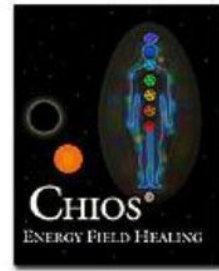


شيووس®  
لشفاء الطاقة  
كتيب الدراسة

التأمل  
وتمارين متقدمة



## المحتويات – تأمل شيوخس وتمارين متقدمة

1	مقدمة
2	التأمل
5	تقنيات تأمل شيوخس
9	تعليمات للتأمل
12	معرفة المعالج لنفسه
14	قراءة النفس الحدسية
15	شفاء الشاكرا الذاتي
16	تمرين طاقات الجسد
17	تمارين تحقيق الذات
18	الإدراك الحسي التعاطفي
20	التواصل الفكري (التخاطر)
22	التأمل المتقدم

إشعار حقوق الطبع والنشر: © 1994-2011 ستيفن هـ باريت. جميع الحقوق محفوظة. لا يجوز تصوير أو نسخ أو استخراج أو نقل، أو استعمال أي جزء من هذه المادة في أي شكل من الأشكال، أو أية وسيلة من الوسائل سواء الميكانيكية أم الالكترونية -- بما في ذلك النسخ الفوتوغرافي والتسجيل على أشرطة أو سواها أو حفظ المعلومات واسترجاعها في أي نظام لتخزين المعلومات أو شبكات الكمبيوتر أو الانترنت --- دون إذن خطي مسبق من المؤلف. إن المادة هنا قد تم تسجيلها مع مكتب حقوق الطبع والنشر في الولايات المتحدة الأميركية وهي محمية بموجب القانون الاتحادي.

**Copyright Notice:** ©1994-2011 Stephen H. Barrett. All Rights Reserved. No portion of this material may be transcribed, photocopied, reproduced or transmitted in any form, either mechanical or electronic—including recording or placing into any information storage system, computer network or on the Internet—without prior written permission from the author. The material herein has been registered with the U. S. Copyright Office and is protected under Federal Law.

تمت ترجمة هذه المادة من قبل حنان سلوم ، معلمة رئيسية مجازة من شيوخس  
This material is translated by Hanan Salloum, Certified Chios Master Teacher.

## مقدمة

مرحبا بكم في دراسة تأمل شيوخس، لقد اتخذت القرار الحكيم في تعلم التأمل. طريقة التأمل التي تتعلمها كجزء من نظام شيوخس طريقة ممتازة شاملة وقد توفر لك منافع تدوم مدى الحياة، كما أنها مهمة جدا لمعالج الطاقة وتعطيه العديد من القدرات الضرورية في فن العلاج.

التأمل هو عمل الوعي الصافي. فهناك حالة من الإدراك الصافي - الوعي الصافي - مصدرنا ومصدر تجاربنا، وراء التجارب المتنوعة والأفكار والأفعال التي ننشغل بها في حياتنا اليومية. هذا الحقل من الوعي الصافي هو أيضا مصدر العديد من القدرات العليا فينا التي غالبا ما تكمن في داخلنا دون أن نلاحظها أو نطورها. يمكننا أثناء ممارسة التأمل أن نصل إلى وعي أوسع مدرك لهذه الحقيقة الأعمق. وبالتالي، نتوصل إلى إدراك أكبر وفهم لطبيعتنا الحقيقية ولكل ما نخبره ونجربه، كما نتوصل إلى قدرات عديدة كامنة في داخلنا، وذلك من خلال اكتسابنا القدرة على الراحة في الداخل والاستفادة من القوى الكامنة في حالة من الوعي الصافي. الهدف من التأمل هو لتطوير حالة أعظم من الاتصال الواعي مع هذه الحقيقة الروحية الأوسع، مع عالم الوعي الصافي، ولعل التأمل هو الممارسة الروحية الأساسية.

التأمل "لا يأخذ من حياتنا اليومية شيئا"، ولكنه يمكننا من الإدراك والتصرف بطريقة كاملة - طريقة تشمل نسبة أكبر من الواقع الأعظم الذي نعيش فيه. إنه يمكننا أيضا، أثناء علاج حقل الطاقة، من إدراك حالة حقل طاقة المريض بشكل أفضل، ويقوي قدرتنا على الشفاء ويجعلها أكثر فعالية. تأمل شيوخس يعطيك الوسائل الكفيلة لتعزيز هذا الوعي الأعمق وتطوير هذه القدرات الواعية العليا، من خلال الممارسة المستمرة لتقنيات التأمل التي تساعدك مع الوقت في زرع هذا الوعي وهذه القدرات في نفسك. من المهم أن تدرس التقنيات الخاصة المستخدمة في طرق التأمل هذه بدقة وانتباه لتكون متأكدا منذ البداية أنك تقوم بأدائها بشكل صحيح. وذلك كي تضمن أنه بتقدمك في هذه التقنيات سيكون لديك القدرة على التمتع وتطوير الوعي الأكبر والقدرات الواعية الكامنة في داخلك والتي تنتظر أن يتم اكتشافها.

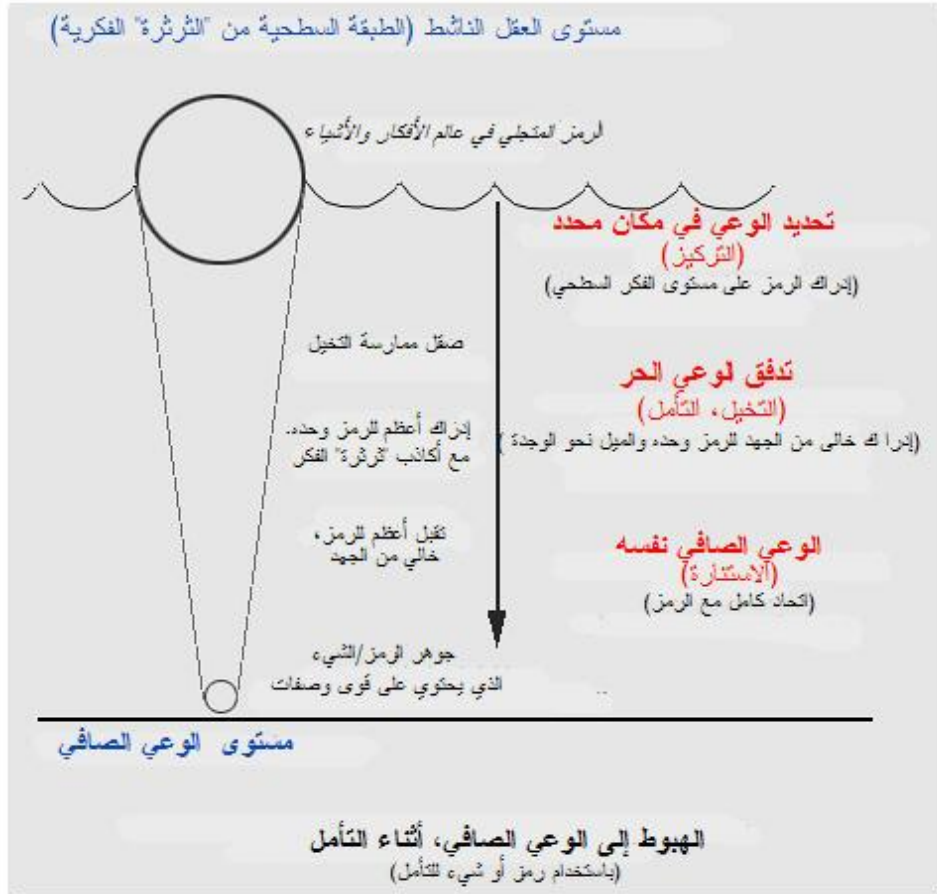
## التأمل

في الحياة اليومية، نعيش حالة وعي "عادي"، يكون إدراكنا مركزا على أفكار محددة ومشاعر أو إدراكات حسية على مستوى سطح الحقيقة، سواء كانت تجاربنا وإدراكاتنا الحسية في العالم الخارجي، أو أفكار ومشاعر نمتلكها في عالمنا الداخلي. ومع تقدمنا عبر الحياة، ندرك ونفكر ونتصرف ونشعر بمساعدة "عقلنا المفكر" - الجزء الناشط من عقلنا الذي يتعامل مع هذا المستوى السطحي من الحقيقة، وذلك من خلال استخدام أفكار ومشاعر وتفسيرات للمفاهيم والأفعال. يكون إدراكنا عادة محددا ومنشغلا ومتعلقا بإحدى هذه النشاطات الخاصة التي نخرط بها من خلال استخدام هذا "العقل المفكر". وعلى الرغم من أهمية كل هذه المكونات الخاصة في حياتنا، عندما نبقى محدودين بهذه النشاطات السطحية - المظاهر السطحية لكياننا الأعمق - تكون قدرتنا قليلة جدا على الفهم والإدراك والعمل من مستوى أساسي من الوعي الأكبر. ميل "عقلنا المفكر" للبقاء منشغلا في تفاصيل الحياة يعيق قدرتنا على الانتقال إلى مستوى الوعي الصافي الذي هو فعلا مصدر كل حالات الفكر الخاصة هذه.

بالتأمل، نسعى إلى تحرير أنفسنا من "الثرثرة" الفكرية التي يمارسها "عقلنا المفكر" وإلى الاتصال بمستوى أعمق من كياننا. نحرر أنفسنا من مستوى العقل السطحي، وبالتالي، نسهل على أنفسنا الوصول إلى اتصال مع واقع روحي أعمق. التأمل هو عملية نسعى من خلالها إلى ضبط وتعديل إدراكنا الواعي لنتخلص من تعلقنا بالمستوى السطحي للحقيقة ولنسمح بجذب الإدراك والاستقرار في حالة من الإدراك والوعي الصافي. بالتأمل بالطريقة الصحيحة، تنتقل تجربة الوعي الصافي نفسها إلى مكان الصدارة، بدلا من محدودية بدائية أولية على مستوى العقل السطحي الناشط جدا.

وبالتالي، تمكنا الممارسة الصحيحة للتأمل من الاتصال بالحقيقة الأعظم التي هي المصدر الحقيقي لكل شيء نختبره. إنه الاتصال الأولي بهذه الحقيقة الأعظم الذي يوفر لنا الإدراك الأكبر وقدرات الوعي الإدراكية وقواه التي تبقى غير متوفرة إن بقي إدراكنا فقط على "المستوى السطحي" للواقع. وعينا المحرر من محدودية نشاطات "العقل المفكر" قادر على التوسع إلى وعي أكبر. إدراكنا الواعي الحر من الهاءات وقيود الانشغال بمستوى الواقع السطحي، يستفيد بحريته هذه من قوى حقل الوعي الصافي التي كانت لتبقى دون ملاحظة أو تطوير لولا تحرره - هو حر لتطوير القدرات الواعية التي تبقى قاصرة في ظل بقاء محدوديته بنشاط مستوى العقل السطحي المفرط. كي نحصل على فوائد التأمل، من الضروري المواظبة على ممارسة التأمل يوميا. فالتأمل لا يستفيد من منافع التأمل كلها دفعة واحدة، ولكن مع الوقت، تقوم المواظبة على التأمل نفسها بتعديل وعي المتأمل ونقله إلى حالة من الوعي الصافي. من خلال استخدام تقنية معينة في كل جلسة

تأمل يومية، يتشجع الإدراك الواعي ليحرر نفسه من مستوى "العقل المفكر" السطحي ويلامس حقل الوعي الصافي، وبالتالي، يتم تحقيق حالة من الإدراك الصافي على أساس يومي. عند ذلك، تتواجد القدرة على الاتصال بحالة الوعي الصافي، ليس فقط أثناء جلسة التأمل، بل "تستمر" في تجارب الحياة برمتها. تستمر قدرتنا على الانتقال إلى حالة من الوعي الصافي خلال جلسات التأمل بعد انتهاء التأمل - وتظهر قدرتنا على الاتصال بالوعي الصافي في حياتنا العامة. نكتسب القدرة على الاتصال والعمل من نطاق الوعي الأعرق في أوقات أخرى، بدل الاستمرار بالالتزام والتقييد والمحدودية في مستوى العقل السطحي. يمكن طلبها في أوقات نكون بحاجة لمثل هذا الوعي وهذه القدرات - أثناء ممارسة الشفاء على سبيل المثال. ولأن التأمل يمكننا من اتصال أوثق مع المصدر الروحي للحياة والصحة، فإن المواظبة على التأمل تعمل على صقل وتحسين أداء الجسد والفكر والروح - لتحقيق المزيد من السلام والفعالية والتناغم على كل مستويات الكيان. إن التحرر من تحديد الهوية، وبالتالي التهدئة التدريجية لنشاط العقل السطحي هذا - أي القدرة المطورة للوصول إلى حقل الوعي الصافي المتستر تحت مستوى العقل السطحي "المشغول" - يقدم لنا كل هذه الفوائد. هناك أشكال عديدة من التأمل، ولكن الهدف الأساسي من التأمل هو تهدئة المستوى السطحي للعقل وتسكينه لتمكين ظهور الوعي الأكبر والقدرات الأعظم. على الرغم من استخدام تقنيات مختلفة في جميع أنواع التأمل، تبقى عملية التأمل نفسها بالإجمال.



يستخدم الرمز عادة في جميع أشكال التأمل. في هذا النوع من التأمل، تفيد التقنية المستخدمة لتطوير هذا الاتصال الأوثق مع الوعي الصافي من استخدام الرمز بطريقة معينة. يستخدم الرمز للتأمل كي يتركز ووعي المتأمل عليه بدل البقاء مركزا على الأفكار والمشاعر المتعددة التي تحده. الرمز هو دعامة لأنه شيء فردي يشعر به المتأمل دون جهد بدل شعوره بخليط من الأفكار والمشاعر غير المنتظمة. وهكذا، بالتركيز على رمز واحد تستقر الأفكار والمشاعر ويترسخ الهبوط الثابت إلى مستوى الوعي الصافي لأن النشاط الفكري يتوقف عن تغذية نفسه من نشاطه الخاص، من فكرة إلى أخرى. إن استقرار الوعي على رمز التأمل وحده يؤدي، ببطء ولكن بثبات، إلى تهدئة نشاط المستوى السطحي للفكر، "العقل المفكر".

يساعد الرمز على استقرار وثبات الهبوط إلى مستويات أعمق من الوعي. وأثناء التأمل، يعتبر المتأمل أن الأفكار والمشاعر التي قد تطفو هي مجرد تشويش وبالتالي يقوم بتجاهلها والتخلص منها بإرجاع وعيه دون جهد إلى الرمز وحده. عندما يستمر المتأمل بالتركيز على الرمز، يتضاعف سكون "ثرثرة" "العقل المفكر" على التوالي، ويستقر المتأمل في مستويات أكثر عمقا من الوعي. وبالرغم من أن الأفكار والمشاعر تستمر في الظهور أثناء عملية تهدئة الفكر، لكن ظهورها يقل تدريجيا لأن المتأمل يتوقف عن تحديد نفسه بها. لا يعطيها انتباها خاصا بل يلاحظها على أنها مجرد تشويش، وأنها خارج إطار مركز التأمل (الرمز)، فيتركها لتسقط بعيدا ويتشجع وعيه في العودة إلى الرمز وحده.

أثناء التأمل، قد ينجرف الوعي عدة مرات بعيدا عن الرمز، خصوصا في البداية، ولكن العودة إلى الرمز دون جهد وحدها تصقل عملية التأمل ببطء ولكن بثبات. وفي نهاية المطاف، يصبح المتأمل قادرا على إبقاء الرمز وحده في وعيه والوصول إلى فكر هادئ. وعندها يمكنه البدء بالحصول على تجارب من الوعي الصافي، ربما للحظة فقط في البداية، حيث يصل إلى شعور بوحدة تامة مع الرمز. وفي هذا الوقت بالذات يتخلص الوعي تماما من محدوديته في مستوى العقل السطحي، ويبدأ بالاتصال بالوعي الصافي. في هذا المستوى من الوعي الصافي، يصبح المتأمل واحدا مع رمز التأمل وعملية التأمل بحد ذاتها. وعندها يختبر المتأمل الرمز بجوهره وتتوفر له قدرات خاصة من الوعي - قدرات يحتوي عليها الوعي الصافي وهي جزء منه وقد تحمل أيضا بعض العلاقة مع جوهر الرمز وقواه الداخلية، ويصل المتأمل إلى شعور عميق من السلام والمعرفة.

## تقنيات تأمل شيوخ

تقنية التأمل التي سوف تتعلمها في تأمل شيوخ، والتي تستخدم رمزا معينا، بالإضافة إلى تعليمات لاستخدام الرمز بطرق صحيحة. الرمز المستخدم في تأمل شيوخ يدعى الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، والطريقة الصحيحة للتأمل على هذا الرمز تدعى *التخيل*.

### الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة:

الرمز المستخدم في تأمل شيوخ هو الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة. يجب أن لا تفكر بها على أنها شيء محدد (من العالم الخارجي)، بل يجب أن تأخذها في وعيك بشكل موضوعي وبالطريقة المثالية، أي، على أنها شيء مفرد له هذا الشكل وهذا اللون. إنه شيء، له شكل كروي مستدير، كما يشعر المرء بشكل سطح الكرة المستديرة، ولونه برتقالي-أحمر، الذي هو في منتصف المسافة بين البرتقالي والأحمر على المقياس البصري، مدموجا في شيء فردي كامل له هذا الشكل وهذا اللون المحسوس. إنه شيء ليس صلبا بالكامل، وليس له متانة الشيء الصلب تماما، ولكنه في نفس الوقت ليس مجوفا وسطحه ليس شفافا. شكله الكروي المستدير ولونه البرتقالي الأحمر، هما مركز تركيز الوعي.



الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة ليست رمزا تم اختياره عشوائيا. إنه رمز تأمل قوي وفعال وكامل يخدم لممارسة طويلة الأمد. يحمل هذا الرمز في طياته القدرة الكامنة على وضع المتأمل في اتصال واع بحقل الوعي الصافي وبطريقة يفرج بها عن قدراته القوية. إنه *اكتشاف داخلي* وتعليم، *رحلة إلى الداخل*. كما إنه رمز حيادي غير منحاز وليس له اتصال بأي أديان معينة أو تقاليد روحية أو أنظمة عقائدية. إنه رمز قوي مرن ومتعدد الجوانب ويستخدم بالإضافة إلى ذلك، في بعض الطرق المتقدمة التي قد تصادفها لاحقا، بعد تعلم تقنية التأمل الأساسية.

قد ترغب بتكوين فكرة عن أصل هذا الرمز. إنه يأتي من وعي روحي أعمق عن طبيعة ومصدر الحياة. إنه أيضا قديم جدا. الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة هي رمز يتوافق مع شمسنا، ليس الشمس المادية فقط، بل الشمس *الروحية* أيضا. تمثل الشمس الروحية قوة الحياة وكل ما تحتوي عليه، بشكل ناشط وذكي - القوة التي كان دورا مهما في بعث الحياة على الأرض والتي تحيط

وتدعم جميع أشكال الحياة في عالمنا، بما فيه نحن. الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة تقابل هذه الشعارات الشمسية، هذه الحقيقة الروحية الأسمى التي تجعل الحياة ممكنة على سطح كوكبنا، ولها أيضا علاقة ثلاثية الأبعاد مع المصدر الروحي في داخل كل منا. إنها الشمس التي تقع في داخل كل منا وفي الإنسانية ككل. إنها تتحدث إلى ذاكرة عنصرية، فهم عنصري وتاريخي عميق لهذا المصدر الروحي لكل أشكال الحياة. إنها جزء من التطور البشري، وهي رمز تأمل غني وقوي لعدة أسباب. ولكن، لا تدع معرفتك بأصل هذا الرمز تتدخل في ممارستك للتأمل. عندما تتأمل على الرمز، لا تنسب أي معنى له، بل دعه يحتل وعيك ببساطة. الرمز نفسه يتصل بكل ما تحتاجه لتمارس التأمل بقوة وبشكل صحيح. لست بحاجة لفهمه أو لفهم عملية التأمل عقليا.

### الطريقة الصحيحة للتخيل:

لا تكفي الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة وحدها للوصول إلى تأمل صافي وفعال. من الضروري أن تتأمل بطريقة صحيحة. هذه الطريقة الصحيحة لتأمل شيبوس - طريقة حفظ رمز الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة في الوعي بشكل صحيح، تدعى التخيل.

في تأمل شيبوس، تتخيل الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، أي تشعر بها في الوعي بطريقة معينة، وحالما تظهر أفكار أو مشاعر شاردة، ترميها بعيدا وتعيد الوعي إلى الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة وحدها. كي تتخيل الرمز بطريقة مناسبة ضرورية لنجاح هذا النوع من التأمل، يجب أن تصبح واحدا مع الرمز لا أن "تفكر به" بطريقة أو بأخرى. هذا أمر ضروري كي يعمل الرمز على تهدئة المستوى السطحي "العقل المفكر" بدلا من مجرد تقديم سطح ظاهرة إضافية لعمليات العقل. تبدأ الممارسة الصحيحة للتخيل مع إنشاء وحدة، هوية موحدة مع الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة تشعر بها في كيانك الكامل وليس فقط بفكرك. من المهم أن تفهم أنك لا "تفكر" بالرمز وبأن التأمل ليس ظاهرة فكرية.

من المهم جدا أيضا أن تفهم أن الطريقة الصحيحة تستدعي عدم "التظاهر برؤية" الرمز، مثلما تشعر به بالإدراك الحسي (البصري) العادي. إن مجرد "التفكير" بالرمز أو "التظاهر برؤية" الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، يخلق مستوى سطحي عن حالة فكرية ويمنع تحقيق الثبات في الهبوط إلى مستويات أعمق من الوعي. هاتين الطريقتين الخاطئتين في التأمل (التظاهر بالرؤية ومجرد التفكير) فيها تمييز بين الموضوع/الشيء، وهذه هي طريقة عمل "العقل المفكر" الذي يفكر في الداخل أو يدرك المستوى السطحي العادي للواقع.



إن جوهر الطريقة الصحيحة للتخيل تكمن في كونك تصبح واحدا مع الرمز كي يختفي هذا التمييز بين الموضوع/الشيء. وهكذا تقوم على تهدئة "العقل المفكر" وتوسع الوعي. من المهم أن تعلم أن كلمة "التخيل" كما يستخدم في طريقة التأمل هذه، هو ليس نفسه التظاهر بالرؤية البصرية وكأن ترى بالعين المجردة. يجب أن تتخلص من فكرة "الرؤية" كشيء لا يتم إلا بواسطة العين المادية كي تتقدم في التأمل. يتم التخيل بعين الفكر. عندما "تتخيل" تكون تشعر بوعيك الكامل، وليس فقط بعقلك أو بحسك المادي. هذا هو التخيل وبصورة محددة. إنه معرفة الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة التي لا تعتمد على الحس البصري. إنه تركيز الوعي على الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة باستخدام الوعي الكامل. إنه تعلم "التخيل" بطريقة جديدة. سوف تشعر بمعناه الحقيقية بعد بعض الممارسة.

إن وجدت نفسك "تتظاهر برؤية" الرمز، يجب أن تتخلص من الجزء البصري في تجربتك. التأمل يمارس عادة بعيون مغلقة، ولكن يمكنك أن تفتح عيونك وترى الأشياء من حولك، بينما تستمر في تخيل الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة. البعض يعتقد أيضا أن هذه الطريقة هي "وضع الرمز في عين الفكر، أو العين الثالثة"، لأنه التخيل يتم بواسطة الجبين، شاكرا (العين الثالثة). إن وجدت نفسك "تفكر" بالكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، يجب بالمثل أن تتخلص من "العقل المفكر" وهو يحاول أن يفهمها من خلال العملية الفكرية فقط. ليس من الضروري أن "تفكر" بالكرة البرتقالية الحمراء كي تعيها - الضروري هو أن تصبح الكرة البرتقالية الحمراء بكامل إدراك الواعي.

### الفوائد المحتمل الحصول عليها من تأمل شيبوس:

عندما تمارس تأمل شيبوس بطريقة صحيحة، قد تحصل على الفوائد التالية:

- 1) إحساس أعمق بالنفس الحقيقية التي تتجاوز الأنا الفردية، معرفة حدسية أعمق. قد يشمل هذا الأمر معرفة أعمق لطبيعة النفس الفردية، بشكل اتصال أساسي مع الوعي الصافي داخل النفس الفردية، تحت طيات المشاعر والإدراكات الحسية والأفكار العقلية والأفكار المسبقة عن النفس الموجودة على المستوى السطحي للفكر. قد تكتسب أيضا معرفة تعود إلى النفس، مثل الرؤيا في تجارب الحياة. ممارسة التأمل تقرب المتأمل من موارده الداخلية الواعية، والمتأمل المثابر يتمتع بتسريع وصقل شامل لنموه الروحي.
- 2) تحسين الشعور بكل الأشياء، الذي منه تنتج كل الاتصالات - مثل تلقي الانطباعات والتوجيهات أو تواصل الفكر ("التخاطر"). هذه الأشكال المتنوعة من التواصل لها علاقة مع بعضها البعض، لأنها تحدث كلها من خلال حقل الوعي الصافي. "العقل المفكر" في نشاطه يشكل عقبة ويقوم بتصفية ومنع الإدراك الواعي من تلقي مثل هذه المعلومات

بفعالية. القدرة على تهدئة "العقل المفكر" والاتصال الأوثق بالوعي الصافي يحسن تلقي الوعي لهذه الأشكال المختلفة من التواصل.

(3) القدرة على التخيل و"الرؤية" النفسية التي تدعى أيضا "البصر النفسي"، "الإدراك الحسي القوي"، "الرؤية الثانية" وغيرها من الأسماء. هذا قد يشمل أشكالاً حدسية من "الرؤية" في عين العقل، وتجارب تتعلق بالرؤية النفسية أيضا. تأتي هذه القدرات من تطوير قدرات الشاكرا السادسة، نتيجة للممارسة الصحيحة للتخيل والرؤية، أشكال مختلفة من "الرؤية البعيدة"، الاستبصار، والقدرة على رؤية الهالة البشرية، هي بعض الأمثلة عن الجانب المتلقي من القدرة على التخيل. وجود زيادة الوعي الحدسي العام، أيا كان الشكل الذي يظهر به.

(4) القدرة على استخدام قوة التخيل في إرسال وتوجيه الطاقة (بدلاً من تلقيها كما في الرؤية النفسية)، التي تأتي لاحقاً، بعد بعض الممارسة. يمكن إرسال أنواع مختلفة من الطاقة واللون والنور أو الصفات. هذه القدرة الناشطة على التخيل هي أيضاً نتيجة المواظبة على ممارسة التأمل. إنها مفيدة بشكل خاص في العمل في الشفاء حيث القدرة على التصور بهذه الطريقة هي ضرورية جداً للأداء المناسب للعديد من تقنيات العلاج المتقدمة التي تتطلب توجيه الطاقة واللون والنور إلى أماكن معينة وبطرق خاصة.

(5) قدرات أخرى "خارقة للطبيعة" تختلف من شخص إلى آخر.

تنمو هذه القدرات على مدى أشهر وسنوات وسوف تختلف من تلميذ إلى آخر. قد تظهر ليس فقط أثناء التأمل ولكن في الحياة اليومية أيضاً. إنها مفيدة جداً للتلميذ كي ينمي المثابرة والمواظبة اليومية على ممارسة التأمل، في وقت ومكان يختاره. هكذا تكتسب الحد الأقصى من الفوائد.

## تعليمات للتأمل

الصباح هو وقت مثالي للتأمل، ولكن لا بأس بأي وقت آخر يكون ملائماً. يجب ممارسة التأمل يوميا، في مكان خاص ومنعزل، خاليا من الضجة أو المقاطعة من أي نوع كانت. يجب ممارستها لدقائق محددة يوميا، وعلى الشكل التالي:

في الشهر الأول

بعد ذلك

18 دقيقة للجلسة اليومية

24 دقيقة للجلسة اليومية

أجلس في وضع مستقيم وليكن عمودك الفقري مستقيما نسبيا - على السرير أو الأرض أو الوسادة أو الكرسي، حسب ما يريحك. إن شعرت بعد الراحة في تقاطع الساقين أو بتوقف تدفق الطاقة في الساقين، حاول أن تمد ساقيك، أو أن تغير وضعك.

بعد أن تشعر بالراحة في جلستك، أغلق عينيك واسترخي للحظة وجيزة، ساعيا إلى تهدئة جسمك وعقلك. الآن دع رمز الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة يأتي إلى وعيك. لا تحاول أن تعيد خلق الكرة البرتقالية الحمراء وكأنها أمامك أو بالقرب من جبينك - لا "تتظاهر بروئيتها". التخيل ليس الادعاء أو التظاهر بالرؤية. أشعر بأنك الرمز. لا "تفكر" في الكرة البرتقالية الحمراء. التخيل ليس التفكير. أشعر وكن الكرة البرتقالية الحمراء بوعيك الكامل.

للبدء في الحصول على إحساس بالرمز، اسأل نفسك: كيف يكون الشعور بأن تكون ذلك الشكل - أن تكون سطح الكرة المستدير؟ ما هو شعور ذلك اللون - كيف يكون الشعور بأن تكون اللون البرتقالي الأحمر؟ أشعر باللون والشكل معا. كن، في وعيك، هذا الشيء فقط. كن الكرة - تخيلها بكيانك الكامل. إن شعرت وأصبحت بهذه الطريقة، سوف تبدأ بالحصول على كمال تام مع الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة. سيكون كما لو كانت هناك معك وفيك، وحدة كاملة.

لا تجبرها بالقوة، أدركها بكل بساطة، وأسعى دون جهد إلى إبقاء وعيك على الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة. قد تظهر أفكار أو أشياء أخرى في فكري، وعندما تدرك أن وعيك قد شرد إلى مسألة روتينية يومية، بدل البقاء على الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، لاحظ ببساطة أن هناك فكرة أو مشاعر قد ظهرت، دون تحيز أو وضع أحكام عليها. لا تعطيتها المزيد من الانتباه، بل دعها تسقط بعيدا واسمح لشعورك بالكرة البرتقالية الحمراء المستديرة أن

يظهر من جديد. من المهم أن لا تكافح لإبقاء فكرك على الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، بل لاحظ ببساطة عندما تظهر فكرة شاردة، أسقط الفكرة، واسمح لفكرك بالعودة إلى الكرة البرتقالية الحمراء بلطف ودون جهد. دع الشعور بالسلام والمعرفة العميقة الذي سوف تبدأ باكتسابه جراً وإبقاء وعيك على الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، دعه يلهمك كي تسمح بعودته إلى فكرك دون جهد.

تذكر دائماً أن الكرة البرتقالية الحمراء هي أنت - إنها ليست شيئاً "هناك". ليكن لديك الشعور الكامل بالكرة البرتقالية الحمراء المستديرة في داخل كيانك. كن الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، وسيكون تأملك ممتازاً وخالياً من الجهد. لا تناضل بأي شكل من الأشكال. يجب أن تشعر بالراحة والهدوء أثناء التأمل.

تابع التأمل للوقت المحدد. يمكنك فتح عينيك قليلاً دورياً للتحقق من الساعة وتضبط الوقت أثناء فترة التعليم. وبعد التأمل لفترة الوقت المحدد، توقف عن التأمل واسترح، إما مستلقياً أو جالساً، لثلاثة أو أربعة دقائق قبل أن تفتح عينيك وتعود إلى نشاطك. من المهم أن تستفيد من هذا الوقت الانتقالي وأن لا "تصدم" وعيك بالعودة إلى نشاطك اليومي فجأة، بعد التأمل.

عندما تبدأ بممارسة التأمل يومياً، يجب أن تعلم أنه من الطبيعي أن يكون هناك فترة أيام أو أسابيع لتصبح "مرتاحاً" مع التأمل ولتتقن تقنية هذه الطريقة. في البداية، من المحتمل أن يكون هذا النوع من التأمل غريباً عليك، وقد يصعب عليك ممارسته بشكل صحيح. ولكنك سوف تلاحظ أنه يزداد سهولة مع قليل من التمرين. بعد بضعة أسابيع قليلة أو شهر، سوف تجده يصبح "طبيعية ثانية" لك، وأنت سوف تغرق طبيعياً في حالة تأملية عميقة حالماً تبدأ بممارسة تأملك اليومي. إن كان لديك أسئلة أو ترغب بالتأكد من صحة طريقة تأملك، اتصل بمعلمك الرئيسي.

قد تظهر بعض الاضطرابات أو الانزعاج أثناء فترة التعليم. أحاسيس في الجسد، وعلى الأخص أفكار أو مشاعر مشوشة أو مقلقة، الخروج من الجسد، رؤية أرواح، أو غيرها من التجارب المشابهة. مع أن هذه الأمور قد تحدث، ولكنها غير مهمة وليست أشياء نرغبها أو لا نرغبها. الهدف النهائي من التأمل هو تجاوز سطح الاضطرابات. "أسقطهم" ببساطة وتابع التأمل دون اهتمام - دع الأفكار أو المشاعر أو التجارب "تظهر" دون محاولة قمعها أو كبتها أو تعليق وعيك عليها. استمر بالحفاظ على تخيلك الخالي من الجهد مركزاً على الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة.

قد تظهر أفكار متكررة أو مشاعر يكون لها علاقة مع مشاكل داخلية عند التأمل. إن استمر التأمل في أداء التخيل الصحيح بوعي روعي موسع لما يقدمه هذا الرمز، لن يكون هناك حاجة للحد من هذه الأفكار أو المشاعر الأخرى أو من كبحها، بل إنه يلاحظها ببساطة بينما يشجع وعيه للعودة إلى الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة دون جهد. وبالتالي، لا يصبح الوعي "مغلغلا" ومحددا بهذه الأفكار والمشاعر والمشاكل، وفي نهاية المطاف، لا يبقى لهذا التشويش أي تأثير على الوعي. هذا مفيد ليس فقط من أجل طريقة تأمل صحيحة بل يساهم في شفاء التأمل وفي نموه الشخصي. ترك الجسد هو أيضا من الآثار الجانبية الشائعة عند البدء بالتأمل، ولكنه بالمثل يجب أن لا يصر إلى تشجيعه أو إيلائه أي اهتمام. يلاحظ التأمل حدوثه فقط ثم يعود إلى تأمل داخلي. عندما تظهر أي من هذه التجارب، من المستحسن العودة إلى حالة جسدية ثابتة على الأرض. المبتغى من هذا النوع من التأمل أن يكون تجربة أرضية ثابتة. عندما تتعود أكثر على طريقة التأمل، سوف تبقى طبيعيا في الجسد، ومن المستحسن أن تفعل ذلك.

عندما تتقدم في ممارستك والقدرة على تهدئة الفكر والغرق في مستويات أعمق من الوعي، يصبح إدراكك للرمز أكثر دقة ولطفا أثناء التأمل. ليس هناك، على سبيل المثال، إدراك غالب لشكل أو لون الرمز. هناك ببساطة إدراك لطيف جدا للرمز، بوحده الكاملة، من أدق مستويات الوعي. وفي عمك لتحقيق هذا المستوى الدقيق اللطيف من التأمل، يجب أن تصبح بالكاد قادر على معرفة أنك تتأمل على هذا الرمز بالذات. ومع الممارسة، ولدى اختبار هذا الوعي الأدق، تكون تقترب أكثر من اختراق حالة الوعي الصافي شيئا فشيئا، وتكون تخطو بنجاح نحو النقطة حيث تتراكم الفوائد العليا من التأمل.

### اقتراحات لتأمل ناجح:

كي تستفيد من كامل منافع تأمل شيوخ، ينصح بالتالي:

- 1) اجعلها عادة تواظب على ممارستها يوميا. بالنسبة لأي شخص يرغب الاستمتاع بالمنافع القصوى من ممارسة التأمل - وبالنسبة للمعالج بوجه خاص - من المهم أن يواظب على ممارسة التأمل يوميا. كثيرون يستفيدون من تعيين وقت ومكان معتاد. ولكن يجب أن تقاربه بانتعاش كل مرة. اجعله جزءا من روتينك اليومي، ولكن لا تمارسه روتينيا.
- 2) تعلم بانتباه ودقة واستمر في الممارسة بالطريقة الصحيحة. إن ممارسة التأمل بطريقة غير صحيحة لن تعطيك المنافع التي قد تتراكم لو مارسته بطريقة صحيحة، وربما تكون نتيجتها عكسية. اسأل معلمك الرئيسي أو مؤسسة شيوخ في أي وقت إن كان لديك أسئلة حول الطريقة الصحيحة لممارسة التأمل.

- (3) ليكن لديك الثقة بأنك سوف تختبر المنافع. توقع نتائج إيجابية. لا تدع الشك يمنعك من الاستفادة من الفوائد والنمو الشخصي الذي يمكن أن تحصل عليه من التأمل.
- (4) حرر نفسك من الأفكار المسبقة عن حقيقة التأمل، أو عما سوف تختبره من التأمل. تأمل فقط. لا تفكر أو تتوقع تجارب ربما تكون قد سمعتها من الآخرين أو كنت قد قرأت عنها في الكتب (أو حتى في هذا الكتيب). ومع أن عملية توسع الوعي والنمو الشخصي لها خطوط واسعة تنطبق على الكل، اعلم أن ما تختبره، بأي شكل من الأشكال، هو أيضا تعبير عن وعيك الشخصي الفريد وجزء من مسارك الروحي الفريد. لا تدع الأفكار عما "يجب أن يحدث" أو عن "ماذا يجب أن يكون التأمل" تلون تعليمك الداخلي، وتجاربك الداخلية، أو مسارك الفريد لانفتاحك الروحي. أنت شخص فريد وعندما تظهر تجاربك الشخصية، لا تتكرها.

## معرفة المعالج لنفسه

### (مقدمة)

أنت فريد في وضعك كمعالج - بين المريض الذي يعالج وعالم الوعي الصافي الذي يؤمن المعرفة الصافية والقوى التي تحدث الشفاء. وكما قد تكون بدأت باختباره، يصبح المعالج مثاليا شفافا أثناء العلاج - يصبح قناة صافية للطاقة واللون والنور الذي يتدفق أثناء العلاج وللمعلومات النفسية والتوجيهات التي تصبح متوفرة. يصبح المعالج أداة، وسيلة تأتي من خلالها تجليات الجواهر هذه إلى عمل العلاج، من أجل إفادة المريض.

كي يقوم بهذا الدور بفعالية ونجاح، كقناة للوعي الصافي، يحتاج المعالج إلى أن يتعلم كيف يضع جانبا نزعات الأنا الفردية الموجودة في شخصيته، ليدخل في حالة خالية من الأنا الذاتية. هذا مهم جدا لأن الأنا الذاتية، إن بقيت كمركز للوعي أثناء العلاج، سوف تتدخل في عمل الشفاء. بينما يوجه الطاقة واللون والنور إلى المريض، سوف تمنع أنا المعالج خلق قناة صافية نقية - سوف "تغزل" الطاقة واللون والنور المتدفق من خلال المعالج وتلوث طاقات الشفاء. وبالتالي، لن يتلقى المريض شفاء نقيًا من هذه الطاقات، بل أنه يتلقى طاقات أصبحت ملوثة بمعنى وإحساس الأنا الذاتية للمعالج. المعلومات النفسية والتوجيهات التي يعتمد عليها المعالج أثناء العلاج تصبح أيضا ملوثة، وحتى أن بنية الأنا الشخصية التابعة للمعالج، إن بقيت في نفوذها وقوتها، سوف "تغزل" أيضا اللون وتحور المعلومات الصافية والواضحة والتوجيهات المتوفرة التي يلقاها، التي تصبح غير دقيقة وربما مضرة .

كي يشفي جيدا، يجب أن يصبح المعالج أداة حيادية غير منحازة - وسيلة للوعي الصافي، بما في ذلك النفس الحقيقية للمعالج وللمريض - ويجب بالتالي طرح الهوية الدنيا جانبا أثناء العلاج وأن يكون نقيًا وشفافًا وقناة صافية. ومع أن هذا يتطلب "وضع الأنا جانبا" أثناء العلم، ومع أنه صحيح أن المعالج قد يشعر أنه يخسر هويته الشخصية أثناء العلاج، إن الهوية الحقيقية، جوهر المعالج ونفسه الحقيقية، تبقى في الواقع موجودة طوال الوقت. من المفيد جدا أن تبدأ بتعلم التمييز بين الأنا الذاتية (أو الهوية الدنيا) وبين النفس الحقيقية (أو الهوية الواعية الحقيقية)، هذه هي بداية معرفة النفس. سوف تكون نوعية الشفاء الذي يعطيه المعالج موازية لقدرته على التخلي عن نفسه الدنيا، أو الأنا، والبقاء في حالة خالية من الأنا. معرفة النفس هي الوسيلة لهذه النهاية.

لحسن الحظ، يميل عمل الشفاء إلى جذب الوعي نحو هذه الحالة الخالية من الأنا. عندما يفتح نفسه إلى الطاقات أثناء العلاج، يبدأ المعالج طبيعيا بالانتقال بعيدا عن النفس الدنيا نحو الجوهر. إن ممارسة صقل الشفافية التي تبدأ بالتطور والنمو من خلال السعي إلى توجيه التخيل وتحويل الطاقة واللون والنور بطريقة صافية ودقيقة، ومن خلال السعي إلى صقل القدرة على تلقي المعلومات النفسية والتوجيهات بحساسية وبدون تشويش أو تدخل من "العقل المفكر"، هي طرق أخرى نحو هذه الحالة. ولكن هذا لا يكفي، فمن المهم أن لا يمارس المعالج الشفاء بحد ذاته فقط، بل يجب أن يسعى أيضا إلى معرفة النفس. وهذا ما يتحقق من خلال التأمل والنمو الشخصي - اختبار واتصال نامي مع النفس الحقيقية ومعرفة وحل للنزعات المتشابكة داخل بنية الأنا التي تميل إلى إعاقته. كي يشفي جيدا، يجب أن ينمو المعالج وأن يعمل نحو تحقيق معرفة وطهارة النفس في نهاية المطاف.

ينمو المعالج بإتباع مسار النمو الروحي الذي من خلاله تتوفر هذه المعرفة. هذا المسار يحيط ويشمل العديد من الأشياء: تجارب حياته، فرص النمو التي يقدمها العمل بالشفاء نفسه، وفرص النمو والوعي التي يسعى إليها المعالج عن وعي كوسائل إضافية للنمو الشخصي. يجب أن يقر المعالج بهذه الفرص وأن يستخدمها، كي تساعد في عملية حل نزعات الأنا وتوسيع وعيه ومعرفته لنفسه. تقاس درجة تقدم المعالج في كونه شافيا رئيسا ليس فقط بتقنيات العلاج التي يتقنها، بل بدرجة وصوله إلى هذا الهدف من الطهارة ومعرفة النفس. هناك شفافية كاملة عند المعالج الصافي - يحصل على توجيه من جوهره الصافي - بتوجيه من تدفق الطاقات والمعرفة والوعي الأكبر الذي ينبثق. بتوجيه من تدفق النور الحالم.

هناك طرق عديدة للعمل نحو هذه المعرفة للنفس، وعلى الرغم من أنه يجب أن يلاحق المعالج فرص نمو عديدة وعلاجات نمو خارج مضمون مستويات شفاء شيبوس، هناك تقنيات مفيدة من مخزون معالج حقل الطاقة. يشرح هذا القسم بعضاً منها: (1) قراءة النفس الحدسية بهدف معرفة مشاكل النمو الشخصية، (2) علاج الشاكرات الذاتي لشحن وإعادة توازن نظام شاكرات المعالج، ومعرفة إضافية عن مشاكله المتعلقة بالشاكرات، و (3) تمارين طاقة جسدية، لتثبيت الطاقة (والروح) والشعور بها في الجسد.

## قراءة النفس الحدسية

يمكن استخدام قدرة المعالج في الحصول على معلومات وتوجيهات لاستكشاف مشاكله الشخصية، خصوصاً بما يتعلق بممارسة فن الشفاء. يمكن القيام بذلك بواسطة التمرين الوارد أدناه، من خلال القراءة الحدسية، مستخدماً الكرة البرتقالية الحمراء:

قم بقراءة حدسية على نفسك بينما تجلس براحة مغمضاً عينيك ومتخيلاً الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة، كما تفعل وأنت تتأمل، ولكنك في نفس الوقت تفكر بسؤال يتعلق بك.

يمكنك أن تسأل على سبيل المثال: ما هي قوتي كمعالج؟. ركز وعيك للحظات قليلة على الكرة وعلى السؤال في نفس الوقت، ثم انطلق في المرحلة المتقبلة، تاركاً السؤال وتاركاً الكرة وسامحاً للصور والأصوات أو المشاعر للظهور دون جهد على شاشة فكري، دون تدخل من تفكيرك أو حكمك عليها، مستخدماً تجربتك مع القراءة الحدسية كدليل لك. كرر مع أسئلة أخرى مثل: أي هي نقطة ضعفي كمعالج؟ كيف يمكنني أن أحسن عملي في الشفاء؟

إن كان لديك تلاميذ تعلمهم فن الشفاء، يمكنك أن تسأل أيضاً: ما هي قوتي كمعلم لفن الشفاء؟ أين هي نقطة ضعفي كمعلم لفن الشفاء؟ كيف يمكنني أن أحسن عملي كمعلم؟

يمكنك أن تسأل أسئلة أخرى أيضاً: ما هي مشكلتي الأساسية في الحياة؟ أين تكمن قوتي فيما يتعلق بهذه المشكلة؟ أين هي نقطة ضعفي فيما يتعلق بهذه المشكلة؟ ما هو أفضل مسار للعمل فيما يتعلق بهذه المشكلة؟ ما هي علاقة هذه المشكلة مع ما أختبره في تعليمي وعملي في فن الشفاء؟ ما هي الافتراضات القائمة حول حقيقتي وحول نفسي؟ استكشف نفسك بواسطة الأسئلة. الكرة



البرتقالية الحمراء المستديرة تساعدك في توسيع قدرتك الحدسية. إن حاولت هذه الطريقة، قد تستغرب مدى ملاءمة ومنفعة المعلومات التي تحصل عليها.

## شفاء الشاكرا الذاتي

إن قدرة المعالج على الشعور بطبيعة وأداء الشاكرات، والقدرة على الحصول على معلومات نفسية وتوجيهات متعلقة بحالة الشاكرات وترابط هذه الحالات مع المشاكل الخاصة وتجارب الحياة، يمكن أن يستخدمها المعالج لنموه الشخصي: يمكنك أن تمارس هذه التقنيات بهدف معرفة نظام شاكراتك الخاص والمشاكل والتجارب التي تكون شخصيتك. يمكنك أيضا أن تقوم بشحن وإعادة توازن شاكراتك:

استلقي وأغمض عينيك وتعرف على طبيعة وأداء شاكراتك - حاول أن تشعر وأن تصبح كل شاكر من شاكراتك، على التوالي، سامحا بظهور إحساس عميق بالشاكرات نفسها في وعيك. هل تشعر بهذا الجزء من كيانك الشامل؟ أشعر بالشاكر كعالم كيان صافي وأشعر أيضا بالاختلافات الموجودة في كل شاكر - خصائص وتأثيرات ونزعات خاصة. أفل هذا دون تقييم فهمك في البداية، بل بمجرد السماح بنمو إدراك لنظام شاكراتك على مستوى عميق. إنه نوع من التأمل.

أضف على معرفتك لشاكراتك بالقراءة الحدسية لنظام شاكراتك الخاص - متخيلا الهيكل الخارجي للجسد مع ألوان الشاكرات في قوس ملون فوقه، كما تفعل مع مرضاك. هل ترى شاكرات ضعيفة أو ملوثة؟ هل ترى نمطا من خلل في التوازن في نظام الشاكرات؟

بإحساس عميق بكل شاكر، حاول اكتساب شعور صافي بمكان كل شاكر في حياتك ووعيك، وحدد أي قضية من القضايا الأساسية تتعلق بعيوب اكتشافتها فيها. لا تجاهد للحصول على هذه المعلومات، بل دعها تأتي بسهولة - في صور أو مشاعر أو أصوات أو بأي طريقة أخرى. أدرك المعلومات النفسية والتوجيهات التي تضعك في حالة مرتفعة من الوعي لنفسيتك الخاصة وتجارب حياتك وحالة كيانك الجسدية والعاطفية والفكرية والروحية. في حالة من الهدوء، افتح نفسك على شاكراتك والمعلومات التي تتلقاها. إن هذا أيضا مثل التأمل.

قم بعلاج شاكراذك عن بعد، دون استخدام اليدين، لتقوم بشحنها وإعادة توازنها. اشحن الشاكرات الضعيفة متخيلا الرمز المناسب باللون المناسب مع سحابة من ذلك اللون حول الشاكرات. أعد توازن نظام الشاكرات بزيادة أو تقليل نشاط الشاكرات وفقا للحاجة، مستخدما الرمز المتعلق بالشاكرات باللون المناسب وسحابة من ذلك اللون حول الشاكرات. إن شحن وإعادة توازن الشاكرات يساعدك في حياتك ونموك ويقوي فعالية عملك في الشفاء. أما إزالة الانسداد والطريقة الإشعاعية للشاكرات فمن الأفضل أن يقوم به معالج آخر - هذه التقنيات لا تتجح كثيرا بالعلاج الذاتي.

## تمرين طاقات الجسد

يمكن مؤازرة معرفة المعالج لذاته بطريقة أخرى - من خلال معرفة طاقات الجسد. في عملية معرفة الذات، من المفيد أن تعلم طبيعة الطاقات في الجسد، لأن هذه المعرفة تساعدك في معرفة طاقات وطبيعة الروح. هناك تمرين يمكن أن تقوم به قد يساعدك ويضيف إلى قدراتك في توجيه الطاقة مما يساهم في قدرتك على الشفاء وقدرتك على أداء تقنية ضبط التناغم بشكل فعال.

اضبط تناغمك مع جسدك ومع الطاقة بالتمرن على اجتذاب الطاقة من خلاله. قف واستدعي الطاقة بتخيل الرموز، كما تفعل في بداية العلاج. ثم، مع العلم أن الطاقة تتبع الفكر والنية، ومن خلال النية والقصد والإرادة، قم بتوجيه الطاقة إلى أماكن محددة في جسدك. أسحب الطاقة بتدفق موضعي من الأرض إلى إحدى ركبتيك أو إلى ركبتيك الاثنتين على سبيل المثال، احتفظ بالطاقة هناك ولاحظ الفرق بين المكان الذي توجد فيه الطاقة والمكان الذي لا توجد فيه. اسحب الطاقة صعودا بتدفقها الآتي من الأرض، إلى منطقة الكتف، احتفظ بها في ذلك المكان واستمر في إدراك الفرق بالشعور بين مكان وجود الطاقة ومكان عدم وجودها.

يمكن متابعة هذا التمرين بين 3 دقائق و 15 دقيقة، مستخدما أماكن مختلفة ومحددة في الجسم لجذب الطاقة إليها بتدفق موضعي، ثم احتفظ بالطاقة في تلك الأماكن ولاحظ الفرق بين مكان وجودها ومكان عدم وجودها. هذا التمرين ينمي وعيك لطبيعة الطاقة في مكانها في الجسد وفي جوهرها الروحي ويفتح لك آفاق معرفتها ويجعلك شفافا لها. أنه جيد للاستعداد لتعلم توجيه الطاقة لمرضاك عندما تعالج بعض الأمراض وللاستعداد لإجراءات ضبط التناغم.

## تمارين تحقيق الذات

### (مقدمة)

في التأمل والعمل في شفاء حقل الطاقة وغيرها من الأعمال الروحية، ربما تكون قد اختبرت وعيا أرقى وشعورا بحقيقة وواقع أعلى وأسمى. تدعى هذه الحقيقة العليا النفس. إنها توسع الوعي والإدراك إلى ما وراء المشاعر والأفكار والإدراكات الحسية المحدودة التي تشغل الأنا الذاتية الفردية، وهذا أساس النمو الروحي. إن النفس الكونية المطلقة غير المحدودة تقوم في نهاية المطاف بتوحيد النفس الفردية الصافية مع كل الأنفس الأخرى ومع الخلق بأكمله. إنها حقل من الوعي الصافي يمكن اختباره في حالة من الإدراك الصافي يتجاوز كل الأشكال المحدودة في الكون الظاهر.

إن التمارين المتقدمة في ما تبقى من هذا الجزء مخصصة لمساعدتك في الانتقال نحو هذا الإدراك الموسع، وهي: (1) الإدراك الحسي التعاطفي، (2) التواصل الفكري (التخاطر)، و (3) التأمل المتقدم. كل من هذه التمارين، مع أنه يختلف عن الآخرين، مرتبط مع التمارين الأخرى ويشاركها الهدف نفسه في توسيع الإدراك نحو النفس الكونية بطريقته الخاصة. والعمل على توسيع الإدراك بأكثر من طريقة يحسن العملية ويعمل على توازنها. تعمل التمارين المتقدمة مع بعضها لخلق رؤية لهذا الإدراك الكوني، وهي بهذا المعنى واحد.

حاول مقارنة كل من التقنيات المتقدمة دون توقعات أو محاولة "تفكير مسبق" أو "تخمين مسبق" للنتيجة. قم بالتمارين ببراءة كاملة. إن وجدت نفسك "تستعد" بطريقة أو بأخرى، قبل دقيقة أو قبل يوم من أداء التمرين، تخلى عن فكرة الاستعداد هذه، دعها جانبا، وقل لنفسك أن التمرين سوف يهتم بنفسه عندما يحين الوقت. من المهم أن "تتخلى عن كل شيء" وأن تسمح بتشكيل الوعي والإدراك الذي ترعاه هذه التمارين - ووعي وإدراك يختلف عن التجارب اليومية المعتادة.

عندما تقوم بأداء هذه التمارين، ثق بانطباعاتك. تتشكل الانطباعات والتجارب أثناء التمارين والتأمل على مستويات أعمق، على مستويات جذور الفكر - ربما تختبر أكثر مما يدركه فكرك وعقلك الواعي. العقل الواعي ليس إلا نافذة صغيرة في نطاق الإدراك، ونمو الوعي الحقيقي يتقدم ليس فقط على مستوى العقل الواعي، بل أيضا على كل من مستويات الإدراك والوعي الأعمق. يتوسع كل مستوى من الوعي. افتح نفسك على الحقل الأوسع للكيان - ضع جانبا الشك وسلم نفسك إلى الكوني.

درجة من الإيمان مفيدة جدا في هذه العملية. حاول أن لا تسمح للشك ووعي الذات أو "العقل المفكر" بأن يتدخل في معرفتك وممارستك لهذه التمارين المتقدمة. ربما تكون قد بدأت بنمو وتطوير هذه القدرة أثناء التأمل والقراءة الحسية وممارسة الشفاء. بعد أداء تمرين من هذه التمارين، دع نفسك تدمج وتوحد كل ما اختبرته في كيانك الكامل ولا تشغل نفسك بضرورة تحليل أو الحكم على تجاربك. استخدم شعورك بالوعي الموسع كي تشعر بفعالية وإدراكات هذه التمارين. قد تبدو التأثيرات دقيقة وخفية في البداية وذلك لأن فكر الواعي لا يدركها تماما.

## الإدراك الحسي التعاطفي

كل ما هو موجود في الكون المتجلي، بما فيه كل الكائنات الحية، هي تعابير ومظاهر خاصة عن وعي كوني فريد، وهو النفس. من الممكن توسيع الإدراك إلى أبعد من الشعور بكونك "فرد" والبدء باختبار النفس بأشكال حياتية أخرى. عندما تصبح أنت هذه الأشكال أو الأشياء الحياتية الأخرى، مختبرا وبعيها وإحساسات إدراكها كما هي تختبره، هذا هو الإدراك الحسي التعاطفي.

يمكن الوصول إلى الإدراك الحسي التعاطفي من خلال قوة التخيل - كي تشعر وتصبح أشياء حية أخرى. أي بمعنى آخر، أن تترك الجسد وأن تختبر النفس في أشكال وجودية أخرى، وأن تشعر أيضا في نفسك الذاتية في أشكال أخرى من الوجود. إنه هذين الشئيين. إن الوحدة النهائية لكل الأشياء الحية تجعل من هذا التواصل التعاطفي ممكنا. حالما تتعلمها وتمارسها، تبقى هذه القدرة معك ولن تنساها.

التمارين الواردة أدناه تساعدك في تطوير هذه القدرة. سوف تحاول أن تشعر وأن تصبح أشياء حية أخرى - ورقة نبات، حشرة، حيوان، الخ. وعندما تقوم بهذا التخيل، حاول أن تضع جانبا إدراكاتك الحسية "البشرية" وعقائدك، واسمح بظهور طبيعة هذه الأشكال الحياتية المختلفة الغريبة في وعيك. إن وجدت بأنك تفرض وعيك اليومي البشري على الاختبار، تخلى عن الجزء "المفكر" المتعود أو عن الجزء في وعيك الذي يسعى إلى تلوين الاختبار وجرب أشكال الحياة الأخرى هذه كما هي. لا تسمح بتدخل أي توقعات أو أفكار مسبقة في ما تختبره، لأنه قد يكون غريبا عليك وخارج ما عرفته سابقا.

يمكنك بدء عملية صقل شعورك التعاطفي أو القدرة على الاندماج مع أشكال أخرى بالتأمل على ورقة النبات:

اجلس في مكان هادئ بحيث لا يزعجك أحد أو شيء. خذ ورقة نبات صغيرة قطفها توا من شجرة أو نبتة، وضعها في كف يدك اليمنى. بعينين مفتوحتين ونظرة لطيفة، حدق بالورقة، تخيل، وأصبح هذه الورقة. دع الأفكار أو الانطباعات تظهر في فكرك، ولكن ابق وعيك على الورقة. قم بهذا لمدة تتراوح بين دقيقة واحدة و 3 دقائق في المرات الأولى، ثم لمدة تتراوح بين 3 دقائق و 4 دقائق بعد ذلك.

يجب تكرار هذا التمرين مرة كل يوم، ولمدة تتراوح بين 4 إلى 6 أيام. أثناء هذا التمرين، دع نفسك "تشعر بأنك الورقة"، واحفظ سجلا بسيطا عن تجاربك. إنه تمرين جسدي، كما هو تمرين حدسي: ابق عينيك مفتوحتين، مكتسبا معرفة الورقة وشاعرا بنفسك أنك هي، وفي نفس الوقت منفتحا وشفافا على الانطباعات.

قد يكون هذا التمرين غير مريح في البداية، ولكن بالممارسة، يصبح أسهل عليك أن "تتخلى" عن هويتك البشرية الطبيعية وأن تسمح لنفسك باختبار أوجه أخرى خاصة من الوجود. ورقة النبات هي نقطة بداية جيدة للبدء بإنقار القدرة على التعاطف - إنها رمز كوني، وتحتوي على الحياة بينما هي في حالة ساكنة جامدة دون حركة. التأمل على ورقة النبات مسكن ومريح أيضا. مارس التأمل على الورقة إلى أن تشعر بأنك أصبحت تتقن أن تكون الورقة وأن تختبرها.

الخطوة التالية، بعد تمرين ورقة النبات، هي التقدم نحو مخلوقات صغيرة، بدءا بالحشرات: قم باختيار حشرة، ذبابة، عنكبوت، عثة، فراشة، الخ. تكون صغيرة وساكنة بما يكفي لتقوم بملاحظتها لدقائق قليلة. يمكنك أن تحفظها تحت إناء زجاجي بينما تقوم بالتمرين. دون أن تلمسها أو أن تزعجها، حدق بها بنظرة لطيفة، اندمج معها، وتخيل وأصبح الحشرة. دع الأفكار والانطباعات تظهر في فكرك، ولكن ابق انتباهك على الحشرة، بينما تتخيل وتصبح الحشرة كما تم وصفه. قم بهذا لمدة تتراوح بين 3 أو 4 دقائق.

يمكن القيام بهذا التمرين مع الحشرات مرة كل يوم ولمدة 4 أو 6 أيام. يجب أن تنتبه أكثر من انتباهك مع ورقة النبات، خصوصا في البداية، من التشبيه أو خلع الصفات البشرية (أي تلوين اختبارك لوعي الحشرة بمنظورك البشري). بعد أداء هذا التمرين عدة مرات، يمكنك استخدام الحشرات المتحركة، مع أنه من الأفضل أن تستخدم الحشرات الساكنة في البداية.

بعد الحشرات، تقدم نحو الحيوانات الصغيرة:

قم باختيار حيوان صغير، قطة، كلب، ضفدع، فأر، عصفور (إن كان ساكنا بما فيه الكفاية)، حدق به بنظرة لطيفة واندمج معه وتخيل وأصبح هذا الحيوان. دع الأفكار والانطباعات تظهر في فكري، ولكن حافظ على انتباهك على الحيوان، متخيلا ومصباحا الحيوان كما تم وصفه. قم بهذا حتى 5 دقائق – أو أقل بقليل، إن شعرت بأنه أنسب، ولكن ليس أطول من ذلك.

يمكن القيام بهذا التمرين مع الحيوانات الصغيرة مرة في اليوم لمدة 4 أو 6 أيام. من المهم أن تفهم، عند محاولة الإدراك الحسي التعاطفي مع الحيوانات، أن الحيوانات لديها أفكار، عكس ما يظنه بعض البشر. هذه الأفكار تصبح ظاهرة لك – أفكار بدائية، أو، في الحيوانات الأرقى، أفكار مصقولة أكثر. بعد أن تصبح قادرا على أن تكون متعاطفا بعض الشيء وقادرا على الشعور بأفكار الحيوانات، تقدم إلى التمارين التالية لتطوير وتنمية التواصل الفكري.

## التواصل الفكري (التخاطر)

التواصل الفكري، نقل الانطباع من المرسل إلى المتلقي، هي ملكية متأسلة ومن صلب طبيعة الوعي الكوني. إن التفكير ومشاركة الأفكار دون استخدام الكلام هي قدرة بشرية. ولكن بشر اليوم "يصفون خارجا" ويرفضون إدراك ما هو ليس جزء من الهوية "الفردية"، وهذا هو سبب عدم انتشار التواصل الفكري. بالتمرين، يمكن اكتساب التواصل الفكري – من خلال إعادة تمرين الوعي الذي يسمح بانتقال الانطباعات، عندما يتعلم الفرد نسيان عدم السماح به. إنه ليس مهارة جديدة تتعلمها، ولكنه تعويد الفكر على اكتشاف هذه القدرة بتعلم عدم إعاقه الانطباعات.

النفس مكونة من وعي صافي. يمكن تشبيه هذا الوعي الصافي بالبحر، بحر تأتي فيه الانطباعات وتذهب على ظهر موجاته المتحركة التي لا لون لها ولا شكل. يحدث تحويل الانطباعات هذا فيما يتعدى المكان والزمان – إن له صفة التحرر من الزمان. ليست الموجات الفكرية هي التي تحمل الانطباعات، بل إنها موجات التحرر، موجات دون نور أو لون أو شكل، موجات صافية للانطباعات. الفكرة هي أن تخلق فتحة لمرور الانطباعات من خلال التحرر، التحرر من الزمان، من اللحظة، من الزمان والمكان، ومن الفردية.

هذا أمر ليس سهلا لأن الفكر البشري يسعى لفرض أمره على الانطباعات التي يتلقاها، لوضع عناصر معلومة فيها وأنماط وأشكال. والفكر يجهد في "تصنيف" الانطباعات، وبالتالي تأتي

الصعوبة. إن عملية تلقي الانطباعات سهلة في الغالب، ولكن عمل التصفية الذي يقوم به الفكر هو الذي يجعلها صعبة. في كل لحظة، يتلقى وعي كل فرد منا، انطباعات لا تحصى يقوم بتصنيفها إلى الإدراك الواعي، حاذفا منها الكثير. كل شخص يقرّ فقط بالانطباعات التي يوافق على استلامها أو تلقيها.

عندما تتعلم التواصل الفكري، من المفيد أن تفتح نفسك إلى التلقي أولاً، وليس إلى التحويل. سوف يساعدك التمرين التالي في تطوير هذه القدرة:

أطلب مساعدة من شخص آخر ودعه يجلس معك ويغمض عينيه. اطلب منه أن يفكر بشيء ما - قد يكون فكرة، شيء، أو فعل - واطلب منه أن يبقي ما يفكر به في فكره. اطلب منه "أن يسترخي وأن يكون مرتاحاً وأن يركز و يفكر فقط بذلك الشيء".

ضع الآن يديك أمامك، كورهما وكأنك تحمل كرة، وبينما عينيك مغمضتين، تخيل أنك تحمل الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة في الكأس الذي كورته بعين فكرك في يديك. قم بهذا لدقيقة واحدة، فاتحاً عقلك وفكرك للانطباعات الآتية. ثم اشكر مساعدك واذهب لعملك اليومي كالمعتاد.

لاحقاً خلال اليوم، بعد 6 ساعات أو 12 ساعة (ولكن ليس بعد انقضاء الليل أو 24 ساعة)، اجلس مع مساعدك واطلب منه أن يفكر بنفس الشيء مرة ثانية، كما فعل من قبل. اجلس مجدداً ويديك أمامك تحملان الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة في الكأس الذي كورته، فاتحاً نفسك مرة أخرى لأي شيء يأتي.

بعد هذه المرة الثانية، اطلب من مساعدك أن يكتب لائحة من 5 أشياء، أحدها يكون الموضوع الصحيح الذي كان يفكر به. اقرأ اللائحة وضع علامة على الموضوع الذي تشعر بأنه كان يفكر به واحتفظ بخيارك لنفسك حتى أداء هذا التمرين 3 مرات، ثم في اليوم الثالث، بعد الانتهاء من التمرين للمرة الثالثة، قارن خيارك مع أجوبة مساعدك الصحيحة.

يجب أن تقوم بهذا التمرين مرة في اليوم، ولمدة 3 أيام متتالية قبل مقارنة الأجوبة. من المفيد أن تبقي سجلاً بسيطاً عن كل انطباع أدركته خلال التمارين.

بعد اكتساب بعض النجاح في التمرين أعلاه، يمكنك تعديله كالتالي:  
اطلب المساعدة من شخص آخر. دعه يجلس أمامك وعينيه مغمضتين واطلب منه أن يفكر بشيء، كما من قبل - قد يكون فكرة أو شيء أو فعل - واطلب منه أن يبقي على هذا الشيء في فكره، مركزا وعيه على هذا الشيء فقط.  
ضع يديك أمامك وكورهما كما فعلت من قبل، وكأنك تحمل بهما كرة، وبعينين مغمضتين تخيل الكرة البرتقالية الحمراء المستديرة في هذا الكأس بعين فكرك. قم بهذا لدقيقة واحدة، فاتحا فكرك لأي انطباعات تأتي. بعد هذا، اشكر مساعدك وتابع أعمالك اليومية كالمعتاد.

لاحقا أثناء اليوم، ولثلاث مرات إضافية، أجلس وحدك ويديك أمامك مكورتين كما من قبل، فاتحا نفسك لأي انطباعات تأتي، سامحا لاختبار إضافي لما يمكن أن يكون قد تلقته من مساعدك. وفي نهاية اليوم، اسأل مساعدك عن أفكاره، وأسأل نفسك عما إذا كان المحتوى قد تحقق، بشكل أو بآخر، في فكرك. تحقق إن كانت كلماته تطابق شيئا مما اخترته.

احتفظ بسجل مرة أخرى عن الانطباعات التي تلقيتها في كل مرحلة من التمرين.

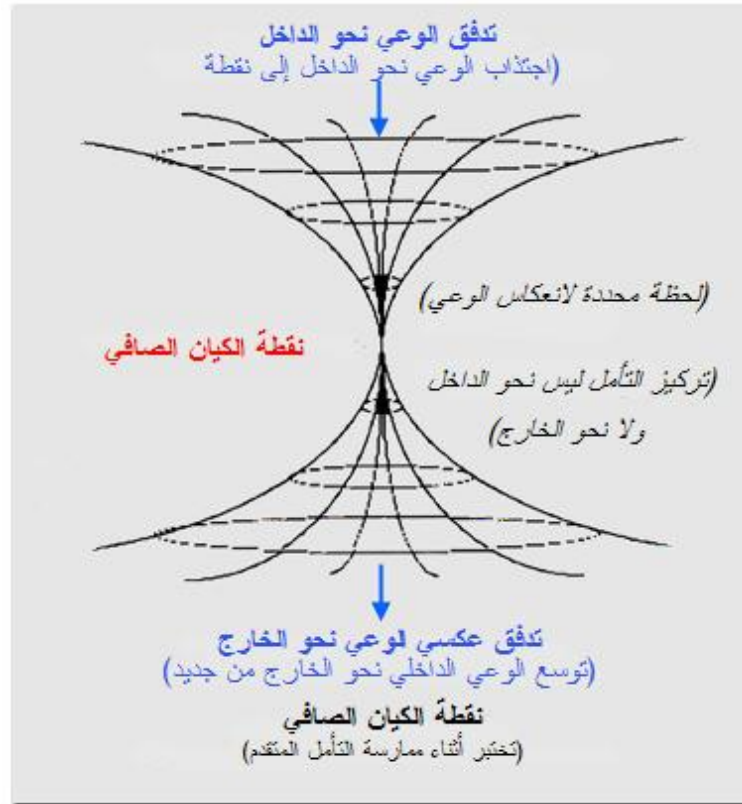
## التأمل المتقدم

في تعلمك وممارستك لتأمل شيبوس، ربما تكون قد طورت ونميت بعض الشعور الداخلي من وعي الذات - إدراك صافي يتجاوز تعريف مستوى الفكر السطحي المعتاد للأفكار والمشاعر والإدراكات الحسية. التأمل هو، في البداية، رحلة إلى الداخل، ويؤمن وعيا داخليا للنفس. وعيك وإدراكك، في بداية ممارسة التأمل، يبدأ في الغالب بالانسحاب إلى الداخل، ويتقدم إلى الداخل. ولكن، بعد ممارسة التأمل لبضعة أسابيع أو أشهر، قد تلاحظ أثناء التأمل، أن هناك لحظات يكون فيها وعيك مركزا نحو الخارج، لحظات تكون فيها مدركا لوجودك في الكون الخارجي، بالرغم من أنك تجلس تتأمل وعينيك مغمضتين، ربما مع شعور بالسماء أو بالجنة فوق، مع كونك موجود في الكون.

ربما لا تكون قد لاحظت ذلك بفكرك الواعي، ولكن هناك نقطة حيث الإدراك الداخلي يعكس نفسه فورا وينتقل إلى الخارج، لحظة من التوسع أو التمدد. تصل إلى هذه النقطة أكثر الأحيان أكثر من مرة في كل فترة تأمل يومية. إنها انعكاس فوري في تركيز الوعي مع شعور بالنشوة أو النشاط والابتهاج في تلك النقطة حيث يتوسع الوعي الداخلي. هذه النقطة ليست نقطة في الزمان ولا في



المكان، ولكنها حالة كيان. إنها دقيقة ولكنها واضحة مع الممارسة. هذه النقطة المحددة لتغيير وانعكاس الوعي تدعى نقطة الكيان الصافي. إنها مثل قمع مخروطي، وكأن التأمل قمع مخروطي مزدوج. ينجذب الوعي إلى الداخل، يدخل في القمع إلى نقطة تركيز محددة (وعي داخلي)، ثم وفورا، ينعكس نحو الخارج، مروراً من خلال "فتحة"، نقطة صغيرة أو فتحة صغيرة جداً في الكون، ثم يمر في القمع فوراً نحو الخارج مجدداً (الوعي الخارجي) إلى الكون. في هذه النقطة، هناك اختبار لتغيير أو اختلاف - اختبار لعدم-اختبار الوعي الداخلي وحده أو الوعي الخارجي وحده. إنه اختبار لجوهر الحقيقة - إنه اختبار لكلا الوعيين الداخلي والخارجي كما إنه عدم-اختبار لكليهما بحد ذاتهما. إنه اختبار لوجود بين وجودين.



هذه النقطة ليست مكاناً فعلياً، والرسم التوضيحي هو فقط للمساعدة في فهم وإدراك هذه النقطة، ولكن في هذه النقطة من الكيان الصافي، حيث تركيز ليس نحو الداخل ولا نحو الخارج، حيث يستريح كيان المتأمل في حالة تتجاوز كلا العالمين، الداخلي والخارجي، حالة تتجاوز ازدواجية الوعي الداخلي والوعي الخارجي. في هذه النقطة، هناك مجمل الوجود، إنها نقطة يكون فيها الكيان الصافي. في اللحظة المناسبة للوصول إلى هذه النقطة، هناك وحدة مع كل الخلق، هناك لحظة للراحة في الوعي الصافي نفسه.

هناك تشبيه مهم لهذه النقطة. إن كل الأشياء المحددة المخصصة في مظهرها هي بطريقة ما خلاصة للوعي الكوني، فنرى أنماطاً متكررة في العوالم المادية والميتافيزيقية. ثقب أسود في الفضاء، هو التشبيه المباشر لهذا التحول التأملي، وأحدثه أو فرديته هي النظر المادي لحالة الكيان الصافي. وفي أحدية أو فردية الثقب الأسود في الفضاء، لا تنطبق القواعد المتبعة للزمان والمكان على نقطة الكيان الصافي. هذه النقطة، وكل ما يحدث في داخلها، يتجاوز أيضاً مفهوم الزمان. في هذه النقطة، يمكن للروح البشرية، التي هي غير محدودة بطبيعتها المتأصلة، أن تختبر كل الاحتمالات دون حدود. هناك قوة عظمى في هذه النقطة.

ابدأ باكتساب وعي لهذه النقطة من خلال إدراج التمرين التالي في تأملاتك اليومية: خلال الممارسة اليومية لتأمل شيوخ، ابدأ بأن تصبح على بينة من نقطة الكيان الصافي. ابدأ بملاحظة تركيز تأملك في أوقات مختلفة. هل هو نحو الداخل أو نحو الخارج؟ إن كان نحو الداخل ومن ثم تلاحظ تركيزاً نحو الخارج، أبحث في كيانك، للحظة وجيزة فقط، عن الوعي الذي يمكن أن تكون قد أدركته، على مستوى ما، في هذه النقطة. لاحظ ذلك بسهولة، ومن ثم تابع التأمل.

قم بأداء هذا التمرين أثناء تأملك اليومي، ساعياً إلى اكتساب الوعي لهذه النقطة. من المرجح أن تكون قد أدركتها على مستوى أعمق من الوعي. بعد الوصول إلى بعض الإدراك الواعي لهذه النقطة، من المفضل أن تكتسب القدرة على إبطاء تحول الوعي من خلال هذه النقطة، أن تحافظ على الوعي في نقطة الأحدية الفردية، في حالة الكيان الصافي نفسها.

أثناء التأمل، اسمح لإدراكك الحسي لهذه النقطة أن يصبح أكثر كمالاً: اسمح لنفسك أن تصبح النقطة وأن تمتلك معرفتها. اعرف نفسك على أنك النقطة وامتلك النقطة في وعيك سامحاً لاستمرارها أن يسود، أثناء التأمل. اسمح لوعيك الأعمق للنقطة أن يصبغ وينتقل إلى حياتك اليومية. شاهد النقطة في كل شيء موجود وأصبح الوعي الذي اختبرته في داخلها.

إنه تمرين عميق ومتقدم – تابع ببطء واطلب الدعم من خلال الموقع إن كنت تشعر بحاجة لذلك.