

The Power of Now English Version

الفصل الثاني (الجزء الاول).
تلخيص: ليلي الخالدي

الوعي: طريقك للتخلص من الالم
اولا: لا تخلق المزيد من الالم في حاضرك

- لا تخلو حياة اي فرد تماما من مشاعر الالم والحزن
- معظم مشاعر الالم تنشأ ذاتيا في حال سيطرة العقل غير المراقب على حياتك
- معظم الالم الذي يتولد في اللحظة هو دائما نتيجة لعدم قبولك ولمقاومتك ك
- ك اللاواعية للواقع
- المقاومة على مستوى :
 - - الأفكار : شكل من اشكال اصدار الاحكام
 - - المشاعر : سلبية
- تتوقف حدة مشاعر الالم على شدة المقاومة في اللحظة الراهنة.
- دائما ما ينكر العقل اللحظة الراهنة و يتهرب منها استنادا على قوة اعتمادك عليك.
- كلما ارتفعت درجة سيطرة العقل عليك كلما زادت معاناتك، وكلما تقبلت واحترمت اللحظة الراهنة تمكنت من التحرر من الالم والمعاناة ومن هيمنة العقل ل الداعي للانفصال لا الاتصال
- يقاوم العقل اللحظة لأنه لا يستطيع العمل وفرض سيطرته دون الاعتماد على خط الزمن (ماضي/مستقبل) ولا يمكن الفصل بينهما، في حين ان اللحظة الراهنة تشكل تهديد له لأنها لا تعتمد عليه ولا تحتاجه
- لغير العاقل ليس للزمن معنى سوى اللحظة الراهنة ولا وجود للماضي او المستقبل

- ❖ هيمنة العقل تجعل الماضي والمستقبل يطفون على اللحظة الراهنة مما يش كل عبئ يتزايد ويتراكم على الانسان و يثقل حياته بالهموم ما لم ينتبه او يت جاهل عمداً للتحظة الراهنة ويثمنها
- ❖ وجود الزمن وتراكمه في عقل الفرد يعني تمسكه بالكثير من اثار الالهم ن الماضي.
- ❖ لتحاشي خلق المزيد من الالهم في حياتك او حياة الاخرين وللقضاء على اثار الالهم من الماضي لا تسمح للزمن ان يسيطر على حياتك اكثر مما تستدعي مست لزمات الحياة اليومية، ولكي تنجح في ذلك عليك ان تؤمن ايماناً راسخاً بانك لا تملك شيئاً سوى اللحظة الراهنة واجعلها محور حياتك.
- ❖ ارحب باللحظة الراهنة دوماً واجعلها مكان اقامتك الدائم، واذا استدعى الالهم اذهب بزيارات خاطفة للماضي او المستقبل للتعامل مع امور حياتك، وليس الع كس؛ فلا شيء حقيقي كاللحظة الراهنة ولا شيء اكثر جنونا من مقاومة ومعا كسة الحياة وهي الحقيقة الموجودة دوماً في هنا والان.
- ❖ قل نعم للحظة تقبل عليك الحياة وتعمل لصالحك بدلا من ضدك.
- ❖ ... لكن ماذا لو كانت اللحظة الراهنة غير سارة وفضيعة وغير مقبولة؟! تشع ر كذلك لان العقل قد أصدر حكما بذلك وصبغها بمشاعر الالهم او التعاسة، لكنك ان جردتها من اي حكم ولعبت دور المراقب الذي يراقب اللحظة وفي ن فس الوقت اسلوب الواعي في التعامل معها، تجردها من اي حكم او شعور، وتصبح محايدة.
- ❖ عند التحرر من اثر الظروف الخارجية تعرف معنى السلام الداخلي الحقيقي، ل ذلك تقبل اللحظة الراهنة كأنك انت من اختارها بالشكل الذي تبدو عليه ث م تصرف، ان احتاج الموقف او كان ذلك ممكنا.
- ❖ اجعل اللحظة الراهنة دوماً صديقك المخلص وسندك و سترى تحولاً لحيات ك بالكامل كالمعجزة.

• ثانياً: ألم الماضي: اذابت كتلة الالهم

- ❖ ان لم تتمكن من الدخول في قوة الان، فستترك كل تجربة الالهم تمر بها بوا قي تعيش في داخلك، ثم تتحد مع الالهم من الماضي احتفظ بها عقلك سابقاً، ب ما فيها تلك التي عانيت منها كطفل، لتستقر جميعها في عقلك وجسدك ك حقل غير مرئي من الطاقة السلبية.

• لكتلة الالم هذه حالتين، نائمة ونشطة؛ فهي يمكن ان تبقى نائمة وخاملة ب نسبة ٩٠% من الوقت عند غالب الناس، وممكن ان تكون نشطة بنسبة ١٠% من ا لوقت عند التعساء بشدة، ويمكن ان يعيش البعض حياتهم كاملة اعتمادا على كتلة الالم هذه، بينما لا تظهر عند البعض الاخر الا في مواقف تشبه اخرى ح دثت في الماضي وكانت تحمل مشاعر المر، كحالات الفقد او خسارة في العلاقات .

• †ويمكن لكتلة الالم النائمة ان تصحو وتنشط استجابة لأقل مشير مثل موقف بسيط او مجرد كلمة بريئة وغير مقصودة تصدر ممن حولك فتثير شجونك.

• †بعض كتل الالم تكون بغيضة لكنها غير ضارة، بينما البعض الاخر قاس و مدمر قد يدمر حياتك و حياة من حولك؛ كما ان بعضها عنيف جسديا والاخ ر عنيف عاطفيا.

• †عندما تسيطر عليك كتلة الالم تماما، تصبح جميع افكارك ومشاعرك ا دوات للتدمير الذاتي

• †تظهر صحوه كتلة الالم بعدة اشكال للتعاسة كحساسية زائدة عن الحد او قلة الصبر او مزاج محبط او رغبة في الايذاء او غضب او ثورة عصبية او اكتئاب او رغبة في بعض الدراما في علاقاتك،، لذلك من المهم التنبه لها عند اول اش ارة للصحوه.

• †كتلة الالم تعيش على حقيقة تسليمك للعقل ادارة حياتك وعلى استسلام ك اللاواعي لها، فتراها تتغذى على اي موقف يتشابه في طاقته معها ويخلق المز يد من الالم، سواء كان ذلك الموقف غضب، او حزن او كراهية او تدمير او درا ما مشاعر او عنف وحتى المرض.

• †عندما تسيطر عليك كتلة الالم تخلق في حياتك مواقف من ذات الطاقة ا لسلبية لتتغذى عليها وتبقى حية، فالالم يتغذى على الالم ولا يمكنه هضم ال فرح، فتراك تفكر وتتصرف بطريقة تطلب فيها مزيدا من الالم وفي النهاية ت صبح انت ضحيته وفريسته دون ان تعي ذلك.

• †ولكي تذوب هذه الكتلة وتلاشي يجب ان تكون واعيا لوجودها حتى تك سر تركيبها وتقطع عنها الغذاء، فلا احد عاقل يرغب بالمزيد من الالم وهو واع لذلك!

• †تخشى كتلة الالم المظلمة التي اوجدها الايجو نور الوعي الذي يعني تلاشي ها والقضاء عليها حال العثور عليها، فبقاؤها يعتمد على تماهيك اللاواعي معها و خوفك من مواجهتها.

- ✨ ما لم تتحلى بالشجاعة لمواجهةها والوعي بوجودها ونمط عيشها فستضطر لعيش الالم مرات ومرات.
- ✨ ربما انك تظن بان كتلة الالم وحش خطر لا تستطيع مواجهته، لكنه في حقيقة الامر ليس اكثر من مجرد وهم ضعيف لا يستطيع ان يواجه قوة حضورك.
- ✨ بعض الدراسات الروحانية تؤكد بان الالم وهم، وهو كذلك، لكن المهم ان تدرك بتجربتك الشخصية مصداقية هذه الحقيقة، لا ان تعاني من الالم وتعد جدا لانه وهم، لذلك عليك اولا ان تلاحظ وجود كتلة الالم بداخلك وتستشعر طاقتها ثم توجه انتباهك لها حتى تكسر تماهيك معها فتتحرر منها . لقد اوجدت للتو حالة وعي عالية تدعى "الحضور"
- ✨ عندما اصبحت الشاهد والمراقب لكتلة الالم فقد اوجدت للتو حالة وعي عالية تدعى "الحضور"، حيث لا يمكن لكتلة الالم ان تتظاهر بانها انت ولا تستطيع ان تؤثر عليك لأنك اكتشفت وامتلكت قوة عميقة هي قوة الان.

ماذا يحدث لكتلة الالم عندما نعي بما يكفي لكسر تماهينا معها؟!؟

- كما أنك لا تستطيع محاربة الظلام الا بالنور، فانك كذلك لا تستطيع محاربة كتلة الالم الا بذات النور، نور الوعي عبر مراقبته فقط، فأى محاولة لمحاربته باي سبيل اخر سينتج عنه صراع وبالتالي الم اكثر واكبر.
- مراقبتها التي تنطوي على قبولها كأمر واقع تكفي في هذه المرحلة على الاقل، وباستمرار المراقبة تتمكن من تحويلها من ظلام الى نور في النهاية
- تتكون هذه الكتلة من طاقة محتبسه اشتقت من حقل الطاقة العام الخاص بك ثم اصبحت مستقلة مؤقتا من خلال العملية المصطنعة للتماهي مع العقل، ثم انقلبت على ذاتها واصبحت تقنات على بعضها البعض (الم يقنات على الم)
- حالما تقرر كسر التماهي معها لتكون المراقب، ستحاول ان تخدعك بشتى الطرق لتعود لما كنت عليه على الرغم من انك ما عدت تغذيها كما كنت عبر التماهي، الا انها تواصل العمل لفترة من خلال القوة الدافعة، لكن عملها لن يستمر طالما حافظت على موقعك كمراقب ولم تعد للتماهي معها مرة أخرى
- انتبه!! قد تنتابك الام في انحاء متفرقة من جسدك جراء التوقف عن التماهي معها، لكنها سرعان ما تزول، لذلك حافظ على حضورك ووعيك لتراقب طاقتها ولكي

لا تؤثر على افكارك، لأنها ستحاول ذلك بلا شك، فان نجحت في ذلك اعدتك الى مرحلة الصفر.

مثال ١: اذا كان الغضب، وهو في حقيقة الامر شعور يستتر خلف كتلة الالم، هو الشعور المسيطر عليك وتفكيرك مشغول بأفكار غاضبة فيما ستفعله فيمن اثار غضبك بسبب ما قاله او فعله، فانك فعليا تكون غير واع لما تفعل وتنسى دورك كمراقب، عندها ستتسلل كتلة الالم لتسيطر عليك وتصبح هي انت!

مثال ٢: يسيطر عليك مزاج سوداي كئيب، فتبدا بالتفكير بكل الافكار التي تعززو تؤكد مواطن البؤس والشقاء في حياتك، وتنجر في هذه الدوامت دون وعي منك، فتتوافق افكارك مع كتلة الالم التي تستعد لتشن هجومها عليك.

- يخدم الانتباه الواعي المستمر الرابط ما بين كتلة الالم وعملية التفكير لديك و يمهّد السبيل لعملية التحول، ويصبح الالم كأنه وقود او شعلتة تحترق ليضيء وعيك و يسطع أكثر! هي عملية تحول خفية مشابهة لما يحدث عند تحويل معدن عادي الى ذهب، هنا تتحول المعاناة الى وعي، وعندها يتحد الجزء المشتق من طاقتك وتستعمره كتلة الالم مع باقي حقل الطاقة وتصبح كلا غير مجزئ، وعند هذه المرحلة تصبح مسؤ وليتك عدم خلق مشاعر الم اخرى.

- باختصار:

- ١- ركز على الشعور بداخلك
- ٢- ادرك بانه كتلة الالم
- ٣- تقبل وجوده
- ٤- لا تفكر به، اي لا تسمح للشعور ان يتحول الى تفكير
- ٥- لا تحكم عليه ولا تحلله
- ٦- لا تتماهى (لا تتحد) معه
- ٧- كن حاضرا واستمر بمراقبة ما يحدث داخلك
- ٨- كن مدركا للألم وللمراقب الصامت الذي يراقب الالم في آن واحد
- ٩- راقب ما يحدث بع ذلك

- هذه هي باختصار قوة الآن وقوة حضورك الواعي، فان تمكنت من البقاء يقظا وحاضرا و فقط مراقبا لما تشعر به في داخلك فانت مهيب لتجربة اقوى لتدريب روحاني يمدك من تحويل كل آلام الماضي الى وعي ونور.

تماهي الايغو مع كتلة الالم

- حين تفهم وتتنقن مبدا الحضور في اللحظة كمراقب لما يحدث داخلك تكون قد ملكت اداة اساسية و فعالة للتحول، لكن لا يمكن انكار قوة المقاومة التي قد تواجهها في محاولتك لفك التماهي والتوحد مع الالمك، خصوصا اذا كنت قد قضيت معظم سنوات حياتك اسيرا لهذا التماهي و خلقت منه نفسا تعيسة كنت دوما تظن انها حقيق تك التي لا مفر منها.

- خوفك من فقدان هويتك سيشكل المقاومة الاعلى اتجاه اي محاولة لكسروفاك ا لتماهي، اي انك ستفضل ان تعيش مع الالم على القفز الى المجهول و المخاطرة بفقدان حياتك التعيسة لكن المألوفة.

- اذا واجهت مثل هذه المقاومة راقبها عن كثب؛ افهم بماذا ترتبط كتلة الالم لديك (ربما بمنطقة الراحة) وكن يقظا لنوع المتعة التي تمدك بها (متعة مريضة تتمثل بعيش دور الضحية التعيسة)، عندها ستخف المقاومة الى ان تتوقف لأنك ببساطة و ضعتها تحت المراقبة الحثيثة، بعدها انقل المراقبة لكتلة الالم حتى تتمكن من تغبيرها.

- لا احد غيرك قادر على القيام بهذه المهمة لتحريرك من كتلة المكم، لكن تواجك بالقرب من اشخاص يتمتعون بوعي وحضور عالي سيكون عاملا مساعدا و سيسرع ا لعملية بلا شك.

من اين ينشأ الخوف؟

- الخوف المقصود هنا ليس ذلك المرتبط بتجنب المخاطر كالنار او التهديد بالعنف، لان ما يحذرك من خطر النار او العنف ليس الخوف انما الادراك، فانت تعرف انه خطر لانك مررت بتجربة سابقة (تحضرنى هنا دلالة في قصة سيدنا موسى عليه السلام عندما كان طفلا ومد يده وال تقم الجمرة)

- الخوف المقصود هنا هو الخوف النفسي الذي يظهر بشكل اضطراب او قلق او توتر او عصبية او فوبيا...الخ، وهو الخوف مما قد يحصل وليس مما هو حاصل الان، بمعنى انك ه نا الان لكن عقلك يقفز للمستقبل ويتخيل ما قد يحصل، هذا الوضع يخلق ما يعرف ب "فجوة القلق"، وكلما كنت متحدا و متماهيا مع عقلك وبعيدا عن قوة الان واللحظة ال راهنته كلما كان لهذه الفجوة اليد العليا عليك؛ فتعيش لحظة الخوف في المستقبل ه نا والآن!

- تذكر!! انت تستطيع مواجهة والتغلب على اي وضع يحدث الان ولكن لا يمكنك فعل ذلك مع اي امر في المستقبل!!

- وتذكر ايضا!! كلما كنت متماهيا مع عقلك كلما كان الايغو هو من يدير حياتك ،، لا انت!!

-ولا تنسى!! ان الايغو دوما يشعر بالتهديد بانك ستتخلى عنه ويفقد السيطرة عليك، فيعمد الى حبسك في الخوف والالام بكل قوته!!

-وتذكر ايضا بان المشاعر هي ردة فعل الجسد اتجاه افكار العقل، فماذا تعتقد سيرسل الايغو (النفوس المزيفة التي صنعها عقلك) من افكار غير تلك التي تنذر بالمخاطر و لتهديد؟! واي نوع من المشاعر ستتشكل كردة فعل لهذه الافكار؟! بالتأكيد مشاعر الخوف!

- يشغلك الايغو بالخوف دوما حتى لا تقتله، فهو يخشى الابدانة والهلاك، فيخلق لك شتى انواع الخوف مثل الخوف من الفقد والخوف من الفشل والخوف من الالام، والخوف من خسارة نقاش، والخوف من ان تكون على خطأ، فكل هذا يعني للايغو الموت المحتمل. (تحضرني هنا حلقة ٦ من سلسلة ومحياي ٣ بعنوان انا والحوار

<http://youtu.be/jWAYQAdpJkQ>

- حالما تفك وتكسر تماهيك مع العقل، فلن يبقى لكونك على صواب او خطأ اي اث نفسي متمثلا في عنف انفعالي يقوده الانا، ولن تشعر بالحاجة لتحقيق مثل هذا الانت صار، ببساطة لأنك تكون قد تخلصت من هيمنة الايغو، وستعبر عن اراءك ومعتقداتك دون عنف او عدوانية ولن تحتاج لموقف الدفاع عن النفس في مثل هذه المواقف،

لان هذه الاساليب هي ضعف مستتر بغطاء قوة مزيف وهو مدمر للعلاقات على جميع الاعداء.

- ستكون ذاتك الحقيقية والعميقة الكامنة في اعماقك هي التي تقودك وليست تلك المزيفة التي صنعها عقلك.

- في بقاءك يقظا وحاضرا في اللحظة ستتحصل على القوة الحقيقية الكامنة في داخلك وهي وجودك الحقيقي، وكل شخص متماهي مع العقل هو في الحقيقة منفصل عن ذاته الحقيقية وعن مصدر القوة في داخله، وقد رضي طوعا بكون الخوف رفيقه الدائم.

- حقيقة: قللة قليلة من البشر تمكنت من فك التماهي مع العقل، والغالبية العظمى لا تزال اسرى لحالات من الخوف تتفاوت في درجاتها واشكالها، ولا يلتفتون غالبا لوجودها الا في حالات الخوف الشديد.

بحث الايجو عن الكمال

- جزء من الالم العاطفي يكون بسبب ما يوهمك به الايجو من انك ناقص او غير كامل، والبعض يعي هذا السبب فيعاني من عقدة النقص او عدم الاستحقاق، والبعض الاخر لا يعي السبب لكنه يكون دوما بحالة عوز وحاجة، وفي كلا الحالتين يسعون الى ارضاء الايجو لسد النقص بشتى الطرق المادية الخارجية مثل الممتلكات والاموال والعلاقات مع الاشخاص البارزين والسلطة والنجاح، فقط ليشعروا بأهميتهم وبانهم كاملين.

- ما يؤلم حقا انهم بسعيهم هذا لا يعالجون المسألة بل يزيدونها سوءا، فكلما زادت الماديات والمكتسبات الخارجية كلما تعمق الاحساس بالنقص والحاجة والعوز.

- وتأكد، طالما يدير الايجو حياتك فلن تهنيء حقيقة ولن تشعر بالسلام ولا الانجازا لا لفترات قصيرة تتبع حصولك على ما اردت الحصول عليه، ثم تعود للشعور بالنقص مرة اخرى، وكل هذا لان الايجو يحتاج الى الحماية والتغذية المستمرة ليعيش.

- يظهر على شكل ممتلكاتك وعملك و نجاحك وشهادتك وعلمك وقدراتك ومظ
هرك الخارجي وعلاقاتك وتاريخك الشخصي والعائلي وجنسيته ومواقفك السياسي
ة وجنسك ودينك ومعتقداتك وغيرها كثير، وهي كلها ليست "انت".

- قد يفاجئك الامر وتجدده صادما، لكنه حقيقة، فكل ما سبق ستتخلى عنه يوما ما،
فعند الموت لن يعرفك اي مما سبق، بل ان الموت ليس اكثر من تجريدك لكل ما هو
ليس انت، عندها ستعرف بان سر الحياة هو في الموت قبل حلول الموت، ان لا تعرف ذات
ك باي مما سبق فتبقى خالدا بذاتك الحقيقية.