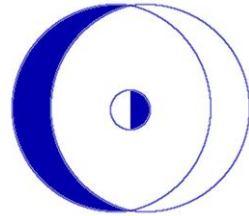


غوبال نوربرت كلاين

شفاء العلاقات |

علاج الأحلام والروحانيّة



يُسمح بنسخ الكتاب (النسخة الإلكترونية والمطبوعة) بشكل كامل وإعادة طباعته واستخدامه في الندوات والحلقات النقاشية الخاصة، بالإضافة إلى إتاحتته عبر الإنترنت للتنزيل. لكن يُحظر النسخ أو الإتاحة للتنزيل في شكل أجزاء أو مقتطفات، كما يُحظر استخدامه بشكل تجاري! جميع الحقوق محفوظة لغوبال نوربرت كلاين.

نسخة الكتاب الإلكتروني 1.03

تاريخ نشر الإصدار رقم 1.0: 14 نوفمبر/تشرين الثاني 2018



المحتوى

1. إذا كنت لم تعد تعرف المزيد...
2. طبيعة التفاعل
3. أربعة خيارات في العلاقات
 - 3.1. الكبت
 - 3.2. التعبير عن المشاعر الداخلية
 - 3.3. الانسحاب الفكري
 - 3.4. التعبير
4. إن لم يكن لدي شريك
5. التعبير هو المفتاح
 - 5.1. العواطف والمستوى الواقعي
 - 5.2. الاستقلال أو الذوبان
 - 5.3. استمرارية الاعتياد
 - 5.4. اليقظة في التواصل
 - 5.5. التطبيق عمليًا
 - 5.6. في الإنصات شفاء
 - 5.7. تجاوز العقبات
 - 5.8. التعبير عن الأفكار
 - 5.9. تدفقات الطاقة
 - 5.10. حرب الطاقة مقابل التواصل
 - 5.11. الحب معًا: الوالدان والأطفال
 - 5.12. أرض جديدة
 - 5.13. تنبيهات لوسائل الإعلام
6. التعامل مع الغضب والكره
7. صدمة الارتباط والروحانية
 - 7.1. كيف يمكن للصدمة أن تؤثر في المعيشة الشخصية
 - 7.2. مرضى الصدمات في ساتسانغ (الحقيقة المشتركة)
 - 7.3. ساتسانغ من وجهة نظر علاج الصدمات
 - 7.4. الأفكار الكثيرة ...
 - 7.5. اختبار المعالجين النفسيين
 - 7.6. تقدير عملك
 - 7.7. طريقة العزل الإدراكي (FLOATING)
8. سرٌ منسي
9. التحول عبر القراءة
 - 9.1. مرآة العقل
 - 9.2. تجاوز النورانية
 - 9.3. فصل الجسور

- 9.4. أين أجدك؟
- 9.5. تعلم التأمل
- 9.6. الفتح للحب
- 9.7. الجنس أو الوعي
10. مشروع "المجموعات المحلية"
- 10.1. الأسئلة الشائعة عن "المجموعات المحلية"
- 10.2. الرمز G
11. شكرًا
12. ملحق
- 12.1. المصادر التي يُنصح بها
- 12.2. التواصل / الإنترنت

مقدمة

من دواعي سرور هذا الكتاب أن يكون بين يديك. وهو يتناول المبدأ الرئيسي للعلاقات السعيدة وبالتالي عن تحول هذا العالم إلى الأفضل. وهو كامل ومكتمل في ذاته. فهو يتناول تنشيط جميع المستويات، بداية من الفردية وصولاً إلى الكونية. ويبدأ الكتاب بتقديم معلومات مفيدة، مع تشكيل السياق، ثم يتطرق أكثر فأكثر إلى *القراءة نفسها* كجوابة للوعي.

إذا كان لك شريكة أو شريك حياة، فإني أقترح قراءة هذا الكتاب معاً. وهو يمثل طريقي الخاص وبالتالي فهو مكتوب مباشرة من تجربتي التي مررت بها. وما تعرفه هنا لا يمكن فقط أن يحول شراكتك إلى جنة سماوية، بل من المُحتمل أيضاً أن يكون نقطة تحول عميق في حياتك، بشكل يتجاوز كل قضايا العلاقة مع شريك الحياة. أما إن يكن لديك شريك حياة حالياً أو لم تكن لديك شراكة حياة مع أحد مطلقاً، فيمكن أن يساعدك هذا الوعي الجديد في ظهور شخص رائع ومناسب في حياتك.

العلاقة لا تتجح إلا بدون الأنا؛ فالعلاقة والارتباط هي موت الأنا. نحن ننطلق في رحلة إلى الترابط، بينما يأخذ تصورنا كفرد منفصل مكاناً خفياً. ولا يعني هذا استسلام الإنسان، بل أن يتحول مركز اهتمامنا من "أنا" أو "أنت" إلى علاقة الترابط مع الآخرين؛ فالارتباط بالآخرين هو تبادل للخبرات على جميع المستويات: اللغة والجسد والروح وتدفق الطاقة.

والمبدأ الأساسي هو *التواصل الصادق* حول ما نحتاجه ونريده وما لا نريده وليس جيداً بالنسبة لنا. وبهذا يكون قد قيل *بالفعل كل شيء*. لكن نظراً لأن التنفيذ غالباً ما يكون صعباً بسبب تجارب التعلق غير المحمود في مرحلة الطفولة المبكرة، فإني أود تخصيص كتاب كامل لهذا الموضوع. إنه طريقٌ مباشر، وبسيط بشكل أساسي، وممكن في أي وقت وممكن من قبل أي شخص دون الحاجة إلى مهارات خاصة. وبهذا فإنه يتوافق مع التدفق الطبيعي للحياة إذا تجاهل الإنسان كل شروط المجتمع. وبالتالي فإن هذا الكتاب يعيدك إلى حيث ربما تكون قد أُجبرت على الانقطاع [عن التعلم] عندما كنت طفلاً. وأعواد الحديث بشكل متكرر عن موضوعات صدمات النمو وصددمات التعلق، لأن هذه هي أسباب جميع العقبات التي تقف في وجه العلاقات.

كما أود أن أنقل بعض الجوانب الروحية التي نقلها إليّ أساتذتي والتي جربتها وبحثتها عملياً بنفسي. وكل هذا يتجاوز مفاهيم هذه المجتمع. فالمجتمع الذي نعيش فيه اليوم يفتقر إلى أي معرفة وفهم عميق لقوانين الحياة، وكيف يمكننا أن نجعل معاً كل شيء جميلاً وجيداً.

فعندما نشرح بالانخراط في علاقات ومجتمعات عميقة وطويلة الأمد وسعيدة يكون الطريق مُمهّداً أمامنا للتأمل والروحانية. بدون هذا الأساس تصبح الروحانية هروباً من المشاعر غير المريحة من فترة الطفولة، والتي يتم تنشيطها مراراً وتكراراً اليوم بسبب نقص الالتقاء.



1. إذا كنت لم تعد تعرف المزيد...

نحن جميعًا لا نعرف المزيد... فقد وصل هذا المجتمع والثقافة التي نعيش فيها إلى نهاية طريقهما. ولم يعد بإمكاننا القتال والعمل والاستهلاك واقتناء الأشياء وجمع التجارب. وينطبق الأمر نفسه على الجميع، عليّ، عليك، وعلى جميع من يبدو أنهم لا يزالون قادرين على الحفاظ على استقرار حياتهم بهذا الشكل. لكن لماذا أقول هذا؟ لأنها ظاهرة جماعية، حيث فقدنا الارتباط بين بعضنا البعض. كما يعاني منه الناجحون في هذا النظام من هذا الأمر، لأنه لا يوجد حل بشكل فردي وحيد، بل إن هناك حلولًا مشتركة فقط. ويتمثل هذا الحل الذي نبحث عنه في تبادل صادق لمشاعرنا وأحاسيسنا العميقة. لكننا نعيش بدلاً من ذلك بشكل أشبه بروبات العمل، في عالم متخيل لا يرحم من الأداء والنجاح وحب الظهور والمنافسة. ولا يتم دعم وتشجيع ما يجعلنا سعداء نبض بالحياة: الأسرة والسلام والاستجمام والارتباط والتواصل والطبيعة إلخ.

لهذا فإننا جميعًا في سفينة واحدة. وبالرغم من هذا يمكن لك إنسان بمفرده أن يغادر هذه السفينة الغارقة وأن يسلك طرقًا جديدة مختلفة للغاية وأن يساعد الآخرين لفعل الشيء ذاته. وهذا الكتاب هو دليل استرشادي، ليس فقط لتغيير حياتك الفردية، ولكن أيضًا لإحداث تغيير في المجتمع بأكمله. ونظرًا لأننا نبحث في الحقيقة عن الشيء نفسه بسبب طبيعتنا البيولوجية، فإن الأمر في نهاية المطاف بسيط للغاية. لكنه في الوقت نفسه أكبر موضوع محظور في عالمنا: "أتوق إلى الارتباط، إحساسي بالقبول، التبادل، السلام، الحيوية، الحب."

دعونا في البداية نتخلص من البرمجة الجماعية المركزية من طريقنا، وهي أنك ضعيف وصغير وعاجز ولا يمكنك تغيير أي شيء في نفسك أو في العالم. هذا هو برنامج الحياة الذي أعطيت لك،، هذا هو أول شيء سنتخلص منه. فقد كذبوا عليك بهذا الادعاء عندما تحدثوا عن نفسك. فأهم شيء يمكنك تعلمه من هذا الكتاب هو أنه يمكنك العمل وتشكيل وتغيير العالم! حتى إن شعرت في لحظة ما بشيء غير هذا. فالشعور بالصغر والضعف وما إلى ذلك ليس صحيحًا، إنه جزء فقط من المصفوفة التي نتركها مع هذا الكتاب. الواقع والحقيقة هما العكس، أي أنه بإمكانك أن تبدع وتشكل (الحياة) بشكل غير محدود تقريبًا!

2. طبيعة التفاعل

نحن البشر ننتمي إلى الثدييات. وقد تمكنت الثدييات التطور لتفوق الزواحف، حيث جلبت معها شيئاً جديداً للحياة، وهو: التعاون!

فقد تطورت الثدييات كحيوانات تعيش في مجموعات وبالتالي اكتسبت ميزة محورية تتفوق بها على الزواحف. فمن خلال العمل معاً والتعاون المنسق تفوقت على الزواحف المنعزلة. بالإضافة إلى ذلك تتواصل الثدييات باستخدام نطاق تردد لا تستطيع الزواحف سماعه؛ فالثدييات تتواصل باستخدام نبرات صوتية أعلى مما تستطيع الزواحف إدراكه. وبالتالي يمكنهم التواصل مع بعضهم البعض دون أن تكتشفهم الزواحف. وقد جلب كل هذا مميزات رهيبية في التطور. من ناحية أخرى تتطلب هذه الخطوة من التطوير أيضاً مهارات جديدة تماماً للجهاز العصبي.

ونظراً لأن الثدييات تعيش في مجموعات، فيجب أن تكون قادرة على الاقتراب من بعضها البعض بلا مخاطر وأن تكون قادرة على الإشارة إلى بعضها البعض قدر الإمكان. لهذا تطوير نظامنا العصبي ودماعنا من أجل الحياة في مجموعات والتبادل الاجتماعي. فالارتباط في جماعة، أي في مجموعة، يعني الاطمئنان وإمكانية التكاث، في حين أن الاستبعاد من الجماعة أو المجموعة يعني في التطور المعاناة والموت.

لذلك فإن أنظمتنا العصبية مصممة بشكل أساسي وجسدي وبيولوجي للعيش في مجموعات والتفاعل الاجتماعي وإقامة العلاقات طويلة الأمد! وبالنسبة لنا باعتبارنا جزء من عالم الثدييات لا يوجد حل كفرد منفصل ومعزول؛ فالعزلة وقلة التفاعل الاجتماعي تعني إجهاداً شديداً لأجسامنا. لذلك لا يوجد حل أو شفاء لنا بمفردنا، لكن البقاء قيد الارتباط * هو * الشفاء، لأنه يهدئ أعماق طبقات نظامنا العصبي وبالتالي ينقلنا إلى حالة سعيدة. فشعورنا بالسعادة والرضا يعتمد إلى حد كبير على حالة هذه الطبقات العميقة من الجهاز العصبي (الجسم) ولا يمكن أن يتأثر بالعمليات الأعلى (الأفكار) إلا بشكل قليل.

وإذا تمكنا من تلبية الحاجتين الأساسيتين لنظامنا العصبي، وهما الاطمئنان من خلال الارتباط بالآخرين والتكاثر، فإنه ينشأ لدينا شعورٌ بالسلام والسعادة والوفاء. ويتم يتم تغذية هاتين الحاجتين من خلال عمليات الجسم العميقة التي لا تكاد تتأثر بالتفكير وحل المشكلات والتخطيط.

وتشرح نظرية تعدد الرؤوس لستيفن بورجيس هذه العلاقات بوضوح وعمق ودقة لم يسبق لها مثيل حتى الآن. حث تقدم النظرية فهماً أساسياً للتفاعلات بين الأشخاص بناءً على العمليات البيولوجية.¹

¹إقارن بورجيس، ص. (2017). نظرية تعدد الرؤوس والبحث عن الاطمئنان. ليشنتاو/ويستفاليا: دار بروبست للنشر.

3. أربعة خيارات في العلاقات

يعتمد نجاح العلاقة واستمرار تطورها وتعمقها أو انتهائها بالبرود والإحباط واليأس أو حتى الانفصال بشكل وحيد على قدرتنا على التعبير عن أحوالنا وما نشعر به بأمانة.

وتعتمد العلاقة على أن تكون قريبًا جسديًا من شخص آخر لفترة طويلة من الزمن. وينشأ عن هذا التقارب الجسدي وتفاعلاته ما نسميه العلاقة. فإذا كان هناك تبادل حقيقي فإن هذا يؤدي إلى تغييرات عميقة شغائية في نظامنا العصبي وفي صحتنا النفسية. حيث تحضر مشاعر السعادة ومغزى الحياة والوفاء، والتي يمكن أن تؤدي إلى تجارب منتشية وتتجاوز حدود الشخصية.

وتعادل درجة السعادة في حياتنا درجة ارتباطنا بالآخرين تمامًا. كما أن درجة الارتباط فتتحدد من خلال درجة عمق المستويات التي يمكن أن يحدث بينها تبادل فيها. وبهذا فإن الارتباط هو السعادة التي نبحث عنها. هذا المستوى من التواصل هو بالضبط المعيار (العامل) الذي يجمع الناس معًا كأزواج. فمجرد اجتماع الأجساد معًا لا يؤدي إلى المودة والقرب الذي يغذيها، لكن التبادل الصادق لجميع الحالات والمشاعر هو ما يؤدي فعلاً إلى ذروة السعادة في العلاقة. فمن عاش مثل هذه المودة، فقد وصل إلى هدف حياته، وتعلم أن يحب وأن يُحَب، وأن يتخلى عن كل الحواجز أمام شريكه والحياة نفسها. فقد سار مثل هؤلاء الناس بموت الأنا لديهم وصاروا يعيشون بالجنة في هذه الدنيا.

وهناك قاسم محوري مشترك لكل زوجين: المسافة مع بعضهما البعض. وهذا المقياس هو ما يتفق عليه الأزواج دون وعي أو يجلبونه معهم منذ طفولتهم في تكوين العلاقات. ويعاني كل شريك من حيث المبدأ من نفس التشوه في الجهاز العصبي ويحتاج إلى نفس القدر من المسافة. وهذا هو الأساس الفعلي، الذي يكون دون إدراك على الإطلاق في أغلب الأحوال. وقد يبدو المظهر الخارجي (السطح) مختلفًا، بأن يحاول أحد الشركاء الاقتراب بشكل أكبر، بينما يتعد الشريك الآخر عنه، لكن الحقيقة هي أن كلا الشريكين يختبر من خلال الأوضاع الخاصة بهما نفس الدرجة من المسافة والقرب من الآخر. لذلك لا يهم من يؤدي أي وظيفة على "السطح" المرئي. بالأمر يتعلق فقط في الشراكة المرضية بمقدار التبادل الصادق الممكن بين الشريكين. وهو المفتاح المحوري، والذي يجب علينا أن نعتني به دون غيره.

والشيء الجميل الآن هو أن إنشاء علاقات سعيدة هو من حيث المبدأ أمر سهل للغاية في واقع الأمر. لكن ما يجعله تحديًا هو التجارب السلبية مع الاتصال في السنوات الأولى من حياتنا والتي ربما لم نتغلب عليها بعد. وسوف نتعلم في هذا الكتاب كيف يمكنك أنت وشريكك شفاء طفولتك والعتور على حياة سعيدة، لأن الشفاء دائمًا ما يعني فقط تحديث أنماط العلاقة وتجربة أن تكون الحياة التي تتميز بالارتباط [مع الشريك] ممكنة ومطمئنة وحتى جميلة. وكل ما سوى هذا هو أعراض محيطية مثل الأمراض التي ليست هي المشكلة الحقيقية في واقع الأمر، لكنها فقط نتيجة عدم الارتباط.

ونحتاج من أجل العثور على هذه السعادة إلى طريقة جديدة تمامًا للتعامل مع شريكنا أو مع الآخرين. وبشكل عام لدينا أربع خيارات للتعامل مع ما يحدث *فيها* عندما نتواصل مع أشخاص آخرين: الكبت أو التعبير عن المشاعر الداخلية أو التأمل أو التعبير. والطريق الذهبي الذي يقودنا إلى هدفنا بأسهل ما يمكن والذي سيصاحبنا خلال هذا الكتاب بأكمله هو التعبير الصادق عن مكنون ما نريد. دعونا الآن نتصفح الخيارات الأربعة بالترتيب:

3.1. الكبت

الكبت هو الشكل الموجود الأكثر تدميراً للتعامل مع الحركات الداخلية في سياق العلاقات. وهو يعني فصل ما يحدث بداخلنا بشكل يجعلنا لم نعد ندركه. ومنه على سبيل المثال تكذيب الغضب الذي بداخلنا بكل بساطة ومواصلة فعل هذا الأمر حتى نصل إلى درجة عدم الشعور به أصلاً. ويمكن أن يحدث هذا منذ الطفولة ويتحول لشكل آلي تماماً بشكل يجعلنا لم نعد قادرين على إدراك هذه العملية فيما يتعلق بمشاعر معينة. وهنا يتعلق الأمر دائماً بالمشاعر والأحوال في اثنتين من التوجهات الحركية: وضع الحدود والميل، أي يتعلق بالأشياء التي لا نريدها، وغير الجيدة بالنسبة لنا، والرغبات والاحتياجات التي نطلبها في شريكنا. والكبت يعني أننا لا نتفاعل، لا نتصرف، نتظاهر بأنه لا يوجد شيء.

لكن إذا كان الشخص حساساً فإنه يشعر بمثل هذا الصراع الموجود لدى الشريك في جهازه العصبي نفسه. إنه شعور مؤلم للغاية، لأن ما تخلص منه الشريك بنجاح من وعيه يزداد الآن في الإدراك الذاتي! لكن يوجد هناك بالطبع توتر مشتت وحالات خفية من المعاناة التي لا تكاد تكون ملموسة. وبالتالي لا يحمي الإنسان شريك حياته من أغوار نفسه، لكن الأسوأ من هذا بكثير هو أنه يشعر بهذا في شكل نسخة مشوهة. ومن المستحيل عملياً بالنسبة للأشخاص الذين لم يتم تدريبهم على هذه المستويات التعامل مع هذا الأمر بشكل مناسب وبالتالي يؤدي حتماً إلى صراعات خارجية.

مثال مألوف: تكبت شريكة الحياة غضبها على الشريك بسبب عدم منحها الاهتمام الكافي حسب تصورهما. وهو يشعر بدوره بهذه الطاقة في شكل توتر مشتت في جسمه وينقله بدوره إلى الخارج تجاه شريكة حياته. ويحدث في النهاية شجار لا ينتهي عن أشياء خارجية لا علاقة لها بسبب المشكلة على الإطلاق.

مثال آخر مألوف: يكبت الشريك حاجته إلى العزلة والحياة الخاصة، وبالتالي تشعر شريكة حياته بالغضب المكبوت لدى الشريك في نظامها [العصبي] وتفسره بأنه ابتعاد يهددها. ومن أجل اتخاذ فعل شيء مضاد، تحاول الآن الوصول إلى شريكها بشكل أكبر. إنها دوامة تنتهي إلى صراعات وخلافات لا تنتهي عن حوادث خارجية، والسبب هو أن الأشياء المحورية لا يتم إدراكها أو التحاور بشأنها.

3.2. التعبير عن المشاعر الداخلية

التعبير عن المشاعر الداخلية هو أقل تدميراً للجسد من الكبت، لأن ما يحدث لنا يجد له طريقاً إلى الخارج. لكن حينها يعاني شريكنا، وهو ما يؤدي بدوره إلى إرهاب العلق أو حتى تدميرها. ويعني التعبير عن المشاعر الداخلية أن يتم تحويل الشعور الذي يظهر بداخلنا إلى عمل تجاه الشريك، وذلك على سبيل المثال كالصرخ في وجه الشريك في حالة الغضب أو إتلاف شيء ما في المنزل. لكن التعبير عن المشاعر الداخلية يمكن أن يتخذ أيضاً أشكالاً أكثر دقة، مثل الحديث المفرط عن محتوى عقلي فارغ أو أو التذمر المستمر. كما أن الانفصال هو نوع من التعبير عن المشاعر الداخلية أيضاً، لأن الانفصال يحدث فقط وبشكل حصري عندما لا يمكن الحوار عن شيء ما! ولا يؤدي هذا أيضاً إلى الهدف في نهاية المطاف. فالتعبير عن المشاعر الداخلية يحدث دائماً عندما يتعين علينا *فعل* شيء ما بدلاً من التعبير عن مشاعرنا. لكن إذا كانت الحركات الداخلية قوية لدرجة أننا لم نعد قادرين على التعبير عنها، فإن الهدف هو توجيهها بطريقة غير مدمرة: كتابة الرسائل ثم حرقها، والصرخ بغضب في محيط آمن،

وركل وسادة أو أريكة وما إلى ذلك. إذا وجد قدرٌ كبيرٌ من الغضب منذ الطفولة، فقد يكون التعبير عن المشاعر الداخلية هذا ضروريًا في البداية قبل أن يتحدث الإنسان ببعض الحذر عن ما يحدث.

3.3. الانسحاب الفكري

النوع الثالث هو ما يحاوله كثيرون من الأشخاص الروحانيين: حيث ينشأ شعور، وبدلاً من قمعه أو القيام برد فعل نحوه، ينسحب هؤلاء الأشخاص ويحاولون وهو "في هذا" الشعور الانسحاب منه. وعلى النقيض من النوعين الأولين فإن هذه طريقة فعالة من حيث المبدأ. لكن من الناحية العملية لا يستطيع معظم الناس القيام بذلك لأن ما يسبب المعاناة في العلاقات هي دائماً المشاعر التي لم يمكن دمجها منذ الطفولة المبكرة. فقد كنا ونحن أطفال مع هذه المشاعر السيئة وحدنا، وإذا انسحبنا منها اليوم لنشعر بالمشاعر فنحن وحدنا معها مرة أخرى! كما يمكن من حيث المبدأ أن يشكل هذا النهج خطورة بالنسبة لبعض الأشخاص الذين عانوا من صدمة مبكرة. إذا طلب المعلم الروحي من هؤلاء الناس بعدم فعل أي شيء وأن يظلوا فقط مع شعورهم هذا، فهو لا يعرف ماذا يفعل وما يتسبب فيه بفعله هذا. أتعامل بشكل متكرر ومتواصل مع أشخاص لم يعودوا بعد هذه السنوات من الممارسة قادرين على التواصل والعيش في الحياة اليومية ويجب إعادتهم إلى الناس بجهد كبير. وحتى إذا كان لدى شخص ما القدرة على الانسحاب الفكري، فإن هذه العملية طويلة ومؤلمة بدون داع. مثل هذا العمل المباشر مع الأحوال النفسية الداخلية لا يكون ممكناً إلا بداية من الوصول إلى درجة معينة من الاستقرار في الجهاز العصبي، والذي بدوره يتحدد حسب درجة عمق الارتباط مع الآخرين.

3.4. التعبير

النوع الذي يتوافق مع طبيعتنا (البيولوجية) هو التعبير الصادق والحقيقي عن مشاعرنا التي تنشأ في الشراكة، فهذا صحي دائماً ويعمق العلاقة دائماً ويؤدي دائماً إلى الهدف: لا يحتاج وقتاً: من خلال التعبير عن مشاعرنا واستماع الآخر لك تتفكك المعاناة. وحتى الكتاب المقدس تناول هذا بالشرح: المشاركة في الألم نصف ألم. بل إنني أرغب في الذهاب خطوة إضافية إلى الأمام وأقول: المشاركة في الألم هي من السعادة. أقول هذا بمثل هذا التطرف لأنني مررت بهذه التجربة بنفسني ويمكن أن ألاحظه مراراً وتكراراً في الجلسات الزوجية: التواصل الصادق هو تدفق الطاقة، وتدفق الطاقة هو ما نسميه السعادة. إنه المبدأ الأساسي للعلاقات الرائعة والحياة المكتملة.

ما يمنع الأمر برمته هو محرماتنا [الموضوعات المحظورة] التي حملناها معنا منذ الصغر، والتي فرضت علينا والتي تمنعنا من في الحقيقة من التعبير مشاعرنا والحديث مع بعضنا البعض: إن قلت هذا فسوف يتركني شريك. إن قلت هذا فسوف يكرهني شريك. إن قلت هذا فسوف تنتهي علاقتنا. كل هذا هي افتراضات ضمنية تعود لمرحلة الطفولة. لكن في الحقيقة يمكننا تبادل الحديث عن كل شيء، بالفعل عن كل شيء، مع بعضنا البعض. وكلما أخبرنا بالمزيد كلما وصلنا إلى مستويات أعمق، وبالتالي كلما زاد التحول. لقد وصل الأمر إلى الحد الذي يمكنني أن أقول: "لا أبالي بك. لم أعد أحبك على الإطلاق. أرغب في ممارسة الجنس مع اشخاص آخرين أيضاً. أكرهك" إلخ. وهذا يعني أنه لا توجد هنا حدود. لأن الموجود هنا هو موجود هنا بالفعل سواء عبرنا عنه الآن أم لا. وفي الواقع لا تبدأ العلاقة إلا *بعد* أن يخبر الإنسان نفسه بالحقيقة على هذا المستوى، والمرور بخيبة أمل وعدم الانفصال! وكما قلنا، تبدأ العلاقة بعدها أصلاً! لا تبدأ العلاقة إلا بعد أن تفشل. ويمكننا أن نسمح بحدوث هذا "الفضل" بعناية

ووقاية تامة. وما نسميه الفشل هو في حقيقة الأمر التعارف المتبادل بدلاً من أن نعيش في أوهامنا. فهو مواجهة للحقيقة، وحينها تذوب الأنا فينا.

مع كل ما سمعته حتى الآن، وهي فعلاً أشياء تخاطب الطبقات العميقة من الجهاز العصبي، أرجوك منك أن تأخذ الأمور ببساطة بالرغم من هذا. لست وحدك، كلنا هذا الرجل، كما يجب علي أن أتعلم كل يوم التعبير وأتدرب عليه. إذا لم تكن قد تعاملت مع مثل هذه الأشياء حتى الآن، فقد تكون هذه المعارف كلها بمثابة صدمة. لكنها صدمة شفائية، لأنها تقودنا للخروج من سجن طفولتنا، وتذهب بنا إلى ضوء حياة واعية للبالغين :-)

4. إن لم يكن لدي شريك

لديك شريك دائماً، لكنه ربما غير مرئي في الوقت الحالي. إنه الإسقاط الذهني لتجارب العلاقات المبكرة حيث كنت بمفردك وتفتقر إلى الارتباط الضروري. فلديك شريك دائماً، حيث هناك ناس دائماً. لكن ربما تكون قد مررت بتجربة الشعور بالوحدة والانفصال والوحدة في مرحلة الطفولة المبكرة. لكن الحقيقة هي أنك لم تكن أبداً وحيداً أو كنت أو ستكون منفصلاً. وبطبيعة الحال قد تخلق طبقاتك العميقة في الجهاز العصبي اليوم ظروفًا قديمة لأن تكون (دون وعي) وحيداً. لكن يبدو أن الثقة بالناس تتطوي على مخاطرة كبيرة. وبالرغم من هذا فإنه فقط من خلال المرور بها مرارًا وتكرارًا ستحصل على تجارب جديدة وبالتالي تجد ملاذك في أن تظل في الارتباط. وهناك دعاء يمكن أن يكون مفيداً في هذه الحالة: "اللهم اهدني إلى طريق الحب".

إذا كنت لا تعرف ما يمكنك فعله، فإليك بعض الاقتراحات المفيدة: املاً عقلك بما تتمناه لنفسك. وقد يعني هذا مثلاً مشاهدة أفلام رومانسية تنتهي بنهاية سعيدة، وقراءة قصص رومانسية تنتهي بنهاية سعيدة، والتفكير في الموضوع، وأن تتخيل بالفعل مواصفات شريك حياتك الذي تحلم به. كيف يبدو الأمر بالضبط عندما تكونان معاً وفي أي محيط وماذا تفعلون؟ عليك أن تؤمن بشكل قاطع بأن هذا ممكن. املاً هذا بكل ما تملك من طاقة. اخلق المعاملة بالمثل في عقلك من خلال تنكر مقابلة لطيفة مع شخص لطيف. أو تخيل أنك تتحدث إلى شخص مميز وأنكما تستمتعان بهذا. لكن من المهم للغاية: اعمل شيئاً في الحياة الواقعية أيضاً بحيث تتيح للحياة فرصة لأن تحقق لك هذا، واخلق الفرص من خلال التواجد بين الناس قدر الإمكان وتبادل الأفكار والتجارب. اذهب أيضاً إلى الأماكن والفعاليات التي لا تذهب إليها عادةً. اعمل أشياء مجنونة. انخرط بالمشاركة في المجتمع والنادي إلخ، وقم بإهداء الأشياء التي صنعتها وقدم للآخرين خدماتك. اجعل كل شيء يتدفق من خلال الفعل دون ربط النتيجة المرجوة بهذا العمل بصفتها نتيجة منتظرة.

تذكر أن الكون لا يخذلك، كل هذا يخدمك أنت فقط وحصرياً (!) غير أنماط التفكير ومكن جسمك من تجربة أشياء جديدة.

5. التعبير هو المفتاح

يتعلق الأمر في كل علاقة بشكل أساسي بمناقشة درجة التقارب والبُعد بشكل واعي، وهو ما يحتاجه كل شريك في الوقت الحالي. ومن المهم أن نعي أن كلاً من الرغبة في التقارب والاتصال وكذلك الرغبة في البُعد ووضع الحدود أمران شرعيان تمامًا ومناسبان. فأساس العلاقة هو القرار المشترك بعدم الخلاف المتبادل أو الانفصال، بل يتمثل في إعطاء مساحة للأشياء التي تظهر فينا، وتبادل الأفكار والنقاش حولها. ولا يهم ما إذا كان هناك شيء ما يحدث في الخارج أم لا.

5.1. العواطف والمستوى الواقعي

أساس أي تفاهم ناجح هو القدرة على التفرقة بين العواطف والواقعية. لكننا نخطئ بينهما غالبًا. وتظهر المشاعر التي لا يمكن مناقشتها بعد ذلك في شكل مشوه يفوق مستوى الواقعية. ويؤدي هذا عادة إلى الشجار على التفاهات أو تبدو أنه لم يعد لديك المزيد مما يمكن أن نقوله. لذلك فمن بين العمل في علاقة هو بشكل أساسي تبادل الأفكار حول المشاعر العميقة، والأشياء التي تصيب بالخزي أو الخوف وكل ما يُنظر إليه على أنه خطير أو يسبب مشكلة. ولا يوجد في الحقيقة شيء من هذا القبيل في العلاقات طالما ظل الإنسان يتبادل الأفكار والخبرات مع غيره. إذا كان تعطل أو توقف تبادل الأفكار والخبرات يمثل مشكلة، فإن هذا لا يحدث إلا عند عدم مقدرة الإنسان على تبادل الرأي والحديث عن هذا التبادل المعطل أو المتوقف (-)

ويحتاج الإنسان على الأقل في البداية إلى إطار آمن ومحمي للقيام بهذه الأشياء. ويمكن أن يكون هذا عبارة عن طقوس محددة في أوقات معينة: خذ لأنفسكما على سبيل المثال ساعة معًا مساء كل جمعة واجلسا معًا (لا تستلقيا، يجب أن يكون العمود الفقري مستقيمًا)، وزينا المكان بشكل جيد بالشموع وأعواد البخور إلخ (بدون موسيقى خلفية). ثم يبدأ كل منكما بالتعبير للآخر عن ما يريد والحديث معه بحذر على مستويات أعمق. ويُنصح أن يكون مكانًا هادئًا يتمتع بطاقة جيدة، محمي على سبيل المثال بالنباتات الكبيرة أو المسطحات المائية، مع عدم وجود أشخاص آخرين أو حيوانات أليفة بالقرب منه. أما المكان العام مثل المقهى فغير مناسب على الإطلاق لهذا الغرض.

وخلال الحوار يُنصح بتجنب الحديث عن جميع الأشياء الظاهرية: فما كان، وما سيكون، والتبرير، والظروف، والمناقشات، والرغبة في حل المشاكل، كل هذا سيعرض بالعملية فقط. لكن الأمر هنا متعلق بالحديث إلى بعضكم البعض. "أشعر في الوقت الحالي بأنني [مبتهج، حزين، متوتر، مُحبط، خالٍ، سعيد،...]" فإن بدأت الجمل بهذه الطريقة فأنتم في الجهة الصحيحة. وربما تعانون في البداية من لحظات توقف خفيفة لن تصوراتكم لا تحظي بالقبول، لكنكم ستعرفون أشياء رائعة عن شريككم. من المهم أن نوضح مرارًا وتكرارًا أن الأمر لا يتعلق بمحتوى ما يتم تبادل أطراف الحديث عنه، بل يتعلق بتبادل الحديث نفسه. فتبادل الحديث هو الحل، بعدها لا تصبح هناك مشكلات يجب حلها. فليس من المهم أن يقول الإنسان "أكرهك" أو "أحبك". إنه الشيء نفسه، لأنه يخلق القدر نفسه من القرب والمودة [الحميمية].

وطالما أنكما لا تشعران بالراحة والاطمئنان بنسبة مائة بالمائة مع بعضكما البعض ولستما سعيدين تمامًا، فإن هذا يعني أن الأشياء المهمة لم يتم مناقشتها بعد. ونظرًا لأن هذه الأجزاء "المفقودة" دائمًا من الطفل الداخلي لديك، والتي نشأت بسبب جرح سابق في العواطف أو إهمال، فإن الأمر يتعلق بالمحظورات الخاصة. إنه الشيء الذي لا يرغب الإنسان في التعبير عنه تحت أي ظرف من الظروف. لكن الأمر يتعلق بهذا بالضبط! فطالما لم تخبر بكل شيء على جميع المستويات فإنك تعاني من ضغط في جسدك. والتوتر ليس من العواطف، لكنه رد فعل الجسم على الخطر عندما لا يستطيع المرء التصرف في نفس الوقت. وهذا بالضبط هي الطفولة الداخلية، والتي تعرضت للخوف والتهديد ولم يكن بإمكانها التصرف أو التعبير، أي أنه لم يتمكن الوالدان من رؤيتهم. ونتيجة لذلك لم يمكن أخذ هذه الأجزاء [الطفولية] في النمو، لكنها لا تزال تنتظر في الطابق السفلي حتى يتم إدراكها وسماعها (إدماجها). ومع التعبير الكامل يختفي كل توتر في علاقتكم ويعود استجمام (استرخاء) عميق وسلام واكتمال إليها. وبهذه الطريقة يمكنكم تحرير أنفسكم من كل معاناة، بدون الحاجة إلى معالجين نفسيين وبدون معلمين روحيين.

وما يدور حوله الأمر هنا هي الحركات الأساسية لجميع الكائنات الحية في الطبيعة بأسرها: التوجه نحو الشيء الذي نحتاجه ويجلب لنا الراحة - والابتعاد عن كل ما لا يجلب لنا الراحة أو يشكل خطرًا علينا. وهذا يعني أننا نريد إما الاقتراب أكثر إلى شخص ما أو الابتعاد أكثر عنه. ويتشكل هذا في تحول مستمر حتى مع الشخص نفسه.

5.2. الاستقلال أو الذوبان

الاستقلال أو الانصهار، هذا هو السؤال ... :-) الخطوة الأولى هي التأكد من استراتيجية البقاء على قيد الحياة التي قررها كل منكم من ناحيته. ولم يكن هذا القرار قرارًا قائمًا على الوعي، لكنه قرار تم اتخاذه في سنوات مبكرة من الحياة عن طريق الجهاز العصبي. وهو يمثل "الحل" الأفضل. فما تعاني منه الآن كان حينها فرصة لك للبقاء على قيد الحياة! والشيء المثير للاهتمام هو أنه لا يوجد في الأصل سوى نوعين مختلفين من هذا؛ وهما الحفاظ على الاتصال بالشخص محل الارتباط والتخلي مقابل هذا عن نفسك والتضحية باستقلاليتك واحتياجاتك الخاصة، أو أو التخلي عن الارتباط بالشخص محل الارتباط وإنقاذ نفسك بدلاً من ذلك، أي الحفاظ على احتياجاتك للحفاظ على استقلاليتك. وقد قررت اختيار أحد النوعين وأنت تعلم الآن ما قررته واخترته بالفعل. ومن الممكن أيضًا أن تعيش الاختيارين أو تبدل في علاقاتك الحالية بين هذين النوعين، لكن أحد هاتين الاستراتيجيتين للبقاء على قيد الحياة هي ما تقرر مصير حياتك كلها.

وهناك بالطبع أيضًا متغيرات وخصائص مختلفة، والتي يتم وصفها بداية من أنظمة الشخصية البسيطة وصولاً إلى الشخصية المعقدة جدًا مثل الإنيغرام (Enneagram) أو شخصية إقليم التبت (Tibetan Pulsing). ومع ذلك يكفي أن تكون على دراية بالحركة الذاتية الأساسية في العلاقات حتى تتمكن من رؤية الطريق. ويكمن هذا الطريق بعدها في التصرف على نقيض الطابع الشخصي: إذا ابتعدت دائمًا، توجه نحو الآخر! إذا هرولت ورائه دائمًا، ابق مع نفسك!

لقد اخترنا إحدى هاتين الطريقتين في السنوات الأولى من طفولتنا. إذا لم يستجب الوالدان بشكل مناسب لاحتياجاتنا، فقد بدأنا إما في فصل أنفسنا داخليًا عن الوالدين والعالم والهرب إلى أفكارنا أو إدراكنا الجسدي، أو أننا قد انفصلنا عن أنفسنا، وفصلنا احتياجاتنا وانصرهنا بشكل تكافلي مع الوالدين من أجل الحفاظ على الارتباط بهم. وبالتالي إما أننا قد أنقذنا استقلاليتنا أو حافظنا على الارتباط بالوالدين. ولكل منهما ثمنه الغالي، لكنه يهدف في نهاية المطاف إلى أننا تمكنا من الحياة والحفاظ على جهازنا

العصبي مستقرًا. وكلاهما جوانب مركزية تدور حولها مصطلحات الصدمة التتموية (صدمة النمو) أو صدمة التعلق. لكن من المهم جدًا التفكير في هذا الأمر، لأنه يمثل نمط علاقتنا اليوم بصفنا شخص بالغ وله تأثير هائل على درجة التقارب والارتباط وبالتالي على سعادتنا في الحياة نفسها.

فإذا اخترت طريقة الاستقلال، فستجد صعوبة في الاتصال بأشخاص آخرين. أما إذا اخترت طريقة الانصهار، فستجد صعوبة في البقاء صادقًا مع نفسك في العلاقات. وفي الحالتين سيكون هناك شخص مفقودًا؛ في الحالة الأولى يكون الآخر مفقودًا، وفي الحالة الثانية تكون أنت مفقودًا. ويمكن أن يحدث تناوب بين الحالتين. وبالتالي فإنه في حقيقة الأمر ما لم يتم حل هذه المعضلة فلن تكون هناك علاقة أصلًا، لأن شخصًا ما سيظل مفقودًا دائمًا. فهناك أُنعة قديمة وآليات وقائية نحاول الارتباط بها.

وعندما نبدأ فقط في إدراك أن حياتنا كبالغين لم تعد تعتمد على أشخاص آخرين، يمكننا حينها أن ندخل فعلاً في علاقة. هذا يعني أنه يمكننا الحديث عن احتياجاتنا للانصهار وكذلك احتياجاتنا للاستقلالية. أمثلة: "أود أن أحضنك، أن أكون معًا، أتحدث، أفعل شيئًا، إلخ." أو "هذا وهذا ليس يريحني، أو "أريد أن أراجع في اليومين المقبلين".

طريق الشفاء للأشخاص الذين قرروا اختيار استقلاليتهم:

لقد انسحبت إلى أفكارك أو إدراك أعراض جسدك. وبالتالي تم تحديد هويتك، وأصبحت تستخدمها مثل شريك بديل. ولهذا فإن الأمر بالنسبة لك يتعلق بالدرجة الأساسية بالنظر إلى الخارج مرة أخرى وهذا يعني *فعلًا* التعامل مع أشخاص آخرين مرة أخرى، وإجبار نفسك على الاهتمام بأشخاص آخرين. إنها مرحلة فارقة على الطريق أن تدرك أنك تبدأ في الإعجاب بأخرين بطريقة تجعلك تحب أن تكون مثلهم، وتراهم شيئًا حقيقيًا وذا قيمة. وتأتي اللحظة التي يمكنك فيها السماح لنفسك مرة أخرى بالاحتياج إلى أشخاص آخرين. وسوف تشعر بأن هذا صحي جدًا ولم يعد يمثل تهديدًا لوجودك.

طريق الشفاء للأشخاص الذين اختاروا الانصهار:

لقد تخليت عن نفسك وخسرتها تمامًا في الآخرين، فصرت في الواقع مشغولًا بالآخرين بشكل حصري ولم تعد تدرك نفسك. لهذا فإن طريقك في الجهة المقابلة تمامًا: يتعلق الأمر بالتوقف عن التفكير في الآخرين والعودة بدلاً من ذلك إلى إدراك أفكارك ومشاعرك وأحاسيس جسدك والتعبير عنها! ومن المهم للغاية أن تعرف أن الانشغال الفكري بأشخاص آخرين لا يمثل علاقة ولا يمثل أيضًا تواصلًا. ولن ينصلح حالك إلا بعد أن تبدأ بإشراك نفسك في الأمر.

لكن من المهم أن تعلم بأننا نمتلك البُعدين داخلنا دائمًا إن لم يكن الارتباط الآمن كطفل ممكنًا؛ فالطفل الذي لا يحظى باهتمام وحب كافٍ في شكل حرية وأمان، ينفصل دائمًا عن كلاهما، عن احتياجاته وعن الارتباط بوالديه! إنه انفصال ضروري من أجل الإبقاء على الجهاز العصبي في مثل هذا المحيط مستقرًا وقادرًا على أداء وظائفه، أو قل من أجل القدرة على النجاة في الحياة.

وكلما غيرت من نفسي بشكل أكبر، كلما زادت في الوقت نفسه حاجتي (الملحة) إلى الاستقلال. وكلما عدت إلى استقلاليته كلما زادت حاجتي (الملحة) إلى الارتباط. لذلك فنحن نعاني دائمًا من كليهما، ولكننا نعيش بالأساس في قطب واحد، لأنه على الأقل أعطانا ارتباطًا جزئيًا بوالدينا.

أما إذا كانت البيئة فوضوية أو مدمرة لدرجة أنه لا العزلة نحو الداخل ولا الخضوع التكافلي نحو الخارج سيؤدي إلى الاستقرار، فإن النتيجة لم تعد "مجرد" صدمة التعلق، ولكن الأمر يتطور بعدها ليسير نحو الأعراض المرضية النفسية. ونذكر هذا من باب الاكتمال فقط وليس باعتباره موضوعاً لهذا الكتاب.

5.3. استمرارية الاعتياد

نظرنا إلى مجموعة العلاقة على المستوى الأعلى ويمكن أن نسميها المستوى الأفقي، لأنها تدور حول القرب والبعد، أي ما يحدث فيما يتعلق بالشخص الآخر. أما المستوى المحوري الثاني فهو مستوى الجسم الذاتي للإنسان، والذي يمكن وصفه بالمستوى الرأسي وذلك لكونه لا علاقة له بشيء في الخارج، لكنه يشمل إدراكنا نحن لأنفسنا.

وفيما يخص الصدمات وطريق العودة للشفاء، فإننا نتحرك بالفعل داخل 5 حالات فقط للجسم. ويتعلق الأمر هنا بالتعديلات القهرية للنظام العصبي الذاتي (ANS) للتلائم مع الوضع الخارجي. والحالة الأولى هي حالة أن تكون في وضعية شفاء والاستجمام والسعادة والشعور بالراحة، وهي حالتنا الطبيعية في الأصل، والتي لا يقبلها الجسم ويشعر بها إلا عندما يصنف البيئة المحيطة به بأنها مطمئنة (آمنة). ولا يخضع تصنيف كون المحيط آمناً أو خطراً إلى حد ما أو حتى يشكل تهديداً على الحياة لرغبتنا، لكنه ناتج عن الجهاز العصبي الذاتي. ويمكن مواجهة هذا بشكل قطري مع تقديرنا الواعي. مثال: إلقاء محاضرة أمام حشد كبير من الناس. يدرك العقل من خلال الحواس بأنه ليس هناك شيء خطير يحدث على المسرح، لكن الجسم يدرك هذا بأنه يشكل خطراً على الحياة وينتج خوفاً كبيراً.

وفي حالة الخطر يتم تنشيط الجسم للقتال والهروب؛ فيوفر جسمنا أقصى طاقة ممكنة للإجهاد البدني الشديد. وتبدأ جميع الأعضاء بالاستعداد للقتال من أجل الحياة والموت أو للهروب.

فإن لم تكن هناك طريقة لتحويل هذه الطاقة جسدياً (!)، على سبيل المثال لأن الخصم قوي ولا يوجد طريق للهروب، أو لأن الجسم غير قادر على الحركة (الانسكاب، أو المحاصرة داخل السيارة إلخ)، فإن هذه الطاقة يتم تحويلها في تجربتنا الذاتية أولاً إلى غضب وكراهية ثم إلى خوف ودُعر.

فإن لم يمكن تغيير هذا الوضع لفترة زمنية طويلة، أي لم تكن هناك قدرة على التصرف، فإنه يحدث انفصال، والمعروف [في البرمجة] باسم "إيقاف التشغيل". حيث يقوم الجسم بتخدير نفسه بشكل إضافي بمزيد من التوتر ويبدأ شيئاً فشيئاً حدوث انفصام في الشخصية.

وفي مرحلة تالية أيضاً تبدأ أعضاء الجسم في الاستسلام التام والتراخي. حينها نشعر بالاكنتاب والفتور ولا تعد لدينا رغبة في المشاركة في الحياة.

وتتحرك حياتنا كلها بشكل أساسي داخل الأحوال الأربعة الأولى: الاسترخاء، التنشيط، الغضب/الكراهية أو الخوف/الهلع والتصلب. ونظل طوال اليوم (دون وعي) لا نفعل شيئاً أكثر من المحاولة مراراً وتكراراً للوصول إلى الحالة الأولى من الاعتياد والاطمئنان حتى يتمكن الجسم أخيراً من الاسترخاء.

وعادة ما يكون التبديل بين هذه الحالات مناسباً دائماً للمحيط ومفيداً، لأنه يمثل بالفعل المستويات الدفاعية لجسمنا. ولا يصبح الأمر مشكلة إلا إذا لم يتمكن الجسم على سبيل المثال بعد تجربة صدمة من الخروج من حالة الإغلاق، على مرور الموقف الخطير منذ فترة طويلة (صدمة الصدمة). أو إذا استمرت الظروف الخطيرة أو غير المحتملة في فترة الطفولة لفترة أطول وكان على الجهاز العصبي التكيف معها في مرحلة النمو (صدمة النمو).

ويُعيد الطريق نحو الشعور بالراحة بشكل مستقيم في كل حالة، ولا يمكننا تجاوز أي شيء. فالإنسان الذي وصل إلى حالة الإغلاق يجب أن يعود إلى الاطمئنان والاسترخاء من بوابة الخوف/الهلع مروراً باندماج الغضب/الكراهية وتنشيط الجسم. ولا يمكن إتمام طريق العودة عقلياً أو مباشرة باستخدام الإرادة، لكنها تتم فقط بشكل غير مباشر من خلال انطباعات الجسم من خلال الحركة وتعميق الاتصال مع الآخرين.

والعنصر الأساسي للشفاء والعودة إلى الوضع الاعتيادي هو اندماج الغضب والكراهية. ويكون هذا مقروناً في أغلب الأحوال بالشعور بالخزي والذنب. ويمكن في الممارسة العلاجية العودة إلى الوضع الاعتيادي، بحيث يبدو الأمر في البداية على سبيل المثال بأن يشعر الشخص المُصاب بالانكتئاب أولاً بالخوف أو الهلع، ثم الذنب والخزي، ثم الغضب والكراهية، ثم الطاقة الحركية الشديدة التي يتم التعبير عنها وبالتالي اكتماله، ثم الدموع أو الرعشة، ثم مرحلة الاسترخاء العميق والتعافي. ويمكن أن يمر هذا في جلسة واحدة أو على امتداد شهور طويلة. وليس لهذا علاقة بالعلاج النفسي الكلاسيكي، لأن العمل الرئيسي يتم من خلال الجسم، من خلال ترسيخ الاطمئنان في الجهاز العصبي الذاتي.

5.4. اليقظة في التواصل

يتطلب التعبير الأمين دائماً قدرًا أكبر من اليقظة في التواصل. وغالبًا ما نكون في وسط النقاش مع الآخرين بشكل غير واعٍ نسبيًا. وبالتالي يجب أن يقترن هذا بالتأمل والعلاقة؛ فكلما كنت أكثر هدوءًا واسترخاء عند الحديث مع شخص ما، كلما أدركت نفسي أكثر وصدق وعمق يمكنني من التعبير عن ما أريد. وكل هذا يجعلنا نشعر بمزيد من الأمان مع الشخص الآخر. ويعمل هذا الاطمئنان على حدوث تغييرات فسيولوجية عصبية أيضًا، والتي بدورها تمكننا من التواصل بشكل أفضل. لهذا، فبدلاً من تحويل كل طاقتنا وانتباهنا إلى عالم أفكارنا أو إلى عالم الآخرين، فإن الأمر يتعلق بشعورنا بأنفسنا وفي نفس الوقت البقاء على اتصال مع شريكنا. ويصبح هذا ممكناً من خلال تعبيرنا عن ما نشعر به.

وهنا تكمن الصعوبة في أن المجتمع جعلنا نتبادل الحديث عن القصص، أي تبادل الأفكار بدلاً من مشاعرنا. وتتكون الكثير من العلاقات بشكل أساسي من حديث الشريكين عن الأفكار والخطط والتصورات، وهو ما يؤدي إلى ضياع كليهما في المكان والزمان. فلا يمكن وجود القصص إلا في النظام الإحداثي للمكان والزمان. لكن إذا وصلنا إلى الاتصال المباشر، أي إلى الشعور والتعبير المباشر، فإننا نتخلص من المكان والزمان. لأن ما يتعلق الأمر به موجود دائماً هنا فقط/الآن، وليس في مكان آخر. فالجسم هو دائماً هنا/الآن، وليس لديه حكايات، والمشاعر دائماً هنا/الآن، وكلاهما ليس في الماضي ولا في الحاضر. فإن وإصلنا السير في هذا الطريق فإننا نقرب من الحالات الوجدانية ونتجاوز الأنا بداخلنا بالتدرج وبطريقة طبيعية. إنها عملية رائعة وساحرة وغامضة بشكل عميق للغاية.

لكن النظام والمؤسسة والمجتمع والدولة والاقتصاد لا يرغبون في أن ننظر إلى هذا، فنحن نعيش بطريقة أن نصرف انتباهنا عن أنفسنا. ومن مسؤوليتنا نحن الدفاع عن أنفسنا في مواجهة هذا وبدلاً من الاستهلاك ومحاربة بعضنا بعضاً أن نعود إلى أنفسنا ونسعد أنفسنا حقاً.

5.5. التطبيق عملياً

يعني التطبيق عملياً أن نعتبر عن ما هو موجود هنا الآن. ومن المهم هنا ألا يتسلل العقل من الباب الخلفي بأن يقول لنا على سبيل المثال:

"يجب أن أمتلك شيئاً ما أو أشعر بشيء ما لأعبر عنه."

"يجب أن أفهم الأمر أولاً ثم يمكنني التعبير عنه."

"من المستحيل أن أقول هذا."

"ما قد أقوله لا يساوي ببساطة شيئاً."

...

إنها محاولات من العقل لمنع حديثنا عن حالتنا الحالية ومشاعرنا للشريك. مرة أخرى، يمكن التواصل (الحديث) عن كل شيء... وفق الأمثلة التي ذكرنا من قبل:

"لا أشعر بشيء الآن."

"أشعر بالاضطراب ولا أفهم على الإطلاق ما حدث."

"أخاف من التعبير عن ما حدث."

"أشعر بالفراغ والضياع كما لو كنت غير موجود ولدي شعور بأنهلوس لدي أي شيء

يمكنني التعبير عنه."

يمكن من خلال هذه الأمثلة أيضاً رؤية أن التعبير (الحديث) لا يعني بالضرورة تجاوز حدوده الذاتية. فبدلاً من قول أكثر مما أتحملة الآن، من الأفضل إخبار نفسي بالحدود. وبهذه الطريقة يكون الإنسان أيضاً في حالة ارتباط. فالحدود لا تضر بهذه العملية. لا يوجد شيء ضمني يمكن أن يضر بالعلاقة أو يمنعها!

فهذا الحديث واستماع الآخر لك يخلق فينا المسافة الضرورية مع حالتنا الداخلية ويؤدي على الفور إلى الراحة. ويلزم هنا وجود صدق ومصداقية مطلقة، على سبيل المثال:

"أشعر بالحزن."

"أشعر بالسعادة."

"أنا في حيرة من أمري."

"أشعر بالتوهان."

"أشعر بالسعادة البالغة."

"أشعر بغضب وكره سريع."

"أشتاق إلى القرب والاتصال."

أشعر بزيادة الأعباء عليّ وأشعر بأني بحاجة إلى التراجع."

...

بمجرد أن تبدأ الجمل بكلمة "أنت ..."، فقد تركنا مستوى التواصل الصادق، فنحن صرنا في تفسيرات، ورغبة في الفهم، والهجوم، والتلاعب، وما إلى ذلك. أما إذا بدأت جملك بعبارة "أشعر ..."، فأنت في الجانب المضمون الآمن.

ومن المحتمل أن يكون الشخص بحاجة إلى ابتعاد طويلة بسبب التجارب غير المريحة منذ الطفولة بحيث لا يكفي مجرد الحديث عن شيء ما، لأن وجود الشخص لا يؤدي إلا إلى التوتر وبالتالي يتم إدراك كل شيء بشكل غير واضح وغامض. وفي هذه الحالة يجب على الإنسان خلق مسافة ابتعاد كافية لتهدئة الأعضاء بالقدر الذي يجعل التواصل ممكناً أصلاً. وقد يعني هذا أن يطلب الإنسان من شريكه ألا ينظر إليه، أو أن يبتعد جسدياً عن شريكه أو أن يقتصر الحديث بينهم عبر الهاتف.

ولا علاقة للتعبير أبداً لا علاقة للتواصل بالتصرف والفعل والعمل وحكاية القصص والفهم، ولا بالماضي والمستقبل، ولا حتى بالأماكن الأخرى، ولكنه مرتبط دائماً فقط بما هو موجود هنا / الآن فيك في هذه اللحظة. وليس لهذا علاقة أيضاً بالرغبة في حل مشاكل العلاقة؛ -)

ومن خلال التعبير الصادق تبدأ مشاركة قوة جديدة. وقد أطلق الإنسان على هذه القوة في الماضي الإله أو الحب. إنه شيء لا يمكن ذكره يفوقنا نحن الاثنين كشريكين. وبمجرد أن نشعر أننا في الجنة حرفياً، يكون لدى الإنسان شعور بأنه لم يعد على الأرض، لأن الفتحة الداخلية ضخمة جداً لدرجة أن ما نسميه عادةً حياتنا، أي الانطباعات الشعورية، تحتل مكانة متأخرة. سوف نرتقي معاً في فضاء لا حدود له يحتوي على كل ما نتوق إليه.

وسوف تصبح المعاناة موجودة فقط كوسيلة مساعدة لنذكر في النهاية أن الارتباط بيننا هو الحل الذي نتوق إليه. وبمجرد أن نفهم هذا ونطبقه في حياتنا اليومية تنتهي كل أصناف المعاناة.

فإن أضعاف الإنسان التعبير (الإخبار) في لحظة مهمة فإن هذا ليس مشكلة بالمناسبة؛ فما لم يتم التعبير عنه لن يضيع. إنه بداخل نظامنا وينتظر فقط الخروج للنور. لهذا يمكنك ويجب عليك دائماً مناقشة هذا لاحقاً. ولا يهم الفترة الزمنية التي تقع بين هذا، حتى وإن استغرقت سنوات. فلا يوجد وقتٌ على هذا المستوى.

فإن لم يخطر ببالك شيءٌ يمكنك التعبير عنه: ما الذي تود أن تقوله للإنسان الذي يجلس أمامك إن لم يكن أمامك سوى دقيقة واحدة في هذه الحياة؟ ألا يكون هذا رسالة لجميع الناس، أو للكون بأسره، أو لله؟

5.6. في الإنصات شفاء

قدرة وفن ولغز، أمورٌ نسيناها بشكل تام ولم تعد تُعاش في الواقع مطلقاً، ألا وهي الإنصات الواعي. ويعني الإنصات أن أنصت إلى إنسان فعلاً لأني مهتم بما يقول. لكن المشكلة في وقتنا الحالي هي أنه لم يعد أحد يتكلم عن هذا الموضوع، لذلك لم نعد نهتم بالشخص الآخر وليس لدينا دافع للإنصات إليه، بشكل صحيح! لكن إن تحدث شخص ما من أعماق نفسه فإن الآخرين ينصتون إليه بشكل آلي. لكن الأمر يسير بالجهة المقابلة أيضاً: فعندما أنصت إلى شخص ما بشكل كامل وتام فعلاً، فإنه يتواصل مع

نفسه ويبدأ بالفعل في الحديث عن نفسه. فالإنصات عمل فيه شفاء، إنه سلاح سحري ضد كل ما يفصلنا. إنه له قوة بالغة، لأننا إذا أنصتنا بنسبة مائة بالمائة، فإن الأنا بداخلنا لم يعد موجودًا وهذا يعني أن من يجلس أمامنا لا يمكنه الحفاظ على حمايته أيضًا. حينها تحدث مواجهة حقيقية تشكل نقطة البداية لأي علاقة طويلة الأمد. والإنصات التام هو المقابل للتعبير الصادق. وكلاهما يؤدي إلى ذوبان كل المعاناة.

5.7. تجاوز العقبات

إليك بعض الأمثلة من الحياة الفعلية التي يمكن من خلالها رؤية أن العملية بدأت لكنها انقطعت بعد ذلك لأنه كان يبدو أن الأمور لن تستمر:

1. لقد تحدثت بكل صدق، لكن لم يأت رد الفعل المنتظر من الشريك.
(رد الفعل الإيجابي، الاهتمام بأن يعبر/يتحدث من ناحيته، ...)

الأمر يتعلق هنا بالاستمرارية بكل بساطة. ما الذي أطلق هذا التصور غير المتوقع لدى الشريك؟ ثم يمكنك بعدها إخباره بهذا أيضًا ورؤية ما يحدث. فلا يوجد سبب للتوقف عن التواصل الصادق. فإن ربطت توقعاتك بالتعبير فقد وقعت في الفخ، أو قل، فقد غادرت مستوى التبادل. والاستثناء الوحيد هو إن تبين لك لفترة طويلة أن الشريك غير مهتم بهذا التبادل. وفي هذه الحالة فأنت لا تعيش أصلاً في علاقة، بل في إعادة إخراج طفولتك. وربما يُنصح في هذه الحالة بالبحث عن شريك آخر يكون مهتمًا بالشفاء والتبادل.

2. أبدأ بالتعبير عن نفسي، لكن الشريك يبدأ بعدها في الحديث عن موضوع آخر.

لا تدخل النقاش، فالنقاشات عقلية دائماً وفارغة وباردة وعبارة عن حرب طاقة. ولا يمثل هذا شيئاً، ولا علاقة له من قريب أو بعيد بالتبادل والتواصل. ويمكنك مغادرة هذا المستوى في أي وقت بالعودة إلى نفسك أو إلى شريكك: "كيف حالك، ما الذي تشعر به؟" أو "أشعر بأني...". استمر بالسؤال عن هذا أو قول هذا حتى يعود شريكك إلى نفسه.

3. ما قد أقوله لا يساوي ببساطة شيئاً.

كما ذكرنا سابقاً، لا يتعلق الأمر بالحصول على شيء خاص أو الشعور به أو أن تكون هذا الشيء لكي تتمكن من التواصل بشأنه (الحديث عنه). ثم يتدخل العقل، الذي يعتقد أنه يجب أن تكون مختلفاً أولاً، لكن الأمر يتعلق بك أنت وهو كيف تبدو أنت الآن / هنا في هذه اللحظة. ويمكن أن يصل الأمر لأن يقول الإنسان: "لدي شعور الآن بأني غير موجود على الإطلاق" أو "لا أعرف كيف يمكنني التعبير عن ما يجول بخاطري" أو "أنا منفصل الآن عن المجتمع".

أما العملية التي نتناولها هنا فهي عميقة للغاية؛ فهي تلامس في وقت مبكر أو متأخر أكثر المستويات الجوهرية في نظامنا العصبي. فإن كنا قد مررنا بتجارب غير مريحة في الطفولة مع العلاقات والاتصال، فسيصبح هذا واضحاً الآن. لذلك عندما تظهر مادة صدمة قديمة، فإن هذا يظهر مثلاً من خلال الدخول في جدال محتدم أو تصلب البصر أو الانسحاب. لكن من المهم هنا التأكيد على أنه من الجيد من حيث المبدأ ملامسة هذه الطبقات! فهذا يعني أن ارتباطك مستقرّ بالفعل لدرجة أن هذه الانطباعات يمكن أن تحدث أصلاً. فإن لم تتمكن من التعبير هذه المشاعر في حوار مباشر، فعليك القيام بما يلي: اخلقا مسافة ابتعاد كافية عند تبادل الحديث الصادق مع بعضكما البعض: يمكنكما على سبيل المثال تجلسا بعيداً عن بعضكما البعض أو أن تفعل ذلك فقط عن طريق الهاتف أو البريد الإلكتروني في البداية أو أن يحتضن كل منكما بطانية سميكة خلال تبادل الحديث. فكل هذا يهدف إلى خلق الاطمئنان لنظامكما العصبي عن طريق المزيد من الابتعاد. كما يمكن أن يحدث المزيد من الابتعاد عن طريق تبادل الحديث بشكل بطيء. وهذا يعني انه قبل أن تردا على شيء ما، قم باستراحة إجبارية لبضع ثواني. فإن لم يجد كل هذا نفعاً، فيمكنكما الصراخ معاً في اتجاه واحد وإلقاء الوسادات ودفع الأرائك معاً إلخ والتعبير عن هذه الطاقة بشكل غير مدمر. إذا كنتما قد فعلتما هذا الأمر بضع مرات، فستجدان أنكما تبتعدان أكثر فأكثر، وبعد ذلك يمكنك الانتقال إلى التواصل عن هذه الحالات.

5.8. التعبير عن الأفكار

يجب الحديث في نهاية المطاف عن جميع المستويات الثلاثة الرئيسية من أجل تدفق الطاقة دون عقبات: الأحاسيس الجسدية والمشاعر والأفكار. لكن التعبير عن الأفكار لا يأتي إلا في نهاية الطريق، عندما تتعلم تبادل الحديث عن جميع المشاعر وحالات الجسد. والسبب في هذا هو أن الارتباط بعالم الأفكار في مجتمعنا قوي جداً بحيث يمكننا بسهولة أن نضيع فيه. وإليك بعض الأمثلة المحددة:

غير مناسب: "أنت مذنب".

ملائم: "أعتقد الآن أنك مذنب." أو

"ترودني أفكار بأنك مذنب."

غير مناسب: "من الأفضل بكثير أن نفعل هذا بهذا الشكل أو ذاك."

ملائم: "هناك فكرة الآن بأنه ينبغي أن نفعل هذا بهذا الشكل أو ذاك."

والفرق في كل حالة هو أنه يتم في حالة توصيل محتوى الفكر باعتباره حقيقة، بينما يتم توصيل الفكرة نفسها في الحالة الأخرى باعتبارها شيء خارجي يمكن لكليهما مراعاته. ويؤدي هذا في الحالة الأخيرة تدريجياً إلى اكتشاف الأفكار وبالتالي التحرر من مستويات الظهور الثلاثة: الجسد والروح والعقل. نحن لسنا الجسد ولسنا المشاعر ولسنا الأفكار، نحن الشيء الذي يدرك المستويات الثلاثة ويعرفها: الوعي الخالص.

5.9. تدفقات الطاقة

شرحت حتى الآن كيف يتم التبادل على جميع المستويات المادية العامة، حيث يتعلق الأمر بالمضمون والملموس والقابل للتسمية: الأفكار والمشاعر والأحاسيس الجسدية. وهناك لشرط لما سيأتي الآن وهو أنه يمكن للمرء أن يتبادل الأفكار بشكل كامل على هذه المستويات، بحيث لا يتم حجب أي شيء أساسي عن الشريك. وبهذا يُقال كل شيء ويتم حل كل شيء، ويتم الحديث عن جميع المحظورات والأسرار. وعندما يكون الأمر كذلك، فإنكما تدركان معاً كمية كبيرة من السعادة والاكتمال والحب والارتباط. لقد بدأ شفاء تجارب الطفولة.

لكن يمكن أن يستمر الأمر لأبعد من هذا، أبعد من هذا بكثير... وقد جرى التبادل حتى الآن عبر الأصوات، عبر الكلمات المنطوقة. لكن هذه الكلمات هي مجرد وسيلة تحمل ما يدور حوله الأمر في الأصل: تنقل الكلمات الطاقة، الطاقة المادية. فالحياة هي في الحقيقة عبارة عن تدفق للطاقة.

والعمل الذي شرحته حتى الآن هو صعب وغير مباشر وبطيء. وبداية من هذه النقطة يمكنكم تشغيل المحرك السريع. وسوف يتسارع التطور من خلال هذا بشكل دراماتيكي مرة أخرى.

فبدلاً من المستويات الجسدية يتناول الأمر الآن التدفق المادي المباشر للطاقة بينكما. ومن المفيد في هذا تقارب الأجساد مع بعضها البعض وعدم الحركة قدر الإمكان على الأقل في البداية. والآن يركز كل واحد منكما على منطقة البطن لديه ومنطقة الصدر والجيبة وتتبادلان ما تشعران به الآن. ونظرًا لأن هذا يتغير ويتحرك نسبيًا بسرعة، فمن الجيد أن تظل في تبادل مستمر دون فترات توقف كبيرة. وربما ينبغي عليكما التأكد هنا أن الإنسان يشعر في بعض الأماكن بأنها ضيقة وثقيلة وثابتة ومتشابكة معاً بينما يشعر في أماكن أخرى بأنها واسعة ومفتوحة ومتدفقة ومبهجة (-: -). لكن الأمر يتعلق هنا بكل بساطة بالتعبير المتبادل حيثما يشعر الإنسان بتوقف تدفق الطاقة. ومع الكلام المستمر معاً يتحرك الأمر. لكن الكلام هو مجرد أداة للتبادل النظر، وتوجيه الطاقة هناك معاً، ثم يبدأ الموضوع بالحل، من تلقاء نفسه.

ويمكنكما في مرحلة تالية بعد ذلك الانتقال إلى مرحلة التوقف عن الكلام على الإطلاق، والاكتفاء بالشعور المتبادل ببعضكما البعض فقط في المكان الذي تشعران فيه بالجمود، وعليكما الشعور على الفور ببعضكما البعض والاستمرار في هذا حتى ينحل الأمر من تلقاء نفسه، ليأتي بعدها التوقف التالي إلخ، ويستمر الأمر حتى يصبح تدفق الطاقة الأفقي بينكما ممكنًا دون عوائق. وهذا هو الشكل الأكثر حميمية للتواصل والتبادل ويذيب تمامًا تجربة الانفصال. ويمكن في هذه اللحظة التي تم فيها التغلب على جميع العقبات بينكما أن تخرج الطاقة رأسياً عبر العمود الفقري إلى أعلى من الرأس، ويغرق كل منكما في اللامحدود حيث لم يعد هناك انفصال.

وهذا هو الطريق الطبيعي البسيط إلى المنزل.

5.10. حرب الطاقة مقابل بالتواصل

ربما يظهر السؤال عن الفرق الآن بين امتصاص الطاقة وحرب الطاقة والتواصل الصادق. يمكن في البداية معرفة الفرق من خلال التأثير على الشخصين بالاتصال مع المقابلة. ففي حرب الطاقة هناك رابح وخاسر؛ وبينما يشعر الخاسر بالخسران والضياح، يشعر الرابح بالغطرسة والحيوية. وبالرغم من ذلك لا يوجد في الحالتين رابحون وخاسرون إلا في الظاهر فقط، بينما هما في الواقع قد خسرا معًا. فقد فشل كلاهما في استغلال فرصة ثمينة للتعبير المتبادل بينهما. كما أن الرابح في الظاهر لم يحصل على غذاء (روحه)، لكن ما عرضه هو ما اكتسب طاقة! فإن حدث تعبير حقيقي فإن هذا يزيد لدى كليهما الطاقة، وفي هذه الحالة لا يوجد إلا رابحون وكلاهما يحصل على غذاء (روحه) فعلاً.

والحرب من أجل الطاقة هي دائماً حرب من أجل الانتباه. حيث يحاول الإنسان من لفت انتباه الآخر إليه بدلاً من التعبير عن شيء خاص به. وهناك فرق جوهري بين الاثنين. فالانتباه لا يُوجه هنا نحو تعبير صادق، بل إلى شيء خارجي دائماً، على سبيل المثال عن مدى سوء حالتي، أو إلى أي مدى أكون رائعاً، أو القصص الفارغة إلخ. وبدلاً من توصيل ما أشعر به، أقدم نفسي على هذا النحو وأطلب من الآخر أن يدرك هذا. ولا يمكن هذا إلا إن عرفت نفسي بالحالة (الوضع) ولم أبتعد عنه. امتصاص الطاقة هو برنامج طوارئ دائماً. إنها محاولة يائسة لإيجاد حل لحالة علاقة الطفولة المبكرة: فعلى سبيل المثال عندما لا يحظى شخص ما بالاهتمام، أو يحصل فقط على انتباه زائف يتعلق بالمظهر الخارجي، عندما لا يتعلق الأمر أبداً باحتياجات الطفل وما يكرهه. وهنا يعيد اليوم نفسه في أن يقاوم الشخص هذا النمط ويكافح مرة أخرى لجذب الانتباه إلى مظاهره الخارجية، على الرغم من أنه قد يوجد الآن أشخاص آخرون يمكنهم تلبية احتياجاته الحقيقية التي لم يعد هو نفسه يدركها. ومن المؤسف أن الأمر برمته له أيضاً حقيقة نشطة غير مرئية. ومن هذه الناحية يمكن أيضاً أن يحدث إجبار لفت الانتباه تماماً دون عملية خارجية ولا يمكن التعرف عليه إلا من قبل الأشخاص الذين يتمتعون ببُعد نظر. لكن يمكن لكل إنسان أن يشعر بهذا. وبدلاً من هذا يؤدي التعبير المتبادل الصادق دائماً إلى شحن طاقة الإنسان وتهدئة وبث الحياة في نفس الشخصين!

كيف يمكنك التفرقة بين امتصاص الطاقة التواصل الحقيقي؟ بمنتهى البساطة:

يعني امتصاص الطاقة دائماً أن يمثل إنسان شيئاً ما ويرغب في أن تركز اهتمامك عليه. في حين أن التواصل الصادق يعني دائماً أن يخبر الإنسان شيئاً عن نفسه بينما يكون اهتمامه في الوقت نفسه لدى نفسه ولديك. إذا فالفرق سهل: إما أن ترى عرض (مسرحي مثلاً) أو تسمع الآخر وهو يحكي ما يدور فيه.

5.11. الحب معاً: الوالدان والأطفال

من لديه أطفال أو يتعامل مع أطفال يستمتع بميزة عبارة عن "تعليم" مجاني. فالأطفال لم يضيعوا بعد في المستوى الخارجي. فهم مرتبطون بشدة بأنفسهم وبالحيوة، حتى ولو بدون وعي. والأطفال مثل المعلمون الروحانيون، فهم يحطمون هوياتنا ونماذجنا وآليات حمايتنا العقلية،

باختصار هم يدمرون الأنا لدينا. ويمكن للإنسان الخضوع فعلاً بشكل تام، وهذا لا يعني أن يعامل الإنسان الأطفال كالمعلمين الروحانيين. لكن يمكن لإنسان في هذا الإطار الأمن الذي يوفره للإنسان للأطفال أن يذنب "نفسه". ولا أعرف "معاملة" أطف وأكتر حباً وأكثر راديكالية من معاملة الأطفال. ففي كل حالة يظهر كل ما لم يتم حله إلى النور. حيث ينشط الأطفال المواد القديمة حتى

نتمكن نحن الكبار من الشفاء ومن ثم أخيراً يصبح المحيط بأكمله سلمياً مرة أخرى. كل ما لم يتم حله مما تحمله بداخلك يصبغ محيط طاقة العائلة وهو ما يشعر به الأطفال، أو بالأحرى لا يمكنهم تحمله. لهذا فهم يبذلون قُصارى جهدهم لتنظيم والديهم عندما لا يستطيع الوالدان القيام بذلك بأنفسهم، حتى لو اضطروا إلى الانحناء تماماً وتكذيب أنفسهم. وحتى لا يحدث هذا هناك شيء واحد فقط حاسم هنا؛ ألا وهو التبادل (الحديث) الصادق على المستويات العاطفية العميقة. ولا يرضى الأطفال بأقل من هذا.

فإذا كان لديك أطفال وعائلة، فلا تنتظر إلى عائلتك على أنها شيء خارجي منفصلاً عنك، ولكن حاول التعرف عليها كأجزاء داخلية خاصة بك لكنها مرئية من الخارج. عائلتك وشريكك هما أنت. عندما يصل الاتصال والتبادل إلى مستوى مُعين، سترى بوضوح شديد أن هذا هو الحال بالفعل. هذا هو السر.

5.12. أرض جديدة

لم ترق الإنسانية أو تتطور، لكنها حدثت بشكل عام عن الطريق وتسير نحو الضياع. ونحاول حل المشاكل عن طريق التكنولوجيا والقوة والحرب والتفكير. ولا يعود هذا بالأساس حسب تصوري إلى قادة هذا العالم المصابين بأمراض عقلية، ولكن بشكل أساسي إلى جمهور الناس السلبيين. وكل ما أشرحه في هذا الكتاب لا يؤدي فقط إلى تحول نمط حياة الأفراد والأزواج والمجتمعات بمفردهم، بل يؤدي أيضاً إلى أن يصبح الناس مدركين تماماً لقوتهم الكاملة وقوتهم وقدراتهم الإبداعية.

فمن قام بدمج حركات التمييز لديه واحتياجاته الثابتة المنبثقة من فترة الطفولة المبكرة هو شخصٌ حرٌّ استفاق بكل قوته ومسؤوليته. ولا يسمح هؤلاء الناس لأحد بالتلاعب بهم أو خداعهم. إنها ثورة صامتة بدون قتاح وبدون حرب. ويمكن لكل الناس الذين وصلوا إلى هذه النقطة التحرك في مجموعات ذات تنظيم ذاتي، بدون هياكل السلطة. ولا تصبح هناك حاجة لقادة؛ فالأدوار داخل المجموعة تنشأ بشكل طبيعي بناءً على القدرات ذات الصلة. كما يصبح تأثير وسائل الإعلام غير ممكن.

فعندما تُخفف الحاجة إلى الناس إلى الحد الذي يكون فيه كل فرد في المجموعة على وعي بجميع الآخرين، أي عندما ينشأ الوعي الجماعي، يمكن لجميع أعضاء المجموعة أن يتغذوا وتنتهي الحرب. فإن لم يحدث هذا، فإن الناس يكافحون وهو في حالة يأس من أجل الاهتمام والطاقة، مما يؤدي إلى أنه لا يوجد على ما يبدو ما يكفي منه. وبالرغم من هذا فإن كان الجميع يدركون دائماً الآخرين أجمعين ويحظى كل منهم تلو الآخر بالاهتمام دون إزعاج، فسيتم شفاء كل شيء وستزداد طاقة المجموعة. وكلا الحركتين يعزز الذات: عندما يقاتل الناس، تزول الطاقة، مما يؤدي إلى المزيد من القتال والمعاناة، مما يعزز الانطباع بأنه يجب عليك القتال أكثر من أجل الاهتمام. أما إذا نجحنا في وقف القتال وأخبر كل منا الآخر بما يجول بخاطره، فعندها ترتفع الطاقة ويحل السلام، وتنتهي المعاناة.

والسعادة التي تنشأ من مثل هذا التدفق الحر للطاقة هائلة جداً حتى في أصغر الوحدات مثل الشراكات، بحيث يصعب على معظم الناس تخيلها. فمن يمكنه في علاقته الحديث عن كل شيء فإنه لم يعد يعيش على الأرض، فقد رفع التدفق الحر للحياة والحب كليهما إلى عنان السماء. وهكذا ينشأ بالفعل شعورٌ كأن الإنسان تجاوز حدود الأرض واختفى كل شعور بالانفصال. وليس لها علاقة بالعشق والغرام. فحالة العشق متفجرة وغير هادئة وتصيب بالتوتر. أما ما أتحدث عنه هنا ساكنٌ وواسعٌ وخالد.

لكن طالما لا يزال هناك أشخاص يرغبون في خوض لعبة الحرب، فيجب تحديد هويتهم وعزلهم وحماية المجتمع منهم من خلال سحب كل الطاقة ومجالات المناورة منهم. لكن الوضع في الوقت الراهن لا يزال عكس هذا: فمن يرغبون في خوض الحرب هم

على رأس السلطة ويحصلون على ما يريدون من المال ولديهم كل الطاقة ويحظون بكل الاهتمام في وسائل الإعلام التي يسيطرون عليها بأنفسهم. لكن كيف يحدد الإنسان هوية الناس الذين يريدون الحرب بدلاً من السلام؟

1. هم ليسوا قادرين على الدخول في تبادل، إنه لا يمكن الوصول إليهم.

2. لا يمكنهم التحدث عن احتياجاتهم البشرية الحقيقية.

3. هم ليسوا مستعدين للبحث عن جوهر الأشياء بالتفصيل.

4. يصرفون الانتباه عن أنفسهم، فالأمر بالنسبة لهم يتعلق دائماً بالآخرين بطريقة سلبية.

5. لا يقومون بشيء مفيد أو إيجابي، لا يمكنهم المنح دون مقابل.

ومن أجل تحديد هؤلاء الأشخاص ومنعهم من الوصول إلى مواقع السلطة، هناك حاجة إلى آليات لجعل حياتهم الداخلية مرئية. فكل إنسان صادق ومحِب للسلام قادرٌ على إظهار احتياجاته والأشياء التي يكرهها والدخول في حوار حولها. وهذا شيء لا يقدر عليه الإنسان المدمر. لهذا هناك اقتراحان لمنع خداع الرأي العام:

1. اطلب رسم الصور. ففيها لا يظل ما لا يُراد إظهاره في الخفاء.

2. في جميع الحوارات التي تُجرى بين شخصين بشكل علني، ينبغي أن يمكّك الاثنان بأيدي بعضهما، أي أن يتلامسا جسدياً وينظران إلى بعضهما البعض أثناء الحديث. وبهذا يصبح من المستحيل عملياً الكذب دون اكتشاف أمرك أو الاستمرار في التخفي وراء قناع.

3. قبل كل حوار موضوعي يجب تبادل أحاسيس الجسد والمشاعر والأفكار. ولا يُسمح بإجراء حوار عن الأشياء الخارجية إلا بعد هذا.

ويمكن، بل ويجب على المجتمع ككل أن يؤسس مثل هذه الثقافة الجديدة للحوار حتى يصل إلى ما يجعل السلام ممكناً، أي التبادل الصادق للمشاعر الذاتية، وصولاً إلى المجال العام. وعندما يصبح هذا التبادل الصادق هو إن جاز التعبير "التيار الرئيسي" السائد، فإنه تكون لدينا فرصة للسلام، ولن يكون هذا ممكناً قبل ذلك.

5.13. تنبيهات لوسائل الإعلام

كل من وصل إلى منتصف طريق التأمّل واستيقظ من التتويم الجماعي لجموع الناس سيتحول آلياً إلى قناة، إلى وسيلة إعلام. وحينها لم يعد الوصول إلى مستويات أعمق وأعلى وأوسع بداخله محاطاً بالعقبات وبالتالي يمكنك بدء حياة جديدة على هذه الأرض. ولا أقصد بوسائل الإعلام نقل رسائل الكائنات غير المرئية إلى الناس، لكنني أقصد فقط هؤلاء الراغبين في بدء حياة جديدة على هذه الأرض منبثقة من أعماق أعماقهم.

ويحتاج هذا إلى الكثير من الشجاعة لأنك تُري نفسك عالمًا صار مجنونًا ومريضًا بشكل كامل. وسوف تجد الكثير من الهجوم عليك، لكنك ستحظى أيضًا بالكثير من التقدير والدعم. فإن كانت لديك الشجاعة في إظهار حقيقتك ووفي الحياة وفي إرساء هذا هنا على الأرض، فإنني أرغب في وضع بعض النصائح في متناول يديك:

1. انس جميع الأفكار المرتبطة بنفسك مثل المال والمجد والتقدير إلخ.

2. اخلق هياكل غير مركزية ليس بها نقطة واحدة للفشل:

قم بعملك بصرف النظر عن الأماكن والناس والظروف وبالتالي بشكل غير قابل للتدمير.

3. اخلق هياكل وقوالب ذاتية النسخ حتى يتزايد كل شيء بدون

إمداد الطاقة المستمر.

4. تجاوز أنانية الناس بدلاً من إهدار طاقتك في الصراع معهم.

نحن بحاجة بشكل خاص إلى جزر صغيرة مستقلة، حيث يمارس الناس الارتباط بالحب وحيث يصبح روتينهم في التحرك في هذا المجال وتشكيله. فهذا هو الانتقال من الانفصال والخوف إلى الحب والحرية. ومثل هذه الجزر هي أساس الإنسان المستقل الذي لم يعد يمكن التلاعب به. ويجب إنشاء مجالات الوعي هذه بطريقة هادفة وواعية حتى يصبح الوجود فيها هو الطبيعة المعتادة مرة أخرى: ويمكننا مقارنة هذا بمجموعة رقص يستقبل فيها الإنساء أعضاء جدد ويمكن لهؤلاء المشاركة في الرقص شيئاً فشيئاً. ومع ذلك، فإن الرقصة التي نقصدها هنا تتجاوز المكان والزمان، وتتجاوز الشكل والمظهر، وتتجاوز الحركة والسكون. إننا نسبح فيما كان وسيظل موجوداً دائماً بين جميع الكائنات الحية. إنه ليس بالشيء الجديد، لكنها فقد تذكّرة. إنه يحملنا. إنه جميل بلا نهاية...

6. التعامل مع الغضب والكره

من الممكن بشكل عام أن يتبين لكم خلال العملية أنه بداخليكم هذا الكم الهيب من الغضب والكره لدرجة أنه لا يمكن التعبير عنه بالكلمات. فمن مر بصدمة ارتباط أو صدمة في الموف سوف يشعر بكمية غضب هائلة في جسده. وتظهر هذه المشاعر بشكل حتمي سواء الآن أو لاحقاً عند الاقتراب مع الشريك وتنتقل إلى الشريك. وهذا جيد في حد ذاته كما قلنا للتو. لكن المهم هو التعامل معه بشكل لا يصل الغضب إلى وسيلة مدمرة نحو الخارج. ويعني هذا عملياً أنك إذا أحسست بغضب وكره شديد لشريكك وكذا هذا شديداً لدرجة أنه لا يمكنك التعبير عنه وأنت بعيد، فإن عليك الذهاب وحدك إلى غرفة أو إلى قاعة المحاضرات بحيث تكون وحدك ولا يزعجك أحدٌ ولا يمكن لأحد سماعك ثم التنفيث عن غضبك هناك! استدر، اضرب على وسادة أو أريكه، اصرخ بصوت عالٍ وعبر عن كل هذا في النهاية بحركة جسمك وصوتك! إنها طاقة كانت مكبوتة لديك منذ الطفولة المبكرة. استمر في فعل هذا حتى تشعر بالارتياح. من المهم: افعل هذا بإدراكك، بإدراكك كامل ومستمر لما تفعله الآن! فطاقة حياتك هي الغضب والكره، والأمر لا يتعلق بالتخلص منها، بل بالسماح لها بالوجود هنا!

فإن لم تتوفر لك هذه الظروف لأنك على سبيل المثال على سفر، فخذ منديلاً بكل بساطة وواصل "الضغط" عليه بحيث تقوم بطيه في البداية ثم عصره بكل قوة كالخرقة. اضغط على أسنانك وأنت تفعل هذا.

استمر بفعل هذا طوال أسابيع حتى يختفي كل شعور بالخزي والذنب، حتى تعود المور إلى طبيعتها تماماً.

فعندما تعتاد الخوف والصراخ والتعبير عن غضبك، فإن مشاعر الخزي والذنب وما إلى ذلك لن تظهر بعد الآن. وبهذا تتغير أيضاً إطلائتك بشكل يجعل من الممكن بشكل عام أن تتعرض لهجوم أقل لأن احتمال لجوئك للدفاع سيكون ملموساً. ويمكن أن يكون تعبيرك عن مشاعرك الداخلية ضرورياً إذا تعرض غضبك وكرهك للعرقلة بشكل كامل. فقط عندما يكون التعبير عن المشاعر ممكناً يمكن للإنسان دائماً الانتقال بشكل أكبر وأن يعبر عن غضبه بمنتهى البساطة. لكن في وقت ما ستدرك أنك لم تعد مضطراً إلى التعبير عن هذا الغضب ويكفي الحديث عنه فقط لأنه يتم سماعه ورؤيته أخيراً من قبل شريك حياتك على سبيل المثال. ويوجد تحت كل غضب احتياجات عميقة لم تتحقق في الطفولة، ويمكن أن تظهر هذه الاحتياجات أخيراً على السطح ويتم التعبير عنها.

وبالرغم من ذلك فإن كنت تعبر عن الغضب كحماية لا إرادية بشكل مُعتاد، فعليك معرفة ما إذا كنت لا تستخدمه لتجنب العجز أو الحزن ...

بالنسبة للعديد من الباحثين الروحيين، وخاصة من الدوائر البوذية ومن فيداننا، فإن محاولة الحب والتسامح هي إعادة تمثيل مدمرة للطفولة، حيث يتم رفض حركاتها الداخلية الحقيقية و "وغرائها" روحانياً. لكن طريقهم المقدس هو بدلاً من هذا الغضب والكره والاحتياجات بعد الاتصال الحقيقي والجنس. فعندما يُسمح بأن يكون للغضب والكره مكانٌ هنا يمكن أن يتحول مرة أخرى إلى الحب كما كان ذات مرة في السابق. الاكتئاب والكره والحب، كله هو الشيء نفسه، إنها الطاقة نفسها. الحب والتسامح لا يمكن أن يصنعهما الإنسان برأسه كمفهوم بوذي، فهما آثار جانبية لجهاز عصبي ذاتي منظم (الجسم!).

ما تكرهه في شريكك هو في الواقع تحقيق لأعمق احتياجاتك (التي قمعتها) وهو بالضبط ما يريد أن يشفيك!

7. صدمة الارتباط والروحانية

يعرض هذا الفصل جسراً بين التطورات الروحية في الشرق الأقصى ونتائج الأبحاث الحديثة لعلوم الأعصاب في الغرب. فحتى أكثر المعارف عمقاً في الغرب حول طريقة عمل الجهاز العصبي الذاتي وتفاعلاته مع النفس لا يمكنها أن تتغلب بشكل نهائي على المعاناة. ما ينقص هو الصوفي، الغامض، المُتسامي، الذي يتجاوز العقل ويتجاوز كل معرفة وتجسد. من ناحية أخرى لا يكفي مجرد الإشارة إلى "هنا" و "الآن" بمعنى "زن" و "تاو" و "أفايتا" و "تانترا" و "دزوجشن" وما إلى ذلك. فهذا يتجاهل حقيقة أن الوعي أو إدراك الشهود يعتمد على الأقل في بداية المسار على استرخاء الجسم وبالتالي تكون مناطق معينة من الدماغ نشطة. لكن بسبب الإصابات المبكرة (الصددمات) لا يمكن التحكم في هذا بشكل مقصود. وهنا يضل كثيرون من الباحثين الروحانيين الذين يبحثون في الحقيقة عن الارتباط بالناس. لهذا فإننا بحاجة إلى كليهما. إذا جمعنا الغرب والشرق معاً بهذا المعنى فسوف يظهر حقلٌ قوي للغاية قادرٌ على تحويل المعاناة في وقت قصير جداً.

7.1. كيف يمكن للصدمة أن تؤثر في المعيشة الشخصية

كلما عانينا أكثر في الطفولة زاد شعورنا بأننا حالةٌ خاصة وربما نعتقد أنه لا يمكن لأحد مساعدتنا؛ فيشعر الإنسان بالغربة بين الناس وأنه مختلف ومنفصل عنهم. فهناك شيء ناقص ولا يعرف الإنسان ما هو. ولأنك لا تفهم موقفك الخاص بك فلا يمكنك حله ومساعدة نفسك أصلاً. وبدلاً من هذا ينتاب الإنسان شعور كبير بالعجز والوحدة. وبصرف النظر عن الارتياح لفترة قصيرة، لا يبدو أن هناك شيئاً يُحدث تغييراً جوهرياً. فحتى التجارب الروحية لا يمكنها أن تحقق الشفاء على هذا المستوى مهما كانت قوية. وربما تكون الحاجة الداخلية كبيرة لدرجة أن الإنسان يبحث عن الخلاص عملياً بشكل مستمر، لكنه لا يفهم الأمر برمته على الإطلاق.

وكما شرحنا في الفصول السابقة، هناك نوعان فقط من حالات الصدمات الفسيولوجية: ويوجد الإنسان مع أحدهما تحت ضغط مستمر داخلياً، أما مع النوع الثاني فيبدو الأمر كما لو كنت قد استسلمت في الداخل ولم يعد هناك أي دافع أو حافز لك على الإطلاق. بمجرد فهم الإنسان لهذا الوضع، أي أن هذا هو حال الكثيرين جداً من الناس، وأن هذا هو آلية الحماية الطبيعية للجسم والجهاز العصبي التي يجد نفسه فيها، وكيف تؤثر الصدمة، فإن هذا يحول كل شيء إلى أمر نسبي. ويوفر هذا الفهم راحة فورية وهو بداية إعادة التوجيه.

لقد شعر الإنسان حتى الآن بأنه غير طبيعي، وليس مرتبطاً بغيره، ولكن الآن يمكنه أن يرى أن التجربة الحالية ليست أكثر من آليات الحماية الطبيعية للجسم وأن هناك طرقاً لحلها مع الشريك. وهذا يعني أن الطاقة والقدرة الإبداعية التي تم تعطيلها في السابق صارت متاحة الآن مرة أخرى.

وبالسلام الداخلي تعود إلى حياتك والناس. فأنت تعيش الآن التقارب والارتباط الذي ربما تتوق إليه دائماً.

ويقود هذا الطريق من خلال التنقيح المستمر للإدراك الداخلي والجسدي، ومروراً بالتجارب الإيجابية الجديدة للتواصل والارتباط بالآخرين.

7.2. مرضى الصدمات في ساتسانغ (الحقيقة المشتركة)

قضيت بنفسى ما يقرب من 10 سنوات في ساتسانغ في الروحانية باحثاً عن الشفاء من المعاناة الوجدانية، بلا جدوى. وهناك مررت بتجارب ونشوة فائقة، وأنا ممتن جداً لها. وبالرغم من ذلك فإن الأمر برمته لم يساعدني في التغلب على معاناتي، فقد كانت حياتي في معظمها عبارة عن حالة بؤس لم أكن أملك السيطرة عليها. وبعد كل انقطاع للتأمل استغرق الأمر بضعة أيام فقط حتى نزل الجحيم على رأسي مرة أخرى.

وفي مرحلة ما وجدت معالجة بالطرق التقليدية قدمت لي فيها علاج الغيشتالت (العلاج الغشتالتي هو شكل وجودي/تجريبي للعلاج النفسي والذي يُركز على الدور الشخصي وعلى تجربة الفرد في الوقت الحاضر والعلاقة بين المعالج والمريض والسياقات البيئية والاجتماعية لحياة الشخص والتعديلات الذاتية التي يقوم بها الأشخاص على حياتهم كنتيجة لوضعهم العام.) وعلاج الصدمات. وبعد عام واحد فقط تم فهم المشاكل الأساسية في حياتي والمعاناة المرتبطة بها وحلها إلى حد كبير. وفي اللحظة التي سمعت فيها عن مصطلحات صدمات النمو وكذلك صدمات التعلق، عرفت على الفور أنها كذلك! وأخيراً صار للمعاناة مجهولة الاسم اسمٌ. فكانت المشكلة معروفة وتم بحثها بشكل كبير وكان هناك طريق للعودة إلى الحياة.

وقد وجدت الحل لدى شخص لا يهتم أصلاً بالروحانية؛ فم تتناول ولو جلسة واحدة هذا الموضوع بشكل حصري، بل تحدثنا دائماً عن التأثيرات الجسدية للصدمة كما دار الحديث بشكل خاص عن العلاقات. وكان هذا هو النقيض تماماً لما سمعته في ساتسانغ، فهناك يعرف الإنسان عادة "أنه لا يوجد أحد هنا"، أو "أن الإنسان يحتاج فقط إلى الشعور به" أو "هذه العلاقة هي وهم".

لكن المشكلة كانت أن الأساس في حياتي الخارجية وفي جهازي العصبي بسبب تجارب الطفولة الصادمة لم يكن موجوداً على الإطلاق. ويمكن للإنسان فقط دمج المشاعر إذا كان لديه "جزيرة" إذا جاز التعبير يمكنه من خلالها القيام بذلك. أما إن كنتُ عالماً في منذ الطفولة المبكرة في الشعور بالوحدة وانعدام الارتباط مثلاً وبالتالي لا أعرف أي شيء آخر على الإطلاق! كيف ومن أين سأتمكن من دمج وعلاج هذا النمط الصادم؟! لا يمكن أن يفلح هذا الأمر مع "مجرد الشعور". لا يمكن للغريق أن ينظر إلى المحيط.

يجب أولاً تهدئة الجهاز العصبي الذاتي وفي نفس الوقت يجب خلق قاعدة علاقة يعرف فيها المرء العكس. وبهذا يتعلم النظام بأكمله أن هناك طريقة أخرى، حيث يجب تعلم طرق ووسائل لتحرير الجهاز العصبي بعناية من حالة الصدمة. عندها فقط يمكنني مرة أخرى مواجهة تجارب الطفولة الساحقة هذه ودمجها في حياتي. ولا يمكن القيام بهذا بالحجم المطلوب إلا مع طبيب أو معالج مناسب يعرف ويفهم هذه الأشياء. ومن يثق بصفته معنياً بالأمر بمعلم روحي لم يسمع أبداً من قبل عن اضطراب التعلق، ونظرية تعدد الرؤوس والأسس الفسيولوجية للصدمة لا يجب أن يتفاجأ إذا انتهى الأمر برمته إلى كارثة! وأنا أتحدث من تجربتي المؤلمة.

لقد عشت في حالة من الانفصام والاكئاب بشكل مستمر تقريباً. إنها عبارة عن حالة من الجمود الداخلي والتخدير العاطفي التام والابتعاد. إنها حالة تشعر فيها بأنك تحت تأثير الكهرباء ومُخدر في الوقت ذاته.

في البداية أوضحت لي المعالجة الخاصة بي هذه الحالة وما تعنيه وما تلامسه وأنها آلية "طبيعية" من أجل التعامل مع التجارب الساحقة. إن الجهاز العصبي يتجمد (يتصلب) ليبقى قابلاً للحياة ويستخدم بشكل أساسي مناطق الدماغ التي نشأت في وقت مبكر جداً من التطور. فالصدمة سواء كانت جسدية أو نفسية، هي مسألة تتعلق دائماً بالجسم وجهازه العصبي: لقد كانت هذه هي

الخطوة الأولى المهمة وهي فهم حالتني الخاصة وظروفي الخاصة. لقد فهمتُ السبب في عدم قدرتي على تذكر أي شيء، وسبب عدم ملاحظتي لأي شيء حقًا والسبب في عدم اهتمامي بأي شيء وفي خوفني المستمر إلخ. كان هذا الفهم مفيدًا ومهدنًا بالنسبة لي. فحتى ذلك الحين كنت أعتقد بأنها حالة كانت تحدث معي لمرة واحدة.

لكنني أدركت بالتدريج أن جهازني العصبي "عالق" في تجارب الطفولة. وعلى مدار العام قادني العلاج بشكل مُجرب إلى حياتني الحالية، وبفضل هذا الاستقرار أمكن تصنيف التجارب زمنيًا في طفولتي بالتدريج، بدلاً من تجربتها بشكل متكرر (دون وعي) على أنها حالة وواقعية. لم يكن الأمر برمته شاقًا ولا صعبًا ولا دافعًا للمشاعر والصراعات (كارتائياً).

وفي هذا السياق يطرح السؤال نفسه مرارًا وتكرارًا عن كيف نجحت المعالجة في تحقيق هذا بالضبط؟ ويمكن القول ببساطة بأنها ساعدتني على إدراك أن الاتصال بالآخرين (اليوم) لم يعد يهدد الحياة. شرحت لي ما كنت أعاني منه، وما يسمى (صدمة النمو / صدمة التعلق) حتى أمكن من تصنيف نفسي. فقد منحتني السياق الخاص بحالتي. كما ساعدتني في التعامل مع الجحيم الداخلي المكون من الخوف والتصلب بغرض تغييره (التنظيم الذاتي). ولا يمكن بالطبع شرح كيفية تفصيل الإجراء العلاجي في بضع جمل، لهذا يُرجى الرجوع إلى المراجع المذكورة في نهاية الكتاب.

وبعد حدوث هذا التطور والشفاء، يصبح التأمل الآن أسهل بكثير لأن العقل لم يعد مُضطربًا إلى التسابق للحفاظ على فصل المشاعر.

وعندما أشاهد زائري ساتسانغ ومجموعات التأمل، أشعر أن هناك العديد من الأشخاص المصابين بصدمات نفسية في النمو. وبالتالي فهم يبحثون في التأمل عن الخلاص والمساعدة. لكن من المُحتمل ألا تجد هذا هناك بالذات لأن ساتسانغ والتأمل يدوران حول شيء آخر. وتهدف الطرق الروحية إلى تجاوز الشخصية والحياة الخاصة، فهي تشير إلى ما هو أبعد من أفكارنا ومشاعرنا وجسدنا. ولا يوجد خطأ في هذا، لكن كيف ينبغي أن ينظر إليها من يعاني من حالات كبيرة من المعاناة ويدخل في صراعات غير واعية من أجل البقاء على قيد الحياة منذ الطفولة المبكرة؟

والإتجاه السائد هو في البداية اختيار طريق لا يتخلص من النمط الذاتي للإنسان، ولكن يثبتته أكثر.

ولا يسعني إلا أن أوصي كل من يشعر بأنه عالق في الروحانية ولا يستطيع التعامل بشكل حتمي مع موضوع العلاج بالصدمات. وينطبق هذا بشكل خاص على الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات الارتباط والتعلق. ويمثل الساتسانغ والروحانية والتأمل حارة مسدودة لهؤلاء الناس.

فغير القادرين على إنشاء علاقة (ارتباط مع شريك) لأنهم على سبيل المثال يستخدمون الانسحاب كآلية وقائية خوفًا من التقارب والتبعية يمكن في ظروف معينة تشجيعهم بشكل إضافي في المشهد الروحي بدلاً من الاتصال وبالتالي التغلب على الآلية القديمة. وبالرغم من هذا فإن هذا الأمر يتطلب إطارًا علاجيًا مناسبًا لهم. وأزعم أنه لا نهاية للمعاناة ما دام الإنسان غير قادر على عمل علاقة.

ويمكن في حالات نادرة بالطبع أن يستيقظ شخص ما ويكون خاليًا تمامًا من التماثل مع الهياكل الذهنية. ويحدث هذا في بعض الأحيان عندما ينهار أو يفشل الجهاز العصبي للإنسان. ويمكن للاسترخاء الناتج عن هذه العملية أن يفتح الباب، بشكل عام. لكن الطريقة الطبيعية الأسهل هي تحقيق ذلك من خلال المزيد والمزيد من الاطمئنان في شكل علاقات عميقة. ونتيجة لذلك لا يمكن

أن ينشأ المخزج نتيجة الانهيار والواجب، بل من خلال الاطمئنان والسلام والاسترخاء . والتبصرة ليست أكثر من نتيجة الاسترخاء التام. ومن المحتمل أن يؤدي الانهيار إلى البقاء في المستشفى أكثر من الصحة.

ربما لم أكن نورانيًا، لكنني استعدت حياتي، وصار ظل طفولتي أقل عنفًا وتأثيرًا علي بكثير. وعلى هذا الأساس يمكنني الآن الاسترخاء في التأمل ودمج المزيد والمزيد من المشاعر. وبالتالي لم يعد هناك أي فجوة بين الحياة اليومية والروحانية، حيث تم إذابة المعاناة إلى حد كبير في الحياة اليومية. كما تختفي أيضًا الحاجة إلى التَّبَصْرَة من أجل الهروب من المعاناة.

ولكن حتى الصحة الكاملة والإدراك العميق والتبصرة لا تعني أن آثار الصدمة ستزول! كما أن الساق المكسورة لا تختفي بالتبصرة. فأنا شخصيًا أعرف أشخاصاً نورانيين نشطين يعملون كمعلمين في ساتسانغ وفي نفس الوقت يأخذون كميات كبيرة من علاج الصدمات لأنفسهم.

لكن الروحانية تهدف إلى الحقيقة المطلقة، نعم. ولا يوجد شيء يعارض ذلك، فأنا نفسي أحد زوار ساتسانغ. ولكن ربما يتعين على الإنسان العمل في مكان آخر في نفس الوقت. وقد اكتشفت في حالات فردية نادرة جدًا حتى الآن أن معلمًا في ساتسانغ نصح شخصًا ما بإجراء علاج الصدمات أيضًا. وكان هذا مؤسفًا للغاية من وجهة نظري، لكنها طيقة ستقصر طريق المعاناة على الكثيرين. يجب البحث عن الحل على المستوى الذي توجد فيه المعاناة نفسها. فإذا كان لدي ماسورة مكسورة في الطابق السفلي، فلن أذهب إلى المدخنة أيضًا.

وفي نهاية المطاف أود أن أشير إلى أن طرق العلاج النفسي التقليدية مثل التحليل النفسي والعلاج بالكلام والعلاج السلوكي لا يتناول جوهر المشكلة ولا يكاد يكون مفيدًا للعديد من الأشخاص المصابين بصدمة نفسية. بل إن العلاج السلوكي قد تسبب في حالتي في ضرر من خلال تأجيل الأعراض وإخفائها.

غالبًا ما يقابل المرء أعراض الصدمة وأساليب روحية في نفس الوقت. وفي أغلب الأحوال لا يمكن للمعني (المُصاب) تمييز هذه المستويات مما ينتج عنه اضطراب كبير. لكن من المهم بشكل خاص هنا هو الفصل بين المستويات المختلفة والتعامل معها بطريقة مختلفة. فعلى سبيل المثال يمكن أيضًا تغذية ما يسمى بالحساسية العالية من كلا المستويين،

لكن كل هذا لا يجب أن يكون إذا ...

1. تعامل المعلمون الروحيون مع موضوع الصدمة وآثارها العصبية الجسدية وتلقوا التدريب وفقًا لهذا بالشكل المناسب ليتعرفوا على الأشخاص المعنيين. كانت القراءة الإلزامية لهذه المجموعة من الأشخاص هي كتاب "نظرية بوليفالغال والبحث عن الاطمئنان" لستيفن بورجيس.

2. انفتح الأطباء وعلماء النفس على البُعد الروحي. كانت القراءة الإلزامية لهذه المجموعة المهنية هي كتاب "التصادم مع اللانهائية" لسوزانه زيغال.

3. تحمل الباحثون والمعنيون (المصابون) مسؤوليتهم الخاصة وبحوثاً بأنفسهم من أجل أن يكونوا على بينة بوضعهم، بدلاً من تسليم المسؤولية بشكل أعمى إلى المعلمين الروحيين أو مؤسسات الطب النفسي. كانت القراءة الإلزامية هي كتاب "شفاء صدمات النمو" للمؤلفين لاورينس هيلر وألينه لابيير.

وأدعي ما يلي: ينفتح البعد الروحي تلقائياً بمجرد أن يتم تهدئة الجهاز العصبي بشكل أساسي ويمكننا الدخول في العلاقات. ولا يمكن أن يكون الأمر بالعكس: فإن محاولة فتح أبواب الروحانية "بالقوة" للتخلص المعاناة عن طريق الصدمة، فهذا للأسف هو ما يحاول الكثيرون فعله وهي الرسالة الضمنية للعديد من المعلمين الروحيين.

مرة أخرى بوضوح تام: ليس في قلبي أي شيء ضد الروحانية، ولا أعراض العلاج النفسي والطب النفسي. إن ما أريده هو توضيح مكن العثور على أفضل مساعدة للأشخاص المصابين بصدمة نفسية.

وسيكون من الجميل أن يعمل جميع الأطباء والمعالجين والمعالجين الروحيين معاً في يوم من الأيام.

7.3. ساتسانغ من وجهة نظر علاج الصدمات

لا تُحل صدمات الارتباط من خلال التواجد فيها. وأرغب في هذا الكتاب تناول مشكلة تتعلق بطريقة العلاج ساتسانغ وأدفايتا، وذلك على أمل أن يعرف المعنيون (المصابون) ما يتم "فعله" بهم. ويتعلق الأمر بكلمة "الاعتقاد"، وهي أحد الموضوعات المركزية في علاج الصدمات.

وكما أكدت مراراً فإن الأشخاص المصابين بصدمة النمو/التعلق الشديدة ينجذبون بشكل خاص إلى طريقة أدفايتا. لذلك يأتي أشخاص إلى هناك وهم يصارعون داخلياً من أجل البقاء ويبحثون بشكل عاجل عن ارتباط آمن من أجل علاج الطفولة الداخلية لديهم بأثر رجعي. ويحتاج مثل هؤلاء الأشخاص حتماً إلى الاعتقاد الخارجي وتنشيط الموارد (المتاحة لديهم من طاقة ومشاعر)، تماماً كما يعتمد الأطفال الصغار على الاعتقاد والترتيب الخارجي لهم.

ولكن ما يحدث في أغلب الأحيان هو أن يأتي المعلم بالمستوى المطلق ويقذف به على نفسه بلا هوادة ويتركه يسقط. كما أرى ولا أتوقع أيضاً خلاف ذلك هو أن هذا أمر لا يطاق، حيث يترنح المعنيون (المصابون) وسط حالة من العجز المطلق والفيضان، دون توقف. إنها في نهاية المطاف إعادة إصابة بالصدمة ونتائجها عكسية تماماً. فنظراً لأن المعنيين (المصابين) ليسوا على دراية بما يبحثون عنه ويحتاجون إليه، فإنهم في يأسهم يذهبون إلى هناك مراراً وتكراراً و "يتوسلون" العلاقة مراراً وتكراراً ويتعرضون للسقوط والفشل مراراً وتكراراً ... حتى يصلون أحياناً إلى الانهيار الكامل.

ولو ترجمنا ما يقوله المعلم فلن يكون أكثر من "نظم نفسك" و "العلاقة معي ليست ممكنة، أنا المطلق، أنت المطلق". وهذا بالضبط هذا هو عكس ما يحتاجه هؤلاء الناس، ويؤدي إلى الإدمان وهو كارثة على الطفل الداخلي غير المرئي. أو أن تقول لطفل صغير يصرخ وهو ضائع تماماً "انس والديك، إنهما مجرد أشكال فارغة، اشعر فقط بما هو موجود؟!".

الأشخاص المُصابون بصدمات نفسية لديهم جهاز عصبي جسدي (!) مختلف عن الأشخاص غير المُصابين بصدمات نفسية. فمناطق الدماغ لها أحجامٌ مختلفة، وترتبط بشكل مختلف ببعضها البعض، ولديها درجة مختلفة من التنشيط إلخ. والأشخاص الذين يعانون من صدمات النمو لديهم جهاز عصبي تطور على أساس التهديدات المستمرة للحياة.

ويُسمى هذا في الساتسانغ "لا تصنع من هذا قصصًا".

ويمكن أن يكون لهذه المقولة عواقب بعيدة المدى لبعض الناس. لكن العكس تمامًا هو المطلوب من أجل الشفاء من الصدمات، فبداية الشفاء من الصدمات هو ترتيب الأحداث في شكل قصة! وذلك كقصة متماسكة وكاملة في الزمان والمكان، بدلاً من أجزاء متشردة من التجارب في الذاكرة الضمنية.

ويمكن التعبير عن هذا بالشكل التالي أيضًا: لن تنتهي المعاناة إلا عندما تحول القشرة المخية الجديدة الأجزاء المجزأة من المعاشات والأحداث إلى قصة متماسكة في الزمان والمكان. وهذا يعني تغييرًا فسيولوجيًا (!) في المخ والجهاز العصبي. وحينها فقط يكون الجهاز العصبي الذاتي قد أدرك أن الخطر قد مر بسلام. الآن فقط عاد الجهاز العصبي الذاتي إلى وضعية "هنا" و "الآن". أما قبلها فقد كان عمليًا يواصل العيش دون انقطاع في الوضع الصادم. فحتى لو أدرك العقل أن الأمر قد انتهى، فلا فائدة من ذلك طالما أن الجزء المتبقي من الجهاز العصبي لا يصدقه!

لذا بدلاً من الوصول إلى أقوال مُطلقة، فأنت بحاجة إلى طريقة مناسبة للعمر والظروف للتعامل مع الجزء المفقود ليتمكن من النمو والشفاء.

ولا يدرك بعض زائري حلقات ساتسانغ إلا بعد سنوات أنهم لم يجدوا علاجًا ولا مقابلًا مناسبًا لهذه الأجزاء، وأن العلاقة مع مدرس منتقل ليست رابطًا آمنًا. وما أراه بشكل متكرر هو أن الأمر يصل في هذه المرحلة إلى الانهيار أو الإقامة في المستشفى أو الانتحار، وهو أمر مفهوم تمامًا بالنسبة لي ولا يمكن أن يكون غير ذلك. لكن من المؤسف أن المعنيين (المصابين) أنفسهم لا يدركون أن هناك شيء لا يسير من حيث الجوهر على ما يرام وأنهم بحاجة إلى شيء آخر. كما أن كثيرين من معلمي ساتسانغ لا يرون ذلك أيضًا؛ فهم يصرون على أنه من الممكن جلب كل إنسان مباشرة إلى المستوى المُطلق. لكن هذه مغالطة، فهذه الخطوة لا تكون ممكنة إلا بداية من مستوى معين من التماسك والتنظيم والاطمئنان في الجهاز العصبي. وكان من الصواب أن يُقال لهؤلاء الناس: "أرجو منك القيام أولاً بعلاج الصدمات."

7.4. الأفكار الكثيرة ...

... هي المشكلة، أم لا؟

عندما أستمع إلى النورايين المعروفين إلى حد ما على مستوى العالم أراهم يقولون: "ابق هنا، كن يقظًا، كن في الوقت الحالي، لا تتبع الأفكار، كن ساكنًا"، يقولون إن العقل بأفكاره المتسارعة هو المشكلة وعلينا فقط أن نستمر في العودة إلى هذه اللحظة، وترك العقل جانبًا.

ما السبب في أن هذا الأمر بهذه الصعوبة، ولماذا لم يكن ناجحًا حقًا أو لم ينجح فيه كثيرون؟ لماذا يتسابق العقل ويحملنا بشكل مستمر بعيدًا، لماذا نحدد هويتنا بمحتوى الأفكار والمشاعر بدلاً من مجرد البقاء في الوقت الحالي والاستنارة؟ عندما يكون العقل ساكنًا تتدفق الطاقة إلى القناة المركزية، إن كل شيء بسيط جدًا، أليس كذلك؟

أعتقد أن العديد من المعلمين الروحيين لا يفهمون حقًا حالة الناس اليوم بحالتنا الذهنية "العادية".

إن كل شيء له سبب وبالتالي لا يمكن أن يوجد عقل مضطرب بدون سبب. ويجب أن يكون هناك سبب لنشاط الفكر المتواصل والتوافق معه.

والسبب، أي "المشكلة" الحقيقية ليست الأفكار الكثيرة أو أن الطاقة مرتبطة بالعقل. بل إن المشكلة الحقيقية التي تكمن في القاع هي وجود خلل في الجهاز العصبي، وبالتالي فإن نتيجة ذلك هي عقل مضطرب. إن الأمر يتعلق بمستوى مرتفع الإثارة في الجهاز العصبي الذاتي أو حتى المركزي. وهذا هو السبب الحقيقي لعقل لا يصل إلى الهدوء أبدًا. وهذا الأساس الجسدي هو حلقة لا نهاية لها من الإثارة المفرطة الناجمة عن الصدمة والتي لا يمكن حلها من تلقاء نفسها، لكنها تحتاج إلى تدابير خاصة وفهمًا عميقًا للعمليات الفسيولوجية العصبية. ولا يستطيع الجسد أن يخلص نفسه منها بمفرده.

يجب أن يسرع العقل بصفته حماية من الانطباعات الساحقة وغير المعالجة وهي محاولة القشرة المخية الحديثة لإيجاد حل لمستويات الإثارة العالية في الطبقات العميقة للجهاز العصبي.

كيف يصل الأمر إذاً إلى عدم التنظيم؟ الإجابة من خلال الصدمة، ومعظمنا في النهاية هكذا. ولا يتعلق الأمر بصدمة واحدة فقط، فنحن في الواقع مجتمع يعاني من صدمات منذ النمو. وليست دائمًا الأمور السيئة بشكل واضح التي تتسبب في حدوث هذه الصدمات، ولكنها ربما تحدث أيضًا بسبب الإهمال العاطفي في مرحلة الطفولة. وبمجرد أن ندرك أننا مجتمع يتعرض لصدمة تعلق جماعية ولا يتكاتف هذا المجتمع إلا بالتداعي الذاتي المفرط (بتناول الكحوليات والكافيين والتبغ والكافيين والشاي واللحوم والسكر) والتفكير أو العمل المتواصل، فسوف يكون ذلك بداية للتغيير. ووجهة نظري للعالم اليوم هي أن كل ما نراه في الخارج هو محاولة يائسة لتنظيم أنظمتنا العصبية. وهذه وجهة نظري في الواقع لأننا لو كنا هادئين داخليًا لكان العالم أيضًا هادئًا ومسالمًا. لكننا نحاول تفرغ أنفسنا لكي نعيش في النهاية الاسترخاء العميق، ونسرع ونسرع ونسرع، داخليًا وخارجيًا.

لنعد الآن مرة أخرى إلى تعليمات ساتسانغ... أما التعليمات التي تقول: هديء العقل أو لا تتماهى معه أو تأمل، هي في نهاية المطاف نهج من أعلى إلى أسفل. محاولة التأثير من خلال العمليات الخارجية على الجهاز العصبي الذاتي والمركزي. ولا يمكن لهذا أن ينجح إن نجح أصلاً إلا بشكل مؤقت أثناء التدريب، أثناء التأمل. بعدها تستمر حلقة إثارة الصدمة كما كانت، وهذا يعيد المستوى العالي من الإثارة، وبالتالي العديد من الأفكار.

لكن ما نحتاجه في المقام الأول هو المنهج المنطلق من القاعدة إلى القمة. وهذا هو المنهج الذي تبدأ فيه كل علاجات الصدمات الحديثة، فهو يعمل مباشرة على تنظيم وتفرغ الجهاز العصبي ونتيجة لذلك تصل أعضاء الجسم بأكملها بما في ذلك العقل إلى هدوء أساسي. لكن هذا لا يحدث عندما يكون لدي تأثير خارجي، على سبيل المثال من خلال التأمل أو التدليك.

وبالتالي فليس من المستغرب أن يتأمل شخص ما لسنوات أو حتى عقود ولا يزال العقل يهرول مسرعاً. فالتأمل ليس حلاً سحرياً. لكنه في نهاية المطاف من وجهة نظري أفضل ما يحتاجه أغلب الناس،

فمع تنظيم الجهاز العصبي تأتي التجارب الروحية من تلقاء نفسها كنتيجة تلقائية. هذه هي تجربتي الشخصية، مع نفسي وأنا أراها مع من يتلقون العلاج عندي. ومن لديه نظام عصبي مسترخٍ للغاية لن يواصل البحث، فهو يشعر بالسلام، بل بالنشوة في كثير من الأحيان. السكون العقلي هو وضعنا الطبيعي!

فحتى معلوم سانسانغ المشهورين الذين ربما لديهم عقود من الخبرة في الاطلاع على بواطن الناس واكتشاف الهوية، يصرون للأسف على طلبهم البسيط بأن تكون هنا، من أجل أن تشعر فقط، بغض النظر عن العواقب الكارثية التي قد تترتب على تلايهم. ويتراوح النطاق من البحث المستمر لسنوات مع القليل من الاطمئنان أو بدون اطمئنان إلى الخضوع للطب النفسي.

يُسمح لي بالاستماع إلى مثل هذه القصص بانتظام من المعنيين (المُصابين/المرضى)، وهي ليست حالات منعزلة. وعندما يوجد شخصٌ ما يريد المساعدة، فإن أول شيء أفعله دائماً هو شرح العلاقات والسياقات الموضحة أعلاه. وكثير من الذين يأتون إليّ خضعوا لسنوات من العلاج النفسي والأساليب الروحية التقليدية ولم يجربوا تقريباً بأي اطمئنان أو لم يجربوا بأي اطمئنان مطلقاً.

ولا يصبح ما يسمى بنظام المشاركة الاجتماعية (SES) نشطاً مرة أخرى إلا على الأساس الجسدي للجهاز العصبي الذاتي الهادئ، وحينها فقط يمكنني العمل مع شخص ما على مستوى أعلى مثل المشاعر وأنماط العلاقات والمعتقدات. وحينها فقط يصبح الطريق ممهداً نحو التأمل. ولا يبدأ التأمل إلا عندما يكون العقل ساكناً، حينها فقط يمكن أن يبدأ. ولا يمكن للعقل أن يكون ساكناً إلا عند استرخاء الجسم. ولا يمكن للجسم أن يسترخي إلا إذا صنف الجهاز العصبي البيئة المحيطة بأنها مطمئنة (آمنة). ويعني الاطمئنان للجهاز العصبي علاقات طويلة وعميقة وصادقة بشكل أساسي والارتباط بمجتمع (جماعة).

وربما يأتي شخص ما الآن بفكرة "نعم لكن الوعي نفسه (وعي الشاهد، والإدراك الصافي، والتأمل) مستقل عن الجسد والعقل، ولا يحتاج مناطق الدماغ المذكورة من قبل، بل ولا يحتاج حتى الجسد نفسه". ورأيت في هذا هو أنه ليس أو بالكاد من الممكن الانتقال من حالة الصدمة إلى الحياة في الوعي الخالص (من التماثل مع المحتوى والأشياء إلى الاستيقاظ في الفراغ والتوهان). وحتى لو نجح ذلك فلن تنتهي من خلاله المعاناة في الجسد! وبالتالي فغنه يكفي للتوجيه سؤال واحد بسيط للغاية: "هل تعاني أم لا؟". إن كانت الإجابة لا، فلا توجد مشكلة، أما إن كانت الإجابة نعم، فإنني أوصي بالعمل على المستوى الذي توجد فيه المعاناة بالفعل بدلاً من محاولة الهروب من كل شيء عن طريق تغيير المستويات. تظهر الصدمة كمشكلة نفسية لكن الأمر يتعلق بالجسد. فلا يمكن لأحد أن يفكر في أن يقول لمُصاب: "اشعر بأنك نقي" أو "ابق بكل بساطة مع هذا".

بل يجب في النهاية أن تجتمع الروحانية والشفاء من الصدمات، في شكل معلمين روحيين مُدرّبين بشكل مناسب وطاقم طبي لديه خبرات أعمق في التأمل. وأنا أثق في أن هذا سيحدث، لأنه اليوم في ظل التواصل العالمي لا يمكن لشيء أن يصمد وهو لا يعمل.

7.5. اختبار المعالجين النفسيين

في هذا الفصل أود أن أطرح عليك بعض الأسئلة البسيطة التي يمكنك من خلالها تقييم المعالجين النفسيين (والمعلمين الروحيين) سريعاً بشكل تخصصي وشخصي. لأنه إذا كنت تبحث عن مساعدة مهنية محترفة، فليس من الجوهري فقط أن تذهب بشكل أعمى إلى أي مكان ما مدفوعاً بأزمتك، بل يجب عليك أن تتحقق بفاعلية ووعي مما إذا كان بإمكان شخص ما مساعدتك أصلاً. ويرتبط هذا بالعوامل التالية:

- أن تشعر بالأمان والراحة والاهتمام في وجود المعالج.
- أن يقابلك المعالج كإنسان وليس من منطلق الدور.
- أن يكون لديها أو لديه خبرة في العمليات الداخلية العميقة.
- أن يكون المعالج قادراً على الحديث معك عن كل شيء، ولا توجد ردود فعل دفاعية (هجوم، بُعد أو ابتعاد عن الروحية).
- أن يكون لديها أو لديه خبرة لسنوات طويلة في ممارسة العلاج الروحاني.
- أن تتوفر لدى المعالج الخبرة اللازمة وفي مجال الصدمات والتدريب المناسب.
- أن يكون المعالج قابلاً لتحديث أفكاره، أي أنه يتغير أيضاً من خلال العلاج.

ويمكنك طرح الأسئلة التالية للتأكد من كل هذا. فهذا يمثل الحد الأدنى المطلق وأي تردد أو عدم التأكد أو حتى إنكار يعني أنه من الأفضل لك الاستمرار في البحث:

1. لماذا تقوم بالعلاج النفسي المتعمق؟

2. إلى أي مدى تعرف بالتفصيل نظرية بوليفاغال؟

3. ماذا تفعل في حالة حدوث فيض أو استحضار الماضي أو تجميد أو انفصام؟

4. هل تعيش ارتباطات آمنة؟

5. ما هو جوهر جميع أنواع المعاناة بالنسبة لك؟

6. ماذا يعني الالتئام (الشفاء) بالنسبة لك؟

7. هل يمكنك الاسترخاء في نفسك وحدك وفي حالة الاتصال؟

8. هل لديك خبرة بالمستويات الرقيقة؟

7.6. تقدير عملك

ما حققته هو إنجاز لا يمكن تصوره من قدرتك على تجاوز أنماط التعلق بوالديك في مجتمع ضائع مثل مجتمعنا. من المهم أن تدرك أنك بطل، بطلة. وهو في الحقيقة كذلك! ويحتاج الشفاء مرة أخرى إلى شجاعة الأبطال، بل وأكثر من ذلك، لأن البطل الذي نشأ وسمح لك بالحياة يجب أن يتم تجاوزه الآن! إنه إنجاز خارق تقريباً، والذي يؤدي بالرغم من هذا إلى تطور دراماتيكي للوعي لا يكاد يكون في مقدور الأشخاص "العاديين". فالشخص الذي مر بهذا الجحيم هو إنسام معروفٌ بالقوة والأصالة والحب والرقّة والعمق والوضوح.

7.7. طريقة العزل الإدراكي (FLOATING)

أرغب في هذا الموضوع إلقاء نظرة على عملي العلاجي. FLOATING هي اسم الطريقة التي طورتها بنفسني. وهي عبارة عن تقنية معقدة يمكن من خلالها تنظيم المجموعات ككل متكامل. وهي تزيد في نهاية المطاف الطاقة في وقت قصير جداً وتفكك في نفس الوقت صراعات العلاقات الفردية. وقد قسمت FLOATING إلى ثلاثة أقسام: التعبير عن الغضب والكراهية، منح الاحتياجات والأشواق مساحة وفي النهاية تنظيم المجموعات.

فالأمر يتعلق في جوهره في البداية بالتعبير عن الغضب الذي ساد منذ الطفولة دون رادع وفي إطار محمي ويحظى بالرعاية. ويؤدي هذا وحده عادة إلى تغيير عميق في الإدراك الذاتي للنفس والإحساس بالجسم.

وعلى أساس هذا الاستقرار والقوة المكتسبين حديثاً، نفتح أنفسنا في القسم الثاني للاحتياجات والأشواق فيما يتعلق بالمشاركين الآخرين: ماذا أريد من من، من الذي أريد الاقتراب منه؟

أما في القسم الأخير فننتحدث مباشرة عم ما لم يتم حله فيما يتعلق بالمشاركين الآخرين. من يريد هذا يمكنه إنهاء الصراع الرئيسي له، والذي يظهر من جديد في كل مجموعة. ويتم ذلك من خلال صياغة مشاعرنا بدقة وإيصالها للمشارك المقصود. ويمكن الآن للشخص الآخر المعني أن يعبر بدوره عن المشاعر التي يفجرها هذا لديه.

بعد ذلك نناقش ما نقوم بإسقاطه نحو المشارك الآخر في شكل *حافز*، أي ما نفكر فيه، ولماذا يتصرف بهذه الطريقة أو لماذا تتتابه هذه المشاعر نحونا. ثم نسأل الشخص المعني إذا كان هذا يتفق مع الحقيقة ونتعرف منهم على الحقيقة الفعلية.

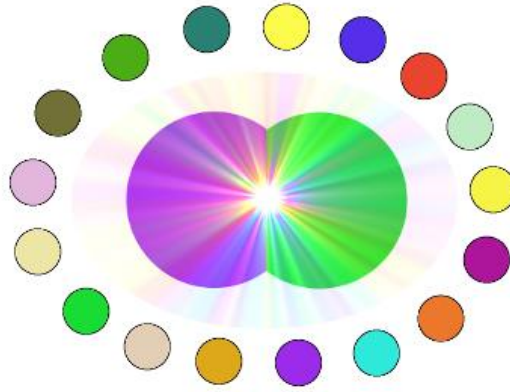
وبالتالي نصل إلى تبادل بشأن الأحوال الداخلية، بدلاً من التعبير عن المشاعر. وبالتالي يتفكك الشعور بالانفصال. أما وظيفتي فهي التأكد من أن المشاركين لا يقعون مرة أخرى في النزاعات أو الابتعاد أو الجمود، لكنهم يتقابلون حقاً.

وطريقة FLOATING ملائمة بشكل حصري للمعالجين ذوي الخبرة وليس الهدف منها التجربة. فمن خلالها نواجه شياطيننا الداخلية في الخارج بدون حماية مصطنعة من خلال التخارج، كما هو الحال في الأبراج العائلية، حيث نعيد الانفتاح أمام أعيننا

نقاط ضعفنا، وهذا يحتاج مرافقة بالقدر الملائم. إنه عمل عالي الكفاءة ومتجاوز لحدود الأجيال، على الرغم من العمل فقط مع الأشخاص الموجودين جسدياً في "هنا" و "الآن". فكل المحتوى الذي نُقل إلى الجيل التالي هو دائماً عبارة عن جزء من الحياة العاطفية في سياق العلاقة والذي لم يستطع الجيل السابق التحدث عنه! وينتهي هذا النقل من خلال طريقة FLOATING ويعود المحتوى مرة أخرى إلى ما كان عليه في الأصل: الحب والعطف.

وعادة ما ينتهي لقاء كهذا بالكثير من العناق والتبادل (لأطراف الحيث والمشاعر)، كما هو الحال بعد رحلة طويلة جداً عندما تجد أصدقاء قدامى مرة أخرى.

وربما أتناول طريقة FLOATING بالشرح المفصل في أحد الإصدارات التالية. ويتم أيضاً التخطيط لتدريب مماثل للمعالجين أو ربما يكون هذا التدريب متاحاً بالفعل في الوقت الذي تقرأ فيه هذا.



8. سرٌ منسي

تربى منذ الطفولة على عبادة النجاح. ليس القرب، وليس الإنصات، وليس الاهتمام، وليس أن نكون معصاً، بل المهم أن تكون ناجحاً. وليس حتى أن تكون ناجحاً فقط، بل مطلوب منك أن تكون أفضل من أقرانك في المدرسة ومن زملائك في العمل. فالنجاح مقدم على السعادة. ولا يهتم أحد في المدرسة برغباتك أو احتياجاتك أو شوقك وبما تشعر به. بل يجب أن تعمل وتحفظ المحتويات الذهنية الفارغة عن ظهر قلب، من أجل إعادتها بعد ذلك بالأمر (العمل في الفصل) مثل الآلة. وهكذا نفصل عن بعضنا البعض.

هل من الجميل حقاً أن تكون ناجحاً، ما الذي جلبه لك هذا النجاح حتى الآن؟ هل هو نوع من الوفاء أو مجرد اطمئنان لفترة قصيرة؟ ما الذي يرفع من مستوى النجاح الذي يدوم فعلاً؟ هل انتهى التوتر الداخلي إلى الأبد؟ بالكاد، فقد ثبتت صورة ذاتية ونحن نعيش هذه العملية بعدها في صورة ارتياح.

ما قيل لك عن النجاح هو كذبة. لقد كذب الوالدان عليك، والمدرسة، والجامعات، ووسائل الإعلام، كلهم يريدون أن يخبروك أنك تعيش في عالم من المنافسة وأن عليك أن تقاوم من أجل حياتك بأن تكون أفضل من الناس من حولك. ويُطلق على هذا كله الرأسمالية واقتصاد السوق. وقد تربينا على خدمة هذا النظام على حساب حياتنا، على حساب صحتنا. نحن نخدم [نعبد] المال، لقد صار محور حياة معظم الناس هو امتلاك المال والخوف من عدم امتلاك المال.

هل تريد حقاً أن تعيش في مثل هذا العالم الذي يتألف من الخوف والحسد والتفاخر بالذات واحتدام المنافسة؟ هذا العالم غير موجود بذاته على الإطلاق، إنه موجود فقط في رؤوسنا، لأنه تم برمجته فيه. فالعالم الذي نراه في الخارج هو العالم الداخلي للبشر. لكن الحقيقة هي - ما نحتاجه حقاً متوفر بإفراط: الطبيعة واللقاء معاً، والحرية...

لقد أخبروك وأنت طفل بأن $1 + 1$ يساوي 2. وأنت صدقت هذا لأنك كنت منفتحاً لأن تكون كائنًا نقيًا، ليس ذنبك. لذلك استوعبت كل ما أعطي لك بصرف النظر عن كونه ساماً أو صحيحاً. هل فعلاً $1 + 1$ يساوي 2؟ هل الكل هو فقط مجموع أجزائه؟ هل العلاقة ليست أكثر من تواجد شخصين؟

لقد تركنا أنفسنا نضل الطريق، في هاوية المعاناة. هذه الكلمات التي تقرأها حالياً هي دعوة للعودة إلى المنزل. هذا المنزل هو ما يقع بين الأشياء، بين الناس. عندما نصرف تركيزنا من "أنا" و "أنت" ونركز على الارتباط بيننا، يتغير شيء ما بشكل عميق.

ماذا يحدث عندما تكون على اتصال بشخص ما ويسترخي كلاكما في هذه العلاقة... هل هذا التقارب يجعلك مضطرباً، هل تخشى أن تفقد نفسك؟ أم تشعر بالحاجة الملحة بأنه يجب عليك فعل شيء ما الآن؟ عليك أن تتحرى ما يلي: هل يضيع هنا فعلاً شخص ما؟

إن كنت تشعر بأن شيئاً ما يضيع، فإني أسألك عن أفضل وأروع لحظات حياتك. هل كنت هناك فعلاً قد رحلت؟ أود أن أقول إنك لم ترحل، لكنك مررت فقط بتجربة مختلفة مع نفسك، بشكل موسّع، وغير محدود، وكامل، ومُكتمل.

وكلما شعرنا بالانفصال والعزلة كلما كانت المعاناة أكبر. فإن شعرت بالانفصال فهذا يعني أنك وضعت نفسك كثيرًا في بؤرة تفكيرك ككائن واحد. وربما كان لهذا أسبابًا فسيولوجية نفسية وكان ضروريًا عندما كنت طفلًا، ولكنه سوف يسبب المعاناة لك كشخص بالغ.

ربما تريد تجربة طريقة جديدة. كتجربة فكرية خالصة تخيل فقط ما يلي: لفترة قصيرة فقط أضع شخصًا آخر في محور تفكيري. أركز على هذا الشخص وأتخيل أنه جاء إلى هذا العالم كما جئت أنا، وأنه يعاني مثلي تمامًا من المرض والانفصال والشيخوخة وسوف يذهب بالموت مثلي أيضًا. كيف حال هذا الشخص، وما الذي يشعر به، وما هي رغباته وأمنيته وأحلامه وأشواقه، ما الذي يحتاجه؟ هذه المسارات الفكرية وحدها تسبب بالفعل تغييرًا فينا. يصبح شيء ما أسهل وناصعًا بشكل أكبر وأوسع.

ويزداد الاهتزاز أكثر كلما انتقلت إلى عمل شيء لآخر. لكن هذا العمل يجب أن يكون نقيًا بشكل مطلق، ويجب ألا يتلوث بأصغر الدوافع الخفيفة لنفسك. فعندها فقط ينجح الأمر، وعندها فقط يمكنك أن تسبح في ما هو أبعد من "أنا" و"أنت"، وإلا ستعود إلى نفسك سرًا كفرد وتعيش تجربة الانفصال.

وإذا كنت لا تزال تريد العودة إلى المنزل، فابحث عن شخص في حياتك مرتبط بك بقوة وفي نفس الوقت يتسبب أو تسبب بالفعل لك في معاناة شديدة. ويمكن أن يكون هذا الشخص هو أحد الوالدين أو الشريك الحالي (!) أو شريكك في العمل ... ثم اقترب من هذا الشخص، وتحدث معه وافعل شيئًا خاصًا من أجله من أجل المساعدة، وإضفاء السعادة، وجعل الحياة أسهل وأكثر جمالًا، بينما تنحي قصتك جانبًا بشكل تام. وسوف تشعر بما إن كنت تخدع نفسك. لكن الحقيقة هي أنك تقوم فقط بتفكيك الأنا وتجربة شيء أوسع من ذلك بكثير.

ومن أشكال هذا 1 هو تحصل على منظور أوسع تجاه شخص يتسبب أو تسبب فعلاً في معاناة كبيرة لك. تخيل أنكما مرتبطان ببعضكما البعض منذ سنوات (أكثر من حياة) كثيرة وتتسبب كلاكما للآخر في معاناة كبيرة على مدى فترات طويلة من الزمن. وأنت في هذه الحياة الضحية، لكنك كنت في المرات السابقة في دور الجاني أيضًا. تريد إنهاء هذه الحلقة والوصول إلى السلام. وبدلاً من الانتقال إلى نفس المستوى في المواجهة، فأنت تتصرف كما لو كان الآخر على حق.

وبالرغم من هذا فإن كنت أحد هؤلاء الأشخاص الذين يتمثل نمطهم في مساعدة الآخرين باستمرار والاعتناء بهم، فعليك معرفة ما إذا كنت حقًا مع هؤلاء الأشخاص، أم أنها مجرد آلية بالنسبة لك لتشعر أنت بالرضا. فإذا كان الأمر كذلك، فسوف تكون الدعوة في جعل نفسك على إدراك لما يحتاجه الأشخاص من حولك حقًا. وهذا شيء مختلف تمامًا عن الاعتناء بهم دون وعي وإدراك وجعلهم تابعين أو بالأحرى منحهم باستمرار ما تأمله لنفسك.

دعونا نخلق شيئًا جديدًا، وتركيزًا جديدًا، ومجتمعًا يكون فيه التعايش القائم على الوعي هو محور الاهتمام ودعم هذا من جميع الجوانب.

نحن البشر نمح أنفسنا ككل فرصة جديدة لنكون هناك من أجل بعضنا البعض. سيظل الأمر وعزًا لفترة من الوقت، ولكن بعد ذلك سوف نتعود على هذا الجمال أكثر وأكثر ونترك العالم القديم الذي نعرفه في وقتنا الحالي وراء ظهورنا للأبد.

* الحب *

9. التحول عبر القراءة

العلاقات السعيدة هي مجرد البداية. ومن هناك يتواصل الأمر نحو الأماكن العابرة للشخصية من الوعي: التخلي عن كافة المظاهر الداخلية والخارجية. الارتباط المستقر بالأرض والناس، الرسوخ من خلال مهنة ذات مغزى في المجتمع هو شرط التأمل وتجاوز حدود أفق الشخصية. التأمل هو الاسترخاء التام للجسم والروح. هنا يبدأ المكان الذي يمكن فقط تجربته، ولا يمكن شرحه أو تفسيره فعلاً. أحاول بالرغم ذلك خلق جسر على الأقل في العقل ...

9.1. مرآة العقل

كل ما تدركه هو أنت. ويمكنك إدراك نفسك فقط، لأن كل شيء يظهر في عقلك. كما أن جميع الأحاسيس والأفكار والمشاعر المتعلقة بهذا الشكل المسمى بالكتاب هي إسقاطات عنك. وبالتالي فأنت تعيش نفسك فقط طوال الوقت، في كل ما تقابله. لهذا أود أن أدعوك لإلقاء نظرة فاحصة على ما يحدث فيك. ما الذي تفكر فيه بشأنك كمؤلف، بشأن الكتاب؟ كل ما سيأتي هي أقوال عن نفسك أنت، كل شيء! وبالتالي يمكنك دراسة ومعرفة نفسك على مدار الساعة. وإذا كنت لا تحب شيئاً معين في هذا، فعليك تغيير *موقفك* تجاه الأشياء، وبشكل خاص تجاه الأشخاص. تدور جميع التجارب في نهاية المطاف فقط حول سياق العلاقة، لذلك فهي تدور دائماً حول القنوات الأساسية العميقة التي لا ندركها غالباً عن كيف يكون الناس وكيف يبدو اتصالهم بالعالم وكيف يشعر الإنسان بهذا الاتصال. وهذا يعني إذا كنت ترغب في تغيير شيء ما في الخارج، إذا كان ينبغي على العالم، على الناس أن يعاملوك بشكل مختلف، فلا مشكلة :-). إن الأمر في يديك أنت. غير أولاً موقفك.

بمجرد ظهور شخص ما بغض النظر عن الموقف الذي يظهر فيه، ما الذي يقفز تلقائياً بداخلك (يخطر على بالك)؟ إنها التشكيلات العميقة لتجارب من فترة الطفولة المبكرة، حيث تخطر ببالك قوالب العلاقات والمعاشيات. فإن عانيت منها فهذا يعني بكل بساطة أن هذه القوالب ذات صبغة سلبية. والآن تنهياً فرصة لتحديث الجهاز العصبي، حيث تكون *أنت* اليوم كشخص بالغ لك مطلق الحرية في أن تقرر (!) شكل ونوع الموقف الأساسي الذي تريد أن تتبناه. وقد بدا واضحاً الآن أن أي شكل من أشكال الاتصال والتبادل هو من الناحية العملية أفضل دائماً من العزلة والوحدة، فحينها فقط يمكن أن يتغير شيء ما. فكل شخص يقدم لك إمكانيات لا حصر لها للتعرف على نفسك وأنت في حالة ارتباط.

اجعل هذا العمل يبدأ أولاً، تلقائياً، بمجرد أن يظهر شخص *على الفور* ويبدأ في تبني موقف إيجابي، بغض النظر عن طبيعة هذا الشخص. كل إنسان يفرح مثلك، ويعاني مثلك، من الولادة والمرض والتقدم في العمر والفقدان والموت. ادع نفسك إلى موقف أساسي إيجابي تجاه الناس ويبدأ الألم يتفكك من خلال الانفصال والعزلة. إن جربت هذا بشكل قليل فسوف تحدث أشياء سحرية.

وتجربتي الذاتية هي أنه لا يمكننا التعرف حقاً على ما يظهر. لا يمكننا حقاً رؤية من يوجد هنا أمامنا، قصته بأكملها، ما الذي مر به وعاشه، كيف كانت لقاءاتنا في الحياة السابقة، ما الذي جمعنا معاً الآن، ولماذا هو الآن كما يبدو. كل هذا غير مرئي لبشر عادي وأنا واحد منهم.

وفي النهاية قد نجد أننا لسنا منفصلين على الإطلاق، بل واحد يقابل نفسه في أجساد كثيرة.

9.2. تجاوز النورانية

إذا كنت نورانياً فربما لا تكون بحاجة إلى هذا النص. أما إن لم تكن نورانياً فإن "النورانية" هي مجرد فكرة، فكرة واحدة فقط. إنها ليست تجربة لك، وأنت لا تعرفها. فإذا كنت لا تعرفها، أي ليس لديك أي خبرة بها، فلماذا هذه الكلمة مهمة جداً؟ ربما لأنها تعد بشيء ما، أو على الأقل تقوم بإسقاطها فيه، نحو المستقبل. أما إن كنت نورانياً فإني... أكون قد وصلت إلى الخلاص. ما تسقطه بداخله هو حالة لم تعد المعاناة موجودة فيها. لنبقى مع المعنى الذي يدل عليه مصطلح النورانية: كلمة، صوت، فكرة تربطها بجملة: *إننا نحقق، فلا مزيد من المعاناة*. وهذا يعني أنك لا تريد في الحقيقة أن تكون نورانياً، لكنك تريد أن تتوقف معاناتك.

إن في حركة في العقل تعتقد من خلالها أن الأمر يتعلق بمخرج (من سجن المعاناة). وهناك العديد من الحركات العقلية الأخرى التي يتم تصنيفها أيضاً على أنها مخرج، بما في ذلك أفكار مُعترف بها اجتماعياً مثل: المنزل، الأسرة، الأطفال، المال، العلاج النفسي، التقدير. وكذلك الحال مع أفكار نورانية أيضاً مثل: احشد الكارما الإيجابية، واعثر على رفيق الروح، ونظف الغدة الصنوبرية، ونشط المركبة، وحدد الأوامر من الكون، وكوكب المنشأ، وصحة الكونداليني، والنظام الغذائي النباتي إلخ. وبعد أن تنتهي من كل هذا، أو جربته أو فشلت فيه، فتبقى حينها الفكرة الأخيرة في عقلك التي تشير إلى نتيجة عبارة عن تدمير الذات، وفي الحالات القصوى الانتحار. وفي نهاية هذا الطريق ستم إسقاط الأمل "بعدم وجود المزيد من المعاناة" على الوقت التالي للانتحار وهو ما نعرفه في تلك الأثناء أيضاً بأنه استنتاج خاطيء (انظر تجارب الاقتراب من الموت أو التقارير من أساتذة التأمل القدامى). وبهذا فإن لدينا 3 فئات من أسطح الإسقاط الذهني لمستقبل خالٍ من المعاناة: اجتماعياً وروحياً وتدمير الذات.

ويدور هذا النص حول العقبة الأكثر خداعاً وصعوبة في طريق النورانية، وهي فكرة النورانية والصحة نفسها. وسوف نترك عقولنا وراءنا بشكل كامل فعلاً. لذلك لا تتفاجأ إذا شعرت أثناء القراءة بالارتباك أو الحيرة أو التوهان. ويمكن أن يحدث هذا؛ فهو علامة على أن العقل يفقد قوته.

فطالما أنك منشغل بالآمال المستقبلية المذكورة، فإن تركيزك ينصب على عالم الأفكار، لكننا لا نعاني من أفكارنا، بل من الإجهاد في الجسم الذي أنشأه وحافظ عليه قبل الجهاز العصبي المستقل دون تحكمنا الواعي. وهذه المستويات العميقة تصبغ (من الأسفل إلى الأعلى) إدراكنا وأفكارنا وصورنا الذاتية ومشاعرنا. إنه الشيء الذي لن نشكك فيه أبداً، ما يُعاش كحقيقة محسوسة ومطلقة عن نفسي. إنه شيء ثابت، شيء صلب، إنه ما يتم اختباره على أنه شعور أساسي دائم وعميق عن نفسي والذي نطلق عليه اسم "أنا".

أريد أن أقدم لكم في هذا المستند طريقة حقيقية للخروج. ليس لأن هذا يؤدي حتماً إلى النورانية، ولكنه يؤدي إلى حياة سعيدة مكتملة وخالية من المعاناة إلى حد كبير. تسمح لي كتابة هذا النص بصفتي المؤلف بإنشاء تيار من الأفكار في ذهنك. ويحدث هذا عندما تقرأ الكتاب كما تفعل الآن. فأنا أكتب الآن عندما أكتب النص على الكمبيوتر، الأشكال التي تدور في ذهني دون مشاركتي في ذهنك. وإذا كنت تريد وثق في هذه العملية وفي أنا، فمن الممكن أن يكون لي تأثير عليك وعلى جهازك العصبي من خلال هذا النقل.

إذا كنت تريد الاستفادة إلى أقصى حد من هذه الكلمات، فمن الضروري أن تتخلى عن بعض الحماية من العالم الخارجي والحماية من العالم الداخلي. وأنا أقف بجانبك. لا أريد شيئاً أكثر من دعمك، أن أنقل إليك كل ما جمعته في حياتي من أشياء قيمة ومفيدة لك. ويحدث هذا أيضاً بين السطور كما هو الحال الآن، وذلك كشعور بأنني أتحدث إليك مباشرة في هذه اللحظة، حتى لو بدا أن هناك وقتاً وبين الكتابة والقراءة.

لذلك عندما نكون معًا في الطريق في أعماق أنظمتنا العصبية، ألقِ نظرة الآن لترى كيف تشعر، سواء مما أقوله، أو من طريقة صياغته، أو من طريقة عرض الكتاب، أو من شيء يصدر منه تهديد أو ينبع منه شيء مريح. ما هو شعورك أثناء قراءة هذا الآن، عندما تشعر بوجود شخص ما، حتى لو كان مجرد اتصال من خلال الكلمات. لكن هذا الاتصال موجود، وإلا فلن تقرأ النص، فماذا لو تركت نفسك تغرق في هذا الشعور أثناء القراءة، أن شخصًا ما يرافقك الآن في هذا النص، وهو هنا بشكل كامل ويوجه عقلك قليلاً، ولديه المعرفة والخبرة في مجال التصميمات الداخلية وعلم وظائف الأعضاء العصبية والتأمل والعلاج. تخيل الآن أن الشخص الذي تتشكل منه هذه الكلمات في ذهنك لديه بعض التعاطف معك أو حتى قلب مفتوح تجاهك. كل شيء ممكن في الوعي، وأضع الآن وأنا أكتب هذا النص، في هذه اللحظة، كل الناس الذين سوف يقرأون الكتاب أمام أعيني وأمام قلبي. وبالتالي يمكن بناء جسر اتصال يتجاوز الزمان والمكان.

ربما يكون هناك شيء ما يبعث على الاسترخاء، ويمكن للجسم أن يسترخي عندما ينتابه شعورٌ بالاطمئنان. ويشعر الجسد بالأمان عندما يشعر بالارتباط بأشخاص آخرين. وبالتالي فإنني أؤكد مرة أخرى على الارتباط، بأنني كمؤلف أخاطب جميع الأشخاص الذين يعانون وينتابهم اليأس ويبحثون عن الملاذ مباشرة وأعبر بكلماتي عن كل الطاقة المتاحة لدي.

ومن هذه الناحية يمكن للمرء أن يتحدث عن عمل سحري، وسوف يصل وجودي إليك، حتى من خلال هذه الكلمات المطبوعة. وسوف نلتقي في هذه اللحظة التي تمثل وعيك فقط.

لأول مرة حتى هنا بالداخل... استشر نفسك وقرر ما إن كنت ترغب في السفر معي أو تفضل أخذ استراحة.

الاتصال هو الشيء الأكثر أهمية لأجهزتنا العصبية. فكل ما نريده هو الاتصال والارتباط لنتمكن من الاسترخاء فيه؛ ننتفح على شخص ما، ونبدأ التواصل معه وعندما نجد أن هذا الشخص مطمئنًا، أي ليس عدوانيًا أو متصلبًا وينتابنا شعورٌ بالرضا مع هذا الشخص، فإننا نسترخي في هذا الارتباط. ويمكن للجسم من خلال هذا الاسترخاء التخلي عن مستوى عالٍ من يقظته من أجل التعرف على الأخطار المحتملة. وبدلاً من ذلك يبدأ الجسم بعد ذلك بعمليات التجديد ومراحل الشفاء في الجسم. ويعني هذا من الناحية الفيزيولوجية العصبية أن الفرع البطني بالجهاز العصبي اللأودي نشط. لكن لا يجب أن ترتبط هذه الحالة دائماً بالثبوت مثل الحزن أو الرضا الطبيعية أو التأمل، فقد تحدث أيضاً بالحشد، أي الحشد دون خوف مثل الرقص واللعب والغناء (-) فالمعيار دائماً هو التواصل البصري مع الناس المشاركين معك في هذا. ومن خلال التواصل البصري نشير لبعضنا البعض بأن لدينا نوايا سلمية وأنه يمكننا الاقتراب من بعضنا البعض بأطمئنان. الاقتراب بأمان انطلاقاً من هذه الزاوية، أي توجيه التركيز إلى شخص آخر، دون دوائر دفاعية في الجهاز العصبي موجهة نحو الدفاع، أي الاقتراب من بعضنا البعض ونحن في حالة استرخاء، يؤدي إلى تجربة الشعور بالآخر، وإذا استمرت لفترة أطول، يؤدي إلى الحب. فالشعور بالآخر والحب هما نتاج ثانوي للتقارب السلمي؛ ولا يمكن للإنسان صنعهما.

والسلمية هي حالة فسيولوجية عصبية للجسم والجهاز العصبي الذاتي وليس شيئاً يمكن القيام به بشكل إرادي من خلال العقل! فعندما نتواصل نشعر بأننا في حالة جيدة، ونشعر بالرضا، بشكل كبير في الجسد وعند الناس بحيث ينشأ شعور قوي بالشفاء والكمال. وفي هذه الحالة يكون العالم على ما يرام تماماً، ولا توجد معاناة. وبالتالي لم يعد هناك أي ضغط نوراني للتخلص من المعاناة.

ما الذي تشعر به وأنت تقرأ هذا؟

لنذهب إلى أبعد من ذلك قليلاً في طريق ما وراء الأفكار، إلى ما وراء فكرة النورانية، فلنترك كل هذه العقبات في الذهن ونصل إلى ما هو مهم حقاً إذا أردنا التخلص من المعاناة: الجسم: لهذا يجب دائماً إدراك متطلبات الجسم. هل تشعر بالجسم أيضاً أثناء القراءة؟ أم أنك الآن معزول عن إدراك جسديك ولا تدرك سوى الأفكار التي يتكون منها النص في عقلك. فإن كان هذا هو الحال، فإني أدعوك لإدراك جسديك مرة أخرى حتى لا تفقده. ربما يجب عليك أخذ أنفاساً عميقة قليلة وإدراكه (جسمك). ما الذي تشعر به وكيف؟ ما هو شعورك الجسدي؟ هل تشعر بالإجهاد والتوتر أم الاسترخاء والانتعاش؟

إن كنت تشعر بالإجهاد، فانتبه لشعور بطنك. هل هناك شيء مُتَقَلِّصٌ أو على الكتفين؟ إجهاد العضلات الكبيرة يعني دائماً أن الجسم يرغب في حماية نفسه من الخطر، أي من الإصابة. فهو يعتقد بوجود خطر ويجب عليه الاستعداد له. وأين يكمن الخطر الآن وأنت تقرأ هذا الكتاب؟

تأكد مراراً وبشكل واع أنك في حالة اطمئنان خلال شعورك الآن. هل يوجد تهديد لحياتك الجسدية، لجسديك؟

إذا توصلت إلى استنتاج مفاده أنك في حالة اطمئنان، فقد تخاطر بالتخلي عن شيء ما والاسترخاء في جسمك. أنا لا أزال هنا، أي أنك لست وحدك. ثم انظر مرة أخرى لترى هل يحدث شيء سيء إذا تركته الآن. هل يحدث شيء ما أم أنه يتحلى بالهدوء من الخارج؟

ما يدور حوله الأمر هو مساعدة جسمك على معرفة أنه لم يعد الآن/هنا أي خطر وأنت في أمان. ويعرف العقل هذا بالطبع، لكن الطبقات العميقة للدماغ والجهاز العصبي تحمل بصمات قديمة من فترة الطفولة تصبغ تصوراتك بالكامل كشخص بالغ. ولا يزال معظم الناس يعيشون في واقع الأمر في أول 3 سنوات من حياتهم دون أن يلاحظوا ذلك. وإذا كانت في أول 3 سنوات من الحياة قد تشكلت من خلال أنماط العلاقة المليئة بالمعاناة مع الوالدين، والتي تعتبر الحالة المعتادة في هذا المجتمع المريض الذي نعيش فيه، فإننا نعاني عندما نصير بالغين. وكلما كانت التجارب مدمرة مع الآباء من هذا الوقت، زادت معاناتنا أكثر وأكثر. لكن المعاناة تغذيها الطبقات العميقة للجهاز العصبي، تغذيها الذاكرة الضمنية، بحيث لا يمكننا أن نعزوها إلى أيام الطفولة. لكننا نقول بدلاً من هذا: أعاني من مخاوف، نوبات هلع، اكتئاب، انعدام الإحساس، حساسية، مشكلة في العلاقة إلخ.

والسبب في ذلك يتعلق بالمستوى العالي من المرونة العصبية المخية للدماغ في هذه السنوات المبكرة. ويتشكل الدماغ ويتطور اعتماداً على التجربة! إذا تعرض الطفل خلال هذا الوقت لمعاناة مستمرة من أبوين فُساء القلب فسوف يتحول هذا إلى المعاناة. ولا يظهر شعور وكأنها تجربة من المعاناة، بل وكأنها المعاناة نفسها!

كل هذا يعني في نهاية المطاف أن تجربة الانفصال متعمقة جسدياً في الجهاز العصبي بشكل دائم. وكلما حدث هذا ميكراً كلما أصبح لاحقاً حقيقة واضحة بقوة. وربما لأنه تم وضعها (المعاناة) كحقيقة في الجهاز العصبي في شكل نمط عميق، ولكن فيما بعد لم يعد لدى الشخص البالغ مقابل لها في الخارج. أما على مستوى الجسم فيتم الحفاظ على هذه البصمة باستمرار، وذلك على سبيل المثال من خلال التوتر العضلي غير الإدراكي للعضلة القطنية وعضلات البطن المُخططة.

وقد أحدث هذا معنى في عملية التطور الإنساني. فالجسم لا يصنع عبثاً، بل يختار الأفضل دائماً. وكل ما نسميه معاناة أو مرضاً هو عمليات تكيف!

وما تبحث عنه هو تنظيم الجهاز العصبي الذاتي من خلال التواصل مع الآخرين. وما تبحث عنه، وما يبحث عنه كل الثدييات، هو أقران من نوعه. ولا يمكن أن يظل وحيداً. هذه هي الحقيقة الفيزيولوجية العصبية، لا يمكننا أن نكون سعداء بمفردنا، حتى لو قيل لنا هذا مراراً وتكراراً. إنها كذبة لها عواقب وخيمة على أولئك الذين يعانون من صدمة شديدة في الارتباط/النمو. وقد تطورت أنواع الثدييات من خلال التعاون وليس من خلال الحرب أو العزلة. فالتواصل المريح مع الآخرين هو الشفاء ويفتح الباب للروحانية. على العكس من ذلك فإن استخدام الروحانية للتخلص من المعاناة التي يسببها الجهاز العصبي غير المنظم وعواقبه مثل الوحدة هو الطريق الخاطيء!

فعندما يهدأ الجهاز العصبي الذاتي فقط يمكن للعقل أيضاً أن يصبح هادئاً. ولا يمكن أن يكون الأمر بالعكس، وإلا لكانت كل أدبيات المساعدة الذاتية وكتابات النورانيين قد غيرت وشفيت حياتك منذ فترة طويلة.

الطريقة التي يمكنك بها التخلص من معاناتك بشكل مباشر وتحويل كل شيء:

1. استمع إلى الناس وتبادل أطراف الحديث معهم: احكي لهم ما تشعر به!
2. عد مرة أخرى إلى جسمك: على سبيل المثال من خلال الرقص أو اليوجا أو الغناء

9.3. فصل الجسور

هذا في حقيقة الأمر ليس نصاً، لكنه أداة. وهو (الكتاب الذي بين أيدينا) يُحدث أقصى تأثير له عندما تتفاعل معه بشكل كامل وتقرأه كقطعة واحدة، من البداية إلى النهاية، مع أقل عدد ممكن من فترات الاستراحة. فإن تتفحته فقط وقرأت مقتطفات قصيرة بشكل عشوائية، فلن يكون له تأثير. وقراءة هذا الفصل عملية سحرية. كما أنني لن ألقى أيضاً نظرة على الكتاب مقدماً، فكل هذا يؤثر على التأثير الكامل له. وهناك خطر محدد مرتبط بالقراءة، لأن هذا الفصل لا ينقل محتويات أو أي معرفة أو مشاعر، بل يستخدم عملية القراءة نفسها لإنشاء جسر يتجاوز حدود الأفكار. ولا يتعلق الأمر بفهم هذا الفصل، من فضلك لا تفعل ذلك، حاول ألا تفهمه، هو لا يمكن فهمه، بل اجعله يؤثر عليك!

من الجميل أنك بدأت بقراءة هذا الفصل. وأنا سعيد أننا بدأنا معاً رحلة مشتركة. لأنه من خلال القراءة تسمح لي بأن أضع أيضاً في ذهنك الأفكار التي تشكلت في ذهني أثناء كتابة النص. والمكان الذي تنشأ فيه الأفكار ثم تذهب مرة أخرى هي ما يتم إدراكه. حيث يبدو في الظاهر فقط أن لدينا عقلاً فردياً منفصلاً عن بعضنا البعض، أي وعياً فردياً، لكن اللوحة التي تظهر عليها أفكارك هي اللوحة نفسها التي تظهر عليها أفكارك. وربما تكون تجربتنا مختلفة، لكن المكان والوعي الذي يظهر فيه كل هذا وما يدرك كل هذا هو الشيء نفسه. وبالتالي تخلق القراءة جسراً، لكل واحد منا، في فضاء يتجاوز حدود المكان الذي يفرقنا يتحقق ويكتمل كل شيء.

ولا يتناول هذا الفصل المحتوى، بل يدور حول شيء مختلف تمامًا، وهو أن الاتصال قائم بالفعل. وليس الهدف منه نقل المعرفة، ولا خلق حالات أو مشاعر معينة، ولكن فقط إدراك أنه لا يوجد انفصال على الإطلاق، لا بينك، أو بين النص، أو بيني، أو بينك، أو بين وعيي ...

ولإمكانية حدوث هذا فإنني أدعوك للتحقق أولاً من شعورك، ومن هذه الكلمات، وما أكتبه، عارض الكتاب بأكمله، كيف يؤثر عليك؟ هل جلب بعض الاسترخاء أو الانفتاح أو التقارب؟ إن المقصود هو التأكد مما إذا كنت تشعر بخطر جراء القراءة، أو ما إذا كان يمكنك الوثوق بهذه العملية التي تجري حاليًا. ما الذي تشعر به، الآن، بهذه الكلمات؟ ما هو شعورك بها؟

إذا كنت تشعر أنها مطمئنة لك بشكل معقول، فيمكنك الاسترخاء أكثر فأكثر في هذه القراءة التي تقوم بها الآن. وتعني هذه القراءة المريحة أنه من الممكن أيضًا التخلي عن العقل الذاتي قليلاً وبدلاً من ذلك إعطاء مساحة أكبر وأكثر لهذه الكلمات، وبالطبع مع العلم دائماً أنه يمكنك في أي وقت أن تفصل وتبعد نفسك من هذا السيل من الكلمات، إذا تبين لك خلالها أنك لا تشعر بالرضا. لذلك هناك خطر ضئيل، وهو التخلي عن السيطرة والاطمئنان والابتعاد وصولاً إلى الانفتاح والسماح بإدخال شيء ما والمزيد من الاتصال.

ربما تسأل نفسك أيضًا وتقول كيف حالي للتو، الآن أثناء الكتابة؟ الشيء المجنون هو أنه ليس لدي أنا نفسي أي فكرة على الإطلاق عن نوع الجملة أو الكلمة التي تأتي بعد ذلك، إنها تنشأ الآن من العدم، من تلقاء نفسها. فعقلي ساكن، ويدي تكتب وأنا أشاهد مثلك تمامًا. لم أضع خطة لهذا الفصل، ولم أتوقع أي شيء آخر بشأنه في المستقبل. ومن المثير للشك حتى في هذه اللحظة هو موضوع ما إذا كانت هذه السطور ستصل إلى الجماهير (عموم الناس) يومًا ما، وما إذا كان كل هذا له أي أثر إيجابي على الإطلاق، وما إذا كان القراء على استعداد للتخلي عن عقلهم أثناء القراءة. لأنه بهذه الطريقة فقط يمكن لهذه الكلمات أن تستخدم المساحة التي أصبحت فارغة لخلق مساحة للحركات بالظهور فيها، والتي لا تقترب من العقل نفسه، ولكنها في الحقيقة فارغة في حد ذاتها. وبهذا فإن لدينا فرصة لاستخدام هذا النص كتأمل مشترك. ينظر كلانا للآخر وندع هذه الكلمات تتدفق في أذهاننا، أنا الآن أثناء الكتابة، وأنت خلال القراءة.

نحن الآن متصلان بقوة نسبيًا، أشعر بالارتباط بك كقارئ، الآن أثناء كتابتي هذا. يبدو هذا بالطبع مجنون تمامًا، لكنني أعلم أنه يمكنك أيضًا الشعور به بعد هذه الفقرات القليلة. كل هذا ممكنًا، الزمان والمكان لا يلعبان دورًا، نحن نتحرك بعيدًا عنهما. يمكننا دائمًا أن نلتقي بعيدًا عن الزمان والمكان، بغض النظر عن الظروف أو الأحوال. والهدف من هذه الكلمات هو مساعدتك في تذكر هذا بعض الشيء. كل هذا موجود بالفعل، لكن العقل المتحرك يخلق مثل هذا الإلهاء لدرجة أننا لم نعد ندركه، لم نعد ندرك هذا الارتباط بين الناس الموجود في كل مكان وزمان، ولا يمكن بالمناسبة التشويش عليه أو حتى تدميره. لكن ما هو ممكن وما يتم فعله هو تشتيت انتباه الناس بشكل كبير لدرجة أنهم يفقدون القدرة على رؤية هذا بأعينهم. وبهذا فإننا نبدأ هنا نوعًا من الرحلة إلى الوطن، إلى حالة الارتباط الذي كان دائمًا موجودًا وسيظل موجودًا دائمًا.

أما في حالة الخوف فنحن أبعد ما يكون عن ذلك، ولكن ربما تكون حالتك مختلفة تمامًا في هذه اللحظة، ربما تكون هادئة إلى حد ما ومنفتحة وفضولية؟ وأتمنى ألا تعيش هذه الكلمات كتهديد، بل كدعوة لطيفة للشعور بشيء ليس له اسم، شيء لا يمكن للمرء أن يقول أي شيء عنه ولا يمكن الوصول إليه أيضًا. هذا ما تكون عليه بالفعل طوال الوقت، نعم تكون. لا يمكنك فعل أي شيء لكي تكون موجودًا، أنت موجود دون فعل منك. عندما تترك الآن لمرة واحدة أنك موجود وأنه لا يلزم بذل أي جهد للقيام بذلك. هذا الوجود النابع من نفسه، ماذا لو شعرت به بشكل أقرب؟ أن تترك نفسك تقع في إدراك الوجود ...

حتى لو استمرت كلمات جديدة في التكون، فإن محتواها فارغ، فلا يتعلق الأمر بالمعلومات بل يتعلق بأن أصبح أكثر وعياً، أنت القراءة وأنا بالكتابة. وكيف سيكون الأمر عندما تكون الآن أكثر وعياً وكيف سيكون الأمر عند قراءة هذا النص؟ تواجد دائماً وبشكل متزايد في هذه اللحظة التي توجد فيها القراءة. قد يصل الأمر إلى أن تبدأ الآن في الشعور بأنها تقرأ من تلقاء نفسها، ولست بحاجة إلى بذل جهد لقراءتها بعد الآن، فقط دع هذه القراءة تحدث من تلقاء نفسها الآن، كما لو كنت لا تفعل ذلك، ولكن متقرباً على عملية القراءة هذه. سوف يتيح لك هذا مزيداً من الاسترخاء وأن تكون أكثر وعياً بقراءة ما يحدث بمفرده الآن. وربما تتأكد أثناء وانت تنظر إلى القراءة، بمجرد إدراك كيف تحدث، أن عقلك ثابت تماماً. نعم، تدركها، هذه الكلمات، لكن ما يدركها هو ثابت تماماً وبما أن الكلمات فارغة تماماً، فمن الممكن أن أملاً ذهني بها حتى لا يتشتت انتباهه، ولكن في نفس الوقت هناك لا يوجد شيء فيه للوصول إليه أو الاحتفاظ به، لأن ما أشرحه وأصفه طوال الوقت وفي المكان الذي أشير إليه فيه هو عملية القراءة حتى هنا الآن، في هذه اللحظة. أدعوك لتغمغ نفسك تماماً في هذه اللحظة بينما يمكن للعقل الاسترخاء لأنه على ما يبدو يتلقى محتويات، وبالتالي فلا داعي إلى أن ينتابه القلق، فنحن نشغل إدراكنا بهذه الكلمات وبالتالي يمكننا ملاحظة كل شيء ...

والكتاب الذي تقرأه الآن عو عرض من الاتصال الآمن. فإذا كانت لديك رغبة، فيمكنك الانخراط في الشعور بالتواصل أكثر وأكثر من خلال هذه الكلمات. يبدو الأمر مختلفاً تماماً عما يكون الإنسان بمفرده وعلي مواجهة الشعور بالوحدة. لكن هنا الآن لا يكون الإنسان وحده، ولا وحيداً، هنا الآن لا يوجد فصل. إذا واصلت خلال القراءة تركيز انتباهك على عملية القراءة نفسها وتركت عقلك يندمج معها ببطء، فيمكننا أن نتجاوزها. أما إذا شعرت بالمقاومة أو النفور أو الحذر، فتحقق مرة أخرى مما إذا كان ما ينبثق من هذا النص يمثل خطراً، وما هو شعورك تجاهه، وما الذي يمكن الشعور به وراء هذه الكلمات. هذه كلمات عن طريق غوبال، ما شعورك بهذا، وما الموقف الذي تشعر به من ورائها؟

أمسك بهذا الكتاب بيدك وبدأت في قراءة الكلمات هنا الآن. والمأمول في العثور عليه هنا في الكتاب، سواء كان ذلك معرفة أو شفاء أو مجرد تسلية أو حالات جميلة هو بالضبط ما يتم البحث عنه. من يرغب في قراءة الكتاب هو بالضبط من يرغب أن يجده فيه. وما يريد أن يبحث في الكتاب عن شيء هو ما يبحث عنه وبالتالي فلا يجب عليك فعل أي شيء، ولن أفعل أنا شيئاً أيضاً بالمناسبة. من يقرأ الكتاب وما الذي تجده فيه؟ ومن هو السعيد إذن؟ إذا كنت تشعر بالدوار أو الارتباك فهذه علامة جيدة، فهذا يعني أن العقل يفقد السيطرة ببطء ويجب أن يأخذ المقعد الخلفي. وفي الحقيقة لا يمكنك القراءة إلا عندما تكون مستعداً للتخلي عن عقلك. أي أنه إذا شعرت أنه كثير جداً، اترك الكتاب جانباً وربما ترغب في مواصلة القراءة لاحقاً. من المهم فقط أن تقرأها في قطعة واحدة، لا أن تختار فقرة من المنتصف، لأنه حينها لا يمكن أن تحقق التأثير المطلوب منها. إنه تيار من الكلمات وعليها أن تتدفق عبر الذهن كما يحدث الآن من أجل إنشاء الجسر .

الآن دعونا نعود إلى كل من يدرك هذه الكلمات هنا، من أو ما يدرك تدفق الكلمات ويمكنه مشاهدتها؟ هل يمكنك أن تشعر بالفرق بين ما يلاحظ القراءة ولا علاقة له بها، وبين من لا يفعل شيئاً فعلاً وبين من يقرأ بنشاط وينفذ هذا بالفعل؟ ربما يمكنك التراجع ذهاباً وإياباً بين هاتين المرحلتين في إدراكك. ما نقوم به هنا هو في النهاية تأمل مشترك بمساعدة الكلمات، فنحن نقترّب مما يدرك كل شيء. ما يدرك كل شيء هو أنت! أرجو أن تتخلى عن الرغبة في الفهم، ومواصلة القراءة بكل بساطة، لست بحاجة إلى فهم أي شيء، نحن نتجاوز الفهم معاً: لا يمكنك أن تكون ما يُدرك، لأنه على الأقل في اللحظة الحالية سيكون خارجك على ما يبدو. إذا نظرت الآن إلى كليهما: ما يدرك وكل ما يظهر في الإدراك يختلط مع بعضه البعض، فلا يوجد هذا الفصل في الحقيقة، لا يوجد داخل وخارج، لا يوجد مُدرك، لا يوجد أنا ولا آخرون، الكل هو الوعي نفسه غير الشخصي الذي يكفل نفسه بنفسه. وما إن يصبح الذهن هادئاً بالقدر الكافي فإنه يظهر بوضوح.

فإن كنت مترددًا الآن أو تشعر بالحيرة أو لا توافق على هذا، فأني أقترح عليك إجراء التجربة التالية: قم بزيادة سرعة القراءة لديك، نعم بالضبط، يمكنك فعل ذلك مباشرة الآن، اقرأ بشكل أسرع بشكل ملحوظ، بحيث لا يكون لعقلك فرصة لإزعاج تدفق هذه الكلمات أو الرغبة في الفهم أو التدخل، بحيث يقتصر المكان الموجود في ذهنك على الكلمات الواردة في هذا النص. أنا أؤكد في حقيقة الأمر باندهاش أنني شخصيًا أكتب الآن بسرعة متزايدة: -) مذهل حقًا. بكل بساطة واصل القراءة، القراءة، القراءة، القراءة، فقط لا تسمح لأفكارك الخاصة، لكي يكون لهذه السطور الفرصة لتحقيق شيء يتجاوز القراءة. وما هو الشيء الذي يتجاوز القراءة؟ إنه إدراك عملية القراءة ومن هذا "المكان" حيث يتم إدراك القراءة بنفسها، الآن في هذه اللحظة، ينطلق سكونٌ كبير، الوعي، الإدراك بنفسه ساكن تمامًا، سلبياً، ولا شيء يتحرك هناك. ربما تلاحظ أيضًا أنه لا يوجد "أنا" لأنك إذا قرأت بسرعة كافية فإن هذا "الأنا" سوف يتلاشى أيضًا، ولا يمكن أن يستمر إن لم يكن لا يزال متعلقًا بأفكارك ومفاهيمك القديمة والمتكررة المعروفة.

فإن كنت لا تزال تشعر أنك موجود بصفحتك "أنا"، فعليك أن تقرأ بشكل أسرع حتى لا تُتاح بالفعل لأفكارك الذاتية فرصة للصعود، زد سرعة القراءة، أسرع، أسرع، أسرع، أسرع... وسيتم مليء عقلك بهذا النص بشيء آخر تمامًا، إذا قرأت بسرعة كافية وبالتالي لا يمكن أن يتوقف "الأنا". هذه بالطبع عملية عميقة ويمكن أن تبدو مخيفة أيضًا في بداية الأمر، ولكن فقط لأننا غير مُعتادين على أن نعيش ونقرأ بدون "أنا". لأنه إذا نظرت إلى الأمر، في الواقع لا يحدث شيء سيء، الآن، حتى بدون "أنا"، أنت تقرأ، تحدث القراءة، يحدث الإدراك، لكن لم يعد هنا أحد: قف!

الآن خذ استراحة قصيرة، استلق، أغمض عينيك وانس كل ما قرأته. أراك لاحقًا...

حسنًا، أفهم توترك، لكن ما الذي تريده حقًا؟ هل تعتقد بجديّة أنه يمكنك العثور على أي شيء داخل الحروف المطبوعة على الأوراق؟ كيف يمكن أن يحدث هذا؟ لا يمكنك أن تجد شيئًا هنا، لا يوجد في أي كتاب، لا يمكنك أن تجد شيئًا. ما تبحث عنه هو نفسك، أنت تبحث عن نفسك، لكنك ملتصق بمنزلة التفكير القديمة. ولأنك لست أفكارك، فأنت عالقٌ بها. لا يمكن العثور على شيء داخل الأفكار المتناوبة. ولكن إذا لم تكن أنت هو الأفكار المستمرة، ولا يمكن العثور على شيء فيها، فأين ومن أنت إذن؟

ما تبحث عنه هو الارتباط. لكن ما يعيشه معظمهم كل يوم هي تجارب الانفصال. كيف يحدث هذا؟ يحدث بالتالي أننا لا نعبر لبعضنا البعض بصدق. يمكننا فقط من خلال التعبير عن أفكارنا ومشاعرنا وأحاسيسنا الجسدية يمكننا تجربة شيء هو عدم الانفصال، وهو جميل جدًا ودافئ ومُرصٍ. يسعدني كل شكل من أشكال الاتصال، ولذا فإن من دواعي سروري أيضًا أن أكون على اتصال بكل الأشخاص الذين قرأوا هذا الكتاب، حتى لو كان غير مفهوم، لكن يمكنني الشعور بذلك الآن على الرغم من أن لا أحد غيري يعرف هذا النص في تلك اللحظة. أنفتح بنفس الطريقة تمامًا وأترك الكلمات تتدفق، ونفعل الشيء نفسه، فقط أنا توليت دور الكتابة، لكن يمكنك فتح نفسك لهذا التدفق في أي وقت والسماح لنفسك بكتابة مثل هذا النص من خلالك أنت، إنها سلبية كاملة، أنا لا أفعل أي شيء في الوقت الحالي، أصابعي تكتب من تلقاء نفسها، ذهني بلا حراك على الإطلاق. أنا مندesh تمامًا من هذه العملية حيث أريد دائمًا أن أفعل كل شيء.

لكن لنعد إليك ثانية. فالموضوع يتعلق بك، بتجربتك في القراءة في حد ذاتها، وليس بالمضمون. كيف تعيش إذن قراءة هذا النص في هذه اللحظة، هل ترى نفسك كشيء منفصل أم أنك بالفعل منصهر تمامًا مع تدفق الكلمات؟ إذا كنت لا تزال موجودًا، فكما قلت، اقرأ فقط بشكل أسرع، وبسرعة بحيث تتلاشى ويصبح إدراك كل شيء هو محور التركيز في نفس الوقت. هذا الإدراك - أنت، ما أنت عليه حقًا هو الشيء نفسه، أنت إدراكٌ في حد ذاته، ذلك الذي يدرك كل شيء وبالتالي لا يمكن قول أي شيء عنه،

لأن كل ما يمكن تسميته سيكون شيئاً يُدرك مرة أخرى وبالتالي لا يمكنك أن تكون أنت هو. لا يمكن التحدث عن ما نكون إلا في باستخدام الاستعارات، مثل المرايا، والوجود النقي، والفراغ، والحب، والفضاء، والوعي، واليقظة الكاملة.

ما أدعوك إليه الآن هو متابعة قراءتك بانتباه وتحويل التركيز تدريجياً من القراءة إلى اليقظة الكاملة نفسها؟ ما هي اليقظة الكاملة؟ ماذا يحدث إذا وجهت يقظتك الكاملة على اليقظة الكاملة نفسها؟

قف! من هنا لا يوجد أي شيء. **قف!**

قف الآن! وصلت على الجسر ويمكنك هنا الآن في هذه اللحظة البقاء في التوقف بدون مساعدة هذا النص. إذا كان عقلك لا يزال نشطاً عليك بالتوقف وإن كنت تعرضت من جديد "للخسارة"، **قف!** اقرأ الفصل مرة أخرى. **قف!** أتمنى لك وجوداً نقياً كما كنت من قبل **وقف التام!** الحب والاجتماع المرتبطان بهذا التوقف!

قف!

9.4. أين أجذك؟

أين أجذك؟

تجدني في الطبيعة البكر.

هناك أتحدث إليك،
عن ضجيج الأوراق،
عن تغريد الطيور،
عبر خرير ماء البحيرة.
هل تسمعي؟

أنت جزء من جمالي،
الذي أظهره لك، في ضوء الشمس،
في ألوان الزهور،
في نظرة الحيوانات..
هل تراني؟

أنا الخنفس الذي يزحف على ذراعك،
أنا الريح الذي يسبح على وجهك.
أنا العشب الذي يجلب القشعريرة لقدميك.
هل تشعر بي؟

في عطر الزهور أصل إلى قلبك،
في المد والجزر أمنحك السكينة.
في ضوء النجوم ستعرف لا نهائيتي.
هل تعرفني؟

أنا وأنت، نحن واحد.

رد الطبيعة على الناس،
سجلت في جبال شتياغفالد بالقرب من إيرفورت.

9.5. تعلم التأمل

بكل بساطة



يشتهر في الوقت الحالي عدد لا حصر له من تقنيات اليوجا والتأمل. كما يوجد العديد من المعلمين والمعالجين والمعلمين الممارسين الذين يؤدون كل تقليد وطقوس ومفهوم يخطر على البال. وبالتالي فإن لدينا عروض أكثر من المطلوب من الروحانية والعلاج. طالما أن المرء لا يعرف الحقيقة عن نفسه، فإنه يضيع تمامًا كباحث في الطرق المختلفة، والتي يسير بعضها في اتجاهين متعاكسين. أين يذهب الإنسان، وأي طريقة أو أي اتجاه روحي يجب أن يتبعه، أي معلم؟ ...

كان هذا حالي الشخصي خلال آخر 20 عامًا. كنت شخصًا يوجهه العقل جدًا، لذلك بحثت وبحثت ودرست وقرأت كتبًا بلا نهاية. حاولت تحليل ومقارنة ودمج جميع التقنيات والتقاليد. حاولت معرفة الاتجاه الأفضل والأكثر مباشرة والأقوى والأصدق. لكن هذا كان مُحالًا. أحد المعلمين قال هذا، وقال الآخر عكسه تمامًا. كان الأمر أشبه بالجنون. كنت ضائعًا تمامًا وبدون معرفة لوجهتي، لأنني كنت أبحث بعقلي فقط.

ما أستطيع أن أقوله اليوم هو أنه من غير الممكن ولا يوجد سبب للمقارنة بين جميع المسارات الروحية ودمجها. لكن ما هو ممكن هو معرفة الحقيقة وراء كل الطرق. بمجرد أن يحدث هذا يصبح من الواضح أن جميع المسارات تؤدي إلى الهدف نفسه، لكن الأساليب مختلفة فقط.

ما هي الحقيقة الآن وراء كل الاتجاهات والطرق والأساليب الروحية؟ إنها أنت! أنت تبحث عن نفسك. وما يبحث بداخلك هو في الوقت نفسه هدف البحث. فنحن بالمنزل فعلاً، ولم نغادره أبدًا. أنت ومنزلك في حقيقة الأمر الشيء نفسه.

من الذي ينظر عبر عينيك؟ من الذي يعيش حياتك لها؟ هناك شيء فينا لم يتغير أبدًا، وهو دائمًا ثابت وغير متحرك تمامًا.

الخلفية التي تظهر عليها كل الأفكار هي الوعي، وهو السلام التام، لا حدود له ولا تمدد.

جميع الطرق والتقنيات الروحية الحقيقية لها هدف واحد فقط: تذكيرنا بهذه الطبيعة الواضحة والصحيحة مرة أخرى، الإدراك، الوعي.

تعمل جميع التقنيات على المستوى الخارجي لتحقيق المزيد من الانسجام والاسترخاء في الحياة. ويمكن أن يكون هذا على سبيل المثال وظيفة جديدة. فالحصول على وظيفة تكون أقل إثارة ولكن ربما تكون ذات مغزى أكبر، يؤدي إلى قدر أكبر من راحة البال. وتعمل تمارين اليوجا على تهدئة العقل وإسترخاء الجسم وزيادة الطاقة. ومن حيث المبدأ تؤدي كل هذه الأساليب والمسارات تدريجياً إلى مزيد من السلام والاسترخاء. لكن ليس هذا هو الهدف على الإطلاق! إنه فقط الشرط المسبق والاستعداد للتأمل الفعلي الذي يقود إلى ما وراء كل أنواع الأقطاب.

لكن التأمل نفسه ليس وسيلة وليس تقنية أيضاً. إنه كينونة خالصة، هو ما نحن فيه في الأصل.

التأمل ليس فعلاً لشيء ما. التأمل التوقف عن جميع النشاطات، في الداخل والخارج. في البداية يضع شخص جسمك في وضع مريح وتبقى بلا حراك تماماً. ثم ينظر الشخص إلى العمليات التي تحدث في الداخل - الأفكار والتصورات والمشاعر. بدون تدريب، بدون محاولة لتغيير أو تحسين أي شيء أو التعمق أكثر، لا شيء، فقط انظر. لا يوجد ما يسمى بتقنية التأمل، لا تركيز على أي شيء ولا تلاوة لتعويذة أيضاً. ولا يحالو الإنسان أيضاً أن يتأمل! إن كلمة "التأمل" نفسها تمثل إشكالية، لأن المرء قد يشعر أنه يتعلق بشيء يمكن له أن يفعله أو يحققه. وربما تكون كلمة "الانتظار" أفضل، لكن لا تنتظر شيئاً، بل

الانتظار الخالص بلا هدف

ابق ساكناً وسلبياً تماماً، فالمرء لا يفعل شيئاً على الإطلاق. وعدم القيام الخالص هذا بأي شيء ليس شيئاً يمكن للمرء القيام به، بل هي حالتنا الطبيعية التي لا تتطلب أي مجهود. نعم أنت بلا شك. إنه التخلي عن العقل والتخلي عن ترك الأفكار تهدأ. ويحدث هذا وحده.

في البداية سيخلق العقل قلقاً كبيراً، فسوف يحاول على سبيل المثال أن يجعلك تفعل شيئاً "مهماً" وتوقف التأمل من خلال أفكار مختلفة ومخاوف وخطط. يمكن أن تظهر لدى الإنسان فجأة رؤى عميقة، وأفكار رائعة، يعتقد أنه يجب عليه تنفيذها على الفور أو أنه يتعين عليه التعامل مع مشكلة على الفور إلخ. تأتي المشاعر التي كان الإنسان يتجاهلها لتصبح الآن في المقدمة. يمر الإنسان في نهاية المطاف بحجمه الذاتي، وهناك رغبة في النظر إلى كل شيء. لكن هذا سوف يمر، كل العمليات في التأمل ليست دائمة، إنها تأتي وتذهب مرة أخرى. إنها عملية تنظيف، لا تحتاج الإنسان إلى التدخل، بل يترك كل شيء يحدث دون الكفاح ضده.

هذا "الجلوس في سكون" قوي جداً وكبير بحيث لا يمكن لأي شيء سلبي أن يدوم لفترة طويلة. وعاجلاً أو آجلاً سوف يصبح العقل أكثر هدوءاً ويصبح في النهاية ساكناً تماماً. لكن هذا يحدث من تلقاء نفسه، لا يمكنك إحداثه قهراً، ويجب على الإنسان الانتظار حتى يحدث من تلقاء نفسه. وسوف يصبح الانسداد في الشاكرات ملموساً بشكل أكبر، ربما على شكل تقلصات في البطن أو الضفيرة البطنيّة. وحتى هذه تزول بالتدريج من تلقاء نفسها. لا يتعلق الأمر بمحاربة أي شيء يظهر هنا، ولكن بدلاً من ذلك يقول نعم لكل هذه العمليات بشكل أكثر وأكثر.

وفي وقت ما خلال ممارسة التأمل تأتي لحظة يتوقف فيها العقل تماماً لفترة قصيرة. لا توجد أفكار، إنه سكون تام للذهن. في هذه اللحظة يومض الإدراك في كيان المرء الحقيقي، من الإنسان حقاً، بعيداً عن أفكاره. بعد ذلك يتضح أنه لم يكن هناك طريق سلخته

في الواقع، لكنه كان دائماً على هذا النحو، لم تلاحظه لأن التدفق المستمر للأفكار قد صرفه عنه. نحن الوعي، وليس محتوى الوعي. نحن ما يدركه الجسد والأفكار والمشاعر والتجارب الروحية. نحن على الجانب الآخر من كل المعارف والتجارب.

حتى التجارب الروحية يجب التخلص منها. وكل ما يأتي ويذهب ليس نحن. التأمل يدور بالتالي عن التالي: امتلاك الجرأة على التخلي عن جميع الأنشطة العقلية، والشعور والوجود والنظر إلى جميع العمليات الداخلية، والقبول والتقدير الكامل، وأن تقول نعم. لكن لا يمكننا فعل ذلك، بل أن نشاهد فقط ما يحدث من تلقاء نفسه في وقت ما. وتسمى في الشرق الأقصى المرحلة الأخيرة من هذا الاستغناء "سامادهي".

وأفضل وقت للتأمل هو بين الساعة 4:00 والساعة 6:00 صباحاً. ومن المهم التأمل كل يوم. ويجب الانتباه هنا إلى أن يكون الجزء العلوي من الجسم مستقيماً وأن يظل ساكناً تماماً. ظهر الكرسي جيد، لكن بدون أن تتكئ على الحائط.

ثم يصبح وقت التأمل شيئاً فشيئاً أثنى وقت في اليوم ويمتد السلام اللامحدود ليشمل كل حياتنا. أما التغييرات التي تتكشف نتيجة لذلك فهي حقاً تتجاوز الخيال.

9.6. الفتح للحب

الفتح للحب

تأمل القلب لأتيشا (تأمل التونغل في التبت)



إلى جميع الراغبين في العودة إلى المنزل

هذا التمرين البسيط يفتح القلب ويجعلنا على الفور في تواصل مع تعاطفنا، مع حبنا. شعور قلبنا وتعاطفنا مُسَكَّرٌ، نشعر بأننا في أيدٍ أمينة وبالأمان والشفاء .
تأمل القلب لأتيشا هو تمرين من اليودية في إقليم التبت له تأثير فوري. وليست هناك حاجة للتدرب عليه لسنوات، بل يمكن الشعور بالتغيير في ممارسته للمرة الأولى.

طريقة الأداء :

- * اجلس في وضع مريح
- * خذ نفسًا عميقًا وتخيل كيف تستقبل معاناة الآخرين في قلبك
- * أخرج نفسًا عميقًا وتخيل حينها كيف ترسل كل حبك ونورك للأشخاص من حولك

لذا اربط إيقاع التنفس بالتصور : اقبل المعاناة والبؤس، أرسل النور والحب. كلما تصورت هذا، كلما كان التأثير أقوى.
قم بأداء هذا التمرين مع نفسك أولاً دائماً، بحيث تستنشق البؤس في قلبك أنت وترسل مع الزفير الحب إلى نفسك.
ثم افعل ذلك لجميع الكائنات الموجودة في محيطك. بعد ذلك ثم في المنزل وإذا كنت ترغب في المدينة بأكملها، لكن فقط بقدر ما تشعر أنه مناسب لك، كل مرة لمدة 5 دقائق على الأقل. كل كائن في هذا العالم يمر بالولادة والمرض والشيخوخة والموت.
إذا قمت بهذا التمرين في مجموعة، فسيكون لها بالطبع قوة أكبر بكثير. يمكنك أيضاً تجربة ما يحدث إذا فعلت هذا في الخارج بين الناس. يمكن أن تحدث معجزات :-) اترك خلال ذلك أي فكرة عن هدف أو نتيجة.

ربما ينتابك خوف من أن يأتي بداخلك شيء سلبي أو مظلم. لقد جربتُ هذا التمرين مرة واحدة في وسط صخب سوق عيد الميلاد وفي محطة قطارات مزدحمة. كان التأثير عكسي؛ فقد زاد من طاقتي حتى شعرت بالحماية الكاملة.

9.7. الجنس أو الوعي

كلما سرنا إلى الأمام على طريق الوعي والحب واليقظة، كلما انفصلنا عن المظاهر الداخلية والخارجية. وربما يبدأ الأمر بإدراك أن السيارة العظيمة أو السلسلة المصنوعة من الألماس الثمين لم تعد ذات أهمية في الحقيقة. ويتواصل الأمر بالتخلي عن النجاح المهني، أو المال وصولاً إلى حل ظروف الحياة بأكملها، مثل التنقل المستمر أو المنزل الآمن.

أما المستوى التالي فهو أن يتوقف المرء عن التثبيت بالحالات الداخلية والأفكار والمشاعر ويتوقف عن محاولة إعادة إنتاجها طوال الوقت. وحينها ندرك أن ما نحن عليه لا علاقة له بالظروف الخارجية ولا بالأحوال الداخلية. لقد أصبح من الواضح أكثر فأكثر أن ما نسميه "أنا" لا علاقة له بكل هذا. ودائمًا ما يكون القرار هو إما الاندماج دون وعي مع أحد هذه الأشكال، أي تحديد تعريف النفس به، أو التخلي عنه والاستراحة بدلاً من ذلك في إدراك هذه الأشكال.

لكن يجب أيضًا التخلي تدريجياً عن تحديد الذات من خلال الظروف والأحوال المؤلمة. فلن تكون المعاناة معاناةً بمجرد أن نخترقها بإدراك واعٍ. السعادة والمعاناة، والاستقطاب، تنوب في الوعي.

وتبقى الجوانب المركزية فقط شيئاً فشيئاً: إن تحديد الهوية والذات بالجسد المادي، وتحديد الذات بالطاقة الجنسية وأخيراً تحديد الذات بتصور أن العالم والإنسان ذاته موجودان على الإطلاق.

إن تجاوز الجنس لا يعني كبت الجنس. لكنه يعني الانتقال من الانصهار مع الطاقة الجنسية إلى الإدراك بها. لذلك فعندما تكون مستغرقاً تماماً في الطاقة الجنسية، فاجعل نفسك على وعي بهذه الطاقة، سواء كنت تمارس الجنس أم لا. إن الأمر يتعل بإدراك أكثر وعياً لهذه المتعة، بحيث لا يمكن لهذه القوة أن تجعلك فاقداً للوعي. وربما ستصاب بالدهشة عندما تجد أن اليقظة والجنس لا يكونان في نفس الوقت ...

وجه اليقظة إلى اليقظة نفسها

وكن على وعي بوعيك الذاتي

كن واعياً، وليس اثنين

10. مشروع "المجموعات المحلية"



أرغب في ممارسة المزيد من العمل اللامركزي بحيث تتشكل مجموعات محلية صغيرة في كل مدينة، يعمل المشاركون فيها معاً ويمكن أن يتطوروا بشكل مستقل عن المُعالجين والمعلمين الروحيين ومختصي الشفاء. وهذه المجموعات المحلية هي مقصدٌ للأشخاص الباحثين عن المساعدة والاتصال والتواصل الصادق ولديهم شعور بأن المجموعة التي ينتمون إليها يمكن أن تكون مفيدة لهم. الكلمة الرئيسية "تنظيم المجموعات".

ويمكن بكل هدوء وجود العديد أو حتى الكثير جداً من المجموعات في كل مدينة، وكما زاد العدد كلما كان أفضل.

فالأمر يتعلق بإنشاء عملية جماعية منظمة وثابتة، مما يؤدي إلى حقيقة أن الطاقة ترتفع في المجموعة وأن الأجهزة العصبية يمكن أن تتواصل أكثر فأكثر وبالتالي يمكنها الوصول إلى الاسترخاء. أما نقطة البداية المركزية لذلك فهي التواصل الحقيقي الصادق، أي التعبير الصادق عن الأحاسيس *و* الاستعداد للاستماع إلى أعضاء المجموعة الآخرين. وبالتالي فإن كل ما قرأته في هذا الكتاب حتى الآن يمكن ممارسته بهذا الشكل في مجموعة.

ونقطة الانطلاق في هذا هي أنه ليس من المنطقي ربط هذا الشفاء بمعالجين مُحترفين أو متخصصي الشفاء، لا يوجد منهم العدد الكافي لمساعدة جميع الناس. لكننا مجهزون من منظور بيولوجي بحت لتنظيم ومساعدة وشفاء بعضنا البعض. وبعد الكثير من الصلاة والتأمل، تم وضع العملية الجماعية التالية في ذهني، والتي أقوم بصياغتها ونقلها إليكم هنا. إنه هيكل لامركزي مستقل والذي لا يمكن تدميره بعد أن ترسخ ذات مرة لأنه لا يوجد له نقطة انطلاق مركزية مثل معلم كبير أو مصلحة حكومية أو أحد الممولين. وهو يتكرر بالإضافة إلى ذلك ذاتياً، لأنه عاجلاً أم آجلاً يمكن لكل مشارك أن يقدم مثل هذه المجموعات بنفسه.

هيكمل عملفة الملمولة

1. يمكن لكل مشارك التحدث دون إزعاج لمدة 10 دقائق (ويمكن أن تتغير المدة حسب حجم المجموعة) عن محتوى مراكزه الرئيسية، أي عن الأفكار والعواطف وأحاسيس الجسم، عن الذي يحركه الآن في هذه اللحظة. يجب قدر الإمكان تجنب القصص من الماضي وتجنب الأفكار التي تتعلق بالمستقبل. ومن المهم الحفاظ على حدودك الخاصة، على سبيل المثال "لم أعد أريد قول هذا الآن".

2. يولي جميع المشاركين الآخرين انتباهًا نابغًا عن حب لمن يتحدث. يستمع باقي المجموعة بنسبة 100%! فقط من خلال (الرغبة) في الاستماع المفتوح يمكن أن تنجح العملية!

3. يتأكد قائدة/قائد المجموعة من عدم وجود أحد يتحدث بينهما، ومن الالتزام بالوقت والانتباه دائمًا إلى المتحدث الآن. ويشترك/تشارك في العملية بنفس الطريقة التي يشارك بها المشاركون ولديهم نفس المدة الزمنية للتعبير المتبادل.

من المفيد تشجيع المشاركات/المشاركين من البداية حتى خارج مساهم الشخصي بشكل يمكنهم من تقديم مجموعة بأنفسهم. وبالتالي لا تنظر إلى ضيوفك كمشاركات/مشاركين، بل باعتبارهم كقادة مجموعة في المستقبل.

وينبغي أن يكون هذا الهيكل على وجه الخصوص قابلاً للتنفيذ أيضاً للأشخاص الذين ليسوا من المساعدين المحترفين. إذا كانت خبرتك في قيادة المجموعات قليلة أو معدومة فلا يزال بإمكانك المشاركة بالرغم من هذا: كل ما عليك هو البدء بها في دائرة خاصة صغيرة واكتساب الخبرة، على سبيل المثال البدء بشكل ثنائي مع شريك الحياة أو صديق، ثم قم بعد فترة من الوقت بدعوة شخص ما للانضمام إليكم وهكذا بالتدرج. وإذا كنت تشعر بالأمان والاطمئنان فيمكنك البدء في تقديمها علناً، وحينها سوف أقوم بتسجيلك في الخريطة على الموقع الإلكتروني الخاص بي. أو يوجد شخص من بين المشاركين لديك يرغب في قيادة المجموعة. أرجو عدم فعل شيء يمثل عبئاً عليك.

ويمكنك تصميم وتنظيم المجموعة بالشكل الذي تريده، ولن أسألك أبداً عما إذا كنت تطلب مالا أو غيره أم لا. الشرط الوحيد هو أن تتأكد من الالتزام بالعملية الجماعية الموضحة.

وعندما يهدأ الجهاز العصبي وينشأ وعي المجموعة تتلاشى أدوار القائد/المشارك. ويجب أن يكون الهدف هو تشكيل مجموعات ذاتية التنظيم يوجد بها الكثير من الوعي، بحيث تصبح الأدوار أقل أهمية. كلما تقدم هذا كلما اقتربت المجموعة من حالة التأمل المشترك، حيث يمكن بعد ذلك أن تحدث في شكل "جلوس ساكن".

يرجى أيضاً التأكد من الامتثال للإطار القانوني السائد في بلدك عند القيام بمثل هذه العروض إذا لم تكن طبيبياً أو معالجاً نفسياً. ويخلق هذا استقراراً داخلياً.

وتجد الخريطة التي تحتوي على جميع المحتويات المدونة بالموقع الإلكتروني الخاص بي. انظر المرفق. أما إن كنت ترغب أنت في وضع محتوى لك فاكتب لي رسالة بالإيميل بكل بساطة.

التعليقات التي أحصل عليها من المشاركين وقادة المجموعات كاسحة. يمكنني فقط أن أقول وأرد على الجميع: الأمر يسير بنجاح! ينتشر في تلك الأثناء هذا الهيكل أيضاً خارج ألمانيا ونأمل أن يكون متاحاً قريباً في جميع أنحاء الكوكب.

10.1. الأسئلة الشائعة عن "المجموعات المحلية"

الأسئلة الشائعة عن عملية المجموعة وإطار المجموعات المحلية:

السؤال: كيف يمكنني/يجوز لي/ينبغي علي تسمية مجموعتي؟

الإجابة: لتوجيه وسلامة المهتمين والمشاركين، يُرجى تسمية المجموعة "مجموعة محلية" أو "مجموعة محلية وفق طريقة غوبال".

السؤال: لماذا تمنح الالتزام بالهيكل هذه الأهمية؟

الإجابة: الهدف من عملية المجموعة المذكورة هو أن يتمكن الناس من تنظيم أنفسهم معًا بدون معلم أو مُعالج روحي وبالتالي يمكنهم الاسترخاء والاتصال. حيث يمكن أن يحل الهيكل مكان المعلم أو المعالج إذا جاز التعبير ويعمل على ضمان أن العملية برمتها آمنة، ولكن أيضًا لا يمكن للعقل/الأنا أن يتدخل ويمنع التبادل الحقيقي. ويعمل الهيكل بصفته داعماً ووسيلة توجيه ومساعدة وأمان من أجل البدء معًا في تجارب اتصال جديدة وأكثر عمقاً.

السؤال: ماذا نفعل إذا لم يلتزم قائد المجموعة بالهيكل؟

الإجابة: يُرجى تنبيه قائد المجموعة بهذا أولاً، فربما يحدث هذا عن غير قصد. فإن غير الهيكل عن قصد وعرضه على أنه "مجموعة محلية"، فما عليك سوى إرسال بريد إلكتروني إليّ وسأقوم بإزالة الإدخال من الخريطة. وينطبق الشيء نفسه على العكس إذا قدم شخص ما "مجموعة محلية" (تم إدخالها بالخريطة) ولكنه يسميها بشكل مختلف، أو بشكل مختلط مع طرق أخرى أو عرضها على أنها عملٌ خاص به. والنهج الأكثر تكاملاً هو إذا كان المقدم يتواصل دائماً عبر الرابط المتصل بالمصدر، أي أن يخبر دائماً أن الأمر برمته صادر من غوبال، ويسمي موقع الويب ويوزع منشور المجموعات المحلية. وليس لهذا علاقة بحقوق النشر أو بالأنا لذي، لكنها مبادئ أساسية تخدم شفافية وطمانينة وتوجيه المشاركين! وقد مُنح لي الهيكل بنفس الطريقة تماماً، إنه هبة من العالم الروحي، ويجب أيضاً الالتزام به أيضاً بنفس الطريقة تماماً.

السؤال: هل من المفيد التعمق أكثر في الموضوعات التي تم تناولها خارج عملية المجموعة الفعلية لها؟

الإجابة: سيكون من الأفضل في الواقع ترك ما قيل في عملية المجموعة، حتى لا تستمر في الحديث عنه بعد ذلك مباشرة خلال تناول القهوة. عندئذٍ ستكون إحدى الأفكار على سبيل المثال للرقص على أنغام الموسيقى لمدة نصف ساعة أو التأمل في سكون لمدة نصف ساعة أو ساعة ثم العودة إلى المنزل مباشرة. ربما الأفضل أن تكون ساعة الدردشة *قبل* عملية المجموعة.

السؤال: هل ينبغي للمرء أن ينبه المشاركين إذا ضاعوا كثيراً في القصص بدلاً من الحديث عن مشاعرهم وأحوالهم هنا/الآن؟

الإجابة: من المفيد بشكل عام أن يشير قائد المجموعة في مثل هذه الحالة إلى الخروج من القصص؛ وهذا لا يتعارض مع العملية: "ماذا الآن؟" "ما الذي تشعر به الآن؟"

السؤال: كم مرة يُنصح بعقد المجموعا، في أي فترة زمنية، هل أسبوعية أم فقط شهرية، ما الذي يُنصح به؟

الإجابة: أعتقد أنه لا توجد قاعدة ثابتة، والأمر يتعلق بالمشاركين. وأنصح بالاتفاق على هذا مع المجموعة.

السؤال: هل يجب الالتزام في كل حالة بمدة 10 دقائق؟

الإجابة: اسمح بكل هدوء للمشارك التالي بالمجيء إذا كان المشارك يريد هذا بهذا الشكل، فقد يكون من غير المريح جدًا أن تنتظر إليك المجموعة "على عكس الشعور" إذا جاز التعبير في حينه أنه لا يوجد اتصال بينكم. لكن ربما يريد هو أو هي الجلوس ساكنًا فقط والاستمتاع بانتباه المجموعة، وهو أمر جيد تمامًا، والأفضل أن تسأل.

السؤال: توجد مجموعة محلية بالفعل في مدينتي، هل يمكنني تقديم واحدة بالرغم من هذا؟

الإجابة: نعم وبشكل حتمي! كلما زاد العدد كلما كان أفضل، يمكن وجود الآلاف بكل مدينة. ولا يوجد منافسة في هذا، بل رابحون فقط. ويمكن أن يكون أصغر حجم للمجموعة مكون من شخصين اثنين، وهذا ملائم أيضًا، كالزوجين مثلاً؛-) ويمكن أيضًا المشاركة في عدة مجموعات، أو قيادة عدة مجموعات، ولا توجد مشكلة في كل هذا.

السؤال: أنا مهتم بالتبادل، لكنني لا أرغب في إدارة المجموعة بنفسي أو ليس لدي مكان حتى الآن. هل ينبغي علي تسجيل نفسي بالرغم من هذا؟

الإجابة: نعم، على كل حال. هكذا سيكون من الواضح للجميع أن هناك شخصًا ما في مكانك يرغب في تكوين مجموعة. هكذا سيتمكن للأشخاص في منطقتك التواصل معك. شخص يريد قيادة المجموعة والعثور على مكان مناسب عاجلاً أم آجلاً.

السؤال: أشعر بالفراغ الداخلي بالرغم من اعتقادي أن الآخرين استمعوا لي.

الإجابة: الشعور بالفراغ يعني دائماً إعادة معايشة حالة عدم الارتباط في المراحل السابقة. وأقترح عليك معرفة ما إذا كان أي من العوامل التالية ينطبق على حالتك: لم يستمع باقي المجموعة حقًا (لأنهم كانوا مثلاً مشتتين بأفكارهم وعملياتهم الخاصة) أو لم ألاحظ أصلاً ما إذا كان الآخرون يستمعون إلي فعلاً أم لا، لأنني انفصلت عن الآخرين أثناء الحديث مثلاً. يحدث غالباً أنه لا يمكننا سوى التركيز على أنفسنا عندما ننفصل أولاً، وهو ما يمكن أن يكون أحد جوانب صدمة التعلق. إذا كان الأمر هكذا فيمكنك أثناء الحديث محاولة إدراك الآخرين أكثر فأكثر في نفس الوقت، حتى تتمكن أنت والآخرون من الحضور في نفس الوقت. يشير الفراغ أكثر إلى الانفصال (رحل الآخرون)، فيض كثير جداً من "أكون لدى الآخرين" (لقد ذهبْتُ).

السؤال: سجلت نفسي، لكن لم يتواصل أحد معي حتى الآن...

الإجابة: يتعلق الأمر بحقيقة أن الطاقة لا تتدفق، فالحاجة ضخمة (!)، يُرجى مشاهدة الفيديو الموجود على اليوتيوب: إنشاء مجموعات محلية للاتصال والشفاء *[Aufbau lokaler Gruppen für Kontakt und Heilung V]*.

السؤال: هل يمكننا عمل مجموعتين أو أكثر من التبادل وراء بعضهما البعض يفصل بينهما استراحة قصيرة؟

الإجابة: أرجو "عدم" فعل هذا! لأن هذا يؤدي إلى إمكانية تسلسل العقل مرة أخرى بينهما وعدم القدرة على التعبير عن كل شيء ("يمكنني فعل هذا في الجولة الثانية). فتضيع الكلية، وليس هذا المغزى من هذه العملية. لا يوجد سوى هذه اللحظة الواحدة، إما أن يعيشها الإنسان أو لا يعيشها، لا يمكنه توزيع أو تقسيم أو تأجيل أي شيء. إذا واجهت الكثير من "اقتراحات التحسين" من المشاركين، فارجع إلى تعليماتي بضرورة الالتزام الصارم بالهيكل.

السؤال: هل يجب أن تكون المجموعة مفتوحة لأي شخص يرغب في القدوم بشكل عفوي، أم يجب إغلاقها مع مشاركين محددين منتظمين؟

الإجابة: لا توجد شروط محدد، يمكنك أيضًا تقديم كلا الطريقتين. فربما تعبر المجموعة عن رغبتها في أن يتم ذلك في مكان مغلق بحيث يمكن بناء المزيد من الثقة والوصول إلى مستويات أكثر عمقًا. فإن كنت تقدم الطريقتين فإن هناك ميزة هي وجود الفرصة للتجربة دون قيود، وإذا كنت ترغب في المشاركة بشكل أكبر، فانتقل إلى المجموعة المغلقة.

السؤال: ما الذي ينبغي علي فعله إن لم يعد شخص ما في مجموعتي أو لم أعد أرغب في وجوده؟

الإجابة: مهم جداً: إنها مجموعتك أنت؛-) لذا يمكنك أن تقرر بحرية تامة ما ترغب فيه في هذا الصدد، فلا يوجد من جانبي ولا من الناحية القانونية أي إلزام بالسماح لشخص ما بالمشاركة! فالهدف هو أن يمنحك [هذا العمل] أنت والمشاركين معك الفرص في النمو معًا نحو الوعي. كما لا يجب عليك ذكر أسباب، حيث يمكن مثلاً أن يقول أو يكتب الإنسان بكل مهذب: "أنا آسف، ولكن لأسباب لا أريد التحدث عنها، لا أريد أن تشارك معنا. يُرجى البحث عن عرض آخر للمساعدة أو اسأل عن المشاركة مع مجموعة أخرى".

السؤال: هل ينبغي عليك إغلاق أم فتح عينيك أثناء الكلام؟

الإجابة: أرجو فتح العينين، سواء أثناء الكلام أو حتى أثناء الاستماع، أي أن يفتح الجميع أعينهم قدر الإمكان. فالأمر يتعلق بحالة الاتصال مع الناس *بالخارج*. إذا كان هناك شخص ما لا يريد النظر مباشرة إلى المجموعة، فيمكنه أن ينظر على سبيل المثال إلى الأرض أو من النافذة.

السؤال: هل يمكنني تقديم هذه المجموعة بشكل افتراضي مثلاً عن طريق الإنترنت مثل سكايب؟

الإجابة: لا أرغب في ذلك، على الأقل إذا ارتبط هذا باسمي أو مشروع "المجموعات المحلية"، حيث تحتاج الأجهزة العصبية إلى الاتصال الجسدي والتبادل. من المفترض أن يعيدنا هذا المشروع إلى التواصل مع أناس حقيقيين. مثل هذا التبادل لا يكون على الإطلاق عبر الإنترنت، بل في إطار محمي!

السؤال: هل من المفيد أن يتواصل قائدو المجموعات مع بعضهم البعض عبر الإنترنت؟

الإجابة: لا، هذا لا يفيد، بل إنه يضر بالعملية بأكملها، حيث يريد العقل دائماً تجنب المواجهة الحقيقية وجهاً لوجه من خلال التواصل الكامل. وبهذا يثبت قادة المجموعة الذين يريدون أو يحتاجون إلى شبكة افتراضية مع قادة المجموعة الآخرين أنهم لا يعبرون عن أشياء ذات أهمية محورية في مجموعتهم. ثم يتم توجيهها عبر المجموعة المحلية عبر الإنترنت، وهناك لا توجد (بعد) الطاقة المطلوبة. وهذا شعور جيد في البداية لأن الضغط على الخط الجانبي يمكن أن يتم تفرغته مؤقتاً. لكن هذا يخلق انفصلاً غير مرئي بين القادة والمشاركين ويزداد هذا الانفصال مع كل اجتماع افتراضي لقادة المجموعة، وهو ليس له أي علاقة بمشروعي. بل ينبغي أن يحدث العكس تماماً، أي أن تحتل الأدوار المكانية الثانوية. ولا يمكن أن يحدث هذا إذا تم التعبير عن كل شيء يخص المجموعة في المجموعة أيضاً. مرة أخرى: كل ما تريدون تبادله بشكل افتراضي عبر الإنترنت هو فعلياً من المجموعة المحلية، لذلك عليكم أن تناقشونه، وحينها فقط يحدث التحول!

السؤال: ماذا أفعل إذا شعرت تلقائياً بكراهية قوية أو رغبة جنسية قوية تجاه شخص ما في المجموعة، هل يمكنني أيضاً إخباره بذلك؟

الإجابة: من حيث المبدأ نعم، هذا هو بالضبط ما يدور حوله الموضوع بصفة خاصة، وهو مناقشة الحركات الأساسية والمكتنفة والبيولوجية التي تتعلق دائماً بالسلامة أو التكاثر. إنه الشيء الذي يتعرض غالباً للقمع والإنكار ولا يكاد يتم تبادل التعبير عنه على الرغم من يشمل محور حياتنا. والعامل المحوري هنا هو مدى شعور الإنسان نفسه بالراحة عند التعبير عن هذا. الأمر لا يتعلق بتجاهل الحدود الذاتية له، فما يحدث مع الإنسان وما يخصه هو شأن خاص به لهذا لا ينبغي عليك القلق أو الانزعاج. وهي

تؤدي دائماً إلى تقارب أكثر وتفكك الاستقطاب طالما يتم توصيلها بشكل محايد، أي دون أن تكون صاخبة بما في ذلك القصص وما يشبهها.

السؤال: ماذا ينبغي علي فعله إذا كان المشاركون يتصرفون دون مراعاة للآخرين أو لا يلتزمون بالقواعد أو يفعلون أشياء أخرى تتعارض مع الاتفاق المسبق مما يضعني بصفتي قائد مجموعة تحت الضغط؟
الإجابة: يجب أن تشعر بالراحة بصفتك قائد المجموعة. وبالطبع لدى كل واحد موضوع، وبالتالي يرغب في تفعيل والتعبير عن الموضوع الخاص به نفسه. لكن إذا حدثت أشياء لا يمكنك مواجهتها وتعطل العملية على هذا النحو (مثل النهوض والخروج بعد وقت التحدث) يجب أن تطلب من المشارك المغادرة وتستبعده من المجموعة. هذا مهم للغاية، من أجلك أنت! وبهذا لا توجد مشكلة على الإطلاق، يمكنك دعوة وإخراج من تريد، إنها مجموعتك أنت. ومن المفيد بالطبع أن تحاول توضيح الأمور في البداية من خلال حوار، أو بالأحرى التأكد قبل السماح لشخص ما بالانضمام إلى المجموعة من أنه شاهد الوصف وأول مقطع فيديو في اليوتيوب الأول حول المجموعات المحلية على الأقل.

السؤال: ماذا لو كان شخص ما يعاني من اضطرابات نفسية شديدة؟

الإجابة: لا تقبل أحدًا في المجموعة لا تشعر معه بالاطمئنان أو الراحة. فهو ليس عرضًا علاجيًا، وليس طبًا، لكنها مجموعة للمساعدة الذاتية! وأنت لا تظهر فيها بصفتك معالجًا نفسيًا، بل كمنظم فقط. ولا يمكن لأي أحد أن يتوقع منك وجود مؤهل لديك في هذا الاتجاه. وأنت أيضًا مشارك وترغب في استخدام المجموعة لموضوعاتك. وبالتالي يمكنك الاتفاق على مقابلة أولية قبل أن تقرر القبول. كما يمكنك أيضًا الحصول على توقيع يفيد بأن الشخص يتمتع بشكل عام بصحة عقلية جيدة. ويمكنك أيضًا استبعاد أي شخص من المجموعة في أي وقت دون إبداء الأسباب.

السؤال: هل يجب علي استخدام الرمز G بأي شكل من الأشكال بخصوص مجموعتي؟

الإجابة: الرمز G هو فقط وسيلة مساعدة والهدف منه المساعدة في التواصل بشكل يمكننا من التعرف سريعًا على بعضنا البعض. ومن لا يرغب في هذا يمكنه ألا يستخدمه. فالرمز من حيث المبدأ هو كتابٌ مكتفٍ.

السؤال: هل يجب أن تتم المجموعة في مكان محايد (غرفة تدريب، غرفة ندوات إلخ) أم يمكن إقامتها أيضًا في قاعة خاصة مثل غرفة المعيشة؟

الإجابة: لا أمان من حيث المبدأ من التقاء المجموعة في قاعة خاصة. لكن من الأفضل اختيار قاعة محايدة بحيث لا توجد فيها حياة خاصة. فإن كنت ترغب في تقديم المجموعة في شقتك الخاصة، فتأكد من أنه يمكنك تقييم الأشخاص القادمين وأنت تشعر بالأمان والراحة معهم. فإن كان لديك شك في هذا فقم بإجراء لقاء أولي خارج منزلك الخاص. وفي نهاية الأمر سوف تكتشف ما إذا كان هذا هو الحال بالنسبة لك أو ما إذا كنت تفضل استخدام قاعة مخصصة للندوات.

السؤال: هل يمكن للمستمعين أن يتفاعلوا بطريقة غير لفظية مع رسائل معينة مثل "نظرتك تفجر... لدي"، أي مثلًا بابتسامة لتهدئة المتحدث أو تهدئة نفسك؟

الإجابة: في الوضع المثالي يجب ألا يكون هناك تفاعل، يجب أن يتم توجيه المجموعة فقط من خلال الانتباه. فإن حدث أن ابتسم الآخرون كرد فعل على ذلك، فهذه ليست مشكلة. لكن يجب التأكد من عدم استخدام أي شخص لهذه الطريقة بشكل دائم من أجل

الدخول في عملية التبادل. إذن فبدلاً من الرد بابتسامة وما إلى ذلك لتجنب الشعور بعدم الارتياح من الأفضل التعبير عن هذا الشعور عندما يحين دورك في الكلام.

السؤال: كيف يمكنني مساعدة المشاركين/المشاركات/المشاركين معي لكي يقدموا مجموعات بأنفسهم؟

الإجابة: من الخيارات الجيدة السماح لهم بقيادة المجموعة من وقت لآخر حتى يتمكنوا من اكتساب الخبرات الأولية. وبهذا يكتسب الإنسان خبرة وبالتالي يصبح الأمر ممكناً بشكل عام بل ويمنح السعادة أيضاً.

السؤال: ما الذي ينبغي علي فعله إذا رفض شخص التعبير عمداً وأراد فقط التواجد معكم؟

الإجابة: الهدف من المجموعة هو تعلم التواصل والتعبير الصادق، مما يعني الرغبة حقاً في الاستماع والتعبير بشكل كامل قدر الإمكان. ومن يرفض هذا أو ذلك يجب عليه الذهاب إلى مكان آخر.

السؤال: كيف يمكننا تكثيف العملية بشكل أكبر؟

الإجابة: إن كنتم تعرفون بعضكم بالفعل ولديكم ثقة متبادلة ببعضكم البعض بحيث يكون هناك المزيد من الأمان والطمأنينة بينكم فيمكنكم البدء في التعبير عن المزيد والمزيد من مشاعركم ورغباتكم وما لا تحبونه فيما يتعلق بالمشاركين الآخرين! ومن شأن هذا أن يؤدي هذا إلى تكثيف جذري للعمليات. بالإضافة إلى ذلك فإن "العمل" الحقيقي يقوم به دائماً المستمعون في الحقيقة. فإن ركز المستمعون *بلا انقطاع* اهتمامهم بالمتحدث ولم ينظروا بعيداً أو يفكروا في شيء آخر فسوف يتحقق أقصى تأثير. أما إن لم يقدر شخص ما على النظر مباشرة إلى المتحدث، فمن الجيد أن يرى جزءاً واحداً على الأقل من جسد المتحدث، مثل القدمين أو الجزء العلوي من الجسم. وهكذا يمكن أن يتدفق القليل من الطاقة على الأقل. تتبقى نصيحة بشأن الوقت: يجب العمل على أن يكون قائد المجموعة فقط هو من يمكنه رؤية الساعة/الوقت، لأن ما سوى هذا سوف يتسبب في تنشيط العمليات المتعارضة في الجهاز العصبي وهو الأمر غير الداعم لهذه العملية.

10.2. الرمز G



تمنيت وجود رمز يمكن من خلاله للأشخاص الذين يريدون السلام ويتقنون أو على الأقل يسعون ويمارسون التبادل الصادق كما هو موضح في هذا الكتاب التعرف على بعضهم. ويمكن استخدام هذا الرمز في أي مكان؛ في شكل ملصق أو بوستر أو في المتجر أو على بطاقات الاتصال أو المواقع الإلكترونية إلخ. والهدف منه هو أن يساعدنا جميعًا نحن الراغبين في السلام كيانًا واحدًا يمكن التعرف عليه. وفي مرحلة ما سيكون بمقدورنا التعرف على أنفسنا من خلال الهالة أو نضارة وجوهنا، لكن حتى ذلك الحين من المفيد أن يكون لدينا رمز نتميز به. والهدف منه هو ترسيخ ما شُرح في هذا الكتاب في العالم. ويمكن للمرء أيضًا أن يقول إن الرمز G يمثل طاقة هذا الكتاب في أكثر صوره تركيزًا. وقد خطر الرمز على بالي وليس له علاقة باسم غوبال. إنه رمز يهدف إلى التبادل الصادق. ويرمز الرمز G إلى كلمة Gruppe (مجموعة) وهو يتحرك في دائرة ويتجه أخيرًا إلى الداخل. وتمثل الدائرة المحيطة حماية هذا التطور من قبل سلطة أعلى. ونرجو أن يتنوع وينتشر تأثيرها العالمي!

النور * الحب * الشفاء * السلام * السعادة

Gopal

11. شكرًا

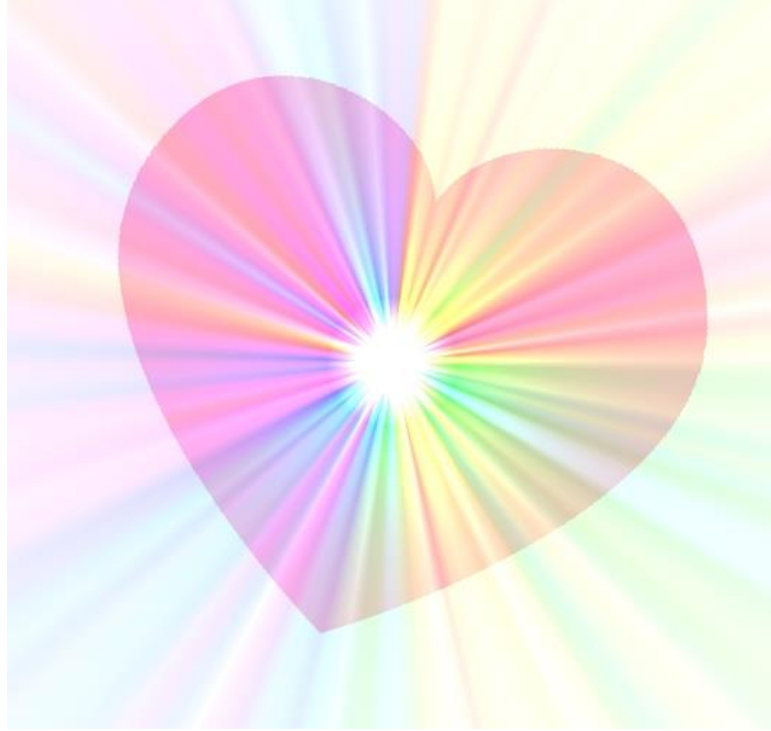
أتوجه بالشكر الخاص إلى جميع الأشخاص الذين تمكنت من التعلم منهم بشكل مباشر أو غير مباشر:

أوشو، شتيفن بورجيس، لورانس هيلر، بيتر ليفين، ديفيد بيرسيلي،
بيسيل فان دير كولك، برونو غرونينغ، سوزانه زيغال، تيزرين وانغبال رينبوتشي،

هانس، أديما، سوهام، هورست، بوراماريام، إليزابيث س.ك.،
كارين دبليو، مانيش، جواو دي ديوس،
رامون، باربرا و.،

كريستينا

... ولك أنت.



12. ملحق

12.1. المصادر التي يُنصح بها

- بيرسيلي، د. (2016): *تدريبات جسدية للشفاء من الصدمات*. رابنبورغ: NIBA e.V.
- برينان، ب. (1994): *شفاء النور*. ميونيخ: دار جولدمان للنشر
- دانا، د. (2018): *نظرية بوليفيغال في العلاج*. ليشنتاو/ويستقاليا: دار برويست للنشر.
- هيلر، ل. لا بير، أ. (2014): *شفاء صدمات النمو*. ميونيخ: دار كوزل للنشر
- لافينه، ب. (2014): *لغة بلا كلمات*. ميونيخ: دار كوزل للنشر
- بورجيس، س. (2017): *نظرية بوليفيغال والبحث عن الاطمئنان*. ليشنتاو/ويستقاليا: دار برويست للنشر.
- زيغال، س. (2000): *التصادم مع اللانهاية*. راينبيك: دار روفولت للنشر
- فان دير كوك، ب. (2016): *الرعب المتجسد*. ليشنتاو/ويستقاليا: دار برويست للنشر.
- فانغيال، ت. (2011): *تنشيط الجسم الرقيق*. ميونيخ: دار أركانا للنشر

12.2. التواصل / الإنترنت

البريد الإلكتروني لغوبال:

gopal@traumaheilung.net

الموقع / الفعاليات / أسطوانات DVD:

[/https://www.traumaheilung.net](https://www.traumaheilung.net)

مشروع "المجموعات المحلية":

www.traumaheilung.net/Lokale-Gruppen.html

منشور "المجموعات المحلية":

www.traumaheilung.net/Merkblatt-Lokale-Gruppen-Druckversion.pdf

يمكنك المشاركة في تصميم الكتاب التالي عن طريق إرسال رأيك واستفساراتك والموضوعات التي تفضلها.

غوبال نوربرت كلاين (معالج نفسي) هو أحد أشهر معالجي الصدمات في المشهد الروحي. وما يميز عمله هو دمج أحدث المعارف التي توصل إليها علم الأعصاب في مجال أبحاث الصدمات باستخدام الخبرات والأبعاد الروحية. وكان هو نفسه أحد الضحايا وبالتالي على أكبر دراية بشفاء الصدمات من تجربته الخاصة. وقد تعامل لعقود مع طريق الشفاء الخاص به والتقى خلالها بالعديد من المعلمين الروحيين الكبار. والعلاقة بين فهم الجهاز العصبي واليقظة في الاتصال بين الأشخاص تجعل عمله أشبه بلعبة نارية من التحولات! كما أن غوبال متحدثٌ شهير في المؤتمرات. ويعمل أيضًا كمؤلف ومنتج لأقراص DVD وينظم ندوات وفعاليات دولية. وهو مؤسس طريقة FLOATING للتنظيم العميق لمجموعات بأكملها. لكن أهم مشاريعه هو مشروع "المجموعات المحلية". حيث يمكن من خلاله للناس أن يتطوروا معًا حتى بدون مُعالجين نفسيين وبدون معلمين روحيين. وأخيرًا وليس آخرًا يلتزم غوبال نوربرت كلاين بنشر الطريقة التي كانت سرية للنض بطريقتة التبت.



شفاء العلاقات عن طريق

التجارب الجديدة في الاتصال

إذا لم تنجح نورانياتك أو كانت علاقتك تمر بأزمة، فإن هذا الكتاب مناسب لك. وتتصهر الخبرة في علاج الصدمات مع الأبعاد الروحية في نهج جديد تمامًا لتكون سعيدًا بحياتك مع شريك حياتك. إنه دليل تطبيقي يحتوي بداخله على كل شيء! العلاقة لا تنجح إلا بدون "الأنا"؛ فالعلاقة أو الارتباط هي موت الأنا. ننطلق في رحلة إلى التواصل، حيث يأخذ إدراكنا كفرد منفصل مكانًا ثانويًا. وهذا لا يعني أن يستسلم الإنسان، بل أن يحول نحول محور اهتمامه من "أنا" أو "أنت" إلى "حالة الارتباط" بأشخاص آخرين. فالارتباط بالآخرين هو تبادل للخبرات على جميع المستويات: اللغة والجسد والروح وتدفق الطاقة. والمبدأ الأساسي هو التواصل الصادق.

ويشرح كتاب "شفاء العلاقات 1" انصهار أحدث علاج للصدمات في الغرب مع الأساليب والطرق الروحية في الشرق الأقصى. إنه يخلق بد/ذلك مجالًا قويًا للغاية للتحويل بداخلك ويجلب الجوهر الأساسي من أجل أن ينقل حياتك في العلاقة بشكل تطبيقي إلى النقطة الملائمة! ولن يؤدي فقط حال تطبيقه إلى السعادة النسبية، بل سيقود إلى تجاوز كل الأقطاب، وجميع "مستويات الوجود" بعيدًا عن المعاناة والسعادة ... سامادهي.