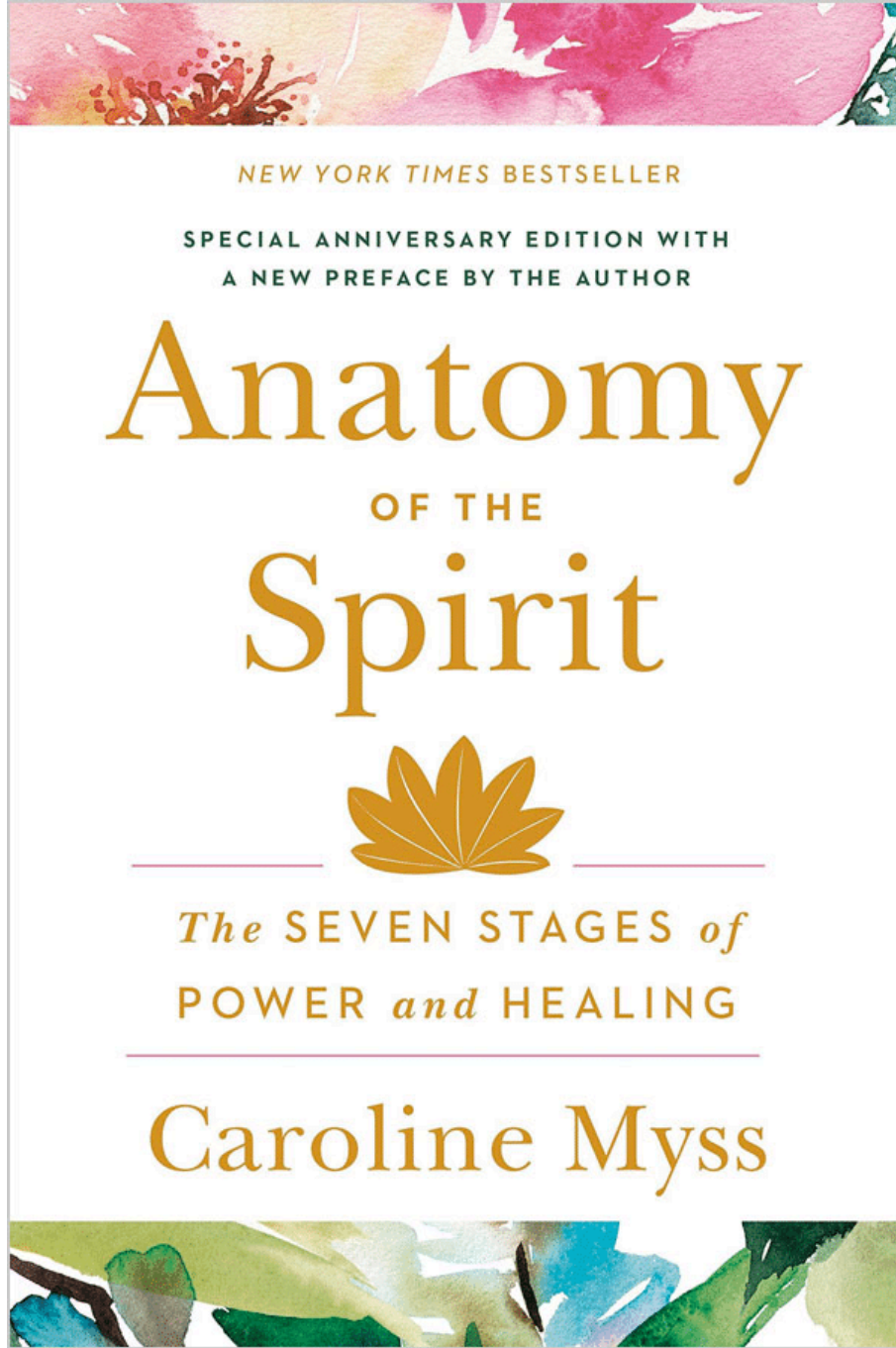


تشرح الروح: المراحل السبع للقوة والشفاء



تشريح الروح هو أجراً عرض حتى الآن لطبّ الطاقة، قدّمته واحدة من أبرز ممارسيه، الطبيبة والملهمة الشهيرة عالمياً كارولان 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 طبّ 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. يعلّمك نظام الدكتورة ميس لطبّ 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 الجسد.

كما يقدم الكتاب النموذج الطويل الانتظار الذي وضعته الدكتورة ميس عن **المراكز السبعة للقوة الروحية والجسدية**، والذي تمكّن فيه من جمع الحكمة القديمة لثلاثة تقاليد روحية: الشاكرات الهندوسية، والأسرار المسيحية، وشجرة الحياة في الكابالا. من خلال هذا النموذج توضّح لك الدكتورة ميس كيف يمكنك تطوير قدراتك الحدسية الكامنة، بالتوازي مع تطوير قوّتك الشخصية ونضجك الروحي.

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

المقدّمة	6
تمهيد	9
أن أصبح حدسيًا طبيعيًا	9
مقدّمة	16
لمحة شخصية قصيرة	16
نقاط التحوّل	16
تدرّب حدسي	20
من الهواية إلى المهنة	24
المنعطف الأخير في الطريق	25
الجزء الأول: لغة جديدة للروح	28
الفصل الأول: طبّ الطاقة والحدس	28
حقل الطاقة البشري	28
قراءة الحقل	29
تمسّك بانطباعتك الأولى	30
كن في حالة ذهنية تأملية	31
الموضوعية هي المفتاح	31
المبدأ الأول: السيرة تتحوّل 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 سفירות	54
كيف تعمل الشاكرات والأسرار المقدسة والسفירות معًا	57
الحقائق السبع المقدّسة	60
القوة الخارجية	60

القوة الداخلية	62
الجزء الثاني: الحقائق السبع المقدسة	67
(Energy Anatomy) تشريح الطاقة	68
الفصل الأول: الشاكرات الأولى – القوة القبلية	74
الثقافة القبلية	75
العواقب الطاقية لأنماط المعتقد	77
تحديّ قوة القبيلة السامة	80
الولاء	80
الشرف	84
العدالة	86
الفصل الثاني: الشاكرات الثانية – قوة العلاقات	91
قوة الاختيار	93
الاختيار والعلاقات	95
تحدي إدارة الطاقة الإبداعية	96
تحديّ إدارة الطاقة الجنسية	102
طاقة المال	109
الطاقة الأخلاقية	112
القوة الشخصية للشاكرات الثانية	114
الشاكرات الثالثة: القوة الشخصية	119
تطوير تقدير الذات	120
تعزيز القوة الداخلية	123
تقدير الذات والحدس	126
المراحل الأربع للقوة الشخصية	130
المرحلة الأولى: الثورة	132
المرحلة الثانية: الانطواء الداخلي	133
المرحلة الثالثة: النرجسية	134
المرحلة الرابعة: التطوّر	134
تحديات الرحلة	135
الشاكرة الرابعة: القوة العاطفية	138

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

المقدمة

في أوقات نادرة، قد تلتقي بشخص فريد يغيّر جذريًا نظرتك إلى العالم وإلى نفسك. وأنت الآن على وشك لقاء مثل هذا الفرد الاستثنائي. إن الكاتبة والطبيبة الحدسية **كارولان ميس** ستأسر اهتمامك، وتستفزك، وتُلهمك برؤيتها عن الروحانية ومسؤوليتك الشخصية عن صحتك. بعض جوانب عملها ستبدو لك بديهية إلى درجة أنك ستتساءل لماذا لم تفكر بها من قبل. أما بعض أفكارها الأخرى فسوف تلامس أعماق أزرارك النفسية والعاطفية، فتدفعك إلى إعادة النظر في مسارك الروحي.

لقد تعرّفت إلى فلسفة كارولان قبل اثني عشر عامًا. رسالتها البسيطة والعميقة هي أن كل واحدٍ منّا يولد بمهمة روحية أصيلة، وبـ **عقد مقدّس** لتتعلم كيف نستخدم قوّتنا الشخصية بمسؤولية، وبحكمة، وبمحبة. على مدى آلاف السنين، هيمنت فكرة أن "السلطة تُفسد، والسلطة المطلقة تُفسد فسادًا مطلقًا" على المجتمعات. وقد قدّم النفوذ والسيطرة والمال والجنس مظاهر زائفة للقوة. على سبيل المثال، أشارت إحدى المجلات في مقال عن **جون إف. كينيدي الابن** إلى أنه كان يملك ما يكفي من المال والأمان الجنسي، ولكنه لم يكن يملك سلطة. ثم قلّلت المقالة من شأن القوة حين غدّت الوهم الشائع أن كينيدي كان يمكنه شراء النفوذ بمجرد نشر مجلة مترفّة.

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

على مرّ العصور، وُجد العارفون والحدسيون الذين شعروا بمراكز القوة في الجسد البشري. كتب في هذا المجال كل من **أليس بيلي** و**تشارلز ليدبيتر** و**رودولف شتاينر**، لكن لم ينجح أحد في الإمساك بشمولية وعمق بنيتنا الروحية الكهرومغناطيسية كما فعلت كارولان. لم يُكشف من قبل عن "تشرّيح الروح" بهذه القوّة. وهنا يكمن الأساس لطبّ القرن الحادي والعشرين.

لقد كان أهم سؤال طرحه البشر عبر التاريخ هو: **ما غاية حياتي؟**

وتجيب كارولان عن هذا السؤال ببساطة وعمق: الغاية هي أن نعيش بما ينسجم مع مُثلنا الروحية؛ أن نطبّق القاعدة الذهبية (عامل الآخرين كما تحب أن يعاملوك) في كل لحظة من حياتنا؛ وأن نحيا كل فكرة كأنها صلاة مقدّسة. الأمر بسيط، لكنه بعيد عن أن يكون سهلًا.

تخيّل للحظة أنك دخلت غرفة مليئة بالناس، وأنت عرفت فورًا مدى عدم ارتياحك. وتخيّل أكثر أنك قادر على الإصغاء إلى أصوات عقولهم الباطنية، وأنت "تعرف" طاقة كل فرد وصحته. والأهم من ذلك، تخيّل أنك تدرك بتفصيل طاقتك أنت، وكل ما يستنزف قوّتك العقلية والجسدية والعاطفية. إن الحكمة الأساسية التي ينقلها هذا الكتاب تمنحك الأدوات لتبدأ برؤية طاقتك 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 حقيقتين أساسيتين لا يمكن إنكارهما:

1. طاقة الحياة ليست ساكنة، بل ديناميكية؛ فهي تتحرك باستمرار.
2. أصحاب الحدس الموهوبون مثل كارولان قادرون على تقييمها، حتى وإن لم تُقَس بعدُ بدقة علمية.

وفي خبرتي الممتدة خمسةً وعشرين عامًا مع أصحاب الحدس حول العالم، لم أجد من هو أوضح أو أدق من كارولان. فهي تنصت إلى الطاقة الدقيقة في أنظمتنا وتقرأ لغة كيانا الكهرومغناطيسي. تشخيصاتها توثق مرارًا تأثير الطاقة العاطفية – الماضية والحاضرة – على الصحة الجسدية. إنها تستشعر التجارب العميقة والصادمة، والمعتقدات، والمواقف التي تغيّر تردّدات الخلايا وسلامة نظامنا الطاقوي. إنها تقرأ أرواحنا، التي هي في النهاية مصدر قوّتنا الحقيقية.

في هذا الكتاب ستجد معلومات مفصّلة عن **المراكز السبعة للطاقة في جسدك**. هذه المراكز هي المنظّمات الأساسية لتدفّق طاقة الحياة، وهي تمثل البطاريات البيولوجية الكبرى لسيرتك العاطفية. “سيرتك تصبح بيولوجيا جسدك” – وإن لم تتعلّم شيئًا آخر من هذا العمل، فإن هذه الحقيقة وحدها ستكون ذات فائدة كبرى لك. ستتعلم أيضًا كيف تحمي نفسك من استنزاف طاقتك بسبب تعلّقاتك أنت أو بسبب طاقات الآخرين السلبية؛ وكيف تؤمّن إحساسك بذاتك وكرامتك حتى لا يتآكل أساس قوّتك الشخصية عبر الرموز الزائفة للقوة مثل المال والجنس والسلطة الخارجية؛ وكيف تطوّر قدراتك الحدسية.

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

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

ستتغيّر حياتك إلى الأبد بقوة هذا الدمج بين المعاني الميتافيزيقية للأسرار المسيحية، والكابالا، والشاكرات. **المعرفة قوة**، والمعرفة التي يقدمها هذا الكتاب هي المفتاح إلى قوّتك الشخصية.

إنه يقدم جوهر الطب البديل بوضوح يُلهمك أن تعيش مُثلك الروحية، ويوقظك على معجزات الشفاء الذاتي. ويسعدني أنني كنت حاضرًا خلال ولادة هذا العمل التأسيسي. لقد أغنى هذا العلم حياتي أكثر مما حلمت. عسى أن تكون حياتك أنت أيضًا مغمورة بحكمة كارولان.

لهم كُن في رأسي وفي فهمي،
اللهم كُن في عيني وفي نظري،

اللهم كُنْ في فمي وفي كلامي،
اللهم كُنْ في لساني وفي تذوّقي،
اللهم كُنْ في شفّتي وفي تحيّي،
اللهم كُنْ في أنفي وفي سَمّي واستنشاقِي،
اللهم كُنْ في أذنيّ وفي سَمعي،
اللهم كُنْ في عنقي وفي تواضعي،
اللهم كُنْ في كتفيّ وفي احتمالي،
اللهم كُنْ في ظهري وفي قيامي،
اللهم كُنْ في ذراعيّ وفي سعبي وأخذي،
اللهم كُنْ في يديّ وفي عملي،
اللهم كُنْ في ساقِيّ وفي مشيي،
اللهم كُنْ في قدميّ وفي ثباتي على الأرض،
اللهم كُنْ في مفاصلي وفي تواصلي،
اللهم كُنْ في أحشائي وفي شعوري،
اللهم كُنْ في أمعائي وفي غُفْراني،
اللهم كُنْ في صُلبي وفي معاشرتي،
اللهم كُنْ في رئتيّ وفي تنفّسي،
اللهم كُنْ في قلبي وفي محبّتي،
اللهم كُنْ في جلدي وفي لمسي،
اللهم كُنْ في لحمي وفي ألّمي وحنيني،
اللهم كُنْ في دمي وفي حياتي،
اللهم كُنْ في عظامي وفي موتي،
اللهم كُنْ عند نهايتي وفي قيامي من جديد.

(موسّع من الصلاة التقليدية للقس جيم كوتر، والمطبوعة في كتابه "Prayer at Night"، منشورات Cairns، شيفيلد – إنجلترا، 1988).

تمهيد

أن أصبح حدسيًا طبيبًا

في خريف عام 1982، وبعد أن أنهيت مسيرتي كصحفية في الصحف وحصلت على درجة الماجستير في اللاهوت، اشتركت مع شريكين في تأسيس دار نشر للكتب اسمها ستيل بوينت (Still-point). كنا ننشر كتبًا عن أساليب شفاء بديلة عن الطب التقليدي. ورغم اهتمامي المهني بالعلاجات البديلة، لم أكن مهتمة على الإطلاق بالمشاركة فيها شخصيًا. لم أرغب في لقاء أي معالج بنفسي. رفضت التأمل. طوّرت نفورًا تامًا من أجراس الرياح، وموسيقى العصر الجديد، وأحاديث فوائد الزراعة العضوية. كنت أدخن السجائر وأنا أشرب القهوة بالغالونات، ولا أزال أرى نفسي بصورة الصحفية القاسية الخبيرة. لم أكن بأي حال مهية لتجربة صوفية.

ومع ذلك، في ذلك الخريف نفسه، بدأت ألاحظ تدريجيًا أن قدراتي الإدراكية قد اتسعت بشكل ملحوظ. على سبيل المثال، كان يذكر لي صديق أن شخصًا ما يعرفه ليس بخير، فتنبثق في رأسي فكرة عن سبب المشكلة. كنت دقيقة بشكل لافت، وسرعان ما انتشر الخبر في المجتمع المحلي. وبدأ الناس يتصلون بدار النشر ليحددوا مواعيد لتقييم حدسي لحالتهم الصحية. وبحلول ربيع 1983 كنت أجري قراءات لأشخاص في أزمات صحية وحياتية متنوعة، من الاكتئاب إلى السرطان.

لَوْ قُلْتُ إِنِّي كُنْتُ فِي حَالَةٍ ضَبَابِيَّةٍ لَكَانَ ذَلِكَ تَبْسِيطًا شَدِيدًا. كُنْتُ مَشْوِشَةً وَخَائِفَةً قَلِيلًا. لَمْ أُسْتَطِعْ أَنْ أَفْهَمَ كَيْفَ تَأْتِيَنِي هَذِهِ الانْطِبَاعَات. هِيَ – وَلَا تَزَالُ – أَشْبَهَ بِأَحْلَامٍ يَقْطَعُ غَيْرَ شَخْصِيَّةٍ تَبْدَأُ بِالتَّدْفُقِ بِمَجْرَدِ أَنْ أَحْصَلَ عَلَى إِذْنِ الشَّخْصِ وَاسْمِهِ وَعَمْرِهِ. عَدِمَ شَخْصَنَةِ هَذِهِ الانْطِبَاعَات، أَيْ كَوْنِهَا بِلاَ إِحْسَاسٍ وَجَدَانِي، أَمْرٌ بِالْغَايَةِ الْأَهْمِيَّةِ بِالنِّسْبَةِ لِي لِأَنَّهُ مُؤَشِّرِي عَلَى أَنِّي لَا أَصْطَنَعُهَا أَوْ أَسْقِطُهَا عَلَى الْآخَرِينَ. الْأَمْرُ يَشْبَهُ الْفَرْقَ بَيْنَ تَصَفِّحِ أَلْبُومٍ لِشَخْصٍ غَرِيبٍ لَا تَرْتَبِطُكَ بِهِ أَيْ مَشَاعِرٍ، وَتَصَفِّحِ أَلْبُومٍ صُورِ عَائِلَتِكَ الْخَاصَةِ. الانْطِبَاعَاتُ وَاضِحَةٌ، لَكِنِّهَا بِلاَ عَاطِفَةٍ.

ولأنني لم أكن أعلم مدى دقة انطباعاتي، وجدت نفسي بعد بضعة أشهر من الاستشارات أتهيب كل موعد بشدة، أشعر أن كل لقاء تجربة عالية المخاطر. اجتزت الأشهر الستة الأولى فقط بإقناع نفسي بأن استخدام حدسي 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 سألتني أحدهم سؤالًا لا أستطيع الإجابة عنه؟ ماذا لو قلت لشخص ما إنه بصحة جيدة ثم اكتشفت لاحقًا أنه مصاب بمرض عضال؟ وفوق كل ذلك، ما الذي تفعله صحفية – طالبة لاهوت – تحولت إلى ناشرة، في هذه المهنة الهامشية أصلًا؟”

كنت أشعر وكأنني فجأة مسؤولة عن شرح إرادة الله لعشرات من الأشخاص الحزاني 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. وأدّى الضغط الذي شعرت به في النهاية إلى سنوات من الصداق النصفي.

كنت أريد أن أتعامل مع مهارتي الناشئة كما لو كانت مجرد موهبة في الحُب، لكنني كنت أعلم أنها أكثر من ذلك. وبما أنني نشأت كاثوليكية ودرست اللاهوت، كنت واعية تمامًا بأن القدرات العابرة للشخصي تقود المرء حتمًا إما إلى الدير أو إلى المصح العقلي. في أعماقي كنت أعرف أنني أتصل بشيء مقدس في جوهره، وكانت تلك المعرفة تشطرنني إلى نصفين: من جهة، كنت أخشى أن أصبح عاجزة مثل الصوفيين القدامى؛ ومن جهة أخرى، كنت أشعر أنني مقدرة لحياة ساقية فيها وأحکم من المؤمنين والمشككين. أياً كان تصوري للمستقبل، كنت أشعر أنني متجهة نحو الشقاء.

ومع ذلك، كنت مفتونة بقدرتي الإدراكية الجديدة، ومجبرة على الاستمرار في تقييم صحة الناس. في تلك الأيام الأولى، كانت الانطباعات التي أتلقيها تتعلق أساسًا بالصحة الجسدية المباشرة للشخص والضغط العاطفي أو النفسي المصاحب لها. لكنني كنت أيضًا أرى الطاقة المحيطة بجسد ذلك الشخص. رأيته مليئة بالمعلومات عن تاريخه الشخصي، ورأيته امتدادًا لروحه. بدأت أدرك شيئًا لم يعلمه لي أحد في المدرسة: أن روحنا جزء فعال جدًا من حياتنا اليومية؛ فهي تجسّد أفكارنا ومشاعرنا، وتسجل كل واحد منها، من أبسط الأمور إلى أسمى الرؤى. وبينما كنت قد تعلّمت - بشكل أو بآخر - أن روحنا تصعد "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 الواعية التي هي الحياة نفسها.

كنت أتابع جلسات القراءة الصحية وكأنني على طيار آلي، إلى أن جاء اليوم الذي حُسم فيه ترديتي تجاه هذه المهارة. كنت في منتصف جلسة مع امرأة مصابة بالسرطان. كان اليوم حارًا وكنت متعبة. جلستُ أنا والمرأة متقابلتين في مكثبي 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 حدث لها هذه الكارثة، وكنت أشعر بالانزعاج من مسؤوليتي في الإجابة.

وكما توقعت، حين فتحت فمي لأتكلّم، مدّت يدها إلى ساقي وقالت:

"كارولان، أعلم أنني مصابة بسرطان خطير. ألا يمكنك أن تخبريني لماذا يحدث لي هذا؟"

ارتفع استيائي لملافاة السؤال المكروه، وكدت أن أنفجر قائلة: "كيف لي أن أعرف؟" - وفجأة اجتاحتني طاقة لم أشعر بها من قبل. تحركت في جسدي كما لو كانت تدفعني جانبًا لتستخدم أوتار صوتي. لم أعد أرى المرأة أمامي. شعرت كما لو أنني تقلصت إلى حجم قطعة نقدية صغيرة وطلب مني أن "أقف حارسًا" داخل رأسي. وتحدث صوت من خلالي إلى هذه المرأة:

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

هذا “الحضور” اصطحب 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 وخلق وجسدي وحتى استراحاتنا – معروفة somehow ومسجلة. كل حكم نصرده مذكور. كل موقف نتبناه مصدر طاقة إيجابية أو سلبية نحن مسؤولون عنه.

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

وأنا أصلي، 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 بمدى يدها إلي، رغم أنني لم أتذكر أنني وضعتها هناك. كان جسدي كله يرتجف فأزلت يدي. كل ما قالته هو: “شكراً جزيلاً. أستطيع الآن أن أعيش مع كل شيء. حتى موتني لم يعد يخيفني. كل شيء بخير.”

غادرت مكتبي، وبعد لحظة غادرت أنا أيضاً في حالة صدمة عميقة. 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 أزماتهم الحياتية. أستطيع أن أستشعر نوع المرض الذي تطور، غالباً قبل أن يكون الشخص مدرّكاً 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 حدسيًا، أستجيب باستمرار لحدسي الداخلي، كما يفعل معظم الناس. أنت أيضاً، بشكل غريزي وأحياناً واعٍ، تقيّم طاقات الآخرين، لكن عادة تعرف ذلك الشخص أو كان لك على الأقل بعض الاتصال به مسبقاً. ما هو غير معتاد في حدسي 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 “الرؤية” بوضوح.

كلما استخدمت حدسي أكثر، أصبح أدق. والآن يبدو لي شبه عادي، رغم أن عمله سيبقى دائمًا غامضًا قليلًا. بينما يمكنني أن أعلمك إلى حد معين كيف تصبح حدسيًا، فأنا في الواقع لست متأكدة كيف تعلمته أنا نفسي. أشتبه أنني أصبحت شديدة الحدس نتيجة فضولي في الأمور الروحية مقترنًا بإحباط عميق شعرت به حين لم تسر حياتي حسب الخطة. ومن جهة أخرى، من الممكن تمامًا أن حدسي الطبي كان مجرد نتيجة لشيء أكلته. ومعرفتي بطرق الآلهة تجعلني لا أستغرب ذلك إطلاقًا.

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

من خلال عملي بحدسي، تمكنت من تحديد الأسباب العاطفية والنفسية للأمراض. لا شك أن هناك ارتباطًا قويًا بين الضغوط الجسدية والعاطفية وأمراض بعينها. هذا الارتباط موثق جيدًا، مثلًا فيما يخص أمراض القلب وارتفاع الضغط وما يسمى بالشخصية النمط A. لكن استبصاراتي الخاصة أظهرت لي أن الضغوط أو الاضطرابات العاطفية والروحية هي الأسباب الجذرية لكل الأمراض الجسدية. علاوة على ذلك، تتوافق أزمنة معينة عاطفية وروحية بشكل محدد جدًا مع مشكلات في أجزاء معينة من الجسد. على سبيل المثال، الأشخاص الذين يأتون إليّ بأمراض القلب كانت لديهم خبرات حياتية دفعتهم إلى حجب الحميمية أو الحب عن حياتهم. الأشخاص الذين يعانون من ألم أسفل الظهر لديهم عادة مخاوف مالية مستمرة؛ الأشخاص المصابون بالسرطان غالبًا لديهم ارتباطات غير محلولة بالماضي، أعمال غير مكتملة ومسائل عاطفية؛ الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الدم غالبًا لديهم صراعات عميقة الجذور مع أسرهم الأصلية. كلما درست نظام الطاقة البشري أكثر، أدركت أن القليل جدًا يُخلق “عشوائيًا” في أجسادنا أو في حياتنا. الروابط بين ضغوطنا العاطفية والروحية وأمراض معينة تُفهم أفضل في سياق تشريح نظام الطاقة البشري – تشريح أرواحنا – وهو جوهر المادة التي أدرّسها الآن في أنحاء الولايات المتحدة والعديد من البلدان الأخرى، ومحور هذا الكتاب.

أن أكون حدسية طبية ساعدني على أن أتعلم ليس فقط عن الأسباب الطاقية للمرض، بل عن التحديات التي نواجهها في شفاء أنفسنا. ومن الأمور ذات الأهمية الكبرى بالنسبة لي إدراكي أن “الشفاء” لا يعني دائمًا أن يتعافى الجسد المادي من المرض. الشفاء قد يعني أيضًا أن تُطلق الروح مخاوف قديمة وأفكارًا سلبية تجاه نفسك أو تجاه الآخرين. هذا النوع من التحرر والشفاء الروحي يمكن أن يحدث حتى وإن كان الجسد في طور الموت الجسدي.

تعلّم لغة نظام الطاقة البشري هو سبيلٌ إلى فهم الذات وطريقٌ لعبور تحدياتك الروحية. ومن خلال دراسة تشريح الطاقة ستتعرف إلى أنماط حياتك والتشابكات العميقة 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 الطبي هي خلاصة أربعة عشر عامًا من أبحاثي في التشريح والحدس، والجسد والعقل، والروح والقوة. في صفحاتها أعلمك لغة الطاقة التي أعمل بها. وباكتسابك معرفة طليقة بتشريح الطاقة، ستغدو واعيًا بجسدك بوصفه

تجلّي روحك الخاصة. ستتمكّن من قراءة جسدك كما تُقرأ النصوص المقدّسة. إن فهم لغة الطاقة يمكّنك من رؤية روحك في جسدك وفهم ما يغذيها ويجعلها - ويجعلك - قويّة. وستمنحك لغة الطاقة منظورًا جديدًا لقوّتك الشخصية. وستتعلّم أيضًا ما يضعف روحك وقوّتك الشخصية كي تتوقّف عن مزيد من فقدان الطاقة. إن استخدام لغة الطاقة وفهم نظام الطاقة البشري سيساعدك على الحصول على انطباعات حدسيّة أوضح، عبر تزويدك بمرجعيات ملموسة قائمة على الجسد، تخفّف من شعورك وكأنك تبحث في هواء فارغ عن المعلومة.

في هذا الكتاب أستاذ 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 تعمّدت عدم تضمين التعاليم الغنيّة للإسلام؛ لا لأنني لا أكرّم حقائقه، بل لأنني لم أعش مع هذا التقليد كما عشت مع التعاليم اليهودية-المسيحية والهندوسية والبوذية، ولذلك لا أشعر بأن بوسعي أن أكتب عن الإسلام بسلامة وأمانة. من خلال تعلّم رؤية جسدك وروحك عبر منظور يستند إلى حقائق قديمة، يمكنك أن تبدأ في تطوير حدسك الخاص وفهم روحك وإدارتها.

مع أن نيّتي الأصلية كانت أن أركّز هذا الكتاب «ببساطة» على نظام الطاقة البشري، وعلى فلسفة وممارسات تشخيص الطاقة، وعلى الحدس الطبي، أدركت وأنا أكتب أنني لا أستطيع تصوير هذه المفاهيم تصويرًا دقيقًا من غير هذا الإطار الروحي. إنني أؤمن بأن المقصود لنا أن نفهم «عقول-أجسادنا» بوصفها قوى روحية فردية تعبّر عن طاقة إلهية أعظم. والمقصود لنا أن نكتشف قوّتنا الشخصية وغايتنا المشتركة من الوجود ضمن سياق روحي.

نحن جميعًا نتشارك بُنية جسدية من نوع واحد تمرض أو تشفى للأسباب نفسها. ونتشارك أيضًا أزمات عاطفية ونفسية شائعة في الخبرة الإنسانية. فالجميع يخاف الهجران والفقد والخيانة؛ والغضب سامٌ في جسد يهودي كما هو في جسد مسيحي أو هندوسي؛ وجميعنا منجذبون إلى المحبّة. وحين يتعلّق الأمر بصحة أرواحنا وأجسادنا فلا فروق بيننا. ومن ثم فإن تركيز هذا الكتاب على العقل-الجسد مشبّع بلغة روحية اسمها «الرؤية الرمزية». فالرؤية الرمزية هي طريقة لرؤية ذاتك والآخرين وأحداث الحياة من منظور الأنماط الأصلية الكونية. إن تنمية الرؤية الرمزية ستعزّز قدرتك الحدسيّة لأنها تعلّمك موضوعيّة صحيّة تبرز المعنى الرمزي للأحداث والناس والتحدّيات، وخاصةً التحدي المؤلم المتمثّل في المرض. تتيح لك الرؤية الرمزية أن تنظر في روحك وفي إمكاناتك اللامحدودة للشفاء والتكامل.

الناس الذين يحضرون محاضراتي وورش عملي متنوّعون: فهم إمّا عاملون في المجال الصحي، أو أشخاص يلتمسون العون في قضايا صحتهم، أو آخرون يرغبون في أن يصيروا حدسيين طبيًا. ومع ذلك فهم يشتركون جميعًا في رغبة فهم قوّة أرواحهم. يريدون أن يطوّروا صفاء داخليًا وصوتهم الحدسي الخاص. أما الأطباء الذين يملأون ورشاتي فيشاركونني إحباطاتهم: فعندما يساورهم حدس بأن سببًا عاطفيًا أو حتى روحيًا يكمن خلف مرض مريض ما، لا يكون متاحًا لهم أن يُجروا تشخيصًا روحيًا لأن الأفكار الروحية لا سلطة لها ضمن العلم التقليدي. كثير من الأطباء يحجبون انطباعاتهم الحدسيّة لأن، كما قال أحدهم، «الحدس والدليل ليسا متوافقين بعد مع متطلبات شركات التأمين الصحي». وقال لي طبيب آخر: «لا أحتاج إلى

حديث طبي؛ لديّ منه ما يكفي. أريد أن أتعلّم أنماط العائلة والقضايا الروحية الأعمق لدى مرضاي، لأنني أعلم أن هذه هي المعلومات التي يحتاجونها للشفاء. إنهم بحاجة إلى ما هو أكثر من الأدوية التي لا تفعل سوى حجب الأعراض مؤقتًا. إن الرغبة في إطارٍ روحي وتفسيرٍ للحياة رغبةً كونية. وأعتقد أن لغة الطاقة وممارسة الرؤية الرمزية يمكنهما أن يساهما في سدّ الفجوة بين الرؤى الطبية التقليدية والروحية للصحة والشفاء.

ومع ذلك، حين بدأت أول الأمر أستشعر حضور المرض، كما ذكرت سابقًا، كنت خائفة ومضطربة بسبب افتقاري إلى إطارٍ طبي وروحي. لذلك، خلال العامين الأولين، كتمتُ كثيرًا من المعلومات التي كنت ألتقطها. قصرتُ مساعدتي على معاونة الناس في تفسير الضغوط العاطفية والنفسية والروحية والعوامل الكامنة وراء نشوء مرضهم. لم أُنطَرَق إلى العلاجات الطبية المحددة أو الإجراءات الجراحية، بل أحلثُ العملاء إلى الأطباء. لكن في عام 1984 التقيتُ سي. نورمان شيلي، دكتور في الطب، ودكتوراه. وبدأتُ تدريبًا مكثفًا معه على التشريح الجسدي للإنسان. ومن خلال الحديث إلى المرضى ومعهم عبر «نورم» عن حياتهم ومرضهم تمكّنتُ من تهذيب فهمي للانطباعات التي ألتقاها. وقد منحني ذلك منطقة الأمان التي احتجّتها كي تنضج مهارتي، مع أنني لا أزال لا أعالج العملاء، وإنما أحاول فقط مساعدتهم على تفسير القضايا الروحية الكامنة في جذور أزماتهم العاطفية أو الجسدية.

ومن خلال سنوات عملي مع «نورم»، الذي أصبح زميلي الطبي وصديقي الحميم، تعلّمتُ أن مهارتي تكون أكثر قيمة في المراحل التي تسبق تطوّر المرض الجسدي فعليًا. فقبل أن يُنتج الجسد مرضًا جسديًا، تظهر مؤشرات طاقة – مثل الخمول المطوّل والاكنتاب – تُخبرنا أننا نفقد حيويتنا. يلجأ الناس في هذه المراحل إلى نصيحة أطبائهم لأنهم يعلمون أنهم لا يشعرون بخير؛ إنهم يلتفتون إشارات تفيد أن أجسادهم تفقد الطاقة. غير أن الفحوصات الطبية كثيرًا ما تُشير إلى أن لا شيء خاطئ، لأنها لا تستطيع بعدّ تحديد شيء يحدث على المستوى الجسدي. لا تمتلك الفحوصات الطبية التقليدية وسيلة لقياس فقدان الطاقة، ومعظم الأطباء لا يعترفون بفكرة الخلل الطاقوي. ومع ذلك تظهر باستمرار أمراض جديدة مُحيرة لا تستجيب للعلاجات الطبية التقليدية. بعضها، مثل الإيدز، يمكن تشخيصه عبر المنهجية الطبية التقليدية، بينما يبدو بعضها الآخر وكأنه يتطوّر نتيجة وتيرة حياتنا ذات الفولت العالي وتعريضنا المستمر للطاقة الكهرومغناطيسية من الحواسيب وأطباق الأقمار والهواتف الخلوية والكثير من الأجهزة الأخرى التي نُثَقِّل بها بيئتنا. إن أمراضًا مثل متلازمة التعب المزمن واضطرابات البيئة تُعدّ في الوقت الراهن «أمراضًا غير رسمية»؛ فبحسب المعايير الطبية التقليدية، تفتقر إلى سببٍ ميكروبي مُحدّد. لكنها، بلا شك، أمراضٌ رسمية في التعريف الطاقوي لخلل الصحة، لأن أعراضها تدلّ على أن المريض يمرّ بفقدانٍ للقوة في حقل الطاقة.

يمكن للحدس الطبي أن يساعد الأطباء الذين يفهمون الجسد البشري بوصفه نظامًا ماديًا ونظامًا طاقيًا معًا، والذين يملكون إطارًا روحيًا للخبرة الإنسانية، على تحديد الحالة الطاقية للمرض الجسدي ومعالجة السبب الجذري إلى جانب الأعراض. وقد يشمل العلاج في الحقل الطاقوي مجموعة من الأساليب، مثل الإرشاد النفسي، والوخز بالإبر، والتدليك، والمعالجة المثلية. غير أن المكوّن الجوهري لشفاء الطاقة يظلّ هو المشاركة الفاعلة للمريض. فمهما بلغ إلحاح تحذير الحدسيّ الطبي من احتمال مرض، فإن التحذيرات لا تشفي؛ الفعل هو الذي يشفي.

ولا شيء يُسعدني أكثر من أن أنقل مهارتي الحدسية إليك فورًا عبر كتبي وورشاتي. ولكنك لن تُنمي حدسك تمامًا إلا عبر سنواتٍ من الممارسة. لقد منحتني «الإقامة الحدسية» التي قمت بها مع نورم – الجراح العصبي المتخرّج من هارفارد ومؤسس «الجمعية الأمريكية للطب الشامل» – القدرة على العمل باحتراف. يستطيع أي شخص أن يستفيد من اتباع التعاليم الواردة في هذا الكتاب وأن يُحسّن صفاءه الحدسي، لكن لأن برنامج الإقامة ضروري لتطوير الحدس على نحوٍ كامل، فإن نورم وأنا نعتزم في المستقبل القريب مساعدة الطلاب الحدسيين طيبًا على أداء برامج إقامتهم في مراكز الصحة الشمولية في أنحاء البلاد. كما نعتقد برنامجًا عن «علم الحدس» في مزرعته في **سبرينغفيلد، ميزوري**، هدفه تعليم الناس استخدام الحدس جزءًا طبيعيًا من مهاراتهم الإدراكية.

إن فكرة برنامج «إقامة للحدس الطبي» كانت لتبدو شديدة الغرابة قبل عقدٍ من الزمان، لكننا كمجتمع أصبحنا أكثر انفتاحًا على العلاجات الطبية التي تستخدم المعرفة القديمة بتدفّق الطاقة داخل الجسد البشري وحوله، بما في ذلك الوخز 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 أن أشعر 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 الطاقوي أو الروحي والمرض. ومن الحتمي أن يعبر يومًا ما الفاصل بين الجسد والروح. لكن في الأثناء نستطيع أن نُعين أنفسنا بأن نبني جسورنا الخاصة إلى أرواحنا، عبر تعلّم لغة الطاقة ومهارة الرؤية الرمزية. وآمل من خلال هذا الكتاب أن تتعلّم أن تفكّر في نفسك بلغة الطاقة بوضوحٍ حيّ كما ترى جسّدك المادي الآن، وأن تبدأ في العناية بروحك بوعيٍ يماثل وعيك الذي تعتني به بجسدك.

مقدمة

لمحة شخصية قصيرة

كما أقول دائماً للناس في ورشاتي ومحاضراتي: إنني آخذكم إلى العالم الذي يوجد "خلف عيني". ولكن إذا رويث لكم أولاً سلسلة من نداءات الاستيقاظ التي قادتنني إلى رؤيتي الخاصة، وإذا قدّمت لكم أولاً الأشخاص المختلفين والأحداث الكثيرة التي وجّهتني على مرّ السنين نحو أن أصبح حدسية طبية، فقد تصبحون أنتم أكثر وعياً بالإرشاد الداخلي العامل في حياتكم الخاصة.

نقاط التحوّل

كل ما له قيمة مهنية وشخصية وروحية بالنسبة لي، تعلّمته من خلال عملي كحدسية طبية. لكنني كطالبة جامعية كنت أسير في اتجاه مختلف تماماً. مثقلة 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 أفترق إلى الموهبة اللازمة 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 ساءّ لزوج، كان بمثابة "ليلة مظلمة للنفس" بالمعنى الكلاسيكي.

خلال أسوأ الشهور كنت أنام حتى وقت متأخر من الصباح، ثم أجلس على أرضية مكتبي في المنزل أحرق 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 متُ بالفعل، وأن ما أعيشه الآن ليس سوى استرجاع لهذه الحياة. شعرت بالامتنان لأن حياتي انتهت. وعندما فتحت عيني أخيراً وأدركت أنني ما زلت حيّة تماماً، اجتاحتني الغثيان، وقضيت الصباح أتقيأ خيبتني. منهكة، عدت إلى سريري محاولة أن أقوم أين أخطأت في تخطيط حياتي. عند تلك اللحظة انفجر في ذهني فجأة ذكرى واجب مدرسي في صف الصحافة.

كان أستاذ الصحافة قد أمضى وقتاً طويلاً يؤكد على أهمية الموضوعية في كتابة التقارير الصحفية الدقيقة. قال إن الموضوعية تعني أن تبقى منفصلاً عاطفياً عن الموضوع الذي تكتب عنه، وأن تبحث فقط عن "الحقائق" التي تصف الموقف. طلب منا أن نتخيّل أن مبنى 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 الواقفين في زاويته. السؤال الذي طرحه علينا المعلم هو: أي صحفي يملك الحقائق الحقيقية والرؤية الدقيقة؟ أي واحد رأى الحقيقة؟

فجأة، اكتسب ذلك الواجب البسيط من سنوات مضت معنى رمزيًا هائلًا 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 وأشاركه مع آخرين يفتقرون بدورهم إلى عمق الرؤية. عندها أدركت أن عليّ أن أفتح عيني الأخرى وأغادر تلك الزاوية.

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

استقبلنا على الرصيف رجلٌ قادمنا في شاحنة صغيرة من العبارة إلى الفندق المحلي. دخلنا غرفتنا وسقط الجميع على الأسرة في نوم عميق، ما عداي. كنت متوترة أكثر من أن أنام، فخرجت من الفندق وبدأت أتجول في البلدة. لمحني سائق الشاحنة، فتوقف وسألني إلى أين أذهب. قلت له إنني أتمشى. قال لي: "اصعدي إلى السيارة"، ففعلت. أنزلني أمام مبنى خشبي قديم مكوّن من طابقين. قال: "اصعدي إلى الطابق الثاني. اسم المرأة التي تعيش هناك هو راشيل. تحدثي معها لبعض الوقت، وسأعود لأخذك."

اليوم، لو كنتُ في شيكاغو، لاعتُبر مثل هذا السلوك خطرًا إلى حدٍّ ما. لكن في ذلك الوقت كان إرهافي وافتتاني بألاسكا قد حجبا عني قدرتي على التقدير العقلي السليم. لذا فعلت تمامًا ما اقترحه الرجل: صعدت الدرج وطرقت الباب. فتحت الباب امرأة من السكان الأصليين، في أوائل الثمانين من عمرها، اسمها راشيل، وقالت: "تفضلي بالدخول، سأعدّ لك بعض الشاي." كانت تلك هي آداب الضيافة في ألاسكا: كرم، وثقة، ودفع إنساني. لم تبدُ متفاجئة برؤيتي، ولم تتصرّف كأنني إزعاج. بالنسبة لها، كان هذا مجرد موقف عادي، أن يزورها أحد لتناول الشاي والحديث.

جلستُ حالمَةً في بيت راشيل، وشعرت كأنني بين عالمين مختلفين. نصف الشقة كان مزيّنًا بأشياء من الثقافة الروسية: أيقونات العذراء السوداء، وساموفار كانت تُعد فيه الشاي، وستائر دانتيل روسية. أما النصف الآخر فكان أثاباسكانيًا صرفًا: عمود طوطمي صغير، وبطانية هندية معلّقة على الجدار.

لمحت راشيل أنني أحدّق في العمود الطوطمي، فسألتني:

"هل تعرفين كيف تقرئين عمودًا طوطميًا؟"

أجبت: "لا، لم أكن أعلم أن بالإمكان قراءته."

قالت: "بلى، بالتأكيد. الأعمدة الطوطمية هي بيانات روحية عن حُمة القبيلة. انظري إلى هذا. الحيوان في الأعلى هو الدب. هذا يعني أن روح الدب – القوي، الماكر في اقتناص فريسته، لكنه لا يقتل إلا للحماية، ويحتاج فترات نوم طويلة ليستعيد قوته – هي التي تُرشد قبيلتنا. علينا أن نقلّد تلك الروح."

عند سماع هذه الكلمات، انتبهت تمامًا. فقد كنتُ في حضرة معلمة عظيمة، والمعلم الجيد يُوقظ انتباهي على الفور.

أخبرتني راشيل أنها نصف روسية ونصف أتاباسكانية، وأنها عاشت في ألاسكا قبل أن تصبح ولاية. وبينما شاركتني - ولو بإيجاز - خلفيتها وتقاليد الروحية الأتاباسكانية، غيّرت حياتي إلى الأبد.

قالت وهي تشير إلى البطانية على الجدار: "تلك البطانية مميزة جدًا. في ثقافة الأتاباسكان، أن تكون صانع بطانيات أو مؤلف أغاني أو أن تمارس أي مهنة، فهو شرف عظيم. يجب أن تنال إذنًا من مؤلف أغنية لتغني أغانيه، لأن أغانيه تحمل روحه. وعندما تكون صانع بطانيات، يُحظر عليك أن تبدأ نسج بطانية إلا إذا كنت تعلم أنك ستعيش طويلًا بما يكفي لإتمامها. فإذا عرفت أنك تحتاج إلى الموت" - انتبهني أنها قالت "تحتاج إلى الموت" - "فعليك أن تقوم بطقس مع شخص يوافق على إتمام عملك نيابة عنك، لأنك لا تستطيع أن تترك جزءًا من عملك غير مكتمل قبل أن تموت. وإلا فإنك تترك جزءًا من روحك خلفك." ثم تابعت: "تلك البطانية كانت شبه 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 طويلًا بما يكفي لثني البطانية، فأجابها الروح: نعم، سئمنحين هذا الوقت. وقد ماتت بعد يومين من إنهاؤها. إن روحها في تلك البطانية بطريقة طيبة وقوية، وهي تمنحني القوة."

قالت راشيل: "الحياة بسيطة. أنت تُولد 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 تعتذر، وأن تمرر مسؤولياتك القبلية، وأن تتلقى من القبيلة امتنانها ومحبتها لوقت الذي قضيتَه بينهم. ببساطة هكذا."

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

كنت مذهولة من صفاء راشيل ومن بساطتها في الحديث، خاصةً هدوؤها تجاه الموت. أين كان كل ذاك الخوف من الموت الذي اعتدتُ عليه في ثقافتني؟ لقد نسفت راشيل عالمي كله كما كنت أفهمه - خصوصًا مفهومي للبعد الروحي للحياة أو لله - ومع ذلك كانت عفويتها كعفوية مطر صيفي. أردتُ أن أرفض الحقائق التي قدّمتها على الشاي باعتبارها معتقدات بدائية لا أكثر، لكن حدسي الداخلي قال لي إنها تعرف إلهاً 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 تعرفين 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 قريبًا إن لم تمشي أفضل.' كنت أعلم أنه لا يقصد مشيبي الجسدي. كان يعني أنني لم أكن صادقة، لأنني رغبت في رجلٍ يخص امرأة أخرى. كان عليّ أن أتوقف عن رؤيته. كان الأمر صعبًا عليّ، 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. عرضتُ أن أنظف بيتها، أن أقوم بمشاويرها، أي شيء. لكن عندما جاء سائق الشاحنة ليأخذني، أرسلتني راشيل بعيدًا، 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 شهرًا لأعيد جمعهما معًا. قبل لقائي براشيل، لم أكن قد فكرت في قوة أرواحنا كما وصفتها هي. لم أفكر أبدًا أننا ننسج أرواحنا في كل ما نفعله وكل من نلتقيه. ولم يخطر ببالي أن خيارات حياتي تعبّر 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 ثماني سنوات أخرى، لكن ذكرى لقائها أخرجتني من اكتئاب ما بعد الصحافة ووضعتني على مسار مختلف. قررت أن أدرس اللاهوت في الدراسات العليا، آملّة أن يمنحني ذلك منظورًا أوسع، شبيهًا بما لدى راشيل، ويساعدني أخيرًا أن أتحرّر من زاويتي، من تصوّراتي ومن حدودي الذهنية. ربما لم يكن الإله الذي كنت أظن أنني أعرفه هو الإله الموجود حقًا، 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 والفصام – الجنون الذي يُقابل في الطريق نحو السلامة الروحية. ولاحقًا، أدركت أن شعوري بالعجز هو الذي قادني إلى دراسة القوة، لأن حياة الصوفيّين دروس في الحرمان الجسدي والعاطفي والروحي وفقدان السلطة، يليها ولادة جديدة إلى علاقة مختلفة بالقوة.

فخلف الأبواب المغلقة، عبر الألم والنشوة، يحصل الصوفيون على وصولٍ إلى الروح، وصولٍ عميق يجعلهم قادرين على بثّ طاقة – كهزباء إلهية – في كلمات وأفعال عادية. يصبحون قادرين على شفاء الآخرين عبر أعمال محبة وغفران وإيمان صادقة.

بعض أشهر الصوفيّين في الثقافة المسيحية – مثل القديس فرنسيس الأسيزي، والقديسة كلارا الأسيزية، وجوليان النورويتشية، والقديسة تريزا الأفيلية، والقديسة كاترينا السيانية، والحديث نسبيًا بادري بيو – 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 رمزياً وبوضوح، لأنهم مستيقظون. (كلمة بوندا 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 والرؤية الرمزية لمساعدة الناس على رؤية سبب مرضهم، كثيراً ما أتأمل في حياة الصوفيين، خاصة في موضوع علاقة الفرد بالقوة. عندما كنت جديدة في الحدس، لم أكن قد ربطت بعد بين المرض والشفاء والقوة الشخصية. لكنني الآن أعتقد أن القوة هي أساس الصحة. إن موضوعيتي - منظوري الرمزي للحياة - تساعدني على تقييم علاقات الناس بالقوة وكيف تؤثر القوة في أجسادهم وأرواحهم.

في أيامنا هذه أستخدم لغة راشيل لأخبر الناس أنهم قد نسجوا أرواحهم في أمور سلبية، وأنهم ليستعيدوا 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 وعلاقاتنا. الحياة بسيطة هكذا.

تدرب حدسي

عندما أنظر إلى السنوات الأربع عشرة الماضية، أرى الآن أن برنامجاً قد أعدّ لتعليمي، موجّهاً نحو تعليمي تفسير لغة الطاقة من أجل التشخيص الحدسي. فمن عام 1983 إلى 1989، حين كنت متدربة في الحدس، ساعدتني التزامات 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، وتدلّي الصمام التاجي، والاكتهاب، وكثير من المشكلات الصحية الأخرى. قبل قراري بقبول حدوسي، لم يكن الأشخاص الذين يتواصلون معي يظهرون ضمن أي نمط محدد.

وفي الوقت نفسه، ازدادت جودة المعلومات التي ألتقاها. صارت تُظهر لي كيف أسهمت الضغوط العاطفية والنفسية والجسدية في حياة الأشخاص في تطوّر أمراضهم. في البداية كنت أدون الانطباعات التي ألتقاه عن كل فرد فحسب، دون أن يخطر لي أن أقرن أنماط ضغوط شخص بآخر. لكنني مع الوقت بدأت أرى أن لا مرض يتطور عشوائياً، فراجعت حالاتي السابقة أبحث عن أنماط عاطفية ونفسية تسبق مرضاً بعينه. وبحلول عام 1988 كنت قادرة على تحديد أنماط الضغوط العاطفية والنفسية

والجسدية لما يقارب مائة مرض مختلف. وقد ثبتت صحّة هذه الأنماط وفائدتها لكثير من الأطباء والمهنيين الصحيين الذين درّسّتهم.

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

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

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

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

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 متوترة جدًّا؛ تحدّثت عن انطباعاتي بصورٍ لا بمصطلحات فسيولوجية. قلت للدكتور شيلي إنني أشعر كأن «الخرسانة تنحدر في حلق» مريضه. ثم علّقت على القضايا العاطفية التي — من منظوري — سبقت تطوّر حالته الجسدية. كان المريض مُدمنًا، مرعوبًا من الاعتراف بحاله إلى حد أنه لم يعد قادرًا جسديًا على قول الحقيقة؛ الكلمات كانت تتجمّد في حلقه.

عندما أنهيت، قال د. شيلي: شكرًا، وأغلق الهاتف. لم أكن أعلم إن كنت قد أديت عملي جيدًا، لكنه أخبرني لاحقًا أن الرجل كان مصابًا بسرطان المريء.

كان ذلك بداية عملي مع نورم شيلي. وقد تبين أن ردوده غير الانفعالية على تقييماتي كانت بركة عظيمة. فلو أنه بالغ في الإشادة بمهارتي آنذاك، لأصحتُ شديدة الوعي بذاتي وربما حاولتُ أن أثير إعجابه، ما كان سيؤثر بلا شك على دقّتي. لكن حياده أبقاني موضوعيةً وواضحة. وهكذا — كما تعلّمت من أستاذة الصحافة وكما أعلم الآخرين الآن — فإن التجردَ أساسي لإنجاز تقييم دقيق. لا شيء يعطل الدقّة مثل الحاجة إلى أن تكون «محققًا» أو إلى إثبات أنك تستطيع إجراء تقييم حدسي.

على مدى العام التالي ساعدني 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 مبهمّة لأعضاء الجسد، صرّثُ أميّزُ قريباً الاهتزازات الدقيقة للمرض المحدّد وموقعه في فسيولوجيا الشخص. تبيّن لي أن لكل مرض ولكل عضو في الجسد «ترددًا» أو نمطًا اهتزازيًا خاصًا به.

لم يخطر ببالي حينها أنني ونورم سنصبح في يوم من الأيام فريق عمل. فمع أنني كنت قد التزمت بفهم مهارتي، إلا أنني كنت لا أزال أستمّر معظم طاقتي في نجاح «ستيل بوينت». ثم في آذار/مارس 1985 التقيت شابًا منحنى شجاعته في مواجهة مرضه وشفاؤه الشجاعة لأفتح نفسي لحدوسي بطريقة جديدة.

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

صباح السبت من آذار/مارس 1985، تلقيت اتصالاً من رجل يُدعى جو، كنت قد التقيته عرّضاً عقب محاضرة ألقيتها في كانساس سيتي. قال إنه يشعر بأن أمرًا ما ليس على ما يرام مع ابنه بيتر، وسأل إن كنتُ أجري تقييمًا له. وبما أن بيتر كان راشدًا، طلبت من جو أن يتواصل معه ويحصل على إذنه. خلال عشر دقائق عاد والده واتصل بي ليقول إن بيتر منفتح على أي مساعدة أقدمها له. طلبت عمر بيتر — وما إن أخبرني حتى غمرتني فوراً القناعة بأنه مصاب باللويميا. لم أذكر ذلك لجو، لكنني طلبت رقم هاتف بيتر قائلة إنني أود التحدّث معه مباشرة.

وأثناء تدويني لانطباعاتي الحدية، أدركت أن الاهتزاز الذي أستشعره ليس اهتزاز اللويميا، لكنني لم أستطع تحديد التردد لأنني لم أصادفه من قبل. وفجأة أدركت أن بيتر مصاب بفيروس HIV. ما زلتُ أذكر محادثتي معه لأنني كنت أعلم كم سيكون الأمر غريبًا لو اتصلت امرأة مجهولة عبر البلاد وقالت: «مرحبًا، لقد تفحصتُ نظام طاقتك، ولستُ فقط HIV موجبًا، بل بدأت بالفعل تطوّر مرض الإيدز.» كان جسد بيتر، في الواقع، يشرع في إظهار أعراض ذات الرئة بالمتكيسات الجؤجؤية (PCP)، وهو أكثر اضطرابات الرئة شيوعًا مع HIV.

ما قلّته فعلًا لبيتر ذلك الصباح كان: «أنا صديقة والدك. أنا حدسية طبية...» وشرحتُ ما أفعله. ثم قلت: «لقد قيّمت طاقتك، وأنت مصاب بالإيدز.» فأجاب: «يا إلهي، يا كارولان، أنا خائف جدًّا. لقد أجريت فحوصين وكلاهما خرج إيجابيًا لـ HIV.»

صوته، وثقته الفورية، فجّر عاطفة جياشة داخلي، وتحدّثنا عمّا ينبغي عليه فعله. أخبرني بيتر أن والده لا يعلم حتى أنه مثلي، فضلًا عن إصابته بالإيدز. قلت إنني لن أخبر والده بشيء، لكنني شجّعته على الصدق بشأن حياته وصحته. تحدّثنا لنحو نصف ساعة. وما إن أغلقت الهاتف حتى اتصل والده وسأل عن استنتاجي. قلت لجو إن على بيتر أن يتحدّث 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 مجددًا. قال: «كنت أفكر في أسوأ احتمال ممكن بشأن ابني. ولو اتصل بي ابني وقال: 'أبي، لدي 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 **نيوهاامبشير**. أصبث بالذهول واتصلت فورًا بـ نورم.

أعدنا — 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 يوميًا، والعلاج النفسي لمساعدته على التحرر من سريره بشأن كونه مثليًا. قام بيتر بما ينبغي فعله للشفاء بلا تدمر ولا شعور بأن الشفاء مجهود. 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 فورًا بتغيير 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 كأمر يسيرة. **بعد ستة أسابيع**، كانت نتيجة دمه سلبية لـ **HIV**. يعمل بيتر الآن محاميًا ممارسًا، ولا يزال HIV سلبيًا 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 ورشًا للأشخاص الذين هم HIV موجوبون أو الذين طوّروا الإيدز، مؤمنين بعمق أنه إذا استطاع شخص واحد أن يشفى نفسه، فبوسع آخرين ذلك أيضًا.

من الهواية إلى المهنة

أدّى شفاء بيتر الدرامي من مرض كان يُعدّ قاتلاً إلى أولى الدعوات العديدة التي تلقيتها لإلقاء محاضرات في الخارج حول موضوع الإيدز وحول الشفاء عمومًا. كانت حالته نقطة تحوّل بالنسبة إليّ وجعلتني أبدأ في التأمل في أصول المرض—على وجه الخصوص: كيف ولماذا يتطوّر المرض؟ وما الذي يلزم لشفائه؟ ولماذا يشفى بعض الناس ولا يشفى آخرون؟ وبدأت أتساءل خصوصًا عما قد يجعل ثقافةً بأكملها مُعرّضةً لوباء. أيّ ضغطٍ عاطفي وجسدي يُشغّل كيمياء جماعةٍ ما بحيث تقود إلى المرض؟

بالتفكير الرمزي، كدت أرى مظاهر الإيدز كمرضٍ كونيّ. فقد يكون مرض الرئة المعروف بـ ذات الرئة بالمتكيسات الجُجُوبية (*Pneumocystis carinii pneumonia*) رمزًا لتدمير الغابات المطيرة التي تستمدّ الأرض منها أعظم جزءٍ من إمدادها بالأكسجين. وبالمثل، فإن ساركومة كابوزي—وهي آفات سرطانية جلدية تتكوّن لدى كثير من مرضى الإيدز—ترمز إلى تدمير سطح الأرض الطبيعي، ربما بشكل أكثر درامية عبر اختبار الأسلحة النووية، وكذلك عبر النفايات السامة وسائر أشكال التلوّث. وأخيرًا، يمكن للجهاز المناعي البشري أن يرمز إلى طبقة الأوزون الأرضية، التي باتت هشة مثل جهاز المناعة لدى مريضٍ عليل.

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

وكما يقول كتاب دروس في المعجزات (*A Course in Miracles*): «المعجزات أمرٌ طبيعي. ثمة خطأ ما حين لا تحدث.» لقد دفعني شفاء بيتر إلى اكتشاف ما الذي نفعله نحن فنُعيق الطاقة التي تُحدث المعجزات. فعلى سبيل المثال، يمكنك أن تكون نباتيًا وتجري ستة أميال يوميًا، ولكن إن كنت في علاقةٍ مُسيئة، أو تكره عملك، أو تتشاجر يوميًا مع والديك، فأنت تفقد طاقةً أو قوّة—ضمن نمط سلوكي قد يفضي إلى المرض أو يمنع شفاءك من مرض. وعلى الجانب الآخر، إن كنت مركزًا روحيًا واستدعيت طاقتك من المعتقدات السلبية، فيمكنك أن تأكل طعام القطط وتبقى مع ذلك بصحة جيدة.

أرجو أن تفهم أنني لا أدعو إلى نظامٍ غذائي غير صحي وإلى تجنّب الرياضة—بل إن هذه العوامل وحدها لن تُبقيك بصحة جيدة فحسب. ولست أقول أيضًا إن الالتزام بأن تصبح واعيًا روحيًا يضمن صحتك. لكنه سيُثري حياتك وفهمك لذاتك ويُهمّد المسرح لتعظيم فرص الشفاء—سواء كان عفويًا أم تدريجيًا، جسديًا وروحيًا.

وكلما ازددت فهمًا للعلاقة بين دينامياتنا الداخلية وجودة صحتنا—وحياتنا عامة—ازددت التزامًا بعملتي كحدسية. وواصلت أنا ونورم أبحاثنا معًا، وفي عام 1988 نشرنا نتائجنا حول القضايا العاطفية والنفسية التي تسبق تطوّر الأمراض في كتاب **خلق الصحة (The Creation of Health)** (ستيل بوينت، 1988).

المنعطف الأخير في الطريق

بعد وقتٍ قصير من إتمام ذلك الكتاب، تعرضتُ لحادثٍ كدث أن أنزف فيه حتى الموت. فقد حوّل الصدمة رُعافًا إلى نزيفٍ هائل. كنت في سيارة الإسعاف في طريقي إلى المستشفى، جالسةً على النقالة وأنا أنزف في وعاءٍ كبير على حجري—لأنني لو استلقيت لكنثُ اختنقت—عندما سقط رأسي فجأةً إلى الأمام، وإذا بي خارج سيارة الإسعاف، أطوف فوق الطريق السريع وأنا أراقب عبر نافذة الإسعاف جسدي ونشاط المنقذين الهستيري لإنقاذي.

فجأةً غمرتني نشوة؛ كنت خفيفة تمامًا و«حيةً اهتزازيًا» على نحوٍ لم أشعر به من قبل. خطر لي أنني خارج جسدي، وربما ميتة. انتظرت «النفق» الذي سمعت عنه كثيرًا، لكنه لم يظهر. بدلًا من ذلك، شعرت أنني أنجرف بعيدًا عن الأرض. دخلتُ في حالة سكونٍ شديدة لدرجة أن استذكارها حتى الآن له أثرٌ قويٌّ عليّ. ثم رأيت صورة «نورم». كان واقفًا على منصةٍ يستعد لإلقاء محاضرة، رافعًا نسخة من **خلق الصحة**. وسمعتة يقول: «ظننتُ أن هذا سيكون بداية عملنا معًا، لكنه للأسف اتضح أنه النهاية.»

ساورني توقّ ملحّ للعودة إلى جسدي، لاستعادة الحياة الجسدية، وفي الحال شعرتُ أنني أندفع نحو جسدي وأدخل فيه. بعد هذه التجربة سألت نفسي سؤالًا واحدًا فقط: «لماذا لم أر شركة النشر خاصتي من تلك الحالة؟» وعرفتُ عندها أنني سأترك الشركة وأمتهن الحدس الطبي لبقية حياتي.

بصفتي حدسيةً طبية محترفة، عملتُ مع ما يصل إلى خمسة عشر طبيبًا في أنحاء البلاد، منهم كريستيان نورثرب، دكتوراه في الطب—طبيبة نسائية وتوليد وإحدى مؤسسات عيادة **نساء لنساء (Women to Women)** في يارموث، مين، ومؤلفة **أجساد النساء، حكمة النساء (1994، بانتم)**. اتصلت بي كريس لتقييم صحي شخصي في خريف 1990، وبعد جلستنا أخذت تتصل بي لإجراء تقييمات حدسية لكثير من مرضاها. وقد شكّلت فرصة العمل مع كريس وأطباء آخرين علامةً بلوغي سنّ الرشد مهنيًا كحدسية طبية. لقد أظهرت أن عملي مع نظام الطاقة البشري يمكن تسخيرهِ لمساعدة الأطباء على مساعدة الآخرين.

ومن 1990 حتى 1992، وإلى جانب توسيع عملي مع الأطباء، أجريثُ عددًا هائلًا من الورش، منفردةً ومع نورم، في الولايات المتحدة وأستراليا وأوروبا والمكسيك وكندا. في تلك الورش المبكرة كنتُ أحاضر عن نظام الطاقة البشري، ثم أجري تقييمًا صحيًا حدسيًا لكل مشارك في الورشة. وأحيانًا كان ذلك يعني أنني أقوم بما يصل إلى 120 تقييمًا خلال عطلة نهاية أسبوع

واحدة. وكثيرًا ما كنتُ أنهي الورشة غارقةً في العرق. وعند نهاية يوم العمل، كنت منهكة. وبعد عامين من هذا العمل، بدأتُ أحترق.

وكما جرى معي دائمًا، حين بلغت نهاية طاقتي انفتح أمامي بابٌ جديد. في فبراير/شباط 1992 كنت أقدم ورشةً في شمال ولاية نيوهامبشير. عاد المشاركون للتو من الغداء، وبدأت الجلسة المسائية بأن جلستُ إلى جوار امرأة وسألتها: «ماذا أستطيع أن أفعل لأجلك اليوم؟» افترضتُ أنها ستذكر مشكلةً صحية—as فعل الآخرون—ثم أنطلق. لكنها شبكت ذراعيها على صدرها ونظرت إليّ كأنني دجالة وقالت: «لا أدري. أخبريني أنتِ. لقد دفعتُ نقودي.»

أن أقول إنني امتلأت غضبًا يشبه القول إن شتاء مونتانا «يميل إلى البرودة قليلًا». رغبتُ كثيرًا في أن أحمل هذه المرأة وأرافقها إلى الباب لدرجة أنني بدأت بفرط التنفّس. التقطتُ نفسًا عميقًا وقلت: «سأجلس هنا إلى جوارك إلى أن أجد سببًا أشركك عليه على هذا التعليق. وقد نبقى هنا طويلًا.» توتّر جوّ الورشة. لم يتحرّك أحد.

ثم خطر لي الأمر فجأة. قفزتُ من مقعدي وأعلنت: «لن أجري بعد الآن أي تقييمات صحية شخصية لأي أحد. بدلًا من ذلك، سأعلمكم أن تقيّموا أنفسكم. أنا واحدة فقط، وإن واصلتُ هذا فلن أعيش طويلًا. من أراد استرداد نقوده فليطلبها الآن. وإلا فأخرجوا دفاتركم لأننا سنعمل الآن، وستتعلمون أن تروا أجسادكم كما أراها أنا. سأساعدكم أكثر بكثير إن استطعتُ تعليمكم تحديد المشكلة في أجسادكم بأنفسكم دون حاجتكم إليّ للقيام بذلك.»

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

وبحلول خريف 1992، كنتُ 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 منحنتني تدريس هذا النظام في الورش امتياز الاستماع إلى قصص حياة كثيرٍ من المشاركين، أصف في هذا الكتاب بعضًا من حالاتهم. من بينهم مرضى شفوا أنفسهم على مستوى الطاقة فتجنّبوا تطوّر مرض جسدي فعلي، وآخرون شفوا أو عكسوا مرضًا كان قد ظهر بالفعل.

وفي تنظيم هذا الكتاب اتبعتُ التسلسل الذي أثبت نجاحه لي في تعليم الجوانب التقنية من الحدس الطبي والتقييمات الصحية الحدسية. **يقدم الفصل الأول من الجزء الأول** مبادئ الحدس الطبي كما عرفتُها ويعطي إرشاداتٍ لتطبيقها بنفسك.

ويقدم **الفصل الثاني من الجزء الأول** نموذجًا مكملًا—وأراه جديدًا—لنظام الطاقة البشري قائمًا على توليف ثلاث تقاليد روحية: التعاليم الهندوسية بشأن الشاكرات، والمعنى الرمزي للأسرار السبعة في المسيحية، والتأويل الصوفي للعشر **سيفيروت**—أو «شجرة الحياة»—كما يقدمه **الزواهر**، وهو النص الأساسي للكابالا، التعاليم الصوفية لليهودية. إن الشاكرات

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

يُعدّ **الفصل الثاني**، من وجوه كثيرة، قلبَ الكتاب، لأنه يقدّم ملفًا روحيًا-بيولوجيًا لنظام الطاقة البشري. ويختتم الفصل بتفسيرٍ موسّع للإدراكات الروحية والطاقيّة التي أستخدمها الآن لترشدني في عملي. وستوفّر لك هذه الإدراكات الأساس لتعلّم لغة الطاقة والرؤية الرمزية. وقد تساعدك على اكتساب بصائر حول الأنماط الطاقيّة لصحتك الجسدية والروحية وصحة أحبّتك.

وفي **الجزء الثاني**، من الفصل الأول إلى السابع، تُعرض تشريحات المراكز السبعة للقوة في الجسد البشري، مع معلوماتٍ أساسية ودراسات حالة واقعية توضّح كيف نستخدم معطيات الطاقة في تطوّرنا الروحي.

أما **الخاتمة**، «دليلٌ للصوفي المعاصر»، فتقترح كيف يمكنك تطبيق الرؤية الرمزية على نموّك الشخصي وصحتك.

وكما أقول لطلّابي في بداية كل ورشة: خُذ معك فقط ما تشعر أنه دقيق وصادق لقلبك.

الجزء الأول: لغة جديدة للروح

الفصل الأول: طبّ الطاقة والحدس

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

حقل الطاقة البشري

كل ما هو حيّ يخفق بالطاقة، وكل هذه الطاقة تحمل معلومات. ورغم أنّ قبول هذا المفهوم ليس مفاجئاً لدى ممارسي الطب البديل أو التكاملي، فإن بعض علماء الفيزياء الكمية يعترفون أيضاً بوجود مجال كهرومغناطيسي يتولّد عن العمليات البيولوجية في الجسد. يقبل العلماء بأن الجسد البشري يولّد كهرباء لأن النسيج الحيّ ينتج طاقة.

يُحيط بجسدك المادي حقلٌ من الطاقة يمتدّ بُعداً يصل إلى مدى ذراعيك الممدودتين وطول جسدك كله. وهو في آنٍ معاً مركزٌ لمعلومات ونظامٌ إدراك شديد الحساسية. نحن على الدوام «في تواصل» مع كل ما حولنا عبر هذا النظام، الذي هو ضربٌ من الكهرباء الواعية تنقل وتتلقى الرسائل من وإلى أجساد الآخرين. هذه الرسائل الصادرة من الحقل الطاقوي وداخله هي ما يلتقطه الحدسيون.

يعتقد ممارسو طبّ 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 تُكوّن حياتك—بيولوجيا جسدك.

تشمل الخبرات التي تحمل طاقةً عاطفيةً في أنظمتنا الطاقوية: 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 وتُسهّم في تكوين أنسجة خلايانا، التي تولّد بدورها نوعيةً من الطاقة تعكس تلك المشاعر. تُشكّل هذه الانطباعات الطاقوية لغةً طاقوية تحمل معلوماتٍ حرفيةً ورمزيةً يمكن للحدسي الطبي قراءتها.

وإليك مثلاً على نوع الرسائل التي قد ينقلها الحقل الطاقوي. لنقل إنك واجهت صعوبةً في الرياضيات في المرحلة الابتدائية. إن معرفة أن «اثني عشر تساوي دزينة» لا تحمل عادةً شحنةً عاطفيةً تُغيّر صحة أنسجة الخلايا. أمّا إن أهانك المعلم لأنك لم تعرف تلك المعلومة، فإن التجربة ستكتسب شحنةً عاطفيةً قد تُحدث ضرراً خلويّاً—وخاصةً إن ظللت تُمعن التفكير في تلك الذاكرة حتى البلوغ، أو اتخذتها مرجعاً للتعامل مع النقد أو أصحاب السلطة أو التعليم أو الفشل. قد يلتقط الحدسي الصورة

الحرفية لتبادل مع المعلم، أو أي رمزٍ سلبي مرتبط بتلك الخبرة. وتحفظُ صورٌ إيجابيةً وطاقةُ الخبرات الإيجابية أيضًا في الحقل الطاقوي. تذكرُ مرةً امتدحك فيها أحدهم على عملٍ متقنٍ أو فعلٍ معروفٍ أو مساعدةٍ قدّمتها؛ ستشعر بطاقةٍ إيجابية—دفقةً قوةٍ شخصيةٍ داخل جسدك. إن الخبرات السلبية والإيجابية معًا تُسجَلُ ذاكرةً في نسيج الخلية كما في الحقل الطاقوي. وكما أثبتت عالمة الأحياء العصبية **الدكتورة كانديس بيرت**، فإن **النباتات العصبية**—وهي كيميائيات تُحفّزُ بالمشاعر—هي أفكارٌ تحوّلت إلى مادة. فمشاعرنا تقيم جسدًا 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 الجسد كله. وأحيانًا يستجيب الجسد عاطفيًا ويُنتج كيمياء المشاعر حتى قبل أن يُسجَلُ الدماغ وجودَ المشكلة. تذكرُ—مثلًا—كم بسرعةٍ يستجيب جسدك لضوءٍ عالية قبل أن يتسنى لك التفكير.

وكما قالت د. بيرت في برنامج بيل مويرز «الشفاء والعقل»: «من الواضح أنّ ثمة شكلاً آخر من الطاقة لم نفهمه بعد. فمثلًا، هناك شكلٌ من الطاقة يبدو أنه يُغادر الجسد عندما يموت الجسد... إن عقلك موجودٌ في كل خليةٍ من جسدك.» مويرز: «... أتقولين إن مشاعري مُخزّنة 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 الحدسي أحيانًا حتى الخرافات والعادات الشخصية وأنماط السلوك والمعتقدات الأخلاقية والتفضيلات الموسيقية والأدبية. وفي أحيان أخرى تكون الانطباعات الطاقية أكثر رمزية. فعن مريضٍ كان يعاني ضيقَ نفسٍ، ظللتُ أتلقي انطباعًا رمزيًا بأنه **يُرمى بالرصاص في القلب أمام فرقة إعدام**. واضحٌ أن هذا لم يحدث له حرفيًا، لكنه كان قد خضع لفحوصاتٍ طبيةٍ موسّعة لم تتمكن من العثور على سببٍ جسدي معروف لحالته. وبعد أن شاركته انطباعي، أخبرني أن زوجته خانته مرارًا مع رجالٍ آخرين، وأن «تلقي رصاصة في القلب» يعبرُ تمامًا عن شعوره تجاه فعلها. وباعتباره بهذه المشاعر—التي كان يحاول تجاهلها—تمكّن من معالجة مشكلات زواجه وصحته معًا.

تتحول طاقتنا العاطفية إلى مادةٍ بيولوجية عبر عمليةٍ معقّدة للغاية. فكما تعمل محطات الراديو وفق أطوالٍ موجيةٍ محددة، يكون كلُّ عضوٍ ونظامٍ في الجسد مُعايرًا لامتصاص ومعالجة طاقاتٍ عاطفيةٍ ونفسيةٍ بعينها. أي إن كل منطقةٍ من الجسد تُرسل طاقةً على ترددٍ دقيقٍ خاص، وحين نكون أصحاء تكون كلها «منسجمة». أما المنطقة التي لا تُرسل على ترددها الطبيعي فتدل على موضع المشكلة. وتبدّلُ شدة التردد يدل على تغيّرٍ في طبيعة المرض وخطورته ويكشف نمطَ الضغط الذي أسهم في تطوّر المرض.

ويُسمّى هذا الأسلوب في تفسير طاقة الجسد أحيانًا «الطبّ الاهتزازي». وهو يُشبه اعتق الممارسات والمعتقدات الطبية، من الطب الصيني إلى ممارسات الشمان الأصليين إلى شتى العلاجات الشعبية أو البديلة. والحقيقة أن طبّ الطاقة ليس جديدًا؛ غير أنني أعتقد أن تفسيري له، ولطريقة استخدامه للشفاء الروحي بالتلازم مع العلاجات الطبية المعاصرة، هو تفسيرٌ فريد.

فإذا استطاع شخص أن يستشعر حدسيًا أنه يفقد طاقةً بسبب موقفٍ مُجهَد—ثم بادِر إلى تصحيح ذلك الفقد—تقلّ احتماليّة تحوّل ذلك الضغط إلى أزمةٍ جسدية، إن لم تُمَحَ تمامًا.

وبينما أستطيع تفكيك لغة الطاقة لك بحيث تبدأ في رؤية الحقل الطاقى البشري والشعور به، وتفهم تشريحه الروحي المقابل، وتدرك منابع قوّتك الشخصية، وتطوّر حدسك الخاص، فإنني أجد بعض الصعوبة في شرح كيف أتحصّل شخصيًا على المعلومات الطاقية. ويبدو أن حدسيين آخرين يواجهون الصعوبة نفسها، لكننا جميعًا نلتقط المعلومات التي تحمل الدافع الأقوى—أعلى شدة. وهذه الدفعات ترتبط عادةً مباشرةً بالجزء من الجسد الذي بدأ يضعف أو يمرض. كقاعدة، لا ينقل نظام طاقة الشخص سوى المعلومات الضرورية لإيصال العقل الواعي إلى إدراك الاختلال أو المرض. وكالمشهد الرمزي «إطلاق النار في القلب»، قد تكون المعلومات الرمزية مُقلقةً أحيانًا، لكن هذه الشدة ضرورية لكي يخترق خطابُ الجسد الأنماط الذهنية أو العاطفية الاعتيادية التي سبّبت المرض ابتداءً. إن الحدسيين الطبيين يتعاونون مع قصد الجسد في ترقية صحته وحياته؛ أي إن طاقتنا ستسعى دائمًا إلى الصحة، على الرغم مما قد نفعله بأنفسنا جسديًا. فإذا كذبنا—مثلًا—فإن حقلنا الطاقى يُخبر الطرف الآخر غالبًا «حقيقة الطاقة» بأننا لا نقول الصدق. **الطاقة لا تكذب ولا تستطيع أن تكذب.**

تمسّك بانطبائك الأول

حين تتلقى انطباعًا حدسيًا عن نفسك أو عن الشخص الذي «تقرأه»، انتبه لأي صورةٍ تخطر. فمعظم الناس يبحثون عن حدوس «أمنة» لا «صحيّة»، وعن بصائر «أمنة» لا «صحيّة»، لأنهم يرغبون عادةً في عبورِ آمنٍ إلى المستقبل—إلى المجهول. لذا قد تميل إلى رفض صورةٍ مُقلقةٍ تتلقاها، أو صورة لا تنسجم مع رغباتك أو رغبات الشخص الذي تقرأه. معظم الذين يأتون إليّ للتقييم يكونون قد **استشعروا** مسبقًا أن ثمة خطبًا ما، لكنهم يأملون أن أمنح ذلك الشعور معنىً آخر، كأن أقول: «إنك تمرّ بتغيّر طبيعي في الجسد، ولا شيء خاطئًا لديك جسديًا.» غير أنه من المهم أن نقول للناس الحقيقة، لا ما يريدون سماعه. مرارًا كان عليّ أن أؤكد الانطباعات السلبية لمن يطلبون مساعدتي. إن قدراتهم بقدر قدراتي دقة؛ فهم **يعرفون** أنهم مرضى. ولكن لأنني لا أشاركهم خوفهم، فإن حدوسي تستطيع تفسير بياناتهم أفضل منهم أنفسهم.

على الناس أن يواجهوا ما يخافونه. فمثلًا، في حالة الرجل الذي «أطلق عليه الرصاص في القلب»، بدا له على السطح أن تجنّب مواجهة زوجته الزانية بشكوكه أكثر أمانًا. وبدلًا من أن يعمل بحدسه، وجّه ألمه وغضبه إلى «باطنه»—إلى جسده—فانتهى الأمر بأن ظهر لديه ألمٌ صدري. كان جسده وروحه يسعيان لإيقاظه 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 تهديدًا لصحته. إن قصة هذا الرجل تبين مدى قوة الحدوس حقًا، وكيف يمكنها أن تخترق أشدّ الذهنيات تصلبًا لتقودنا نحو الشفاء.

الحياة مؤلمة أحيانًا، وروحياً، نحن مُهيّأون لمواجهة الآلام التي تعرضها الحياة. غير أننا، في العالم الغربي، كثيرًا ما نسيء تمثيل قصد الله لنا، فنتوقع حياة مريحة خالية من المتاعب. نقيس حضور الله في حياتنا بمستوى راحتنا الشخصية؛ نؤمن أن

الله حاضر إذا استُجِيبَتْ صلواتنا. لكن لا الله ولا بوذا ولا أي قائد أو تقليدٍ روحي يضمن أو يشجّع حياةً بلا ألم. التعاليم الروحية تحضّننا على النموّ عبر الخبرات المؤلمة، كلّ منها درسٌ روحي. إن تنمية القدرة الحدسية ستعيننا على تعلّم الدروس الكامنة في خبراتنا.

كن في حالة ذهنية تأملية

لا صيغة واحدة تُنمّي بها حدسك. فبعض الناس يطوّرونه عبر التأمل، أو نتيجة إتقان موهبةٍ أو رياضةٍ معينة. وكثيرًا ما سمعت من يقول إن القدرة الحدسية ثمرة أسلوب حياةٍ روحي، لكن هذا غير دقيق. القدرة الحدسية موجودة لدى الجميع لأنها مهارة بقاء وليست نيةً روحية. ومع ذلك، فإن الحفاظ على مزاجٍ تأملي أو تعبدٍ يُيسّر تلقّيكَ للحدوس. وستساعدك الموضوعية على تفسير الانطباعات التي تتلقّاها ووضعها في سياقٍ روحي رمزي.

الموضوعية هي المفتاح

تعلّمُ بالتجربة أن أميّز بين الانطباعات الشخصية وغير الشخصية؛ ومؤشّري إلى حدسٍ دقيق هو غياب العاطفة. فبالنسبة إليّ، الانطباع الواضح لا يقترن به أي طاقة عاطفية. وإذا شعرتُ بارتباطٍ عاطفي بانطباعٍ ما، فإنني أعدّه مُلوّثًا. أمّا الشخص الذي «تقرؤه» فأغلبُ الظن أنه سيحسّ بشحنة عاطفيةٍ ما تجاه الانطباع الذي تتلقّاه.

بالنسبة إليّ، الانطباعات ليست سمعية ولا بصرية خالصة؛ بل هي أشبه بصورٍ ذهنيةٍ خاطفة تحمل تيارًا كهربائيًا دقيقًا جدًّا. وحين أمشط جسد شخصٍ ما، أركز على كل مركزٍ طاقي وأنظر صورة. وبعد نحو خمس ثوانٍ تبدأ عملية التصوير الداخلي، وتتابع إلى أن تتوقّف من تلقاء نفسها. يختلف المدى من شخصٍ لآخر؛ فقراءة بعض الناس قد تستغرق قرابة ساعة، وآخرين أقل من عشر دقائق.

بين الحين والآخر أصادف شخصًا لا أستطيع قراءته أو مساعدته. لا أملك سوى التخمين في الأسباب. أحيانًا شعرت أن ما سأقوله لن يكون ذا معنًى لديه، وأحيانًا أخرى خُيّل إليّ أن الشخص لا يطلب إلا إجابةً محدّدة لا أستطيع تقديمها، كأن يسأل: لماذا فشل زواجي؟ كذلك أكون عديمة الجدوى تقريبًا لأيّ أحد إذا كنت مُنهكة أو إذا كان يشغل ذهني أمرٌ شخصيٌّ شديد.

وأنت تتعلّم قراءة نظام الطاقة البشري، تكون خطوتك الأولى دراسة المبادئ التي يقوم عليها هذا النهج، تليها خبرة عملية. يقدّم لك هذا الكتاب المفاهيم النظرية وبعض الإرشادات لاستكشاف قدراتك الحدسية. لكن في تطوير مهارتك وتجريبها في حياتك، عليك أن تثق باستجاباتك الحدسية الفطرية—وهي حقيقة لا أستطيع التأكيد عليها بما فيه الكفاية.

المبدأ الأول: السيرة تتحوّل إلى بيولوجيا

وفقًا لطبّ الطاقة، نحن جميعًا كتبٌ حيّة من التاريخ. أجسادنا تحتوي على حكاياتنا — كل فصلٍ وسطرٍ وفقرةٍ من كل حدثٍ وعلاقةٍ في حياتنا. ومع تتابع أحداث حياتنا، تصبح صحتنا البيولوجية بيانًا حيًا نابضًا يُعبّر عن قوتنا وضعفنا، عن آمالنا ومخاوفنا.

كل فكرةٍ تخطر ببالك تمرّ عبر جهازك الحيوي وتُحدث استجابةً فسيولوجية. بعض الأفكار تكون مثل شحناتٍ عميقة تُحدث رجّةً في الجسد كله. فمثلًا، الخوف يُنشّط كل أنظمة جسدك: تنقبض معدتك، يتسارع نبض قلبك، وربما تتصبّب عرقًا. في المقابل، فكرةٌ محبّة يمكن أن تُرخي جسدك بأكمله. بعض الأفكار أكثر خفّة، وأخرى غير واعية. كثير منها عابرٌ لا معنى له، يمرّ عبر الجسد كما تمرّ الريح عبر شباكٍ مثقّب، فلا يحتاج إلى انتباهٍ واعٍ، وتأثيره على صحتنا ضئيل. ومع ذلك، فكل فكرةٍ واعية — والعديد من الأفكار غير الواعية — تُولّد استجابةً جسدية.

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

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

إن التعب المتواصل الذي يُضعف صفاء الذهن والعاطفة هو عَرَضٌ طاقيّ يدلّ على وجود خللٍ في الجسد، رغم أن أغلب الناس لا يعدّونه عَرَضًا لأنه ليس مؤلماً فعليًا. لكن عندما يستمرّ الإرهاق رغم زيادة النوم، يكون الجسدُ يحاول إبلاغنا بأننا «مرضى طاقيًا». والاستجابة لهذا التحذير في مرحلته الطاقية يمكن أن تمنع تطوّر المرض جسديًا.

الاكتئاب أيضًا علامةٌ على أن الأمور ليست على ما يُرام. في الطبّ الإكلينيكي، يُعدّ الاكتئاب اضطرابًا نفسيًا وعاطفيًا، لكنه من منظور الطاقة يسبق أحيانًا ظهور المرض الجسدي. فالإكتئاب — طاقيًا — هو تسرّبٌ للطاقة دون وعي. وإذا كانت الطاقة مثل المال، فإن الاكتئاب يشبه أن تفتح محفظتك وتقول: «لا يهمّ من يأخذ أموالِي أو كيف تُنفق». إنّ الاكتئاب المستمرّ يُولّد إرهاقًا مزمنًا، وكما أن الإسراف المالي ينتهي بالإفلاس، فإن فقدان الطاقة يُضعف قدرتك على دعم صحتك.

حين فحص نورم مريضه شعر بأن الرجل يُطوّر مرضًا خفيًا. ونظرًا لألمه في البطن أجرى له فحوصًا لاحتمال إصابته بسرطان البنكرياس، لكنها جاءت سلبية. فطلب مني استشارة. وكعادتنا، أعطاني اسم المريض وسنّه فقط دون تفاصيل. وفي تقييمي رأيت أن الجانب الأيمن من جسده، قرب البنكرياس، يُنتج 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، وعَلِقَ في هذا الشعور

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

بعد أن شاركتُ تقييمي مع نورم، قلت له إن المريض مصاب بسرطان البنكرياس. فأقرّ بأنه كان يشكّ بالأمر نفسه، لكن الفحوص جاءت «نظيفة». عاد نورم إلى مريضه وأوصاه بأن يُقيّم ما إذا كانت حياته المهنية تخدمه حقًا. ورَجَّح أنه سيحتاج إلى تغييرٍ في مساره ليحصل على ما يريد. اعترف الطبيب الشاب بأنه يرغب في ترك مهنته في طبّ 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 يتمكن الرجل من اتخاذ أي خطوة. كان يرى المسؤولية على أنها واجبٌ رعاية الآخرين دون نفسه، ولم يستطع أن يتخيّل حياةً تتضمن العناية بالذات أيضًا.

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

يتطلب الشفاء أحيانًا جهدًا عقليًا مقصودًا لتغيير طريقة التفكير. لم يستطع ذلك الطبيب قبول أن حزنه المهني وإحساسه بالاختناق كانا يغيّران كيمياء جسده وصحته، لكن الآخرين رأوا هذه الأنماط فيه بوضوح. ومع ذلك، فقبول فكرة أن كل جانبٍ من حياتك — من تاريخك الجسدي إلى علاقاتك ومعتقداتك ومواقفك الداخلية — يؤثر 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 تمامًا.

من السهل تعلّم فكرة جديدة وتطبيقها بشكلٍ سطحي. لكن القول إن «السيرة تتحول إلى بيولوجيا» يعني أننا نشارك بدرجةٍ ما في خلق المرض. غير أن النقطة الجوهرية هي ألا نسيء استخدام هذه الحقيقة عبر لوم أنفسنا أو الآخرين على مرضهم. فالناس نادرًا ما يختارون المرض بوعي؛ بل يتكوّن المرض نتيجة أنماط وسلوكيات ومواقف لم نُدرك سُميتها الحيوية إلا بعد فوات الأوان. فقط حين يُجبرنا المرض على إعادة النظر في أفكارنا نبدأ في إدراك أن مخاوفنا اليومية أو مرارتنا المستمرة هي موادّ سامة بيولوجيًا.

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

إن **القوة** ضرورية للشفاء وللحفاظ على الصحة. فالمواقف التي تولّد شعورًا بالعجز لا تضعف احترام الذات فحسب، بل تستنزف الجسد من طاقته وتُضعف 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. سألتني إن كنت أرى أنها ستستفيد من بعض العلاجات الكهرومغناطيسية. فأجبته: «قطعًا لا. ليس لديها طاقة كافية في نظامها ليستفيد جسدها من تلك الأجهزة».

كانت تلك أول مرة أتحدث فيها عن **قوة الشخص** في علاقتها بالشفاء. سألتني نورم أن أشرح ما أقصده، وعندها فقط أدركت ما قلته للتو. فجأة، حصلت على فهم جديد تمامًا لنظام الطاقة البشري باعتباره **تجسيدًا للقوة الشخصية**.

شرحت لنورم أن مواقف هذه المرأة النفسية تسببت في فقدانها لقوتها في الحياة. فقد كانت تشعر بعدم الكفاءة، وتبحث دائمًا عن القبول، وتخاف بشدة من الوحدة. كان تقديرها لذاتها قائمًا فقط على قدرتها على السيطرة على الآخرين، وبالأخص على أطفالها.

كانت مخاوفها ونقائصها مثل **ثقب أسود**، يجذب كل من حولها — ولا سيما أطفالها — لبيتلهم في النهاية. كانت تنتقدهم باستمرار في محاولة لجعلهم معتمدين عليها، لأن الأطفال الضعفاء يصعب عليهم مغادرة العش. كانت تجد عيبًا في كل إنجاز يحققونه، سواء في الدراسة أو الرياضة، لأنها لم تستطع المخاطرة بتمكينهم بالدعم العاطفي. ولأن السيطرة على الآخرين تتطلب استثمارًا هائلًا من الطاقة، ولأنها لم تشعر يومًا بأنها تملك السيطرة فعليًا، كانت مستنزفة دومًا. كان ألمها المزمن أيضًا نتيجة لعجزها عن السيطرة على الآخرين. وحين وصلت إلى عيادة نورم، كانت تبدو منهزمة تمامًا.

هذه المرأة لم تستطع التكيف مع حتمية مغادرة أطفالها للمنزل، لكنها أنكرت أنها تتصرف بأي شيء سوى لمصلحتهم. كانت ترى نفسها أمًا مثالية لأنها توفر لأطفالها بيتًا نظيفًا وطعامًا صحيًا وملابس لائقة. ومع ذلك، كانت تسعى بشكلٍ منهجي لتقويض نموهم العاطفي — حقيقة لم تستطع الاعتراف بها.

وبما أن العلاجات الطبية التقليدية لم تنفعها، كان نورم يفكر في نهج بديل يشمل العلاج النفسي، والتحفيز الدماغي عبر جهاز كهربائي، والعلاج بالألوان والضوء. أدركت أنه حتى لو استفادت من تلك الأساليب، فلن تدوم الفائدة أكثر من أسبوع أو شهر، ولن تشفى بالكامل ما لم تتخلّ عن صراعها المرضي مع السيطرة.

في ذلك اليوم، أدركتُ أن نجاح أي علاجٍ بديلٍ يتطلبُ أن يملك المريضُ مفهومًا داخليًا للقوة — أي القدرة على توليد الطاقة الداخلية والموارد العاطفية، كالإيمان بالاكْتفاء الذاتي. أما هذه المرأة، فكانت تملك مفهومًا خارجيًا للقوة، تستمدّها من مصدرٍ خارجي — أطفالها.

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

"رؤية الحقيقة عن أنفسنا، والاعتراف بدورنا في خلق مشكلاتنا، وفهم كيفية تفاعلنا مع الآخرين — أمرٌ جوهري في عملية الشفاء."

من خلال تقييم هذه المرأة، أدركتُ الدور الجوهري للقوة في حياتنا وأنظمة طاقتنا. فالقوة هي جذر التجربة الإنسانية. مواقفنا وأنماط معتقداتنا — سواء كانت إيجابية أو سلبية — ما هي إلا امتداداتٌ لكيفية تعريفتنا للقوة، وكيف نستخدمها أو نهملها.

لا أحد ممّا يخلو من قضايا تتعلق بالقوة: فقد نحاول التعامل مع شعورٍ بالعجز، أو نسعى إلى السيطرة على أشخاصٍ أو أوضاعٍ نظنّ أنها تمنحنا القوة، أو نحاول الحفاظ على إحساسٍ بالأمان (وهو مرادفٌ للقوة) في علاقاتنا الشخصية.

كثيرٌ من الناس، حين يفقدون شيئًا يمثل لهم القوة — كالمال، أو الوظيفة، أو المكانة، أو شخصًا تجسّد فيهم شعورهم بالقوة، كزوجٍ أو حبيبٍ أو والدٍ أو طفل — يُصابون بالمرض. علاقتنا بالقوة هي محور صحتنا.

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

خذ مثلًا الرمز الأكثر شيوعًا للقوة: **المال**. عندما يُدخِل شخصٌ ما المال كرمزٍ للقوة، يصبح اكتسابه والسيطرة عليه رمزًا لصحة ذلك الشخص. فعندما يحصل على المال، يتلقّى جسده إشاراتٍ بأن القوة تتدفق إليه. يرسل العقل رسالةً لواعية:

«لديّ مال، إذًا أنا آمن، أنا مستقرٌّ، أنا أملك القوة، وكلّ شيءٍ بخير»

هذه الرسالة الإيجابية التي تنتقل داخل الجسد تُولّد صحةً حيوية.

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

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

آلام الظهر، ثم اضطرابٍ معويٍّ 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 فورًا. أدرك أن المال بالنسبة له كان يرمز إلى الحرية وإلى القدرة على عيش الحياة التي حلم بها دائمًا. وحين خسر ثروته، خسر قوته، وفي غضون أسابيع انهارت بيولوجيته أيضًا.

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

كلُّ منّا يملك رموزه الخاصة للقوة، ولكل رمزٍ من هذه الرموز نظيرٌ بيولوجي. فطبيب الأسنان الذي أصيب بسرطان البنكرياس، كان رمزه للقوة هو عمله. لكنه إذ بدأ يكره عمله، فقد قوته يومًا بعد يوم. واستمرّ هذا الاستنزاف حتى تحوّل إلى مريضٍ قاتل.

حياتنا تُبنى 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 نتردد في مواجهة شخصٍ نعتقد أنه يملك قوةً أكبر؟ وكم مرة نوافق على أمورٍ لا نريدها لأننا نعتقد أننا لا نملك القوة لرفضها؟

في عددٍ لا يُحصى من المواقف والعلاقات، الديناميكية الأساسية التي تحكمها هي **تفاوض القوة**: من يملكها؟ وكيف نحافظ على نصيبنا منها؟

تعلّم **اللغة الرمزية للطاقة** يعني أن تتعلم تقييم ديناميكيات القوة في نفسك وفي الآخرين. فمعلومات الطاقة دائمًا صادقة. قد يوافق شخصٌ كلاميًا في العلن، لكن طاقته تُظهر ما يشعر به حقًا — ومشاعره الحقيقية ستظهر بطريقةٍ رمزيةٍ ما. أنظمتنا البيولوجية والروحية تسعى دائمًا للتعبير عن الحقيقة، وستجد دائمًا وسيلة لفعل ذلك.

عليك أن تُدرك بوعيٍ ما الذي يُعطيك القوة. الشفاء من أي مرضٍ يتعرّز حين تحدد رموز قوتك، وتفهم علاقتك الرمزية والجسدية بها، وتصغي إلى الرسائل التي يرسلها إليك جسدك وحدسك عنها.

المبدأ الثالث: أنت وحدك من يمكنه مساعدتك على الشفاء

تعليمات الطب الطاقوي تقوم على فلسفة شمولية تقول:

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

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 جزءًا من المرض قد زالت أيضًا. وفي هذه الحالة، من المحتمل جدًا — وغالبًا ما يحدث — أن يعود المرض مرة أخرى.

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

عملية تتطلب منك أن تفحص مواقفك وذكرياتك ومعتقداتك، بنية صادقة في تحرير الأنماط السلبية التي تمنعك من الوصول إلى تعافٍ عاطفي وروحي كامل. هذا الفحص الداخلي يقودك بالضرورة إلى مراجعة ظروفك الخارجية، لتعيد خلق حياتك بطريقة تُفعل 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»،

«تلوث النسيج بخلايا سرطانية»...

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

في العلاج الطبي التقليدي، يتبع المريض برنامجًا يحدده الطبيب، وبالتالي تُنقل مسؤولية الشفاء إلى الطبيب لا إلى المريض. صحيح أن تعاون المريض يُؤخذ بعين الاعتبار، لكن موقفه النفسي أو العاطفي لا يُعتبر عاملاً مهمًا في العملية — فالأدوية والجراحة هما من يقومان بمعظم العمل.

أما في العلاجات الشمولية (الطبيعية أو الروحية)، فمشاركة المريض الفاعلة شرط أساسي لنجاح الشفاء.

فالطب الشمولي والطب التقليدي يتعاملان مع مفهوم القوة بطريقتين مختلفتين:

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

● أما الطب الطاقوي فيعتمد على القوة الداخلية (وعي المريض ومشاركته الواعية).

فالعلاج الكيميائي لا يحتاج إلى مشاركة واعية من المريض،
بينما تُعزّز تقنيات الطب الطاقى — مثل التأمل والتخيّل العلاجي (visualization) — من خلال مشاركة المريض
بوعى وانخراطه في العملية.

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

أما الشخص الذي يتخذ موقفًا سلبيًا، يقول في داخله:

«فقط افعلوا بي ما يجب فعله» —

فهو قد يتعافى جسديًا، لكنه نادرًا ما يشفى تمامًا، لأنه لم يواجه أصل مرضه، ولم يشارك في تحريره من داخله.

✋ الرسالة الأساسية:

الشفاء الحقيقي لا يأتي من الخارج.

إنه يبدأ عندما تتحمل مسؤولية طاقتك، وتختار بوعى أن تُعيد التوازن بين جسدك، وعقلك، وروحك.

المكتسبون (Acquisitioners)

الأم التي كانت تعاني من الاكتئاب وآلام 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 — بوعى أو دون وعى — أن:

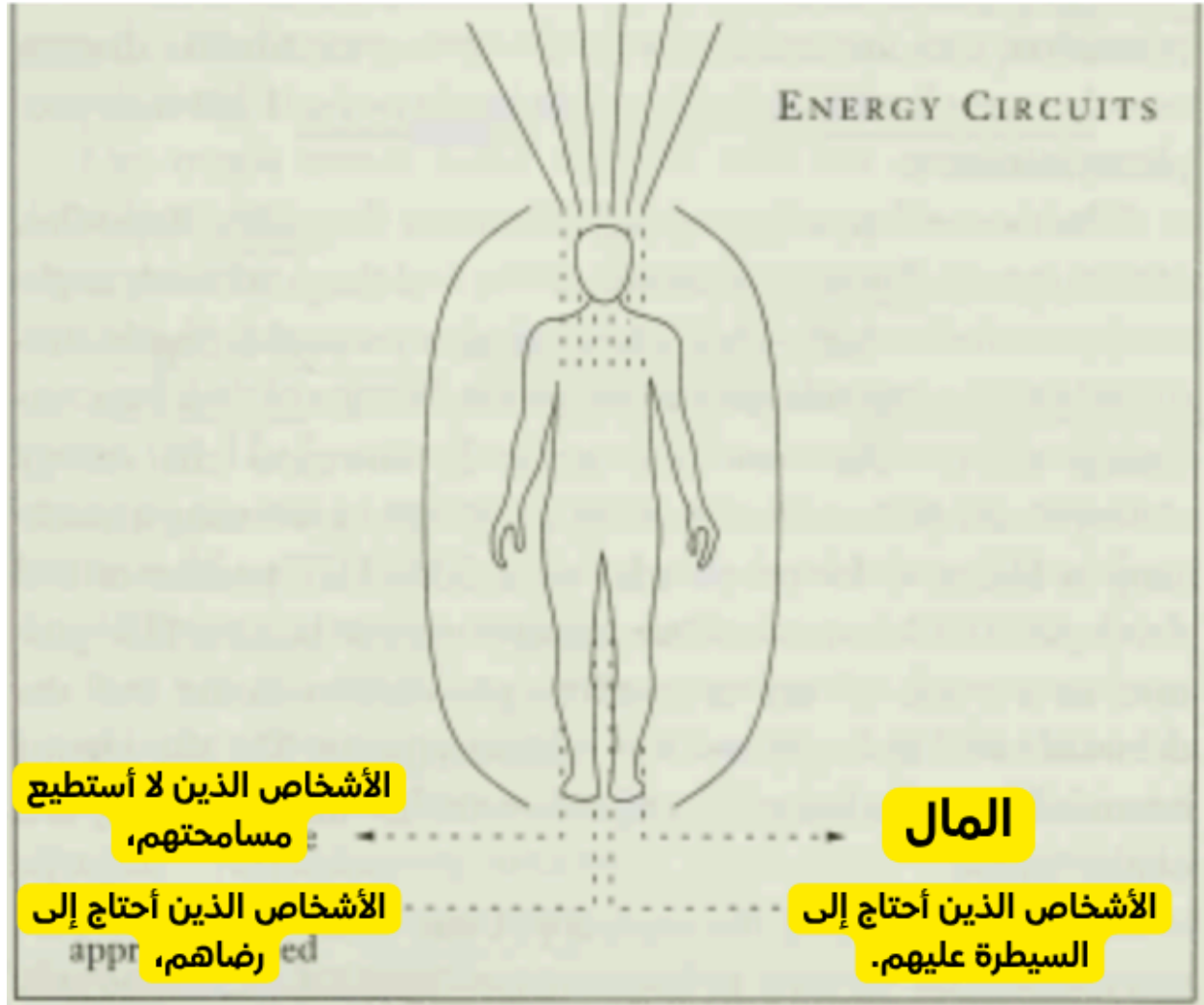
«بمفردي، أنا لا أساوي شيئًا.»

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 يُعبّر بشكل مباشر عن احتياجاته، بل يصبح ماهراً في تحمّل المواقف غير المرضية أو التلاعب بها ليحصل على ما يريد بطريقة غير مباشرة.

شكل توضيحي: الدوائر الطاقة 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 وتربطنا بالأشياء الخارجية وبالناس الآخرين. نحن ننجذب إلى الأشياء أو الأشخاص الذين يحملون

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

في البداية ظننت أنَّ هذه الدوائر الطاقية رمزية، لكنني أصبحت أؤمن بأنها في الحقيقة مسارات طاقة حقيقية. كثيرًا ما أسمع الناس يقولون إنهم يشعرون بأنهم «متعلّقون» بشخص ما أو بتجربة ما من ماضيهم. وبعضهم يعلّق قائلًا إنه يشعر بأنه «مستنزَف» بعد أن يكون مع شخص معين أو في بيئة معينة. هذه العبارات الشائعة تقترب في الواقع أكثر مما نتصور من وصف تفاعل مجالنا الطاقى مع بيئتنا. فعندما يقول الناس إنهم «متعلّقون» بشخص أو شيء ما بطريقة سلبية، أو أنهم يفرطون في التماهي مع شيء أو امتلاك ما، فهم يقومون بشكل غير واعٍ بتشخيص حدسي — إنهم يحدّدون 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 — فإنّ دوائره الطاقية تكون متصلة تمامًا بالهدف بحيث يفقد قدرته على استخدام تفكيره المنطقي. إحدى الحالات التي تبين بشكل مأساوي عواقب الإدمان الطاقية وصلّني أثناء ورشة عمل في الدنمارك لأشخاص كانوا إمّا إيجابيين فيروس HIV أو مصابين بالإيدز. كانت هناك امرأة تدعى آنا أصيبت بفيروس HIV نتيجة عملها في الدعارة. كان مظهرها كمظهر طفلة صغيرة، وكانت نحيلة جدًا. كما كانت تعرج لأن عدة أضلاع لها قد كُسرت قبل أربعة أسابيع على يد أحد «زبائنّها».

في إحدى جلسات الورشة، كنت أشرح ما يحتاجه الشخص ليتمكن من شفاء مرض خطير. ذكرت أنّ الإدمانات مثل التبغ، المخدرات، والكحول، تضعف عملية الشفاء. أثناء الاستراحة جاءني آنا وقالت: «ولكن يا كارولايين، ما السيء في أن أدخن سيجارتين فقط يوميًا؟». وبينما كنت أنظر إليها، أدركت أنه لو كنتُ أحمل في يدي اليسرى علاجًا للإيدز وفي يدي اليمنى سيجارة، وقلت لها «اختاري 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 سلّموا لهم قوتهم — وبالتحديد القوة للسيطرة عليهم. كان إدمان آنا على السجائر يتمنّع بسلطة أكبر عليها من رغبتها في الشفاء. غير معتادة على اتخاذ قرارات تمكينية لنفسها، كانت أسيرة نمط من إطلاق طاقتها إلى أيدي الآخرين — في معظم الأحيان إلى قوادها وسجائرها، وهما هدفًا للقوة 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 جيدًا أن كلًّا من عملها وإدمانها على السجائر ضارّ بصحتها. لكنها مع ذلك كانت تشتت عافيتها لأنها كانت تعتقد أنه يريحها، وكانت تظل مع قوادها لأنها تعتقد أنه يعتني بها. لقد عقلنت آنا ارتباطها العاطفي، وكان عقلها يحاول التفاوض على عملية شفائها باقتراح أن سيجارتين فقط لا يمكن أن تؤذي 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 تمامًا هذه الديناميكية. يجد المُكتسبون صعوبة شديدة في استخدام حدسهم بشكل واضح. فارتباط تقديرهم لذاتهم برأي هدف قوتهم قوي إلى درجة أنهم تلقائيًا يرفضون أي معلومة ينقلها لهم حدسهم الداخلي. إنَّ صفاء الحدس يتطلب القدرة على احترام انطباعاتك الخاصة. فإذا كنت بحاجة إلى شخص آخر ليؤكد لك صحة انطباعاتك، فإنك بذلك تتدخل بشدة في قدرتك على الحدس.

وبما أن الشفاء أمر غير قابل للتفاوض، يجد المُكتسبون أن الشفاء تحدُّ أشد رهبة من الذين يملكون إحساسًا 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 لأيِّ منا، على سبيل المثال، أن يغفر لأحدٍ بالنيابة عن شخص آخر. ولا يمكن لأيِّ منا أن يجعل شخصًا يحزّن الذكريات أو التجارب المؤلمة التي يحتاج إلى تحريرها كي يشفى.

ولأن طبيعة القوة السلبية هي «القوة من خلال التعلّقات»، فإن ذلك يتعارض مع بيولوجيا المُكتسب بأكملها، فيجد صعوبة شديدة في أن يتحرّر أو ينفصل عن الأهداف التي تستنزف طاقته. يكاد المُكتسبون أن يكونوا «مُبرمجين» على العلاج الطبي التقليدي. وهذا ليس بالضرورة أمرًا سلبيًا دائمًا؛ فالعلاج التقليدي هو الشكل الأنسب من الشفاء لهم طالما ظلّوا في حالة سلبية.

توجيه القوة

يأتي معظم الناس إلى ورشاتي لأنهم يدركون أنهم 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 حالًا قبل أن أدرك كم أنا غير سعيد».

ومع ذلك، بمجرد أن أصبح واعين باحتياجاتنا العاطفية، يصبح من المستحيل أن ننساها. وبمجرد أن ندرك مصدر أي تعاسة، لا يمكننا محو ذلك الإدراك. علينا أن نتخذ قرارات. إن القدرة على الاختيار هي قوة نشطة – والشعور بالقوة النشطة مثير ومخيف 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.

غالبًا 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 امرأة، مثلاً، إلى إدراك أنها لم تعد قادرة على البقاء في زواجها. وعندما تشارك زوجها هذه المعلومة، سيقال لها: «فكّري في الأولاد». حالتها مثال شائع للغاية على تضارب الولاء للجماعة مع الولاء للذات. وأثناء العيش في وضع غير مرضٍ، قد نحاول لفترة أن نُكرم متطلبات الولاء للجماعة، وقد نتجنب التفكير في احتياجاتنا العاطفية الشخصية. لكن عند نقطة معينة، يصبح جسدنا العاطفي «مُمكّنًا» بما يكفي لدرجة أن العقل لم يعد قادراً 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 تكوّن قبل أن تدرك ما هي احتياجاتك الشخصية.

حضرت «جولي» إحدى ورشاتي لأنها كانت تعاني من سرطان خطير في المبيض والثدي. كان زوجها مختلاً كما كان لعدة سنوات. أرادت أن تشفى سرطانها، لكنها كانت تعيش مع رجل يعاملها باحتقار تام، وهو نمط بدأ بعد عامين من زواجهما. كان زوجها يقول لها كثيراً إنه يشعر بالاشمئزاز من مجرد رؤيتها، رغم أنها كانت امرأة جذابة للغاية. ولتنال رضاه، كانت تُجَوّع نفسها وتمارس الرياضة باستمرار. وصفت نفسها بأنها «ماهرة في التلاعب»، وهو أسلوب استخدمته للتأقلم مع زوجها، رغم أن تلاعباتها لم تحقق 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 إشغال 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 ردها 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، أجابت «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.

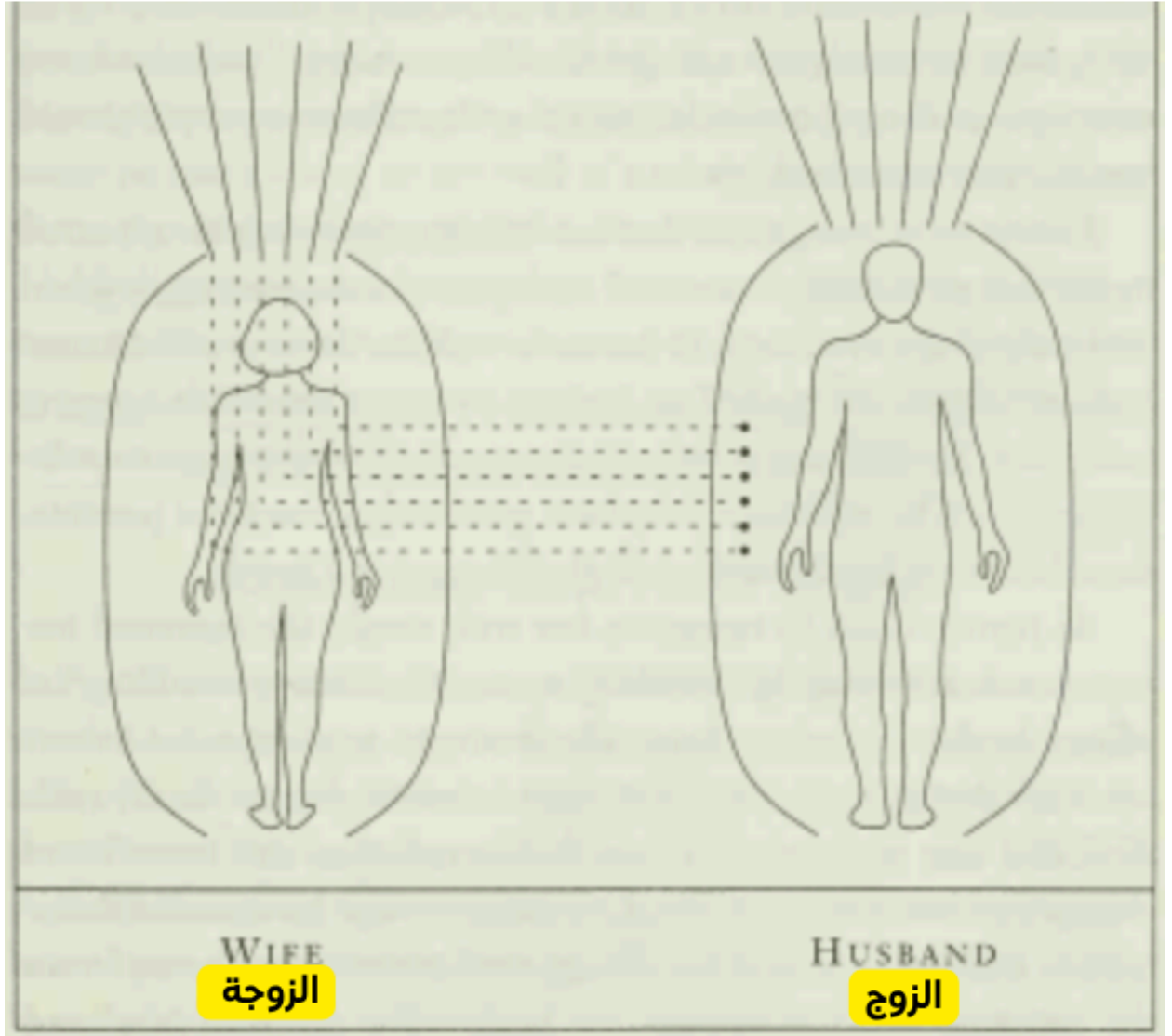
وحين اقترحت عليها أن تذهب إلى معالج نفسي، قالت إن زوجها يعتقد أن المعالجين النفسيين لا يفيدون أحداً، ولذلك لا يمكنها الذهاب إلى واحد. كما اقترحت عليها أن يعود شيء من القوة إلى جسدها إذا تناولت أطعمة صحية، بما في ذلك برنامج مكثف من الفيتامينات مع حمية صحية. ومرة أخرى، أجابت «جولي» بأنها ستعمل بهذه الاقتراحات 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 رمزياً لمشاعرها بالرفض كامراً. وكما ستقرأ في الفصل التالي، تحتوي أعضاءنا الجنسية على طاقتنا السَّيرية، وبالتحديد ما يتعلق بعلاقاتنا مع الناس وكذلك أسلوبنا 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 «محفوظون 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 بمجاله الطاقوي. 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 والقوة والقدرة على التحمل العاطفي. فالشخص المحفّز ذاتيًا قادر على فعل كل ما يلزم للحفاظ على توازن الجسد والعقل والروح.

مثل جولي، كانت جوانا تعيش زواجًا مختلاً وأصيب بسرطان الثدي. ورغم أن زواج جوانا لم يكن رعبًا عاطفيًا كالذي عاشته جولي، إلا أنه لم يخلُ من المشكلات. كان زوجها نيل يصاحب عدة نساء أخريات. كانت جوانا على علم بذلك، لكنها حاولت التغاضي عنه. وفي محاولتها للتعايش مع خيانتها، بدأت تحضر ورش عمل لتمكين النساء. ومن خلال تلك الورش، أدركت في النهاية أن تصرفات نيل كانت انتهاكًا لحدودها العاطفية.

قبل حضورها تلك الورش، لم تفكر جوانا مطلقًا في مسألة الحدود العاطفية الشخصية. لقد دخلت الزواج، كما يفعل كثير من الناس، وهي تحمل فكرة أن شخصين يجب أن يتحوّلا 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 ك امرأة قوية ومستقلة. وبمجرد أن بدأت تنظر إلى نفسها كفرد قائم بذاته، نشأت علاقة جديدة بينها وبين ذاتها، علاقة لم تكن تتخيلها ممكنة من قبل، لأن مفهومها عن الهوية كان دائمًا 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 أخيرًا أنها لا تستطيع تغييره، وأنها نفسها قد تغيرت كثيرًا لدرجة أنها لم تعد قادرة على قبول انتهاكاته العاطفية. وإذا كانت تريد شفاء سرطانها، فعليها أن تخرج من الوضع الذي كان يدمر صحتها. طلّقت نيل وتعاقت من السرطان.

غالبًا ما تساعد مجموعات الدعم الخاصة بالمرضى أعضائها على إعادة تعريف ذواتهم. فعندما يعترفون باحتياجاتهم الخاصة ويقيمون 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، يتعلمون 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 تمامًا في العالم الذي لم يعد يناسبهم، ولا ينتقلون حقًا إلى العالم التالي. وهكذا، يسير كثير من الناس نحو بئر الشفاء، لكنهم حين يصلون إليها، يجدون أنهم لا يستطيعون أن يشربوا منها فعلاً.

الشفاء يتطلب اتخاذ إجراء. إنه ليس حدثًا سلبيًا. نحن مُقدَّر لنا أن نعتمد على مواردنا الداخلية، وأن نجد القوة المادية لتتخلّى عن المعتقدات والسلوكيات القديمة، وأن نرى أنفسنا بطرق جديدة وصحية — أن نحمل أسرّتنا ونمضي.

تعلّم الرؤية الرمزية

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

أقدم لك الإرشادات التالية كنقطة بداية. فعندما يسعى الإنسان إلى أن يرى بعمق أكبر، يصبح الشفاء أمرًا حتميًا. لكنك تحتاج إلى طريقة داخلية لاستيعاب هذه المعرفة حتى تصبح حقيقية وفاعلة في حياتك.

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

ثانيًا: فكّر في نفسك دائمًا ككائن من طاقة كما أنت ككائن مادي. فالجانب الطاقوي فيك هو المرسل والمسجل لكل أفكارك وتفاعلاتك. تذكّر دائمًا أن سيرتك الذاتية تصبح بيولوجيتك. طوّر 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 مسبقًا — فإنك ستشوّه استقبالك لمعلومات الطاقة.

ثالثًا: أجرِ تقييمًا ذاتيًا لطاقتك بشكل يومي. فبعد أن تكتسب المهارة، لن يستغرق هذا سوى بضع لحظات. للتدريب، استخدم نموذج نظام الطاقة البشرية المقدم في الفصل الثاني كمرجع. فكّر في كل مركز من مراكز القوة لدقيقة أو دقيقتين بطريقة هادئة وموضوعية. لا تنتظر حتى تمرض لتبدأ بالعناية بجهازك الطاقوي. تعلّم أن تشعر بتراكم التوتر في مجال طاقتك، واتخذ الخطوات اللازمة لشفاء نفسك على مستوى الطاقة. اجعل التقييم الذاتي عادةً يومية.

رابعًا: عندما تكتشف تسربًا في طاقتك، ركّز فقط على الأساسيات التي تساعدك على استعادتها. اسأل نفسك دائمًا: "لماذا أفقد طاقتي؟" في معالجة أي خلل — سواء كان طاقيًا أو جسديًا — يجب أن يشارك كل من العقل والقلب في عملية الشفاء. اسعَ

دائمًا 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. اسأل نفسك: أي من هذه الحقائق يمثّل رمزياً في هذه الحالة؟

على سبيل المثال، إذا كنت تمرّ 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 لتفسّر وضعك بموضوعية وتتعلم درس القوة الذي تحمله لك التجربة.

تعاليم الروح تعلمنا أن نركّز على أنفسنا — لا بطريقة أنانية، بل كوسيلة لإدارة طاقتنا وقوتنا بوعي. لذا، فإن مهمتك الخامسة هي أن تتعلّم ما الذي — وليس من الذي — يسحب طاقتك. افهم أن الشخص الذي يبدو 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 يتجلّى فيه. بذلك، يصبح هذا الشخص معلّمك. التركيز عليه لن يشفيك — بل سيُرسل لك الكون مزيداً من "المعلمين"، كل واحد أقوى من سابقه، حتى تتعلم الدرس. مهمتك هي تعلّم الدرس، لا كره المعلم.

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

سادساً: بسّط متطلباتك للشفاء. فمتطلبات شفاء أي مرض متشابهة في جوهرها. فكّر في المرض كخلل في الطاقة — أشبه بعطل تقني. وما إن تحدد أي حقيقة مقدسة تنطبق على حالتك، نطّم عملية شفائك الداخلية حول التعلّم منها. وادمج شفاؤك الداخلي مع أي علاج طبي تقليدي ضروري، وكن ملتزماً ببرنامجك. اطلب أي دعم تحتاجه، واستخدمه بالشكل المناسب. تذكّر أن الهدف هو **العبور من خلال جراحك لا العيش فيها**. لا تضع وقتك بالتفكير أو التصرف أو الصلاة بعقلية الضحية، فالإحساس بالضحية لا يزيد مرضك إلا سوءاً، وإن أصبح حالة دائمة فسيصبح مرضاً بحد ذاته.

قم بكل ما يلزم لدعم جسدك المادي: تناول الدواء اللازم، مارس التمارين اليومية، وتناول غذاءً صحياً. وفي الوقت نفسه، افعل ما يلزم لدعم جسدك الطاقوي: حرّر نفسك من الأعمال غير المكتملة، واغفر لإصابات الماضي. قم بأي تغييرات شخصية ضرورية لتحقيق عملية الشفاء — اترك الوظيفة أو الزواج المجهد، مارس التأمل، أو تعلّم رياضة جديدة. المهم ليس نوع التغيير، بل أن تقوم بالفعل بالتغيير الذي يتطلبه الشفاء.

الحديث لا يشفي، بل الفعل هو الذي يشفي. صحيح أن الحفاظ على موقف إيجابي أمر أساسي، لكن الشفاء يتطلب التزاماً وجهداً مستمرًا. لا تنجح التخيّلات العلاجية إذا مورست مرة واحدة في الأسبوع، ولا يصبح الجسد قوياً من زيارة واحدة إلى

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

إذا كنت تتبّع برنامج شفاء معقدًا — أي أنك تخضع لعدة علاجات وأطباء ومعالجين وتتناول مكملات كثيرة — دون تحقيق تقدّم واضح، فقد تكون أنت نفسك من يعيق عملية الشفاء. ربما يخيفك الشفاء أكثر مما تدرك. ربما لا تستطيع التخلي عن شيء من الماضي، أو ربما الشفاء سيغيّر توازن القوة بينك وبين شخص آخر. فكّر بعمق، فبعض الأمراض خطيرة بطبيعتها، وعدم الشفاء لا يعني بالضرورة أنك تعيق العملية. لكن إن كنت تتبّع عشر طرق علاجية دون تحسن، فربما يكون السبب وعيًا أو لاوعيًا فيك — أو ربما يكون جزءًا من شفائك هو الاستعداد لمغادرة هذه الحياة الجسدية.

سابعًا: بسّط روحانيتك.

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

- يمكن تغيير كل الظروف في لحظة، ويمكن شفاء كل مرض. الإلهي غير مقيّد بالزمان أو المكان أو المادة.
- كن ثابتًا: عِش ما تؤمن به.
- التغيير ثابت. كل حياة تمرّ بمراحل من الصعوبات والسلام. تعلّم أن تجري مع مجرى التغيير بدلًا من مقاومته.
- لا تعتمد على شخص آخر ليمنحك السعادة — فالسعادة موقف داخلي ومسؤولية شخصية.
- الحياة في جوهرها تجربة تعلّم. كل موقف وتحدي وعلاقة يحمل رسالة تستحق أن تُفهم أو تُعلّم.
- الطاقة الإيجابية تعمل بفعالية أكبر من السلبية في كل موقف.
- عِش في اللحظة الحاضرة ومارس الغفران تجاه الآخرين.

لا نكسب شيئًا حين نعتقد أن السماء "تفكر وتعمل" بطرق معقدة. الأفضل والأجدي أن نتعلم كيف نفكر كما تفكر السماء — ببساطة وحقائق أبدية.

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

نحن جميعًا خُلِقنا لتتعلم 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 فهمًا 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 أتلقي أولى انطباعاتي الطبية الحسية، كنتُ 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 عميقة متعلقة بعلاقة الإنسان بالله. من الأسهل بكثير أن يُقال لشخص: «طاقتك مستنزفة» من أن يُقال له: «روحك ملوثة». ومع ذلك، فإن معظم الذين يأتون إليّ يكونون في أزمات روحية حقيقية. 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 أدركتُ اللغة الروحية ضمن أوصافي الطاقية بعدما أدركتُ التوافق بين الشاكرات الشرقية والأسرار المقدسة في المسيحية. حدث ذلك فجأة أثناء أحد ورشاتي حول تشريح الطاقة. كنت أقدم المحاضرة الافتتاحية وأرسم على اللوح سبع دوائر مصطفة عمودياً لتمثيل مراكز القوة في نظام الطاقة البشري. وبينما التفتُ إلى تلك الدوائر الفارغة، أدركتُ أن هناك ليس فقط سبع شاكرات، بل أيضًا سبعة أسرار مسيحية. وفي تلك اللحظة فهمت أن رسائلها الروحية واحدة. وبعد أن بحثتُ وتعمّقتُ أكثر في أوجه الشبه بينها، اكتشفتُ 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 أصيلة. أرواحنا وطاقتنا وقوتنا الشخصية هي جميعاً قوة واحدة متحدة.

الحقائق المقدسة السبع التي تشترك فيها هذه التقاليد تكمن في صميم قوتنا الروحية. إنها تُرشدنا إلى كيفية توجيه القوة أو طاقة الحياة التي تسري في أنظمتنا. إننا في الواقع نجسد هذه الحقائق في مراكز القوة السبعة فينا. 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 تعلّم 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 قوة إلهية — نظام من سبع طاقات أساسية وجدنا لنستكشفها ونطوّرها من خلال هذه التجربة التي نسميها الحياة.

حين أدركتُ أن نظام الطاقة البشري يجسد هذه الحقائق السبع، لم أعد أستطيع الاكتفاء بمفردات الطاقة، وبدأت أدمج الأفكار الروحية في تشخيصاتي الحسية. 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 ثقافتهم الدينية التي ربما كانوا قد رفضوها سابقًا من دون أعباء العقيدة الجامدة. لقد تبنّى المشاركون في ورشاتي بسهولة هذه اللغة

الروحية-الطاقية للتعامل مع التحديات الكامنة في أمراضهم الجسدية أو اضطراباتهم النفسية أو معاناتهم العاطفية. رؤية مشاكلهم في إطار روحي تُسرّع عملية شفائهم لأنها تضيف بُعدًا 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 للتعلّم الروحي، يمكنك أن تكتسب بصيرة حول استخدام روحك وقوتك الشخصية أو إساءة استخدامها أو توجيهها في غير موضعها من خلال أي مرض تقريبًا.

يُنظر إلى مصدر الوعي الإنساني والروح والقوة على أنه إلهي في معظم التقاليد الدينية والثقافية، بدءًا من التعاليم الإغريقية والهندية القديمة وصولًا إلى الصينية والمايا. تقريبًا كل أساطير العالم تروي قصص تفاعل الآلهة مع البشر، كحكايات عن تزواج الآلهة مع البشر لإنجاب نسل ذي صفات إلهية أو شبه إلهية. يجسّد هذا النسل الطيف الكامل للسلوك البشري — من أعمال الخلق العظيمة والهدم والانتقام إلى أعمال الغيرة والمنافسة الصغيرة، إلى أعمال التحوّل الجنسي والروحي الفائقة. كانت الثقافات القديمة التي خلقت هذه الأساطير الإلهية تستكشف طبيعتها العاطفية والنفسية والقوى الكامنة في الروح الإنسانية. كل ثقافة عبّرت عن رؤيتها الخاصة للتحوّلات 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 يُصوّر أبدًا 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 بعدًا مع الإله غير المقترّب.

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

حوّل المسيحيون ميلاد يسوع إلى «لاهوت بيولوجي» واستخدموا 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 تحدّثت تلك الصورة البيولوجية وأعادت صياغتها في صورة روحية، لكن الفكرة الأصلية بأننا مخلوقون بيولوجيًا على صورة الله ما تزال جانبًا حرفيًا ونموذجيًا أساسيًا في التقليد اليهودي-المسيحي.

الخيوط المشتركة 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 إذّا 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 نكون عادلين، فعدالة الله هي المهيمنة على محاولتنا 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 بالمقدس، ساعين للتصرّف وكأن كل موقف يتخذونه يعكس جوهرهم الروحي. هذا العيش الواعي 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 العميقة للنصوص المقدسة، بل تعلم قراءة اللغة الروحية للجسد.

ومع تزايد وعينا وإدراكنا لتأثير أفكارنا ومواقفنا — حياتنا الداخلية — على أجسادنا وحياتنا الخارجية، لم نعد بحاجة إلى تصور إله خارجي أبوي 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 الاختيارات.

إدارة قوّة اختيارنا هي التحديّ الإلهي، العقد المقدّس الذي جئنا لننجزه. ويبدأ هذا باختيار أفكارنا ومواقفنا. 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 الخالقة 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. مرارًا وتكرارًا نخبرنا 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 متأصلة في نظامنا البيولوجي، فإن كل فكرة تخطر ببالنا، وكل اعتقاد نرعاه، وكل ذكرى نتشبث بها تتحول إلى أمر إيجابي أو سلبي إلى أجسادنا وأرواحنا. من الرائع أن نرى أنفسنا من خلال هذا المنظور، لكنه أيضًا أمر مهيّب

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

القوة الرمزية للساكرات السبع

تُعلّم الديانات الشرقية أن جسم الإنسان يحتوي على سبعة مراكز للطاقة، وكلّ من هذه المراكز يحمل درسًا روحيًا كونيًا لا بدّ لنا من تعلّمه مع تطوّر وعينا نحو مستويات أعلى من الإدراك. بعد سنوات طويلة من ممارستي للتقييمات الحدسية المنتظمة، أدركت أنني كنت أركّز بشكل غريزي على هذه المراكز السبعة للطاقة. هذه الصورة المقدسة القديمة دقيقة على نحو مدهش في وصفها لنظام الطاقة البشري وعاداته ونزعاته.

يُعدّ نظام الساكرات تمثيلًا نموذجيًا لنسج الفرد عبر سبع مراحل متميزة. تصطف الساكرات عموديًا من قاعدة العمود الفقري إلى قمة الرأس، في إشارة إلى أننا نصعد نحو الإلهي تدريجيًا من خلال تجاوز الجاذبية المغرية للعالم المادي. في كل مرحلة نكتسب فهمًا أكثر نقاءً للقوة الشخصية والروحية، إذ تمثل كل ساكرا درسًا روحيًا أو تحديًا مشتركًا بين جميع البشر. ومع إتقان الإنسان لكل ساكرا، 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 الساكرات السبع (انظر الشكل 3):

- **الساكرا الأولى:** الدروس المتعلقة بالعالم المادي.
- **الساكرا الثانية:** الدروس المتعلقة بالجنس، والعمل، والرغبات الجسدية.
- **الساكرا الثالثة:** الدروس المتعلقة بالأنا، والشخصية، وتقدير الذات.
- **الساكرا الرابعة:** الدروس المتعلقة بالحب، والغفران، والرحمة.
- **الساكرا الخامسة:** الدروس المتعلقة بالإرادة والتعبير عن الذات.
- **الساكرا السادسة:** الدروس المتعلقة بالعقل، والحدس، والبصيرة، والحكمة.
- **الساكرا 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 تتجلّى في شكل مرض. في الواقع، ترى التقاليد الروحية الشرقية الكثيرة أن المرض هو استنزاف للقوة الداخلية أو للروح. إن التماثل بين التعاليم الروحية الكبرى يسلط الضوء على التجربة الإنسانية المشتركة التي تربط بين الروح والجسد، بين المرض والشفاء.

وعند النظر إليها رمزيًا لا حرفيًا، نجد أن الأسرار السبعة في المسيحية تقابل بوضوح الشاكرات السبع في معناها ودلالاتها الروحية.

الشكل 3: مراكز الطاقة السبعة أو شاكرات نظام الكونداليني



تُصوّر الشاكرات على شكل أزهار لوتس، وتمثّل الدوامات الطاقات المتعاكسة للنفس والروح: فالطاقة النارية أو اللولب الداكن تقابل الطاقات الروحية المضئية 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 طقوسًا مقدسة تُجرى على يد قادة الكنيسة المرسومين. كانت هذه الأسرار، ولا تزال، **مراسم روحية مقدّسة** تطبّع الإنسان بما يُعرف في اللغة المسيحية بـ«**النعمة**» أو **الطاقة الإلهية**. وكل نوع من هذه النعمة يختصّ بسرّ بعينه.

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

من الناحية الرمزية، يُمثّل كل سرّ مرحلة من مراحل التمكين الروحي التي تدعو الإله مباشرةً إلى روح الإنسان. فكلمة **سرّ** (Sacrament) نفسها تعني **طقسًا يستدعي القوة المقدسة إلى روح الفرد**. وتتجاوز الأهمية الرمزية للأسرار معناها الديني المباشر، ولا ينبغي تفسير الإشارات إليها هنا على أنها دعوة لتلقّيها حرفيًا 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 طقوسًا تُجرى علينا، بل **أفعالٌ يفترض بنا أيضًا أن نمارسها نحن تجاه الآخرين** — أي أننا مدعوون إلى منح هذه القوى بقدر ما نلقّاها.

خذ مثلًا **سرّ المعمودية**، حيث تقبل العائلة المسؤولية الجسدية والروحية عن الطفل الذي جلبته إلى العالم. والتحدّي أمامنا نحن كبالغين روحيًا هو أن نقبل — رمزيًا وبكامل الامتنان — العائلة التي وُلدنا فيها. فالمعمودية تعني أيضًا **تكريم عائلتك ونفسك من خلال مسامحة أفرادها على أي ألم سبّبه 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 تمثّل الامتنان للحياة في العالم المادي.
2. **المناولة أو الشركة (Communion)**: تلقي أو منح نعمة على شكل «القربان» تمثّل الاتحاد المقدّس مع الله ومع الناس في حياتك.
3. **التثبيت (Confirmation)**: تلقي أو منح نعمة تُعزّز الفردية وتقدير الذات.
4. **الزواج (Marriage)**: تلقي أو منح بركة تُقدّس الاتحاد مع الذات، رمزًا للاعتراف بالحاجة الجوهرية إلى حبّ الذات والاعتناء بها قبل أن نتمكّن من حبّ الآخرين بالكامل.
5. **الاعتراف (Confession)**: تلقي أو منح نعمة لتطهير الروح من أفعال الإرادة السلبية.
6. **الكهنوت (Ordination)**: تلقي أو منح نعمة تُقدّس طريق الخدمة في الحياة.

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

تمثّل هذه المراحل السبع من التهيئة الشخصية قوى أصيلة فينا نحن البشر، وعلينا أن نفعلها بوعي وأن نستخدمها في مواجهة التحديات التي تضعها الحياة في طريقنا.

القوة الرمزية لعشر سفירות

تتكوّن **العشر سفירות** أو «شجرة الحياة» في الكابالا من تعليم معقّد تطوّر على مدى قرون طويلة، وهو تعليم يلفت الانتباه بتشابهه الشديد مع منظومة **الشاكرات والأسرار المقدسة**. في الكابالا الوسيطة تصف هذه السفירות العشر صفات الطبيعة الإلهية العشر. وبما أن ثلاثًا من هذه الصفات العشر مرتبطة بثلاث أخرى، يمكن في الواقع جمع هذه الصفات في **سبعة مستويات**، وغالبًا ما تُصوّر كشجرة حياة أسطورية مقلوبة جذورها في السماوات العليا. وتُعدّ العشر سفירות بمثابة المخطّط الإلهي لتعليم أن «الإنسان مخلوق على صورة الله» (سفر التكوين 1:27)، بحسب دانيال حنان مات في كتابه **الزوهاار: كتاب التنوير** (دار بوليس، 1983). إن الإله يشترك بهذه الصفات العشر مع البشر؛ فهي قوى روحية نحن مُلزمون بتطويرها وصلها خلال رحلتنا في الحياة.

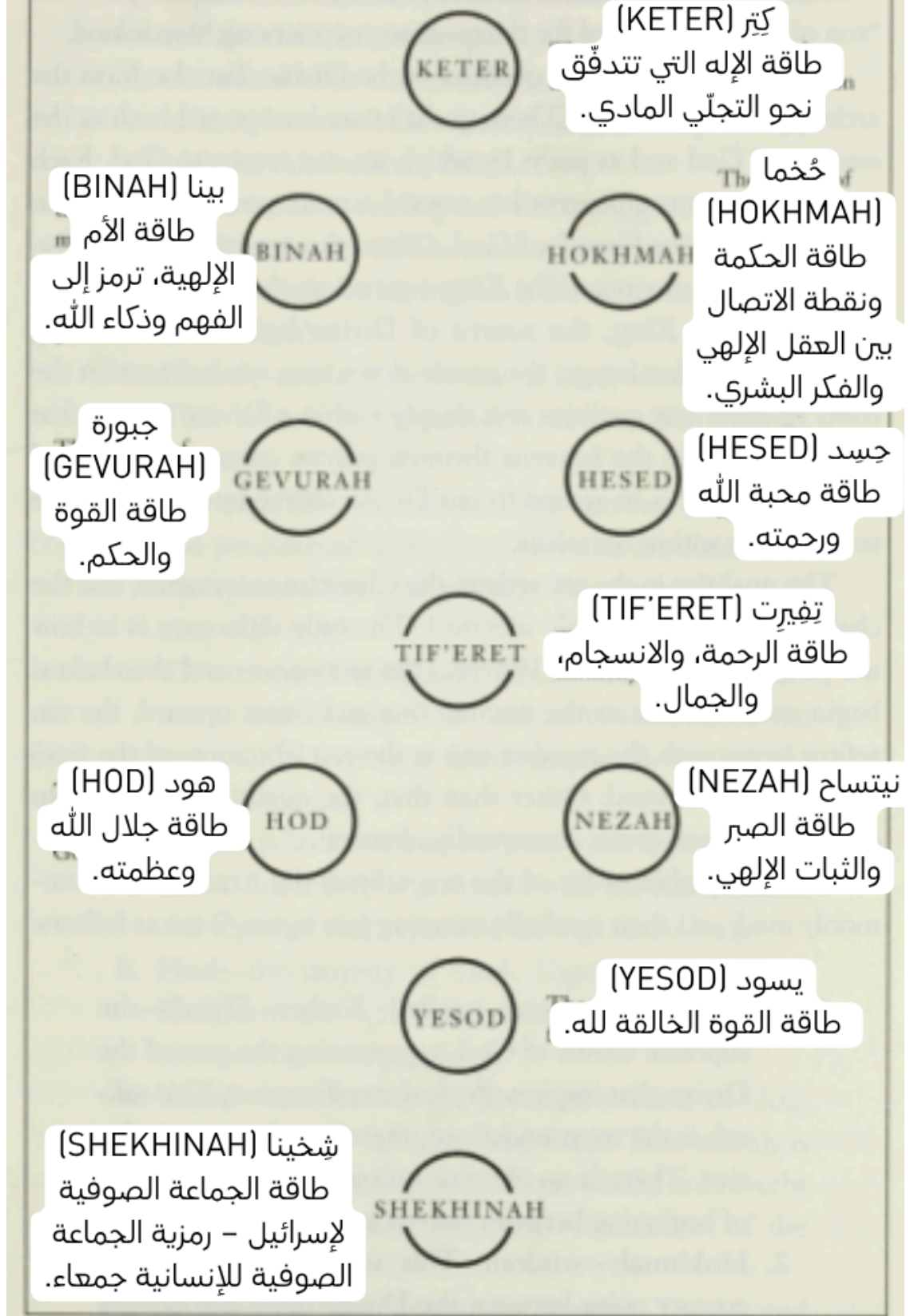
ورغم أن **اليهودية** تحافظ على وجه أكثر تجريديًا لله، فإن العشر سفירות تقترب بقدر ما هو مسموح من وصف شخصية يهوه. بخلاف التقاليد الدينية الأخرى، لم تعتبر اليهودية قط أن أنبياءها تجسّد مباشر للذات الإلهية. بالمقابل، بدأ حتى **البوذية** برجل هو سيدهارتا، الذي مُسّح ليحمل رسالة التنوير بين الناس. والبوذية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

إن العشر سفירות هي صفات الإله التي تُكوّن أيضًا **الإنسان النموذجي archetypal human being**. وهذه الصفات تُفسّر على أنها جوهر الله وطرق العودة إلى الله في آن واحد. وتمثّل كل صفة تقدّمًا نحو كشف أكثر قوة لـ«أسماء» أو «وجوه» الله. وغالبًا ما توصف هذه الصفات العشر 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 العشر مغروسة بعمق في الطبيعة الإلهية التي تشدّنا عائدين إلى السماوات عبر الصلاة والتأمل والعمل. ومهمتنا هي **الارتقاء إلى مصدرنا الإلهي** بتطوير هذه الصفات العشر في داخلنا.

إن الصفات في العشر سفירות، والأسرار المسيحية، ومنظومة الشاكرات متطابقة تقريبًا. الفارق الوحيد هو في **ترقيم القوى**: فبينما تبدأ الأسرار والشاكرات من القاعدة رقم واحد وتصعد، تبدأ العشر سفירות بالرقم واحد في الأعلى (جذور الشجرة) وتهبط نزولًا. ما عدا ذلك، فإن الصفات المنسوبة إلى كل مستوى من المستويات السبعة متطابقة تقريبًا.

والترتيب المقبول للعشر سفירות، والأسماء الأكثر شيوعًا، ومعانيها الرمزية (انظر الشكل 4) كما يلي:

الشكل 4: العشر سفירות - شجرة الحياة



1. **كِتَر (Keter)** – التاج الأسمى لله، يمثل الجزء من الإلهي الذي يُلهم التجلّي المادي. هذه السفيرة هي الأكثر لا تحديداً، وبالتالي الأكثر شمولاً؛ لا هوية فيها ولا خصوصية، إنها نقطة البداية بين السماء والأرض.
2. **حُخما (Hokhmah)** – الحكمة. تمثل نقطة الاتصال بين العقل الإلهي والفكر البشري. من خلال هذه الطاقة يبدأ التجلّي المادي بالتشكّل؛ الشكل يسبق التعبير الفعلي. ويمكن بلغة يونغ المعاصرة ربطها بالطاقة اللاواعية المسماة **أنيموس Animus** لأنها ذات نغمة ذكورية. وهي شريكة السفيرة الثالثة **بيننا**.
3. **بيننا (Binah)** – الفهم وذكاء الله. بيننا هي أيضاً الأم الإلهية، الرحم الذي يُعدّ فيه كل شيء للولادة. وهي النظير الأنثوي لـ **حُخما (الأنثيا)**.
4. **حِسِد (Hesed)** – محبة الله أو رحمته؛ وتُسمى أيضاً العظمة. هذه السفيرة شريكة الخامسة **جبورة**.
5. **جبورة (Gevurah)** وتسمى أيضاً **دين (Din)** – القوة، الحكم، والعقاب. تُعدّ **حِسِد** و**جبورة** الذراعين اليمنى واليسرى لله؛ وتوازن كل منهما الأخرى.
6. **تِفِيرِت (Tiferet)** وتسمى أيضاً **رحامين (Rahamin)** – الرحمة، الانسجام، والجمال. هذه السفيرة هي جذع الشجرة أو قلبها، إذا استعملنا الرمز المقارن.
7. **نيتساح (Nezah)** وتسمى أيضاً **نيتساه (Netsah)** – صبر الله أو دوامه. هذه السفيرة شريكة الثامنة **هود**، ممّا تمثلان ساقَي الجسد.
8. **هود (Hod)** – جلال الله. مع **نيتساح**، تُكوّنان الساقين اليمنى 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 إسرائيل** و**ملكوت (Malkhut)** – المؤنث، الجماعة الصوفية لإسرائيل. كل إسرائيل أعضاؤها (الزواهر 3:23b). وهي توازن الطاقة الذكورية في **يسود**. للشخينا أسماء أنثوية كثيرة: الأرض، القمر، الورد، جنة عدن. إنها قوة الحياة الأرضية التي تُغذي كل حيّ.

وعندما يندمج **تِفِيرِت (الرحمة)** و**شخينا (المؤنث)** تستيقظ النفس البشرية وتبدأ الرحلة الصوفية. في تلك اللحظة تكفّ السفيروت عن كونها مجرد مفاهيم مجردة وتصبح أيضاً خريطة تفصيلية للتطوّر الروحي، تُوجّه الفرد في طريق صعوده. حتى بنظرة عابرة يمكن رؤية أن المعاني النموذجية للشاكرات، 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 علمٌ لشفاء الجسد والعقل والروح.

إن الجمع بين حكمة منظومة الشاكرات والقوة المقدسة الكامنة في الأسرار المسيحية والصفات الإلهية المعبر عنها في العشر سفىروت ىمنحنا بصيرةً في احتياجات أرواحنا وأجسادنا. ما ىخدم أرواحنا يعزّز أجسادنا، وما ىضعف أرواحنا ىضعف أجسادنا.

كىف تعمل الشاكرات والأسرار المقدسة والسفىروت معًا

ىحتوى كل مستوى من المستويات السبعة للطاقة في نظامنا البىولوجى على حقيقة مقدسة واحدة. هذه الحقيقة تنبض في داخلنا باستمرار، موجهة إيانا إلى أن نعيش وفق الاستخدام الصحى لقوتها. نحن نولد ومعنا معرفة فطرية بهذه الحقائق السبع، منسوجة داخل نظامنا الطاقى. إن انتهاك هذه الحقائق ىضعف روحنا وجسدنا المادى، بينما احترامها يعزز قوة الروح والجسد معًا.

الطاقة هى قوة، وأجسادنا تحتاج إلى الطاقة، وبالتالى تحتاج إلى القوة. نتحدث الشاكرات والسفىروت والأسرار المقدسة كلها عن التفاعل مع القوة وعن السيطرة عليها من خلال عمليات متزايدة العمق. ففي المستوى الأول، على سبىل المثال، نتعلم كيفية التعامل مع هوية الجماعة والقوة داخل العائلة، ثم نتطور لاحقًا للتعامل مع القوة كأفراد ناضجين. ومع مرور الوقت، نتعلم كىف ندير عقولنا وأفكارنا وأرواحنا.

كل خيار نتخذه، سواء بدافع الإيمان أو الخوف، يؤجّه روحنا. فإذا كانت الروح مدفوعة بالخوف، فإنّ هذا الخوف ىعود إلى مجال طاقتنا وجسدنا. أما إذا كانت موجهة بالإيمان، فإنّ النعمة تعود إلى مجال طاقتنا، فتزدهر أجهزتنا البىولوجية.

تتفق التقاليد الثلاثة على أن إطلاق الروح في العالم المادى عبر الخوف أو السلبية هو فعل ىفتقر إلى الإيمان، أى تفضىل الإرادة الشخصية على إرادة السماوات.

في المفهوم الشرقى، كل فعل يولّد كارما؛ فالأفعال الواعية تخلق كارما إىجابية، بينما الأفعال القائمة على الخوف أو السلبية تخلق كارما سلبية، وفي هذه الحالة ىجب على الإنسان أن "ىستعيد روحه" من الخوف الذى وجّه فعله السلبى. أما في التقاليد المسيحية، فإنّ سرّ الاعتراف هو الفعل الذى نستعيد به أرواحنا من الأماكن السلبية حتى ندخل السماء "كاملین". وفي لغة اليهودية، ىعتبر الخوف الذى ىمتلك هذه القوة على الإنسان بمثابة إله زائف. أما في كلمات معلمتى الأتاباسكانية "راىتشل"، فاستعادة الروح من مساراتها المنحرفة هى ما ىسمح للإنسان أن "ىسير باستقامة".

نحن مادة وروح في الوقت نفسه. ولكى نفهم أنفسنا ونحافظ على صحتنا الجسدية والروحية، علينا أن نفهم كىف تتفاعل المادة مع الروح، وما الذى ىستنزف طاقتنا الحيوية، وكىف ىمكننا استعادة أرواحنا من آلهة الخوف والغضب والتعلّق بالماضى. كل ارتباط نتمسك به بدافع الخوف ىجعل دائرة من روحنا تغادر مجال طاقتنا وتنفخ الحياة في "الأرض" — أرض تكلفنا صحتنا.

ما ىستنزف روحك ىستنزف جسدك، وما ىغذى روحك ىغذى جسدك.

القوة التي تغذي أجسادنا وعقولنا وقلوبنا لا تنشأ من حمضنا النووي، بل جذورها تمتد إلى اللاهوت 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 الدنيوية. هذا الفقد يُطلق أزمة إيمان تجبره على التساؤل:
- «يَمَ أُوْمَن؟» أو «في أيدي مَنْ وضعت روحي؟»
- وغالبًا 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 مستعدًا للتحرر من الماضي، وتطهير روحه، والعودة إلى الحاضر.
- والوصية الروحية من سفر دانيال تقول: «آمن كما لو أنه تحقق الآن» — أي أن نصلي ونرى الحقيقة في الزمن الحاضر.

في جميع هذه التقاليد، يخدم العالم المادي كمدرسة لروح الإنسان، والاختبارات التي نواجهها فيه تتبع نمطًا إلهيًا منظمًا.

في نظام الشاكرات (انظر الشكل 5)، يخزن كل مركز طاقي نوعًا معينًا من القوة. تتدرج هذه القوى من الأكثر كثافة مادية إلى الأكثر نقاءً روحانيًا. والمثير للدهشة أن التحديات التي نواجهها في حياتنا تسير وفق هذا الترتيب أيضًا. فالشاكرات الأولى والثانية والثالثة تتعامل مع القوى المادية أو الخارجية، بينما الشاكرات الرابعة والخامسة والسادسة والسابعة تتعلق بـ القوى الداخلية أو الروحية.

وعندما نربط هذه الشاكرات بالأسرار المقدسة والسفировوت، نحصل ليس فقط على خريطة لتطور وعينا، بل أيضًا على لغة روحية للشفاء، وخريطة رمزية للحياة توضّح المراحل الحتمية في رحلة شفائنا.

الشكل 5: القوة الإلهية في تصميمنا البيولوجي



الحقائق السبع المقدسة

القوة الخارجية

المستوى الأول: اندماج شاكر الجذر (مولادهارا – Muladhara) مع سر المعمودية وسفيراه شخيناه (Shekhinah).

القوة الناتجة عن اتحاد هذه القوى الرمزية الثلاث تبت في نظامنا الطاقوي والبيولوجي الحقيقة المقدسة: «الكل واحد». نحن متّصلون بكل مظاهر الحياة و ببعضنا البعض، ويجب على كل واحد منا أن يتعلّم احترام هذه الحقيقة. من خلال الاتصال بطاقة أيّ من هذه القوى الثلاث، يمكننا الاتصال بهذه الحقيقة. تتجاوب شاكر الجذر مع حاجتنا إلى احترام الروابط العائلية وإلى امتلاك ميثاق شرف داخلي. نختبر لأول مرة حقيقة «الكل واحد» داخل عائلتنا البيولوجية، حيث نتعلم 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 حيّ. وكما يقول ثيش نات هانه: نحن «متداخلون في الوجود». مخالفة هذا الترابط الطاقوي — كأن نعتبر المختلفين عنّا أدنى منّا — تخلق صراعاً في الروح، وبالتالي في الجسد. القبول بهذه الحقيقة والتصرّف وفقها هو تحدّ روحي عالمي.

في سرّ المعمودية المسيحي، تلتزم العائلة التزامين: الأول تحمّل المسؤولية الجسدية عن الحياة الجديدة التي وُلدت 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 السرّ يحمل التزامين رمزيين آخرين: أولاً القبول الكامل بأن العائلة التي وُلدنا فيها هي «مختارة إلهياً» لتعليمنا الدروس التي نحتاجها في هذه الحياة. وثانياً، الالتزام بتحمّل 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 نَعْمَد أنفسنا ونُكْرَم حياتنا. أما نقض هذا الالتزام — كأن ننظر إلى عائلتنا نظرة سلبية — فإنه يستنزف قدرًا كبيرًا من طاقتنا، لأنه يعاكس الحقيقة العليا المزروعة في نظامنا الطاقوي.

سفيراه شخيناه، 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 شخيناه مع الشاكر الأولى – شاكر الجذر في نظام الطاقة البشري. وللصعود في مراتب الحقيقة الروحية، يجب أولاً أن نكرّم عائلتنا وجميع المجتمعات البشرية.

المستوى الثاني: اندماج *شاكر الشراكة* (*Svadisthana* – سفادهستانا) مع *سرّ القربان المقدس* (*Communion*) و*سفيراه يسود* (*Yesod*).

القوة الناتجة من اتحاد هذه القوى الرمزية الثلاث تبتّ في نظامنا الحقيقة المقدسة: «أكرم الآخرين». من *شاكر الشراكة* نستمدّ القوة للتصرّف بشرف ونزاهة في جميع علاقاتنا — من الزواج إلى الصداقة والعلاقات المهنية. هذه الطاقة نشطة جدًا لأنها تتردد في جميع أنشطة المال والإبداع. النزاهة والشرف ضروريان للصحة؛ فعندما تُفسد شرفنا أو نساوم عليه بأي شكل، فإننا نلوّث أرواحنا وأجسادنا.

رمزيًا، يشعّ *سرّ القربان المقدس* في نظامنا بحقيقة أن كل شخص «نتّحد به» هو جزء من حياتنا بتصميم إلهي. حين نكسر الخبز مع أحد، فإننا نقرّ رمزيًا بأننا جميعًا جزء من عائلة روحية واحدة، وأن كل من نعرفه موجود في حياتنا لغاية إلهية، وأننا نحتاج إلى بعضنا لثغني وجودنا.

حتى الاتحادات المؤلمة ضرورية، فكل شخص في حياتك يؤدي دورًا أساسيًا 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 عدوًا بنفسك، لأن العلاقات السلبية تخلق طاقة سلبية تحجب الرؤية الرمزية، فنفقد القدرة على رؤية الغاية الإلهية في العلاقة التي اخترنا أن نُفسرها سلبيًا.

سفيراه يسود تجسّد طاقة الشاكر الثانية – الطاقة الجماعية. إنها تمثّل العضو المبدع، الحاجة الإلهية لزرع بذور الحياة وخلق المادة من الطاقة، والشكل من الإمكان.

رمزيًا، تمثّل *يسود* حاجتنا الروحية لتكوين اتحادات مقدّسة مع البشر، اتحادات تنبثق منها استمرارية الحياة. نحن مدفوعون روحيًا للاتصال بالمقدّس في الآخرين، وللاتحاد بالروح مع الشريك.

إن الحميمية بحدّ ذاتها شكل من أشكال الاتحاد المقدس، و*يسود* تجذبنا طبيعيًا نحو من يمكن أن نتحد بهم بهذا الشكل. نُهين أرواحنا عندما نُخلّ بعهودنا المقدسة أو نكسرها بطريقة غير شريفة. لكن الحياة قد تفرض علينا أحيانًا إعادة النظر في عهودنا، وقد تحدث الانفصالات أو الطلاق — وهذا الفعل ليس بحد ذاته عيبًا، بل الأهم هو الطريقة التي نُجري بها هذا الفسخ بروح الوعي والاحترام.

المستوى الثالث: اندماج *شاكر القوة الشخصية* (*Manipura* – مانبيورا) مع *سرّ التشبّيت* (*Confirmation*) و*السفירות* *نيتساح* (*Nezah*) و*هود* (*Hod*).

القوة الناتجة من اتحاد هذه القوى الأربعة تبتُّ في نظامنا الحقيقة المقدسة: «أكرم نفسك». جميع هذه القوى توجهنا نحو تنمية احترام الذات وتقديرها. تحتوي هذه الشاكرات على «حدس البقاء» الذي يحذرننا من الخطر الجسدي وينبئنا إلى الطاقة السلبية في الآخرين. نُسيء إلى هذه الطاقة حين نتجاهل حدسنا الداخلي.

الرمز في سرّ التشبُّه هو تحمُّل 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 سليمة، 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 نيتسَاح فترمز إلى التحمل — القدرة على البقاء بقوة تفوق حدود الجسد المادي، وهذه القوة تُستيقظ عندما نقبل حياتنا كما هي. نفقدها عندما نركّز على ما ينقصنا أو نرى الحياة فارغة، وعلينا أن نتعلَّم تحمُّل مسؤولية خلقنا لهذه الحالة. أما سفيراه هود فترمز إلى الجلال أو النزاهة — الطاقة التي تسمح لنا بتجاوز حدود الذات والاتصال بالسلطة الإلهية. تُقوِّى هذه الطاقة من خلال تبني الامتنان والتقدير لكل ما نملك ولعطية الحياة نفسها.

معاً، تُشكِّل نيتسَاح وهود «ساقى الإنسان» رمزيًا. ومع طاقتي الأنوثة والذكورة في الشاكرات الثلاثة، تشير هذه الرمزية إلى ضرورة تحقيق اتحاد روحي من الازدواج الداخلي، وأنه من دون احترام الذات والشرف الشخصي لن نتمكن من الوقوف بثبات — لا حرفيًا ولا رمزيًا.

القوة الداخلية

المستوى الرابع: اندماج شاكرات القوة العاطفية (أناهاتا – Anahata) مع سرّ الزواج وسفيراه تيفيرت (Tiferet).

القوة الناشئة عن هذه القوى الرمزية الثلاث تبتُّ في نظامنا الحقيقة المقدسة: **المحبة هي قوة إلهية**. هذا المركز الطاقى هو نقطة القوة المركزية في نظام طاقة الإنسان، والباب الرمزي إلى عالمنا الداخلي. تُبلِّغنا طاقة هذه الشاكرات بأن **الحب هو القوة الأصيلة الوحيدة**. فعقولنا وأرواحنا — بل وحتى أجسادنا — تحتاج إلى الحب لتبقى وتنمو. نُسيء إلى هذه الطاقة حين نتصرف تجاه الآخرين بغير محبة. وحين نُضمّر مشاعر سلبية تجاه الآخرين أو تجاه أنفسنا، أو نتعمّد إيلاهم غيرنا، فإننا نسَمِّ نظامنا من الجسدي والروحي. وأقوى سَمِّ يصيب الروح البشرية هو **العجز عن الغفران** — للذات أو للآخرين — لأنه يعطل الموارد العاطفية لدى الإنسان. والتحدّي الكامن في هذه الشاكرات هو تهذيب قدرتنا على **المحبة** — للآخرين ولأنفسنا — وتنمية **قوة الغفران**.

رمزيًا، يُدخل سرّ 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 تحدّ يواجهها جميعاً؛ فلا أحد يولد مُحبّاً لذاته، بل نكدُحْ نحوه كدحاً. وإهمالُ ذواتنا عاطفياً لا يجعلنا سامّين عاطفياً فحسب، بل يحمل ذاك السّم إلى كل علاقاتنا — ولا سيما الزواج الفعلي.

سفيراه تَفيرِت — رمز القلب والشمس في الجسد — تنبض فينا طاقات الرحمة والانسجام والجمال؛ وهي صفات الحب الهادئة. وطاقات تَفيرِت تُوازن جميع الصفات الإلهية في العشر سفירות. نحن بطبعنا كائنات رحيمة نزهُو في أجواء السكينة والانسجام؛ وهذه الطاقات أساسية للصحة البدنية كما هي للنمو العاطفي و«أفعال القلب». وحين لا يمتلئ القلب بطاقة الحب والانسجام، فلن يُسكّنه مالٌ ولا جاه. القلب الفارغ يخلق حياةً فارغة — وغالباً ما تفضي إلى المرض، فيتجلّى الخلل على نحو ملموس يستوقف العقل لعلّه ينتبه. إن انتهاكات القلب لا بد أن تُصحّح، وإلا استحال الشفاء.

المستوى الخامس: اندماج شاكرات الإرادة (فيشودها - Vishuddha) مع سرّ الاعتراف والسفירות حَسِد (Hesed) وجَفرَاه (Gevurah).

القوة الناشئة عن هذه القوى الرمزية الأربعة تبتّ في نظامنا الحقيقة المقدسة: أخضع الإرادة الشخصية للإرادة الإلهية. وهذا الإخضاع أعظم فعلٍ نأتيه لإدخال الاستقرار الروحي إلى حياتنا. لكلّ منا وعيٌ — على نحوٍ ما — بأنه وُلد لغرضٍ مخصوص، وأن في الحياة خطةٌ إلهية. وشاكرات الإرادة هي مركز هذا الوعي ورغبتنا في الاتصال بتلك الخطة.

كلّما نضجنا حاولنا أن نبني حياتنا وفق إرادتنا: نفصل عن والدينا، نُؤسّس استقلالنا، ونبحث عن المهنة. ثم لا بد أن يقع حدثٌ أو أزمة: وظيفة لا تسير حسب المخطط، أو زواجٌ لا ينجح، أو مرضٌ يتطوّر. ومهما يكن نوع الأزمة، سنجد أنفسنا في موقفٍ يُجبرنا على مواجهة حدود مواردنا الداخلية التي تحول دون إتمام مخططاتنا. وحينئذٍ تُطرح الأسئلة: «ما الذي أريدُه بحياتي؟ ما غاييتي من المجيء إلى الدنيا؟». وهنا تُمهّد الساحة لأعمق اختيار: موافقة الإرادة مع الخطة الإلهية.

ذلك الاختيار الواحد — إذا اتَّخذ بإيمانٍ وثقة — يُتيح للسلطان الإلهي أن يدخل حياتنا، فيحوّل معاركنا إلى نجاحات، وجراحنا إلى مواطن قوة. قد نشاء أو لا نشاء عن وعيٍ أن نُسلم إرادتنا الشخصية للسلطان الإلهي، لكننا سُنمنح فرصاً كثيرة لفعل ذلك. وحافزنا قصصُ أناسٍ لم يذوقوا سوى الألم والإخفاق حتى قالوا لله: «تولّ أنت الأمر»، فإذا بالمصادفات العجيبة تملأ حياتهم والعلاقات الجديدة قلوبهم. ولم ألتق بعدُ بمن ندم على قول: «يا إلهي... أمرك».

رمزيًا، يُعلّمنا سرّ الاعتراف أن تحريف الحقيقة ضدّ تصميمنا الطبيعي. إن الكذب انتهاكٌ للجسد والروح معاً، لأن نظام الطاقة البشري يتعرّف الكذب سُمّاً. يتطلّب ازدهار الروح والجسد الصدق والنزاهة؛ ولهذا نحن بحاجة فطرية إلى تطهير أنفسنا من التحريفات التي صنعناها. الاعتراف رمزٌ لتطهير ما ليس كريماً فينا، وهو يجبر الضرر الذي أحدثناه بإساءة استعمال قوة الإرادة. وتطهير الروح أهم خطوة في الشفاء. في برامج الشفاء النفسي-الروحي — كالخطوات الاثنتي عشرة — يقوم

النجاح على الاعتراف وتسليم الإرادة لقوة أعظم من الذات. وكذلك العلاج النفسي صورةً دنيويةً معاصرة للاعتراف. الاعتراف يستردّ الروح من سلطان العالم المادي ويعيد توجيهها إلى العالم الإلهي.

ومن *سفيراه جيد* — أي «العظمة» و«المحبة» — نتلقى النزعة الفطرية والتوجيه الروحي للكلام بما لا يؤذي الآخرين. يكون التواصل بهذه الطاقة يسيرًا؛ وننتهكها — فنُسَمِّ أنفسنا — حين لا نقول الحق. وليس المقصود أن نعتزف بخطايانا للآخرين إذا كان ذلك سيزيدهم أذى؛ بل المقصود أن نعتزف **لنُعِيد توجيه طاقتنا** نحو أفعالٍ إيجابية ونفكّ أنفسنا من عبء المشاعر السلبية والذنب. ولسنا مصمِّمين لتكون نَفْدَةُ الآخرين أو لأنفسنا؛ فنحن لا نظنُّ السوء إلا خوفًا. إطلاق كلماتٍ تؤذي يُلَوِّث ذاك الشخص ونحن معه، وجسدنا يُحاسبنا على هذا الشكل من الإفساد. (وفي البوذية هذا هو مبدأ **صدق القول**). إن معرفتنا الفطرية بالمسؤولية تُولّد الإحساس بالذنب، ولذلك ندفع إلى الاعتراف طلبًا للشفاء.

أما *سفيراه جفوره* — «الحُكم» و«القوة» — فتبثُّ في نظامنا الوعي بآلا نحكم — عن عمد — على أنفسنا أو على غيرنا بأحكام سلبية، لأن **الأحكام السلبية تجرّ عواقب سلبية** في الجسد والبيئة معًا.

المستوى السادس: اندماج *شاكر العاقل* (آجنا - *Ajna*) مع *سرّ الرسامة* (*Ordination*) و*السفيروت* *بناه* (*Binah*) و*حوخماه* (*Hokhmah*).

القوة الناشئة عن هذه القوى الرمزية الأربعة تبثُّ في نظامنا التعليم المقدس: **اطلب الحقيقة وحدها**. من شاكر العاقل نستمدُّ طاقة البحث عن أجوبةٍ للألغاز التي نواجهها. وبالتصميم الإلهي نسأل «لماذا؟» ونرغب اليوم في معرفة أكثر من الأمس. والطاقة النابضة من هذه الشاكرات تُوجِّهنا باستمرار إلى **تقويم صدقية معتقداتنا ونزاهتها**. فمنذ الميلاد نعرف بالفطرة أن الإيمان بما يفتقر إلى النزاهة يُلَوِّث الروح والجسد.

سنواجه جميعًا ظروفًا تُبدِّل **معتقداتنا** فتقرِّبنا من الحقيقة. ننضج فكريًا خطوةً خطوة، تجربةً بعد أخرى. وطاقة الشاكرات السادسة تدفعنا بلا هوادة إلى التخلي عن التصورات غير الصحيحة. فإذا عاندنا هذه الطاقة ومنعنا الحقائق الأعماق من الدخول إلى حقولنا الذهنية، غشيت **سُحْبُ نظام إدراكنا**.

ومعنى *سرّ الرسامة* حرفيًا التتويج كاهنًا وتحملُ مهمة **تجسير المقدس**. غير أننا جميعًا نريد أن تكون مساهماتنا في حياة الآخرين ذات قيمة ومعنى، وأن نشعر بأن ما نفعل **مقدس في ذاته**. (وفي البوذية يُسمَّى ذلك **صواب المعاش**). ومهما تكن مهمتنا — معالجًا، أو والدًا، أو عالمًا، أو مزارعًا، أو صديقًا صالحًا — يمكننا أن نصير **قنوات للطاقة الإلهية**. رمزيًا، نال «الرسامة» حين يعترف من نعيش أو نعمل معهم بأن عطايانا نافعةٌ لنموهم الشخصي أو الروحي. والسعي إلى دعم من حولنا بلا أحكام يفتح فينا مجرى للطاقة الإلهية. ومن يشعرون بهذا الدعم والمحبة يُعرفون بحق أنهم **مفوضون بالطاقة** — أوعيةٌ للتدخل الإلهي. ولكلُّ منا إمكانية أن يصير كذلك: خادمًا للآخرين بعكس الطاقة المقدسة — وهو تعريفٌ معاصرٌ للكهنة.

ولتكوين هذا الوعاء، تنقل *سفيراه* حُومَها إلى نظامنا دافعَ استدعاء الحكمة الإلهية إلى قدراتنا العقلية، خصوصًا حين تقودنا المنطقية البشرية إلى طريقٍ مسدود. فهي تُعلمنا موازنة العقل والحُكم، لننظُلَّ على جادة الحقيقة، ونتخذ قراراتٍ تأتي بأفضل النتائج لنا ولمن نتعامل معهم.

وتعصّد طاقة حُومَها *سفيراه* بِنَاه، إذ تضحّ في الطاقة الحادّة للعقل البشري القوة الودودة لفهم إلهي أكثر اتصالًا بالعاطفة. واجتماع حُومَها وبِنَاه يُراد له أن يكون جهازَ إرشادٍ داخليًا يُلهمنا تجاوزَ حدود الفكر البشري، وبلوغَ صفاءٍ ذهني — على مثال سليمان — يسمح للعقل الإلهي أن يمتزج بمسار فكرنا.

وكَلَّمَا تَخَلَّصْنَا من نزعة الحكم، انفتحت عقولنا لفهم أصله إلهي. فالعقل البشري لا يستطيع حلَّ أسرار حياتنا، ولا أن يفسّر تعقيد وقوع الأشياء كما تقع. لن ننال سلامًا حقيقيًا إلا إذا أطلقنا حاجتنا لمعرفة «الماذا» بمنطقٍ بشري، واعتنقنا المنطق الإلهي: «أرني ما أقدر أن أعرفه، ودعني أوقن أنه من وراء كلّ حدثٍ — مهما آلم — سببٌ يخرج منه خير».

المستوى السابع: اندماج شاكرا الروح (سَهَسَرَارَا – Sahasrara) مع سَرّ المسحة الأخيرة (Extreme Unction) و*سفيراه* كِير (Keter).

القوة الناشئة عن هذه القوى الرمزية الثلاث تبتّ في نظامنا الحقيقة المقدسة: عِش اللحظة الحاضرة. ولأننا في جوهرنا كائناتٌ روحية، فإن احتياجاتنا الروحية أساسيةٌ لعافيتنا — وربما أولى من احتياجات الجسد.

تُعلمنا شاكرا الروح أن أرواحنا خالدة، وأنها أكثر من مجرد أجسادٍ مادية — حقيقةٌ تُعزِّبنا في ختامات الحياة المتعددة. وارتباط أجسادنا بالزمن التعاقبي وهمٌ مُناطٌ بأرواحنا كشْفُه. ومناقضٌ لتصميمنا الإلهي أن تعيش أفكارنا زمنًا طويلًا في الماضي؛ فذلك الخلل يخلق تشوّهاتٍ زمنية تُربك قدرتنا على عيش الحاضر وتلقّي الإرشاد الروحي كل يوم. ولن يكون لذلك الإرشاد معنًى إذا انصبَّ تركيزُنا على فكِّ أَلغازِ الأَمْس؛ أمّا إذا عشنا الحاضر تمامًا، تكتشّفت لنا أَلغازُ الأَمْس رويدًا رويدًا.

تنجذب أرواحنا فطريًا إلى هذه الحقيقة المقدسة؛ ومنها نتلقى إلهامًا يرفعنا إلى الوجد. وفي لحظات الوجد نزهدهر — ونشفي — حين تغدو أرواحنا أقوى من أجسادنا، فتستجيب الأجسادُ لأوامر الأرواح.

ويُعزّز الحاجة إلى عيش الحاضر سَرّ المسحة الأخيرة. فقد أقيم هذا السَرّ لمعاونة الإنسان على إطلاق روحه قبيل الموت. ورمزيًا يعترف هذا السَرّ بحاجة الإنسان — في محطاتٍ شتّى من حياته — إلى استرجاع روحه وإتمام «الأشغال غير المنجزة». إن طاقة هذا السَرّ تمنحنا القدرة على تحرير الماضي كي لا «نحمل الموتى معنا». ومن ثم فإن قوته ورمزيته لا تقتصران على نهاية العمر؛ إذ إننا — بيولوجيًا وروحياً — محتاجون إلى اختتام الأمور، ويمكننا استدعاء طاقة هذا السَرّ لمعاونتنا على ذلك. فبعد أي تجربة أليمة، نحصل دائمًا على إرشادٍ داخلي يُساعدنا على إطلاق الماضي والمضي في حياتنا. أما إذا أثرنا إبقاء الماضي أحياء أكثر من الحاضر، فإننا نُعطل جريان قوّة الحياة، ونشوّه «الحاضر» لأننا نرى أحداث «اليوم» عبر مرآة الأَمْس، فنُضعف أجسادنا وأرواحنا. ونمرض لأننا «نحمل الموتى معنا» زمنًا طويلًا.

ومن *سفير* كير — رمز اتصالنا بعالم اللانهاية — نتلقى معرفة أنه لا موت؛ إنما هي الحياة. ما من أحد سبقنا لن نلقاه ثانية — تلك وعدٌ إلهي. نحن مدعوون إلى أن نستريح في عزاء هذه الحقيقة وقدرتها.

نولد على معرفة هذه الحقائق السبع المقدسة — بل إن كلاً منا «نسخةً بيولوجية» منها. نُعلّم صيغاً منها في طفولتنا عبر ممارسات قبائلنا الدينية. وحتى إن لم نُعلّمها وعياً، فإنها تستيقظ تلقائياً في أحشائنا وعقولنا وإحساسنا بنظام الحياة الطبيعي. ومع النضج نفهم مضامين هذه الحقائق بوضوح وعمقٍ متزايدين، فنستجيب لرسائلها، ونقرأ معلوماتها رمزياً، ونرى دلالاتها النموذجية.

إن الحقائق التي تتضمنها النصوص المقدسة في التقاليد الدينية المختلفة مقصودٌ بها أن توحدنا لا أن نفرقنا. فالقراءة الحرفية تفرّق، أما القراءة الرمزية — التي ترى أن جميعها تخاطب تصميمنا الروحي ذاته — فتجمعنا. وكلما حوّلنا انتباهنا عن العالم الخارجي إلى العالم الداخلي تعلّمنا البصيرة الرمزية. وفي الداخل نحن جميعاً سواء، وتحدياتنا الروحية واحدة؛ أما اختلافاتُ الخارج فخدغٌ عابرةٌ ودعائمٌ مسرحية. وكلما طلبنا المشترك بيننا، ازدادت سلطة البصيرة الرمزية على توجيهنا.

إن جمع التقاليد الروحية الهندوسية والبوذية والمسيحية واليهودية في نسقٍ واحدٍ بحقائق مقدسةٍ مشتركة، يكون منظومةً إرشادٍ قويةً تُنمي عقولنا وأجسادنا وتعلّمنا كيف ندير أرواحنا داخل العالم.

في الجزء الثاني ستُوصَفُ الشاكرات السبع بالتفصيل من حيث قواها المتأصلة، مع تركيزٍ خاص على المخاوف التي تجعلنا نفقد تلك القوة. وبينما تدرس هذه المادة، ادرس نفسك بنّية اكتشاف: «في أيدي مَنْ أودعتَ روحك؟».

الجزء الثاني: الحقائق السبع المقدسة

لقد تطوّر فهمي لنظام الشاكرات من خلال عملي كـ مُعالِجة حدسية طبيعية. ومشاركتي لعملي مع قراء هذا الكتاب تشبه دعوتكم للدخول إلى عقلي ومختبري الداخلي. أمّا أنتم، فخذوا فقط ما ينسجم مع قلوبكم وأرواحكم، واتركوا ما لا يوافقها.

في الجزء الثالث سأناقش كلّ شاكر على حدة لتتعرف على خصائصها ومعناها ومحتواها الروحي. غير أنّه عندما أحلّل مرضاً من منظور الطب الطاقوي، فإنني أقيم المريض كاملاً — بما يشمل الأعراض الجسدية، والعادات الذهنية، والعلاقات، والنظام الغذائي، والممارسات الروحية، والمهنة.

تذكّر القاعدة نفسها وأنت تدرس نظام الطاقة البشري: إنّ 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 — كأضرار القلب أو سرطان الثدي — فإن مصدره الطاقوي غالباً ما يُعزى إلى أنماط توتّر في قضايا الشاكرات السفلى، مثل الزواج أو الشراكة، أو العائلة، أو العمل. فالعواطف كـ الغضب والحقد تُصيبنا جسدياً في المناطق السفلية من الجسد، 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، وغالباً ما ترتبط بطاقة الرعاية والعتاء.

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 برنستون، 1974).

كما تناول الفيلسوف العابر للشخصية الدكتور و. بروغ جوي (W. Brugh Joy) هذا النظام في كتابه «خريطة للرحلة التحوّلية» (A Map for the Transformational Journey) (نيويورك: تاتشر/بوتنام، 1979).

واستخدمت باربرا آن برينان (Barbara Ann Brennan) الشاكرات في ممارستها للعلاج الطاقوي في كتابها «أيدي النور» (Hands of Light: A Guide to Healing Through the Human Energy Field) (باننام، 1987).

أما هاريش جوهاري (Harish Johari) فقد قدّم تفسيراً روحانيّاً عميقاً في كتابه «الشاكرات: مراكز طاقة التحوّل» (Chakras: Energy Centers of Transformation) (ديستني بوكس، 1987).

إنّ الرعاية (Nurturance) لا تتعلّق 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 تعدّد الطاقات المعقّدة التي تجري في أنظمتنا، تبقى الشاكرا الأولى — أي الجذرية — الأكثر تعقيداً على الإطلاق، لأنها بداية النظام الطاقى وأصله الجذري في الجسد.

ملاحظة:

القضايا والأمراض المذكورة في هذا الجزء يجب فهمها على النحو التالي:
إن التطرّف السلبي في أيّ من الحالات العاطفية المذكورة يمكن أن يشكّل عاملاً رئيسيّاً في ظهور الخلل أو المرض المرتبط بكلّ شاكرا من الشاكرات الموصوفة.

تشرح الطاقة (Energy Anatomy)

الشاكرا	الأعضاء
الشاكرا الأولى – (الجذرية / Muladhara)	<ul style="list-style-type: none">• دعم الجسد المادي• قاعدة العمود الفقري• الساقان• العظام• القدمان• المستقيم• الجهاز المناعي
الشاكرا الثانية – (السُّرِّيّة / Svadhisthana)	<ul style="list-style-type: none">• الأعضاء الجنسية• الأمعاء الغليظة• الفقرات السفلية• الحوض• الزائدة الدودية• المثانة• منطقة الورك

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

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

الشاكرا	القضايا الذهنية والعاطفية:	الاختلالات الجسدية المحتملة:
الشاكرا الأولى – (الجزرية)	الأمان والسلامة داخل العائلة والمجموعة القدرة على تلبية احتياجات الحياة الأساسية القدرة على الدفاع عن النفس الشعور بالانتماء والوطن احترام القوانين الاجتماعية والعائلية	آلام مزمنة أسفل الظهر عرق النسا (sciatica) الدوالي أورام أو سرطانات المستقيم الاكتئاب اضطرابات المناعة
الشاكرا الثانية – (السُّريّة)	اللوم والذنب المال والجنس القوة والسيطرة الإبداع الأخلاق والشرف في العلاقات	آلام مزمنة أسفل الظهر عرق النسا مشكلات نسائية (رحم/مبايض) ألم في الحوض أو أسفل الظهر ضعف أو اضطرابات في القدرات الجنسية مشكلات بولية
الشاكرا الثالثة – (الضَّفيرية)	الثقة والخوف والإحساس بالتهديد احترام الذات والثقة بالنفس والكرامة العناية بالنفس والآخرين تحمل المسؤولية واتخاذ القرارات الحساسية تجاه النقد الشرف الشخصي	التهاب المفاصل قرحات 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

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

<p>اضطرابات في الطاقة (Energetic disorders)</p> <p>اكتئاب روحاني أو غامض (Mystical 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</p> <p>الإنسانية والتفاني في خدمة الآخرين</p> <p>نكران الذات</p> <p>القدرة على رؤية الصورة الكبرى</p> <p>للأحداث</p> <p>الإيمان والإلهام</p> <p>الروحانية والتعبّد</p>	<p>الشاكرا السابعة – (التاجية)</p>
---	---	--

الفصل الأول: الشاكرا الأولى – القوة القبلية

المحتوى الطاقى للشاكرا الأولى أو الشاكرا القبلية هو القوة القبلية. كلمة "قبلية" ليست مجرد مرادف لكلمة "عائلة"، بل هي نموذج أصلي (archetype)، وبالتالي تحمل دلالات تتجاوز معناها التقليدي. من الناحية الرمزية، تشير كلمة "القبلية" إلى الهوية الجماعية، القوة الجماعية، الإرادة الجماعية، وأنماط المعتقد الجماعي. كل هذه المعاني تشكل المحتوى الطاقى للشاكرا الأولى. الشاكرا الأولى تُجذرننا، 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 لوضع 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 شاكرا القبلية. الموقع: قاعدة العمود الفقري (عند العنق).

الاتصال الطاقى بالجسد المادي: العمود الفقري، المستقيم، الساقان، العظام، القدمان، والجهاز المناعي. الاتصال الطاقى بالجسد العاطفي/الذهني: الشاكرا الأولى هي أساس الصحة العاطفية والعقلية. الاستقرار العاطفي والنفسي ينشأ من وحدة العائلة والبيئة الاجتماعية المبكرة. العديد من الأمراض العقلية تنشأ من الاختلالات العائلية، بما في ذلك اضطراب تعدد الشخصيات، والوسواس القهري، والاكتئاب، والأنماط التدميرية مثل الإدمان على الكحول. الاتصال الرمزي/الإدراكي: تتجلى 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 رمزياً، لأن حواسنا الخمس تمنحنا إدراكات حرفية وتجعلنا نأخذ الأشياء بظاهرها. ليس حتى نكبر نصبح قادرين على البحث عن المعاني الرمزية للأحداث والعلاقات.

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

المخاوف الأساسية: مخاوف البقاء المادي، الخوف من الهجر من قبل المجموعة، وفقدان النظام المادي.
القوى الأساسية: الهوية القبلية/العائلية، الترابط، قانون الشرف القبلي، الدعم والولاء الذي يمنح الشخص إحساسًا بالأمان والاتصال بالعالم المادي.

الحقيقة المقدسة: الحقيقة المقدسة المتأصلة في الشاكر الأولي هي أن "الكل واحد". نتعلم هذه الحقيقة ونستكشف قوتها الخلاقة من خلال التجارب المرتبطة بالديناميات القبلية أو الجماعية. تحمل الرسالة أننا مرتبطون بكل الحياة، وأن كل اختيار نتخذه وكل معتقد نحمله يؤثر في مجمل الحياة. المعنى الرمزي للسفيراه "الشكينة" هو أننا جميعًا جزء من جماعة روحية واحدة. كجزء من تطورنا الروحي وصحتنا البيولوجية، لهذه الحقيقة المقدسة تعبيرات 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 نكون جزءًا من قبيلة هو احتياج بدائي، لأننا نعتمد اعتمادًا تامًا على قبيلتنا لتوفير احتياجات البقاء الأساسية: الطعام، المأوى، والملابس. كبشر قبليين، نحن مصممون طاقياً 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 الخلاقة لهذه الحقيقة.

الثقافة القبلية

لا يبدأ أي شخص حياته كـ "فرد" واع بذاته وإرادته الخاصة. تلك الهوية تأتي لاحقًا وتتطور على مراحل من الطفولة إلى البلوغ. يبدأ الحياة كجزء من قبيلة، تصبح مرتبطين بوعيها الجمعي 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 وطاقاتها. ونتعلم أيضًا قوة مشاركة قانون أخلاقي وأدبي يُورث من جيل إلى جيل. هذا القانون السلوكي يوجه أبناء القبيلة في سنوات تطورهم، موفرًا لهم إحساسًا بالكرامة والانتماء.
إذا كانت التجارب القبلية تربطنا طاقياً، فإن المواقف القبلية كذلك، سواء كانت تصورات متقدمة مثل "نحن جميعًا إخوة وأخوات"، أو خرافات مثل "الرقم 13 يجلب الحظ السيئ".

القوة القبلية، وكل القضايا المرتبطة بها، مرتبطة طاقياً بصحة جهاز المناعة لدينا، وكذلك بالساقين، والعظام، والقدمين، والمستقيم. رمزياً، يقوم جهاز المناعة للجسد المادي بنفس الوظيفة التي تقوم بها القوة القبلية للجماعة: حماية الجسد كله من التأثيرات الخارجية الضارة المحتملة. الاضطرابات المتعلقة بالمناعة، والألم المزمن، والصعوبات الأخرى في الهيكل العظمي تُفعل طاقياً بسبب ضعف في القضايا القبلية الشخصية. التحديات القبلية الصعبة تجعلنا نفقد الطاقة أساساً من الشاكر الأولي، 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. الأوبئة هي تجربة جماعية سلبية يمكن أن تصبح معرضين لها طاقياً إذا كانت مخاوفنا ومواقفنا الشخصية في الشاكرات الأولى مشابهة لمواقف وثقافة المجتمع ككل. مثال 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 والعمال أنفسهم بأنهم "أصيبوا بالشلل" بسبب الكارثة الاقتصادية.

في أوائل الثلاثينيات ظهر وباء شلل الأطفال – ممثلاً رمزياً الروح المشلولة للأمة كمجتمع. أولئك الذين شعروا بأنهم مشلولون اقتصادياً، سواء من التجربة الفعلية أو من الخوف منها، كانوا الأكثر عرضة طاقياً لفيروس شلل الأطفال. وبما أن الأطفال يمتصون طاقة قبيلتهم، فقد كانوا عرضة للمرض الفيروسي مثلهم مثل المرض الاقتصادي.

الكل واحد: عندما تُصاب قبيلة بأكملها بالخوف، تمتد تلك الطاقة إلى أطفالها. تم نسج هذا الإحساس بالشلل بسرعة في الوعي الجمعي الأمريكي لدرجة أن النخبين اختاروا رئيساً مشلولاً بفيروس شلل الأطفال، فرانكلين روزفلت، رمزاً حياً للضعف الجسدي وللصلابة التي لا تُقهر. احتاجت الأمة إلى حدث قبلي مادي وتجربة قوة جسدية – الحرب العالمية الثانية – لشفاء الروح القبلية الأمريكية. أعاد الإحساس بالبطولة والوحدة القبلية، مدعوماً 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 فخراً وقوة هائلة إلى شاكرات القبيلة الثقافية. مرة أخرى، انعكس هذا التعافي في لغة المتحدثين باسم القبيلة الذين وصفوا ثقافتهم المتعافية 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 الديناميك هو فيروس نقص المناعة البشرية (HIV). في الولايات المتحدة، ينتشر هذا الفيروس بشكل رئيسي بين متعاطي المخدرات، والبغايا، 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 خائنين. هؤلاء الرجال ليسوا مثليين ولكنهم يمارسون الجنس مع رجال آخرين كنوع من "إثبات الرجولة". جميع من يصابون بهذا الفيروس – بغض النظر عن الطريقة – يشتركون 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 يفتقرون إلى أي وسيلة لحماية أنفسهم. النساء اللاتينيات المصابات 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 موضوعًا سائدًا. تستنزف الطاقة الثقافية لبلادنا نفسها بسبب الحاجة لدى البعض للشعور بالقوة على حساب الآخرين الذين يُعتبرون أقل قيمة. وستتبع تحديات المناعة البيولوجية ذلك تبعًا لذلك.

تعتمد صحة شاكر 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 سياسيًا لتغيير مواقف المجتمع. إن تغذية المرارة تجاه القبيلة الاجتماعية تُغرق 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 للطاء. كما تنقل إلينا تصوراتها حول طبيعة الواقع ذاته – مثلاً، أن هذه الحياة هي واحدة من بين حيوات 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 جدًا" أو "كل الأيرلنديين رواة قصص رائعون". وقد أخبرنا جميعًا ببعض وجهات النظر حول الله أو العالم غير المرئي وكيف يتفاعل معنا، مثل "لا تتمم الشر لأحد لأنه سيعود إليك"، أو "لا تضحك على أحد لأن الله قد يعاقبك". كما نمتص العديد من المفاهيم المرتبطة بالجنس، مثل "الرجال أذكى من النساء"، أو "كل الأولاد الصغار يحبون الرياضة وكل البنات يحببن الدمى".

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 لنحتفظ بالتأثيرات القبلية الإيجابية ونتخلّى عن تلك التي ليست كذلك.

تنمو قوتنا الروحية عندما نتمكن من رؤية ما وراء التناقضات الكامنة في التعاليم القبلية والسعي نحو مستوى أعمق من الحقيقة. في كل مرة نتحول نحو الوعي الرمزي، نؤثر إيجابًا 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 يوجّه قدرًا من طاقتنا نحو فعلٍ خَلَق. فكل معتقد، وكل تصرف، له نتيجة مباشرة. عندما نشارك أنماط المعتقد مع مجموعات من الناس، فإننا نشارك في أحداث طاقية ومادية تُخلق من قِبَل تلك المجموعات. وهذا هو التعبير الرمزي للخَلَق للحقيقة المقدسة "الكل واحد".

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

قال كارل يونغ مرة إن **العقل الجمعي هو أدنى أشكال الوعي**، لأن الأفراد المشاركين في فعل جماعي سلبي نادراً ما — إن حدث أصلاً — 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 مجموعات أخرى) قالوا إنهم كانوا “فقط ينفذون الأوامر”. ولا شك أنهم في ذلك الوقت كانوا فخورين بقدرتهم على أداء واجباتهم القبلية، لكنهم كانوا عاجزين تماماً عن قبول أي عواقب شخصية خلال المحاكمات.

ونظراً لقوة المعتقدات الموحدة — سواء كانت صحيحة أم خاطئة — من الصعب مخالفة القبيلة. فنحن نتعلم أن نتخذ القرارات التي تنال رضا الجماعة، وأن نتبنى ذوقها الاجتماعي وأسلوب لباسها ومواقفها. 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 سَعِينَا لأن نصبح أكثر وعياً. الرحلة الإنسانية العامة هي رحلة وعي القوة وكيفية استخدامها. أن نصبح واعين بالمسؤولية الكامنة في قوة الاختيار هو جوهر هذه الرحلة.

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

وأول المعتقدات التي نواجهها هي المعتقدات القبلية، لأن تطورنا الروحي يتبع بنية نظامنا الطاقى — فننظف الأفكار من الأسفل إلى الأعلى، بدءًا من الأقدم والأكثر أساسية.

تقييم معتقداتنا هو ضرورة روحية وبيولوجية.

فأجسادنا المادية وعقولنا وأرواحنا جميعها تحتاج إلى أفكار جديدة لتنمو وتزدهر. بعض القبائل لا تدرك أهمية التمارين والتغذية الصحية حتى يُصاب أحد أفرادها بالمرض. عندها تُفرض على المريض خطة جديدة للغذاء والرياضة، فيتغير وعي باقي أفراد العائلة وتُدخل 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، أزمت 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 نظامًا صحيًا جديدًا أو ممارسة روحية جديدة.

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

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

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

بمجرد أن نقبل المسؤولية الشخصية في مجال واحد من حياتنا، لا يمكننا أبدًا 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 أساسًا إلى **المجالات المادية** في الحياة، بمعنى أن الأفراد مسؤولون عن شؤونهم المالية والاجتماعية وعلاقاتهم ووظائفهم.

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

وفقًا للمنطق القبلي، من المقبول تبرير تحيزك بقولك: “كل عائلتي تفكر بهذه الطريقة.”

ومن الصعب جدًا التخلي 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”، وغالبًا ما يُستخدم لتجنب المسؤولية عن كل أنواع

الأفعال غير الأخلاقية — من التهرب الضريبي إلى الخيانة الزوجية إلى الاحتفاظ بالفكة الزائدة من موظف المبيعات. أما البالغون الواعون 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.

غالبًا ما يحتاج الإنسان إلى فحص ارتباطاته بالتحيزات القبلية قبل أن يبدأ الشفاء.

اتصل بي رجل يُدعى جيرالد طالبًا جلسة قراءة طاقة، قائلاً إنه يشعر بالإرهاق.

وأثناء فحصي لطاقته، شعرت بانطباع أنه يعاني من ورم خبيث في القولون.

سألته إن كان قد أجرى فحوصًا 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 تساعد، مثل العلاجات التي تُعلّم الناس تنمية موقف إيجابي من خلال التصور الذهني.

والأهم من ذلك، أن جيرالد كان قد أدرك حدسيًا أن ارتباطه الطاقوي بهذا الموقف القبلي كان مشكلة خطيرة بقدر المرض الجسدي نفسه.

وفي عملية شفائه، استعان جيرالد بعلاج نفسي يساعده على التحرر من أنماط معتقد قبيلته المتعلقة بالسرطان.

وكان مستعدًا لتجربة كل خيار متاح أمامه.

تحديّ قوة القبيلة السامة

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

الولاء

الولاء غريزة، وقانون غير مكتوب يستطيع أفراد القبيلة الاعتماد عليه، خصوصًا في أوقات الأزمات. لذا فهو جزء من منظومة

القوة القبلية، وغالبًا ما يكون أكثر نفوذًا حتى من المحبة. يمكنك أن تشعر بالولاء تجاه فردٍ من العائلة لا تحبه، ويمكنك أن

تشعر بالولاء لأشخاص يشاركونك الخلفية العرقية حتى إن لم تكن تعرفهم شخصيًا. إن توقّع الولاء من جماعة ما يحمل قوة

هائلة على الفرد، خصوصًا عندما يشعر بالتضارب في ولائه لشخص أو قضيةٍ لهما قيمة شخصية كبيرة.

في قراءة أجريتها لشاب كان يشكو إرهاقًا مزمنًا، تلقيت انطباعًا بأن ساقيه موجودتان رمزيًا في بلدته الأصلية؛ كانت شاكره الأولى حرفيًا تنقل الطاقة من جسده السفلي وروحه عائدةً إلى بلدته. أما بقية جسده فكانت معه، إن صحَّ التعبير، حيث يعيش الآن، وهذا التمزق كان سبب الإرهاق المزمن. حين أخبرته بانطباعي، قال إنه لم يرغب قط في مغادرة بلدته لأن أسرته كانت تعتمد عليه كثيرًا، لكن شركته نقلته. سألته إن كان يحب عمله، فقال: "هكذا وهكذا". اقترح أن يستقيل ويعود إلى البيت، بما أنه لم يكن مستثمرًا كثيرًا في وظيفته. بعد شهرين وصلتني رسالة منه: بعد أيام من حديثنا قدّم استقالته وعاد إلى البيت خلال أسبوع. تعافى إرهاقه المزمن، وعلى الرغم من أنه لم يجد عملاً بعد، كان يشعر بروعة.

الولاء صفة قلبية جميلة، ولا سيما حين يكون **ولاءً واعياً**—التزامًا يخدم الفرد والجماعة معًا. أمّا الإفراط في الولاء على نحو يضرّ بقدرة المرء على حماية نفسه، فيُعدّ نمط معتقد ينبغي التحرر منه. وتتناول القصة التالية خرقًا قديمًا أساسيًا وتجسّد المعنى الرمزي لسرّ المعمودية.

توني، 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 توني على عملٍ في متجر حلوى محلي، يساعد في مهام صيانة بسيطة. كانت أسرة توني ممتنة جدًا للعشرة دولارات الإضافية أسبوعيًا. وبعد شهرين صار الصبي يُحضر قرابة عشرين دولارًا أسبوعيًا ويشعر بالفخر—إذ كان يرى تقدير والديه لمساهمته في دخل الأسرة. لكن بعد أن ترسّخ هذا الإحساس بالتقدير، بدأ صاحب المتجر يقدّم إبحاءات جنسية لتوني. بدأت بتلامس جسديّ طفيف، ثم تطورت حتى بات هذا المعتدي يسيطر تمامًا على الصبي. وسرعان ما أصبح توني خاضعًا لدرجة أنه كان يتصل بصاحب المتجر كل مساء ليؤكد له أن كل شيء ما يزال "سرًا 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. وأخيرًا وجد الشجاعة ليصف لأمه—بقدرٍ محدود—ما كان عليه أن يفعله لقاء أجره الشهري. ردّت الأم بأن حظرت عليه أن يتحدث في مثل هذه الأمور مجددًا. قالت إن الأسرة تعتمد على بقاءه في عمله. بقي توني في متجر الحلوى حتى بلغ الثالثة عشرة.

امتد أثر الاعتداء إلى حياته الدراسية. بالكاد اجتاز السنة الثانية من الثانوية، وفي الخامسة عشرة ترك المدرسة. ليكسب قوته عمل متدربًا لدى عامل إنشاءات، وبدأ في الوقت نفسه بالشرب. ساعده الكحول على قمع ذكريات الاعتداء الجنسي المروعة وتهدئة أعصابه. صار يشرب كل مساء بعد العمل. وبلوغ السادسة عشرة بات مقاتل شوارع ماهرًا ومثيرًا للشغب في الحي. كانت الشرطة تحضره إلى البيت مرارًا بسبب شجار أو تخريب بسيط. حاولت أسرته إجباره على التوقف عن الشرب لكنها لم تستطع. وفي إحدى المرات حين أعاده أصدقائه إلى البيت بعد

سهرة شرب، صرخ غاضبًا على والديه وإخوته لأنهم لم ينقذوه من "رجل الحلوى". كان يعلم أن أمه أخبرت والده عن التحرش، لأنه—مع أنهما لم يطلبها من توني ترك العمل—فقد منعوا 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 ينجزون إصلاحات بسيطة لمنازل الحي. واستطاع إدارة العمل بنجاح معقول حتى بلغ الثامنة والعشرين. آنذاك أصبح شربه شديدًا إلى حد أنه أثار نوبات من جنون الارتياب كان يعتقد خلالها أن شياطين تطوّقه وتأمّره بالانتحار. وببلوغ التاسعة والعشرين فقد شركته وبيته. وكألية مواجهة، لجأ بالكامل إلى الكحول.

التقيت توني بعد شهرٍ فقط من عودته إلى العمل. كان قد استؤجر لإصلاح منزل قريب من منزلي، والتقينا بالمصادفة. وحتى وهو يدير فريقه الصغير كان يشرب أثناء العمل. علّقت على الأمر، فأجاب: "ستشربين أنتِ أيضًا لو كانت لديك ذكرياتي." نظرتُ إليه، ومن طريقة وقوفه عرفتُ فورًا أنه تعرّض للتحرش طفلاً. سألته إن كان يرغب في الحديث عن طفولته. ولسببٍ ما انفتح، وتدفق ذلك الفصل المظلم من حياته.

التقينا 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 سكيرًا وتتوقع فشله مرارًا وتكرارًا في حياته. كان ألم خيانة الأسرة يدمّره. والغريب أنه كان قد سامح المعتدي 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 الأوساط العلاجية تعني المصالحة غالبًا مواجهة الأشخاص الذين بينك وبينهم أمور معلقة وتنظيف جروحك أمامهم. وفي أفضل الأحوال سيعتذر من جرحوك، ويحدث تجديد أو إغلاق ما. لكن توني أدرك أن أسرته لن تتمكن أبدًا من الاعتراف بخيانتها له. فوالداه على وجه الخصوص سيكونان خجلين جدًا حتى من الاستماع إلى قصته. لم يكونا قادرين عاطفيًا على الاعتراف بأنهما كانا يعلمان ما الذي اضطر لفعله ليكسب ذلك المال قبل سنين. بدلًا من ذلك، لجأ توني إلى الصلاة والعلاج النفسي المستمر.

وحين استمرّت صحوه والتزامه بالصلاة 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 قادرين عليه. عمل على تجديد روابطه بأسرته، ومع نمو عمله الجديد صاروا يتحدثون بفخرٍ عن نجاحه. بالنسبة له كان ذلك يمثل اعتذارهم عن أحداث الماضي. تمكّن توني من مباركة أسرته ورؤيتهم مصدرًا للقوة التي اكتشفها داخله. إن رحلته من النبذ إلى الشفاء ثم إلى الحب والقبول تجسّد المعنى الرمزي لسرّ المعمودية.

رجلٌ آخر، جورج، حضر إحدى ورشاتي لأن زوجته ضغطت عليه للحضور. لم يكن مشاركاً نموذجياً. قدّم نفسه بوصفه "متفرّجاً" وأوضح منذ البداية أن كل هذا "الهراء" من اهتمامات زوجته لا اهتمامه. بدأت الورشة بتقديم عن نظام الطاقة البشري. كان جورج يحلّ كلمات متقاطعة. وغفا أثناء الجزء الذي يتناول العلاقة بين المواقف والصحة الجسدية. في الاستراحة أحضرت له فنجان قهوة. قلّت مازحة: "هل أستطيع أن أقدم لك مشروباً؟" أمله أن يلتقط التلميح بأنني أفضل أن يبقى طلابي مستيقظين.

بعد الاستراحة انتقلت إلى الشاكر الأولى وطبيعة التأثير القبلي. انتبه جورج قليلاً. في البداية ظننت أن الكافيين بدأ مفعوله، لكن بينما ألقى عن أثر البرمجة المبكرة على تركيبتنا البيولوجية، علّق 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 والداه ما زال في طاقتك، لكن بالتأكيد كثيرٌ منه. "مثلاً"، قلت، "ما الذكريات التي لديك عن طريقة تعاطي والديك مع التقدّم في السن؟" سألت لأن جورج كان قد بلغ الستين للتو. انتظر المشاركون بصمتٍ ردّ جورج. وحين أدرك انتباههم له صار كطفلٍ تقريباً ومفرط الحساسية. قال: "لا أدري. لم أفكر في ذلك قط."

قلت: "حسنًا، فكّر الآن"، وأعدت السؤال. كانت زوجته على طرف مقعدها، تريد أن تجيب نيابةً عنه. نظرتُ إليها نظرة تقول: "لا تفكّري بذلك"، فارتدت إلى الخلف. قال: "لا أعرف ماذا أقول. كان والداي يقولان لي دائماً: اعمل بجدّ وادّخر مالك لأن عليك أن تكون قادراً على إعالة نفسك في شيخوختك."

قلت: "ومتى تنوي أن تشيخ؟" لم يستطع الإجابة، فأعدت صياغتها: "متى شاخ والداك؟"

قال: "حين بلغا الستين، طبعاً."

قلت: "إذا قرّرت 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. شاركنا أنه كان يؤمن دائماً بأن الشيخوخة تبدأ عند الستين لأن الرسالة كانت تتكرر باستمرار من والديه، ولم يعيش أيٌّ منهما ليرى السبعين.

تحدثنا عمّا يعنيه أن **تفصل القابس** عن نمط معتقد لا حقيقة له لكنه يمتلك "سلطة" عليك. ولدهشة الجميع—بمن فيهم زوجته وأنا—استوعب جورج الفكرة فوراً، وكأن أحداً أعطاه لعبة جديدة. قال: "تعنين أنه إذا نزعْتُ القابس، كما تقولين، عن فكرةٍ ما، فلن يكون لها أي نفوذٍ على حياتي بعد الآن؟"

وكانت اللحظة الفاصلة حين نظر جورج إلى زوجته وقال: "لا أريد أن أكون عجوزاً بعد الآن، وأنتِ؟" بدأت زوجته تضحك وتبكي في آنٍ واحد—وكذلك كل من في الورشة. لا أزال لا أستطيع تفسير سبب "انطلاق" فهم جورج بهذه السرعة. نادراً ما رأيت أحداً يلتقط شيئاً بهذه السرعة والعمق كما فعل حين أدرك أن السبب الرئيس لشيخوخته هو اعتقاده أنه **ملزم** أن يشيخ عند الستين. ومنذ أن بدأ جورج يكرّم إحساسه الداخلي بعمره بدلاً من أن تحكمه فكرة المجتمع، وهو يستمتع بالحياة.

الشرف

ترتبط القبيلة بروابط لا تقوم على الولاء فقط، بل على الشرف أيضًا. إنَّ قانون الشرف في كل قبيلة هو مزيج من التقاليد الدينية والإثنية والطقوس الجماعية. فالطقوس مثل المعمودية أو غيرها من البركات القبلية تربط الأعضاء الجدد طاقياً بالقوة الروحية للجماعة. إحساس الشرف يشعّ قوة داخلنا، ويجعلنا منسجمين مع دمنا وأصولنا العرقية، ويعلمنا أهمية حفظ العهد والتصرف بأمانة. ورغم أن الشرف لا يُعتبر عادةً عنصرًا من عناصر الصحة، إلا أنني أصبحت أؤمن بأنه ربما يكون من أكثرها أهمية، مساوٍ حتى للحب في ضرورته. إنَّ إحساس الشرف يضحّ طاقة قوية وإيجابية في أنظمتنا الروحية والبيولوجية، في جهاز المناعة، وفي العظام والساقين. فمن دون الشرف، يصبح من الصعب جدًّا—إن لم يكن مستحيلًا—أن يقف الإنسان بثقة وكرامة، لأنه يفتقر إلى مرجعية أخلاقية لسلوكه واختياراته، 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 طفلًا. فقلت له إنني لم أجد الرجل الذي أرغب في الزواج منه. كانت كلماته الأخيرة لي: (تزوجي أيًّا كان، فقط استمري في العائلة)."

إن الطريقة التي يتصرف بها الأزواج تضع المعايير الأخلاقية للجيل التالي. فالزنا محرّم، ولكن كبار القبيلة الذين يرتكبونه يمنحون أبناءهم، من حيث لا يشعرون، الإذن بتجاوز هذا القانون حين يصبحون راشدين. الأب مسؤول عن إعالة أسرته، لكن الأب الذي يتخلى عن هذه المسؤولية يترك أبناءه بمعنى مشوّه عن الالتزام والمسؤولية. يُعلّم الناس احترام الآخرين، لكن الآباء الذين لا يُظهرون احترامًا 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 تتق بنفسك، يصبح كل شيء وكل شخص حولك مؤقتًا وهشًّا، لأنك تشعر في داخلك بالهشاشة نفسها. قال أحدهم:

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

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

التقيت سام في إحدى ورشاتي، حيث شارك قصته علناً.
نشأ سام في فقرٍ ومن دون أب، وكان يائساً 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 المذياع على برنامج حوارِي.
وبينما كان يهَمُّ بتغيير القناة، سمع المتحدثة تتحدث عن وجود الملائكة. قالت إن لكل إنسان ملاكاً حارساً يراقبنا ويراقب كل
أعمالنا.
يقول سام:

"لم أرغب بسماع أيٍّ من هذا الكلام، لكن فجأةً تذكرتُ كيف كانت جدّتي عندما كنت صغيراً تحكي لي قصصاً
عن ملاكي الذي يراقبني دائماً. 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 علي في أموالهم. لم أستطع أن أقول لهم: (اسمعوا يا رفاق، يجب أن نغيّر 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
وأُسفل 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 كتباً عن الشفاء وعن الملائكة.

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

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

"أكسب الآن القليل مقارنة بما كنت أكسبه سابقًا، لكن صدّقيني، هذا لا يهم على الإطلاق. أعيش بشكل كافٍ.
وعندما أرى هؤلاء الأولاد ويحدثونني عن أحلامهم، أقول لهم إن كل شيء ممكن، لأنني أعلم أنه صحيح.
أتحدث معهم أحيانًا عن أهمية أن يفخروا بما يفعلون، وأحيانًا عن ملائكتهم.
هؤلاء الأولاد يجعلونني أشعر أن لحياتي هدفًا. لم أشعر بذلك من قبل، وأقول لك: هذا الإحساس أجمل من أي
نشوة سببها مخدر بعته في حياتي.
للمرة الأولى، أعلم كيف يبدو أن تكون نظيفًا حتى أعماق روحك، وفخورًا بنفسك."

لقد أصبح سام نوعًا مختلفًا من "قادة العصابات"—قائدًا ينشر الشرف بين الأطفال الذين يعمل معهم.
يسير سام اليوم بعرجٍ خفيف، لكنه يسير.
قال مازحًا:

"من كان يظن أنني سأقف أفضل وأنا أعرج!"

لا تزال لديه أيام "ألم شديد"، كما يسميها، لكن نظرته للحياة فرحٌ لا ينتهي.
يلهم كل من يلتقي به، ويشعّ منه إحساس عميق بالكرامة ينبع من حبّه الحقيقي لحياته.
ليس لدي شك في أن شفاؤه تعرّز باكتشافه غايةً روحيةً لحياته.

العدالة

تُعَرِّفنا قبائلنا إلى مفهوم العدالة: غالبًا شريعة "العين بالعين"، أو "افعل بالناس كما تحب أن يفعلوا بك"، أو شريعة الكارما:
"كما تدين تُدان". تُحافظ العدالة القبلية على النظام الاجتماعي ويمكن 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 تعترف القبيلة بأنه تهديد. أما النهي عن جلب العار على العائلة فيمارس قوة ضبط شديدة على كل
فرد.

عندما يحقق 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 الطاقى—إلى حدٍ قد يجعله يشعر بأنه “غير مُتجَدَّر” بشكل دائم ويجد صعوبة في تكوين روابط مع الآخرين.

تؤمن القبيلة عادةً بوجود سبب “منطقي إنسانياً” لِمَ تجري الأمور كما تجري. تؤدي مثل هذه المعتقدات إلى حزنٍ شديد. فبعض الناس يُمضون سنوات عبثاً في محاولة اكتشاف “السبب” الذي اضطهرهم لتحمل أحداثٍ 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 للحفاظ على النظام الاجتماعي، إلا أنه لا يعكس تفكير السماء. من خلال التفكير الرمزي في سرِّ المعمودية، يمكن للمرء أن يجد ممراً روحياً للخروج من فخ العدالة البشرية إلى طبيعة التعقل الإلهي. إذا استطعنا أن نرى ظروفنا القبلية على أنها “مرتببة” لتعزيز التقدم الروحي، لا الراحة الجسدية، أمكننا النظر إلى الأحداث المؤلمة على أنها ضرورية لنموننا 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 أسراً 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 المشاركين. قلائل لاحظوا أيضاً أن باتريك كان يعاني ألماً مزمناً في ساقيه وأسفل ظهره. لم يكن يستطيع الجلوس طوال المحاضرة، بل كان ينهض ويُمدد جسده بين الحين والآخر. وكان يمشي بعرجٍ طفيف.

افترض 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 نصيبه 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. سألته عن عمره، وما إن دخلت تلك الحالة السابحة التي تسمح ببدء الانطباعات حتى قال بقلق: “إلى أي حد تظنين أنك تستطيعين الرؤية؟” فوراً تلقيت انطباعاتاً أنه منخرط حالياً في عملٍ عسكري وأن ألم ساقيه الشديد ناتج عن تعرُّضه لضرب مبرح كاد يحدث ضرراً دائماً في ساقيه.

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

تصلَّب جسد باتريك وطريقته على الفور. وبينما تحوّل من إنسان دافئ محب إلى غريب بارد كالثلج، أدركتُ أنني لتوي تجاوزتُ حدًا خطرًا.

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

ردّ قائلاً: “بعض الأمور ممكن، وبعضها ليس كذلك. لا يستطيع المرء مغادرة قوة التاريخ، مهما رغبتنا في ذلك. ولا يغيّر المرء بسهولة طرق الأشياء. الانتقام يجرّ المزيد من الانتقام؛ أسبوعًا 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.” ظننتُ أنه يقصد مغادرة مائدة الفطور، لكنه في الواقع غادر الورشة ولم أره ثانية.

لا أعلم إن كان باتريك اضطر يومًا إلى إزهاق روح، لكنني أعلم أن عبء حياته المزدوجة كان سببًا في عجز ساقيه عن الشفاء. لقد كان عاجزًا ببساطة عن الانفصال عن “قبيلته العسكرية”، مهما كلف الأمر من صحته الشخصية، وبالرغم من الصراع بين إحساسه بعدالته الشخصية وجو الانتقام “المحقّ” الذي كان يحيط به.

إن الدرس الأقصى للشاكر الأولي هو أن العدالة الحقيقية الوحيدة هي العدالة المرتبة إلهيًا. أدركت عمق هذا الدرس أثناء قراءة لامرأة كان السرطان يملأ جسدها. بينما أتلقي انطباعاتي منها رأيت صورة الصلب. لم تكن الصورة مرتبطة بدورها، 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 نقطة ما، وأننا لا نملك القدرة على إعادة ترتيب أحداث حياتنا وصياغة كل شيء وفق ما نشتهي. 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 قط، وأن هذه التجربة المؤلمة تتحدانا أن نقيم أين وضعنا إيماننا. قصة إيريك مثال كلاسيكي على هذا التحدي تحديداً.

التقيتُ إيريك قبل عدة أعوام في ورشة عمل في بلجيكا. جلس صامتًا طوال الورشة، وحين انتهت أعلن أنه سيوصلني بالسيارة إلى أمستردام. كنت منهكة وأرغب في النوم، لكن ما إن انطلقنا حتى قال: “دعيني أخبرك كل شيء عن نفسي.” بدا الأمر حينها جذابًا كعود يغرز في عيني! ومع ذلك قلت: “حسنًا، لديك انتباهي” —وإلى اليوم أنا ممتنة لإلحاحه.

قبل عشر سنوات، انهارت حياة إيريك تمامًا. شريكان كانا معه يحاولان إطلاق مشروعين أعلنّا أنهما قررا عدم العمل معه بعد الآن. ولأنهما اثنان وهو واحد، لم يستطع فعل الكثير تجاه قرارهما. قدّمَا له عرض تسوية: إما أن يأخذ ما يعادل **35,000 دولار** نقدًا، أو أن يأخذ كل أسهم شركة كانوا يملكونها معًا، وكانت في الحقيقة بلا قيمة.

مصدومًا، غادر إيريك المكتب وعاد إلى البيت. وما إن دخل حتى قال لزوجته: “أحتاج أن أخبرك شيئًا”، فأجابته: “وأنا أيضًا. أريد الطلاق. لقد التقيتُ بشخصٍ آخر.”

قال لي إيريك: “ثلاثة شركاء طلقوني في يوم واحد. لقد كنتُ طاغيًا عليّ إلى حدٍ أنه—مع أنني كنتُ ملحدًا—خلصتُ إلى أن السماء وحدها يمكن أن تُربك حياة شخص بهذا القدر. تلك الليلة قررتُ الصلاة. قلتُ لله: ‘إن كنتَ وراء هذا، فكلمني. سأُتبع أي اتجاه تعطيني إياه.’”

“في تلك الليلة رأيتُ حلمًا. كنتُ أقود سيارة عبر جبال الألب في عاصفة مروّعة. الطرق زلقة بشكل خطير، وكنتُ أتشبث بالمقود كي لا تنزلق السيارة خارج الطريق. وفي لحظةٍ ما كدتُ أفقد السيطرة ويبدو أنني متجهٌ إلى حافة الجبل، لكنني لم أفعل. وأخيرًا بلغتُ قمة الجبل، وما إن تجاوزتُ القمة حتى اختفت العاصفة، والشمس مشرقة، والطرق جافة وآمنة. تابعتُ الطريق إلى كوخٍ صغير، حيث شمعة تضيء لي في النافذة ووجبة دافئة تنتظر على المائدة.”

“قررتُ من ذلك الحلم أن آخذ عرض شريكَي—كل أسهم تلك الشركة عديمة القيمة—لأن الشركة كانت شركة طعام قطط، والسيارة التي قدّتها في الحلم كانت **جاغوار**. كان شريكاي مسرورين بخياري، ظانّين أنهما لتوّهما وقّرا **35,000 دولار**. كنتُ أعلم—وإن لم أعلم لماذا—أنه بقبولي هذا العرض عليّ أن أطلق سراحهما وزوجتي من دون غضب. كان عليّ أن أودّعهم جميعًا، وإن كان من المفارقة أنهم هم الذين ظنّوا أنهم يتخلصون مني. بعد وقت قصير، جاءت إلى حياتي عدة فرص لمساعدة هذه الشركة الصغيرة، وكما أنبأ الحلم، كانت الأشهر الأولى لإطلاقها **غايةً في التحدي**. لكنني علمتُ، بفضل ذلك الحلم، أنني سأُنجح، فتمسكتُ.”

“اليوم لديّ واحدة من أنجح الشركات في بلجيكا، وأقضي كثيرًا من وقتي في مشاريع ريادية. وأنا متزوج مجددًا بأروع امرأة—شريكة حياة بمعنى الكلمة. لم أتوقع شيئًا مما أفعله الآن—الله وحده كان يعرف هذه الخطة. كل صباح أبدأ يومي بالصلاة، شاكرًا الله لأنه فصلني عن حياتي السابقة، إذ لم أكن لأمتلك الشجاعة لترك أولئك الثلاثة وحدي. الآن، عندما ألتقي أناسًا تنقلب حياتهم رأسًا على عقب، أقول لهم: ‘الله من ورائكم. لا شيء يدعو للقلق. أعلم ذلك يقينًا.’”

جميع هذه الدراسات الحالة أمثلة لمواقف يمكننا فيها تعلّم الحقيقة المقدسة “**الكل واحد**”. إن القوة الروحية الكامنة في **سفيراه الشّخيناه وسرّ المعمودية** تتحد مع طاقة **الشاكرات القلبية** لتمنحنا “حدس الشاكرات الأولى”، وتعيننا على أن نحيا بشرفٍ مع بعضنا وأن نتجاوز سوء الفهم الذي يناقض حقيقة أن الكل واحد. المرحلة التالية من تطوّرنا هي استكشاف موضوعات الشاكرات الثانية والحقيقة المقدسة “**كرّموا بعضكم بعضًا**”.

أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما أنماط المعتقدات التي ورثتها من عائلتك؟
2. أيُّ من تلك الأنماط الذي لا يزال له سلطة في تفكيرك يمكنك الإقرار بأنه لم يعد صالحاً؟
3. ما الخرافات التي لديك؟ وأيها له سلطان عليك أكثر من قدرتك على التعقُّل؟
4. هل لديك قانون شرف شخصي؟ ما هو؟
5. هل سبق أن ساومتَ على إحساسك بالشرف؟ إن كان نعم، فهل اتخذتَ خطوات لشفائه؟
6. هل لديك أيُّ “أمر غير مُنجز” 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 كنتَ تُنشئ عائلة الآن، فاذكر الصفات التي تود أن يتعلَّمها أبنائك منك.
9. ما التقاليد والطقوس القبلية التي تواصلها لنفسك ولعائلتك؟
10. صف السمات القبلية في داخلك التي تود تقويتها وتطويرها.

الفصل الثاني: الشاكرا الثانية – قوة العلاقات

الشاكرا الثانية هي **شاكرا الشراكة**. تبدأ طاقتها بالخفقان وتصبح مميزة تقريباً في سن السابعة. في هذا العمر يبدأ الأطفال بالتفاعل مع أطفال آخرين ومع البالغين، باستقلال أكبر عن والديهم وخارج بيئة المنزل. 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 علاقات أخرى تُشبع 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 نحافظ من خلالها على السيطرة على حياتنا الخارجية، مثل السلطة أو الأشخاص أو المال، مرتبطة من خلال هذه الشاكرا بمجالنا الطاقوي وجسدنا المادي. الأمراض التي تنشأ من هذا المركز الطاقوي تُفَعِّل 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 والاكنتاب، هي اضطرابات في طاقة الشاكرا الثانية. الأورام الليفية ناتجة عن طاقة إبداعية في الشاكرا الثانية لم تُؤَلَد ولم تُعَبَّر عنها — وعن طاقة حياة تُوجَّه نحو وظائف أو علاقات مسدودة بلا أفق.

الارتباط الرمزي/الإدراكي:

تمكَّننا طاقة هذه الشاكرا من توليد إحساس بالهوية الشخصية وحدود نفسية واقية. وبينما نقوم باستمرار بتقييم قوتنا الشخصية في مواجهة العالم الخارجي وقواه الجاذبة جسدياً — مثل الجنس، المال، المواد الإدمانية، أو الأشخاص — تبقينا طاقة الشاكرا الثانية، عبر “الأنا الجسدية الصحية”، قادرين على التفاعل مع العالم دون الحاجة إلى المساومة أو “بيع أنفسنا”. إنها طاقة **الاكتفاء الذاتي**، غريزة البقاء في هذا العالم.

الارتباط بالسفيراه/السِّر المقدس:

تتوافق الشاكرا الثانية مع **السِّفيراه “يسود” (Yesod)**، التي تمثل العضو الذكري، أي الطاقة الذكورية للتناسل. تحمل هذه الشاكرا طاقة **العهد (Covenant)**.

هذه الطاقة الخلَّاقة مزدوجة — **بيولوجية وروحية**: فنحن نرغب في إنجاب الأطفال كما نرغب في تحويل أفكارنا الإبداعية إلى شكل مادي، وهذا أمر أساسي لصحتنا الجسدية والروحية على حدٍ سواء.

يتناغم سرّ القربان المقدس (Communion) مع طاقة هذه الشاكرا، ويرمز إلى الروابط التي نكوّنها مع الآخرين. تتجسّد أنواع كثيرة من “الشراكات” في الفعل الرمزي “كسر الخبز معًا.”

المخاوف الأساسية:

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

القوى الأساسية:

القدرة والتحمّل للبقاء ماليًا وجسديًا بشكلٍ مستقل، والدفاع عن النفس وحمايتها، غريزة “القتال أو الفرار”، القدرة على المخاطرة، المرونة في التعافي من الفقد (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 الشاكرا الثانية هي “كزّموا بعضكم بعضًا.” تنطبق هذه الحقيقة على تفاعلاتنا مع الآخرين ومع جميع أشكال الحياة. من منظورٍ روحي، كل علاقةٍ نكوّنها — 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 بحمايس عادةً. وغالبًا ما نحتاج إلى أن يتم “إعدادنا روحيًا” لمثل هذه اللقاءات.

تمثل الطاقات النموذجية للسفيراه “يسود” وسرّ القربان المقدس والطاقة الجسدية للشاكرا الثانية أن العلاقات رسلٌ 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 نحرّر أنفسنا من دافع الحكم على ما أو من له “قيمة”، ونركّز بدلاً من ذلك على تكريم الشخص والموقف اللذين نتعامل معهما.

تحمل طاقة الشاكرا الثانية ازدواجية متأصلة.

فالطاقة الموحّدة للشاكرا الأولى، التي يمثلها العقل القبلي، تنقسم إلى أقطاب في الشاكرا الثانية. وقد أُطلقت على هذا الانقسام أسماء عديدة: اليين واليانغ، الأنيما والأنيموس، الذكر والأنثى، الشمس والقمر. وفهم مغزى هذه الأضداد هو مفتاح العمل على قضايا الشاكرا الثانية.

تتحد طاقات السفيراه “يسود” وسرّ القربان المقدس مع هذه الطاقات المزدوجة للشاكرات الثانية لتضمن أننا “نجذب” إلى أنفسنا علاقات تساعدنا على معرفة ذواتنا.

تعبيرات 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 للشاكرات الثانية هو أن نتعلّم كيف نتفاعل بوعي مع الآخرين: أن نكون علاقات مع أشخاص يدعمون نمونا، وأن نطيق سراح العلاقات التي تُعيق تطوّرنّا.

في العلوم الفيزيائية، تُعرف طاقة الشاكرات الثانية بأنها تجسيد لقانون السبب والنتيجة (“لكل فعل رد فعل مساوٍ ومعاكس”), ولقانون المغناطيسية (“الأجسام المتعاكسة الشحنات تتجاذب”). وعندما تُطبّق هذه القوانين على العلاقات، فهذا يعني أننا نُولد أنماطاً من الطاقة تجذب إلينا أشخاصاً يختلفون عنا بطريقة ما، لديهم ما يُعلّموننا إياه.

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

وهذه الحقيقة هي ما يجعل فهم ازدواجية الشاكرات الثانية أمراً شيقاً للغاية: كلما أصبحنا أكثر وعياً، أصبحنا أكثر قدرة على استخدام طاقة الشاكرات الثانية بوعي وإبداع.

قوة الاختيار

تساعدنا طاقة الشاكرات الثانية على التطور إلى ما بعد الطاقة الجماعية للقبيلة. فالفرصة تولد من الأصدقاء، والازدواجية في الشاكرات الثانية تتحدانا 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 أبعادٍ إبداعية وروحية، هي جوهر التجربة البشرية نفسها. كل التعاليم الروحية وُجّهت لإلهامنا كي ندرك أن قوة الاختيار هي الديناميكية التي تُحوّل 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 درسٍ أساسي واحد:

اختر بحكمة، لأن كل اختيار تقوم به هو عملٌ خلاق لقوة روحية تتحمّل مسؤوليتها. وفوق ذلك، فإن أي اختيار يتم بدافع الإيمان يحمل قوة السماء كاملةً وراءه—وهذا هو معنى القول: “إيمانٌ بحجم حبة خردلٍ

يُحرِّك الجبال.”

أما الاختيار الناتج عن الخوف فهو انتهاك لطاقة الإيمان.

لكن للاختيار جانبٌ غامض:

فلن نعرف أبدًا النتيجة الكاملة لأي قرارٍ نتخذه.

إن أحد الدروس البدائية للشاكر الثانية هو الطبيعة المتناقضة للاختيار:

ما يبدو صائبًا قد يتضح أنه خاطئ، وما يبدو خيرًا قد ينتهي إلى شرٍّ.

وفي اللحظة التي يسير فيها كل شيء بسلاسة، يظهر الفوضى لتفكك النظام.

وعلى نحوٍ متناقض، بينما تدفعنا طاقة الشاكر 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 جميعًا نكافح في دائرةٍ لا تنتهي من الخيبة، نحاول فيها باستمرار السيطرة على حياتنا.

نبحث بلا توقف عن ذلك الاختيار العظيم الواحد الذي سيجعل كل شيء في حياتنا ثابتًا ومنظمًا إلى الأبد،

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

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

في سعيينا المستمر وراء هذا “الاختيار الواحد الصحيح”،

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

حين نبحث عن شخصٍ أو شيءٍ خارجي يمنحنا إلى الأبد السلام والثبات والحب والصحة،

نرفض القوة الحقيقية 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 الشاكر الثانية هو أن نتعلّم 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 والعلاقات

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

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

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

الجانب المظلم لقضايا الشاكرات الثانية يتكوّن من أكثر مخاوفنا شيوعًا: الاغتصاب، الخيانة، الفقر، الهجر، العزلة، العجز، والعجز عن رعاية أنفسنا.

كل واحدٍ من هذه المخاوف يمتلك القدرة على السيطرة علينا وتوجيه أفعالنا مدى الحياة.
وبلغة الكتب المقدسة، تُعدّ هذه المخاوف “آلهة زائفة”.

ولكي نتعلّم عن دوافعنا — لاكتشاف “آلهتنا الزائفة” الشخصية — نحن بحاجةٍ إلى العلاقات.
لكي نكوّن علاقة، نستخدم جزءًا من طاقتنا أو قوتنا الشخصية.

وبمجرد أن تتكوّن العلاقة، نسأل — غالبًا 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 أقطابٍ متعارضةٍ تُحدث 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 حقًا معي على هذه الأرض، أم يجب أن أحاول السيطرة على كل شيءٍ بنفسني؟

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

إن هذا الصراع الأساسي بين الإيمان والخوف موجودٌ في كل علاقةٍ من علاقاتنا.

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

نبدأ هذه الرحلة من خلال استكشاف الصراع داخل العلاقات:

فالعلاقات تولّد الصراع،

والصراع يولّد الاختيار،

والاختيار يولّد الحركة،

والحركة تولّد مزيدًا من الصراع.

نُحرّر أنفسنا من هذه الدائرة عندما نتخذ اختياراتٍ تتجاوز الازدواجية والانقسامات الظاهرية بيننا وبين الآخرين، وبيننا وبين الله.

وطالما نركّز على محاولة السيطرة على شخصٍ آخر وننسى أن هذا الشخص ما هو إلا مرآةً تعكس لنا صفاتنا نحن، فسنبقي الصراع حيًّا داخلنا.

أما حين نرى أنفسنا والآخرين في اتحاداتٍ رمزية،

فإننا نتعلّم كيف نتقبّل الاختلافات.

وهذا هو المعنى الرمزي لسرّ القربان المقدس (Communion).

تحدي إدارة الطاقة الإبداعية

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

إنها الإحساس بكونك حيًّا جسديًّا.

تعطينا طاقة الشاكرات الثانية غرائز البقاء الأساسية والحدس، وكذلك الرغبة في الإبداع في الموسيقى، والفن، والشعر، والعمارة، والفضول لاستكشاف الطبيعة في مجالات العلم والطب.

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

تكسر الطاقة الإبداعية أنماط السلوك والأفكار والعلاقات 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 الشاكرات 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 المهبليّة، بطانة الرحم المهاجرة، والاكتئاب. كما أنها تتداخل 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 سُمِحَ للطاقة الإبداعية بالتدفق، فإنها ستعمل باستمرار على إعادة تشكيل حياتنا وكشف المزيد من المعاني وراء الأحداث أكثر مما يمكننا أن ندركه بأنفسنا.

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

كان واضحاً لي، ولها أيضاً، أنها كانت تعاني من الاكتئاب. وأثناء القراءة لاحظت أنها تعاني من كيس مبيضي حميد لم تكن تعرف عنه بعد. تحدثنا عن أهمية تحرير الماضي والعثور على سببٍ للمضي قدماً، لكن ذلك التحدي بدا هائلاً بالنسبة لكيت. طلبتُ منها أن تزور طبيبها لفحص الكيس، وأن تقوم بمهمة صغيرة تمثل نيتها لإعادة بناء حياتها. كان عليها أن تتخيل تلك المهمة كأنها تجلب طاقة جديدة إلى حياتها.

لم يكن مفاجئاً 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 للشاكرات 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 ولأطفالي."

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، وأكد الطبيب أن لديها كيسًا مبيضًا حميدًا.
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 تفكر في طرقٍ لكسب الدخل بنفسها.
كانت دائمًا جيدة في الأعمال المنزلية مثل الطبخ والخياطة،
لكنها لم تفكر يومًا في كسب الرزق من هذه المهارات.

وفي أحد الأيام، اتصلت بها صديقة وقالت إنها أصابت معصمها بالتواء ولم تعد قادرة على خياطة الأزياء التي وعدت بها
لإنتاج مسرحي محلي.
وسألتهما 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 تُجري تعديلاتٍ عليها،
واتصلت بالمسؤولة عن الأزياء واقترحت بعض التغييرات — وقد تمت الموافقة على جميعها.

كانت الأزياء نجاحًا باهرًا.
وسرعان ما بدأ هاتف كيت يمتلئ بطلبات جديدة للمساعدة في مشاريع مسرحية وأعمال تصميم شخصية.

الآن، افتتحت كيت محلها الخاص للتصميم ولديها عمل مزدهر.
وقد اختفى الكيس المبيضي تمامًا.

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 قوة اختياراتنا الإيجابية.

الفكرة الإبداعية تمتلك مجالاً طاقياً خاصاً بها،

يمكنه أن يجذب الأشخاص والظروف المتزامنة اللازمة 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.

لكن لأن الطاقة الإبداعية متقلّبة جدًّا وقوية للغاية،

فإن من أعظم تحدياتنا هو استخدامها بوعي.

غالبًا ما نستخدم إبداعنا في خصوصية أفكارنا،

لكن الطاقات الإبداعية تظهر أيضًا في تفاعلاتنا مع الآخرين.

فعلى سبيل المثال، قد تُغيّر تفاصيل القصة التي نرويها للآخرين لتخدم أغراضنا الخاصة،

أو ن manip أحداً لنحصل على ما نريد.

هذه أفعال تستخدم الطاقة بطريقة سلبية.

النميمة والتلاعب يستنزفان طاقة الشاكرات 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 إيجابيًا أم سلبيًا — ينتج نتائج.

لكن وضع الإيمان في الخوف ينتج نتائج مدمّرة،

تبدأ بتفكك قدرتنا على التواصل بثقة مع العالم الخارجي.

عندما نكون مدفوعين بالخوف، يمكننا أن نُفتن بسهولة بالآلهة الزائفة للجنس، والقوة، والمال، وكل ما تمثله.

وبمجرد أن نخدع بها، نتنازل عن سيطرتنا لتلك السلطة الجاذبة —

العلاقة المختلة، أو مصدر المال الخارجي، أو التجربة التي نتشبث بها طويلًا 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 تُقصر دائرة الطاقة الإبداعية والأفكار التي تستمد قوتها من الشاكرات الثانية.

حرفيًا ورمزيًا، الشاكرات الثانية هي قناة الولادة.
فالأفكار الجديدة تمتلك مجالًا طاقيًا خاصًا بها،
وتقاتل من أجل البقاء تمامًا كما يفعل الأطفال حديثو الولادة،
لكن الخوف كثيرًا ما يُجهض الفكرة الجديدة.

بعض الناس يخافون من إعطاء الأفكار — أو العلاقات — المساحة الكافية للتنفس،
وهي المساحة التي تحتاجها لتزدهر 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 الردين 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 جديدًا 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 أبدًا". وجد شريكين، وأطلقوا معًا ما كانوا يأملون أن يصبح شركة ناجحة. وضع الثلاثة خطة عمل وانطلقوا للبحث عن مستثمرين. خلال مرحلة التخطيط أو ما سماه "زمن الحلم"، سارت الأمور بشكل جيد بين الشركاء الثلاثة. ازدهروا بالطاقة والطموح وشعروا أنهم مقدّر لهم النجاح، وهو اعتقاد ازداد قوة عندما تمكنوا من الحصول على دعم خمسة مستثمرين مختلفين.

ومع ذلك، فإن تدفق رأس المال وضعهم ضد بعضهم البعض بشكل غير متوقع. بدلًا من أن يدفعهم إلى المرحلة الإبداعية التالية من التطور، غيّر المال موقف جون. بدأ يلجأ بلطف إلى أن جميع الأفكار كانت في الأساس من إبداعه، ولذلك يجب أن يكون هو المسؤول فعليًا عن المرحلة التالية من اتخاذ القرارات. أدت منافسة جون لشركائه 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 شركائه في الفشل، مقتنعًا بأنهم يغارون من موهبته.

الكامن في إمكانية الخلق للشاكرات الثانية هو أيضًا إمكانية الصراع. إن الحقيقة المقدسة وموضوع الشاكرات الثانية، "احترام الآخرين"، يحملان قوة روحية هائلة وهما أيضًا الحل لإدارة هذا التحدي الروحي. عندما نتصرف بانسجام مع هذه الحقيقة، نظهر أفضل ما فينا وفي الآخرين. رمزيًا، فإن طاقات السفيراه "يسود" وسر القربان المقدس مقصودٌ بهما أن يُستخدمًا 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 الخلقة للناس نحو هدف مشترك. وغالبًا ما يُشار إلى الإبداع على أنه زرع للبذور، وهو استعارة أخرى تمثل الطاقة الذكورية (الفالوس) في السفيراه "يسود".

لم يتمكّن جون من الاعتراف بأن شركاءه في العمل كانوا أيضًا موهوبين، مبدعين وطموحين. بدلًا من احترامهم والعمل معهم، شعر أنهم يهددونه. عندما أجريت له قراءة خاصة على أمل مساعدته على فهم مصدر خوفه، تلقيت انطباعًا 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 منجذبًا 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 ستحلّ إذا وجد مجموعة من الأشخاص الموهوبين الذين يفهمون ذلك. وأضاف جون أن العلاج النفسي لن يغيّر نظريته إلى ديناميكية إدارة الأعمال، ولذلك لا قيمة له. حتى يصبح جون مستعدًا لتحدي معتقداته الخاصة، سيستمر في قيادة مشاريع محكوم عليها بالفشل. وبالفعل، غادر الورشة مصممًا على إيجاد فريق جديد ليقوده.

إن الإجهادات الطاقية والجسدية الناتجة عن الخوف لها عواقب عاطفية وغالبًا جسدية أيضًا. فالنساء اللواتي يجرين إجهادًا 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 مهلي حاد دون سبب جسدي معروف. أثناء تقييمي لطاقة المريضة، لاحظت أنها أجرت إجهاضين لم تكن راغبة في أيٍّ منهما. سألت نورم: "هل أخبرتك عن إجهاضها الاثنين؟" فسأل نورم المريضة عن مشاعرها تجاه الإجهاضين، والذين لم تذكرهما خلال تقييمه الطبي. عندها انهارت عاطفيًا، وانفجر منها الحزن والذنب اللذان حملها لسنوات. كانت تلك الصدمات السبب الطاقى للنزيف.

أما النساء اللواتي قابلتهن ممن أجرين الإجهاض بخيار شخصي، فلم يبلغن عن إحساس بالصدمة من التجربة. بل إن شعورهن بأن الوقت لم يكن مناسبًا لهن للأمومة، وإيمانهن بحقهن في اتخاذ القرار، لعب دورًا مهمًا في قدرتهن على العيش بسلام مع اختياراتهن. 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 بالافتناع بأن الرسالة وصلت، لأنها بعد الإجهاض رأت في حلم روحًا قالت لها: "كل شيء على ما يرام."

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

اللواتي ينشغلن تمامًا 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 قدرًا كبيرًا 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 وعودهم الأكيدة، بدأ يضع الخطط. وبعد أشهر من العمل على التفاصيل، توجه إلى شركائه للحصول على الأموال التي وعدها بها، لكنهم جميعًا تراجعوا. لم يولد مشروعه قط، وكان متألماً بشدة. قال إنه لم يستطع "أن يُولد" الفكرة. ولسنوات، حمل في جسده "موت" خطته كما لو كان إجهادًا. وفي النهاية، أصيب بورم خبيث في القولون، توفي بسببه بعد سنوات. إن حاجته إلى إنجاب الحياة، وهي حاجة متساوية في النفس الذكورية والأنثوية، جعلته يعاني من هذا الإجهاد الطاقوي.

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

تحدي إدارة الطاقة الجنسية

تُخزن الطاقة الجنسية وجميع مواقفنا تجاهها في الشاكرات 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 أيضًا 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 جنسيًا.

تحتوي الشاكرة الثانية على الرغبة، بالإضافة إلى القدرة على خلق الحياة. فالحمل والولادة يوحدان 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 الإيروتية والحسية. والإيروتية الجنسية هي شكل من أشكال التحرر الجسدي والعاطفي، وكذلك الروحي.

ولماذا روحي؟ لأن اللذة الإيروتية بطبيعتها "في اللحظة"، تجربة تُسقط فيها معظم حدودنا الجسدية 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 أحيانًا 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 الإبداعية غير المستخدمة أو الصراعات الإبداعية المكبوتة أن تُعبر عن نفسها من خلال الهبات الساخنة أيضًا.

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

تتفاقم اضطرابات النزيف غالبًا عندما تستبطن المرأة إشارات مربكة من أسرتها أو مجتمعها حول متعتها الجنسية واحتياجاتها الجسدية. 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 الملتئمة أو الطاقة غير المستخدمة.

قد يُحجب تدفق البويضات لأن كيان المرأة الداخلي ليس "ناضجًا" أو مُغذى بما يكفي، أو لأنه لم يكتمل أو يُشَفَّ بالقدر الذي يجعله يشعر بالخصوبة. يمكن أن يكون هذا النمط الطاقوي هو السبب الكامن وراء مشكلات الأنابيب. جزء من المرأة قد يظل في مرحلة ما قبل البلوغ نتيجة ترددها اللاواعي 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، تلتف حول العمود الفقري من قاعدته في الشاكرات الأولى حتى تاج الرأس، متبعة مسارًا حلزونيًا عبر الشاكرات السبع جميعها.

تعلمنا اليوغا الكوندالينية طريقة لإدارة هذه الطاقة وتحقيق تجربة الكونداليني، وهي حالة من النشوة الروحية العميقة تُنال عبر ضبط الطاقة الجنسية.

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

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

عادةً ما يؤدي الإيروتيكي 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 نجمه من خلال تواصلنا الإنساني اليومي.

التمارين البدنية والإبداع هما أيضًا من الوسائل المعروفة للتفريغ. أما عندما لا يمتلك الإنسان وسيلة للتفريغ، فإن هذه الطاقة تتكدس داخله، ومن دون إدارة واعية يمكن أن تولّد 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 والتانترا تتجلى بوضوح في القصة التالية.

قابلت ليندا قبل عدة سنوات عندما كنا ضيفتين 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: "أنتِ تعرفين كيف هو الأمر." فردّت: "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 فورًا انطباعًا بأن ليندا قد خضعت لعملية استئصال رحم، لكن الانطباع كان غريبًا جدًا، إذ ظللت أرى صورة لطفلة تجري لها العملية. وفي الوقت نفسه، شعرت بتدفّق طاقة جنسية قوية وصحية جدًا تمر عبر الشاكرات الثانية لديها — وهي صورة نادرًا ما أراها في طاقة النساء اللواتي لم تعد لديهن أعضاءهن الجنسية. شاركت ليندا بانطباعاتي، واعترفت بأنني في حيرة من أمري.

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

كانت ليندا وزوجها ستيف حبيبين في المدرسة الثانوية في أوائل الستينيات. 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 بـستيف 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 مستحيلة بالنسبة لها، فضلًا عن الحمل. كانت ليندا محرّجة جدًا من حالتها، وأبقت الأمر سرًا عن ستيف، لأنها كانت تخاف أنه إن علم بأنها غير قادرة على إنجاب الأطفال، فلن يتزوجها لأنها ليست "امرأة 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، طوّرت ليندا شغفًا بالعزف على آلة الدلسيمر، وهي آلة وترية من الموسيقى الشعبية الأمريكية. وكهدية تخرج، صنع ستيف لها آلة دلسيمر بنفسه وأهداها إياها ليلة تخرجهما. في تلك الليلة، مارست ليندا وستيف الحب لأول مرة. لم تخبره بسرّها، وكانت خائفة جدًا من أن يكتشف أن هناك شيئًا خاطئًا فيها، أو أن هناك خللاً 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 معًا 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، مقترنًا بعلاقتهم الجسدية الجديدة، كافيًا لإقناع ليندا بأنه يتركها لأن هناك خطبًا فيها جنسيًا. تخيلت أنه قرر أنه لا يريد البقاء معها، وأن مغادرته المدينة كانت طريقته لإخبارها بذلك. وافترقا.

بعد أربع سنوات، تزوج كلٌ منهما من شخص آخر. والغريب أنهما تزوجا في نفس الشهر. كانت ليندا تنوي أن تبذل قصارى جهدها لإنجاح زواجها، لكنها لم تتوقف أبدًا 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 زواجها، 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 موطنهما الأصلي. واستمر كلا الزوجين خمس سنوات، ومهما بدا هذا غريبًا، فقد تطلقا في نفس الأسبوع، وعادا كلاهما للعيش في مدينتهما الأم في نفس الشهر. ولم يكن بينهما أي اتصال طوال تلك السنوات، كما لم يتوصلا مع أصدقائهما 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 ليrhein بعض مجوهراته. لمح آلة الدلسيمر وسأل كم من الوقت مضى على وجودها هناك. وعندما قيل له إن صاحبها غادرت المحل قبل وقت قصير، خرج باحثًا عنها وهو يحمل الآلة. في تلك الليلة، التقى ستيف وليندا من جديد، ومنذ ذلك اليوم لم يفترقا أبدًا. 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 تكن قادرة على أن تكون امرأة مكتملة جنسيًا. اعترف ستيف بأن السبب الحقيقي لابتعاده عنها هو أنه في تلك الليلة نفسها، أثناء ممارستهما الحب لأول مرة،

شعر بتدفق طاقة يجتاح 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 ليندا مذهولة.

وفي تلك الليلة أيضًا، قرر ستيف وليندا الزواج خلال أسبوع. وعندما مارسا الحب في ليلة لقائهما مجددًا، عاد نفس تدفق الطاقة وشعرا به بوعي كامل. ظنًا أن ما شعرا به كان مجرد فرحة اللقاء من جديد، لكن مع استمرار حياتهما الجنسية بانتظام، ازدادت الطاقة قوة. كان ستيف قد قرأ عن الكونداليني وعزف ليندا على ممارسة توجيه تلك الطاقة بوعي من أجل المتعة الجسدية والروحية معًا. شرحهما لتاريخهما معًا فسّر الانطباع الذي وصلني عن تدفق طاقة قوية وصحية في شاكرتها الثانية رغم استئصال رحمها.

إن الاتحاد الجنسي، رغم كل متعه الجسدية، هو أيضًا رمز لاتحاد روحي بين شخصين. وقد يكون أن الطاقة الجنسية تفتح مجرى للطاقة الروحية يشكّل رابطًا ساميًا بين شخصين يحبان بعضهما بعمق. لقد سمحت هذه الطاقة لكل من ليندا وستيف ببلوغ حالة الوعي التي توصف بتجربة الكونداليني، وهي التعبير الكامل عن اتحاد قوة السفيراه "يسود"، وسر القربان المقدس، والشاكرات الثانية أو شاكرات الشراكة.

إن السعي إلى "احترام الآخر" يُطغى عليه بسهولة وغالبًا ما يُهمل في اللقاءات الجنسية، إلى حد كبير لأن الطاقة الجنسية كثيرًا ما تُدار بالخوف أو بالرغبات المنفلتة. يُجعل الرجال يخافون من ألا يكونوا أقوىاء أو "رجولين" بما يكفي، ومع ذلك فإن معظم القبائل تسمح لأبنائها بأن يتصرفوا دون انضباط جنسي حتى يبلغوا مستوى معينًا من "النضج"، وعندها يُتوقع منهم أن يصبحوا مسؤولين تلقائيًا عن تصرفاتهم الجنسية. ومن المفاهيم القبلية الشائعة أن على الشاب أن "ينثر بذوره البرية" قبل أن يستقر، مما يعفي الذكور المنحرفين جنسيًا 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 مطلوبًا منهن التحكم بسلوكهن وبطاقتهن الجنسية، بينما يستمر الرجال في التمتع بالحرية. تُجعل كثير من النساء يخشين فقدان السيطرة، أو حتى مجرد النظر إليهن ككائنات جنسية. إحدى المشاركات في ورشاتي وصفت كيف أن والدتها كانت دائمًا تجعلها تشعر بأنها "قذرة" كلما ارتدت ثيابًا جميلة للخروج مع صديقاتها. كانت إحياءات والدتها الجنسية تجعلها تشعر أن جذب انتباه أي رجل يعادل الدعارة. لقد كان هذا التسلط العاطفي من الأم انتهاكًا لطاقة ابنتها.

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

النساء اللواتي يتعرضن للضرب أو الاغتصاب من قبل أصدقائهن أو أزواجهن يتلقين الدعم من مجموعات منظمة خصيصاً لحمايتهن، ولكن ليس من المجتمع ككل. فالعقل الجمعي لا يزال يطرح على النساء المغتصابات أو المعتقات أسئلة من نوع: "إذا كان فعلاً بهذا السوء، فلماذا لم تتركه فقط؟" — في إحياء بأن هذه الاعتداءات يمكن حلها عبر العلاج النفسي، وليست 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، وليست فظائع اجتماعية حقيقية.

إن الازدواجية في طاقات الشاكرات الثانية تمتد إلى النظرة المجتمعية للطاقة الجنسية: من جهة تُعتبر خارجة عن السيطرة، ومن جهة أخرى تُقدّر السيطرة على الذات تقديرًا عاليًا في مجتمعنا. نحن نرى في الجنس تهديدًا دائمًا لقدرتنا على التحكم بأنفسنا أو بالآخرين. فالعلاقات — أيًا كان نوعها — تُظهر حاجتنا إلى حماية أنفسنا، لكن الروابط الجنسية تحديدًا 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 التطهري للثقافة الأمريكية، مقترنًا بقيم السيطرة الجنسية، يساهم بشكل كبير في إحساس الناس الواسع بالخزي تجاه أجسادهم وطبيعتهم 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 يروون 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 الإحراج إلى الجهل بمعنى أن تكون لديك احتياجات جنسية شخصية.

هذا الخزي الجنسي المنتشر في وعينا الجمعي يدفع المجتمع الأمريكي إلى سنّ قواعد تحدد السلوك الجنسي "المقبول" و"غير المقبول" — وهي مفارقة أخرى من مفارقات الشاكرات الثانية. بما أن الطاقة الطبيعية للشاكرات 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 أنواعًا معينة من السلوك الجنسي جريمة وليس مجرد سلوك غير لائق، بغض النظر عن كون العلاقة الجنسية طوعية بين بالغين راشدين. وغالبًا ما يُوجّه هذا الإدانة القانونية نحو المثليين على وجه الخصوص.

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

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

التي تسلب القوة. أحد المشاركين في ورشة عملي، ويدعى بيل، كان يعيش علاقة مع والده تجسّد هذا النوع من الاغتصاب العاطفي أو الفكري.

كان والد بيل يهيئنه باستمرار في طفولته، ويقول له إنه "لن يحقق أي شيء في هذه الحياة." قضى بيل سنوات يحاول إثبات خطأ والده، لكنه لم ينجح أبدًا. وعندما توفي والده دون أن يسحب حكمه عليه، أصبح بيل مشلولًا عاطفيًا. 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 الشاكر الثانية، وهما مرتبطان ارتباطًا وثيقًا.

إن الاغتصاب وسفاح القربى الطاقيين يُحرّكان برغبة في شلّ قدرة الشخص على الاستقلال والنمو خارج سيطرة الآخرين. تخزّن 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 فعليًا، بنزع القوة الشخصية التي يحتاجونها من أجل الصحة والنجاح.

الانتهاكات الطاقية من هذا النوع قد تكون أكثر شيوعًا من الاغتصاب أو سفاح القربى الجسديين. فعندما يُعرّف الاغتصاب وسفاح القربى بمعناهما الطاقى — أي كانتهاك للطاقة — يعترف رجال ونساء بأعداد متساوية بأنهم تعرضوا لانتهاك ما. وعندما أسأل المشاركين في ورش العمل: "كم منكم شعر يومًا أن كرامته أو تقديره لذاته قد تم اغتصابه في بيئة العمل أو المنزل؟" يرفع الجميع تقريبًا أيديهم.

لكن عندما أسأل: "كم منكم كان، أو لا يزال، مغتصبًا طاقيًا؟" تكون الإجابة، بطبيعة الحال، أكثر تحفظًا. 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. تخزّن أجسادنا نوايانا السلبية في أعضائنا الجنسية: ففعل الاغتصاب الطاقى يضر المغتصب بقدر ما يضر الضحية. إن انتهاك الآخرين يسمّم نظام طاقتنا، وبالتالي يلوث نظامنا البيولوجي.

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

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 التلاعب بالآخرين. الشخص الذي يبادل الجنس مقابل وظيفة مرغوبة أو يستخدمه للاقترب من شخص ذي نفوذ، يخاطر بخلق وضع ينتهي فيه أحد الطرفين بالشعور بأنه استُغل. ومع ذلك، إذا كان الجنس يُمارس بما يراه الطرفان "تبادلًا عادلاً"، فإن اهتزاز طاقة الاغتصاب يكون غائبًا عن الجسد.

أقدم أشكال العملة الجنسية هو بطبيعة الحال الدعارة — أكثر الأفعال التي يمكن أن يشارك فيها الإنسان إذلاً. غير أن "دعارة الطاقة" أكثر شيوعًا بكثير من الدعارة الجسدية، إذ يبقى عدد لا يُحصى من الرجال والنساء في أوضاع توفر لهم الأمان المادي، بينما يشعرون بأنهم يبيعون جزءًا 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 غالبًا دون وعي — تكون النتائج عادةً سلبية، لأن كل دولار ينفقه الإنسان هو في الوقت نفسه إنفاق غير واعٍ للطاقة. ويُترجم نقص المال إلى نقص في الطاقة داخل الجسد نفسه — أيضًا دون وعي.

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

إلى حدٍّ ما، نحن جميعًا نوحّد بين المال وقوة الحياة في داخلنا. وتحدينا هو أن نُقيم — إن استطعنا — علاقة مع المال تجعله منفصلًا عن طاقتنا الحيوية، ولكنه في الوقت نفسه يجذب إلى طاقتنا بسهولة وطبيعية. فكلما كانت علاقتنا بالمال أقل شخصانية، زادت قدرتنا على جذب طاقته إلى حياتنا عندما نحتاجها.

لا يمكن إنكار أن المال يمتلك تأثيرًا في العالم الرمزي أو الطاقوي. 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 نوايانا يؤثر بدرجة كبيرة في النتائج التي نحصل عليها.

تؤثر المعتقدات حول المال أيضًا في المواقف والممارسات الروحية. فالمعتقد القائل بأن الله يبارك من يسعون إلى عمل الخير بمكافآت مالية منتشر جدًا، تمامًا كالمعتقد بأن مساعدة الآخرين ماليًا 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، وأنا بدورنا نتواصل مع الله بأفعالنا المالية.

وسواء كانت هذه المواقف مبنية على أساطير أو على حقائق، فذلك غير مهم. نحن نؤمن بهذه الأمثال الاجتماعية أكثر مما نشكك فيها، وهذا وحده كافٍ ليدلنا على أننا ربطنا المال بالإيمان. وأدركى علاقة يمكن أن نقيمها مع المال هي أن نراه كمادة يمكن للإيمان أن يجذبها إلى حياتنا.

إن وضع الإيمان قبل المال يخفض من مكانة المال من كونه سيدًا إلى أن يصبح خادمًا — وهو موقعه الأنسب. فالإيمان الذي يتجاوز المال يحرر الإنسان من الخضوع للهموم المالية، ويمنحه 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 علامة على النضج الروحي. فالشخص الناضج روحياً يمكنه أن يتصرف بناءً على الإرشاد الداخلي بطريقة قد تبدو للمتحمض 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 تمامًا مع المعنى الرمزي للسفيراه "يسود". جزء من هذا "المن" الذي يُمنح يشمل الطاقة المالية. ولا توجد، بحسب علمي، حالة واحدة في الأدبيات الروحية يندم فيها أحد على اتباع الإرشاد الإلهي.

اتصل بي أندرو، البالغ من العمر سبعةً وعشرين عامًا، 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 يزر مونتانا من قبل. حاول تجاهل الحلم، كأنه مشهد من فيلم عالق في لاوعيه. لكن مع مرور الوقت، بدأ يشعر أن السبب الوحيد لبقائه في عمله الحالي هو الفوائد المالية. سألتني عن معنى الحلم، فقلت له: "لو كنت مكانك، سأفكر بجدية في الانتقال إلى مونتانا."

قال أندرو إنه لم يزر مونتانا 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 لاحقًا.

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

على نزهته، بدأ يجد صعوبة في مواصلة يومه. شجعتة مرة أخرى على زيارة مونتانا، وهذه المرة طلبت 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 إحساسًا قويًا 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 عملًا هناك، ولا حتى وعدًا بعمل، بل إنه يتبع حلمًا.

بعد شهر من استقالته، انتقل أندرو إلى مونتانا. انتهى به الأمر باستئجار غرفة في منزل يملكه 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 بدلًا من العودة إلى الشرق لزيارة عائلته. كان للمزارعين ابنة جاءت لزيارتهم في عيد الميلاد، وفي الصيف التالي تزوج أندرو تلك ابنة. وخلال السنوات الخمس التالية، تعلّم إدارة المزرعة الكبيرة التي ورثها لاحقًا مع زوجته.

من خلال اتباع حلمه، أعلن أندرو نفسه رجلًا حرًا — سواء أدرك ذلك أم لا. كانت أفعاله تصريحًا 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 توضحه الدراسة التالية.

اتصل بي آلن، البالغ من العمر ثمانية وعشرين عامًا، طالبًا 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 منحرفًا جنسيًا، ومع ذلك لم أشعر بأنه قد اعتدى فعليًا على أحد. كما لم أجد في طاقته ما يشير إلى أنه تعرّض هو نفسه لاعتداء في طفولته، لذا كنت مشوشة بهذه الصور. أثناء حديثنا، شاركته انطباعاتي وسألته لماذا يرى نفسه منحرفًا جنسيًا.

قال إنه عندما كان مراهقًا، شارك هو ومجموعة من الفتيان في ما أسماه "دائرة جماعية" — وهي ممارسة جماعية للاستمناء. دخلت والدته أحد الأولاد عليهم فجأة، وصرخت قائلة إنهم جميعًا منحرفون ويجب أن يخلعوا من أنفسهم. اتصلت بكل أم من أمهات الأولاد لتخبرها بما حدث، ثم اتصلت بمدير المدرسة لتخبره أيضًا، 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 اجتماعيًا. وبمجرد تخرّجه من الثانوية، غادر آلن البلدة، لكنه حينها كان قد اقتنع بأنه "منحرف".

اعترف آلن بأنه يعاني من العجز الجنسي، وأنه لم يواعد أي امرأة حتى الآن. علّقت بأن مثل هذه الممارسات الجماعية شائعة جدًا بين الفتيان، إلى درجة أنها تُعتبر طقس مرور نحو النضج الجنسي في بعض الثقافات. قال آلن: "لا أصدق ذلك." اتفقنا أن يلجأ إلى العلاج النفسي لمعالجة هذه المشكلة، ولتعلم بنفسه أن هذه التجربة لا تعني أنه منحرف جنسيًا.

بعد نحو عام، تلقيت رسالة من آلن يخبرني فيها بالتقدم الذي أحرزته في العلاج. كتب يقول إنه بدأ يشعر بأنه "طبيعي اجتماعيًا"، وهو إحساس جديد بالنسبة له. كان قد بدأ علاقة مع امرأة شعر بالراحة الكافية معها ليخبرها عن تجربته الصادمة، وقد تقبّلت الأمر بتعاطف ولم تنفر منه. كان آلن متفائلًا بأنه سيتعافى تمامًا قريبًا.

إن طاقات الشاكرات الثانية تثير بلطف الذكريات التي تحتاج إلى التحرر، وتقدّم لنا باستمرار الرغبة في العمل نحو أن نصبح أكثر اكتمالًا في الجسد والروح.

الطاقة الأخلاقية

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

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

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

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

إن الحاجة إلى العدالة والنظام تُحسّ داخل أجسادنا، حيث نلاحظ القوانين الجسدية للصحة، مثل التمارين الرياضية، والتغذية السليمة، والتنظيم الواعي للتوتر، والالتزام بنوع من الاتساق والنظام. هذه القوانين تبعث برسائل إلى جهازنا الفيزيولوجي بأننا في أمان ونثق ببيئتنا. أما عدم الاستقرار، فيبقى الأدرينالين في تدفق دائم ويُبقى 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 مثالان شائعان على أن الفوضى في حياة الإنسان قد بلغت حدًا لا يُطاق.

بول، البالغ من العمر اثنين وأربعين عامًا، محامٍ تواصل معي لطلب قراءة لأنه، كما قال، بدأ يشعر بأن التوتر المرتبط بعمله يرهقه. أثناء القراءة، تلقيت انطباعًا بأن طاقة سامة تحاول اختراق شاكراه الثانية، كما لو أن شخصًا أو شيئًا 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 إحساسي بأن شيئًا ما يحاول السيطرة عليه: فقد كان خائفًا بشدة من أن يصبح مدمنًا على دوائه. أشرت إليه بأن مصدر ألمه هو هوسه بجعل كل شيء يسير وفق خطته. 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 سباقًا بسيطًا. كان مدفوعًا بالحاجة إلى السيطرة، والآن بعد أن بدأ يأخذ دواءً، أصبح معذبًا بفكرة أن شيئًا 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.

اقترحت عليه، بما أنه محامٍ، أن يكتب عقدًا مع نفسه يعيد من خلاله تنظيم حياته خطوة بخطوة. يمكنه أن يجعل طبيعته المسيطرة — ولكن الشريفة — تعمل لصالحه بتغيير حاجته للتحكم في النتائج تدريجيًا. أخبرته أن مع كل نجاح صغير، ستولد طاقة جديدة من هذا النجاح تساعد على تخفيف ألمه. أعجبت به الفكرة، بلا شك لأنها سمحت له بالتحكم في محتوى العقد. قال إنه سيضع الاتفاق فورًا ويرسله إلي عبر الفاكس، وقد فعل ذلك في اليوم التالي.

بعد ثلاثة أشهر، أرسل لي بول ملاحظة يقول فيها إنه أحرز تقدمًا في شفائه منذ أن وضع نفسه "تحت عقد" للشفاء. ولكي يتغلب على حاجته الدائمة للفوز، منع نفسه من المراهنة على أي شيء. وسمح لحبه للفوز أن يستمر فقط في المجال القانوني، حيث يكون مناسبًا. قال إنه لم يكن يدرك أن كل من يعرفه كان يراه شخصًا "مزعجًا بسبب تنافسيته المفرطة." بدأ ألمه يتراجع، وقلت نوبات الصداع النصفي، وتحسن ألم ظهره إلى درجة تمكنه من ممارسة الرياضة مجددًا.

تحمل قصة بول المعنى الرمزي لـ "الاتحاد مع الذات"، أي التوافق مع نفسك لتجعلها كاملة ومتوازنة. فطالما أن جزءًا غير متوازن من طبيعتك يؤثر سلبيًا على بقية نظامك، فإن طاقتك ستتبدد وتنقسم على نفسها. لقد تمكن بول من إبرام عقد ناجح مع نفسه وشفى.

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 مضطر 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 ينتهك الآباء أبناءهم روحياً وعاطفياً بفرض قواعد صارمة كوسيلة لإثبات سلطتهم الأبوية.

الانتقام الشخصي هو شكل آخر من إساءة استخدام طاقة الشاكرات الثانية. فهذه الشاكرات هي مركز الدفاع عن الذات ومصدر "الأسلحة"، التي ترمز إلى ما يُرتدى 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 آذانا بطريقة ما. إن طاقة الانتقام من أكثر السموم العاطفية ضرراً على نظامنا البيولوجي، مسببة اضطرابات تتراوح بين العجز الجنسي وسرطانات الأعضاء التناسلية.

القوة الشخصية للشاكرات الثانية

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

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

القوة هي قوة الحياة، ونحن وُلدنا نعرف هذه الحقيقة. فمنذ صغرنا، نختبر أنفسنا وقدرتنا على تعلّم ما ومن يمتلك القوة، وكيف نجذب القوة، وكيف نستخدمها. ومن خلال هذه التمرينات الطفولية نكتشف إن كان لدينا ما يلزم لجذب القوة إلينا. فإذا كان لدينا ذلك، نبدأ في الحلم بما نودّ إنجازه كبالغين. أمّا 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 العادية إلى تخيلات قوة. وفي أسوأ الأحوال قد يملأون عقولهم بأوهام العظمة. عندها تُحجب قدرة العقل على التعقّل برغبة في القوة تمتد بمعايير السلوك المقبول لتشمل كل وسيلة تُحقق هذه الغاية. يمكن أن يصبح نهم القوة إدماناً يتحدى مشيئة الله. إن الشهوة للقوة من أجل القوة نفسها موضوعُ نصوص مقدسة وأساطير كثيرة عن بشرٍ يُدّلون في نهاية المطاف بحكمة إلهية.

أما تحديدنا جميعاً فليس أن نصبح "عزّاباً عن القوة" بل أن نبلغ قدرًا كافيًا من القوة الداخلية لتتربط براحة مع القوة الجسدية دون أن تُساوم على أرواحنا. هذا هو معنى أن نكون "في العالم لا من العالم". نحن مفتونون بأولئك المناعين تجاه إغراءات العالم المادي؛ فهم يصيرون أبطالنا الاجتماعيين والروحيين.

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 عذاباتٍ كبيرة بشأن القوة، خاصة فيما يتعلّق بالجنس. لكن معاناته الشخصية لم تزد إنجازاته العالمية إلا مصداقية: فقد أدرك نواقصه وحاول بوعي أن يفصل ضعفه عن عمله الاجتماعي بينما يسعى إلى استخدامه ليتطوّر روحياً. لقد كسبت شخصية فورست غامب السينمائية قلوب الملايين، أساساً بسبب سلوكه الأخلاقي تجاه القوة في العالم المادي. والغريب أن غامب لم يكن روحياً بشكل صريح، ولم يرفض الجنس أو القوة أو المال. بل إنه بلغ كل هذه أهداف الشاكر الثانية من خلال براءته ومناعته تجاه لوث العمل اليومي. لم يساوم روحه قط، مهما كان خوفه أو وحدته.

خلال ورش العمل، عندما أطلب من المشاركين وصف علاقتهم بالقوة، يتبدل جو الغرفة عادةً بشكلٍ درامي. ولا يزيدني هذا التوتر إلا إصراراً على متابعة السؤال. يتحرك معظم الناس في مقاعدهم لتغطية شاكراتهم الثانية. يعقدون أرجلهم، مثلاً، أو ينحنون فوق شاكراتهم الثانية، واضعين مرفقيهم على أفخاذهم ومسندين رؤوسهم بأيديهم. وينظرون إليّ بنظرة تقول: "يا له من سؤالٍ شيق، لكن لا تقترب أكثر."

وعندما يبدؤون بالإجابات، فإن النبرة الأولى تتضمن دائماً وصف القوة بأنها القدرة على الحفاظ على السيطرة على البيئة، أو كوسيلة لإنجاز الأمور. أما النبرة الثانية فتصف القوة بأنها القوة الداخلية على السيطرة على الذات. وأكثر ما يلفت في جميع الإجابات مجتمعة هو أن الغالبية تُعرّف القوة بأن لها موضوعاً، سواء كان ذلك الموضوع شيئاً في العالم الخارجي أو الذات. ورغم أن القوة الداخلية معترف بها بالتأكيد كالمثل الأعلى، إلا أنها في الممارسة أقل شعبية من القوة الخارجية، أولاً لأن القوة الخارجية أكثر عملية بكثير، وثانياً لأن القوة الداخلية تتطلب بطريقةٍ ما التخلي عن علاقتنا بالعالم المادي.

في هذه المرحلة من تطوّرها، كثافة وكأفراد، يمكننا أن نعترف بأن القوة الخارجية أو الجسدية ضرورية للصحة. فالصحة نتيجة مباشرة للمبادئ الروحية والعلاجية التي نستوعبها في حياتنا اليومية. كلٌّ من الروحانية المعاصرة والعلاج النفسي يؤكدان 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 يتحدّى حدود المادة الفيزيائية. حين التقيته، كان يُشعّ نوعًا من التمكين نادرًا، واضطرت لمعرفة كيف حقق ما يسعى إليه كثيرون. كان ديفيد من أفضل معلّمي، شخصًا أتقن الحقيقة المقدسة "احترم الآخر" ونقل تمامًا للآخرين طاقة السفيراه "يسود" وسر القربان.

كان ديفيد من النافاهو، نشأ في محمية خلال عشرينيات وثلاثينيات القرن الماضي. وبحلول الحادية عشرة كان مدمن كحول. ترك المحمية في منتصف مراهقته، وتاه 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 صديقًا لشاب ألماني وآخر من السكان الأصليين. سافروا معًا إلى موانئ في أنحاء المحيط الهادئ. واتخذ ديفيد الرسم هواية. وكان من مواضيعه 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. بدلًا من ذلك، صار جزءًا من عملية سرية ضد النازيين. فقد جندت القوات البرية أفرادًا من النافاهو وشعوبًا أصلية أخرى لشبكة تجسس. أرسل العملاء خلف خطوط العدو وبتوا المعلومات إلى قاعدة العمليات الرئيسية في أوروبا. وبما أن كل الاتصالات اللاسلكية يمكن اعتراضها، استُخدمت لغات السكان الأصليين لضمان أن الرسائل المُلتقطة لا تُفسّر.

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

دبّر 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 غيبوبة في

مستشفى عسكري في باتل كريك، ميشيغان. وعندما خرج أخيرًا من الغيبوبة، كان جسده موهنًا جدًا بفعل تجارب معسكر الأسرى حتى إنه لم يستطع المشي. زُود بدعامات ساقين ثقيلة، وباستخدام العكازات كان يجزّ نفسه لمسافات قصيرة.

عزم ديفيد على العودة إلى محميته ليودّع قومه الوداع الأخير، ثم يدخل مستشفى المحاربين القدامى ليقضي فيه بقية حياته. وعندما وصل إلى المحمية، هاله أفراد عائلته وأصدقاؤه لما آل إليه. تجمعوا وعقدوا مجلسًا للتشاور في كيفية مساعدته. وبعد الاجتماع، تقدم الشيوخ إلى ديفيد، ونزعوا الدعامات عن ساقيه، وربطوا حبلًا حول خصره، وألقوه في ماء عميق. "ديفيد، نادِ روحك لتعود"، أمروه. "روحك لم تعد في جسدك، إن لم تستطع استدعاء روحك، فسنتركك. 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 عليّ إطلاق غضبي وكرهي. بالكاد استطعت أن أمنع نفسي من الغرق، لكنني دعوت الله أن يخرج الغضب من جسدي. هذا كل ما دعوت به، وقد استُجيب صلاتي." استعاد ديفيد كامل استخدام ساقيه، وأصبح شامانًا، وقسًا مسيحيًا، ومعالجًا. كما عاد إلى الرسم واكتسب سمعة كفنان موهوب للغاية.

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

تكمّن القضية الجوهرية في توحيد الطاقات الثنائية لعلاقتنا في تعلّم كيفية "احترام الآخر". وباستخدام طاقة الشاكرا الثانية، والقوة الخالقة في السفيراه "يسود"، والبصيرة الرمزية لسر القربان، يمكننا أن نتعلم تقدير الاتحادات المقدسة التي نعقدّها مع بعضها عبر أيام حياتنا.

الكثير مما يُبديه 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 شخصًا مُبدعًا؟ هل تُتمّ أفكارك الإبداعية؟
2. كم مرة تُوجّه طاقاتك الإبداعية إلى مسارات تعبير 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 للمتعة الجنسية، أم شعرت بأنك مُستخدَم؟ هل أنت قوي بما يكفي لاحترام حدودك الجنسية؟

4. هل تفي بكلمتك؟ ما هي مدونة شرفك الشخصية؟ ومدونتك الأخلاقية؟ هل تُساوم على أخلاقك تبعًا 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 تُملّي عليك مخاوف البقاء خياراتك؟
9. هل أنت قوي بما يكفي لثبّك 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؟

الشاكر الثالث: القوة الشخصية

تبدأ طاقة الشاكر الثالث، 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 الطاقوي أيضًا على معظم القضايا المتعلقة بتطور القوة الشخصية وتقدير الذات.

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

الموقع: الضفيرة الشمسية.

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

الاتصال الطاقوي بالجسد العاطفي/الذهني: تُعرف الشاكر الثالث، وغالبًا ما يُطلق عليها اسم "الضفيرة الشمسية"، بأنها مركز قوتنا الشخصية، والنواة 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 الشاكر الثالثة بين العالم الخارجي (الذي يُميز الشاكرات الأولى والثانية) وبين توجّه الوعي نحو الداخل. فالشاكر الأولى لها مركز جاذبية خارجي وتقع دائمًا ضمن عقل جماعي. وكذلك الشاكر الثانية لها مركز جاذبية خارجي لكنها تركز على العلاقات وتأثيراتها علينا. أما في الشاكر الثالثة، فإن مركز الجاذبية يصبح داخليًا جزئيًا، إذ يتحول تركيزنا من كيفية علاقتنا بالناس من حولنا إلى كيفية علاقتنا بأنفسنا وفهمنا لذواتنا.

الاتصال بالسفировوت/الأسرار المقدسة: تمثل السفيراه "نيتساح" الصفة الإلهية للثبات، بينما ترمز السفيراه "هود" إلى الجلال (أو النزاهة) الإلهي. في نظام الشاكرات، تترافق هاتان الصفتان لأن التقليد القبلي يعتبرهما تجسيدًا للصفات التي نحتاجها كي "نقف" كأفراد. لذلك تُصوّر نيتساح وهود رمزيًا كأنهما ساقا الجسد. كما يُعتبران أيضًا مصدر النبوة ومركز الرؤية الرمزية. يشكّل المعنى الرمزي لنيتساح وهود ارتباطًا روحيًا قويًا مع سرّ التثبيت (Confirmation). يمثل هذا السرّ بروز "الذات الواعية"، أي ذلك الجزء من الشخصية الإنسانية الذي هو أبدي ومتوافق طبيعيًا مع المقدس.

المخاوف الأساسية: الخوف من الرفض، والنقد، والظهور بمظهر الأحق، وال فشل في أداء المسؤوليات؛ جميع المخاوف المتعلقة بالمظهر الجسدي مثل الخوف من السمّة 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، وقوة الشخصية.

الحقيقة المقدسة: الحقيقة المقدسة للشاكر الثالثة هي "احترم ذاتك"، وهي فكرة تدعمها الطاقات الروحية لسفيروت نيتساح (الثبات) وهود (الجلال)، وكذلك المعنى الرمزي لسرّ التثبيت، إضافة إلى القوة الكامنة في الشاكر الثالثة. فالطاقات التي تجتمع في هذه الشاكر 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 يمنحها سرّ التثبيت هي الاحترام الذاتي، كما يرمز هذا السر إلى الانتقال من الطفولة إلى النضج. لقد واجهنا جميعاً، أو سنواجهه، تجربة تكشف لنا عن نقاط قوتنا وضعفنا الداخلية بمعزل عن تأثير الكبار. إن الصفة الروحية الكامنة في الشاكر الثالثة تُلزمنا بخلق هوية منفصلة عن ذواتنا القبلية.

تطوير تقدير الذات

تندمج التيارات الروحية الثلاثة لتشكّل الصوت الحدسي لضفيرتنا الشمسية. ومع تطور إحساسنا بالذات، يصبح صوتنا الحدسي مصدرنا الطبيعي والدائم للإرشاد.

إن شعورنا تجاه أنفسنا، وما إذا كنا نحترم ذواتنا أم لا، يحدد جودة حياتنا، وقدرتنا على النجاح في العمل والعلاقات والشفاء والمهارات الحدسية. 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 نكون قادرين على اتخاذ قرارات سليمة. وبدلاً من ذلك، سنحوّل كل قوتنا الشخصية في صنع القرار إلى يد شخص آخر: شخص نريد أن نُعجبه، أو شخص نعتقد أننا يجب أن نضعف أمامه لنكسب الأمان المادي. الأشخاص ذوو التقدير الذاتي المنخفض يجذبون علاقات وظروفاً مهنية تعكس هذا الضعف وتدعمه.

أخبرني رجلٌ مرةً 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 الشاكر الثالثة، على وجه الخصوص، مع حدود الجسد المادي. فهل نحن أقوياء جسدياً أم ضعفاء؟ قادرون أم معاقون؟ جميلون أم مشوهون؟ أطول من اللازم أم أقصر؟ من منظورٍ روحي، فإن جميع المزايا والقيود الجسدية وهمٌ، مجرد "أدوات حياة". ومع ذلك، فإن قبول الإنسان لها أو مقاومته إياها أمرٌ حاسم في دخوله مرحلة النضج الروحي. في الحقيقة، من منظورٍ روحي، يُعدّ العالم المادي بأسره أكثر من مجرد صَفٍ 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 الشاكر الثالثة إلى تقييم إحساسك بالقوة وبالذات في علاقتك بالعالم الخارجي.

فكّر، على سبيل المثال، في تحديات الشاكرات الثلاثة لدى شخص يستخدم الكرسي المتحرك. إن حقيقة أن العالم المادي وهمّ لا تعني أن الكرسي المتحرك غير موجود أو أن مشكلتها الجسدية ليست حقيقية. بل تعني أن لا شيء في العالم المادي يمكنه احتواء أو تقييد قوة الروح البشرية. قد لا تستعيد تلك المرأة استخدام ساقها، لكنها تملك القوة لتقرر ما إذا كان وجودها على كرسي متحرك سيُعاق روحها. فإذا اختارت أن تعيش حياتها بأفضل شكل ممكن في الكرسي المتحرك، فإنها لا تتخذ قرارًا نفسيًا صحيًا فحسب، بل قرارًا روحيًا يستدعي الطاقات الكاملة للسفيراه نيتساح وهود.

التقيت بامرأة تُدعى روث أثناء إدارتي لورشة عمل استمرت أسبوعًا في المكسيك. كانت روث تقيم في الفندق نفسه، لكنها لم تكن جزءًا من ورشتي. كانت مقعدة بسبب التهاب المفاصل الحاد، في حالةٍ من أقصى الحالات التي رأيتها في حياتي.

ذات صباح، استيقظت أبكر من المعتاد وخرجت إلى الشرفة ومعني كوب قهوة لأدوّن ملاحظاتٍ لمحاضرتي ذلك اليوم. لاحظت روث جالسة بمفردها، تستمع إلى الموسيقى الكلاسيكية بجهاز تسجيلٍ 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 إليّ. كنت أتساءل كيف تتعامل مع جسدها المشوّه بشدة، والذي أصبح سمينًا أيضًا بسبب عدم قدرتها على الحركة. وفجأة التفتت برأسها، ابتسمت وقالت:

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

صُدمت لدرجة أنني لم أستطع التغطية على نفسي.

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

قالت: "حسنًا، تعال إلى هنا وسأخبرك."

بينما سحبت كرسيًا وجلست قريبًا، قالت لي هذه المرأة البالغة من العمر خمسة وسبعين عامًا:

"هل تحب موسيقى العصر الجديد؟"

أومأت برأسي، 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 تلاعبًا يمكنك تخيله. لم أسرق شيئًا أبدًا، لكنني اقتربت من ذلك.

عندما بلغت ابنتي الكبرى الثانية والعشرين، انضمت إلى جماعة بوذية. لقد ربيت بناتي في منزل يهودي تقليدي في مدينة

نيويورك، وهي تدخل جماعة بوذية! في كل مرة كانت تزورني فيها كنت أقول لها: 'كيف يمكنك أن تفعل هذا بي؟ بعد كل ما

ضحيت به من أجلك، كيف تفعلين؟' لا بد أننا أعدنا هذا الحوار مئة مرة. ثم في أحد الأيام نظرت إليّ وسألتني: 'أمي، هل

ملابسي متسخة؟ هل أنا نجسة بطريقة ما؟ هل أفعل شيئًا يسيء إليك؟'

قلت: 'لا بد أنهم وضعوك على المخدرات. هذا هو التفسير—أنت تتناولين المخدرات.' فردت: 'نعم، جربت المخدرات.' فقلت لها: 'أحضري لي بعضًا 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 كائنًا لطيفًا قال إنه ملاكي. قالت لي: 'روثي، روثي، هل تدركين كم من الصعب أن أكون ملاكك؟' قلت إنني لم أفكر في ذلك أبدًا، فقالت ملاكي: 'دعيني أريك كيف تبدين بالنسبة إلي.' ثم أشارت إلى صورتي المزدوجة—لكنها كانت مربوطة تمامًا بآلاف الأربطة المطاطية. قالت ملاكي: 'هكذا تبدين لي. كل رباط من هذه الأربطة هو خوفٌ يسيطر عليك. لديك الكثير من المخاوف لدرجة أنك لا تستطيعين سماعي وأنا أحاول أن أخبرك أنني أسيطر على كل شيء.'

ثم قالت ملاكي: 'إليك مقصًا. لماذا لا تقطعين كل تلك الأربطة وتحررين نفسك؟' وهذا ما فعلته بالضبط. قصصت كل واحدة منها، ومع كل واحدة قطعتها شعرت باندفاعٍ لا يُصدق من الطاقة يدخل جسدي. ثم قالت ملاكي: 'ألا تشعرين بتحسّن الآن؟' قلت لها إنني أشعر 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 تفعل، عليّ أن أريك شيئًا.'

"أرّتني المستقبل، ورأيت نفسي مليئة بالتهاب المفاصل. لم تستطع أن تخبرني لماذا يجب أن أتحمّل هذه الحالة، فقط أن عليّ ذلك. لكنها قالت إنها ستكون معي في كل خطوة من الطريق. ثم أعادتني إلى جسدي. أخبرت ابنتي بكل ما حدث، وضحكنا معًا بلا توقف تقريبًا لمدة شهرين. ومنذ تلك التجربة أصبحنا مقربتين جدًّا. عندما بدأ هذا المرض قبل عشر سنوات، قلت لنفسي: حسّنًا، هذا ليس عجزًا. كنت أكثر عجزًا عندما كنت أستطيع المشي: كنت خائفة دائمًا من أن أكون وحدي، ومن أن أعنتني بنفسني، حتى إنني كنت أريد أن أبقى بناتي قريبتين مني لألا أضطر إلى رعاية نفسي. لكن بعد تلك التجربة لم أشعر بالخوف مرة أخرى. أؤمن أن حالتي الجسدية طريقة لتذكيري بألا أشعر بالخوف أبدًا. 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 وملاكها 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 إعاقة يتحول تدريجيًا إلى مصدر إلهام. أصبحت قيودها رصيّدًا. هذه هي تأثيرات السفירות نيتساح وهود، "ساقانا" الروحيتان.

تعزير القوة الداخلية

نُعيد “ترتيب” حياتنا حين نختار الروح على أوهام الظروف المادية. فمع كل اختيار نتخذه، إمّا أن ننخرط أكثر في العالم المادي الوهمي، أو نستثمر طاقةً في قوة الروح. وتمثّل كلٌّ من الشاكرات السبع نسخةً مختلفة، أو تجلّياً، لهذا الدرس الجوهرى الواحد. وفي كل مرة نختار فيها تعزير قوّتنا الداخلية، نقلّص سلطة العالم المادي على حياتنا وأجسادنا وصحتنا وعقولنا وأرواحنا. ومن منظور الطاقة، كلّ اختيار يُنمّي أرواحنا يقوّي حقل طاقتنا؛ وكلّما اشتدّ حقلنا الطاقى، قلّت روابطنا بالأشخاص والتجارب السلبية.

التقيتُ بيني في ورشة عمل حين كانت قد بدأت بالفعل تعيد بناء حياتها بنفسها. كانت بيني متزوجة منذ ثمانية عشر عاماً من رجلٍ تجمعها به شراكة تجارية. كانت هي العقل المدبّر للعمل. وكانت أيضاً مُدمنة كحول—وهو وضعٌ كان يروق لزوجها تماماً لأنه كان مُدمنًا هو الآخر. كان يريد أن تشرب لأن إبقاء بيني شبه فاقدة للوعي يمنحه مزيداً من السيطرة في الزواج والعمل.

في يومٍ اعتيادي من علاقتهما، كانت بيني تعود من العمل وتعتني بالكلاب والمنزل. وكان زوجها يملأ لها كأساً من النبيذ ويقول: “الآن اذهبي لتترتاحي. سأهتمّ بالعشاء.” وبحلول موعد العشاء كانت قد صارت “في كؤوسها.”

بعد نحو سبعة عشر عاماً أدركت بيني أن لديها مشكلة. فكّرت في حضور اجتماع لمدمني الكحول المجهولين لكنها تراجعت. “كنا نعيش في بلدة صغيرة،” شرحت. “لو رأي الناس في ذلك الاجتماع لانتشر الخبر.” فكانت تقود السيارة قرب المكان دون أن تدخل. ثم وصلت بيني إلى القاع. وبدلاً من الاتكال على زوجها، اتّصلت بصديقة وقالت: “ساعديني! أحتاج إلى مساعدة.” فدلّتها الصديقة على أول اجتماع لها مع مدمني الكحول المجهولين.

غيّرت الصحوّة حياتها. وحين عادت إلى رشدّها، أدركت أن لا شيء في عالمها—وأقلّه زواجها—كان يعمل. وعلى الرغم من خوفها من ترك الزواج—مما يعني أيضاً ترك عملها—فعلت ذلك خطوةً خطوة. انتقلت إلى جزءٍ آخر من البلاد، وواصلت حضور الاجتماعات، والتحقّت بدوراتٍ في التطوير الشخصي، وهناك التقينا. خضعت لتغييرٍ في مظهرها، بدّلت تسريحة شعرها، وفقدت عشرين رطلاً. وباختصار، عادت إلى الحياة. قرّرت أن تطلّق زوجها، رغم أنّ ذلك سيجعل وضعها المالي أكثر هشاشة، لأنه “ما تحتاجه روحي لأكون حرة.” ومع اتخاذها كل هذه الخطوات، كانت بيني وأنا نناقش كل خطوة جديدة وكيف سنغيّر حياتها وراحتها. ومع أنّ الطلاق سيبدّل وضعها المالي، فقد احتاجت أن تكتشف هل تستطيع كسب دخلٍ بمفردها. قررت أنها تؤمن بنفسها بما يكفي لتتوقّع أنها تستطيع. عملت لتصبح مُدرّبة في البرمجة اللغوية العصبية (NLP). وفي النهاية التقت جيمس، رجلاً رائعاً يوافق معاييرها العالية الجديدة في الصحة والتطوّر الشخصي. تزوّجا ويقدمان الآن ندواتٍ في التطوير الشخصي في أنحاء أوروبا.

تحكي قصة بيني عن الإيمان اللامحدود لدى كلّ شخص لتحويل حياته، إذا ما توافرت العزيمة والإحساس القوي بالمسؤولية الشخصية. هذه صفات قوة متأصلة في الشاكرات الثلاثة. إن التزام بيني بشفافها الذاتي هو المعنى الرمزي لسرّ التثبيت

(Confirmation). لقد فصلت نفسها عن الأشخاص والظروف السلبيّة، واستدعت روحها الخاصة، واكتشفت أن لديها قدرة لا تنفذ على الاحتمال (نيتساح) وكرامة (هود)، وبفضلهما استطاعت إعادة بناء حياتها. ولأن بيّني استطاعت مواجهة مخاوفها، فقد استطاعت أيضًا تحريرها وأن تصبح مُتمكّنةً وصحيّةً وناجحةً.

وكَلّما اشتدّت أرواحنا، قلّت سلطة الزمن الخطي على حياتنا. إلى حدّ ما، الزمن الخطي وهمّ من أوهام العالم المادي، يرتبط بالطاقة الماديّة للشاكرات الثلاث الأولى. وللمهام الجسديّة، نحتاج هذه الطاقة الماديّة؛ فمثلاً، حين نحتاج إلى تحويل إلهام من فكرة إلى شكل، نُجربه عبر خطواتٍ خطيّة. لكن فيما يتعلّق بإيماننا بقدرتنا على الشفاء، ينبغي إعادة فحص مفهومنا للزمن.

يحمل الوهم القائل بأن الشفاء يستغرق “وقتًا طويلاً” سلطةً لا يُستهان بها في ثقافتنا. والإيمان به يجعله حقيقة. في سفر التكوين، “نفخ يهوه في أنف آدم نسمة حياة، فصار الإنسان نفساً حيّة.” ونحن حين نختار الإيمان بشيء، فإننا ننفخ في ذلك الاعتقاد من أنفاسنا، فنمنحه السلطة.

تؤمن ثقافتنا بأن شفاء ذكريات الطفولة المؤلمة يحتاج إلى سنواتٍ 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 مُعابرةً وفق الزمن الذي تنسبه لها الذهنيّة القلبيّة. على سبيل المثال، يعتقد العقل الجمعي الآن أنّ أنواعاً معينة من السرطان تقتلنا خلال ستة أشهر، وأن مرضى الإيدز يمكنهم العيش ست إلى ثماني سنوات، وأن الحزن على وفاة الزوج يتطلب عامًا على الأقل، وأن الحزن على وفاة طفل قد لا ينتهي. إذا صدّقنا هذه التقديرات، فإننا نعطي العقل الجمعي سلطةً على حياتنا بدلاً من ممارسة قوّتنا الشخصية. فإذا كانت روحك قويّة بما يكفي للانسحاب من سلطة اعتقادٍ جمعي، فهي قويّة بما يكفي لتغيير حياتك، كما تُظهر قصة مارغريت الغنيّة على نحوٍ استثنائي.

التقيت مارغريت في ورشة قَدَمتها في نيوهامبشير. وصفت نشأتها بأنها “بسيطة، عاديّة، وصارمة.” كان والداها يُراجعان كلّ ما تقرّاه ويحدّدان من سيكون أصدقاءها. لم يُسمح لمارغريت بحضور أي مناسبات رأى والداها أنها “راديكاليّة.” وفي أحيانٍ كانت تُضطرّ لقراءة الصحيفة خلسة. نشأت تحت سيطرة خوف والديها من المجهول. ولمّا ذهبت إلى المدرسة، أخبرها أنه بما أنها امرأة، فليس أمامها عملياً سوى مهنتين: التدريس والتمريض.

قرّرت مارغريت أن تصبح ممرضة. وبعد تخرّجها بفترة قصيرة، تزوّجت رجلاً كان، بقولها، “بسيطاً، عادياً، وصارماً. لقد كرّرت والدي.”

انتقلت مارغريت وزوجها إلى بلدة صغيرة، حيث مارست تمريض الرعاية المنزلية. وكانت البلدة، كباقي المجتمعات اللطيفة، تضمّ شخصياتٍ محلّيّة، لا سيما امرأة تُدعى أولي. وبطريقةٍ ما اكتسبت أولي سمعة بأنها “خطيرة.” لم يكن أحد يحدثها، ولم يدعها أحد إلى أي نشاط اجتماعي. وكان الأطفال يعكّرون صفوها كل هالويين، منذ عشرة أعوام.

وجاء اليوم الذي اتصلت فيه أولي بمكتب تـمريض 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، “امرأةً وحيدةً مسالمة في الخمسين من عمرها، مُتَعَطِّشة للموَدَّة.”

وأثناء رعايتها لأولي، نشأت بينهما صداقة. وحين شعرت مارغريت بالارتياح، سألت أولي كيف اكتسبت سمعتها. توقفت أولي لحظة، ثم شاركتها بأن “قوة” قد “حلت عليها فجأة” عندما كانت طفلة. كانت تلك القوة تشفي 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. ظلّ والدها أنها تعاند، فحاول أن يضربها لتعود القوة، لكنها لم تعد.

ولما بلغت، غادرت أولي المنزل وانتقلت إلى بلدةٍ لا يعرفها فيها أحد. عملت كمنظّفة، وتزوَّجت في الثانية والثلاثين. ورزقت وزوجها بطفلين. ولما بلغ أصغرهما خمس سنوات، أصيب بمرض اللوكيميا الخطير. قال الطبيب لأولي وزوجها استعداداً لوفاته لأنها حتمية. حينها فقط أخبرت أولي زوجها عن القوة التي كانت لديها طفلةً، وطلبت منه أن ينضمَّ إليها في الصلاة، سائلةً الله أن يردَّ لها تلك القدرة مرّةً أخرى لتشفي ابنهما. جثت أولي عند سرير ابنها، وصلت، ثم وضعت يديها عليه. وفي غضون يومين بدأت تظهر عليه علامات التحسّن، وفي غضون أسبوع كان في طريقه إلى التعافي. شُفي تماماً خلال شهرين.

سأل الطبيب أولي وزوجها ماذا فعلا، وما العلاج الذي قدماه لابنهما. طلبت أولي من زوجها ألا يُخبر الطبيب، لكنه أفصح عمّا حدث على أي حال. وكان رد الطبيب أن أولي “خطيرة”، ونصح زوجها بأن “يكون حذراً 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.” تحطمت أولي وأخبرت مارغريت أنها حاولت عبثاً مراتٍ عدة أن تعثر على أولادها. ولم ترهم منذ ذلك الحين.

تعرّزت رابطة مارغريت بأولي مع كل زيارة. وألهمت “قوة” أولي مارغريت أن تقرأ عن المُعالجين وقوة الشفاء والروحانيّة. 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 تُشارك زوجها كل ما تتعلّمه، آملّة أن يجد المعلومات مُلهمة كما وجدتُها هي. لكن زوجها شعر بالتهديد من أولي ومن هذه الأفكار الجديدة، وجاء اليوم الذي حرّم عليها فيه أن ترى أولي مجدداً.

في ذلك الوقت، لم تحتج مارغريت إلى رؤية أولي لأنها تُحبّها فحسب، بل لأن أولي كانت تُعلّمها عن قوة الشفاء التي هي طاقة الحب من مصدرٍ إلهي. هذه المرّة لم تُرد أن تتحكم مخاوف الآخرين بها.

دخلت مارغريت أحلك أزمةٍ في حياتها—ليس بسبب أولي فقط، بل لأنها كانت “بين عالمين من الفكر.” كانت تعلم أنه، سواء رأت أولي ثانية أم لا، فلن تعود إلى معتقداتها السابقة عن الشفاء والروحانيّة. أرادت أن تواصل التعلّم، وفي النهاية أخبرت زوجها بأنها ستواصل مهامّ تمريض الرعاية المنزلية مع أولي، بغضّ النظر عن شعوره.

بدأ زوج مارغريت يقول أشياء مثل “تلك المرأة وضعتكِ تحت سحرها”، و“أتساءل ماذا يجري أيضًا بينكما.” أصبح الجوّ في بيت مارغريت لا يُطاق، فانتقلت إلى شقة. وأملت أن يُساعد انفصالٌ مؤقت في شفاء زوجها.

وقف زملاء مارغريت وكذلك أصدقاؤها في صفّ زوجها. قالوا لمارغريت إنها تُضحيّ بزواجها من أجل امرأةٍ مجنونةٍ تحتضر. لم يفهم أحدٌ سبب ما كانت تفعله. لقد “صَلّت لمعجزة بلا قيود”، أي إنها لم تكن تكثرث كيف سيحلّ الله أزمتهـ فقط أرادت لها أن تنتهي.

بعد نحو أربعة أشهر، تلقت مارغريت رسالة من زوجها يقول فيها إنه لا بدّ أن يلتقيا. ظنّت أنه سيطلب الطلاق، لكنه بدلًا من ذلك أخبرها للتوّ بأنه شخّص بسرطان القولون. قال إنه خائف—ثم جاءت المعجزة. هل يمكن لأولي أن تُساعده؟ سأل. ارتجفت مارغريت من التأثر. وذهبا فورًا إلى بيت أولي.

قالت أولي لزوج مارغريت إن قوّتها من الله، وعليه أن يُركّز انتباهه على ذلك. أجرت عليه وضعَ اليدين، ولم يستغرق ذلك أكثر من عشر دقائق. وتعافى الرجل من سرطان القولون خلال ثلاثة أشهر. وأصبح شغوفًا برعاية أولي، إلى درجة أنه أصرّ على أن تنتقل للعيش في منزلها، حيث بقيت حتى وفاتها.

“الآن لا يكفّ زوجي عن فعل الخير لي، أو للآخرين. نقيم خدمات شفاء في منزلنا، حيث نُصلي مع الآخرين ونقدّم إرشاداتٍ حول الشفاء. ما كنْتُ لأصدّق أنّ هذا يمكن أن يحدث، ولا أستطيع إحصاء عدد المرات التي قال لي فيها زوجي: ‘أشكر الله كل يوم في صلاتي لأنك امتلكت الشجاعة لتقفّي في وجهي وتمسّكي بمعتقداتك. أنا حيّ اليوم بسببك.’”

لا شكّ في أن ذكريات طفولتنا قد تكون مصدر ألمٍ بالغ. ومع ذلك، مثل مارغريت، قد تُمنح فرصًا لاستخدام ذلك الألم لإلهام خياراتٍ أخرى ونحن بالغون.

تقدير الذات والحدس

حين بدأتُ تدريس ورش العمل حول الإرشاد الحدسي، كنت أقدمّ للمشاركين تمارين داخلية وممارساتٍ للتأمل. لكنّ معظم من كانوا يتأملون أفادوا بعدم نجاحهم في تنمية حدسهم. أدركتُ خلال إحدى الورش أنّ التحدي الحقيقي لم يكن الوصول إلى الحدس؛ فالمشاركون، في الغالب، كانوا على اتصالٍ بحدسهم بالفعل، لكنهم أسأوا فهم طبيعة حدسهم تمامًا.

كلُّ مشاركٍ في تلك الورشة خلط بين الحدس والقدرة النبؤية. كانوا يظنون أنَّ الحدس هو القدرة على التنبؤ بالمستقبل. لكن الحدس ليس القدرة على خوض غمار النبوءة ولا وسيلةً لتجنُّب الخسارة المالية أو العلاقات المؤلمة. إنَّه في الحقيقة القدرة على استخدام “بيانات الطاقة” لاتخاذ قراراتٍ في اللحظة الراهنة. بيانات الطاقة هي المكوّنات العاطفية والنفسية والروحية لوضعٍ معيّن. إنَّها عناصر “الهنا والآن” في الحياة، لا معلوماتٍ لامادية قادمة من “مكانٍ مستقبلي”.

في الأغلب تُعلن المعلومات المتاحة للحدس عن نفسها بجعلنا نشعر بعدم الارتياح أو بالاكْتئاب والقلق، أو على النقيض تمامًا، بالتيه والانفصال، وكأننا انقطعنا فجأة عن مشاعرنا كلها. وفي الأحلام ذات الطبيعة الحدسية نتلقى رموزًا للتغيير أو الفوضى. وكثيرًا ما تتكشف هذه الأحلام أثناء الأزمات العاطفية. إنَّ الإشارات الطاقية أو الحدسية تدلّ على أننا بلغنا مفترق طرقٍ في حياتنا وأنَّ أمامنا فرصةً للتأثير في المرحلة التالية منها—ولو إلى حدٍّ ما—من خلال الخيار الذي نتخذه الآن.

يُمكننا الحدسُ واستقلاليّةُ الشاكرات الثالثة معًا القدرة على ركوب المخاطر وعلى متابعة البديهيات القادمة من أحشائنا. تواصل معي إيفان، وعمره ثمانية وعشرون عامًا، لأنَّه كان يعاني قولونًا متفرّجًا بشدّة. وأثناء تقييمي له، كنت أتلقي باستمرار انطباعَ حصانٍ يُساق إلى بوابة الانطلاق لكنّه لا يخوض السباق. كانت شاكراته الثالثة كأنّها فجوة مفتوحة تُفرغ الطاقة. بدا وكأنّه لا طاقة لديه ليوقف على قدميه. بل بدا كأنّه فرّ من الفرص التي قدّمتها له الحياة لأنّه كان يخشى الفشل. لم يكن يُقدم على أيّ مخاطرة ولو بسيطةٍ ليلتمس بها تأكيدًا لحدس ما.

وبكلماته هو، كانت حياة إيفان سلسلةً من الانطلاقات الكاذبة. فكّر في شتى المشاريع التجارية، ثم عدل عن كلّ منها. وكان يُحلّل سوق الأسهم بلا انقطاع، باحثًا عن صيغةٍ تكشف نمط صعود وهبوط الأسعار. واستحوذ عليه هذا المثال الأعلى، فراح يُراكم الإحصاءات بعناية. والحقيقة أنّه أصبح بارعًا إلى حدٍّ معقول في تمييز الأسهم القابلة للارتفاع. فلما سألته لم لا يُقدم ببساطة على الاستثمار في بعض تلك الأسهم، قال: “الصيغة لم تصل بعد إلى حدِّ الكمال. يجب أن تكون كاملة.” ومع ذلك كان ممتلئًا مرارةً من نفسه لأنّه يعلم أنّه كان سيجني مالًا وفيرًا لو تابع بعض بديهياته. بل إنه كان سيغدو غنيًا إلى حدٍّ لا بأس به. ولما عقبَتْ بأنّه طالما نجح على الورق، فاحتمالُ نجاحه في استثمارٍ فعليٍّ مماثل، أجاب إيفان بأن السوق متقلّبة، ولا يمكنه أن يتيقّن أبدًا أنَّ حدوسه ستثبت صحتها.

مع القولون المتفرّج، كان جسدُ إيفان يُمزّق حرفيًا بسبب عجزه عن العمل وفق حدسه القادم من الأحشاء. لم يستطع أن يحمل نفسه على استثمار ولو مبلغٍ صغيرٍ في سهمٍ ما. كان خوفه من المخاطرة يدمّر جسده حرفيًا، ومع ذلك كان مهووسًا تمامًا بعملٍ لا يقوم إلا على المخاطرة. إنَّ نصَحَ إيفان بأسلوب استرخاء سيكون مجديًا بقدر ما يكون أمرٌ مراهقٍ بالعودة في الوقت المحدد مجديًا. كان إيفان بحاجةً إلى أن يُفرغ عقله الحاسوبيّ ويحوّل الدفّة إلى بديهيات أحشائه. كان يُصرّ على أن بديهيات أحشائه لا تُقدّم “دليلاً” على النتائج، بل تلمّح إلى إمكانيّاتٍ فحسب.

كان مشاركو ورشتي أيضًا على اتصالٍ بحدسهم—لكنهم افترضوا أنَّ الحدس يعني توجيهًا واضحًا لا “إرشادًا حدسيًا”. كانوا يأملون أن تُكسبهم ضربةً حدسيةً واحدةً قوةً إعادة ترتيب حياتهم في وناجٍ وسعادةٍ تامين. غير أنَّ الإرشاد الحدسي لا يعني

اتّباع صوتٍ يقود إلى “الأرض الموعودة”. إنّه يعني امتلاك تقديرٍ للذات يتيح للمرء أن يُدرك أنّ عدم الارتياح أو الالتباس الذي يشعر به هو في الواقع توجيهٌ له ليتولّى زمامَ حياته ويتخذ خياراتٍ تكسره خارج الجمود أو البؤس.

إذا كان المرء يعاني تدنّي تقدير الذات، فلن يستطيع العملَ بدوافعه الحدسية لأن خوفه من الفشل شديدٌ للغاية. يمكن للحدس، مثل سائر الانضباطات التأملية، أن يكون بالغ الفاعلية إذا—وفقط إذا—امتلك المرء الشجاعة والقوة الشخصية لمتابعة ما يقدّمه من إرشاد. فالإرشاد يقتضي فعلاً، لكنه لا يضمن السلامة. وبينما نقيس نجاحنا نحن بمدى راحتنا وأمننا الشخصي، يقيس الكونُ نجاحنا بكمّ ما تعلّمناه. وطالما اتخذنا الراحة والأمان معياراً للنجاح، فسوف نخشى إرشادنا الحدسي، لأنّه بطبيعته يدفعنا إلى دوراتٍ جديدة من التعلّم تكون غير مريحة أحياناً.

في إحدى ورشي، علّقت امرأةٌ تدعى ساندي بفخرٍ أنها أمضت ستّ سنواتٍ تعيش في أشرمٍ بالهند تطوّر فيه ممارستها التأملية. كانت تدخل صباحاً ومساءً في تأملٍ لساعة، وتتلقى إرشاداً روحانياً واضحاً جداً. وفي لحظةٍ خاصّة سألتني إن كنت قد تلقيتُ أيّ انطباعاتٍ عن أين ينبغي لها أن تعيش وكيف تكسب رزقها. لماذا لا تتلقى هذا النوع من المعلومات في تأملاتها هي؟ سألتها، مضيفّة أن الإرشاد المهني ليس اختصاصي، إن صحّ التعبير. فأجابت أنّ إرشادها مقتصرٌ على الأمور الروحية. لكن مهنتها جزءٌ من حياتها، اعترضتُ، وبالتالي جزءٌ من روحانيتها. قالت إنها ببساطة لا تستطيع الحصول على هذا النوع من المعلومات. ثم سألتها: “ما أسوأ حدسٍ ممكن أن تتلقّيه في تأمّلٍ حول أين تعيشين وماذا تفعلين؟” فأجابت على الفور: “هذا سهل—العودة إلى التدريس في داخل مدينة ديترويت. لقد راودتني كوابيسٌ عن ذلك.” فقلت: “لو كنتُ مكانك لأخذتُ ذلك بالاعتبار. يبدو لي إرشاداً.”

بعد عامٍ تلقيتُ رسالةً من ساندي تخبرني فيها أنّها بعد ورشتي باتت تُبتلى بالحاحاتٍ للعودة إلى التدريس. قاومتها بقوةٍ حتى انتهى بها الأمر إلى الإصابة بالشقيقة واضطرابِ النوم. وفي الأثناء كانت تكسب رزقها عاملةً في متجر كتب، ودخلها لا يكفيها. فلمّا جاءها عرضٌ للعمل كمدرّسةٍ بديلة في منطقتها السابقة، قبلت. وخلال شهرين قدّمت صفّاً لا منهجياً في التأمل لطلاب الثانوية يلتقي مرتين أسبوعياً بعد الدوام. وقد حقق الصف نجاحاً كبيراً حتى إنّه أُدخل في المنهاج النظامي في العام التالي، ووقّعت ساندي عقدَ تدريسٍ بفرح. وانتهت شقيقَتُها واضطرابُ نومها بعد ذلك بقليل.

الإيمانُ بالذات مطلوبٌ للشفاء. قبل أن أدرك أهمية تقدير الذات في تطوير المهارات الحدسية، كنتُ سأقول إنّ الإيمان هو العامل الأهم في الشفاء. وأنا الآن أساوي بين الإيمان وتقدير الذات والقوة الشخصية، لأن تدنّي تقدير الذات يعكس نقص الإيمان بالذات كما يعكس نقص الإيمان بقوى العالم غير المرئي. ولا شك أنّ الإيمان حيويٌّ لإدارة تحدّيات وجودنا اليومي.

على سبيل المثال، تواصلت معي جانيس، وهي في أواخر العشرينيات، لأنها أرادت تعلّم كيفية إدارة صحتها. كان لدى جانيس عددٌ من التحديّات الصحية الخطيرة، لكنها لم تسألني لماذا عليها التعاملُ معها؛ كانت مهتمةً فقط ببدء الشفاء.

حين كانت جانيس في سنِّ المراهقة، خضعت لجراحةٍ بسبب انسدادٍ في قولونها. ولما التقيتها كانت متزوجةً وأمًّا لطفلٍ واحد، وتمكّت في المستشفى من أجل جراحاتها البطنية السابعة. كان قد أُزيل معظمُ جهازها المعوي، وأضحت ستعيش مع فُغرةٍ قولون طوال حياتها. ولم تعد قادرةً على تناول الطعام الصلب، وصارت تُغذّى بسوائل عبر قنطارٍ مُزروعٍ جراحياً في صدرها العلوي. وهذا أيضاً سيبقى طوال حياتها. كان عليها أن تتّصل بمحلول تغذيتها السائل قبل النوم بقليل، ليقطرَ إلى جسدها طوال الليل. ولأن هذه التغذية السائلة—المسمّاة “التغذية الوريدية الكاملة”—كانت قد طوّرت حديثاً، لم يشملها التأمين. وصار السفر، حتى رحلات نهاية الأسبوع، معاناةً كبرى، لأنها كانت مضطّرةً لحمل الكثير من المعدات الطبية معها. وفوق كلّ مشاكلها الجسدية، وبسببها، كانت جانيس وزوجها يكدّسان ديناً لا يُقهر.

كنْتُ في طريقي إلى المستشفى للقاء جانيس متوقّعةً أنها ستكون مثقلةً بظروفها وتخشى المستقبل. لكنّها، وعلى نقيض توقّعاتي، كانت تُبشّر موقفاً وطاقّةً إيجابيين. أرادت أن تتعلّم تقنياتٍ طاقية مثل التأمل والتصوّر لتستخدمها في تحسين صحتها. وخلال حديثنا قالت: “حين كانوا يضعون لي القنطار، أعترف أنني شعرت بالشفقة على نفسي، ناهيك عن الذنب. شعرت أنني لم أعد سوى عبءٍ ماليٍّ على زوجي، وبالكاد زوجةً مناسبة. ثم مشيتُ في بعض أروقة المستشفى ورأيتُ ما يواجهه آخرون من أحوال. قررتُ أن وضعي ليس سيئاً إلى ذلك الحد، وقلت لنفسي: أستطيع التحمّل.”

بعد آخر جراحاتها عادت جانيس إلى المدرسة لتُكمل درجتها في التمريض. وما إن بدأت تعيد ترتيب حياتها حتى طلب زوجها الطلاق. اتصلت بي ورثبنا لقاءً. وخلال حديثنا قالت: “لستُ متفاجئةً كثيراً من رغبة هوارد في الطلاق. لقد قدّم لي ما استطاع من دعمٍ خلال الاثني عشر عاماً الماضية، لكن الزواج لم يكن كثيراً بالنسبة له. لا أستطيع تحمّل المرارة؛ لديّ ابنٌ يحتاجني، وأنا أؤمن عميقاً بأن السلبية لن تزيد إلا من مشاكلي الجسدية. لكنني خائفة—ماذا أفعل الآن؟ هل هناك تصوّر يجعل الشجاعة تظهر فجأةً في أحشائك؟”

قررنا أن اجتياز الطلاق هو أولويتها الأولى، وأن يكون حولها أكبرُ قدرٍ 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 شقةٍ جديدة، وعملت بجدٍّ على تكوين صداقاتٍ جديدة. وجعلت حياتها الروحية أولوية؛ فكانت هي وابنها كل صباحٍ يُجسّدان حياتهما سعيدةً ومتكاملة—فعلٌ استدعى الطاقات الروحية المرتبطة بالشاكرات الثلاثة: الاحتمال، والجُلْد، والاحترام للذات. كانت مصمّمةً على “الوقوف على قدميها” خلال محنتها. وفي النهاية نجحت. ظلّت صحتها مستقرّةً طوال فترة الانتقال هذه، وبعد عامٍ من طلاقها التقت رجلاً رائعاً وتزوّجت ثانية. وتُجسّد قصتها قدرة الروح الإنسانية على تخطّي المحدوديات الجسدية والتحدّيات الشخصية باختيار استجابةٍ شجاعةٍ لها. كان لجانيس أيامٌ سيئة، لا ريب، لكنها أدركت أن الرثاء للذات كان أدّى لها أكبر من حالتها الجسدية. لقد أبقت سلوكياتها وممارستها الروحية اليومية جسدها وعقلها في توازن، مُرمّزةً للدعم الطاقوي لسفירות نيتساح وهود ولسرّ التثبيت.

المعنى الرمزي لسرّ التثبيت هو أن نصير “أحياء” من الداخل عبر التمكين الداخلي. وأحياناً يتطوّر تقدير الذات والقوة الشخصية الواعية عند نقطة لا تُنسى من الحياة تُشير إلى بدء البلوغ الروحي. ربما، ولمحةً بصيرةً مفاجئةً، رأيت كيف تُنجز مهمةً كانت من قبل مُربكة. وربما رأيت نفسك قويًا وأدركت أنك قادرٌ على بلوغ أهدافٍ شتى، من اللياقة البدنية إلى النجاح المالي.

إنّ تطوير الثقة للسعي نحو الأهداف هو أحد سُبل تحوّل القوة الشخصية إلى عاملٍ للتغيير الشخصي. وفي الوقت نفسه يمكن لمستوى موازٍ من التغيير أن يحدث داخل حياة المرء الروحية أو الرمزية. إنّ التمكين الداخلي يُحوّل مركز جاذبية المرء من الخارجي إلى الداخلي—وهو علامةٌ عبورٍ روحيٍّ مميزة.

تمارس معظم الثقافات طقس عبورٍ للشباب، طقسًا يرمز إلى بلوغ الروح: كحفلات البار ميتسفا في الثقافة اليهودية، مثلاً، والتثبيت في المسيحية. وفي كثير من التقاليد الأمريكية الأصلية، تاريخيًا على الأقل، كان يُرسل الشبان بعيدًا عن القبيلة فترةً ليعيشوا وحدهم في البرية كي يُستهلّوا محاربين. وتُشير هذه المراسم إلى النهاية الرمزية لاعتماد الشاب على طاقة الحماية القبلية وقبوله المسؤولية عن حياته الجسدية والروحية. كما يشير الطقس إلى اعتراف القبيلة بذلك القبول. ومتى “استهلّ” الشاب، صار خاضعًا لتوقعاتٍ أكثر نضجًا من الأصدقاء والعائلة.

يمكن أيضًا أن يتطوّر الإحساسُ الممكن بالذات على مراحل، على مدار حياتنا، عبر سلسلةٍ من “الاستهلات الصغيرة”. في كل مرة نتقدّم في تقدير الذات—even ولو بمقدارٍ يسير—علينا أن نغيّر شيئًا من دينامياتنا الخارجية. وفي الغالب نكره التغيير، غير أنّ الاستهلال يعبر عن ضرورة التغيير. قد ننهي علاقةً لأننا أصبحنا مُمكنين بما يكفي لنحتاج إلى شريكٍ أقوى. أو قد نترك وظيفةً لأننا نحتاج إلى كسر أنماطنا المأمونة المألوفة وتجريبِ خَلْقنا الخاص. وكثرة التغيير السريع قد تُربكنا، لذا نحاول إدارة تمكيننا بأخذ تحدٍّ واحدٍ في كل مرة. ومع تقدّمنا، واحدًا بعد آخر، تُكوّن التغييرات التي نخوضها نمطًا في رحلتنا نحو القوة الشخصية.

المراحل الأربع للقوة الشخصية

أصبح مصطلح تقدير الذات شائعًا ابتداءً من ستينيات القرن العشرين، وهو عقد الثورة الذي أعاد تعريف نظرتنا إلى الفرد المتمكن من ذاته. لم يُعترف بتقدير الذات كعنصرٍ أساسي في صحة النساء والرجال إلا آنذاك—حيث أُعيد تعريف الصحة لتشمل الجوانب النفسية والروحية إلى جانب الجسدية.

يبدو أن العقود الثلاثة التالية قد عمّقت هذا المفهوم الجديد لتقدير الذات. وعلى نحوٍ رمزي، تعكس الاتجاهات الاجتماعية بين الستينيات والتسعينيات المراحل التطورية للتمكين الذاتي التي يمرّ بها كلّ منّا كأفراد. فبعد عقد الستينيات، عقد الثورة، جاء عقد السبعينيات—عقد الانطواء الداخلي. إن الطاقة الخام التي أُطلقت في الستينيات والتي حطّمت الحواجز الخارجية، أدّت

في السبعينيات إلى مهمة تحطيم الحواجز الداخلية. وكان هذا العقد هو الذي جعل العلاج النفسي مصطلحًا مألوفًا في كل بيت.

دمج عقد السبعينيات قوتين نفسيّتين جديدتين. الأولى، أنَّ الكلمة القوية "الذات" (self) أطلقت من سجنها التطهري الذي لم يكن يُسمح لها فيه إلا بلحاق اللاحقة **ish**، التي أنتجت كلمة واحدة كانت كافية لقرون من الزمن لتثني الغالبية الساحقة من الناس عن السعي إلى أي شكلٍ من أشكال النمو الشخصي: كلمة **أناني (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 كلِّ منّا مفتاحه الخاص إلى "الحديقة 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: النرجسية**. أوجد جوُّ النرجسية هذا شعورًا بأننا تحررنا فجأةً لإشباع كل رغباتنا الجسدية. وانغمسنا فعليًا—إلى أقصى الدرجات. كم بسرعة يمكن أن نصبح أغنياء؟ كم بسرعة يمكن أن ننقل المعلومات؟ كم بسرعة يمكن أن نحول عالمنا إلى كوكبٍ تكنولوجي؟ كم بسرعة يمكن أن نصبح نحفاء؟ كم بسرعة يمكن أن نُشفى؟ حتى هدف **اليقظة الروحية**، الذي كان يومًا مهمة مقدسة تتطلب عمرًا من العمل المتفاني، صار الناس يعتقدون أنهم قادرون على تحقيقه في أسبوعٍ واحد إن دفعوا ما يكفي من المال.

حتى **الانغماس الذاتي** يصل إلى نقطة تشبّع، ومع دخولنا التسعينيات، 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، والنرجسية، والتطور—هي المراحل الأربع التي نمرّ بها لبلوغ تقدير الذات والنضج الروحي. فالبالغ الروحي يُدخل صفاته الروحية الداخلية بشكلٍ غير ملحوظ في قراراته اليومية. أفكاره "الروحية" وأنشطته لا تنفصل عن الجوانب الأخرى من حياته: كلّها تصبح كيانًا واحدًا.

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 نُخفي الأسرار، أو نمتلك الإدمانات، أو نُلقى باللوم على الآخرين في أخطائنا. علينا أن نعمل لنعرف لماذا يصعب علينا تلقي الإطراء أو تقديمه، أو إن كنّا نحمل في داخلنا شعورًا بالخزي. علينا أن نصبح مرتاحين في أن نفخر بأخلاقنا وإنجازاتنا. علينا أن نتعلم حدود شخصيتنا: إلى أيّ مدى نساوم على ذواتنا، وأين نرسم الخطّ، أو حتى إن كنا نرسمه أصلًا.

إنّ 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 ثوريًا، أو عدة ثوراتٍ صغيرة، نبدأ فيها بالانفصال عن الفكر الجمعي وتأسيس إحساسنا الخاص بالسلطة الداخلية. قد ندرك فجأة أننا نحمل رأيًا يختلف 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.

إنّ فعل إيجاد صوتنا الخاص—even في ثوراتٍ صغيرة—له دلالةٌ روحية عميقة. فالنضج الروحي لا يُقاس بمدى تعقيد آراء الشخص، بل بمدى صدقها وبالشجاعة اللازمة للتعبير عنها والمحافظة عليها. وبقولي “الشجاعة” لا أعني العناد الجامد لشخصين يتناطحان؛ فذلك تفاعل طاقي من الدرجة الثانية (شاكرا العلاقات). أمّا النضج الروحي، فهو القدرة على الثبات في الموقف كتعبيرٍ عن إيمانٍ داخليٍّ حقيقي.

تواصل معي “جيرى” من أجل قراءة روحانية لأنه كان يعاني من قرحةٍ في المعدة. تلقيت انطباعاتًا قويًا بأنه مرتبط بامرأة تنتهك قانونه الأخلاقي. شعرت أنه كان يشعر بالحماية تجاهها وبالخيبة منها في الوقت نفسه، كما أنه خائبٌ من نفسه لأنه لم يستطع مواجهتها بمشاعره. حين شاركته انطباعاتي، أخبرني أن “جين”، شريكته، مدمنة مخدرات. كان قد التقاها وهي “نظيفة”، وبعد شهر انتقلت للعيش معه. بدا كل شيء جيدًا لمدة شهرين إضافيين، ثم بدأ سلوك “جين” يتغيّر. سألتها إن كانت قد عادت للتعاطي، لكنها أنكرت وقالت إنها متقلبة المزاج لأنها تريد ترك عملها ولا تعرف إلى أين تذهب. في البداية صدّقها، ثم لاحظ أن المال بدأ يختفي من محفظته. وحين واجهها، قالت إنها احتاجت المال لمستلزمات المنزل واعتذرت لأنها لم تخبره مسبقًا. استغرقت قصص “جيرى” عن أكاذيب “جين” نصف ساعة من حديثنا.

طلبْتُ من “جيرى” 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 أَعذارها. توقف لحظة ثم قال إنه لا يريد أن يظن أن قرحته ظهرت بسبب “جين”. لقد التزم تجاهها، ومن الخطأ أن يتخلّى عن شخصٍ محتاج، وهو خائفٌ جدًّا من أن تواجهه “جين” فتتركه. سألته: “أيُّهما تفضّل أن تخسر، صحتك أم جين؟” مضيفةً أنه يواجهها بالفعل—لكن من خلال قرحته.

بعد يومين اتصل “جيرى” ليخبرني أنه طلب من “جين” أن تغادر المنزل. ولدهشته، قال إنه شعر بالارتياح بعد قراره: “لم أظن أنني أملك هذه القوة، لكنني لم أعد أستطيع العيش هكذا. أفضل أن أكون وحيدًا على أن أعيش كذبة.”

كانت مواجهة “جيرى” لـ “جين” ثورته الشخصية. ففي تلك التجربة الواحدة، تعلّم أنه يحتاج إلى احترام قيمه الشخصية، وأن لديه الشجاعة لاتخاذ القرار الذي كان عليه اتخاذه.

وحين نطوّر هذا النوع من القوة الداخلية—even ولو بدرجةٍ صغيرة—نصبح أكثر قدرة على التأمل الذاتي والمراجعة النفسية. وبهذه الطريقة نستبدل تدريجيًا تأثيرات الذهن الجمعي أو القبلي بتوجيهها الداخلي أو الحدسي. وما إن يبدأ هذا المسار، تكون الخطوة الطبيعية التالية هي **الانطواء الداخلي (Involution)**، أي استكشاف ذواتنا الداخلية.

المرحلة الثانية: الانطواء الداخلي

كلّ لقاءٍ جديد أو مسعى جديد نخوضه يوجّه إلى ذواتنا الداخلية سؤالًا يقول: “ما الذي أؤمن به أيضًا؟ ما الذي أفكر به أيضًا؟ أريد أن أعرف نفسي أكثر.” إنها **دعوة للمعلومات**. ففي كل موقفٍ جديد، تتدفّق المعلومات إلى أحشائنا؛ نحصل على مشاعر تجاه أشخاص وظروفٍ جديدة.

في هذه المرحلة، مرحلة **الانطواء الداخلي (Involution)**، نقوم بتقييم عالمنا الخارجي ومدى خدمته لاحتياجاتنا. وغالبًا ما يدفعنا هذا التأمل الذاتي إلى الرغبة في التركيز على علاقتنا مع الله وعلى غاية حياتنا، لكن قبل ذلك نحتاج إلى تنمية قدرٍ من القوة الداخلية يمنحنا القدرة على تحمّل نتائج التفكير التأملي الذاتي.

خلال ورش العمل التي أقيمها، اعترف لي كثيرون بأنه عندما أطرح عليهم أسئلةً تأمليةً معيّنة عن الذات، فإنهم يفضلون “إيقاف عقولهم” لأنهم لا يريدون أن يعرفوا أنفسهم إلى هذا الحد. أو قد يقول أحدهم: “لا أعرف، لم أفكر في ذلك من قبل.” فأردّ قائلةً: “حسنًا، فكّر الآن!”

لماذا هذا الرد شائعٌ جدًا؟ لأن **معرفة الذات تُولّد الاختيار والفعل**، وكثيرون لا يشعرون بأنهم مستعدون لأيٍّ منهما.

في إحدى ورش العمل، التقيتُ بـ “إيما”، امرأةٍ في أواخر الخمسينيات كانت قد أنهت لتوّها علاجها الكيميائي لسرطان القولون. كان لديها ستة أبناء، جميعهم أصبحوا بالغين. أخبرتني أن مرض السرطان كان مصدر إلهامٍ لها. أثناء فترة تعافيتها أدركت أنه، رغم أنّ أبنائها يحبونها كثيرًا، إلا أنهم أحبّوا الجزء **الخدوم منها** أكثر من أيّ شيءٍ آخر. ولحزنها العميق، صرّح أربعة من أبنائها أثناء فترة تعافيتها بأنهم الآن مضطرون للبحث عن شخصٍ آخر “ليقوم بهذا أو ذاك عنهم”، وسألوها متى تظن أنها ستكون مستعدة “للعودة إلى العمل من جديد”.

عندها أدركت “إيما” أنها بحاجة إلى إعادة تقييم دورها في حياتها الخاصة وما تحتاج إليه لشفاء نفسها. لقد قادتها ثورتها الداخلية إلى فترةٍ من الانطواء على الذات، قرأت خلالها كثيرًا 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 تعدّ الوجبات الكبيرة دائمًا، وأنها لن تترك ما بيدها لتقضي شؤونهم بعد الآن. باختصار، طالبت بحقها في قول “لا”.

أثار إعلانها استياء أبنائها إلى درجة أنهم عقدوا اجتماعًا عائليًا (اجتماعًا قبليًا) لمناقشة كيفية التعامل معها. تمسكت “إيما” بموقفها وقالت لأبنائها إن عليهم أن يتقبلوا حقيقة كونها إنسانة لها احتياجاتها الخاصة، إضافةً إلى كونها أمهم، وأنها تتقاعد نهائيًا من دور “الأم الدائمة الخدمة”.

تُظهر قصة “إيما” كيف تُتبع مرحلة الانطواء الداخلي بولادة نرجسية جديدة لصورةٍ مختلفةٍ عن الذات.

المرحلة الثالثة: النرجسية

على الرغم من سمعتها السيئة، فإن النرجسية تُعد أحيانًا طاقةً ضروريةً للغاية أثناء عملنا على تطوير إحساسٍ قوي بالذات. فحين نمنح أنفسنا صورةً جديدةً — قصةً شعرٍ مختلفة، ملابسٍ جديدة، وربما حتى شكلٍ جسديٍّ جديدٍ من خلال التدريب الشخصي — فهذا يشير إلى أن تغييراتٍ داخلية تحدث فينا أيضًا.

وأثناء وجودنا في هذه المرحلة الحساسة، قد نتلقى ردود فعلٍ ناقدةٍ قاسيةٍ من جماعتنا أو دوائرنا الاجتماعية، لكن طاقة النرجسية تمنحنا الصلابة اللازمة لإعادة تشكيل أنفسنا وحدودنا في وجه المعارضة. فالتغييرات التي تحدث في هذه المرحلة تُهيئنا للتحويلات الداخلية الأعمق التي ستأتي بعدها.

وصف “غاري” هذه المرحلة وصفًا رائعًا حين علّق في إحدى ورش العمل قائلاً إنه بدأ فجأةً يرتدي ملابس رسمية عند حضوره الحفلات الموسيقية والعروض المسرحية، بعد أن كان يرتدي دائمًا جينزًا وستراتٍ قطنية. ومع أنه كان يتصبّب عرقًا لمجرد التفكير في الابتعاد عن عادات أصدقائه، إلا أنه رأى في هذا التغيير خطوةً كبيرةً في نموّه الشخصي، لأنه أراد أن يعرف كيف يكون الشعور عندما “ينظر إليك الآخرون بإعجاب أو غير”.

لم يكن هدفه أن يكون محل غير، بل أراد أن يتحرر من سلطة الجماعة التي فرضت عليه الاستمرار في صورةٍ متواضعةٍ مكررة. قال “غاري” إنه مثليّ الجنس، وحين سألته إن كان صريحًا مع عائلته بشأن ذلك، أجاب: “ليس بعد. أنا أعمل على بلوغ هذا المستوى من تقدير الذات خطوةً بخطوة. عندما أصبح قويًا بما يكفي لأرتدي ما أريد، سأبدأ حينها بالعمل على أن أكون من أريد أن أكونه.”

أن نكون من نريد أن نكونه — 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 يُفَرِّطوا بجزءٍ من طاقتهم الروحية، هم أشخاص متطوّرون داخليًا — مثل غاندي والأم تيريزا ونيلسون مانديلا.

العالم مليء طبعًا بأشخاص ذوي شهرة أقل، لكنهم حققوا هذا المستوى من تقدير الذات. غير أنَّ أرواح هؤلاء الثلاثة تحديدًا تولّت قيادة بيناتهم المادية — وتغيّرت تلك البيئات لتتلاءم مع قوة أرواحهم.

ومن المثير أنَّ هؤلاء الثلاثة وُصفوا في مرحلةٍ ما من تطوّرهم بأنهم **نرجسيون**. فالأم تيريزا، مثلاً، كادت تُجبر على مغادرة جماعتين دينيتين في بداياتها لأن رؤيتها في خدمة الفقراء كانت أكثر عمقًا مما احتملته راهباتها الأخريات. في تلك الفترة، اعتُبرت “منغلقة على نفسها” و”نرجسية”.

اضطرت إلى المرور بفترةٍ من تأملٍ روحيٍّ عميق، وحين جاء الوقت المناسب، تصرفت وفقًا 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.

ومتى تولّى روحك أنت القيادة، سيخضع العالم أيضًا لقوّته.

تحديات الرحلة

ليس هناك ما هو بسيط في تطوير فهم الذات والاستقلال والاحترام الذاتي، حتى وإن كانت الرحلة تتكوّن من أربع مراحل فقط. إن الشاكرا الثالثة مملوءة بطاقة طموحاتنا الشخصية، وإحساسنا بالمسؤولية، واحترامنا لنقاط قوتنا وضعفنا، وكذلك بمخاوفنا وأسرارنا التي لا نزال غير مستعدين لمواجهتها.

وبسبب ما نحمله من صراعاتٍ داخليةٍ كثيرة، نواجه التحدي الروحي المتمثل في “أن نصبح فراغًا كي نملأ من جديد”، أن نموت عن العادات القديمة وصور الذات القديمة كي نُبعث من جديد، ونحن نرتعد خوفًا من ذلك. ومع ذلك، فإن طريق تطوير الاستقلال والنضج هو أكثر من مجرد عملٍ نفسيٍّ صحيٍّ؛ إنه مهمة روحية أساسية تقوم على التعمّق في عملية التأمل الذاتي الداخلي والفهم الرمزي، وهي الطريق إلى نموّ الإيمان بالذات.

أحبّ قصة “تشاك” لأنها تجسّد الجوهر الروحي لمبدأ احترام الذات.

جاء “تشاك” من عائلةٍ أوروبية شرقية تقليدية جدًا، كان تأثيرها قويًا 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 يحبّ الرياضة ولا حفلات البيرة، وكان ينجذب إلى الأفكار الليبرالية والأصدقاء المختلفين.

بحلول المرحلة الثانوية، كان يعيش حياةً مزدوجة — يُبقي اهتماماته وأصدقاءه 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 ليستقرّ في مدينته الأم، كان قد حصل على عددٍ من الجوائز الأكاديمية، لكنه ظلّ يعاني من الاكتئاب المستمر.

حين التقيت به، كان واضحاً أنه بحاجة إلى التوقف عن رحلاته الخارجية والانطلاق في رحلةٍ داخليةٍ نحو ذاته. تحدثنا عن حياته بلغةٍ رمزية، وبدأ يكتشف أن دافعه الحقيقي للسفر كان شعوره بعدم الارتياح كغريبٍ في عائلته. كان يتوق إلى أن يُقبل من قبلهم، لكنه كان يعلم أنه لم يتقبّل نفسه بعد. قال لي بصدق:

“لا أظن أنني تقبّلت كوني مثلياً طالما أن الأشخاص الوحيدين الذين يعرفون ذلك هم أصدقائي المثليون. أكبر مخاوفي أنني إن فتشت في مشاعري، سأكتشف أنني حقاً لا أستطيع قبول نفسي... فماذا أفعل حينها؟”

كان “تشاك” مخلصاً لدراساته في التصوّف، ويمارس الصلاة والتأمل والعبادة في الكنيسة. اقترحْتُ عليه أن يقوم برحلة حجّ روحية إلى الأماكن التي طالما أحب القراءة عنها، وأن يُوجّه نيّته نحو قبول ذاته. عندها اقتبس لي قولاً لأحد أصدقائه:

“الحجّ هو التصوّف الخارجي، كما أن التصوّف هو الحجّ الداخلي.”

في الصيف التالي، انطلق “تشاك” إلى أوروبا لزيارة فاطيما ولورد وعددٍ من الأماكن المقدسة بالنسبة له. وفي كل مكانٍ منها، أجرى طقساً روحياً خاصاً، أطلق خلاله جزءاً مؤلماً من ماضيه وطلب القوة ليقبل ذاته بالكامل.

وعندما عاد إلى وطنه، كان إنساناً آخر. أصبح حرّاً وحيّاً بالطريقة التي خُلِقنا جميعاً لنكونها. تخلص من ظلاله وأصبح يشعّ نوراً. وكان من أول ما فعله بعد عودته أن دعا عائلته وأخبرهم أنه مثلي الجنس. وكان مستعداً لأي ردّ فعل، لكن لمفاجأته السارة، تقبلوا الأمر بمحبة.

لقد منحته رحلته الروحية الاستقلال عن ماضيه ومخاوفه من المستقبل، وغرست فيه إيماناً عميقاً بنفسه.

نحن جميعاً في رحلة حجّ من نوعٍ ما، وليس من الضروري أن نسافر جسدياً إلى أماكن مقدسة أو نقيم طقوساً لإطلاق ماضينا. لكن من الضروري أن نسافر روحياً، 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 وتأملنا.

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 رائعاً بعد الوصول، لكنه طريقٌ طويلٌ وشاقٌ.

الحياة، بلا هوادة، تدفعنا إلى إدراك أهمية كلمات “بولونيوس”:

“كن صادقاً مع نفسك.”

فبدون القوة الشخصية، تكون الحياة تجربةً مخيفةً ومؤلمة.

إن العمل مع **الحدس** لا يسمح لنا بتجاوز تحدي مواجهة مخاوفنا.

فلا طريق مختصر نحو أن نصبح أشخاصًا متكاملين،

والقدرات الحدسية ليست الحلّ — بل هي النتيجة الطبيعية لوجود تقديرٍ للذات.

نحن مخلوقون بيولوجيًا لتعلّم هذا الدرس:

أجسادنا تزدهر عندما تزدهر أرواحنا.

إن الشاكرا الثالثة تجسّد الحقيقة المقدسة:

احترم نفسك — وهي حقيقة تدعمها المعاني الرمزية لصفتي **النزاهة والمثابرة (نُتساح وهود)**، ولطقس التثبيت الروحي **(Confirmation)**.

كلما ازدادت قوتنا وصمودنا 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 أحيانًا 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 قويًا أم ضعيفًا؟ هل تخاف من تحمل مسؤولية نفسك؟
 7. هل سبق أن سمحت لنفسك بالدخول في علاقةٍ مع شخصٍ لا تحبه حقًا 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 شيءٍ وعن الجميع؟
 10. هل تتمنى باستمرار لو كانت حياتك مختلفة؟
- وإن كان كذلك، فهل تفعل شيئًا لتغييرها، أم أنك استسلمت لوضعك الحالي؟

الشاكرة الرابعة: القوة العاطفية

الشاكرة الرابعة هي مركز الطاقة الأساسي في نظام طاقة الإنسان. تقع في المنتصف، وتعمل كوسيط بين الجسد والروح وتحدد صحتها وقوتها. طاقة الشاكرة الرابعة ذات طبيعة عاطفية، وتساعد في دفع تطورنا العاطفي. تجسّد هذه الشاكرة الدرس الروحي الذي تعلّمنا كيف نتصرف بدافع من الحب والرحمة، وكيف ندرك أن أقوى طاقة نملكها هي الحب.

الموقع: منتصف الصدر.

الارتباط الطاقوي بالجسد المادي: القلب والجهاز الدوري، الأضلاع، الثديان، الغدة الزعترية، الرئتان، الكتفان، الذراعان، اليدين، الحجاب الحاجز.

الارتباط الطاقوي بالجسد العاطفي/الذهني: تتناغم هذه الشاكرة مع إدراكاتنا العاطفية، وهي التي تحدد جودة حياتنا أكثر بكثير من إدراكاتنا الذهنية. كأطفال، نواجه ظروفنا بمجموعة من المشاعر: الحب، والرحمة، والثقة، والأمل، واليأس، والكرهية، والحسد، والخوف. أما كبالغين، فتتحدّى أنفسنا لنولّد داخلنا مناخًا عاطفيًا واستقرارًا داخليًا نتصرف من خلاله بوعي ورحمة.

الارتباط الرمزي/الإدراكي: أكثر من أي شاكرة أخرى، تمثّل الشاكرة الرابعة قدرتنا على "التسليم لله". من خلال طاقتها، نتقبل تحدياتنا العاطفية الشخصية كامتداد لخطة إلهية هدفها تطور وعينا. من خلال تحرير ألبنا العاطفي، والتخلي عن حاجتنا لمعرفة سبب حدوث الأمور كما حدثت، نصل إلى حالة من السكون الداخلي. ولكن لتحقيق هذا السلام الداخلي، علينا أن نحتضن طاقة الشفاء التي تكمن في التسامح، وأن نتحرر من حاجتنا المحدودة إلى العدالة البشرية الذاتية.

الارتباط بالسفירות/السر المقدس: تتوافق الشاكرة الرابعة مع السفيراه "تيثيرت"، التي ترمز إلى الجمال والرحمة في الله. تمثل هذه الطاقة قلب الإلهي، تدفّقًا لا ينتهي لقوة الحياة المُغذّية. السر المقدس المقابل لطاقة هذه الشاكرة هو سر الزواج وكأرشيتايب (رمز كوني)، يمثّل 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 تطورًا روحياً. فبينما تركز الشاكرة الثالثة على مشاعرنا تجاه أنفسنا بالنسبة لعالمنا المادي، تركز الشاكرة الرابعة على مشاعرنا تجاه عالمنا الداخلي — استجابتنا العاطفية لأفكارنا ومعتقداتنا ومواقفنا وإلهاماتنا، وكذلك الانتباه الذي نمحّه 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، والكرهية، 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 صورته — 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 متقنين للحب، بل نمضي حياتنا نتعلمه. إن طاقته قوة خالصة. نحن منجذبون إلى الحب بقدر ما نخشاه. يحركنا الحب، يسيطر علينا، يلهمنا، يشفيها، ويدمرنا. الحب هو وقود أجسادنا المادية والروحية. كل تحدٍّ في الحياة هو درس في جانب من جوانب الحب. وطريقة استجابتنا لهذه التحديات تُسجّل في خلايانا: نحن نعيش في النتائج البيولوجية لاختياراتنا السيرية.

تعلّم قوّة الحب

لأن الحب يملك هذه القوة العظيمة، فإننا نتعرف إلى هذه الطاقة على مراحل. كل مرحلة تقدّم درسًا في شدة الحب وأشكاله: التسامح، الرحمة، السخاء، اللطف، العناية بالنفس وبالآخرين. تتبع هذه المراحل تصميم الشاكرات لدينا: نبدأ بتعلّم الحب داخل القبيلة، حيث نستوعب تعابيره المختلفة من أفراد عائلتنا. يمكن أن يكون الحب القبلي غير مشروط، لكنه في الغالب ينقل توقعات الولاء والدعم الجماعي؛ ففي البيئة القبلية، الحب هو طاقة تُتبادل بين أبناء النوع الواحد.

ومع استيقاظ الشاكرة الثانية وتعلّمنا روابط الصداقة، ينمو الحب ليشمل "الغرباء". نعبّر عن الحب من خلال المشاركة والرعاية لأشخاص لا تربطنا بهم صلة دم. ومع استيقاظ الشاكرة الثالثة، نكتشف حب الأشياء الخارجية، وحاجتنا الشخصية والجسدية والمادية، والتي قد تشمل الرياضة، والدراسة، والموضة، والعلاقات، والعمل، والمنزل، والجسد.

تتشترك 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 سببًا للمرض وليس مجرد حدث يسبقه صدمة. فالشفاء الجسدي غالبًا ما يتطلب، وقد يفرض، شفاء القضايا العاطفية.

جاءك نجّار في السابعة والأربعين من عمره، استثمر جزءًا كبيرًا من مدخرات حياته في مشروع تجاري أنشأه ابن عمه غريغ. وصف نفسه بأنه "مبتدئ في الأعمال"، وقال إن غريغ بدا دائمًا كأنه يعرف تمامًا ما يفعله في مجال الاستثمارات، ووعده بأن

هذا الاستثمار الكبير سيكفي لتقاعد مبكر مريح لجاك. كانت زوجته، لين، مترددة في وضع كل مدخراتهما في مشروع لا يضمن عائداً مالياً، لكن جاك وثق بآبن 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 منطوياً ومكتئباً. حضر أحد ورشاتي لأن لين أجبرته على المجيء معها في محاولة يائسة لإخراجه من حالته المشلولة.

بعض الاضطرابات 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 محاضرتي إلى موضوع التسامح، أصبح جاك منزعجاً 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 بقاءه لن يزيدني إلا ضيقاً. خاطبته لين كما لو أنهما وحدهما في القاعة، أمسكت بيده وقالت له إنه رغم أنه يعاقب نفسه على ما يعتبره الآن عملاً غيبياً، فهي ترى أنه تصرف بدافع الحب. وأضافت: "لن أصدق أبداً أن عملاً بدافع الحب يُكافأ بالألم. أؤمن أنه إذا غيّرت نظرتك وتمسّكت بالحقيقة أنك دعمت شخصاً تحبه لأني 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 فلنمضِ قدماً."

بدأ جاك بالبكاء، muttering كلمات اعتذار وامتنان لزوجته. تأثر المشاركون الآخرون في الورشة بعمق وأخذوا استراحة لتترك 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 محنتهما المالية لأنهما استطاعا حقاً أن يسامحا ما حدث ويمضيا قدماً. وأضافت: "لم نسمع كلمة من غريغ، لكننا نشته أنه هذه الأيام يفكر 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 لكثير 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 العميقة للقلب التي تظهر عندما نحتاج إلى تقييم علاقة، أو عمل، أو أي ظرف مضطرب آخر يؤثر في صحتنا. محبة الذات كتحدٍ للشاكرة الرابعة تعني امتلاك الشجاعة للاستماع إلى رسائل القلب العاطفية وتوجيهاته الروحية. النموذج الأصلي (الأركيتايب) الذي يرشدنا إليه القلب غالبًا من أجل الشفاء هو "الطفل الجريح".

الطفل الجريح داخل كل واحد منا يحتوي على الأنماط العاطفية المتضررة أو المتوقفة في نموها منذ الطفولة — أنماط من الذكريات المؤلمة، والمواقف السلبية، وصور الذات المشوّهة. دون وعي، قد نستمر في العيش ضمن هذه الأنماط كبالغين، وإنْ بأشكال جديدة. فمثلاً، الخوف من الهجر يصبح غيرة، والاعتداء الجنسي يصبح جنسانية غير متوازنة، وغالبًا ما يؤدي إلى تكرار نفس الانتهاكات مع أولادنا. صورة الطفل السلبية عن نفسه قد تصبح لاحقًا مصدرًا لاضطرابات مثل فقدان الشهية، أو السمعة، أو الإدمان على الكحول، أو غيره من الإدمانات، بالإضافة إلى الخوف القهري من الفشل. يمكن لهذه الأنماط أن تضر بعلاقتنا العاطفية، وحياتنا الشخصية والمهنية، وصحتنا. تبدأ محبة الذات بمواجهة هذه القوة الرمزية داخل النفس ونزع سلطة الطفل الجريح علينا. فإذا لم تُشَفَّ الجراح، تبقى أسرى الماضي.

ديريك رجل أعمال في السابعة والثلاثين من عمره، حضر إحدى ورشاتي لأنه أراد معالجة بعض ذكريات الطفولة المؤلمة. فقد تعرّض ديريك لإساءة شديدة عندما كان طفلًا؛ ضُرب مرارًا، ومُنِع من الطعام حين كان جائعًا، وأُجبر على ارتداء أحذية صغيرة جدًا كعقاب.

غادر ديريك المنزل بعد تخرّجه من المدرسة الثانوية، وموّل دراسته الجامعية بنفسه، ثم دخل مجال المبيعات. حين التقيت به، كان متزوجًا بسعادة ولديه طفلان صغيران. كما قال، فقد حان الوقت ليواجه ذكريات طفولته التي كان حتى الآن يُبقيها بعيدة — ومعها والديه. كان والده قد توفي حديثًا، وكانت والدته متلهفة لاستعادة نوع من العلاقة معه. وافق ديريك على لقائهما، 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 تذكّرتها بصعوبة، قائلة إنه لو كانت تعلم أن ديريك كان تعيسًا إلى هذا الحد، لفعلت شيئًا. ثم أصبحت عاطفية وسألته كيف يمكنه أن يعاملها بهذه القسوة، وهي التي أصبحت أرملة حديثًا. وهذه استجابة شائعة جدًا 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 كانا 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 وأبوتّه، 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 السفيرة "تيفيرت"، والتي أوجت 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 تنبيهنا إلى التيارات السلبية التي يمكن أن تضرنا، 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 يشفي معاناة الناس العاطفية أولاً، ثم يأتي الشفاء الجسدي كنتيجة طبيعية. وبينما فسّر كثير من اللاهوتيين ومعلمي الكنيسة هذه الشفاءات كمكافأة إلهية للاعتراف بالخطأ، فإن التسامح هو في جوهره فعل روحي أساسي يجب أن يحدث ليفتح القلب تمامًا أمام قوة الحب الشفائية. محبة الذات تعني أن نعتني بأنفسنا بما يكفي لنغفر للناس في ماضينا، حتى لا تواصل جراحنا إيذاءنا — فجرحنا لا يؤذي من آذانا، بل يؤذي نحن فقط. إن تحرير ارتباطنا بهذه الجراح يمكّننا من الانتقال من العلاقة الطفولية مع الإلهي، كما في الشاكرات الثلاث الأولى، إلى علاقة نشارك فيها الإلهي في أفعال الحب والرحمة التي تميّز الشاكرة الرابعة.

تدفعنا طاقات الشاكرة الرابعة نحو مزيد من النضج الروحي، إلى ما بعد حوار الأب والطفل مع الإلهي، إلى ما بعد الصلاة طلبًا لتفسيرات الأحداث، إلى ما بعد الخوف من المجهول. يرى الطفل الجريح الإلهي كمن يدير نظامًا من الثواب والعقاب، مع تفسيرات بشرية منطقية لكل تجربة مؤلمة. لا يفهم الطفل الجريح أن في كل تجربة، مهما كانت مؤلمة، تكمن رؤى روحية. وطالما نفكر بعقلية الطفل الجريح، فسوف نحب بشروط، وبخوف كبير من فقدان.

ثقافتنا ككل تتطور نحو الشفاء من تركيزها على الجراح والضحية. ولكن بعد أن غصنا في قوة جراحنا، أصبح من الصعب أن نرى كيف يمكننا أن نتحرر من هذه القوة السلبية ونمضي قُدّمًا لنصبح "غير جرحى" ومنتصين من ذواتنا. نحن نعيش في "ثقافة الشاكرة الرابعة" التي لم تتحرر بعد من جراحها لتدخل مرحلة البلوغ الروحي.

إيقاظ الذات الواعية

نخرج من الشاكرة الرابعة بالمرور عبرها وتعلّم دروسها. عندما ندخل إلى أعماق قلوبنا، نترك وراءنا أنماط التفكير المألوفة في الشاكرات الثلاث السفلى، وخاصة قلبنا القلبي. نتحرر من الحماية التي تمنحها التعريفات المألوفة مثل: "أولويتي هي احتياجات عائلتي"، أو "لا أستطيع تغيير عملي لأن زوجتي تحتاج أن تشعر بالأمان"، ونُستقبل عند باب قلوبنا بسؤال واحد فقط: "وماذا عني أنا؟"

ذلك السؤال هو بمثابة استدعاء، يجذب إلينا سنوات من البيانات العاطفية المكبوتة لكنها محفوظة جيدًا، والتي يمكنها في لحظة أن تحدد طريقًا جديدًا لحياتنا. قد نحاول العودة إلى حماية العقل القلبي، لكن قدرته على مواساتنا تكون قد زالت.

نبدأ 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 دورًا رئيسيًا في حياتنا، يحتاج الإنسان أن يعرف: ما الذي أحبه؟ ما الذي يسعدني؟ ما الذي أحتاجه لتحقيق التوازن؟ ما هي نقاط قوتي؟ هل يمكنني الاعتماد على نفسي؟ ما هي نقاط ضعفي؟ لماذا أفعل ما أفعل؟ ما الذي يجعلني أحتاج إلى انتباه الآخرين وموافقتهم؟ هل أنا قوي بما يكفي لأكون قريبًا من شخص آخر ومع ذلك أظل أكرم احتياجاتي العاطفية الخاصة؟

تختلف هذه الأسئلة عن أسئلة العقل القلبي الذي يعلمنا أن نسأل: ما الذي أحبه بالنسبة للآخرين؟ إلى أي مدى يمكن أن أكون قويًا مع البقاء جذابًا للآخرين؟ ما الذي أحتاجه من الآخرين لأكون سعيدًا؟ وما الذي يجب أن أغيّره 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 حكرًا على أطراف المجتمع — الصوفيّين، الفنانين، الفلاسفة، وغيرهم من العباقرة المبدعين. إن لقاء "الذات" يفعل عملية تحوّل الوعي الإنساني، وقد شملت عواقبه بالنسبة لكثير من الفنانين والمتصوفين نوبات درامية من الاكتئاب واليأس والهوسات والرؤى ومحاولات الانتحار واضطرابات عاطفية لا يمكن السيطرة عليها — إلى جانب حالات من النشوة المفرطة الممزوجة بإثارة جسدية وروحية. وكان يُعتقد عمومًا أن ثمن اليقظة الروحية باهظ جدًا وخطير لمعظم الناس، وأنها مخصصة فقط "للموهوبين".

لكن طاقة الثورة في الستينيات دفعت ملايين الناس إلى ترديد السؤال: "وماذا عني؟" 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 تشكل جزءًا كبيرًا من شخصياتنا كبالغين.

ليس من المستغرب أن ثقافتنا القائمة على الشاكرة الرابعة شهدت زيادة كبيرة في نسب الطلاق. ففتح الشاكرة الرابعة حوّل النموذج الأصلي للزواج إلى نموذج الشراكة. ونتيجة لذلك، أصبحت معظم الزوجات المعاصرة تتطلب إحساسًا قويًا بـ "الذات"

لتحقيق النجاح، بدلاً من التخلي عن الذات كما كان في الزيجات التقليدية. المعنى الرمزي لسرّ 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 متجذّرة مباشرة في انفتاح الشاكرة الرابعة، الذي يدفع الناس إلى اكتشاف ذواتهم للمرة الأولى. كثيرون يعزّون انهيار زواجهم إلى أن شريكهم لم يقدّم لهم الدعم الكافي لاحتياجاتهم العاطفية والنفسية والفكرية، فاضطروا إلى البحث عن شراكة حقيقية.

كما أن انفتاح الشاكرة الرابعة غير وعينا تجاه الصحة والشفاء وأسباب المرض. فبينما كان يُعتقد سابقاً أن الأمراض ناتجة أساساً عن مصادر تعود إلى الشاكرات السفلى — مثل الوراثة والجراثيم — أصبحنا الآن نرى أن أصل المرض ينبع من مستويات التوتر العاطفي السامة. يبدأ الشفاء بإصلاح الجروح العاطفية. إن نموذجنا الطبي بأكمله يعاد تشكيله اليوم حول قوة القلب.

تعكس القصة التالية هذا التحوّل. التقيت "بيري"، وهو طبيب، في إحدى ورشاتي. كان يملك عيادة ضخمة تولّد مستوى عاليًا من الضغط المهني والشخصي المعتاد. عندما غمرت المعلومات حول النظريات والممارسات البديلة المجتمع الطبي، قرأ بييري بعض الأجزاء منها، لكنه استمر في وصف العلاجات التقليدية لمرضاه لأنه لم يكن يعرف بما فيه الكفاية عن العلاجات البديلة ليقترحها.

قبل نحو خمس سنوات، قرر بييري حضور ندوة عن العلاجات البديلة. أُعجب إعجاباً شديداً ليس فقط بالمصادقية 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 بييري كتباً 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 يشاركوه 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 فكّر جدّياً في ترك مهنة الطب.

ثم في أحد الأيام، أثناء استعداده للقاء مريض جديد، أصيب بييري — وكان عمره آنذاك اثنين وخمسين عاماً — بنوبة قلبية وهو على مكتبه. خلال فترة تعافيه، طلب أن يلتقي بمعالج نفسي ومرشد روحي معاً. 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 بييري: "لقد أصبت بنوبة قلبية شديدة جدّاً، وسأظل أؤمن دائماً 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 مرضاي بالعناية والوعي الذي أدرك الآن أنهم

يحتاجونه. وأحتاج أيضًا إلى أن أعتني بنفسى بطريقة مختلفة، لذلك لم أعد أعمل الساعات الطويلة التي كنت أعملها في الماضي. أصبحت رعاية نفسى أولوية. حياتي كلها أصبحت أكثر صحة لأنني مرضت وقررت أن أؤمن بأن نوبة قلبي كانت أكثر من مجرد خلل كهربائي في شراييني التاجية."

تجاوز لغة الجراح

بصفتنا ثقافة تركز على الشاكرة الرابعة، أصبح لدينا اليوم لغة خاصة بالألفة تقوم على الجراح. قبل ستينيات القرن العشرين، كانت المحادثات المقبولة تتكوّن أساسًا من تبادل المعلومات حول قضايا الشاكرات الأولى والثانية والثالثة: الأسماء، وأماكن المنشأ، والعمل، والهوايات. نادرًا ما كان أحد يفصح عن تفاصيل رغباته الجنسية أو عن أعماق معاناته النفسية والعاطفية. لم تكن ثقافتنا بعد مهيأة لهذا المستوى من النقاش، ولم يكن لدينا المفردات اللازمة له.

لكن منذ أن أصبحنا ثقافة الشاكرة الرابعة، أصبحنا نتحدث بلغة علاجية بطلاقة، وفي هذا المسار أنشأنا لغة جديدة للألفة أسميها "علم الجراح" أو **woundology**. أصبحنا نستخدم الكشف عن جراحنا وتبادلها كمادة أساسية للمحادثة — بل كالغذاء الذي يربط العلاقة. لقد أصبحنا ماهرين جدًا في ذلك، حتى أننا حولنا جراحنا إلى نوع من "العملة العلائقية" 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 ترسيخ علم الجراح كلفة معاصرة للألفة. في هذه المجموعات ذات النوايا الحسنة، يتلقى الأعضاء — وغالبًا للمرة الأولى — قدرًا كبيرًا من التقدير والتصديق على ما مروا به من أذى. فيشعرون أن فيض التعاطف من أعضاء المجموعة يشبه رشقة ماء باردة في يوم حار وجاف.

أدركت انتشار ظاهرة علم الجراح قبل بضع سنوات خلال حادثة مع امرأة كنت سألتقيها على الغداء. بينما كنت أنتظرها، جلست أحتسي القهوة مع رجلين. وعندما وصلت ماري، قدّمتها إلى إيان وتوم، وفي الوقت نفسه اقترب رجل آخر وسأل ماري إن كانت متاحة في الثامن من يونيو، لأن مجتمعهم كان ينتظر ضيفًا مميّزًا ويحتاجون إلى من يرافقه في جولته داخل الحرم الجامعي. لاحظ أن السؤال الذي وُجّه 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 نخذل بعضنا أبدًا. نحن ملتزمون بدعم بعضنا البعض، ومهما حصل، نحن هناك من أجل بعضنا. بالتأكيد ليس ذلك اليوم. عليك أن تجد شخصًا 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: "حسنًا، شكرًا"، وغادر. لكنني كنت منبهرة، وكذلك إيان وتوم. ثم غادرت مع ماري إلى موعد الغداء، وعندما أصبحنا وحدنا، سألتها: "ماري، أريد أن أعرف لماذا أعطيت واين إجابة درامية كهذه عن سؤاله

البسيط حول ما إذا كنت متاحة في الثامن من يونيو. أعني، خلال اثنتي عشرة ثانية من لقائك لإيان وتوم، كان من الواضح أنه كان من المهم جدًا بالنسبة لك أن يعرف أنك تعرضت لزنا المحارم في طفولتك وأنت ما زلت غاضبة بشأن ذلك. أردت أن يتأكد هذان الرجلان من معرفتهما بذلك. من وجهة نظري، كان واضحًا أنك أردت أن يتحكم تاريخك العاطفي في مجرى الحديث على الطاولة. أردت من الرجلين أن يسيرا بحذر حولك، وأردت الاعتراف بك كشخص جريح. لقد نقلت كل هذه المعلومات، بينما كل ما فعله واين هو أنه سأل إن كنت متاحة في الثامن من يونيو — وكل ما كان عليك قوله هو: لا. لماذا كان عليك أن تُعلنني تاريخك الشخصي كناجية من زنا المحارم أمام الجميع؟"

نظرت إليّ ماري وكأنني خنتها وقالت: "لأنني ناجية من زنا المحارم." قلت: "أعرف ذلك يا ماري. سؤاله هو: لماذا كان عليك أن تُخبريهم بذلك؟" قالت ماري إن من الواضح أنني لا أفهم شيئًا عن الدعم العاطفي، خاصةً للناجين من زنا المحارم. شرحت لها أنني أدرك أنها مرّت بطفولة مؤلمة جدًا، لكن الشفاء يعني تجاوز الألم لا "تسويقه". وبصفتي صديقة، كان عليّ أن أقول لها إنها أصبحت مرتبطة بشدة بسلطة جراحها بدلًا من أن تشفيها فعلًا. عندها قالت إن علينا إعادة النظر في صداقتنا، وعندما غادرنا المطعم في ذلك اليوم، غادرنا صداقتنا أيضًا.

لكنني كنت مأخوذة بما شاهدته للتو. لم تجب ماري على سؤاله أبدًا. كانت غارقة تمامًا في جراحها، إلى درجة أنها حوّلتها إلى نوع من العملة الاجتماعية. كانت تشعر أنها تستحق امتيازات معينة بسبب طفولتها المؤلمة: امتياز الاتصال بالعمل للإبلاغ عن مرضها متى احتاجت إلى "معالجة" ذكرى، أو الحصول على دعم مالي من والدها بسبب ما فعله بها، أو تلقي دعم عاطفي لا ينتهي من جميع "أصدقائها". الأصدقاء الحقيقيون، بحسب ماري، هم أولئك الذين يفهمون أزمته ويتولون مسؤولياتها عنها كلما أصبحت صعبة جدًا عليها.

ومن الغريب أنه في اليوم التالي مباشرة كنت مقررة لإلقاء محاضرة قصيرة في هذا المجتمع نفسه. وصلت مبكرًا وجلست بجانب امرأة جاءت لحضور المحاضرة. قلت لها: "مرحبًا، ما اسمك؟" فلم تلتفت إليّ حتى وهي تجيب: "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 تكرارًا 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 جرحًا لكي "تنطلق". تبدو طقوس الترابط النموزجية كما يلي: يلتقي شخصان لأول مرة. يتبادلان الأسماء، ومدن المنشأ، وربما إشارة إلى الأصول العرقية أو الدينية (بيانات الشاكرة الأولى). بعد ذلك، تنتقل المحادثة إلى مواضيع 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 أراد إقامة علاقة حميمة، ينتقلان إلى الشاكرة الرابعة. يكشف أحدهما عن جرح لا يزال "يعالجه". وإذا أراد الآخر أن يرد بطريقة "تواصلية"، فإنه يطابق الجرح بشيء من نفس الحجم. إذا حدث هذا التطابق، يصبحان "رفيقي 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، وفقًا لاحتياجات شريكنا الجريح.
3. إذا لزم الأمر، سنتحمل مسؤوليات شريكنا الجريح كطريقة لإظهار صدق دعمنا له.
4. سنشجع دائمًا شريكنا على معالجة جراحه معنا، وعلى أخذ 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 الجريحة هي ضمان ضمني بأن الشريكين الضعيفين سيحتاجان دائمًا إلى بعضهما، وأن كليهما سيكون له وصول مفتوح إلى داخل الآخر. من ناحية التواصل، تمثل هذه الروابط بُعدًا جديدًا تمامًا من الحب، بُعدًا موجّهًا 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 الجريحة دعمًا هائلًا داخل مجتمع الطب الشمولي، خصوصًا في الأدبيات التي تربط بين الألم العاطفي والمرض، وبين شفاء الصدمات العاطفية واستعادة الصحة. وقد أنشئت مجموعات دعم لكل نوع ممكن من الصدمات 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 جراحنا في هذه الأيام، بل نُسلّى بجراح الآخرين أيضًا). أما النظام القانوني، فقد تعلم كيف يحوّل 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 ومُغذّية لأزمة شخصية، لم يكن أحد يتوقع أن تستمر هذه المجموعات حتى يُشفى الشخص تمامًا من أزمته، فضلًا عن أن تصبح هي العامل الأساسي في هذا الشفاء. كان المقصود منها فقط أن تكون قاربًا لعبور نهر الانتقال.

لكن القليل جدًّا من الأعضاء يرغبون في مغادرة قارب النجاة عندما يصلون إلى الشاطئ الآخر. بدلًا من ذلك، جعلوا من المرحلة الانتقالية في حياتهم أسلوب حياة دائم. فبمجرد أن تعلّموا لغة علم الجراح، أصبح من الصعب جدًّا عليهم التخلي عن الامتيازات التي ترافق كونهم "مجروحين" في ثقافة الشاكرة الرابعة.

من دون جدول زمني للشفاء، نخاطر بأن نصبح مدمنين على ما نعتقد أنه الدعم والرحمة؛ فنجد أنفسنا نؤمن بأننا بحاجة إلى المزيد والمزيد من الوقت لـ"معالجة" جراحنا. وبسبب شعورهم بأن هذا الدعم جاء متأخرًا جدًا، يتمسك أعضاء مجموعات الدعم به بشغف يوحى بقولهم: "لن أغادر هذا المكان أبدًا، 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 قدمًا في حياته. تعكس هذه المشكلة في جوانب كثيرة فهمنا المنحرف للرحمة. الرحمة، وهي عاطفة من الشاكرة الرابعة وإحدى الطاقات الروحية الموجودة في السفيراه "تيشيرت"، هي القوة التي ثَمَّغْنَا من تكريم معاناة الآخرين بينما نُعيد 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 نُشئْ بعد نموذجًا للألفة الصحية يجمع بين القوة والهشاشة. في الوقت الراهن، نُعرِّف الشفاء بأنه عكس الاحتياج. وبالتالي، فإن أن تكون "شخصًا متعافيًا" يعني أن تكون مكتفيًا تمامًا بذاتك، إيجابيًا دائمًا، سعيدًا دائمًا، واثقًا بنفسك دائمًا، ولا تحتاج إلى أحد. ولا عجب أن القليل فقط يعتبرون أنفسهم "متعافين حقًا".

طريق القلب المتمكّن

الشفاء بسيط، لكنه ليس سهلًا. الخطوات قليلة، لكنها تتطلب جهدًا عظيمًا.

الخطوة 1: التزم بالشفاء حتى الجذر الحقيقي للألم. وهذا يعني أن تتوجّه إلى داخلك وتتعرف على جراحك.

الخطوة 2: بعد أن تدخل إلى الداخل، حدّد جراحك. هل أصبحت شكلاً من أشكال "قوة الجرح" في حياتك الحالية؟ إذا كنت قد حوّلت جراحك إلى مصدر قوة، فواجه السبب الذي يجعلك تخشى الشفاء. أثناء تحديدك لجراحك، اجعل شخصًا 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 تستخدمها للتأثير على من حولك أو حتى للتحكم بهم وبنفسك. هل تقول أحيانًا إنك لست بخير بسببها لتُلغي موعدًا ما، بينما في الحقيقة أنت بخير؟ هل تتحكم أحيانًا بشخص آخر بالقول إن تصرفاته تذكرك بوالديك؟ هل تمنح نفسك الإذن بالانسحاب أو بعدم المحاولة مطلقًا، 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 كَوّن أنماط تفاعل جديدة مع الآخرين لا تعتمد على قوة الجرح. غَيّر مفرداتك، بما في ذلك طريقة حديثك مع نفسك. إذا وجدت أن تغيير هذه الأنماط صعب، فاعلم أنه غالبًا ما يكون التحرر من القوة التي تستمدّها من جرحك أصعب من التحرر من ذكرى التجربة المؤلمة نفسها. الشخص الذي لا يستطيع التخلي 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: حدّد الخير الذي يمكن أن يأتي — أو الذي أتى بالفعل — من جراحك. ابدأ بالعيش في وعي التقدير والامتنان، وإن اضطررت، "تظاهر حتى تُثَقّن". ابدأ ممارسة روحية وكن ثابتًا عليها. لا تكن غابرًا في انضباطك الروحي.

الخطوة 5: بعد أن تؤسس وعيًا بالتقدير، يمكنك أن تواجه تحدي التسامح. على الرغم من أن التسامح يبدو جذابًا 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: "لا بأس"، 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 يولّده التسامح يحدث أثناء الانتقال إلى مستوى أعلى من الوعي — ليس فقط نظريًا، بل طاقياً وبيولوجياً أيضاً. في الواقع، إن نتيجة فعل حقيقي من التسامح تكاد تكون معجزة. في رأيي، قد يحتوي هذا الفعل على الطاقة التي تولّد المعجزات ذاتها.

قيّم 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 جاهزًا حقًا للتخلي والمضي قدمًا. وإن احتجت إلى مشاركة أفكارك الختامية في رسالة مكتوبة لذلك الشخص، فافعل، لكن تأكد مجددًا أن نيتك هي استعادة روحك من الأمس، لا إرسال رسالة جديدة من الغضب.

أخيرًا، أنشئ لنفسك مراسم رسمية تستدعي فيها روحك من الماضي وتحرر التأثير السلبي لجميع جراحك. سواء اخترت طقسًا رمزيًا أو صلاة خاصة، جسّد رسالة التسامح بطريقة "رسمية" لتؤسس بداية جديدة.

الخطوة 6: فكّر بالحب. عِش في التقدير والامتنان. ادعُ التغيير إلى حياتك، ولو فقط من خلال موقفك الداخلي. وذكّر نفسك دائمًا برسالة كل المعلمين الروحيين الحقيقيين: أبقِ روحك في الحاضر. بلغة يسوع: "دع الموتى وامض في حياتك". وكما علّم بوذا: "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 ينبض بقوة قلوبنا. سنمر جميعًا 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 بالملك؟ هل ستستخدمه كذريعة لتمنح الخوف مزيدًا 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 تحرك الحقيقي.

الطاقات الدقيقة في السفيراه تقيِّمُ وسرَّ الزواج توجَّهنا باستمرار لاكتشاف ذواتنا ومحبتنا. هذا الحب هو المفتاح الأساسي للعثور على السعادة التي نعتقد خطأ أنها موجودة خارجنا، بينما تذكّرنا النصوص الروحية بأنها لا توجد إلا في داخلنا. كثير من الناس يخشون معرفة أنفسهم، معتقدين أن معرفة الذات تعني العيش وحيدين، بعيدًا 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 إشباعًا.

ليس منطقيًا أن نسعى لنصبح أكثر وعيًا حدسيًا ثم نحاول إبقاء هذا الوعي بعيدًا 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 أحيانًا للتحكم بالناس أو المواقف؟ إن كان الأمر كذلك، صف ذلك.
4. هل سمحت لنفسك يومًا بأن تُتحكم بك من خلال جراح شخص آخر؟ ما مشاعرك تجاه احتمال تكرار ذلك؟ ما الخطوات التي أنت مستعد لاتخاذها لمنع حدوثه مجددًا؟
5. ما المخاوف التي تملكها بشأن أن تصبح متوازنًا عاطفيًا؟
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 يمنحك من التخلي 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 للتخلي عن استخدام جراحك لتفتح نفسك لمثل هذه العلاقة؟

الشاكرة الخامسة: قوّة الإرادة

تجسّد الشاكرة الخامسة تحدّي تسليم إرادتنا الشخصية وأرواحنا إلى إرادة الله. من منظور روحي، هدفنا الأعلى هو التحرّر الكامل من الإرادة الشخصية وتسليمها إلى "يد الإلهي". يسوع وبوذا، وكذلك المعلمون العظام الآخرون، يمثلون إتقان هذه الحالة من الوعي — الاتحاد الكامل مع الإرادة الإلهية.

الموقع: الحنجرة.

الارتباط الطاقوي بالجسد المادي: الحلق، الغدة الدرقية، القصبة الهوائية، المريء، الغدد جار الدرقية، تحت المهاد، فقرات العنق، الفم، الفك، والأسنان.

الارتباط الطاقوي بالجسد العاطفي/الذهني: تتناغم الشاكرة الخامسة مع الصراعات العاطفية والذهنية العديدة المرتبطة بتعلّم 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 اتّساقك 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 قبيلتنا، 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 قوة 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 للآخرين.

الارتباط بالسفيروت/السر المقدس: تتوافق الشاكرة الخامسة مع السفيراه **حِسِد (Hesed)**، التي تمثل محبة الله ورحمته، ومع السفيراه **جِغوراه (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 **حِسِد** بأن نستخدم كلمات محبة في تواصلنا مع الآخرين، بينما تذكّرنا **جِغوراه** بأن نتحدث بشرف ونزاهة. أما

سرّ الاعتراف (Confession) فهو مرتبط بالشاكرة الخامسة، دلالةً على أننا جميعًا مسؤولون عن الطريقة التي نستخدم بها إرادتنا. ومن خلال هذا السرّ، 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 آثارًا بيولوجية وبيئية واجتماعية وشخصية وعالمية. نحن موجودون في كل مكان تصل إليه أفكارنا، وبالتالي تشمل مسؤوليتنا الشخصية المساهمات الطاقية التي نطلقها في العالم. فأني اختيارات كنا سننخذ لو استطعنا أن نرى بالفعل نتائجها الطاقية؟ لا يمكننا الوصول إلى مثل هذه البصيرة إلا بالالتزام بالحقيقة المقدسة: سلّم 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 والمواقف أيضًا من قبول الإرشاد الأعلى. إحدى النساء اللاتي أخبرنني عن تجربة قرب الموت ترى أن كل قرار تتخذه له تأثير طاقي على الحياة كلها. فبينما 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 دائمًا التغلغل إلى عقلها الواعي. سواء كانت تختار فستأناً أو مهنة، لم يكن هناك اختيار تافه إلى درجة يتجاهله الإلهي. فعندما اشتريت فستأناً، رأيت فوراً الأثر 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 يستردان طاقتنا — أرواحنا — من البعد الطاقي لـ "الماضي".

تُظهر لنا الشاكرة الخامسة ودروسها الروحية أن القوة الشخصية تكمن في أفكارنا ومواقفنا.

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 مرغوبة. هذه المفاجآت تعلمنا أن الاختيار بدافع الخوف يُعد تجاوزاً لثقتنا في التوجيه الإلهي. نحن جميعًا 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 – المفاجأة**، حتى نصل إلى نقطة صلاة نقول فيها: "**اخترأنت، وأنا سأُبع**". وعندما نُطلق هذه الصلاة، يبدأ الإرشاد بالدخول إلى حياتنا، مصحوبًا بسلسلة لا تنتهي من المصادفات والتزامات — "التدخل الإلهي" في أجمل صوره.

إميلي، في الخامسة والثلاثين من عمرها، معلمة في مدرسة ابتدائية فقدت ساقها اليسرى بسبب السرطان قبل ثلاثة عشر عامًا، 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 اكتئابًا وخوفًا من فكرة الاعتناء بنفسها. قلّت من نشاطها الجسدي إلى حدّ 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.

اقترح والداها العلاج النفسي، لكن لم يكن لأي شيء تأثير عليها. قالت لي والدتها: "كل ما كانت تفعله إميلي يومًا بعد يوم هو الانغماس في فكرة أن فقدان ساقها دمرّ فرصها في الزواج وتكوين أسرة أو أي نوع من الحياة المستقلة. شعرت بأنها 'موصومة' بتجربتها مع السرطان، وكانت أحيانًا تقول إنها تتمنى عودة السرطان لينهي المهمة، كما كانت تصفها."

نتيجة مرض ابنتها، بدأت والدّة إميلي تهتم بالعلاجات البديلة. وعندما التقيت بها، كانت هي وزوجها يسعيان لاكتساب الشجاعة ليطلبوا من إميلي أن تنتقل للعيش بمفردها. كان على إميلي أن تتعلم العناية بنفسها جسديًا وأن تشفي حالتها النفسية، وأن تعتمد مجددًا على إرادتها الخاصة.

استأجر والداها شقة وفرشاها لها، وانتقلت إليها — غاضبة وخائفة. قالت لوالديها إنها تشعر بأنهما تخلّيا عنها. بعد شهر واحد، التقت بجارتها لورا، وهي أم عزباء 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 وحيدًا قرابة ثلاث ساعات كل يوم حتى تعود لورا من عملها.

في أحد الأيام، كانت إميلي عائدة من المتجر في نفس وقت عودة لورا من العمل. بدأتا تتحدثان عن تي.جي، وأبدت لورا قلقها بشأن دراسته وكمية الوقت الذي يقضيه وحيدًا بعد المدرسة. وفجأة، عرضت إميلي من تلقاء نفسها ليس فقط أن تمضي الوقت مع تي.جي بعد المدرسة، بل أن تدرّسه أيضًا، لأنها مؤهلة كمعلمة. وافقت لورا بامتنان، وفي اليوم التالي بدأت إميلي بتدريسه.

خلال بضعة أسابيع، انتشر الخبر في مجمع الشقق بأن هناك "معلمة رائعة" متاحة لتعليم الأطفال والعناية بهم بعد المدرسة. غُمرت إميلي بطلبات من أولياء الأمور العاملين. سألت مدير المجمع عما إذا كانت هناك غرفة يمكن استخدامها ثلاث ساعات كل بعد الظهر. كانت هناك غرفة متاحة، وتمّ الترتيب المالي، وخلال ثلاثة أشهر فقط من مغادرتها منزل والديها، كانت — كما قالت — "حية من جديد".

قالت لي إميلي وهي تروي قصتها إنها لاحظت العفوية التي خرجت بها منها فكرة تدريس تي.جي. وقالت إن عرضها "تطابير من فهمها" قبل أن تفكر فيه، وإنها لو فكّرت قليلاً لما عرضت المساعدة أبداً. ولأن هذا التصرف كان غريباً تماماً عن طبيعتها، فكّرت 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 إميلي النعمة لتتعرف على الإرشاد حين يأتيها. فبمجرد أن بدأت تهتم بالآخرين، تلاشى خوفها من ألا يهتم بها أحد. أدركت أنها الدليل الحي على أن الله يعتني 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 لالتزاماتنا الطاقية هذه، تصبح عقولنا وقلوبنا وحياتنا منسوجة في عواقب تلك الالتزامات. فإيماننا وقدرتنا على الاختيار هما، في الحقيقة، قوّة الخلق ذاتها. نحن الأوعية التي تتحوّل 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 جميعاً أن نواجه هذه الأسئلة، سواء كنّا ملّ روحياً أو كنتيجة لمرض جسدي. نصل جميعاً إلى لحظة نسأل فيها: من المسؤول عن حياتي؟ لماذا لا تسير الأمور كما أريد؟ ومهما بلغ نجاحنا، سنصل في مرحلة ما إلى وعي يجعلنا نشعر بالنقص. حدث غير متوقّع، أو علاقة، أو مرض، سيظهر لنا أن قوّتنا الشخصية غير كافية لتجاوز الأزمة. نحن مُقدّر لنا أن ندرك أن قوّتنا الشخصية محدودة، وأن نتساءل: هل هناك "قوة" أخرى تعمل في حياتي؟ ولماذا يحدث هذا؟ ماذا تريد مني؟ ما الذي أنا مُطالب بفعله؟ ما غاييتي؟

إن إدراكنا لحدودنا الخاصة يفتحنا أمام خيارات لم نكن لنتخذها لولا ذلك. ففي اللحظات التي تبدو فيها حياتنا خارجة عن السيطرة أكثر من أي وقت، نصبح أكثر استعداداً لتلقّي الإرشاد الذي لم نكن لنرغب 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 التسليم أن تستخدم الرؤية الرمزية لترى حياتك كرحلة روحية فقط. لقد عرفنا جميعاً أشخاصاً تعافوا من ظروف خطيرة، وأرجعوا ذلك إلى أنهم تركوا الإلهي يتولى القيادة. وكل هؤلاء الأشخاص شاركوا تجربة واحدة: قولهم للإلهي، "لكن 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 يمنحنا راحة جسدية. لذلك نحارب بإرادتنا ضد التوجيه الإلهي: ندعوه إلى حياتنا، ومع ذلك نحاول منعه تمامًا. مرارًا وتكرارًا أرى في ورشاتي أشخاصًا يعيشون هذا الصراع؛ يطلبون الإرشاد الحديسي، لكنهم يخافون مما قد يقوله لهم ذلك الصوت.

تذكر أن حياتك الجسدية ومشارك 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، والتصرف بدافع الإيمان والثقة. **التسليم للسلطة الإلهية** يعني التحرر من أوهام العالم المادي، لا من ملذاته وراحاته.

الطاقات الروحية للشاكرة الخامسة ترشدنا نحو تلك النقطة من التسليم. تنقل إلينا السفيراه **حيسد (Hesed)**، عبر الشاكرة الخامسة، طاقة الله الإلهية العظيمة من خلال المحبة، موجهةً إيانا لأن نكون محبين قدر المستطاع في جميع الظروف. وأحيانًا يكون أعظم فعل محبة هو الامتناع عن الحكم على الآخرين أو على أنفسنا. مرارًا يُذكرنا بأن الت **judgment** خطأً روحي. يسمح لنا انضباط الإرادة بالامتناع عن إطلاق الأفكار السلبية تجاه الآخرين أو تجاه أنفسنا. ومن خلال عدم الحكم، نكتسب الحكمة ونهزم مخاوفنا. وتعلمنا السفيراه **جفورا (Gevurah)** أن نتحرر من الحاجة إلى معرفة سبب حدوث الأشياء كما تحدث، وأن نثق بأن أيًا كان السبب، فهو جزء من تصميم روحي أعظم.

مارني، في الرابعة والأربعين من عمرها، معالجة — معالجة حقيقية نالت "مسحة" روحية — بدأت عملها بعد "ليلة مظلمة للنفس" دامت سبع سنوات، كان عليها خلالها أن تشفي نفسها. عندما كانت في الثلاثين، كانت مارني تعمل أخصائية اجتماعية في اسكتلندا، تعيش حياة نشطة، لها أصدقاء كثيرون، وتحب عملها بشغف. ثم شُخصت بمرض "غير قابل للتشخيص". مع مرور الأشهر، ازدادت آلامها، أحيانًا في ظهرها، وأحيانًا كصداع نصفي شديد، وأحيانًا في ساقها. في النهاية أجبرها الألم على أخذ إجازة من عملها. أمضت نحو عامين تنتقل بين الأطباء المتخصصين دون جدوى؛ لم يستطع أحدهم تفسير ألمها المزمن أو فقدان توازنها المتقطع أو وصف علاج فعال.

انزلت مارني إلى اكتئاب عميق. نصحتها أصدقاؤها باللجوء إلى معالجين من الطب البديل، لكنها لم تكن تؤمن بهم أبدًا. 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 هراء "يؤمن به فقط أتباع الطوائف".

سنة أشهر أخرى من الألم أجبرتها على التراجع عن كلماتها، فقررت السفر إلى الهند لمحاولة لقاء ساي بابا شخصيًا. قضت ثلاثة أسابيع في الأشرم لكنها لم تلتقه على انفراد. عادت إلى اسكتلندا أكثر يأسًا 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 تتقلمي ما منحتك إياه؟"

في البداية، ظننت أن الأحلام مجرد نتيجة لرحلتها إلى الهند وحديثها المتكرر عن إرادة الله. لكن صديقةً اقترحت عليها أن تتعامل مع تلك الأحلام كما لو كانت سؤالاً روحياً حقيقياً. وكما قالت مارني: "لم يكن لديّ ما أخسره، فلم لا؟"

في المرة التالية التي جاءها فيها الحلم، أجابت السؤال: "نعم، سأقبل ما منحني إياه". وفي اللحظة التي قالت فيها ذلك، شعرت وكأنها تُغمر بالنور، ولأول مرة منذ سنوات كانت خالية من الألم. عندما استيقظت، تمنيت أن يكون مرضها قد اختفى، لكنه لم يختفِ — بل ازداد سوءاً على مدى السنوات الأربع التالية. ومع ذلك، ظلت تتأمل الحلم مراراً، متمسكةً بالإيمان بأنه لم يكن مجرد حلم، وإن كانت ما تزال تعاني الغضب واليأس، وتشعر أحياناً أن الله يطلب منها أن تتألم بلا سبب.

في إحدى الليالي، بينما كانت تبكي، قالت مارني إنها وصلت إلى **الاستسلام الكامل**. كانت تعتقد منذ حلمها أنها قد سلّمت، لكنها أدركت تلك الليلة قائلةً: "كنت في حالة استسلام شكلي، لا حقيقي. كنت أعيش في عقلية تقول: 'حسناً، سأفعل هذا، والآن كافني بجعلي أشعر بتحسن.' ثم أدركت تلك الليلة أنني ربما لن أشعر بتحسن أبداً، وإن كان هذا هو الحال، فماذا سأقول لله؟ عندها سلّمت تماماً. قلت: 'مهما تختار لي، فليكن. فقط امنحني القوة.'"

خفّ الألم فوراً، وامتلاّت يداها بالحرارة — ليست حرارة جسدية عادية، بل حرارة روحية. وعرفت فوراً أن الحرارة التي تسري في يديها تحمل القدرة على شفاء الآخرين، رغم أنها، بالمفارقة، قد لا تستطيع "أن تشرب من هذا البئر" بنفسها. وضحكت على حالها قائلة: "إنها تماماً مثل قصص المتصوفين القدامى التي قرأتها — من كان يظن أنني سأكون مؤهلة لمهامهم؟"

مارني الآن معالجة محبوبة ومحترمة جداً، وبينما شُفي جسدها بدرجة كبيرة من الألم غير المشخص، ما زالت تمر بلحظات صعبة أحياناً. لكنها تقول: "سأمرّ 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**، ولأنها عاشت أسطورة أن قول نعم لله يعني أن كل شيء سيصبح مثاليّاً فوراً. إن قول نعم لحالتنا هو الجزء الأول — وهو فعل قد يغيّر أو لا يغيّر ظروفنا — أما قول نعم لتوقيت 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 — بخوفٍ كان سابقاً يسيطر على أرواحنا. رمزياً، يحرر الاعتراف أرواحنا من المخاوف الماضية وأنماط التفكير السلبية. البقاء مرتبطين بالأحداث والمعتقدات السلبية سامّ لعقولنا وأرواحنا وأنسجتنا الجسدية وحياتنا.

الكارما هي الطاقة والعواقب الجسدية الناتجة عن اختياراتنا. تولّد الاختيارات السلبية مواقف تتكرر لتعلّمنا كيف نتخذ اختيارات إيجابية. وبمجرد أن نتعلم الدرس ونتخذ خيارًا إيجابيًا، لا تتكرر المواقف لأن روحنا لم تعد مرتبطة بالاختيار السلبي الذي أنشأ الدرس. في الثقافات الغربية يُعبّر عن هذا النوع من الدروس الكارمية بأمثال مثل: "كما تدين تُدان" أو "لن تفلت من عواقب أفعالك". تشير أفعال الاعتراف إلى أننا ندرك مسؤوليتنا عما خلقناه، وأنها نعي خطأ اختياراتنا. ومن منظور الطاقة، يحررنا هذا الطقس من دوائر التعلم المؤلمة، ويوجهنا نحو الطاقات الإيجابية والخلاقة في الحياة.

إن الاعتراف ضروري جدًا لصحة عقولنا وأجسادنا وأرواحنا إلى درجة أننا لا نستطيع مقاومته. الحاجة إلى تطهير أرواحنا من الذكريات المليئة بالذنب أقوى من حاجتنا للصمت. وكما قال لي أحد مسؤولي السجون: "كثير من المجرمين يُقبض عليهم لأنهم مضطرون لإخبار شخص واحد على الأقل بما فعلوه. وقد يبدو الأمر وقتها تفاخرًا، 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 الطاقوي في كل مرة نكسر فيها سلطة الخوف على حياتنا ونستبدلها بإحساس أكثر تمكّنًا بالذات. بلغة الاعتراف، تشبه هذه اللحظات العلاجية نداءً نستعيد به أرواحنا من المهمات السلبية التي أرسلناها إليها. وبما أن الشاكرة الخامسة تعلّمنا كيف نستخدم إرادتنا، وتسجل التعليمات التي نوجهها إلى أرواحنا، فكيف يمكننا أن نتعامل مع دروس هذه الشاكرة؟

بين الرأس والقلب

نظرًا لوجود مركز الإرادة بين طاقتي القلب والعقل، علينا أن نتعلم كيف نوازن استجاباتنا لإلحاح كلّ منهما. عادةً ما نُوجّه في طفولتنا نحو إحدى هاتين الطاقتين الحاكميتين: يُدفع الأولاد غالبًا لاستخدام طاقتهم الذهنية، والبنات لاستخدام قلوبهن.

تغذّي الطاقة الذهنية العالم الخارجي، بينما تغذّي طاقة القلب عوالمنا الشخصية. لقرون طويلة اعتقدت ثقافتنا أن الطاقة العاطفية تُضعف قدرتنا على اتخاذ قرارات سريعة وضرورية، وأن الطاقة الذهنية عديمة الجدوى تقريبًا في المجال العاطفي، كما في القول القديم إن العقل لا يستطيع أن يكسب حربًا ضد اختيارٍ صادرٍ عن القلب. وعلى مدى قرون، حتى ستينيات القرن العشرين، كان هذا الفصل مقبولًا. ثم جاءت تلك العقدة التي التقى فيها الرأس بالقلب فأعيد تعريف الفرد المتوازن على أنه من يعمل بالقلب والعقل معًا.

إذا لم يكن العقل والقلب يتواصلان بوضوح، سيسيطر أحدهما على الآخر. حين يتقدّم العقل القيادة، نتألم عاطفيًا لأننا نحول البيانات العاطفية إلى عدو. نسعى للسيطرة على جميع المواقف والعلاقات والحفاظ على سلطةٍ فوق المشاعر. وحين يتقدم

القلب القيادة، نميل إلى الحفاظ على وهم أن كل شيء على ما يرام. سواء تقدّم العقل أم القلب، تكون الإرادة مدفوعة بالخوف والغاية العبثية المتمثلة في السيطرة، لا بشعور بالأمان الداخلي.

هذا الاختلال بين الرأس والقلب يحوّل الناس إلى مُدْمَنِينَ. وبلغة الطاقة، فإن أي سلوكٍ تدفعه مخافةُ النمو الداخلي يُعدُّ إدمانًا. حتى السلوك الذي يكون صحيًا في العادة—كالرياضة أو التأمل مثلاً—قد يصبح إدمانًا إذا استُخدم لتجنّب الألم أو البصيرة الذاتية. يمكن لأي ممارسة أن تتحول إلى حاجزٍ إرادي بين عقولنا الواعية واللاواعية، قائلًا: "أريد إرشادًا، لكن لا تخبرني بأخبار سيئة." بل إننا نحاول توجيه الإرشاد ذاته الذي نطلبه. فننتهي إلى العيش في دورة تبدو لا تنتهي من رغبة ذهنية في التغيير وخوفٍ عاطفيٍّ منه عند كل منعطف.

الطريقة الوحيدة لاختراق هذا النمط هي اتخاذ خياراتٍ تُشغّل القوة المتحدة للعقل والقلب. من السهل إبقاء المرء لنفسه في نمط التعليق، مدّعيًا أنه لا يعرف الخطوة التالية. لكنه ادّعاء نادرًا ما يكون صحيحًا. حين نكون 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 خيارًا قويًا واحدًا موجّهًا إلى الغد لا إلى الأمس. قراراتٌ تقول: "كفى—لن أقبل هذا النوع من المعاملة بعد الآن"، أو "لا أستطيع البقاء هنا يومًا آخر—يجب أن أغادر"، تحمل نوعية قوة توحد طاقتي العقل والقلب، فتبدأ حياتنا بالتغيّر تقريبًا فورًا بفعل السلطة الكامنة في ذلك القدر المكثف من الاختيار. ومن المسلم به أن مغادرة محتويات حياةٍ مألوفة أمرٌ مخيف، حتى وإن كانت تلك الحياة حزينةً إلى حدٍّ مَرٍّ. لكن التغيّر مُخيف، وانتظار شعور الأمان حتى نقدم على الحركة لا يجلب إلا مزيدًا 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 مؤسّسات مجتمع فايندهورن الروحي في شمال اسكتلندا، حياةً مثيرةً بالتغيّرات والتحديات، إذ تعلّمت الثقة في الإرشاد الإلهي والتسليم لتوجيهاته. تلقت إرشادًا—تنسبه إلى صوت "المسيح"—بأن تترك زوجها الأول وأطفالها الخمسة وتشكل شراكة مع رجلٍ اسمه بيتر كادي. ورغم أنها تبعت هذا الإرشاد، فإن سنواتها التالية كانت عاصفة، جزئيًا لأن بيتر نفسه كان متزوجًا آنذاك. وفي النهاية ترك بيتر زوجته وتزوج إيلين وتولى إدارة فندقٍ متدهور في مدينةٍ تُدعى فورس في شمال اسكتلندا. وأنجبا ثلاثة أطفال، وبينما كانت إيلين تمده بالإرشاد، سرعان ما حوّل بيتر ذلك الفندق المتواضع إلى مشروعٍ من فئة الأربع نجوم. وخلال تلك السنوات كان اتصال إيلين بأطفالها الخمسة الآخرين محدودًا، مع أن إرشادها أخبرها بأنها ستتصالح معهم في نهاية المطاف، وقد حدث ذلك فعلاً. وقد أدرك كلاهما أن إرشاد إيلين كان منبعه مكانٌ روحيٌّ عميق.

وبينما كان الفندق في ذروة نجاحه، فُصل بيتر، في مفاجأةٍ للجميع. صُدم هو وإيلين، ولم يتوقعا أن يُجازى قيادتهما بورقة إنهاء خدمة. لكن إرشاد إيلين وجّهها ثانيةً إلى استئجار مقطورةٍ في منتزهٍ محليٍّ للمقطورات يُسمّى فايندهورن. وهناك طُلب

إليهما أن يزرعا حديقة—وهو اقتراحٌ يبدو مُستبعدًا بالنظر إلى المناخ والموقع وقلة ضوء الشمس. ومع ذلك فعلا ما طُلب منهما، وسرعان ما انضمت إليهما امرأة تُدعى دوروثي ماكلين.

كانت دوروثي، مثل إيلين، قناةً للإرشاد، لكن إرشادها كان يأتيها من "طاقات الطبيعة" التي علّمتها كيف تتعاون معها بطرقٍ تشاركيةٍ خلاقية. ووعدت طاقات الطبيعة بتضخيم نمو الحديقة لمدة سبع سنوات كاملة، لإظهار ما يمكن إنجازه حين تعمل القوى الروحية والبشرية والطبيعية معًا.

وأزهرت الحديقة تمامًا كما وُعد. بلغ الغطاء النباتي أحجامًا غير مسبوقة. وانتشرت شائعات هذه الحديقة "السحرية" عبر الأثير، فجاء الناس من أنحاء العالم إلى ذلك المكان النائي ليشاهدوها بأنفسهم. ولم يُخِبَ المنظر آمال أحد؛ حتى علماء البستنة المتشككون أقرّوا بأن الحديقة كانت مذهشة. وعندما سُئلوا عن مصدر هذا الإنتاج الباهر، قال دوروثي وبيتر وإيلين الحقيقة: "نحن نتبع إرادة الإلهي."

وبمرور الوقت تشكّل مجتمعٌ حول هذه الحديقة. وبدأت إيلين نظامًا مذهلًا من التأمل من منتصف الليل حتى السادسة صباحًا 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 لتسلم بيتر التعليمات التي تلقّتها ليلاً. وكان ينفذها بدقة، موطّأً شخصيته الإدارية ليرى أن أعضاء المجتمع الجدد يتبعون أوامره. وبُنيت مباني، ووضعت روتينات، وسرعان ما نشأ مجتمعٌ مزدهر.

وبعد سبع سنوات، تمامًا كما وُعد، عاد الغطاء النباتي إلى حجمه الطبيعي. ثم تلقّت إيلين تعليمًا بالآلة تُعطى لبيتر توجيهات أخرى، وأن عليه الآن أن يطلب طريقه إلى صوته الخاص. وقد ضغط ذلك الخبر على علاقتهما 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 واقعًا في حبها قط. وقد حطّمتها عاطفيًا اعتراف بيتر والطلاق، فتساءلت كيف يمكن أن يكون هذا جزاء اتباع الإرشاد الإلهي.

تقول إيلين اليوم إن صراعاتها ويأسها، وحتى طلاقها، كانت بسبب "المقاومة لله". فعلى الرغم من أنها اتبعت الإرشاد الذي تلقّته، فإنها لم تكن تريد ذلك حقًا، ولذلك كانت في صراعٍ معظم الوقت. وكانت تحتاج أن تتعلّم الإيمان والثقة في اتصالها بـ"الوعي المسيحي"، وهو اسمها لإرشادها. تلك كانت مهمتها الروحية الشخصية.

وتقول الآن إن قوة الله حقيقةً داخلها ترشدتها دائمًا. وهي مكرسة لطريق الخدمة وتشعر بأن مكافآتها كثيرة. "لدي أسرة بالمعنى الرمزي. أنا محاطةٌ بمجتمع هو أسرتي. لدي بيتٌ جميل، وعلاقة محبة مع جميع أطفالتي، وعلاقة حميمة مع الله. أشعر ببركةٍ عميقة."

تعكس صلة إيلين بطاقة "المسيح" طريقًا صوفيًا معاصرًا. فقد احتوت حياتها على مسارين روحيين قديم وجديد: القديم، حيث يتحمّل القائد الروحي المشقات والتأمل الانفرادي بوصفه وسيطًا بين الآخرين والله؛ والجديد، حيث يعيش المرء داخل المجتمع الروحي. تعيش إيلين مع تجارب الإرشاد الإلهي من محن وبركاتٍ ومكافآت. وحياتها مليئةٌ بالمعجزات والتزامات المتكررة.

قد يفضي تسليم الإرادة للإرشاد الإلهي إلى خبراتٍ صعبةٍ إلى جانب بصائر عظيمة. وقد يختبر المرء نهايةً مؤلمةً لمراحل عديدة من الحياة، كزواجٍ أو مهنة. لكني لم ألتقي بعد شخصًا رأى أن النتيجة النهائية للاتحاد بالسلطة الإلهية لم تكن تستحق الثمن. ولا قصة تُجسّد هذه التجربة أفضل من الدرس الأصلي في التسليم: قصة أيوب.

كان أيوب رجلًا ذا إيمانٍ عظيم وثروة عظيمة، يفاخر بكليهما. طلب الشيطان من الله أن يسمح له باختبار أيوب، زاعمًا أنه يستطيع أن يجعله يفقد إيمانه بالله. فوافق الله. فتسبب الشيطان أولًا في أن يفقد أيوب ممتلكاته وأولاده، لكن أيوب ظل أمينًا لله، مؤمنًا بأنه إن كانت تلك إرادة الله له فلتكن. ثم أُصيب أيوب بمرض، فنصحته زوجته بأن "يجدّف على الله" بسبب مآسيهما المتزايدة. وبقي أيوب مؤمنًا. وتوفيت زوجة أيوب. وزاره أصحابه أليفاز وبلدد وصوفر، فعرضوا تعاطفهم وجادلوا في طبيعة العدالة الإلهية. كانوا يعتقدون أن الله لا يعاقب "رجلًا صالحًا"، ولذلك فلا بد أن أيوب قد فعل ما يُغضب السماء. فاحتج أيوب ببراءته وقال إن معاناته كانت جزءًا من... وحين بدا كما لو أن الله غير عادلٍ أصلًا لأنه جعله يتألم، انضم شابٌ يُدعى أليهو إلى أيوب وأصحابه ووبخهم لأنهم ظنوا أنهم يستطيعون معرفة "عقل الله"، ولشعورهم بأن الله مدينٌ لهم بتفسيرٍ لاختياراته.

وفي نهاية المطاف تكلم الله إلى أيوب وعلمه الفرق بين الإرادة البشرية والإرادة الإلهية. سأل الله أيوب: "أين كنت حين أسست الأرض؟" و"هل أمرت صباحًا منذ أيامك، وعرفت الفجر موضعه؟" فأدرك أيوب حماقة تحدّي إرادة الله، وتاب. وأخبر أصحابه بالحقيقة التي تعلّمها: أنه لا يمكن لفانٍ أن يعرف عقل الله، وأن الفعل الحقيقي الوحيد للإيمان هو قبول كل ما يطلبه الله منا، وأن الله لا يدين لفانٍ بتفسير قراراته. ثم سلّم أيوب إرادته ليد الله قائلًا: "مرةً تكلمتُ فلا أُجيب، ومرتين فلا أزيد." فأعطاه الله أسرةً أخرى وضاعف ممتلكاته الأرضية.

مرّةً بعد مرّة، تدفعنا التحديات إلى السؤال: ما إرادة الله لي؟ كثيرًا ما نفكر في إرادة الله لنا بوصفها مهمةً أو وظيفةً أو وسيلةً لتجميع قوةٍ لأنفسنا. ولكن الحقيقة أن الإرادة الإلهية ستقودنا أولًا إلى تعلّم طبيعة الروح وطبيعة الله.

أعظم فعل إرادة يمكن أن نستثمر فيه أرواحنا هو أن نختار العيش وفق القواعد الآتية:

1. لا تُصدِر أحكامًا.
2. لا تضع توقعات.
3. تخلّ عن الحاجة إلى معرفة لماذا تحدث الأشياء كما تحدث.

4. اثق بأن الأحداث غير المُجدولة 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 تعبّر عن نفسك بصدق وانفتاح عندما تحتاج إلى ذلك؟ إن لم تستطع، فلماذا؟
4. هل تستطيع أن تستشعر متى تتلقى إرشادًا ينبغي العمل به؟
5. هل تثق بإرشاد لا يصاحبه "دليل" على النتيجة؟
6. ما المخاوف التي ترتبط لديك بالتوجيه الإلهي؟
7. هل تصلي طالبًا العون لخطئك الشخصية، أم تستطيع أن تقول: "سأفعل ما توجّهه السماء لي"؟
8. ما الذي يجعلك تفقد السيطرة على قوة إرادتك؟ 10. هل تساوِم نفسك في مواقف تعرف أنك تحتاج فيها إلى التغيير لكنك تؤجل الإقدام على الفعل مرارًا؟ إن كان الأمر كذلك، فحدّد تلك المواقف وأسبابك لعدم الرغبة في الفعل.

الشاكرة السادسة: قوّة العقل

تتعلق الشاكرة السادسة بقدراتنا العقلية والمنطقية، وبمهارتنا النفسية في تقييم معتقداتنا ومواقفنا. تتناغم شاكرة العقل مع طاقات النفس، أي مع القوى النفسية الواعية واللاواعية فينا. 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.

تتمثل تحديات الشاكرة السادسة في: فتح العقل، وتطوير عقل غير شخصي، واستعادة القوة من الحقائق المصطنعة و"الزائفة"، وتعلّم التصرف وفق التوجيه الداخلي، والتمييز بين الأفكار التي تُحفّز بالقوة وتلك التي تنبع من الخوف والوهم. الموقع: مركز الجبهة.

الارتباط الطاقّي بالجسد المادي: الدماغ والجهاز العصبي، الغدة النخامية، الغدة الصنوبرية، بالإضافة إلى العينين والأذنين والأنف.

الارتباط الطاقّي بالجسد العاطفي/الذهني: تربطنا الشاكرة السادسة بجسدنا الذهني، أي بذكائنا وخصائصنا النفسية. وتشكل خصائصنا النفسية مزيجاً مما نعرفه ومما نؤمن بأنه صحيح — مزيجاً فريداً من الحقائق والمخاوف والتجارب الشخصية والذكريات النشطة باستمرار ضمن جسدنا الطاقّي الذهني.

الارتباط الرمزي/الإدراكي: تنشّط الشاكرة السادسة الدروس التي تقودنا إلى الحكمة. نبلغ الحكمة من خلال الخبرات الحياتية ومن خلال اكتساب القدرة الإدراكية على التحرر. إن الرؤية الرمزية هي شكل من أشكال "التحرر" المتعلّم — حالة ذهنية تتجاوز تأثيرات "العقل الشخصي" أو "عقل المبتدئ"، ويمكن أن تقود إلى قوّة وبصيرة "العقل غير الشخصي" أو المنفتح.

الارتباط بالسفירות/السّر المقدّس: تتوافق السفيراه بيناه (Binah)، التي تمثل الفهم الإلهي، والسفيراه حوخماه (Hokhmah)، التي تمثل الحكمة الإلهية، مع الشاكرة السادسة. تُعتبر بيناه رحم الأم الإلهية، التي تتلقّى البذرة من حوخماه — المعرفة بأنها "البداية". إن اتحاد هاتين القوتين يولّد السفירות الدنيا. تمثل بيناه وحوخماه الحقيقة الكونية القائلة إن "الفكر يسبق الشكل"، وإن الخلق يبدأ في البُعد الطاقّي.

تُذكرنا بيناه وحوخماه بأن نصبح واعين لما نخلقه — بأن نستخدم عقولنا استخداماً كاملاً ونحن نأمر الطاقة بأن تصبح مادة. هذا المنظور هو الذي يربطهما بالسّر المسيحي سرّ الرسامة (Ordination).

رمزيّاً، تمثل الرسامة المهمة التي يُدعى المرء لأدائها في خدمة الآخرين. ومن منظور نموذجي (أركيتيبي)، فهي اعتراف من الآخرين بأن لديك بصيرة وحكمة فريدة تقودك لمساعدة الناس — كأمّ، أو معالج، أو معلّم، أو رياضي، أو صديق وفي.

والكهنوت هو الدور الذي يرتبط تقليديًا بسرّ الرسامة فعليًا، لكن المعنى الرمزي أوسع من ذلك؛ إذ إن الرسامة هي أي تجربة أو تكريم يعترف فيها مجتمعك بأنه يستفيد من مسارك الداخلي الموجّه نحو الخدمة بقدر ما تفعل أنت. هذا التبادل المتبادل في المنفعة هو ما يحدد "دعوتك المرسومة".

جمال المعنى الرمزي للرسامة يكمن في أنها تكرم الحقيقة القائلة إن كل إنسان قادر على تقديم مساهمات عميقة في حياة الآخرين، ليس فقط من خلال مهنته، بل — والأهم — من خلال نوعية الشخص الذي يصبحه. يسعى سرّ الرسامة رمزيًا إلى الاعتراف بمساهمات أرواحنا في حياة الآخرين أكثر من الاعتراف بأعمالنا الظاهرة.

المخاوف الأساسية: عدم الرغبة في النظر إلى الداخل والتنقيب عن المخاوف؛ الخوف من الحقيقة عندما يُعكّر صفاء العقل؛ الخوف من الحكم الواقعي السليم؛ الخوف من الاعتماد على الإرشاد الخارجي أو الانضباط؛ الخوف من الجانب المظلم في الذات وصفاته.

القوى الأساسية: القدرات والمهارات الفكرية؛ تقييم البصائر الواعية واللاواعية؛ استقبال الإلهام؛ توليد الأعمال الكبرى من الإبداع والتفكير الحدسي — الذكاء العاطفي.

الحقيقة المقدسة: الحقيقة المقدسة للشاكرة السادسة هي **ابحث فقط عن الحقيقة**. إنها تدفعنا للبحث المستمر عن الفرق بين الحقيقة والوهم، وهما القوتان الحاضرتان في كل لحظة. إن فصل الحقيقة عن الوهم هو مهمة العقل أكثر من الدماغ. فالدماغ يتحكم في سلوك الجسد المادي، بينما يتحكم العقل في سلوك الجسد الطاقوي — أي في علاقتنا بالفكر والإدراك. الدماغ هو الأداة المادية التي يُنقل عبرها الفكر إلى الفعل، لكن الإدراك، وكل ما يرتبط بالإدراك مثل الوعي، هو من خصائص العقل.

عندما نصبح واعين، نتمكن من الانفصال عن الإدراكات الذاتية لنرى الحقيقة أو المعنى الرمزي في الموقف. التحرر لا يعني التوقف عن الاهتمام، بل يعني إسكات الأصوات المدفوعة بالخوف. من بلغ حالة داخلية من التحرر يمتلك إحساسًا بالذات مكتملاً لدرجة أن التأثيرات الخارجية لا سلطة لها داخل وعيه. تلك **الوضوحية في العقل والذات** هي جوهر الحكمة، وهي إحدى القوى الإلهية للشاكرة السادسة.

تطبيق التحرر

كيف يطبق المرء التحرر، عمليًا، في حياته؟ تُظهر قصة بيت طريقة عملية لاستخدام هذه المهارة. تواصل معي بيت كي أجري له قراءة أثناء أزمة شخصية خطيرة. زوجته منذ سبعة عشر عامًا أعلنت أنها لم تعد تحبه وتريد الطلاق. كان بيت، ولأسباب مفهومة، محطّمًا وكذلك أولادهما الأربعة. اقترحت عليه أن يحاول للحظة أن يرى هذا الوضع من منظور متحرر. خمنت أن زوجته تعيد تعريف نفسها خارج دور المُعيلة—ذلك الدور الذي عاشت فيه معظم حياتها. كطفلة كانت تعتني بإخوتها الأصغر؛ تزوّجت في السابعة عشرة وأصبحت أمًا في الثامنة عشرة. الآن، في الأربعين، كانت تستيقظ على ذاتها واحتياجاتها الخاصة

وربما 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 تكثر كثيرًا 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 جزءًا من ثقافتها ولا من آلية تفكيرها.

قلت لبيت إنه، مهما كان صعبًا تقبل ذلك، فالحقيقة أن زوجته كانت ستستجيب 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". على بيت أن يعمل على ألا يأخذ أفعال رفضها وغضبها على محمل شخصي، لأنه وإن كان هدفًا لغضبها العاطفي، إلا أنها كانت أكثر غضبًا من ارتباكها منها عليه.

تمكّن بيت من استيعاب هذه المعلومات والعمل بها. وعلى الرغم من أنه وزوجته قرّرا الطلاق، كان يعود إلى طريقة أكثر لاشخصية 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، ستستمر في محاولة حل أزمته بالبحث عن شريك آخر، لكن ذلك لن ينجح. كان مقدّرًا لكل علاقة أن تفشل لأن إيجاد علاقة جديدة—وبالتالي العودة إلى دور المُعيلة—ليس حلًا لألمها. وفي النهاية ستجبر على الدخول إلى داخل نفسها والعمل على شفاء المصدر الحقيقي لألمها.

أن تصبح متحررًا وواعيًا يعني أن تُنزل إدراكات بعينها من عقولنا إلى أجسادنا. يعني الاندماج مع إدراكات هي حقائق، والعيش بها بحيث تصبح قوتها هي نفسها طاقتنا.

خذ مثلًا حقيقة "التغيير ثابت". عقليًا نستوعب هذا التعليم بسهولة قليلة. ومع ذلك، عندما يقع التغيير في حياتنا—حين نلاحظ أننا نتقدّم في العمر، أو يموت من نحب، أو تنتقل العلاقات من الحميمية والمحبة إلى البُعد—تفزعنا هذه الحقيقة. كثيرًا ما نحتاج إلى سنوات لنتعافى من بعض التغييرات لأننا كنا نأمل أن يبقى "ذلك الشيء"—أيًا يكن—على حاله. كنا نعرف طوال الوقت أنه سيتغير، لكننا لا نستطيع إلا أن نأمل أن طاقة التغيير ستمرّ من دون أن تمسّ هذا الجزء من حياتنا.

حتى عندما يبدو "التغيير ثابت" كعدوّ اجتاحت جزءًا سعيّدًا 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 فإن أن نصير واعين يعني أن نعيش تمامًا في اللحظة الحاضرة، عالمين أن لا وضعا ولا شخصًا سيكونان غدًا كما هما اليوم. ومع حدوث التغيير، نعمل على تفسيره بوصفه جزءًا طبيعيًا من الحياة، ونسعى إلى "الجريان معه" كما ينصح "داو دي جينغ"، لا ضده.

محاولة إبقاء الأشياء على حالها عبثية ومستحيلة. مهمتنا أن نُسهِم بأفضل طاقتنا في كل موقف مع فهم أننا نؤثر، لكننا لا نُسيطر، على ما سنعيشه غدًا.

غالبًا، بعد أن أحضر عن التحرر، تردّ مجموعاتي بأن التحرر يبدو باردًا ولا شخصيًا. لكن هذه ليست نظرة دقيقة للتحرر. في إحدى الورش طلبت من كل مشارك تسمية موقف يجده مهددًا للغاية. قال رجل إنه سيجد صعوبة كبيرة في العودة إلى مكتبه ليكتشف أن الإدارة سحبت منه مسؤولياته. قلت له أن يتخيل أنه تحرر من تعلّقاته بعمله وأن بوسعه خلق أي خيارات يشاء لنفسه. طلبت منه أن يتصور عمله قطرة طاقة في حياته لا محيطًا من الطاقة، وأن وفرة من القوة الخلاقة تتدفق عبره. ثم قلت له أن يتخيل أنه دخل مكتبه وعلم أنهم قد طردوه. والآن، قلت، كيف سترد؟ ضحك وقال إنه، في ضوء الصورة الذهنية التي يحملها لنفسه في تلك اللحظة، لن يهمله الأمر إطلاقًا. سيكون بخير تمامًا، لأنه سيكون قادرًا على جذب مكان عمله التالي إليه.

هذا هو معنى التحرر: إدراك أن لا شخصًا ولا جماعة يمكنهم تحديد مسار حياتك. وعليه، عندما يدخل التغيير حياتك، فذلك لأن دينامية أكبر تدفعك إلى الأمام. قد يبدو الأمر كأن جماعة تأمرت لإزاحتك من وظيفة—لكن تلك هي الوهم. إن اخترت تصديق ذلك الوهم، سيأسرُك، وربما لمدى الحياة. لكن لو لم يكن الوقت مناسبًا لانتقالك، لما نجحت "المؤامرة". تلك هي الحقيقة الأسمى لهذا التغيير، والرؤية الرمزية الملازمة للتحرر تتيح لك رؤيتها.

من الواضح أن لا أحد منا يستيقظ صباحًا ليعلن: "أظنني سأصبح واعيًا اليوم." نحن نُسحب إلى رغبة توسيع حدود عقولنا عبر الألفاظ التي نواجهها. كلنا نختبر—وسنواصل اختبار—علاقات وأحداثًا 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 شُخص بسرطان البروستات. وكان طلبه الوحيد مني: "ساعديني فقط لأفهم ما الذي أفعله وأفكر فيه ولا ينبغي أن أفعله أو أفكر فيه بعد الآن."

وأنا أقيّم طاقة داني، أدركت أنه خيرُ فاعلٍ محترفٍ للجميع إلا نفسه. سألتَه عما يود أن يفعله الآن، فقال: "أود أن أترك عملي في المبيعات، وأن أذهب إلى الريف، وأزرع طعامي، وأعمل نجارًا." ناقشنا 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 أنني أريد أن أفكر بشكل مختلف. لا أريد أرقام المبيعات في رأسي. أريد أن أفكر في أمور أخرى، كالس *naturaleza*. بالطبع، الطبيعة لن تدفع الفواتير، لذا لم أفعل شيئًا حيال ذلك. لكنني أشعر بنداء لأعيش حياتي بطريقة مختلفة. أشعر بهذا منذ وقت طويل، إلا أنني الآن أشعر بضرورة اتباع هذا الإحساس." قلت له إنه مُفعم سلفًا بالإرشاد. عليه أن يصغي إليه، وباتباع مشاعره سيفتح أمامه عالم جديد، عالم يزدهر فيه صحته. بعد شهرين تواصل داني ليخبرني أن عائلته تؤيد الانتقال وأنهم متجهون جنوب غرب الصيف القادم. وأضاف أنه لم يشعر يومًا بتحسّن كهذا، وأنه يعلم أنه لن تظهر في جسده مرة أخرى أي نُموّ خبيث.

كان داني راغبًا وقادرًا على تفكيك حياته كبائع واحتضان حياة جديدة. وبالتخلي عن صورته الذاتية ومهنته، تخلى أيضًا 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 أتعلمه؟ كان قادرًا على القول: "العالم الخارجي لا يمتلك تلك القوة الكبيرة عليّ. أختار أن أصغي إلى عالمي الداخلي."

هكذا نصير واعين—ينشأ لغز، فنفعل شيئًا، فيتلوّه 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 طبيعيًا وسهلاً جدًا. امرأة باسم كارن، في إحدى ورشاتي، كانت قد طُردت من ثلاث وظائف في أقل من عام. لم تستطع إلا أن تتساءل إن كان مصدر المشكلة شيئًا فيها، كما قالت. وما إن أثارت هذا السؤال حتى رغبت في إيجاد الجواب. وبعد أن أخذت وقتًا لتتعرف إلى نفسها، أدركت أنها كانت تسبب مشاكلها بنفسها. لم يكن لديها أي اهتمام على الإطلاق بأي من الوظائف الثلاث. ما أرادته حقًا كان تغييرًا في المسار المهني. كان ذلك كشفًا. كارن اليوم منخرطة في أنشطة كثيرة متنوعة، وتواصل اكتشاف أهواء ومكافره جديدة، وطموحات ومخاوف جديدة مع كل خبرة جديدة. بالنسبة لها، هذه هي السيرة الطبيعية للحياة الواعية. وعندما تتذكر حالها "قبل أن يُضاء المصباح"، تتعجب كيف كانت تقضي يومها من دون التفكير في الأمور التي تمنح حياتها معنى. "الحياة غير الواعية هي كذلك—غير واعية. لا تدرك حتى أنك لا تدرك شيئًا. تفكر فقط في أساسيات الحياة—الطعام، والملبس، والمال. ولا يخطر لك أن تتساءل: لأي غرض خلقت؟ ثم ما إن تطرح هذا السؤال، حتى لا تستطيع التوقف عن طرحه مرارًا وتكرارًا. إنه يقود دائمًا إلى حقيقة أخرى."

الوعي وارتباطه بالشفاء

خلال العقود الأربعة الماضية أصبح كمّ هائل من المعلومات متاحًا حول دور العقل في الصحة. فمواقفنا تلعب دورًا هائلًا في خلق صحة أجسادنا أو تدميرها. فالاعتناء، مثلًا، لا يؤثر فقط على قدرتنا على الشفاء، بل يضعف جهاز المناعة مباشرة. أما الغضب والمرارة والسخط والاستياء، فتعوق عملية الشفاء أو تُجهضها تمامًا. هناك قوة عظيمة في **إرادة الشفاء**، ومن دون تلك القوة الداخلية فإن المرض غالبًا ما يفرض سلطانه على الجسد 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. ودائمًا تقريبًا يصفون العملية ذاتها في طريق التعافي — الرحلة من **العقل الشخصي إلى العقل اللامتعلق**.

في البداية، عند سماع التشخيص، يملأهم الخوف. لكن بمجرد أن يتمالكوا أنفسهم، يروي معظمهم أنهم كانوا قد شعروا من قبل بأن شيئًا ما غير سليم، لكنهم تجاهلوا ذلك الإحساس خوفًا من مواجهته. وهذا أمر بالغ الأهمية، لأن توجيهنا الحدسي ينبهنا إلى فقدان الطاقة في أجسادنا. ومع انحسار الخوف تدريجيًا، 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، وغالبًا ما يكون العقل هو الجزء الذي يحتاج إلى التكيف مع مشاعرنا، التي كثيرًا ما أهملناها في اختياراتنا اليومية.

وهكذا يروي الناس قصةً بعد أخرى عن الخطوات التي اتخذوها لإعادة تنظيم حياتهم ومنح مشاعرهم صوتًا خلاقًا في أنشطتهم. وتجسّد قصة سلفيا هذه الرحلة نحو الوعي بالعقل والقلب معًا. شُخصت سلفيا بسرطان الثدي وأزيل كلا الثديين، وكان السرطان قد انتشر إلى بعض العقد اللمفاوية أيضًا. كان من الطبيعي أن تفكر باستمرار في كونها مصابة بالسرطان، لكنها تحررت من فكرة "امتلاك السرطان" وركّزت بدلًا من ذلك على الضغوط في حياتها التي لوّثت طاقتها. راجعت مخاوفها والسيطرة التي مارسها داخل نفسها، ووعت أنها كانت مرعوبة من الوحدة. تطوّر السرطان لديها بعد طلاقها بوقت قصير. وكان من الطبيعي أن تركز على كونها وحيدة وعلى مرارتها من الطلاق، لكنها بدلًا من ذلك التزمت بأن تجد شيئًا ذا قيمة في كل يوم من حياتها. قررت ألا تعيش في الأمس، بل أن تُقدّر كل الأشياء الجيدة التي حدثت لها وتُطلق تجارتها المؤلمة، بما في ذلك طلاقها. كانت تشعر بالحزن أحيانًا حيال وضعها، لكنها بدلًا من أن تعيش داخل ذلك الحزن، كانت تبكيه ثم تمضي قُدّمًا.

لاحقًا، شاركت سلفيا في دعم أشخاص آخرين يتعافون من السرطان، مما منح حياتها معنىً وغرضًا جديدين. ومن منظور رمزي، أصبحت "مُرسمة" — أي إن القوة التي منحها للآخرين عادت إليها من خلال الاعتراف والامتنان ممن ساعدتهم. لم تختبر يومًا هذا القدر من قيمة الذات من قبل. وفي غضون ستة أشهر أصبح جسدها خاليًا من السرطان.

أحد جوانب الوعي هو أن تعيش في اللحظة الحاضرة وتقدير كل يوم. استطاعت سلفيا أن تتحرر من ماضيها وتخلق حياة جديدة ذات معنى وغرض — وهذا هو التعريف الحقيقي لأن تصبح لاشخصيًا بشأن أزمة في حياتك الشخصية. وعلى الرغم من أنها أصيبت بالسرطان، إلا أنها تمسّكت بالحقيقة القائلة إن الروح المُمكنة قادرة على شفاء الجسد المريض — فالعقل اللامتعلق يحمل سلطةً فوق التجربة الشخصية. ومرة بعد أخرى، شهدت أن الشفاء هو مسألة أن نصبح واعين — ليس بالمرض، بل بقوة الحياة التي لم يحتضنها الإنسان من قبل.

الوعي والموت

هل يعني هذا أن الأشخاص الذين لا يشقّون قد فشلوا في توسيع وعيهم؟ قطعًا لا. ولكن فكرة أنهم قد فشلوا أصبحت جانبًا مثيرًا 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 يتعافى جسد شخص من مرض ما، قد يستنتج البعض خطأً أن ذلك الفرد لم يحاول بما فيه الكفاية.

الموت ليس فشلًا في الشفاء. الموت جزء حتمي من الحياة. والواقع أن كثيرين يشقون أنفسهم من عذاباتهم العاطفية والنفسية، وبهذا يموتون "متعافين".

تُظهر قصة **جاكسون** ما يعنيه أن يموت الإنسان بوعي. اتصل جاكسون بي لأجري له قراءة لأنه كان مصابًا بورم خبيث في الدماغ. كان ألمه مستمرًا وشديدًا. 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 فكر في بطاقات شكر كان ينبغي أن يرسلها. ركّز 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 يُتوقّع أن أتعلّمه في هذه الحياة؟" وكلما خطرت له بصيرة أو إجابة، كان يتصرف بناءً عليها. لاحظ مثلاً أنه لم يشرح لزوجته السابقة يوماً سبب رغبتة في الطلاق. كان قد قال لها ذات يوم فقط إنه سئم من الزواج ويريد الخروج من العهد، كما عبّر هو. كان يعلم أنها تحطمت وارتبكت، وعلى الرغم من أنها طلبت منه تفسيرًا، امتنع عمدًا عن إعطائها واحدًا.

أدرك أن هذا السلوك كان نمطًا، لأن زوجته السابقة لم تكن سوى واحدة من عدة أشخاص آذاهم بالطريقة ذاتها. كانت هي فقط الضحية الأكثر وضوحًا. 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، شرحًا لسلوكه مرفقًا باعتذار. مرارًا وتكرارًا، 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 يُرام، لأنه كان يؤمن بأنه أتمّ دروس حياته.

الهدف من أن تصبح شخصًا واعيًا ليس التحايل على الموت، ولا حتى أن تصبح محصنًا ضد المرض. الهدف هو أن تكون قادرًا على التعامل مع أي وجميع التغيرات في حياتك — وفي جسدك — دون خوف، ناظرًا فقط إلى الرسالة الحقيقية الكامنة في التغيير. إن اعتبار توسيع الوعي، كما في التأمل مثلاً، نوعًا 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.

وانسجامًا 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، تتبدد فورًا بعض مخاوفنا نحن. حظيت بهذه الفرصة عندما التقيت سكوت وهيلين نيرنغ. أدرج قصتهما هنا لأنهما أسهما في توسيع وعيي حول طبيعة الوعي الإنساني وقوتنا على شفاء الإدراكات التي تعيق قدرتنا على العيش في الحقيقة.

سكوت وهيلين نيرنغ

يُعرّف سكوت وهيلين نيرنغ بمساهمتهما في الحركة البيئية وبالترويج لأسلوب حياة قائم على الاكتفاء الذاتي. كانا يُعتبران متمرّدين في شبابهما لأن أسلوب حياتهما "العودة إلى الأرض" كان نادرًا للغاية في ثلاثينيات القرن الماضي، حين أصبحتا فريقًا

واحدًا. 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.

أنتجا معًا 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 مثاليتهما ووعيهما بدورة أوسع من الأسباب والنتائج الإلهية لا تزال تلهم عددًا 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 قادرًا على العيش بطريقة تدعم نموه الروحي.

قالت هيلين:

"في أحد الأيام، دخل سكوت إلى المنزل وهو يحمل حطبًا للمدفأة. وضع الحطب جانبًا وأعلن لي أن وقته للموت قد حان. قال إنه يعلم ذلك لأنه لم يعد قادرًا على أداء مهامه وتحمل مسؤولياته بنفسه. قال إنه أصبح 'واعيًا'، في أعماقه، أن الوقت قد أتى ليموت. وأخبرني أنه سيرحب بالموت من خلال التوقف عن الأكل. لمدة ثلاثة أسابيع بقيت بجانبه بينما استلقى في سريريه ممتنعًا عن الطعام. لم أحاول أن أقدم له أي طعام أو أن أغيّر رأيه، لأنني كنت أفهم العمق الذي اتخذ فيه سكوت هذا القرار."

رحل سكوت نيرنغ خلال ثلاثة أسابيع من اتخاذه قرار الموت، نتيجة عجزه عن العيش باكتفاء ذاتي — وهو الموضوع الذي طبع حياته التي امتدت قرنًا كاملًا. وأضافت هيلين قائلة:

"أنوي أن أفعل الشيء نفسه حالما أصل إلى مرحلة لا أستطيع فيها العناية بنفسي. الموت ليس شيئًا يُخاف منه. أنت فقط تحتضن وقت رحيلك وتتعاون معه بعدم تناول الطعام. كل ما تفعله هو أنك تغادر جسدك. هذا ليس أمرًا جلالًا."

بلغ سكوت وهيلين مستوى من الوعي والاختيار الشخصي قد يُعد مثيرًا 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 حصرًا في يد الله. وربما يكون هذا صحيحًا، ولكن إذا كنا قادرين على إدراك أن وقتنا قد حان، ألسنا أحرارًا في التعاون مع هذا الإدراك؟

ربما، كنتيجة لسعي سكوت للعيش بطريقة شبه لامادية — 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 حدسه 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. أصيبت بنوبة قلبية أثناء القيادة. كانت قد أخبرتني بأنها ستغادر هذه الحياة عند إتمام كتابها التالي. وقد وفّت بوعداها.

إن خوفنا من الموت عميق لدرجة أن عقولنا الجمعية تجعل الموت خاضعاً للخرافة. يجب أن يُتذكر سكوت وهيلين نيرنغ ليس فقط لإسهامهما في تعزيز وعينا بالاكتهاء الذاتي، بل أيضاً كشخصين امتلکا إيماناً كاملاً باستمرارية الحياة بعد أشكالنا المادية.

سوغيال رينبوتشي

يُعد سوغيال رينبوتشي معلماً بارزاً ومؤلف كتاب *The Tibetan Book of Living and Dying* (الكتاب التبتى للحياة والموت). وقد نال شهرة عالمية بصفته "الرينبوتشي الضاحك"، لأن شخصيته تتألق بروح الدعابة.

في عام 1984، التقيت بسوغيال في منزله في باريس. لم يسبق لي أن كنت في صحبة رينبوتشي من قبل، لكنني كنت قد قرأت كثيراً عن المعلمين التبتيين وكنت متحمسة جداً لمعرفة ما إذا كان ما قرأته صحيحاً. فقد قرأت، على سبيل المثال، أن العديد من الأساتذة التبتيين قد تجاوزوا القوانين العادية للزمان والمكان، وأن بعضهم قادرون على التحليق (الLevitation) وعلى الركض فعلياً بسرعات تصل إلى أربعين ميلاً في الساعة. كما قرأت أنه كلما سُئل أحد هؤلاء الأساتذة مباشرة عن "قوته"، فإنه دائماً يحرف الحديث عن نفسه مفضلاً التحدث عن معلم آخر أكثر تطوراً.

في طريقي إلى منزل سوغيال، كنت أتساءل ماذا سنتناول على العشاء. ولأنني لم أكن أعرف شيئاً عن العادات الاجتماعية التبتية، فقد كانت تراودني أفكار سخيقة — مثل: هل سأضطر إلى التأمل لساعات قبل العشاء؟ تبين في النهاية أن سوغيال طلب طعاماً صينيّاً جاهزاً، وجلسنا على أرض مكتبه نتناول طعامنا مباشرة من علب الكرتون.

وبمجرد أن أصبحت الأجواء الاجتماعية مهيأة للنقاش الجاد، سألته:

«هل صحيح أنك تستطيع التحليق؟»

انفجر ضاحكاً — ضحكاً هستيرياً تقريباً — ثم قال: «أوه، لا، لست أنا. لكن معلمي، هو يستطيع.»

ثم سألته: «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 تمامًا لما قرأته: أن المعلم التبتى عند مقابلته يحوّل الاهتمام عن قوته الشخصية إلى قوة شخص آخر. ثم خطر لي: ربما كان سوغيال يقرأ أفكارى ويعرف بالضبط ما قرأته ومن أين تأتي أسئلتى. أخيرًا 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 استدعى المنجمين لديه وطلب منهم أن يرسموا له خريطة فلكية تحدد 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، يتأثر الحقل الطاقي بأكمله. وعندما تغادر روح قوية جدًا، يكون التأثير على الأرض أكثر دراماتيكية.

وهكذا حدد المنجمون يومًا ووقتًا 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 لأنه كان مريضًا. ومرة أخرى انفجر ضاحكًا ضحكًا شبه غير قابل للسيطرة، وقال:

«مريض؟! وما علاقة المرض بهذا؟ كما أننا جميعًا نولد في اللحظة المثالية لدخول طاقتنا إلى الأرض، هناك أيضًا لحظة مثالية لمغادرتنا هذه الأرض. لم يكن معلمي مريضًا. 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 **الإتيقان 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 وعي لم يعد فيها صراع الاختيار — أي الإيمان بأن خيارًا ما أفضل من آخر — موجودًا. فكل اختيار كان الاختيار الصحيح، كما وصف سوغيال، في حالة الكمال التي بلغها معلمه.

قال سوغيال إن معلمه كان مثالاً لعقلي مستنير — في الحياة وفي الموت.

تطوير العقل اللامشخصي والرؤية الرمزية

لقد وصل الزوج نيرنغ وسوغيال رينبوتشي إلى طاقة العقل اللامشخصي. غير أن وصف الوعي على الورق له حدوده، بسبب الطبيعة الغامضة التي لا يمكن وصفها للروحانية. كما يقول مثل الزن: "إن استطعت أن تقول ما هو، فاعلم أنه ليس هو."

أُتذَكَّرُ جيّدًا الأستاذة التي قدّمت لي الفكر البوذي والهندوسي. وكامتحان نهائي، أخذتنا — نحن خمسة طلاب فقط — إلى مركز ناءٍ للتأمل طوال عطلة نهاية الأسبوع، وأعلنت القواعد: لا كلام مسموح، ولا ساعات حائط أو ساعات يد. وخلال الليل، كانت توقظ أحدها وتطلب منه أن يتخذ وضعية يوغية، ثم تطرح أسئلة: كيف يتحدث المسيحي عن طبيعة الله؟ كيف يتحدث البوذي عن طبيعة الواقع؟ ما هي حقيقة الحياة الأبدية؟ ما هو هدف هذه الحياة؟ كانت الأسئلة عميقة ونافذة. لكنها لم تكن تقيّم جودة إجاباتنا، بل مدى تعلقنا بأي مدرسة فكرية محددة. فإذا شعرت بأننا متشبهون بشكل واحد من الحقيقة أكثر من غيره، فقد فشلنا في تعلّم دروسها. كانت تقول إن كلّ الحقائق واحدة على مستوى الحقيقة نفسها، وإن ما يجعلها تختلف هو الثقافة التي تتجسّد فيها. بالنسبة لها، كان هذا هو جوهر أن تصبح واعيًا: أن تبحث عن الحقيقة منفصلة عن شكلها الاجتماعي أو الثقافي. وعندما أنظر اليوم إلى تأثيرها عليّ، أنسب إليها الفضل في تأسيس قدرتي على الرؤية الرمزية.

كيف يمكننا العمل على عقولنا لتطوير نظام إدراكنا العقلي، ولتصبح لدينا مهارة في اختراق الوهم؟ كما هو الحال في كل هدف نبيل، فالأمر يحتاج إلى انضباط ذاتي لتحقيق أي تقدم ملموس. الحالة التالية تمثل الطريقة الخاطئة في السعي نحو الوعي الأعلى.

كان أوليفر رجل أعمال ناجحًا للغاية، لكنه وصل إلى مرحلة أراد فيها أن يفعل شيئًا أكثر معنى. فحاول الانخراط في مشاريع ذات طابع اجتماعي إنساني، لكن شيئًا منها لم يمنحه الإحساس الصحيح. صلّى طالبًا الهداية حول ما يجب أن يفعله في حياته. وأخيرًا، ربّ لقاء مع معلم روحي شهير عالميًا. استمر اللقاء عشر دقائق فقط، قال له فيها المعلم: "مهمتك هي أن تنتظر وتصبح مستعدًا".

وهكذا بدأ أوليفر "ينتظر" — انتظر في باريس، وفي روما، وفي الشرق. انتظر في فنادق خمس نجوم، وبينما كان يحتسي الكابتشينو على الريفيرا. وفي النهاية قرر أن وصية "الانتظار" كانت بلا فائدة. فعاد إلى زيارة المشاريع وكتابة الشيكات لتمويلها، لكن قلبه بقي فارغًا. في رأيي، 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" والتحوّل 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 والتحوّل" كأنهم بلا فائدة.

لكن "الانتظار والتحوّل" هو المعنى الرمزي لـ "الدعوة إلى الرسامة" — أي السماح للإلهي بأن يُوقظ الجزء من روحك الذي يحتوي على جوهر ما يمكنك أن تقدمه للآخرين ولنفسك. وتجسّد 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 عميقة، دأبت خلالها على الصلاة كي تُظهر لها طريق الخدمة. وعند سن الثانية والخمسين، استمعت إلى إرشادها الداخلي الذي وجَّهها لأن تمشي عبر البلاد باستمرار من أجل السلام. كانت تلك هي تعليمات "رسامتها". وهكذا، وهي لا تملك سوى التقيص الذي ترتديه، بدأت تسير، وقالت: "كنت أمشي حتى يُعطى لي مكان لأستريح، وآكل فقط ما يُقدَّم لي". أصبحت حياتها بيانًا عن قوة الثقة الكاملة بالله لتأمين احتياجات الإنسان.

خلال رحلتها التي دامت خمسة وعشرين عامًا، 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 المفاجئ، وأصابها البرد حتى العظم. لم يكن هناك مأوى قريب. ثم سمعت صوتًا يقول لها: "انهبي تحت الجسر القادم". فعلت كما أمرت، وهناك وجدت صندوقًا كبيرًا يكفيها للاستلقاء 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 سلَّمت حياتها أخيرًا إلى الله، أكرمت بنعمة التعلم دون صراع. أصبحت مصدرًا لا ينضب من الحكمة — وهي جوهر سفيراه الحكمة (Hokhmah) — ومن الفهم الإلهي والعقل المنفتح — جوهر سفيراه الفهم (Binah). أصبحت نموذجًا للروح المكرَّسة، المتقنة للرؤية الرمزية، والعائشة في انسجام وثقة تامين مع الإلهي. وكانت تعليماتها للآخرين، منسجمة مع طبيعة الحقيقة، بسيطة جدًا:

"لا آكل طعامًا تافهًا، ولا أفكر أفكارًا تافهة."

الترجمة: كَرَم الجسد، كَرَم العقل، كَرَم الروح.

تطوير العقل اللامشخصي هو مهمة حياة كاملة، جزئيًا لأنه تحدُّ كبير، وجزئيًا لأنه يأخذنا إلى أعماق أوهامنا ومخاوفنا. علينا أن نعيد بناء أنفسنا من الداخل إلى الخارج، وهي عملية تجلب دائمًا تغييرات كثيرة في حياتنا. لم أجد بعد شخصًا يسعى إلى طريق الوعي لم يمرَّ 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 الرؤية الرمزية — القدرة على رؤية ما وراء الوهم وفهم القوة الطاقية التي تحرَّك الأحداث من وراء الستار. وضعت هذه التعليمات مستحضرةً السفيرتين المرتبطتين بالشاكر السادسة، "خُمه" (الحكمة) و"بينه" (الفهم). اتباع هذه الخطوات قد يساعدك على بلوغ الرؤية الرمزية وزيادة قدرتك على الوصول إلى بُعد العقل الإلهي:

- مارس التأمل الذاتي، واعمل على وعيك بما تؤمن به ولماذا.

- حافظ على انفتاح عقلك، وتعلّم أن تلاحظ اللحظة التي يبدأ فيها عقلك بالانغلاق.
- أدرك أن الدفاعية محاولة لمنع البصائر الجديدة من دخول مجال وعيك.
- فسّر جميع المواقف والعلاقات على أنها تحمل أهمية رمزية، حتى لو لم تفهم معناها فورًا.
- كن منفتحًا لتلقّي الإرشاد والبصيرة من خلال أحلامك.
- اعمل على تحرير نفسك من أي أفكار تغذّي الشفقة الذاتية أو الغضب أو تُلقِي باللوم على الآخرين.
- مارس الانفصال. اتخذ قرارات بناءً على أذكى تقييم للحظة الراهنة، لا على رغبة في تحقيق نتيجة محددة.
- امتنع عن إطلاق الأحكام — ليس فقط على الأشخاص والمواقف، بل أيضًا على حجم أو أهمية المهام. ذكّر نفسك دائمًا بالحقيقة العليا: أنك لا يمكن أن ترى كل الحقائق أو التفاصيل لأي موقف، ولا أن تتنبأ بالعواقب الطويلة المدى لأفعالك.
- تعلّم أن تلاحظ متى تكون خاضعًا لنمط خوف. انفصل فورًا عن ذلك الخوف بمراقبة تأثيره على عقلك ومشاعرك، ثم اتخذ قرارات تضعف سيطرته عليك.
- تخلّ عن كل القيم التي تدعم الاعتقاد بأن النجاح في الحياة يعني تحقيق أهداف معينة. بدلًا من ذلك، اعتبر النجاح قدرة على ضبط الذات والتعامل مع تحديات الحياة بوعي. تخيّل النجاح كقوة طاقة، لا كإنجاز مادي.
- اتبع إرشادك الداخلي، وتخلّ عن حاجتك لإثبات أنه "حقيقي". كلما طلبت دليلًا، قلّ احتمال أن تتلقاه.
- اجعل كل انتباهك في الحاضر — لا تعيش في الماضي ولا تقلق بشأن المستقبل. تعلّم أن تثق بما لا تراه أكثر مما تراه.

أن تصبح واعيًا

لا يوجد شيء سهل في أن تصبح واعيًا. لقد كانت حياتي أنا نفسها أسهل بكثير قبل أن أعرف المعنى الأعمق للاختيار، وقوة الاختيار التي ترافق تحمّل المسؤولية. إن التخلّي عن المسؤولية لمصدر خارجي قد يبدو، على الأقل للحظة، أسهل بكثير. لكن ما إن تعرف الأفضل، لا يعود بوسعك خداع نفسك طويلًا.

قلبي مع الناس الذين يعملون بجد لإطلاق مواقفهم السلبية وذكرياتهم المؤلمة. يقولون لي: "فقط أخبريني كيف، وسأفعل." نحن نبحث دائمًا عن تأملٍ سهل، عن تمرينٍ سهل، يرفعنا من الضباب، لكن الوعي لا يعمل بهذه الطريقة. والمفارقة أن هناك طريقًا بسيطًا للخروج، لكنه غير سهل: فقط أفلت. تخلّ عن الصورة التي ظننت أن حياتك يجب أن تكون عليها، واحتضن الحياة التي تحاول أن تشق طريقها إلى وعيك.

كثيرون ممن يكافحون لإيجاد طريقهم يقفون في تلك الحالة الضرورية ولكن المربكة من الانتظار. جزء من كلّ منهم متحمس لأن يدع الإرادة الإلهية توجه حياته، ومع ذلك يظلّ معذبًا بالخوف من أنه سيفقد كل وسائل الراحة في المستوى المادي إذا ما سلّم لها فعليًا. 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 توبي لقراءة لأنه كان يعاني من اكتئاب حاد، والتهاب مفاصل، وضعف جنسي. وعند تقييم طاقته انتابني انطباع أن صحته تدهورت تقريبًا مباشرة بعد عيد ميلاده الخمسين. في الواقع، كان يؤمن بأنه ما إن يبلغ الخمسين، تكون أفضل سنوات حياته قد انقضت. حين شاركته انطباعي، أجاب: "حسنًا، انظري حولك فقط. هل ترين فرص عمل للرجال في سني؟ أنا أعيش في خوف دائم من أن أفقد عملي لشخص أصغر سنًا، ثم ماذا سأفعل؟"

اقترحت على توبي أن يبدأ برنامج تمرين بدني، يركز على إعادة بناء جسده المادي. كان بحاجة ليفعل شيئًا يختبر من خلاله عودة القوة إلى جسده، وبالتالي إلى حياته. ولدهشتي، كان منفتحًا على ذلك الاقتراح. قال إنه كان يؤجل الانضمام إلى نادٍ رياضي، لكنه وافق على القيام بذلك.

ثم أخبرته أن يقرأ بعض المواد البوذية عن الأوهام، وأن يبدأ بالتفكير في العمر والزمن كأوهام. هذا الاقتراح أوقف توبي في مكانه. "كيف يمكن أن يكون الزمن وهمًا؟"

قلت: "بإمكانك أن تتخذ قرارًا بالآ تشيخ وفق جدولٍ زمني اعتيادي. يمكنك أن تقرر أن ترمي تقويمك وأن تمنح كل يوم أفضل ما لديك."

بدأ توبي يضحك. قال: "أحب أن أعتقد أن هذا يمكن أن ينجح."

قلت: "إذن جرِّبه. يمكنك دائمًا أن تعود لتكون رجلًا مسنًا. هذا الخيار موجود دائمًا. لكن امنح هذا محاولة أولًا." ثم، وبسبب الخفة في صوت توبي، سألته: "هل تدرك أنك خلال هذه اللحظات القليلة فقط لم تكن مكتئبًا؟"

توقف توبي لحظة. "أنت على حق. لم أكن واعيًا باكتئابي على الإطلاق."

سألت: "هل تشعر الآن، في هذه اللحظة، بأي ألمٍ مفصلي؟" قال: "سأقول لا، ليس في هذه اللحظة. لكنه يأتي ويذهب على أي حال."

"لكن الآن، بينما تتأمل إمكانية أن تشعر بالحرية والراحة مجددًا، لست مكتئبًا ولا متألمًا، صحيح؟" "صحيح"، أجاب.

"فلنفترض إذن أن كلما منحت نفسك خياراتٍ عقليةً أكثر إيجابية، واتخذت إجراءاتٍ أكثر إيجابية، شعرتَ بحالٍ أفضل، واستعدت قوتك، بما في ذلك طاقتك الجنسية."

قال توبي: "حسنًا. لكن ماذا لو لم أستطع الحفاظ على نظرة إيجابية؟ حينها يعود كل شيء، أليس كذلك؟"

"صحيح."

"إذا أنتِ تقولين إنني المتحكم في مزاجي وفي التهاب مفاصلي، وأن الاكتئاب يزيد الألم، أي إنني المتحكم بكل هذا." قلت: "يبدو الأمر كذلك."

قال توبي: "كان ينبغي أن تكوني محامية." ثم أضاف: "لقد منحني الكثير لأفكر فيه. سأبذل قصارى جهدي." بعد أربعة أشهر تلقيت بطاقة بريدية من توبي. كان هو وزوجته في رحلة بحرية. كتب على البطاقة: "نقضي وقتًا رائعًا—ليلاً ونهارًا ضمناً."

ليس شائعًا أن تتمكن محادثة واحدة من قلب حياة شخص رأسًا على عقب بهذا القدر، لكن توبي كان مستعدًا للنظر في مواقف والاعتراف بأنه كان يختار التمترس في السلبية. وعندما يحتضن المرء بهذه السرعة طاقة الحكمة، لا يسعني إلا أن أتخيل أن القوى الروحية الحاضرة في حقول طاقتنا، مثل حوخما، سفيراه الحكمة، تنتظر فرصة لتخترق وعينا.

قدّمت كاري، البالغة من العمر أربعة وثلاثين عامًا، نفسها لي عبر الهاتف قائلة: "هناك خطبٌ ما بي." قلت: "حسنًا، ما هو؟"

قالت: "لم أعد أستطيع أداء عملي. لم أعد أستطيع التفكير. لم أعد أستطيع فعل أي شيء." أثناء مسحي لطاقتها، لاحظت فورًا أن عقلها، بالمعنى الرمزي، لم يكن "داخل" جسدها. كان ممتلئًا 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 مكاني في نيو مكسيكو. ذهبت إلى هناك في خلوة قبل عام، وشعرت شعورًا رائعًا بأنني من المفترض أن أنقل حياتي إلى نيو مكسيكو. لا أعرف أي شخص يعيش هناك، لكنني لا أستطيع التخلي عن هذه الفكرة."

وبينما ناقشنا شدة إحساسها، شرحت لكاري، مستخدمة المعنى الرمزي لسر الرسامة، أن الناس يُستدعون أحيانًا إلى أماكن، وأنه قد يكون خيارًا حكيمًا اتباع ذلك الإحساس. بدأت كاري تبكي، قائلة إنها مرتعبة من الرحيل ومرعوبة من البقاء. "أشعر وكأن حياتي انتهت هنا وأنني بحاجة إلى الانفصال، لكن ليست لدي أي فكرة عما ينتظرني."

سألتها ما الذي حفّزها للذهاب إلى خلوة.

أجابت بأنها استلهمت كثيرًا من قصة حياة امرأة قالت لله: "أرني 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 حياة 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 تسمعيه." 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 إلي عدة مرات لتطلعي 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 المسماة 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 تمتلئ حياتهم بهذا القدر من حضور الإرشاد.

إن الرحلة نحو أن تصبح واعياً غالباً ما تبدو أكثر جاذبية نظرياً مما هي عملياً. إن ملاحقة الوعي نظرياً عبر الكتب والأحاديث يتيح 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 حد ما، فإن "مدمني الورش" يفعلون ذلك بالضبط—ينتعشون بالحديث، لكنهم يعودون إلى بيوتهم وحياتهم تمامًا كما تركوها.

انتظر الكاتب البريطاني غراهام غرين نصفًا من أجل موعد مدته خمس عشرة دقيقة مع الراهب الكاثوليكي الصوفي بادري بيو، الذي كان يقيم في دير في إيطاليا. كان بادري بيو قد اكتسب سمعةً استثنائية بوصفه "قديسًا حيًا" لأسباب عديدة لافتة، ليس أقلها أنه حمل "الوصمات"—"جراح المسيح"—التي انطبعت على جسده عندما كان كاهنًا شابًا. في اليوم المقرر للقاء الصوفي، حضر غرين أولاً قداسًا ترأسه بادري بيو. كان من المفترض أن يبدأ موعهما بعد القداس؛ بدلًا من ذلك، غادر غرين الكنيسة وتوجّه إلى المطار وسافر مباشرة إلى لندن. وعندما سُئل لماذا ألغى الموعد، علّق غرين: "لم أكن مستعدًا للطريقة التي يمكن أن يغيّر 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 آن واحد. مهما حاولنا، لا يمكننا إلى الأبد "زيارة" الحقيقة ثم العودة إلى الوهم. عند نقطة ما، تدفعنا عملية التغيير نفسها إلى الأمام.

قبل بضع سنوات التقيت رجلًا يدعى دان، كان يأخذ صفًا في الوعي وممارسات الأعمال. قال إنه شعر بإلهام كبير من العرض، الذي ركّز على تطبيق مبادئ الصحة الشمولية على الأعمال—مثل امتلاك موقف إيجابي ودمج قوة العقل والقلب. لعدة أسابيع بعد الندوة، قال دان إنه شارك علنًا مع زملائه المعرفة التي تلقاها. كان يعتقد أن حماسه سيكون معدّيًا وأن الجميع سيلهم ليجلب إحساسًا أكبر بالوعي الشخصي إلى وظائفهم.

أول اختبار رسمي لتفاؤله الجديد جاء أثناء إطلاق شركته مشروعًا جديدًا. قال لزملائه "تخيّلوا" النجاح والوفرة. حتى إنه جمعهم في اليوم الأول للمشروع ليتأملوا معًا. بعد ذلك أخبره مديره على انفراد أنه سيقدّر لو أبقى دان "سحره" المكتشف

حديثًا بعيدًا عن الشركة. وعندما فشل المشروع في تحقيق نتيجة ناجحة، أصبح دان—وأفكاره الجديدة—هدفًا لانتقادات لا هودة فيها، إلى حد أنه استقال من الشركة. ولأشهر لاحقة، انحدر إلى الارتباك واليأس. ثم ذات يوم طلب زميل سابق أن يلتقي به. وخلال حديثهما أخبرته أن الموظفين، بينما كان دان يفور بأفكاره الجديدة، أعرب عدة منهم عن قلقهم من أنه انضم إلى طائفة.

خلال تلك المحادثة أدرك دان أنه ارتكب خطأ في الحكم. لمجرد أنه كان مستعدًا للعيش وفق مجموعة جديدة من القواعد الداخلية، افترض أن الجميع سيكونون مستعدين أيضًا. لم يكونوا كذلك. كان يريد لبيئته أن تصبح فورًا مثالًا حيًا لمفاهيم الندوة—بشكل أساسي لأنه كان يعرف أنه سيجد صعوبة في مواصلة العمل هناك وقواعده الداخلية الجديدة مختلفة جدًا عن القواعد الخارجية للشركة. أخيرًا قبل بأنه لم يكن هناك هدية أعظم يمكن أن تُمنح له من الدافع لترك وضعه حتى يجد بيئة عمل أكثر ملاءمة. وبعد ذلك بوقتٍ قصير بدأ يسعى إلى حياته الجديدة.

أن تصبح واعيًا يعني تغيير القواعد التي نعيش وفقها والمعتقدات التي نتمسك بها. إن ذكرياتنا ومواقفنا هي حرفيًا قواعد تحدد جودة الحياة وكذلك قوة روابطنا بالآخرين. ودائمًا، يتضمن تحوّل الوعي فترةً من العزلة والوحدة بينما يعتاد المرء مستوى الحقيقة الجديد. ثم دائمًا، يُعثر على رفاقي جدد. لا يُترك أحد وحيدًا طويلًا.

إن تمددنا إلى عالم الوعي يستعين دائمًا بطاقة سفيرتي حوخماه وبيناه، مع الرغبة الكامنة في إيجاد طريقنا المرسوم—طريق خدمة يتيح لنا أن نُسهّم 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 المواقف التي لديك والتي تُضعفك؟
4. ما المعتقدات التي لا تزال تقبلها وأنت تعلم أنها غير صحيحة؟
5. هل تُصدر الأحكام؟ إن كان كذلك، فما المواقف أو العلاقات التي تميل إلى إبراز هذا الميل لديك؟
6. هل تمنح نفسك أذًا للتصرف بطرق سلبية؟
7. هل تتذكر مواقف ووجهت فيها بمستوى أعمق من الحقيقة مما اعتدت سماعه ووجدت التجربة مُربّعة؟
8. ما المعتقدات والمواقف التي تؤدّ تغييرها في نفسك؟ وهل أنت مستعد للالتزام بإجراء تلك التغييرات؟
9. هل تشعر بالارتياح في التفكير بحياتك بعباراتٍ لاشخصية؟
10. هل تخاف من التغييرات التي قد تطرأ على حياتك إن احتضنت أسلوب حياة واعيًا علنًا؟

تاج الشاكرا السابعة: موصلنا الروحي

الشاكرات السابعة هي صلتنا بطبيعتنا الروحية وقدرتنا على جعل روحانيتنا جزءاً أساسياً من حياتنا الجسدية لتوجّهنا. في حين أنّ نظام طاقتنا ككل تحركه الروح، فإنّ الشاكرا السابعة تتّجه مباشرة نحو إقامة علاقة حميمة مع الإلهي. هي شاكرات الصلاة. كما أنّها تمثّل "حساب النعمة البنكي"، أي المستودع الذي تُخزّن فيه الطاقة التي نجمعها من الأفكار والأفعال الطيبة، ومن أعمال الإيمان والصلاة. تمكّننا من بلوغ عمقٍ داخلي عبر التأمل والصلاة. تمثل الشاكرا السابعة اتصالنا بالبُعد المتعالّي للحياة. الموقع: أعلى الرأس.

الارتباط الطاقّي بالجسد المادي: الشاكرا السابعة هي نقطة دخول طاقة الحياة الإنسانية، التي تتدفّق 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 السفلى، لتربط الجسد كله بالشاكرات السابعة. تؤثر طاقتها على أنظمة الجسد الرئيسية: الجهاز العصبي المركزي، والجهاز العضلي، والجلد.

الارتباط الطاقّي بالجسد العاطفي/الذهني: تحتوي الشاكرا السابعة على الطاقة التي تولّد الإخلاص، والأفكار الإلهامية والنبوية، والأفكار المتعالية، والصلوات الصوفية.

الارتباط الرمزي/الإدراكي: تحتوي الشاكرا السابعة على أنقى أشكال طاقة النعمة أو البرانا. هي المستودع الذي يخزّن الطاقة المتولدة عن الصلاة والتأمل، ويصون قدرتنا على البصيرة الرمزية. إنها مركز الطاقة للإلهام الروحي والرؤية والحدس الذي يتجاوز الوعي البشري العادي. إنها البُعد الصوفي، عالم التواصل الواعي 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 يمثّله الإيمان في حياة الإنسان، مثل الإرشاد الداخلي، والبصيرة في الشفاء، ونوعية الثقة التي تتجاوز المخاوف البشرية العادية؛ الإخلاص.

الارتباط بالـ«سِفيرة»/السّر المقدّس: السِفيرة المرتبطة بالشاكرات السابعة هي "كِتَر" (Keter) وتعني "التاج". في التقاليد الشرقية تُعرف بالشاكرات التاجية. تمثل كِيتَر "العدم"، أي الطاقة التي تبدأ منها المظاهر المادية. يُعتقد أنها أبدية لا بداية لها ولا نهاية. السّر الكنسي المسيحي المقابل لها هو "مسحة المحتضرين" (Extreme Unction أو Last Rites)، وهو السّر الذي يُمنح للمحتضرين. رمزياً، تمثل هذه المسحة عملية استرجاع الروح من "زوايا" الحياة المختلفة التي لا تزال تحمل "أموراً غير منتهية"، أو تحرير الندم الذي يشدّ وعينا، مثل كلمات كان ينبغي قولها ولم تُقل، أو كلمات قيلت ولم يكن يجب أن تُقال. وتشمل الأمور غير المنتهية أيضاً العلاقات التي نتمنّى لو انتهت بشكل مختلف، أو الطرق التي تمّينا 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 دُشنت هذا السرّ. إذ قال لأمه وتلميذه يوحنا: "يا امرأة، هوذا ابنك. ويوحنا، هوذا أمك." ثم توجّه إلى الله قائلاً: "اغفر لهم لأنهم لا يعلمون ماذا يفعلون"، و"قد أكمل. في يديك أستودع روحي." هذه الأقوال تجسّد الإغلاق الواعي للحياة والاستعداد للعودة إلى الهوية الروحية الأبدية.

من منظور رمزي آخر، تمثل مساحة المحتضرين طقساً ينبغي أن يكون جزءاً منتظماً من الحياة البشرية. في مراحل كثيرة من حياتنا نواجه مفترق طرق نحتاج فيه إلى ترك مرحلة سابقة من الحياة "تموت". وكلما قلّ تمسكنا بالعالم المادي، ازدادنا استعداداً للوصول بوعي إلى طاقة كَبْر، أو الشاكرات التاجية، وهي رابطتنا المتعالي مع الإلهي.

الحقيقة المقدسة: طاقة الشاكرات 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 متجذر في طاقات الشاكرات الأولى. أما الروحانية، فهي تجربة فردية موجّهة نحو التحرّر من مخاوف العالم المادي والسعي لعلاقة مع الإلهي. الحقيقة المقدسة لهذه الشاكرات هي: **عش اللحظة الحاضرة.**

إنّ السعي لاتصال روحي شخصي يهزّنا من الأعماق. صلاتنا الواعية أو اللاواعية لمعرفة الإله مباشرة تكون على نحو كهذا: "لم أعد أريد أن أكون محمياً داخل الجماعة، ولا أريد أن يكون هناك وسيط يرشّح 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 أصلاً؟ هل تسمع صلواتهم؟ إنهم بحاجة إلى المساعدة وأنا أشعر بالعجز." في اليوم التالي، بينما كنت أجلس مع امرأة أساعدها على مواجهة صعوباتها، رأيت ملاكاً بجانبها. كان يبتسم. شعرت بالدهشة. واصلت الحديث معها كأن شيئاً غير عادي لا يحدث، لكنني لم أستطع كبح ذلك الشعور بالبهجة الذي بدأ يملأني. ظلت أقول لها: "صدّقيني، أعلم أنك ستكونين بخير"، فقالت:

"تعرف، أنا أؤمن فعلاً بذلك"، ثم خرجت مبتسمة. والآن أرى الملائكة في كل مكان. ليتني أستطيع أن أخبر الجميع أنهم محاطون بالسماء. قبل تلك التجربة كنت في يأس شديد. كان عندي إيمان، ولكن أيضًا يأس. أعلم أن هذا يبدو متناقضًا، لكنه ليس كذلك. كنت فقط أريد أن أفعل المزيد، من أعماق قلبي."

الاستيقاظ الروحي

كُتب 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، عبّر المؤلف عن مراحل الانفصال عن الذهن القبلي أو الجمعي (بمصطلحي أنا) الضرورية لتكوين ارتباط وإعتمامًا مع الإلهي. في كل مرحلة تأتي تجارب من السمو الصوفي البالغ، إلى جانب مشاعر من الاكتئاب والجنون والعزلة الخارقة التي لا يعرفها الوعي البشري العادي.

في التقليد الكاثوليكي، أعطى عمل القديس يوحنا الصليب إلى حد ما إذنًا للأفراد أن ينفصلوا عن التجارب الدينية الجماعية ويسعوا إلى تطوّر 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، تبين أن الصلاة المكثفة، 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 تلبائي شديد، أو عن شفاء بالصلاة واللمس، كانوا في الوقت ذاته يصومون حتى شبه الجوع، ويتأملون لأسابيع متتالية، ويقعون في اكتئاب 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 معروفًا أن القليل فقط يمكنهم تحمّل "الاتصال المباشر" مع السماء.

في ستينيات القرن العشرين، كان مجمع الفاتيكان الثاني نقطة تحوّل في العالم الديني الغربي. هذا الاجتماع لهرمية الكنيسة الكاثوليكية الرومانية ألغى تقاليد استمرت قرونًا طويلة، وأطلق حرية روحية جديدة للجميع بغض النظر عن خلفيتهم الدينية. إن كلمة *كاثوليك* بحد ذاتها تعني "الكلية" أو "الكونية" في الفكر — رمز قوي جدًا إذا أخذنا بالاعتبار أن الديانة الكاثوليكية كانت الكنيسة المسيحية الأصلية. والآن، من خلال الفاتيكان الثاني، كانت هذه البنية الأصلية للسلطة تبتّ 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 الرّنية والأشرمات الهندوسية؛ وسعى البوذيون والهندوس إلى فهم التعاليم المسيحية؛ كما عقد القادة الدينيون من الشرق والغرب لقاءات رسمية. تحطّمت الحواجز بين الشرق والغرب، ليس فقط على أيدي العامة المتمرّدين، بل أيضًا بفضل العلماء، مثل الراهب الترابي الراحل توماس ميرتون،

الذي عبّر في عمله الكلاسيكي *اليوميّات* / *الآسيوية* لتوماس ميرتون عن الحاجة إلى استكشاف الحقائق المشتركة بين البوذية والمسيحية.

بالنسبة للأفراد المتوجهين روحانيًا، مثلت هذه الحرية الروحية الجديدة نقطة تحوّل في القدرة على “معرفة الله”، ذات آثار ثورية لم يشهدها التاريخ منذ تمرد مارتين لوتر. ومع تعلّم “غير المرسومين” المهارات اللازمة لتفسير المعاني العميقة للنصوص المقدسة، ضعفت سلطة رجال الدين الرسميين. رمزيًا، انهارت جدران الأديرة التي كانت منذ زمن طويل تحتوي على أصفى أشكال “النور الإلهي”. وفي الواقع، في خمسينيات القرن العشرين، غزا الصينيون التبت، مما أجبر الدالاي لاما على الفرار من موطنه الرهباني. وبينما كان نفي الزعيم الروحي للبلاد أحد أكثر فصول تاريخ التبت ألمًا، فإن تعاليم الدالاي لاما والعديد من المعلمين الموهوبين الآخرين دخلت وأثّرت في المجتمعات الروحية في العالم. لقد أطلق النور الإلهي في حياة عدد لا يُحصى من “الصوفيّين بلا أديرة” — أي من الناس العاديين الذين يتبنون التعاليم الروحية العميقة في خصوصية حياتهم الشخصية.

إن هذا التحوّل 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 أنهى العمل في حديقتي، أقول صلاة لاستدعاء مساعدة الأرواح التي هي حراس الطبيعة، وأشعر فورًا بوجود هذه الكائنات الطاقية بجانبني. 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 صوتًا بدا كأنه عند مستوى الركبة يقول: ‘ساعدينا’. بكيت لأنني أدركت في أعماق روحي أن مملكة الطبيعة نفسها تخاطبني. في تلك الليلة اتصلت بمديري وقدمت استقالتي من عملي كمديرة متجر. لم أفكر لحظة في كيف سأعيل نفسي. كان عليّ فقط أن أتبع ذلك الصوت. بعدها قلت صلاة أطلب فيها أن يُريني الله طريقًا أساعد به الطبيعة. خلال أسبوعين فقط، سألتني 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 كأن الإنسانية “تحت أوامر” لتنضج روحانيًا 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 ديوميدز. جيم أيضاً لاهوتي نال شهادة الدكتوراه في اللاهوت من جامعة كامبريدج. من إنجازاته إلهام ميخائيل غورباتشوف لتأسيس مؤسسة غورباتشوف، وإنشاء جسر فضائي لرواد الفضاء الأمريكيين ورواد الفضاء السوفييت سابقاً، 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 وتيتش نهات هانه لمناقشة رؤية جديدة لمجتمعنا العالمي. جيم رجل تحرّكه الرؤية وقوة الروح الإنسانية.

وُلد جيم في الصين لوالدين أمريكيين مبشرين. يصف أول تجربة روحية له قائلاً: “في الخامسة من عمري، تجولت في معبد بوذي 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 أفكر 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 تكريمها لا تحويلها. أرسلت لاحقاً إلى مدرسة داخلية بروتستانتية، وفي السابعة من عمري ضربت بشدة لأنني لم أوافق على ما كان المبشرون يعلمونه 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 جاكى 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 الحلوى. ومن الغرفة المجاورة سمعتها تقول لهم إنهم سيحصلون على مزيد من الحلوى إذا وافقوا على عدم اللعب معي حتى أقبل بالمسيح. ومرة أخرى، عاد إلى ذهني مشهد الراهب، مذكراً إياي بأن هناك مكاناً يتجاوز الظروف يمكن أن نذهب إليه لتتجاوز العالم الخارجي.

منذ أن بدأت أذهب إلى ذلك المكان، بدأت أتعلم 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 وُلد 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 وعَمَلِي بدأاً لأنني رفضت أن أتخلّى عن أصالة 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 نصلي، وأحياناً أن نواجه تحدياتنا في الشارع، إن صح التعبير. وأحياناً أخرى علينا أن نُبجل الخلق وتعددية الإلهي. هذه هي مهمة الروح الإنسانية.”

يعيش جيم كصوفي معاصر. حين جمع قادة العالم في المنتدى العالمي الأول لـ “التفكير بتأمل في المرحلة التالية من تطور الإنسان”، كان مثلاً حياً للإمكان الكامل للروح الإنسانية، ولقدرة شخص واحد، مسلح بالإيمان، على إحداث فرق في شفاء هذا الكوكب.

الأزمة الروحية والحاجة إلى التعبد

إنَّ «أعراض» الأزمة الروحية تكاد تكون مطابقة لأعراض الأزمة النفسية. والواقع أنَّ الأزمة الروحية، بما أنَّها تنطوي بطبيعتها على النفس، قد تمرَّ على «صوفي مبتدئ» من غير أن يدرك أنَّها روحية في جوهرها، فيصف معضلته بأنَّها نفسية. غير أنَّ لأعراض الأزمة الروحية سمات مميَّزة ثلاثية الأوجه.

تبدأ الأزمة عادةً بوعيٍ بغياب المعنى والغاية، غيابٍ لا يُعالج بمجرد إعادة ترتيب المكوّنات الخارجية لحياة المرء. يشعر الإنسان بتوقٍ أعمق بكثير، توقٍ لا يشبعه توقُّع زيادةٍ في الراتب أو ترقية، ولا زواجٍ أو علاقةٍ جديدة. الحلول العادية لا تعود جذابة. وبالطبع، ثمة أشخاص لم يجدوا أصلاً معنى وغاية في الحياة، لكن هؤلاء ربما يتوقعون خطأً أن تحمل الحياة «المعنى» إلى عتبة بابهم. المتذمّرون المزمنون ومن يفتنقرون إلى الطموح لا يعانون أزمةً روحية. أمّا مَنْ هم في أزمة روحية فيشعرون أنَّ شيئاً ما يحاول أن يستيقظ داخلهم، لكنهم لا يعرفون كيف يبصرونه.

المخاوف الغريبة الجديدة هي العَرَض الثاني للأزمة الروحية. هذه المخاوف ليست عادية، كخوف الهجر أو الشيخوخة؛ بل إنها تُشعر المرء وكأنه يفقد تماسه بإحساسه بالذات أو بالهوية. «لم أعد متأكداً مَنْ أنا وماذا أريد من الحياة» تقريرٌ نمطيٌّ ممّن تغمرهم طاقة الشاكر السابعة.

والعرض الثالث هو الحاجة إلى اختبار التعبد لشيءٍ أعظم من الذات. إنَّ كثيراً من النصوص النفسية المتاحة اليوم التي تصف حاجات الإنسان نادراً ما تذكر حاجتنا الأساسية إلى التعبد، ومع ذلك فنحن جميعاً، بيولوجياً وطاقياً، بحاجةٍ إلى تماسٍّ مع مصدر قوّة يتجاوز الحدود والاضطراب البشريين. نحتاج إلى الاتصال بمصدرٍ للمعجزات والرجاء. فالتعبد يُسخر جزءاً من وعينا لذواتنا الأبدية الكامنة، والتي بدورها تصلنا مباشرةً بحضورٍ إلهي. وحتى اللقاءات المقتضبة والعابرة مع هذا الحضور وقوّته اللامتناهية تعين عقلنا الواعي على إطلاق مخاوفه من الحياة، ويتوقّف السلطان البشري عن استلاب انتباهنا.

لقد وجدت حاجتنا إلى التعبد لقوّة أعلى بدائل غير مناسبة كثيرة: التعبد لشركة، أو حزب سياسي، أو فريق رياضي، أو برنامج تمرين شخصي، أو حتى عصابة شارع. وجميع هذه البدائل الأرضية ستُخفق في نهاية المطاف في تلبية أتباعها. 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 تعبدٍ لا واعٍ. إننا نتوقّع من تعبداتنا للأشياء

والناس الأرضيين أن تردّ إلينا نوعًا من القوة يكفي لكلّ مآسينا، غير أنّ أيّ إنسانٍ أو مؤسسة لا يملك مثل هذه القوة. لا معلّم روحيّ ولا قسّ ولا كاهن يستطيع أن يدير طاقة المريدين طويلًا من غير أن تنشأ صورةٌ من صور الفضيحة. لم نُخلق لتتعبّد لإنسان؛ إنما يُقصد بالتعبّد أن يتّجه صعودًا وأن يحملنا معه.

إن غياب المعنى، وفقدان هوية الذات، والحاجة إلى التعبّد—هذه هي الأعراض الثلاثة الأقوى الدالة على أن الشخص قد دخل في «الليلة المظلمة». ولا شك أن هذه السمات تشبه العضلات النفسية الشائعة التي يمرّ بها الناس. غير أنه حين يكون جذرها روحيًا، يعوز الشخص الدافع إلى لوم الآخرين على التسبّب بالأزمة. بل يدرك أنّ سبب الأزمة في داخله. وأنّ قصور المكوّنات الخارجية لحياته نتيجةٌ للأزمة الروحية لا سببٌ لها.

بوشع مُرشِدٍ روحيٍّ ماهر أن يعين المرء على اجتياز «الليلة المظلمة»، وكثيرٌ من تحدّياتها ينطوي على مواجهة قضايا نفسية مكثّفة. أمّا الإرشاد النفسيّ القياسي فيلتمس السبب بالبحث في الأنماط السلبية في علاقاته منذ الطفولة فصاعدًا. وبينما يُعدّ تمييز هذه الأنماط السلبية مفيدًا بلا ريب في الإرشاد الروحي أيضًا، فإنّ المُرشِد الروحي يحقّق، على سبيل الأولوية، في محتوى الحوار الداخلي للشخص المتعلق بأمور الروح، مثل:

- ما الأسئلة التي طرحتها طلبًا لبصيرةٍ في هدف حياتك؟
- ما المخاوف التي لديك المتعلقة بفهمك لله؟
- هل حكمتَ على حياتك بأنها بلا معنى عندما تقيّمها ضمن سياقٍ روحي؟
- ما الأوهام الروحية التي لديك؟ هل تعتقد، مثلاً، أن طلب طريقٍ روحي يجعلك متفوّقًا على الآخرين، أو أنه يجعل الله أوعى بك من وعيه بغيرك ممن لا ينخرطون في طريقٍ روحي بقدر انخراطك؟
- هل سألتَ، في خصوصية صلواتك أو أفكارك، أن تُمنَح بصائرٍ في الأسباب التي تجعلك تجد صعوبةً في الإيمان بالله؟
- هل تشعر بأنك قد أخفقتَ على نحوٍ ما في الخيارات التي اتخذتها لنفسك؟
- هل أنت واعٍ بأنك خالفتَ يومًا قواعدك الروحية الخاصة؟
- هل رغبتَ يومًا أن تُشفى؟
- هل رغبتَ يومًا أن تعرف الله معرفةً أعمق مما تعرفه الآن؟

هذه ليست أسئلةً نفسيةً عادية. ويمكن للمرء أن يغدو أكثر انفتاحًا لتلقّي أجوبتها بإعادة تنظيم حياته على نحوٍ يزيل العوائق الذهنية والعاطفية. وهذه إعادة التنظيم ستجعله في البداية يشعر بأسوأ، إذ يمرّ عبر «الليلة المظلمة للنفس» التي يتعرّف فيها إلى محتوى عقله وقلبه، ويواجه مخاوفه ومعتقداته، ويسعى بوعيٍ إلى جانبه الظليّ، ويتحدّى الآلهة الزائفة التي لا تتخلّى عن قبضتها على النفس البشرية بلا قتال.

غالبًا ما يكون المرءُ محفّرًا للتحوّل الروحي و«الليلة المظلمة»، بير، وهو الآن في التاسعة والأربعين، يصمّم عباراتٍ بحرية—مهنةٌ جلبت له نجاحًا ماليًا كبيرًا. سنواتٍ عديدةً طاف بير العالم، يتعامل مع رجال أعمال نافذين ويستمتع بحياة اجتماعية لامعة. ثم في الثالثة والأربعين شخّصت حالته بأنه حامل لفيروس نقص المناعة البشري. وفي غضون عامٍ من تشخيصه توفيت والدته التي كان قريبًا منها جدًا. وقد دفعت صدمة هذين الحدثين بير إلى اليأس والاكتئاب.

قبل ذلك العام المأساوي، لم تكن لبير حياةٌ روحية يُذكر. وكما كان يقول، فإنّ ذلك البُعد لم يكن يؤدي أيّ غرضٍ في حياته. ولكن بعد وفاة والدته طلب عونَ قَس، غير أنه لم يستمدّ عزاءً يُذكر من خلفية عائلته الدينية.

وفي الوقت نفسه واصل بير عمله من غير أن يُخبر أحدًا بحالته الجسدية والروحية. بات أكثر انطواءً وخوفًا من أن يكتشف الناس مرضه. وقد دفعت مرّجات الخوف والوحدة بير إلى حافة الانهيار. خفّف التزاماته في العمل وقرّر أنه لا بدّ أن يبتعد قليلًا عن المدينة. فعاد إلى بيت والدته الريفي، وكان في موضعٍ منعزلٍ نسبيًا في الجبال. ولإشغال نفسه رَمّم البيت. وفي المساء لم يكن لديه ما يملأ به الوقت سوى القراءة، فذات صباح توجّه إلى أقرب مدينة لبحث عن مكتبة. وكان ذلك مدخله إلى كتب الصحة البديلة والأدبيات الروحية.

عاد بير إلى مكان والدته محمّلًا بالكتب، وأمضى أشهرًا لا يفعل سوى تثقيف نفسه في الرعاية الصحية البديلة، بما في ذلك فوائد الشفاء بالتأمل والتخيّل. وإذ ألهمته تلك القراءات بدأ يتأمل. وفي الوقت نفسه غيّر عاداته الغذائية إلى نظام صارم للشفاء. ومع عزلته وتأمّله وتفانيه في الماكروبيوتك، اعتنق نمط حياةٍ يشبه نمط الراهب.

ومع مرور الشهور، شعر بير بتفاؤلٍ ورجاءٍ متناميين. كان يتدرّب على إبقاء روحه «في اللحظة الحاضرة»، ويعمل بوعيٍ على أن يتخلّص من أموره غير المنتهية. وخلال تأملاته بدأ يختبر حالةً متعاليةً من الوعي. وفي البداية لم يكن يدري ماذا يحدث له، سوى أنّ الإحساس كان رائعًا.

شرع بير يقرأ كتبًا في التصوّف فاكتشف أوصافًا للتجارب الصوفية تُشبه حالته المتعالية. ثم أثناء تأملٍ يقول بير إنه «زار فيه السماء» شعر بروحه تنفصل عن جسده وتدخل بُعدًا من «النشوة التي تتجاوز الوعي البشري». وفي تلك الحالة تلاشى كلّ خوفٍ عند بير، وشعر بأنه «حيٌّ إلى الأبد».

بعد ذلك قرر بير العودة إلى العمل. ومع كل يومٍ يمرّ كان يشعر بقوةٍ جسديةٍ 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 حياةً اكتمالًا، بعدما واجهت الموت»، مما كان عليه من قبل. يقول إن حياته بأسرها تتمحور حول ممارسته الروحية، حتى إنّ إبداعه بلغ مستوى جديدًا.

قال لي بير: «لا أعرف كم سأعيش، لكن الحقيقة أنّه حتى لو لم يكن لدي هذا الفيروس لما كنت لأعرف أيضًا. أو من، على نحوٍ مفارق، أنّ هذا الفيروس جعلني سليمًا روحيًا. أنا أحيّا كلّ يومٍ حياةً أكمل مما كنت أحيّاها من قبل، وأشعر باتصالٍ بمكانٍ هو

أكثر واقعية 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 أصبح حاملاً لفيروس نقص المناعة، أعتقد أنني سأوافق، لأن هذا المكان الداخلي أكثر حقيقةً بما لا يقاس من أي شيء خبرته من قبل.»

إن الرحلة الروحية لبيير لا تجسّد «الليلة المظلمة» وحسب، بل تشعّ أيضاً بقوة الروح التي تغدو أقوى من الجسد. إنها ملحمة رجلٍ وجد طريقاً روحياً لما كان يفتقده منذ زمن طويل: تعبداً لشيءٍ أعظم من ذاته.

الصمود في مواجهة «الليلة المظلمة»

يتطلّب اجتياز «الليلة المظلمة» إيماناً وصلاةً، ومُرشداً روحياً إن أمكن. وإن تعدّد العثور على مُرشِدٍ روحي، فيمكنك اللجوء إلى الأدبيات الروحية طلباً للدعم. (انظر الفهرس الببليوغرافي في الصفحة 295). إن العثور على شخصٍ يفهم طبيعة هذه الرحلة قد يبدو كالعثور على طُوق نجاة. احفظ يومياتك، وسجّل أفكارك وصلواتك، وتمسّك قبل كل شيء بالحقيقة أنّ كلّ الليالي المظلمة تنتهي بنورٍ يضيء درباً جديداً.

كرّس نفسك لشكلٍ يوميٍّ من الصلاة تشعر بالراحة معه. فالتعبّد—لا الهوس، بل التعبّد—قوةٌ مُعافية ومُواسية إلى حدٍّ بعيد. صلّ في أوقاتٍ محدّدة كل يوم: عند الاستيقاظ، وربما في منتصف النهار، وقبل النوم. تُقاس جودة الصلاة بالنيّة لا بالوقت. خمس دقائق كل صباح ومساء كافية. وإن كانت صلواتٌ معيّنة تمنحك سكينّة، فاجعلها جزءاً من تعبّدك اليومي. رون، البالغ من العمر سبعة وخمسين عاماً، كاهنٌ كاثوليكي سابق اكتسب شهرةً وطنية لأنه كان يمتلك القدرة على شفاء الناس. اكتشف أنّ لديه هذه القدرة حين كان كاهناً شاباً. يصف أول تجربةٍ له كـ«شافٍ» على النحو الآتي:

«في ربيع 1976 طُلب إليّ أن أُلقي محاضرةً عن قوّة الله أمام مجموعةٍ من أشخاصٍ من خلفيات دينية مختلفة. في ذلك الوقت كنتُ منشغلاً بردم الهوّة بين التقاليد الدينية. عند ختام محاضرتي، سألتني رجلٌ إن كنتُ سأصليّ “لأجل المرضى الموجودين في القاعة”. ظننتُ أنه يسألني أن أصليّ لهم على انفراد في بيتي، فأكدتُ له أنني سأفعل. وما إن أجبته حتى تقدّم إلى المنصة وأعلن أنّ “رون سيكون مسروراً بأن يُصليّ لشفاء المرضى الحاضرين”.

«حين أدلى بذلك الإعلان، كدتُ أصاب بتوقّف قلبي. لاهوتياً كنتُ أؤمن بقوّة الله، لكن “قوّة الله على الشفاء” كانت شأنًا آخر. تقدّم نحو منّي شخصٌ من بين نحو أربعمئة حضروا لتلك اللحظة من الصلاة. وإذ لم أدرِ ماذا أفعل، طلبتُ إرشاداً، فاهتديتُ بالحدس إلى أن أضع يديّ ببساطةٍ على الناس وأدع قوّة الله تفعل ما يلزم.»

«أذكر بوضوح أول شخصٍ وقف أمامي. وضعتُ يداً على رأسها—وبدافع العادة—رسمتُ إشارة الصليب على جسدها بيدي الأخرى. لم أشعر إلا بالخوف، ومضيثٌ سريعاً بين الحشود لعلّي أجد فرصةً للخروج بسرعة. بعد نحو أربعة أشهر، ظهرت المرأة نفسها عند باب كنيسةٍ لتخبرني بما جرى في حياتها منذ ذلك اليوم. لقد شعرتُ كأن صاعقةً نفذت عبر جسدها، وصوتٌ داخلي قال لها أن تعود إلى طبيعتها لإجراء فحوصاتٍ إضافية. فعلت، ولم تجد إلا أنها قد شُفيت تماماً من السرطان. دهّلتُ.»

«منذ ذلك الوقت، اتخذت حياتي مسارًا لم أخطّط له بوعي. أصبح الشفاء الروحي محورِي تركيزِي. بدأ الناس يأتون إلي طلبًا للعون، ومع أنني لم أفهم كيف يمكنني تقديم هذا العون، فإن عبارة من صلاة القديس فرنسيس انغرس في وعيي: “اجعلي قناة سلامك.” أوحى لي هذه الصلاة بأن علي أن أسلم أمري لقوّة أعظم مني بكثير أثق أنها ستقوم بالعمل. ما علي إلا أن أتيح لتلك “القوّة الروحية” مركبة تعمل من خلالها.»

بدأت «الليلة المظلمة» عند رون عام 1987، حين أدرك أنه يريد ترك الكهنوت. قادته سلسلة أحداثٍ إلى الاعتقاد بأنه لا يستطيع تحمّل الأجواء السياسية في الكنيسة ولا الالتزام بتعاليمها التي شعر بأنها لا تنسجم مع تعاليم يسوع.

قال رون: «كنتُ حرفيًا ممتلئًا باليأس والاكتئاب ومشاعر عدم الكفاية. لكن ذلك لم يكن كافيًا لأن يدفعني للمغادرة، خوفًا مما سيقوله الآخرون، ولا سيما عائلتي. كنتُ أعيش في خوفٍ من الذهن القبلي، لكن اتضح أنه حين غادرْتُ، حظيتُ بدعم عائلتي.»

«ثم أجبرتني سلسلة أحداثٍ على مواجهة نفسي ووحدي في ظرفٍ صعب بلغ كلّ شيء فيه ذروته. كنتُ أعتقد حقًا أنني ملتزمٌ بترقية وعيي الروحي، لكن صراعًا عميقًا نشأ بيني وبين أسقفٍ بعينه. وفي الوقت نفسه تلقيت دعوةً للظهور في برنامج جوان ريفرز الحواري. كنتُ آنذاك في أزمة هوية. أمضيتُ خمسةً وعشرين عامًا كاهنًا، لكن جوان ريفرز قدّمتني على أنني شافٍ روحي يشفي بالصلاة. كان كأن أحدهم ضربني بمطرقة وقال: “هذه هويتك الآن.” عندها بدأ النور يعود إلى حياتي.»

«وأثناء عودتي بالطائرة من نيويورك بعد ذلك البرنامج التلفزيوني، قررتُ ترك الكهنوت. وبعد وقتٍ قصير التقيتُ مُعلّمًا روحيًا عميقًا قال لي إنني سأستطيع أن أتجاوز الدين، وأن أكون أكثر مصداقيةً بذلك مما لو بقيتُ كاهنًا—وهو تعليقٌ صَدمني. مع أنني تركتُ الكهنوت المؤسساتي، فإنني ما زلتُ أشعر أنني كاهنٌ بالمعنى الأعمق لـ “الرسمية.”»

«وبخروجي من هذا القبر، سلكْتُ طريق الشفاء الروحي. أطلقتُ كلّ تعلّقٍ كنتُ أعرفه. حفظتُ الحقائق الصوفية التي تعلّمتها وأنا كاهن، لكنني تخليتُ عن التعاليم الدينية. وفورًا بدأتُ فرصٌ جديدة تتفتح أمامي، مثل العمل ضمن المجتمع الطبي.»

أضحى رون اليوم صوتًا بارزًا في ميدان الشفاء، ليس للناس الذين يحتاجون عونه للشفاء فحسب، بل أيضًا لأولئك الذين تدفعهم الرغبة إلى أن يصيروا شافين بدورهم. إن بصائره عن طبيعة الشفاء بالصلاة نافعةٌ للجميع:

«دعوني أولاً أعرّف معنى أن تكون “شافياً مرسومًا”. الشافي المرسوم هو من ينفتح على طاقة الله بالصلاة ويستخدم تلك الطاقة لشفاء الأفراد وكذلك الكوكب. كثيرون ممّن يصفون أنفسهم بأنهم شافون—على حسن نيتهم—ليسوا ممّن أسمىهم “مرسومين”. علامة الشافي المرسوم أنه عبر “ليلةً مظلمة” واحتمل إحساس الهجر من الله. وأهمية الهجر، كما أدرك الآن، أنه يمثّل سؤالاً من الله: “هل أنت قادرٌ على الإيمان بي حتى في أحلك 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 ذكرى “الليلة المظلمة” في وعيك نقطة مرجعٍ تُبقيك على خطّ الله، متواضعًا، وواعيًا على الدوام بأن القيامة قد تأتي في أي لحظة، مهما اشتدّ ظلام الليل.»

«أي نوع من الناس يطلب عوني؟ يأتيني أشخاصٌ بأمراضٍ 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. صراخهم واضح، لكن ما وراء مرضهم الجسدي، إنهم مرتاعون من أن يتعلّموا لماذا تعاني أرواحهم هذا الألم. يجد بعضهم الشجاعة ليقول لله—وأنا أصلي فوقهم—: “أنا مستعدُّ أن آخذ نعمتك وأستخدمها كما فعل يسوع، لأشفي مخاوفي وأغفر لمن ينبغي أن أغفر لهم.” وأظنُّ أنهم يتلقّون النعمة التي تدمر المرض الجسدي.»

«ماذا يعني الشفاء بالصلاة عمليًا؟ إنه استدعاء طاقة الله كي “نُعم علينا” بما يمكّننا من أن نشعر بأننا أقوى من المرض.»

«هل يمكن شفاء جميع الأمراض؟ نعم، بالطبع، لكن ذلك لا يعني أن كلّ مريض سيُشفى. أحيانًا يجب على الإنسان أن يحتمل المرض لأسبابٍ تُعينه على مواجهة مخاوفه وسلبيته. وأحيانًا قد آن أوان موت الشخص. الموت ليس العدو؛ الخوف من الموت هو العدو. قد يكون الموت التجربة القصوى للهجر—ولهذا نحن مُلحّون على محاولة التواصل مع الذين سبقونا، لتتأكد من وجود “وفاة استقبال” حين نصل.»

«وهل سيغدو الشفاء بالصلاة أكثر مصداقيةً نتيجةً هذا العصر الجديد من الوعي الروحي؟ نعم، إن فهمنا ما تعنيه الصلاة الأصيلة حقًا. تمثّل الصلاة صلةً المرء الواعية بالله. الصلاة الأصيلة لا تعني أن نلتفت إلى الله لنحصل على شيء؛ بل أن نلتفت إليه كي نكون مع أحدٍ ما. ليست الصلاة كلامنا نحن لله بقدر ما هي حياتنا مع الله. حين يُفهم هذا، تصير الصلاة “طبّ طاقة”.»

«وما إن يغادروني، ينبغي للناس أن يواصلوا حياتهم الصلّاتية مع الله. إن ظنهم أنني المسؤول، أو أن عندي قوّة يفتقرون إليها، خطأ ناشئ عن فكرة أن للكهنه صلةً أعمق بالله من سائر البشر. هذا خطأ وخطيئة جسيمة. لا بدّ للفرد أن يلتمس حياةً روحيةً شخصية ومسؤولة. أنا فقط “أبدأ تشغيل” الطاقة، لكن على الشخص أن يُبقي المركبة عاملة.»

يمثّل عمل رون إعادة بروزٍ لصيغةٍ من الشفاء كانت دائمًا موجودة، وكان ينبغي أن تبقى موجودة دائمًا: أن تُشفى بالإيمان، في اللحظة الحاضرة.

غايتنا ونحن على هذه الأرض أن نتجاوز أوهامنا ونكتشف القوّة الفطرية لروحنا. نحن مسؤولون عمّا نُبدع، ولذلك ينبغي لنا أن نتعلّم أن نعمل ونفكر بمحبّة وحكمة، وأن نحيا في خدمة الآخرين وكلّ الحياة.

أسئلة للتأمل الذاتي

1. ما الأسئلة التي التمسّت لها إرشادًا أثناء التأمل أو لحظات الصلاة؟

2. ما الأجوبة التي قد تخشاها أكثر لتلك الأسئلة؟

3. هل تساوم الله؟ هل تشتكي 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 واحد؟ هل وجدت بدائلَ تتعبّد لها؟ إن كان نعم، فاذكرها وقيّم علاقتك بها.
5. هل تؤمن بأن إلهك أكثر أصالةً 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 قرّر 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 مستعدّاً لأن تفعل حينها؟
8. هل بدأت ممارسة التأمل ثم توقّفت؟ إن كان الأمر كذلك، فما الأسباب التي جعلتك تفشل في الاستمرار عليها؟
9. ما الحقائق الروحية التي أنت على علمٍ بها لكنك لا تعيش وفقها؟ اذكرها.
10. هل تخاف من علاقةٍ روحيةٍ أوثق مع الإلهي بسبب التغييرات التي قد تُحدثها في حياتك؟

دليلٌ للصوفي المعاصر

أعلم أنني لستُ الأول الذي يُعلن أن هذا زمنٌ مثيرٌ للعيش. نحن نعيش في حقبةٍ لا تشبه أيّاً من سابقتها. نحن نعيش بين نموذجين من القوة، أو نموذجين من الواقع—الداخلي والخارجي، الطاقوي والمادي. نحن نعيد تشكيل أنفسنا وعلاقاتنا بالسلطة الشخصية والروحية. ولا بدّ أن يُعيد هذا التشكيل صياغة كلِّ جانبٍ من ثقافتنا العالمية وفق الحقيقة المقدّسة: الكلُّ واحد.

إنّ كون مجتمعنا العالمي اليوم مُشبَّعاً بالأزمات التي تمسّ كلَّ أمة، وكلّ عضو، وكلّ نظامٍ في «جسدنا» العالمي له دلالةٌ رمزية. فالتلوث النووي، ونقص المياه العذبة، والمشاكل البيئية، وترقّق طبقة الأوزون ليست سوى أولى القضايا الكثيرة التي لم تعد محلية النطاق بل عالمية. وعلى المستوى الكوني الأكبر، فإنّ تهديد الكوارث العالمية يُرغمنا على خلق سياسةٍ للوحدة، تماماً كما يتعيّن على الفرد الذي يواجه مرضاً خطيراً أن يوحد كلَّ قوى جسده وحياته كي ينجو. لقد بلغنا نهاية نظام «فرّق تسد»، ويجري استبداله بمحاولةٍ لتوحيد قوى الأمم المختلفة كي نتمكّن من البقاء والانتقال بأمان إلى الألفية التالية. إنّ «عصر المعلومات» المترابط بيننا هو الرمز للوعي الكوني.

تمثّل تكنولوجيا المعلومات تجسيداً مادياً لتفاعلاتنا الطاقية. لقد أنشأنا في الخارج ما كان موجوداً أصلاً في حقول طاقتنا. تُستخدَم «معلومات الطاقة» في كلِّ مكان: في النماذج الشمولية للصحة؛ وفي برامج الشركات للتنمية والصحة وفي الندوات التي تُعلّم المواقف الإيجابية؛ وفي التدريب الرياضي حيث تُعتبَر المواقف الذهنية ومهارات التصوّر مهمةً بقدر مهارات اللاعبين الجسدية. سواء كان الدافع المال أو الرغبة في الفوز أو الحاجة إلى شفاءٍ من مرض، فإنّ الرّواد في كلِّ مجالٍ يتجهون إلى حلولٍ طاقية لتعظيم النتائج المادية.

ومن منظور الشاكر الأول، يُعدّ العصر الطاقى للحضارة «عصر المعلومات» المدعوم برقمنة الأعمال والمدارس والمنازل. أما من منظور الشاكر السابعة، فيمكننا رؤيته كعصرٍ من الوعي يتطلّب مهارات إدارة الطاقة التي يمتلكها الصوفي: الصلاة، التأمل، المراجعة الذاتية المستمرة، ووحدة جميع الناس. والمفارقة أن كلا العصرين واحد؛ فنحن جميعاً على الطريق ذاته.

إرشادٌ للصوفي المعاصر

فكر بلغة الوحدة.

انظر من خلال عدسة البصيرة الرمزية. ذكر نفسك بأنّ جميع العقبات الجسدية والعاطفية أوهام. ابحث دائماً عن المعنى الطاقى في أيّ موقف، واتّبعه.

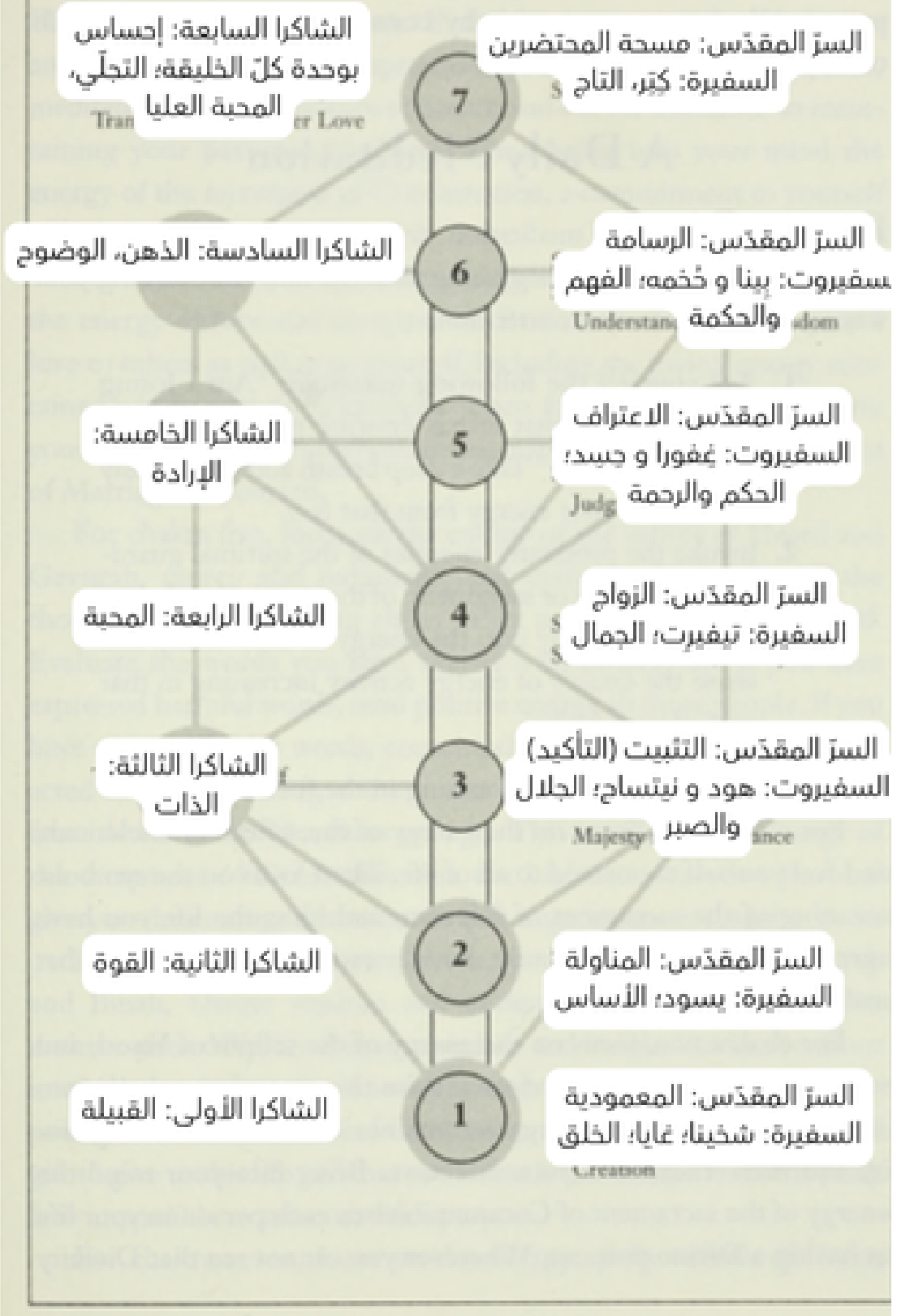
قيّم اختياراتك اليومية وعواقب تلك الاختيارات على نظامك الطاقى. سيساعدك ذلك على الإحساس متى تفقد طاقتك بسبب الخوف أو التفكير السلبي.

انظر إلى النصّ المقدّس لنظامك الطاقى الحيوى (انظر الشكل 6) طلباً للتوجيه اليومي. وضع في ذهنك الحقائق السبع المقدّسة للجسد والروح:

1. الكلّ واحد
2. أكرموا بعضكم بعضاً
3. أكرم نفسك
4. المحبة هي القوة الإلهية
5. أخضع الإرادة الشخصية للإرادة الإلهية
6. التمس الحقيقة وحدها
7. عَش في اللحظة الحاضرة

بسيطة وقوية، تساعد هذه الحقائق على تركيز العقل والجسد والروح وإعادتها إلى نقطة تماسّ مع الوعي الإلهي. وطالما استخدمت هذه الحقائق كنقاط مرجع، يمكنك تقييم أيّ فقدانٍ للقوة واستعادة روحك عبر إدراكك الواعي لأيّ حقيقةٍ منها لم تُكرمها.

الشكل 6: نظام الطاقة البشرية - المراسلات



تأمل يومي

وأخيرًا، كعمل يومي للتأمل، وجّه انتباهك بوعي إلى كلّ من شاكراتك، مبتدئًا بالأولى وصاعدًا 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 نفسًا عميقًا وافصل وعيًا طاقتك عن ذلك الخوف.
2. استدعِ الطاقات الوقائية للحراس الروحيين، السفىرو أو السرّ المقدّس الخاص بتلك الشاكرات.
3. ادخل بوعي إلى طاقة تلك الشاكرات، واستشعر ازدياد النشاط الطاقى في ذلك الجزء من جسدي.

تابع عبر الشاكرات، مركزًا بهذه الطرق:

- بالنسبة للشاكرات الأولى، ركّز على طاقة السفيرة **شخيّا**، واستشعر اتصالك بكلّ الحياة. ثم ركّز على المعنى الرمزي لسرّ **المعمودية**، وبارك الحياة التي وافقت على أن تعيشها، والعائلة—الشخصية والممتدة—التي تشكّل حياتك.
- بالنسبة للشاكرات الثانية، ركّز على طاقة السفيرة **يسود**، واستشعر الطاقة التي أطلقتها من هذا الجزء من جسدي في أعمال الخلق. وإن كانت طاقتك ملوّنة، مليئة بالسلبية والخوف، فأعد فحص نيتك. استحضّر في ذهنك طاقة سرّ **المناولة**: انظر إلى كلّ شخص في حياتك على أنه ذو هدفٍ إلهي. وحيثما لا يمكنك أن ترى تلك الألوهية بوضوح، اطلب الطاقة التي تُمكنك من الرؤية عبر الأوهام التي تتحكّم بك.
- بالنسبة للشاكرات الثالثة، ركّز على طاقة السفىروت **نيتساح** و**هود**، النزاهة والصبر. قيّم ميثاق سلوكك الخاص وما إذا كنت قد ساومت على شرفك في أيّ موضع. وإن كان كذلك، فتأمل في معنى الشرف واطلب المساعدة في الحفاظ على معايير الشخصية. ثم استحضّر في ذهنك طاقة سرّ **التثبيت (التأكيد)**، أي التزامك مع نفسك بتكريم كرامتك الذاتية.
- بالنسبة للشاكرات الرابعة، ركّز على طاقة السفيرة **تيفيرت** وطاقة المحبة والرحمة. قيّم مدى امتدادك للمحبة للآخرين ولذاتك أيضًا، بما في ذلك طاقة المحبة الكامنة في أفعال التسامح. ثم ركّز على الرعاية التي تمنحها لنفسك وعلى مدى وفائك لعهدك الرمزي في سرّ **الزواج** مع ذاتك.

بالنسبة للشاكرات الخامسة، ركّز على طاقة السفىروت **حسّد** و**غفورّه**، الرحمة والحكم، وقيّم نوعية الأفكار التي تحملها عن الآخرين وعن نفسك كذلك. قيّم الكلمات التي شاركتها مع الآخرين، وإن كنت قد عبّرت عن كلماتٍ جارحة، فأرسل طاقةً إيجابية لهؤلاء الأشخاص. وإن كنت قد عبّرت عن كلماتٍ زائفة، فأقرّ بوعي أنك تصرّفت بخداع، وتمعّن في الخوف الكامن

فيك الذي تنشأ منه الأفعال المخادعة. هذا هو استخدام طاقة سرّ الاعتراف. اطلب من النور أن يدخل ذلك الخوف ويمنحك الشجاعة كي لا تعود إلى هذا النمط السلبي ثانية.

بالنسبة للشاكر السادسة، ركّز على طاقة السفيروت **حوخمه** وبيننا، الحكمة والفهم الإلهيين، وواصل تقييم حياتك اليومية. اطلب الحكمة والبصيرة في المواقف التي تشعر فيها بالارتباك أو الخوف. وذكّر نفسك بوعده **سرّ الرسامة**: أن لكلّ منا موهبةً خاصة ليمنحها لهذه الحياة، وأن كلّاً منا يُقاد حتماً إلى ذلك الطريق. من المستحيل أن نفوّت غاية حياتنا.

بالنسبة للشاكر السابعة، ركّز على طاقة السفيرة **كتر**، اتصالك بالإلهي، وعلى **سرّ مسحة المحتضرين**، منهياً ومحزّراً وعياً شؤونك غير المنتهية. اسمح لطاقة الله أن تدخل إلى عقلك وجسدك وروحك، وتنفس تلك الطاقة في كيانك.

في هذه الممارسة اليومية للتأمل، ستقيم صحة جسدك وعقلك وروحك. العمل بهذا التأمل سيتيح لك الإحساس بصحة روحك وجسدك، ومن خلاله يمكنك العمل على زيادة وعيك بتوازن القوة داخل نظامك الطاقوي.

أضف إلى ذلك، ذكّر نفسك بانتظام بنمط **الأرض الموعودة**. لا يُقصد بهذا النمط أن يُلهمنا للبحث عن حلٍّ ماديٍّ “واحدٍ ونهائيٍّ” لجميع مشكلاتنا، بل أن يجذبنا إلى داخل أنفسنا لاكتشاف القوة الكامنة وراء أعيننا. يمكننا أن نتجاوز كلّ معضلة من خلال قوة أرواحنا؛ تلك وعدٌ إلهيٍّ.

من خلال هذا التقييم الذاتي ستطوّر مهارة قراءة الطاقة واستشعار الإرشاد الحدسي. ويتطلّب تطوير هذه المهارة ممارسةً يومية—وفي أوقات الأزمات، حتى كلّ ساعة. إنّ هذا الفعل البسيط من الوعي، المقترن بالالتزام الواعي بالتعلّم من تجاربك، سيُضعف مخاوفك ويقوّي روحك.

وقبل كلّ شيء، بينما تتعلّم لغة روحك، أُرِس لنفسك ميثاق شرفٍ يعكس المحتوى الروحي لبيولوجيتك. إنّ هذا العصر من الوعي لا يدفعنا فقط إلى الانغماس في نظرياتٍ روحيةٍ جديدة أو ألعابٍ فكريةٍ تمزج الفيزياء بالبوذية الرّنية. نحن مدعوّون إلى المضي نحو اكتشاف الذات والنضج الروحي، لنكون مستعدين وقادرين على عيش حياةٍ ذات معنى لنا ولمن حولنا.

نحن نحمل النّص المقدّس. نحن نحمل الألوهية. نحن الألوهية. نحن الكنيسة، والكنيس، والأشرم. لا نحتاج سوى أن نُغمض أعيننا ونشعر بطاقة الأسرار المقدسة، والسفيروت، والشاكرات، بوصفها أصل قوّتنا—الطاقة التي تُغذي بيولوجيتنا. والمفارقة أنّه ما إن ندرك الجوهر الذي تكوّننا منه، لا يعود أمامنا خيارٌ سوى أن نحيا حياةً روحية.

شكر وتقدير

أنا ممتنة لكثير من الأشخاص الذين كانوا جزءاً من كتابة هذا الكتاب ودعم عملي. لوكيلي الأدبي، **ند ليفت**، أقدم أعمق امتناني لقيادته الطريق إلى هذا المشروع، ولأنه إنسانٌ يتمتع بقدر عالٍ من النزاهة والمهارة. ولمنقحتي **ليزلي ميريدث**، سأظل إلى الأبد شاكرةً جداً لها—لتفاؤلها اللامحدود، ولموهبتها المصقولة، ولروحها الدافئة والمُحبة. لكن المكان الأعظم الذي ستحتفظ به دائماً في قلبي هو لقدرتها على فهم الرؤية التي احتجت أن أنجزها في هذا الكتاب، خصوصاً حين أعدت توجيه المخطوط في منتصف الطريق، وتمكنت هي من احتضان الفكرة. أنا أعجب كثيراً بطبيعتها العلمية وبإخلاصها الحقيقي في إيصال أعمال مؤلفيها إلى الجمهور، ومنهم عملي. شكري أيضاً لـ **كارين وود**، محررة المساعدة، على كلماتها الطيبة وكفاءتها العالية. وأنا مدينة بشدة لـ **جائنت بيل** على مهارتها الفائقة في التحرير اللغوي. ولمنقحتي الشخصية **دوروثي ميلز**، أهدي قلباً مليئاً بالحب والامتنان، دعماً مهنيًا وصداقة إنسانية. لقد أصبحت دوروثي مصدر قوة وتفاؤل لي، وسأظل ممتنة للقدر الذي جمعنا منذ سنوات عديدة.

لقد كان **سي. نورمان شيلي**، الحاصل على الدكتوراه في الطب والدكتوراه في الفلسفة، زميلي في البحث لأكثر من عشر سنوات. وهو أيضاً من أعز أصدقائي، وموضع ثقة ومشورة وإرشاد. لا أظن أنني كنت سأمارس هذا العمل اليوم لو لم يدخل حياتي. الشكر لا يكفي للتعبير عن امتناني لكل ما منحه لي. ولزوجته الرائعة **ماري-شارلوت**، التي أصبحت صديقة عزيزة وجزءاً لا يتجزأ من عملنا، أقدم خالص تقديري. ولـ **روبرت هاوارد**، سكرتيرتنا الدقيقة كعذراء فلكية، امتناني الصادق لكل ما تفعلينه لتسهيل عملنا.

تملاً حياتي صداقات أحبها وأعجب بها، وأصحابها مصدر إلهام دائم لي. **كريستيان نورثروب**، الطبيبة والكاتبة الموهوبة، طلبت مني قبل خمس سنوات أن أعمل معها. ومنذ ذلك الوقت واصلنا التعلم معاً، وقد وجدت فيها مصدرًا كبيرًا للفكاهة والطاقة، إضافة إلى إخلاصها للطب الشمولي.

لقد لامست **جوان بوريسنكو**، الحاصلة على الدكتوراه، قلبي بعمق من خلال كلماتها الدائمة الداعمة لعملي، وهو شعور متبادل. أما **مونا ليزا شولز**، الطبيبة والرؤية اللامعة، فقد منحني شجاعة شخصية عندما كنت بأمرس الحاجة إليها، وعلمتني الكثير عن طريق الشفاء. **رون روث**، الشافي الموهوب، و**بول فندسن**، الصديق العزيز، شكلاً عماد دعمي الروحي، وسأظل ممتنة لوجودهما في حياتي، خصوصاً خلال الأوقات العصيبة الكثيرة في العامين الماضيين.

التقيت **كلاريسا بنكولا إستس**، الحاصلة على الدكتوراه، قبيل البدء في هذا الكتاب بقليل. وقد وجدت فيها صديقة عمر، وأنا ممتنة جداً لذكائها الحاد، وحكمتها، وعبقريتها، وعمق روحها، وللرابطة الإيمانية التي تجمعنا في إرثنا الروحي. ولـ **تامى سايمون**، مؤسسة **ساوندز ترو ريكوردينغ**، أقدم سيلاً لا ينتهي من الشكر والحب لدعما عملي، ولصداقتها، ولروحها النزيهة وطبيعتها الكريمة.

كما أرغب في التعبير عن امتناني لـ **إلمر غرين**، الحاصل على الدكتوراه، «أب» حركة الارتجاع الحيوي، الذي عمل كمستشار أكاديمي خلال هذا المشروع. الدكتور غرين مشهورٌ عالميًا بمساهماته في مجال الوعي البشري، وأعتبره شرفًا كبيرًا أن أحظى بدعمه طوال هذه السنوات الكثيرة في عملي.

لقد كانت **نانسي ديليو**. **بارتلت**، الساحرة في شؤون الحاسوب، تنقذني باستمرار أثناء إعداد هذا الكتاب. أشكرها من أعماق قلبي على زياراتها المتكررة لمنزلي وعلى صبرها مع قلّة مهارتي وعجزني عن تعلّم أبسط التعليمات الحاسوبية. وأشكر أيضًا الفريق الرائع في مطعم **دانيز ديلي** لتزويدي بحصّتي اليومية من الكابتشينو—من دون قرفة. لن تعرفوا أبدًا كم ساعدتني حرارتكم وضيافتكم على الشعور بالانتماء من جديد إلى الحي الذي نشأت فيه.

وإلى **إم. آيه. بيوركمان**، **ريا باسكن**، **كارول سيمونز**، **كاتالين ووكر**، وبقية فريق *ذا كونفرنس ووركس*، كلّ محبتي. لقد وجدت في منظمتكم جودة رعاية أثّرت بي أكثر مما أستطيع قوله. العمل معكم متعةٌ عظيمة، ليس فقط بسبب اهتمامكم الصادق بسلامتي، بل أيضًا بسبب شرفكم ونزاهتكم كشركاء مهنيين. أنتم بركةٌ في حياتي.

ولكثيرٍ من أصدقائي الأعزاء، الذين كانوا دومًا كنوزًا في حياتي—كنوزًا قدّرتها بشكلٍ خاص أثناء كتابة هذا الكتاب—أنا ممتنةٌ إلى الأبد: **إيلين كي**، **سوزي ماركو**، **كاثي ماسكر**، **القس سوزان فاجيول**، **ديفيد لوس**، **جيم غاريسون**، **بيني تومبكنز**، **لين بيل**، **كارول دين**، **كارول هاسلر**، **رون روث**، **بول فندسن**، **توم ويليامز**، **بيتر بري**، **كاري سورنسن**، **كيفن تودشي**، **جون ماي**، **سابين كورجو**، **سيسكا بوتهوف**، **جودي بوتنر**، **باولا داليو**، **فريد ماتزر**، **ديلاسي سارانتوس**، والكثيرين غيرهم الذين يجعلون حياتي نسيجًا غنيًا بال صداقة.

وأمدّ أيضًا بالشكر اللامحدود إلى الكثير من الأشخاص الذين يدعمون عملي بحضورهم ورشاتي ومحاضراتي. لا كلمات تعبر عن الامتنان الذي أشعر به تجاهكم جميعًا، أنتم الذين أديتم دورًا جوهريًا في مساعدتي على صقل عملي. من دون حماسكم وردودكم، لم أكن لأجد الإلهام لمواصلة تطوير هذا المحتوى وتعليمه.

ولكثيرٍ من الناس الذين قصّرت في حقّهم خلال العامين الماضيين بسبب جدولٍ مزدحمٍ حال دون ردّي على الرسائل والمكالمات، أقدمُ أعظم اعتذاري.

لكن قبل كلّ شيء، أودّ أن أقرّ بالحبّ والدعم اللذين تلقّيتهما دائمًا من عائلتي، وخصوصًا من والدتي العزيزة. أعتبر والدتي إحدى بركات الله المباشرة في حياتي. رعايتها، محبتها، قوّة شخصيتها، قلبها الذي لا حدود له، و طاقة لا تنضب ساعدتني لا على كتابة هذا الكتاب فحسب، بل على شفاء نفسي أيضًا. كانت دائمًا تفتح قلبها لأفكاري مهما كانت جريئة. أذكر بدفء الليالي الكثيرة التي كنّا نناقش فيها أفكارًا جديدة عن الله كانت تخطر لي كطالبة دراساتٍ عليا، أحيانًا حتى منتصف الليل. لم تُثنيني يومًا عن سعيي نحو الحقيقة. ومثالها كامرأة تعرف القوّة الحميمة للإيمان ما زال يُلهمني. أخي **إدوارد**، وزوجته **إيمي**، وأطفالهما **راشيل** و**سارة** و**إيدي جونيور**، يملؤون حياتي بالفرح، وكذلك ابنتا أخي **أنجيلا** و**أليسون**، وابن أخي **جوي**، وكنتي

ماري بات، وأخي جوزيف. لقد ساعدني هؤلاء الرائعون خلال أوقاتٍ عصيبة، ومعرفتي أنكم جميعًا جزءٌ دائمٌ من حياتي تجعلني ممتنَّةً لكوني على قيد الحياة. أنتم جميعًا «البيت» بالنسبة لي.

ولأبناء عمومتي الأعزاء الذين أحبهم كثيرًا، أشكركم لأنكم دائمًا دعمتموني وشجَّعتموني، رغم أنني أدرك أنكم في نصف الوقت لم تكونوا تعرفون تمامًا ما الذي كنتُ أفعله. لكن كان رائعًا أن أشعر بأنكم تؤمنون بي دون شرط. ولهذا، إلى مارلين وميتش، كريسي وريتشي، بام وآندي، وانداء، ميتشي، الأب لين، العمة فرجينيا، وإلى كلِّ الآخرين، وإلى عمَّتي الرائعة جين التي رحلت مؤخرًا إلى السماء، أقدم كلَّ محبتي. أنا ممتنَّةٌ جدًّا لأننا ما زلنا نملك بعضنا البعض.

عن المؤلفة

كارولين ميس، حاصلة على الدكتوراه، رائدةٌ ومحاضرةٌ دولية في مجالي الطب الطاقوي والوعي الإنساني. منذ عام 1982 تعمل كـ مُشخِّصةٍ حدسية—أي التي «تدري» المرض في جسد المريض بوسائل حدسية. وهي متخصصة في مساعدة الناس على فهم الأسباب العاطفية والنفسية والجسدية التي تجعل أجسادهم تطوّر المرض، ومعروفةٌ على نطاقٍ واسعٍ 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 ألّفا معًا كتاب *خلق الصحة: دمج الطب التقليدي مع التشخيص الحدسي* وكتاب *الايدز: ممّر نحو التحوّل*. تعيش كارولين ميس في شيكاغو.