلبية. للأسف، لم يتمكَّن الرجل من اتخاذ أي خطوة. كان يرى المسؤولية على أنها واجب رعاية الآخرين دون نفسه، ولم يستطع أن يتخيَّل حيَاة تتضمن العناية بالذات أيضًا.

بعد أسبوعين، أعاد طبيبه الأساسي الفحوص، وهذه المرة جاءت إيجابية. أجريت له عملية فورية، لكنه توفي بعد أربعة أشهر.

يتطلب الشفاء أحيانًا جهداً عقلياً مقصوداً لتغيير طريقة التفكير. لم يستطع ذلك الطبيب قبول أن حزنه المهني وإحساسه بالاختناق كانا يغيِّران كيمياً جسده وصحته، لكن الآخرين رأوا هذه الأنماط فيه بوضوح. ومع ذلك، فقبول فكرة أن كل جانبٍ من حياتك — من تاريخك الجسدي إلى علاقاتك ومعتقداتك وموافقك الداخلية — يؤثُّر في تكوينك البيولوجي هو فقط جزء من عملية الشفاء. يجب أن ينتقل هذا القبول من المستوى العقلي إلى المستوى الجسدي، أن تشعر به في خلاياك وتؤمن به تماماً.

من السهل تعلم فكرةً جديدة وتطبيقها بشكلٍ سطحي. لكن القول إن «السيرة تحول إلى بيولوجيا» يعني أننا نشارك بدرجةٍ ما في خلق المرض. غير أن النقطة الجوهرية هي ألا تُسيء استخدام هذه الحقيقة عبر لوم أنفسنا أو الآخرين على مرضهم. فالناس نادراً ما يختارون المرض بوعي؛ بل يتكون المرض نتيجةً أنماطٍ وسلوكياتٍ وموافقاتٍ لم ندرك سُميّتها الحيوية إلا بعد فوات الأوان. فقط حين يُجبرنا المرض على إعادة النظر في أفكارنا نبدأ في إدراك أن مخاوفنا اليومية أو مراتنا المستمرة هي موادٌ سامةٌ بيولوجياً.

ومرةً أخرى، ليست كل السلبية تُنتج مرضًا. لكي يتكون المرض، يجب أن تصبح المشاعر السلبية هي المسيطرة، وما يُسرّع العملية هو معرفتنا بأن الفكرة السلبية سامة ثم سماحنا لها بالبقاء في وعينا. على سبيل المثال، قد تعلم أنك بحاجة إلى مسامحة شخصٍ ما، لكنك تخترق البقاء في الغضب ظلماً منك أن ذلك يمنحك قوة. غير أن الغضب المهووس يُضعفك أكثر، لأن النتيجة الطاقية للغضب المستمر هي الالاقدمة. الطاقة هي القوة، وتوجيهها إلى الماضي عبر اجترار الأحداث المؤلمة يستنزف طاقة جسدك الحاضر وقد يؤدي إلى المرض.

إن القوة ضرورية للشفاء والحفاظ على الصحة. فالمواقف التي تولد شعوراً بالعجز لا تضعف احترام الذات فحسب، بل تستنزف الجسد من طاقته وتضعف الصحة العامة. ولهذا، يأتي المبدأ التالي ليتناول المعنى الأساسي للقوة في علاقتها بالصحة.

## المبدأ الثاني: القوة الشخصية ضرورية للصحة

في أحد الأيام، اتصل بي نورم ليطلب تقييمي لامرأة كانت تعاني من الاكتئاب وألم مزمن في الرقبة وأسفل الظهر. سأله إن كنت أرى أنها تستفيد من بعض العلاجات الكهرومغناطيسية. فأجبته: «قطعاً لا. ليس لديها طاقة كافية في نظامها ليستفيد جسدها من تلك الأجهزة».

كانت تلك أول مرة أتحدث فيها عن قوة الشخص في علاقتها بالشفاء. سأله نورم أن أشرح ما أقصده، وعندما فقط أدرك ما قلته للتو. فجأة، حصلت على فهم جديد تماماً لنظام الطاقة البشري باعتباره تجسيداً للقوة الشخصية.

شرحـت لـنورـم أن مـواقـف هـذـه الـمرـأـة النـفـسـيـة تـسـبـبـت في فـقـدانـها لـقوـتها فيـ الـحـيـاة. فـقد كانـت تـشـعـر بـعـدـ الـكـفـاءـة، وـتـبـحـثـ دـائـماً عنـ الـقـبـولـ، وـتـخـافـ بشـدـةـ منـ الـوـحـدةـ. كـانـ تـقـدـيرـها لـذـانـها قـائـماً فـقـطـ عـلـىـ قـدـرـتها عـلـىـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ الـآـخـرـينـ، وـبـالـأـخـصـ عـلـىـ أـطـفالـهاـ.

كـانـتـ مـخـاوـفـها وـنـقـائـصـها مـثـلـ ثـقـبـ أـسـودـ، يـجـذـبـ كـلـ مـنـ حـولـهـاـ — وـلـاـ سـيـماـ أـطـفالـهاـ — لـيـبـلـعـهـمـ فـيـ النـهـاـيـةـ. كـانـتـ تـنـتـقـدـهـمـ باـسـتـمـارـ فـيـ مـحاـوـلـةـ لـجـعـلـهـمـ مـعـتمـدـيـنـ عـلـيـهـاـ، لـأـنـ الـأـطـفـالـ الـضـعـفـ يـصـعـبـ عـلـيـهـمـ مـغـادـرـةـ الـعـشـ. كـانـتـ تـجـدـ عـيـبـاـ فـيـ كـلـ إـنجـازـ يـحـقـقـونـهـ، سـوـاءـ فـيـ الـدـرـاسـةـ أـوـ الـرـياـضـةـ، لـأـنـهـاـ لـمـ تـسـتـطـعـ المـخـاطـرـةـ بـتـمـكـيـنـهـمـ بـالـدـعـمـ الـعـاطـفـيـ.

وـلـأـنـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ الـآـخـرـينـ تـتـطـلـبـ استـثـمـارـاـ هـائـلاـ مـنـ الـطاـقةـ، وـلـأـنـهـاـ لـمـ تـشـعـرـ يـوـمـاـ بـأـنـهـاـ تـمـلـكـ السـيـطـرـةـ فـعـلـيـاـ، كـانـتـ مـسـتـنـزـفـةـ دـوـمـاـ. كـانـ أـلـمـاـ الـمـزـمـنـ أـيـضاـ نـتـيـجـةـ لـعـجـزـهـاـ عـنـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ الـآـخـرـينـ. وـحـينـ وـصـلـتـ إـلـىـ عـيـادـةـ نـورـمـ، كـانـتـ تـبـدوـ مـنـهـزـمـةـ تـمـاماـ.

هـذـهـ الـمـرـأـةـ لـمـ تـسـتـطـعـ التـكـيـفـ مـعـ حـتـمـيـةـ مـغـارـدـةـ أـطـفالـهـاـ لـلـمـنـزـلـ، لـكـنـهـاـ أـنـكـرـتـ أـنـهـاـ تـتـصـرـفـ بـأـيـ شـيـءـ سـوـىـ لـمـصـلـحـتـهـمـ. كـانـتـ تـرـىـ نـفـسـهـاـ أـمـاـ مـثـالـيـةـ لـأـنـهـاـ توـفـرـ لـأـطـفـالـهـاـ بـيـتـاـ نـظـيـفـاـ وـطـعـامـاـ صـحـيـاـ وـمـلـابـسـ لـائـقـةـ. وـمـعـ ذـلـكـ، كـانـتـ تـسـعـىـ بـشـكـلـ مـنـهـجـيـ لـتـقـويـضـ نـموـهـمـ الـعـاطـفـيـ — حـقـيقـةـ لـمـ تـسـتـطـعـ الـاعـتـرـافـ بـهـاـ.

وـبـمـاـ أـنـ الـعـلـاجـاتـ الـطـبـيـةـ тـقـلـيـدـيـةـ لـمـ تـنـفعـهـاـ، كـانـ نـورـمـ يـفـكـرـ فـيـ نـهـجـ بـدـيـلـ يـشـمـلـ الـعـلـاجـ النـفـسـيـ، وـالـتـحـفـيـزـ д~م~ا~غ~ي~ ع~ب~ر~ ج~ه~ا~ز~ ك~ه~ر~ب~ي~، و~ال~ع~ل~اج~ ب~ال~أ~ل~و~ان~ و~ال~ض~و~ء~. أـدـرـكـ أـنـهـ حـتـىـ لـوـ اـسـتـفـادـتـ مـنـ تـلـكـ الـأـسـالـيـبـ، فـلـنـ تـدـوـمـ الـفـائـدـ أـكـثـرـ مـنـ أـسـبـوـعـ أـوـ شـهـرـ. وـلـنـ تـشـفـىـ بـالـكـامـلـ مـاـ لـمـ تـتـخلـلـ عـنـ صـرـاعـهـاـ الـمـرـضـيـ مـعـ السـيـطـرـةـ.

في ذلك اليوم، أدركت أن نجاح أي علاج بديل يتطلب أن يملك المريض مفهوماً داخلياً للقوة — أي القدرة على توليد الطاقة الداخلية والموارد العاطفية، كالإيمان بالاكتفاء الذاتي. أما هذه المرأة، فكانت تملك مفهوماً خارجياً للقوة، تستمدّها من مصدرٍ خارجي — أطفالها.

يمكن لهذه المريضة أن تذهب إلى جلسات علاج نفسي، لكن ما لم تواجه الحقيقة عن نفسها، فلن تفعل أكثر من تدوين شكاواها أسبوعاً بعد أسبوع. لن يحدث شفاءً حقيقي. كما قال سكوت بيك في *أناس الكذب والطريق الأقل سلوكاً*:

”رؤيا الحقيقة عن أنفسنا، والاعتراف بدورنا في خلق مشكلتنا، وفهم كيفية تفاعلنا مع الآخرين — أمرٌ جوهري في عملية الشفاء.“

من خلال تقييم هذه المرأة، أدركت الدور الجوهرى للقوة في حياتنا وأنظمة طاقتنا. فالقوة هي **جذر التجربة الإنسانية**. مواقفنا وأنماط معتقداتنا — سواء كانت إيجابية أو سلبية — ما هي إلا امتدادات لكيفية تعريفنا للقوة، وكيف نستخدمها أو نهملها.

لا أحد مثـا يخلو من قضايا تتعلق بالقوة: فقد نحاول التعامل مع شعور بالعجز، أو نسعى إلى السيطرة على أشخاص أو أوضاع نظن أنها تمنحتنا القوة، أو نحاول الحفاظ على إحساس بالأمن (وهو مرادف للقوة) في علاقاتنا الشخصية.

كثيرٌ من الناس، حين يفقدون شيئاً يمثل لهم القوة — كالمال، أو الوظيفة، أو المكانة، أو شخصاً تجسّد فيهم شعورهم بالقوة، كزوج أو حبيب أو والد أو طفل — يصابون بالمرض. علاقتنا بالقوة هي محور صحتنا.

فلنربط بين المبدأ الأول — «أن السيرة تصبح ببيولوجيا» — وهذا المبدأ الثاني — «أن القوة الشخصية ضرورية للصحة». فالقوة هي الوسيط بين عوالمنا الداخلية والخارجية، وهي تتحدد بلغة الرموز والأساطير.

خذ مثلاً الرمز الأكثر شيوعاً للقوة: المال. عندما يُداخِل شخص ما المال كرمزٍ للقوة، يصبح اكتسابه والسيطرة عليه رمزاً لصحة ذلك الشخص. فعندما يحصل على المال، يتلقى جسده إشاراتٍ بأن القوة تتدفق إليه. يرسل العقل رسالةً لـأوعية:

«لدي مال، إذا أنا آمن، أنا مستقر، أنا أملك القوة، وكل شيء بخير.»

هذه الرسالة الإيجابية التي تنتقل داخل الجسم ثوًلً صحةً حيوية.

بالطبع، امتلاك المال لا يضمن الصحة، لكن الفقر والعجز والمرض متراپطة بلا شك.

أتذكر رجلاً في منتصف الثمانينيات كان يُلقب بـ«لمسة ميداس». كانت شركته مزدهرةً بشكلٍ متزايد، وكان يملك طاقة عشرة أشخاص. يعمل حتى وقتٍ متأخر من الليل، ويُسهر حتى الصباح، ثم يصل إلى العمل قبل الجميع، دائم النشاط والشاشة. لكن في أكتوبر 1987، انهار سوق الأسهم، وسقطت شركته معه. وخلال أشهر تدهورت صحته — بدأ بالصداع التنصفي، ثم

آلام الظهر، ثم اضطرابٌ معيّن خطير. لم يعد يحتمل سهره الطويل أو نشاطه الاجتماعي، وانسحب من كل شيء سوى محاولاته لإنقاذ ما تبقى من ثروته.

لم يكن يدرك أنه قد «عاير» صحته على كسب المال. لكن حين مرض،رأى الرابط فوراً. أدرك أن المال بالنسبة له كان يرمي إلى الحرية وإلى القدرة على عيش الحياة التي حلم بها دائمًا. وحين خسر ثروته، خسر قوته، وفي غضون أسبوعين انهارت بيولوجيته أيضًا.

صحيح أن ضغوط محاولة إنقاذ العمل قد تضعف أي إنسان، لكنه كان تحت ضغوطٍ مماثلة عندما كانت شركته في صعود، ومع ذلك كانت تلك الضغوط تقويه — لأنها كانت مرتبطة بشعوره بالقوة.

كلّ منّا يملك رموزه الخاصة للقوة، ولكل رمزٍ من هذه الرموز نظيرٌ بيولوجي. فطبيب الأسنان الذي أصيب بسرطان البنكرياس، كان رمزاً للقوة هو عمله. لكنه إذ بدأ يكره عمله، فقد قوته يوماً بعد يوم. واستمرّ هذا الاستنزاف حتى تحول إلى مرض قاتل.

حياتنا تُبني حول رموز القوة: المال، والسلطة، والمكانة، والجمال، والأمان. الأشخاص الذين يملؤون حياتنا، والاختيارات التي نتخذها في كل لحظة، ما هي إلا تعبيرات ورموز عن قوتنا الشخصية. كم مرة تردد في مواجهة شخصٍ نعتقد أنه يملك قوّةً أكبر؟ وكم مرة نوافق على أمورٍ لا نريدها لأننا نعتقد أننا لا نملك القوة لرفضها؟

في عدٍ لا يُحصى من المواقف وال العلاقات، الديناميكية الأساسية التي تحكمها هي تفاوض القوة: من يملكها؟ وكيف نحافظ على نصيتها منها؟

تعلم اللغة الرمزية للطاقة يعني أن تتعلم تقييم ديناميكيات القوة في نفسك وفي الآخرين. فمعلومات الطاقة دائمًا صادقة. قد يواافق شخص كلامياً في العلن، لكن طاقته تُظهر ما يشعر به حقاً — ومشاعره الحقيقية ستُظهر بطريقةٍ رمزيةٍ ما. أنظمتنا البيولوجية والروحية تسعى دائمًا للتعبير عن الحقيقة، وستجد دائمًا وسيلة لفعل ذلك.

عليك أن تدرك بوعي ما الذي يعطيك القوة. الشفاء من أي مرض يتعزّز حين تحدد رموز قوتك، وتفهم علاقتك الرمزية والجسدية بها، وتصفي إلى الرسائل التي يرسلها إليك جسدك وحدسك عنها.

### المبدأ الثالث: أنت وحدك من يمكنك مساعدتك على الشفاء

تعليمات الطب الطافي تقوم على فلسفة شمولية تقول:

«أنا مسؤول عن خلق صحتي. وبالتالي فقد شاركت، على مستوى ما، في خلق هذا المرض. ويمكنني أن أشارك في عملية شفائي من خلال شفاء نفسي، أي بشفاء كياني العاطفي وال النفسي والجسدي والروحي معاً».

الشفاء و «العلاج» ليسا الشيء نفسه.

**فالعلاج (Cure)** يحدث عندما يتم السيطرة على المرض الجسدي أو إيقاف تطوره بنجاح. لكن ذلك لا يعني بالضرورة أن الضغوط العاطفية والنفسية التي كانت جزءاً من المرض قد زالت أيضاً. وفي هذه الحالة، من المحمّل جداً — وغالباً ما يحدث — أن يعود المرض مرة أخرى.

أما **الشفاء (Healing)** فهو عملية داخلية وفعالة.

عملية تتطلّب منك أن تفحص مواقفك وذكرياتك ومعتقداتك، بنية صادقة في **تحوير الأنماط السلبية** التي تمنعك من الوصول إلى تعافي عاطفي وروحي كامل.

هذا الفحص الداخلي يقودك بالضرورة إلى مراجعة ظروفك الخارجية، لتعيد خلق حياتك بطريقة **تفعل إرادتك** — إرادتك في رؤية وقبول الحقائق حول حياتك وكيف استخدمت طاقتك، وإرادتك في البدء باستخدام تلك الطاقة من أجل الحب وتقدير الذات والصحة.

أما العملية الطبية التقليدية، فهي تُستخدم بلغة أقرب إلى لغة الحرب:

«هاجم الفيروس المريض»،  
«تلّوث النسيج بخلايا سرطانية»...

تتعامل الفلسفة الطبية التقليدية مع المريض بوصفه ضحية بريئة أو عاجزة، تعرّضت لهجوم غير مبرر.

في العلاج الطبيعي التقليدي، يتبع المريض برنامجاً يحدده الطبيب، وبالتالي **تنقل مسؤولية الشفاء إلى الطبيب** لا إلى المريض. صحيح أن تعاون المريض يؤخذ بعين الاعتبار، لكن **موقفه النفسي أو العاطفي لا يعتبر عاملاً مهماً في العملية** — فالآدوية والجراحة هما من يقومان بمعظم العمل.

أما في العلاجات الشمولية (الطبيعية أو الروحية)، فـ**مشاركة المريض الفاعلة** شرط أساسى لنجاح الشفاء. فالطب الشمولي والطب التقليدي يتعاملان مع مفهوم القوة بطريقتين مختلفتين:

• الطب التقليدي يعتمد على القوة الخارجية (نشاط الطبيب والعلاج الكيميائي).

• أما الطب الطاقي فيعتمد على القوة الداخلية (وعي المريض ومشاركته الواعية).

فالعلاج الكيميائي لا يحتاج إلى مشاركة واعية من المريض، بينما تُعزّز تقنيات الطب الطاقي — مثل التأمل والتخيل العلاجي (**visualization**) — من خلال مشاركة المريض بوعي وانخراطه في العملية.

تحدث عندها وصلة طاقية بين وعي المريض وبين طاقة الشفاء في العلاج نفسه، وأحياناً مع طاقة المعالج أيضاً.

أما الشخص الذي يتّخذ موقفاً سلبياً، يقول في داخله:

— «فقط افعلوا بي ما يجب فعله» —

فهو قد يتعافى جسدياً، لكنه نادراً ما يشفى تماماً، لأنه لم يواجه أصل مرضه، ولم يشارك في تحريره من داخله.

رسالة الأساسية:

الشفاء الحقيقي لا يأتي من الخارج.

إنه يبدأ عندما تتحمّل مسؤولية طاقتكم، وتختار بوعي أن تعيد التوازن بين جسدك، وعقلك، وروحك.

## المكتسبون (Acquisitioners)

الأم التي كانت تعاني من الاكتئاب وألم مزمنة في العنق والظهر هي مثال لشخص يملك قوة سلبية أو غير فاعلة — أي أنها تعتمد على الخارج لا على ذاتها.

هذا النوع من الأشخاص يشعر بأنه يجب أن يكتسب القوة من بيئته الخارجية أو من خلال شخص آخر. فهو يعتقد — بوعي أو دون وعي — أن:

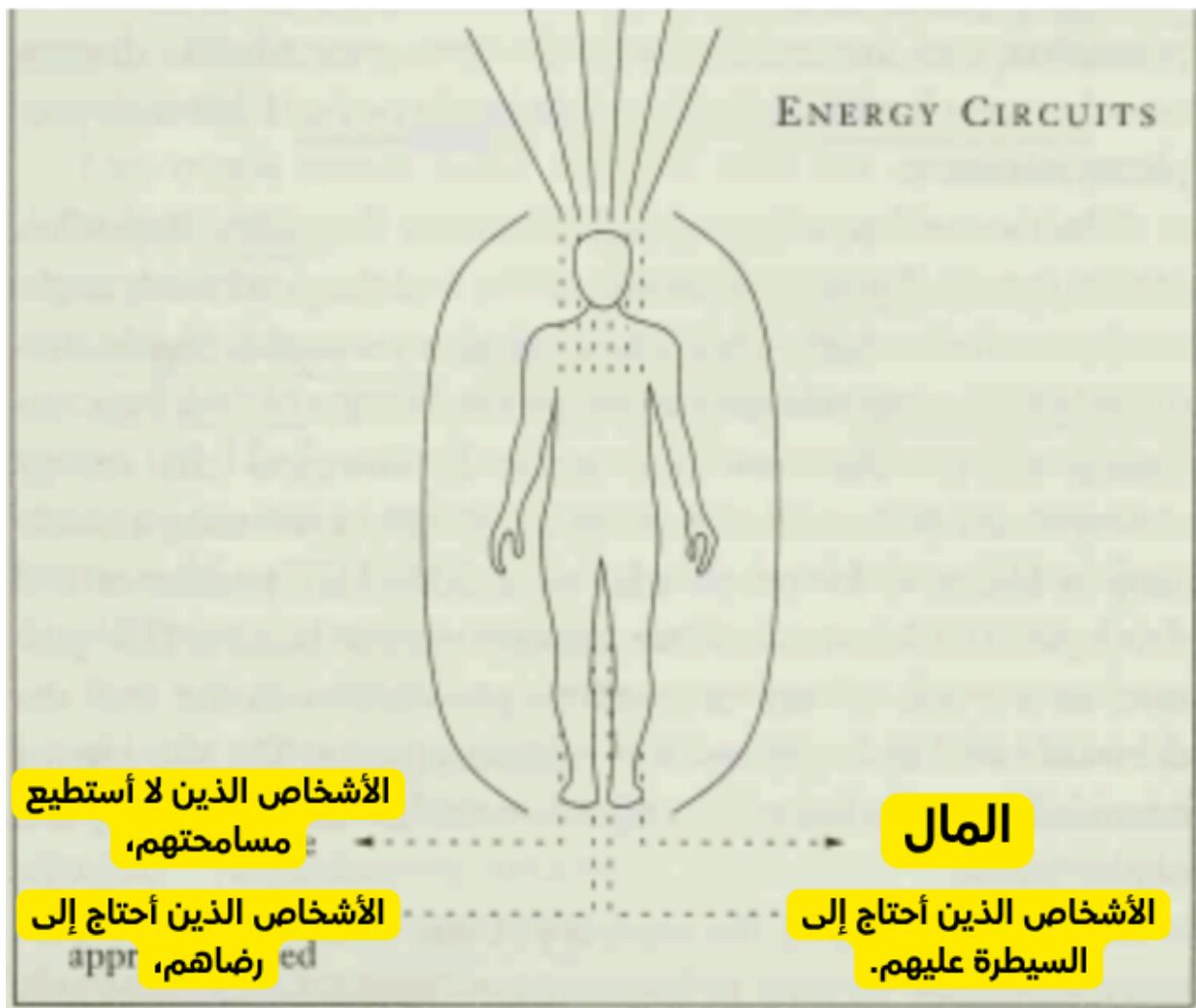
«بمفردي، أنا لا أساوي شيئاً.»

ولذلك يسعى لاكتساب القوة عبر وسائل خارجية مثل:

- المال،
- المكانة الاجتماعية،
- السلطة السياسية أو الدينية أو العسكرية،
- أو عبر العلاقات مع أشخاص ذوي نفوذ.

هذا الشخص لا يُعبر بشكل مباشر عن احتياجاته، بل يصبح ماهراً في تحمل المواقف غير المرضية أو التلاعيب بها ليحصل على ما يريد بطريقة غير مباشرة.

**شكل توضيحي: الدوائر الطاقية في جسم الإنسان**  
**دوائر الطاقة (Energy Circuits) تسري في جسم الإنسان وتتصل بـ "أهداف القوة" الخارجية التي يعتمد عليها.**



في نظام الطاقة البشري، يمكن التفكير في تفاعلاتنا الفردية مع بيئتنا بشكل رمزي على أنها دوائر كهرومغناطيسية. هذه الدوائر تمر عبر أجسامنا وتربيطنا بالأشياء الخارجية وبالناس الآخرين. نحن ننجذب إلى الأشياء أو الأشخاص الذين يحملون

قوة، أو ما أسميه «أهداف القوة»، لكي نسحب طاقتهم إلى نظامنا. غير أن اتصالنا بـ«هدف القوة» يسحب بدوره جزءاً من قوتنا نحن ويجعله إلى ذلك الهدف.

في البداية ظننت أن هذه الدوائر الطاقية رمزية، لكنني أصبحت أؤمن بأنها في الحقيقة مسارات طاقة حقيقية. كثيراً ما أسمع الناس يقولون إنهم يشعرون بأنهم «متعلقون» بشخص ما أو بتجربة ما من ماضيهم. وبعضهم يعلق قائلاً إنه يشعر بأنه «مستترّف» بعد أن يكون مع شخص معين أو في بيئه معينة. هذه العبارات الشائعة تقترب في الواقع أكثر مما نتصور من وصف تفاعل مجالنا الطاقي مع بيئتنا. فعندما يقول الناس إنهم «متعلقون» بشخص أو شيء ما بطريقة سلبية، أو أنهم يفرطون في التماهي مع شيء أو امتلاك ما، فهم يقومون بشكل غير واعٍ بتشخيص حسي — إنهم يحددون كيف يفقدون قوتهم. أنا أطلق على هؤلاء الناس اسم «المُكتسبون» (Acquisitioners).

وأقصى أنواع المُكتسبين هو المدمن. مهما كان نوع الإدمان — سواء كان على المخدرات، أو الكحول، أو السيطرة على الآخرين — فإن دوائره الطاقية تكون متصلة تماماً بالهدف بحيث يفقد قدرته على استخدام تفكيره المنطقي. إحدى الحالات التي تبيّن بشكل مأساوي عواقب الإدمان الطاقي وصلتني أثناء ورشة عمل في الدنمارك لأشخاص كانوا إما إيجابي فيروس HIV أو مصابين بالإيدز. كانت هناك امرأة تدعى آنا أصيبت بفيروس HIV نتيجة عملها في الدعاارة. كان مظهرها كمظهر طفلة صغيرة، وكانت نحيلة جداً. كما كانت تخرج لأن عدة أضلاع لها قد كسرت قبل أربعة أسابيع على يد أحد «زيائتها».

في إحدى جلسات الورشة، كنت أشرح ما يحتاجه الشخص ليتمكن من شفاء مرض خطير. ذكرت أن الإدمانات مثل التبغ، المخدرات، والكحول، تضعف عملية الشفاء. أثناء الاستراحة جاءتني آنا وقالت: «ولكن يا كارولайн، ما السيء في أن أدخن سيجارتين فقط يومياً؟». وبينما كنت أنظر إليها، أدركت أنه لو كنت أحمل في يدي اليسيري علاجاً للإيدز وفي يدي اليمنى سيجارة، وقلت لها «اخترار ما تريدين»، فإن عقلها كان سيختار العلاج، لكن كل دوائر طاقتها كانت ستذهب مباشرة إلى تلك السيجارة الواحدة.

لا أستطيع أن أؤكد هذه النقطة بما فيه الكفاية: الأهداف التي يربط المُكتسبون دوائر طاقتهم بها هي أشخاص أو أشياء سلموا لهم قوتهم — وبالتحديد القوة للسيطرة عليهم. كان إدمان آنا على السجائر يتمتع بسلطة أكبر عليها من رغبتها في الشفاء. غير معتادة على اتخاذ قرارات تمكينية لنفسها، كانت أسييرة نمط من إطلاق طاقتها إلى أيدي الآخرين — في معظم الأحيان إلى قوادها وسجائرها، وهذا هدف القوة اللذان كانا يسيطران عليها بالكامل. كان الشفاء خارج متناولها لأن قوتها أصبحت موجودة خارج حدود جسدها المادي.

لا يستطيع عقلنا بسهولة أن ينافس احتياجاتنا العاطفية. كانت آنا تعرف جيداً أن كلاماً من عملها وإدمانها على السجائر ضارٌ بصحتها. لكنها مع ذلك كانت تشتهي التبغ عاطفياً لأنها كانت تعتقد أنه يريحها، وكانت تتطل مع قوادها لأنها تعتقد أنه يعتني بها. لقد عقلنت آنا ارتباطها العاطفي، وكان عقلها يحاول التفاوض على عملية شفائها باقتراح أن سجائرتين فقط لا يمكن أن تؤذيا صحتها. لكنها لم تتمكن من الانسحاب من إدمانها، ولم تتمكن من استعادة قوتها للشفاء.

ليست عقولنا هي ما يتحكم في ارتباطنا بـ«أهداف القوة» بل احتياجاتنا العاطفية. المثل الشهير «للقلب أسبابه التي لا يعرفها العقل» يصف تماماً هذه الديناميكية. يجد المكتسبون صعوبة شديدة في استخدام حدسهم بشكل واضح. فارتباط تقديرهم لذاتهم برأي هدف قوتهم قوي إلى درجة أنهم تلقائياً يرفضون أي معلومة ينقلها لهم حدسهم الداخلي. إنّ صفاء الحدس يتطلب القدرة على احترام انتبطاعاتك الخاصة. فإذا كنت بحاجة إلى شخص آخر ليؤكّد لك صحة انتبطاعاتك، فإنك بذلك تتدخل بشدة في قدرتك على الحدس.

وبما أن الشفاء أمر غير قابل للتفاوض، يجد المكتسبون أن الشفاء تحدّ أشد رهبة من الذين يملكون إحساساً بالقوة الفاعلة. الشفاء، قبل كل شيء، مهمة فردية. لا أحد يستطيع أن يشفى نيابةً عن شخص آخر. يمكننا بالطبع أن نساعد الآخرين، لكن لا يمكن لأيٍ مثاً، على سبيل المثال، أن يغفر لأحدٍ بالنيابة عن شخص آخر. ولا يمكن لأيٍ مثاً أن يجعل شخصاً يحرر الذكريات أو التجارب المؤلمة التي يحتاج إلى تحريرها كي يشفى.

ولأن طبيعة القوة السلبية هي «القوة من خلال التعلقات»، فإن ذلك يتعارض مع بиولوجيا المكتسب بأكملها، فيجد صعوبة شديدة في أن يتحرر أو ينفصل عن الأهداف التي تستنزف طاقته. يكاد المكتسبون أن يكونوا «مبرمجين» على العلاج الطبي التقليدي. وهذا ليس بالضرورة أمراً سلبياً دائمًا؛ فالعلاج التقليدي هو الشكل الأنسب من الشفاء لهم طالما ظلّوا في حالة سلبية.

## توجيه القوة

يأتي معظم الناس إلى ورشاتي لأنهم بحاجة إلى تغيير حياتهم. بعضهم يخاف من ترك شريكه أو وظيفته، بينما يحاول آخرون إيجاد وسيلة للعيش مع وضع لا يتوافق مع احتياجاتهم العاطفية. لا أستطيع حتى أن أحصي عدد المرات التي قال لي فيها الناس: «أظن أنني كنت أفضل حالاً قبل أن أدرككم أنا غير سعيد».

ومع ذلك، بمجرد أن نصبح واعين باحتياجاتنا العاطفية، يصبح من المستحيل أن ننساها. وبمجرد أن ندرك مصدر أي تعasse، لا يمكننا محو ذلك الإدراك. علينا أن نتخذ قرارات. إن القدرة على الاختيار هي قوة نشطة – والشعور بالقوة النشطة مثير وممixin في آن واحد، لأنه يدفعنا إلى تغيير تلك الأجزاء من حياتنا التي لم تعد مناسبة. وتغيير تلك الأجزاء يلهمنا أن نتحدى جوانب أخرى من حياتنا غير المرضية.

غالباً ما يكون تغيير حياتنا صعباً بسبب ولاءاتنا القائمة. عادةً ما نتعلم الولاء داخل بنية العائلة ومن خلال ارتباطنا بها. غير أن الولاء للنفس فضيلة مختلفة تماماً، والتمسك به يمكن أن يسبب اضطراباً هائلاً في العائلة. قد يدفع الولاء للذات امرأةً، مثلاً، إلى إدراك أنها لم تعد قادرة على البقاء في زواجهما. وعندما تشارك زوجها هذه المعلومة، سيقال لها: «فكري في الأولاد». حالتها مثل شائع للغاية على تضارب الولاء للجماعة مع الولاء للذات. وأثناء العيش في وضع غير مرضٍ، قد نحاول لفترة أن نُكرِّم متطلبات الولاء للجماعة، وقد نتجنب التفكير في احتياجاتنا العاطفية الشخصية. لكن عند نقطة معينة، يصبح جسدنَا العاطفي «ممَّحَناً» بما يكفي لدرجة أن العقل لم يعد قادرًا على خداع القلب. فالزوجة التعيسة ستنتهي إما في دوامة شخصية لا تنتهي

بالبقاء في الزواج، أو ستسعى إلى الطلاق وهي ممتلئة بالذنب لأنها شعرت بأنها خائنة للجماعة، لعائلتها. في الحقيقة، ليس هناك طرق كثيرة لإدخال احتياجاتك الشخصية بنجاح في ظرف تكون قبل أن تدرك ما هي احتياجاتك الشخصية.

حضرت «جولي» إحدى ورشاتي لأنها كانت تعاني من سلطان خطير في المبيض والثدي. كان زواجها مختلفاً كما كان لعدة سنوات. أرادت أن تشفى سلطانها، لكنها كانت تعيش مع رجل يعاملها باحتقار تام، وهو نمط بدأ بعد عامين من زواجهما. كان زوجها يقول لها كثيراً إنه يشعر بالاشمئizar من مجرد رؤيتها، رغم أنها كانت امرأة جذابة للغاية. ولتنال رضاه، كانت تُجُوّع نفسها وتمارس الرياضة باستمرار. وصفت نفسها بأنها «ماهرة في التلاعُب»، وهو أسلوب استخدمته للتآكل مع زواجه، رغم أن تلاعيباتها لم تتحقق ما أرادته. عندما كانت «جولي» ترغب في لفت انتباه زوجها، كانت تختلق قصصاً مثيرة عن أشخاص قالت إنها التقت بهم أثناء التسوق. ذات مرة اتصلت به في مكتبه بقصة مفبركة عن رجل حاول اغتصابها أثناء ركضها. ومع ذلك، لم يكن لأي من هذه القصص أثر في إشعال اهتمامه أو احترامه.

كانت الأموال قضية أخرى بينهما. رغم أن زوج «جولي» كان يكسب راتباً عالياً جداً، إلا أنه أبقاها على مصروف محدود، مطالباً إياها بتبرير كل سنت. وعلى الرغم من هذا الإذلال، لم تفكر «جولي» أبداً في الحصول على وظيفة لتزيد دخلها الشخصي، معتقدةً أنه ليس لديها مهارات قابلة للتسويق.

أما النشاط الجنسي فقد توقف بعد عامين من الزواج. جهود «جولي» للحفاظ على هذا الجزء من زواجها سببت لها إذلالاً إضافياً. بعد تشخيص إصابتها بالسرطان، رفض زوجها النوم معها في نفس السرير. كان رددها على ذلك الرفض أن تنام على أرضية عتبة باب غرفة نومهما. وفي كل صباح كان زوجها يخطو حرفياً فوقها في طريقه إلى الحمام، وأحياناً يبصق عليها عندما ترفع رأسها وتطلب مساعدته.

وعندما سُئلت لماذا لم تتركه، أجبت «جولي» بأنها لم تستطع يوماً الاعتناء بنفسها عاطفياً أو مادياً، وأنها الآن أكثر من أي وقت مضى بحاجة لشخص يعتني بها. والمفارقة أنه كلما تحدثت عن زوجها، بدا عليها نوع من الشرود، وكأنها تحت تأثير تعويذة، وكانت تقول إنه رجل عطوف حقاً لكنه تحت ضغط كبير من عمله. وأضافت أنه يحبها بالفعل، إنما يصعب عليه فقط إظهار المودة.

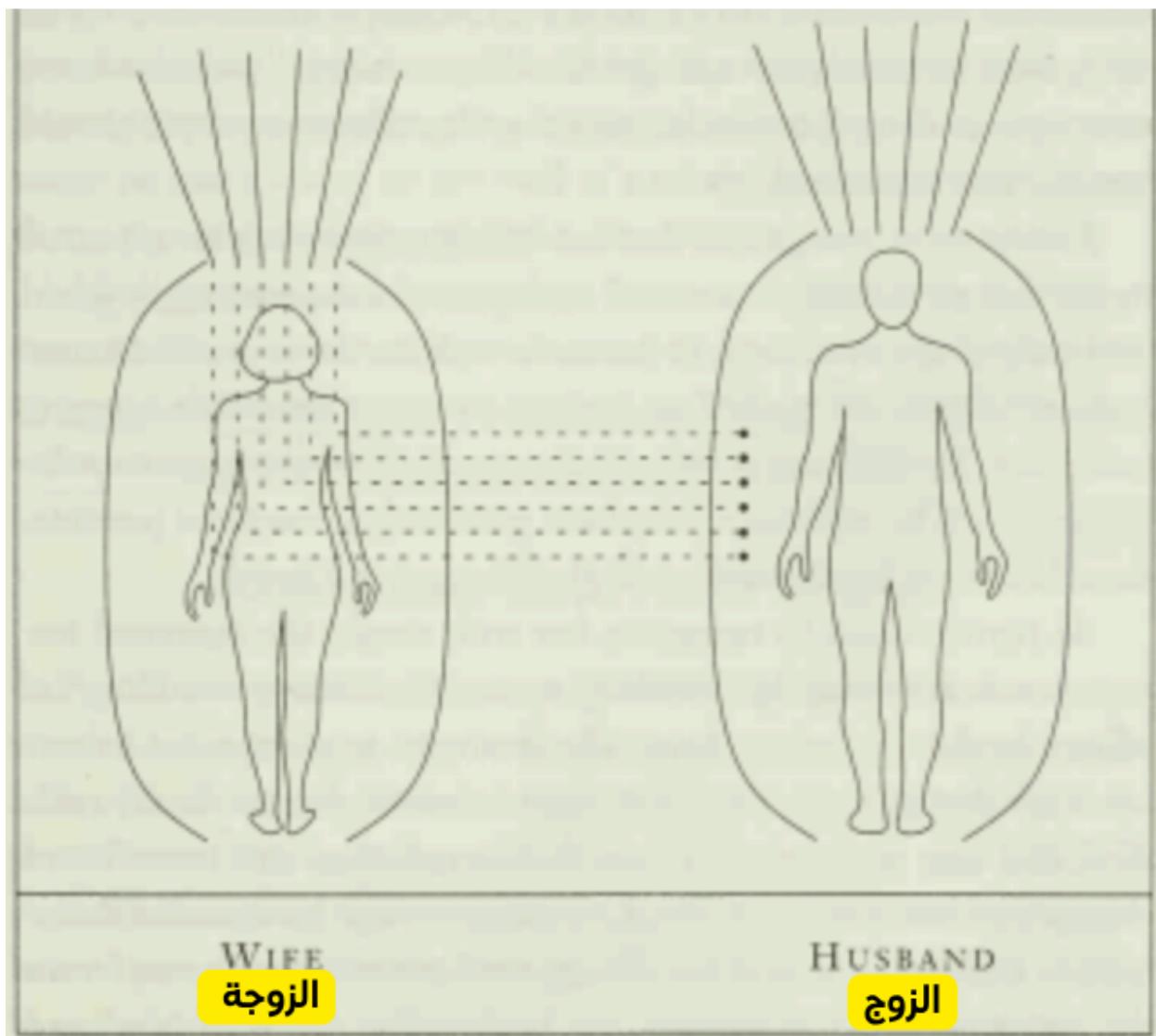
وحين اقترحت عليها أن تذهب إلى معالج نفسي، قالت إن زوجها يعتقد أن المعالجين النفسيين لا يفيدين أحداً، ولذلك لا يمكنها الذهاب إلى واحد. كما اقترحت عليها أن يعود شيء من القوة إلى جسدها إذا تناولت أطعمة صحية، بما في ذلك برنامج مكثف من الفيتامينات مع حمية صحية. ومرة أخرى، أجبت «جولي» بأنها ستعمل بهذه الاقتراحات إذا وافق زوجها عليها.

من الناحية الطاقية، من المهم أن «جولي» أصيبت بالسرطان في جهازها الأنثوي - أولاً في المبايض، ثم في الثدي. كان مرضها بياناً رمزاً لمشاعرها بالرفض كامرأة. وكما سترقرأ في الفصل التالي، تحتوي أعضاؤنا الجنسية على طاقتنا السّيرية، وبالتالي ما يتعلق بعلاقتنا مع الناس وكذلك أسلوبينا في التواجد في بيئتنا الخارجية. لم تستطع «جولي» أن ترى نفسها على أنها تملك

أي قوة شخصية لأنها رأت زوجها مصدر أمنها؛ كانت بيولوجيتها تستقبل باستمرار «إشارات العجز». توفيت «جولي» خلال عام واحد.

أنماط القوة النشطة مختلفة تماماً عن «المكتسبين» مثل «جولي». فهم «محفرون ذاتيون» – يؤمنون بأن العناية بالنفس أولوية.

## الشكل 2: دوائر الطاقة الجارية عبر جسد امرأة نحو زوجها



ملاحظة: لأن هذه المرأة تعتمد كلياً على زوجها، فإن جميع دوائر طاقتها متصلة ب المجال الطاقي. هذا الخلل يؤدي إلى عدم وجود طاقة لديها للحفاظ على صحة جسدها، وفي الوقت نفسه يولد لدى زوجها شعوراً بأنه «مُختنق».

وترتبط دوائر طاقتهم بالوعي والقدرة على التحمل العاطفي. فالشخص المحفز ذاتياً قادر على فعل كل ما يلزم للحفاظ على توازن الجسد والعقل والروح.

مثل جولي، كانت جوانا تعيش زواجاً مختلاً وأصيبت بسرطان الثدي. ورغم أن زواج جوانا لم يكن رعباً عاطفياً كالذي عاشته جولي، إلا أنه لم يخلُ من المشكلات. كان زوجها نيل يصاحب عدة نساء آخريات. كانت جوانا على علم بذلك، لكنها حاولت التغاضي عنه. وفي محاولتها للتعايش مع خيانته، بدأت تحضر ورش عمل لتمكين النساء. ومن خلال تلك الورش، أدركت في النهاية أن تصرفات نيل كانت انتهاكاً لحدودها العاطفية.

قبل حضورها تلك الورش، لم تفكِّر جوانا مطلقاً في مسألة الحدود العاطفية الشخصية. لقد دخلت الزواج، كما يفعل كثير من الناس، وهي تحمل فكرة أن شخصين يجب أن يتحولا إلى نظام عاطفي واحد.

سرعان ما أدركت جوانا أن سرطان الثدي الذي ظهر في منطقة من الجسم مرتبطة بالعطاء والرعاية لن يُشفى إلا إذا بدأت باتخاذ خطوات لتكريم ذاتها وتنمية احترامها لنفسها. ومع مرور الوقت، بدأت جوانا تكتسب صورة داخلية عن نفسها كامرأة قوية ومستقلة. وبمجرد أن بدأت تنظر إلى نفسها كفرد قائم بذاته، نشأت علاقة جديدة بينها وبين ذاتها، علاقة لم تكن تتخيّلها ممكناً من قبل، لأن مفهومها عن الهوية كان دائماً يتطلب وجود شريك.

وحين بدأت جوانا تدرك احتياجاتها الخاصة، مارست سلطتها الداخلية الجديدة بالتصدي لزوجها نيل ومطالبته بالالتزام بعهد الزواج بينهما. وعدها نيل بتغيير سلوكه، لكن ذلك الوعد لم يدم أكثر من شهر واحد. عندها أدركت جوانا أخيراً أنها لا تستطيع تغييره، وأنها نفسها قد تغيرت كثيراً لدرجة أنها لم تعد قادرة على قبول انتهاكاته العاطفية. وإذا كانت تريد شفاء سرطانها، فعليها أن تخرج من الوضع الذي كان يدمر صحتها. طلقت نيل وتعافت من السرطان.

غالباً ما تساعد مجموعات الدعم الخاصة بالمرضى أعضائها على إعادة تعريف ذاتهم. فعندما يعترفون باحتياجاتهم الخاصة ويقيّمون حياتهم على هذا الأساس، يدركون أن ظروفهم الحالية لم تعد مقبولة بالنسبة للشخص الذي أصبحوا عليه، ولا تساعد في عملية شفائهم. حينها، يدركون أنهم بحاجة إلى اتخاذ خطوات للتغيير. وفي عملية الشفاء هذه، يتّعلّمون الانفصال عن الأشياء أو الأشخاص الذين كانوا يستنزفون طاقتهم وقوتهم من أجسادهم.

إن ضرورة التغيير تجعل من الشفاء تجربة مرعبة لكثير من الناس. فهؤلاء يدركون، بوعي أو دون وعي، أن فصل دوائر طاقتهم عن "هدف القوة" يعني في جوهره توديع هذا الهدف. يدخلون في حالة عدم استقرار، حيث يرغبون في الوقت نفسه في الانفصال عن هدف القوة والتشبث به. بعضهم يحاول العيش في عالمين في آن واحد — لا يعيشون تماماً في العالم الذي لم يعد يناسبهم، ولا ينتقلون حقاً إلى العالم التالي. وهكذا، يسيّر كثير من الناس نحو بئر الشفاء، لكنهم حين يصلون إليها، يجدون أنهم لا يستطيعون أن يشربوا منها فعلاً.

الشفاء يتطلب اتخاذ إجراء. إنه ليس حدثاً سلبياً. نحن مُقدّر لـنا أن نعتمد على مواردنا الداخلية، وأن نجد القوة المادية لنتخلص عن المعتقدات والسلوكيات القديمة، وأن نرى أنفسنا بطرق جديدة وصحية — أن نحمل أسرتنا ونمضي.

## تعلم الرؤية الرمزية

في الجزء الثاني من هذا الكتاب، وبينما أصف قضايا القوة المتشابكة داخل نفوسنا وأجسادنا، حاول أن تُحلّ علاقتك الشخصية مع كلّ من مراكز القوة السبعة في جسدك. أجعل نفسك موضوعاً لتقييمك الحدسي الأول. وخلال هذه العملية، ستبدأ بالانتباه إلى العالم المدهش الذي يوجد وراء عينيك. وفي النهاية، ستتعلم **الرؤية الرمزية** — وهي القدرة على استخدام حدسك لتفسير رموز القوة في حياتك.

أقدم لك الإرشادات التالية كنقطة بداية. فعندما يسعى الإنسان إلى أن يرى بعمق أكبر، يصبح الشفاء أمراً حتمياً. لكنك تحتاج إلى طريقة داخلية لاستيعاب هذه المعرفة حتى تصبح حقيقة وفعالة في حياتك.

أولاً: ركّز انتباهك على تعلم تفسير تحديات حياتك بطريقة رمزية. ابحث عن معنى لها. فكّر واسعراً بكيفية ارتباطها بصفحتك. وجّه انتباهك يومياً إلى التحديات التي تواجهها وإلى الطريقة التي يستجيب بها عقلك وروحك لها. لاحظ ما الذي يجعلك تفقد طاقتكم، وأين تشعر بفقدانها. قيّم النشاط الروحي والبيولوجي الذي يحدث نتيجة لذلك.

ثانياً: فكّر في نفسك دائماً كائن من طاقة كما أنت كائن مادي. فالجانب الطاقي فيك هو المرسل والمسجل لكل أفكارك وتفاعلاتك. تذكّر دائماً أن سيرتك الذاتية تصبح بيولوجيكتك. طور عادة تقييم الأشخاص والتجارب والمعلومات التي تسمح بدخولها إلى حياتك. يبدأ تطوير الرؤية الرمزية من النية — أي من التقييم الواعي والدائم لتفاعلاتك وتأثيرها على قوتك العاطفية والجسدية. وتذكّر أنه إذا كانت لديك أجندة خفية — أي أنك تريد أن ترى الأشياء بطريقة محددة مسبقاً — فإنك ستتشوّه استقبالك لمعلومات الطاقة.

ثالثاً: أجر تقييماً ذاتياً لطاقتكم بشكل يومي. فبعد أن تكتسب المهارة، لن يستغرق هذا سوى بعض لحظات. للتدريب، استخدم نموذج نظام الطاقة البشرية المقدم في الفصل الثاني كمرجع. فكّر في كل مركز من مراكز القوة لدقائق أو دققيتين بطريقة هادئة وموضوعية. لا تنتظر حتى تمرض لتبدأ بالعناية بجهازك الطاقي. تعلم أن تشعر بترامك التوتر في مجال طاقتكم، واتخذ الخطوات اللازمة لشفاء نفسك على مستوى الطاقة. أجعل التقييم الذاتي عادةً يومية.

رابعاً: عندما تكتشف تسرّباً في طاقتكم، ركّز فقط على الأساسيات التي تساعدها. أسأل نفسك دائماً: "لماذا أ فقد طاقي؟" في معالجة أي خلل — سواء كان طاقياً أو جسدياً — يجب أن يشارك كل من العقل والقلب في عملية الشفاء. اسع

دائماً لرؤية ما وراء الجانب المادي للأزمة. ارجع إلى **الحقائق الروحية السبعة للطاقة** (كما وردت في الفصل الثاني)، فواحدة أو أكثر منها ستكون مرتبطة بوضعك المجهد. أسأل نفسك: أي من هذه الحقائق يمثل رمزاً في هذه الحالة؟

على سبيل المثال، إذا كنت تمر بأزمة في عملك، فقد ترغب في الرجوع إلى الحقيقة المقدسة: "احترام الذات". فقد تكون هذه الحقيقة مرتبطة مباشرة بما يحدث في حياتك. وعندما تتمسك بهذا الإدراك الواحد، ترفع نفسك من رمال الوهم المتحركة — فتكتسب الارتفاع الروحي والرمزي الذي تحتاجه لتفسر وضعك بموضوعية وتتعلم درس القوة الذي تحمله لك التجربة.

تعاليم الروح تعلمنا أن نرَّكز على أنفسنا — لا بطريقة أنانية، بل كوسيلة لإدارة طاقتنا وقوتنا بوعي. لذا، فإن مهمتك الخامسة هي أن تتعلم ما الذي — وليس من الذي — يسحب طاقتك. افهم أن الشخص الذي يbedo وكأنه يستنزف طاقتك هو في الواقع انعكاس لجزء منك. فعلى سبيل المثال، إن كنت تشعر بالغيرة من أحدهم، فالمسألة ليست في ذلك الشخص تحديداً، بل في "جانب الظل" من نفسك الذي يتجلّ فيـه. بذلك، يصبح هذا الشخص معلمك. التركيز عليه لن يشفيك — بل سيرسل لك الكون مزيداً من "المعلمين"، كل واحد أقوى من سابقه، حتى تتعلم الدرس. مهمتك هي تعلم الدرس، لا كره المعلم.

عندما تستنتج خطأً أن شخصاً محدداً هو سبب استنزافك، تكون قد انزلقت إلى دائرة الخوف واللوم. عليك أن تعيد تركيزك على مركز قوتك حتى تدرك نوع القوة التي لهذا الشخص بالنسبة إليك. وعندما ترَّكز على الدرس بدلاً من المعلم، تكون قد حققت أحد أعظم مكاسب الرؤية الرمزية: أن ترى الحقيقة وهي تُقْدِم لك من خلال التحدي.

سادساً: بسط متطلباتك للشفاء. فمتطلبات شفاء أي مرض متشابهة في جوهرها. فـكـر في المرض كخلل في الطاقة — أشبه بقطع تقيي. وما إن تحدد أي حقيقة مقدسة تتطبق على حالتك، نظم عملية شفائك الداخلية حول التعلم منـها. وادمج شفاؤك الداخلي مع أي علاج طبي تقليدي ضروري، وكن ملتزماً ببرنامـجـكـ. اطلب أي دعم تحتاجـهـ، واستخدمـهـ بالشكل المناسب. تذكر أن الهدف هو العبور من خلال جراحك لا العيش فيهاـ. لا تضع وقتـكـ بالتفكير أو التصرف أو الصلاة بعقلية الضـحـيـةـ، فالإحساس بالضحـيـةـ لا يزيد مرضـكـ إلـاـ سـوـءـاـ، وإن أصبحـ حـالـةـ دائـمـةـ فـسيـصـبـحـ مـرـضاـ بـحـدـ ذاتـهـ.

قم بكل ما يلزم لدعم جسدك المادي: تناول الدواء اللازم، مارس التمارين اليومية، وتناول غذاء صحيـاـ. وفي الوقت نفسه، افعل ما يلزم لدعم جسدك الطاقي: حـرـرـ نفسـكـ من الأعـمـالـ غيرـ المـكـتمـلةـ، واغـفـرـ لـإـصـابـاتـ المـاضـيـ. قـمـ بـأـيـ تـغـيـيرـاتـ شخصـيـةـ ضـرـورـيـةـ لـتـتـحـقـقـ عمـلـيـةـ الشـفـاءـ — اـتـرـكـ الوـظـيـفـةـ أوـ الزـوـاجـ المـجـهـدـ، مـارـسـ التـأـمـلـ، أوـ تـعـلـمـ رـياـضـةـ جـدـيـدةـ. المـهـمـ ليسـ نوعـ التـغـيـيرـ، بلـ أـنـ تـقـومـ بـالـفـعـلـ بـالـتـغـيـيرـ الذـيـ يـتـطـلـبـ الشـفـاءـ.

ال الحديث لا يشفيـ، بلـ الفـعـلـ هوـ الذـيـ يـشـفـيـ. صحيحـ أنـ الحـفـاظـ علىـ مـوـقـفـ إـيجـابـيـ أمرـ اـسـاسـيـ، لكنـ الشـفـاءـ يـتـطـلـبـ التـزـاماـ وجـهـداـ مستـمرـاـ. لا تـنـجـحـ التـخـيـلاتـ العـلاـجـيـةـ إـذـاـ مـوـرـسـتـ مـرـةـ وـاحـدـةـ فـيـ الأـسـبـوـعـ، ولاـ يـصـبـحـ الجـسـدـ قـوـيـاـ مـنـ زـيـارـةـ وـاحـدـةـ إـلـىـ

النادي الرياضي. إن شفاء الجسد أو تحديات الحياة أو تطوير الرؤية الرمزية يتطلب ممارسة وانتباها يومياً. قد يصبح شفاء المرض مهنة بدوام كامل، لكن خطواتها يمكن تبسيطها.

إذا كنت تتبع برنامج شفاء معقداً — أي أنك تخضع لعدة علاجات وأطباء ومعالجين وتتناول مكملات كثيرة — دون تحقيق تقدم واضح، فقد تكون أنت نفسك من يعيق عملية الشفاء. ربما يخيفك الشفاء أكثر مما تدرك. ربما لا تستطيع التخلص من شيء من الماضي، أو ربما الشفاء سيغير توازن القوة بينك وبين شخص آخر. فكراً عميقاً، بعض الأمراض خطيرة بطبعتها، وعدم الشفاء لا يعني بالضرورة أنك تعيق العملية. لكن إن كنت تتبع عشر طرق علاجية دون تحسن، فربما يكون السبب وعياً أو لوعياً فيك — أو ربما يكون جزءاً من شفائك هو الاستعداد لمغادرة هذه الحياة الجسدية.

سابعاً: بسط روحانيتك.

كل دراساتي الأرضية عن السماء قادتني إلى استنتاج أن السماء ليست realm معقداً. لذا، يجب ألا تكون لاهوتاتنا الشخصية معقدة. آمن فقط بما هو جوهرى وبما أعلنه الله كضروري. على سبيل المثال:

- يمكن تغيير كل الظروف في لحظة، ويمكن شفاء كل مرض. الإلهي غير مقيد بالزمان أو المكان أو المادة.
- كن ثابتاً: عيش ما تؤمن به.
- التغيير ثابت. كل حياة تمر بمراحل من الصعوبات والسلام. تعلم أن تجري مع مجرى التغيير بدلاً من مقاومته.
- لا تعتمد على شخص آخر ليمنحك السعادة — فالسعادة موقف داخلي ومسؤولية شخصية.
- الحياة في جوهرها تجربة تعلم. كل موقف وتحدى وعلاقة يحمل رسالة تستحق أن تفهم أو تعلم.
- الطاقة الإيجابية تعمل بفعالية أكبر من السلبية في كل موقف.
- عش في اللحظة الحاضرة ومارس الغفران تجاه الآخرين.

لا نحسب شيئاً حين نعتقد أن السماء "تفكر وتعمل" بطرق معقدة. الأفضل والأجدى أن نتعلم كيف نفكر كما تفك السماء — ببساطة وحقائق أبدية.

من المرجح أننا نحن من جعل حياتنا أكثر تعقيداً مما ينبغي. تحقيق الصحة والسعادة والتوازن الطافي يعود في جوهره إلى قرارين: أن نرَّجَّ أكثر على الإيجابي من السلبي، وأن نعيش بطريقة منسجمة روحياً مع ما نعرف أنه الحقيقة. هذان القراران وحدهما كافيان لتمكين الطاقة الإلهية الكامنة في نظامنا البيولوجي من التأثير في مضمون حياتنا واتجاهها.

نحن جميعاً خلقنا لنتعلم الحقائق نفسها ونسمح لألوهيتنا بالعمل فينا ومن خلالنا — إنها مهمة بسيطة، وإن لم تكن سهلة. تختلف الأماكن والأشخاص في حياتنا، لكن التحديات التي تمثلها لنا واحدة، وكذلك تأثيراتها على أجسادنا وأرواحنا. وكلما ازدادنا فهماً لهذه الحقيقة، ازدادت قدرتنا على تطوير الرؤية الرمزية — أي القدرة على رؤية ما وراء الأوهام المادية وإدراك الدرس الذي تقدمه لنا تحديات الحياة.

## الفصل الثاني: مخلوقون على صورة الله

منذ أن بدأت أولى انتساباتي الطبية الحدسية، كنت مدركة أنها تتعلق في جوهرها بروح الإنسان، حتى وإن كانت تصف مشاكل جسدية أو أستخدم مصطلحات الطاقة لشرحها للآخرين. كلمة «طاقة» كلمة حيادية لا تستدعي ارتباطات دينية ولا تثير مخاوف عميقه متعلقة بعلاقة الإنسان بالله. من الأسهل بكثير أن يُقال لشخص: «طاقتكم مستنزفة» من أن يُقال له: «روحك ملوثة». ومع ذلك، فإن معظم الذين يأتون إليّ يكونون في أزمات روحية حقيقة. كنت أصف أزماتهم على أنها اضطرابات في الطاقة، لكن هذا لم يكن يساعدهم بالقدر نفسه الذي كان يمكن أن يساعدهم لو ناقشتها أيضًا بمصطلحات روحية.

وفي النهاية أدرجت اللغة الروحية ضمن أوصاف الطاقية بعدما أدركت التوافق بين الشاكرات الشرقية والأسرار المقدسة في المسيحية. حدث ذلك فجأة أثناء أحد ورشاتي حول تшиريح الطاقة. كنت أقدم المحاضرة الافتتاحية وأرسم على اللوح سبع دوائر مصطفة عمودياً لتمثيل مراكز القوة في نظام الطاقة البشري. وبينما التفت إلى تلك الدوائر الفارغة، أدركت أن هناك ليس فقط سبع شاكرات، بل أيضًا سبعة أسرار مسيحية. وفي تلك اللحظة فهمت أن رسائلها الروحية واحدة. وبعد أن بحثت وتعقّلت أكثر في وجه الشبه بينها، اكتشفت أن الكابالا (التعاليم الصوفية اليهودية) تضم هي الأخرى سبع تعاليم متقابلة. هذا التطابق بين هذه التقاليد الثلاثة قادني إلى رؤية أن الروحانية ليست مجرد حاجة نفسية أو عاطفية، بل هي حاجة بيولوجية أصلية. أرواحنا وطاقتنا وقوتنا الشخصية هي جميعًا قوّة واحدة متّحدة.

الحقائق المقدسة السبع التي تشترك فيها هذه التقاليد تكمن في صميم قوتنا الروحية. إنها ترشدنا إلى كيفية توجيه القوة أو طاقة الحياة التي تسري في أنظمتنا. إننا في الواقع نجسّد هذه الحقائق في مراكز القوة السبعة فيما. فهي جزء من نظامنا الداخلي للتوجيه الروحي والجسدي، وفي الوقت نفسه نظام توجيه خارجي شامل لسلوكنا الروحي ولخلق الصحة. مهمتنا الروحية في هذه الحياة هي تعلم موازنة طاقات الجسد والروح، الفكر والعمل، القوة الجسدية والعقلية. أجسادنا تحمل مخططاً داخلياً للشفاء.

يصف سفر التكوين جسد آدم بأنه مخلوق «على صورة الله». والرسالة في هذه العبارة حرفية ورمزية في آن واحد. إنها تعني أن الإنسان نسخة طاقية عن قوّة إلهية — نظام من سبع طاقات أساسية وجدنا لنستكشفها ونطورها من خلال هذه التجربة التي نسمّيها الحياة.

حين أدركت أن نظام الطاقة البشري يجسّد هذه الحقائق السبع، لم أعد أستطيع الاكتفاء بمفردات الطاقة، وبدأت أدمج الأفكار الروحية في تشخيصاتي الحدسية. لأن تصميمنا البيولوجي هو أيضًا تصميم روحي، فإن استخدام لغة الطاقة والروح معًا يعبر حدود أنظمة الاعتقاد المختلفة. هذه اللغة تفتح سبلاً للحوار بين الأديان وتتيح للناس العودة إلى ثقافاتهم الدينية التي ربما كانوا قد رفضوها سابقًا من دون أعباء العقيدة الجامدة. لقد تبنّى المشاركون في ورشاتي بسهولة هذه اللغة

الروحية-الطاقة للتعامل مع التحديات الكامنة في أمراضهم الجسدية أو اضطراباتهم النفسية أو معاناتهم العاطفية. رؤية مشاكلهم في إطار روحي تُسرّع عملية شفائهم لأنها تضيف بُعداً من المعنى والغاية إلى أزماتهم. يصبحون قادرين على مساعدة أنفسهم على الشفاء؛ يشاركون في خلق صحتهم ويعيدون تشكيل حياتهم.

وبما أن كل ضغط إنساني يقابله في العمق أزمة روحية وفرصة للتعلم الروحي، يمكنك أن تكتسب بصيرة حول استخدام روحك وقوتك الشخصية أو إساءة استخدامها أو توجيهها في غير موضعها من خلال أي مرض تقريباً.

يُنظر إلى مصدر الوعي الإنساني والروح والقوة على أنه إلهي في معظم التقاليد الدينية والثقافية، بدءاً من التعاليم الإغريقية والهندية القديمة وصولاً إلى الصينية والمaya. تقريباً كل أساطير العالم تروي قصص تفاعل الآلهة مع البشر، كحكايات عن تزاجر الآلهة مع البشر لإنجاح نسل ذي صفات إلهية أو شبه إلهية. يجسد هذا النسل الطيف الكامل للسلوك البشري — من أعمال الخلق العظيمة والهدم والانتقام إلى أعمال الغيرة والمنافسة الصغيرة، إلى أعمال التحول الجنسي والروحي الفائقة. كانت الثقافات القديمة التي خلقت هذه الأساطير الإلهية تستكشف طبيعتها العاطفية والنفسية والقوى الكامنة في الروح الإنسانية. كل ثقافة عبرت عن رؤيتها الخاصة للتحولات والمراحل في الرحلة الروحية الكونية — أو «رحلة البطل» كما يسميها جوزيف كامبل.

لكن من بين جميع قصص الآلهة، تبقى التقاليد اليهودية فريدة، لأن يهوه لا يصوّر أبداً على أنه كائن جنسي. يُشار إلى الله بأنه ذو يمين ويسار، لكن الوصف لا يمتد «إلى ما تحت الخصر». على عكس التقاليد الروحية الأخرى، لم يُسقط اليهود سوى صفات إنسانية محدودة على يهوه، محافظين على علاقة أكثر بعداً مع الإله غير المقترب.

لكن عندما ظهر المسيح، منح أتباعه اليهود في ذلك الوقت إلههم جسداً بشرياً، وسمّوه يسوع، ابن الله. كانت هرطقة المسيحيين العظمى — بالنسبة لليهود الآخرين — هي عبور الفاصل البيولوجي وبعد لاهوتهم الجديد بحدث بيولوجي-روحي: البشارة. في البشارة يُعلن الملائكة جبرائيل لمريم العذراء أنها نالت حظوة عند رب وستلد ابنًا وتسميه يسوع. المغزى هو أن الله هو الأب البيولوجي لهذا الطفل. فجأة أصبح المبدأ الإلهي المجرد في اليهودية (يهوه) يتزوج مع امرأة بشرية.

حول المسيحيون ميلاد يسوع إلى «lahot biyologi» واستخدموه حياة يسوع كدليل على أن البشرية خلقت «على صورة الله ومثاله». آمن اليهود والمسيحيون على السواء بأن أجسادنا، ولاسيما أجساد الرجال، تشبه جسد الله. أما الكتابات اللاهوتية المعاصرة فقد تحدّت تلك الصورة البيولوجية وأعادت صياغتها في صورة روحية، لكن الفكرة الأصلية بأننا مخلوقون بيولوجيًا على صورة الله ما تزال جائِياً حرفيًا ونموججيًا أساسياً في التقليد اليهودي-المسيحي.

الخيط المشترك في جميع الأساطير الروحية هو أن البشر مدفوعون للاتحاد بأجسادهم مع جوهر الله، وأننا نريد أن يكون الإلهي في عظامنا ودمنا وفي تكويننا العقلي والعاطفي. تعكس تصورات الطبيعة الروحية للإله، في أنظمة الاعتقاد حول

العالم، أفضل الصفات الإنسانية. فإذا كنّا في أفضل حالاتنا متعاطفين، فالله إذا لا بد أن يكون كلّ التعاطف؛ وإذا كنّا قادرين على الغفران، فالله لا بد أن يكون كلّ الغفران؛ وإذا كنّا قادرين على الحب، فالله لا بد أن يكون كلّ الحب؛ وإذا كنّا نحاول أن تكون عادلين، فعدالة الله هي المهيمنة على محاولاتنا لتحقيق التوازن بين الحق والخطأ. في التقاليد الشرقية، عدالة الله هي قانون الكارما؛ في العالم المسيحي تستند إلى القاعدة الذهبية. لقد نسجنا الإلهي، بطريقة أو بأخرى، في جميع جوانب حياتنا وأفكارنا وأفعالنا.

اليوم يحاول كثير من الباحثين الروحيين أن يملأوا حياتهم اليومية بوعي أكبر بال المقدس، ساعين للتصرّف وكأن كل موقف يتخدونه يعكس جوهرهم الروحي. هذا العيش الوعي هو دعوة وطلب لسلطة روحية شخصية. وهو يمثل تفكيك العلاقة الكلاسيكية بين الأب والابن في الأديان القديمة مع الله، والانتقال إلى النضج الروحي. يشمل النضج الروحي ليس فقط تنمية القدرة على تفسير الرسائل العميقية للنصوص المقدسة، بل تعلم قراءة اللغة الروحية للجسد.

ومع تزايد وعيينا وإدراكنا لتأثير أفكارنا وموافقنا — حياتنا الداخلية — على أجسادنا وحياتنا الخارجية، لم نعد بحاجة إلى تصور إله خارجي أبيوي يخلق لنا كل شيء ونكون معتمدين عليه بالكامل. كراشدين روحانيًا نقبل مسؤوليتنا عن المشاركة في خلق حياتنا وصحتنا. المشاركة في الخلق هي في الواقع جوهر النضج الروحي: إنها ممارسة الاختيار وقبول مسؤوليتنا عن هذه الخيارات.

إدارة قوة اختيارنا هي التحدّي الإلهي، العقد المقدس الذي جئنا لننجذه. ويبدأ هذا باختيار أفكارنا وموافقنا. ففي حين كان الاختيار يعني في السابق قدرتنا على الاستجابة لما خلقه الله لنا، فإنه يعني اليوم أننا مشاركون في ما نختبره، وأننا نشارك في خلق أجسادنا المادية من خلال القوة الخلاقة لأفكارنا وعواطفنا. تدعم الحقائق المقدسة السبع في الكابالا والأسرار المسيحية والشاكرات الهندية تحوّلنا التدريجي إلى بالغين روحانيين واعين. هذه التعاليم الحرفية والرمزية تعيد تعريف الصحة الروحية والبيولوجية وتساعدنا على فهم ما يحافظ على صحتنا وما يجعلنا مرضى وما يساعدنا على الشفاء.

الحقائق المقدسة السبع تتجاوز الحدود الثقافية، وعلى المستوى الرمزي تشكّل خريطة طريق لرحلتنا في الحياة — خريطة مطبوعة في تصميمنا البيولوجي. مراراً وتكراراً تخبرنا النصوص المقدسة أن هدف حياتنا هو فهم وتنمية قوة روحنا، القوة الحيوية لسلامتنا العقلية والجسدية. إساءة استخدام هذه القوة تستنزف روحنا وتسحب طاقة الحياة نفسها من أجسادنا المادية.

وبما أن الطاقة الإلهية متّصلة في نظامنا البيولوجي، فإن كل فكرة تخطر ببالنا، وكل اعتقاد نرعاه، وكل ذكرى نتشبّث بها تتحول إلى أمر إيجابي أو سلبي إلى أجسادنا وأرواحنا. من الرائع أن نرى أنفسنا من خلال هذا المنظور، لكنه أيضًا أمر مهيب

ومخيف، لأنه يعني أنه لا جزء من حياتنا أو أفكارنا بلا قوة أو حتى خاص. نحن مخلوقات ببيولوجية ذات تصميم إلهي. وما إن تصبح هذه الحقيقة جزءاً من وعيك، فلن تستطيع بعد ذلك أن تعيش حياة عادلة.

## القوة الرمزية للشاكرات السبع

تُعلم البيانات الشرقية أن جسم الإنسان يحتوي على سبعة مراكز للطاقة، وكلٌ من هذه المراكز يحمل درساً روحياً كونياً لا بدّ لنا من تعلّمه مع تطوير وعيانا نحو مستويات أعلى من الإدراك. بعد سنوات طويلة من ممارستي للتقييمات الحدسية المنتظمة، أدركت أنني كنت أرگز بشكل غريزي على هذه المراكز السبعة للطاقة. هذه الصورة المقدسة القديمة دقيقة على نحو مدهش في وصفها لنظام الطاقة البشري وعاداته ونزعاته.

يُعد نظام الشاكرات تمثيلاً نموذجياً لنضوج الفرد عبر سبع مراحل متميزة. تصنف الشاكرات عمودياً من قاعدة العمود الفقري إلى قمة الرأس، في إشارة إلى أنها نصعد نحو الإلهي تدريجياً من خلال تجاوز الجاذبية المغربية للعالم المادي. في كل مرحلة نكتسب فهماً أكثر نقاط القوة الشخصية والروحية، إذ تمثل كل شاكرا درساً روحياً أو تحدياً مشتركاً بين جميع البشر. ومع إتقان الإنسان لكل شاكرا، يكتسب قوة ومعرفة ذاتية تندمج في روحه، وتدفعه خطوة إضافية على طريق الوعي الروحي في «رحلة البطل» الكلاسيكية.

فيما يلي ملخص موجز للدروس الروحية التي تمثلها الشاكرات السبع (انظر الشكل 3):

- **الشاكرا الأولى:** الدروس المتعلقة بالعالم المادي.
- **الشاكرا الثانية:** الدروس المتعلقة بالجنس، والعمل، والرغبات الجسمية.
- **الشاكرا الثالثة:** الدروس المتعلقة بالأثاث، والشخصية، وتقدير الذات.
- **الشاكرا الرابعة:** الدروس المتعلقة بالحب، والغفران، والرحمة.
- **الشاكرا الخامسة:** الدروس المتعلقة بالإرادة والتعبير عن الذات.
- **الشاكرا السادسة:** الدروس المتعلقة بالعقل، والحدس، والبصيرة، والحكمة.
- **الشاكرا السابعة:** الدروس المتعلقة بالروحانية والاتحاد مع الإلهي.

توجّهنا هذه الدروس الروحية السبع نحو وعي أعلى. ولكن إذا تجاهلنا مسؤوليتنا وحاجتنا إلى التعامل بوعي مع هذه الدروس، فإن طاقتها يمكن أن تتجلى في شكل مرض. في الواقع، ترى التقاليد الروحية الشرقية الكثيرة أن المرض هو استنزاف للقدرة الداخلية أو للروح. إن التمايز بين التعاليم الروحية الكبرى يسلط الضوء على التجربة الإنسانية المشتركة التي تربط بين الروح والجسد، وبين المرض والشفاء.

وعند النظر إليها رمزيًا لا حرفياً، نجد أن **الأسرار السبعة في المسيحية** تقابل بوضوح الشاكرات السبع في معناها ودلائلها الروحية.

### الشكل 3: مراكز الطاقة السبعة أو شاكرات نظام الكونداليني



تُصوّر الشاكرات على شكل أزهار لوتوس، وتمثّل الدّوّامات الطاقات المتعاكسة للنفس والروح: فالطاقة النارية أو اللولب الداكن تقابل الطاقات الروحية المضيئة أو اللولب الفاتح، وجميعها يجب أن تتناغم في توازن كامل.

المصدر: جوزيف كامبل، الصورة الأسطورية

(برينستون، نيوجيرسي: دار نشر جامعة برينستون، 1974).

## القوة الرمزية للأسرار المسيحية

حدّدت الكنيسة المسيحية الأولى سبعة أسرار، أي طقوساً مقدسة تُجرى على يد قادة الكنيسة المرسومين. كانت هذه الأسرار، ولا تزال، مراسيم روحية مقدسة تَطْبِعَ الإنسان بما يُعرف في اللغة المسيحية بـ«النعمَة» أو الطاقة الالهية. وكل نوع من هذه النعمَة يختص بـسرٍّ بعينه.

ورغم أن هذه الأسرار السبعة تُنسب اليوم أساساً إلى الكنيسة الكاثوليكية الرومانية، فإن العديد من الطوائف المسيحية الأخرى ما زالت تحافظ على بعضها، مثل سر المعمودية، وسر الزواج، وسر الكهنوت.

من الناحية الرمزية، يُمثّل كل سرٌّ مرحلة من مراحل التمكين الروحي التي تدعو الإله مباشرةً إلى روح الإنسان. فكلمة سر (Sacrament) نفسها تعني طقساً يستدعي القوة المقدسة إلى روح الفرد. وتجاوَز الأهمية الرمزية للأسرار معناها الديني المباشر، ولا ينبغي تفسير الإشارات إليها هنا على أنها دعوة لتلقّيها حرفياً من مؤسسة كنسية.

إن هذه الأسرار تقدّم لنا مهام رمزية للنمو نحو النضوج الروحي والشفاء. لكنها أيضًا واقعية في تصويرها لما يجب أن نقوم به في مراحل حياتنا المختلفة كي نتحمّل المسؤولية الشخصية التي ترافق النضوج الروحي. كما أن الأسرار ليست فقط طقوساً تُجرى علينا، بل أفعالاً يفترض بنا أيضًا أن نمارسها نحن تجاه الآخرين — أي أننا مدعاوون إلى منح هذه القوى بقدر ما نتلقّاها.

خذ مثلاً سر المعمودية، حيث تقبل العائلة المسؤولة الجسدية والروحية عن الطفل الذي جلبه إلى العالم. والتحدي أمامنا نحن كبالغين روحيًا هو أن نقبل — رمزيًا وبكامل الامتنان — العائلة التي ولدنا فيها. فالعمودية تعني أيضًا تكريم عائلتك ونفسك من خلال مسامحة أفرادها على أي ألم سببوه لك في طفولتك. إن القوة الكامنة في مثل هذا الغفران هي بعينها القوة التي تُشفي الجسد.

وفيما يلي الأسرار السبعة ومقاصدها الرمزية:

1. **المعمودية (Baptism):** تلقي أو منح نعمة تمثل الامتنان للحياة في العالم المادي.
2. **المناولة أو الشركة (Communion):** تلقي أو منح نعمة على شكل «القربان» تمثل الاتحاد المقدس مع الله ومع الناس في حياتك.
3. **التثبيت (Confirmation):** تلقي أو منح نعمة تُعزّز الفردية وتقدير الذات.
4. **الزواج (Marriage):** تلقي أو منح بركة تقدس الاتحاد مع الذات، رمزاً للاعتراف بالحاجة الجوهرية إلى حب الذات والاعتناء بها قبل أن نتمكن من حب الآخرين بالكامل.
5. **الاعتراف (Confession):** تلقي أو منح نعمة لتطهير الروح من أفعال الإرادة السلبية.
6. **الكهنوت (Ordination):** تلقي أو منح نعمة تقدّس طريق الخدمة في الحياة.

7. المسحة الأخيرة (Extreme Unction): تلقي أو منح نعمة لاتمام الأمور غير المنجزة — ليس فقط قبل الموت، بل كجزءٍ يومي من الحياة — بما يسمح للإنسان أن يعيش ويحب في الزمن الحاضر.

تمثّل هذه المراحل السبع من التهيئة الشخصية قوى أصلية فينا نحن البشر، وعليها أن نفعّلها بوعي وأن نستخدمها في مواجهة التحدّيات التي تضعها الحياة في طريقنا.

## القوة الرمزية لعشرين سفيروت

تتكوّن العشرين سفيروت أو «شجرة الحياة» في الكابالا من تعليم معقد تطّور على مدى قرون طويلة، وهو تعليم يلفت الانتباه بتشابهه الشديد مع منظومة الشاكرات والأسرار المقدسة. في الكابالا الوسيطة تصف هذه السفيروت العشرين صفات الطبيعة الإلهية العشرين. وبما أن ثلثاً من هذه الصفات العشرين مرتبطة بثلاث أخرى، يمكن في الواقع جمع هذه الصفات في سبعة مستويات، وغالباً ما تُصوّر كشجرة حياة أسطورية مقلوبة جذورها في السماوات العليا. وتُعد العشرين سفيروت بمثابة المخطط الإلهي لتعليم أن «الإنسان مخلوق على صورة الله» (سفر التكوين 1:27)، بحسب دانيال حنان مات في كتابه الزوهار: كتاب التنوير (دار بوليس، 1983). إن الإله يشتراك بهذه الصفات العشرين مع البشر؛ فهي قوى روحية نحن ملزمون بتطويرها وصقلها خلال رحلتنا في الحياة.

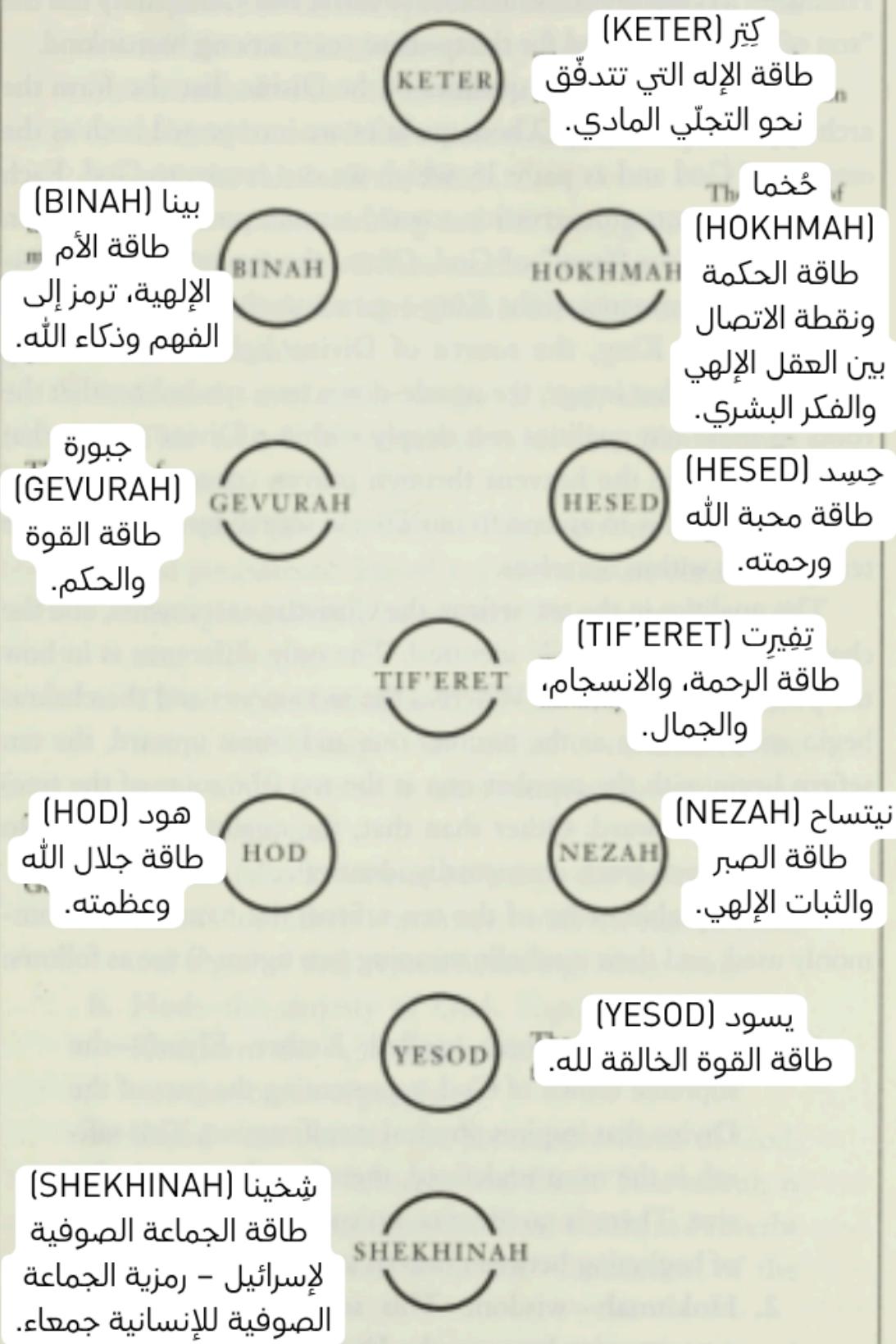
ورغم أن اليهودية تحافظ على وجه أكثر تجريداً لله، فإن العشرين سفيروت تقترب بقدر ما هو مسموح من وصف شخصية يهوه. بخلاف التقاليد الدينية الأخرى، لم تعتبر اليهودية قط أن أنبياءها تجسّد مباشر للذات الإلهية. بالمقابل، بدأ حتى البوذية برجل هو سيدهارتا، الذي مُسِح ليحمل رسالة التنوير بين الناس. والبوذية لا تصف قوة إلهية ذات مظهر بشري، بينما لدى الهندوسية العديد من الآلهة التي نزلت إلى الأرض، والمسيحية لديها «ابن الله» الذي عاش بين البشر ثلاثة وثلاثين سنة.

إن العشرين سفيروت هي صفات الإله التي تكون أيضاً الإنسان النموذجي **archetypal human being**. وهذه الصفات تفسّر على أنها جوهر الله وطرق العودة إلى الله في آن واحد. وتمثل كل صفة تقدّماً نحو كشف أكثر قوة لـ«أسماء» أو «وجوه» الله. وغالباً ما توصف هذه الصفات العشرين بأنها «ملابس الملك» — الملابس التي تسمح لنا بالنظر مباشرة إلى الملك، مصدر النور الإلهي، من غير أن نعشى أبصارنا. أما الصورة الأخرى، صورة الشجرة المقلوبة، فترمز إلى أن جذور هذه الصفات العشرين مغروسة بعمق في الطبيعة الإلهية التي تشدّنا عائدين إلى السماوات عبر الصلاة والتأمل والعمل. ومهمتنا هي الارتفاع إلى مصدرنا الإلهي بتطوير هذه الصفات العشرين في داخلنا.

إن الصفات في العشرين سفيروت، والأسرار المسيحية، ومنظومة الشاكرات متطابقة تقريباً. الفارق الوحيد هو في ترتيب القوى: في بينما تبدأ الأسرار والشاكرات من القاعدة رقم واحد وتصعد، تبدأ العشرين سفيروت بالرقم واحد في الأعلى (جذور الشجرة) وتهبط نزولاً. ما عدا ذلك، فإن الصفات المنسوبة إلى كل مستوى من المستويات السبعة متطابقة تقريباً.

والترتيب المقبول للعشرين سفيروت، والأسماء الأكثر شيوعاً، ومعانيها الرمزية (انظر الشكل 4) كما يلي:

## الشكل 4: العشر سفيروت - شجرة الحياة



1. **كِتَر (Keter)** – التاج الأسمى لله، يمثل الجزء من الإلهي الذي يلهم التجلّي المادي. هذه السفيرة هي الأكثر لا تحديداً، وبالتالي الأكثر شمولاً؛ لا هوية فيها ولا خصوصية، إنها نقطة البداية بين السماء والأرض.
2. **حُخْمَا (Hokhmah)** – الحكمة. تمثل نقطة الاتصال بين العقل الإلهي والفكر البشري. من خلال هذه الطاقة يبدأ التجلّي المادي بالتشكل؛ الشكل يسبق التعبير الفعلي. ويمكن بلغة يونغ المعاصرة ربطها بالطاقة اللاواعية المسمّاة **أنيموس Animus** لأنّها ذات نغمة ذكورية. وهي شريكة السفيرة الثالثة **بينا Binah**.
3. **بينا (Binah)** – الفهم وذكاء الله. بينما هي أيضاً الأم الإلهية، الرحم الذي يُعَدُّ فيه كل شيء للولادة. وهي النظير الأنثوي لـ**حُخْمَا (الأنيمَا)**.
4. **حِسَد (Hesed)** – محبة الله أو رحمته؛ وتسمى أيضاً العظمة. هذه السفيرة شريكة الخامسة جبورة.
5. **جبورة (Gevurah)** وتسمى أيضاً دين (Din) – القوة، الحكم، والعقاب. تُعد حِسَد وجبورة الذراعين اليمني واليسرى لله؛ وتوازن كل منهما الآخر.
6. **تَفِيرِيت (Tiferet)** وتسمى أيضاً رحامين (Rahamin) – الرحمة، الانسجام، والجمال. هذه السفيرة هي جذع الشجرة أو قلبها، إذا استعملنا الرمز المقارن.
7. **نيتساح (Nezah)** وتسمى أيضاً نيتساح (Netsah) – صبر الله أو دوامه. هذه السفيرة شريكة الثامنة هود، ممثلاً ساقى الجسد.
8. **هود (Hod)** – جلال الله. مع نيتساح، تكونان الساقين اليمني واليسرى لله، وهما أيضاً مصدر النبوءة.
9. **يسود (Yesod)** – العضو الذكري أو القوة الخالقة لله، يدمج الطاقة في الشكل المادي. تُعرف أيضاً بـ«البار» (Righteous One) التي وردت في الأمثال 10:25 على أنها «أساس العالم».
10. **شخينا (Shekhinah)** وتسمى أيضاً كنيست يسرائيل وملكون (Malkhut) – المؤنث، الجماعة الصوفية لإسرائيل. كل إسرائيل أعضاؤها (الزوهرار 3:23lb). وهي توازن الطاقة الذكرية في يسود. للشخينا أسماء أنثوية كثيرة: الأرض، القمر، الوردة، جنة عدن. إنها قوة الحياة الأرضية التي تُغذّي كل حي.

وعندما يندمج **تَفِيرِيت (الرحمة)** و**شخينا (المؤنث)** تستيقظ النفس البشرية وتبدأ الرحلة الصوفية. في تلك اللحظة تكُفُّ السفيروت عن كونها مجرد مفاهيم مجردة وتصبح أيضاً خريطة تفصيلية للتطور الروحي، توجّه الفرد في طريق صعوده.

حتى بنظرية عابرة يمكن رؤية أن المعاني النموذجية للشكارات، والأسرار، والسفيروت متطابقة. إذا استطعت أن تشعر وتفهم القوة الرمزية الكامنة في كل هذه التقاليد، تكون قد بدأت في استخدام قوة البصيرة الرمزية **Symbolic Sight**. يمكنك عندها فهم اللاهوت على أنه علم لشفاء الجسد والعقل والروح.

إن الجمع بين حكمة منظومة الشاكرات والقوة المقدسة الكامنة في الأسرار المسيحية والصفات الإلهية المعبر عنها في العشر سفيروت يمنحك بصيرةً في احتياجات أرواحنا وأجسادنا. ما يخدم أرواحنا يعزّز أجسادنا، وما يضعف أرواحنا يضعف أجسادنا.

## كيف تعمل الشاكرات والأسرار المقدسة والسفiroت معاً

يحتوي كل مستوى من المستويات السبعة للطاقة في نظامنا البيولوجي على حقيقة مقدسة واحدة. هذه الحقيقة تنبض في داخلنا باستمرار، موجّهةً إيانا إلى أن نعيش وفق الاستخدام الصحيح لقوتها. نحن نولد ومعنا معرفة فطرية بهذه الحقائق السبع، منسوجة داخل نظامنا الطاقي. إنّ انتهاءك هذه الحقائق يُضعف روحنا وجسدنا المادي، بينما احترامها يعزّز قوة الروح والجسد معاً.

الطاقة هي قوة، وأجسادنا تحتاج إلى الطاقة، وبالتالي تحتاج الشاكرات والسفiroت والأسرار المقدسة كلها عن التفاعل مع القوة وعن السيطرة عليها من خلال عمليات متزايدة العمق. وفي المستوى الأول، على سبيل المثال، نتعلم كيفية التعامل مع هوية الجماعة والقوة داخل العائلة، ثم نتطور لاحقاً لنتعامل مع القوة كأفراد ناضجين. ومع مرور الوقت، نتعلم كيف ندير عقولنا وأفكارنا وأرواحنا.

كل خيار نتخذه، سواء بداعِ الإيمان أو الخوف، يوجه روحنا. فإذا كانت الروح مدفوعة بالخوف، فإنّ هذا الخوف يعود إلى مجال طاقتنا وجسدنا. أما إذا كانت موجّهة بالإيمان، فإنّ النعمة تعود إلى مجال طاقتنا، فتزدهر أجهزتنا البيولوجية.

تفق التقاليد الثلاثة على أن إطلاق الروح في العالم المادي عبر الخوف أو السلبية هو فعل يفتقر إلى الإيمان، أي تفضيل الإرادة الشخصية على إرادة السماوات.

في المفهوم الشرقي، كل فعل يولّد كارما؛ فالأفعال الواقية تخلق كارما إيجابية، بينما الأفعال القائمة على الخوف أو السلبية تخلق كارما سلبية، وفي هذه الحالة يجب على الإنسان أن "يستعيد روحه" من الخوف الذي وجه فعله السلبي. أما في التقاليد المسيحية، فإنّ سر الاعتراف هو الفعل الذي نستعيده به أرواحنا من الأماكن السلبية حتى ندخل السماء "كاملين". وفي لغة اليهودية، يعتبر الخوف الذي يمتلك هذه القوة على الإنسان بمثابة إله زائف. أما في كلمات معلمتي الأثاباسكانية "رايتسل"، فاستعادة الروح من مساراتها المنحرفة هي ما يسمح للإنسان أن "يسير باستقامة".

نحن مادة وروح في الوقت نفسه. ولكي نفهم أنفسنا ونحافظ على صحتنا الجسدية والروحية، علينا أن نفهم كيف تتفاعل المادة مع الروح، وما الذي يستنزف طاقتنا الحيوية، وكيف يمكننا استعادة أرواحنا من آلة الخوف والغضب والتعلق بالماضي. كل ارتباط نتمسك به بداعِ الخوف يجعل دائرة من روحنا تغادر مجال طاقتنا وتتنفس الحياة في "الأرض" — أرض تكلفنا صحتنا.

ما يستنزف روحك يستنزف جسده، وما يغذي روحك يغذي جسده.

القوة التي تغذى أجسادنا وعقولنا وقلوبنا لا تنشأ من حمضنا النووي، بل جذورها تمتد إلى الالهوت الإلهي ذاته.  
إنها حقيقة بسيطة وأزلية.

هناك ثلاث حقائق مشتركة بين هذه التقاليد الروحية الثلاثة ومبادئ البصيرة الطبية:

1. توجيه طاقة الروح في الاتجاه الخاطئ سيؤدي إلى عواقب على الجسد والحياة.
2. كل إنسان سيواجه سلسلة من التحديات تختبر ولاءه للسماء.

هذه الاختبارات تظهر في صورة تفكك قاعدته المادية: فقدان الثروة أو العائلة أو الصحة أو القوة الدينوية.

هذا الفقد يُطلق **أزمة إيمان** تجبره على التساؤل:

– «بِمَ أَوْمَنَ؟» أو «فِي أَيْدِي مَنْ وَضَعَتْ رُوحِي؟»

وغالباً ما يكون الاضطراب الجسدي هو العامل الذي يدفع الإنسان للبحث عن معنى أعمق وارتقاء روحي.

3. لكي يشفى الإنسان من انحراف روحه، يجب أن يكون مستعداً للتحرر من الماضي، وتطهير روحه، والعودة إلى الحاضر.

والوصية الروحية من سفر دانيال تقول: «آمن كما لو أنه تحقق الآن» — أي أن نصلّي ونرى الحقيقة في الزمن الحاضر.

في جميع هذه التقاليد، يخدم العالم المادي كمدرسة لروح الإنسان، والاختبارات التي نواجهها فيه تتبع نمطاً إلهياً منظماً.

في نظام الشاكرات (انظر الشكل 5)، يخزن كل مركز طاقي نوعاً معيناً من القوة.  
تتدرج هذه القوى من الأكثر كثافة مادية إلى الأكثر نقاء روحانياً.

ومثير للدهشة أن التحديات التي نواجهها في حياتنا تسير وفق هذا الترتيب أيضاً.  
فالشاكرات الأولى والثانية والثالثة تعامل مع القوى المادية أو الخارجية،  
بينما الشاكرات الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة تتعلق بـ القوى الداخلية أو الروحية.

وعندما نربط هذه الشاكرات بالأسرار المقدسة والسفيروت، نحصل ليس فقط على خريطة لتطور وعيانا، بل أيضاً على لغة روحية للشفاء، وخربيطة رمزية للحياة توضح المراحل الحتمية في رحلة شفائنا.

## الشكل 5: القوة الإلهية في تصميمنا البيولوجي



## الحقائق السبع المقدّسة

### القوة الخارجية

المستوى الأول: اندماج شاكرا الجذر (مولادهارا – *Muladhara*) مع سر المعمودية وسفيراه شيخيناه (*Shekhinah*).

القوة الناتجة عن اتحاد هذه القوى الرمزية الثلاث تبُث في نظامنا الطاقي والبيولوجي الحقيقة المقدّسة: «الكل واحد». نحن متصلون بكل مظاهر الحياة وببعضنا البعض، ويجب على كل واحد منا أن يتعلّم احترام هذه الحقيقة. من خلال الاتصال بطاقة أيٍ من هذه القوى الثلاث، يمكننا الاتصال بهذه الحقيقة.

تتجاوّب شاكرا الجذر مع حاجتنا إلى احترام الروابط العائلية وإلى امتلاك ميشاق شرف داخلي. نختبر لأول مرة حقيقة «الكل واحد» داخل عائلتنا البيولوجية، حيث نتعلّم احترام «رابطة الدم». وقد نسمع في بيت العبادة قولهم: «نحن جميعاً جزء من العائلة الإلهية، الكل واحد».

ارتباطك بعائلتك هو رمز لاتصالك بكل البشر وبكل ما هو حي. وكما يقول ثييش نات هانه: نحن «متداخلون في الوجود». مخالفة هذا الترابط الطاقي — كأن نعتبر المختلفين عنا أدنى منا — تخلق صراغاً في الروح، وبالتالي في الجسد. القبول بهذه الحقيقة والتصرّف وفقها هو تحدي روحاني عالمي.

في سر المعمودية المسيحي، تلتزم العائلة التزامين: الأول تحمل المسؤولية الجسدية عن الحياة الجديدة التي ولدت فيها، والثاني مسؤولية تعليم الطفل المبادئ الروحية. الوفاء بهذين الالتزامين يبني أساساً من الإيمان والحقيقة يعتمد عليه الإنسان طوال حياته.

أما للبالغ الروحي، فإن هذا السر يحمل التزامين رمزيين آخرين: أولاً، القبول الكامل بأن العائلة التي ولدنا فيها هي «مختارة إلهياً» لتعليمنا الدروس التي تحتاجها في هذه الحياة. ثانياً، الالتزام بتحمل المسؤولية الشخصية للعيش بشرف كعضو في القبيلة البشرية، وأن نفعل بالآخرين ما نحب أن يفعلوه بنا، وأن نحترم كل أشكال الحياة على الأرض. عند الوفاء بهذين الالتزامين، فإننا في جوهر الأمر نعمد أنفسنا ونكرّم حياتنا. أما نقض هذا الالتزام — كأن ننظر إلى عائلتنا نظرة سلبية — فإنه يستنزف قدرًا كبيرًا من طاقتنا، لأنّه يعاكس الحقيقة العليا المزروعة في نظامنا الطاقي.

سفيراه شيخيناه، التي تعني «الحضور الإلهي»، هي الوعي الإلهي الذي يخلق ويحمي الجماعة الروحية لإسرائيل، أو من منظور أوسع، الجماعة الإنسانية كلها. وهي أيضًا البوابة إلى الإله: «من يدخل، يجب أن يدخل من هذا الباب» (زوهار 1:7b). وهذا وصف ملائم، إذ تتناغم شيخيناه مع الشاكرا الأولى - شاكرا الجذر في نظام الطاقة البشري. وللصعود في مراتب الحقيقة الروحية، يجب أولاً أن نكرّم عائلتنا وجميع المجتمعات البشرية.

**المستوى الثاني:** اندماج شاكرا الشراكة (سفادهستانا - *Communion*) مع سر القربان المقدس (*Svadisthana*) وسفيراه پسود (*Yesod*).

القوة الناتجة من اتحاد هذه القوى الرمزية الثلاث تبث في نظامنا الحقيقة المقدسة: «أكرم الآخرين». من شاكرا الشراكة نستمد القوة للتصرف بشرف ونزاهاة في جميع علاقاتنا — من الزواج إلى الصداقة والعلاقات المهنية. هذه الطاقة نشطة جدا لأنها تتعدد في جميع أنشطة المال والإبداع. النزاهاة والشرف ضروريان للصحة؛ فعندما تفسد شرفنا أو نساوم عليه بأي شكل، فإننا نلوث أرواحنا وأجسادنا.

رمزيًا، يشع سر القربان المقدس في نظامنا بحقيقة أن كل شخص «نتحد به» هو جزء من حياتنا بتصميم إلهي. حين نكسر الخبز مع أحد، فإننا نقر رمزيًا بأننا جميًعا جزء من عائلة روحية واحدة، وأن كل من نعرفه موجود في حياتنا لغاية إلهية، وأننا نحتاج إلى بعضنا لتجني وجودنا.

حتى الاتحادات المؤلمة ضرورية، فكل شخص في حياتك يؤدي دورًا أساسيا في تطورك. التحدي هو أن تنضج بما يكفي لتعيش وفق هذه الحقيقة. من المنظور الروحي، من غير الطبيعي أن ترى الآخرين كأعداء أو أن تكون عدواً بنفسك، لأن العلاقات السلبية تخلق طاقة سلبية تحجب الرؤية الرمزية، فنفقد القدرة على رؤية الغاية الإلهية في العلاقة التي اخترنا أن نفسّرها سلباً.

سفيراه پسود تجسد طاقة الشاكرا الثانية — الطاقة الجماعية. إنها تمثل العضو المبدع، الحاجة الإلهية لزرع بذور الحياة وخلق المادة من الطاقة، والشكل من الإمكان.

رمزيًا، تمثل پسود حاجتنا الروحية لتكوين اتحادات مقدسة مع البشر، اتحادات تنبثق منها استمرارية الحياة. نحن مدفوعون روحياً للاتصال بالمقدس في الآخرين، وللاتحاد بالروح مع الشريك. إن الحميمية بحد ذاتها شكل من أشكال الاتحاد المقدس، وپسود تجذبنا طبيعياً نحو من يمكن أن نتحد بهم بهذا الشكل. نهين أرواحنا عندما نخل بعهودنا المقدسة أو نكسرها بطريقة غير شريفة. لكن الحياة قد تفرض علينا أحياناً إعادة النظر في عهودنا، وقد تحدث الانفصالات أو الطلاق — وهذا الفعل ليس بحد ذاته عيباً، بل الأهم هو الطريقة التي تُجري بها هذا الفسخ بروح الوعي والاحترام.

**المستوى الثالث:** اندماج شاكرا القوة الشخصية (مانيبورا - *Manipura*) مع سر التثبيت (*Confirmation*) والسفيروت زيتتساح (*Hod*) وهور (*Nezah*).

القوة الناتجة من اتحاد هذه القوى الأربع تبُث في نظامنا الحقيقة المقدسة: «أكرم نفسك». جميع هذه القوى توجهنا نحو تنمية احترام الذات وتقديرها. تحتوي هذه الشاكرا على «حدس البقاء» الذي يحذرنا من الخطر الجسدي وينبهنا إلى الطاقة السلبية في الآخرين. نُسيء إلى هذه الطاقة حين نتجاهل حدثنا الداخلي.

الرمز في سر التثبيت هو تحمل المسؤولية عن نوع الشخص الذي نصبح عليه. جزء من الوعي بالذات هو المرور بتجربة «العبور إلى الرشد» أو طقس البلوغ الروحي. عندما يغيب هذا الطقس، يظهر فراغ نفسي يؤدي إلى نقاط ضعف مثل: الحاجة الدائمة لموافقة الآخرين، أو الانخراط في جماعات أو حركات غير سلية، أو العجز عن تقدير الذات أو الشعور بالفردية. القدرة على تلقي التوجيه الحدسي من الروح تعتمد على قوة احترام الذات.

كذلك، احترام الذات ضروري للشفاء والحفاظ على الجسد السليم. من دون احترام الذات، تصبح علاقاتنا هشة ومؤقتة، ويقودنا الخوف من الوحدة في كل تصرفاتنا. تأكيد الذات — أي تطوير ميثاق شرف شخصي — أمر جوهري لخلق جسد صحي. لا وجود للصحة من دون شرف.

أما سفيراه زيتيساح فترمز إلى التحمل — القدرة على البقاء بقوة تفوق حدود الجسد المادي، وهذه القوة تستيقظ عندما نقبل حياتنا كما هي. نفقدتها عندما نرَّكز على ما ينقصنا أو نرى الحياة فارغة، علينا أن نتعلّم تحمل مسؤولية خلقنا لهذه الحالة. أما سفيراه هُود فترمز إلى الجلال أو النزاهة — الطاقة التي تسمح لنا بتجاوز حدود الذات والاتصال بالسلطة الإلهية. تُقوى هذه الطاقة من خلال تبني الامتنان والتقدير لكل ما نملك ولعطيه الحياة نفسها.

معًا، تشكّل زيتيساح وهُود «ساقِي الإنسان» رمزيًا. ومع طاقتني الأنوثة والذكورة في الشاكرا الثالثة، تشير هذه الرمزية إلى ضرورة تحقيق اتحاد روحي من الأزواج الداخلي، وأنه من دون احترام الذات والشرف الشخصي لن نتمكن من الوقوف بثبات — لا حرفيًا ولا رمزيًا.

## القوة الداخلية

المستوى الرابع: اندماج شاكرا القوة العاطفية (أنهاتا - *Anahata*) مع سر الزواج وسفيراه تيفيرت (*Tiferet*).

القوة الناشئة عن هذه القوى الرمزية الثلاث تبُث في نظامنا الحقيقة المقدسة: **المحبة هي قوّة إلهية**. هذا المركز الطاقي هو نقطة القوة المركزية في نظام طاقة الإنسان، والباب الرمزي إلى عالمنا الداخلي. تبلغنا طاقة هذه الشاكرا بأن **الحب هو القوة الأصلية الوحيدة**. فعقولنا وأرواحنا — بل وحتى أجسادنا — تحتاج إلى الحب لتبقى وتنمو. نُسيء إلى هذه الطاقة حين نتصرف تجاه الآخرين بغير محبة. وحين نُضمر مشاعر سلبية تجاه الآخرين أو تجاه أنفسنا، أو نتعمّد إيلام غيرنا، فإننا نسمّم نظامناين الجسدي والروحي. وأقوى سُم يصيب الروح البشرية هو العجز عن الغفران — للذات أو للآخرين — لأنّه يعطل الموارد العاطفية لدى الإنسان. والتحدي الكامن في هذه الشاكرا هو تهذيب قدرتنا على المحبة — للآخرين ولأنفسنا — وتنمية قوة الغفران.

رمزيًا، يُدخل سر الزواج إلى حياتنا الحاجة والمسؤولية لاستكشاف المحبة. علينا أولاً أن نحب أنفسنا، وأن يكون زواجنا الأول زواجاً رمزيًا مع الذات: التزاماً واعياً بالاعتناء باحتياجاتنا العاطفية، كي نستطيع أن نحب الآخرين ونقبلهم بلا شروط. وتعلّم محبة الذات تحدّد يواجهنا جميعاً؛ فلا أحد يولد محبّاً لذاته، بل نكبح حبّه نحوه كدحًا. وإهمال زواتنا عاطفيًا لا يجعلنا ساميّين عاطفيّاً فحسب، بل يحمل ذاك السُّم إلى كل علاقاتنا — ولا سيما الزواج الفعلي.

سفيراه تَفِيرٍت — رمز القلب والشمس في الجسم — تنبض فينا طاقات الرحمة والانسجام والجمال؛ وهي صفات الحب الهاوّة. وطاقة تَفِيرٍت توازن جميع الصفات الإلهية في العشر سفيروت. نحن بطبعنا كائنات رحيمة نزهو في أجواء السكينة والانسجام؛ وهذه الطاقات أساسية للصحة البدنية كما هي للنمو العاطفي و«أفعال القلب». وحين لا يمتلك القلب بطاقة الحب والانسجام، فلن يُسْكِنه مالٌ ولا جاه. القلب الفارغ يخلق حيَاةً فارغةً — وغالباً ما تفضي إلى المرض، فيتجلى الخلل على نحو ملموس يستوقف العقل لعله ينتبه. إن انتهاكات القلب لا بد أن تُصحَّح، وإلا استحال الشفاء.

المستوى الخامس: اندماج شاكراء الإرادة (فيشودها - *Vishuddha*) مع سر الاعتراف والسفيروت حِسَد (*Hesed*) وجنوراه (*Gevurah*).

القوة الناشئة عن هذه القوى الرمزية الأربع تثبت في نظامنا الحقيقة المقدسة: **أَخْضُعُ الْإِرَادَةَ الشَّخْصِيَّةَ لِلْإِرَادَةِ الإِلَهِيَّةِ**. وهذا الإخضاع أعظم فعلٍ نأتيه لإدخال الاستقرار الروحي إلى حياتنا. لكلّ مناوعي — على نحو ما — بأنه ولد لغرض مخصوص، وأن في الحياة خطّة إلهية. وشاكراء الإرادة هي مركز هذا الوعي ورغبتنا في الاتصال بتلك الخطّة.

كلّما نضجنا حاولنا أن نبني حياتنا وفق إرادتنا: نفصل عن والدينا، نؤسس استقلالنا، ونبعد عن المهنة. ثم لا بد أن يقع حدث أو أزمة؛ وظيفة لا تسير حسب المخطط، أو زواج لا ينجح، أو مرض يتتطور. ومهما يكن نوع الأزمة، سنجد أنفسنا في موقفٍ يُجبرنا على مواجهة حدود مواردنا الداخلية التي تحول دون إتمام مخططاتنا. وحينئذٍ تُطرح الأسئلة: «ما الذي أريده بحياتي؟ ما غايتي من المجيء إلى الدنيا؟». وهنا تمهّد الساحة لأعمق اختيار: **مواءمة الإرادة مع الخطّة الإلهية**.

ذلك الاختيار الواحد — إذا أُخْذَ بِإِيمَانٍ وثَقَةً — يُتيح للسلطان الإلهي أن يدخل حياتنا، فيحوّل معاركنا إلى نجاحات، وجرّاحنا إلى مواطن قوة. قد نشاء أو لا نشاء عن وعيٍ أن نسلّم إرادتنا الشخصية للسلطان الإلهي، لكننا سُمِّنْج فرضاً كثيرة لفعل ذلك. وحافظنا قصصًّا أنايس لم يذوقوا سوى الألم والإخفاق حتى قالوا لله: «تولّ أنت الأمر»، فإذا بالمصادفات العجيبة تملأ حياتهم والعلاقات الجديدة قلوبهم. ولم أتق بعدَ بمن ندم على قول: «يا إلهي... أمرك».

رمزيًا، يعلّمنا سر الاعتراف أن تحريف الحقيقة ضدّ تصميمنا الطبيعي. إن الكذب انتهائًا للجسد والروح معًا، لأن نظام الطاقة البشري يتعرّف الكذب سُمًا. يتطلّب ازدهار الروح والجسد الصدق والتزاهة؛ ولهذا نحن بحاجةٍ فطرية إلى تطهير أنفسنا من التحريفات التي صنعناها. الاعتراف رمزٌ لتطهير ما ليس كريماً فينا، وهو يُجبر الضّرر الذي أحدهناه بإساءة استعمال قوة الإرادة. وتطهير الروح أهم خطوة في الشفاء. في برامج الشفاء النفسي-الروحي — كالخطوات الائتمانية عشرة — يقوم

النجاح على الاعتراف وتسليم الإرادة لقوّة أعظم من الذات. وكذلك العلاج النفسي صورةٌ دنيويةٌ معاصرة للاعتراف. الاعتراف يستردّ الروحَ من سلطان العالم المادي ويعيد توجيهها إلى العالم الإلهي.

ومن سفيراه حِسْد — أي «العظمة» و«المحبة» — نتلقى النزعة الفطرية والتوجيه الروحي للكلام بما لا يؤذи الآخرين. يكون التواصل بهذه الطاقة يسيراً؛ وننتهكها — فنسقط أنفسنا — حين لا نقول الحق. وليس المقصود أن نعترف بخطايانا للآخرين إذا كان ذلك سيزيدهم أذى؛ بل المقصود أن نعترف لتعيد توجيه طاقتنا نحو أفعال إيجابية ونفك أنفسنا من عباء المشاعر السلبية والذنب. ولسنا مصمّمين لنكون تَقَدَّهَا للآخرين أو لأنفسنا؛ فنحن لا نظنُّ السوء إلا خوفاً. إطلاق كلماتٍ تؤذى يُلُوّث ذاك الشخص ونحوه معه، وجسدهما يُحاسبنا على هذا الشكل من الإفساد. (وفي البوذية هذا هو مبدأ صدق القول). إن معرفتنا الفطرية بالمسؤولية تُولد الإحساس بالذنب، ولذلك ندفع إلى الاعتراف طلباً للشفاء.

أما سفيراه جِفُوراه — «الحُكم» و«القوّة» — فتبث في نظامنا الوعي بـألاّ نحكم — عن عمد — على أنفسنا أو على غيرنا بأحكامٍ سلبية، لأن الأحكام السلبية تجرّ عواقب سلبية في الجسد والبيئة معاً.

المستوى السادس: اندماج شاكرا العقل (Ajna - Binah) مع سر الرسامة (Ordination) والسفيروت بِئاه (Hokhmah).

القوة التائهة عن هذه القوى الرمزية الأربع تبث في نظامنا التعليم المقدس: اطلب الحقيقة وحدها. من شاكرا العقل نستمد طاقة البحث عن أجوبة للألغاز التي نواجهها. وبالتصميم الإلهي نسأل «لماذا؟» ونرغب اليوم في معرفة أكثر من الأمس. والطاقة النابضة من هذه الشاكرا توجّهاً باستمرار إلى تقويم صدقية معتقداتنا ونزاها. فمنذ الميلاد نعرف بالفطرة أن الإيمان بما يفتقر إلى النزاهة يُلُوّث الروح والجسد.

سنواجه جميعاً ظروفاً تُبدّل معتقداتنا فتقربنا من الحقيقة. ننضج فكريًا خطوةً خطوةً، تجربةً بعد أخرى. وطاقة الشاكرا السادسة تدفعنا بلا هواة إلى التخلّي عن التصورات غير الصحيحة. فإذا عاندنا هذه الطاقة ومنعنا الحقائق الأعمق من الدخول إلى حقولنا الذهنية، غشيت سُحبُ نظام إدراكنا.

ومعنى سر الرسامة حرفياً التتويج كاهناً وتحمّل مهمة تجسير المقدس. غير أننا جميعاً نريد أن تكون مساهماتنا في حياة الآخرين ذات قيمة ومعنى، وأن نشعر بأن ما نفعل مقدسٌ في ذاته. (وفي البوذية يُسمّى ذلك صواب المعاش). ومهما تكن مهمتنا — معالجاً، أو والداً، أو عالماً، أو مزارعاً، أو صديقاً صالحاً — يمكننا أن نصير قنواتٍ للطاقة الإلهية. رمزيًا، ننال «الرسامة» حين يعترف من نعيش أو نعمل معهم بأن عطايانا نافعة لنموّهم الشخصي أو الروحي. والسعى إلى دعم من حولنا بلا أحكامٍ يفتح فينا مجرى للطاقة الإلهية. ومن يشعرون بهذا الدعم والمحبة يُعرفون بحق أنهم مفوضون بالطاقة — أوعية للتدخل الإلهي. ولكلّ منا إمكانية أن يصير كذلك: خادماً للآخرين بعكس الطاقة المقدسة — وهو تعريف معاصر للكهنوت.

ولتكوين هذا الوعاء، تنقل سفيراه حُوَّمَاه إلى نظامنا دافعًا استدعاء الحكم الإلهية إلى قدراتنا العقلية، خصوصاً حين تقوينا المنطقية البشرية إلى طريق مسدود. فهي تعلمـنا موازنة العقل والحكم، لنظرـ على جادة الحقيقة، ونتخذ قراراتـ تأتي بأفضل النتائج لنا ولمن نتعامل معهم.

وتعُضـ طاقة حُوَّمَاه سفيراه بـهـ، إذ تضـخ في الطاقة الحـادة للعقل البـشـري القـوة الـودـودـة لـفـهمـ إـلـهـيـ أكثر اـتصـالـاً بالـعاطـفةـ. واجـتمعـ حـوـمـاهـ ويـنـاهـ يـرـادـ لهـ أـنـ يـكـونـ جـهاـزـ إـرـشـادـ دـاخـلـيـ يـلـهـمـناـ تـجاـوـزـ حدـودـ الـفـكـرـ الـبـشـريـ، وـبـلـوـغـ صـفـاءـ ذـهـنـيـ — عـلـىـ مـثـالـ سـلـيـمانـ — يـسـمـحـ لـلـعـقـلـ الإـلـهـيـ أـنـ يـمـتـزـجـ بـمـسـارـ فـكـرـناـ.

وكـلـماـ تـخلـصـناـ مـنـ نـزـعةـ الـحـكمـ، انـفـتـحتـ عـقـولـنـاـ لـفـهـمـ أـصـلـهـ إـلـهـيـ. فالـعـقـلـ الـبـشـريـ لاـ يـسـتـطـعـ حلـ أـسـرـارـ حـيـاتـنـاـ، وـلـأـنـ يـفـسـرـ تعـقـيدـ وـقـوـعـ الـأـشـيـاءـ كـمـاـ تـقـعـ. لـنـ نـنـالـ سـلـامـاـ حـقـيقـيـاـ إـلـاـ إـذـاـ أـطـلقـنـاـ حاجـتـنـاـ لـمـعـرـفـةـ «ـلـمـاـذـاـ»ـ بـمـنـطـقـ بـشـريـ، وـاعـتـنـقـنـاـ الـمـنـطـقـ الـإـلـهـيـ: «ـأـرـنيـ مـاـ أـقـدـرـ أـنـ أـعـرـفـ، وـدـعـنـيـ أـوـقـنـ أـنـهـ مـنـ وـرـاءـ كـلـ حـدـثـ — مـهـماـ آلـمـ — سـبـبـ يـخـرـجـ مـنـهـ خـيـرـ»ـ.

المـسـتـوـيـ السـابـعـ: اـنـدـمـاجـ شـاكـراـ الـرـوـحـ (ـسـهـسـرـاـ)ـ وـسـفـيرـاـ (ـExـtreme Unctionـ)ـ مـعـ سـرـ الـمـسـحةـ الـأـخـيـرـةـ (ـSa~asraraـ)ـ وـسـفـيرـاـ (ـKeterـ).

الـقـوـةـ النـاـشـئـةـ عـنـ هـذـهـ الـقـوـيـ الرـمـزـيـةـ الـثـلـاثـ تـبـثـ فـيـ نـظـامـنـاـ الـحـقـيقـةـ الـمـقـدـسـةـ: عـشـ الـلـحظـةـ الـحـاضـرـةـ. وـلـأـنـاـ فـيـ جـوـهـرـنـاـ كـائـنـاـتـ رـوـحـيـةـ، فـإـنـ اـحـتـيـاجـاتـنـاـ الـرـوـحـيـةـ أـسـاسـيـةـ لـعـافـيـتـنـاـ — وـرـبـماـ أـولـىـ مـنـ اـحـتـيـاجـاتـ الـجـسـدـ.

تـعـلـمـنـاـ شـاكـراـ الـرـوـحـ أـنـ أـرـواـحـنـاـ خـالـدـةـ، وـأـنـاـ أـكـثـرـ مـنـ مـجـرـدـ أـجـسـادـ مـادـيـةـ — حـقـيقـةـ تـعـزـزـنـاـ فـيـ خـتـامـاتـ الـحـيـاتـ الـمـتـعـدـدـةـ. وـارـتـبـاطـ أـجـسـادـنـاـ بـالـزـمـنـ التـعـاقـبـيـ وـهـمـ مـنـاطـ بـأـرـواـحـنـاـ كـشـفـةـ. وـمـنـاقـضـنـاـ لـتـصـمـيمـنـاـ الـإـلـهـيـ أـنـ تـعـيـشـ أـفـكـارـنـاـ زـمـنـاـ طـوـيـلـاـ فـيـ الـمـاضـيـ؛ فـذـكـ الخـلـلـ يـخـلـقـ تـشـوـهـاتـ زـمـنـيـةـ تـرـبـكـ قـدـرـتـنـاـ عـلـىـ عـيـشـ الـحـاضـرـ وـتـلـفـيـ الـإـرـشـادـ الـرـوـحـيـ كـلـ يـوـمـ. وـلـنـ يـكـونـ لـذـكـ الـإـرـشـادـ مـعـنـىـ إـذـاـ اـنـصـبـ تـرـكـيـزـنـاـ عـلـىـ فـكـ أـلـغـازـ الـأـمـسـ؛ أـمـاـ إـذـاـ عـشـنـاـ الـحـاضـرـ تـمـاـمـاـ، تـكـشـفـتـ لـنـاـ أـلـغـازـ الـأـمـسـ روـيـدـاـ روـيـدـاـ.

تـنـجـذـبـ أـرـواـحـنـاـ فـطـرـيـاـ إـلـىـ هـذـهـ الـحـقـيقـةـ الـمـقـدـسـةـ؛ وـمـنـهـاـ نـتـلـقـيـ إـلـهـاـ مـاـ يـرـفـعـنـاـ إـلـىـ الـوـجـدـ. وـفـيـ لـحظـاتـ الـوـجـدـ نـزـدـهـرـ — وـنـشـفـيـ — حـينـ تـغـدوـ أـرـواـحـنـاـ أـقـوـيـ منـ أـجـسـادـنـاـ، فـتـسـتـجـيبـ أـجـسـادـ لـأـوـامـرـ الـأـرـواـحـ.

وـيـعـزـزـ الـحـاجـةـ إـلـىـ عـيـشـ الـحـاضـرـ سـرـ الـمـسـحةـ الـأـخـيـرـةـ. فـقـدـ أـقـيمـ هـذـاـ سـرـ لـمـعاـونـةـ الـإـنـسـانـ عـلـىـ إـطـلاقـ رـوـحـهـ قـبـيلـ الـمـوـتـ. وـرـمـزـيـاـ يـعـرـفـ هـذـاـ سـرـ بـحـاجـةـ الـإـنـسـانـ — فـيـ مـحـطـاتـ شـتـىـ مـنـ حـيـاتـهـ — إـلـىـ اـسـتـرـجـاعـ رـوـحـهـ وـإـتـمامـ «ـالـأـشـغالـ غـيـرـ الـمـنـجـزـةـ»ـ. إـنـ طـاقـةـ هـذـاـ سـرـ تـمـنـحـنـاـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ تـحـرـيرـ الـمـاضـيـ كـيـ لـاـ «ـتـحـمـلـ الـمـوـتـيـ مـعـنـاـ»ـ. وـمـنـ ثـمـ فـإـنـ قـوـتهـ وـرـمـزـيـتـهـ لـاـ تـقـتـصـرـانـ عـلـىـ نـهـاـيـةـ الـعـمـرـ؛ إـذـ إـنـاـ — بـيـولـوـجـيـاـ وـرـوـحـيـاـ — مـحـتـاجـوـنـ إـلـىـ اـخـتـنـامـ الـأـمـورـ، وـيـمـكـنـنـاـ اـسـتـدـعـاءـ طـاقـةـ هـذـاـ سـرـ لـمـعاـونـتـنـاـ عـلـىـ ذـلـكـ. فـبـعـدـ أـيـ تـجـربـةـ أـلـيـمةـ، نـحـصـلـ دـائـمـاـ عـلـىـ إـرـشـادـ دـاخـلـيـ يـسـاعـدـنـاـ عـلـىـ إـطـلاقـ الـمـاضـيـ وـالـمـضـيـ فـيـ حـيـاتـنـاـ. أـمـاـ إـذـ آـثـرـنـاـ إـبـقـاءـ الـمـاضـيـ أـحـيـاءـ أـكـثـرـ مـنـ الـحـاضـرـ، فـإـنـاـ تـعـطـلـ جـريـانـ قـوـةـ الـحـيـاةـ، وـنـشـوـهـ «ـالـحـاضـرـ»ـ لـأـنـاـ نـرـىـ أـحـدـاتـ «ـالـيـوـمـ»ـ عـبـرـ مـرـآـةـ الـأـمـسـ، فـتـضـعـفـ أـجـسـادـنـاـ وـأـرـواـحـنـاـ. وـنـمـرـضـ لـأـنـاـ «ـنـحـمـلـ الـمـوـتـيـ مـعـنـاـ»ـ زـمـنـاـ طـوـيـلـاـ.

ومن سفيراه الكبير — رمز اتصالنا بعالم اللانهاية — نتلقى معرفةً أنه لا موت؛ إنما هي الحياة. ما من أحدٍ سبقنا لنلقاءُ ثانية — تلك وعدُ إلهي. نحن مدعوون إلى أن نستريح في عزاء هذه الحقيقة وقدرتها.

نولدُ على معرفة هذه الحقائق السبع المقدسة — بل إن كلاً منا «نسخةٌ بيولوجية» منها. نعلمُ صيفاً منها في طفولتنا عبر ممارسات قبائلنا الدينية. وحتى إن لم نعلّمهاوعياً، فإنها تستيقظ تلقائياً في أحشائنا وعقولنا وإحساسنا بنظام الحياة الطبيعي. ومع النضج نفهم مضامين هذه الحقائق بوضوحٍ وعمقٍ متزايدين، فنستجيب لرسائلها، ونقرأ معلوماتها رمزيّاً، ونرى دلالاتها النموذجية.

إن الحقائق التي تتضمنها النصوص المقدسة في التقاليد الدينية المختلفة مقصودٌ بها أن توحدنا لا أن تفرقنا. فالقراءة الحرافية تفرق، أما القراءة الرمزية — التي ترى أن جميعها تخاطب تصميمنا الروحي ذاته — فتجمعنـا. وكلما حولـنا انتباـهـنا عن العالم الخارجي إلى العالم الداخلي تعلـمنـا البصـيرـة الرـمزـية. وفي الدـاخـل نـحـن جـمـيـعاً سـوـاء، وتحـديـاتـنا الـرـوـحـيـة وـاحـدـة؛ أـمـا اختـلافـاتـ الـخـارـج فـخـدـعـ عـابـرـةً وـدـعـائـ مـسـرـحـيـةـ. وكـلـما طـلـبـنا المشـترـكـ بـيـنـنـا، ازـدـادـت سـلـطـةـ الـبـصـيرـةـ الرـمزـيةـ عـلـىـ تـوجـيهـنـاـ.

إن جمع التقاليد الروحية الهندوسية والبوذية واليسوعية والمسيحية واليهودية في نسقٍ واحدٍ بحقائق مقدسة مشتركة، يكون منظومةً إرشادية قوية تُنمي عقولـنا وأجسـادـنا وتعلـمنـا كيف نـدـيرـ أـرـواـحـنـا دـاخـلـ الـعـالـمـ.

في الجزء الثاني سُتُوصَف الشـاكـراتـ السـبـعـ بالـتفـصـيلـ منـ حيثـ قـواـهـاـ المـتأـصـلةـ، معـ تـركـيزـ خـاصـ علىـ المـخـاـوفـ الـتـيـ تـجـعـلـنـاـ نـفـقـدـ تـلـكـ الـقـوـةـ. وـبـيـنـمـاـ تـدـرـسـ هـذـهـ الـمـادـةـ، اـدـرـسـ نـفـسـكـ بـنـيـةـ اـكـتـشـافـ: «ـفـيـ أيـديـ مـنـ أـوـدـعـتـ روـحـكـ؟ـ».

## الجزء الثاني: الحقائق السبع المقدسة

لقد تطور فهمي لنظام الشاكرات من خلال عملي كـ **معالجة حدسية طبية**. ومشاركتي لعملي مع قراء هذا الكتاب تشبه دعوتكم للدخول إلى عقلي ومخبري الداخلي. أما أنتم، فخذوا فقط ما ينسجم مع قلوبكم وأرواحكم، واتركوا ما لا يوافقها.

في الجزء الثالث سأناقش كلّ شاكرا على حدة لتتعرف على خصائصها ومعناها ومحتوها الروحي. غير أنه عندما أحلى مرضًا من منظور الطب الطاقي، فإني أقيم المريض كاملاً — بما يشمل الأعراض الجسدية، والعادات الذهنية، وال العلاقات، والنظام الغذائي، والممارسات الروحية، والمهنة. تذكر القاعدة نفسها وأنت تدرس نظام الطاقة البشري: إن التقييم الكامل للطاقة يجب أن يشمل الشاكرات السبع جميعاً، بغضّ النظر عن موضع المرض الجسدي، إضافةً إلى جميع جوانب حياة المريض.

ستلاحظ عند قراءتك عن الشاكرات أن القضايا المرتبطة بـ **الشاكرات الأولى والثانية والثالثة** هي التي يستهلك فيها معظم الناس طاقتهم. وليس من قبيل المصادفة أن أغلب الأمراض تنشأ من فقدان الطاقة من هذه الشاكرات الثلاث الدنيا. حتى حين يظهر المرض في الجزء العلوي من الجسم — كأمراض القلب أو سرطان الثدي — فإن مصدره الطاقي غالباً ما يُعزى إلى أنماط توثر في قضايا الشاكرات السفلية، مثل الزواج أو الشراكة، أو العائلة، أو العمل. فالعواطف ك الغضب والحدق تصيبنا جسدياً في المناطق السفلية من الجسم، بينما الحزن غير المعبر عنه يرتبط بأمراض في المناطق العلوية.

فعلى سبيل المثال، المشاعر الأساسية وراء الأورام أو سرطانات الثدي هي الأذى والحزن والأعمال العاطفية غير المكتملة، غالباً ما ترتبط بطاقة الرعاية والعطاء.

توجد تفسيرات عديدة لنظام الشاكرات، وبعضها أشار إلى مفاهيم أشاركها وأتفق معها. من أكثرها قبولاً ما ورد في كتاب «الصورة الأسطورية» (**The Mythic Image**) لجوزيف كامبل (دار جامعة برنسون، 1974). كما تناول الفيلسوف العابر للشخصية الدكتور و. بروغ جوي (W. Brugh Joy) هذا النظام في كتابه «خريطة للرحلة التحولية» (**A Map for the Transformational Journey**) (نيويورك: تاتشر/بوت남، 1979). واستخدمت باربرا آن برينان (Barbara Ann Brennan) الشاكرات في ممارستها للعلاج الطاقي في كتابها «أيدي النور» (**Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field**) (يانتم، 1987). أما هاريش جوهاري (Harish Johari) فقد قدم تفسيراً روحاً عميقاً في كتابه «الشاكرات: مراكز طاقة التحول» (**Chakras: Energy Centers of Transformation**) (ديستري بوكس، 1987).

إن الرعاية (**Nurturance**) لا تتعلق بالصحة الجسدية فحسب، بل بعافية العلاقات أيضاً — والعلاقات ترتبط أساساً بالشاكرتين الأولى والثانية. ولهذا، لفهم الأسباب الكاملة وراء مرض ما، ينبغي دراسة عدّة شاكرات — إن لم يكن جميعها.

ورغم تعدد الطاقات المعقدة التي تجري في أنظمتنا، تبقى الشاكرا الأولى — أي الجذرية — الأكثر تعقيداً على الإطلاق، لأنها بداية النظام الطaci وأصله الجذري في الجسم.

#### ملاحظة:

القضايا والأمراض المذكورة في هذا الجزء يجب فهمها على النحو التالي:  
إن التطرف السلبي في أي من الحالات العاطفية المذكورة يمكن أن يشكل عاملاً رئيسياً في ظهور الخلل أو المرض المرتبط بكل شاكرا من الشاكرات الموصوفة.

## تشريح الطاقة (Energy Anatomy)

الشاكرا	الأعضاء
الشاكرا الأولى— (الجذرية / Muladhara)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● دعم الجسم المادي</li> <li>● قاعدة العمود الفقري</li> <li>● الساقان</li> <li>● العظام</li> <li>● القدمان</li> <li>● المستقيم</li> <li>● الجهاز المناعي</li> </ul>
الشاكرا الثانية— (السريرية / Svadhishthana)	<ul style="list-style-type: none"> <li>● الأعضاء الجنسية</li> <li>● الأمعاء الغليظة</li> <li>● الفقرات السفلية</li> <li>● الحوض</li> <li>● الزائدة الدودية</li> <li>● المثانة</li> <li>● منطقة الورك</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• البطن</li> <li>• المعدة</li> <li>• الأمعاء الدقيقة</li> <li>• الكبد والمرارة</li> <li>• الكليتان والبنكرياس</li> <li>• الغدد الكظرية</li> <li>• الطحال</li> <li>• منتصف العمود الفقري</li> </ul>	<b>الشا克拉 الثالثة – (الضميرية / Manipura)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• القلب والجهاز الدوراني</li> <li>• الرئتان</li> <li>• الكتفان والذراعان</li> <li>• الأضلاع / الثديان</li> <li>• الحجاب الحاجز</li> <li>• الغدة الزعترية (Thymus)</li> </ul>	<b>الشا克拉 الرابعة – (القلبية / Anahata)</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الحنجرة</li> <li>• الغدة الدرقية</li> <li>• القصبة الهوائية</li> <li>• فقرات العنق</li> <li>• الفم</li> <li>• الأسنان واللثة</li> <li>• المريء</li> <li>• الغدة الجار درقية</li> <li>• الوطاء (Hypothalamus)</li> </ul>	<b>الشا克拉 الخامسة – (الحلقية / Vishuddha)</b>

<ul style="list-style-type: none"> <li>• قوة الذهن وال بصيرة</li> <li>• الدماغ</li> <li>• الجهاز العصبي</li> <li>• العينان والأذنان</li> <li>• الأنف</li> <li>• الغدة الصنوبرية (Pineal)</li> <li>• الغدة النخامية (Pituitary)</li> </ul>	<p>الشاكرا السادسة – (الجبهية / Ajna)</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• الجهاز العضلي</li> <li>• الجهاز الهيكلي (العظام والمفاصل)</li> <li>• الجلد</li> </ul>	<p>الشاكرا السابعة – (التاجية / Sahasrara)</p>

الاختلالات الجسدية المحتملة:	القضايا الذهنية والعاطفية:	الشا克拉
آلام مزمنة أسفل الظهر عرق النساء (sciatica) الدوالي أورام أو سرطانات المستقيم الاكتئاب اضطرابات المناعة	الأمان والسلامة داخل العائلة والمجموعة القدرة على تلبية احتياجات الحياة الأساسية القدرة على الدفاع عن النفس الشعور بالانتماء والوطن احترام القوانين الاجتماعية والعائلية	الشا克拉 الأولى - (الجذرية)
آلام مزمنة أسفل الظهر عرق النساء مشكلات نسائية (رحم/مبايض) ألم في الحوض أو أسفل الظهر ضعف أو اضطرابات في القدرات الجنسية مشكلات بولية	اللوم والذنب المال والجنس القوة والسيطرة الإبداع الأخلاق والشرف في العلاقات	الشا克拉 الثانية - (السريرية)
التهاب المفاصل قرحة المعدة أو الاثني عشر مشكلات القولون أو الأمعاء التهاب البنكرياس / السكري عسر الهضم (مزمن أو حاد) فقدان الشهية العصبي أو الشره المرضي اضطرابات الكبد / التهاب الكبد ضعف الغدة الكظرية	الثقة والخوف والإحساس بالتهديد احترام الذات والثقة بالنفس والكرامة العناية بالنفس والآخرين تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات الحساسية تجاه النقد الشرف الشخصي	الشا克拉 الثالثة - (الصفيرية)

<p>فشل القلب الاحتقاني النوبة القلبية (احتشاء عضلة القلب)</p> <p>تدلي الصمام التاجي</p> <p>تضخم القلب</p> <p>الربو / الحساسية</p> <p>سرطان الرئة</p> <p>الالتهاب الرئوي القصبي</p> <p>آلام أعلى الظهر والكتفين</p> <p>سرطان الثدي</p>	<p>الحب والكراهية الاستياء والمرارة</p> <p>الحزن والغضب</p> <p>الأنانية والانغلاق على الذات</p> <p>الوحدة والالتزام</p> <p>التسامح والرحمة</p> <p>الأمل والثقة</p>	<p>الشا克拉 الرابعة – (القلبية)</p>
<p>بُحة في الصوت</p> <p>التهاب الحلق المزمن</p> <p>تقرّحات الفم</p> <p>مشاكل اللثة</p> <p>اضطرابات المفصل الفكي الصدغي (TMJ)</p> <p>انحناء العمود الفقري (Scoliosis)</p> <p>التهاب الحنجرة</p> <p>تضخم أو التهاب الغدد</p> <p>اضطرابات الغدة الدرقية</p>	<p>الاختيار وقوية الإرادة</p> <p>التعبير الشخصي</p> <p>اتباع الأحلام والطموحات</p> <p>استخدام القوة الشخصية للإبداع</p> <p>الإدمان</p> <p>الحكم والنقد</p> <p>الإيمان والمعرفة</p> <p>القدرة على اتخاذ القرارات</p>	<p>الشا克拉 الخامسة – (الحلقية)</p>
<p>أورام الدماغ / التزيف / السكتة الدماغية</p> <p>اضطرابات عصبية</p> <p>العمى / الصمم</p> <p>مشكلات شاملة في العمود الفقري</p> <p>صعوبات في التعلم</p> <p>نوبات صرع</p>	<p>تقييم الذات</p> <p>البحث عن الحقيقة</p> <p>القدرات العقلية والفكيرية</p> <p>الشعور بالكفاءة أو النقص</p> <p>الانفتاح على أفكار الآخرين</p> <p>القدرة على التعلم من التجارب</p> <p>الذكاء العاطفي</p>	<p>الشا克拉 السادسة – (الجبهية)</p>

<p>Energetic disorders</p> <p>اضطرابات في الطاقة (disorders)</p> <p>Mystical depression</p> <p>اكتئاب روحي أو غامض (depression)</p> <p>إرهاق مزمن لا يرتبط بمرض جسدي</p> <p>حساسية مفرطة تجاه الضوء أو الصوت أو العوامل البيئية الأخرى</p>	<p>القدرة على الثقة بالحياة</p> <p>القيم والمبادئ الأخلاقية والشجاعة الإنسانية والتفاني في خدمة الآخرين</p> <p>نكران الذات</p> <p>القدرة على رؤية الصورة الكبرى للأحداث</p> <p>الإيمان والإلهام</p> <p>الروحانية والتعبد</p>	<p>الشا克拉 السابعة – (التاجية)</p>
--	--	---------------------------------------

## الفصل الأول: الشاكرا الأولى - القوة القبلية

المحتوى الطاقي للشاكرا الأولى أو الشاكرا القبلية هو القوة القبلية، كلمة "قبيلة" ليست مجرد مرادف لكلمة "عائلة"، بل هي نموذج أصلي (archetype)، وبالتالي تحمل دلالات تتجاوز معناها التقليدي. من الناحية الرمزية، تشير كلمة "القبيلة" إلى الهوية الجماعية، القوة الجماعية، الإرادة الجماعية، وأنماط المعتقد الجماعي. كل هذه المعاني تشكل المحتوى الطاقي للشاكرا الأولى. الشاكرا الأولى تُجذرنا، فهي اتصالنا بالمعتقدات العائلية التقليدية التي تدعم تكوين الهوية وإحساسنا بالانتماء إلى مجموعة من الناس في موقع جغرافي محدد.

للاتصال بطاقة الشاكرا الأولى، ركز انتباهك لبعض لحظات على شيء قبلي يثير فيك استجابة عاطفية، مثل:

- الاستماع إلى النشيد الوطني
- مشاهدة عرض عسكري
- مشاهدة رياضي يتلقى ميدالية ذهبية في الألعاب الأولمبية
- حضور زواج شخص تهتم به
- معرفة أن طفلاً سُمي على اسمك

عندما تركز على التجربة التي تختارها، كن واعياً أن المنطقة في جسدك التي تولد الاستجابة هي شاكراك القبلية.  
الموقع: قاعدة العمود الفقري (عند العصعص).

الاتصال الطاقي بالجسد المادي: العمود الفقري، المستقيم، الساقان، العظام، القدمان، والجهاز المناعي.

الاتصال الطاقي بالجسد العاطفي/الذهني: الشاكرا الأولى هي أساس الصحة العاطفية والعقلية. الاستقرار العاطفي النفسي ينشأ من وحدة العائلة والبيئة الاجتماعية المبكرة. العديد من الأمراض العقلية تنشأ من الاختلالات العائلية، بما في ذلك اضطراب تعدد الشخصيات، والوسواس القهري، والاكتئاب، وأنماط التدميرية مثل الإدمان على الكحول.

الاتصال الرمزي/الإدراكي: تتجلّى طاقة الشاكرا الأولى في حاجتنا إلى المنطق والنظام والبنية. هذه الطاقة توجهنا في الزمن والمكان ومن خلال حواسنا الخمس. كأطفال، ندرك ونتعلم العالم المادي عبر حواسنا الخمس. تواجه طاقة الشاكرا الأولى صعوبة في تفسير حياتنا رمزيًا، لأن حواسنا الخمس تمنحك إدراكات حرفية وتجعلنا نأخذ الأشياء بظاهرها. ليس حتى نكر نصبح قادرين على البحث عن المعاني الرمزية للأحداث وال العلاقات.

الاتصال بالسفيراه/السر المقدس: السفيراه "الشكينة" (Shekhinah)، التي تعني حرفياً الجماعة الصوفية لإسرائيل، ترمز إلى الجماعة الروحية لكل الإنسانية وإلى الروح الأنثوية للأرض المعروفة باسم "غايا". المعنى الرمزي لسر المعمودية هو تكريم العائلة البيولوجية كعائلة مقدسة ومحترمة إلهياً كبداية مناسبة لرحلة الحياة.

المخاوف الأساسية: مخاوف البقاء المادي، الخوف من الهرج من قبل المجموعة، وفقدان النظام المادي.

القوى الأساسية: الهوية القبلية/العائلية، الترابط، قانون الشرف القبلي، الدعم والولاء الذي يمنح الشخص إحساساً بالأمان والاتصال بالعالم المادي.

الحقيقة المقدسة: الحقيقة المقدسة المتأصلة في الشاكرا الأولى هي أن "الكل واحد". نتعلم هذه الحقيقة ونستكشف قوتها الخلقة من خلال التجارب المرتبطة بالديناميات القبلية أو الجماعية. تحمل الرسالة أننا مرتبطون بكل الحياة، وأن كل اختيار نتخذه وكل معتقد نحمله يؤثر في مجل الحياة. المعنى الرمزي للسفيرah "الشكينة" هو أننا جميعاً جزء من جماعة روحية واحدة. كجزء من تطورنا الروحي وصحتنا البيولوجية، لهذه الحقيقة المقدسة تعبيارات مادية في الشرف، الولاء، العدالة، الروابط العائلية والجماعية، التجذر، حاجتنا إلى أساس روحي، والقدرة على إدارة القوة المادية من أجل البقاء.

نبدأ باكتشاف أن "الكل واحد" عندما نبدأ الحياة داخل قبيلتنا أو عائلتنا. أن تكون جزءاً من قبيلة هو احتياج بدائي، لأننا نعتمد اعتماداً تاماً على قبيلتنا لتوفير احتياجات البقاء الأساسية: الطعام، المأوى، والملابس. كبشر قبليين، نحن مصممون طارقين للعيش معًا، وللخلق معًا، وللتعلم معًا، ولأن نكون معًا، ولنحتاج إلى بعضنا البعض. كل بيئة قبلية من بيئتنا - من قبيلتنا البيولوجية، إلى القبائل التي نشكلها مع زملاء العمل، إلى روابطنا القبلية مع الأصدقاء - توفر الإعدادات المادية الأساسية التي يمكننا من خلالها استكشاف القوة الخلقة لهذه الحقيقة.

## الثقافة القبلية

لا يبدأ أي شخص حياته كـ "فرد" واع بذاته وإرادته الخاصة. تلك الهوية تأتي لاحقاً وتنتطور على مراحل من الطفولة إلى البلوغ. يبدء الحياة كجزء من قبيلة، نصبح مرتبطين بوعيها الجماعي وإرادتها المشتركة عبر امتصاص نقاط قوتها وضعفها، ومعتقداتها وخرافاتها ومخاوفها.

من خلال تفاعلاتنا مع العائلة والمجموعات الأخرى، نتعلم قوة مشاركة الإيمان مع الآخرين. كما نتعلم كم هو مؤلم أن نُستبعد من مجموعة وطاقةها. ونتعلم أيضاً قوة مشاركة قانون أخلاقي وأدبي يورث من جيل إلى جيل. هذا القانون السلوكي يوجه أبناء القبيلة في سنوات تطورهم، موفراً لهم إحساساً بالكرامة والاتساع.

إذا كانت التجارب القبلية تربطنا طارقين، فإن المواقف القبلية كذلك، سواء كانت تصورات متقدمة مثل "نحن جميعاً إخوة وأخوات"، أو خرافات مثل "الرقم 13 يجلب الحظ السيئ".

القوة القبلية، وكل القضايا المرتبطة بها، مرتبطة طارقين بصحة جهاز المناعة لدينا، وكذلك بالساقيين، والعظام، والقدمين، والمستقيم. رمزاً، يقوم جهاز المناعة للجسد المادي بنفس الوظيفة التي تقوم بها القوة القبلية للجماعة: حماية الجسد كله من التأثيرات الخارجية الضارة المحتملة. الأضطرابات المتعلقة بالمناعة، والألم المزمن، والصعوبات الأخرى في الهيكل العظمي تُفعّل طارقين بسبب ضعف في القضايا القبلية الشخصية. التحديات القبلية الصعبة تجعلنا نفقد الطاقة أساساً من الشاكرا الأولى، مما يجعلنا عرضة - إذا أصبح التحدي ضغطاً شديداً - للأمراض المناعية، من الزكام إلى الذئبة الحمراء.

تمثل الشاكرات القبلية اتصالنا بالتجارب الجماعية الإيجابية والسلبية على حد سواء. الأوئنة هي تجربة جماعية سلبية يمكن أن نصبح معرضين لها طاقتياً إذا كانت مخاوفنا وموافقنا الشخصية في الشاكرات الأولى مشابهة لموافق وثقافة المجتمع ككل. مثل درامي على قدرة طاقة القبيلة على تجسيد مرض هو وباء شلل الأطفال في ثلاثينيات وأربعينيات القرن الماضي. في أكتوبر 1929 انهار الاقتصاد الأمريكي وبدأ الكساد العظيم، مما أثر على الأمة بأكملها. وصف الصحفيون والسياسيون والمديرون التنفيذيون والعامل أنفسهم بأنهم "أصيبوا بالشلل" بسبب الكارثة الاقتصادية.

في أوائل الثلاثينيات ظهر وباء شلل الأطفال - ممثلاً رمزاً الروح المسلط للأمة كمجتمع. أولئك الذين شعروا بأنهم مسلولون اقتصاديًا، سواء من التجربة الفعلية أو من الخوف منها، كانوا الأكثر عرضة طاقتياً لفيروس شلل الأطفال. وبما أن الأطفال يمتلكون طاقة قبيلتهم، فقد كانوا عرضة للمرض الفيروسي مثلهم مثل المرض الاقتصادي.

الكل واحد: عندما تصيب قبيلة بأكملها بالخوف، تمتد تلك الطاقة إلى أطفالها.

تم نسج هذا الإحساس بالشلل بسرعة في الوعي الجمعي الأمريكي لدرجة أن الناخبين اختاروا رئيساً مسلولاً بفيروس شلل الأطفال، فرانكلين روزفلت، رمزاً حياً للضعف الجسدي وللصلابة التي لا تُنْهَى. احتاجت الأمة إلى حدث قبلي مادي وتجربة قوة جسدية - الحرب العالمية الثانية - لشفاء الروح القبلية الأمريكية. أعاد الإحساس بالبطولة والوحدة القبلية، مدعاً بزيادة مفاجئة في الوظائف، الكبرياء والقوة والشرف لكل عضو في القبيلة.

بحلول نهاية الحرب، كانت الأمة الأمريكية قد استعادت دورها القيادي عالمياً. أصبحت الولايات المتحدة زعيمة العالم الحر لأنها طورت الأسلحة النووية - وهو موقف جلب فخرًا وقوة هائلة إلى شاكرات القبيلة الثقافية. مرة أخرى، انعكس هذا التعافي في لغة المتحدثين باسم القبيلة الذين وصفوا ثقافتهم المترافقية بأنها "عادت واقفة على قدميها". ومع هذا التحول في الوعي، الذي عكس شفاء الروح القبلية، أمكن هزيمة فيروس شلل الأطفال. كانت روح القبيلة وموقفها في النهاية أقوى من الفيروس. وليس من قبيل الصدفة أن جوناس سالك اكتشف لقاح شلل الأطفال في أوائل الخمسينيات.

مثال أكثر معاصرة على هذا الديناميكي هو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). في الولايات المتحدة، ينتشر هذا الفيروس بشكل رئيسي بين منتعطي المخدرات، والبغایا، والمثليين. في دول أخرى مثل روسيا والعديد من الدول الإفريقية، ينتشر بين من يعيشون ظروف حياة بالكاد تسمح بالبقاء. في أمريكا اللاتينية، ينتشر الفيروس بين النساء من الطبقة الوسطى المتزوجات من رجال خائنات. هؤلاء الرجال ليسوا مثليين ولكنهم يمارسون الجنس مع رجال آخرين كنوع من "إثبات الرجولة". جميع من يصابون بهذا الفيروس - بغض النظر عن الطريقة - يشتكون في إحساس بالاضطهاد من ثقافتهم القبلية.

بينما تم اضطهاد الجميع من قبل شخص أو شيء ما، فإن هذا الوعي بالضحية يعكس شعوراً بالعجز داخل الثقافة القبلية، سواء كان بسبب التوجه الجنسي، أو نقص المال، أو غياب المكانة الاجتماعية. هؤلاء في أمريكا اللاتينية يشعرون أنهم يفتقرن إلى أي وسيلة لحماية أنفسهم. النساء اللاتينيات المصابة بفيروس HIV، حتى المتزوجات من رجال ناجحين، لا يمكنهن تحدي سلوك أزواجهن لأن ثقافتهن لا تزال لا تقدر صوت المرأة. ومن منظور رمزي، ظهر فيروس HIV في الثقافة

الأمريكية في نفس الوقت الذي أصبحت فيه قضية الاضطهاد موضوعاً سائداً. تستنزف الطاقة الثقافية لبلادنا نفسها بسبب الحاجة لدى البعض للشعور بالقوة على حساب الآخرين الذين يُعتبرون أقل قيمة. وستتبع تحديات المعاشرة البيولوجية ذلك تبعاً لذلك.

تعتمد صحة شاكرا الجذر الفردية لدينا على معالجة قضايا القبيلة الشخصية. إذا شعرنا أننا ضحايا للمجتمع، يجب أن نتعامل مع هذا الإدراك السلبي حتى لا يجعلنا نفقد الطاقة. يمكننا، على سبيل المثال، الحصول على دعم علاجي، أو اكتساب مهارات مهنية، أو تبني نظرة رمزية لوضعنا، أو الانخراط سياسياً لتغيير مواقف المجتمع. إن تغذية المراارة تجاه القبيلة الاجتماعية تُفرق طاقتنا في صراع داخلي مستمر يمنعنا من الوصول إلى قوة الحقيقة المقدسة "الكل واحد".

تعرفنا قبائلنا على الحياة "في العالم". فهي تعلمنا أن العالم إما آمن أو خطر، غني أو فقير، متعلم أو جاهل، مكان للأخذ أو للعطاء. كما تنقل إلينا تصوراتها حول طبيعة الواقع ذاته - مثلاً، أن هذه الحياة هي واحدة من بين حيوانات عديدة أو أنها الحياة الوحيدة. نرث من قبائلنا مواقفها تجاه المجموعات الدينية أو العرقية أو الإثنية الأخرى. قبائلنا "تفعل" عمليات تفكيرنا.

لقد سمع الجميع تعميمات إثنية مثل "كل الألمان منظمون جداً" أو "كل الأيرلنديين رواة قصص رائعون". وقد أخبرنا جميعاً ببعض وجهات النظر حول الله أو العالم غير المرئي وكيف يتفاعل معنا، مثل "لا تتمنَ الشر لأحد لأنَّه سيعود إليك"، أو "لا تضحك على أحد لأنَّ الله قد يعاقبك". كما نمتصل العديد من المفاهيم المرتبطة بالجنس، مثل "الرجال أذكي من النساء"، أو "كل الأولاد الصغار يحبون الرياضة وكل البنات يحببن الدم".

المعتقدات القبلية التي نرثها هي مزيج من الحقيقة والخيال. كثير منها، مثل "القتل ممنوع"، يحمل قيمة أبدية. أما الأخرى فليست كذلك، بل هي محدودة تهدف إلى إبقاء القبائل منفصلة عن بعضها البعض، منتهكة للحقيقة المقدسة "الكل واحد". إن عملية التطور الروحي تتحدانا لاحتفاظ بالتأثيرات القبلية الإيجابية ونخلٍ عن تلك التي ليست كذلك.

تنمو قوتنا الروحية عندما نتمكن من رؤية ما وراء التناقضات الكامنة في التعاليم القبلية والسعى نحو مستوى أعمق من الحقيقة. في كل مرة نتحول نحو الوعي الرمزي، نؤثر إيجاباً في طاقتنا وأنظمتنا البيولوجية. كما نضيف طاقة إيجابية إلى الجسد الكوني للحياة - القبيلة العالمية. فكر في هذه العملية من النضوج الروحي على أنها "المثلية الروحية" (spiritual homeopathy).

## العواقب الطاقية لأنماط المعتقد

بغض النظر عن "حقيقة" المعتقدات العائلية، فإن كل واحد منها يوجه قدرًا من طاقتنا نحو فعل خالق. فكل معتقد، وكل تصرف، له نتيجة مباشرة.

عندما نشارك أنماط المعتقد مع مجموعات من الناس، فإننا نشارك في أحداث طاقية ومادية تخلق من قبل تلك المجموعات. وهذا هو التعبير الرمزي الخالق للحقيقة المقدسة "الكل واحد".

فعندما ندعم مرشحاً في الانتخابات، ثم يفوز، نشعر أن دعمنا المادي والمعنوي ساهم في النتيجة؛ ونشعر أيضًا بأنه يمثل اهتماماتنا — وهذه طريقة مادية لتجربة قوة الوحدة الكامنة في الحقيقة “الكل واحد”.

قال كارل بونغ مرة إن العقل الجماعي هو أدنى أشكال الوعي، لأن الأفراد المشاركون في فعل جماعي سببي نادرًا ما — إن حدث أصلًا — يتحملون مسؤولية أفعالهم الشخصية. وهذه هي الجانب المظلم للحقيقة “الكل واحد”.

فالقانون القبلي غير المكتوب ينص على أن القادة يتحملون المسؤولية، وليس الأتباع. محاكمات نورمبرغ التي تلت الحرب العالمية الثانية مثال كلاسيكي على محدودية المسؤولية القبلية: فمعظم المتهمين النازيين الذين خططوا ونفذوا إبادة أحد عشر مليون إنسان (منهم ستة ملايين يهودي وخمسة ملايين من مجموعات أخرى) قالوا إنهم كانوا “فقط ينفذون الأوامر”.

ولاشك أنهم في ذلك الوقت كانوا فخورين بقدرتهم على أداء واجباتهم القبلية، لكنهم كانوا عاجزين تماماً عن قبول أي عواقب شخصية خلال المحاكمات.

ونظرًا لقوة المعتقدات الموحدة — سواء كانت صحيحة أم خاطئة — من الصعب مخالفتها. فنحن نتعلم أن نتخذ القرارات التي تنال رضا الجماعة، وأن نتبني ذوقها الاجتماعي وأسلوب لباسها وموافقها. رمزياً، هذا التكيف يعكس اتحاد الإرادة الفردية مع الإرادة الجماعية. من القوي جداً أن تكون بين مجموعة أو عائلة تشعر معها بالراحة الروحية والعاطفية والجسدية. هذا الاتحاد يمنحنا القوة ويعزز طاقتنا الإبداعية — ويستمر طالما نتخذ قرارات منسجمة مع المجموعة. نحن نتحد لنخلق.

وفي الوقت نفسه، يوجد في داخلنا دافع غريزي لا يتوقف لاستكشاف قدراتنا الخلاقة الخاصة، وتطوير قوتنا وسلطتنا الفردية.

هذا الدافع هو القوة وراء سعينا لأن نصبح أكثر وعيًا. الرحلة الإنسانية العامة هي رحلة وعي القوة وكيفية استخدامها. أن نصبح واعين بالمسؤولية الكامنة في قوة الاختيار هو جوهر هذه الرحلة.

من منظور طاغي، أن نصبح واعين يتطلب قوة تحمل. فمن الصعب جدًا، وغالباً مؤلم، أن نقيم معتقداتنا الشخصية ونفصل أنفسنا عن تلك التي لم تعد تخدم نمونا. التغيير هو طبيعة الحياة، والتغيير الداخلي والخارجي مستمر. عندما تتغير من الداخل، نتجاوز بعض أنماط المعتقد ونقوى غيرها.

وأول المعتقدات التي نواجهها هي المعتقدات القبلية، لأن تطورنا الروحي يتبع بنية نظامنا الطاقي — فننلطف الأفكار من الأسفل إلى الأعلى، بدءاً من الأقدم والأكثر أساسية.

تقييم معتقداتنا هو ضرورة روحية وبيولوجية.

ف أجسادنا المادية وعقولنا وأرواحنا جميعها تحتاج إلى أفكار جديدة لتنمو وتزدهر.

بعض القبائل لا تدرك أهمية التمارين والتغذية الصحية حتى يصاب أحد أفرادها بالمرض.

عندما تُعرض على المريض خطة جديدة للغذاء والرياضة، فيتغير وعي باقي أفراد العائلة وتدخل إلى عقولهم وأجسادهم حقيقة جديدة عن ضرورة تحمل المسؤولية واتخاذ قرارات أكثر وعيًا في العناية بأنفسهم — مثل تعلم تقدير قوة الشفاء الكامنة في التغذية والحركة.

من منظور رمزي، أزمات حياتنا تخبرنا بأننا بحاجة إلى التحرر من المعتقدات التي لم تعد تخدم تطورنا الشخصي. تلك اللحظات التي تُجبر فيها على الاختيار بين التغيير أو الجمود هي أعظم تحدياتنا.

كل مفترق طريق جديد يعني أننا ندخل دورة جديدة من التغيير — سواء كانت نظاماً صحيًا جديداً أو ممارسة روحية جديدة.

والتغيير يعني بالضرورة التخلص من أشخاص وأماكن مألوفة، والمضي نحو مرحلة جديدة من الحياة.

العديد من الأشخاص الذين ألتقيهم في ورشاتي **عالِقون بين عالمين**: العالم القديم الذي يحتاجون إلى تركه، والعالم الجديد الذي يخافون دخوله.

نجذب إلى أن نصبح أكثر وعيًا، لكننا في الوقت نفسه نخاف ذلك، لأنه يعني أننا يجب أن نتحمل المسؤولية الشخصية عن أنفسنا — وعن صحتنا، ومهنتنا، وموافقنا، وأفكارنا.

بمجرد أن نقبل المسؤولية الشخصية في مجال واحد من حياتنا، لا يمكننا أبداً أن نعود لاستخدام "المنطق القبلي" لتبرير سلوكنا.

في الوعي القبلي، لا وجود واضح للمسؤولية الفردية، مما يجعل من السهل تجنب عواقب الخيارات الشخصية داخل الجماعة. تمتد المسؤولية القبلية أساساً إلى المجالات المادية في الحياة، بمعنى أن الأفراد مسؤولون عن شؤونهم المالية والاجتماعية وعلاقتهم ووظائفهم.

لكن القبيلة لا تطلب من أعضائها تحمل مسؤولية المواقف التي يرثونها.

وفقاً للمنطق القبلي، من المقبول تبرير تحيزك بقولك: "كل عائلتي تفكرون بهذه الطريقة."

ومن الصعب جدًا التخلص عن منطقة الراحة التي تمنحها مثل هذه الأعذار؛ فكر كم مرة قلت: "الجميع يفعل ذلك، فلماذا لا أفعل أنا؟"

هذا التهرب هو أبسط وأدنى أشكال الحقيقة المقدسة "الكل واحد"، وغالباً ما يستخدم لتجنب المسؤولية عن كل أنواع

الأفعال غير الأخلاقية — من التهرب الضريبي إلى الخيانة الزوجية إلى الاحتفاظ بالفكرة الزائدة من موظف المبيعات.  
أما البالغون الواقعون روحياً، فلا يمكنهم بعد الآن استخدام المنطق القبلي.

التهرب الضريبي يصبح سرقة مقصودة،  
الخيانة تصبح كسرًا واعيًا للعهد الزوجي،  
والاحتفاظ بالنقود الزائدة يصبح سرقة من المتجر.

غالباً ما يحتاج الإنسان إلى فحص ارتباطاته بالتحيزات القبلية قبل أن يبدأ الشفاء.  
اتصل بي رجل يدعى جيرالد طالباً جلسة قراءة طاقية، قائلاً إنه يشعر بالإرهاك.  
وأنباء فحصي لطاقته، شعرت بانطباع أنه يعاني من ورم خبيث في القولون.  
سألته إن كان قد أجرى فحوصاً طبية، فتردد قليلاً ثم قال إنه تم تشخيصه مؤخرًا بسرطان القولون.  
قال إنه بحاجة إلى مساعدتي ليؤمن حقًا بأنه يستطيع الشفاء.  
كان جزء منه يحاول الانفصال عن موقف قبيلته من السرطان، لأن كل من أصيب بالمرض في عائلته مات، ولم يؤمن هو ولا  
أسرته بإمكانية الشفاء من السرطان.

تحدثنا عن عدة طرق يمكن أن تساعده، مثل العلاجات التي تعلم الناس تنمية موقف إيجابي من خلال التصور الذهني.  
والأهم من ذلك، أن جيرالد كان قد أدرك حديًا أن ارتباطه الطاقي بهذا الموقف القبلي كان مشكلة خطيرة بقدر المرض  
الجسدي نفسه.

وفي عملية شفائه، استعان جيرالد بعلاج نفسي يساعد على التحرر من أنماط معتقد قبيلته المتعلقة بالسرطان.  
وكان مستعدًا لتجربة كل خيار متاح أمامه.

## تحدي قوة القبيلة السامة

من قبيلتنا نتعلم الولاء والشرف والعدالة— وهي مواقف أخلاقية جوهيرية لسلامتنا وإحساسنا بالمسؤولية الشخصية  
والجماعية. وكل منها يعبر عن الحقيقة المقدسة الخاصة بالمستوى/الشاكرا/الصفة الأولى: الكل واحد. ومع ذلك، يمكن لكل  
منها أن يصبح مقيدًا أو سامًا إذا فُسر على نحو ضيق.

## الولاء

الولاء غريبة، وقانون غير مكتوب يستطيع أفراد القبيلة الاعتماد عليه، خصوصاً في أوقات الأزمات. لذا فهو جزء من منظومة  
القوة القبلية، وغالباً ما يكون أكثر نفوذاً حتى من المحبة. يمكنك أن تشعر بالولاء تجاه فردٍ من العائلة لا تحبه، ويمكنك أن  
تشعر بالولاء لأشخاص يشاركونك الخلقية العرقية حتى إن لم تكن تعرفهم شخصياً. إن توقيع الولاء من جماعة ما يحمل قوة  
هائلة على الفرد، خصوصاً عندما يشعر بالتضارب في ولائه لشخص أو قضية لهما قيمة شخصية كبيرة.

في قراءةٍ أحريتها لشاب كان يشكو إرهاقاً مزمناً، تلقيت انطباعاً بأن ساقيه موجودتان رمزيّاً في بلدته الأصلية؛ كانت شاكراه الأولى حرفياً تنقل الطاقة من جسده السفلي وروحه عائدةً إلى بلدته. أما بقية جسده فكانت معه، إن صحّ التعبير، حيث يعيش الآن، وهذا التمزّق كان سبب الإرهاق المزمن. حين أخبرته بانطباعي، قال إنه لم يرغب فقط في مغادرة بلدته لأنّ أسرته كانت تعتمد عليه كثيراً، لكن شركته نقلته. سأله إن كان يحب عمله، فقال: "هكذا وهكذا". اقتربتُ أن يستقيل ويعود إلى البيت، بما أنه لم يكن مستثمرًا كثيراً في وظيفته. بعد شهرين وصلتني رسالة منه: بعد أيام من حديثنا قدّم استقالته وعاد إلى البيت خلال أسبوع. تعافي إرهاقه المزمن، وعلى الرغم من أنه لم يجد عملاً بعد، كان يشعر بروعة.

الولاء صفة قبلية جميلة، ولا سيما حين يكون ولاءً واعيّاً—التزااماً يخدم الفرد والجماعة معاً. أمّا الإفراط في الولاء على نحو يضرّ بقدرة المرأة على حماية نفسها، فيعُدّ نمط معتقد ينبغي التحرر منه. وتتناول القصة التالية خرقاً قبلياً أساسياً وتجسد المعنى الرمزي لسرّ المعمودية.

تونى، في الثانية والثلاثين، ابن مهاجرين من شرق أوروبا. كان في الخامسة حين انتقلت أسرته إلى الولايات المتحدة، وهو واحد من سبعة أبناء. في سنوات الاستقرار الأولى كان والداه يجدان صعوبة بالغة في توفير الأساسيات، بما فيها الطعام. وفي الثامنة حصل تونى على عملٍ في متجر حلوى محلي، يساعد في مهام صيانة بسيطة.

كانت أسرة تونى ممتنة جدًا للعشرة دولارات الإضافية أسبوعياً. وبعد شهرين صار الصبي يُحضر قرابة عشرين دولاراً أسبوعياً ويشعر بالفخر—إذ كان يرى تقدير والديه لمساهمته في دخل الأسرة. لكن بعد أن ترسّخ هذا الإحساس بالتقدير، بدأ صاحب المتجر يقدم إيحاءاتٍ جنسية لتونى. بدأت بتلاميس جسديّ طفيف، ثم تطورت حتى بات هذا المعتمدي يسيطر تماماً على الصبي. وسرعان ما أصبح تونى خاضعاً لدرجة أنه كان يتصل بصاحب المتجر كل مساء ليؤكّد له أن كل شيء ما يزال "سرّاً بينهما".

ومع استمرار حياته المزدوجة، باتت حالته النفسية هشةً على نحوٍ مفهوم. كان يعلم أن لقاءاته المتكررة مع "رجل الحلوى" غير أخلاقية، لكن أسرته صارت تعتمد على مساهمته الشهرية التي تقارب مئة دولار، وأخيراً وجد الشجاعة ليصف لأمه—بقدرٍ محدودٍ—ما كان عليه أن يفعله لقاء أجره الشهري. ردّت الأم بأن حظرت عليه أن يتحدث في مثل هذه الأمور مجدداً. قالت إن الأسرة تعتمد على بقائه في عمله.

بقي تونى في متجر الحلوى حتى بلغ الثالثة عشرة.

امتدَّ الاعتداء إلى حياته الدراسية. بالكاد اجتاز السنة الثانية من الثانوية، وفي الخامسة عشرة ترك المدرسة. ليكسب قوته عمل متدرّباً لدى عامل إنشاءات، وبدأ في الوقت نفسه بالشرب.

ساعدَه الكحول على قمع ذكريات الاعتداء الجنسي المروع وتهذئة أعصابه. صار يشرب كل مساء بعد العمل. وببلوغ السادسة عشرة بات مقاتل شوارع ماهراً ومثيراً للشغب في الحي. كانت الشرطة تحضره إلى البيت مراراً بسبب شجار أو تخريب بسيط. حاولت أسرته إجباره على التوقف عن الشرب لكنها لم تستطع. وفي إحدى المرات حين أعاده أصدقاؤه إلى البيت بعد

سهرة شرب، صرخ غاضبًا على والديه وإخوته لأنهم لم ينقدوه من "رجل الحلوى". كان يعلم أن أمه أخبرت والده عن التحرش، لأنه—مع أنهما لم يطلبوا من توني ترك العمل—فقد منعا إخوته الأصغر من الذهاب إلى ذلك المتجر. وأدرك لاحقًا أن إخوته فهموا ما حدث أيضًا، لكنهم تعاملوا معه كمزحة، موحين أحيانًا بأنه كان يستمتع بذلك.

في الخامسة والعشرين أسس توني شركة إنشاءات صغيرة؛ هو وفريق من أربعة رجال كانوا ينجذبون إلى إصلاحات بسيطة لمنازل الحي. واستطاع إدارة العمل بنجاحٍ معقول حتى بلغ الثامنة والعشرين. آنذاك أصبح شريه شديدًا إلى حد أنه أثار نوبات من جنون الارتياب كان يعتقد خلالها أن شياطين تطوقه وتأمره بالانتحار. وببلوغ التاسعة والعشرين فقد شركته وبيته. وكآلية مواجهة، لجأ بالكامل إلى الكحول.

التقييت توني بعد شهرٍ فقط من عودته إلى العمل. كان قد استؤجر لإصلاح منزل قريب من منزلي، والتقيينا بالصادفة. وحتى وهو يدير فريقه الصغير كان يشرب أثناء العمل. علقت على الأمر، فأجاب: "ستشربين أنت أيضًا لو كانت لديك ذكرياتي." نظرت إليه، ومن طريقة وقوفه عرفت فورًا أنه تعرض للتحرش طفلاً. سأله إن كان يرغب في الحديث عن طفولته. ولسبِّ ما انفتح، وتدفق ذلك الفصل المظلم من حياته.

التقيينا بضع مرات بعد ذلك للحديث عن ماضيه. أدركت وأنا أصغي إليه أن ألم معرفته بأن أسرته لم تحاول مساعدته كان أشد من ألم الاعتداء الجنسي نفسه. فأسرته تعتبره الآن سكيراً وتتوقع فشله مرارًا وتكرارًا في حياته. كان ألم خيانة الأسرة يدمره. والغريب أنه كان قد سامح المعذبي بالفعل. أما عمله غير المنجز فكان مع أسرته.

بعد شهرين من لقائنا قرر توني من تلقاء نفسه دخول برنامج علاج من الكحول. وبعد أن أتمّه تواصل معي وأخبرني بالأثر الشفائي للجلسات العلاجية في البرنامج. كان يعلم أنه سيتعين عليه الآن معالجة مشاعره السلبية تجاه أسرته. في الأواسط العلاجية تعني المصالحة غالباً مواجهة الأشخاص الذين بينك وبينهم أمور معلقة وتنظيف جروحك أمامهم. وفي أفضل الأحوال سيعذر من جرحوك، ويحدث تجديد أو إغلاق ما. لكن توني أدرك أن أسرته لن تتمكن أبداً من الاعتراف بخيانتها له. فوالداته على وجه الخصوص سيكونان خجلين جداً حتى من الاستماع إلى قصتها. لم يكونا قادرين عاطفياً على الاعتراف بأنهما كانا يعلمان ما الذي اضطر لفعله ليكسب ذلك المال قبل سنين. بدلاً من ذلك، لجأ توني إلى الصلة والعلاج النفسي المستمر.

وحين استمرّت صحوه والتزامه بالصلة أكثر من عام، قال لي إن غضبه تجاه أسرته قد زال. وصدقته. قال إنه نظرًا لخوف والديه من البقاء في بلدٍ جديد وبقليل من المال، فربما اتخذوا الخيار الوحيد الذي كانا قادران عليه. عمل على تجديد روابطه بأسرته، ومع نمو عمله الجديد صاروا يتحدون بفخرٍ عن نجاحه. بالنسبة له كان ذلك يمثل اعتذارهم عن أحداث الماضي. تمكّن توني من مباركة أسرته ورؤيتها مصدرًا للقوة التي اكتشفها داخله. إن رحلته من النبذ إلى الشفاء ثم إلى الحب والقبول تجسد المعنى الرمزي لسرّ المعمودية.

رجل آخر، جورج، حضر إحدى ورشاتي لأن زوجته ضغطت عليه للحضور. لم يكن مشاركاً نموذجياً. قدم نفسه بوصفه "متفرجاً" وأوضح منذ البداية أن كل هذا "الهراء" من اهتمامات زوجته لا اهتمامه.

بدأت الورشة بتقديم عن نظام الطاقة البشري. كان جورج يحلّ كلمات متقطعة، وغافا أثناء الجزء الذي يتناول العلاقة بين المواقف والصحة الجسدية. في الاستراحة أحضرت له فنجان قهوة. قلت مازحة: "هل أستطيع أن أقدم لك مشروباً؟" آملةً أن يلتفت التلميح بأنني أفضل أن يبقى طلابي مستيقظين.

بعد الاستراحة انتقلت إلى الشاكرا الأولى وطبيعة التأثير القبلي. انتبه جورج قليلاً. في البداية ظننت أن الكافيين بدأ مفعوله، لكن بينما ألقى عن أثر البرمجة المبكرة على تركيبتنا البيولوجية، علق جورج: "أتقصدين أن كل ما قاله لي أهلي ما زال في جسدي؟" كان صوته على حافة السخرية، لكن شيئاً ما في الموضوع لمس وتراً لديه بوضوح.

قلت له إنه ربما ليس كل ما قاله والداته ما زال في طاقتك، لكن بالتأكيد كثير منه. "مثلاً"، قلت، "ما الذكريات التي لديك عن طريقة تعاطي والديك مع التقدم في السن؟" سألت لأن جورج كان قد بلغ الستين للتو.

انتظر المشاركون بصمتٍ ردّ جورج. وحين أدرك انتباهم له صار كطفلٍ تقربياً ومفرط الحساسية. قال: "لا أدري. لم أفكّر في ذلك قط".

قلت: "حسناً، فكر الآن"، وأعدت السؤال. كانت زوجته على طرف مقعدها، تريد أن تجيب نيابةً عنه. نظرت إليها نظرة تقول: "لا تفكّري بذلك"، فارتدى إلى الخلف.

قال: "لا أعرف ماذا أقول. كان والدائي يقولان لي دائمًا: اعمل بجدٍ وادخر مالك لأن عليك أن تكون قادرًا على إعاقة نفسك في شيخوختك".

قلت: "ومتي تبنيت تشييخ؟" لم يستطع الإجابة، فأعدت صياغتها: "متى شاخ والداك؟"  
قال: "حين بلغا الستين، طبعاً."

قلت: "إذاً قررت أن تشيخ عندما بلغت الستين."

قال جورج: "الجميع يشيخ في الستينات. هكذا هي الحياة. لهذا نتقاعد في الستينات، لأننا نصبح شيوخاً".

انطلقت من تعليقات جورج مناقشة بعد الظهر. شاركتنا أنه كان يؤمن دائمًا بأن الشيخوخة تبدأ عند الستين لأن الرسالة كانت تتكرر باستمرار من والديه، ولم يعش أيٌ منهم ليرى السبعين.

تحدثنا عمّا يعنيه أن تفصل القابس عن نمط معتقد لا حقيقة له لكنه يمتلك "سلطة" عليك. ولدهشة الجميع—من فيهم زوجته وأنا—استوعب جورج الفكرة فوراً، وكأن أحداً أعطاها لعبة جديدة. قال: "تعنين أنه إذا نزعـت القابس، كما تقولـين، عن فكرة ما، فلن يكون لها أي نفوـز على حياتـي بعدـ الآن؟"

وكانت اللحظة الفاصلة حين نظر جورج إلى زوجته وقال: "لا أريد أن أكون عجوزاً بعدـ الآن، وأـنتـ؟" بدأت زوجته تضحك وتبكـي في آـن واحدـ وكذلك كلـ منـ فيـ الـورـشـةـ. لاـ أـزالـ لاـ أـسـتـطـعـ تـفـسـيرـ سـبـبـ "انـطـلاقـ" فـهـمـ جـورـجـ بـهـذـهـ السـرـعةـ. نـادـرـاـ ما رـأـيـتـ أحـدـاـ يـلـتـفـتـ شـيـئـاـ بـهـذـهـ السـرـعةـ وـالـعـمـقـ كـمـ فعلـ حينـ أـدرـكـ أنـ السـبـبـ الرـئـيـسـ لـشـيـخـوـختـهـ هوـ اعتـقادـهـ أـنـ مـلـزـمـ أـنـ يـشـيـخـ عـنـ الـسـتـينـ. وـمـنـذـ أـنـ بدـأـ جـورـجـ يـكـرمـ إـحـسـاسـهـ الدـاخـلـيـ بـعـمـرـهـ بـدـلـاـ مـنـ أـنـ تـحـكـمـ فـكـرـةـ المـجـتمـعـ، وـهـوـ يـسـتـمـعـ بـالـحـيـاةـ.

## الشرف

ترتبط القبيلة بروابط لا تقوم على الولاء فقط، بل على الشرف أيضًا.

إن قانون الشرف في كل قبيلة هو مزيج من التقاليد الدينية والإثنية والطقوس الجماعية.

فالطقوس مثل **المعهودية** أو غيرها من البركات القبلية تربط الأعضاء الجدد طاقياً بالقوة الروحية للجماعة.

إحساس الشرف يشعّ قوة داخلنا، و يجعلنا منسجمين مع دمنا وأصولنا العرقية، ويعلّمنا أهمية حفظ العهد والتصرف بأمانة.

ورغم أن الشرف لا يعتبر عادةً عنصراً من عناصر الصحة، إلا أنني أصبحت أؤمن بأنه ربما يكون من أكثرها أهمية، مساواً حتى للحب في ضرورته.

إن إحساس الشرف يضخ طاقة قوية وإيجابية في أنظمتنا الروحية والبيولوجية، في جهاز المناعة، وفي العظام والسائلين.

فمن دون الشرف، يصبح من الصعب جداً—إن لم يكن مستحيلاً—أن يقف الإنسان بثقة وكراهة، لأنه يفتقر إلى مرجعية أخلاقية لسلوكه و اختياراته، وبالتالي لا يستطيع أن يثق بنفسه ولا بالآخرين.

إحساس الشرف جزء مما تعلّمه القبيلة لأفرادها ضمن الطقوس القبلية الأساسية مثل الزواج.

تقول امرأة كانت آخر أفراد أسرتها على قيد الحياة:

"قال لي أبي وهو على فراش الموت أن أعده بأن أنجب طفلاً. فقلت له إنني لم أجد الرجل الذي أرغب في الزواج منه. كانت كلماته الأخيرة لي: (تزوجي أيّاً كان، فقط استمري في العائلة)."

إن الطريقة التي يتصرف بها الأزواج تضع المعايير الأخلاقية للجيل التالي.

فالذى محرّم، ولكن كبار القبيلة الذين يرتكبونه يمنحون أبناءهم، من حيث لا يشعرون، الإذن بتجاوز هذا القانون حين يصبحون راشدين.

الأب مسؤول عن إعالة أسرته، لكنّ الأب الذي يتخلّى عن هذه المسؤولية يتترك أبناءه بمعنى مشوه عن الالتزام والمسؤولية.

يُعلم الناس احترام الآخرين، لكنّ الآباء الذين لا يُظهرون احتراماً ينتجون أبناءً يصبحون بالغين بلا احترام.

من دون الاستقرار الأخلاقي لقانون سلوك مشرّف، ينشأ الأطفال ليصبحوا بالغين غير قادرين على بناء حياة مستقرة لأنفسهم.

يجب أن تكون قادرًا على إعطاء كلمتك والوفاء بها—سواء للآخرين أو لنفسك.

يجب أن تكون قادرًا على الثقة بنفسك لإنهاء ما بدأت به، ولتكريم التزاماتك.

حين لا تثق بنفسك، يصبح كل شيء وكل شخص حولك مؤقّتاً وهشاً، لأنك تشعر في داخلك بالهشاشة نفسها.

قال أحدهم:

"لا أريد أن أعيش كما عاش والداي، يكذبان دائمًا على بعضهما البعض.  
لكنني لا أستطيع أن أتوقف عن التفكير بأنني ورثت تلك الصفة، وأنني في الظروف المناسبة سأتصرف  
بالطريقة نفسها".

إن غياب الشرف الفردي يتتجاوز حدود القبيلة الصغيرة ويمتد إلى المجتمع كله.

التقيت سام في إحدى ورشاتي، حيث شارك قصته علنًا.  
نشأ سام في فقرٍ ومن دون أب، وكان يائسًا ليصبح قائداً، حتى لو كان زعيم عصابة—وكان ذلك طريقه إلى الإحساس  
بالشرف.

كان يجني ما يقارب 75 ألف دولار أسبوعياً كتاجر مخدرات كبير، وله طاقم من "الموظفين" يساعدونه في صفقات بأموال  
طائلة.

في أحد الأيام، بينما كان يقود سيارته، شغل المذيع على برنامج حواري.  
وبينما كان يهم بتغيير القناة، سمع المتحدثة تتحدث عن وجود الملائكة. قالت إن لكل إنسان ملائكة يراقبنا ويراقب كل  
أعمالنا.

يقول سام:

"لم أرغب بسماع أيٌّ من هذا الكلام، لكن فجأةً تذكرتُ كيف كانت جدتي عندما كنت صغيراً تحكي لي قصصاً  
عن ملاكي الذي يراقبني دائمًا. كنت قد نسيت كل ذلك حتى سمعت تلك المرأة تتحدث في الراديو."

كان سام في طريقه لتوصيل شحنة مخدرات، لكن فجأةً شعر بأن ملاكه يراقب ما يفعله.

"كل ما كنت أفكر به ذلك اليوم هو: عندما أموت، كيف سأشرح ما كنت أفعله لكسب رزقي؟"

لأول مرة في حياته، شعر سام بأنه يواجه مشكلة لا يعرف كيف يتعامل معها.

"كان هناك رجال يعتمدون عليٍّ في أموالهم. لم أستطع أن أقول لهم: (اسمعوا يا رفاق، يجب أن نغير طريقتنا  
لأن هناك ملائكة تراقبنا، ولا نريد أن نغضبهم). هؤلاء رجال قساة، ولم أكن أعرف كيف أخرج من هذا الوضع."

بعد بضعة أيام فقط من سماعه ذلك البرنامج الإذاعي، صدم سام عمود إنارة بسيارته وتعرض لإصابات خطيرة في ساقيه  
وأسفل ظهره.

طمأنه "موظفوه" أنهم سيواصلون العمل، لكن سام رأى في الحادث فرصته لتغيير مسار حياته.  
قال له الأطباء إن استعادة قدرته على المشي ستكون عملية طويلة وبطيئة، وقد يبقى يعاني من ألم مزمن لبقية حياته.  
بدأ سام يقرأ كتاباً عن الشفاء وعن الملائكة.

"راودني شعور أنه إذا وعدت نفسي ألا أعود إلى الشوارع، فسأتمكن من شفاء سامي.  
قلت للرجال إنني لم أعد أحتمل الضغط بعد الآن، ولسببي ما صدّقوني. أعتقد أنهم أرادوا حصتي من الأرباح،  
وهذا كان لا بأس به بالنسبة لي.  
غادرت الحي بأسرع ما يمكن وببدأت حياتي من جديد."

انخرط سام لاحقاً في نوع آخر من "العصابات" — مجموعة من الشباب تجتمع مساءً في مركز YMCA في الحي.  
كرّس نفسه لمساعدةهم على تجنب الحياة التي عاشها.

"أكسب الآن القليل مقارنة بما كنت أكسبه سابقاً، لكن صدقيني، هذا لا يهم على الإطلاق. أعيش بشكل كافٍ.  
وعندما أرى هؤلاء الأولاد ويحدثونني عن أحلامهم، أقول لهم إن كل شيء ممكّن، لأنني أعلم أنه صحيح.  
أتحدث معهم أحياً عن أهمية أن يفخروا بما يفعلون، وأحياناً عن ملائكتهم.  
هؤلاء الأولاد يجعلونني أشعر أن حياتي هدفاً. لم أشعر بذلك من قبل، وأقول لك: هذا الإحساس أجمل من أي  
نشوة سببها مخدر بعنته في حياتي.  
للمرة الأولى، أعلم كيف يبدو أن تكون نظيفاً حتى أعمق روحك، وفخوراً بنفسك."

لقد أصبح سام نوعاً مختلفاً من "قادة العصابات"—قادداً ينشر الشرف بين الأطفال الذين يعمل معهم.  
يسير سام اليوم بعرجٍ خفيف، لكنه يسير.  
قال مازحاً:

"من كان يظن أنني سأقف أفضل وأنا أعرج!"

لا تزال لديه أيام "أليم شديد"، كما يسميهما، لكن نظرته للحياة فرح لا ينتهي.  
يلهم كل من يتلقى به، ويشعّ منه إحساس عميق بالكرامة ينبع من جبه الحقيقي لحياته.  
ليس لدي شكٌ في أن شفاؤه تعزّز باكتشافه غايةً روحيةً لحياته.

## العدالة

تُعرّفنا قبائلنا إلى مفهوم العدالة: غالباً شريعة "العين بالعين"، أو "افعل بالناس كما تحب أن يفعلوا بك"، أو شريعة الكارما:  
"كما تدين تدان". تحافظ العدالة القبلية على النظام الاجتماعي ويتمكن تلخيصها كالآتي: من العدل السعي للانتقام من الأفعال  
الضارة التي بلا سبب؛ ومن العدل فعل كل ما يلزم لحماية النفس والعائلة؛ ومن العدل مساعدة أفراد العائلة الآخرين في أعمال  
الحماية أو الثأر. ومن الجور تعريض أي فرد من العائلة للخطر من أجل مكسب شخصي؛ ومن الجور عدم تنفيذ أمر قبلي؛ ومن  
الجور مساعدة أي شخص تعرف القبيلة بأنه تهديد. أما النهي عن جلب العار على العائلة فيمارس قوة ضبط شديدة على كل  
فرد.

عندما يتحقق عضو قبلي أمراً ذا قيمة للآخرين، يتشارك بقية الأعضاء تلقائياً “مكافأة طاقية”. وليس نادراً أن “يعيش” عضو قبلي على “قوة” عضو آخر اكتسب سمعة عامة. نسأل أحياناً بسخرية: “وما قيمة الاسم؟” لكن في الاسم الكثير—طاقة الفخر أو الخزي التي تُنقل من “الشاكرا” الأولى للشخص. وعلى الجانب الآخر، فإن انتهاك العدالة القبلية قد يسبب فقداناً للطاقة من نظام الفرد الطaci—إلى حد قد يجعله يشعر بأنه “غير مُتجذر” بشكل دائم ويجد صعوبة في تكوين روابط مع الآخرين.

تؤمن القبيلة عادةً بوجود سبب “منطقى إنسانياً” لم تجري الأمور كما تجري. تؤدي مثل هذه المعتقدات إلى حزنٍ شديد. بعض الناس يمضون سنوات عبئاً في محاولة اكتشاف “السبب” الذي اضطرهم لتحمل أحاديث مؤلمة معينة؛ وحين لا يجدون سبباً مرضياً، ينتهون إلى العيش في ضباب—لا هم قادرون على المضي قدماً ولا على إطلاق الماضي. ورغم أن القانون القبلي ضروري لحفظ النظام الاجتماعي، إلا أنه لا يعكس تفكير السماء. من خلال التفكير الرمزي في سر المعمودية، يمكن للمرء أن يجد ممراً روحيًا للخروج من فخ العدالة البشرية إلى طبيعة التعقل الإلهي. إذا استطعنا أن نرى ظروفنا القبلية على أنها “مرتبة” لتعزيز التقدُّم الروحي، لا الراحة الجسدية، أمكننا النظر إلى الأحداث المؤلمة على أنها ضرورية لنمونا الشخصي لا كعقوبات على أفعالنا.

عندما تعيق العدالة القبلية تقدُّمنا الروحي، نحتاج إلى تحرير أنفسنا من سلطانها على قوة اختيارنا الفردي. إن هذا التحدي من أصعب ما يرتبط بالشاكرا الأولى، لأنه يتطلب غالباً انفصلاً جسدياً عن عائلتنا أو عن جماعة من الناس ارتبطنا بهم.

كان باتريك رجلاً آسراً على نحو مدهش حضر إحدى ورشاتي. كان يغازل كل امرأة تقترب منه إلى مسافة ثلاثة أمتار. كل من التقاه ظنه مرحاً، دافئاً، محباً. وهو مسعف في غرفة الطوارئ وراوٍ موهوب؛ حين كان يشارك شذرات من حياته كان يأسر بقية المشاركيين. قلائل لاحظوا أيضاً أن باتريك كان يعاني ألمًا مزمناً في ساقيه وأسفل ظهره. لم يكن يستطيع الجلوس طوال المحاضرة، بل كان ينهض ويمدد جسده بين الحين والآخر. وكان يمشي بعرج طفيف.

افتراض الجميع أن باتريك خفيف الظل في حياته الخاصة كما يبدو في العلن، رغم أنه من أيرلندا الشمالية—المعروفة بصراعاتها الدينية والاقتصادية التي لا تنتهي—وربما شاهد نصبه وزيادة من إصابات الأعيرة النارية وضحايا تفجيرات السيارات في غرفة الطوارئ.

صباح أحد الأيام، التقينا على الفطور وطلب مني أن أجري له قراءة، رغم أنه كان غير مرتاح لطلبه. سأله عن عمره، وما إن دخلت تلك الحالة السابقة التي تسمح بيدي الانطباعات حتى قال بقلق: “إلى أي حد تظنين أنك تستطيعين الرؤية؟” فوراً تلقيت انطباعاً أنه منخرط حالياً في عملٍ عسكري وأن ألم ساقيه الشديد ناتج عن تعرُّضه لضرب مبرح كاد يُحدث ضرراً دائماً في ساقيه.

قلت: “لماذا أتلقي انطباعاً بأنك تعيش حياة مزدوجة—نصفها في العسكرية ونصفها في المستشفى؟ هل أنت منخرط في نوع من منظمة عسكرية؟”

تصبّ جسد باتريك وطريقته على الفور. وبينما تحول من إنسان دافع محب إلى غريب بارد كالثلج، أدرك أنني لتوى تجاوزت حدًا خطراً.

أجاب باتريك: “عليك أن تكون مستعداً لتحمي نفسك في منطقتي من العالم”， في إشارة واضحة إلى الصراعات الممتدة في أيرلندا الشمالية. لكنني علمت حلاً أن طاقته مرتبطة ليس بالدفاع عن النفس بل بالاعتداء. قلت: “أعتقد أن ضغط ارتباطك بمنظمة أشبه بالعسكرية هو سبب عجزك عن شفاء الملك المزمن. برأيي، عليك تقليل صلتك بهذه الجماعة، إن لم تغادرها تماماً”.

ردّ قائلاً: “بعض الأمور ممكن، وبعضها ليس كذلك. لا يستطيع المرء مغادرة قوة التاريخ، مهما رغبنا في ذلك. ولا يغير المرء بسهولة طرق الأشياء. الانتقام يجرّ المزيد من الانتقام؛ أسبوعاً تكون ساقاي، والأسبوع التالي تكون سيقانهم. إنه طريق الحمقى، لكن ما إن تسلكه لا تستطيع الخروج.”

جلسنا ساكنين لحظات من دون كلام، ثم قال: “عليّ أن أغادر الآن. قلنا ما يكفي”. ظننت أنه يقصد مغادرة مائدة الفطور، لكنه في الواقع غادر الورشة ولم أره ثانية.

لا أعلم إن كان باتريك اضطر يوماً إلى إزهاق روح، لكنني أعلم أن عباء حياته المزدوجة كان سبباً في عجز ساقيه عن الشفاء. لقد كان عاجزاً ببساطة عن الانفصال عن “قبيلته العسكرية”， مهما كلف الأمر من صحته الشخصية، وبالرغم من الصراع بين إحساسه بعدلاته الشخصية وجو الانتقام “المحقّ” الذي كان يحيط به.

إن الدرس الأقصى للشاكرا الأولى هو أن العدالة الحقيقية الوحيدة هي العدالة المرتبطة إلهياً. أدركت عمق هذا الدرس أثناء قراءة لامرأةٍ كان السرطان يملأ جسدها. بينما أتلقي انطباعاتي منها رأيت صورة الصلب. لم تكن الصورة مرتبطةً بدينيها، بل بشعورها بأنها تعاني من تجربة “يهودا”—تحدي الشفاء من خيانة عميقة.

وبينما أتأمل معنى هذه الصورة، أدركت أن تجربة يهودا هي نموذج أصلي. لقد نقلت معنى أن التفكير والعدالة البشرية يخوناننا دائمًا في نقطةٍ ما، وأننا لا نملك القدرة على إعادة ترتيب أحداث حياتنا وصياغة كل شيء وفق ما نشتته. درس تجربة يهودا هو أن وضع الإيمان في العدالة البشرية خطأ، وأن علينا تحويل إيماننا من السلطة البشرية إلى السلطة الإلهية. أي الثقة بأن حياتنا محكومة “بعدالة إلهية”， حتى إن لم نرها. علينا أن نجتهد كي لا نصير مُرّين أو نتشبث بدور الضحية عندما نُخان أو لا ننال ما نريد—كما حدث للمرأة التي أصيبت بالسرطان نتيجة تجربة خيانتها. نحتاج إلى الثقة بأننا لم نُستضعف فقط، وأن هذه التجربة المؤلمة تتحدى أن نقيم أين وضعنا إيماننا. قصة إيريك كلاسيكي على هذا التحدى تحديداً.

التقييث إيريك قبل عدة أعوام في ورشة عمل في بلجيكا. جلس صامتاً طوال الورشة، وحين انتهت أعلن أنه سيوصلي بالسيارة إلى أمستردام. كنت منهكة وأرغب في النوم، لكن ما إن انطلقت حتى قال: “دعيني أخبرك كل شيء عن نفسي”. بدا الأمر حينها جذاباً كعوٍ يغرس في عيني! ومع ذلك قلت: “حسناً، لديك انتباهي”—وإلى اليوم أنا ممتنة لـإلحاحه.

قبل عشر سنوات، انهارت حياة إيريك تماماً. شريكه كان معه يحاولان إطلاق مشروعين أعلنا أنهما قررا عدم العمل معه بعد الآن. ولأنهما اثنان وهو واحد، لم يستطع فعل الكثير تجاه قرارهما. قدّما له عرض تسوية: إما أن يأخذ ما يعادل **35,000 دولار** نقداً، أو أن يأخذ كل أسهم شركة كانوا يملكونها معاً، وكانت في الحقيقة بلا قيمة.

مصدوماً، غادر إيريك المكتب وعاد إلى البيت. وما إن دخل حتى قال لزوجته: «أحتاج أن أخبرك شيئاً»، فأجابته: «وأنا أيضاً أريد الطلاق. لقد التقيت بشخص آخر.»

قال لي إيريك: «ثلاثة شركاء طلقوني في يوم واحد. لقد كنت طاغياً علىٰ إلى حد أنه —مع أنني كنت ملحداً— خلصت إلى أن السماء وحدها يمكن أن تُربك حياة شخص بهذا القدر. تلك الليلة قررت الصلاة. قلت لله: إن كنت وراء هذا، فكلّمني. سأتبع أي اتجاه تعطييني إياه.»

«في تلك الليلة رأيت حلماً. كنت أقود سيارة عبر جبال الألب في عاصفة مروعة. الطرق زلقة بشكل خطير، وكنت أتشبه بالمقود كي لا تنزلق السيارة خارج الطريق. وفي لحظة ما كدت أفقد السيطرة ويبدو أنني متوجه إلى حافة الجبل، لكنني لم أفعل. وأخيراً بلغت قمة الجبل، وما إن تجاوزت القمة حتى اختفت العاصفة، والشمس مشرقية، والطرق جافة وآمنة. تابعت الطريق إلى كوخ صغير، حيث شمعة تضيء لي في النافذة ووجبة دافئة تنتظر على المائدة.»

«قررت من ذلك الحلم أن أخذ عرض شريكـيـ كل أسهم تلك الشركة عديمة القيمة—لأن الشركة كانت شركة طعام فقط، والسيارة التي قدّها في الحلم كانت جاغوار. كان شريكـيـ مسرورين بخياري، ظاهـيـن أنهما لـتوـهما وفـراـ **35,000 دولار**. كنت أعلم وإن لم أعلم لماذا—أنه بقبولي هذا العرض علىٰ أن أطلق سراحهما وزوجتي من دون غضب. كان علىٰ أن أـوـدعـهـمـ جميعـاـ، وإن كان من المفارقة أنـهـ هـمـ الذين ظـلـواـ أـنـهـمـ يتـخلـصـونـ منـيـ. بعد وقت قصير، جاءـتـ إلىـ حياتـيـ عدةـ فرصـ لـمسـاعـدةـ هذهـ الشـرـكـةـ الصـغـيرـةـ، وكـمـ أـنـبـأـ الـحـلـمـ، كانتـ الأـشـهـرـ الـأـوـلـىـ لإـطـلاـقـهـاـ غـايـيـةـ فيـ التـحـديـ. لكنـيـ عـلـمـتـ، بـفـضـلـ ذـلـكـ الـحـلـمـ، أـنـيـ سـأـجـحـ، فـتـمـسـكـتـ.»

«اليوم لدي واحدة من أنجح الشركات في بلجيـكاـ، وأقضـيـ كـثـيرـاـ منـوقـتـيـ فيـ مـشـارـيعـ رـيـادـيـةـ. وأـنـاـ متـزـوجـ مـجـدـداـ بأـرـوعـ اـمـرـأـةـ—شـرـيكـةـ حـيـاةـ بـمـعـنـىـ الـكـلـمـةـ. لمـ أـتـوـقـعـ شـيـئـاـ مـاـ أـفـعـلـهـ الآـنـ—الـلـهـ وـحـدـهـ كـانـ يـعـرـفـ هـذـهـ الـخـطـةـ. كـلـ صـبـاحـ أـبـدـأـ يـوـمـيـ بالـصـلاـةـ، شـاكـرـاـ اللـهـ لـأـنـهـ فـصـلـنـيـ عـنـ حـيـاتـيـ السـابـقـةـ، إـذـ لـمـ أـكـنـ لـأـمـتـلـكـ الشـجـاعـةـ لـتـرـكـ أـلـئـكـ الـثـلـاثـةـ وـحـدـيـ. الآـنـ، عـنـدـمـاـ أـلـتـقـيـ أـنـاسـاـ تـنـقـلـ بـحـيـاتـهـ رـأـسـاـ عـلـىـ عـقـبـ، أـقـولـ لـهـمـ: اللـهـ مـنـ وـرـائـكـمـ. لـاـ شـيـءـ يـدـعـوـ لـلـقـلـقـ. أـلـمـ ذـلـكـ يـقـيـئـاـ؟ـ»

جميع هذه الدراسات الحالة أمثلة لمواقف يمكننا فيها تعلم الحقيقة المقدسة «الكل واحد». إن القوة الروحية الكامنة في سفيرـهـ الشـخـينـاهـ وـسـرـ المـعـمـودـيـةـ تـتـحـدـ معـ طـاقـةـ الشـاكـرـاـ الـقـبـلـيـةـ لـتـمـنـحـنـاـ «ـحـدـسـ الشـاكـرـاـ الـأـوـلـىـ»ـ، وـتـعـيـنـنـاـ عـلـىـ أـنـ نـحـيـاـ بشـرـفـ معـ بـعـضـنـاـ وـأـنـ نـتـجـاـزـ سـوـءـ الـفـهـمـ الـذـيـ يـنـاقـضـ حـقـيـقـةـ أـنـ الـكـلـ وـاحـدـ. الـمـرـحـلـةـ الـتـالـيـةـ مـنـ تـطـوـرـنـاـ هيـ اـسـتـكـشـافـ مـوـضـوعـاتـ الشـاكـرـاـ الـثـانـيـةـ وـالـحـقـيـقـةـ الـمـقـدـسـةـ «ـكـرـمـواـ بـعـضـكـمـ بـعـضاـ»ـ.

## أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما أنماط المعتقدات التي ورثتها من عائلتك؟
2. أهي من تلك الأنماط الذي لا يزال له سلطة في تفكيرك يمكنك الإقرار بأنه لم يعد صالحًا؟
3. ما الخرافات التي لديك؟ وأيتها له سلطان عليك أكثر من قدرتك على التعقل؟
4. هل لديك قانون شرف شخصي؟ ما هو؟
5. هل سبق أن ساومت على إحساسك بالشرف؟ إن كان نعم، فهل اتخذت خطوات لشفائه؟
6. هل لديك أي "أمور غير مُنجزة" مع أفراد عائلتك؟ إن كان نعم، فاذكر الأسباب التي تمنعك من شفاء علاقاتك العائلية.
7. اذكر جميع البركات التي تشعر أنها جاءت من عائلتك.
8. إن كنت تُنسى عائلة الآن، فاذكر الصفات التي تود أن يتعلّمها أبناؤك منك.
9. ما التقاليد والطقوس القبلية التي تواصلها لنفسك ولعائلتك؟
10. صِف السمات القبلية في داخلك التي تود تقويتها وتطويرها.

## الفصل الثاني: الشاكرا الثانية – قوة العلاقات

الشاكرا الثانية هي شاكرا الشراكة، تبدأ طاقتها بالخفقان وتصبح مميزة تقربياً في سن السابعة. في هذا العمر يبدأ الأطفال بالتفاعل مع أطفال آخرين ومع البالغين، باستقلالٍ أكبر عن والديهم وخارج بيته المنزلي. من خلال هذه التفاعلات الأولى، يبدأون بتكوين هويتهم الفردية، وبناء العلاقات، واستكشاف قوة الاختيار لديهم.

مع الشاكرا الثانية، تتحول الطاقة من طاعة السلطة القبلية إلى اكتشاف علاقاتٍ أخرى تُشيّع الاحتياجات الشخصية والجسدية. لا تزال هذه طاقة من الطبقات الدنيا تدفعنا للتفاعل مع القوى الخارجية، لكنها قوة هائلة.

الموقع: أسفل البطن حتى منطقة السرة.

الارتباط الجسدي: الأعضاء التناسلية، الأمعاء الغليظة، الفقرات السفلية، الحوض، الورك، الزائدة الدودية، والمثانة.

الارتباط العاطفي/الذهني: تتناغم هذه الشاكرا مع حاجتنا إلى العلاقات مع الآخرين وحاجتنا للتحكم – إلى حد ما – في ديناميكيات بيئتنا المادية. كل الارتباطات التي تحافظ من خلالها على السيطرة على حياتنا الخارجية، مثل السلطة أو الأشخاص أو المال، مرتبطة من خلال هذه الشاكرا بمحالنا الطافي وجسدهنا المادي.

الأمراض التي تنشأ من هذا المركز الطافي تُفعّل بواسطة الخوف من فقدان السيطرة.

من الأمثلة الشائعة: سرطان البروستات أو المبايض، الألم المزمن في أسفل الظهر والورك، والتهاب المفاصل.

مشاكل سن اليأس، مثل الهبات الساخنة والاكتئاب، هي اضطرابات في طاقة الشاكرا الثانية.

الأورام الليفية ناتجة عن طاقة إبداعية في الشاكرا الثانية لم تولد ولم تُعبر عنها – وعن طاقة حياةٍ تُوجّه نحو وظائف أو علاقات مسدودة بلا أفق.

الارتباط الرمزي/الإدراكي:

تمكننا طاقة هذه الشاكرا من توليد إحساس بالهوية الشخصية وحدودٍ نفسية واقية.

وبينما نقوم باستمرار بتقييم قوتنا الشخصية في مواجهة العالم الخارجي وقواه الجذابة جسدياً – مثل الجنس، المال، المواد الإدمانية، أو الأشخاص – تبنينا طاقة الشاكرا الثانية، عبر “الأنما الجسدية الصحية”， قادرین على التفاعل مع العالم دون الحاجة إلى المساومة أو “بيع أنفسنا”. إنها طاقة الاكتفاء الذاتي، غريزة البقاء في هذا العالم.

الارتباط بالسفيراه/السر المقدس:

تتوافق الشاكرا الثانية مع السفيراه “يسود” (**Yesod**)، التي تمثل العضو الذكري، أي الطاقة الذكورية للتناسل.

تحمل هذه الشاكرا طاقة العهد (**Covenant**).

هذه الطاقة الخالقة مزدوجة – بиولوجية وروحية: فنحن نرغب في إنجاب الأطفال كما نرغب في تحويل أفكارنا الإبداعية إلى شكلٍ مادي، وهذا أمر أساسى لصحتنا الجسدية والروحية على حد سواء.

يتناجم سر القربان المقدس (**Communion**) مع طاقة هذه الشاكرة، ويرمز إلى الروابط التي نكونها مع الآخرين. تتجسد أنواع كثيرة من “الشراكات” في الفعل الرمزي “كسر الخبز معًا”.

#### المخاوف الأساسية:

الخوف من فقدان السيطرة أو من أن يسيطر علينا الآخرون، من خلال قوي مهيمنة مثل الإدمان، الاغتصاب، الخيانة، العجز الجنسي، فقد المالي، الهجر من الشريك أو الزملاء. وأيضاً الخوف من فقدان قوة الجسد المادي.

#### القوى الأساسية:

القدرة والتحمّل للبقاء مالياً وجسدياً بشكل مستقل، والدفاع عن النفس وحمايتها، غريزة “القتال أو الفرار”， القدرة على المخاطرة، المرونة في التعافي من فقد (سواء فقد العائلة، الشركاء، الممتلكات، المهنة، أو المال)، قوة التمرد وإعادة بناء الحياة، والقدرة على اتخاذ القرارات الشخصية والمهنية.

#### الحقيقة المقدسة:

الحقيقة المقدسة الكامنة في الشاكرة الثانية هي “كرموا بعضكم بعضًا”. تتطبق هذه الحقيقة على تفاعلاتنا مع الآخرين ومع جميع أشكال الحياة. من منظور روحي، كل علاقة نكونها — من أبسطها إلى أكثرها حميمية — تهدف إلى مساعدتنا على أن نصبح أكثر وعيًا. بعض العلاقات مؤلمة بالضرورة، لأن معرفة الذات ومواجهة حدودنا ليست أشياء نقوم بها بحماس عادةً. غالباً ما نحتاج إلى أن يتم “إعدادنا روحيًا” مثل هذه اللقاءات.

تمثل الطاقات النموذجية لسفيراه “يسود” وسر القربان المقدس والطاقة الجسدية للشاكرة الثانية أن العلاقات رسول روحيون في جوهرها.

إنها تجلب إلى حياتنا — ونحن إلى حياتهم — وعيًا بقوتنا وضعفنا. من العلاقات داخل المنزل إلى العمل والمجتمع والنشاط السياسي، لا يوجد اتحاد بلا قيمة روحية؛ كل علاقة تساعدنا على النمو كأفراد.

يمكننا رؤية القيمة الرمزية لعلاقاتنا بسهولة أكبر عندما نحرر أنفسنا من دافع الحكم على ما أو من له “قيمة”， ونرَّجَ بدلاً من ذلك على تكريم الشخص والموقف اللذين نتعامل معهما.

تحمل طاقة الشاكرة الثانية ازدواجية متأصلة.

فالطاقة الموحدة للشاكرة الأولى، التي يمثلها العقل القبلي، تنقسم إلى أقطاب في الشاكرة الثانية. وقد أطلقت على هذا الانقسام أسماء عديدة: اليين واليانغ، الأنينا والأنيموس، الذكر والأنثى، الشمس والقمر. وفهم مغزى هذه الأضداد هو مفتاح العمل على قضايا الشاكرة الثانية.

تنتحد طاقات السفيراه ”يسود“ وسر القربان المقدس مع هذه الطاقات المزدوجة للشاكرا الثانية لتضمن أننا ”نجذب“ إلى أنفسنا علاقات تساعدننا على معرفة ذاتنا.

تعابيرات مشهورة مثل ”المتشابه يجذب المتشابه“ و ”عندما يكون الطالب مستعداً، يظهر المعلم“ تعبّر عن وجود طاقة ”تعمل خلف الكواليس“ لتنظيم متى وأين نلتقي بالناس — ودائماً في التوقيت الصحيح.

التحدي الروحي للشاكرا الثانية هو أن نتعلم كيف نتفاعل بوعي مع الآخرين: أن نكون علاقات مع أشخاص يدعمون نمونا، وأن نطلق سراح العلاقات التي تعيق تطورنا.

في العلوم الفيزيائية، تُعرف طاقة الشاكرا الثانية بأنها تجسيد لقانون السبب والنتيجة (”لكل فعل رد فعل مساوٍ ومعاكس“)، ولقانون المغناطيسية (”الأجسام المتعاكسة الشحنات تتجاذب“).

وعندما تطبق هذه القوانين على العلاقات، فهذا يعني أننا نولد أنماطاً من الطاقة تجذب إلينا أشخاصاً يختلفون عنا بطريقه ما، لديهم ما يعلّمونا إياه.

لا شيء يحدث مصادفة؛ فقبل كل علاقة كونها في حياتنا، فتحنا الباب لها بالطاقة التي كنا ننتجها.

وهذه الحقيقة هي ما يجعل فهم ازدواجية الشاكرا الثانية أمراً شيقاً للغاية: كلما أصبحنا أكثر وعيًا، أصبحنا أكثر قدرةً على استخدام طاقة الشاكرا الثانية بوعي وإبداع.

## قوة الاختيار

تساعدنا طاقة الشاكرا الثانية على التطور إلى ما بعد الطاقة الجماعية للقبيلة. فالفرصة تولد من الأضداد، والازدواجية في الشاكرا الثانية تتحداها باستمرار لأن نختار في عالم من الجوانب المتقابلة، من أنماط الطاقة الإيجابية والسلبية.

كل اختيار نقوم به يضيف تياراً دقيقاً من طاقتنا إلى الكون، والكون يستجيب لتأثير الوعي الإنساني.

إن إدارة قوة الاختيار، بما تحمله من أبعاد إبداعية وروحية، هي جوهر التجربة البشرية نفسها. كل التعاليم الروحية وجّهت لإلهامنا كي ندرك أن قوة الاختيار هي الديناميكية التي تحوّل أرواحنا إلى مادة، وكلماتنا إلى لحم وواقع.

الاختيار هو عملية الخلق بحد ذاتها.

وحقيقة أن اختياراتنا تنسج أرواحنا في نسيج الأحداث هي السبب في أن التقاليد الروحية الكبرى كلها تتمحور حول درس أساسي واحد:

اختر بحكمة، لأن كل اختيار تقوم به هو عمل خلاق لقوى روحية تتحمّل مسؤوليتها. وفوق ذلك، فإن أي اختيار يتم بدافع الإيمان يحمل قوة السماء كاملةً وراءه—وهذا هو معنى القول: ”إيمان بحجم حبة خردل“

يُحرّك الجبال.”

أما الاختيار الناتج عن الخوف فهو انتهاك لطاقة الإيمان.

لكن للاختيار جانبٌ غامض:

فلن نعرف أبداً النتيجة الكاملة لأي قرارٍ نتخذه.

إن أحد الدروس البدائية للشاكرا الثانية هو الطبيعة المتناقضة للاختيار:

ما يبدو صائباً قد يتضح أنه خاطئ، وما يبدو خيراً قد ينتهي إلى شرّ.

وفي اللحظة التي يسير فيها كل شيء بسلامة، يظهر الفوضى لتفگك النظام.

وعلى نحوٍ متناقض، بينما تدفعنا طاقة الشاكرا الثانية إلى محاولة السيطرة على حياتنا،

فإن درسها الحقيقي هو أننا لا يمكننا أن نكون في موقع السيطرة.

نحن مخلوقاتٌ مادية وطاقية، ولكن بما أن العالم المادي لا يمكن السيطرة عليه،

فإن مهمتنا هي إتقان استجاباتنا الداخلية للعالم الخارجي—أفكارنا ومشاعرنا.

ومع ذلك، فإننا جميعاً نكافح في دائرة لا تنتهي من الخيبة، نحاول فيها باستمرار السيطرة على حياتنا.

نبحث بلا توقف عن ذلك الاختيار العظيم الواحد الذي سيجعل كل شيء في حياتنا ثابتاً ومنظماً إلى الأبد.

ونحاول أن نوقف حركة التغيير طويلاً بما يكفي لنفرض سيطرة نهائية على كل أحدٍ وكل شيء.

فهل هذا الاختيار هو الوظيفة الصحيحة؟ أم شريك الحياة المثالى؟ أم المكان الجغرافي الأنسب؟

في سعينا المستمر وراء هذا “الاختيار الواحد الصحيح”，

نمنح شكلاً مادياً لخوفنا من الإيقاع المتغير الذي هو الحياة نفسها.

حين نبحث عن شخص أو شيء خارجي يمنحك إلى الأبد السلام والثبات والحب والصحة،

نرفض القوة الحقيقة التي تكمن “خلف أعيننا، لا أمامها.”

والحقيقة الكامنة في طبيعة الازدواجية المتناقضة هي هذه:

ليس المهم ما نختاره، بل الدافع وراء اختيارنا.

قوتنا على التأثير في النتيجة تكمن في أسبابنا التي جعلتنا نتخذ ذلك القرار.

تحدي الشاكرا الثانية هو أن نتعلم ما الذي يدفعنا لاتخاذ اختياراتنا.

من خلال فهم دوافعنا، نفهم مضمون أرواحنا.

هل أنت مملوء بالخوف؟ أم مملوء بالإيمان؟

كل اختيارٍ نقوم به يحمل طاقة الإيمان أو الخوف،  
ونتيجة كل قرارٍ تعكس بدرجةٍ ما ذلك الإيمان أو ذلك الخوف.

وهذه الديناميكية في الاختيار تضمن لنا أننا لا يمكن أن نهرب من أنفسنا ولا من قراراتنا.

## الاختيار وال العلاقات

طاقة الشاكرا الثانية شديدة التقلب لأنها تسعى إلى الخلق. وهي أيضًا مرتبطة بقضايا البقاء الجسدي: الجنس، القوة، والمال — وهي عمليات العلاقات.

عندما نبدأ بصنع مكان لأنفسنا في العالم المادي، يُدفن صراعنا الداخلي بين الإيمان والخوف غالباً تحت قضايا البقاء التي تهيمن على أفكارنا:

هل أستطيع كسب رزقي؟ هل أستطيع إيجاد شريك؟ هل أستطيع الاعتناء بنفسي؟

الجانب المظلم لقضايا الشاكرا الثانية يتكون من أكثر مخاوفنا شيوعاً: الاغتصاب، الخيانة، فقد المال والفقير، الهجر، العزلة، العجز، والعجز عن رعاية أنفسنا.

كل واحدٍ من هذه المخاوف يمتلك القدرة على السيطرة علينا وتوجيهه أفعالنا مدى الحياة.

وبلغة الكتب المقدسة، تُعد هذه المخاوف "آلهة زائفة".

ولكي نتعلم عن دوافعنا — لاكتشاف "آلهتنا الزائفة" الشخصية — نحن بحاجة إلى العلاقات.  
لكي تكون علاقة، نستخدم جزءاً من طاقتنا أو قوتنا الشخصية.

وب مجرد أن تتكون العلاقة، نسأل — غالباً من دون وعي:

هل هذه العلاقة تسحب الطاقة مني، أم أنني أسحب الطاقة منها؟

أين أنتهي أنا وأين يبدأ الآخر؟ ما هي قوتي، وما هي قوته؟

هل أتنازل عن نفسي مقابل الأمان أو المال أو المكانة؟

ورغم أن هذه الأسئلة في جوهرها صحيحة، إلا أننا في معظم العلاقات نبدأ في التفكير من منظور أقطاب متعارضة تحدث الانقسام والصراع النفسي:

أنا أو أنت، لي أو لك، خير أو شر، فائز أو خاسر، صواب أو خطأ، غني أو فقير.

رمزيًا، تمثل هذه الصراعات علاقة أغلب الناس بالله:

قوتي أم قوتك يا الله؟ — هل أنت حقاً معي على هذه الأرض، أم يجب أن أحاول السيطرة على كل شيءٍ بنفسي؟

وحتى إن كانت هناك قوة إلهية تتحرك من وراء الستار، فكيف لي أن أعرف ما الاختيارات التي على القيام بها؟

إن هذا الصراع الأساسي بين الإيمان والخوف موجود في كل علاقة من علاقاتنا.

وبشكلٍ متناقض، فإن التحدي الذي نواجهه في إدارة هذه الطاقات المتضاربة هو أن نحافظ عليها في وعيٍ وحدة الكون المتأصلة.

نبدأ هذه الرحلة من خلال استكشاف الصراع داخل العلاقات:  
فالعلاقات تولد الصراع،  
والصراع يولد الاختيار،  
والاختيار يولد الحركة،  
والحركة تولد مزيداً من الصراع.

نحرر أنفسنا من هذه الدائرة عندما نتخد اختياراً تتجاوز الأزدواجية والانقسامات الظاهرية بيننا وبين الآخرين، وبيننا وبين الله.

وطالما نرکز على محاولة السيطرة على شخص آخر ونسى أن هذا الشخص ما هو إلا مرآة تعكس لنا صفاتنا نحن، فسنبقى الصراع حياً داخلنا.

أما حين نرى أنفسنا والآخرين في اتحاداتٍ رمزية، فإننا نتعلم كيف نقبل الاختلافات.  
وهذا هو المعنى الرمزي لسر القربان المقدس (Communion).

## تحدي إدارة الطاقة الإبداعية

تحتاج طاقات الشاكرا الثانية إلى خلق الحياة، إلى "تحريك الأرض"، إلى ترك أثر أو مساهمة في استمرارية الحياة. الطاقة الإبداعية، بخلاف الإلهام — وهي خاصية من خصائص الشاكرا السابعة — هي في جوهرها طاقة جسدية، أرضية، متقدمة.

إنها الإحساس بكونك حياً جسدياً.

تعطينا طاقة الشاكرا الثانية غرائز البقاء الأساسية والحس، وكذلك الرغبة في الإبداع في الموسيقى، والفن، والشعر، والعمارة، والفضول لاستكشاف الطبيعة في مجالات العلم والطبع.

تجذبنا طاقتنا الإبداعية إلى حوار داخلي مع أقطاب الذات، ميلونا المتضاربة، وتجبرنا على تشكيل علاقات خارجية لحل هذه الناقضات.

تكسر الطاقة الإبداعية أنماط السلوك والأفكار وال العلاقات المعتادة.  
العادة هي جحيم يتمسك به الناس في محاولة لإيقاف تدفق التغيير.  
لكن الطاقة الإبداعية تتحدى تكرار العادة.

هاتان القوتان — التكرار والإبداع — تتصارعان داخل النفس البشرية، وتدفعاننا إلى أن نستثمر ونشكّل فوضى عالمنا بمعنى شخصي.

طاقة الشاكرا الثانية هي من أهم الموارد الأساسية التي نمتلكها للتعامل مع أحداث حياتنا اليومية، إذ توفر حلولاً إبداعية للمشكلات الذهنية والجسدية والروحية.

إن حجب هذه الطاقة يمكن أن يؤدي إلى العجز الجنسي، العقم، الالتهابات المهبلية، بطانة الرحم المهاجرة، والاكتئاب. كما أنها تتدخل مع نضجنا الروحي، كأنما تقول:

"لم أعد أريد أن أرى، لم أعد أريد أن أفهم بعمق، لم أعد أريد أن أتفاعل مع عمليات التعلم في الحياة."

وإذا سمح للطاقة الإبداعية بالتدفق، فإنها ستعمل باستمرار على إعادة تشكيل حياتنا وكشف المزيد من المعاني وراء الأحداث أكثر مما يمكننا أن ندركه بأنفسنا.

امرأة تدعى كيت تواصلت معي لقراءة طاقتها بعد أن توفي زوجها — رجل في أوائل الثلاثينيات — في حادث سيارة. ثركت لتعيل طفلين، مع خيارات محدودة جدًا للتعامل مع الحياة، دون تعليم رسمي أو مهارات. قالت لي كيت إنها ببساطة لم يعد لديها طاقة "الاستمرار في العيش".

كان واضحًا لي، ولها أيضًا، أنها كانت تعاني من الاكتئاب. وأنباء القراءة لاحظت أنها تعاني من كيس مب熹ي حميد لم تكن تعرف عنه بعد. تحدثنا عن أهمية تحرير الماضي والغثور على سبب للماضي قدماً، لكن ذلك التحدي بدا هائلاً بالنسبة لكيت. طلبت منها أن تزور طبيبها لفحص الكيس، وأن تقوم بمهمة صغيرة تمثل نيتها لإعادة بناء حياتها. كان عليها أن تخيل تلك المهمة كأنها تجلب طاقة جديدة إلى حياتها.

لم يكن مفاجأً أن يكون لديها نمو في منطقة المبيض، فهي لم تفقد فقط زوجها، بل فقدت أسلوب حياتها بأكمله، وأصبحت تواجه حتى قدرتها على البقاء الجسدي والمالي. البقاء هو قضية رئيسية للشاكرا الثانية.

المهمة التي اختارتها كيت رمزاً لبدايتها الجديدة كانت زراعة الزهور، والتي تمثل الحياة الجديدة. ومع كل زهرة زرعتها كانت تقول:

"أنا أزرع بداية جديدة لي ولأطفالني."

في كل يوم كانت تعمل بوعي أكبر لجلب طاقتها إلى الحاضر.  
رفضت أن تسمح لنفسها بالعيش في الماضي الذي كانت تشاركه مع زوجها.  
كما ذهبت للفحص الطبي، وأكَدَ الطبيب أن لديها كيساً مبِيضاً حميداً.  
وقال إنها ليست في خطر فوري، ولكن يجب متابعة الحالة بانتظام.

ثم أضافت كيت مهمة أخرى إلى عملها في الحديقة:  
بينما كانت تزيل الأعشاب كانت تقول:

"أنا أزيل الكيس من جسدي."

بعد ستة أسابيع بدأت كيت تفكَر في طرقِ لكسب الدخل بنفسها.  
كانت دائِمًا جيدة في الأعمال المنزلية مثل الطبخ والخياطة،  
لكنها لم تفكِر يوماً في كسب الرزق من هذه المهارات.

وفي أحد الأيام، اتصلت بها صديقة وقالت إنها أصابت معصمها بالتواء ولم تُعد قادرة على خياطة الأزياء التي وعدت بها  
لإنتاج مسرحي محلي.  
وسألتها إن كانت كيت تستطيع أن تتولى المهمة.

وافقت كيت، ذهبت إلى المسرح، حصلت على التعليمات حول الأزياء،  
وعادت إلى المنزل ومعها الأقمشة والمقاسات.  
وبينما كانت تنظر إلى التصاميم بدأت تجرب تغييرات عليها،  
ووصلت بالمسؤول عن الأزياء واقترحت بعض التغييرات — وقد تمت الموافقة على جميعها.

كانت الأزياء نجاحاً باهراً.  
وسرعان ما بدأ هاتف كيت يمتهن بطلبات جديدة للمساعدة في مشاريع مسرحية وأعمال تصميم شخصية.

الآن، افتتحت كيت محلها الخاص للتصميم ولديها عمل مزدهر.  
وقد اختفى الكيس المبِيضاً تماماً.  
وصارت توصي الكثيرين بأنه عندما يشعرون أنهم في طريقٍ مسدود ويحتاجون إلى بداية جديدة،  
أن يزرعوا الزهور في حديقة وهم يرددون:

"أنا الآن أزرع فكرة إبداعية لنفسي."

تُظهر قصة كيت كيف يمكن للطاقة الإبداعية أن تدفعنا إلى مساراتٍ لم نكن نتوقعها وأن تعزّز قوّة اختياراتنا الإيجابية.

فالفكرة الإبداعية تمتلك مجالاً طاقياً خاصاً بها، يمكنه أن يجذب الأشخاص والظروف المتزامنة الالزمة لدفع الفكرة إلى المرحلة التالية من الحياة.

رمزيًا، تمثل قصة كيت أيضًا حضور الطاقات الروحية لسفيراه يسود (Yesod) — الحاجة إلى الخلق — وسرّ القربان المقدس (Communion) — القوة المغناطيسية التي نشعّها لتجذب إلينا المساعدة حين نكون في أشد الحاجة إليها.

لأن الطاقة الإبداعية متقلبة جدًا وقوية للغاية، فإن من أعظم تحدياتنا هو استخدامها بوعي. غالباً ما نستخدم إبداعنا في خصوصية أفكارنا، لكن الطاقات الإبداعية تظهر أيضًا في تفاعلاتنا مع الآخرين.

فعلى سبيل المثال، قد تُغيّر تفاصيل القصص التي نرويها للآخرين لخدم أغراضنا الخاصة، أو تُـjmanip أحداً لنحصل على ما نريد. هذه أفعال تستخدم الطاقة بطريقة سلبية. النميمة والتلاعيب يستنزفان طاقة الشاكرا الثانية.

تنشأ الأفعال والأفكار السلبية من الخوف. وبقدر ما يكون الخوف من الخيانة، أو من الانتهاك في العلاقة، أو من الاستغلال المالي مسيطرًا علينا، بقدر ما يحدد مدى سلوكنا السلبي.

الإيمان بأي شيء — سواء كان إيجابياً أم سلبياً — ينتج نتائج. لكن وضع الإيمان في الخوف ينتج نتائج مدمرة، تبدأ بتفكك قدرتنا على التواصل بثقة مع العالم الخارجي.

عندما نكون مدفوعين بالخوف، يمكننا أن نُفتن بسهولة بالألهة الزائفه للجنس، والقوة، والمال، وكل ما تمثله. وبمجرد أن ننخدع بها، نتنازل عن سيطرتنا لتلك السلطة الجاذبة — العلاقة المختلة، أو مصدر المال الخارجي، أو التجربة التي نتشبث بها طويلاً بعد أن كان يجب أن تُدفن، أو الإدمان على المخدرات أو الكحول.

مسحورين بصوت الخوف، لا نعود قادرين على التفكير أو التصرف بوضوح، لأننا نصبح ملوثين بالمخاوف التي تُقصّر دائرة الطاقة الإبداعية والأفكار التي تستمد قوتها من الشاكرا الثانية.

حرفيًا ورمزيًا، الشاكرا الثانية هي قناة الولادة.  
فالأفكار الجديدة تمتلك مجالاً طاقياً خاصاً بها،  
وتقاتل من أجل البقاء تماماً كما يفعل الأطفال حديثو الولادة،  
لكن الخوف كثيراً ما يُجهض الفكرة الجديدة.

بعض الناس يخافون من إعطاء الأفكار — أو العلاقات — المساحة الكافية للتنفس، وهي المساحة التي تحتاجها لازدهر وتنمو.

قد تشعر بالتهديد، على سبيل المثال، عندما تصل فكرة لديك إلى مرحلة تحتاج فيها إلى خبرة غير خبرتك لدعمها. أو قد تتخذ موقف الملكية تجاه فكرة ما، بمعنى أنه بما أنك "أنجبت" الفكرة، فهي ملكك، وبالتالي تتحكم في كل شيء وكل شخص مرتبط بها. كلا هذين الرددين يؤديان في الغالب إلى "اختناق الطاقة"، أي التأثير الخانق للوالد أو الشريك المسيطر والخائف.

حضر رجل يُدعى جون إحدى ورشاتي لأنه أراد أن يكتشف بطريقة حدسية اتجاهًا جديداً لمسيرته المهنية. قال إنه كان من المتوقع دائمًا أن يؤسس شركته الخاصة في إنتاج الفيديو. ومع اقترابه من الأربعين من عمره، شعر أن الوقت قد حان - "الآن أو أبداً". وجد شريكين، وأطلقوا معًا ما كانوا يأملون أن يصبح شركة ناجحة. وضع الثلاثة خطة عمل وانطلقا للبحث عن مستثمرين. خلال مرحلة التخطيط أو ما سماه "زمن الحلم"، سارت الأمور بشكل جيد بين الشركاء الثلاثة. ازدهروا بالطاقة والطموح وشعروا أنهم مقدر لهم النجاح، وهو اعتقاد أزداد قوته عندما تمكنوا من الحصول على دعم خمسة مستثمرين مختلفين.

ومع ذلك، فإن تدفق رأس المال وضعهم ضد بعضهم البعض بشكل غير متوقع. بدلاً من أن يدفعهم إلى المرحلة الإبداعية التالية من التطور، غير المال موقف جون. بدأ يلمح ببطء إلى أن جميع الأفكار كانت في الأساس من إبداعه، ولذلك يجب أن يكون هو المسؤول فعلياً عن المرحلة التالية من اتخاذ القرارات. أدت منافسة جون لشريكه إلى خروجهم عن مسارهم الإبداعي، وبعد ستة أشهر، ومع إنفاق جزء كبير من رأس المال الأولي، لم يتمكنوا بعد من إنتاج مشروع فيديو واحد. وفي النهاية، اضطر الثلاثة إلى إنهاء شراكتهم وإعلان الإفلاس. ألقى جون اللوم على شريكه في الفشل، مفتئغاً بأنهم يغافرون من موهبته.

الكامن في إمكانية الخلق للشاكرا الثانية هو أيضاً إمكانية الصراع. إن الحقيقة المقدسة وموضع الشاكرا الثانية، "احترام الآخرين"، يحملان قوة روحية هائلة وهمأً أيضاً الحل لإدارة هذا التحدي الروحي. عندما تتصرف بانسجام مع هذه الحقيقة، ظهر أفضل ما فينا وفي الآخرين. رمزيًا، فإن طاقات السفيراه "يسود" وسر القربان المقدس مقصود بهما أن يستخدما لتكريم الإنسان الآخر، سواء من خلال الاستشعار بالكلمة الصحيحة التي يجب أن تُقال لشخص ما، أو من خلال الاعتراف بالأهمية

المتساوية للطرف الآخر في العلاقة. إن الخلق هو شكل من أشكال الاتحاد، يوحد الطاقات الحياتية الخالقة للناس نحو هدف مشترك. غالباً ما يُشار إلى الإبداع على أنه زرع للبذور، وهو استعارة أخرى تمثل الطاقة الذكورية (الفالوس) في السفيراه "يسود".

لم يتمكن جون من الاعتراف بأن شركاءه في العمل كانوا أيضاً موهوبين، مبدعين وطموحين. بدلًا من احترامهم والعمل معهم، شعر أنهم يهددونه. عندما أجريت له قراءة خاصة على أمل مساعدته على فهم مصدر خوفه، تلقيت انطباعاً بأن أكبر مخاوفه كان العجز الجنسي، وأنه ربط بين العجز الجنسي والعجز المالي والإبداعي من جهة، والسلطة المشتركة من جهة أخرى. وفي الوقت نفسه، كان منجذباً إلى فكرة الخلق مع الآخرين. ورغم أن مثل هذا الصراع يمكن حله بالعلاج النفسي، إلا أن جون رفض هذا الاقتراح. قال إنه، في رأيه، يجب أن يكون لكل عمل قائد واحد فقط، وأن مشكلته ستحل إذا وجد مجموعة من الأشخاص الموهوبين الذين يفهمون ذلك. وأضاف جون أن العلاج النفسي لن يغير نظرته إلى ديناميكية إدارة الأعمال، ولذلك لا قيمة له. حتى يصبح جون مستعداً لتحدي معتقداته الخاصة، سيستمر في قيادة مشاريع محكم عليها بالفشل. وبالفعل، غادر الورشة مصمماً على إيجاد فريق جديد ليقوده.

إن الإجهاضات الطاقية والجسدية الناتجة عن الخوف لها عواقب عاطفية وغالباً جسدية أيضاً. فالنساء اللواتي يجربن إجهاضاً لأن أزواجهن يرفضونهن أو يرفضون الطفل، أو لأنهن خائفات من عجزهن عن توفير منزل للطفل، قد يصبن باضطرابات في الجهاز التناسلي، مثل الأورام الليفية. في إحدى الحالات، اتصل بي نورم شيلي لاستشارتي حول مريضة كانت تعاني من نزيف مهبلي حاد دون سبب جسدي معروف. أثناء تقييمي لطاقة المريضة، لاحظت أنها أجرت إجهاضين لم تكن راغبة في أيٍ منها. سالت نورم: "هل أخبرتك عن إجهاضيها الاثنين؟" فسأل نورم المريضة عن مشاعرها تجاه الإجهاضين، وللذين لم تذكرهما خلال تقييمه الطبي. عندها انهارت عاطفياً، وانفجر منها الحزن والذنب اللذان حملتها سنوات. كانت تلك الصدمات السبب الطاقي للنزيف.

أما النساء اللواتي قابلتهن ممن أجرين الإجهاض بخيار شخصي، فلم يبلغن عن إحساس بالصدمة من التجربة. بل إن شعورهن بأن الوقت لم يكن مناسباً لهن للأمومة، وإيمانهن بحقهن في اتخاذ القرار، لعب دوراً مهماً في قدرتهن على العيش بسلام مع اختياراهن. إحدى النساء أخبرتني أنها، قبل الإجهاض، أقامت مراسم رمزية، أرسلت خلالها رسالة إلى روح الطفل الذي كانت تحمله. قالت للطفل إنها غير قادرة على توفير بيئة مستقرة. وشعرت بالاكتئاب بأن الرسالة وصلت، لأنها بعد الإجهاض رأت في حلم روحاً قالت لها: "كل شيء على ما يرام."

إن الإجهاضات الطاقية، أي إجهاض فكرة أو مشروع، تحدث بوتيرة أكبر بكثير من الإجهاضات الجسدية، ويختبرها كل من الرجال والنساء. وكما يمكن للإجهاض الجسدي أن يسبب ندوباً عاطفية وجسدية ضخمة، فإن الإجهاض الطاقي يمكن أن يترك أثراً مشابهاً. في كل من الرجال والنساء، تسهم الإجهاضات الطاقية في مشاكل جسدية مثل العقم. كثير من النساء العاملات

اللواتي ينشغلن تماماً في "إنجاب" مسيراتهن المهنية يجدن صعوبة في الحمل. وبعض الرجال في الموقف ذاته يعانون من مشاكل في البروستاتا وصعوبات في القدرة الجنسية.

أحد الرجال تذكر كيف أنه استثمر قدراً كبيراً من الوقت والطاقة والمال في التخطيط لمشروع جديد. ولأنه لم يكن يملك المال الكافي لبدء المشروع بمفرده، بحث عن دعم مالي من عدة معارف. وبناءً على عودتهم الأكيدة، بدأ يضع الخطط. وبعد أشهر من العمل على التفاصيل، توجه إلى شركائه للحصول على الأموال التي وعدوه بها، لكنهم جميعاً تراجعوا. لم يولد مشروعه فقط، وكان متالماً بشدة. قال إنه لم يستطع "أن يولد" الفكرة. ولسنوات، حمل في جسده "موت" خطته كما لو كان إجهاضاً. وفي النهاية، أصيب بورم خبيث في القولون، توفي بسببه بعد سنوات. إن حاجته إلى إنجاب الحياة، وهي حاجة متساوية في النفس الذكورية والأثنوية، جعلته يعاني من هذا الإجهاض الطاقي.

وروى رجل آخر أن زوجته أجهضت دون أن تخبره، لأنها شعرت أن القرار يخصها وحدها. وعندما علم بذلك، حمل في جسده طاقة ذلك الإجهاض - الغضب والذنب. ونتيجة لذلك، أصبح عاجزاً جنسياً؛ جسده رفض أن يُنتج الحياة من جديد.

## تحدي إدارة الطاقة الجنسية

ثخّن الطاقة الجنسية وجميع مواقفنا تجاهها في الشاكرا الثانية. الجنس هو طاقة خام، قوة تكوين روابط قوية واتحاد حميم مع شخص آخر يمكننا من خلاله إنتاج الحياة والحفاظ عليها. إن وجود شريك وتأسيس عائلة، سواء بوجود أطفال أو بدونهم، يمثل لنا نحن البالغين حالة من الاستقرار. كما أن إيجاد شريك الحياة يشمل أيضاً الاتحاد مع شخص من الجنس نفسه. لقد سمح كسر القيود الثقافية التي كانت تحد الناس في أشكال ضيقة ومحدودة من التعبير الجنسي، للأفراد بأن يسعوا إلى رفقة تتوافق مع احتياجاتهم، مما أتاح للمجتمع المثلي أن يبدأ رحلته نحو تحقيق الكرامة في عالم تسوده الغالبية المغايرة جنسياً.

تحتوي الشاكرا الثانية على الرغبة، بالإضافة إلى القدرة على خلق الحياة. فالحمل والولادة يوحّدان القوى "الثنائية" بين شخصين بطريقة ملموسة أكثر من أي تعبير آخر عن الوحدة.

إلى جانب خلق الحياة، فإن الجنس وسيلة للتعبير عن الذات، وطريقة للتعبير عن مدى راحتنا في التفاعل الجسدي مع العالم من حولنا. تربطنا الطاقة الجنسية بأجسادنا واحتياجاتنا الجسدية، كما تفتح أمامنا إمكانية استكشاف جوانبنا الإيروتيكية والحسية. والإيروتيكية الجنسية هي شكل من أشكال التحرر الجسدي والعاطفي، وكذلك الروحي. ولماذا روحي؟ لأن اللذة الإيروتيكية بطبيعتها "في اللحظة"، تجربة تُسقط فيها معظم حدودنا الجنسية من أجل التمتع الكامل بالاتصال الإنساني. وعندما تُستكشف هذه الطاقة دون خجل، يمكن أن ترفع الجسد والروح إلى حالات من النشوة التي قد تنتج عنها أحياناً حالات وعي متغيرة.

النساء هن المثال الجسدي الحي للنمط المستمر للطاقة وهي تتحول إلى مادة من خلال الحمل والمخاض والولادة. إن دورة حياة المرأة تعبر عن التطور الطبيعي للطاقة الجنسية.

فبالنسبة لمعظم النساء، تبدأ طاقة الكونداليني، أو الطاقة الجنسية-الروحية، بالارتفاع بشكل طبيعي في حوالي سن الأربعين. ومع صعودها، تنشط الشاكرات التي تمر عبرها. وأي أمور غير مكتملة في الشاكرات الدنيا ستظهر نفسها خلال سنوات ما قبل انقطاع الطمث وسنوات انقطاعه.

فالنساء اللواتي لم يعرفن متعة جنسية كافية، على سبيل المثال، قد يظهر لديهن احتباس طاقة الكونداليني أو "العصارة الجنسية غير المستخدمة" في شكل هبات ساخنة. كما يمكن للطاقة الإيداعية غير المستخدمة أو الصراعات الإيداعية المكبوتة أن تُعبر عن نفسها من خلال الهبات الساخنة أيضًا.

أما المرأة الأصغر من الأربعين، فالمشكلات المتعلقة بالدورة الشهرية، مثل التشنجات وممتلأة ما قبل الحيض، هي مؤشرات كلاسيكية على أنها في نوع من الصراع مع أنوثتها، أو مع دورها في القبيلة، أو مع توقعات المجتمع منها. غالباً ما تنتج مشكلات النزيف أو عدم انتظام الدورة من وجود ضغط نفسي عاطفي زائد مقترب بالاعتقاد بأنها لا تملك السيطرة على اختيارات حياتها، وأن خياراتها تحدّد من قبل الآخرين.

تتفاقم اضطرابات النزيف غالباً عندما تستبطن المرأة إشارات مربكة من أسرتها أو مجتمعها حول متعتها الجنسية واحتياجاتها الجنسية. فعلى سبيل المثال، قد ترغب المرأة في المتعة الجنسية لكنها تشعر بالذنب تجاهها أو لا تستطيع أن تطلبها بشكل مباشر، وربما لا تكون واعية حتى بهذا الصراع الداخلي.

المشكلات في الأنابيب أو الخصوبة ترتبط بـ"الطفلة الداخلية" لدى المرأة، في حين أن الأنابيب نفسها تمثل جروح الطفولة غير الملائمة أو الطاقة غير المستخدمة.

قد يُحجب تدفق البوياض لأن كيان المرأة الداخلي ليس "ناضجاً" أو مُعدّى بما يكفي، أو لأنه لم يكتمل أو يُشفّ بالقدر الذي يجعله يشعر بالخصوصية. يمكن أن يكون هذا النمط الطاقي هو السبب الكامن وراء مشكلات الأنابيب. جزء من المرأة قد يظل في مرحلة ما قبل البلوغ نتيجة ترددتها اللاوعي في ما إذا كانت مستعدة فعلاً لإنتاج الحياة، خاصة إذا كانت على مستوى ما لم "تخرج بعد من البيضة" هي نفسها.

طاقات الكونداليني هي طاقات مزدوجة في النفس والجسد، تلتقي حول العمود الفقري من قاعدته في الشاكرة الأولى حتى تاج الرأس، متبعه مساراً حلزونياً عبر الشاكرات السبع جميعها.

تعلمنا البيوغا الكوندالينية طريقة لإدارة هذه الطاقة وتحقيق تجربة الكونداليني، وهي حالة من النشوة الروحية العميقه تُثال عبر ضبط الطاقة الجنسية.

بدلاً من السماح بإطلاق الطاقة الجنسية عبر النشوة الجنسية، توجه الممارسة الروحية للكونداليني هذه الطاقة لتصعد عبر العمود الفقري وتبلغ ذروتها في اتحاد روحي مع الإلهي.

وقد قيل إن العديد من المتصوفين مرّوا بحالات وعي متغيرة خلال لحظات عميقة من التأمل تضمنت إطلاقاً نشويّاً للطاقة.

عادةً ما يؤدي الإيروتيني الجنسي إلى النشوة، وإطلاق هذا الجهد الهائل من الطاقة ضروري للصحة الجسدية والعقلية والنفسية. فالنشوة هي إحدى الطرق – بل من أكثرها متعة – لتفريغ "ركام الطاقة" الذي نجمعه من خلال تواصلنا الإنساني اليومي.

التمارين البدنية والإبداع هما أيضًا من الوسائل المعروفة للتفریغ.

أما عندما لا يمتلك الإنسان وسيلة للتفریغ، فإن هذه الطاقة تتكدس داخله، ومن دون إدارة واعية يمكن أن تولد ردود فعل تتراوح من الاكتئاب إلى العنف.

ومع ذلك، يمكن أن تحدث تجارب كونداليني عفوية أحيانًا.

في الماضي، كنت سأستهزئ من فكرة أن الاتحاد الجنسي يمكن أن يؤدي إلى رابطة روحية. لكن الحقائق العميقة الكامنة في تعاليم الكونداليني والتانترى تتجلّى بوضوح في القصة التالية.

قابلت ليندا قبل عدة سنوات عندما كنا ضيوفتين في منزل صديقة مشتركة. ولأنني كنت أعاني من بعض التشنجات السابقة للدورة الشهرية، سألت ليندا إن كان لديها أي مسكن أسبرين، وقلت لها بشكل عفوي: "أنت تعرفين كيف هو الأمر." فردت: "لا، لا أعرف. لم أحصل على دورة شهرية في حياتي كلها." وعندما رأت نظرة الشك في وجهي، قالت: "أنا لا أمزح. يمكنك أن تجري لي قراءة إن أردت". ففعلت.

تلقيت فوراً انطباعاً بأن ليندا قد خضعت لعملية استئصال رحم، لكن الانطباع كان غريباً جدًا، إذ ظلت أرى صورة لطفلة تجري لها العملية. وفي الوقت نفسه، شعرت بتدفق طاقة جنسية قوية وصحبة جدًا تمر عبر الشاكرا الثانية لديها — وهي صورة نادراً ما أراها في طاقة النساء اللواتي لم تعد لديهن أعضاؤهن الجنسية. شاركت ليندا بانطباعاتي، واعترفت بأنني في حيرة من أمري.

ابتسمت ليندا وأكّدت لي أنها بالفعل خضعت لاستئصال الرحم. وقالت إن بقية الصور ستتصبح منطقية عندما تخبرني قصتها.

كانت ليندا وزوجها ستيف حبيبين في المدرسة الثانوية في أوائل السبعينيات. في تلك الأيام، كان لا يزال من النادر أن تكون هناك علاقة جنسية بين المراهقين. اعترفت ليندا بأنها كانت تخشى اللحظة التي قد تصبح فيها علاقتها بستيف جنسية، لأنها عندما كانت في السادسة عشرة تم تشخيصها بأن لديها أعضاء تناسلية غير مكتملة النمو (وهو ما يفسر الصورة التي رأيتها لطفلة). كانت الدورة الشهرية الطبيعية مستحبة بالنسبة لها، فضلاً عن الحمل. كانت ليندا محرجة جدًا من حالتها، وأبّقت الأمر سرًا عن ستيف، لأنها كانت تخاف أنه إن علم بأنها غير قادرة على إنجاب الأطفال، فلن يتزوجها لأنها ليست "أمّة طبيعية". بل ربما لن يجدها جذابة بعد ذلك. لم تكن تعرف حتى إن كانت قادرة على ممارسة العلاقة الجنسية مع رجل، لكنها كانت ترغب بشدة في الزواج من ستيف.

في المدرسة الثانوية، طورت ليندا شغفًا بالعزف على آلة الدلسيمر، وهي آلة وترية من الموسيقى الشعبية الأمريكية. وكهدية تخرج، صنع ستيف لها آلة دلسيمر بنفسه وأهداها إليها ليلة تخرجهما. في تلك الليلة، مارست ليندا وستيف الحب لأول مرة. لم تخبره بسرّها، وكانت خائفة جدًا من أن يكتشف أن هناك شيئًا خطئًا فيها، أو أن هناك خللًا في الفعل الجنسي نفسه، الذي كان أول تجربة لها.

خلال العلاقة، بدأت ليندا تتنفس بسرعة، ليس من الشغف بقدر ما كان من الخوف. وفي الوقت نفسه، كانت تردد صلاة في ذهنها، تطلب من الله أن يبقيا معاً لبقية حياتهما. وفي خضم هذا المزيج من الحماسة الروحية والحب الجسدي، شعرت ليندا بتدفق طاقة يعبر جسدها ويمتد إلى جسد ستيف. جعلها ذلك تشعر وكأنها وستيف أصبحا نظامًا واحدًا من الطاقة. وفي تلك اللحظة، شعرت بيقين داخلي أنهما سيتزوجان، رغم عدم قدرتها على إنجاب الأطفال.

ولكن بعد أسبوع من تلك الليلة القوية ليلة التخرج، أعلن ستيف أنه يريد أن يبتعد لبعض الوقت. كان إعلانه المفاجئ، مقتربًا بعلاقتها الجسدية الجديدة، كافياً لإقناع ليندا بأنه يتراكها لأن هناك خطيباً فيها جنسياً. تخيلت أنه قرر أنه لا يريد البقاء معها، وأن مغادرته المدينة كانت طريقته لإخبارها بذلك. وافترقا.

بعد أربع سنوات، تزوج كلُّ منها من شخص آخر. والغرير أنهما تزوجا في نفس الشهر. كانت ليندا تنوى أن تبذل قصارى جهدها لإنجاح زواجهما، لكنها لم تتوقف أبداً عن حب ستيف. في الواقع، عندما تزوجت، لم تعد تهتم بما إذا كانت قدرتها على إنجاب الأطفال أو ممارسة حياة جنسية طبيعية مشكلة لأي رجل، حتى لزوجها. وبعد سنة ونصف من زواجهما، خضعت ليندا لعملية استئصال رحم بعد أن ظهرت مؤشرات على وجود نمو داخلي في تلك المنطقة.

في زواجهما كليهما، انتقلت ليندا وستيف إلى مدن بعيدة عن موطنها الأصلي. واستمر كلا الزواجين خمس سنوات، ومهما بداروا غريباً، فقد تطلقا في نفس الأسبوع، وعادا كلاهما للعيش في مدينتهما الأم في نفس الشهر. ولم يكن بينهما أي اتصال طوال تلك السنوات، كما لم يتواصلوا مع أصدقائهم المشتركين السابقين.

بعد عودتها إلى مسقط رأسها، واجهت ليندا أزمة مالية شديدة، لدرجة أنها اضطرت إلى رهن كل ممتلكاتها الثمينة، بما في ذلك آلة الدلسيمر الخاصة بها، آخر رابط بينها وبين ستيف. وبعد ساعتين من مغادرتها محل الرهن، دخل ستيف إلى نفس المحل ليرهن بعض مجوهراته. لمح آلة الدلسيمر وسأل كم من الوقت مضى على وجودها هناك. وعندما قيل له إن صاحبها غادرت المحل قبل وقت قصير، خرج باحثاً عنها وهو يحمل الآلة. في تلك الليلة، التقى ستيف وليندا من جديد، ومنذ ذلك اليوم لم يفترقا أبداً. قال ستيف إنه عندما رأى آلة الدلسيمر التي صنعها بيده، غمرته ذكرياتها في جسده وشعر بفيض من الحب. كان يعلم أنها في ضائقة مالية شديدة لأنها لم تكن لترهن تلك الآلة لولا ذلك.

في تلك الليلة نفسها، أخبرت ليندا ستيف عن حالتها الصحية، وعن اعتقادها بأنه تركها لأنها لم تكون قادرة على أن تكون امرأة مكتملة جنسياً. اعترف ستيف بأن السبب الحقيقي لابتعاده عنها هو أنه في تلك الليلة نفسها، أثناء ممارستهما الحب لأول مرة،

شعر بتدفق طاقة يحتاج جسده لم يشعر بمثله من قبل. شعر وكأن كيانه كله قد اتحد بها إلى الأبد، وفي تلك اللحظة شعر بنشوة عارمة. لكن بعد أيام، بدأ التفكير في الأمر وأصابه الخوف، وكل ما استطاع التفكير به هو الهروب. كانت ليinda مذهولة.

وفي تلك الليلة أيضاً، قرر ستيف وليندا الزواج خلال أسبوع. وعندما مارسا الحب في ليلة لقائهما مجدداً، عاد نفس تدفق الطاقة وشعرا به بوعي كامل. ظننا أن ما شعرا به كان مجرد فرحة اللقاء من جديد، لكن مع استمرار حياتهما الجنسية بانتظام، ازدادت الطاقة قوة. كان ستيف قدقرأ عن الكونداليوني وعرف ليinda على ممارسة توجيه تلك الطاقة بوعي من أجل المتعة الجنسية والروحية معاً. شرحهما لتاريخهما معاً فسر الانطباع الذي وصلني عن تدفق طاقة قوية وصحية في شاكرتها الثانية رغم استئصال رحمها.

إن الاتحاد الجنسي، رغم كل متعة الجسدية، هو أيضاً رمز لاتحاد روحي بين شخصين. وقد يكون أن الطاقة الجنسية تفتح مجرى للطاقة الروحية يشكل رابطاً ساماً بين شخصين يحبان بعضهما بعمق. لقد سمحت هذه الطاقة لكل من ليinda وستيف ببلوغ حالة الوعي التي توصف بتجربة الكونداليوني، وهي التعبير الكامل عن اتحاد قوة السفيراه "يسود"، وسر القربان المقدس، والشا克拉 الثانية أو شاكرلا الشراكة.

إن السعي إلى "احترام الآخر" يُطغى عليه بسهولة وغالباً ما يُهمّل في اللقاءات الجنسية، إلى حد كبير لأن الطاقة الجنسية كثيراً ما تدار بالخوف أو بالرغبات المنفلترة. يجعل الرجال يخافون من ألا يكونوا أقوياء أو "رجوليين" بما يكفي، ومع ذلك فإن معظم القبائل تسمح لأبنائهما بأن يتصرفوا دون انضباط جنسي حتى يبلغوا مستوى معيناً من "النضج"، وعندها يتوقع منهم أن يصبحوا مسؤولين تلقائياً عن تصرفاتهم الجنسية. ومن المفاهيم القبلية الشائعة أن على الشاب أن "ينثر بذوره البرية" قبل أن يستقر، مما يعفي الذكور المنحرفين جنسياً من الإدانة أو المساءلة عن سلوكهم، إذ تبررهم الغرائز البيولوجية.

أما النساء، فما زلن لا يُمنحن الحرية نفسها لاستكشاف طبيعتهن الجنسية، رغم حركة تحرير المرأة التي بدأت قبل ثلاثة عقود. فما زال مطلوباً منها التحكم بسلوكهن وبطاقتهن الجنسية، بينما يستمر الرجال في التمتع بالحرية. تجعل كثير من النساء يخشين فقدان السيطرة، أو حتى مجرد النظر إليهن كائنات جنسية. إحدى المشاركات في ورشاتي وصفت كيف أن والدتها كانت دائماً تجعلها تشعر بأنها "قدرة" كلما ارتدت ثياباً جميلة للخروج مع صديقاتها. كانت إيحاءات والدتها الجنسية تجعلها تشعر أن جذب انتباه أي رجل يعادل الدعاية. لقد كان هذا التسلط العاطفي من الأم انتهاكاً لطاقة ابنتها.

إن النظر إلى الطاقة الجنسية على أنها ضرورية ولكن "قابلة للخروج عن السيطرة" دائماً، يساهم بشكل كبير في الانقسام النفسي الجمعي في مجتمعنا تجاه التعبير الجنسي. فهو يشجع النساء على أن يبدين مثيرات، ويتصرّفن بإثارة، ويلبسن بإغراء؛ ومع ذلك، إذا تعرضن لهجوم نتيجة لذلك، يبقى الرأي العام متربّداً في إلقاء اللوم على المغتصب أو المعتدي أو القاتل. فالنساء اللاتي يتعرضن للاغتصاب ما زلن يُفَحَّصْنَ على أساس ما كُنْ يرتدينه وحياتهن الجنسية الخاصة.

النساء اللواتي يتعرضن للضرب أو الاغتصاب من قبل أصدقائهم أو أزواجهن يتلقين الدعم من مجموعات منظمة خصيصاً لحمايتهن، ولكن ليس من المجتمع ككل. فالعقل الجمعي لا يزال يطرح على النساء المغتصبات أو المعنفات أسئلة من نوع: "إذا كان فعلاً بهذا السوء، فلماذا لم تتركيه فقط؟" — في إيحاء بأن هذه الاعتداءات يمكن حلها عبر العلاج النفسي، وليس خطيرة بما يكفي لاتخاذ إجراء قانوني. أما الأحكام الجنائية الخفيفة التي يتلقاها المغتصبون، فتعكس النظرة القبلية التي ترى أن الانتهاكات الجنسية لا تزال شبه غير قانونية، وليس فظائع اجتماعية حقيقة.

إن الازدواجية في طاقات الشاكرا الثانية تمتد إلى النظرة المجتمعية للطاقة الجنسية: من جهة تعتبر خارجة عن السيطرة، ومن جهة أخرى تقدر السيطرة على الذات تقديرًا عاليًا في مجتمعنا. نحن نرى في الجنس تهديداً دائمًا لقدرتنا على التحكم بأنفسنا أو بالآخرين. فالعلاقات — أيًا كان نوعها — تُظهر حاجتنا إلى حماية أنفسنا، لكن الروابط الجنسية تحديداً تستحضر مخاوف قصوى، خاصةً الخوف من الخيانة، وهو خوف قوي لدرجة أنه يمكن أن يهدد العلاقة الحميمة نفسها.

تختلف النظرة الثقافية للجنس من مجتمع لآخر. فالتاريخ التطوري للثقافة الأمريكية، مقترباً بقيم السيطرة الجنسية، يساهم بشكل كبير في إحساس الناس الواسع بالخزي تجاه أجسادهم وطبعتهم الجنسية. خلال العديد من ورش العمل التي أجريها، يشارك عدد كبير من الحاضرين قصصهم الشخصية عن حياتهم الجنسية غير المشبعة، بعدد لا يقل عن أولئك الذين يأتون لتحسين صحتهم. كثير منهم يررون أنهم عاشوا مع شريك لسنوات طويلة، بل لعقود، دون أن تكون بينهم ولو مرة واحدة محادثة حول احتياجاتهم الجنسية الشخصية. وتتنوع الأسباب، لكنها كلها تعود إلى الشعور ذاته — من الإرجاع إلى الجهل بمعنى أن تكون لديك احتياجات جنسية شخصية.

هذا الخزي الجنسي المنتشر في وعينا الجماعي يدفع المجتمع الأمريكي إلى سن قواعد تحدد السلوك الجنسي "المقبول" و"غير المقبول" — وهي مفارقة أخرى من مفارقات الشاكرا الثانية. بما أن الطاقة الطبيعية للشاكرا الثانية تتجه من الذات نحو "الآخر"، فإن الخوف المرتبط بها يولد حاجة للسيطرة على السلوك الجنسي. وهكذا، يمنح المجتمع الشرعية للأزواج المتزوجين أو الأحاديين، بينما يحاول إلحاق العار بغيرهم. بعض الولايات تعتبر أنواعاً معينة من السلوك الجنسي جريمة وليس مجرد سلوك غير لائق، بغض النظر عن كون العلاقة الجنسية طوعية بين بالغين راشدين. غالباً ما يُوجه هذا الإدانة القانونية نحو المثليين على وجه الخصوص.

يمتد الشعور بالخزي الجنسي إلى الخزي من الأمراض المنقولة جنسياً، مثل الزهري والهربس والإيدز. فمن الطبيعي أن يشعر المصابون بأحد هذه الأمراض بأن عليهم أن يبرروا تاريخهم الجنسي الشخصي لتجنب الإيحاء بأن المرض انتقل إليهم عبر علاقات عشوائية.

الانتهاكات الجنسية الإجرامية — كالاغتصاب وسفاح القربى والتحرش بالأطفال — ليست انتهاكات جسدية فحسب، بل هي أيضاً انتهاكات طاقية. يمكن للمرء أن "يغتصب" الحقل الطaci لشخص آخر من خلال الإهانة اللغوية أو المواقف التدميرية

التي تسلب القوة. أحد المشاركون في ورشة عمل، ويدعى بيل، كان يعيش علاقة مع والده تجسد هذا النوع من الاغتصاب العاطفي أو الفكري.

كان والد بيل يهينه باستمرار في طفولته، ويقول له إنه "لن يحقق أي شيء في هذه الحياة." قضى بيل سنوات يحاول إثبات خطأ والده، لكنه لم ينجح أبداً. وعندما توفي والده دون أن يسحب حكمه عليه، أصبح بيل مسلولاً عاطفياً. عانى من اكتئاب مزمن، ولم يستطع الاحتفاظ بوظيفة، وأصيب بالعجز الجنسي. ورغم أن والده لم ينتقص من رجولته الجنسية، بل من قوته المادية، فإن الإنتاج المالي والجنس كلاهما من طاقات الشاكرا الثانية، وهما مرتبطان ارتباطاً وثيقاً.

إن الاغتصاب وسفاح القربي الطاقيين يُحرّكان برغبة في شل قدرة الشخص على الاستقلال والنمو خارج سيطرة الآخرين. تخزن الأعضاء الجنسية الأذى الناتج عن هذه المعتقدات والأفعال السلبية. كثير من الأشخاص الذين يعانون من مشكلات جنسية — من العجز الجنسي إلى العقم أو سرطان الأعضاء التناسلية — يتذكرون أنهم تعرضوا باستمرار للانتقاد بشأن مهاراتهم المهنية وطموحاتهم وإنجازاتهم أو مظهرهم الجسدي. لقد "اغتصب" آباؤهم أبناءهم فعلياً، بنزع القوة الشخصية التي يحتاجونها من أجل الصحة والنجاح.

الانتهاكات الطاقيّة من هذا النوع قد تكون أكثر شيوعاً من الاغتصاب أو سفاح القربي الجسد़يين. فعندما يُعرَّف الاغتصاب وسفاح القربي بمعناهما الطاقي — أي كانتهاك للطاقة — يعترف رجال ونساء بأعداد متساوية بأنهم تعرضوا لانتهاك ما. وعندما أسأل المشاركون في ورش العمل: "كم منكم شعر يوماً أن كرامته أو تقديره لذاته قد تم اغتصابه في بيئه العمل أو المنزل؟" يرفع الجميع تقريراً أيديهم.

لكن عندما أسأل: "كم منكم كان، أو لا يزال، مغتصباً طاقياً؟" تكون الإجابة، بطبيعة الحال، أكثر تحفظاً. ومع ذلك، حين تُخيفنا مواهب شخص آخر فنحمل تجاهه مشاعر سلبية أو ندخل معه في نزاع لفظي، فإننا نحاول أن "نغتصب" طاقته — أن نسلبه قوته. تخزن أجسادنا نوايانا السلبية في أعضائنا الجنسية: ففعل الاغتصاب الطاقي يضر المغتصب بقدر ما يضر الضحية. إن انتهاك الآخرين يسمم نظام طاقتنا، وبالتالي يلوث نظامنا البيولوجي.

تحمل الانتهاكات الطاقيّة طبيعة كرمية من العدالة الفطرية التي تتجاوز العدالة الجسدية — فحتى لو بدا أن الناس يفلتون من العقاب، خاصة في حالات الاغتصاب أو سفاح القربي، فإن العدالة تتحقق دائمًا على مستوى الطاقة، سواء شهدت أم لا. ولهذا السبب، تؤكِّد التعاليم الروحية على أهمية الغفران وتشجع الناس على المضي في حياتهم. من المنظور الروحي، يُفهَّم أن "النظام الإلهي" هو قوة تعمل باستمرار لإعادة التوازن إلى حياتنا، وتتعزز هذه القوة عندما نطلق حاجتنا إلى التحكم في نتائج العدالة. سواء شهدنا تحقق العدالة أم لم نشهد، فذلك لا يغيِّر شيئاً — وهذه "حقيقة روحية" يصعب علينا في كثير من الأحيان تقبِّلها.

إن الجنس شكل من أشكال التبادل، وفي ظروف معينة، نوع من العملة. يستخدم كثير من الناس الجنس كوسيلة لتحقيق غاية، ليجدوا أنفسهم في النهاية يشعرون كضحايا اغتصاب عندما تفشل محاولاتهم في التلاعيب بالآخرين. الشخص الذي بيادل الجنس مقابل وظيفة مرغوبة أو يستخدمه للاقتراب من شخص ذي نفوذ، يخاطر بخلق وضع ينتهي فيه أحد الطرفين بالشعور بأنه استغل. ومع ذلك، إذا كان الجنس يمارس بما يراه الطرفان "تبادلاً عادلاً"، فإن اهتزاز طاقة الاغتصاب يكون غالباً عن الجسد.

أقدم أشكال العملة الجنسية هو بطبيعة الحال الدعاارة — أكثر الأفعال التي يمكن أن يشارك فيها الإنسان إذلاً. غير أن "دعاارة الطاقة" أكثر شيوعاً بكثير من الدعاارة الجسدية، إذ يبقى عدد لا يُحصى من الرجال والنساء في أوضاع توفر لهم الأمان المادي، بينما يشعرون بأنهم يعيشون جزءاً من أنفسهم في المقابل.

## طاقة المال

في داخل نفس كل واحد منا يعيش عنصر من "المنحرف" أو "المتاجر بنفسه" — ذلك الجزء من ذاتنا الذي يمكن أن يُستدعى أو يُشتري بالسعر المناسب. سواء ظهر هذا الجزء في تعاملاتنا التجارية أو في علاقاتنا الشخصية، فلا بد لنا من مواجهته في مرحلة ما من حياتنا.

المال، مثل الطاقة، هو مادة حيادية تستمد اتجاهها من نية الفرد. غير أن جانب المال الأكثر إثارة للاهتمام هو قدرته على أن ينسج نفسه داخل النفس البشرية كبديل لقوة الحياة. فعندما يساوي الناس بين المال وطاقة حياتهم — وهو استبدال يحدث غالباً دون وعي — تكون النتائج عادةً سلبية، لأن كل دولار ينفقه الإنسان هو في الوقت نفسه إنفاق غير واعٍ للطاقة. ويترجم نقص المال إلى نقص في الطاقة داخل الجسم نفسه — أيضاً دون وعي.

إن سوء الفهم الذي يجعل المال يُرى كقوة حياة، مقترباً بفقدان مفاجئ له، يمكن أن يؤدي إلى عدد من الأزمات الصحية: سرطان البروستات، العجز الجنسي، بطانة الرحم المهاجرة، مشكلات المبيضين، وألم أسفل الظهر والعصب الوركي. إن حقيقة أن الكثير من المشكلات الجنسية الناتجة عن الضغوط المالية تظهر في الأعضاء الجنسية هي تعبير رمزي عن طاقة القضيب الممثلة في السفيراه "يسود": إذ أصبح المال يُعادِل القوة الجنسية.

إلى حد ما، نحن جميعاً نوحّد بين المال وقوّة الحياة في داخلنا. وتحدينا هو أن نقيّم — إن استطعنا — علاقة مع المال تجعله منفصلاً عن طاقتنا الحيوية، ولكنه في الوقت نفسه ينجذب إلى طاقتنا بسهولة وطبيعة. فكلما كانت علاقتنا بالمال أقل شخصانية، زادت قدرتنا على جذب طاقتها إلى حياتنا عندما نحتاجها.

لا يمكن إنكار أن المال يمتلك تأثيراً في العالم الرمزي أو الطاقي. فالتعبيرات مثل "ضع مالك حيث تضع فمك" و"الكلام رخيص، أما المال فيتحدث" تشير إلى النظرة الثقافية التي ترى أن ما يفعله الناس بأموالهم يكشف عن نواياهم أكثر مما تكشفه كلماتهم.

المال هو الوسيلة التي من خلالها نجعل معتقداتنا وأهدافنا الخاصة علنية. فالحركة تسبقها الطاقة، ونقاء نوایانا يؤثر بدرجة كبيرة في النتائج التي نحصل عليها.

تؤثر المعتقدات حول المال أيضًا في المواقف والمهارات الروحية. فالمعتقد القائل بأن الله يبارك من يسعون إلى عمل الخير بمكافآت مالية منتشر جدًا، تماماً كالمعتقد بأن مساعدة الآخرين مالياً من خلال الصدقة تضمن لنا الحماية من الفقر. هذه المعتقدات، وغيرها من النوع نفسه، تعكس الفكرة الأكبر بأن الله يتواصل معنا من خلال أمورنا المالية، وأننا بدورنا نتواصل مع الله بأفعالنا المالية.

وسواء كانت هذه المواقف مبنية على أساسطير أو على حقائق، فذلك غير مهم. نحن نؤمن بهذه الأمثلالاجتماعية أكثر مما نشك فيها، وهذا وحده كافي ليدلنا على أننا ربطنا المال بالإيمان. وأذكى علاقة يمكن أن نقيمها مع المال هي أن نراه كمادة يمكن للإيمان أن يجذبها إلى حياتنا.

إن وضع الإيمان قبل المال يخوض من مكانة المال من كونه سيداً إلى أن يصبح خادماً — وهو موقعه الأنسب. فالإيمان الذي يتتجاوز المال يحرر الإنسان من الخضوع للهموم المالية، ويهمنحه الحرية لاتباع إرشاداته الداخلية دون أن يعطي للمال سلطة لا داعي لها. وبالطبع، طالما أننا نعيش في العالم المادي، يجب أن نحترم قوانينه المتعلقة بالدين والدفع، وأن نحافظ على علاقة عقلانية بالمال، لكن المال لا يستحق أكثر من ذلك من اهتمامنا.

حتى مجرد البدء في ترسيخ مثل هذا الإيمان يُعد علامه على النضج الروحي. فالشخص الناضج روحياً يمكنه أن يتصرف بناءً على الإرشاد الداخلي بطريقه قد تبدو للمتحفظ بالمال تصرفاً أحمق أو محفوفاً بالمخاطر. في العديد من الأساطير الروحية، تتصل السماء بمن يملك الإيمان، ثم توجهه من خلال منحه "المن السماوي"اليومي حتى يتمكن من إنجاز المهمة الموكلة إليه. هذه الأساطير تتناغم تماماً مع المعنى الرمزي للسفيرah "يسود". جزء من هذا "المن" الذي يُمنح يشمل الطاقة المالية. ولا توجد، بحسب علمي، حالة واحدة في الأدبيات الروحية ينتمي فيها أحد على اتباع الإرشاد الإلهي.

اتصل بي أندرو، البالغ من العمر سبعة وعشرين عاماً، لطلب قراءة بسبب حلم كان يتكرر لديه وأراد مساعدتي في تفسيره. في حلمه، كان أندرو ينتقل إلى بلدة في مونتانا. لم يكن لديه عمل ولا منزل ولا أصدقاء هناك، إذ لم يزور مونتانا من قبل. حاول تجاهل الحلم، كأنه مشهد من فيلم عالق في لاويه. لكن مع مرور الوقت، بدأ يشعر أن السبب الوحيد لبقائه في عمله الحالي هو الفوائد المالية. سألني عن معنى الحلم، فقلت له: "لو كنت مكانك، سأفكّر بجدية في الانتقال إلى مونتانا."

قال أندر و إنه لم يزد مونتنا قط وليس لديه أي رغبة في ذلك. قلت له ربما عليه القيام برحلة قصيرة إلى هناك فقط ليرى كيف يشعر تجاه المكان. أجاب بأنه سيفكر في الأمر ويخبرني لاحقا.

بعد نحو ستة أشهر، تواصل معي أندرو مجدداً. كان الحلم مستمراً، ولكن الإحساس الذي تركه بدا له وكأنه دعوة للوعي، إذ جعله يشعر بأنه يعيش كالمنحرف — يبيع شرفه مقابل المال. كان يرى نفسه رجلاً نزيهاً، وعندما أوحى له الحلم بأنه يساوم

على نزاهته، بدأ يجد صعوبة في مواصلة يومه. شجعته مرة أخرى على زيارة مونتانا، وهذه المرة طلب منه أن يسافر في أقرب وقت ممكن. قال إنه سيفكر بالأمر بجدية.

في صباح اليوم التالي، اتصل بي أندرو ليخبرني أنه استقال من عمله. قال إن إحساساً قوياً اجتاحه عندما دخل مكتبه ذلك الصباح، ولم يستطع مقاومته. وعندما أعلن أنه سينتقل إلى مونتانا، ظن زملاؤه أنه وجد وظيفة رائعة هناك. لكنه أوضح لهم أنه لا يملك عملاً هناك، ولا حتى وعداً بعمل، بل إنه يتبع حلماً.

بعد شهر من استقالته، انتقل أندرو إلى مونتانا. انتهى به الأمر باستئجار غرفة في منزل يملکه زوجان يمتلكان مزرعة. كانا بحاجة إلى مساعدة في أعمال المزرعة، فوظفاه. ومع مرور الأشهر، بدأ أندرو يعمل بيديه أكثر من رأسه — وهي تجربة جديدة بالنسبة له. وعندما حل موسم الأعياد، قرر البقاء مع أصدقائه الجدد بدلاً من العودة إلى الشرق لزيارة عائلته. كان للمزارعين ابنة جاءت لزيارتهم في عيد الميلاد، وفي الصيف التالي تزوج أندرو تلك الابنة. وخلال السنوات الخمس التالية، تعلم إدارة المزرعة الكبيرة التي ورثها لاحقاً مع زوجته.

من خلال اتباع حلمه، أعلن أندرو نفسه رجلاً حراً — سواء أدرك ذلك أم لا. كانت أفعاله تصريحاً أمام السماء بأنه يفضل مواجهة المجهول على أن يساوم على شرفه من أجل الأمان المالي. وفي المقابل، حصل على ما يفوق أحلامه.

نظرًا إلى كثرة الرسائل السلبية حول الجنس في ثقافتنا، ليس من السهل تطوير حياة جنسية صحية، كما توضّح في الدراسة التالية.

اتصل بي آلن، البالغ من العمر ثمانية وعشرين عاماً، طالباً قراءة لأنه كان يخاف من النساء ويريد أن يفهم السبب. أثناء قراءتي له، أدركت أنه يعاني من العجز الجنسي، وشعرت بانطباع قوي أنه يرى نفسه منحرفاً جنسياً، ومع ذلك لم أشعر بأنه قد اعتدى فعلياً على أحد. كما لم أجده في طاقته ما يشير إلى أنه تعرض هو نفسه لاعتداء في طفولته، لذا كنت مشوشة بهذه الصور. أثناء حديثنا، شاركته انطباعاتي وسألته لماذا يرى نفسه منحرفاً جنسياً.

قال إنه عندما كان مراهقاً، شارك هو ومجموعة من الفتيا في ما أسماه "دائرة جماعية" — وهي ممارسة جماعية للاستمناء. دخلت والدة أحد الأولاد عليهم فجأة، وصرخت قائلة إنهم جميعاً منحرفون ويجب أن يخجلوا من أنفسهم. اتصلت بكل أم من أمهات الأولاد لتخبرها بما حدث، ثم اتصلت بمدير المدرسة لتخبره أيضاً، مضيفة أن هؤلاء الأولاد لا يمكن الوثوق بهم حول الفتيات أو الأطفال الصغار في البلدة. انتشرت الشائعات في كل مكان، وطوال سنواتهم المتبقية في المدرسة الثانوية، أصبحوا منبوذين اجتماعياً. وبمجرد تخرّجه من الثانوية، غادر آلن البلدة، لكنه حينها كان قد اقتنى بأنه "منحرف".

اعترف آلن بأنه يعاني من العجز الجنسي، وأنه لم يواعد أي امرأة حتى الآن. علقت بأن مثل هذه الممارسات الجماعية شائعة جداً بين الفتيا، إلى درجة أنها تعتبر طقس مرور نحو النضج الجنسي في بعض الثقافات. قال آلن: "لا أصدق ذلك." اتفقنا أن يلجأ إلى العلاج النفسي لمعالجة هذه المشكلة، ولি�تعلم بنفسه أن هذه التجربة لا تعني أنه منحرف جنسياً.

بعد نحو عام، تلقيت رسالة من آلن يخبرني فيها بالتقدم الذي أحرزه في العلاج. كتب يقول إنه بدأ يشعر بأنه "طبيعي اجتماعياً"، وهو إحساس جديد بالنسبة له. كان قد بدأ علاقة مع امرأة شعر بالراحة الكافية معها ليخبرها عن تجربته الصادمة، وقد تقبلت الأمر بتعاطف ولم تنفر منه. كان آلن متفائلاً بأنه سيتعافي تماماً قريباً.

إن طاقات الشاكرا الثانية تشير بلطف الذكريات التي تحتاج إلى التحرر، وتقدم لنا باستمرار الرغبة في العمل نحو أن نصبح أكثر اكتمالاً في الجسد والروح.

## الطاقة الأخلاقية

الشاكرا الثانية هي المركز الأخلاقي للجسد. بينما ترتبط القوانين بالشاكرا الأولى، فإن الأخلاق الشخصية والمبادئ تقع في الشاكرا الثانية. إن طاقة السفيراه "يسود" وسر القربان المقدس تؤثران فينا روحياً لمنحاناً إحساساً قوياً بمدونة أخلاقية شخصية، تجذبنا إلى العلاقات الثنائية وتبهنا حديساً إلى مخاطر خيانة رمز شرفنا.

تقوم أعضاء الشاكرا الثانية بـ"تسجيل" جميع تفاعلاتنا التي "نعطي فيها كلمتنا" للآخرين، أو نقدم فيها وعوداً والتزامات، أو نقبل وعودهم لنا. إن وجود مدونة أخلاقية شخصية قوية يُشعّ بطاقة يمكن ملاحظتها. هذا الجزء من بيولوجيتنا يسجل أيضاً الوعود التي نقطعها على أنفسنا، مثل قرارات رأس السنة وغيرها من القرارات الهدافة إلى "إعادة تشكيل" سلوكيات معينة في حياتنا.

إن النظام الجسدي الذي تشرف عليه الشاكرا الأولى يجعلنا نشعر بالأمان، وقوانينه تمنحنا الإحساس بأن السيطرة قائمة في بيئتنا. أما الأخلاق والمبادئ في الشاكرا الثانية فتوفر لنا لغة نستطيع من خلالها التعبير عما قبله وما لا قبله في العلاقات الإنسانية. للأخلاق قوة ترابط هائلة: نحن نسعى إلى رفة أولئك الذين يشاركوننا الإحساس نفسه بالصواب والخطأ؛ وعندما ينحرف الناس عن طابعهم الأخلاقي أو القيمي، غالباً ما نستبعدهم كرفقاء مقربين. كما أنها نريد لإلينا أن يكون إلهاً منظماً، ونحن دائمًا نحاول أن نفك شفرة القانون الإلهي للصواب والخطأ، وللثواب والعقاب، محاولين فهم السبب في أن "الأشياء السيئة تحدث لأناس طيبين". نجد العزاء في الاعتقاد بأنه إذا فشلت العدالة البشرية في إنصافنا، فإن العدالة الإلهية ستتضمن أن الجميع ينالون جراءهم العادل.

ولأن الشاكرا الثانية تأوي كل مخاوفنا الفردية المتعلقة بالبقاء، فقد أنشأنا نظاماً قانونياً خارجياً يحافظ على مظهر من مظاهر العدالة، وهو أمر أساسي لسلامتنا. إن ممارسة السلطة القانونية — أو حتى استخدام اللغة القانونية — يوفر صمام أمان لتغريب الضغوط المتراكمة في الشاكرا الثانية. النظام القانوني، على الأقل من حيث المبدأ، وسيلة لتحديد الذنب ومعاقبة الانتهاكات؛ وغالباً ما يُنظر إلى الحكم بـ"البراءة" كمسألة شرف، بينما يُعد التعويض المالي الذي يحصل عليه الضحية استعادة جزء من كرامته الشخصية. هذه الديناميكية هي النسخة الاجتماعية من الحقيقة المقدسة "احترم الآخر".

إن الحاجة إلى العدالة والنظام تُحَسّ داخل أجسادنا، حيث نلاحظ القوانين الجسدية للصحة، مثل التمارين الرياضية، والتغذية السليمة، والتنظيم الوعي للتوتر، والالتزام بنوع من الاتساق والنظام. هذه القوانين تبعث برسائل إلى جهازنا الفيزيولوجي بأننا في أمان ونثق بيئتنا. أما عدم الاستقرار، فيبيقي الأدرينالين في تدفق دائم ويُبقي آلية "القتال أو الفرار" في حالة تأهب مستمر. والجسد المادي لا يستطيع تحمل الإجهاد الطويل من دون إنتاج استجابات بيولوجية سلبية. فقرحة المعدة والصداع النصفي مثلاً شائعان على أن الفوضى في حياة الإنسان قد بلغت حدًا لا يُطاق.

بول، البالغ من العمر اثنين وأربعين عاماً، محامٌ تواصل معه طلب قراءة لأنّه، كما قال، بدأ يشعر بأن التوتر المرتبط بعمله يرهقه. أثناء القراءة، تلقيت انطباعاً بأن طاقة سامة تحاول اختراق شاكراه الثانية، كما لو أن شخصاً أو شيئاً ما يحاول السيطرة عليه. ثم أدركت أن بول يعاني من ألم مزمن، من صداع نصفي إلى آلام في الظهر والرقبة والكتفين.

عندما شاركته انطباعاتي، أكد بول صحتها، قائلاً إنه عاش بدرجات متفاوتة من الألم خلال السنوات العشر الماضية. حاول الخضوع للعلاج النفسي، لكنه لم يجد فائدة. كان يتناول حبوب المسكنات كما لو كانت حلوى، وهو ما يفسر إحساسه بأن شيئاً ما يحاول السيطرة عليه: فقد كان خائفاً بشدة من أن يصبح مدمداً على دوائه. أشرت إليه بأن مصدر ألمه هو هوسه بجعل كل شيء يسير وفق خططه. كجزء من هذا الهوس بالسيطرة، كان عليه أن ينتصر في كل ما يفعله، سواء كان الأمر قضية قانونية أو مباراة رياضية أو لعبة ورق أو حتى سباقاً بسيطاً. كان مدفوعاً بالحاجة إلى السيطرة، والآن بعد أن بدأ يأخذ دواءً، أصبح معدباً بفكرة أن شيئاً ما قد يسيطر عليه. بالنسبة لبول، كان مثل هذا التطور يعني فقدان شرفه. كان يعتقد أنه إن خضع لسيطرة شيء أو شخص، فسيكون على بعد خطوة من خيانة نزاهته؛ تلك كانت مدونة شرفه الشخصية.

اقتربت عليه، بما أنه محامي، أن يكتب عقداً مع نفسه يعيد من خلاله تنظيم حياته خطوة بخطوة. يمكنه أن يجعل طبيعته المسيطرة — ولكن الشريفة — تعمل لصالحه بتغيير حاجته للتحكم في النتائج تدريجياً. أخبرته أن مع كل نجاح صغير، ستولد طاقة جديدة من هذا النجاح تساعده على تخفييف ألمه. أعجبته الفكرة، بلا شك لأنها سمحـت له بالتحكم في محتوى العقد. قال إنه سيضع الاتفاق فوراً ويرسله إلى عبر الفاكس، وقد فعل ذلك في اليوم التالي.

بعد ثلاثة أشهر، أرسل لي بول ملاحظة يقول فيها إنه أحرز تقدماً في شفائه منذ أن وضع نفسه "تحت عقد" للشفاء. ولكن يتغلب على حاجته الدائمة للفوز، منع نفسه من المراهنة على أي شيء. وسمح لحبـه للفوز أن يستمر فقط في المجال القانوني، حيث يكون مناسباً. قال إنه لم يكن يدرك أن كل من يعرفـه كان يراه شخصاً "مزعجاً بسبب تنافسيـته المفرطة". بدأ ألمه يتراجع، وقلـت نوبات الصداع النصفي، وتحسن ألم ظهرـه إلى درجة تمكـنه من ممارسة الرياضة مجدداً.

تحمل قصة بول المعنى الرمزي لـ"الاتحاد مع الذات"، أي التوافق مع نفسك لتجعلـها كاملة ومتوازنة. فطالما أن جزءاً غير متوازن من طبيعتك يؤثر سلباً على بقية نظامك، فإن طاقتـك ستتبدـد وتنقسم على نفسها. لقد تمكـن بول من إبرام عقد ناجـح مع نفسه وشفـى.

لأن البشر بطبيعتهم كائنات تسعى إلى النظام والقانون، فإنهم يقعون بسهولة تحت تأثير أولئك الذين يظهرون سلطة ويسعون للسيطرة. إن غريزتنا في الثقة بالناس الذين نعيش ونعمل معهم هي امتداد لطاقة "احترام الآخر"؛ فمن غير الطبيعي أن تشعر بأنك مضطرب للنظر خلفك أثناء محاولتك بناء شيء مع الآخرين. ومع ذلك، فإن كثيرين يسيئون استخدام السلطة للسيطرة بدلاً من دعم الآخرين.

في العلاقات الشخصية، من الطبيعي وضع مجموعة من القواعد يتفق الطرفان على اتباعها: لا خيانة زوجية، لا قمار، لا مشتريات كبيرة دون موافقة الطرفين، وهكذا. لكن وضع قواعد للتحكم في النمو العاطفي أو الذهني أو النفسي أو الروحي للطرف الآخر هو أمر مدمر على مستوى الطاقة. وبشكل عام، إذا لم يتمكن الزوجان من توسيع قواعدهما الأصلية وحدودهما لاستيعاب النمو الشخصي، فإن العلاقة تتفكك. أحياناً ينتهي الآباء أبناءهم روحياً وعاطفياً بفرض قواعد صارمة كوسيلة لإثبات سلطتهم الأبوية.

الانتقام الشخصي هو شكل آخر من إساءة استخدام طاقة الشاكرا الثانية. فهذه الشاكرا هي مركز الدفاع عن الذات ومصدر "الأسلحة"، التي ترمز إلى ما يرتدى حولها. ورغم أن الصحف اليوم مليئة بتقارير عن أشخاص يحققون العدالة بالرصاص، فإن معظم أفعال "أخذ القانون باليد" تستند إلى قوانين شرف شخصية أو عاطفية أو نفسية، مثل الرغبة في "الانتقام" من شخص آذاناً بطريقة ما. إن طاقة الانتقام من أكثر السموم العاطفية ضرراً على نظامنا البيولوجي، مسببة اضطرابات تتراوح بين العجز الجنسي وسرطانات الأعضاء التناسلية.

## القوة الشخصية للشاكرا الثانية

بينما تُعد الإبداعية والجنس والأخلاق والمال جميعها أشكالاً من طاقة الشاكرا الثانية أو قوتها، فإن الرغبة في القوة الشخصية تحتاج أيضاً إلى مناقشة. فالقوة هي تجلٍ لقوّة الحياة. نحن نحتاج إلى القوة كي نعيش ونذهب ونعمل. فالمرض، على سبيل المثال، هو الرفيق الطبيعي للأشخاص العديمي القوة. وكل ما في حياتنا، في الحقيقة، متورط في علاقتنا بهذه الطاقة المسمّاة قوة.

على مستوى الشاكرا الأولى، نشعر بإحساس القوة عندما نكون مع جماعة من الناس نرتبط بهم بطريقة ما، مثل تيار كهربائي. إن حماسة مشجعي الرياضة أو المشاركيين في التجمعات السياسية—التي توحد الناس خلف الفريق نفسه أو القضية نفسها—تجسد هذا النوع من القوة. أما نوعية القوة في الشاكرا الثانية فتُعتبر عن هذه الطاقة بأشكال مادية، مثل المادية، والسلطة، والسيطرة، والملكية، والجاذبية الجنسية، والحسية، والإيروتية، والإدمان. كل شكل مُغري جسدياً يمكن أن تتخذه القوة يرتبط طارقًا بالشاكرا الثانية. وعلى خلاف الطبيعة الجمعية لقوّة الشاكرا الأولى، تمتلك الشاكرا الثانية طبيعة ثنائية-فردية. فكل واحد منا كفرد يحتاج إلى استكشاف علاقته بالقوة الجسدية. نحتاج أن نتعلم كيف ومتى نتحكم بنا عبر قوة خارجية، وإن كان الأمر كذلك، فما نوع القوة التي تكون أكثر عرضة لها.

القوة هي قوة الحياة، ونحن ولدنا نعرف هذه الحقيقة. فمنذ صغرنا، نختبر أنفسنا وقدرتنا على تعلم ما ومن يمتلك القوة، وكيف نجذب القوة، وكيف نستخدمها. ومن خلال هذه التمارينات الطفولية نكتشف إن كان لدينا ما يلزم لجذب القوة إلينا. فإذا كان لدينا ذلك، نبدأ في الحلم بما نود إنجازه كبالغين. أما إذا قررنا أننا غير قادرين على جذب قوة الحياة، فسنبدأ في العيش ضمن نمط من "دين القوة". نتخيل أننا سنبقى على قيد الحياة فقط من خلال طاقات الآخرين، لا بفضل طاقتنا نحن.

بالنسبة للذين يثقون بقدرتهم على جذب القوة، يمكن أن تتحول الأحلام العادلة إلى تخيلات قوة. وفي أسوأ الأحوال قد يملؤون عقولهم بأوهام العظمة. عندها تُحجب قدرة العقل على التعقل برغبة في القوة تمتد بمعايير السلوك المقبول لتشمل كل وسيلة تتحقق هذه الغاية. يمكن أن يصبح لهم القوة إدماً يتحدى مشيئة الله. إن الشهوة للقوة من أجل القوة نفسها موضوع نصوص مقدسة وأساطير كثيرة عن بشرٍ يُدَلِّون في نهاية المطاف بحكمة إلهية.

أما تحدينا جميـعاً فليس أن نصبح "عَزَاباً عن القوة" بل أن نبلغ قدرًا كافـياً من القوة الداخلية لترتبط براحة مع القوة الجسدية دون أن نساوم على أرواحنا. هذا هو معنى أن تكون "في العالم لا من العالم". نحن مفتونون بأولئك المناعين تجاه إغراءات العالم المادي؛ فهم يصيرون أبطالنا الاجتماعيين والروحـيين.

كان لدى غاندي علاقة نقية مع القوة. كانت رغبته في تحسين حياة شعب الهند عابرة للذات أكثر مما هي شخصية. لا شك أنه عانى في حياته الخاصة عذابات كبيرة بشأن القوة، خاصة فيما يتعلق بالجنس. لكن معاناته الشخصية لم تزد إنجازاته العالمية إلا مصداقية: فقد أدرك نوافذه وحاول بوعي أن يفصل ضعفه عن عمله الاجتماعي بينما يسعى إلى استخدامه ليتطور روحيًا. لقد كسبت شخصية فورست غامب السينمائية قلوب الملايين، أساساً بسبب سلوكه الأخلاقي تجاه القوة في العالم المادي. والغريب أن غامب لم يكن روحيًا بشكل صريح، ولم يرفض الجنس أو القوة أو المال. بل إنه بلغ كل هذه أهداف الشاكرا الثانية من خلال براءته ومناعتـه تجاه لوث العمل اليومـي. لم يساوم روحـه قـط، مهما كان خوفـه أو وحدـته.

خلال ورش العمل، عندما أطلب من المشاركون وصف علاقتهم بالقوة، يتبدل جو الغرفة عادةً بشكل درامي. ولا يزيدني هذا التوتر إلا إصراراً على متابعة السؤال. يتحرك معظم الناس في مقاعدهم لتفطـية شاكراـتهم الثانية. يعقدون أرجلـهم، مثلـاً، أو ينحـون فوق شاكراـتهم الثانية، واضـعين مرافقـهم على أفخـاذـهم ومسـندـين رؤوسـهم بأيديـهم. وينـظـرون إلى بنـظـرة تـقول: "يا له من سـؤـالـ شـيقـ، لكن لا تـقتـربـ أكثرـ."

وعندما يبدـون بالإـجابـاتـ، فإنـ النـبرـةـ الأولىـ تتـضـمنـ دائـماًـ وصفـ القـوـةـ بـأنـهاـ الـقـدـرـةـ عـلـىـ الحـفـاظـ عـلـىـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ الـبيـئةـ، أوـ كـوسـيـلـةـ لـإنـجـازـ الـأـمـورـ. أماـ النـبرـةـ الثـانـيـةـ فـتـصـفـ القـوـةـ بـأنـهاـ الـقـوـةـ الدـاخـلـيـةـ عـلـىـ السـيـطـرـةـ عـلـىـ الذـاتـ. وأـكـثـرـ ماـ يـلـفـتـ فيـ جـمـيعـ الإـجـابـاتـ مجـتمـعـةـ هوـ أنـ الغـالـبـةـ تـعـرـفـ القـوـةـ بـأنـ لهاـ مـوـضـوـعـاًـ، سـوـاءـ كـانـ ذـلـكـ المـوـضـوـعـ شـيـئـاًـ فـيـ الـعـالـمـ الـخـارـجـيـ أوـ الذـاتـ. وـرـغمـ أنـ القـوـةـ الدـاخـلـيـةـ مـعـتـرـفـ بـهـاـ بـالـتـأـكـيدـ كـالـمـثـلـ الـأـعـلـىـ، إـلـاـ أـنـهاـ فـيـ الـمـارـاسـةـ أـقـلـ شـعـبـيـةـ مـنـ القـوـةـ الـخـارـجـيـةـ، أـوـلـاـ لـأـنـ القـوـةـ الـخـارـجـيـةـ أـكـثـرـ عـلـمـيـةـ بـكـثـيرـ، وـثـانـيـاًـ لـأـنـ القـوـةـ الدـاخـلـيـةـ تـتـطـلـبـ بـطـرـيـقـةـ مـاـ التـخـلـيـ عـنـ عـلـاقـتـنـاـ بـالـعـالـمـ الـمـادـيـ.

في هذه المرحلة من تطورنا، كثقافة وكأفراد، يمكننا أن نعترف بأن القوة الخارجية أو الجسدية ضرورية للصحة. فالصحة نتيجة مباشرة للمبادئ الروحية والعلاجية التي نستوعبها في حياتنا اليومية. كل من الروحانية المعاصرة والعلاج النفسي يؤكdan أن القوة الشخصية أساسية للنجاح المادي والتوازن الروحي. إنها متورطة مباشرة في خلق عوالمنا الشخصية وكذلك صحتنا.

شارك ديفيد تشيتلاهي بالادين (وهذا اسمه الحقيقي) قصته الشخصية معي عام 1985؛ وتوفي عام 1986. إنها شهادة على الإمكان البشري لبلوغ نوعٍ من القوة الداخلية يتحدى حدود المادة الفيزيائية. حين التقى به، كان يُشعّ نوعاً من التمكين نادراً، واضطررت لمعرفة كيف حقق ما يسعى إليه كثيرون. كان ديفيد من أفضل معلمي، شخصاً أتقن الحقيقة المقدسة "احترم الآخر" ونقل تماماً للآخرين طاقة السفيراه "يسود" وسر القربان.

كان ديفيد من النافاهو، نشا في محمية خلال عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي. وبحلول الحادية عشرة كان مدمداً كحول. ترك المحمية في منتصف مراهقته، وتأه بضعة أشهر، ثم حصل على عمل في سفينة تابعة للتجارة البحرية. كان في الخامسة عشرة لكنه قدّم نفسه على أنه في السادسة عشرة.

على ظهر السفينة، صار صديقاً لشاب ألماني وآخر من السكان الأصليين. سافروا معًا إلى موانئ في أنحاء المحيط الهادئ. واتخذ ديفيد الرسم هواية. وكان من مواضعه التي رسمها التحصينات التي كان اليابانيون يبنونها على جزر جنوب البحار. كان ذلك عام 1941.

وصلت رسومات ديفيد للتحصينات في نهاية المطاف إلى أيدي الجيش الأمريكي. وعندما جُند للخدمة العسكرية، افترض أنه سيواصل عمله كفنان. بدلاً من ذلك، صار جزءاً من عملية سرية ضد النازيين. فقد جندت القوات البرية أفراداً من النافاهو وشعوباً أخرى لشبكة تجسس. أرسل العملاء خلف خطوط العدو وبثوا المعلومات إلى قاعدة العمليات الرئيسية في أوروبا. وبما أن كل الاتصالات اللاسلكية يمكن اعتراضها، استخدمت لغات السكان الأصليين لضمان أن الرسائل المُلقطة لا تُفسّر.

وأثناء وجوده خلف خطوط العدو، قبضت عليه مجموعة من الجنود النازيين. وعدّوه، ومن ذلك أنهم دقّوا مسامير في قدميه إلى الأرض وأجبروه على الوقوف أيامًا على تلك الحال. وبعد نجاته من تلك الفظاعة، أُرسلاً إلى معسكر إبادة لأنّه "من عرق أدنى". وبينما كان يُدفع إلى عربة قطار، أحسّ بفوهة بندقية تدفعه في أضلاعه ليسرع. التفت ليواجه الجندي النازي. فإذا به الشاب الألماني الذي صادقه ديفيد على سفينة التجارة البحرية.

دبر الصديق الألماني نقل ديفيد إلى معسكر أسرى حرب، حيث قضى بقية سنوات الحرب. وعندما حُررت المعسكرات، وجد الجنود الأمريكيون ديفيد فاقد الوعي وعلى شفير الموت. نُقل إلى الولايات المتحدة، وقضى عامين ونصف في غيبة في

مستشفى عسكري في باتل كريك، ميشيغان. وعندما خرج أخيراً من الغيبة، كان جسده موهناً جداً بفعل تجارب معسكر الأسرى حتى إنه لم يستطع المشي. رُوّد بدعامات ساقين ثقيلة، وباستخدام العكازات كان يجرّ نفسه لمسافات قصيرة.

عزم ديفيد على العودة إلى محميته ليودع قومه الوداع الأخير، ثم يدخل مستشفى المحاربين القدماء ليقضي فيه بقية حياته. وعندما وصل إلى المحمية، هاله أفراد عائلته وأصدقاؤه لما آل إليه. تجمعوا وعقدوا مجلساً للتشاور في كيفية مساعدته. وبعد الاجتماع، تقدم الشيوخ إلى ديفيد، وزعوا الدعامات عن ساقيه، وربطوا حبلًا حول خصره، وألقوه في ماء عميق. "ديفيد، ناد روحك لتعود"، أمروه. "روحك لم تعد في جسدك. إن لم تستطع استدعاء روحك، فستتركك. لا أحد يعيش بلا روحه. روحك هي قوتك."

قال لي ديفيد إن "استدعاء روحه" كان أصعب مهمة واجهها قط. "كان أصعب من احتمال دق المسامير في قدمي. رأيت وجوه أولئك الجنود النازيين. وعشت كل تلك الشهور في معسكر الأسرى. كنت أعلم أن علي إطلاق غضبي وكرهي. بالكاد استطعت أن أمنع نفسي من الغرق، لكنني دعوت الله أن يخرج الغضب من جسدي. هذا كل ما دعوت به، وقد استجابت صلواتي." استعاده ديفيد كامل استخدام ساقيه، وأصبح شاماً، وقسّاً مسيحيًا، ومعالجاً. كما عاد إلى الرسم واكتسب سمعة كفنان موهوب للغاية.

كان ديفيد تشيتلاهي بالادين يُشعّ نوعاً من القوة بدا كأنه النعمة نفسها. وبعد أن نجا من مواجهة مع أحلك جوانب القوة، تجاوز ذلك الظلام وقضى بقية حياته يشفي الناس ويُلهمهم أن "يستعيدوا قوتهم" من التجارب التي تستنزف قوة الحياة من أجسادهم.

تكمّن القضية الجوهرية في توحيد الطاقات الثنائية لعلاقاتنا في تعلم كيفية "احترام الآخر". وباستخدام طاقة الشاكرا الثانية، والقوة الخلاقية في السفيراه "يسود"، وال بصيرة الرمزية لسر القربان، يمكننا أن نتعلم تقدير الاتحادات المقدسة التي نعقدها مع بعضنا عبر أيام حياتنا.

الكثير مما تُبديه من استجابات للتحديات الخارجية تحدده كيفية استجابتنا لأنفسنا. وإضافة إلى كل العلاقات التي لدينا مع الناس، علينا أيضًا أن نقيم علاقة صحية ومحبة مع ذواتنا—وهي مهمة تعود إلى طاقة الشاكرا الثالثة.

### أسئلة للتأمل الذاتي

1. كيف تُعرّف الإبداع؟ هل تعتبر نفسك شخصاً مُبدعاً؟ هل تُتمّ أفكارك الإبداعية؟
2. كم مرة تُوجّه طاقاتك الإبداعية إلى مسارات تعبر سلبية؟ هل تُبالغ أو تُزخرف "الحقائق" لدعم وجهة نظرك؟
3. هل أنت مرتاح مع حياتك الجنسية؟ إن لم تكن كذلك، هل تستطيع العمل نحو شفاء اختلالاتك الجنسية؟ هل تستخدم الناس للمنطقة الجنسية، أم شعرت بأنك مُستخدم؟ هل أنت قوي بما يكفي لاحترام حدودك الجنسية؟

4. هل تفي بكلماتك؟ ما هي مدونة شرفك الشخصية؟ ومدونتك الأخلاقية؟ هل تساوم على أخلاقك تبعاً لظروفك؟
5. هل لديك انطباع عن الله كقوة تُجري العدالة في حياتك؟
6. هل أنت شخص يميل للسيطرة؟ هل تنخرط في ألعاب قوة في علاقاتك؟ هل تستطيع رؤية نفسك بوضوح في الظروف المرتبطة بالقوة والمال؟
7. هل للمال سلطة عليك؟ هل تقوم بتسويات تُخالف ذاتك الداخلية من أجل الأمان المالي؟
8. كم مرة تُملي عليك مخاوف البقاء خياراتك؟
9. هل أنت قوي بما يكفي لتحكيم السيطرة على مخاوفك المتعلقة بالمال والبقاء الجسدي، أم أنها تسيطر عليك وعلى مواقفك؟
10. ما الأهداف التي وضعتها لنفسك ولم تسعَ بعد لتحقيقها؟ ما الذي يعوقك عن العمل لتحقيق تلك الأهداف؟

## الشا克拉 الثالثة: القوة الشخصية

تبدأ طاقة الشا克拉 الثالثة، طاقة "القوة الشخصية"، بأن تصبح الاهتزاز السائد في تطورنا خلال فترة البلوغ. إنها تساعدنا أكثر في عملية التفرد، أي في تكوين "الذات"، والأنا، والشخصية المنفصلة عن الهوية الموروثة. يحتوي هذا المركز الطاقي أيضًا على معظم القضايا المتعلقة بتطور القوة الشخصية وتقدير الذات.

تُكمل الشا克拉 الثالثة الثلاثية الجسمية في نظام الطاقة البشري. وكما في الشاكرات الأولى والثانية، فهي ترتبط أساساً بشكل مادي من أشكال القوة. فبينما تتجاوب الشا克拉 الأولى مع قوة الجماعة أو القبيلة، وتتجاوب الشا克拉 الثانية مع تدفق القوة بين الذات والآخرين، ترتبط الشا克拉 الثالثة بقوتنا الشخصية في علاقتها مع العالم الخارجي.

الموقع: الضفيرة الشمسية.

الاتصال الطاقي بالجسد المادي: المعدة، والبنكرياس، والغددتان الكظريتان، والأمعاء العليا، والمرارة، والكبد، والجزء الأوسط من العمود الفقري الواقع خلف الضفيرة الشمسية.

الاتصال الطاقي بالجسد العاطفي/الذهني: تُعرف الشا克拉 الثالثة، وغالبًا ما يُطلق عليها اسم "الضفيرة الشمسية"، بأنها مركز قوتنا الشخصية، والتوازن المغناطيسية للشخصية والأنا. تنشأ الأمراض التي مصدرها هنا من قضايا تتعلق بتحمل المسؤولية الذاتية، وتقدير الذات، والخوف من الرفض، وفرط الحساسية تجاه النقد.

الاتصال الرمزي/الإدراكي: تتوسط الشا克拉 الثالثة بين العالم الخارجي (الذي يُميز الشاكرات الأولى والثانية) وبين توجّه الوعي نحو الداخل. فالشا克拉 الأولى لها مركز جاذبية خارجي وتقع دائمًا ضمن عقل جماعي. وكذلك الشا克拉 الثانية لها مركز جاذبية خارجي لكنها تركز على العلاقات وتأثيراتها علينا. أما في الشا克拉 الثالثة، فإن مركز الجاذبية يصبح داخليًا جزئياً، إذ يتحول تركيزنا من كيفية علاقتنا بالناس من حولنا إلى كيفية علاقتنا بأنفسنا وفهمنا لذواتنا.

الاتصال بالسفيروت/الأسرار المقدسة: تمثل السفيراه "نيتساح" الصفة الإلهية للثبات، بينما ترمز السفيراه "هد" إلى الجلال (أو النزاهة) الإلهي. في نظام الشاكرات، تترافق هاتان الصفتان لأن التقليد القبالي يعتبرهما تجسيداً للصفات التي تحتاجها كي "نقف" كأفراد. لذلك تصور نيتساح وهواد رمزياً كأنهما ساقاً الجسم. كما يعتبران أيضًا مصدر النبوة ومركز الرؤية الرمزية. يشكل المعنى الرمزي لنيتساح وهواد ارتباطًا روحيًا قويًا مع سر التثبيت (Confirmation). يمثل هذا السر بروز "الذات الوعائية"، أي ذلك الجزء من الشخصية الإنسانية الذي هو أبدي ومتواافق طبيعياً مع المقدس.

المخاوف الأساسية: الخوف من الرفض، والنقد، والظهور بمظهر الأحمق، والفشل في أداء المسؤوليات؛ جميع المخاوف المتعلقة بالمظاهر الجسدية مثل الخوف من السمنة أو الصلع أو الشيخوخة؛ والخوف من أن يكتشف الآخرون أسرارنا.

القوى الأساسية: تقدير الذات، والاحترام الذاتي، والانضباط الذاتي؛ الطموح، والقدرة على توليد الفعل، والقدرة على التعامل مع الأزمات؛ الشجاعة على خوض المخاطر؛ الكرم، والأخلاق، وقوه الشخصية.

الحقيقة المقدسة: الحقيقة المقدسة للشاكرا الثالثة هي "احترم ذاتك"، وهي فكرة تدعيمها الطاقات الروحية لسفirot نيتساح (الثبات) وهود (الجلال)، وكذلك المعنى الرمزي لسر التثبيت، إضافة إلى القوة الكامنة في الشاكرا الثالثة. فالطاقات التي تجتمع في هذه الشاكرا لها هدف روحي واحد: مساعدتنا على النضوج في فهمنا لأنفسنا — في العلاقة التي تربطنا بذواتنا، وفي كيفية وقوفنا على أقدامنا والاعتناء بأنفسنا. إن الصفة الروحية التي يمنحكها سر التثبيت هي الاحترام الذاتي، كما يرمز هذا السر إلى الانتقال من الطفولة إلى النضج. لقد واجهنا جميعاً، أو سنواجه، تجربة تكشف لنا عن نقاط قوتنا وضعفنا الداخلية بمعزل عن تأثير الكبار. إن الصفة الروحية الكامنة في الشاكرا الثالثة تلزمنا بخلق هوية منفصلة عن ذواتنا القبلية.

## تطوير تقدير الذات

تندمج التيارات الروحية الثلاثة لتشكل الصوت الحديسي لضفيورتنا الشمسية. ومع تطور إحساسنا بالذات، يصبح صوتنا الحديسي مصدرنا الطبيعي وال دائم للإرشاد.

إن شعورنا تجاه أنفسنا، وما إذا كنا نحترم ذواتنا أم لا، يحدد جودة حياتنا، وقدرتنا على النجاح في العمل وال العلاقات والشفاء والمهارات الحديسية. إن فهم الذات وقبولها، أي الرابطة التي نبنيها مع أنفسنا، يمثلان في جوانب كثيرة التحدي الروحي الأهم الذي نواجهه. وفي الحقيقة، إن لم نكن نحب أنفسنا، فلن تكون قادرين على اتخاذ قرارات سليمة. وبدلاً من ذلك، ستحول كل قوتنا الشخصية في صنع القرار إلى يد شخص آخر: شخص نريد أن نُعجب به، أو شخص نعتقد أنها يجب أن نضعف أمامه لنكسب الأمان المادي. الأشخاص ذوو التقدير الذاتي المنخفض يجدون علاقاتٍ وظروفاً مهنية تعكس هذا الضعف وتدعمه.

أخبرني رجلٌ مرة أنه لم يتوقع قط أن يُحب في زواجه. لقد تزوج من أجل الرفقة فقط، معتقداً أن الحب هو شيء يحدث للآخرين، لا لأشخاص مثله. لا يولد أحد بتقدير ذاتي سليم. يجب أن نكتسب هذه الصفة خلال عملية الحياة، بينما نواجه تحدياتنا واحداً تلو الآخر.

تتجاوب الشاكرا الثالثة، على وجه الخصوص، مع حدود الجسم المادي. فهل نحن أقوياء جسدياً أم ضعفاء؟ قادرون أم معاقون؟ جميلون أم مشوهون؟ أطول من اللازم أم أقصر؟ من منظورِ روحي، فإن جميع المزايا والقيود الجسدية وهم، مجرد أدوات حياة". ومع ذلك، فإن قبول الإنسان لها أو مقاومته إليها أمر حاسم في دخوله مرحلة النضج الروحي. في الحقيقة، من منظورِ روحي، يُعد العالم المادي بأسره أكثر من مجرد صَف دراسي لنا، ولكن التحدي لكل واحدٍ منا في هذا الصف هو: بالنظر إلى جسدك وبيئتك ومعتقداتك، هل ستتخذ قراراتٍ تُنمّي روحك أم قراراتٍ تستنزف قوتك في الوهم المادي من حولك؟ مراراً وتكراراً، ستدفعك تحديات الشاكرا الثالثة إلى تقييم إحساسك بالقوة وبالذات في علاقتك بالعالم الخارجي.

فَكُّر، على سبيل المثال، في تحديات الشاكرا الثالثة لدى شخص يستخدم الكرسي المتحرك. إن حقيقة أن العالم المادي وهم لا تعني أن الكرسي المتحرك غير موجود أو أن مشكلتها الجسدية ليست حقيقة. بل تعني أن لا شيء في العالم المادي يمكنه احتواء أو تقييد قوة الروح البشرية. قد لا تستعيد تلك المرأة استخدام ساقيها، لكنها تملك القوة لتقرر ما إذا كان وجودها على كرسي متحرك سيُعاقب روحها. فإذا اختارت أن تعيش حياتها بأفضل شكلٍ ممكِن في الكرسي المتحرك، فإنها لا تتخذ قراراً نفسياً صحيحاً فحسب، بل قراراً روحيَاً يستدعي الطاقات الكاملة للسفيراه نيتساح وهود.

التحقت بامرأة تدعى روث أثناء إدارتي لورشة عمل استمرت أسبوعاً في المكسيك. كانت روث تقيم في الفندق نفسه، لكنها لم تكن جزءاً من ورشي. كانت مقعدة بسبب التهاب المفاصل الحاد، في حالة من أقصى الحالات التي رأيتها في حياتي.

ذات صباح، استيقظت أبكر من المعتماد وخرجت إلى الشرفة ومعي كوب قهوة لأدون ملاحظاتٍ لمحاضرتِي ذلك اليوم. لاحظت روث جالسة بمفردها، تستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية بجهاز تسجيل قديم. كنت قد التقيت بها في اليوم السابق، لكن هذا الصباح لم أستطع التوقف عن النظر إليها، رغم أنني لم أظن أنها لاحظتني لأنها كانت تدير ظهرها إلي. كنت أسأعل كيف تتعامل مع جسدها المشوّه بشدة، والذي أصبح سميّاً أيّضاً بسبب عدم قدرتها على الحركة. وفجأة التفتت برأسها، ابتسمت وقالت:

"أنت تتساءل كيف أعيش في هذا الجسد، أليس كذلك؟"

ضُدّمت لدرجة أنني لم أستطع التغطية على نفسي.

" أمسكت بي، يا روث"، قلت. "هذا بالضبط ما كنت أفكر فيه."

قالت: "حسناً، تعال إلى هنا وأساخرك."

بينما ساحت كرسيّاً وجلست قريباً، قالت لي هذه المرأة البالغة من العمر خمسة وسبعين عاماً:

"هل تحب موسيقى العصر الجديد؟"

أومأت برأسِي، فقالت:

"جيد، سأشغل هذا الشريط بينما أخبرك عن نفسي."

وبينما كانت موسيقى كيتارو تعزف في الخلفية، روت لي هذه المرأة اليهودية المدهشة قصتها.

قالت: "ترملت عندما كنت في الثامنة والثلاثين من عمري، وتركت مع ابنتين لأعولهما مع قلة الوسائل. أصبحت أكثر الأشخاص تلاعباً يمكنك تخيله. لم أسرق شيئاً أبداً، لكنني اقتربت من ذلك.

عندما بلغت ابنتي الكبيرة الثانية والعشرين، انضمت إلى جماعة بوذية. لقد ربّيت بناتي في منزل يهودي تقليدي في مدينة نيويورك، وهي تدخل جماعة بوذية! في كل مرة كانت تزورني فيها كنت أقول لها: 'كيف يمكنك أن تفعلي هذا بي؟' بعد كل ما ضحيت به من أجلك، كيف تفعلين؟ لا بد أننا أعدنا هذا الحوار مئة مرة. ثم في أحد الأيام نظرت إليَّ وسألتني: 'أمِي، هل ملابسي متتسخة؟ هل أنا نجسة بطريقة ما؟ هل أفعل شيئاً يسيء إليك؟'

قلت: 'لا بد أنهم وضعوك على المخدرات. هذا هو التفسير—أنت تتناولين المخدرات.' فردت: 'نعم، جربت المخدرات.' فقلت لها: 'أحضرني لي بعضاً منها.' وقد فعلت. أحضرت لي LSD. كنت في الخامسة والخمسين من عمري، وتناولت الحمض."

كدت أسقط من الكرسي، إذ لم أستطع أن أتخيلها وهي تتعاطى LSD.

ثم تابعت قائلة: "هل تؤمن بالملائكة؟"

قلت: "نعم، بالطبع."

قالت: "جيد، لأن هذا ما حدث لي بعد ذلك. تناولت LSD وخرجت من جسدي. وجدت نفسي أطفو فوق جسدي، أخف من الهواء نفسه. وهناك التقيت كائناً لطيفاً قال إنه ملاكي. قالت لي: 'روثي، روثي، هل تدركين كم من الصعب أن أكون ملاكك؟' قلت إنني لم أفك في ذلك أبداً، فقالت ملاكي: 'دعيني أريك كيف تبدين بالنسبة إلي.' ثم أشارت إلى صورتي المزدوجة—لكنها كانت مربوطة تماماً بآلاف الأربطة المطاطية. قالت ملاكي: 'هكذا تبدين لي. كل رباط من هذه الأربطة هو خوف يسيطر عليك. لديك الكثير من المخاوف لدرجة أنك لا تستطيعين سماعي وأنا أحاول أن أخبرك أنني أسيطر على كل شيء.'

ثم قالت ملاكي: "إليك مقضاً. لماذا لا تقطعين كل تلك الأربطة وتحررين نفسك؟ وهذا ما فعلته بالضبط. قصصت كل واحدة منها، ومع كل واحدة قطعتها شعرت باندفاع لا يصدق من الطاقة يدخل جسدي. ثم قالت ملاكي: 'الآن؟' لا تشعرين بتحسين الآن؟' قلت لها إننيأشعر بأنني أخف من الهواء وأسعد مما كنت عليه في حياتي كلها. لم أستطع التوقف عن الضحك. فقالت ملاكي: 'سيتعين عليك الآن العودة إلى جسدك، ولكن قبل أن تفعلي، علي أن أريك شيئاً.'

"أرتبني المستقبل، ورأيت نفسي مليئة بالتهاب المفاصل. لم تستطع أن تخبرني لماذا يجب أن أتحمل هذه الحالة، فقط أن علي ذلك. لكنها قالت إنها ستكون معي في كل خطوة من الطريق. ثم أعادتني إلى جسدي. أخبرت ابنتي بكل ما حدث، وضحكنا معاً بلا توقف تقريباً لمدة شهرين. ومنذ تلك التجربة أصبحنا مقربتين جداً. عندما بدأ هذا المرض قبل عشر سنوات، قلت لنفسي: حسناً، هذا ليس عجزاً. كنت أكثر عجزاً عندما كنت أستطيع المشي: كنت خائفة دائمًا من أن أكون وحدي، ومن أن أعتني بنفسي، حتى إنني كنت أريد أن أبقى بناطي قريبتين مني لأنني أضطر إلى رعاية نفسي. لكن بعد تلك التجربة لم أشعر بالخوف مرة أخرى. أؤمن أن حالي الجسدي طريقة لتذكرني بالألاشتراك بالخوف أبداً. الآن أتحدث إلى ملاكي كل يوم، وأضحك أكثر في كل يوم أكثر مما كنت أفعل من قبل."

كم تمنيت لو أستطيع أن آخذ روث معي إلى كل مكان لأروي المشاركين في ورشاتي قصتها. بالنسبة لي، روث وملاكتها توأمان. قصتها تمثل خيار الإيمان بأن العالم غير المادي، عالم الطاقة الإلهية، له سلطة أعظم من العالم المادي للشكل والمادة. هذا الاختيار جعل ما كان يمكن أن يكون إعاقه يتتحول تدريجياً إلى مصدر إلهام. أصبحت قيودها رصيداً. هذه هي تأثيرات السفيروت نيتتساح وهواد، "ساقانا" الروحيتان.

## تعزيز القوة الداخلية

تُعيد "ترتيب" حياتنا حين نختار الروح على أوهام الظروف المادية. فمع كل اختيار نتخذ، إنما أن ننخرط أكثر في العالم المادي الوهمي، أو نستثمر طاقةً في قوة الروح. وتمثل كلٌ من الشاكرات السبع نسخةً مختلفة، أو تجليًا، لهذا الدرس الجوهرى الواحد. وفي كل مرة نختار فيها تعزيز قوتنا الداخلية، نقلص سلطة العالم المادي على حياتنا وأجسادنا وصحّتنا وعقولنا وأرواحنا. ومن منظور الطاقة، كل اختيار يُنمّي أرواحنا يقوّي حقل طاقتنا؛ وكلما اشتدّ حقلنا الطاقي، قلت روابطنا بالأشخاص والتجارب السلبية.

التقى بيّني في ورشة عمل حين كانت قد بدأت بالفعل تعيد بناء حياتها بنفسها. كانت بيّني متزوّجة منذ ثمانية عشر عاماً من رجلٍ تجمعها به شراكةً تجاريةً. كانت هي العقل المدبر للعمل. وكانت أيضًا مُدمنةً كحول—وهو وضعٌ كان يرود لزوجها تماماً لأنّه كان مُدمّناً هو الآخر. كان يريد لها أن تشرب لأن إبقاء بيّني شبهَ فاقدةً للوعي يمنحه مزيداً من السيطرة في الزواج والعمل.

في يومٍ اعتيادي من علاقتهم، كانت بيّني تعود من العمل وتعتنى بالكلاب والمنزل. وكان زوجها يملأ لها كأساً من النبيذ ويقول: "الآن اذهبِي لترتاحِي. سأهتمُ بالعشاء." وبحلول موعد العشاء كانت قد صارت "في كؤوسها".

بعد نحو سبعة عشر عاماً أدركت بيّني أن لديها مشكلة. فكّرت في حضور اجتماع لمدمني الكحول المجهولين لكنها تراجعت. "كَيَا نعيش في بلدة صغيرة؟" شرحت. "لو رأني الناس في ذلك الاجتماع لانتشر الخبر." فكانت تقود السيارة قرب المكان دون أن تدخل. ثم وصلت بيّني إلى الواقع. وبدلًا من الاتكال على زوجها، اتصلت بصديقه وقالت: "ساعديني! أحتاج إلى مساعدة." فدلتها الصديقة على أول اجتماع لها مع مدمني الكحول المجهولين.

غيّرت الصحّوية حياتها. وحين عادت إلى رشدتها، أدركت أن لا شيء في عالمها—وأقله زواجه—كان يعملاً. وعلى الرغم من خوفها من ترك الزواج—مما يعني أيضًا ترك عملها—ف فعلت ذلك خطوةً خطوةً. انتقلت إلى جزء آخر من البلاد، وواصلت حضور الاجتماعات، والتحقت بدوراتٍ في التطوير الشخصي، وهناك التقينا. خضعت لتغييرٍ في مظهرها، بدلت تسريحة شعرها، وفقدت عشرين رطلاً. وباختصار، عادت إلى الحياة. قررت أن تطلق زوجها، رغم أن ذلك سيجعل وضعها المالي أكثر هشاشة، لأنّه "ما تحتاجه روحي لأن تكون حرة." ومع اتخاذها كل هذه الخطوات، كانت بيّني وأنا نناقش كل خطوة جديدة وكيف ستغير حياتها وراحتها. ومع أنّ الطلاق سيبدل وضعها المالي، فقد احتجت أن تكتشف هل تستطيع كسب دخلٍ بمفردها. قررت أنها تؤمن بنفسها بما يكفي لنتوقع أنها تستطيع. عملت لتصبح مُدرّبة في البرمجة اللغوية العصبية (NLP). وفي النهاية التقت جيمس، رجلاً رائعًا يوافق معاييرها العالية الجديدة في الصحة والتطور الشخصي. تزوجاً ويقدّمان الآن ندواتٍ في التطوير الشخصي في أنحاء أوروبا.

تحكي قصة بيّني عن الإمكان اللامحدود لدى كل شخص لتحويل حياته، إذا ما توافرت العزميمة والإحساس القوي بالمسؤولية الشخصية. هذه صفات قوة متأصلة في الشاكرات الثالثة. إن التزام بيّني بشفائها الذاتي هو المعنى الرمزي لسر التثبيت

(Confirmation). لقد فصلت نفسها عن الأشخاص والظروف السلبية، واستدعت روحها الخاصة، واكتشفت أن لديها قدرة لا تنفذ على الاحتمال (نيتساح) وكراهة (هود)، وبفضلها استطاعت إعادة بناء حياتها. ولأن بيسي استطاعت مواجهة مخاوفها، فقد استطاعت أيضًا تحريرها وأن تصبح مُنمَّكةً وصحبةً وناجحة.

وكلما اشتدت أرواحنا، قلت سلطة الزمن الخطي على حياتنا. إلى حد ما، الزمن الخطي وهم من أوهام العالم المادي، يرتبط بالطاقة المادية للشاكرات الثلاث الأولى. وللهام الجسدية، تحتاج هذه الطاقة المادية؛ فمثلاً، حين نحتاج إلى تحويل إلهام من فكرة إلى شكل، نجريه عبر خطوات خطية. لكن فيما يتعلق بإيماننا بقدرتنا على الشفاء، ينبغي إعادة فحص مفهومنا للزمن.

يحمل الوهم القائل بأن الشفاء يستغرق "وقتاً طويلاً" سلطة لا يُستهان بها في ثقافتنا. والإيمان به يجعله حقيقة. في سفر التكوين، "نفح يهوه في أنف آدم نسمة حياة، فصار الإنسان نفساً حية." ونحن حين نختار الإيمان بشيء، فإننا نفح في ذلك الاعتقاد من أنفسنا، فنمنحه السلطة.

تؤمن ثقافتنا بأن شفاء ذكريات الطفولة المؤلمة يحتاج إلى سنوات من العلاج النفسي، لكن ليس بالضرورة أن يكون الأمر كذلك. إذا آمن المرء بذلك، يمكن أن يحدث شفاء الذكريات المؤلمة وتحرير سلطتها على حياته بسرعة.

تصبح مدة عمليات الشفاء معايرةً وفق الزمن الذي تنسبه لها الذهنية القبلية. على سبيل المثال، يعتقد العقل الجمعي الآن أن أنواعاً معينة من السرطان تقتلنا خلال ستة أشهر، وأن مرض الإيدز يمكنهم العيش ست إلى ثمان سنوات، وأن الحزن على وفاة الزوج يتطلب عاماً على الأقل، وأن الحزن على وفاة طفل قد لا ينتهي. إذا صدقنا هذه التقديرات، فإننا نعطي العقل الجمعي سلطة على حياتنا بدلاً من ممارسة قوتنا الشخصية. فإذا كانت روحك قوية بما يكفي للانسحاب من سلطة اعتقاد جمعي، فهي قوية بما يكفي لتغيير حياتك، كما تُظهر قصة مارغريت الغنية على نحو استثنائي.

التحقت مارغريت في ورشة قدمتها في نيوهامبشير. وصفت نشأتها بأنها "بسقطة، عاديه، وصارمة." كان والداها يُرافقان كل ما تقرأه ويحدّدان من سيكون أصدقاءها. لم يُسمح لمارغريت بحضور أي مناسبات رأى والداها أنها "راديكالية." وفي أحياناً كانت تُحضر لقراءة الصحفية خلسة. نشأت تحت سيطرة خوف والديها من المجهول. ولما ذهبت إلى المدرسة، أخبراها أنه بما أنها امرأة، فليس أمامها عملياً سوى مهنتين: التدريس والتمريض.

قررت مارغريت أن تصبح ممرضة. وبعد تخرّجها بفترة قصيرة، تزوجت رجلاً كان، بقولها، "بسقطاً، عادياً، وصارماً. لقد كررت والدي."

انتقلت مارغريت وزوجها إلى بلدة صغيرة، حيث مارست تمريض الرعاية المنزلية. وكانت البلدة، كباقي المجتمعات اللطيفة، تضم شخصيات محلية، لا سيما امرأة تدعى أولي. وبطريقة ما اكتسبت أولي سمعة بأنها "خطيرة." لم يكن أحد يتحدثها، ولم يدعها أحد إلى أي نشاط اجتماعي. وكان الأطفال يعکرون صفوها كل هالووين، منذ عشرة أعوام.

وجاء اليوم الذي اتصلت فيه أولي بمكتب تمريض الرعاية المنزلية طالبة المساعدة. رفضت الممرضات الاستجابة—باستثناء مارغريت. شعرت ببعض القلق وهي تتجه إلى منزل أولي، لكن ما إن دخلت حتى التقت، بعبارة مارغريت، “امرأة وحيدة مسالمة في الخمسين من عمرها، مُتعطشة للمودة”.

وأثناء رعايتها لأولي، نشأت بينهما صداقة. وحين شعرت مارغريت بالارتياح، سألت أولي كيف اكتسبت سمعتها. توقفت أولي لحظة، ثم شاركتها بأن “قوّة” قد “حلّت عليها فجأة” عندما كانت طفلة. كانت تلك القوة تشفى الناس. بدأ والد أولي يبيع خدماتها الشفائية لمن يحتاج. وجنى والدها مالاً كثيراً بهذه الطريقة—إلى أن “بدأ أن القوة توقفت فجأة” في أحد الأيام. ظنَّ والدها أنها تعاند، فحاول أن يضربيها لتعود القوة، لكنها لم تعد.

ولما بلغت، غادرت أولي المنزل وانتقلت إلى بلدة لا يعرفها فيها أحد. عملت كمنطقة، وتزوجت في الثانية والثلاثين. ورُزقت وزوجها بطفلين. ولما بلغ أصغرهما خمس سنوات، أصيب بمرض اللوكيميا الخطير. قال الطبيب لأولي وزوجها استعداً لوفاته لأنها حتمية. حينها فقط أخبرت أولي زوجها عن القوة التي كانت لديها طفلة، وطلبت منه أن ينضم إليها في الصلاة، سائلة الله أن يرد لها تلك القدرة مرة أخرى لتشفي ابنها. جئت أولي عند سرير ابنها، وصلت، ثم وضعت يديها عليه. وفي غضون يومين بدأت تظهر عليه علامات التحسن، وفي غضون أسبوع كان في طريقه إلى التعافي. شفي تماماً خلال شهرين.

سأل الطبيب أولي وزوجها ماذا فعل، وما العلاج الذي قدماه لابنها. طلبت أولي من زوجها إلا يخبر الطبيب، لكنه أفصح عما حدث على أي حال. وكان رد الطبيب أنَّ أولي “خطيرة”， ونصح زوجها بأنَّ يكون حذرًا حول تلك المرأة. فقد تكون ساحرة أو شيئاً ما.”

بعد خمسة أشهر عادت أولي إلى البيت لتجد زوجها وقد أخذ طفليهما ورحل. ونال الطلاق على أساس “جنونها”. تحطم أولي وأخبرت مارغريت أنها حاولت عبئاً مراتٍ عدة أن تعيّر على أولادها. ولم ترهم منذ ذلك الحين.

تعزّزت رابطة مارغريت بأولي مع كل زيارة. وألهمت “قوّة” أولي مارغريت أن تقرأ عن المُعالجين وقوّة الشفاء والروحانية. لقد فتحت أولي أمامها عالماً جديداً. وكلما تعلّمت أكثر، فكّرت أكثر بوالديها، وبخوفهما من الأفكار الجديدة، وبجهودهما لضمان أن تتعلم فقط “الأشياء العاديّة، بما يوافق أسلوب حياتهما العادي”.

حاولت مارغريت أن تشارك زوجها كل ما تتعلّمه، آملةً أن يجد المعلومات ملهمة كما وجدتها هي. لكن زوجها شعر بالتهديد من أولي ومن هذه الأفكار الجديدة، وجاء اليوم الذي حرم عليها فيه أن ترى أولي مجدداً.

في ذلك الوقت، لم تحتاج مارغريت إلى رؤية أولي لأنها تحبّها فحسب، بل لأنَّ أولي كانت تعلّمها عن قوّة الشفاء التي هي طاقة الحب من مصدر إلهي. هذه المرة لم تُرِد أن تتحكم مخاوف الآخرين بها.

دخلت مارغريت أحلال أرمة في حياتها—ليس بسبب أولي فقط، بل لأنها كانت “بين عالمين من الفكر.” كانت تعلم أنه، سواء رأت أولي ثانيةً أم لا، فلن تعود إلى معتقداتها السابقة عن الشفاء والروحانية. أرادت أن تواصل التعلم، وفي النهاية أخبرت زوجها بأنها ستواصل مهام تمريض الرعاية المنزلية مع أولي، بغض النظر عن شعوره.

بدأ زوج مارغريت يقول أشياء مثل “تلك المرأة وضعتك تحت سحرها”， و“تساءل ماذا يجري أيضًا بينكم.” أصبح الجو في بيت مارغريت لا يُطاق، فانتقلت إلى شقة. وأملت أن يُساعد انفصال مؤقت في شفاء زواجهما.

وقف زملاء مارغريت وكذلك أصدقاؤها في صفة زوجها. قالوا لمارغريت إنها تُضحي بزواجهما من أجل امرأة مجنونة تحضر. لم يفهم أحد سبب ما كانت تفعله. لقد “صلت لمعجزة بلا قيود”， أي إنها لم تكن تكرر كيف سيحل الله أزمتها—فقط أرادت لها أن تنتهي.

بعد نحو أربعة أشهر، تلقت مارغريت رسالة من زوجها يقول فيها إنه لا بد أن يتلقيا. ظنّت أنه سيطلب الطلاق، لكنه بدلاً من ذلك أخبرها للتو بأنه شخص بسرطان القولون. قال إنه خائف—ثم جاءت المعجزة. هل يمكن لأولي أن تُساعد؟ سأل. ارتجفت مارغريت من التأثر. وذهبا فوراً إلى بيت أولي.

قالت أولي لزوج مارغريت إن قوتها من الله، وعليه أن يُرْكَز انتباهه على ذلك. أجرت عليه وضع اليدين، ولم يستغرق ذلك أكثر من عشر دقائق. وتعافي الرجل من سرطان القولون خلال ثلاثة أشهر. وأصبح شغوفاً برعاية أولي، إلى درجة أنه أصر على أن تنتقل للعيش في منزلهما، حيث بقيت حتى وفاتها.

“الآن لا يكفي زوجي عن فعل الخير لي، أو للآخرين. نقيم خدمات شفاء في منزلنا، حيث نُصلي مع الآخرين ونقدم إرشادات حول الشفاء. ما كنت لأصدق أن هذا يمكن أن يحدث، ولا أستطيع إحصاء عدد المرات التي قال لي فيها زوجي: أشكرا الله كل يوم في صلاتي لأنك امتلكت الشجاعة لتقفي في وجهي وتتمسّكي بمعتقداتك. أنا حيّ اليوم بسببك.”

لا شك في أن ذكريات طفولتنا قد تكون مصدر ألم بالغ. ومع ذلك، مثل مارغريت، قد تُمنح فرصة لاستخدام ذلك الألم لإلهام خياراتٍ أخرى ونحن بالغون.

## تقدير الذات والحدس

حين بدأت تدريس ورش العمل حول الإرشاد الحديسي، كنت أقدم للمشاركين تمارين داخلية وممارساتٍ للتأمل. لكن معظم من كانوا يتأملون أفادوا بعدم نجاحهم في تنمية حدسهم. أدركث خلال إحدى الورش أن التحدي الحقيقي لم يكن الوصول إلى الحدس؛ فالمشاركون، في الغالب، كانوا على اتصالٍ بحسدهم بالفعل، لكنهم أساووا فهم طبيعة حسدهم تماماً.

كلُّ مشارِكٍ في تلك الورشة خلط بين الحدس والقدرة النبوية. كانوا يظنون أنَّ الحدس هو القدرة على التنبؤ بالمستقبل. لكن الحدس ليس القدرة على خوض غمار النبوءة ولا وسيلةً لتجنب الخسارة المالية أو العلاقات المؤلمة. إنه في الحقيقة القدرة على استخدام “بيانات الطاقة” لاتخاذ قراراتٍ في اللحظة الراهنة. بيانات الطاقة هي المكونات العاطفية والنفسية والروحية لوضعٍ معين. إنَّها عناصرٌ “الهنا والآن” في الحياة، لا معلوماتٌ لامادية قادمة من “مكانٍ مستقبليٍّ”.

في الأغلب تُعلن المعلومات المتاحة للحدس عن نفسها بجعلنا نشعر بعدم الارتياح أو بالاكتئاب والقلق، أو على النقيض تماماً، بالتيه والانفصال، وكأننا انقطعنا فجأة عن مشاعرنا كلها. وفي الأحلام ذات الطبيعة الحدسية نتلقى رموزاً للتغيير أو الفوضى. وكثيراً ما تتكثَّف هذه الأحلام أثناء الأزمات العاطفية. إنَ الإشارات الطاقية أو الحدسية تدلُّ على أننا بلغنا مفترق طرقٍ في حياتنا وأنَّ أمامنا فرصةً للتأثير في المرحلة التالية منها—ولو إلى حدٍ ما—من خلال الخيار الذي نتخذه الآن.

يمنحنا الحدس واستقلالية الشاكرا الثالثة معَ القدرة على ركوب المخاطر وعلى متابعة البديهيات القادمة من أحشائنا. تواصل معي إيفان، وعمره ثمانيةٌ وعشرون عاماً، لأنَّه كان يعاني قولهُنَا متقرّحاً بشدةً. وأثناء تقييمي له، كنت أتلقي باستمرار انتطاع حصانٍ يُساق إلى بوابة الانطلاق لكنه لا يخوض السباق. كانت شاكراه الثالثة كأنَّها فجوةٌ مفتوحةٌ تُفرغ الطاقة. بدا وكأنَّه لا طاقة لديه ليقف على قدميه. بل بدا كأنَّه فَرَّ من الفرص التي قدمتها له الحياة لأنَّه كان يخشى الفشل. لم يكن يُقدم على أي مخاطرةٍ ولو بسيطةٍ ليلتمس بها تأكيداً لحدسِه ما.

وبكلماته هو، كانت حياة إيفان سلسلةً من الانطلاقات الكاذبة. فكُر في شتى المشاريع التجارية، ثم عدل عن كلٍّ منها. وكان يُحلل سوق الأسهم بلا انقطاع، باحثاً عن صيغةٍ تكشف نمط صعود وهبوط الأسعار. واستحوذ عليه هذا المثال الأعلى، فراح يُراكم الإحصاءات بعناء. والحقيقة أنه أصبح بارعاً إلى حدٍ معقول في تمييز الأسهم القابلة للارتفاع. فلما سأله لِم لا يُقدم ببساطة على الاستثمار في بعض تلك الأسهم، قال: “الصيغة لم تصل بعد إلى حدِ الكمال. يجب أن تكون كاملة.” ومع ذلك كان ممتلئاً مراراً من نفسه لأنَّه يعلم أنه كان سيجنِّي مالاً وفيراً لو تابع بعض بديهياته. بل إنه كان سيغدو غنياً إلى حدٍ لا يأس به. ولما عَقِبَتْ بأنه طالما نجح على الورق، فاحتِمَالُ نجاحه في استثمارٍ فعليٍّ مماثل، أجاب إيفان بأنَّ السوق متقلبة، ولا يمكنه أن يتيقَّن أبداً أنَّ حدوسه ستثبت صحتها.

مع القولون المتقرّح، كان جسدُ إيفان يُمزق حرفياً بسبب عجزه عن العمل وفق حدسه القادر من الأحساء. لم يستطع أن يحمل نفسه على الاستثمار ولو مبلغٍ صغير في سهمٍ ما. كان خوفه من المخاطرة يدمر جسده حرفياً، ومع ذلك كان مهووساً تماماً بعمل لا يقوم إلا على المخاطرة. إنَّ نصَحَ إيفان بأسلوب استرخاء سيكون مجدياً بقدر ما يكون أمرُ مراهقٍ بالعودة في الوقت المحدد مجدياً. كان إيفان بحاجةٍ إلى أن يُفرغ عقلَه الحاسوبيٍ ويحول الدفة إلى بديهيات أحشائه. كان يُصرَّ على أن بديهيات أحشائه لا تُقدِّم “دليلًا” على النتائج، بل تلمح إلى إمكاناتٍ فحسب.

كان مشاركو ورشتي أيضاً على اتصالٍ بحدسِهم—لκتهم افترضوا أنَّ الحدس يعني توجيهًا واضحًا لا “إرشاداً حديسيًا”. كانوا يأملون أن تُكسبهم ضربةٌ حدينيةٌ واحدةٌ قوَّةً إعادة ترتيب حياتهم في وئامٍ وسعادةٍ تامَّين. غير أنَّ الإرشاد الحدسي لا يعني

اتباع صوت يقود إلى "الأرض الموعودة". إنه يعني امتلاك تقدير للذات يتيح للمرء أن يدرك أن عدم الارتياب أو الالتباس الذي يشعر به هو في الواقع توجيه له ليتولى زمام حياته ويتحذل خياراتٍ تكسره خارج الجمود أو البؤس.

إذا كان المرء يعني تدريٌ تقدير الذات، فلن يستطيع العمل بدوافعه الحدسية لأن خوفه من الفشل شديدٌ للغاية. يمكن للحسد، مثل سائر الانضباطات التأملية، أن يكون بالغ الفاعلية إذا—و فقط إذا—امتلك المرء الشجاعة والقدرة الشخصية لمتابعة ما يقدمه من إرشاد. فالإرشاد يقتضي فعلاً، لكنه لا يضمن السلامة. وبينما نقيس نجاحنا نحن بمدى راحتنا وأمننا الشخصي، يقيس الكوثر نجاحنا بكل ما تعلمناه. وطالما اتخذنا الراحة والأمان معياراً للنجاح، فسوف نخشى إرشادنا الحدسي، لأنه بطبيعته يدفعنا إلى دوراتٍ جديدة من التعلم تكون غير مريحة أحياناً.

في إحدى ورشي، علقت امرأة تدعى ساندي بفخرٍ أنها أمضت ست سنواتٍ تعيش في أشروم بالهند تطورُ فيه ممارستها التأملية. كانت تدخل صباحاً ومساءً في تأملٍ لساعة، وتلتقي إرشاداً روحانياً واضحًا جدًا. وفي لحظةٍ خاصةً سألتني إن كنت قد تلقيت أي انطباعاتٍ عن أين ينبغي لها أن تعيش وكيف تكسب رزقها. لماذا لا تلتقي هذا النوع من المعلومات في تأملاتها هي؟ سألتها، مضيفةً أن الإرشاد المهني ليس اختصاصي، إن صح التعبير. فأجبت أن إرشادها مقتصرٌ على الأمور الروحية. لكن مهنتها جزءٌ من حياتها، اعترضت، وبالتالي جزءٌ من روحانيتها. قالت إنها ببساطة لا تستطيع الحصول على هذا النوع من المعلومات. ثم سألتها: "ما أسوأ حدٍ ممكن أن تتلقى في تأملك حول أين تعيشين وماذا تفعلين؟" فأجبت على الفور: "هذا سهل—العودة إلى التدريس في داخل مدينة ديترويت. لقد راودتني كوابيسٌ عن ذلك." فقلت: "لو كنت مكانك لأخذت ذلك بالاعتبار. يبدو لي إرشاداً."

بعد عام تلقيت رسالةً من ساندي تخبرني فيها أنها بعد ورشي باتت ثابتةٌ بالحالات للعودة إلى التدريس. قاومتها بقوةٍ حتى انتهى بها الأمر إلى الإصابة بالشقيقة واضطرابِ النوم. وفي الأثناء كانت تكسب رزقها عاملاً في متجر كتب، ودخلها لا يكفيها. فلما جاءها عرضٌ للعمل كمدرسٍ بديلة في منطقتها السابقة، قبلت. وخلال شهرين قدمت صفاً لا منهجياً في التأمل لطلاب الثانوية يلتقي مرتين أسبوعياً بعد الدوام. وقد حقق الصف نجاحاً كبيراً حتى إنه أدخل في المنهاج النظامي في العام التالي، ووَقَعَت ساندي عقد تدريسي بفرح. وانتهت شقيقتها واضطرابُ نومها بعد ذلك بقليل.

الإيمان بالذات مطلوب للشفاء. قبل أن أدرك أهمية تقدير الذات في تطوير المهارات الحدسية، كنت سأقول إن الإيمان هو العامل الأهم في الشفاء. وأنا الآن أساوي بين الإيمان وتقدير الذات والقدرة الشخصية، لأن تدريٌ تقدير الذات يعكس نقصَ الإيمان بالذات كما يعكس نقصَ الإيمان بقوى العالم غير المرئي. ولا شك أن الإيمان حيوى لإدارة تحديات وجودنا اليومي.

على سبيل المثال، تواصلت معي جانيس، وهي في أواخر العشرينات، لأنها أرادت تعلم كيفية إدارة صحتها. كان لدى جانيس عددٌ من التحديات الصحية الخطيرة، لكنها لم تسألني لماذا عليها التعامل معها؛ كانت مهتمة فقط ببدء الشفاء.

حين كانت جانيس في سن المراهقة، خضعت لجراحة بسبب انسداد في قولونها. ولمّا التقيّثها كانت متزوّجةً وأمّا لطفلٍ واحدٍ وتمكّث في المستشفى من أجل جراحتها البطنية السابعة. كان قد أزيل معظم جهازها المعموي، وأضحت تستعيش مع فُغرة قولون طوال حياتها. ولم تعد قادرةً على تناول الطعام الصلب، وصارت تُغذى بسوائل عبر قنطرة مُزروعة جراحياً في صدرها العلوي. وهذا أيضًا سيبقى طوال حياتها. كان عليها أن تتصل بمحلول تغذيتها السائل قبل النوم بقليل، ليقطر إلى جسدها طوال الليل. ولأن هذه التغذية السائلة—المسمّاة “التغذية الوريديّة الكاملة”—كانت قد طُورت حديثًا، لم يشملها التأمين. وصار السفر، حتى رحلات نهاية الأسبوع، معاناةً كبيرًا، لأنها كانت مضطّرّةً لحمل الكثير من المعدّات الطبية معها. وفوق كل مشاكلها الجسدية، وبسببها، كانت جانيس وزوجها يكذسان دينًا لا يُقهر.

كُنْتُ في طرقي إلى المستشفى للقاء جانيس متوقعةً أنها ستكون مثقلةً بظروفها وتحسّن المستقبل. لكنّها، وعلى نقير توقعاتي، كانت تُشعّ موقعاً وطاقةً إيجابيّين. أرادت أن تتعلّم تقنياتٍ طاقية مثل التأمل والتصوّر لاستخدامها في تحسين صحتها. وخلال حديثنا قالت: “حين كانوا يضعون لي القثطار، أعترف أنني شعرت بالشفقة على نفسي، ناهيك عن الذنب. شعرت أنني لم أعد سوي عبءٍ ماليٍ على زوجي، وبالكاد زوجةٌ مناسبة. ثم مشيّث في بعض أروقة المستشفى ورأيت ما يواجهه آخرون من أحوال. قررت أن وضعى ليس سيئاً إلى ذلك الحد، وقلت لنفسي: أستطيع التحمل.”

بعد آخر جراحاتها عادت جانيس إلى المدرسة لتكمل درجتها في التمريض. وما إن بدأت تعيد ترتيب حياتها حتى طلب زوجها الطلاق. اتصلت بي ورتبنا لقاءً، وخلال حديثنا قالت: «لست متفاجئةً كثيراً من رغبة هوارد في الطلاق. لقد قدم لي ما استطاع من دعمٍ خلال الاثني عشر عاماً الماضية، لكن الزواج لم يكن كثيراً بالنسبة له. لا أستطيع تحمل المراارة؛ لدي ابنٌ يحتاجني، وأنا أؤمن عميقاً بأن السلبية لن تزيد إلا من مشاكلني الجسدية. لكنني خائفة—ماذا أفعل الآن؟ هل هناك تصورٌ يجعل الشجاعة تظهر فجأةً في أحشائك؟»

قررت أن اجتياز الطلاق هو أولويتها الأولى، وأن يكون حولها أكبر قدر ممكن من الدعم خلال الأشهر المقبلة. وبينما كانت في المراحل الأخيرة من طلاقها وجدت جانيس عملاً في مستشفى محلي. وانتقلت هي وابنها ذو العشر سنوات إلى شقة جديدة، عملت بجد على تكوين صداقاتٍ جديدة. وجعلت حياتها الروحية أولوية؛ فكانت هي وابنها كل صباح يُجسّدان حيواتهما سعيدةً ومتكاملةً— فعل استدعى الطاقات الروحية المرتبطة بالشاكرا الثالثة: الاحتمال، والجلد، والاحترام للذات. كانت مصممةً على "الوقوف على قدميها" خلال مهنتها. وفي النهاية نجحت. ظلت صحتها مستقرةً طوال فترة الانتقال هذه، وبعد عامٍ من طلاقها التقت رجلاً رائعاً وتزوجت ثانية. وتجسد قصتها قدرة الروح الإنسانية على تخطي المحدوديات الجسدية والتحديات الشخصية باختيار استجابةٍ شجاعة لها. كان لجانيس أيام سيئة، لا ريب، لكنها أدركت أن الرثاء للذات كان أذى لها أكبر من حالتها الجسدية. لقد أبقت سلوكياتها وممارساتها الروحية اليومية جسدها وعقلها في توازن، مُرمزةً للدعم الطaci لسفيروت نيسان وهود ولسر التثبيت.

المعنى الرمزي لسر التثبيت هو أن نصير "أحياء" من الداخل عبر التمكين الداخلي. وأحياناً يتطور تقدير الذات والقوةُ الشخصية الوعية عند نقطةٍ لا تنسى من الحياة تشير إلى بدء البلوغ الروحي. ربما، ولهمة بصيرةٍ مفاجئةٍ، رأيت كيف تنجذب مهمّةً كانت من قبل مُربكة. وربما رأيت نفسك قوياً وأدركت أنك قادرٌ على بلوغ أهدافٍ شتى، من اللياقة البدنية إلى النجاح المالي.

إن تطوير الثقة للسعي نحو الأهداف هو أحد سبل تحول القوة الشخصية إلى عامل للتغيير الشخصي. وفي الوقت نفسه يمكن لمستوى موازٍ من التغيير أن يحدث داخل حياة المرء الروحية أو الرمزية. إن التمكين الداخلي يحوّل مركز جاذبية المرء من الخارجي إلى الداخلي—وهو عالمةٌ عبر روحٍ مميزة.

تمارس معظم الثقافات طقسَ عبورٍ للشباب، طقساً يرمز إلى بلوغ الروح: كحفلات البار ميتسفا في الثقافة اليهودية، مثلاً، والتثبيت في المسيحية. وفي كثير من التقاليد الأمريكية الأصلية، تاريخياً على الأقل، كان يُرسّل الشبان بعيداً عن القبيلة فترةً ليعيشوا وحدهم في البرية كي يستهلوا محاربين. وتشير هذه المراسم إلى النهاية الرمزية لاعتماد الشاب على طاقة الحماية القبلية وقبوله المسؤولية عن حياته الجسمية والروحية. كما يشير الطقس إلى اعتراف القبيلة بذلك القبول. ومتى "استهلَ" الشاب، صار خاضعاً لوقائعٍ أكثر نضجاً من الأصدقاء والعائلة.

يمكن أيضاً أن يتطور الإحساس الممكّن بالذات على مراحل، على مدار حياتنا، عبر سلسلة من "الاستهلالات الصغيرة". في كل مرة نتقدم في تقدير الذات—even ولو بمقدار يسير— علينا أن نغير شيئاً من ديناميقاتنا الخارجية. وفي الغالب نكره التغيير، غير أن الاستهلال يعبر عن ضرورة التغيير. قد نهي علاقةً لأننا أصبحنا ممكّنين بما يكفي لحتاج إلى شريك أقوى. أو قد نترك وظيفةً لأننا نحتاج إلى كسر أنماطنا المألوفة وتجربة خلقنا الخاص. وكثرة التغيير السريع قد تربكنا، لذا نحاول إدارة تمكيناً بأخذ تحدٍ واحدٍ في كل مرة. ومع تقدمنا، واحداً بعد آخر، تكون التغييرات التي نخوضها نمطاً في رحلتنا نحو القوة الشخصية.

## المراحل الأربع للقوة الشخصية

أصبح مصطلح تقدير الذات شائعاً ابتداءً من ستينيات القرن العشرين، وهو عقد الثورة الذي أعاد تعريف نظرتنا إلى الفرد المتمكن من ذاته. لم يُعرف بتقدير الذات كعنصرٍ أساسي في صحة النساء والرجال إلا آنذاك—حيث أعيد تعريف الصحة لتشمل الجوانب النفسية والروحية إلى جانب الجسمية.

يبدو أن العقود الثلاثة التالية قد عمقت هذا المفهوم الجديد لتقدير الذات. وعلى نحو رمزي، تعكس الاتجاهات الاجتماعية بين السبعينيات والستينيات المراحل التطورية للتمكين الذاتي التي يمر بها كلّ مَنْ كأفراد. وبعد عقد السبعينيات، عقد الثورة، جاء عقد السبعينيات—عقد الانطواء الداخلي. إن الطاقة الخام التي أطلقت في السبعينيات والتي حطمـت الحاجز الخارجية، أدت

في السبعينيات إلى مهمة تحطيم الحاجز الداخلي. وكان هذا العقد هو الذي جعل العلاج النفسي مصطلحاً مألوفاً في كل بيت.

دمج عقد السبعينيات قوتين نفسيتين جديدين. الأولى، أن الكلمة القوية "الذات" (**self**) أطلقت من سجنها التطهري الذي لم يكن يُسمح لها فيه إلا بلحق اللاحقة **ish**، التي أنتجت كلمة واحدة كانت كافية لقرؤن من الزمن لتشني الغالبية الساحقة من الناس عن السعي إلى أي شكلٍ من أشكال النمو الشخصي: كلمة **أناي** (**selfish**). جعلت السبعينيات من "الذات" بادئةً مقبولة ومستخدمة على نطاقٍ واسع—كما في التحفيز الذاتي، والشفاء الذاتي، والوعي الذاتي. لقد كان هذا التحول البسيط بمثابة إعطاء كلٌّ ممّا مفاتها الخاص إلى "الحقيقة السرية"، حيث سنكتشف، بقليلٍ من المساعدة، أننا قادرون بالفعل على السير بمفردنا.

ولم يكن من المفاجئ أن يؤخذ هذا الانبهار بالذات إلى أقصى حدوده. لاختبار مدى ما يمكن أن تبلغه قوة "ذواتنا" الجديدة، أصبح شعار الثمانينيات الانغماس في الذات: الترجسية. أوجد جو الترجسية هذا شعوراً بأننا تحررنا فجأةً لإشباع كل رغباتنا الجسدية. وانغمستنا فعلاً—إلى أقصى الدرجات. كم بسرعة يمكن أن نصبح أغنياء؟ كم بسرعة يمكن أن ننقل المعلومات؟ كم بسرعة يمكن أن نحول عالمنا إلى كوكب تكنولوجي؟ كم بسرعة يمكن أن نصبح نحفاء؟ كم بسرعة يمكن أن نُشفى؟ حتى هدف اليقظة الروحية، الذي كان يوماً مهمة مقدسة تتطلب عمراً من العمل المتفاني، صار الناس يعتقدون أنهم قادرون على تحقيقه في أسبوعٍ واحدٍ إن دفعوا ما يكفي من المال.

حتى الانغماس الذاتي يصل إلى نقطة تشبع، ومع دخولنا السبعينيات، تأرجح البندول من جديد من العالم الخارجي إلى الداخلي، موجّهاً كل أنماط الطاقة هذه نحو التطور الشخصي—نحو تشكيل ذاتٍ قوية بما يكفي لتكون "في العالم ولكن ليست من العالم"، ذاتٍ تستطيع أن تستمتع بعظمة العالم المادي من دون أن تسمح لأوهامه العديدة بأن تستنزف روحها.

الثورة، والانطواء الداخلي، والترجسية، والتطور—هي المراحل الأربع التي نمر بها لبلوغ تقدير الذات والنضج الروحي. فالبالغ الروحي يدخل صفاته الروحية الداخلية بشكلٍ غير ملحوظ في قراراته اليومية. أفكاره "الروحية" وأنشطته لا تنفصل عن الجوانب الأخرى من حياته: كلّها تصبح كياناً واحداً.

قد يقضي الإنسان سنواتٍ في كل مرحلةٍ من هذه المراحل أو مجرد شهور، لكن مهما طالت كل مرحلة، فلا بدّ له من مواجهة تحدياتها الخاصة لشخصيته، وأخلاقه، ومعاييره، واحترامه لذاته.

علينا أن نعمل لاكتشاف أنفسنا، لنفهم لماذا تخفي الأسرار، أو نمتلك الإدمانات، أو تُلقي باللوم على الآخرين في أخطائنا. علينا أن نعمل لنعرف لماذا يصعب علينا تلقي الإطراء أو تقديمها، أو إن كتنا نحمل في داخلنا شعوراً بالخزي. علينا أن نصبح مرتاحين في أن نفخر بأخلاقنا وإنجازاتنا. علينا أن نتعلم حدود شخصيتنا: إلى أي مدى نُساوم على ذواتنا، وأين نرسم الخط، أو حتى إن كنا نرسمه أصلاً.

إن بناء هوية لأنفسنا يستند إلى اكتشاف الذات لا إلى الإرث البيولوجي أو العرقي. وهذه المرحلة الأولى من اكتشاف الذات هي الثورة.

## المرحلة الأولى: الثورة

إن تطوير تقدير الذات يتطلب عملاً ثورياً، أو عدة ثوراتٍ صغيرة، نبدأ فيها بالانفصال عن الفكر الجماعي وتأسيس إحساسنا الخاص بالسلطة الداخلية. قد ندرك فجأة أننا نحمل رأياً مختلفاً عن رأي عائلتنا أو أقراننا، لكن في كلتا الحالتين سنجد صعوبة في تحرير أنفسنا من طاقة الجماعة، التي تستمد قوتها من عدد أعضائها ومن مقاومتها لمعظم مظاهر الفردانية.

إن فعل إيجاد صوتنا الخاص—even في ثوراتٍ صغيرة—له دلالةٌ روحية عميقة. فالنضج الروحي لا يُقاس بمدى تعقيد آراء الشخص، بل بمدى صدقها وبالشجاعة الالزمة للتعبير عنها والمحافظة عليها. وبقولي "الشجاعة" لا أعني العناد الجامد لشخصين يتناطحان؛ فذلك تفاعل طاقي من الدرجة الثانية (شاكرا العلاقات). أما النضج الروحي، فهو القدرة على الثبات في الموقف كتعبيرٍ عن إيمانٍ داخليٍّ حقيقيٍّ.

تواصل مع "جيри" من أجل قراءة روحانية لأنه كان يعاني من قرحة في المعدة. تلقيت انتباعاً قوياً بأنه مرتبط بامرأةٍ تنتهك قانونه الأخلاقي. شعرت أنه كان يشعر بالحماية تجاهها وبالخيبة منها في الوقت نفسه، كما أنه خائبٌ من نفسه لأنَّه لم يستطع مواجهتها بمشاعره. حين شاركهُ انطباعاتي، أخبرني أن "جين"، شريكته، مدمنة مخدرات. كان قد التقاهَا وهي "نظيفة"، وبعد شهرٍ انتقلت للعيش معه. بدا كل شيء جيداً لمدة شهرين إضافيين، ثم بدأ سلوك "جين" يتغيّر. سألهَا إنْ كانت قد عادت للتعاطي، لكنها أنكرت وقالت إنها متقلبة المزاج لأنَّها تريد ترك عملها ولا تعرف إلى أين تذهب. في البداية صدَّقها، ثم لاحظ أنَّ المال بدأ يختفي من محفظته. وحين واجهها، قالت إنها احتجت المال لمستلزمات المنزل واعتذرَت لأنَّها لم تخبره مسبقاً. استغرقت قصص "جيри" عن أكاذيب "جين" نصف ساعة من حديثنا.

طلبت من "جيри" أن يربط النقاط. لم تكن لديه قرحة قبل أن يعيش مع "جين". قلت له إن مشكلته ليست "جين" نفسها، بل رغبته الشديدة في أن يقول لها إنه لا يصدق أذارها. توقف لحظة ثم قال إنه لا يريد أن يظن أن قرحته ظهرت بسبب "جين". لقد التزم تجاهها، ومن الخطأ أن يتخلَّ عن شخصٍ تحتاج، وهو خائفٌ جداً من أن تواجهه "جين" فتتركه. سأله: "أيهما تفضل أن تخسر، صحتك أم جين؟" مضيفةً أنه يواجهها بالفعل—لكن من خلال قرحته.

بعد يومين اتصل "جيри" ليخبرني أنه طلب من "جين" أن تغادر المنزل. ولدهشتَه، قال إنه شعر بالارتياح بعد قراره: "لم أظن أنني أملك هذه القوة، لكنني لم أعد أستطيع العيش هكذا. أفضل أن أكون وحيداً على أن أعيش كذبة."

كانت مواجهة "جيри" لـ"جين" ثورته الشخصية. ففي تلك التجربة الواحدة، تعلم أنه يحتاج إلى احترام قيمه الشخصية، وأن لديه الشجاعة لاتخاذ القرار الذي كان عليه اتخاذُه.

وحيث نطور هذا النوع من القوة الداخلية—even ولو بدرجةٍ صغيرة—نصبح أكثر قدرة على التأمل الذاتي والمراجعة التفسيرية. وبهذه الطريقة نستبدل تدريجياً تأثيرات الذهن الجماعي أو القبلي بتوجيهنا الداخلي أو الحدسي. وما إن يبدأ هذا المسار، تكون الخطوة الطبيعية التالية هي الانطواء الداخلي (**Involution**، أي استكشاف ذواتنا الداخلية).

## المرحلة الثانية: الانطواء الداخلي

كل لقاءٍ جديد أو مسعىٍ جديداً نخوضه يوجه إلى ذواتنا الداخلية سؤالاً يقول:  
”ما الذي أؤمن به أيضاً؟ ما الذي أفكر به أيضاً؟ أريد أن أعرف نفسي أكثر.“  
إنها دعوةٌ للمعلومات. ففي كل موقفٍ جديد، تتدفق المعلومات إلى أحشائنا؛ نحصل على مشاعر تجاه أشخاصٍ وظروفٍ جديدة.

في هذه المرحلة، مرحلة الانطواء الداخلي (**Involution**)، نقوم بتقييم عالمنا الخارجي ومدى خدمته لاحتياجاتنا. وغالباً ما يدفعنا هذا التأمل الذاتي إلى الرغبة في التركيز على علاقتنا مع الله وعلى غاية حياتنا، لكن قبل ذلك نحتاج إلى تنمية قدر من القوة الداخلية يمنحك القدرة على تحمل نتائج التفكير التأملي الذاتي.

خلال ورش العمل التي أقيمتها، اعترف لي كثيرون بأنه عندما أطرح عليهم أسئلةً تأمليّةً معينة عن الذات، فإنهم يفضّلون ”إيقاف عقولهم“ لأنهم لا يريدون أن يعرفوا أنفسهم إلى هذا الحد. أو قد يقول أحدهم: ”لا أعرف، لم أفكر في ذلك من قبل.“ فاردّ قائلاً: ”حسناً، فكر الآن!“ لماذا هذا الرد شائع جدًا؟ لأن معرفة الذات تولد الاختيار والفعل، وكثيرون لا يشعرون بأنهم مستعدون لأيٍّ منها.

في إحدى ورش العمل، التقييث بـ ”إيماء“، امرأةٌ في أواخر الخمسينيات كانت قد أنهت لتوها علاجها الكيميائي لسرطان القولون. كان لديها ستة أبناء، جميعهم أصبحوا بالغين. أخبرتني أن مرض السرطان كان مصدر إلهام لها. أثناء فترة تعافيها أدركت أنه، رغم أن أبناءها يحبونها كثيراً، إلا أنهم أحبوها الجزء الخدوم منها أكثر من أي شيء آخر. ولحزنها العميق، صرّ أربعةٌ من أبنائها أثناء فترة تعافيها بأنهم الآن مضطرون للبحث عن شخصٍ آخر ”ليقوم بهذا أو ذاك عنهم“، وسألوها متى تظن أنها ستكون مستعدة ”للعودة إلى العمل من جديد.“.

عندما أدركت ”إيماء“ أنها بحاجة إلى إعادة تقييم دورها في حياتها الخاصة وما تحتاج إليه لشفاء نفسها. لقد قادتها ثورتها الداخلية إلى فترة من الانطواء على الذات، قرأت خلالها كثيراً عن الشفاء الذاتي والوعي الذاتي. وأدركت أنها كانت تعيش من أجل أبنائها، والآن أرادت أن تعيش من أجل نفسها. استغرق الأمر منها بضعة أشهر لتجمع الشجاعة اللازمة لتغيير القواعد في بيتها، لكنها فعلت ذلك في النهاية.

أعلنت لأبنائها أنها لن تكون بعد اليوم متاحة بلا حدود لأعمال مجالسة الأطفال، وأنها لن تعد الوجبات الكبيرة دائمًا، وأنها لن تترك ما يبيدها لتقضى شؤونهم بعد الآن. باختصار، طالبت بحقها في قول ”لا“.

أثار إعلانها استثناءً لأبنائها إلى درجة أنهم عقدوا اجتماعاً عائلياً (اجتماعاً قبلياً) لمناقشة كيفية التعامل معها. تمسكت "إيما" بموقفها وقالت لأبنائها إن عليهم أن يتقبلوا حقيقة كونها إنسانة لها احتياجاتٍ خاصة، إضافةً إلى كونها أمهم، وأنها تتلقى دعماً من خلال دور "الأم الدائمة الخدمة".

تُظهر قصة "إيما" كيف تُتبع مرحلة الانطواء الداخلي بولادةٍ نرجسيةٍ جديدةٍ لصورةٍ مختلفةٍ عن الذات.

### المرحلة الثالثة: النرجسية

على الرغم من سمعتها السيئة، فإن النرجسية تعدّ أحياناً طاقة ضرورية للغاية أثناء عملنا على تطوير إحساس قوي بالذات. فحين نمنح أنفسنا صورة جديدة — قصة شعر مختلفة، ملابس جديدة، وربما حتى شكل جسدٍ جديدٍ من خلال التدريب الشخصي — فهذا يشير إلى أن تغييراتٍ داخلية تحدث فينا أيضًا.

وأثناء وجودنا في هذه المرحلة الحساسة، قد تلتقي ردة فعلٍ ناقِدةً قاسية من جماعتنا أو دوائرنا الاجتماعية، لكن طاقة النرجسية تمنحك الصلابة اللازمة لإعادة تشكيل أنفسنا وحدودنا في وجه المعارضة. فالتغييرات التي تحدث في هذه المرحلة تهيئنا للتحولات الداخلية الأعمق التي ستأتي بعدها.

وصف "غاري" هذه المرحلة وصفاً رائعاً حين علق في إحدى ورش العمل قائلاً إنه بدأ فجأةً يرتدي ملابس رسمية عند حضوره الحفلات الموسيقية والعروض المسرحية، بعد أن كان يرتدي دائمًا جينزاً وستراتٍ قطنية. ومع أنه كان يتصرف عرقاً لمجرد التفكير في الابتعاد عن عادات أصدقائه، إلا أنه رأى في هذا التغيير خطوةً كبيرةً في نموه الشخصي، لأنَّه أراد أن يعرف كيف يكون الشعور عندما "ينظر إليك الآخرون بإعجاب أو غيرة".

لم يكن هدفه أن يكون محل غيرة، بل أراد أن يتحرر من سلطة الجماعة التي فرضت عليه الاستمرار في صورةٍ متواضعةٍ مكررة. قال "غاري" إنه مثلَي الجنس، وحين سأله إن كان صريحاً مع عائلته بشأن ذلك، أجاب: "ليس بعد. أنا أعمل على بلوغ هذا المستوى من تقدير الذات خطوةً بخطوة. عندما أصبح قوياً بما يكفي لأرتدي ما أريد، سأبدأ حينها بالعمل على أن أكون من أريد أن أكونه."

أن تكون من تريده أن تكونه — هذا هو جوهر المرحلة الرابعة: التطور.

### المرحلة الرابعة: التطور

تُعدّ هذه المرحلة الأخيرة في تطوير تقدير الذات مرحلةً داخلية. فالأشخاص الذين يستطيعون الحفاظ على مبادئهم وكرامتهم وإيمانهم من دون أن يُفرطوا بجزءٍ من طاقتهم الروحية، هم أشخاصٌ متطورونٌ داخلياً — مثلَ غاندي والأم تيريزا ونيلسون مانديلا.

العالم مليء طبعاً بأشخاص ذوي شهرة أقل، لكنهم حققوا هذا المستوى من تقدير الذات. غير أن أرواح هؤلاء الثلاثة تحديداً تولّت قيادة بيئاتهم المادية — وتغيرت تلك البيئات لتنتلاع مع قوة أرواحهم.

ومن المثير أن هؤلاء الثلاثة وصفوا في مرحلة ما من تطورهم بأنهم نرجسيون. فالأم تيريزا، مثلاً، كانت تُجبر على مغادرة جماعتين دينيتين في بداياتها لأن رؤيتها في خدمة الفقراء كانت أكثر عمقاً مما احتملته راهباتها الأخريات. في تلك الفترة، اعتبرت "منغلقة على نفسها" و"نرجسية".

اضطرت إلى المرور بفترة من **تأمل روحي عميق**، وحين جاء الوقت المناسب، تصرفت وفقاً لهداها الداخلي. ومثلها مثل غاندي ومانديلا، دخلت مرحلة التطور التي تتحول فيها الشخصية إلى "**قناع رمزي**" (**Persona**) — قوة نموذجية يمكن لملايين الناس أن يستمدوا منها الإلهام.

ومتي تولى روحك أنت القيادة، سيخضع العالم أيضاً لقوّته.

## تحديات الرحلة

ليس هناك ما هو بسيط في تطوير فهم الذات والاستقلال والاحترام الذاتي، حتى وإن كانت الرحلة تتكون من أربع مراحل فقط. إن **الشاكر** الثالثة مملوءة بطاقة طموحاتنا الشخصية، وإحساسنا بالمسؤولية، واحترامنا لنقطات قوتنا وضعفنا، وكذلك بمخاوفنا وأسرارنا التي لا نزال غير مستعدين لمواجهتها.

وبسبب ما نحمله من صراعات داخلية كثيرة، نواجه التحدّي الروحي المتمثل في "أن نصبح فراغاً كي تملأ من جديد"، أن نموت عن العادات القديمة وصور الذات القديمة كي يُبعث من جديد، ونحن نرتد خوفاً من ذلك. ومع ذلك، فإن طريق تطوير الاستقلال والنضج هو أكثر من مجرد عملٍ نفسيٍّ صحيٍّ؛ إنه مهمة روحية أساسية تقوم على التعمق في عملية التأمل الذاتي الداخلي والفهم الرمزي، وهي الطريق إلى نمو الإيمان بالذات.

أحبّ قصة "تشاك" لأنها تجسد الجوهر الروحي لمبدأ احترام الذات.

جاء "تشاك" من عائلة أوروبية شرقية تقليدية جداً، كان تأثيرها قوياً في كل شيء — في المواقف الاجتماعية والقيم الدينية. كان من المتوقع أن يكبر الأبناء ليصبحوا مثل والديهم. لكن "تشاك" كان الغريب في عائلته؛ لم يكن يحب الرياضة ولا حفلات البار، وكان ينجذب إلى الأفكار الليبرالية والأصدقاء المختلفين.

بحلول المرحلة الثانوية، كان يعيش حياةً مزدوجة — يُبقي اهتماماته وأصدقائه بعيدين عن حياته العائلية. وبنهاية الثانوية، كان يعلم أنه مثلي الجنس، مما زاد من حاجته لتلك الازدواجية، لأنه كان يدرك أن عائلته لن تتمكن من تقبّل ميوله.

غادر "تشاك" المنزل وسافر للتدريس في ثقافاتٍ أخرى، وأتقن عدة لغات. وبعد أن عاد ليستقر في مدینته الأم، كان قد حصل على عددٍ من الجوائز الأكاديمية، لكنه ظل يعاني من الاكتئاب المستمر.

حين التقيت به، كان واضحًا أنه بحاجة إلى التوقف عن رحلاته الخارجية والانطلاق في رحلة داخلية نحو ذاته. تحدثنا عن حياته بلغة رمزية، وبدأ يكتشف أن دافعه الحقيقي للسفر كان شعوره بعدم الارتياح كغربي في عائلته. كان يتوق إلى أن يُقبل من قبلهم، لكنه كان يعلم أنه لم يتقبل نفسه بعد. قال لي بصدق: "لا أظن أنني تقبلت كوني مثلياً طالما أن الأشخاص الوحيدين الذين يعرفون ذلك هم أصدقائي المثليون. أكبر مخاوفي أنني إن فتشت في مشاعري، سأكتشف أنني حقًا لا أستطيع قبول نفسي... فماذا أفعل حينها؟"

كان "تشاك" مخلصًا لدراساته في التصوف، ويمارس الصلاة والتأمل والعبادة في الكنيسة. اقترحَت عليه أن يقوم برحلة حجٌّ روحية إلى الأماكن التي طالما أحب القراءة عنها، وأن يُوجه نيته نحو قبول ذاته. عندها اقتبس لي قوله لأحد أصدقائه: "الحج هو التصوف الخارجي، كما أن التصوف هو الحج الداخلي."

في الصيف التالي، انطلق "تشاك" إلى أوروبا لزيارة فاطيما ولورد وعدد من الأماكن المقدسة بالنسبة له. وفي كل مكانٍ منها، أجرى طقسًا روحيًا خاصًا، أطلق خلاله جزءًا مؤلماً من ماضيه وطلب القوة ليقبل ذاته بالكامل.

وعندما عاد إلى وطنه، كان إنساناً آخر. أصبح حراً وحيياً بالطريقة التي حلقنا جميعاً لنكونها. تخلص من ظلاله وأصبح يشع نوراً. وكان من أول ما فعله بعد عودته أن دعا عائلته وأخبرهم أنه مثلي الجنس. وكان مستعداً لأي رد فعل، لكن لمفاجأته السارة، تقبلوا الأمر بمحبة.

لقد منحته رحلته الروحية الاستقلال عن ماضيه ومخاوفه من المستقبل، وغرسَت فيه إيماناً عميقاً بنفسه.

نحن جميعاً في رحلة حجٌّ من نوع ما، وليس من الضروري أن نسافر جسدياً إلى أماكن مقدسة أو نقيم طقوساً لإطلاق ماضينا. لكن من الضروري أن نسافر روحيًا، وأن نتخلّى عن المخاوف التي تمنعنا من رؤية الجمال في حياتنا، لنصل إلى مكانٍ من الشفاء وقبول الذات. يمكننا القيام بهذه الرحلة يومياً في خصوصية صلاتنا وتأمّلنا.

قالت الشاعرة الراحلة دوروثي باركر ذات مرة:  
"أنا أكره الكتابة، لكنني أحب أن أكون قد كتبت."

وهذا القول ينطبق تماماً على تطوير القوة الشخصية: يبدو رائعًا بعد الوصول، لكنه طريقٌ طويلٌ وشاق.

الحياة، بلا هواة، تدفعنا إلى إدراك أهمية كلمات "بولونيوس":

"كن صادقاً مع نفسك."

فبدون القوة الشخصية، تكون الحياة تجربة مخيفةً ومؤلمة.

إن العمل مع الحدس لا يسمح لنا بتجاوز تحدي مواجهة مخاوفنا.

فلا طريق مختصر نحو أن نصبح أشخاصاً متكاملين،

والقدرات الحدسية ليست الحل — بل هي النتيجة الطبيعية لوجود تقديرٍ للذات.

نحن مخلوقون بيولوجياً لتعلم هذا الدرس:

**أجسادنا تزدهر عندما تزدهر أرواحنا.**

إن الشاكرا الثالثة تجسد الحقيقة المقدسة:

احترم نفسك — وهي حقيقة تدعمها المعاني الرمزية لصفتي النزاهة والمثابرة (نتساح وهود)، ولطقوس التثبيت الروحي **(Confirmation)**.

كلما ازدادت قوتنا وصmodity الناتجان عن العيش بتقدير الذات،

ظهرت قدراتنا الحدسية بشكلٍ طبيعي.

**أسئلة للتأمل الذاتي:**

1. هل تحب نفسك؟ إن لم تفعل، فما الذي لا تحبه فيها، ولماذا؟ وهل تعمل بفعالية لتغيير ما لا تحبه؟

2. هل أنت صادق؟ هل تميل أحياناً إلى تحريف الحقيقة؟ ولماذا؟

3. هل تنتقد الآخرين؟ هل تحتاج إلى إلقاء اللوم على غيرك لحماية نفسك؟

4. هل تستطيع الاعتراف بخطئك؟ وهل أنت منفتح لتلقي الملاحظات من الآخرين عن نفسك؟

5. هل تحتاج إلى موافقة الآخرين؟ ولماذا؟

6. هل ترى نفسك قوياً أم ضعيفاً؟ هل تخاف من تحمل مسؤولية نفسك؟

7. هل سبق أن سمحت لنفسك بالدخول في علاقةٍ مع شخصٍ لا تحبه حقاً فقط لأن الوحدة كانت أسوأ؟

8. هل تحترم نفسك؟ هل يمكنك اتخاذ قرارٍ بتغيير نمط حياتك ثم الالتزام به؟

9. هل تخاف من المسؤولية؟ أم أنك تشعر بأنك مسؤول عن كل شيء وعن الجميع؟

10. هل تتمى باستمرار لو كانت حياتك مختلفة؟

وإن كان كذلك، فهل تفعل شيئاً لتغييرها، أم أنك استسلمت لوضعك الحالي؟

## الشاكرة الرابعة: القوة العاطفية

الشاكرة الرابعة هي مركز الطاقة الأساسية في نظام طاقة الإنسان. تقع في المنتصف، وتعمل ك وسيط بين الجسد والروح وتحدد صحتهما وقوتها. طاقة الشاكرة الرابعة ذات طبيعة عاطفية، وتساعد في دفع تطورنا العاطفي. تجسد هذه الشاكرة الدرس الروحي الذي يعلمنا كيف نتصرف بدافع من الحب والرحمة، وكيف ندرك أن أقوى طاقة نملكها هي الحب.

الموقع: منتصف الصدر.

الارتباط الطaci بالجسد المادي: القلب والجهاز الدوري، الأضلاع، الثديان، الغدة الزعترية، الرئتان، الكتفان، الذراعان، اليدان، الحاجب الحاجز.

الارتباط الطaci بالجسد العاطفي/الذهني: تتناغم هذه الشاكرة مع إدراكاتنا العاطفية، وهي التي تحدد جودة حياتنا أكثر بكثير من إدراكاتنا الذهنية. أطفال، نواجه ظروفنا بمجموعة من المشاعر: الحب، والرحمة، والثقة، والأمل، واليأس، والكرابية، والحسد، والخوف. أما كبالغين، فنتحدى أنفسنا لنولد داخلنا مناحًا عاطفياً واستقراراً داخلياً نتصرف من خلاله بوعي ورحمة.

الارتباط الرمزي/الإدراكي: أكثر من أي شاكرة أخرى، تمثل الشاكرة الرابعة قدرتنا على "التسليم لله". من خلال طاقتها، تتقبل تحدياتنا العاطفية الشخصية كامتداد لخطبة إلهية هدفها تطور وعيها. من خلال تحرير ألمنا العاطفي، والتخلص من حاجتنا لمعرفة سبب حدوث الأمور كما حدثت، نصل إلى حالة من السكون الداخلي. ولكن لتحقيق هذا السلام الداخلي، علينا أن نختزن طاقة الشفاء التي تكمن في التسامح، وأن نتحرر من حاجتنا المحدودة إلى العدالة البشرية الذاتية.

الارتباط بالسفirot/السر المقدس: تتوافق الشاكرة الرابعة مع السفيراه "تيفيريت"، التي ترمز إلى الجمال والرحمة في الله. تمثل هذه الطاقة قلب الإلهي، تدفقاً لا ينتهي لقوة الحياة المُغذيّة. السر المقدس المقابل لطاقة هذه الشاكرة هو سر الزواج. وكأرشيتايب (رمز كوني)، يمثل الزواج أولاً وقبل كل شيء رابطة مع الذات، أي الاتحاد الداخلي بين النفس والروح.

التحدي الكامن في الشاكرة الرابعة مشابه لتحدي الشاكرة الثالثة، لكنه أكثر تطوراً روحيّاً. في بينما تركز الشاكرة الثالثة على مشاعرنا تجاه أنفسنا بالنسبة لعالمنا المادي، تركز الشاكرة الرابعة على مشاعرنا تجاه عالمنا الداخلي — استجابتنا العاطفية لأفكارنا ومعتقداتنا وموافقنا وإلهاماتنا، وكذلك الانتباه الذي نمنحه لاحتياجاتنا العاطفية. إن مستوى الالتزام هذا هو العنصر الأساسي لتكوين علاقات صحية مع الآخرين.

المخاوف الأساسية: الخوف من الوحدة، من الالتزام، ومن "اتباع القلب"؛ الخوف من العجز عن حماية الذات عاطفياً؛ الخوف من الضعف العاطفي والخيانة. فقدان طاقة الشاكرة الرابعة يمكن أن يؤدي إلى الغيرة، والمرارة، والغضب، والكرابية، والعجز عن مسامحة الآخرين وكذلك النفس.

القوى الأساسية: الحب، التسامح، الرحمة، الإخلاص، الإلهام، الأمل، الثقة، والقدرة على شفاء الذات والآخرين.

الحقيقة المقدسة: الشاكرة الرابعة هي مركز القوة في نظام طاقة الإنسان لأن الحب هو القوة الإلهية. بينما يُنظر عادةً إلى الذكاء أو "الطاقة الذهنية" على أنها أسمى من الطاقة العاطفية، في الواقع الطاقة العاطفية هي المحرك الحقيقي للجسد والروح. الحب في أنقى صوره — الحب غير المشروط — هو جوهر الإلهي، بطاقة لا تنتهي من الغفران والاستجابة لصلواتنا. لقد خلقت قلوبنا لتعبر عن الجمال، والرحمة، والمغفرة، والحب. ومناقض لطبيعتنا الروحية أن نتصرف بغير ذلك.

لم نولد متقيين للحب، بل نمضي حياتنا نتعلمه. إن طاقته قوة خالصة. نحن منجدبون إلى الحب بقدر ما نخشاه. يحركنا الحب، يسيطر علينا، يلهمنا، يشفيانا، ويدمرنا. الحب هو وقود أجسادنا المادية والروحية. كل تحدٍ في الحياة هو درس في جانب من جوانب الحب. وطريقة استجابتنا لهذه التحديات تُسجل في خلايانا: نحن نعيش في النتائج البيولوجية لاختياراتنا السيرية.

## تعلم قوّة الحب

لأن الحب يملك هذه القوة العظيمة، فإننا نتعرف إلى هذه الطاقة على مراحل. كل مرحلة تقدم درساً في شدة الحب وأشكاله: التسامح، الرحمة، السخاء، اللطف، العناية بالنفس وبالآخرين. تتبع هذه المراحل تصميم الشاكرات لدينا: نبدأ بتعلم الحب داخل القبيلة، حيث نستوعب تعابيره المختلفة من أفراد عائلتنا. يمكن أن يكون الحب القبلي غير مشروط، لكنه في الغالب يننقل توقعات الولاء والدعم الجماعي؛ ففي البيئة القبلية، الحب هو طاقة تتبادل بين أبناء النوع الواحد.

ومع استيقاظ الشاكرة الثانية وتعلمنا روابط الصداقة، ينمو الحب ليشمل "الغرباء". نعبر عن الحب من خلال المشاركة والرعاية لأشخاص لا تربطنا بهم صلة دم. ومع استيقاظ الشاكرة الثالثة، نكتشف حب الأشياء الخارجية، وحاجاتنا الشخصية والجسدية والمادية، والتي قد تشمل الرياضة، والدراسة، والموضة، والعلاقات، والعمل، والمنزل، والجسد.

تشترك هذه الشاكرات الثلاث في أن الحب فيها موجه نحو العالم الخارجي. في فترة من فترات حضارتنا، كانت هذه الممارسات الثلاث للحب هي كل ما تتطلبه الحياة. قلة قليلة فقط كانت بحاجة إلى أكثر من الحب القبلي أو حب الشراكة. ومع ظهور العلاج النفسي وحركة الروحانية، أصبح يُعترف بالحب كقوة تؤثر في النشاط البيولوجي وربما تحدده. الحب يساعدنا على شفاء الآخرين وأنفسنا.

الأزمات الحياتية التي يكون الحب في جوهرها — كالطلاق، أو وفاة شخص عزيز، أو الإساءة العاطفية، أو الهجر، أو الخيانة — تكون في كثير من الأحيان سبباً للمرض وليس مجرد حدث يسبقه صدفة. فالشفاء الجسدي غالباً ما يتطلب، وقد يفرض، شفاء القضايا العاطفية.

جاك، نجار في السابعة والأربعين من عمره، استثمر جزءاً كبيراً من مدخلات حياته في مشروع تجاري أنشأه ابن عمه غريب. وصف نفسه بأنه "مبتدئ في الأعمال"، وقال إن غريب بدا دائماً كأنه يعرف تماماً ما يفعله في مجال الاستثمارات، ووعله بأن

هذا الاستثمار الكبير سيكتفي لتقاعد مبكر مريح لجاك. كانت زوجته، لين، متعددة في وضع كل مدخراً لهم في مشروع لا يضمن عائدًا ماليًا، لكن جاك وثق بابن عمه وشعر أن كل شيء سيجري كما هو متوقع.

بعد أربعة أشهر، فشل المشروع التجاري، واختفى غريغ. وبعد شهرين، تعرّض جاك لحادث في العمل وأصيب في أسفل ظهره. تطور لديه ارتفاع في ضغط الدم، وأصبح منطويًا ومكتئبًا. حضر أحد ورشاتي لأن لين أجبرته على المجيء معها في محاولة يائسة لإخراجه من حالته المشلولة.

بعض الأضطرابات تكون واضحة لدرجة أن أي شخص من الخارج يمكنه ربط النقاط واكتشاف السبب. فالتوتر المالي لجاك، مع شعوره بأن ابن عمه استغلّه، تحول دون شك إلى نار مشتعلة في نفسه، أدت إلى ضعف في أسفل ظهره وعصب الورك. كما ساهم غضبه في ارتفاع ضغط دمه، إذ ظلّ يلوم نفسه على خطئه الفادح في تصديق وعود ابن عمه بالثراء. كان جاك "مريض القلب" نتيجة خيانة غريغ وشعوره بأنه خذل زوجته.

عندما وصل محاضري إلى موضوع التسامح، أصبح جاك منزعجًا لدرجة أنه طلب مغادرة القاعة. لم أرغب في خروجه لأنني كنت أعلم أنه بحاجة إلى سماع ما أقدمه، لكن عندما نظرت إلى وجهه، أدركت أن بقاوته لن يزيده إلا ضيقًا. خاطبته لين كما لو أنها ودهما في القاعة، أمسكت بيده وقالت له إنه رغم أنه يعاقب نفسه على ما يعتبره الآن عملاً غبيًا، فهي ترى أنه تصرف بدافع الحب. وأضافت: "لن أصدق أبداً أن عملاً بداع الحب يكافي بالألم. أؤمن أنه إذا غيرت نظرتك وتمسّكت بالحقيقة أنك دعمت شخصاً تحبه لأنك شعرت أن ذلك صواب، فإن كل هذا سينتهي بخير لنا. لا أريد أن يدمر الغضب الذي تشعر به تجاه ابن عمك بقية حياتنا، لذلك أقول فلنمضي قدماً".

بدأ جاك بالبكاء، muttering كلمات اعتذار وامتنان لزوجته. تأثر المشاركون الآخرون في الورشة بعمق وأخذوا استراحة لترك بعض الخصوصية لهما. وبينما كنت أغادر القاعة، طلبت مني لين أن أنضم إليهما، ثم قالت: "أظن أنه يمكننا المغادرة الآن. جاك وأنا سنكون بخير."

تواصلت مع جاك ولين بعد بضعة أشهر للاطمئنان عليهما. قالت لين إن جاك عاد إلى العمل، وإن ظهره ما زال يؤلمه أحياناً لكنه لم يعد شديد الألم. أصبح ضغط دمه طبيعياً، ولم يعد مكتئباً. كلاهما شعر بتحرر كبير من محتفهم المالي لأنهما استطاعا حقاً أن يسامحا ما حدث ويمضيا قدماً. وأضافت: "لم نسمع كلمة من غريغ، لكننا نشتّبه أنه هذه الأيام يفكّر في هذه الفوضى أكثر مما نفعل نحن".

هذا الزوجان مثال على القوة الروحية لطاقة القلب. فالرحمة التي تدفقت من قلب لين إلى جسد جاك منحته الدعم الذي احتاجه ليغفر لابن عمه ولنفسه ويمضي في حياته.

## محبة الذات كطريق نحو الإلهي

العبارة "إذا لم تستطع أن تحب نفسك، فلن تستطيع أن تحب أي شخص آخر" شائعة جدًا. ومع ذلك، تبقى محبة الذات فكرة غامضة بالنسبة للكثير من الناس، وغالبًا ما نعبر عنها بطرق مادية — عبر التسوق المفرط أو العطل الفاخرة. لكن مكافأة الذات بالرحلات والهدايا هي حب من نوع الشاكرة الثالثة — أي استخدام المتعة الجسدية للتعبير عن التقدير الذاتي. ومع أن هذا النوع من المكافأة ممتع، إلا أنه قد يعيق تواصلنا مع المشاعر العميقه للقلب التي تظهر عندما نحتاج إلى تقييم علاقة، أو عمل، أو أي ظرف مضطرب آخر يؤثر في صحتنا. محبة الذات كتحدة للشاكرة الرابعة تعني امتلاك الشجاعة للاستماع إلى رسائل القلب العاطفية وتوجيهاته الروحية. النموذج الأصلي (الأركيتاب) الذي يرشدنا إليه القلب غالباً من أجل الشفاء هو "الطفل الجريح".

ال الطفل الجريح داخل كل واحد منا يحتوي على الأنماط العاطفية المتضررة أو المتوقعة في نموها منذ الطفولة — أنماط من الذكريات المؤلمة، والمواقوف السلبية، وصور الذات المشوّهة. دون وعي، قد نستمر في العيش ضمن هذه الأنماط كبالغين، وإن بأشكال جديدة. فمثلاً، الخوف من الهرج يصبح غيره، والاعتداء الجنسي يصبح جنسانية غير متوازنة، وغالبًا ما يؤدي إلى تكرار نفس الانتهاكات مع أولادنا. صورة الطفل السلبية عن نفسه قد تصبح لاحقاً مصدراً لأضطرابات مثل فقدان الشهية، أو السمنة، أو الإدمان على الكحول، أو غيره من الإدمانات، بالإضافة إلى الخوف القهري من الفشل. يمكن لهذه الأنماط أن تضر بعلاقاتنا العاطفية، وحياتنا الشخصية والمهنية، وصحتنا. تبدأ محبة الذات بمواجهة هذه القوة الرمزية داخل النفس ونزع سلطة الطفل الجريح علينا. فإذا لم تُشفَّ الجراح، نبقى أسري الماضي.

ديريك رجل أعمال في السابعة والثلاثين من عمره، حضر إحدى ورشاتي لأنه أراد معالجة بعض ذكريات الطفولة المؤلمة. فقد تعرض ديريک لإساءة شديدة عندما كان طفلاً؛ ضرب مراراً، ومنع من الطعام حين كان جائعاً، وأُجبر على ارتداء أحذية صغيرة جداً كعقاب.

غادر ديريک المنزل بعد تخرّجه من المدرسة الثانوية، ومؤلّ دراسته الجامعية بنفسه، ثم دخل مجال المبيعات. حين التقى به، كان متزوّجاً بسعادة ولديه طفلان صغيران. كما قال، فقد حان الوقت ليواجه ذكريات طفولته التي كان حتى الآن يُبقيها بعيدة — ومعها والديه. كان والده قد توفي حديثاً، وكانت والدته متلهفة لاستعادة نوع من العلاقة معه. وافق ديريک على لقاءها، وفي لقائهما الأول واجهها بسؤال عن سبب معاملتها ومعاملة والده السيئة له خلال طفولته.

في البداية، أنكرت والدته أي إساءة، لكنها في النهاية ألقت اللوم كله على والده في بعض الحوادث التي تذكرتها بصعوبة، قائلة إنه لو كانت تعلم أن ديريک كان تعبيساً إلى هذا الحد، لفعلت شيئاً. ثم أصبحت عاطفية وسألته كيف يمكنه أن يعاملها بهذه القسوة، وهي التي أصبحت أرملاً حديثاً. وهذه استجابة شائعة جداً من أحد الوالدين المسيئين حين يواجهه طفل بالغ.

استمع ديريك باهتمام شديد إلى محاضرتي عن الذكريات الفردية والجماعية. قال لي إنه لا يعتقد أن والديه كانوا شخصين شريرين، بل خائفين، وربما لم يكونا يدركان عواقب ما يفعلانه. في نهاية الورشة، قال ديريك إنه حصل على الكثير ليفكر فيه، وشعر بالامتنان لذلك.

بعد نحو أربعة أو خمسة أشهر من الورشة، أرسل لي ديريك رسالة. قال إنه قرر أن الحياة أقصر من أن نحمل ذكريات قاسية، واختار أن يؤمن بأن عودة والدته إلى حياته كانت فرصة له ليُظهر لها، من خلال زواجه وأبنته، أسلوب حياة أكثر حبًا. كان يراها بانتظام ويؤمن بأنه "قريبًا سيكون كل شيء على ما يرام".

تحكي قصة ديريك عن الإرشاد الشفائي الذي يأتي من السفيراه "تيشيرت"، والتي أوحىت له بضرورة إعادة النظر في ذكرياته العاطفية. وكما هو الحال دائمًا بالنسبة للجميع، جاء هذا الإرشاد في الوقت الذي أصبح فيه ديريك ناضجًا بما يكفي ليعمل به. اتباعنا لإرشادنا الداخلي هو أعلى أشكال الوقاية الصحية. فقد نبهت الطاقات الروحية في قلب ديريك إلى أن ذكرياته السلبية قد تبدأ بالإضرار بصحته الجسدية. يعمل النظام الحدسي لدى الجميع بهذه الطريقة؛ ونادرًا ما يفشل في تبيينها إلى التيارات السلبية التي يمكن أن تضرّنا، أو في إظهار الطرق التي يمكننا من خلالها تحرير هذه الطاقات السلبية قبل أن تتحول إلى مرض جسدي.

الشفاء ممكن من خلال أفعال التسامح. ففي حياة وتعاليم المسيح، التسامح فعل روحي من الكمال، لكنه أيضًا فعل شفاء جسدي. لم يعد التسامح مجرد خيار، بل ضرورة للشفاء. كان يسوع يشيّي معاناة الناس العاطفية أولاً، ثم يأتي الشفاء الجسدي كنتيجة طبيعية. وبينما فسر كثير من اللاهوتيين ومعلمي الكنيسة هذه الشفاءات كمكافأة إلهية للاعتراف بالخطأ، فإن التسامح هو في جوهره فعل روحي أساسي يجب أن يحدث ليفتح القلب تماماً أمام قوة الحب الشفائي. محبة الذات تعني أن نعتني بأنفسنا بما يكفي لنغفر للناس في ماضينا، حتى لا تواصل جراحتنا إلينا — فجرحنا لا يؤذن من آذاننا، بل يؤذننا نحن فقط. إن تحرير ارتباطنا بهذه الجراح يمكننا من الانتقال من العلاقة الطفولية مع الإلهي، كما في الشاكرات الثلاث الأولى، إلى علاقة نشارك فيها الإلهي في أفعال الحب والرحمة التي تميز الشاكرة الرابعة.

تدفعنا طاقات الشاكرة الرابعة نحو مزيد من النضج الروحي، إلى ما بعد حوار الأب والطفل مع الإلهي، إلى ما بعد الصلاة طلباً لتفسيرات الأحداث، إلى ما بعد الخوف من المجهول. يرى الطفل الجريح الإلهي كمن يدير نظاماً من الثواب والعقاب، مع تفسيرات بشرية منطقية لكل تجربة مؤلمة. لا يفهم الطفل الجريح أن في كل تجربة، مهما كانت مؤلمة، تكمّل رؤى روحية. وطالما نفكّر بعقلية الطفل الجريح، فسوف نحب بشروط، وبخوف كبير من فقدان.

ثقافتنا ككل تتتطور نحو الشفاء من تركيزها على الجراح والضحية. ولكن بعد أن غصنا في قوة جراحتنا، أصبح من الصعب أن نرى كيف يمكننا أن نتحرر من هذه القوة السلبية ونمضي قدماً لنصبح "غير جرحى" ومتمنعين من ذواتنا. نحن نعيش في "ثقافة الشاكرة الرابعة" التي لم تتحرر بعد من جراحتها لتدخل مرحلة البلوغ الروحي.

## إيقاظ الذات الوعية

نخرج من الشاكرة الرابعة بالمرور عبرها وتعلّم دروسها. عندما ندخل إلى أعماق قلوبنا، نترك وراءنا أنماط التفكير المألوفة في الشاكرات الثلاث السفلية، وخاصة قلبنا القبلي. تتحرر من الحماية التي تمنحها التعريفات المألوفة مثل: "أولويتي هي احتياجات عائلتي"، أو "لا أستطيع تغيير عملي لأن زوجتي تحتاج أن تشعر بالأمان"، وستقبل عند باب قلوبنا بسؤال واحد فقط: "وماذاعني أنا؟"

ذلك السؤال هو بمثابة استدعاء، يجذب إلينا سنوات من البيانات العاطفية المكتوبة لكنها محفوظة جيداً، والتي يمكنها في لحظة أن تحدد طريقة جديدة لحياتنا. قد نحاول العودة إلى حماية العقل القبلي، لكن قدرته على مواساتنا تكون قد زالت.

نبأ المهمة الهائلة المتمثلة في التعرّف إلى أنفسنا من خلال اكتشاف طبيعتنا العاطفية — لا في علاقتنا بأي شخص أو أي شيء، بل في علاقتنا بأنفسنا فقط. مع أو من دون أي شخص آخر يلعب دوراً رئيسياً في حياتنا، يحتاج الإنسان أن يعرف: ما الذي أحبه؟ ما الذي يسعدني؟ ما الذي أحتجه لتحقيق التوازن؟ ما هي نقاط قوتي؟ هل يمكنني الاعتماد على نفسي؟ ما هي نقاط ضعفي؟ لماذا أفعل ما أفعل؟ ما الذي يجعلني أحتج إلى انتباه الآخرين وموافقتهم؟ هل أنا قوي بما يكفي لأكون قريباً من شخص آخر ومع ذلك أظل أكرم احتياجاتي العاطفية الخاصة؟

تختلف هذه الأسئلة عن أسئلة العقل القبلي الذي يعلمنا أن نسأل: ما الذي أحبه بالنسبة للآخرين؟ إلى أي مدى يمكن أن أكون قوياً مع البقاء جذباً للآخرين؟ ما الذي أحتجه من الآخرين لكوني سعيداً؟ وما الذي يجب أن أغيره في نفسي كي يحبني شخص ما؟

لا نسعى بسهولة إلى هذه الأسئلة الخاصة باستكشاف الذات لأننا نعلم أن الإجابات ستتطلب منا تغيير حياتنا. قبل ستينيات القرن العشرين، كان هذا النوع من التأمل الذاتي حكراً على أطراف المجتمع — الصوفيين، الفنانين، الفلاسفة، وغيرهم من العباقرة المبدعين. إن لقاء "الذات" يفعّل عملية تحول الوعي الإنساني، وقد شملت عواقبه بالنسبة لكثير من الفنانين والمتصوفين نوبات درامية من الاكتئاب واليأس والهلوسات والرؤى ومحاولات الانتحار واضطرابات عاطفية لا يمكن السيطرة عليها — إلى جانب حالات من النشوء المفرطة الممزوجة بإثارة جسدية وروحية. وكان يُعتقد عموماً أن ثمن اليقظة الروحية باهظ جداً وخطير لمعظم الناس، وأنها مخصصة فقط "للموهوبين".

لكن طاقة الثورة في السبعينيات دفعت ملايين الناس إلى تردّيد السؤال: "وماذاعني؟" ومنذ ذلك الحين، قادت حركة الوعي الإنساني ثقافتنا عبر البوابة الرمزية للشاكرة الرابعة. لقد كشفت أسرار قلوبنا وعبرت عن تفاصيل جراح طفولتنا التي لا تزال تشكّل جزءاً كبيراً من شخصياتنا كبالغين.

ليس من المستغرب أن ثقافتنا القائمة على الشاكرة الرابعة شهدت زيادة كبيرة في نسب الطلاق. ففتح الشاكرة الرابعة حول النموذج الأصلي للزواج إلى نموذج الشراكة. ونتيجة لذلك، أصبحت معظم الزيجات المعاصرة تتطلب إحساساً قوياً بـ"الذات"

لتحقيق النجاح، بدلاً من التخلّي عن الذات كما كان في الزيجات التقليدية. المعنى الرمزي لسر الزواج هو أن على المرء أن يكون في اتحاد مع شخصيته وروحه أولاً. بعد أن يكتسب فهماً داخلياً واضحاً لنفسه، يمكنه حينها أن يكون علاقة حميمة ناجحة. ومن هنا فإن الزيادة في معدلات الطلاق متجلّرة مباشرة في انفتاح الشاكرة الرابعة، الذي يدفع الناس إلى اكتشاف ذواتهم للمرة الأولى. كثيرون يعزوون انهيار زواجهم إلى أن شريكهم لم يقدم لهم الدعم الكافي لاحتياجاتهم العاطفية والنفسية والفكريّة، فاضطروا إلى البحث عن شراكة حقيقة.

كما أن انفتاح الشاكرة الرابعة غير وعياناً تجاه الصحة والشفاء وأسباب المرض. في بينما كان يعتقد سابقاً أن الأمراض ناتجة أساساً عن مصادر تعود إلى الشاكرات السفلية — مثل الوراثة والجرائم — أصبحنا الآن نرى أن أصل المرض ينبع من مستويات التوتر العاطفي السامة. يبدأ الشفاء بإصلاح الجروح العاطفية. إن نموذجنا الطبيعي بأكمله يعاد تشكيله اليوم حول قوة القلب.

تعكس القصة التالية هذا التحول. التقى "بيري"، وهو طبيب، في إحدى ورشاتي. كان يملك عيادة ضخمة تولد مستوى عالياً من الضغط المهني والشخصي المعتاد. عندما غمرت المعلومات حول النظريات والممارسات البديلة المجتمع الطبي، قرأ بيري بعض الأجزاء منها، لكنه استمر في وصف العلاجات التقليدية لمرضاه لأنّه لم يكن يعرف بما فيه الكفاية عن العلاجات البديلة ليقترحها.

قبل نحو خمس سنوات، قرر بيري حضور ندوة عن العلاجات البديلة. أُعجب إعجاباً شديداً ليس فقط بالمصداقية العلمية للمواد المقدّمة، بل أيضاً بالدراسات الحالة التي ناقشها زملاؤه. فور عودته إلى العمل، بدأ ينظر إلى جميع مرضاه بطريقة مختلفة، وشرع يسألهم عن مشاكلهم الشخصية أثناء الفحوصات الروتينية. قرأ بيري كتاباً عن الصحة الشمولية وحضر محاضرات وندوات إضافية عن الموضوع الذي وجده الأكثر إثارة لاهتمامه: المكوّن العاطفي للمرض. شيئاً فشيئاً، فقد إيمانه بالعلاجات التقليدية. أراد مناقشة مشاعره مع زملائه، لكنهم لم يشاركونه اهتمامه. وصل إلى نقطة لم يعد فيها يشعر بالراحة وهو يكتب الوصفات الطبية، لكنه لم يكن بعد واثقاً بما يكفي ليقترح ببساطة على المريض البحث عن علاجات أخرى. في النهاية، بدأ يهاب الذهاب إلى عيادته لدرجة أنه فَكَرَ جدياً في ترك مهنة الطب.

ثم في أحد الأيام، أثناء استعداده للقاء مريض جديد، أصيب بيري — وكان عمره آنذاك اثنين وخمسين عاماً — بنوبة قلبية وهو على مكتبه. خلال فترة تعافيه، طلب أن يلتقي بمعالج نفسي ومرشد روحي معًا. تلقى جلسات استشارية لعدة أشهر ثم أخذ إجازة من عمله، وخلالها درس أساليب الرعاية البديلة. وفي النهاية، أنشأ مركز علاج يُعنى بالاحتياجات العاطفية والنفسية والروحية للمرضى إلى جانب احتياجاتهم الجسدية.

قال بيري: "لقد أصبحت بنوبة قلبية شديدة جداً، وسائل أؤمن دائمًا أنني استعادت صحتي لأنني دخلت في العلاج النفسي، وبالتالي دخلت إلى ذاتي. لم أكن أدرك أنني مريض القلب معنوياً بسبب ممارستي الطبية حتى أصبح قلبي مريضاً حرفياً. ما الذي يمكن أن يكون أوضح من ذلك؟ من أجل نفسي، أحتاج إلى أن أتعامل مع مرضى بالعناية والوعي الذي أدرك الآن أنهم

يحتاجونه. وأحتاج أيضاً إلى أن أعتني بنفسي بطريقة مختلفة، لذلك لم أعد أعمل الساعات الطويلة التي كنت أعملها في الماضي. أصبحت رعاية نفسية أولوية. حياتي كلها أصبحت أكثر صحة لأنني مرضت وقررت أن أؤمن بأن نوبة قلبي كانت أكثر من مجرد خلل كهربائي في شرائيني التاجية."

## تجاوز لغة الجراح

بصفتنا ثقافة ترتكز على الشاكرة الرابعة، أصبح لدينا اليوم لغة خاصة بالألفة تقوم على الجراح. قبل ستينيات القرن العشرين، كانت المحادثات المقبولة تتكون أساساً من تبادل المعلومات حول قضايا الشاكرات الأولى والثانية والثالثة: الأسماء، وأماكن المنشأ، والعمل، والهوايات. نادراً ما كان أحد يفصح عن تفاصيل رغباته الجنسية أو عن أعمق معاناته النفسية والعاطفية. لم تكن ثقافتنا بعد مهيأة لهذا المستوى من النقاش، ولم يكن لدينا المفردات الالزمة له.

لكن منذ أن أصبحنا ثقافة الشاكرة الرابعة، أصبحنا نتحدث بلغة علاجية بطلاقه، وفي هذا المسار أنشأنا لغة جديدة للألفة أسميتها "علم الجراح" أو **woundology**. أصبحنا نستخدم الكشف عن جراحتنا وتبادلها كمادة أساسية للمحادثة — بل كالغراء الذي يربط العلاقة. لقد أصبحنا ماهرين جداً في ذلك، حتى أنها حولنا جراحتنا إلى نوع من "العملة العائدية" التي نستخدمها للتحكم بالمواقف والأشخاص. المجموعات الداعمة العديدة التي تساعد الناس على التعامل مع تاريخهم من الإساءة، أو زنا المحارم، أو الإدمان، أو العنف، على سبيل المثال، تُسهم فقط في ترسیخ علم الجراح كلغة معاصرة للألفة. في هذه المجموعات ذات النوايا الحسنة، يتلقى الأعضاء — غالباً للمرة الأولى — قدرًا كبيرًا من التقدير والتصديق على ما مرّوا به من أذى. فيشعرون أن فيض التعاطف من أعضاء المجموعة يشبه رشفة ماء باردة في يوم حار وجاف.

أدركت انتشار ظاهرة علم الجراح قبل بعض سنوات خلال حادثة مع امرأة كنت سألتقيقها على الغداء. بينما كنت أنتظرها، جلست أحتجسي القهوة مع رجلين. وعندما وصلت ماري، قدمتها إلى إيان وتوم، وفي الوقت نفسه اقترب رجل آخر وسأل ماري إن كانت متاحة في الثامن من يونيو، لأن مجتمعهم كان ينتظر ضيفاً مميزاً ويحتاجون إلى من يرافقه في جولته داخل الحرم الجامعي. لاحظ أن السؤال الذي وجّه إلى ماري كان: "هل أنت متاحة في الثامن من يونيو؟" — سؤال لا يتطلب سوى إجابة بنعم أو لا.

لكن ماري أجابت: "الثامن من يونيو؟ هل قلت الثامن من يونيو؟ بالتأكيد لا. أي يوم آخر، ولكن ليس الثامن من يونيو. الثامن من يونيو هو ورشة عمل الناجين من زنا المحارم الخاصة بي، ونحن لا ندخل ببعضنا أبداً. نحن ملتزمون بدعم بعضنا البعض، ومهما حصل، نحن هناك من أجل بعضنا. بالتأكيد ليس ذلك اليوم. عليك أن تجد شخصاً آخر. لن أخلف التزامي تجاه هذه المجموعة. كلنا لدينا تاريخ من الالتزامات المكسورة، ونحن مصممون على عدم معاملة بعضنا بتلك اللامبالاة نفسها".

قال واين، الرجل الذي طرح السؤال، ببساطة: "حسناً، شكراً"، وغادر. لكنني كنت منبهرة، وكذلك إيان وتوم. ثم غادرت مع ماري إلى موعد الغداء، وعندما أصبحنا وحدنا، سألتها: "ماري، أريد أن أعرف لماذا أعطيتِ واين إجابة درامية كهذه عن سؤاله

البسيط حول ما إذا كنت متاحة في الثامن من يونيو. أعني، خلال اثنين عشرة ثانية من لقائك لـإيان وتوم، كان من الواضح أنه كان من المهم جداً بالنسبة لك أن يعرفاً أنك تعرضت لزنا المحارم في طفولتك وأنك ما زلت غاضبة بشأن ذلك. أردت أن يتتأكد هذان الرجال من معرفتهم بذلك. من وجهة نظري، كان واضحًا أنك أردت أن يتحكم تاريخك العاطفي في مجرى الحديث على الطاولة. أردت من الرجلين أن يسيراً بحذر حولك، وأردت الاعتراف بك كشخص جريح. لقد نقلت كل هذه المعلومات، بينما كل ما فعله واين هو أنه سأله إن كنت متاحة في الثامن من يونيو — وكل ما كان عليك قوله هو: لا. لماذا كان عليك أن تُعلّني تاريخك الشخصي كناجية من زنا المحارم أمام الجميع؟"

نظرت إلي ماري وكأنني خنتها وقالت: "لأنني ناجية من زنا المحارم."

قلت: "أعرف ذلك يا ماري. سؤالي هو: لماذا كان عليك أن تُخبريهم بذلك؟"

قالت ماري إن من الواضح أنني لا أفهم شيئاً عن الدعم العاطفي، خاصةً للناجين من زنا المحارم. شرحت لها أنني أدرك أنها مررت بطفلة مؤلمة جدًا، لكن الشفاء يعني تجاوز الألم لا "تسويقه". وبصفتي صديقة، كان علي أن أقول لها إنها أصبحت مرتبطة بشدة بسلطة جراحها بدلاً من أن تشفيها فعلاً. عندها قالت إن علينا إعادة النظر في صداقتنا، وعندما غادرنا المطعم في ذلك اليوم، غادرنا صداقتنا أيضًا.

لكتني كت مأخوذة بما شاهدته للتو. لم تجب ماري على سؤالي أبداً. كانت غارقة تماماً في جراحها، إلى درجة أنها حولتها إلى نوع من العملة الاجتماعية. كانت تشعر أنها تستحق امتيازات معينة بسبب طفولتها المؤلمة: امتياز الاتصال بالعمل للإبلاغ عن مرضها متى احتاجت إلى "معالجة" ذكري، أو الحصول على دعم مالي من والدها بسبب ما فعله بها، أو تلقي دعم عاطفي لا ينتهي من جميع "أصدقائهما". الأصدقاء الحقيقيون، بحسب ماري، هم أولئك الذين يفهمون أزمتها ويتوّلون مسؤولياتها عنها كلما أصبحت صعبة جدًا عليها.

ومن الغريب أنه في اليوم التالي مباشرة كنت مقررة لإلقاء محاضرة قصيرة في هذا المجتمع نفسه. وصلت مبكراً وجلست بجانب امرأة جاءت لحضور المحاضرة. قلت لها: "مرحباً، ما اسمك؟" فلم تلتفت إلي حتى وهي تحبيب: "أنا في السادسة والخمسين من عمري وناجية من زنا المحارم. بالطبع، لقد تجاوزت ذلك الآن لأنني جزء من مجموعة الناجين من زنا المحارم، ونحن نظام الدعم الخاص ببعضنا البعض. حياتي مليئة بفضل هؤلاء الأشخاص." شعرت بالصدمة، ليس فقط لأن هذا التفاعل كان تكراراً لتجربتي مع ماري، بل لأنني كنت قد سألتها فقط عن اسمها.

لقد وجدت الجراح كلغة من لغات الألفة ساحة للتعبير داخل العلاقات، كما في مجموعات الدعم العلاجي. في الواقع، ليس من المبالغة القول إن طقوس الترابط العاطفي المعاصرة تكاد تتطلب جرحاً لكي "تنطلق". تبدو طقوس الترابط النموذجية كما يلي: يتلقى شخصان لأول مرة. يتبدلان الأسماء، ومدن المنشأ، وربما إشارة إلى الأصول العرقية أو الدينية (بيانات الشاكرة الأولى). بعد ذلك، تنتقل المحادثة إلى مواضع الشاكرة الثانية: المهن، وتاريخ العلاقات بما في ذلك الزواج والطلاق والأطفال، وربما الشؤون المالية. يليها تبادل في مستوى الشاكرة الثالثة، وعادة ما يكون في شكل تفضيلات شخصية في عادات الأكل،

أو جداول التمارين، أو الأنشطة الترفيهية، وربما برامج التطور الذاتي. إذا أرادا إقامة علاقة حميمة، ينتقلان إلى الشاكرة الرابعة. يكشف أحدهما عن جرح لا يزال "يعالجه". وإذا أراد الآخر أن يرد بطريقة "تواصيلية"، فإنه يطابق الجرح بشيء من نفس الحجم. إذا حدث هذا التطابق، يصبحان "رفيقين جراح". وتشمل اتحادهما البنود غير المعلنة التالية:

1. سنكون موجودين لدعم بعضنا خلال أي ذكريات مؤلمة مرتبطة بهذا الجرح.
2. سيشمل هذا الدعم إعادة تنظيم أي جزء من حياتنا الاجتماعية، أو حتى العملية، وفقاً لاحتياجات شريكنا الجريح.
3. إذا لزم الأمر، سنتحمل مسؤوليات شريكنا الجريح كطريقة لإظهار صدق دعمنا له.
4. سنشجع دائمًا شريكنا على معالجة جراحه معنا، وعلىأخذ ما يحتاجه من الوقت للتعافي.
5. سنقبل، بأقل قدر من المقاومة، جميع نقاط الضعف والنواقص الجذور في الجراح، لأن القبول أمر أساسي في الشفاء.

وباختصار، فإن العلاقة القائمة على الألفة الجريحية هي ضمان ضمني بأن الشريكين الضعيفين سيحتاجان دائمًا إلى بعضهما، وأن كلديهما سيكون له وصول مفتوح إلى داخل الآخر. من ناحية التواصل، تمثل هذه الروابط بعدها جديداً تماماً من الحب، بعدها موجهاً نحو الدعم العلاجي ورعاية الالتزام المتبادل بالشفاء. ومن ناحية القوة، لم يسبق للشركاء أن امتلكوا هذا القدر من الوصول السهل إلى هشاشة بعضهم البعض أو هذا القدر من القبول المفتوح لاستخدام الجراح لتنظيم والسيطرة على علاقاتهم الحميمة. لقد أعاد علم الجراح **Woundology** تعريف حدود الألفة بالكامل.

لقد وجدت الألفة الجريحية دعماً هائلاً داخل مجتمع الطب الشمولي، خصوصاً في الأدبيات التي تربط بين الألم العاطفي والمرض، وبين شفاء الخدمات العاطفية واستعادة الصحة. وقد أنشئت مجموعات دعم لكل نوع ممكن من الخدمات العاطفية، من زنا المحارم إلى إساءة معاملة الأطفال إلى العنف المنزلي إلى الحزن إلى وجود أحد أفراد العائلة في السجن. وتزدهر البرامج الحوارية التلفزيونية بعرض تفاصيل جراح الناس على الملأ. (نحن لا نعيش فقط داخل جراحتنا في هذه الأيام، بل نُسلّى بجراح الآخرين أيضاً). أما النظام القانوني، فقد تعلم كيف يحول الجراح إلى قوة اقتصادية: إذ تشجع الإعلانات التلفزيونية الناس على التفكير في الدعاوى القضائية كوسيلة للتعامل مع إصاباتهم.

قبل ستينيات القرن الماضي، كان تعريف النضج والقوة يعني الاحتفاظ بالألم والضعف لأنفسنا. أما تعريفاتنا المعاصرة، فتشمل القدرة على كشف ضعفنا الداخلي أمام شخص آخر. وبينما كان الهدف الأصلي من مجموعات الدعم هذه هو مساعدة الناس على اختبار استجابة رحيمة ومفعّية لأزمة شخصية، لم يكن أحد يتوقع أن تستمر هذه المجموعات حتى يُشفى الشخص تماماً من أزمته، فضلاً عن أن تصبح هي العامل الأساسي في هذا الشفاء. كان المقصود منها فقط أن تكون قارباً لعبور نهر الانتقال.

لكن القليل جداً من الأعضاء يرغبون في مغادرة قارب النجاة عندما يصلون إلى الشاطئ الآخر. بدلاً من ذلك، جعلوا من المرحلة الانتقالية في حياتهم أسلوب حياة دائم. فبمجرد أن تعلموا لغة علم الجراح، أصبح من الصعب جداً عليهم التخلص من الامتيازات التي ترافق كونهم "مجروحين" في ثقافة الشاكرة الرابعة.

من دون جدول زمني للشفاء، نخاطر بأن نصبح مدميين على ما نعتقد أنه الدعم والرحمة؛ فنجد أنفسنا نؤمن بأننا بحاجة إلى المزيد والمزيد من الوقت لـ"المعالجة" جراحتنا. وبسبب شعورهم بأن هذا الدعم جاء متأخراً جداً، يتمسك أعضاء مجموعات الدعم به بشغف يوحى بقولهم: "لن أغادر هذا المكان أبداً، لأنه المكان الوحيد الذي وجدت فيه الدعم، لا يوجد دعم لي في عالمي العادي. لذلك سأعيش في حالة 'المعالجة' وبين أشخاص يفهمون ما مررت به".

المشكلة في مثل هذه الأنظمة الداعمة هي صعوبة إخبار شخص بأنه قد تلقى ما يكفي من الدعم وأن عليه المضي قدماً في حياته. تعكس هذه المشكلة في جوانب كثيرة فهمنا المنحرف للرحمة. الرحمة، وهي عاطفة من الشاكرة الرابعة وإحدى الطاقات الروحية الموجودة في السفيراه "تيفيرت"، هي القوة التي تمكّننا من تكرييم معاناة الآخرين بينما تُعيد القوة إلى حياتنا. ولأن ثقافتنا لوقت طويل لم تسمح بوقت لشفاء القلب أو حتى تعترف بالحاجة إليه، فقد بالغنا في التعويض عن هذا النقص السابق بأننا الآن لا نضع أي حدود زمنية حول هذا الشفاء. لم تُنشئ بعد نموذجاً للألفة الصحية يجمع بين القوة والهشاشة. في الوقت الراهن، تُعرف الشفاء بأنه عكس الاحتياج. وبالتالي، فإن أن تكون "شخصاً متعافياً" يعني أن تكون مكتفياً تماماً بذاتك، إيجابياً دائماً، سعيداً دائماً، واثقاً بنفسك دائماً، ولا تحتاج إلى أحد. ولا عجب أن القليل فقط يعتبرون أنفسهم "متعافين حقاً".

## طريق القلب المتممّن

الشفاء بسيط، لكنه ليس سهلاً. الخطوات قليلة، لكنها تتطلب جهداً عظيماً.

**الخطوة 1:** التزم بالشفاء حتى الجذر الحقيقي للألم. وهذا يعني أن تتوّجه إلى داخلك وتتعرف على جراحك.

**الخطوة 2:** بعد أن تدخل إلى الداخل، حدد جراحك. هل أصبحت شكلاً من أشكال "قوة الجرح" في حياتك الحالية؟ إذا كنت قد حولت جراحك إلى مصدر قوة، فواجه السبب الذي يجعلك تخشى الشفاء. أثناء تحديك لجراحك، اجعل شخصاً ما "يشهد" عليها وعلى تأثيرها في تطورك. تحتاج إلى شخص واحد على الأقل — معالج أو صديق ربما — قادر على العمل معك بهذه الطريقة.

**الخطوة 3:** بعد أن تعبّر عن جراحك بالكلمات، راقب كيف تستخدمنا للتأثير على من حولك أو حتى للتحكم بهم وبنفسك. هل تقول أحياً إنك لست بخير بسببها لثغري موعداً ما، بينما في الحقيقة أنت بخير؟ هل تتحكم أحياً بشخص آخر بالقول إن تصرفاته تذكرك بوالديك؟ هل تمنح نفسك الإذن بالانسحاب أو بعدم المحاولة مطلقاً، عبر التعلق بالماضي وتشجيع الاكتئاب؟ هل تخاف من أن يؤدي شفاؤك إلى فقدان علاقاتك الحميمة مع بعض الأشخاص في حياتك؟ هل تخاف أن اختيار الشفاء سيجبرك على ترك جزء أو معظم حياتك المألوفة؟ هذه أسئلة عليك أن تواجهها بصدق، لأنها تشكل المجموعة الأهم من الأسباب التي تجعل الناس يخافون من أن يصبحوا أصحاء.

بينما تراقب نفسك طوال اليوم، لاحظ بعناية اختيارك للكلمات، واستخدامك للغة العلاجية، وطلاقتك في "علم الجراح" (Woundology). ثم كون أنماط تفاعل جديدة مع الآخرين لا تعتمد على قوة الجرح. غير مفرداتك، بما في ذلك طريقة حديثك مع نفسك. إذا وجدت أن تغيير هذه الأنماط صعب، فاعلم أنه غالباً ما يكون التحرر من القوة التي تستمدّها من جراحك أصعب من التحرر من ذكري التجربة المؤلمة نفسها. الشخص الذي لا يستطيع التخلّي عن قوة الجرح هو "مدمن جرح"، وكما في كل أنواع الإدمان، فإن إدمان الجراح ليس من السهل كسره. لا تخف من طلب المساعدة العلاجية لتجاوز هذه الخطوة أو أي خطوة أخرى.

**الخطوة 4:** حدد الخير الذي يمكن أن يأتي — أو الذي أتي بالفعل — من جراحك. ابدأ بالعيش في وعي التقدير والامتنان، وإن اضطررت، "تظاهر حتى تثقن". ابدأ ممارسة روحية وكن ثابتاً عليها. لا تكن عابراً في انضباطك الروحي.

الخطوة 5: بعد أن تؤسس وعيًا بالتقدير، يمكنك أن تواجه تحدي التسامح. على الرغم من أن التسامح يبدو جذاباً من الناحية النظرية، إلا أنه فعل شخصي غير محبوب لدى معظم الناس، وذلك لأن الطبيعة الحقيقية للتسامح ما زالت تُفهم خطأً. التسامح لا يعني أن تقول لمن آذاك: "لأبأس"، كما يعتقد معظم الناس. بل هو فعل معقد من الوعي، يحرر النفس والروح من الحاجة إلى الانتقام الشخصي ومن تصور الذات كضحية.

أكثر من مجرد إطلاق اللوم عن الآخرين الذين سببوا لنا الجراح، يعني التسامح التحرر من السيطرة التي يمارسها إدراكنا لدور الضحية على عقولنا. إن التحرر الذي يولده التسامح يحدث أثناء الانتقال إلى مستوى أعلى من الوعي — ليس فقط نظرياً، بل طاغياً وبيولوجياً أيضًا. في الواقع، إن نتيجة فعل حقيقي من التسامح تقاد تكون معجزة. فيرأيي، قد يحتوي هذا الفعل على الطاقة التي تولد المعجزات ذاتها.

قيم ما تحتاج إلى فعله كي تسامح الآخرين — ونفسك إن لزم الأمر. وإذا احتجت إلى التواصل مع أحد لإغلاق دائرة قديمة، فتأكد من أنك لا تحمل رسالة لوم في نيتك. إن كنت كذلك، فأنت لست جاهزاً حفاظاً للتخلّي والمضي قدماً. وإن احتجت إلى مشاركة أفكارك الختامية في رسالة مكتوبة لذلك الشخص، فافعل، لكن تأكّد مجدداً أن نيتك هي استعادة روحك من الأمس، لا إرسال رسالة جديدة من الغضب.

أخيراً، أنشئ لنفسك مراسم رسمية تستدعي فيها روحك من الماضي وتحرر التأثير السلبي لجميع جراحك. سواء اخترت طقساً رمزياً أو صلاة خاصة، جسد رسالة التسامح بطريقة "رسمية" لتأسيس بداية جديدة.

**الخطوة 6:** فكر بالحب. عش في التقدير والامتنان. ادع التغيير إلى حياتك، ولو فقط من خلال موقفك الداخلي. وذّكر نفسك دائمًا برسالة كل المعلمين الروحيين الحقيقيين: أبق روحك في الحاضر. بلغة يسوع: "دع الموتى وامض في حياتك." وكما علم بودا: "لا يوجد سوى الآن."

الأمر الغريب في الشفاء هو أنك — بحسب من تتحدث معه — قد تقتنع إما بأنه لا شيء أسهل منه، أو لا شيء أعقد منه.

الشاكرة الرابعة هي مركز نظام طاقة الإنسان. كل ما في حياتنا ينبع بقوة قلوبنا. سنمر جميعاً بتجارب تهدف إلى "كسر قلوبنا" — ليس نصفين، بل لتفتحها على مصراعيها. ومهما كانت الطريقة التي انكسر بها قلبك، يظل الخيار دائمًا هو نفسه: ماذا ستفعل بأملك؟ هل ستستخدمه كذرية لمنع الخوف مزيداً من السلطة عليك؟ أم ستتحرر من سلطة العالم المادي من خلال فعل التسامح؟

سيُطرح عليك السؤال الكامن في الشاكرة الرابعة مرة بعد مرة طوال حياتك، حتى تصبح الإجابة التي تقدمها هي تحررك الحقيقي.

العلاقات الدقيقة في السفيراه **تيفيرت** و**سر الزواج** توجهنا باستمرار لاكتشاف ذواتنا ومحبتها. هذا الحب هو المفتاح الأساسي للعثور على السعادة التي نعتقد خطأً أنها موجودة خارجنا، بينما تذكرنا النصوص الروحية بأنها لا توجد إلا في داخلنا. كثير من الناس يخشون معرفة أنفسهم، معتقدين أن معرفة الذات تعني العيش وحيدين، بعيداً عن أصدقائهم وشركائهم الحاليين. ومع أن معرفة الذات قد تسبب تغييرات قصيرة المدى، إلا أن آثارها الطويلة — إذا كانت مدفوعة بالوعي لا بالخوف — ستكون أكثر إشباعاً.

ليس منطقياً أن نسعى لنصبح أكثر وعيًا حديدياً ثم نحاول إبقاء هذا الوعي بعيداً عن التأثير في حياتنا. الطريق الوحيد نحو الوعي الروحي هو عبر القلب. هذه الحقيقة غير قابلة للتفاوض، مهما كانت التقاليد الروحية التي يختارها المرء لمعرفة الإلهي. **الحب هو القوة الإلهية.**

### أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما الذكريات العاطفية التي لا تزال بحاجة إلى شفاء؟
2. ما العلاقات في حياتك التي تحتاج إلى شفاء؟
3. هل تستخدم جراحك العاطفية أحياً للتحكم بالناس أو المواقف؟ إن كان الأمر كذلك، صف ذلك.
4. هل سمحت لنفسك يوماً بأن تتحكم بك من خلال جراح شخص آخر؟ ما مشاعرك تجاه احتمال تكرار ذلك؟ ما الخطوات التي أنت مستعد لاتخاذها لمنع حدوثه مجدداً؟
5. ما المخاوف التي تملكتها بشأن أن تصبح متوازناً عاطفياً؟
6. هل تربط بين الصحة العاطفية وبين عدم الحاجة إلى علاقة حميمة؟
7. ما هو فهمك للتسامح؟
8. من هم الأشخاص الذين لم تسامحهم بعد، وما الذي يمنعك من التخلص عن الألم المرتبط بهم؟
9. ما الذي فعلته ويحتاج إلى غفران؟ من هم الأشخاص الذين يحاولون مسامحتك؟
10. ما هو فهمك لعلاقة حميمة صحية؟ وهل أنت مستعد للتخلص عن استخدام جراحك لفتح نفسك لمثل هذه العلاقة؟

## الشاكرة الخامسة: قوّة الإرادة

تجسد الشاكرة الخامسة تحدي تسليم إرادتنا الشخصية وأرواحنا إلى إرادة الله. من منظور روحي، هدفنا الأعلى هو التحرر الكامل من الإرادة الشخصية وتسليمها إلى "يد الإلهي". يسوع وبودا، وكذلك المعلمون العظام الآخرون، يمثلون إتقان هذه الحالة من الوعي — الاتحاد الكامل مع الإرادة الإلهية.

الموضع: الحنجرة.

الارتباط الطaci بالجسد المادي: الحلق، الغدة الدرقية، القصبة الهوائية، المريء، الغدد جار الدرقية، تحت المهداد، فقرات العنق، الفم، الفك، والأسنان.

الارتباط الطaci بالجسد العاطفي/الذهني: تتناغم الشاكرة الخامسة مع الصراعات العاطفية والذهنية العديدة المرتبطة بتعلم طبيعة قوّة الاختيار. كل مرض له علاقة بالشاكرة الخامسة، لأن الاختيار متورط في كل تفصيل من تفاصيل حياتنا، وبالتالي في كل مرض.

الارتباط الرمزي/الإدراكي: التحدي الرمزي لشاكرة الإرادة هو التقدّم عبر مراحل نضوج الإرادة: من الإدراك القبلي بأن كل من حولك وكل ما حولك له سلطة عليك؛ إلى الإدراك بأنك وحدك من يملك السلطة على نفسك؛ إلى الإدراك الأخير بأن السلطة الحقيقية تأتي من انساقك مع إرادة الله.

المخاوف الأساسية: توجد مخاوف مرتبطة بإرادتنا داخل كل شاكرة، تتناسب مع طبيعة تلك الشاكرة. نخاف من عدم امتلاك السلطة أو القدرة على الاختيار في حياتنا — أولاً داخل قبilletنا، ثم داخل علاقاتنا الشخصية والمهنية. ثم نخاف من فقدان السلطة على أنفسنا، من أن نصبح خارج السيطرة عندما يتعلق الأمر بردود أفعالنا تجاه المواد، أو المال، أو القوة، أو سيطرة شخص آخر عاطفياً على سلامنا الداخلي. وأخيراً، نخاف من إرادة الله. إن فكرة تسليم قوّة اختيارنا إلى قوّة إلهية تبقى أكبر صراع للشخص الذي يسعى لأن يصبح واعياً.

القوى الأساسية: الإيمان، ومعرفة الذات، والسلطة الشخصية، والقدرة على اتخاذ قرارات مع العلم أنه مهما كان القرار الذي نتخذه، يمكننا أن نحافظ على كلمتنا لأنفسنا أو الآخرين.

الارتباط بالسفيروت/السر المقدس: تتوافق الشاكرة الخامسة مع السفيراه حِسْد (**Hesed**)، التي تمثل محبة الله ورحمته، ومع السفيراه چُفُوراه (**Gevurah**)، التي تمثل عدل الله وحكمه. هاتان السفيروتان هما الذراعان اليمنى واليسرى لله، تصوران طبيعة الإرادة الإلهية المتوازنة. وتشير دلالتهما إلى أن الإلهي رحيم، وأن الله وحده له الحق في الحكم على اختياراتنا.

تذكّرنا السفيراه حِسْد بأن نستخدم كلمات محبة في تواصلنا مع الآخرين، بينما تذكّرنا چُفُوراه بأن نتحدث بشرف ونزاهة. أما

**سر الاعتراف (Confession)** فهو مرتبط بالشاكرة الخامسة، دلالةً على أننا جمِيعاً مسؤولون عن الطريقة التي نستخدم بها إرادتنا. ومن خلال هذا السر، تُمنح فرصة لاستعادة أرواحنا من "المهمات السلبية" التي ربما أرسلناها كنتيجة لأفكارنا أو أفعالنا السلبية.

الحقيقة المقدسة: الشاكرة الخامسة هي مركز الاختيار والعواقب، مركز الكارما الروحية. كل اختيار نقوم به، وكل فكرة أو شعور نعيشه، هو فعل من أفعال القوة التي تترك آثاراً بيولوجية وبيئية واجتماعية وشخصية وعالمية. نحن موجودون في كل مكان تصل إليه أفكارنا، وبالتالي تشمل مسؤوليتنا الشخصية المسهامات الطاقية التي نطلقها في العالم. فأي اختيارات كنا سنتخذ لو استطعنا أن نرى بالفعل نتائجها الطاقية؟ لا يمكننا الوصول إلى مثل هذه البصيرة إلا بالالتزام بالحقيقة المقدسة: **سلام الإرادة الشخصية إلى الإرادة الإلهية**.

تُظهر لنا الدروس الروحية للشاكرة الخامسة أن الأفعال المستوحاة من إرادة شخصية واثقة بالسلطة الإلهية هي التي تخلق أفضل النتائج.

تستفيد الأفكار والموافق أيضاً من قبول الإرشاد الأعلى. إحدى النساء اللاتي أخبرنني عن تجربة قرب الموت ترى أن كل قرار تتخذه له تأثير طاقي على الحياة كلها. وبينما كانت في تلك الحالة بين الحياة الجسدية وغير الجسدية، استعرضت كل اختياراتها في حياتها ورأت نتائج تلك الأفعال على نفسها، وعلى الآخرين، وعلى الوجود بأكمله. أظهر لها أن الإرشاد الإلهي كان يحاول دائماً التغفل إلى عقلها الوعي. سواء كانت تخترق فستانها أو مهنة، لم يكن هناك اختيار تافه إلى درجة يتتجاهله الإلهي. فعندما اشتربت فستانها، رأت فوراً الآثر الطاقي لتلك "الصفقة"، الممتد عبر سلسلة طويلة من الأشخاص الذين شاركوا في صنعه وتوزيعه. ومنذ ذلك الحين، أصبحت تطلب الإرشاد قبل كل قرار تتخذه.

إن فهم النتائج الطاقية لأفكارنا ومعتقداتنا، وكذلك أفعالنا، قد يجبرنا على أن نصبح صادقين بدرجة جديدة. الكذب — سواء على الآخرين أو على أنفسنا — يجب أن يكون خارج الاحتمال. فالشفاء الحقيقي والكامل يتطلب الصدق مع الذات. إن العجز عن الصدق يعيق الشفاء بنفس قدر العجز عن التسامح. الصدق والتسامح يسترداً طاقتنا — أرواحنا — من بعد الطافي لـ"الماضي".

تُظهر لنا الشاكرة الخامسة ودروسها الروحية أن القوة الشخصية تكمن في أفكارنا وموافقنا.

## عواقب الخوف

أكثر العواقب الطاقية كلفة تأتي من التصرف بدافع الخوف. حتى عندما تؤدي الخيارات التي نتخذها من منطلق الخوف إلى ما نرغب به، فإنها غالباً ما تنتج آثاراً جانبية غير مرغوبية. هذه المفاجآت تعلمنا أن الاختيار بدافع الخوف يُعد تجاوزاً لثقتنا في التوجيه الإلهي. نحن جمِيعاً نعيش، على الأقل دورياً، ضمن وهم أننا نتحكم في حياتنا. نسعى وراء المال والمكانة الاجتماعية لنمتلك قدرة أكبر على الاختيار، حتى لا نضطر إلى اتباع الخيارات التي يفرضها علينا الآخرون. إن فكرة أن الوعي يتطلب تسليم الإرادة الشخصية إلى الإرادة الإلهية تتعارض تماماً مع كل ما تعلمنا اعتباره مقياساً للإنسان المتمكن.

وهكذا، قد نكرر دورة الخوف - المفاجأة - الخوف، حتى نصل إلى نقطة صلاة نقول فيها: "اختر أنت، وأنا سأتبع". وعندما تُطلق هذه الصلاة، يبدأ الإرشاد بالدخول إلى حياتنا، مصحوباً بسلسلة لا تنتهي من المصادفات والتزامنات — "التدخل الإلهي" في أجمل صوره.

إميلي، في الخامسة والثلاثين من عمرها، معلمة في مدرسة ابتدائية فقدت ساقها اليسرى بسبب السرطان قبل ثلاثة عشر عاماً، بعد فترة قصيرة من تخرجها في الجامعة. أثناء إعادة التأهيل، عادت إلى منزل والديها لتعيش معهما. ما كان من المفترض أن يكون إقامة لمدة عام امتد إلى عقد كامل، لأن إميلي لم تستعد استقلالها بل ازدادت اكتئاباً وخوفاً من فكرة الاعتناء بنفسها. قللت من نشاطها الجسدي إلى حد أنها لم تكن تمشي أبعد من محيط المبنى الذي تسكنه. ومع مرور كل عام، كانت تنسحب أكثر إلى بيت والديها، حتى توقفت عن الخروج لأي نشاط ممتع.

اقتصر والداها العلاج النفسي، لكن لم يكن لأي شيء تأثير عليها. قالت لي والدتها: "كل ما كانت تفعله إميلي يوماً بعد يوم هو الانغماس في فكرة أن فقدان ساقها دمر فرصها في الزواج وتكونن أسرة أو أي نوع من الحياة المستقلة. شعرت بأنها 'موصومة' بتجربتها مع السرطان، وكانت أحياً تقول إنها تمنى عودة السرطان لينهي المهمة، كما كانت تصفها".

نتيجة مرض ابنتها، بدأت والدة إميلي تهتم بالعلاجات البديلة. وعندما التقى بها، كانت هي وزوجها يسعian لاكتساب الشجاعة ليطلبها من إميلي أن تنتقل للعيش بمفردها. كان على إميلي أن تتعلم العناية بنفسها جسدياً وأن تشفى حالتها النفسية، وأن تعتمد مجدداً على إرادتها الخاصة.

استأجر والداها شقة وفرشاها لها، وانتقلت إليها — غاضبة وحائفة. قالت لوالديها إنها تشعر بأنهما تخليا عنها. بعد شهر واحد، التقت بجارتها لورا، وهي أم عزياء لديها ابن يبلغ من العمر عشر سنوات يُدعى تي.جي. كان هذا الطفل يعود من المدرسة قبل والدته بساعات، فتسمع إميلي حركته في الشقة المجاورة، يشاهد التلفاز، ويتناول الوجبات الخفيفة، وينتظر وحيداً قرابة ثلاث ساعات كل يوم حتى تعود لورا من عملها.

في أحد الأيام، كانت إميلي عائنة من المتجر في نفس وقت عودة لورا من العمل. بدأتا تتحدثان عن تي.جي، وأبدت لورا قلقها بشأن دراسته وكمية الوقت الذي يقضيه وحيداً بعد المدرسة. وفجأة، عرضت إميلي من تلقاء نفسها ليس فقط أن تمضي الوقت مع تي.جي بعد المدرسة، بل أن تدرسها أيضاً، لأنها مؤهلة كمعلمة. وافقت لورا بامتنان، وفي اليوم التالي بدأت إميلي بتدريسيه.

خلال بضعة أسابيع، انتشر الخبر في مجمع الشقق بأن هناك "معلمة رائعة" متاحة لتعليم الأطفال والعناية بهم بعد المدرسة. غُمرت إ Emilie بطلبات من أولياء الأمور العاملين. سألت مدير المجمع عما إذا كانت هناك غرفة يمكن استخدامها ثلاثة ساعات كل بعد الظهر. كانت هناك غرفة متاحة، وخلال ثلاثة أشهر فقط من مغادرتها منزل والديها، كانت — كما قالت — "حياة من جديد".

قالت لي إميلى وهي تروي قصتها إنها لاحظت العفوية التي خرجت بها منها فكرة تدريس تي.جي. وقالت إن عرضها "تطاير من فمها" قبل أن تفكر فيه، وإنها لو فكرت قليلاً لما عرضت المساعدة أبداً. وأن هذا التصرف كان غريباً تماماً عن طبيعتها، ففكّرت للحظة بأنها كانت "مأمورة" من السماء لتعليم تي.جي. وفي النهاية، اختارت أن تؤمن بأنها كانت مُرسلة لذلك — لتعليم تي.جي والطلاب الأحد عشر الآخرين الذين أصبحوا تحت رعايتها قبل أن تعود إلى التدريس في الخريف التالي.

لأي سبب كان، امتلكت إميلى النعمة لتنتعرف على الإرشاد حين يأتيها. فبمجرد أن بدأت تهتم بالآخرين، تلاشى خوفها من لا يهتم بها أحد. أدركت أنها الدليل الحي على أن الله يعنى باحتياجات الجميع، وهذا أعاد إليها إيمانها.

## الإيمان

جوهر الشاكرة الخامسة هو **الإيمان**. عندما نؤمن بشخص ما، فإننا نلتزم بجزء من طاقتنا لذلك الشخص؛ عندما نؤمن بفكرة، نلتزم بجزء من طاقتنا لتلك الفكرة؛ وعندما نؤمن بخوف، نلتزم بجزء من طاقتنا لذلك الخوف. نتيجةً للتزاماتنا الطاقية هذه، تصبح عقولنا وقلوبنا وحياتنا منسوجة في عوّاقب تلك الالتزامات. فإذاً نحن وقدرتنا على الاختيار هما، في الحقيقة، قوّة الخلق ذاتها. نحن الأوعية التي تحول من خلالها الطاقة إلى مادة في هذه الحياة.

لذلك، فإن الاختبار الروحي الكامن في حياة كل واحد منا هو التحدي لاكتشاف ما الذي يدفعنا لاتخاذ قراراتنا، وهل نؤمن بمخاوفنا أم بالإلهي؟ علينا جميماً أن نواجه هذه الأسئلة، سواء كتأمل روحي أو كنتيجة لمرض جسدي. نصل جميماً إلى لحظة نسأل فيها: من المسؤول عن حياتي؟ لماذا لا تسير الأمور كما أريد؟ ومهما بلغ نجاحنا، سنصل في مرحلة ما إلى وعيٍ يجعلنا نشعر بالنقض. حدث غير متوقع، أو علاقة، أو مرض، سيُظهر لنا أن قوتنا الشخصية غير كافية لتجاوز الأزمة. نحن مُقدّر لنا أن ندرك أن قوتنا الشخصية محدودة، وأن نتساءل: هل هناك "قوّة" أخرى تعمل في حياتي؟ ولماذا يحدث هذا؟ ماذا تريد مني؟ ما الذي أنا مطالب بفعله؟ ما غايتي؟

إن إدراكنا لحدودنا الخاصة يفتحنا أمام خيارات لم نكن ننتخذها لو لا ذلك. وفي اللحظات التي تبدو فيها حياتنا خارجة عن السيطرة أكثر من أي وقت، نصبح أكثر استعداداً لتلقي الإرشاد الذي لم نكن لنرحب به سابقاً. حينها قد تتحرك حياتنا في اتجاهات لم نتوقعها أبداً. ومعظمنا ينتهي به المطاف قائلاً: "لم أكن أظن أنني سأفعل هذا أو أعيش هنا، لكنني أفعل، وكل شيء بخير".

قد يساعدك على الوصول إلى نقطة التسلیم أن تستخدّم **الرؤیة الرمزیة** لترى حياتك كرحلة روحية فقط. لقد عرفنا جميماً أشخاصاً تعافوا من ظروف خطيرة، وأرجعوا ذلك إلى أنهم تركوا الإلهي يتولى القيادة. وكل هؤلاء الأشخاص شاركوا تجربة واحدة: قولهم للإلهي، "لتكن مشيئتك لا مشيئتي". فإذا كانت هذه الصلاة الواحدة كافية، فلماذا نخاف منها إلى هذا الحد؟

نظل خائفين من أن الاعتراف بإرادة الله — أي تسليم إرادتنا لإرادة أعظم — سيجعلنا منفصلين عن كل ما يمنحك راحة جسدية. لذلك نحارب بإرادتنا ضد التوجيه الإلهي: ندعوه إلى حياتنا، ومع ذلك نحاول منعه تماماً. مراراً وتكراراً أرى في ورشاتي أشخاصاً يعيشون هذا الصراع؛ يطلبون الإرشاد الحديسي، لكنهم يخافون مما قد يقوله لهم ذلك الصوت.

تذكّر أن حياتك الجسدية ومسارك الروحي هما واحد. الاستمتاع بحياتك الجسدية هدف روحي بقدر ما هو الحفاظ على جسد صحي. كلاهما نتيجة اتباع الإرشاد الإلهي في اتخاذ قراراتك حول كيفية العيش، والتصريف بداعي الإيمان والثقة. التسليم للسلطة الإلهية يعني التحرر من أوهام العالم المادي، لا من ملذاته وراحاته.

الطاقة الروحية للشاكرة الخامسة ترشدنا نحو تلك النقطة من التسليم. تنقل إلينا السفيرة حِسْد (Hesed)، عبر الشاكرة الخامسة، طاقة الله الإلهية العظيمة من خلال المحبة، موجهةً إيانا لأن تكون محبين قدر المستطاع في جميع الظروف. وأحياناً يكون أعظم فعل محبة هو الامتناع عن الحكم على الآخرين أو على أنفسنا. مراراً يُذكّرنا بأن الت **judgment** خطأ روحي. يسمح لنا انضباط الإرادة بالامتناع عن إطلاق الأفكار السلبية تجاه الآخرين أو تجاه أنفسنا. ومن خلال عدم الحكم، نكتسب الحكمة ونهزم مخاوفنا. وتعلّمنا السفيرة حِقوّره (Gevurah) أن نتحرر من الحاجة إلى معرفة سبب حدوث الأشياء كما تحدث، وأن نشقّ لأنّياً كان السبب، فهو جزء من تصميم روحي أعظم.

مارني، في الرابعة والأربعين من عمرها، معالجة حقيقة نالت "مسحة" روحية — بدأت عملها بعد "ليلة مظلمة للنفس" دامت سبع سنوات، كان عليها خلالها أن تشفى نفسها. عندما كانت في الثلاثين، كانت مارني تعمل أخصائية اجتماعية في اسكتلندا، تعيش حياة نشطة، لها أصدقاء كثُر، وتحب عملها بشغف. ثم شُخصت بمرض "غير قابل للتشخيص". مع مرور الأشهر، ازدادت آلامها، أحياناً في ظهرها، وأحياناً كصداع نصفي شديد، وأحياناً في ساقيها. في النهاية أجبرها الألم على أخذ إجازة من عملها. أمضت نحو عامين تتنقل بين الأطباء المتخصصين دون جدوٍ؛ لم يستطع أحدthem تفسير ألمها المزمن أو فقدان توازنها المتقطع أو وصف علاج فعال.

انزلقت مارني إلى اكتئاب عميق. نصحها أصدقاؤها باللجوء إلى معالجين من الطب البديل، لكنها لم تكن تؤمن بهم أبداً. في أحد الأيام، جاءت صديقة إلى منزلها ومعها مجموعة كتب عن الطب البديل، من بينها كتابات ساي بابا، المعلم الروحي المقيم في الهند. قرأت مارني المواد لكنها رفضتها باعتبارها هراءً "يؤمن به فقط أتباع الطوائف".

ستة أشهر أخرى من الألم أجبرتها على التراجع عن كلماتها، فقررت السفر إلى الهند لمحاولة لقاء ساي بابا شخصياً. قضت ثلاثة أسابيع في الأشرم لكنها لم تلتقطه على انفراد. عادت إلى اسكتلندا أكثر يأساً من قبل. ومع ذلك، بعد فترة قصيرة من عودتها، بدأت تحلم سلسلة من الأحلام التي كانت تُطرح عليها فيها نفس السؤال في كل مرة:

"هل يمكنك أن تتقبلي ما منحتك إياه؟"

في البداية، ظنت أن الأحلام مجرد نتيجة لرحلتها إلى الهند وحيثها المتكرر عن إرادة الله. لكن صديقة اقترحت عليها أن تتعامل مع تلك الأحلام كما لو كانت سؤالاً روحياً حقيقياً. وكما قالت مارني: "لم يكن لدي ما أخسره، فلم لا؟"

في المرة التالية التي جاءها فيها الحلم، أجبت السؤال: "نعم، سأتقبل ما منحتني إياه".

وفي اللحظة التي قالت فيها ذلك، شعرت وكأنها تغمر بالنور، ولأول مرة منذ سنوات كانت خالية من الألم. عندما استيقظت، تمنت أن يكون مرضها قد اختفى، لكنه لم يختفي — بل ازداد سوءاً على مدى السنوات الأربع التالية. ومع ذلك، ظلت تتأمل الحلم مراراً، متمسكة بالإيمان بأنه لم يكن مجرد حلم، وإن كانت ما تزال تعاني الغضب واليأس، وتشعر أحياناً أن الله يتطلب منها أن تتألم بلا سبب.

في إحدى الليالي، بينما كانت تبكي، قالت مارني إنها وصلت إلى الاستسلام الكامل. كانت تعتقد منذ حلمها أنها قد سلمت، لكنها أدركت تلك الليلة قائلة: "كنت في حالة استسلام شكلي، لا حقيقي. كنت أعيش في عقلية تقول: 'حسناً، سأفعل هذا، والآن كافئني بجعلني أشعر بتحسن'، ثم أدركت تلك الليلة أنني ربما لن أشعر بتحسن أبداً، وإن كان هذا هو الحال، فماذا سأقول لله؟ عندها سلمت تماماً. قلت: 'مهما تختار لي، فليكن. فقط امنحني القوة'."

خفّ الألم فوراً، وامتلأت يداها بالحرارة — ليست حرارة جسدية عادية، بل حرارة روحية. وعرفت فوراً أن الحرارة التي تسري في يديها تحمل القدرة على شفاء الآخرين، رغم أنها، بالمقارنة، قد لا تستطيع "أن تشرب من هذا البئر" بنفسها. ووضحت على حالها قائلة: "إنها تماماً مثل قصص المتصوفين القدامي التي قرأتها — من كان يظن أنني سأكون مؤهلة لمهامهم؟"

مارني الآن معالجة محبوبة ومحترمة جداً، وبينما شفي جسدها بدرجة كبيرة من الألم غير المشخص، ما زالت تمر بلحظات صعبة أحياناً. لكنها تقول: "سأمر بكل ذلك مجدداً، لو كان الثمن هو أن أكون ما أنا عليه اليوم، وأفعل ما أفعله الآن لمساعدة الآخرين".

قصتها مميزة بالنسبة لي لأنها تجسد الفهم العميق للفرق بين الاستسلام والاستقالة، وأنها عاشت أسطورة أن قول نعم لله يعني أن كل شيء سيصبح مثالياً فوراً. إن قول نعم لحالتنا هو الجزء الأول — وهو فعل قد يغير أو لا يغير ظروفنا — أما قول نعم لتوكيد الله فهو الجزء الثاني.

إن فعل الاعتراف يستعيد أرواحنا من نتائج اختياراتنا. فكلما تعلمنا أكثر عن طبيعتنا الطاقية، أدركنا مدى بقاء أرواحنا مرتبطة بالأحداث والأفكار السلبية، الماضية والحاضرة. الاعتراف أكثر من مجرد إعلان علني عن خطأ ارتكبناه. من منظور الطاقة، هو اعتراف بأننا أصبحنا واعين — وبالتالي متحكمين — بخوفي كان سابقاً يسيطر على أرواحنا. رمزياً، يحرر الاعتراف أرواحنا من المخاوف الماضية وأنماط التفكير السلبية. البقاء مرتبطين بالأحداث والمعتقدات السلبية سامٌ لعقونا وأرواحنا وأنسجتنا الجسدية وحياتنا.

الكارما هي الطاقة والعواقب الجسدية الناتجة عن اختياراتنا. تولد الاختيارات السلبية مواقف تتكرر لتعلمنا كيف نتخذ اختيارات إيجابية. وبمجرد أن نتعلم الدرس ونتحذل خياراً إيجابياً، لا تتكرر المواقف لأن روحنا لم تعد مرتبطة بالاختيار السلبي الذي أنشأ الدرس. في الثقافات الغربية يُعبر عن هذا النوع من الدروس الكارمية بأمثال مثل: "كما تدين ثديان" أو "لن تفلت من عواقب أفعالك".

تشير أفعال الاعتراف إلى أنها ندرك مسؤوليتنا عما خلقناه، وأننا نعي خطأ اختياراتنا. ومن منظور الطاقة، يحررنا هذا الطقس من دوائر التعلم المؤلمة، ويوجهنا نحو الطاقات الإيجابية والخلاقة في الحياة.

إن الاعتراف ضروري جداً لصحة عقولنا وأرواحنا إلى درجة أنها لا تستطيع مقاومته. الحاجة إلى تطهير أرواحنا من الذكريات المليئة بالذنب أقوى من حاجتنا للصمت. وكما قال لي أحد مسؤولي السجون: "كثير من المجرمين يقبض عليهم لأنهم مضطرون لإخبار شخص واحد على الأقل بما فعلوه. وقد يbedo الأمر وقتها تفاخراً، لكنه في الحقيقة شكل من أشكال الاعتراف، أسميه 'اعتراف الشارع'".

لقد أصبح المعالجون النفسيون كهنة الاعتراف في عصرنا الحديث. معهم نحاول حل صراعاتنا النفسية والعاطفية من خلال مواجهة الجوانب المظلمة والمخاوف المسيطرة في طبيعتنا ونفوسنا.

إن طاقة الشفاء العذبة تتدفق إلى نظامنا الطاقي في كل مرة نكسر فيها سلطة الخوف على حياتنا ونستبدلها بإحساس أكثر تمكناً بالذات. بلغة الاعتراف، تشبه هذه اللحظات العلاجية نداءً نستعيد به أرواحنا من المهام السلبية التي أرسلناها إليها.

وبما أن الشاكرة الخامسة تعلمنا كيف نستخدم إرادتنا، وتسجل التعليمات التي نوجها إلى أرواحنا، فكيف يمكننا أن نتعامل مع دروس هذه الشاكرة؟

## بين الرأس والقلب

نظراً لوجود مركز الإرادة بين طاقتى القلب والعقل، علينا أن نتعلم كيف نوازن استجاباتنا للإلحاح كلّ منها. عادةً ما نُوجه في طفولتنا نحو إحدى هاتين الطاكتين الحاكمتين: يُدفع الأولاد غالباً لاستخدام طاقتهم الذهنية، والبنات لاستخدام قلوبهن.

تغذى الطاقة الذهنية العالم الخارجي، بينما تغذى طاقة القلب عوالمنا الشخصية. لقرونٍ طويلة اعتقدت ثقافتانا أن الطاقة العاطفية تُضعف قدرتنا على اتخاذ قرارات سريعة وضرورية، وأن الطاقة الذهنية عديمة الجدوى تقرباً في المجال العاطفي، كما في القول القديم إن العقل لا يستطيع أن يكسب حرباً ضد اختبار صادر عن القلب. وعلى مدى قرون، حتى ستينيات القرن العشرين، كان هذا الفصل مقبولاً. ثم جاءت تلك العقدة التي التقى فيها الرأس بالقلب فأعيد تعريف الفرد المتوازن على أنه من يعمل بالقلب والعقل معاً.

إذا لم يكن العقل والقلب يتواصلاً بوضوح، سيسيطر أحدهما على الآخر. حين يتقدم العقل القيادة، نتألم عاطفياً لأننا نحول البيانات العاطفية إلى عدو. نسعى للسيطرة على جميع المواقف وال العلاقات والحفاظ على سلطة فوق المشاعر. وحين يتقدم

القلب القيادة، نميل إلى الحفاظ على وهم أن كل شيء على ما يرام. سواء تقدم العقل أم القلب، تكون الإرادة مدفوعة بالخوف والغاية العبثية المتمثلة في السيطرة، لا بشعورٍ بالأمان الداخلي.

هذا الاختلال بين الرأس والقلب يحول الناس إلى مُدمَّرين. وبلغة الطاقة، فإن أي سلوكٍ تدفعه مخافة النمو الداخلي يُعدُّ إدماً. حتى السلوك الذي يكون صحيًا في العادة— كالرياضة أو التأمل مثلاً— قد يصبح إدماً إذا استخدم لتجنب الألم أو البصيرة الذاتية. يمكن لأي ممارسة أن تتحول إلى حاجزٍ إرادي بين عقولنا الواقعية واللاواقعية، قائلاً: "أريد إرشاداً، لكن لا تخبرني بأخبار سيئة". بل إننا نحاول توجيه الإرشاد ذاته الذي نطلب. فنتنهى إلى العيش في دورة تبدو لا تنتهي من رغبةٍ ذهنيةٍ في التغيير وخوفٍ عاطفيٍ منه عند كل منعطف.

الطريقة الوحيدة لاختراق هذا النمط هي اتخاذ خياراتٍ تُشَكِّل القوة المتتحدة للعقل والقلب. من السهل إبقاء المرء لنفسه في نمط التعليق، مدعياً أنه لا يعرف الخطوة التالية. لكنه أدعاء نادرًا ما يكون صحيحاً. حين تكون في نمط التعليق، فذلك لأننا نعرف بالضبط ما يجب أن نفعله تاليًا، لكننا مرتعبون من الإقدام عليه. إن كسر تكرار الدورات في حياتنا لا يتطلب إلا خياراً قوياً واحداً موجهاً إلى الغد لا إلى الأمس. قراراتٌ تقول: "كفى—لن أقبل هذا النوع من المعاملة بعد الآن"، أو "لا أستطيع البقاء هنا يوماً آخر—يجب أن أغادر"، تحمل نوعية قوة توحُّد طاقتِي العقل والقلب، فتبدأ حياتنا بالتغيير تقريرياً فوراً بفعل السلطة الكامنة في ذلك القدر المكثف من الاختيار. ومن المسلم به أن مغادرة محتويات حياةٍ مألوفةٍ أمرٌ مخيف، حتى وإن كانت تلك الحياة حزينةً إلى حدٍ مُرّ. لكن التغيير مُخيف، وانتظار شعور الأمان حتى نقدم على الحركة لا يجلب إلا مزيداً من العذاب الداخلي، لأن الطريقة الوحيدة لاكتساب ذلك الشعور بالأمان هي دخول دوامة التغيير والخروج من الطرف الآخر منها ونحن نشعر بالحياة من جديد.

عاشت إيلين كادي، إحدى مؤسسات مجتمع فايندهورن الروحي في شمال اسكتلندا، حياةً مثيرةً بالتغييرات والتحديات، إذ تعلمت الثقة في الإرشاد الإلهي والتسليم لتجسيمهاته. تلقت إرشاداً—تنسبه إلى صوت "المسيح"— بأن ترك زوجها الأول وأطفالها الخمسة وتشكل شراكة مع رجلٍ اسمه بيتر كادي. ورغم أنها تبعت هذا الإرشاد، فإن سنواتها التالية كانت عاصفة، جزئياً لأن بيتر نفسه كان متزوجاً آنذاك. وفي النهاية ترك بيتر زوجته وتزوج إيلين وتولى إدارة فندق متدهور في مدينة ثدعي فورس في شمال اسكتلندا. وأنجبا ثلاثة أطفال، وبينما كانت إيلين تمدد بالإرشاد، سرعان ما حُول بيتر ذلك الفندق المتواضع إلى مشروعٍ من فئة الأربع نجوم. وخلال تلك السنوات كان اتصال إيلين بأطفالها الخمسة الآخرين محدوداً، مع أن إرشادها أخبرها بأنها ستتصالح معهم في نهاية المطاف، وقد حدث ذلك فعلاً. وقد أدرك كلاهما أن إرشاد إيلين كان منبعه مكان روحي عميق.

وبينما كان الفندق في ذروة نجاحه، فُصل بيتر، في مفاجأةٍ للجميع. صدم هو وإيلين، ولم يتوقعوا أن يُجازى قيادتهم بورقة إنهاء خدمة. لكن إرشاد إيلين وجّههما ثانيةً إلى استئجار مقطورةٍ في منتزهٍ محلٍ للمقطورات يُسمى فايندهورن. وهناك طلب

إليهما أن يزرعا حديقة—وهو اقتراح يبدو مُستبعداً بالنظر إلى المناخ والموقع وقلة ضوء الشمس. ومع ذلك فعلاً ما طلب منها، وسرعان ما انضمت إليهما امرأة تدعى دوروثي ماكلين.

كانت دوروثي، مثل إيلين، قناة للإرشاد، لكن إرشادها كان يأتيها من "طاقات الطبيعة" التي علّمتها كيف تتعاون معها بطرق تشاركية خلاقة. ووعدت طاقات الطبيعة بتضخيم نمو الحديقة لمدة سبع سنوات كاملة، لإظهار ما يمكن إنجازه حين تعمل القوى الروحية والبشرية والطبيعية معاً.

وأزهرت الحديقة تماماً كما وعد. بلغ الغطاء النباتي أحجاماً غير مسبوقة. وانتشرت شائعات هذه الحديقة "السحرية" عبر الأثير، فجاء الناس من أنحاء العالم إلى ذلك المكان النائي ليشاهدوها بأنفسهم. ولم يُخِبِ المنظر آمال أحد؛ حتى علماء البستنة المتشككون أقرّوا بأن الحديقة كانت مدهشة. وعندما سُئلوا عن مصدر هذا الإنتاج الباهر، قال دوروثي وبيترو إيلين الحقيقة: "نحن نتبع إرادة الإلهي".

وبمروء الوقت تشكّل مجتمع حول هذه الحديقة. وبدأت إيلين نظاماً مذهلاً من التأمل من منتصف الليل حتى السادسة صباحاً في الحمام العام—إذ كان المكان الوحيد الذي يمكنها أن تجد فيه خصوصية. وصارت مقطورتها الصغيرة—التي بالكاد تتسع لشخص—تؤوي ستة. وكل صباح كانت إيلين تخرج لتسلّم بيتر التعليمات التي تلقّتها ليلاً. وكان ينفذها بدقة، موظّفاً شخصيته الإدارية ليرى أن أعضاء المجتمع الجدد يتبعون أوامره. وبنية مبانٍ، ووضع روتينات، وسرعان ما نشا مجتمع مزدهر.

وبعد سبع سنوات، تماماً كما وعد، عاد الغطاء النباتي إلى حجمه الطبيعي. ثم تلقت إيلين تعليمًا بala تُعطى لبيتر توجيهات أخرى، وأن عليه الآن أن يطلب طريقه إلى صوته الخاص. وقد ضغط ذلك الخبر على علاقتها ودفع بيتر إلى أن يطلب الإرشاد من أماكن أخرى في المجتمع. وسرعان ما بدأ الناس يتنافسون على التأثير في بيتر. ونتج عن ذلك فوضى، ودخلت إيلين في اكتئاب. وفي النهاية أخبر بيتر إيلين أنه سيتركها ويترك المجتمع، وأنه لم يكن واقعاً في حبها قط. وقد حطّمها عاطفياً اعتراف بيتر والطلاق، فتساءلت كيف يمكن أن يكون هذا جزءاً اتباع الإرشاد الإلهي.

تقول إيلين إن صراعاتها وأيأسها، وحتى طلاقها، كانت بسبب "المقاومة لله". فعلى الرغم من أنها اتبعت الإرشاد الذي تلقّته، فإنها لم تكن تريد ذلك حقاً، ولذلك كانت في صراع مع معظم الوقت. وكانت تحتاج أن تتعلم الإيمان والثقة في اتصالها بـ"الوعي المسيحي"، وهو اسمها لإرشادها. تلك كانت مهمتها الروحية الشخصية.

وتقول الآن إن قوة الله حقيقة داخلها ترشدتها دائمًا. وهي مكرسة لطريق الخدمة وتشعر بأن مكافآتها كثيرة. "لدي أسرة بالمعنى الرمزي. أنا محاطة بمجتمع هو أسرتي. لدي بيت جميل، وعلاقة محبة مع جميع أطفالي، وعلاقة حميمة مع الله. أشعر ببركة عميقه".

تعكس صلة إيلين بطاقة "المسيح" طريقاً صوفياً معاصرًا. فقد احتوت حياتها على مسارين روحين قديم وجديد: القديم، حيث يتحمل القائد الروحي المشقات والتأمل الانفرادي بوصفه وسيطاً بين الآخرين والله؛ والجديد، حيث يعيش المرء داخل المجتمع الروحي. تعيش إيلين مع تجارب الإرشاد الإلهي من محنٍ وبركاتٍ ومكافآت. وحياتها مليئة بالمعجزات والتزامنات المتكررة.

قد يفضي تسليم الإرادة للإرشاد الإلهي إلى خبراتٍ صعبةٍ إلى جانب بصائر عظيمة. وقد يختبر المرء نهايةً مؤلمةً لمراحل عديدة من الحياة، كزواجه أو مهنة. لكنني لم أتقى بعد شخصاً رأى أن النتيجة النهائية للاتحاد بالسلطة الإلهية لم تكن تستحق الثمن. ولا قصة تُجسد هذه التجربة أفضل من الدرس الأصلي في التسليم: قصة أيوب.

كان أيوب رجلاً ذا إيمانٍ عظيم وثروة عظيمة، يفاخر بكليهما. طلب الشيطان من الله أن يسمح له باختبار أيوب، زاعماً أنه يستطيع أن يجعله يفقد إيمانه بالله. فوافق الله. فتنسب الشيطان أولاً في أن يفقد أيوب ممتلكاته وأولاده، لكن أيوب ظل أميناً لله، مؤمناً بأنه إن كانت تلك إرادة الله له فلتكن. ثم أصيب أيوب بمرض، فنصحته زوجته بأن "يجدف على الله" بسبب مأساهما المتزايدة. وبقي أيوب مؤمناً. وتوفيت زوجة أيوب. وزاره أصحابه أليفاذ وبلد وصوفر، فعرضوا تعاطفهم وجادلوا في طبيعة العدالة الإلهية. كانوا يعتقدون أن الله لا يعقوب "رجلاً صالحًا"، ولذلك فلا بد أن أيوب قد فعل ما يغضب السماء. فاحتاج أيوب ببراءته وقال إن معاناته كانت جزءاً من... وحين بدا كما لو أن الله غير عادل أصلاً لأنه جعله يتألم، انضم شابٌ يدعى أليهو إلى أيوب وأصحابه ووبخهم لأنهم ظنوا أنهم يستطيعون معرفة "عقل الله"، ولشعورهم بأن الله مدين لهم بتفسير لاختياراته.

وفي نهاية المطاف تكلم الله إلى أيوب وعلمه الفرق بين الإرادة البشرية والإرادة الإلهية. سأله أيوب: "أين كنت حين أنسست الأرض؟" و"هل أمرت صباحاً منذ أيامك، وعرّفت الفجر موضعه؟" فأدرك أيوب حماقة تحدي إرادة الله، وتاب. وأخبر أصحابه بالحقيقة التي تعلمها: أنه لا يمكن لفانٍ أن يعرف عقل الله، وأن الفعل الحقيقى الوحيد للإيمان هو قبول كل ما يطلبه الله منا، وأن الله لا يدين لفانٍ بتفسير قراراته. ثم سلم أيوب إرادته ليد الله قائلاً: "مرةً تكلمت فلا أجيء، ومرتين فلا أزيد." فأعطاه الله أسرةً أخرى وضاعف ممتلكاته الأرضية.

مرةً بعد مرةً، تدفعنا التحديات إلى السؤال: ما إرادة الله لي؟ كثيراً ما نفكّر في إرادة الله لنا بوصفها مهمّةً أو وظيفةً أو وسيلةً لتجميع قوّةٍ لأنفسنا. ولكن الحقيقة أن الإرادة الإلهية ستقودنا أولاً إلى تعلم طبيعة الروح وطبيعة الله.

أعظم فعل إرادة يمكن أن نستثمر فيه أرواحنا هو أن نختار العيش وفق القواعد الآتية:

1. لا تصدر حكاماً.
2. لا تضع توقعات.
3. تخلًّ عن الحاجة إلى معرفة لماذا تحدث الأشياء كما تحدث.

4. أثق بأن الأحداث غير المجدولة في حياتنا هي شكلٌ من أشكال التوجيه الروحي.
5. امتلك الشجاعة لاتخاذ القرارات التي تحتاج إلى اتخاذها، واقبل ما لا يمكنك تغييره، وامتلك الحكمة لتمييز الفرق.

#### أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما تعريفك لكونك "قوي الإرادة"؟ 2. من هم الأشخاص في حياتك الذين لهم سيطرة على قوة إرادتك، ولماذا؟
2. هل تسعى للسيطرة على الآخرين؟ إن كان الأمر كذلك، فمن هم، ولماذا تحتاج إلى السيطرة عليهم؟
3. هل تستطيع أن تعيّن نفسك بصدقٍ وافتتاح عندما تحتاج إلى ذلك؟ إن لم تستطع، فلماذا؟
4. هل تستطيع أن تستشعر متى تتلقى إرشاداً ينبغي العمل به؟
5. هل تثق بإرشادٍ لا يصاحبه "دليل" على النتيجة؟
6. ما المخاوف التي ترتبط لديك بالتوجيه الإلهي؟
7. هل تصلي طالباً العون لخطتك الشخصية، أم تستطيع أن تقول: "سأفعل ما توجّهه السماء لي"؟
8. ما الذي يجعلك تفقد السيطرة على قوة إرادتك؟ 10. هل تساوم نفسك في مواقف تعرف أنك تحتاج فيها إلى التغيير لكنك تؤجل الإقدام على الفعل مراً؟ إن كان الأمر كذلك، فحدد تلك المواقف وأسبابك لعدم الرغبة في الفعل.

## الشاكرة السادسة: قوّة العقل

تتعلق الشاكرة السادسة بقدراتنا العقلية والمنطقية، وبمهاراتنا النفسية في تقييم معتقداتنا وموافقنا. تتناغم شاكرة العقل مع طاقات النفس، أي مع القوى النفسية الوعائية واللاوعائية فيها. في الأدبيات الروحية الشرقية، تُعرف الشاكرة السادسة باسم "العين الثالثة"، وهي المركز الروحي الذي يؤدي فيه التفاعل بين العقل والنفس إلى البصيرة الحدسية والحكمة. إنها شاكرة الحكمة.

تمثل تحديات الشاكرة السادسة في: فتح العقل، وتطوير عقلٍ غير شخصي، واستعادة القوة من الحقائق المصطنعة وـ“الزائفة”， وتعلم التصرف وفق التوجيه الداخلي، والتمييز بين الأفكار التي تُحفَّز بالقوة وتلك التي تنبع من الخوف والوهم.

الموقع: مركز الجيهة.

**الارتباط الطاقي بالجسد المادي:** الدماغ والجهاز العصبي، الغدة النخامية، الغدة الصنوبيرية، بالإضافة إلى العينين والأذنين والأنف.

**الارتباط الطافي بالجسد العاطفي/الذهني:** تربطنا الشاكرة السادسة بجسدها الذهني، أي بذكائنا وخصائصنا النفسية. وتشكل خصائصنا النفسية مزيجاً مما نعرفه وما نؤمن بأنه صحيح — مزيجاً فريداً من الحقائق والمخاوف والتجارب الشخصية والذكريات النشطة باستمرار ضمن جسدها الطافي الذهني.

**الارتباط الرمزي/الإدراكي:** تنشط الشاكرة السادسة الدروس التي تقودنا إلى الحكمة. يبلغ الحكمة من خلال الخبرات الحياتية ومن خلال اكتساب القدرة الإدراكية على التحرر. إن الرؤية الرمزية هي شكل من أشكال "التحرر" المتعلم — حالة ذهنية تتجاوز تأثيرات "العقل الشخصي" أو "عقل المبتدئ"، ويمكن أن تقود إلى قوة وبصيرة "العقل غير الشخصي" أو المفتح.

الارتباط بالسفيرات/السر المقدّس: تتوافق السفيرة بـ**بيناه (Binah)**, التي تمثل الفهم الإلهي، والسفيرة **حو خماه (Hokhmah)**, التي تمثل الحكمة الإلهية، مع الشاكرة السادسة. تُعتبر بـ**بيناه** رحم الأم الإلهية، التي تتلقى البذرة من حو خماه — المعرفة بأنها "البداية". إن اتحاد هاتين القوتين يولد السفيرات الدنبا. تمثل بـ**بيناه** وحو خماه الحقيقة الكونية القائلة إن "**الفكر يسبق الشكل**", وإن الخلق يبدأ في البعد الطاغي.

تذكّرنا ببناه وحوخمهان بأن نصبح واعين لما نخلقه — بأن نستخدم عقولنا استخداماً كاملاً ونحن نأمر الطاقة بأن تصبح مادة. وهذا المنظور هو الذي يربطهما بالسر المسيحي سر الرسامة (Ordination).

رمزيًا، تمثل الرسامة المهمة التي يُدعى المرء لأدائها في خدمة الآخرين. ومن منظور نموذجي (أركيتيبي)، فهي اعتراف من الآخرين بأن لديك بصيرة وحكمة فريدة تقادك لمساعدة الناس — كأم، أو معالج، أو معلم، أو رياضي، أو صديق وفيّ.

والكهنوت هو الدور الذي يرتبط تقليدياً بـرسـ الرسامة فعلياً، لكن المعنى الرمزي أوسع من ذلك؛ إذ إن الرسامة هي أي تجربة أو تكريم يعترف فيها مجتمعك بأنه يستفيد من مسارك الداخلي الموجـ نحو الخدمة بقدر ما تفعل أنت. هذا التبادل المتبادل في المنفعة هو ما يحدد "دعونك المرسومة".

جمال المعنى الرمزي للرسامة يمكن في أنها تكرـ الحقيقة القائلـ إن كل إنسان قادر على تقديم مساهمات عميقـة في حـياة الآخرين، ليس فقط من خلال مهنته، بل — والأهم — من خلال نوعـة الشخص الذي يصبحـه. يسعى سـ الرسامة رمـزاً إلى الاعتراف بمسـاهـمات أرواحـنا في حـياة الآخرين أكثر من الاعتراف بأعمالـنا الظـاهرة.

**المخـاوف الأساسية:** عدم الرغبة في النظر إلى الداخل والتنقيـب عن المخـاوف؛ الخـوف من الحـقيقة عندما يـعـكـر صـفـاء العـقل؛ الخـوف من الحكم الواقعـي السـليم؛ الخـوف من الاعـتمـاد على الإـرشـاد الـخارـجي أو الانـضـباط؛ الخـوف من الجـانـب المـظلـم في الذـات وصـفاتـه.

**القوى الأساسية:** القدرات والـمهـارات الفـكـرـية؛ تـقيـيم البـصـائر الـواـعـية والـلاـوـاعـية؛ استـقبـال الإـلهـام؛ تـولـيد الأـعـمال الكـبـرى من الإـبـداع والـتفـكـير الحـدـسي — الذـكـاء العـاطـفي.

**الحقيقة المقدسة:** الحـقيقة المقدـسة للـشاـكرة السـادـسة هي اـبـحـث فـقـط عـنـ الحـقيقـة. إنـها تـدفعـنا لـلـبحـث المستـمر عـنـ الفـرق بينـ الحـقيقـة وـالـوـهم، وـهـما القـوتـانـ الـحـاضـرـتانـ فيـ كـلـ لـحظـةـ. إنـ فـصلـ الحـقيقـة عـنـ الوـهمـ هوـ مـهـمةـ العـقـلـ أـكـثـرـ مـنـ الدـمـاغـ. فالـدـمـاغـ يـتـحـكمـ فيـ سـلـوكـ الـجـسـدـ المـادـيـ، بـيـنـما يـتـحـكمـ العـقـلـ فيـ سـلـوكـ الـجـسـدـ الطـاـقيـ — أيـ فيـ عـلـاقـتـناـ بـالـفـكـرـ وـالـإـدـراكـ. الـدـمـاغـ هوـ الـأـدـاةـ المـادـيةـ التـيـ يـنـقـلـ عـبـرـهاـ الـفـكـرـ إـلـىـ الـفـعـلـ، لـكـنـ الـإـدـراكـ، وـكـلـ مـاـ يـرـتـبـطـ بـالـإـدـراكـ مـثـلـ الـوعـيـ، هوـ مـنـ خـصـائـصـ الـعـقـلـ.

عـنـدـماـ نـصـبـحـ وـاعـينـ، نـتـمـكـنـ مـنـ الـانـفـصالـ عـنـ الـإـدـراكـاتـ الـذـاتـيـةـ لـنـرـىـ الـحـقـيقـةـ أـوـ الـمعـنىـ الرـمـزـيـ فيـ الـمـوقـفـ. التـحرـرـ لاـ يـعـنيـ التـوقـفـ عـنـ الـاهـتمـامـ، بلـ يـعـنيـ إـسـكـاتـ الـأـصـواتـ المـدـفـوـعةـ بـالـخـوـفـ. مـنـ بـلـغـ حـالـةـ دـاخـلـيـةـ مـنـ التـحرـرـ يـمـتـلـكـ إـحـسـاسـاـ بـالـذـاتـ مـكـتمـلـاـ لـدـرـجـةـ أـنـ التـأـثـيرـاتـ الـخـارـجـيـةـ لـاـ سـلـطةـ لـهـاـ دـاخـلـ وـعـيـهـ. تـلـكـ الـوـضـوحـيـةـ فـيـ الـعـقـلـ وـالـذـاتـ هـيـ جـوـهـرـ الـحـكـمةـ، وـهـيـ إـحـدىـ الـقـوىـ الـإـلـهـيـةـ للـشاـكرةـ السـادـسةـ.

## تطـبـيقـ التـحرـرـ

كيف يـطـبـقـ الـمـرـءـ التـحرـرـ، عـمـلـيـاـ، فـيـ حـيـاتـهـ؟ تـُظـهـرـ قـصـةـ بـيـتـ طـرـيـقـةـ عـمـلـيـةـ لـاستـخـدـامـ هـذـهـ الـمـهـارـةـ. تـوـاـصـلـ مـعـيـ بـيـتـ كـيـ أـجـريـ لهـ قـرـاءـةـ أـثـنـاءـ أـزـمـةـ شـخـصـيـةـ خـطـيرـةـ. زـوـجـتـهـ مـنـذـ سـبـعـةـ عـشـرـ عـاـمـاـ أـعـلـنـتـ أـنـهـاـ لـمـ تـعـدـ تـحـبـهـ وـتـرـيـدـ الطـلاقـ. كـانـ بـيـتـ، وـلـأـسـبـابـ مـفـهـومـةـ، مـحـطـمـاـ وـكـذـكـ أـلـادـهـمـاـ الـأـرـبـعـةـ. اـقـتـرـحـتـ عـلـيـهـ أـنـ يـحـاـوـلـ لـلـحـظـةـ أـنـ يـرـىـ هـذـاـ الـوـضـعـ مـنـ مـنـظـورـ مـتـحـرـرـ. خـمـسـتـ أـنـ زـوـجـتـهـ تـعـيـدـ تـعـرـيـفـ نـفـسـهـاـ خـارـجـ دـورـ الـمـعـيـلـةـ—ذـكـ الدـورـ الـذـيـ عـاشـتـ فـيـهـ مـعـظـمـ حـيـاتـهـاـ. كـطـفـلـةـ كـانـتـ تـعـتـنـيـ بـإـخـوـتـهـاـ الـأـصـفـ؛ـ تـزـوـجـتـ فـيـ السـابـعـةـ عـشـرـةـ وـأـصـبـحـتـ أـمـاـ فـيـ الثـامـنـةـ عـشـرـةـ. الـآنـ، فـيـ الـأـرـبـعـينـ، كـانـتـ تـسـتـيقـظـ عـلـىـ ذـاتـهـاـ وـأـحـتـيـاجـاتـهـ الـخـاصـةـ

وريما على علاقة غرامية. قلت لبيت إن زوجته مرعوبة على الأرجح مما تشعر به، ولو امتلكت مفردات علاجية أوسع لربما استطاعت وصف الطاقات العاطفية الجديدة التي تمر بها بدلاً من الذعر منها. كانت علاقتها محاولة للهروب مما يجري داخلها. وعلى الأرجح أنها لا تكررث كثيراً بالرجل الذي ترتبط به، حتى إن لم تكن تدرك ذلك وقتها. اختارت العلاقة لأنها لم تستطع تخيل طريقة أخرى لترك زوجها وأطفالها. خيار طلب المساعدة العلاجية لم يكن جزءاً من ثقافتها ولا من آلية تفكيرها.

قلت لبيت إنه، مهما كان صعباً تقبل ذلك، فالحقيقة أنّ زوجته كانت مستستجيب بالطريقة نفسها في هذه المرحلة من حياتها مهما كان زوجها، لأنها تمر بعملية اكتشاف للذات لا علاقة لها به. هي نفسها لم تكن تعلم أنها دخلت تجربة "الليل المظلم". بيت أن يعمل على ألا يأخذ أفعال رفضها وغضبها على محمل شخصي، لأنه وإن كان هدفاً لغضبها العاطفي، إلا أنها كانت أكثر غضباً من ارتباكها منها عليه.

تمكّن بيت من استيعاب هذه المعلومات والعمل بها. وعلى الرغم من أنه وزوجته قررا الطلاق، كان يعود إلى طريقة أكثر لشخصية في النظر إلى هذه الأزمة كلما وجد نفسه يغوص في حزن وألم تفكك أسرته. ولم يمض وقت طويل على حديثنا الأول حتى اكتشف أن زوجته كانت على علاقة بصديق له وأن العلاقة قد انتهت بالفعل. أدرك أن زوجته لم تكن تحب الرجل الآخر، بل كانت تحاول إيجاد متنفس لارتباكها الخاص. قلت له إنها، على الأرجح، مستمرة في محاولة حل أزمتها بالبحث عن شريك آخر، لكن ذلك لن ينجح. كان مقدراً لكل علاقة أن تفشل لأن إيجاد علاقة جديدة—وبالتالي العودة إلى دور المفعيلة—ليس حلاً لألمها. وفي النهاية ستجبر على الدخول إلى داخل نفسها والعمل على شفاء المصدر الحقيقى لألمها.

أن تصبح متحرراً وواعياً يعني أن تنزل إدراكاتٍ بعينها من عقولنا إلى أجسادنا. يعني الاندماج مع إدراكات هي حقائق، والعيش بها بحيث تصبح قوتها هي نفسها طاقتنا.

خذ مثلاً حقيقة "التغيير ثابت". عقلياً نستوعب هذا التعليم بسهولة قليلة. ومع ذلك، عندما يقع التغيير في حياتنا—حين نلاحظ أننا نتقدم في العمر، أو يموت من نحب، أو تنتقل العلاقات من الحميمية والمحبة إلى البعد—تفزعننا هذه الحقيقة. كثيراً ما نحتاج إلى سنوات لنتعاوّن من بعض التغييرات لأننا كنا نأمل أن يبقى "ذلك الشيء"—أيّاً يكن—على حاله. كنا نعرف طوال الوقت أنه سيتغير، لكننا لا نستطيع إلا أن نأمل أن طاقة التغيير ستستمر من دون أن تمسّ هذا الجزء من حياتنا.

حتى عندما يبدو "التغيير ثابت" كعدو اجتاح جزءاً سعيداً من حياتنا، فإن أوقات وحدتنا ستنتهي وسيبدأ جزء جديد من الحياة. وعد "التغيير ثابت" هو أن البدايات الجديدة تتبع دائمًا الإغلاقات.

الوعي هو القدرة على إطلاق القديم واحتضان الجديد مع إدراك أن كل الأشياء تنتهي في الوقت المناسب، وأن كل الأشياء تبدأ في الوقت المناسب. هذه الحقيقة صعبة العيش لأنها تناقض سعي البشر إلى الثبات—أي غياب التغيير. لذا فإنّ نصيير واعين يعني أن نعيش تماماً في اللحظة الحاضرة، عالمين أن لا وضعاً ولا شخصاً سيكونان غداً كما هما اليوم. ومع حدوث التغيير، نعمل على تفسيره بوصفه جزءاً طبيعياً من الحياة، ونسعى إلى "الجريان معه" كما ينصح "داو دي جينغ"، لا ضدّه.

محاولة إبقاء الأشياء على حالها عبئية ومستحيلة. مهمتنا أن نُسهم بأفضل طاقتنا في كل موقف مع فهم أننا نؤثر، لكننا لا نُسيطر، على ما سنعيشه غداً.

غالباً، بعد أن أحضر عن التحرر، ترد مجموعاتي بأن التحرر يبدو بارداً ولا شخصياً. لكن هذه ليست نظرة دقيقة للتحرر. في إحدى الورش طلبت من كل مشارك تسمية موقف يجده مهدداً للغاية. قال رجل إنه سيجد صعوبة كبيرة في العودة إلى مكتبه ليكتشف أن الإدارة سحبته منه مسؤولياته. قلت له أن يتخيّل أنه تحرر من تعلقاته بعمله وأن يوسعه خلق أي خيارات يشاء لنفسه. طلبت منه أن يتصور عمله قطرة طاقة في حياته لا محيطاً من الطاقة، وأن وفرة من القوة الخلاقة تتدفق عبره. ثم قلت له أن يتخيّل أنه دخل مكتبه وعلم أنهم قد طردوه. والآن، قلت، كيف ست رد؟ ضحك وقال إنه، في ضوء الصورة الذهنية التي يحملها لنفسه في تلك اللحظة، لن يهمه الأمر إطلاقاً. سيكون بخير تماماً، لأنه سيكون قادرًا على جذب مكان عمله التالي إليه.

هذا هو معنى التحرر: إدراك أن لا شخصاً ولا جماعة يمكنهم تحديد مسار حياتك. عليه، عندما يدخل التغيير حياتك، فذلك لأن دينامية أكبر تدفعك إلى الأمام. قد يبدو الأمر كأن جماعة تأمرت لإزاحتكم من وظيفة—لكن تلك هي الوهم. إن اخترت تصدق ذلك الوهم، ستأسِّزُك، وربما لمدى الحياة. لكن لو لم يكن الوقت مناسباً لانتقالك، لما نجحت "المؤامرة". تلك هي الحقيقة الأساسية لهذا التغيير، والرؤية الرمزية الملزمة للتتحرر تتيح لك روّيتها.

من الواضح أن لا أحد منا يستيقظ صباحاً ليعلن: "أظني سأصبح واعياً اليوم." نحن نسحب إلى رغبة توسيع حدود عقولنا عبر الألغاز التي نواجهها. كلنا نختبر—ونتواصل اختبار—علاقات وأحداثاً تدفعنا إلى إعادة فحص فهمنا للواقع. تصميم عقولنا نفسه يحملنا على التساؤل عن سبب كون الأشياء كما هي، ولو ضمن ارتباكنا الشخصي.

طلب داني مساعدتي لأنه شخص بسرطان البروستات. وكان طلبه الوحيد مني: "ساعديني فقط لأفهم ما الذي أفعله وأفكر فيه ولا ينبغي أن أفعله أو أفكّر فيه بعد الآن."

وأنا أقيّم طاقة داني، أدركت أنه خيرٌ فاعلٌ محترف للجميع إلا نفسه. سأله عمّا يود أن يفعله الآن، فقال: "أود أن أترك عملي في المبيعات، وأن أذهب إلى الريف، وأزرع طعامي، وأعمل نجاراً." نقاشنا تبعات هكذا تغيير: كان قد التزم مع شركته، وهو جزء فاعل في عدة مجموعات، وأسرته—قبل كل شيء—مرتاحون في أسلوب حياتهم. كل هذه العلاقات ستنتهي. ثم قال داني: "منذ زمن طويل وأنا لدي هذه الفكرة أني أريد أن أفكّر بشكل مختلف. لا أريد أرقام المبيعات في رأسي. أريد أن أفكّر في أمور أخرى، كالـnaturaleza. بالطبع، الطبيعة لن تدفع الفواتير، لذا لم أفعل شيئاً حيال ذلك. لكنني أشعر بنداء لأنعيش حياتي بطريقة مختلفة. أشعر بهذا منذ وقت طويل، إلا أنني الآنأشعر بضرورة اتباع هذا الإحساس." قلت له إنه مفعّم سلفاً بالإرشاد. عليه أن يصفي إليه، وباتباع مشاعره سيفتح أمامه عالم جديد، عالم يزدهر فيه صحته. بعد شهرين تواصل داني ليخبرني أن عائلته تؤيد الانتقال وأنهم متوجهون جنوب غرب الصيف القادم. وأضاف أنه لم يشعر يوماً بتحسن كهذا، وأنه يعلم أنه لن تظهر في جسده مرة أخرى أي ثُموٌ خبيث.

كان داني راغباً وقدراً على تفكير حياته كبائع واحتضان حياة جديدة. وبالتخلي عن صورته الذاتية ومهنته، تخلى أيضاً عن فكرة أن قوته في العالم المادي محدودة. وباتباع صوته الداخلي، انفتح على تقييم واقعه الداخلي: ما معنى الحياة؟ ماذا أنا مُطالب أن أفعل؟ ما المهم أن أتعلم؟ كان قادرًا على القول: "العالم الخارجي لا يمتلك تلك القوة الكبيرة علي. أختار أن أصغي إلى عالمي الداخلي".

هكذا نصير واعين —ينشا لغز، فنفعل شيئاً، فيتلوه لغز آخر. حين نختار إيقاف تلك العملية ندخل حالة تعليق نبتعد فيها أكثر فأكثر عن قوة الحياة. ومع ذلك، قد يكون الانتقال من عقل شخصي إلى عقل متحرر طبيعياً وسهلاً جدًا. امرأة باسم كارين، في إحدى ورشاتي، كانت قد طردت من ثلاث وظائف في أقل من عام. لم تستطع إلا أن تتساءل إن كان مصدر المشكلة شيئاً فيها، كما قالت. وما إن أثارت هذا السؤال حتى رغبت في إيجاد الجواب. وبعد أن أخذت وقتاً لتتعرف إلى نفسها، أدركت أنها كانت تسبب مشاكلها بنفسها. لم يكن لديها أي اهتمام على الإطلاق بأي من الوظائف الثلاث. ما أرادته حقاً كان تغييراً في المسار المهني. كان ذلك كشفاً. كارين اليوم منخرطة في أنشطة كثيرة متنوعة، وتواصل اكتشاف أهواه ومكاره جديدة، وطمومات ومخاوف جديدة مع كل خبرة جديدة. بالنسبة لها، هذه هي السيرة الطبيعية للحياة الواقعية. وعندما تذكرة حالها "قبل أن يُضاء المصبح"، تتعجب كيف كانت تقضي يومها من دون التفكير في الأمور التي تمنح حياتها معنى. "الحياة غير الواقعية هي كذلك—غير واقعية. لا تدرك حتى أنك لا تدرك شيئاً. تفكر فقط في أساسيات الحياة—الطعام، والملابس، والمال. ولا يخطر لك أن تتساءل: لأي غرض خلقت؟ ثم ما إن تطرح هذا السؤال، حتى لا تستطيع التوقف عن طرحه مراراً وتكراراً. إنه يقود دائمًا إلى حقيقة أخرى."

## الوعي وأرباطه بالشفاء

خلال العقود الأربع الماضية أصبح كم هائل من المعلومات متاحاً حول دور العقل في الصحة. فموافقنا تلعب دوراً هائلاً في خلق صحة أجسادنا أو تدميرها. فالاكتئاب، مثلاً، لا يؤثر فقط على قدرتنا على الشفاء، بل يضعف جهاز المناعة مباشرة. أما الغضب والمرارة والسطح والاستياء، فتعوق عملية الشفاء أو تجهضها تماماً. هناك قوة عظيمة في إرادة الشفاء، ومن دون تلك القوة الداخلية فإن المرض غالباً ما يفرض سلطانه على الجسم المادي. ومع كل هذه الاكتشافات الجديدة، بدأت قوة الوعي تحظى بمكان رسمي داخل النموذج الطبي للصحة والمرض.

من المدهش كم من الناس ينسبون تجربتهم مع المرض إلى كونها الحافز الذي جعلهم يوجهون اهتمامهم إلى الداخل ويفحصون عن كتب مواقفهم وأنماط حياتهم. ودائماً تقريباً يصفون العملية ذاتها في طريق التعافي — الرحلة من العقل الشخصي إلى العقل اللامتعلق.

في البداية، عند سماع التشخيص، يملأهم الخوف. لكن بمجرد أن يتمالكون أنفسهم، يروي معظمهم أنهم كانوا قد شعروا من قبل بأن شيئاً ما غير سليم، لكنهم تجاهلوا ذلك الإحساس خوفاً من مواجهته. وهذا أمر بالغ الأهمية، لأن توجيهنا الحدسي ينبعنا إلى فقدان الطاقة في أجسادنا. ومع انحسار الخوف تدريجياً، يصف الناس كيف التفتوا إلى الداخل وراجعوا محتوى

عقولهم وبياناتهم العاطفية. وهكذا يبدأ الناس عملية التوافق الذهني والعاطفي — أي أن يصبحوا واعين للمسافة بين ما يفكرون فيه وما يشعرون به. فالشفاء يتطلب **وحدة العقل والقلب**، وغالباً ما يكون العقل هو الجزء الذي يحتاج إلى التكيف مع مشاعرنا، التي كثيراً ما أهملناها في اختياراتنا اليومية.

وهكذا يروي الناس قصةً بعد أخرى عن الخطوات التي اتخذوها لإعادة تنظيم حياتهم ومنح مشاعرهم صوتاً خالقاً في أنشطتهم. وتجسد قصة سلفيا هذه الرحلة نحو الوعي بالعقل والقلب معاً. شُخصت سلفيا بسرطان الثدي وأزيل كلا ثدييها، وكان السرطان قد انتشر إلى بعض العقد المفاوية أيضاً. كان من الطبيعي أن تفكر باستمرار في كونها مصابة بالسرطان، لكنها تحررت من فكرة "امتلاك السرطان" ورُكِّزت بدلاً من ذلك على الضغوط في حياتها التي لوثت طاقتها. راجعت مخاوفها والسيطرة التي مارستها داخل نفسها، ووَعَت أنها كانت مرعوبة من الوحيدة. تطور السرطان لديها بعد طلاقها بوقت قصير. وكان من الطبيعي أن ترُكَّز على كونها وحيدة وعلى مراتها من الطلاق، لكنها بدلاً من ذلك التزمت بأن تجد شيئاً ذات قيمة في كل يوم من حياتها. قررت ألا تعيش في الأمس، بل أن تقدر كل الأشياء الجيدة التي حدثت لها وتنطلق تجاريها المؤلمة، بما في ذلك طلاقها. كانت تشعر بالحزن أحياً حيال وضعها، لكنها بدلاً من أن تعيش داخل ذلك الحزن، كانت تبكيه ثم تمضي قدماً.

لاحقاً، شاركت سلفيا في دعم أشخاص آخرين يتعافون من السرطان، مما منح حياتها معنى وغرضاً جديدين. ومن منظور رمزي، أصبحت "مرسمة" — أي إن القوة التي منحتها الآخرين عادت إليها من خلال الاعتراف والامتنان ممن ساعدهم. لم تخرب يوماً هذا القدر من قيمة الذات من قبل. وفي غضون ستة أشهر أصبح جسدها خالياً من السرطان.

أحد جوانب الوعي هو أن تعيش في اللحظة الحاضرة وتقدر كل يوم. استطاعت سلفيا أن تتحرر من ماضيها وتلخلق حياة جديدة ذات معنى وغرض — وهذا هو التعريف الحقيقي لأن تصبح لشخصياً بشأن أزمة في حياتك الشخصية. وعلى الرغم من أنها أصيبت بالسرطان، إلا أنها تمسّكت بالحقيقة القائلة إن **الروح الممكّنة قادرّة على شفاء الجسم المريض** — فالعقل اللامتعلق يحمل سلطنة فوق التجربة الشخصية. ومرة بعد أخرى، شهدت أن الشفاء هو مسألة أن نصبح واعين — ليس بالمرض، بل بقوّة الحياة التي لم يحتضنها الإنسان من قبل.

## الوعي والموت

هل يعني هذا أن الأشخاص الذين لا يশفون قد فشلوا في توسيع وعيهم؟ قطعاً لا. ولكن فكرة أنهم قد فشلوا أصبحت جانباً مثيراً للجدل في الفكر الشمولي. فهناك آلية في عقولنا تُصرّ على رؤية كل المواقف إما بهذا أو ذاك، فوز أو خسارة، خير أو شر. عندما لا يتعافي جسد شخص من مرض ما، قد يستنتاج البعض خطأً أن ذلك الفرد لم يحاول بما فيه الكفاية.

الموت ليس فشلاً في الشفاء. الموت جزء حتمي من الحياة. الواقع أن كثيرين يشفون أنفسهم من عذاباتهم العاطفية والنفسية، وبهذا يموتون "متعافين".

تُظهر قصة جاكسون ما يعنيه أن يموت الإنسان بوعي. اتصل جاكسون بي لأجري له قراءة لأنَّه كان مصاباً بورم خبيث في الدماغ. كان ألمه مستمراً وشديداً. قال إنه عازم على أن يفعل كل ما في وسعه ليصبح كاملاً، سواء عاش أم مات. ناقشنا كل أمر غير منتهٍ في حياته استطعنا تحديده، من علاقات تحتاج إلى إغلاق إلى مخاوف تحتاج إلى مواجهة. حتى إنه فَكَر في بطاقات شكر كان ينبغي أن يرسلها. رَكِّز جاكسون على الإكمال، ولكن مع هذا التوضيح: لم يكن يُكمل حياته، بل يُكمل أعماله غير المنجزة على مستوى وعيه. كان يسأل نفسه باستمرار: "ما الذي يتوقع أن أتعلمه في هذه الحياة؟" وكلما خطرت له بصيرة أو إجابة، كان يتصرف بناءً عليها. لاحظ مثلاً أنه لم يشرح لزوجته السابقة يوماً سبب رغبته في الطلاق. كان قد قال لها ذات يوم فقط إنه سئم من الزواج ويريد الخروج من العهد، كما عبر هو. كان يعلم أنها تحظمت وارتبت، وعلى الرغم من أنها طلبت منه تفسيراً، امتنع عمداً عن إعطائهما واحداً.

أدرك أن هذا السلوك كان نمطاً، لأن زوجته السابقة لم تكن سوى واحدة من عدة أشخاص آذاهם بالطريقة ذاتها. كانت هي فقط الضحية الأكثروضوحاً. اعترف جاكسون بأنه كان يُعجبه الشعور بالقوة الذي كان يحسّه عندما يرى الارتباك الذي يخلقه في حياة الناس حين يتركهم أو ينسحب من المواقف. لقد جعله قدرته على خلق الفوضى يشعر بالأهمية. أما الآن فقد اختار أن يخلق الوضوح. تواصل مع كل شخص شعر أنه كان ضحية أفعاله، وأرسل إليه، عبر رسالة، شرحاً لسلوكه مرفقاً باعتذار. مراراً وتكراراً، فحص جاكسون جانبه المظلم واتخذ كل خطوة ممكنة ليدخل ظله إلى النور. ومع ذلك، كان سيموت. ومع هذا قال لي إن كل شيء على ما يرام، لأنَّه كان يؤمن بأنه أتم دروس حياته.

الهدف من أن تصبح شخصاً واعياً ليس التحايل على الموت، ولا حتى أن تصبح محضًا ضد المرض. الهدف هو أن تكون قادرًا على التعامل مع أي وجميع التغييرات في حياتك — وفي جسدك — دون خوف، ناظراً فقط إلى الرسالة الحقيقية الكامنة في التغيير. إن اعتبار توسيع الوعي، كما في التأمل مثلاً، نوعاً من التأمين ضد المرض الجسدي، هو سوء فهم لغاياته. فإتقان المادي ليس الهدف من الوعي؛ بل إتقان الروح هو الهدف. العالم المادي، والجسد المادي، يخدمان كمعلمين على الطريق.

وانسجاماً مع هذا الفهم، فإن شفاء الخوف من الموت والموت نفسه هو جانب من السكينة التي تستطيع الروح البشرية بلوغها عبر رحلة الوعي. عندما يتحدث أشخاص تمكنوا من توسيع وعيهم ليعبر الجسر بين هذا العالم والعالم الآخر عن راحتهم مع استمرارية الحياة، تتبدّل فوراً بعض مخاوفنا نحن.حظيت بهذه الفرصة عندما التقى سكوت وهيلين نيرننغ. أدرج قصتها هنا لأنهما أسهما في توسيع وعيي حول طبيعة الوعي الإنساني وقوتنا على شفاء الإدراكات التي تعيق قدرتنا على العيش في الحقيقة.

## سكوت وهيلين نيرننغ

يُعرف سكوت وهيلين نيرننغ بمساهماتهما في الحركة البيئية وبالترويج لأسلوب حياة قائم على الاكتفاء الذاتي. كانوا يُعتبران متمرّدين في شبابهما لأنَّ أسلوب حياتهما "العودة إلى الأرض" كان نادراً للغاية في ثلاثينيات القرن الماضي، حين أصبحا فريقاً

واحداً. بنيا منزلهما بأيديهما وعيشا على الفواكه والخضروات التي زرعها بأنفسهما. ولأكثر من سبعة عقود عاشا في انسجام مع الأرض، واستمرت هيلين بهذا النهج حتى وفاتها عام 1995.

أنتج معاً سلسلة من المقالات والمحاضرات الفلسفية التي تهدف إلى دفع الناس لتكريم البيئة والعيش باكتفاء ذاتي، بما في ذلك كتابهما الشهير *Living the Good Life* الذي وصف فيه فوائد أسلوب حياة يقوم على التقدير الدائم لوفرة الطبيعة. إن مثاليهما ووعيهما بدورة أوسع من الأسباب والنتائج الإلهية لا تزال تلهم عدداً لا يُحصى من الناس حتى اليوم.

توفي سكوت في أوائل ثمانينيات القرن الماضي عن عمر مئة عام. حظيت بامتياز التعرّف إلى هيلين عندما حضرت إحدى ورشاتي، وقد شاركتني قصة اختيار زوجها للموت. فقد اتخذ سكوت قراره بوعي حين شعر بأنه لم يعد قادراً على العيش بطريقة تدعم نموه الروحي.

قالت هيلين:

"في أحد الأيام، دخل سكوت إلى المنزل وهو يحمل خطباً للمدفأة. وضع الحطب جانبًا وأعلن لي أن وقته للموت قد حان. قال إنه يعلم ذلك لأنّه لم يعد قادرًا على أداء مهامه وتحمل مسؤولياته بنفسه. قال إنه أصبح 'وعياً'، في أعماقه، أن الوقت قد أتى ليموت. وأخبرني أنه سيرحب بالموت من خلال التوقف عن الأكل. لمدة ثلاثة أسابيع بقيت بجانبه بينما استلقى في سريره ممتنعاً عن الطعام. لم أحاول أن أقدم له أي طعام أو أن أغير رأيه، لأنني كنت أفهم العمق الذي اتخاذ فيه سكوت هذا القرار."

رحل سكوت نيرنخ خلال ثلاثة أسابيع من اتخاذه قرار الموت، نتيجة عجزه عن العيش باكتفاء ذاتي — وهو الموضوع الذي طبع حياته التي امتدت قرناً كاملاً. وأضافت هيلين قائلة:

"أُنوي أن أفعل الشيء نفسه حالما أصل إلى مرحلة لا أستطيع فيها العناية بنفسي. الموت ليس شيئاً يُخاف منه. أنت فقط تحترض وقت رحيلك وتتعاون معه بعدم تناول الطعام. كل ما تفعله هو أنك تغادر جسدك. هذا ليس أمراً جللاً."

بلغ سكوت وهيلين مستوى من الوعي والاختيار الشخصي قد يُعد مثيراً للجدل — لكن، في الواقع، كانت حياتهما بأكملها مثيرة للجدل. إن الطريقة التي اختارا بها الموت تتحدى المعتقدات القبلية الراسخة حول "التدخل" في عملية الموت، وكذلك الاعتقاد الديني بأن وقت موتنا يقع حصرياً في يد الله. وربما يكون هذا صحيحاً، ولكن إذا كانا قادرين على إدراك أن وقتنا قد حان، ألسنا أحرازاً في التعاون مع هذا الإدراك؟

ربما، كنتيجة لسعي سكوت للعيش بطريقة شبهلامادية — منسجمة مع مبادئ تقوم فقط على الحقيقة — نال بركة أن يُخبر داخلياً بأن وقته قد حان. وبدلاً من أن يتفكك جسده عبر المرض، اختار أن يتعاون مع حسه وأن يغادر حياته بوعي كامل حتى آخر لحظة. أليس هذا هو جوهر الوعي؟ إن الموت بوعي بلا شك واحد من أعظم بركات من عاش حياة واعية.

وأثناء كتابتي لهذا الكتاب، في سبتمبر 1995، توفيت هيلين أيضاً. أصيّبت بنوبة قلبية أثناء القيادة. كانت قد أخبرتني بأنها ستغادر هذه الحياة عند إتمام كتابها التالي. وقد وفت بوعدها.

إن خوفنا من الموت عميق لدرجة أن **عقولنا الجمعية** تجعل الموت خاضعاً للخرافة. يجب أن يُنذرَ سكوت وهيلين نيرنخ ليس فقط لإسهامهما في تعزيز وعيينا بالاكتفاء الذاتي، بل أيضاً كشخصين امتلاكاً إيمانياً كاملاً باستمرارية الحياة بعد أشكالنا المادية.

## سوغيال رينبوتشي

يُعد سوغيال رينبوتشي معلمًا بارزاً ومؤلف كتاب *The Tibetan Book of Living and Dying* (الكتاب التبتبي للحياة والموت). وقد نال شهرة عالمية بصفته "الرينبوتشي الضاحك"، لأن شخصيته تتألق بروح الدعاية.

في عام 1984، التقى سوغيال في منزله في باريس. لم يسبق لي أن كنت في صحبة رينبوتشي من قبل، لكنني كنت قد قرأت كثيراً عن المعلمين التبتبيين وكانت متحمسة جداً لمعرفة ما إذا كان ما قرأته صحيحًا. فقد قرأت، على سبيل المثال، أن العديد من الأساتذة التبتبيين قد تجاوزوا القوانين العادلة للزمان والمكان، وأن بعضهم قادرون على **التحليق (Levitation)** وعلى الركض فعلياً بسرعات تصل إلى أربعين ميلاً في الساعة. كما قرأت أنه كلما سُئل أحد هؤلاء الأساتذة مباشرة عن "قوته"، فإنه دائمًا يحرف الحديث عن نفسه مفضلاً التحدث عن معلم آخر أكثر تطوراً.

في طريقي إلى منزل سوغيال، كنت أتساءل ماذا ستناول على العشاء. ولأنني لم أكن أعرف شيئاً عن العادات الاجتماعية التبتية، فقد كانت تراودني أفكار سخيفة — مثل: هل سأضطر إلى التأمل لساعات قبل العشاء؟ تبيّن في النهاية أن سوغيال طلب طعاماً صينياً جاهزاً، وجلسنا على أرض مكتبه نتناول طعامنا مباشرة من على الكرتون.

وبمجرد أن أصبحت الأجهزة الاجتماعية مهيأة للنقاش الجاد، سأله:

«هل صحيح أنك تستطيع التحليق؟»

انفجر ضاحكاً — ضحكاً هستيرياً تقريباً — ثم قال: «أوه، لا، لست أنا. لكن معلمي، هو يستطيع.»

ثم سأله: «هل صحيح أنه بسبب ممارساتك التأملية يمكنك الركض بسرعات غير عادية؟»

ومرة أخرى، قوبل سؤالي بالضحك، وأجاب: «أوه، لا، لست أنا. لكن معلمي، هو يستطيع.»

كانت إجاباته مطابقة تماماً لما قرأته: أن المعلم التبتي عند مقابلته يحول الاهتمام عن قوته الشخصية إلى قوة شخص آخر. ثم خطر لي: ربما كان سوغيال يقرأ أفكارني ويعرف بالضبط ما قرأته ومن أين تأتي أسئلتي. أخيراً قلت: «لم يعد لدي أي أسئلة أخرى. هل هناك شيء تود أن تخبرني به؟»

قال:

«أود أن أخبرك عن الطريقة التي مات بها معلمي. لقد استدعي المنجمين لديه وطلب منهم أن يرسموا له خريطة فلكية تحديد الوقت المثالي لكي يسحب روحه من طاقات الأرض. كانت روحه قوية للغاية، وأراد أن يغادر دون أن يسبب أي اضطراب طاقي. قد لا تكونين على علم بذلك، ولكن عندما تغادر أي روح الأرض، يتاثر الحقل الطاقي بأكمله. وعندما تغادر روح قوية جداً، يكون التأثير على الأرض أكثر دراماتيكية.

وهكذا حدد المنجمون يوماً ووقتاً كانا اللحظة المثالية لموته الجسدي. ثم أخبر تلاميذه بأنه في ذلك اليوم، وفي تلك الساعة، سيغادر. وهذا ما فعله بالضبط. تأمل مع تلاميذه في اليوم المحدد، وباركهم، ثم أغمض عينيه وأطلق روحه من جسده.»

سألت سوغيال إن كان معلمه قد اختار الموت لأنّه كان مريضاً. ومرة أخرى انفجر ضاحكاً ضحكاً شبه غير قابل للسيطرة، وقال:

«مريض؟! وما علاقة المرض بهذا؟ كما أنتا جميعاً نولد في اللحظة المثالية لدخول طاقتنا إلى الأرض، هناك أيضاً لحظة مثالية لمغادرتنا هذه الأرض. لم يكن معلمي مريضاً. لقد كان كاملاً. نحن لسنا مخلوقين لنموت بالألم والمرض. فالعقل الواعي قادر على تحرير الروح من الجسد دون أن يمر بعذاب الانحلال الجسدي. هذا الخيار متاح للجميع.»

وصف سوغيال حالة **الإتقان الروحي** بأنها بلوغ مستوى من الوعي «لا يعرف أي صراع مع الإلهي»، بحيث تصبح اختيارات الإنسان هي ذاتها **الاختيار الإلهي**. وقال إن معلمه عاش في حالة وهي لم يعد فيها صراع الاختيار — أي الإيمان بأن خياراً ما أفضل من آخر — موجوداً. فكل اختيار كان اختياراً الصحيح، كما وصف سوغيال، في حالة الكمال التي بلغها معلمه.

قال سوغيال إن معلمه كان مثالاً لعقل مستنير — في الحياة وفي الموت.

## تطوير العقل اللامشخصي والرؤية الرمزية

لقد وصل الزوج نيرننغ وسوغيال رينبوتشي إلى طاقة العقل اللامشخصي. غير أن وصف الوعي على الورق له حدوده، بسبب الطبيعة العامضة التي لا يمكن وصفها للروحانية. كما يقول مثل النز: "إن استطعت أن تقول ما هو، فاعلم أنه ليس هو."

أتذكر جيداً الأستاذة التي قدمت لي الفكر البوذى والهندوسى. وكم امتحان نهائى، أخذتنا — نحن خمسة طلاب فقط — إلى مركز ناء للتأمل طوال عطلة نهاية الأسبوع، وأعلنت القواعد: لا كلام مسموح، ولا ساعات حائط أو ساعات يد. وخلال الليل، كانت توقف أحدنا وتطلب منه أن يتخد وضعية يوغية، ثم تطرح أسئلة: كيف يتحدث المسيحى عن طبيعة الله؟ كيف يتحدث البوذى عن طبيعة الواقع؟ ما هي حقيقة الحياة الأبدية؟ ما هو هدف هذه الحياة؟ كانت الأسئلة عميقة ونافذة. لكنها لم تكن تقييم جودة إجاباتنا، بل مدى تعلقنا بأى مدرسة فكرية محددة. فإذا شعرت بأننا متشبثون بشكل واحد من الحقيقة أكثر من غيره، فقد فشلنا في تعلم دروسها. كانت تقول إن كل الحقائق واحدة على مستوى الحقيقة نفسها، وإن ما يجعلها تختلف هو التفاصيل التي تتجسد فيها. بالنسبة لها، كان هذا هو جوهر أن تصبح واعيًا: أن تبحث عن الحقيقة منفصلة عن شكلها الاجتماعى أو الثقافى. وعندما أنظر اليوم إلى تأثيرها على، أنساب إليها الفضل في تأسيس قدرتي على الرؤية الرمزية.

كيف يمكننا العمل على عقولنا لتطوير نظام إدراكنا العقلى، ولتصبح لدينا مهارة في اختراق الوهم؟ كما هو الحال في كل هدف نبيل، فالامر يحتاج إلى انضباط ذاتي لتحقيق أي تقدم ملموس. الحالة التالية تمثل الطريقة الخاطئة في السعي نحو الوعي الأعلى.

كان أوليفر رجل أعمال ناجحاً للغاية، لكنه وصل إلى مرحلة أراد فيها أن يفعل شيئاً أكثر معنى. فحاول الانخراط في مشاريع ذات طابع اجتماعي إنساني، لكن شيئاً منها لم يمنحه الإحساس الصحيح. صلى طالباً الهدایة حول ما يجب أن يفعله في حياته. وأخيراً، رتب لقاءً مع معلم روحي شهير عالمياً. استمر اللقاء عشر دقائق فقط، قال له فيها المعلم: " مهمتك هي أن تنتظر وتصبح مستعداً".

وهكذا بدأ أوليفر "ينتظر" — انتظر في باريس، وفي روما، وفي الشرق. انتظر في فنادق خمس نجوم، وبينما كان يحتسى الكابتشينو على الريفييرا. وفي النهاية قرر أن وصية "الانتظار" كانت بلافائدة. فعاد إلى زيارة المشاريع وكتابة الشيكات لتمويلها، لكن قلبه بقي فارغاً. فيرأى، منح المعلم الروحي أوليفر التعليم الوحيد الذي لم يستطع تحقيقه عن طريق الشراء. فلو كان قادرًا على "الانتظار" بمعناه الروحي — أن يذهب إلى داخله ويقبل الخطوات المتواضعة التي يُطلب منه اتخاذها — لبدأ يتلقى إجابته بالفعل.

في كثير من الأحيان، يكون التحدي الروحي في "الانتظار" والتحول إلى نوع جديد من الإنسان أعظم مساهمة للعالم من بناء مستشفى جديد. قد يبدو هذا صعب الفهم، لأننا غير معتادين على إعطاء قيمة لما لا يمكننا رؤيته، ولا نستطيع رؤية الطاقة المنبعثة من نفس صحية. لذلك يبدو أولئك الذين تكون مهمتهم "الانتظار والتحول" كأنهم بلافائدة.

لكن "الانتظار والتحول" هو المعنى الرمزي لـ"الدعوة إلى الرسامنة" — أي السماح للإلهي بأن يُوقظ الجزء من روحك الذي يحتوي على جوهر ما يمكنك أن تقدمه للآخرين ولنفسك. وتجسد المرأة المعروفة باسم "Peace Pilgrim" هذا المسار الروحي للسماح للإلهي بفتح باب داخلي.

كانت *Peace Pilgrim*, وهو الاسم الوحيد الذي استخدمته خلال الخمس والعشرين سنة الأخيرة من حياتها، امرأة متواضعة عاشت حياة روحية عميقه، دأبت خلالها على الصلاة كي تُظهر لها طريق الخدمة. وعند سن الثانية والخمسين، استمعت إلى إرشادها الداخلي الذي وجّهها لأن تمشي عبر البلاد باستمرار من أجل السلام. كانت تلك هي تعليمات "رسامتها". وهكذا، وهي لا تملك سوى القميص الذي ترتديه، بدأت تسير، وقالت: "كت أمشي حتى يعطى لي مكان لاستريح، وأكل فقط ما يُقدم لي." أصبحت حياتها بیانًا عن قوة الثقة الكاملة بالله لتأمين احتياجات الإنسان.

خلال رحلتها التي دامت خمسة وعشرين عاماً، لمست *Peace Pilgrim* حياة مئات الآلاف من الناس الذين أدهشتهم صلتها العجيبة بالتدخل الإلهي. سمعتها تروي قصتين أثرتا بي بعمق. ذات مرة، بينما كانت تسير في طريق ريفي، انخفضت درجة الحرارة فجأة. لم تكن مستعدة لهذا التغيير المفاجي، وأصابها البرد حتى العظم. لم يكن هناك مأوى قريب. ثم سمعت صوتاً يقول لها: "اذهبي تحت الجسر القائم." فعلت كما أمرت، وهناك وجدت صندوقاً كبيراً يكفيها للاستلاء فيه. داخل الصندوق كان هناك وسادة وبطانية. وعندما روت لي القصة، افترضت أنني سأفهم أن تلك الأشياء قد وُضعت هناك بيد الله.

قالت *Peace Pilgrim* إنها، خلال حياتها، مرت بدورات من التعلم حول الصراع. كان عليها أن تختبر الصراع الخارجي أولاً، ثم الداخلي. وعندما سلمت حياتها أخيراً إلى الله، أكرمت بنعمة التعلم دون صراع. أصبحت مصدراً لا ينضب من الحكمة — وهي جوهر سفيراه الحكمة (**Hokhmah**) — ومن الفهم الإلهي والعقل المنفتح — جوهر سفيراه الفهم (**Binah**). أصبحت نموذجاً للروح المكرسة، المتقنة للرؤيا الرمزية، والعائشة في انسجام وثقة تامين مع الإلهي. وكانت تعليماتها للأخرين، منسجمة مع طبيعة الحقيقة، بسيطة جداً:

"لا أكل طعاماً تافهاً، ولا أفكِر أفكاراً تافهة."

الترجمة: كرم الجسد، كرم العقل، كرم الروح.

تطوير العقل اللامشخصي هو مهمة حياة كاملة، جزئياً لأنه تحدّى كبير، وجزئياً لأنه يأخذنا إلى أعماق أوهاناً ومخاوفنا. علينا أن نعيid بناء أنفسنا من الداخل إلى الخارج، وهي عملية تجلب دائمًا تغييرات كثيرة في حياتنا. لم أجد بعد شخصاً يسعى إلى طريق الوعي لم يمرّ بفترة من "الانتظار" يتم فيها إعادة تشكيل داخله. وكما هو الحال في كل ما يخص الروح، حين نبدأ هذا الطريق، لا عودة إلى الوراء.

فيما يلي تعليمات تمثل نقطة انطلاق لتطوير العقل اللامشخصي وتحقيق الرؤيا الرمزية — القدرة على رؤية ما وراء الوهم وفهم القوة الطاقية التي تحرك الأحداث من وراء الستار. وضفت هذه التعليمات مستحضرَ السفيريَن المرتبطين بالشاكرة السادسة، "حُكمه" (**الحكمة**) و"بينه" (**الفهم**). اتباع هذه الخطوات قد يساعدك على بلوغ الرؤيا الرمزية وزيادة قدرتك على الوصول إلى بُعد العقل الإلهي:

• مارس التأمل الذاتي، واعمل على وعيك بما تؤمن به ولماذا.

- حافظ على افتتاح عقلك، وتعلم أن تلاحظ اللحظة التي يبدأ فيها عقلك بالانغلاق.
- أدرك أن الدفاعية محاولة لمنع البصائر الجديدة من دخول مجال وعيك.
- فَسِّر جميع المواقف وال العلاقات على أنها تحمل أهمية رمزية، حتى لو لم تفهم معناها فوراً.
- كن منفتحاً لتلقي الإرشاد وال بصيرة من خلال أحلامك.
- اعمل على تحرير نفسك من أي أفكار تغذى الشفقة الذاتية أو الغضب أو ثقلي باللوم على الآخرين.
- مارس الانفصال. اتخاذ قرارات بناءً على أذكي تقدير للحظة الراهنة، لا على رغبة في تحقيق نتيجة محددة.
- امتنع عن إطلاق الأحكام — ليس فقط على الأشخاص والمواقف، بل أيضاً على حجم أو أهمية المهام. ذكر نفسك دائمًا بالحقيقة العليا: أنك لا يمكن أن ترى كل الحقائق أو التفاصيل لأي موقف، ولا أن تتنبأ بالعواقب الطويلة المدى لأفعالك.
- تعلم أن تلاحظ متى تكون خاضعاً لنمط خوف. انفصل فوراً عن ذلك الخوف بمراقبة تأثيره على عقلك ومشاعرك، ثم اتخاذ قرارات تضعف سيطرته عليك.
- تخل عن كل القيم التي تدعم الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعني تحقيق أهداف معينة. بدلاً من ذلك، اعتبر النجاح قدرة على ضبط الذات والتعامل مع تحديات الحياة بوعي. تخيل النجاح كقوة طاقة، لا إنجاز مادي.
- اتبع إرشادات الداخلي، وتخل عن حاجتك لإثبات أنه " حقيقي ". كلما طلبت دليلاً، قل احتمال أن تتلقاه.
- اجعل كل انتباحك في الحاضر — لا تعيش في الماضي ولا تقلق بشأن المستقبل. تعلم أن تشق بما لا تراه أكثر مما تراه.

## أن تصبح واعياً

لا يوجد شيء سهل في أن تصبح واعياً. لقد كانت حياتي أنا نفسها أسهل بكثير قبل أن أعرف المعنى الأعمق للاختيار، وقوه الاختيار التي ترافق تحمل المسؤولية. إن التخلّي عن المسؤولية لمصدر خارجي قد يبدو، على الأقل للحظة، أسهل بكثير. لكن ما إن تعرف الأفضل، لا يعود بوسعك خداع نفسك طويلاً.

قلبي مع الناس الذين يعملون بجد لإطلاق مواقفهم السلبية وذكرياتهم المؤلمة. يقولون لي: " فقط أخبريني كيف، وسأفعل ". نحن نبحث دائماً عن تأمل سهل، عن تمرير سهل، يرفعنا من الضباب، لكن الوعي لا يعمل بهذه الطريقة. والمفارقة أن هناك طريقاً بسيطاً للخروج، لكنه غير سهل: فقط أفلت. تخل عن الصورة التي ظننت أن حياتك يجب أن تكون عليها، واحتضن الحياة التي تحاول أن تشق طريقها إلى وعيك.

كثيرون من يكافحون لإيجاد طريقهم يقفون في تلك الحالة الضرورية ولكن المربكة من الانتظار. جزء من كل منهم متخصص لأن يدع الإرادة الإلهية توجه حياته، ومع ذلك يظل معداً بالخوف من أنه سيفقد كل وسائل الراحة في المستوى المادي إذا ما سلم لها فعلياً. لذلك يُمسكون في وضع الانتظار إلى أن يصبحوا أقوياء بما يكفي لإطلاق ذلك الخوف واحتضان الحقيقة

الأعمق القائلة إن "كل شيء سيكون على ما يرام"—ليس "على ما يرام" بحسب تعريفنا نحن ربما، ولكن بالتأكيد بحسب تعريف الله.

تواصل معي توبى لقراءة لأنه كان يعاني من اكتئاب حاد، والتهاب مفاصل، وضعف جنسي. وعند تقييم طاقته انتابني انطباع أن صحته تدهورت تقريرًا مباشرة بعد عيد ميلاده الخمسين. في الواقع، كان يؤمن بأنه ما إن يبلغ الخمسين، تكون أفضل سنوات حياته قد انقضت. حين شاركـه انطباعي، أجاب: "حسناً، انظري حولك فقط. هل ترين فرص عمل للرجال في سني؟ أنا أعيش في خوف دائم من أن أفقد عملي لشخص أصغر سناً، ثم ماذا سأفعل؟"

اقتصرت على توبى أن يبدأ برنامج تمرين بدني، يركز على إعادة بناء جسده المادي. كان بحاجة ليفعل شيئاً يختبر من خلاله عودة القوة إلى جسده، وبالتالي إلى حياته. ولدهشتـي، كان منفتحاً على ذلك الاقتراح. قال إنه كان يؤجـل الانضمام إلى نادٍ رياضي، لكنه وافق على القيام بذلك.

ثم أخبرـه أن يقرأ بعض المواد البوذية عن الأوهام، وأن يبدأ بالتفكير في العمر والزمن كأوهام. هذا الاقتراح أوقف توبى في مكانه. "كيف يمكن أن يكون الزمن وهما؟"

قلـت: "بإمكانـك أن تتخذ قراراً بـلا تشـيخ وفق جدولـ زـمني اعتـياديـ. يمكنكـ أن تقررـ أن ترمـي تقويمـكـ وأن تمنـحـ كلـ يومـ أفضلـ ماـ لديكـ."

بدأ توبى يوضحـ. قالـ: "أـحبـ أنـ أـعـتقـدـ أنـ هـذـاـ يـمـكـنـ أنـ يـنـجـحـ."

قلـتـ: "إـذـنـ جـرـبـهـ. يمكنكـ دائمـاـ أنـ تـعودـ لـتـكـونـ رـجـلـ مـسـتاـ. هـذـاـ خـيـارـ مـوـجـودـ دائمـاـ. لكنـ اـمـنـ هـذـاـ مـحاـوـلـةـ أـولـاـ." ثـمـ، وبـسبـبـ الخـفـةـ فيـ صـوتـ تـوبـيـ، سـأـلـتـهـ: "هلـ تـدرـكـ أـنـكـ خـالـلـ هـذـهـ اللـحظـاتـ القـلـيلـةـ فـقـطـ لـمـ تـكـنـ مـكـتـبـاـ؟"

توقفـ تـوبـيـ لـحظـةـ. "أـنـتـ عـلـىـ حقـ. لمـ أـكـنـ وـاعـيـاـ بـاـكـتـبـاـيـ عـلـىـ الإـطـلاقـ."

سـأـلـتـ: "هلـ تـشـعـرـ الآنـ، فـيـ هـذـهـ اللـحظـةـ، بـأـيـ أـلـمـ مـفـصـلـيـ؟" قـالـ: "سـأـقـولـ لـاـ، لـيـسـ فـيـ هـذـهـ اللـحظـةـ. لكنـ يـأـتـيـ وـيـذـهـبـ عـلـىـ أـيـ حـالـ."

"لـكـ الآنـ، بـيـنـماـ تـتأـمـلـ إـمـكـانـيـةـ أـنـ تـشـعـرـ بـالـحرـرـةـ وـالـراـحـةـ مـجـدـاـ، لـسـتـ مـكـتـبـاـ وـلـاـ مـتـأـلـماـ، صـحـيـحـ؟" "صـحـيـحـ"، أـجـابـ.

"فـلـنـفـتـرـضـ إذـنـ أـنـ كـلـمـاـ مـنـحـتـ نـفـسـكـ خـيـارـاتـ عـقـلـيـةـ أـكـثـرـ إـيجـابـيـةـ، وـاتـخـذـتـ إـجـراءـاتـ أـكـثـرـ إـيجـابـيـةـ، شـعـرـتـ بـحـالـ أـفـضلـ، وـاستـعـدـتـ قـوـتكـ، بماـ فـيـ ذـلـكـ طـاقـتـكـ الـجـنـسـيـةـ."

قالـ تـوبـيـ: "حسـنـاـ. لكنـ ماـذـاـ لـمـ أـسـتـطـعـ الحـفـاظـ عـلـىـ نـظـرـةـ إـيجـابـيـةـ؟ حـينـهاـ يـعـودـ كـلـ شـيـءـ، أـلـيـسـ كـذـلـكـ؟"

"صحيح."

"إذا أنت تقولين إبني المتحكم في مزاجي وفي التهاب مفاصلني، وأن الاكتئاب يزيد الألم. أي إبني المتحكم بكل هذا." قلت: "يبدو الأمر كذلك."

قال توبى: "كان ينبغي أن تكوني محامية." ثم أضاف: "لقد منحتني الكثير لأفكر فيه. سأبذل قصارى جهدي." بعد أربعة أشهر تلقيت بطاقة بريدية من توبى. كان هو وزوجته في رحلة بحرية. كتب على البطاقة: "قضى وقتاً رائعاً—ليلاً ونهاراً ضمئاً."

ليس شائعاً أن تتمكن محادثة واحدة من قلب حياة شخص رأساً على عقب بهذا القدر، لكن توبى كان مستعداً للنظر في مواقفه والاعتراف بأنه كان يختار التمترس في السلبية. وعندما يحتضن المرء بهذه السرعة طاقة الحكم، لا يسعني إلا أن أتخيل أن القوى الروحية الحاضرة في حقول طاقتنا، مثل حوخماه، سفيراه الحكمة، تنتظر فرصة لتخترق وعيانا.

قدمت كاري، البالغة من العمر أربعين وثلاثين عاماً، نفسها لي عبر الهاتف قائلة: "هناك خطبٌ ما بي." قلت: "حسناً، ما هو؟"

قالت: "لم أعد أستطيع أداء عملي. لم أعد أستطيع فعل أي شيء." أثناء مسحني لطاقتها، لاحظت فوراً أن عقلها، بالمعنى الرمزي، لم يكن "داخلي" جسدها. كان ممتلئاً بصور لا علاقة لها بحياتها الراهنة بل بحياة روحية وحيدة في منطقة نائية من البلاد.

سألتها: "ماذا تقرئين؟"

سردت كاري قائمة كتب كلها متصلة بالروحانية. ثم قالت: "لا أستطيع التوقف عن التفكير أن مكانني في نيو مكسيكو. ذهبت إلى هناك في خلوة قبل عام، وشعرت شعوراً رائعاً بأنني من المفترض أن أنقل حياتي إلى نيو مكسيكو. لا أعرف أي شخص يعيش هناك، لكنني لا أستطيع التخلص من هذه الفكرة."

وبينما ناقشنا شدة إحساسها، شرحت لكاري، مستخدمة المعنى الرمزي لسر الرسامة، أن الناس يستدعون أحياً إلى أماكن، وأنه قد يكون خياراً حكيمًا اتباع ذلك الإحساس. بدأت كاري تبكي، قائلة إنها مرتبطة من الرحيل ومرعوبة من البقاء. "أشعر وكأن حياتي انتهت هنا وأنني بحاجة إلى الانفصال، لكن ليست لدي أي فكرة عما ينتظري."

سألتها ما الذي حُفِّزَها للذهاب إلى خلوة.

أجبت بأنها استلهمت كثيراً من قصة حياة امرأة قالت لله: "أرجو الحقيقة فقط. لا أريد أي شيء آخر في حياتي." على ما يبدو بدأت تلك المرأة تعيش حياة رائعة ما إن أطلقت تلك الصلاة. قالت كاري: "لست مبشرة، لكنني أريد أن أعيش حياةً أصيلة. لا أشعر أنني أحقق ذلك هنا، كمحامية في ديترويت. أنا أحترم الأشخاص الذين أعمل معهم، وأنا ممتنة لفرصة مساعدة الناس من خلال عملي، لكنني شعرت بفراغ مستمر، ولم أعد أطيق ذلك."

قلت: "لست من أولئك الذين يخبرون الناس أين يعيشون، لكنني أؤمن بأن عليك اتباع ذلك الصوت الذي تسمعه". انتقلت كاري بالفعل إلى نيو مكسيكو. تخلت عن ممارسة القانون، ولدهشتها الكبيرة، ما إن استقرت في منزلها الجديد، وجدت نفسها منجذبة لأن تصبح قابلة، مهنة لم تخطر ببالها قط أثناء وجودها في ديترويت. كتبت إلى عدة مرات لتطلعني على مستجداتها، وفي كل مرة كانت تعبر عن إحساس بأن الحياة تدخل جسدها. "أشعر بتدفق طاقة في كلما اقتربت من امرأة حامل. بدأت أفهم هذه المادة المسممة طاقة. كنت أرفضها بوصفها خيالاً عندما كنت أعيش في ديترويت، لكنني الآن أعتقد أن هناك قوة واعية في هذا الكون تدعم الحياة باستمرار، وأن هذه القوة تتدفق عبرنا"، قالت في أحد رسائلها.

من وجهة نظري، وجدت كاري طريقها المرسوم. أنا دائم الدهشة أمام الناس الذين تمتلك حياتهم بهذا القدر من حضور الإرشاد.

إن الرحلة نحو أن تصبح واعيَا غالباً ما تبدو أكثر جاذبيةً نظرياً مما هي عملياً. إن ملاحقة الوعي نظرياً عبر الكتب والأحاديث يتتيح لنا تخيل الوصول إلى الأرض الموعودة دون أي تغييرات فعلية في حياتنا. حتى فكرة أن هناك أرضاً موعودة يمكن أن تجعل الشخص يشعر بالروعة مؤقتاً. إلى حدٍ ما، فإن "مدمني الورش" يفعلون ذلك بالضبط—ينتعشون بالحديث، لكنهم يعودون إلى بيوتهم وحياتهم تماماً كما تركوها.

انتظر الكاتب البريطاني غراهام غرين عامين ونصفاً من أجل موعدِ مدته خمس عشرة دقيقة مع الراهب الكاثوليكي الصوفي بادري بيتو، الذي كان يقيم في دير في إيطاليا. كان بادري بيتو قد اكتسب سمعةً استثنائية بوصفه "قديساً حياً" لأسباب عديدة لافتة، ليس أقلها أنه حمل "الوصمات"—"جراح المسيح"—التي انطبعت على جسده عندما كان كاهناً شاباً. في اليوم المقرر للقاء الصوفي، حضر غرين أولاً قداساً ترأسه بادري بيتو. كان من المفترض أن يبدأ موعدهما بعد القدس؛ بدلاً من ذلك، غادر غرين الكنيسة وتوجه إلى المطار وسافر مباشرة إلى لندن. وعندما سُئل لماذا ألغى الموعد، علق غرين: "لم أكن مستعداً للطريقة التي يمكن أن يغير بها ذلك الرجل حياتي."

مع مرور الوقت، تصبح عقولنا محمّلة بالمعلومات، ويأتي يوم لم نعد فيه قادرين على الوقوف بكلتا قدمينا على مستويين من الإدراك في آنٍ واحد. مهما حاولنا، لا يمكننا إلى الأبد "زيارة" الحقيقة ثم العودة إلى الوهم. عند نقطةٍ ما، تدفعنا عملية التغيير نفسها إلى الأمام.

قبل بعض سنوات التقيت رجلاً يدعى دان، كان يأخذ صفاً في الوعي وممارسات الأعمال. قال إنه شعر بإلهام كبير من العرض، الذي ركز على تطبيق مبادئ الصحة الشمولية على الأعمال—مثل امتلاك موقف إيجابي ودمج قوة العقل والقلب. لمدة أسبوع بعد الندوة، قال دان إنه شارك علناً مع زملائه المعرفة التي تلقاها. كان يعتقد أن حماسه سيكون معدياً وأن الجميع سيلهem ليجلب إحساساً أكبر بالوعي الشخصي إلى وظائفهم.

أول اختبار رسمي لتفاؤله الجديد جاء أثناء إطلاق شركته مشروعًا جديداً. قال لزملائه "تخيلوا" النجاح والوفرة. حتى إنه جمعهم في اليوم الأول للمشروع ليتأملوا معًا. بعد ذلك أخبره مديره على انفراد أنه سيقدر لو أبقى دان "سحره" المكتشف

حديّاً بعيداً عن الشركة. وعندما فشل المشروع في تحقيق نتيجة ناجحة، أصبح دان—وأفكاره الجديدة—هدفًا لانتقادات لا هواة فيها، إلى حد أنه استقال من الشركة. ولأشهر لاحقة، انحدر إلى الارتباك واليأس. ثم ذات يوم طلب زميل سابق أن يتلقى به. وخلال حديثهما أخبرته أن الموظفين، بينما كان دان يفور بأفكاره الجديدة، أعرب عدّة منهم عن قلقهم من أنه انضم إلى طائفة.

خلال تلك المحادثة أدرك دان أنه ارتكب خطأً في الحكم. لمجرد أنه كان مستعداً للعيش وفق مجموعة جديدة من القواعد الداخلية، افترض أن الجميع سيكونون مستعدين أيضاً. لم يكونوا كذلك. كان يريد ليبيئته أن تصبح فوراً مثالاً حيّاً لمفاهيم الندوة—بشكلٍ أساسي لأنّه كان يعرف أنه سيجد صعوبة في مواصلة العمل هناك وقواعد الداخلية الجديدة مختلفة جدّاً عن القواعد الخارجية للشركة. أخيراً قبل بأنه لم يكن هناك هدية أعظم يمكن أن تمنح له من الدافع لترك وضعه حتى يجد بيئته عمل أكثر ملاءمة. وبعد ذلك بوقتٍ قصير بدأ يسعى إلى حياته الجديدة.

أن تصبح واعيّاً يعني تغيير القواعد التي نعيش وفقها والمعتقدات التي ننتمّس بها. إن ذكرياتنا ومواقفنا هي حرفياً قواعد تحدد جودة الحياة وكذلك قوة روابطنا بالآخرين. ودائماً، يتضمن تحول الوعي فترةً من العزلة والوحدة بينما يعتاد المرء مستوى الحقيقة الجديد. ثم دائماً، يُعثر على رفّاقٍ جدد. لا يُترك أحد وحيداً طويلاً.

إن تمدّنا إلى عالم الوعي يستعين دائماً بطاقة سفيرتي حوخماه وبيناه، مع الرغبة الكامنة في إيجاد طريقنا المرسوم—طريق خدمة يتيح لنا أن نُسهم بأعلى إمكانات عقولنا وأجسادنا وأرواحنا.

### أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما المعتقدات التي لديك والتي تجعلك تفسّر أفعال الآخرين بطريقة سلبية؟
2. ما الأنماط السلوكية السلبية التي تطفو باستمرار في علاقاتك مع الآخرين؟
3. ما الموقف التي لديك والتي تُضعفك؟
4. ما المعتقدات التي لا تزال تقبلها وأنت تعلم أنها غير صحيحة؟
5. هل تصدر الأحكام؟ إن كان كذلك، فما الموقف أو العلاقات التي تميل إلى إبراز هذا الميل لديك؟
6. هل تمنحك نفسك أعداً للتصريف بطرق سلبية؟
7. هل تتذكر موقفاً وجهت فيها بمستوى أعمق من الحقيقة مما اعتدت سماعه ووجدت التجربة مُرعبة؟
8. ما المعتقدات والمواقف التي تود تغييرها في نفسك؟ وهل أنت مستعد للالتزام بإجراء تلك التغييرات؟
9. هل تشعر بالارتياح في التفكير بحياتك بعباراتٍ لأشخاص؟
10. هل تخاف من التغييرات التي قد تطرأ على حياتك إن احتضنت أسلوب حياة واعيّاً علينا؟

## تاج الشاكرا السابعة: موصلنا الروحي

الشاكرا السابعة هي صلتنا بطبيعتنا الروحية وقدرتنا على جعل روحانيتنا جزءاً أساسياً من حياتنا الجسدية لتجوّهنا. في حين أنّ نظام طاقتنا ككل تحركه الروح، فإن الشاكرا السابعة تتجه مباشرة نحو إقامة علاقة حميمة مع الإلهي. هي شاكرا الصلاة. كما أنها تمثل "حساب النعمة البنكي"، أي المستودع الذي تخزن فيه الطاقة التي نجمعها من الأفكار والأفعال الطيبة، ومن أعمال الإيمان والصلاحة. تمكّنا من بلوغ عمقٍ داخليٍّ عبر التأمل والصلاحة. تمثل الشاكرا السابعة اتصالنا بالبعد المتعالي للحياة.

الموقع: أعلى الرأس.

الارتباط الطaci بالجسد المادي: الشاكرا السابعة هي نقطة دخول طاقة الحياة الإنسانية، التي تتدفق بلا نهاية إلى نظام الطاقة البشري من الكون الأكبر، من الله أو من التاو. هذه القوة تغذّي الجسد والعقل والروح. وتتوزع في الجسد المادي وفي الشاكرات الست السفلية، لتربط الجسد كله بالشاكرا السابعة. تؤثّر طاقتها على أنظمة الجسم الرئيسية: الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العضلي، والجلد.

الارتباط الطaci بالجسد العاطفي/الذهني: تحتوي الشاكرا السابعة على الطاقة التي تولد الإخلاص، والأفكار الإلهامية والنبوية، والأفكار المتعالية، والصلات الصوفية.

الارتباط الرمزي/الإدراكي: تحتوي الشاكرا السابعة على أنقى أشكال طاقة النعمة أو البرانا. هي المستودع الذي يخزن الطاقة المتولدة عن الصلاة والتأمل، ويصون قدرتنا على البصيرة الرمزية. إنها مركز الطاقة للإلهام الروحي والرؤوية والحدس الذي يتتجاوز الوعي البشري العادي. إنها البعد الصوفي، عالم التواصل الوعي مع الإلهي.

المخاوف الأساسية: المخاوف المتعلقة بالقضايا الروحية، مثل "الليلة المظلمة للنفس"; الخوف من الهجر الروحي، أو فقدان الهوية، أو فقدان الاتصال بالحياة والناس من حولنا.

القوى الأساسية: الإيمان بحضور الإلهي، وبكل ما يمثله الإيمان في حياة الإنسان، مثل الإرشاد الداخلي، والبصيرة في الشفاء، ونوعية الثقة التي تتجاوز المخاوف البشرية العادية؛ الإخلاص.

الارتباط بالـ«سفيرة»/السر المقدّس: السفيرة المرتبطة بالشاكرا السابعة هي "كتير" (Keter) وتعني "التاج". في التقاليد الشرقية تُعرف بالشاكرا التاجية. تمثل كتير "العدم"، أي الطاقة التي تبدأ منها المظاهر المادية. يعتقد أنها أبدية لا بداية لها ولا نهاية. السر الكنسي المسيحي المقابل لها هو "مسحة المحتضرين" (Last Rites أو Extreme Unction)، وهو السر الذي يُمنح للمحتضرين. رمزاً، تمثل هذه المسحة عملية استرجاع الروح من "زوايا" الحياة المختلفة التي لا تزال تحمل "أموراً غير منتهية"، أو تحرير الندم الذي يشدّ علينا، مثل كلمات كان ينبغي قولها ولم تُقال، أو كلمات قيلت ولم يكن يجب أن تُقال. وتشمل الأمور غير المنتهية أيضاً العلاقات التي نتمسّى لو انتهت بشكل مختلف، أو الطرق التي تمنّينا سلوكها ولم نفعل. عند

نهاية حياتنا نستدعي هذه الذكريات إلى نقطة ختامية واحدة، فنقبل الخيارات التي اتخذناها آنذاك ونُطلق الشعور بأن الأمور كان يمكن أو كان ينبغي أن تكون غير ذلك. هذا هو معنى "استدعاء الروح" للرحيل عن هذا العالم والعودة إلى البعد الروحي كاملين.

قد تكون العبارات الأخيرة للمسيح، وهو على الصليب، قد دَسَّنت هذا السر. إذ قال لأمه وتلميذه يوحنا: "يا امرأة، هوذا ابنك. ويوحنا، هوذا أمك." ثم توجه إلى الله قائلاً: "اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون"، وقد أكمل. في يديك أستودع روحي. هذه الأقوال تجسد الإغلاق الوعي للحياة والاستعداد للعودة إلى الهوية الروحية الأبدية.

من منظور رمزي آخر، تمثل مسحة المحتضرين طقساً ينبغي أن يكون جزءاً منتظمًا من الحياة البشرية. في مراحل كثيرة من حياتنا نواجه مفترق طرق نحتاج فيه إلى ترك مرحلة سابقة من الحياة "تموت". وكلما قل تمسكنا بالعالم المادي، ازدادنا استعداداً للوصول بوعي إلى طاقة كِتَر، أو الشاكرا التاجية، وهي رابطنا المتعالي مع الإلهي.

الحقيقة المقدسة: طاقة الشاكرا السابعة تحفّزنا للبحث عن علاقة حميمة مع الإلهي في كل ما نقوم به. هذه الرغبة الروحية في الاتصال تختلف كثيراً عن الرغبة في الارتباط بدين. فالدين، أولاً، هو تجربة جماعية هدفها الأساسي حماية الجماعة، لا سيما من التهديدات المادية: المرض، الفقر، الموت، الأزمات الاجتماعية، وحتى الحرب. الدين متتجذر في طاقات الشاكرا الأولى. أما الروحانية، فهي تجربة فردية موجّهة نحو التحرر من مخاوف العالم المادي والسعى لعلاقة مع الإلهي. الحقيقة المقدسة لهذه الشاكرا هي: **عش اللحظة الحاضرة**.

إن السعي لاتصال روحي شخصي يهْزّنا من الأعمق. صلاتنا الوعية أو اللاوعية لمعرفة الإله مباشرة تكون على نحو كهذا: "لم أعد أريد أن أكون محمياً داخل الجماعة، ولا أريد أن يكون هناك وسيط يرشح لي الإرشاد. أريدك أن تدخل حياتي مباشرة وتزيل منها أي عائق، سواء كان شخصاً أو مكاناً أو عملاً، يمنعني من الاتحاد الحميم معك." كما كتب المعلم إكهارت في كتاب **الروح واحدة مع الله**: "الله هو المحبة، ومن هو في المحبة فهو في الله والله فيه."

في سعينا للاتحاد مع الإلهي، نطلب إزالة كل "الأوهام" الجسدية والنفسية والعاطفية من حياتنا. وحين تبدأ عملية الإزالة هذه، نستيقظ على صوت داخلي من السلطان يتنافس فوراً مع كل سلطة خارجية في حياتنا، مما قد يوقعنا في اضطراب داخلي، أو حتى في **"فصام روحي"**.

رجلٌ يعمل في الخدمة الاجتماعية تواصل معي لأنه شعر بوجود ملائكة حوله. لقد غمره إحساس بأنه لا يفعل شيئاً فعلياً لمساعدة الفقراء واليائسين الذين يملؤون يومه. قال: "عدت إلى البيت ذات ليلة، وسجدت لله وقلت: هل أنت مع هؤلاء الناس أصلًا؟ هل تسمع صواتهم؟ إنهم بحاجة إلى المساعدة وأنا أشعر بالعجز." في اليوم التالي، بينما كنت أجلس مع امرأة أساعدتها على مواجهة صعوباتها، رأيت ملائكة بجانبها. كان بيتسنم. شعرت بالدهشة. واصلت الحديث معها لأن شيئاً غير عادي لا يحدث، لكنني لم أستطع كبح ذلك الشعور بالبهجة الذي بدأ يملأني. ظللت أقول لها: "صدقيني، أعلم أنك ستكونين بخير"، فقالت:

"تعرف، أنا أؤمن فعلاً بذلك"، ثم خرجت مبتسمة. والآن أرى الملائكة في كل مكان. ليتنى أستطيع أن أخبر الجميع أنهم محاطون بالسماء. قبل تلك التجربة كنت في يأس شديد. كان عندي إيمان، ولكن أيضاً يأس. أعلم أنّ هذا يبدو متناقضًا، لكنه ليس كذلك. كنت فقط أريد أن أفعل المزيد، من أعماق قلبي."

## الاستيقاظ الروحي

كتب الكثير عن طبيعة الرحلة الروحية الشخصية، غير أن من أوائل الأعمال التي تناولتها ما زال من أشهرها: *الليلة المظلمة للنفس*، الذي كتبه القديس يوحنا الصليب في القرن السادس عشر. في هذا العمل الكلاسيكي، عبر المؤلف عن مراحل الانفصال عن الذهن القبلي أو الجماعي (بمصطلح أنا) الضرورية لتكوين ارتباط واعٍ تماماً مع الإلهي. في كل مرحلة تأتي تجارب من السمو الصوفي البالغ، إلى جانب مشاعر من الاكتئاب والجنون والعزلة الخارجية التي لا يعرفها الوعي البشري العادي.

في التقليد الكاثوليكي، أعطى عمل القديس يوحنا الصليب إلى حد ما إذناً للأفراد أن ينفصلوا عن التجارب الدينية الجماعية ويسعوا إلى تطور روحي شخصي. أصبحت الحياة الرهبانية وسيلة لتجاوز الأطر الدينية العادية في فهم الله، من أجل لقاء الإلهي مباشرة. وفي القرون التي تلت، ومع احتكاك الأوروبيين بثقافات أخرى، تبيّن أن الصلاة المكتفة، واستكشاف الذات، والانضباط الذاتي تؤدي إلى تجارب صوفية في جميع الثقافات.

مثل القادة الدينيين الرسميين، كانت الأديرة والأشرمات "تحتوي" على قوة الإلهي داخل جدرانها المحصنة. أولئك الذين تحدّثوا عن رؤى، أو عن سماع أصوات، أو عن اختبارات تواصل تلياً شديد، أو عن شفاء بالصلادة واللمس، كانوا في الوقت ذاته يصومون حتى شبه الجوع، ويتأملون لأسابيع متتالية، ويقعون في اكتئابات قد تدفع أي إنسان عادي إلى حافة الانتحار. كان المراقبون، حتى من داخل الأديرة، يبقون على مسافة من بعض هؤلاء الصوفيين، خشية أن "عين الإلهي" ترمش في اتجاههم. كان معروفاً أن القليل فقط يمكنهم تحمل "الاتصال المباشر" مع السماء.

في ستينيات القرن العشرين، كان مجمع الفاتيكان الثاني نقطة تحول في العالم الديني الغربي. هذا الاجتماع لهرمية الكنيسة الكاثوليكية الرومانية ألغى تقاليد استمرت قرولاً طويلاً، وأطلق حرية روحية جديدة للجميع بغضّ النظر عن خلفيّتهم الدينية. إن كلمة كاثوليك بحد ذاتها تعني "الكلية" أو "الكونية" في الفكر — رمز قوي جداً إذا أخذنا بالاعتبار أن الديانة الكاثوليكية كانت الكنيسة المسيحية الأصلية. والآن، من خلال الفاتيكان الثاني، كانت هذه البنية الأصلية للسلطة تبث رسالة تحرّر روحي عالمي.

بدأ الناس حول العالم يتحدّون حدود تقاليدهم الدينية الخاصة ويستكشفون التعاليم الروحية للآخرين.

سعت النساء إلى الرسامة الكهنوتية؛ واندفع المسيحيون إلى الأديرة البوذية الزّنية والأشرمات الهندوسية؛ وسعى البوذيون والهندوس إلى فهم التعاليم المسيحية؛ كما عقد القادة الدينيون من الشرق والغرب لقاءات رسمية. تحظّمت الحواجز بين الشرق والغرب، ليس فقط على أيدي العامة المتمرّدين، بل أيضاً بفضل العلماء، مثل الراهب التراوبي الراحل توماس ميرتون،

الذي عبر في عمله الكلاسيكي اليوميات الآسيوية لتوomas ميرتون عن الحاجة إلى استكشاف الحقائق المشتركة بين البوذية والمسيحية.

بالنسبة للأفراد المتوجهين روحانياً، مثلت هذه الحرية الروحية الجديدة نقطة تحول في القدرة على "معرفة الله"، ذات آثار ثورية لم يشهدها التاريخ منذ تمرد مارتن لوثر. ومع تعلم "غير المرسومين" المهارات الالازمة لتفسير المعاني العميقية للنصوص المقدسة، ضفت سلطة رجال الدين الرسميين. رمزاً، انهارت جدران الأديرة التي كانت منذ زمن طويل تحتوي على أصنف أشكال "النور الإلهي". وفي الواقع، في خمسينيات القرن العشرين، غزا الصينيون التبت، مما أجبر الدالاي لاما على الفرار من موطنه الرباني. وبينما كان نفي الزعيم الروحي للبلاد أحد أكثر فصول تاريخ التبت ألمًا، فإن تعاليم الدالاي لاما والعديد من المعلمين المهووبين الآخرين دخلت وأثّرت في المجتمعات الروحية في العالم. لقد أطلق النور الإلهي في حياة عدد لا يُحصى من "الصوفيين بلا أديرة"— أي من الناس العاديين الذين يتبنون التعاليم الروحية العميقية في خصوصية حياتهم الشخصية.

إن هذا التحول من الدين إلى الروحانية ليس مجرد نزعة ثقافية. إنه إعادة تنظيم نمطية لمجتمعنا الكوكبي، الذي أصبح الآن قادرًا على الوصول إلى الحقائق الكونية من خلال البصيرة الرمزية. تتضمن البصيرة الرمزية الحاسة السادسة من الحدس، التي تشعر بالروابط بين جميع أنظمة الطاقة الحية.

في إحدى ورشاتي، تحدثت امرأة عن اتصالها بالطبيعة:

"كل يوم، حين أتهيأ للعمل في حديقتي، أقول صلاة لاستدعاء مساعدة الأرواح التي هي حراس الطبيعة، وأشعر فوراً بوجود هذه الكائنات الطاقية بجانبي. لو قال لي أحد قبل سنوات إنني سأقول مثل هذا الكلام، لقلت إنه مجنون. لكن قبل ثماني سنوات، بعد أن شهدت كارثة بيئية، غمرتني أحزان لم أعرف مثلها من قبل. لم أستطع الإفراج عنها. ثم بعد ظهر أحد الأيام، بينما كنت أمشي في الغابة، سمعت صوتاً بدا كأنه عند مستوى الركبة يقول: 'ساعدينا'. بكيت لأنني أدركت في أعماق روحي أن مملكة الطبيعة نفسها تخطبني. في تلك الليلة اتصلت بمديرى وقدّمت استقالتي من عملي كمدير متجر. لم أفك لحظة في كيف سأعيش نفسي. كان عليّ فقط أن أتبع ذلك الصوت. بعدها قلت صلاة أطلب فيها أن يرني الله طريقاً أساعد به الطبيعة. خلال أسبوعين فقط، سألني شخص كنت أعرفه بشكل سطحي إن كنت مهتمة ببدء عمل في زراعة وبيع الأعشاب. ومنذ تلك اللحظة بدأت حياتي الحقيقية، كما أراها."

هذا الإحساس الحدسي بالاتصال يقودنا ككوكب نحو فهم شامل للصحة والمرض، وللبيئة وتنوعها الحيوي، ولأولويات المجتمع في الخدمة والعطاء. هذا التوجه نحو العمل كـ"عالم واحد" هو امتداد لإطلاق النور الإلهي في العالم. ويبدو أن الإنسانية "تحت أوامر" لتنضج روحانياً إلى مستوى من الرؤية والخدمة الكلية، وقد فُتحت أمامنا مسارات عديدة للوفاء بهذه الأوامر.

أحد الصوفيين العاملين على مستوى سياسي عالمي لتوحيد الشعوب والدول وجعل العالم مكاناً أفضل هو جيم غاريسون، البالغ من العمر أربعة وأربعين عاماً، رئيس مؤسسة غورباتشوف، ورئيس الجمعية الدولية للسياسة الخارجية، ورئيس مجلس الإدارة والرئيس التنفيذي لشركة ديمومايدز. جيم أيضاً لاهوتي نال شهادة الدكتوراه في اللاهوت من جامعة كامبريدج. من إنجازاته إلهام ميخائيل غورباتشوف لتأسيس مؤسسة غورباتشوف، وإنشاء جسر فضائي لرواد الفضاء الأميركيين ورواد الفضاء السوفييت سابقًا، وإطلاق المنتدى العالمي الأول، وهو تجمع يلتقي فيه العديد من قادة العالم مثل جورج بوش ومارغريت تاتشر وميخائيل غورباتشوف بأصوات روحية قوية مثل ديباك شوبرا وتينيتش نهات هانه لمناقشة رؤية جديدة لمجتمعنا العالمي. جيم رجل تحركه الرؤية وقوة الروح الإنسانية.

ولد جيم في الصين لوالدين الأميركيين مبشرین. يصف أول تجربة روحية له قائلاً: “في الخامسة من عمري، تجولت في معبد بوذى في قرية صغيرة في تايوان، وهناك رأيت لأول مرة راهباً يتأمل. وبينما كنت أراقبه، لاحظت ذبابة تمشي على وجهه، فأدهشني أنه لم يتحرك على الإطلاق. طارت الذبابة عن وجهه ثم عادت، ومع ذلك لم يحرك الراهب عضلة واحدة. أدركت أن هذا الرجل في مكان مختلف. جلست في المعبد أراقبه، وكل ما كنت أفكّر فيه هو: ‘أين هو؟’”

في الأحد التالي، بينما كان والدي يعظ أثناء الخدمة، أدركت أنني لا أؤمن بما يعظ به. فجأة علمت أن الشرق كنز من الحقيقة، وأنه ثقافة يجب تكرييمها لا تحويها. أرسلت لاحقاً إلى مدرسة داخلية بروتستانية، وفي السابعة من عمري ضربت بشدة لأنني لم أوفق على ما كان المبشرون يعلّمونه عن الله. أثناء تلك التجربة، عاد إلى ذهني مشهد ذلك الراهب، مذكراً إياي بمكان يمكن أن نذهب إليه يتجاوز الزمان والمكان. ساعدتني تلك الصورة على النجاة من المدرسة الداخلية.

وعندما بلغت التاسعة، بدأت أجادل في القضايا اللاهوتية. أتذكر أنني دافعت عن فتاة كاثوليكية اسمها جاكي كانت تدرس معنا في المدرسة. قال لها الآخرون إنها ستذهب إلى الجحيم لأنها كاثوليكية، فقلت إن لا أحد يؤمن بالله يذهب إلى الجحيم، وإنه لا يهم كونها كاثوليكية. ونتيجة لذلك وُضعت في الحبس الانفرادي لمدة أسبوعين. بعد ذلك جمعت إحدى المشرفات جميع الأطفال في غرفة لتوزع عليهم الحلوي. ومن الغرفة المجاورة سمعتها تقول لهم إنهم سيحصلون على مزيد من الحلوي إذا وافقوا على عدم اللعب معى حتى أقبل بال المسيح. ومرة أخرى، عاد إلى ذهني مشهد الراهب، مذكراً إياي بأن هناك مكاناً يتجاوز الظروف يمكن أن نذهب إليه لتجاوز العالم الخارجي.

منذ أن بدأت أذهب إلى ذلك المكان، بدأت أنتعلم الفضائل: أنه عندما تواجه ضيق الأفق، تكون مهمتك أن تكون جزءاً من النور — أن تحمي الآخرين، وأن تقف في وجه أولئك الذين أفكارهم سلبية. ومن تلك البصيرة ولد مفهوم العدالة الاجتماعية الذي أصبح حياتي. أؤمن أننا أوعية تعمل الروح من خلالها لإنجاز مهام من أجل تطور البشرية. هذا هو الشيء الوحيد الذي قمت به في حياتي. أعتقد أن حياتي الروحية وعملي بدأ لأنني رفضت أن أتخلى عن أصلة تلك التجربة مع الراهب. بطريقة ما، في اليوم الذي رأيته فيه، لا بد أنني ذهبت معه إلى ذلك المكان الداخلي. ومنذ ذلك الحين لم أعد إلى الوعي العادي. أؤمن أن علينا

أحياناً أن نتأمل، وأحياناً أن نصلّي، وأحياناً أن نواجه تحدياتنا في الشارع، إن صح التعبير. وأحياناً أخرى علينا أن نُبجل الخلق وتعديدية الإلهي. هذه هي مهمة الروح الإنسانية.”

يعيش جيم كصوفي معاصر. حين جمع قادة العالم في المنتدى العالمي الأول لـ“التفكير بثأر” في المرحلة التالية من تطور الإنسان،” كان مثالاً حياً للإمكان الكامل للروح الإنسانية، ولقدرة شخص واحد، مسلح بالإيمان، على إحداث فرق في شفاء هذا الكوكب.

## الأزمة الروحية وال الحاجة إلى التعبّد

إن «أعراض» الأزمة الروحية تكاد تكون مطابقة لأعراض الأزمة النفسية. الواقع أنّ الأزمة الروحية، بما أنها تنطوي بطبيعتها على النفس، قد تمرّ على «صوفي مبتدئ» من غير أن يدرك أنها روحية في جوهرها، فيصف معضلته بأنّها نفسية. غير أنّ لأعراض الأزمة الروحية سمات مميزة ثلاثة الأوجه.

تبدأ الأزمة عادةً بوعيٍ بغياب المعنى والغاية، غياب لا يعالج بمجرد إعادة ترتيب المكوّنات الخارجية لحياة المرء. يشعر الإنسان بتوقّي أعمق بكثير، توقّي لا يشعّه توقع زيادةٍ في الراتب أو ترقية، ولا زواجٍ أو علاقةً جديدة. الحلول العاديّة لا تعود جذّابة. وبالطبع، ثمة أشخاص لم يجدوا أصلًا معنى وغاية في الحياة، لكن هؤلاء ربما يتوقّعون خطأً أن تحمل الحياة «المعنى» إلى عتبة بابهم. المتذمرون المزمنون ومن يفتقرُون إلى الطموح لا يعانون أزمةً روحية. أمّا من هم في أزمة روحية فيشعرون أنّ شيئاً ما يحاول أن يستيقظ داخلهم، لكنّهم لا يعرفون كيف يبصرونها.

المخاوف الغريبة الجديدة هي العَرَض الثاني للأزمة الروحية. هذه المخاوف ليست عاديّة، كخوف الهجر أو الشيخوخة؛ بل إنّها تُشعر المرء وكأنه يفقد تماسه بإحساسه بالذات أو بالهوية. «لم أعد متأكداً من أنا وماذا أريد من الحياة» تقريرٌ نمطيٌّ مُمْنَعٌ تغمرهم طاقة الشاكرا السابعة.

والعرض الثالث هو الحاجة إلى اختبار التعبّد لشيءٍ أعظم من الذات. إنّ كثيراً من النصوص النفسيّة المتاحة اليوم التي تصف حاجات الإنسان نادراً ما تذكر حاجتنا الأساسية إلى التعبّد، ومع ذلك فتحن جميعاً، بيولوجياً وطاغياً، بحاجةٍ إلى تماّسٍ مع مصدر قوّة يتجاوز الحدود والاضطراب البشريين. يحتاج إلى الاتصال بمصدرٍ للمعجزات والرجاء. فالتعبّد يُسخر جزءاً من وعيينا لذواتنا الأبدية الكامنة، والتي بدورها تصلنا مباشرةً بحضورِ إلهي. وحتى اللقاءات المقتضبة والعابرة مع هذا الحضور وقوته اللامتناهية تعين عقلنا الوعي على إطلاق مخاوفه من الحياة، ويتوّقف السلطان البشري عن استلابه انتباها.

لقد وجدت حاجتنا إلى التعبّد لقوّة أعلى بداولٍ غير مناسبة كثيرة: التعبّد لشركة، أو حزب سياسي، أو فريق رياضي، أو برنامج تمرين شخصي، أو حتى عصابة شارع. وجميع هذه البداول الأرضية سُخْفَق في نهاية المطاف في تلبية أتبعها. فمهما تمرّنت فسوف تشيخ. قد تبقى سالماً أثناء ذلك، لكنك ستكبر سناً. وكثيرٌ من العذاب الذي يلاقيه الناس حين يُستغنى عنهم بعد سنوات من الخدمة المخلصة للشركات يحدث ولا شك لأنّ ولاءهم كان يحتوي على تعبّدٍ لا واعٍ. إننا نتوقع من تعبّداتنا للأشياء

والناس الأرضيين أن تردد إلينا نوعاً من القوة يكفي لكلّ مأسينا، غير أنّ أيّ إنسانٍ أو مؤسسة لا يملك مثل هذه القوة. لا معلم روحيٍ ولا قسٍ ولا كاهن يستطيع أن يدبر طاقة المریدين طويلاً من غير أن تنشأ صورةً من صور الفضيحة. لم نخلق لنتعبد لإنسان؛ إنما يُقصد بالتعبد أن يتوجه صعوداً وأن يحملنا معه.

إن غياب المعنى، وفقدان هوية الذات، وال الحاجة إلى التعبد—هذه هي الأعراض الثلاثة الأقوى الدالة على أن الشخص قد دخل في «الليلة المظلمة». ولا شك أن هذه السمات تشبه المعضلات النفسية الشائعة التي يمرّ بها الناس. غير أنه حين يكون جذرها روحيًا، يعوز الشخص الدافع إلى لوم الآخرين على التسبب بالأزمة. بل يدرك أن سبب الأزمة في داخله. وأنّ قصور المكونات الخارجية لحياته نتيجة للأزمة الروحية لا سبب لها.

بوسع مرشد روحيٍ ماهر أن يعين المرء على اجتياز «الليلة المظلمة»، وكثيرٌ من تحدياتها ينطوي على مواجهة قضايا نفسية مكثفة. أما الإرشاد النفسي القياسي فيلتمس السبب بالبحث في الأنماط السلبية في علاقاته منذ الطفولة فصاعداً. وبينما يُعد تمييز هذه الأنماط السلبية مفيداً بلا ريب في الإرشاد الروحي أيضاً، فإنّ المرشد الروحي يحقق، على سبيل الأولوية، في محتوى الحوار الداخلي للشخص المتعلق بأمور الروح، مثل:

- ما الأسئلة التي طرحتها طلباً ل بصيرة في هدف حياتك؟
- ما المخاوف التي لديك المتعلقة بفهمك لله؟
- هل حكمت على حياتك بأنها بلا معنى عندما تقيمها ضمن سياق روحي؟
- ما الأوهام الروحية التي لديك؟ هل تعتقد، مثلاً أن طلب طريق روحي يجعلك متفوقاً على الآخرين، أو أنه يجعل الله أوعى بك من وعيه بغيرك من لا ينخرطون في طريق روحي بقدر انخراطك؟
- هل سألت، في خصوصية صلواتك أو أفكارك، أن تُنمّح بصائر في الأسباب التي تجعلك تجد صعوبةً في الإيمان بالله؟
- هل تشعر بأنك قد أخفقت على نحو ما في الخيارات التي اتخذتها لنفسك؟
- هل أنت واعٍ بأنك خالفت يوماً قواعدك الروحية الخاصة؟
- هل رغبت يوماً أن تشفق؟
- هل رغبت يوماً أن تعرف الله معرفةً أعمق مما تعرفه الآن؟

هذه ليست أسئلة نفسية عادبة. ويمكن للمرء أن يجدوا أكثر افتتاحاً لتلقي أجوبتها بإعادة تنظيم حياته على نحو يزيل العوائق الذهنية والعاطفية. وهذه إعادة التنظيم ستجعله في البداية يشعر بأسوء، إذ يمرّ عبر «الليلة المظلمة للنفس» التي يتعرّف فيها إلى محتوى عقله وقلبه، ويواجه مخاوفه ومعتقداته، ويسعى بوعي إلى جانبه الظلّي، ويتحدى الآلهة الزائفة التي لا تتخلى عن قبضتها على النفس البشرية بلا قتال.

غالباً ما يكون المرض محفزاً للتحول الروحي وـ«الليلة المظلمة». بير، وهو الآن في التاسعة والأربعين، يضم عبارات بحرية —مهنة جلبت له نجاحاً مالياً كبيراً. سنوات عديدة طاف بير العالم، يتعامل مع رجال أعمال نافذين ويستمتع بحياة اجتماعية لامعة، ثم في الثالثة والأربعين شُخصت حالته بأنه حامل لفيروس نقص المناعة البشرية. وفي غضون عام من تشخيصه توفيت والدته التي كان قريباً منها جداً. وقد دفعت صدمة هذين الحدثين بير إلى اليأس والاكتئاب.

قبل ذلك العام المأساوي، لم تكن لبير حياة روحية يذكر. وكما كان يقول، فإن ذلك البعد لم يكن يؤدي أبداً غرض في حياته. ولكن بعد وفاة والدته طلب عونَ قسّ، غير أنه لم يستمد عزاءً يذكر من خلفية عائلته الدينية.

وفي الوقت نفسه واصل بير عمله من غير أن يخبر أحداً بحالته الجسدية والروحية. بات أكثر انطواءً وخوفاً من أن يكتشف الناس مرضه. وقد دفعت مركبات الخوف والوحدة بير إلى حافة الانهيار. خفف التزاماته في العمل وقرر أنه لا بد أن يتبعه قليلاً عن المدينة. فعاد إلى بيت والدته الريفي، وكان في موضع منعزل نسبياً في الجبال. ولإشغل نفسه رمم البيت. وفي المساء لم يكن لديه ما يملأ به الوقت سوى القراءة، فذات صباح توجه إلى أقرب مدينة ليبحث عن مكتبة. وكان ذلك مدخله إلى كتب الصحة البديلة والأدبيات الروحية.

عاد بير إلى مكان والدته محملاً بالكتب، وأمضى أشهراً لا يفعل سوى تنقيف نفسه في الرعاية الصحية البديلة، بما في ذلك فوائد الشفاء بالتأمل والتخيل. وإذا ألمته تلك القراءات بدأ يتأمل. وفي الوقت نفسه غير عاداته الغذائية إلى نظام صارم للشفاء. ومع عزلته وتأمله وتفانيه في الماكروبيوتك، اعتنق نمط حياة يشبه نمط الراهب.

ومع مرور الشهور، شعر بير بتفاؤلٍ ورجاءً متناميّين. كان يتدرّب على إبقاء روحه «في اللحظة الحاضرة»، ويعمل بوعي على أن يتخلّص من أموره غير المنتهية. وخلال تأملاته بدأ يختبر حالةً متعاليةً من الوعي. وفي البداية لم يكن يدرى ماذا يحدث له، سوى أن الإحساس كان رائعًا.

شرع بير يقرأ كتاباً في التصوّف فاكتشف أو صافاً للتجارب الصوفية تشبه حالته المتعالية. ثم أثناء تأمل يقول بير إنه «زار فيه السماء» شعر بروحه تنفصل عن جسده وتدخل بعدها من «النشوة التي تتجاوز الوعي البشري». وفي تلك الحالة تلاشى كلّ خوفٍ عند بير، وشعر بأنه «حيٌ إلى الأبد».

بعد ذلك قرر بير العودة إلى العمل. ومع كل يوم يمرّ كان يشعر بقوّة جسدية متزايدة. عاد إلى طبيبه لفحص دمٍ جديد، ومع أن دمه كان لا يزال يحتوي على فيروس الإيدز، فإن جهازه المناعي قد عاد إلى أقصى حالات الصحة. ويصف بير نفسه الآن بأنه «أكثر حياة اكتمالاً، بعدها واجهت الموت»، مما كان عليه من قبل. يقول إن حياته بأسرها تتمحور حول ممارسته الروحية، حتى إن إبداعه بلغ مستوى جديداً.

قال لي بير: «لا أعرفكم سأعيش، لكن الحقيقة أنه حتى لو لم يكن لدي هذا الفيروس لما كنت لأعرف أيضاً. أؤمن، على نحو مفارق، أن هذا الفيروس جعلني سليماً روحياً. أنا أحيا كل يوم حياةً أكمل مما كنت أحياها من قبل، وأشعر باتصال بمكان هو

أكثر واقعيةً لي من هذه الأرض وهذه الحياة. لو أن أحداً قدّم لي كلّ ما أعرفه وأختبره الآن ثم قال إن السبيل الوحيد للوصول إلى هذا المكان هو أن أصير حاملاً لفيروس نقص المناعة، أعتقد أنني سأوفق، لأن هذا المكان الداخلي أكثر حقيقةً بما لا يقاس من أي شيءٍ خبرته من قبل.»

إن الرحلة الروحية لم يبررها تجسّد «الليلة المظلمة» وحسب، بل تشغّل أيضًا بقوة الروح التي تغدو أقوى من الجسد. إنها ملحمة رجلٍ وجد طريقًا روحيًا لما كان يفتقده منذ زمن طویل: تعبدًا لشيءٍ أعظم من ذاته.

## الصمود في مواجهة «الليلة المظلمة»

يتطلّب اجتياز «الليلة المظلمة» إيمانًا وصلةً، ومرشدًا روحياً إن أمكن. وإن تعذر العثور على مرشدٍ روحى، في يمكنك اللجوء إلى الأدبيات الروحية طلبًا للدعم. (انظر الفهرس البليوغرافي في الصفحة 295). إن العثور على شخصٍ يفهم طبيعة هذه الرحلة قد يbedo كالعثور على طوق نجاة. احفظ يومياتك، وسجل أفكارك وصلواتك، وتمسك قبل كل شيء بالحقيقة أن كل الليالي المظلمة تنتهي بنورٍ يضيء دربًا جديداً.

كرس نفسك لشكلٍ يوميٍ من الصلاة تشعر بالراحة معه. فالتعبد—لا الهوس، بل التعبد—قوّةٌ معاافيةٌ ومواسيةٌ إلى حدٍ بعيد. صلٌ في أوقاتٍ محددة كل يوم؛ عند الاستيقاظ، وربما في منتصف النهار، وقبل النوم. ثقاس جودة الصلاة بالنسبة لا بالوقت. خمس دقائق كل صباح ومساء كافية. وإن كانت صلواتٍ معينةً تمنحك سكينةً، فاجعلها جزءًا من تعبدك اليومي. رون، البالغ من العمر سبعين وخمسين عاماً، كاهن كاثوليكي سابق اكتسب شهرةً وطنيةً لأنه كان يمتلك القدرة على شفاء الناس. اكتشف أن لديه هذه القدرة حين كان كاهنًا شاباً. يصف أول تجربة له كـ«شافي» على النحو الآتي:

«في ربيع 1976 طُلب إليَّ أن ألقى محاضرةً عن قوّة الله أمام مجموعةٍ من أشخاصٍ من خلفيات دينية مختلفة. في ذلك الوقت كنت منشغلًا بردم الهوة بين التقاليد الدينية. عند ختام محاضرتِي، سألني رجلٌ إن كنت مأسليًّا لأجل المرضى الموجودين في القاعة». ظننت أنه يسألني أن أصلّي لهم على انفراد في بيتي، فأكذّث له أنني سأفعل. وما إن أجبته حتى تقدّم إلى المنصة وأعلن أنَّ «رون سيكون مسؤولاً بأن يُصلّي لشفاء المرضى الحاضرين».

«حين أدلى بذلك الإعلان، كدت أصاب بتوقفٍ قلبي. لاهوتياً كنت أؤمن بقوّة الله، لكن «قوّة الله على الشفاء» كانت شأنًا آخر. تقدّم نحو متنبي شخصٍ من بين نحو أربعين حضروا لتلك اللحظة من الصلاة. وإذا لم أدرِ ماذا أفعل، طلبت إرشادًا، فاهتدت بالحدس إلى أن أضع يدي ببساطةٍ على الناس وأدع قوّة الله تفعل ما يلزم».

«أذكر بوضوح أول شخصٍ وقف أمامي. وضعث يدًا على رأسها—وبداعف العادة—رسمت إشارة الصليب على جسدها بيدي الأخرى. لم أشعر إلا بالخوف، ومضيّت سريعاً بين الحشود لعلي أجد فرصةً للخروج بسرعة. بعد نحو أربعة أشهر، ظهرت المرأة نفسها عند باب كنيستي لتخبرني بما جرى في حياتها منذ ذلك اليوم. لقد شعرت كأن صاعقةً نفذت عبر جسدها، وصوت داخلي قال لها أن تعود إلى طبيتها لإجراء فحوصاتٍ إضافية. فعلت، ولم تجد إلا أنها قد شفّيت تماماً من السرطان. دهشت».

«منذ ذلك الوقت، اتخذت حياتي مساراً لم أخطط له بوعي. أصبح الشفاء الروحي محوري تركيزياً. بدأ الناس يأتون إلي طلباً للعون، ومع أنني لم أفهم كيف يمكنني تقديم هذا العون، فإن عبارةً من صلاة القديس فرنسيس انغرست في وعيي: «اجعلني قناعة سلامك». أوحٌت لي هذه الصلاة بأن علي أن أسلم أمري لقوّة أعظم مني بكثير أثق أنها ستقوم بالعمل. ما علي إلا أن أتيح لتلك «القوّة الروحية» مركبةً تعمل من خلالها».

بدأت «الليلة المظلمة» عند رون عام 1987، حين أدرك أنه يريد ترك الكهنوت. قادته سلسلة أحداثٍ إلى الاعتقاد بأنه لا يستطيع تحمل الأجراءات السياسية في الكنيسة ولا الالتزام بتعاليمها التي شعر بأنها لا تنسمجم مع تعاليم يسوع.

قال رون: «كنت حرفياً ممتلئاً باليأس والاكتئاب ومشاعر عدم الكفاية. لكن ذلك لم يكن كافياً لأن يدفعني للمغادرة، خوفاً مما سيقوله الآخرون، ولا سيما عائلتي. كنت أعيش في خوفٍ من الذهن القبلي، لكن اتضحت أنه حين غادرت، حظيت بدعم عائلتي».

«ثم أجبرتني سلسلة أحداثٍ على مواجهة نفسي ووحدتي في ظرفٍ صعب بلغ كلّ شيء فيه ذروته. كنت أعتقد حقاً أنني ملتزم بترقية وعيي الروحي، لكن صراغاً عميقاً نشأ بيني وبين أسفاقِ عينيه. وفي الوقت نفسه تلقيت دعوةً للظهور في برنامج جوان ريفرز الحواري. كنت آنذاك في أزمة هوية. أمضيَت خمسةً وعشرين عاماً كاهناً، لكن جوان ريفرز قدّمني على أنني شافِي روحي يُشفى بالصلاة. كان كأن أحدهم ضربني بمطرقة وقال: «هذه هو بيتك الآن». عندها بدأ النور يعود إلى حياتي».

«وأثناء عودتي بالطائرة من نيويورك بعد ذلك البرنامج التلفزيوني، قررت ترك الكهنوت. وبعد وقتٍ قصير التقيث مُعلمًا روحيًا عميقاً قال لي إنني سأستطيع أن أتجاوز الدين، وأن أكون أكثر مصداقيةً بذلك مما لو بقى كاهناً— وهو تعليقٌ صدمني. مع أنني تركت الكهنوت المؤسساتي، فإني ما زلتأشعر أنني كاهنٌ بالمعنى الأعمق لـ«الرسامة»».

«وبخروجي من هذا القبر، سلكت طريق الشفاء الروحي. أطلق كلّ تعلقٍ كنت أعرفه. حفظت الحقائق الصوفية التي تعلمتها وأنا كاهن، لكنني تخلّيت عن التعاليم الدينية. وفوراً بدأت فرصٌ جديدة تتفتح أمامي، مثل العمل ضمن المجتمع الطبيعي».

أضحي رون اليوم صوتاً بارزاً في ميدان الشفاء، ليس للناس الذين يحتاجون للشفاء فحسب، بل أيضاً لأولئك الذين تدفعهم الرغبة إلى أن يصيروا شافين بدورهم. إن بصائره عن طبيعة الشفاء بالصلة نافعةً للجميع: «دعوني أولاً أعرف معنى أن تكون «شافياً مرسوماً». الشافي المرسوم هو من ينفتح على طاقة الله بالصلاحة ويستخدم تلك الطاقة لشفاء الأفراد وكذلك الكوكب. كثيرون ممن يصفون أنفسهم بأنهم شافون—على حسن نيتهاً—ليسوا ممن أسميهم «مرسومين». عالمة الشافي المرسوم أنه عبر «ليلة مظلمة» واحتمل إحساس الهجر من الله. وأهمية الهجر، كما أدرك الآن، أنه يمثل سؤالاً من الله: «هل أنت قادرٌ على الإيمان بي حتى في أحلال ليلة؟»»

«يتكسر روحك أنت أثناء الهجر، وتدرك أن السبيل الوحيد لعبور ذلك الجحيم هو أن تعود إلى الله وتقبل بشروط الإلهي، مهما طلبت منك السماء بعد ذلك. تبقى ذكري «الليلة المظلمة» في وعيك نقطةً مرّجع ثبقيك على خط الله، متواضعاً، وواعياً على الدوام بأن القيامة قد تأتي في أي لحظة، مهما اشتدّ ظلام الليل».

«أي نوع من الناس يطلب عوني؟ يأتيني أشخاص بأمراض عضال—وعلى سبيل المصادفة، فإن الغالبية العظمى منهم يشعرون أيضًا بأن الله قد هجرهم وعاقبهم. يوحى موقفهم: “إن كان هذا ما يريده الله فأنا أستطيع قبوله”， لكنهم بالتأكيد لا يقصدون ذلك حقًا. صرائهم واضح، لكن ما وراء مرضهم الجسدي، إنهم متراعنون من أن يتعلّموا لماذا تعاني أرواحهم هذا الألم. يجد بعضهم الشجاعة ليقول لله—وأنا أصلّي فوقهم—: “أنا مستعدٌ أن آخذ نعمتك وأستخدملك كما فعل يسوع، لأشفي مخاوفي وأغفر لمن ينبغي أن أغفر لهم.” وأظنّ أنهم يتلقّون النعمة التي تدمّر المرض الجسدي.

«ماذا يعني الشفاء بالصلوة عمليًّا؟ إنه استدعاء طاقة الله كي “تُنعم علينا” بما يمكننا من أن نشعر بأننا أقوى من المرض.»

«هل يمكن شفاء جميع الأمراض؟ نعم، بالطبع، لكن ذلك لا يعني أن كلّ مرض سيسُشفى. أحياناً يجب على الإنسان أن يتحمل المرض لأسبابٍ تُعينه على مواجهة مخاوفه وسلبياته. وأحياناً قد آوان موته الشخص. الموت ليس العدو؛ الخوف من الموت هو العدو. قد يكون الموت التجربة القصوى للهجر—ولهذا نحن ملحوظون على محاولة التواصل مع الذين سبقونا، لنتأكد من وجود ”وفد استقبال“ حين نصل.»

«وهل سيغدو الشفاء بالصلوة أكثر مصداقيةً نتيجةً لهذا العصر الجديد من الوعي الروحي؟ نعم، إن فهمنا ما تعنيه الصلاة الأصلية حقًا. تمثّل الصلاة صلة المرء الوعية بالله. الصلاة الأصلية لا تعني أن نلتفت إلى الله لنحصل على شيء؛ بل أن نلتفت إليه كي تكون مع أحد ما. ليست الصلاة كلامنا نحن لله بقدر ما هي حياتنا مع الله. حين يُفهم هذا، تصير الصلاة “طّاقة”.»

«وما إن يغادروني، ينبغي للناس أن يواصلوا حياتهم الصلاتية مع الله. إن ظنّهم أنني المسؤول، أو أن عندي قوّة يفتقرون إليها، خطأً ناشئً عن فكرة أنّ للكلمة صلةً أعمق بالله من سائر البشر. هذا خطأً وخطيئة جسيمة. لا بدّ للفرد أن يلتمس حياةً روحيةً شخصيةً ومسؤوليةً. أنا فقط ”أبدأ تشغيل“ الطاقة، لكن على الشخص أن يُعيّن المركبة عاملة.»

يمثل رون إعادة بروز لصيغة من الشفاء كانت دائِمًا موجودة، وكان ينبغي أن تبقى موجودة دائِمًا: أن تُشفى بالإيمان، في اللحظة الحاضرة.

غايتنا ونحن على هذه الأرض أن نتجاوز أوهامنا ونكتشف القوّة الفطرية لروحنا. نحن مسؤولون عما نُبدع، ولذلك ينبغي لنا أن نتعلّم أن نعمل ونفكّر بمحبّة وحكمة، وأن نحيا في خدمة الآخرين وكلّ الحياة.

### أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما الأسئلة التي التمّست لها إرشادًا أثناء التأمل أو لحظات الصلاة؟
2. ما الأجوبة التي قد تخشاها أكثر لتلك الأسئلة؟

3. هل تساوم الله؟ هل تشتكى إلى الله أكثر مما تعبّر عن امتنانك؟ هل تميل إلى الصلاة من أجل أشياء محدّدة بدل الصلاة شاكراً؟
4. هل أنت مُكرّس لطريقٍ روحيٍّ بعينه؟ وإن لم تكن، فهل تشعر بحاجةٍ إلى العثور على واحدٍ؟ هل وجدت بدائلَ تتعدّد لها؟ إن كان نعم، فاذكرها وقيم علاقتك بها.
5. هل تؤمن بأن إلهك أكثر أصالّةً من الإلهي في التقاليد الروحية الأخرى؟
6. هل تنتظر أن يرسل الله تفسيراً لتجاربك المؤلمة؟ إن كان نعم، فاذكر هذه التجارب.
7. كيف ستتغيّر حياتك إن قرر الله فجأةً أن يُجيب أسئلتك؟ وكيف ستتغيّر إن كان الجواب الذي تلقّيته هو: «لا أنوي أن أمنحك بصيرةً في أسئلتك في هذه المرحلة من حياتك»؟ ماذا ستكون مستعداً لأن تفعل حينها؟
8. هل بدأت ممارسة التأمل ثم توقفت؟ إن كان الأمر كذلك، فما الأسباب التي جعلتك تفشل في الاستمرار عليها؟
9. ما الحقائق الروحية التي أنت على علم بها لكنك لا تعيش وفقها؟ اذكرها.
10. هل تخاف من علاقةٍ روحيةٍ أوثق مع الإلهي بسبب التغييرات التي قد تحدثها في حياتك؟

## دليلُ للصوفي المعاصر

أعلم أنني لست الأول الذي يُعلن أن هذا زمانٌ مثيرٌ للعيش. نحن نعيش في حقبةٍ لا تشبه أبداً من سبقتها. نحن نعيش بين نموذجين من القوة، أو نموذجين من الواقع—الداخلي والخارجي، الطaci والمادي. نحن نعيid تشكيل أنفسنا وعلاقتنا بالسلطة الشخصية والروحية. ولا بد أن يعيid هذا التشكيل صياغة كل جانب من ثقافتنا العالمية وفق الحقيقة المقدّسة: الكل واحد.

إن كون مجتمعنا العالمي اليوم مُشبّعاً بالأزمات التي تمسّ كلّ أمة، وكلّ عضو، وكلّ نظامٍ في «جسدنا» العالمي له دلالّة رمزية. فالتلّوّث النّووي، ونقص المياه العذبة، والمشاكل البيئية، وترقّق طبقة الأوزون ليست سوى أولى القضايا الكثيرة التي لم تعد محلية النطاق بل عالمية. وعلى المستوى الكوني الأكبر، فإن تهديد الكوارث العالمية يُرغمنا على خلق سياسة للوحدة، تماماً كما يتبعين على الفرد الذي يواجه مرضاً خطيراً أن يوحد كلّ قوى جسده وحياته كي ينجو. لقد بلغنا نهاية نظام «فرق تسد»، ويجري استبداله بمحاولات لتوحيد قوى الأمم المختلفة كي نتمكن من البقاء والانتقال بأمان إلى الألفية التالية. إن «عصر المعلومات» المترابط بيننا هو الرمز للوعي الكوني.

تمثّل تكنولوجيا المعلومات تجسيداً مادياً لتفاعلاتنا الطاقية. لقد أنشأنا في الخارج ما كان موجوداً أصلّاً في حقول طاقتنا. تُستخدم «معلومات الطاقة» في كلّ مكان: في النماذج الشمولية للصحة؛ وفي برامج الشركات للتنمية والصحة وفي الندوات التي تعلم المواقف الإيجابية؛ وفي التدريب الرياضي حيث تُعتبر المواقف الذهنية ومهارات التصور مهمّة بقدر مهارات اللاعبين الجسدية. سواء كان الدافع المال أو الرغبة في الفوز أو الحاجة إلى شفاء من مرض، فإنّ الرّواد في كلّ مجال يتجهون إلى حلولٍ طاقية لتعظيم النتائج المادية.

ومن منظور الشاكرا الأولى، يُعد العصر الطاقي للحضارة «عصر المعلومات» المدعوم برقمنة الأعمال والمدارس والمنازل. أما من منظور الشاكرا السابعة، فيمكننا رؤيتها كعصرٍ من الوعي يتطلب مهارات إدارة الطاقة التي يمتلكها الصوفي: الصلاة، التأمل، المراجعة الذاتية المستمرة، ووحدة جميع الناس. والمفارقة أن كلا العصررين واحد؛ فنحن جمِيعاً على الطريق ذاته.

## إرشاد للصوفي المعاصر

فَكَّرْ بلغة الوحدة.

انظر من خلال عدسة البصيرة الرمزية. ذَكَرْ نفسك بأنَّ جميع العقبات الجسدية والعاطفية أوهام. ابحث دائمًا عن المعنى الطاقي في أي موقف، واتبعه.

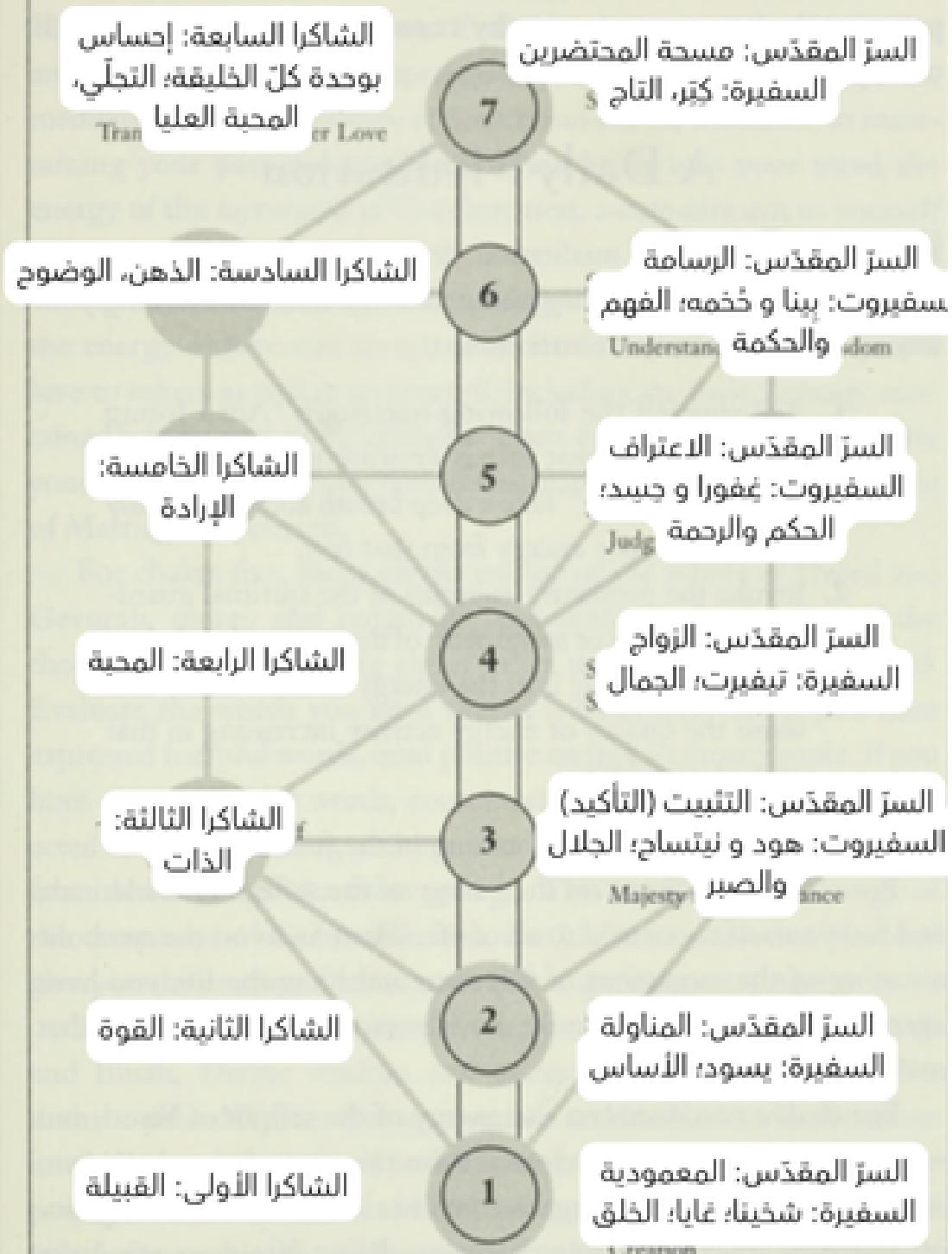
قيم اختياراتك اليومية وعواقب تلك الاختيارات على نظامك الطاقي. سيساعدك ذلك على الإحساس متى تفقد طاقتكم بسبب الخوف أو التفكير السلبي.

انظر إلى النص المقدس لنظامك الطاقي الحيوي (انظر الشكل 6) طلباً للتوجيه اليومي. وضع في ذهنك الحقائق السبع المقدّسة للجسد والروح:

1. الكل واحد
2. أكرموا بعضكم بعضًا
3. أكرم نفسك
4. المحبة هي القوة الإلهية
5. أخضع الإرادة الشخصية للإرادة الإلهية
6. التمس الحقيقة ووحدها
7. عش في اللحظة الحاضرة

بسimplicite وقوية، تساعد هذه الحقائق على تركيز العقل والجسد والروح وإعادتها إلى نقطة تماش مع الوعي الإلهي. وطالما استخدمت هذه الحقائق كنقطة مرجع، يمكنك تقييم أي فقدانٍ للقوة واستعادة روحك عبر إدراكك الوعي لأي حقيقة منها لم تُكرِّمها.

## الشكل 6: نظام الطاقة البشرية - المراسلات



## تأمل يومي

وأخيراً، كعمل يومي للتأمل، وجّه انتباهك بوعي إلى كلٌ من شاكراتك، مبتدئاً بالأولى وصاعداً نحو الأعلى. أثناء تركيزك انتباهك:

1. اسأل نفسك الأسئلة التالية: «هل أفقد طاقة؟ وإن كان كذلك، فما الخوف الذي يسحب القوة من هذا الجزء من جسدي؟» خذ نفساً عميقاً وافصل وعيًا طاقتكم عن ذلك الخوف.
2. استدعي الطاقات الوقائية للحراس الروحيين، السفيرو أو السر المقدّس الخاص بتلك الشاكرا.
3. ادخل بوعي إلى طاقة تلك الشاكرا، واستشعر ازدياد النشاط الطاقي في ذلك الجزء من جسدك.

تابع عبر الشاكرات، مرکزاً بهذه الطرق:

بالنسبة للشاكر الأولى، ركّز على طاقة السفيرة شخصينا، واستشعر اتصالك بكلّ الحياة. ثم ركّز على المعنى الرمزي لسرّ المعمودية، وببارك الحياة التي وافقت على أن تعيشها، والعائلة—الشخصية والممتدة—التي تشكل حياتك.

بالنسبة للشاكر الثانية، ركّز على طاقة السفيرة يسود، واستشعر الطاقة التي أطلقتها من هذا الجزء من جسدك في أعمال الخلق. وإن كانت طاقتكم ملوثة، مليئة بالسلبية والخوف، فأعد فحص نيتكم. استحضر في ذهنكم طاقة سرّ المناولة: انظر إلى كلّ شخص في حياتك على أنه ذو هدف إلهي. وحيثما لا يمكنكم أن ترى تلك الألوهية بوضوح، اطلب الطاقة التي تمكّنك من الرؤية عبر الأوهام التي تتحمّلها.

بالنسبة للشاكر الثالثة، ركّز على طاقة السفiroت نيتتساح وهود، النزاهة والصبر. قيم ميثاق سلوككم الخاص وما إذا كنت قد ساومت على شرفك في أيّ موضع. وإن كان كذلك، فتأمل في معنى الشرف واطلب المساعدة في الحفاظ على معاييرك الشخصية. ثم استحضر في ذهنكم طاقة سرّ التثبيت (التأكيد)، أي التزامكم مع نفسكم بتكرييم كرامتك الذاتية.

بالنسبة للشاكر الرابعة، ركّز على طاقة السفيرة تيفيرت وطاقة المحبة والرحمة. قيم مدى امتدادكم للمحبة للآخرين ولذاتكم أيضاً، بما في ذلك طاقة المحبة الكامنة في أفعال التسامح. ثم ركّز على الرعاية التي تمنحها لنفسكم وعلى مدى وفائه لعهدهم الرمزي في سرّ الزواج مع ذاتكم.

بالنسبة للشاكر الخامسة، ركّز على طاقة السفiroت حسید وغفوּה، الرحمة والحكم، وقيم نوعية الأفكار التي تحملها عن الآخرين وعن نفسكم كذلك. قيم الكلمات التي شاركتها مع الآخرين، وإن كنت قد عبرت عن كلماتٍ جارحة، فأرسل طاقةً إيجابية لهؤلاء الأشخاص. وإن كنت قد عبرت عن كلماتٍ زائفة، فأقرّ بوعي أنك تصرّفت بخداع، وتمعن في الخوف الكامن

فيك الذي تنشأ منه الأفعال المخادعة. هذا هو استخدام طاقة سر الاعتراف. اطلب من النور أن يدخل ذلك الخوف وينمحك الشجاعة كي لا تعود إلى هذا النمط السلبي ثانية.

بالنسبة للشاكرا السادسة، ركز على طاقة السفيروت حoxمه وبينا، الحكمة والفهم الإلهيين، وواصل تقدير حياتك اليومية. اطلب الحكمة والبصيرة في المواقف التي تشعر فيها بالارتباك أو الخوف. وذكر نفسك بوعد سر الرسامة: أن لكل منا موهبة خاصة لمنحها لهذه الحياة، وأن كلاً منا يقاد حتماً إلى ذلك الطريق. من المستحيل أن نفوت غاية حياتنا.

بالنسبة للشاكرا السابعة، ركز على طاقة السفيرة كِتِر، اتصالك بالإلهي، وعلى سر مسحة المحتضرين، منهاً ومحرزاً وعيّاً شؤونك غير المنتهية. اسمح لطاقة الله أن تدخل إلى عقلك وجسدك وروحك، وتنفس تلك الطاقة في كيانك.

في هذه الممارسة اليومية للتأمل، ستقييم صحة جسدك وعقلك وروحك. العمل بهذا التأمل سيتيح لك الإحساس بصحة روحك وجسدك، ومن خلاله يمكنك العمل على زيادة وعيك بتوزن القوة داخل نظامك الطاقي.

أضف إلى ذلك، ذكر نفسك بانتظام بنمط الأرض الموعودة. لا يقصد بهذا النمط أن يلهمنا للبحث عن حلٌ ماديٌ "واحدٍ ونهائيٍ" لجميع مشكلاتنا، بل أن يجذبنا إلى داخل أنفسنا لاكتشاف القوة الكامنة وراء أعيننا. يمكننا أن نتجاوز كل معضلة من خلال قوة أرواحنا؛ تلك وعدٌ إلهي.

من خلال هذا التقديم الذاتي ستطور مهارة قراءة الطاقة واستشعار الإرشاد الحدسي. ويتطابق تطوير هذه المهارة ممارسة يومية—وفي أوقات الأزمات، حتى كل ساعة. إن هذا الفعل البسيط من الوعي، المقتدرن بالالتزام الوعي بالتعلم من تجاربك، سيُضعف مخاوفك ويقوّي روحك.

و قبل كل شيء، بينما تتعلّم لغة روحك، أُرسِل لنفسك ميثاق شرفٍ يعكس المحتوى الروحي لبيولوجيتك. إن هذا العصر من الوعي لا يدفعنا فقط إلى الانغماض في نظريات روحية جديدة أو ألعاب فكرية تمزج الفيزياء بالبوذية الزّنية. نحن مدعوون إلى المضي نحو اكتشاف الذات والتضجّ الروحي، لتكوين مستعدّين وقدارين على عيش حياة ذات معنى لنا ولمن حولنا.

نحن نحمل النّص المقدس. نحن نحمل الألوهية. نحن الكنيسة، والكنيسة، والأشرم. لا نحتاج سوى أن نغمض أعيننا ونشعر بطاقة الأسرار المقدسة، والسفيروت، والشاكرات، بوصفها أصل قوتنا—الطاقة التي تُغذّي بيولوجيتنا. والمفارقة أئمَ ما إن ندرك الجوهر الذي تكوننا منه، لا يعود أمامنا خيارٌ سوى أن نحيا حياً روحية.

## شكر وتقدير

أنا ممتنٌ لكثيرٍ من الأشخاص الذين كانوا جزءاً من كتابة هذا الكتاب ودعمه عملي. لوكيلي الأدبي، ند ليفت، أقدم أعمق امتناني لقيادته الطريق إلى هذا المشروع، ولأنه إنسانٌ يتمتع بقدرٍ عاليٍ من النزاهة والمهارة. ولمنقتتي ليزلي ميريديث، سأظلُّ إلى الأبد شاكراً جدًا لها—لتفاؤلها اللامحدود، ولموهبتها المعقولة، ولروحها الدافئة والمحببة. لكنَّ المكان الأعمق الذي ستحفظ به دائمًا في قلبي هو لقدرتها على فهم الرؤية التي احتجت أنْ أنجزها في هذا الكتاب، خصوصًا حين أعددُ توجيهه المخطوط في منتصف الطريق، وتمكنت هي من احتضان الفكرة. أنا أُعجب كثيراً بطبعتها العلمية وإخلاصها الحقيقي في إيصال أعمال مؤلفيها إلى الجمهور، ومنهم عملي. شكري أيضًا لـ كارين وود، محررة المساعدة، على كلماتها الطيبة وكفاءتها العالية. وأنا مدینة بشدةٍ لـ جانيت بيل على مهاراتها الفائقة في التحرير اللغوي. ولمنقتتي الشخصية دوروثي ميلز، أهدي قلبًا مليئًا بالحب والامتنان، دعماً مهنياً وصادقةً إنسانية. لقد أصبحت دوروثي مصدر قوّة وتفاؤلٍ لي، وسأظل ممتنةً للقدر الذي جمعنا منذ سنواتٍ عديدة.

لقد كان سي. نورمان شيلى، الحاصل على الدكتوراه في الطب والدكتوراه في الفلسفة، زميلاً في البحث لأكثر من عشر سنوات. وهو أيضًا من أعزِّ أصدقائي، وموضع ثقةٍ ومشورةٍ وإرشاد. لا أظنُّ أني كنت سأمارس هذا العمل اليوم لو لم يدخل حياتي الشكر لا يكفي للتعبير عن امتناني لكلِّ ما منحه لي. ولزوجته الراقصة ماري-شارلوت، التي أصبحت صديقةً عزيزة وجزءًا لا يتجزأً من عملنا، أقدم خالص تقديرٍ. ولـ روبرتا هوارد، سكرتيرتنا الدقيقة كعذراء فلكية، امتناني الصادق لكلِّ ما تفعلينه لتسهيل عملنا.

تملأ حياتي صداقاتٍ أحبها وأعجب بها، وأصحابها مصدر إلهام دائمٍ لي. كريستيان نورثروب، الطيبة والكاتبة الموهوبة، طلبت مني قبل خمس سنواتٍ أنْ أعمل معها. ومنذ ذلك الوقت واصلنا التعلم معاً، وقد وجدتُ فيها مصدرًا كبيرًا للفكاهة والطاقة، إضافةً إلى إخلاصها للطلب الشمولي.

لقد لامست جوان بورييسنكو، الحاصلة على الدكتوراه، قلبي بعمق من خلال كلماتها الدائمة الداعمة لعملي، وهو شعورٌ متداول. أما مونا ليزا شولز، الطيبة والرؤية اللامعة، فقد منحتني شجاعةً شخصيةً عندما كنت بأمس الحاجة إليها، وعلّمتني الكثير عن طريق الشفاء. دون روث، الشافي الموهوب، وبول فندسن، الصديق العزيز، شَكلاً عماد دعمي الروحي، وسأظل ممتنةً لوجودهما في حياتي، خصوصًا خلال الأوقات العصيبة الكثيرة في العامين الماضيين.

التحقت كلاريسا بنكولا إستس، الحاصلة على الدكتوراه، قبيل البدء في هذا الكتاب بقليل. وقد وجدتُ فيها صديقةً عمر، وأنا ممتنٌ جدًا لذكائها الحاد، وحكمتها، وعقربيتها، وعمق روحها، وللرابطة الإيمانية التي تجمعنا في إرثنا الروحي. ولـ تامي سايمون، مؤسسة ساوندرترو رو ريكوردينغ، أقدم سيلًا لا ينتهي من الشكر والحب لدعمها عملي، ولصادرتها، ولروحها النزيهة وطبيعتها الكريمة.

كما أرحب في التعبير عن امتناني لـ إلمر غرين، الحاصل على الدكتوراه، «أب» حركة الارتجاع الحيوى، الذى عمل كمستشارٍ أكاديمى خلال هذا المشروع. الدكتور غرين مشهور عالمياً بمساهماته في مجال الوعي البشري، وأعتبره شرفاً كبيراً أن أحظى بدعمه طوال هذه السنوات الكثيرة في عملي.

لقد كانت نانسي دبليو. بارتلت، الساحرة في شؤون الحاسوب، تتقنني باستمرار أثناء إعداد هذا الكتاب. أشكرها من أعماق قلبي على زياراتها المتكررة لمنزلى وعلى صبرها مع قلة مهاراتي وعجزى عن تعلم أبسط التعليمات الحاسوبية. وأشكر أيضاً الفريق الرائع في مطعم دانيز دبلي لتزويدي بحصتى اليومية من الكابتشينو—من دون قرفة. لن تعرفوا أبداً كم ساعدتني حرارتكم وضيافتكم على الشعور بالانتماء من جديد إلى الحي الذي نشأت فيه.

وإلى إم. آيه. بيوركمان، ريا باسكن، كارول سيمونز، كاثلين ووكر، وبقية فريق ذا كونفرنس ووركس، كلّ محبتى. لقد وجدت في منظمتكم جودة رعاية أثرت بي أكثر مما أستطيع قوله. العمل معكم متعة عظيمة، ليس فقط بسبب اهتمامكم الصادق بسلامتي، بل أيضاً بسبب شرفكم وزناهتكم كشركاء مهنيين. أنتم بركة في حياتي.

ولكثيرٍ من أصدقائي الأعزاء، الذين كانوا دوماً كنوزاً في حياتي—كنوزاً قدّرتها بشكلٍ خاص أثناء كتابة هذا الكتاب—أنا ممتنٌة إلى الأبد: إيلين كي، سوزي ماركو، كاثي ماسكر، القس سوزان فاجيول، ديفيد لويس، جيم غاريsson، بيني تومبكنز، لين بيل، كارول دين، كارول هاسل، رون روث، بول فندسن، توم ويليامز، بيتر بري، كاري سورنسن، كيفن تودشى، جون ماي، ساين كورجو، سيسكا بوتهوف، جودي بوتنر، باولا داليو، فريد ماتزر، ديلاسي سارانتوس، والكثيرين غيرهم الذين يجعلون حياتي نسيجاً غنياً بالصدقة.

وأمدّ أيضاً بالشكر اللامحدود إلى الكثير من الأشخاص الذين يدعمون عملي بحضورهم ورشاتي ومحاضراتي. لا كلمات تعبر عن الامتنان الذيأشعر به تجاهكم جميعاً، أنتم الذين أديتم دوراً جوهرياً في مساعدتى على صقل عملي. من دون حماسكم وردودكم، لم أكن لأجد الإلهام لمواصلة تطوير هذا المحتوى وتعلیمه.

ولكثيرٍ من الناس الذين قصرت في حقهم خلال العامين الماضيين بسبب جدولٍ مزدحمٍ حال دون ردّي على الرسائل والمكالمات، أقدم أعمق اعتذاري.

لكن قبل كلّ شيء، أودّ أن أقرّ بالحبّ والدعم اللذين تلقيتهما دائماً من عائلتي، وخصوصاً من والدتي العزيزة. أعتبر والدتي إحدى بركات الله المباشرة في حياتي. رعايتها، محبتها، قوّة شخصيتها، قلبها الذي لا حدود له، وطاقة لا تنضب ساعدتني لا على كتابة هذا الكتاب فحسب، بل على شفاء نفسي أيضاً. كانت دائماً تفتح قلبها لأفكارى مهما كانت جريئة. ذكر بدفعه الليالي الكثيرة التي كنا نناقش فيها أفكاراً جديدة عن الله كانت تخطر لي كطالبة دراساتٍ علياً، أحياناً حتى منتصف الليل. لم تُثنِنِني يوماً عن سعيي نحو الحقيقة. ومنالها كامرأةٍ تعرف القوة الحميمة للإيمان ما زال يلهمني. أخي إدوارد، وزوجته إيمي، وأطفالهما راشيل وسارة وإيدي جونيور، يملؤون حياتي بالفرح، وكذلك ابنتا أخي أنجيلا وأليسون، وابن أخي جوي، وكنتي

ماري بات، وأخي جوزيف. لقد ساعدني هؤلاء الرائعون خلال أوقاتٍ عصيبة، ومعرفتي أنكم جميعاً جزءٌ دائمٌ من حياتي تجعلني ممتنةً لكوني على قيد الحياة. أنتم جميعاً «البيت» بالنسبة لي.

ولأبناء عمومتي الأعزاء الذين أحبهم كثيراً، أشكركم لأنكم دائماً دعمتموني وشجعتموني، رغم أنني أدرك أنكم في نصف الوقت لم تكونوا تعرفون تماماً ما الذي كنت أفعله. لكن كان رائعاً أنأشعر بأنكم تؤمنون بي دون شرط. ولهذا، إلى مارلين وميشيل، كريسي وريتشي، بام وأندي، واندا، ميتشي، الأب لين، العم فرجينيا، وإلى كل الآخرين، وإلى عمّتي الرائعة جين التي رحلت مؤخراً إلى السماء، أقدم كلّ محبتى. أنا ممتنة جداً لأننا ما زلنا نملك بعضنا البعض.

## عن المؤلفة

كارولين ميس، حاصلة على الدكتوراه، رائدةً ومحاضرةً دولية في مجال الطب الطاقي والوعي الإنساني. منذ عام 1982 تعمل كـ**مشخصةٍ حدسية**—أي التي «ترى» المرض في جسد المريض بوسائلٍ حدسية. وهي متخصصة في مساعدة الناس على فهم الأسباب العاطفية والنفسية والجسدية التي تجعل أجسادهم تتطور المرض، ومعروفةٌ على نطاقٍ واسع بعملها الريادي مع الدكتور سي. نورمان شيلي، الحاصل على الدكتوراه في الطب والدكتوراه في الفلسفة، مؤسس الجمعية الأمريكية للطب الشمولي، في تعليم التشخيص الحدسي. وقد ألفا معاً كتاب خالق الصحة: دمج الطب التقليدي مع التشخيص الحدسي وكتاب الأيدز: ممر نحو التحول. تعيش كارولين ميس في شيكاغو.