

obeikandi.com

طاقة الحياة

لويزا خي

طاقة الحياة

ترجمة
د. م. سعيد الباكير

♦ طاقة الحياة.

- تأليف: لويزا خي.
- ترجمة: د. م. سعيد الباكير.
- سنة الطباعة 2017.
- عدد النسخ ١٠٠٠.
- الترقيم الدولي: ISBN: 978-9933-18-038-6

جميع الحقوق محفوظة لدار ومؤسسة رسالان

يطلب الكتاب على العنوان التالي:

دار ومؤسسة رسالان

للطباعة والنشر والتوزيع

سوريا - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5627060

00963 11 5637060

فاكس: 00963 11 5632860

ص. ب: 259 جرمانا

www.darrislan.com

darrislansyria@gmail.com

دار علاء الدين

للنشر والطباعة والتوزيع

سوريا - دمشق - جرمانا

هاتف: 00963 11 5617071

فاكس: 00963 11 5613241

ص. ب: 30598 جرمانا

www.zoyaala-addin.com

ala-addin@mail.sy

وفاءً لذكرى

السيدة زويا ميخائيلينكو

لدورها الكبير في مسيرة دار علاء الدين

مقدمة

إن الأفكار المطروحة في هذا الكتاب مرشحة لكي توقظ فكرنا الإبداعي الخاص. وهي تضع أمامنا طرائق جديدة من حيث المبدأ لمعالجة مشكلاتنا. إننا نأتي إلى هذا العالم وعقلنا نقي وواضح، وهو على صلة وثيقة بحكمتنا الداخلية، إلا أننا بمرور السنين نتيح للمخاوف والأفكار السابقة والمعتقدات الباطلة أن تتفد إلى داخلنا نحن الكبار. ولذلك، أثناء الفترة التي نصبح نحن أنفسنا ناضجين كباراً، تتجذر فينا أفكار منمطة نتيجة الفكر السلبي، لم نكن في الغالب حتى نشك بوجودها، ونبني حياتنا اعتماداً على هذه الأفكار النمطية الكاذبة.

لدى قراءتكم هذا الكتاب قد تصادفون أفكاراً لا تتفقون معها بحكم مخالفتها منظومة القيم لديكم. هذا أمر طبيعي: وأنتم لستم ملزمين على الإطلاق أن توافقوا على كل ما أقوله.

ولكن فكروا من فضلكم، بما تؤمنون به، وفكروا لماذا ننمو روحياً وننتغير بهذا الشكل حصراً.

عندما بدأت هذا الطريق الذي أتبعه الآن كثيراً ما وضعت موضع الشك ما سمعته من أفكار ميتافيزيقية. ولكنني كلما فكرت أكثر مقارنة قناعاتي الخاصة مع هذه الأفكار الجديدة توضح لي أكثر فأكثر، أن كثيراً مما أعتقد به يجعلني نفيسة، وبمقدار ما أفلحت في التخلص من الأفكار النمطية السلبية القديمة كانت حياتي تتغير نحو الأفضل.

يمكنكم أن تبدؤوا قراءة هذا الكتاب من أي صفحة شئتم.
افتحوا حيث شئتم.

ستكون هذه الرسالة مثالية بالنسبة لكم في تلك اللحظة: فهي إما تثبت
معتقداتكم؛ أو على العكس تجعلكم ترفضونها. كل هذا وفق مراحل عملية التطور
الروحي.
أنتم في أمان. وكل شيء على ما يرام!

الجزء الأول

نحو حياة أفضل عن طريق التأملات^(١)

أنا أحيا في عالم من الحب والانسجام

أنا أشع انسجاماً

إذا كنت أريد أن يقبلني الناس كما أنا، فيجب علي أيضاً من جهتي أن أقبل الآخرين كما هم. كلنا نريد أن يقبلنا والدانا دون اعتراض، ولكننا لا نريد أن نقبلهم كما هم. يتعين علينا الاعتراف بحقنا وحق الآخرين أن يكونوا هم ذاتهم وإنه لغرور زائد أن نطلب من الآخرين أن يكونوا كما نريد. لا يجوز أن نفرض معايير من أي نوع إلا من أجل أنفسنا، ولكن حتى في هذه الحال لا نريدها أن تكون قواعد صارمة، بل على الأرجح نريدها مثلاً يحتذى. كلما استطعنا أن نقبل ذاتنا أكثر عملياً، كان من الأسهل علينا أن نتخلص من العادات غير اللازمة. إننا ننمو ببسر وسهولة ونتغير في جو من الحب والاحترام.

أنا ألجأ لقوتي الذاتية وأتحرر من كل القيود

أنا أغفر لنفسي وأنال حريتي

إن التعلق الشديد بأي شيء خارج ذاتي مهما يكن يعتبر هوساً مرضياً. بهذا الشكل يمكن أن أكون مدمنة مخدرات أو كحول، أو أغرق في ممارسة الجنس دون حدود، أو أكثر من التدخين، أو تلامسني حالة اتهام الآخرين وإدانتهن، وأعرض للمرض باستمرار، أو أبدو غالباً في وضع الضحية، وأكون مرفوضة... ولكن يمكنني أن أتجاوز كل هذا. فالهوس المرضي هو رفض قوتي الذاتية واستبدالها بشيء، مادة ما أو بعادة، إلا أنني أستطيع دائماً أن أسترد قوتي. والآن في هذه

١- التأمل (meditation): من الكلمة اللاتينية (meditatio). وهو مصطلح يشير إلى التفكير العميق، مع التركيز على المشكلة. بدأ استخدام هذا المصطلح منذ نهاية القرن التاسع عشر لفهم عملية نفسية تحدث في حالة التركيز الداخلية؛ هي حالة من الوعي والانتقال بين ما هو ضمن حدود الجسد، وما هو خارجه.

اللحظة أستعيد قوتي! أنا اتخذت قراراً أن أعود نفسي أن أتذكر أن الحياة هنا، في هذا العالم، هي من أجلي، أريد أن أغفر لنفسي وأمضي قدماً. تسكنني روح خالدة، كانت دائماً معي، وهي الآن أيضاً معي. أنا أسترخي وأحصل على الحرية، أنا أتنفس بسهولة، وأنا أتحرق من عاداتي السيئة القديمة، وأتخذ لنفسي عادات مفيدة جديدة.

الحياة تحبني، وأنا في مأمن

أنا أتفاهم مع الجميع

النضوج بالنسبة لي ليس شيئاً خطيراً. تسرني معرفة ما هو جديد، يعجبني أن أكبر وأتبدل، أشعر أنني أثناء هذا محمية تماماً، لأنني أفهم أن التبدلات هي جزء لا ينفصل من الحياة. طبيعتي تتسم بالمرونة ومن السهل علي أن أسبح في تيار الحياة. «الأنا» الداخلية خاصتي تتسم بالمبدئية والانسجام. لذلك أنا في مأمن أثناء كل الظروف. عندما كنت طفلة لم أعرف ما يخبئه المستقبل، والآن إذ أبدأ رحلتي في حياة النضوج، أعني أن الغد مليء أيضاً بالأسرار المجهولة. أنا اخترت الإيمان بأن النضوج آمن بالنسبة لي، واخترت أن أتحمّل المسؤولية كاملة عن حياتي. وخطوتي الأولى على طريق النضوج هي أن أتعلم كيف أحب ذاتي دون قيد أو شرط. لأنني في هذه الحال فقط، أستطيع التغلب على كل ما يحمله قادم الأيام.

أنا أستعمل ثوابتي بعقلانية

في البدء كانت الكلمة

كل فكرة تبرز في رأسي، وكل كلمة أتقوه بها هي تؤكد يمكن أن يكون إيجابياً أو سلبياً. التوكيدات أو الثوابت الإيجابية تبدل حياتنا نحو الأفضل، في حين تكون الثوابت السلبية أوضاعاً حياتية سلبية. من بذرة الطماطم تنمو شجيرة الطماطم فحسب، من الدوامة (ثمرة البلوط) تنمو شجرة البلوط، ومن الجرو يكبر الكلب فقط. إذا أخذنا نكرر باستمرار توكيدات سلبية عن أنفسنا أو عن حياتنا، فإننا بذلك نشكل أوضاعاً حياتية سلبية باستمرار. إنني الآن أتخلص من عاداتنا الموروثة أسرياً برؤية الحياة فاتحة اللون فقط، وأكتسب عادة جديدة، وهي أن أتكلم فقط عن الأمور الحسنة التي أردت أن أقوم بها في حياتي. في هذه الحال فقط ستتغير حياتي إلى الأفضل.

أياً كان تحدي القدر، أعلم أنني محبوبة

سنتجاوز هذا أيضاً، وفي النتيجة ننضج روحياً، ونجد أنفسنا رابحين

أمامنا مياه غير معروفة العمق، بالمعنى الحرفي للكلمة، وكل منا مرغم على السباحة فيها، وأن يبذل كل ما في وسعه ليبقى حياً، في مستوى المعرفة والفهم اللذين يمتلكهما في هذه النقطة من الزمان والمكان، اشكروا أنفسكم لأنكم تفعلون أكثر بكثير مما أمكنكم تخمينه. تذكروا أن كل مرض يصيبكم أو تثيرونه في أنفسكم، يبرأ منه تماماً شخص آخر على هذا الكوكب. الشفاء ممكن! لا يهم بأي لغة تتكلمون، فالحب يتحدث مع كل منا بواسطة القلب. كل يوم حاولوا لفترة ما أن تسترخوا وأن تشعروا كيف يندفع تيار الحب من قلبكم إلى اليدين والساقين ويغمر كل عضو من جسديكم. الحب يجلب الشفاء من كل الأوصاب. الحب يفتح كل الأبواب! الحب هو قوة كونية موجودة دائماً إلى جانبنا لتأخذ بيدنا وتعيننا لتتغلب على كل مشكلاتنا. افتحوا قلبكم ودعوا تيار الحب ينساب منه حراً، واشعروا بتوحدكم مع القوة التي أبدعتم.

أنا المرجع الأساسي في حياتي

أنا أصنع حياتي بنفسني

لا سلطان لأحد علي ولا شيء أو مكان، لأن عقلي أستخدمه وحدي. عندما كنت طفلة، بدا لي كل ذي سلطان علي إلهاً في حياتي. الآن، أنا أعلم كيف أستعيد قوتي وكيف أكون مرجعاً لذاتي. أنا أنظر لنفسي ككائن قوي مسؤول. بالتأمل لدى انبلاج كل صباح أقوم اتصالاً مع حكمتي الداخلية الذاتية. الدراسة في مدرسة الحياة تبدأ بأهداننا سروراً عميقاً فقط عندما نعي أننا كلنا فيها متعلمون ومعلمون في آن معاً، لأننا حللنا في هذا الكون لا نتعلم بأنفسنا أمراً ما فحسب، بل وكذلك نعلم آخرين شيئاً ما. عندما أنصت لأفكاري، أحفز عقلي بلطف وليونة أن يثق بحكمتي الداخلية الذاتية. اكبروا وازدهروا، وأوكلوا كل شؤونكم على الأرض للينبوع الإلهي فيكم. كل شيء على ما يرام!

أنا أزيح كل الحواجز عن طريقي نحو الإمكانيات اللا محدودة

لا عقبات في حياتي

الأبواب المؤدية إلى الوعي والحكمة مفتوحة دائماً. وأنا أتجرأ أكثر فأكثر على الولوج فيها. وليست الحواجز والقيود والعوائق والمشكلات سوى معلمين خاصين بي، يتيحون لي فرصة ترك الماضي خلفي وتجاوزه، والدخول في مملكة

الإمكانات اللا محدودة. أنا أحب أن أدرب عقلي، بحيث أتصور فكراً أن لدي الخير الأسمى، الذي يمكن تخيله فقط، والذي يمكنني ويجب عليّ أن أسعى لبلوغه. وبمقدار ما يتوجه عقلي باتجاه التفكير الإيجابي السليم، تزول كل الحواجز والقيود من حياتي، وتحدث أكثر فأكثر أعاجيب صغيرة، تبرز كما ليس من أي مكان. من وقت لآخر أسمح لنفسي ألا أفعل شيئاً على الإطلاق، وأجلس بسكينة، فاتحاً أبواب قلبي للحكمة الأسمى. أنا أدرس في مدرسة الحياة، وهذا يروقني!

الأزهار كما البشر، لكل روعته الخاصة وهم ينمون باستمرار

الجمال يبهجني ويشفي

الجمال يحيط بنا في كل مكان: إنه في كل زهرة، في بريق أشعة الشمس على صفحة الماء، في جبروت الأشجار الهرمة الهادئ... تثير الطبيعة بهجة في نفسي. إنها تسكب فيّ القوة وتبعثني من جديد. تأتيني السكينة والمسرة والشفاء من أبسط الأشياء. فعندما أتأمل الطبيعة بعين المحب، أحس بسهولة النظر بحب إلى ذاتي أيضاً. فأنا جزء من هذه الطبيعة، وبالتالي لدي روعة خاصة بي. أتى أرسلت بصري، أرى الجمال في كل مكان. في هذا اليوم كل جمال الحياة يجد صداه في روحي.

أرصدتي: تأكيد قدرتي على الوفاء

أنا أدفع بسهولة من كل أرصدتي

إن القوة التي خلقتنا قد هيأت من أجلنا كل شيء هنا، ولا يطلب من جهتنا سوى أن نتلقى ذلك ونكون جديرين به. فإذا أردنا شيئاً مختلفاً ما أو شيئاً ما أكبر أو أصغر، لن نحصل عليه بالشكوى، وإنما فقط بتطوير وعينا نستطيع تغيير حياتنا. خذوا كل أرصدتكم بحب وافرحوا عندما تضعون توقيكم على الشيكات، لأن كل ما تهبونه سيعود إليكم أضعافاً مضاعفة. ابدؤوا بتعويد أنفسكم النظر إلى هذه المسألة بشكل إيجابي. في الجوهر، الأرصدة شيء رائع: إنها تشهد بأن هناك من يثق بكم لدرجة أن يقوم لأجلكم بعمل ما أو أن يعطيكم بضاعة ما، دون أن تخامره شكوك في قدرتكم على دفع كامل ما يستحق.

جسدي بالنسبة لي: صديق طيب أرعاه بحب

يعجبني جسدي

إن جسدي مثالي بالنسبة لي في هذه اللحظة، كما أن وزني مثالي. إنني بكامل الرضا عن جسدي ومقاييسه. إنني رائعة وأصبح مع مرور كل يوم أكثر جاذبية. كان قبولي هذه الفكرة فائق الصعوبة فيما مضى، ولكن الحال اختلفت الآن لأنني أنظر إلى نفسي كما أنظر إلى من أحبه بكل حرارة الحب. إنني أتعلم كيف أقيم لنفسي أعياداً صغيرة، حيث من وقت لآخر أقدم لنفسي ضيافة لذيذة ومفيدة، وأمنح نفسي مسرات صغيرة. إنني أغذي نفسي عندما أظهر الحب لها في أقل الأشياء شأنًا، وأقوم بما يروقني فعلاً، سواء في أن أستريح بهدوء، أو أتنزه في الطبيعة أو بحمام ساخن يجعلني أشعر بالاسترخاء. يروقني الاهتمام بنفسي والعناية بها، أنا أو من أننا يجب أن نحب ذاتنا وأن نكون لها خير صديق. أنا أعلم أن جسدي مفعم بنور النجوم. وأنني أشع وأشرق براقه متوهجة في كل زمان ومكان.

بالاتكال على العقل الأسمى وبالاستعانة به في الأعمال أسير من نجاح إلى نجاح

أنا أفعل ما يروقني

أنا أتكل على العقل الأسمى في توجيه مسيرة أعمالي. بصرف النظر عن وجود تجارة خاصة بي أو عدمها، أنا أداة هذا العقل الأسمى. يوجد عقل أسمى وهو يدلنا على وجوده بشكل باهر على مثال مجموعتنا الشمسية، إذ يتحكم بحركة الكواكب على مدارات دقيقة ومتوافقة على امتداد ملايين السنين. وأنا بسرور أستقبل هذا العقل بصفته شريكاً في أعمالي، وأنا أوجه طاقتي بسهولة نحو العمل مع العقل الجبار. من هذا العقل تأخذ بدايتها كل الأجوبة، وكل القرارات، وكل الشفاء، كل الأفكار الجديدة المبدعة، والنوايا، التي تجعل جهدي ينبوعاً لا ينضب من الفرح والحبور وتتيح لي النجاح في أي شأن.

أنا سائق ماهر وراكب ودود

أنا أحب سيارتي

قيادة السيارة بالنسبة لي عمل لذيذ آمن. أنا أعنتي بسيارتي، وسيارتي تبدي اهتماماً بي: إنها مستعدة دائماً، عندما أقرر السير في طريق. لدي

ميكانيكي مثالي ينظر إلى سيارتي بحب. عندما أجلس في السيارة أملؤها حباً. فالحب إذاً رفيق رحلتي يرحل معي دائماً. أثبت حبي أيضاً إلى السائقين مصادفة. الحب يطير أمامي، والحب يلقي علي التحية في نهاية الطريق.

اهتموا بأنفسكم أفضل ما يمكن

أنا كائن مدهش

جسدي معجزة حقيقية، كما هو جسد من أحبهم. جسدنا يعرف، ماذا يفعل في الحالات الحرجة. ويعرف كيف يستريح ويستعيد قواه. نحن نتعلم أن ننصت إلى ما يقوله جسدنا لنا، وأن نقدم له كل ما يحتاجه. في بعض الأحيان يتطلب منا الاهتمام بالآخرين استنفار كل قوانا؛ لم نكن حتى لنتصور أن ذلك سيكون بهذه الصعوبة. تعلموا طلب المساعدة! هل تعتنون بأحد ما، أو هل يظهر أحد ما اهتماماً بكم، حبكم لأنفسكم هو أهم ما تستطيعون فعله. عندما تحبون ذاتكم فعلاً وتقبلونها كما هي، فكأنكم تُضبطون على موجة أخرى. فجأة يصبح بإمكانكم الاسترخاء، إذ تعلمون في أعماق روحكم أن كل شيء على ما يرام.

أنا أغير نمط أفكاري بحب

عندما أغير نمط أفكاري أغير حياتي

نحن نور. نحن روح. نحن كلنا كائنات مدهشة موهوبة، وأن لنا أن نعرف أن واقعنا نصنعه بأنفسنا. إننا نصنع واقعنا هذا اعتماداً على أفكارنا. فإذا أردنا تغييره وجب علينا تغيير نمط أفكارنا. إننا نبلغ ذلك عندما نقوم باختيار الأفكار والكلمات الجديدة والبناءة. لقد فهمت منذ زمن بعيد أنني، إن غيرت أفكاري، فإن حياتي سوف تتغير أيضاً. في الجوهر، تغيير تفكيرنا يعني تجاوز حواجزنا الداخلية. أما عندما نتخلص من القيود الداخلية، نبدأ بوعي لا نهاية الحياة المحيطة بنا كلها. نبدأ بفهم أننا أصبحنا نمتلك الكمال والغائية والتمام، ومع مرور كل يوم يصبح طريقنا أسهل.

مهما حصل في الماضي، فأنا أسمح الآن للطفل الصغير داخلي أن يظهر وأن يشعر أنه محبوب

النضوج آمن بالنسبة لي

نحن كلنا أطفال الكون الأحباء، إلا أنه لا يوجد في العالم أمر مخيف كقسوة التعامل مع الأطفال، يقال إن ثلاثين بالمئة من سكان بلادنا تعرضوا في الطفولة للمعاملة القاسية. إذاً لا شيء جديد في ذلك. الآن مباشرة، في هذه الدقيقة نتخذ قراراً في أن نسمح لأنفسنا بأن نعي ما كنا نخفيه خلف جدران الصمت سنين طويلة. تبدأ الجدران بالتداعي، ونحن نأخذ بالتغيير.

الوعي هو الخطوة الأولى على طريق التغييرات؛ فالجدران والدروع لدى أولئك الذين كانت طفولتهم متميزة القسوة، تكون سميكة ومتينة بشكل خاص. إلا أنه في كل منا يعيش خلف هذه الجدران طفل صغير، يجب أن يكون ملحوظاً ومحبوباً ومقبولاً كما هو.

يمكنكم التعليم، ولكن لا يجوز الإرغام

أنا أحب الأطفال، والأطفال يحبوني

إن التواصل المفتوح المفعم بالحب مع الأطفال هو إحدى أكبر مسرّاتي. إنني أتعمق فيما يقولونه لي، وهم يستمعون لي باهتمام وانتباه. الأطفال يقلدون الكبار دائماً، وإذا ما أساء طفل سلوكه بالقرب مني، فأنا أبحث عن السبب في ذاتي، باستجلاء قناعاتي الشخصية السلبية. أنا أعلم أنني إذا شفيت روحياً فسوف أستطيع شفاء الطفل أيضاً. أنا أؤكد أنني أكن لنفسي حياً غير مشروط. وأتمنى بكل الوعي أن أتخلص من قناعاتي السلبية؛ بتعبير آخر: أنا أصبح مثال الشخصية الإيجابية المحبة. بالنتيجة يبدأ الطفل بالقرب مني بحب ذاته، وسلوكه يتغير نحو الأفضل، فوراً حيناً وبالتدرّج حيناً آخر. أقيم كذلك اتصالاً مع طفلي الداخلي الخاص، وبمقدار ما أحصل عليه من الطمأنينة يبدأ الطفل في داخلي بالشعور بأنه محبوب، وأنه في مأمن وسوية مع الشعور بالأمن والحب، وتأتي أيضاً الرغبة في التخلص من كثير من الأفكار النمطية الثابتة.

اختياري للمضي قدماً: أنا منفتحة لكل جديد

أنا أختار طريق الوعي والنمو الروحي

أنا اخترت أن أتذكر أن لكل مشكلة حلاً، كما أتذكر أنه بمقدوري معالجة وتجاوز كل مشكلاتي. بنتيجة اختياري وجهة نظر كهذه تجاه الأشياء، تبدو لي مشكلتي الحالية شيئاً ما زائلاً، إنها ليست أكثر من شيء أعمل عليه الآن. أنا شخص جيد، أسعى للتخلص من شعور الرثاء لذاتي. أريد أن أحفظ هذا الدرس الحياتي وأن أفتح

لكل النعم الروحية التي يمكن للكون وحده أن يقدمها لي. أنا أقبل كما يجب حقيقة أنني لن أتمكن من معالجة وحل كل مشكلاتي. إنني مفعمة بالثقة في الحياة وبفهمها. كل ما لا يتسنى القيام به فذلك أفضل. كل شيء على ما يرام.

الحب يتيح لي رؤية كل شيء بوضوح ودقة

أرى كل شيء بوضوح

مهماتي وغايتي واضحة لي. حكمتي الداخلية توجهني دائماً، إذ تساعدني في الحصول على أكبر نعمة وأتم سرور. أنا متحدة مع الحياة اللا نهائية، التي يتسم كل شيء فيها بالكمال والغائية والتمام. في خضم الحياة المتغيرة باستمرار لدي دعامة متينة وسند قوي. أنا أبدأ برؤية الحسن في كل الناس وكل شيء.

هنا ليس المهم أن نفعل شيئاً، بل المهم هنا أن نفهم

التواصل هو أغنية الحب

العلاقات المتبادلة التي يتخللها الحب هي إحدى أعظم المسرات في حياة البشر. كيف لي أن أقع في دائرة الحب هذه؟ لقد قمت بعمل داخلي ضخم، قرأت الكثير من الكتب، وتوصلت بالنتيجة لفهم قوانين الحياة الأساسية. ينص أحدها: «إن الكون يستجيب لكل كلماتي وأفكاري، وأنا أستردّها على هيئة تجربة حياتية». لذلك أنا أبدأ بالرجاء، وليس بالمطالبة، وبالمراقبة الدقيقة لكل ما أقوله وما أفكر فيه. بما أنني الآن أسمح لنفسني فقط بالمراقبة، دون إدانة أو نقد، فإن علاقاتي مع الآخرين من الناس تتحسن بشكل ملموس. أسأل نفسي: بَمِ أؤمن؟ ما هو شعوري؟ هل أتجاوب بالشكل المناسب؟ كيف أتمكن من اجتذاب قدر أكبر من الحب في حياتي؟ وأخيراً أرجو من الكون: «علمني الحب».

أنا متصالحة مع كل الحياة على الأرض

أفتح قلبي لكل البشر

أظن الوقت قد حان لكي نتجاوز محدودية تفكيرنا، ولكي نطور في ذاتنا وجهة نظر كونية إلى الحياة. بالنسبة لدائرة الكائنات الإنسانية تفتتح الآن على كوكب الأرض إمكانات غير مسبوقة. يتواصل بعضنا مع بعض على مستويات جديدة من الروحانية. نبدأ في روحنا بفهم أننا جميعاً وحدة متكاملة. لم نختر هذا الوقت لتجسّدنا عن طريق المصادفة. أنا واثقة أنه في مستوى ما من المستويات العميقة اخترنا المشاركة في عملية تعافي كوكبنا. تذكروا أنكم في كل مرة عندما

تفكرون بشيء ما، تمتد خيوط خفية بينكم وبين البشر الذين يفكرون بالطريقة نفسها. لن نتمكن من الارتقاء إلى مستويات جديدة من الوعي، إذا لم نتخلص من الأحكام القديمة، والمعتقدات الباطلة، والشعور بالذنب ومن المخاوف. أما إذا فتحنا قلوبنا للحب الخالص غير المشروط لذاتنا وللآخرين، فسوف نتمكن من مساعدة كل كوكبنا على التعافي.

منذ بدء التكوين لم يكن على الأرض إنسان آخر مثلك! لا أحد ولا شيء يمكن أن يقارن بك

أنا لا أقارن بشيء ولا بأحد

جئت إلى هذا العالم لكي أتعلم الحب الخالص غير المشروط لنفسني وللآخرين. وعلى الرغم من أن لكل إنسان خصوصياته المميزة، كالطول مثلاً أو الوزن اللذين يمكن قياسهما، فأنا أكبر من مجرد تكويني البدني. إن الجزء غير القابل للقياس مني هو ذلك الموضع حيث تتركز قوتي. مقارنة ذاتي مع الأشخاص الآخرين تثير لدي الشعور بالتفوق، أو الشعور بالنقص، وتعيقتني أن أقبل ذاتي كما أنا في الواقع؛ يا لها من مضيعة للوقت دون فائدة! نحن كلنا كائنات فريدة مدهشة، لا يشبه بعضنا بعضاً. أغوص في ذاتي وأقيم صلة مع التكوين الفريد الذي أبدعه العقل اللا نهائي، الذي تشكّله الـ «أنا» الأعلى خاصتنا. كل شيء يتغير في العالم الفيزيائي، وعندما أتحرك في تيار هذه التغيرات، أبقى متصلة مع ما يوجد في داخلي، الذي هو أقوى وأعمق من أي تغيير.

إن نمط حياتنا انعكاس لنمط أفكارنا

قوتي في أفكاري

أنا واعي نقي. يمكنني استخدام هذا الوعي كما يحلو لي؛ أستطيع دائماً الاختيار. يمكنني الإيمان بمملكة الفاقة والقيود. كما يمكنني الإيمان بمملكة الوحدة اللا نهائية، والانسجام والكمال، وهذا هو الوعي اللا نهائي الوحيد الذي نتقبله بطريقة إيجابية أو سلبية. لديّ على الدوام اتحاد تام بالحياة. وأنا حرة في تلمس مشاعر الحب، والجمال والانسجام والقوة والسرور والكثير الكثير من أمور أخرى. أنا واعي؛ أنا طاقة؛ لا يهددني شيء. أنا أستمر في التعلم والنمو روحياً، وعندما أغير وعيي أغير حياتي. كل شيء على ما يرام.

الشيء الوحيد الذي يمكنكم التحكم به هو أفكاركم في اللحظة المحددة الحالية. الفكرة الموجودة الآن في رأسكم هي تحت سيطرتكم التامة

عندما أثق بالحياة، أشعر أنني بأمان تام

إذا حدث أمر ما، لا تستطيع، كما يبدو، أن تتحكم به أو أن توجهه على الإطلاق. ردد دونما إبطاء مقولة إيجابية، كررها مرة بعد مرة حتى يتغير الحال. إذا شعرت بأن أمراً ما ليس على ما يرام، يمكنك أن تقول لنفسك: «كل شيء على ما يرام، كل شيء على ما يرام، كل شيء على ما يرام». وعندما لا تكون لديك رغبة في التحكم التام والسيطرة على كل شيء. قل: «أنا أؤمن بعملية الحياة». أثناء الزلازل وغيرها من الكوارث يمكن أن تستخدم مقولة: «أنا على اتفاق وانسجام مع الأرض وحركتها». في هذه الحالة، مهما يحصل، يمكنك ألا تضطرب لأن بينك وبين تيار الحياة سيكون انسجام تام.

أنا أعني الآن موهبتي الإبداعية وأنظر إليها باحترام

أنا أصنع حياتي كل يوم

إن تيار طاقة الكون الخلاقة يجري عبري على الدوام، وكل ما يلزمني لكي أتواصل معها هو معرفة أنني جزء غير منفصل منها. يسهل التعرف على الإبداع عندما يظهر لنا على شكل لوحة، أو رواية، أو فيلم سينمائي، أو نوع جديد من الخمر أو عمل جديد. ولكنني أنا أيضاً أصنع حياتي كل لحظة، بدءاً من أبسط الأمور: من التكوين العادي لخلايا جديدة في جسدي، من اختيار رد الفعل العاطفي على والذي بأنماط تفكيرهم القديمة الثابتة، من عملي الحالي، من رصيدي في البنك، بدءاً من علاقتي مع الأصدقاء ونظرتي الحقيقية لذاتي. حبنتي الطبيعة خيالاً خصباً، وأستخدمه كي أرى كيف يدخل ما هو حسن في حياتي وحياة أولئك المحيطين بي. معاً مع «أناي» الأعلى أصنع حياتي، وبهيم في روعي السلام والطمأنينة.

الطفل في داخلنا يستحق دائماً أن يتعافى

الإقرار بالقيمة الذاتية واحترام الذات حق مقدس لكل منا

إن الذين تعرضوا في طفولتهم لمعاملة قاسية، أو الذين تعلموا في وقت ما الكراهية هم من يقومون بأعمال العنف والاعتصاب. إننا لا نبرر العنف، ولكن يتوجب علينا إيجاد طرائق أخرى لشفاء البالغين الذين عوملوا بخشونة أو بقسوة في طفولتهم. إن منظومة السجون عندما تصنع من

السجناء مجرمين أكثر خبثاً فحسب: العقاب لا يساعد على الشفاء. ما زال المجرمون والقتلة يستحقون حبنا؛ فهم أيضاً كانوا يوماً مولودين ساحرين. من الذي علمهم أن ينظروا إلى الحياة كما يفعلون الآن؟ أنا على ثقة أن السجناء والمعتقلين سيفيدون من دورات تعليمية تعلمهم تربية واكتساب مشاعر تقويم الذات واحترامها. نحن لا نستطيع إعادة تأهيل المجرمين ما لم يتم شفاء عقولهم من علتها. إن الألم الذي يعانيه في ذواتهم، كما منظومة القيم لديهم أيضاً تحتاج للشفاء. تعالوا إذاً نرسل حبنا إلى السجون والمؤسسات الإصلاحية، ونتخيل بفكرنا كيف يجري هناك الشفاء الحق.

بامتلاك المعارف والخبرات الجديدة، أبق نفسك بحب في عملية التعلم المستمر. كن مستعداً على الدوام لنجدة ذاتك

أنا أمدح نفسي على إنجازاتها الكبيرة والصغيرة

أنا مخلوق رائع! على امتداد سنين كثيرة كنت ألوم نفسي باستمرار وأنتقد ذاتي، إذ كنت أعتقد أنني بهذه الطريقة سوف أتمكن من تغيير حياتي نحو الأفضل، ولكن شيئاً من هذا القبيل لم يحدث. يبدو الآن لي أننا عندما ننتقد ذاتنا يصبح علينا التغيير وبلوغ النجاح أصعب بكثير. أنا أنصت إلى حوارتي الداخلي، وعندما ألاحظ أنني أنتقد ذاتي، بقولي لنفسي إنني لست جيدة كفاية، أو إنني أفعل شيئاً ما بشكل خاطئ، أتعرف على الأفكار الثابتة المتجذرة منذ الطفولة، وعلى الفور أتوجه بكل الحب إلى الطفل في داخلي، بدلاً من ممارسة جلد الذات. أختار مديح ذاتي واستحسانها، وأعلم أنني على الطريق المؤدية إلى أن أحب ذاتي كما أنا.

الموت: بوابة إلى حياة جديدة

أنا أحياء وأموت كل يوم

كلنا نأتي وسط مسرحية الحياة، ونخرج كلنا في وسطها أيضاً. كل شخص حينما تدق ساعته. الموت ليس هزيمة. يموت النباتيون وأكلة اللحم، يموت الطيبون وكذلك الأندال، يموت من يجدف على الإله ومن يتأمل... إنه عملية طبيعية عادية. عندما يغلق باب يفتح باب آخر، عندما يغلق الباب على هذه الحياة، يفتح باب يقودنا إلى حياتنا التالية، والحب الذي نأخذه معنا يحيينا في حياتنا التالية. الموت هو طريقة التحرر من أجل الولادة في الحالة التالية من الحياة اللا نهائية، الحياة الخالدة. أنا أعلم أنني أنى كنت، فأنا في مأمن على الدوام، وأن الحياة تحبني وتدعمني كامل الدعم.

اتخذ قراراً بتغيير تفكيرك الراهن المحدود. هذا في مقدورك

أنا إنسان حازم

إذا كنت تعتني بصحة بدنك، تختار لطعامك المأكولات المغذية والمفيدة للصحة. إذا كنت تعتني بصحتك الروحية والعاطفية، تختار الأفكار التي تساعد في امتلاكك تكويناً داخلياً متيناً.

فكرة مصادفة واحدة لا تعني الشيء الكثير، لكن الأفكار التي تبرز باستمرار في دماغك كقطرات الماء، من هذه القطرات تتشكل في البداية بركة صغيرة، ثم مستنقع، وعلى أثره بحيرة وفي النهاية محيط. فإذا كنت تنتقد ذاتك على الدوام وتفكر في عيوبك وإمكاناتك المحدودة، فسوف يغرق وعيك في خضم هذا البحر من السلبية. أما الأفكار المتواصلة عن الحقيقة، والسلام والحب تجعلك تطفو على السطح، وسوف تسبح بسهولة في محيط الحياة. الأفكار التي تتحدث عن اتحادك التام مع الحياة تساعدك في اتخاذ القرار الصحيح وفي التزامك به.

أنا أستحق أحسن ما في الحياة

أنا جديرة بحياة رائعة

كل إنسان يستحق حياة سعيدة جياشة. فيما مضى كنت أعتقد شأن غالبية البشر، أنني أستحق القليل جداً من الأمور الجيدة. قلة فقط يعتقدون أنهم يستحقون كل شيء حسن فحسب. لا تقيد ما هو حسن في حياتك! لقد تعلم معظمنا أن يؤمن أن الحق يمكن أن يدخل إلى حياتنا، فقط، إذا غدّينا جسمنا، ورتبنا غرفتنا، وسرحنا شعرنا، ولمعنا أحذيتنا وتصرفنا بأدب واحتشام، وقمنا بالكثير من الأعمال من هذا القبيل. إلا أنه مع كل فائدة مثل هذه العادات، ليس لها أي صلة بشعورنا بقيمتنا الذاتية. يجب أن نعرف أننا بذاتنا جيدون بما يكفي وجدديرون بحياة رائعة، حتى دون أن نغير شيئاً في أنفسنا. أنا أفتح ذراعي واسعاً للعالم وأعلن له بكل الحب أنني أتلقى كل ما هو حسن فيه وأنا جديرة به!

أنا أستوعب كل ما هو حسن في الحياة، وأحوله إلى حقيقة واقعة من أجلي

أنا «أستوعب» الحياة بسهولة

أنا أستوعب وأهضم تجربة الحياة بشكل رائع، أتخلص بسهولة من الأشياء التي لم أعد بحاجة لها. تعرف خلايا جسدي وأعضائي بشكل رائع ما يجب عليها أن تقوم به، وأنا أساعدها في عملها. إذ أتناول في طعامي المأكولات المفيدة

للصحة فقط، وإذ أختار فقط الأفكار شديدة الوضوح والإيجابية والمفعمة بالحب. كل جزء من جسدي ينفذ مهمة محددة حتى في المجال العقلي: حيث معدتي هي ذلك الجزء مني حيث تهضم وتستوعب الأفكار. عندما تحدث التغيرات في حياتي أجد أحياناً صعوبة في هضمها، إلا أنني دائماً، حتى أثناء أعمق التغيرات وأكثرها جدية أستطيع انتقاء الأفكار التي ترفع من شأن جوهرتي الحقيقي الخالد. أنا تعبير رائع عن الحياة.

أنا أهتم بحب بصحتي

المرض أفضل معلم لدي

بالنسبة لي طبيعي أن أكون معافى، كما أنه من الطبيعي أن أظهر المرونة، وأنا أستوعب الأفكار الجديدة بسهولة، وأن أضحك، وأن أتغير وأن أنمو روحياً. المرض هو نتيجة مقاومتنا، ورفضنا العوم مع تيار الحياة وعجزنا عن الغفران. أنا أنظر إلى المرض كما أنظر إلى معلمي الخاص، الذي يأتي كي يساعدني لأفهم ذاتي بشكل أفضل. المرض يلقننا درساً، فإذا ما استوعبناه نرتقي إلى الدرجة التالية في شفائنا.

كل شخص على الكوكب يشارك مباشرة في شفاء حياته في مجال ما منها. أنا أهتم بصحة وسلامة جسدي، وعقلي وروحي؛ وبخلق جو من الحب حولي. هذان جسدي وعقلي، وأنا المالك من فوقهما.

يروق لي العمل الذي أقوم به

أنا أخطو في الحياة بيسر وثقة

أنا أعتبر حياتي مغامرة مدهشة، حيث تنتظرنني في كل خطوة منها اكتشافات سارة وأعاجيب. إن نظرتنا إلى ما نفعل يمكن أن تكون متنوعة حتى اللا نهاية: نفرح حينما ننجز عملاً ضخماً، ونفرح عندما ننجز القليل جداً. حتى عندما لا ننجز شيئاً نفرح أيضاً! أياً كان ما فعلناه في اللحظة الراهنة هو مثالي. من حيث الجوهر لا يوجد ما يتحتم علينا عمله. بعض الأمور يحتمل أنه من الأفضل لنا مع ذلك أن نقوم بها.. ولكن لدينا دائماً إمكانية الاختيار. الحياة مغامرة، والكون على الدوام إلى جانبنا!

عندما أتأمل، أجلس وأتساءل: «ماذا يجب أن أعرف؟» وفي لحظة
ما أثناء اليوم يأتيني الجواب

في كل شيء يوجد نظام إلهي

أنا أعرف بشكل محدد تماماً، أنه توجد قوة أعظم بما لا يقاس مني أنا
نفسي. يجري تيارها عبري ويخترقني باستمرار، وفي أي لحظة يمكنني
الانفتاح لها وتلقي كل ما يلزمني. الأمر ذاته بالنسبة لكل منا. عاجلاً أم آجلاً
سوف نعرف كلنا أن الإطالة إلى أعماق ذاتنا آمنة. آمن أيضاً أن نتخلص من
نظرتنا الضيقة إلى الحياة. إذا ما جرت بعض الأمور بما لا نشتهي، فهذا
لا يعني أبداً أننا سيئون أو نتصرف بشكل خاطئ، هذه مجرد إشارة إلى أن
العناية الإلهية تُغيّر اتجاهنا. وعندما يحدث ذلك ابحث عن مكان هادئ ما،
حيث يمكنك الاسترخاء وتوجّه إلى عقلك الباطن الأعلى. ردد مقولة: مؤكد أن
ينبوع الحكمة لا ينضب، وهو متاح لك. وكل ما تحب معرفته سيفتح لك في
الزمن المناسب والمكان المناسب.

أحلامي مفعمة بالحب والسرور

فراشي مكان آمن

من فضلك قبل النوم لا تستمع لآخر الأنباء ولا تشاهدها في التلفزيون. ليس
نادراً ما تكون قائمة حوادث ومصائب، يمكن أن يكون نومك بنتيجتها كابوساً
حقيقياً. في النوم يجري عمل كبير للتنقية وعينا. يمكنك قبيل النوم أن ترجو عوناً
على بداية عمل ما لك، وغالباً ما يكون الجواب جاهزاً عند الصباح. قبيل النوم
لا تقم إلا بما يساعدك ويجعلك هادئاً، في هذه الحال يمكن ترديد المقولة التالية:
«كل زاوية في عالمي هي مكان آمن. حتى في ظلمة الغسق، عندما أكون نائماً،
لا يتهددني شيء. أنا أعرف أن يوم الغد سوف يهتم ويعتني بنفسه. أحلامي مفعمة
بالفرح. أنا أستيقظ وأشعر أنني بأمان تام. أحب أن أستيقظ عندما أصحو من النوم
وأذكر حلمي. أنا أرجوه أن يفسر لي نفسه». يمكن أن يبدأ تمرين القوى العقلية
لديك حتى قبل أن تفتح عينيك. إذ ما زلت مستلقياً تحت الغطاء، اشكر الخالق
فكرياً على الفراش المريح وعلى كل النعم الكثيرة الأخرى.

أنا بحب أمضي عبر كل مراحل العمر في حياتي

أنا أفرح بكل عام من حياتي

في بداية القرن العشرين كان متوسط العمر ٤٩ عاماً، أما الآن فيبلغ ٨٥ عاماً. في المستقبل قد يصبح ١٢٥. لقد أن لنا أن نغير تصورنا عن سن الشيخوخة! منذ الآن لن نقبل قناعات تقضي بأننا يجب أن نموت من الأمراض ونحن نعاني الخوف والشعور بالوحدة في سنين الشيخوخة. أن لنا أن نتحمل المسؤولية تجاه صحتنا الشخصية ونغلق دور رعاية المسنين باعتبارها مؤسسات خارج زمنها. إذا سيطرنا على أفكارنا نجعل من سنين الشيخوخة أجمل أوقات حياتنا. أنا أتخيل نفسي حيوية، مفعمة بالنشاط، سليمة الجسم ومساهمة بنصيب محترم في حياة المجتمع إلى آخر ساعة من حياتي. أنا في سلام مع سني. الآن وأنا أدخل أجمل مرحلة من حياتي، أرى بوضوح أي عجوز رائعة سأكون. أنا أسير في المقدمة مبينة للآخرين كيف يتعلمون أن يشعروا بأنهم أصحاب معافون ومليؤون بالحيوية في أي سن كانوا. كل فرد منا قادر أن يسهم بنصيب قدر طاقته في حياة المجتمع، وأن يجعل هذا العالم أفضل من أجل أطفالنا.

لا يلزمني إنهاك نفسي في العمل للحصول على دخل جيد

أفكاري إيجابية دائماً

«أناي» الأعلى يعمل لصالح، وأنا أعمل لصالح «أناي» الأعلى. أي طاقة مدهشة وساطعة ورقيقة وقوية ورائعة هي روعي الداخلية! إنها تباركني بواسطة العمل الذي أستطيع عن طريقه إبراز مواهبي الإبداعية. كل يوم جديد في حياتي لا يشبه يوماً آخر منها. عندما أتجاوز في ذاتي الخوف من البقاء من دون وسائل العيش، أعني فجأة أنني طاعمة كاسية ولدي سقف فوق رأسي ومحاطة بالحب الذي يجلب لي سروراً ورضاً عميقين. أنا أؤكد أنه لا توجد أي ضرورة لي ولا للآخرين لكي نرهق أنفسنا في العمل، لكي يكون لنا مال كثير. أنا أستحق أجراً جيداً دون أن أخوض معركة لشق طريق لنفسي في كفاح تنافسي شرس. أنا أتبع إلهاماتي السامية وأنصت على الدوام لصوت القلب في كل ما أقوم به.

حبك لذاتك يعطيك طاقة إضافية من أجل حل أسرع لكل مشكلاتك

أنا طاقة

أنا أحرر طاقتي بعمل ما يروق لي. عندما أدرك وجود طاقة الحب في حياتي، أذيب كل الأحقاد القديمة التي كانت تضعفني. أستريح عندما أشعر

بالتعب. من وقت لآخر أسمح لنفسي حتى ألا أفعل شيئاً البتة. أنا اليوم أشعّ سلاماً وطمأنينة. الضحك والغناء والرقص هي طرائقي الطبيعية العفوية الذاتية للتعبير عن ذاتي. أنا أعلم أنني أنا؛ جزء من الفكرة الإلهية العظمى. أنا أبني في ذاتي فضاءً لأفكاري المفعمة بالحب والتفاؤل والسرور، التي تتجذر وتطلق البراعم وتزهر. أنا أغذيها بنظرتي الإيجابية إلى الحياة.

أنظر إلى كل شيء بحب

وعى الذات؛ هذا ما أمارسه ٢٤ ساعة في اليوم (على مدار الساعة)

أنهض كل صباح للقاء الحب. يروقني تطوير موهبتي وأن أسلك سلوكاً كما لو أنني بلغت الكمال والغاية والتمام مباشرة هنا في هذه الساعة. بقدر ما أتخلص من اقتناعي بوجود أن أعمل حتى الإرهاق لكي أحصل على شيء ما في الحياة، يفتح قلبي ويصبح مهياً لقبول كل ما هو حسن. أنا أعلم أن كل ما أحتاجه وكل ما أتمناه سيأتي من تلقاء نفسه في الوقت المناسب والمكان المناسب. أنا أحس بالسلام والطمأنينة في روحي، لأنني أعرف أن الكون يقف إلى جانبي. أنا أقيم اتصالاً بين وعيي و «أنائي» الأعلى وأخطو في الحياة بفرح، لأنني لا أشك في أن مفاجآت لذيذة واكتشافات سارة بانتظاري.

بارك للإنسان الآخر ازدهاره، واعلم أن في الكون ما يكفي من كل شيء

ازدهار آخرين من البشر انعكاس كما في مرآة لرفاهيتي الخاصة

إن ازدهاري مقرون بوعيي. العقل اللا نهائي الأوحد يقول لي دائماً «نعم» وأنا أقول «نعم» لكل ما هو حسن. الإنجيلي المحترم الشهير آيك من نيويورك وكان واعظاً فقيراً، في مكان إقامته كان عند مروره قرب المطاعم الجيدة والقصور الرائعة والسيارات الفارهة يقول جهراً: «هذا لي، هذا لي». أنا أفرح جهراً عندما أرى وفرة الخير وأقيم لها مكاناً في حياتي فكرياً. أما شكري وامتناني من أجل نعمة أملكها يساعد في نموها وازدياد رفاهيتي. بطريقة مماثلة نستطيع كذلك تحسين صحتنا وتطوير مواهبنا وإمكاناتنا. أنا أتعرف على الازدهار في كل مكان وأسر له.

بتوسيع دائرة رؤيتي الداخلية، أخرج بسهولة عن أطر كل القيود

الحياة سهلة ومليئة بالحرية

إلى أي مدى نحن مستعدون لأن نذهب في توسيع آفاق تفكيرنا؟ يجب أن نفهم أن الحياة في الجوهر سهلة ومليئة بالحرية. أما أفكارنا قد تكون غير حرة، ومقيدة، ومعيبة وغير طيبة كفاية. إذا قررنا رفض بعض القناعات الثابتة في التفكير المحدود، وأن نتعلم شيئاً جديداً ما، عندئذٍ سوف نتمكن من النمو روحياً، ومن التغيير. ولكن قد يكون كل هذا معلوم لنا؟ للأسف، إذا كنت مقتنعاً أنك تعرف كل شيء لن تبرز لديك حاجة للنمو الروحي. ولن يستطيع شيء ما جديد أن يدخل حياتك. هل أنت موافق فعلاً على أنه توجد قوة أسمى وعقل أسمى أكثر قدرة منك؟ أم أنك واثق أن كل شيء ينتهي عند شخصك؟ إذا كان الأمر كذلك، فلا شك أنك تحيا في خوف. إذا ما أدركت أن في هذا الكون توجد قوة عليا وعقل أسمى وأقوى وأكثر حكمة منك بما لا يقاس ويعملان لصالحك، عندئذٍ سوف تتمكن من الدخول في الفضاء العقلي حيث تجري الحياة بسهولة وحرية.

الحب غير المشروط: هو ببساطة الحب من دون أي شروط

كن أنت ذاتك

أنا أحب نفسي في هذه اللحظة بالذات كما أنا. عندما أقول ذلك لنفسي أحس كيف تتراخى عضلات البطن لدي، ويزول التوتر ببطء عن الرقبة والظهر. فيما مضى كنت أرفض أن أحب أو أقبل نفسي كما أنا، مفترضة أنه يجب أن أنتظر حتى أنحف، حتى يصبح لدي عمل وحبيب ونقود وما إلى ذلك من أشياء مماثلة. مع الزمن أصبحت أنحف وأصبح لدي نقود ولكنني لم أحب نفسي كما في السابق. عندئذٍ وضعت لائحة متطلبات جديدة يجب علي الحصول عليها. اليوم رميت لائحة شروطي! هذه اللحظة تتميز بقوة لا يمكن تصورها. أنا أسمح لنفسي أن أكون أنا ذاتي وأتلدذ بهذا الشعور!

أنا اخترت لنفسي أهلاً مثاليين في هذه الحياة

أسرتي تشمل كل حي

أنا أحيط كل أسرتي بالحب، سواء كانوا أحياء أم أمواتاً. أنا أكرس فيها علاقات متبادلة متناغمة رائعة، فائقة الأهمية لنا جميعاً. أنا شاكرة عظيم الشكر لأنني أشكل خيطاً في نسيج الحياة الخالد، الذي يوحدنا جميعاً. أولئك الذين عاشوا قبلي فعلوا كل ما في وسعهم على مستوى علمهم وفهمهم. حتى الأطفال الذين لم يولدوا بعد، عندما تصادفهم مشكلات جديدة سيفعلون ما في مقدورهم على مستواهم من المعرفة والفهم. بمرور كل يوم أرى بشكل أوضح غايتي التي تنحصر في جوهرها في كيفية الخروج عن أطر الأعراف الأسرية القديمة، وإدراك الانسجام الإلهي الذي سكب في الكون. اللقاءات الأسرية بالنسبة لي فرصة لتعلم إظهار القبول والمواساة.

أنا أشعر أنني بأمان تام في كل مكان في هذا الكون

لا شيء يهددني

في أي لحظة لدي إمكانية الاختيار بين الحب والخوف. في اللحظات التي يملكني فيها الخوف. أتذكر الشمس: إنها تضيء دائماً، رغم أنها تحجب بالغيوم لزمناً ما. القوة اللا نهائية الواحدة، تشبه الشمس، فهي تغمرني على الدوام بنورها، رغم أنها يمكن أن تحجب لوقت ما وراء سحب أفكار السلبية القائمة. أنا أختار دائماً أن أتذكر النور. عندما يغمرني النور أشعر أنني بأمان تام، وعندما تجتاحني المخاوف أنظر إليها كغيوم تنزلق على صفحة السماء، أسمح لها بالعبور مبتعدة عني. أنا أعلم أن ما يحدث في قلوبنا مهم جداً، لذلك أبداً يومي بالدخول فكرياً في تواصل مع قلبي. عندما أخاف شيئاً ما، أفتح قلبي وأتيح للحب المتدفق منه أن يسحق الخوف.

أنا لا أشعر أنني ضائعة، أو وحيدة، أو مهجورة، ذلك لأنني أسكن في العقل الإلهي

يوجد عقل لا نهائي أوجد فحسب

عندما ينتابني شعور الضياع أو لا أستطيع أن أجد شيئاً ما أحتاج إليه، لا أصاب بالذعر، بل أغوص في ذاتي وأدخل في تماس مع «أنائي» الأعلى، الذي يعلم أن لا شيء يضيع أبداً في العقل الإلهي. هذا العقل موجود في كل مكان

وفي كل شيء مما يحيط بي. هو في الشيء الذي أبحث عنه، هو فيّ هنا والآن. أنا أثق أنه في الزمان والمكان المناسبين سيتيح لي إيجاد ما أبحث عنه. لا تحدث معي مواقف لا مخرج منها. أخرج عدة مرات في اليوم عن أطر التصورات المقيدة عن شخصيتي، وأذكر نفسي من أكون أنا في الواقع: تعبير الحياة الإلهي الرائع، الذي أنشأه العقل اللا نهائي.

نحن نصنع مشاعرنا الشخصية بواسطة الأفكار التي نختارها. اختيارنا يحدد واقعنا

المشاعر هي أفكار متجسدة في بدننا

نحن نعالج ما يؤلم فقط، لذلك يجب أن نطلق العنان للعواطف، لكي نجد مصدر الألم. كثير من الناس يلومون ذاتهم لظهور المشاعر المكشوفة. يشعرون بأنهم «لا يجب» أن يغضبوا، ولكنهم يستمرون في معاناة الاشمئزاز. إنهم يحاولون السيطرة على عواطفهم. توجد عدة طرائق للتحرر من العواطف السلبية: يمكنك أن تضرب الوسادة بكل قواك، أن تصرخ بأعلى صوتك في السيارة المغلقة النوافذ، أن تعدو، أن تلعب التنس. يمكنك أيضاً أن تصرّح بكل ما يزعجك أمام المرأة: تخيل أن أمامك يقف من أثار اشمئزازك، وأذاك، ويجعلك تشعر بالخوف. انظر في المرأة وقل له ما تشعر به فعلاً. اسمح لمشاعرك أن تنبجس إلى الخارج وبعد ذلك قل، مثلاً، ما يلي: «حسناً انتهينا من هذا. أنا أحررك وأطلقك. أما الآن فأنا أسأل نفسي، أي قناعة من قناعاتي أثارت، كما يبدو لي، هذا الانفلات للعواطف؟ ما هي القناعة التي يتوجب علي تغييرها لكي لا يكون رد فعلي دائماً بهذه الصورة؟» إننا نعيش في زمن مدهش. كن راعياً بعناية وطيب تجاه نفسك، عندما تستوعب دروسك وتمضي قدماً في الحياة.

لا توجد لدي أي مشكلات مع النقود

حالة الاقتصاد ليس لها أي أهمية بالنسبة لي

أنا أتيح أن يتزايد دخلي باستمرار، دون أن يتعلق ذلك بما تكتبه الصحف أو يقوله الاقتصاديون. أنا أتجاوز حدود دخلي الحالي ولا ألقى بالأل للتوقعات الاقتصادية. دخلي يفوق بسهولة مستوى دخل والدي، دون أن أستمع للناس الذين يقولون لي، إلى أي مدى يمكنني الذهاب بعيداً، وما يمكنني أن أسمح لنفسي به. وعيي تجاه النقود يتسع ويضم إليه أفكاراً جديدة وطرائق جديدة ما يجعل حياتي

نابضة وساطعة وغنية ورائعة. لدي مواهب وإمكانات كثيرة، وأنا بكل سرور أضعها في خدمة كل الناس. أنا أتخلص من الشعور بالنقص مهما يكن، وأرتقي إلى مستوى مختلف تماماً من مستويات التعامل مع المشكلات المالية.

الحب وحده هو ما يلزمني ليكون كل شيء في حياتي على ما يرام

حبي لذاتي هو عصاي السحرية

يمضي كل يوم ويصبح أسهل عليّ أن أنظر في المرأة في عيني وأن أقول لنفسي: «أنا أحبك كما أنت بالضبط». إن حياتي تتحسن دون بذل أي جهد من جهتي. فيما مضى كنت باستمرار أعالج مشكلات ما تمس علاقتي مع الناس، ورصيدي في المصرف، وخلافتي مع المدير، وصحتي، ومواهي الإبداعية... ولكن ذات يوم رائع دخل حياتي السحر. عندما أفلحت فعلاً في حب نفسي، في حب كل جزء من جسدي، بدأت الأعاجيب تحدث في حياتي: كل المشكلات بدأت كما لو أنها ذابت، ولم أعد بحاجة إلى ترتيب شيء. منذ الآن همي الرئيس ليس حل المشكلات، بل الحب لنفسي والإيمان بأن الكون سوف يعطيني كل ما أحتاج وكل ما أتمنى.

الطعام صديقنا الحقيقي، وأنا شاكرة لكل ما يطعمني بثمر حياته

أنا أحب الطعام الصحي

يمنحني الطعام اللذيذ الصحي متعة كبرى، سواء إن كنت أتناوله في البيت أو في المطعم، أو في الطبيعة أو في العمل وقت استراحة الغداء. أنا أحب ذاتي، لذلك أوجه اهتمامي إلى ما أتناوله وكيف أشعر بعد ذلك. الطعام هو الوقود لجسمنا، الوقود اللازم لإنتاج الطاقة. نحن كلنا مختلفون جداً، ولا أستطيع إعطاء أي نصائح فيما يخص الطعام دون معرفة خصوصيات جسدك. كن حريصاً على نوع الوقود الذي يحتاجه جسدك لكي يكون سليماً ونشطاً بالشكل الأمثل. أحياناً نستمتع بالماكولات المصنعة والجاهزة للأكل. إلا أن بعض الناس وهم أكثر يعتقدون، للأسف، أنه طبيعي تماماً تناول الماكولات نصف المصنعة والفطائر والكوكاكولا، رغم أن المواد المفيدة الصحية قليلة في كل ذلك. إن دراسة أسس التغذية الصحيحة أمر مسل حقاً يؤثر رغبة فورية في استعمال المعارف التي يتلقاها الشخص في الممارسة العملية. يروقني تحضير الطعام واستخدام المواد اللذيذة والمفيدة للصحة والطبيعية.

الغفران هو أداة الشفاء الموجودة معي دائماً

أنا أختار الغفران

يحلو لي الشعور بالحرية، الذي أختبره عندما أنزع عن نفسي ثياب الانتقاد والخوف والخطيئة والامتعاض والعيب. الآن أنا أستطيع أن أغفر لنفسي وللآخرين. الغفران يحررنا جميعاً، أتمنى أن أدفن كل أحقادي القديمة. منذ اليوم أنا أرفض العيش في الماضي، أغفر لنفسي لأنني أخفيت في ذاتي كل هذه الضغائن فترة طويلة كهذه. كما أغفر لها لأنني لم أكن أعرف كيف أحب ذاتي والآخرين. كل شخص يتحمل مسؤولية تصرفاته. وكل ما يصدر عنه تعيده الحياة إليه، وبالتالي لا يلزمني على الإطلاق أن أعاقب أحداً أياً كان. نحن كلنا، بما في ذلك أنا، نعيش وفق قوانين وعينا الخاص. أنا أمارس شأني الخاص، بتتقية عقلي من كل ما يعيقني عن الغفران، وأتيح للحب أن يدخل، وعندئذ أنا أتعافى.

أنا أختار الأفكار التي تدعمني وتغذي

أنا حرة دائماً في اختيار ما أفكر به

لا أحد سواي يتحكم بأفكاري، ولذلك لا يملك سلطة عليّ أي شخص أو مكان أو شيء، إذا لم أقرر أنا وحدي أن أعطيه إياها. أنا حرة تماماً في اختيار ما أفكر به، بدلاً من أن ألوم نفسي وأغضب منها ومن الآخرين، أنا أختار النظرة الإيجابية إلى الحياة. بالطبع يمكن أن أسف لأنني لا أملك شيئاً ما، وأعبر بذلك عن رأيي في الحالة لكن أسفي لا يغير شيئاً فيها. إذا كنت أحب ذاتي ووجدت نفسي فجأة بحالة سلبية، أستطيع قول، مثلاً، ما يلي: «أريد أن أتحلل من القناعات الثابتة في وعيي التي تساعد في ظهور هذه الحالة. نحن كلنا قمنا فيما مضى باختيار سلبي أكثر من مرة، إلا أن ذلك لا يعني أبداً أننا سيئون، أو أنه يجب علينا الآن أن نظل مدى الحياة متمسكين بهذا الاختيار السلبي. نستطيع دائماً أن نختار التحرر من أخطائنا».

بكل سرور أقدم هداياي للحياة، وبكل حب تقدم لي الحياة هداياها

يحلو لي تقديم الهدايا وتلقيها

الشكر والعرفان يشبهان مغناطيسين قويين يجذبان العجائب كل دقيقة. إذا قال لي أحدهم جملة إطراء أبتسم وأشكره. الإطراءات هي هدايا الازدهار. تعلمت أن أتلقاها مع الشكر. يومنا الحالي هدية مقدسة من الحياة، وأنا أفتح أحضاني واسعة لتلقي كل النعم التي يقدمها الكون لي في هذا اليوم. يمكنني أن أفعل ذلك في أي ساعة من النهار أو الليل. أنا أعلم أنه في الحياة تأتي لحظات يسخو الكون

علي بالعطايا، وأنا لا أستطيع أن أقدم له شيئاً بالمقابل. يمكنني تسمية كثير من الناس الذين ساعدوني بقوة في حين لم يكن لدي أي إمكانية لرد الجميل لهم. لاحقاً أصبح لدي إمكانية مساعدة آخرين. وهذا عادة ما يحصل في الحياة. أسترخي وأفرح لوفرة النعم هنا والآن.

غاييتي أن أحب ذاتي اليوم أكثر من الأمس

غاييتي أن أحب كل لحظة راهنة

أنا أودع الحب في كل ما أقوم به، إن كانت مسيرة إلى السوق، أو عملاً، أو رحلة حول العالم أو مجرد أعمال المنزل. أحد أهدافنا في الحياة أن نساعد في تعافي العالم، لذلك نبدأ بشفاء ذاتنا. مركز عالمنا دائماً موجود حيث نحن. تتوزع أفكارنا متباعدة عنا باتجاهات مختلفة، كالدوائر فوق الماء. عندما نكون في أنفسنا انسجاماً باختيارنا الأفكار المنسجمة حصراً، تخرج طاقتنا منا إلى العالم، ناشرة تأثيرها في البشر والظروف والأشياء. ويشعر البشر والظروف والأشياء بهذه الاهتزازات، وتثير لديهم استجابة مرحبة. تعالوا إذاً نجتهد لنبلغ حالة لا نشع أثناءها سوى الانسجام والحب!

أنا أختار وجهة نظري الخاصة، نظرية الإله الرحيم المحب

قوة واحدة خلقتنا جميعاً

لدي من القوة ما يكفي لأقوم باختيار رؤية كل الأشياء بلونها الحقيقي. اختياري أن إلى كل شيء كما يفعل الإله: بعيون الحب. بما أن جوهر الإله ينحصر في كونه موجوداً في كل زمان ومكان، وهو على كل شيء قدير، وبيده مقاليد كل شيء، أنا أعلم يقيناً أن كل ما في الكون هو حب الإله. الحب الإلهي يحيط بي، يسكن فيّ ويسير أمامي ممهداً لي الطريق. أنا طفل الكون المفضل، والكون يعتني بي بكل الحب الآن وفي كل آن. عندما أحتاج شيئاً ما، أتوجه طلباً للمساعدة إلى القوة التي أوجدتني. أفصح عن أمنيّتي وأشكرها سابقاً لأنني أعرف أنه في الزمن والمكان المناسبين سوف تتحقق أمنيّتي.

أنا أشرك الناس في الأنباء السارة فقط

أنا شخص ودود

عندما أدركت ذات يوم أي ضرر تلحقه الوشايات لكل من ينقلها ويستمتع لها، قررت التوقف عنها، وبالنتيجة على مدى ثلاثة أسابيع تقريباً لم

أعرف عم أتكلم. فهمت أنه من الأفضل لي أن أتحدث بالخير فقط عن معارفي، حينها، حسب قانون الحياة سيتحدثون هم بدورهم بالخير فقط. والآن ترافقني الاهتزازات الإيجابية وتحيني في كل مكان أنى سرت. أحب محادثة الناس دون استعجال، إذ استمتع باهتمام لما يقولونه لي، وأبتهج بشكل لا يوصف عندما تبعث كلماتي النشاط فيهم وتحسن من أمزجهم. إن كل ما نعطيه نسترده. وأنا إذ علمت بذلك أنتقي كلماتي بعناية. إذا سمعت قصة سلبية بمضمونها، لا أنقلها أبداً. أما عندما أسمع قصة إيجابية بمضمونها، أرويها للجميع.

أنا أؤمن حريتي، لذلك لا أتهم نفسي ولا الآخرين

أنا أحب ذاتي كما هي

إنها مقولة للتحرر من الشعور بالذنب. في الطفولة كنت أسمع فقط: «لا تكوني هكذا»، «لا تتكلمي هكذا»، «لا، لا، لا». بسعيهم لإجباري على السلوك اللائق احتكرني والداي، إذ أثاروا في الشعور بالذنب. يلجأ الدين كذلك إلى هذه الوسيلة، ليبقي المؤمنين على الطاعة، إذ يؤكد الدين لهم، أن نار جهنم لهم بالمرصاد إذا خرجوا عن الطاعة. أنا أسامح الكنيسة والسلطات الكنسية، أنا أختار الغفران لوالدي ولنفسي. لقد عشنا جميعاً تحت وطأة الذنب الثقيلة. إذ كنا نعتبر بهذا السبب أو ذاك، أننا لسنا «جيدين كفاية». ها هو يوم جديد هيا بنا نسترد قوتنا! أنا أبدأ من الإعلان عن الحب غير المشروط للذات وقبولها.

أنا جيدة بالضبط كما أنا في هذه اللحظة بالذات

أنا موافقة على كل شيء فيَّ

من ثوابت التفكير التي تجعلنا نصاب بالصداع في الرأس، الحاجة إلى جلد الذات. في المرة التالية حين يصيبك وجع في الرأس يمكنك أن تسأل نفسك: «من أين لي هذا الشعور بعدم الرضا عن نفسي؟ ما الذي يمكن أن أكون قد فعلته، ممن أشعر أنني منبوذ؟». أنا تعلمت الإنصات إلى حوار الداخلي، والآن عندما تبرز لدي أفكار سلبية حول كوني لست جيدة كفاية أو أعمل شيئاً بطريقة خاطئة أتوجه

على الفور بكلمات الحب لذاتي وإلى الطفل في داخلي. بدلاً من أمارس جلد ذاتي، أختار أفكاراً مفعمة بالحب وقبول الذات، وهي التي تغذي. عندما أشعر أن شيئاً ما يثقل علي، لا أتهم نفسي بذلك، بل أبحث عن طرائق مختلفة للتخلص من الشعور بوطأة الهموم. أنا أشيد بنفسي.

إن جسدي مثلي. أنا مطمئن، ومعافى وسعيد

الصحة الجيدة هي حقي المقدس

أنا منفتحة وقابلة لكل الطاقات حاملة الشفاء في الكون. أنا أعرف أن كل خلية في جسدي ذكية وتعرف كيف تشفي نفسها. جسدي يسعى للصحة المثالية والآن أبعد كل العقبات عن طريقه إلى الشفاء. أنا أدرس أسس التغذية السليمة وأعطي جسدي فقط الطعام الجيد والسليم. أتتبع ما أفكر فيه وأسمح لنفسي بالأفكار السليمة الإيجابية فقط. أنا أطلق نفسي، وأمحو وأقضي على كل الأفكار التي تحمل شحنة الكراهية والحسد والاشمزاز والخوف والرتاء لنفسي، والخجل والشعور بالذنب. أنا أسامح كل أولئك الذين آذوني يوماً، كما أسامح نفسي على الأذى الذي سببته للآخرين، وعلى ضلالة حبي لذاتي فيما مضى. أنا أحب جسدي، أرسل هذا الحب إلى كل عضو وعضلة، إلى كل عظمة صغيرة أو جزء صغير، أملاً بالحب كل خلية فيه. أنا شاكرة لجسدي من أجل كل تلك الصحة الرائعة التي كانت لدي فيما مضى. أنا أستقبل الشفاء والصحة الجيدة هنا والآن.

حب الذات والآخرين يمكنني من تحقيق إمكاناتي بشكل كامل

أنا أسعى دائماً لخيري الأسمى

إن الطاقة التي أنشأتني هي تلك القوة ذاتها، التي أتفاعل معها لدى صنع حياتي. وهذه القوة تريد فقط أن أعبر عن خيري الأسمى وأختبره. أنا أقوم بكل ما في وسعي لكي يتخذ «أنائي» الحقيقي أهمية فائقة، ولكي أتمكن من نقل التحكم والسيطرة على كل شيء إليه. بالعمل على هذه الشاكلة، أنا أحب ذاتي حقاً. في النتيجة تنفتح أمامي إمكانات كبرى، وتدخل الحرية والفرح وعجائب يومية مذهشة تماماً إلى حياتي. خيري الأسمى يضم في ذاته الخير الأسمى للآخرين. هذا حقاً ميثاق الحب.

أنا أفرح من كل قلبي في الأعياد

كل يوم هو عيد

إن الأعياد الدينية والوطنية مناسبة للتواصل مع الأصدقاء والتفكير في الحياة. في الأعياد أتبع دائماً صوتي الداخلي، إذ أعرف أنني أوجد في المكان اللازم والزمان اللازم وأقوم بما هو لازم. أنا أقضي الوقت بسرور في الأماسي والأعياد. أنا أعرف كيف أمرح، إذ أحسب حساب تصرفاتي وأشعر أنني في مأمن في الأمسية ذاتها. يوجد وقت للضحك ووقت للشكر على نعمي الكثيرة. أنا أقيم صلةً مع طفلي الداخلي، ونقوم نحن الاثنان فقط بفعل شيء ما معاً. عندما أبتاع الهدايا، أجد بسهولة ما يلزمي وبالسعر الذي يمكن أن أسمح لنفسي به. الجميع يفرح بالهدايا التي أقدمها لهم.

في بيتي الداخلي، كما في بيتي الخارجي يسود السلام والجمال

روحي؛ هذا هو بيتي

أنا في بيتي، في روعي الخاصة. روعي معي دائماً، أنى عشت. عندما نبدأ نحب ذاتنا، سوف ندرك أننا بأنفسنا نؤمن لأنفسنا مسكناً آمناً ومريحاً. نبدأ نحس أننا كما لو كنا في بيتنا، في جسدنا الخاص. بيوتنا تعكس أفكارنا وتصوراتنا عما نحن جديرون به. فإذا كان بيتك يبدو كما لو أنه حدث فيه قتال شرس، وأنت مصدوم، لأنك لا تعرف من أين تبدأ. ابدأ بترتيب زاوية واحدة في إحدى الغرف. بالضبط كذلك، عندما تبدأ بتنقية عقلك، ابدأ بتغيير فكرة واحدة، وفي النهاية سوف تصل إلى ترتيب كل شيء. عندما ترتب بيتك ذكر نفسك، أنك أيضاً تقوم بتنقية وعيك.

أنا بانتظام دورياً «أرتب كل شيء مكانه» في وعيي

الأعمال المنزلية العادية تسلية حقيقية بالنسبة لي

أنا أحول عملي في البيت إلى تسلية حقيقية. أبدأ الترتيب في أي مكان وأمر لاهية عبر جميع الغرف، وأكنس الأوساخ وأمسخ الغبار وألمع الأشياء العزيزة على نفسي. لدينا كلنا جملة من القناعات ونحن نستمر بالعودة إليها مرة بعد مرة. كما نفعل بالعودة دائماً إلى أريكة قديمة اعتدنا القراءة عليها. إن أوضاعنا الحياتية تشكل على الدوام انعكاساً لقناعاتنا. بعض هذه القناعات ينشئ أوضاعاً رائعة، وبعضها يمكن تشبيهه بالأريكة القديمة، التي لا نستطيع إرغام أنفسنا على مفارقتها ورميها خارجاً. أنا أعرف أن بإمكانني فعلاً التخلص من قناعاتي القديمة

واختيار أخرى جديدة، تحسن نوعية حياتي بشكل جوهري. هذا يشبه ترتيب الشقة وتنظيفها: يتعين علي أن أقوم بترتيب وتنظيف شقتي دورياً، وإلا ببساطة لا يمكنني العيش فيها. ولا أحتاج أبداً لإرهاق نفسي، تكفي المحافظة على النظافة فقط. بدنياً وروحياً أنا أملأ غرف بيتي بالحب.

أحب الضحك

أنا أفرح بحذر بالغ

لا يوجد لدينا في اللاوعي شعور بالنكته. إذا سخرت من نفسي أو قلت بحق نفسي ملاحظة مهينة، ظناً مني أنه ليس لهذا أي أهمية، فأكون قد خدعت نفسي فحسب، لأن الوعي الباطن يأخذ كلماتي على محمل الجد ويصنع قدرتي بالتوافق مع هذه الملاحظة. القانون الذي ينص: «كل ما أعطيه سوف أسترده» يستمر في التأثير أيضاً عندما أسخر من الآخرين، وعلى وجه الخصوص، عندما أوجه ملاحظة مهينة تتعلق بانتمائهم القومي. عندما أدركت ذلك تعلمت أن أظهر شعوري بالطرفة بتعقل وحب. في الحياة الكثير من أسباب الضحك والمرح، بحيث لا توجد أي ضرورة لإهانة كرامة أي كان من أجل الضحك. حتى عندما نخرج ونمرح نمهد لكي يصبح عالماً مكاناً يسود فيه الحب، والعيش فيه آمن.

أنا أتناقص طاقتي ومعارفي مع كل الحياة

بين أيدينا كل ما يلزمنا

أنا أرى كيف تغلق الأبواب في وجه الجوع والفقر والعذاب، أنا أرى كيف تفتح أبواب جديدة أمام التوزيع العادل لكل موارد الأرض. تسود في الكوكب وفرة تفوق الوصف، والطعام هنا أكثر من كاف ليطعم كل واحد حتى التخمّة. إلا أن هناك بشراً يموتون من الجوع... المشكلة ليست في قلة الطعام؛ إنها في قلة الحب. إنها في الوعي، الذي يؤمن في حتمية الفاقة، وهي في البشر المقتنعين أنهم لا يستحقون في الحياة شيئاً حسناً. يجب علينا أن نساعد في تطوير وعي كل البشر في الكوكب. إطعام شخص ما مرة واحدة أمر حسن ولكنه سوف يعود جائعاً غداً ولكن إذا علمناه كيف يصطاد السمك بنفسه، فسوف يستطيع أن يؤمن نفسه بالطعام حتى نهاية أيامه.

أفكاري تدعم وتقوي نظام المناعة لدي

جسدي يتسم بالحكمة

مع كل يوم يمر يصبح أهون علي أن أعطي نفسي جرعة جيدة من الحب غير المشروط. أنا واثقة أن كل الأمراض النفسية والجسدية ترتبط بقناعاتي. إذا كنت أؤمن أن «الحياة قاسية، فسوف يكون نصيبي منها الأسوأ دائماً» أو أن «أنا لا أصلح لشيء مهما فعلت، فما الفرق إذا؟» إذا تمسكت بمثل هذه القناعات، فسوف يضعف ذلك نظامي المناعي الذي يستجيب لأفكاري ومشاعري، ويجعله عاجزاً أمام أي «فيروس» أو «ميكروب» متواجدان بالقرب مني. ولكن إذا كنت أؤمن أن «الحياة ملأى بالمسرات» «أنا محبوبة وكل حاجاتي مؤمنة»، فإن نظامي المناعي يستشعر الدعم والمساندة، وجسدي بسهولة أكبر يقهر المرض.

العمل على الذات يساعد دائماً في تحسين حياتنا

أسعى كل يوم أن أسمع فكرة واحدة على الأقل، تساعدني في تحسين حياتي

أنا كائن إنساني عادي له هيكل قناعات بالغ التعقيد. أنا أتعلم حب ذاتي، لأنني فهمت أن أي مشكلة من مشكلاتي الخاصة هي مجرد مظهر خارجي لمشكلة رئيسة واحدة: عدم كفاية الحب للذات. العمل على الذات، حيث أوسع آفاق تفكيري وأتغير، الصبر الجميل وسيلة وأسناد نفسي بكل الوسائل المتاحة. وكلما اقتربت من تحقيق الانسجام الداخلي تتحسن حياتي بشكل ملحوظ. من الضروري أن أفهم أنه ليس من الحتمي أنني نفسي إنسان سيئ لكي أتخذ قراراً بالتغير. لزمن طويل كنت واثقة أن: التفكير بالتغير لازم في حالة كوني إنساناً سيئاً فقط أو عندما لا أحسن القيام بأمر ما. كنت أعتبر أن عدم الرضا عن الذات هو القاعدة الرئيسة لاتخاذ قرار التغير، إلا أن الأمر ليس كذلك! عندما أحب ذاتي وأستحسنها يكون بلوغ تغيرات إيجابية أطمح إليها أسهل. في نهاية المطاف، الطموح لنصبح أفضل هو أمر طبيعي تماماً!

كلما تحسن تصوري عن الموارد المالية، يتحسن وضعي المالي

أنا أبارك دخلي بحب وأرى كيف يزداد

دخلي مثالي بالنسبة لي. يزداد حبي لذاتي قليلاً كل يوم، وفي النتيجة أبدأ بفهم أنني مفتحة على مصادر جديدة للدخل. يأتينا الازدهار بأشكال عدة ومن عدة مصادر. ولا يفقده شيء. يقيد البعض دخلهم بالتصريح أن دخلهم ثابت، ولكن من

الذي ثبتته؟ ويفترض آخرون أنه من المعيب أن يكون دخلهم أكبر من دخل أبيهم، أو أن يكون مستوى معيشتهم أفضل من مستوى معيشة أهلهم. أنا أحب والدي، ولكن هذا لا يمنع أن يكون دخلي أكبر مما كان لديهما. يوجد كون لا نهائي واحد ومنه تأتي كل مواردنا. دخلي الحالي يعكس قناعاتي وثقتي في أنني أستحق مثل هذا الدخل. فإذا كنت لا أتلقى شيئاً ما، يعني أنني في مكان ما على المستوى الداخلي العميق لا أتيح لنفسي أن أتلقاه. أنا من يسمح للزدهار أن يدخل حياتي!

أنا: تعبير الحياة الفردي

أنا نور في العالم

أنا أسير على هدى نجمتي الداخلية وأتألق على طريقتي، ليس كما يفعل الآخرون. أنا كائن رائع! لدي روح رائعة، وجسم سليم وشخصية متفردة. إلا أن الأهم في ذلك هي روحي. إنها الجزء الخالد مني، لقد كانت دائماً وستكون. لقد سكنت روحي في شخصيات كثيرة وسوف تسكن بعد في أخرى كثيرة. لا يمكن جرح روحي أو قتلها، وتجربة الحياة - أياً كانت - لا يجعلها سوى أكثر غنى. تضم الحياة في ذاتها كثيراً مما لا أستطيع حتى تصوره، ولن أحصل أبداً على أجوبة لكل الأسئلة. إلا أنني كلما سمحت لنفسي أن أنفذ إلى جوهر العمليات الحياتية، اكتسبت قوة أكبر وسلطة عليها وأستطيع استخدامها.

أنا مسرورة بحبي وهو يصنعني مع الآخرين كلهم

أنا أشع الحب

في أعماق أعماق كياني يوجد ينبوع للحب لا ينضب. لن أستطيع أبداً استنفاده كله في هذه الحياة. لذلك ليس لدي أي حاجة أن أظهر البخل. يمكنني أن أكون سخية بحبي. والحب ينتقل بالعدوى. عندما يصنعني الحب، فسيعود لي مضاعفاً أضعافاً كثيرة. كلما ازداد مقدار ما أعطيه من الحب يزداد مقدار ما يصبح لدي منه. جئت إلى هذا العالم لكي أهدي الحب. الحب يملؤني ويفيض مني، حتى إذا تقاسمت الحب طوال الحياة، فإنه سوف يملأ قلبي ويفيض منه عندما تدق ساعة رحيلي عن هذه الأرض. إذا أردت أن يكون في حياتي قدر أكبر من الحب، لتوجب علي أن أهديه بسخاء. الحب موجود، كما أنا موجود أيضاً.

أنا أشعر أنني أوجّه بحكمة في كل أعمالي المالية

التقبل الواعي للازدهار مربح للجميع

أنا مسرورة لأنني بلغت في حياتي لحظة، حيث أستطيع أن أسمح لنفسي الشراء بمبلغ كبير. في هذه اللحظة أعاني الاضطراب. رغم أنني عادة أشعر أنني هادئة تماماً عندما أذهب للتسوق. عندما يتعلق الأمر بمبلغ من المال، أفتح قلبي وأتيح لتيار الحب أن يغمر كل ناحية من الصفقة. شراء آلة غالية الثمن، أو سيارة أو حتى بيت تجري بسلاسة بالنسبة لي، وللباعة، والمصرفيين والإداريين وكل الآخرين الذين لهم علاقة بالصفقة. كذلك لا تظهر أي تعقيدات مع الأوراق والوثائق. أنا مسرورة لأن التصرف الحكيم بمبالغ كبيرة من أموال الخاصة بالنسبة لي طبيعي تماماً. أنا أثبت هذه اللحظة، باتباع صوت قلبي وبالسماح لتيار الوفرة أن يغمر كل خلية في جسدي.

«أناي» الأعلى لا يستقبل الإيحاء والشعور بالذنب

«أناي» الأعلى يقودني في الحياة

أنا لست هنا لكي أرضي الآخرين أو أبني حياتي بناءً على رغباتهم، أنا هنا لكي أتعلم الحب غير المشروط لنفسي وللآخرين. لا أحد يستطيع أن يقودني بحركات يديه وإيماءاته دون موافقتي. إذا لم أعرف أي إنسان أنا في الواقع، أنا أشعر بالميل لأكون كما يرغب أحد ما أن يراني، وبالتالي أنا أهتم لمعرفة أي إنسان أكونه في الواقع، ليس لدي أي ضرورة أن أجهد ليرضى أحدهم أياً كان. كما أنه لا ضرورة للإيحاء لآخرين في سعي لكي يرقصوا على مزماري. إذا شعرت أن أحداً ما يحاول أن يسيرني بإيحاءاته، أتصل مع الطفل في داخلي وأؤكد له أنني أحبه. وأنا (أنا والطفل) سنتجاوز كل هذا. أتوجه الآن إلى «أناي» الأعلى وأتلقى منه الحب والحكمة.

أنا أؤمنُ الزمن الذي أقضيه في التأمل

الحكمة التي أبحث عنها موجودة بداخلي

مرة في اليوم على الأقل ألجأ إلى مكان هادئ، وأغوص في أعماق نفسي لكي أقيم اتصالاً مع حكمتي ومعرفتي الداخليتين. لحظة واحدة فقط تفصل بين تلك الحكمة وتلك المعرفة. كل الأجوبة عن كل الأسئلة التي سأطرحها يوماً توجد هنا بانتظارني. الانشغال بالتأمل يقدم لي سروراً عظيماً. أجلس وأقوم بشهيق عميق عدة مرات، أسترخي وأتجه إلى ذلك المكان في داخلي حيث يسود السلام

والطمأنينة. بعد عدة لحظات أعود إلى اللحظة الراهنة، وأنا أشعر أنني قد استرحت وانتعشت وأنني مستعدة لكل ما يمكن أن تأتيني به الحياة. كل يوم بالنسبة لي هو يوم جديد، مغامرة تحمل لي السرور، لأنني اخترت الاستماع لصوت حكمتي الداخلية. هذه الحكمة دائماً في متناول يدي، إنها تنبع من الجوهر البدني، الموجود خارج حدود هذا الكون حيث يوجد الزمان والمكان والتغيرات. بالتأمل أقيم اتصالاً مع ذلك الجزء مني الذي لا يجري التغيير، والموجود عميقاً في مركز كياني. هنا أنا طاقة. أنا نور. أنا جواب حاضر. أنا جوهر أبدي يعيش هنا والآن.

أنا أزدهر على الدوام فيما يخص المال

النقد تحبني، وهي تأتيني بنفسها كجرو مدلل

النقد هي أداة التبادل فحسب، صيغة القبض والدفع. أنا أعطي الحياة، والحياة تقدم لي الوفرة بكل صيغها المتعددة الأشكال، بما في ذلك النقد. أنا أنصرف بكل سرور بالنقد التي أتلقاها. أدخر جزءاً منها وأصرف الجزء الآخر. أتخلص من الأفكار التي تدور حول الدين، والذنب ومن كل القناعات السلبية الأخرى التي يتسم بها تفكير الفقر. لدي دائماً كفايتي من النقد. فتح تقسيط بالنسبة لي لا يشكل أي صعوبة. أنا أدفع من أرصدي بحب وأعرف مصدري الحقيقي.

يمكن أن تصبح النقد بالنسبة لي خير صديق

جني النقد من أسهل الأمور

يثير هذا التوكيد اشمزازنا عادة، لا سيما إذا كانت الأعباء المالية تقهرنا. لقد تجذرت فينا قناعات عميقة فيما يخص النقد، لدرجة أن الحديث عنها يثير باستمرار بلبله صاخبة للعواطف. إن تغيير قناعاتنا عن الجنس أسهل بكثير من تغييرها فيما يتعلق بالنقد. يتتابنا غضب شرس عندما يضع أحدهم القناعات الثابتة لتفكيرنا موضع الشك. تعرف على نظرتك الحقيقية للنقد. انظر في المرأة وقل لنفسك «أعظم ما أخافه فيما يتعلق بالنقد هو كذا». بعدها استرخ وأفسح المجال لمشاعرك كي تطفو على السطح. ربما سمعت: «أنا غير قادر على العناية بنفسي». أو «سأصبح فقيراً كما كان أبي» أو «سأجوع أو أصبح متسولاً» أو «أنا ببساطة لا أثق بقواي». أنصت لما يقوله صوتك الداخلي واكتب ذلك على ورقة. من المحتمل أنك بعد ذلك تصرخ: «من يمكن أن يظن أنني أو من يمثل هذا! ليس غريباً أنني أعجز عن الحصول على الوفرة التي أطمح إليها!». حاول أن تفهم أي من قناعاتك يمنع جريان النقد إليك، بعد ذلك ابدأ بتغيير ثوابت تفكيرك السلبية. بدلاً من أن أفكر

«سوف أجوع» أنا أستطيع أن أبدأ بحب ذاتي وأتيح للأفكار الجديدة أن تأتيني مثل: «لا يتهددني شيء في الكون. أنا أحصل دائماً على ما أحتاجه. الآن أتيح لنفسي أن أحصل على أجور جيدة».

أنا أتسالم مع مغادرة الناس الأعزاء علي من الحياة

أنا أتحمّل الألم بصبر

عندما يموت شخص عزيز علي، يستمر الحداد عندي عاماً على الأقل. وتنقل علي معاناة فقدانه أيام الأعياد بشكل خاص، تلك التي كنت أحتفل بها مع ذلك الشخص. أعطي نفسي الزمن والمكان لكي أتسالم مع خسارتي، إذ أفهم أن هذه عملية طبيعية عادية. أتعامل مع نفسي بحرص زائد في هذا الوقت. أتيح لنفسي تجاوز مصيبتني. بعد سنة تزول حدة مرارة فقدان: أنا أدرك أنني لا يمكن أن أفقد أحداً أبداً. بما أنه لم يكن أحد أبداً ملكاً لي. وبعد فترة من الزمن، تبدو لي أنها لحظة، أنضم إلى هذه الروح. أشعر أن الحب يحيط بي وأنا أحيط بالحب الأموات الأعزاء علي أينما كانوا. والأشجار والحيوانات والأنهار وحتى النجوم تولد وتموت. كل شيء يموت في الزمن اللازم وفي المكان اللازم. وأنا لست استثناءً.

كل لحظة هي نقطة انطلاق جديدة

يعجبني شكل أفكاري الجديد

عندما نتخلص من ثوابت التفكير القديمة ونتعلم التفكير بطريقة جديدة ليس نادراً ما نتأرجح بين القديم والجديد ونعاني الشكوك وعدم الثقة. كن صبوراً مع نفسك على امتداد المرحلة الانتقالية كلها: انتقاد ذاتك فقط يجعل عملية التغيير أصعب. الأفضل أن تشيد بنفسك حتى من أجل أقل الإنجازات شأنًا. كل ما تقوله أو تفكر فيه يعتبر تأكيداً. كن فائق الحذر لكلماتك وأفكارك، قد تكتشف أن الكثير منهما سلبي. عدد غير قليل من الناس يفضلون رؤية كل شيء حولهم باللون الأسود، فقد يقولون في اليوم الماطر: «أي يوم مزعج!» لكنه ليس مزعجاً البتة بل هو رطب ببساطة. أحياناً لكي يبدو لنا اليوم رائعاً يكفي أن نغير قليلاً فقط وجهة نظرنا. اجتهد لتتخلص من وجهات نظرك القديمة السلبية وترى كل شيء حولك بلون إيجابي جديد.

أنا أنشر فقط الأخبار الجيدة

أنا أتصور نفسي فكراً الأنباء الإيجابية في وسائل الإعلام العامة

إننا باستمرار نقرأ أنباء المصائب والكوارث. إن وعينا قد غرق حرفياً بسيل الأنباء السيئة. أنا واثقة، إذا كنت بانتظام تقرأ الأخبار أو تستمع لها، فإن الخوف لا يفارقك. أنا تركت منذ زمن طويل قراءة الجرائد: إن كان مقدراً لي أن أعرف خبراً ما، فسيخبرني به حتماً شخص ما. باعتبار وسائل الإعلام الجماهيرية تهتم ببيع بضاعتها، فهي تتقّب عن أكثر الموضوعات إزعاجاً لكي تمتلك اهتمامنا. أتمنى لو تعلن مقاطعة كل الأخبار حتى تصبح نسبة الأخبار الجيدة ٧٥ بالمئة على الأقل. لو حصل ذلك لساهم في اتخاذنا نظرة أكثر إيجابية للحياة. للبداية يمكن أن نتوجه إلى الجرائد والمجلات والتلفزة برجاء أن يزيدوا من نشر الأنباء السارة. معاً يمكننا تخيل كيف يصبح شيء ما نبأ ساراً. ويمكننا سماع رجاء الحب الضارع في كل نبأ سلبي.

أعتني بحب بجسدي الآن

أغذي نفسي بالحب

أحب نفسي لدرجة كافية، كي أغذي نفسي بأفضل ما يمكن أن تقدمه الحياة لي. أدرس أسس التغذية الصحيحة، لأنني كائن لا يقدر بثمن وأرغب في العناية بنفسني بالشكل الأمثل. جسدي ذو خصوصية ولا يشبه أجساد الناس الآخرين، لذلك أنا أحاول أن أفهم ما الذي يستوعبه جسدي أفضل من سواه. أنا أنتبه لما أكل وما أشرب وفي كل مرة أميز عن نفسي من أي طعام أو شراب تسوء حالتي. بعد ساعة من تناول الطعام إذا انتابني النعاس، يعني أن الطعام لا يفيد جسدي كثيراً في هذا الوقت. أبحث عن مأكولات تملؤني بالطاقة، وأنا بحب وشكر أبارك كل ما أكله. الأطعمة تغذي وتعتني بي وأنا أشعر أنني سعيدة سليمة ومفعمة بالطاقة.

أختار الأفكار التي تتيح لي الشعور بالراحة في الشيخوخة

الآن هو أفضل سن لي

كل عام من حياتنا مميز ولا يقدر بثمن، وحافل بالأعاجيب. الشيخوخة أيضاً فريدة كما الطفولة إلا أننا نخاف منها. إننا ننظر إلى هرمنا كشيء مرعب. ولكن أليس هذا عملية طبيعية عادية تماماً؟! لقد كونا ثقافة تقوم في أساسها على تقدّيس سن الشباب، وهذا ينعكس علينا بشكل مدمر. أريد أن أبقى حية حتى الشيخوخة العميقة. البديل الأوحده هو الرحيل عن هذا الكوكب. إذا هزمت، فإن

هذا لا يعني مطلقاً أنني يجب أن أمرض، وأكون متداعية وضعيفة لكي أفارق هذا الكوكب، لا يتحتم علي بتاتاً أن أكون مقيدة إلى سرير المستشفى أو أتألم في أحد دور المسنين. عندما تدق ساعة رحيلي، سأفعل ذلك بكل سهولة. من المحتمل أن أستلقي لأستريح وأثناء النوم أرحل بسلام.

هل قالت لك أمك: كم أنت رائع؟

أنا أحيأ في اللحظة الراهنة

لقد تحكمت قناعاتي التي أحملها من الطفولة بحياتي تماماً فيما مضى. عندما كنت أنتقد ذاتي كنت أسمع تقريباً الكلمات التي كان يقولها لي الأهل عندما كانوا يعاقبونني ويوبخونني كأنني أعيد عرض شريط مسجل قديم... غالبية البشر يديرون باستمرار في ذاتهم مثل هذه الأشرطة مع تسجيلات لملاحظات أهلهم الناقدة. أنا واثقة أن الاستماع إلى كل هذه الأشرطة يتطلب على الأقل ٢٥٠٠٠ ساعة. كثير من هذه التسجيلات يحتوي على كمية ضخمة من التوكيدات السلبية، والملاحظات الناقدة والأوامر. الآن أنا قررت محو التسجيلات القديمة وتسجيل أخرى جديدة من التوكيدات الإيجابية. أنصت إلى أفكاري فإذا كانت إحداها تثير في شعوراً بعدم الراحة أستبدلها في الحال. أعد تسجيل كل التوكيدات القديمة! لا يتحتم عليك البتة أن تكرر الاستماع إلى هذه الأشياء البالية؛ ببساطة أعد تسجيل كل شيء من جديد. أنا أعلم أنني أتمتع بمواهب، وأنني جديرة بالحب، أنا أو من فعلاً أنني أستحق حياة رائعة. جئت إلى هذا العالم لغاية محددة، ولدي ما يكفي من القوة لكي أستبدل التسجيلات القديمة. هذه التوكيدات القديمة ليست انعكاساً حقيقياً لكياني.

أنا إنسان أنيق ومنضبط

كل ما أحتاجه دائماً في متناول يدي

أنا بكل سرور أرتب أمتعتي لكي أجدها دون عناء عندما أحتاجها. كل شيء من النجوم في السماء حتى الألبسة في خزانتي والأوراق على طاولتي، توجد حيث يجب

أن تكون، وفق نظام حدده الحق الإلهي. يروق لي نظام الأعمال اليومية الذي وضعته، وهو يقوي جسمي ويوسع آفاق فكري. أنا أقتنع أنني بفضل التنظيم الدقيق لجدول أعمال اليوم أملك وقتاً للإبداع ولاستيعاب أفكار جديدة، مع ذلك لا تخضع أعمالي لتسلسل جامد صارم. إنها فائقة الإمتاع وذات مردود عالٍ، حيث تساعدني كي أقوم بما أتيت إلى هذا العالم لأجله. أنا جزء من الفكرة الإلهية. كل شيء موجود بتنظيم مثالي.

الحب يذيب الألم دائماً

أنا أرفض النقد وأختار طريق الغفران

«أناي» الأعلى يرشدني كيف أبعد الألم عن حياتي. أنا أتعلم أن أستجيب للألم وكأنه جرس المنبه، الذي يرغمني أن أفتح عيني وأدرك حكمتي الداخلية. عندما أشعر بالألم أبدأ فوراً العمل على ذاتي. غالباً ما أستبدل كلمة «ألم» بكلمة «إحساس». إن استبدال كلمة واحدة فقط بأخرى يساعدني في توجيه وعيي نحو الشفاء، وبالنتيجة أتعافى بأسرع ما يمكن. أنا أعلم أن مجرد تغيير غير كبير في شكل أفكار يجر وراءه تغييرات في جسدي بالاتجاه ذاته، أحب جسدي وعقلي. وأنا ممتنة لأنهما وثيقا الترابط بهذا الشكل.

والداي أناس رائعون

هما أيضاً كانا طفلين يوماً

بالنسبة لي أن الأوان لأكون مستقلة، لأهتم بنفسي ولأحلّ مشكلاتي بنفسي، ولكي أعطي نفسي ما لم يتمكن أهلي من إعطائي إياه. بمقدار ما أعرف عن طفولتهما أفهم بشكل أوضح سبب ضيق نظرتهم، لقد سلكا في حياتهما على هدي ثوابت سلوك والديهما.

لقد صادفتنا وإياهم مشكلات في علاقاتنا المتبادلة يومياً، وخير ما يمكننا فعله أن نحبهما كما هما. وأن نؤكد أنهما يحباننا أيضاً كما نحن. أنا لا ألوم والدي في مشكلاتي أبداً، أنا أبارك والديّ وأمنحهما حرية العيش كما يحلو لهما.

كل شيء على ما يرام. لدي كل ما أحتاجه الآن

لدي من الوقت أكثر مما أحتاج

عندما أعاني من نفاذ الصبر، أعرف أن مرده عدم رغبتني في إضاعة وقت لاستيعاب الدرس، الذي يجب أن أبدأ به في اللحظة الحالية. أريد النتيجة دونما إبطاء. وأشعر أن «حتى التلبية غير البطيئة ليست سريعة كفاية»، كما قال أحدهم

يوماً، يوجد دائماً ما يجب أن ندرسه وما يجب أن نعرفه. التحلي بالصبر يعني أن نكون على اتصال مع عملية الحياة، وأن نعرف أن كل شيء يحدث وقت اللزوم في المكان اللازم. إذا لم أصل إلى الكمال الآن يعني أنه ما زال علي أن أعرف المزيد أو أفعل المزيد. فقدان الصبر لا يسرع هذه العملية، بل يؤدي إلى ضياع المزيد من الوقت دون طائل لذا آخذ عدة أنفاس عميقة، وأغوص داخل ذاتي وأسأل: «ماذا يجب أن أعرف؟» ومن ثم أنتظر صابراً موعد قدوم المساعدة إلي، والتي هي بالقرب دائماً.

اختار صيغة عيش مسالمة

السلام على الكوكب يبدأ من السلام في روحي

إذا أردت العيش في عالم هادئ، قبل كل شيء علي أن أصبح أنا نفسي شخصاً هادئاً متوازناً. بغض النظر عن سلوك الآخرين، أنا أحافظ على الهدوء دائماً. أنا أنادي للسلام وسط الفوضى والجنون. أحيط كل الحالات الصعبة بالحب، وأؤكد بذلك السلام والوفاق، أرسل الأفكار عن السلام إلى كل نقاط الكوكب الملتهبة. إذا كنت أريد أن تصبح الحياة على كوكبنا أفضل، يجب علي أن أبدأ من تغيير نظرتي الشخصية إلى الحياة. أتمنى أن أرى الحياة الآن بأكثر الألوان إيجابية. أنا أعرف أن السلام على كوكبنا يبدأ من أفكاري الخاصة. إذا كانت لدي أفكار سلمية على الدوام، فإن خيوطاً غير مرئية تمتد بيني وبين البشر الذين يفكرون كما أفكر، وكلنا معاً سوف نتمكن من تحقيق السلام والازدهار على كوكبنا.

كل شيء في حياتي على ما يرام على مستوى عميق جداً

في الكون يسود نظام كامل

كل شيء (النجوم والقمر والشمس) يتحرك في مداره وفق نظام كامل حدده الحق الإلهي. في حركتها يوجد قانون وإيقاع وهدف. أنا جزء من الكون، وبالتالي، أعلم أنه في حياتي يوجد أيضاً قانون وإيقاع وهدف. أحياناً قد تبدو لي حياتي تدخل في فوضى تامة. ولكنني أعرف أن في أعماق هذه الفوضى يكمن النظام الإلهي. بمقدار ما أنظم أفكاري وأستوعب دروسي، تختفي الفوضى ويعود النظام. أنا أؤمن أن كل شيء في حياتي يجري فعلاً وفق نظام كامل حدده الحق في عالمي. كل شيء على ما يرام!

في كل منا توجد بداية روحية عليا، وهي رائعة

أنا أتمتع بالكمال والغائية والتمام

لا يمكن أبداً أن يقول طفل صغير: «ردفائي عريضان بإسراف» أو «أنفي كبير بإسراف». يعرف الأطفال أنهم كاملون، وكلنا أيضاً كنا كذلك. كنا نعتبر الكمال فينا كشيء عادي وطبيعي. إلا أننا مع مرور السنين فقدنا ثقتنا وبدأنا نبحث عن الكمال. ولكننا لا نستطيع أن نسعى لنصبح ما نحن قد كناه ونكونه! نحن نستطيع أن نقبل ذلك فحسب. لدينا كل شيء على خير ما يرام تماماً. لذلك فقد أثار سعينا للكمال التوترات والشعور بعدم الرضا. إذاً تعالوا مرة أخرى نعلق توكيدنا وفهمنا أن كلاً منا هو تعبير الحياة الإلهي الرائع، وأن كل شيء في عالمنا فعلاً على ما يرام.

أنا أرى كوكبنا معافى، وقد بلغ الوحدة الشاملة. كل شخص هنا طاعم، كاسٍ، له بيت يؤويه وهو سعيد

أنا أؤكد الحل الإيجابي لأي مشكلة لخير كل الأطراف المهمة الأسمى

على مستوي الفردي يمكنني أن أعمل الكثير جداً من الخير لأجل كوكبنا. من وقت لآخر أستطيع أن أعمل على شأن عام ما، وأسهم فيه بطاقتي الجسدية أو أساعد مالياً.

أحياناً أستطيع أيضاً أن ألجأ إلى قوة أفكاري، لكي أشفي الكوكب. إذا سمعت عن كارثة عالمية ما أو أعمال قسوة غير مبررة، أتجه إلى عقلي وأستخدم قوته بشكل إيجابي. أعلم أنني إذا أرسلت أفكاراً مليئة بالاشمئزاز، فهذا لن يساعد في الشفاء. لذلك أحيط دون إبطاء كل حالة محددة بالحب وأؤكد أن هذه التجربة ستجلب فائدة فقط. أنا أرسل الطاقة الإيجابية وأقوم بتجسيدها المرئي، حيث أتصور فكراً أن الخلاف يحل بسرعة ويحقق خيراً أسمى لكل الأطراف المهمة. أنا أبارك المذنبين بحب وأؤكد أن ذلك الجزء منهم حيث يعيش الحب والشفقة لا بد أن يظهر وجوده. وهم أيضاً سيتعافون. فقط إذا تعافينا وحققنا الوحدة، فسوف نعيش في عالم سليم معافى.

أنا أحب هذا الكوكب

أنا أؤمن العالم الرائع الذي أعيش فيه

الأرض هي أمانا الحكيمة والمحبة. إنها تقدم لنا كل ما يمكننا أن نتمناه. لقد تم تأمين كل احتياجاتنا: لدينا الماء، والطعام، والهواء والتعامل الودي. لدينا الحيوانات، والنبات، والطيور والسمك وكلها هائلة التنوع. ويحيط بنا جمال يفوق الوصف. في السنوات الأخيرة نتعامل مع كوكبنا بهمجية. نستنفذ ثرواتنا الطبيعية التي لا تقدر بثمن. وإذا تابعنا رمي النفايات فيه فقريباً جداً لن نستطيع العيش فيه. أفكارنا على الدوام نقية ومفعمة بالحب والاهتمام. أنا دائماً أقوم بعمل مفيد ما عندما أستطيع بمزاولة البستنة، مثلاً، أصنع سماداً عضوياً من بقايا نباتية المنشأ وأحسن بواسطته نوعية الأرض الزراعية. إنه كوكبي، وأنا أقوم بكل ما في وسعي لتصبح الحياة عليه أفضل. كل يوم أقضي بعض الوقت جالسة في ركن هادئ وأتصور الكوكب الآمن بأشد ما يمكن من السطوع. وأتخيل أن البيئة المحيطة تصبح نقية ومعافاة. أتصور أن حكومات كل الدول تعمل بالتنسيق مع بعضها سعياً لموازنة ميزانياتها، ولتوزيع عادل للموارد المالية. أرى كيف يفتح كل الناس على الكوكب قلوبهم وعقلهم ويعملون معاً على بناء العالم، الذي يمكن أن نعيش فيه من دون أي مخاوف ونحب بعضنا بعضاً. هذا ممكن وعلي أنا أن أقوم بالخطوة الأولى.

ينبوع القوة هو في اللحظة الراهنة: استرد قوتك

أنا أستقبل قوتي

لديك إمكانية تحسين نوعية حياتك، وعليك أن تعلم ذلك، في كثير من الأحيان يبدو لنا أننا عاجزون، لكن الأمر ليس كذلك: إننا نمتلك القوة، وهذه القوة في عقلنا. هل تعتبر نفسك ضحية؟ أو أنك باستمرار توبخ نفسك أو تلوم الآخرين في كل مصائبك؟ وربما تعتقد أنك عاجز عن تغيير حياتك نحو الأفضل: إذا كانت كل الأمور على هذه الشاكلة فهذا يعني شيئاً واحداً: أنت تنازلت عن قوتك. عقلك أداة جبارة. اطلب استرداد قوتك واستعملها بوعي. لديك إمكانية لتقوم بالاختيار وتحصل في حياتك على كل الخيرات. اعترف، أنك مرتبط على الدوام مع القوة الواحدة والعقل الذي أنشأنا جميعاً. تلمس واستخدم هذه المساندة! إنها هنا.

نحن كلنا: وحدة متكاملة

الحب أعمق من الفوارق

الحب: طاقة من نوع خاص على كوكبنا. كل يوم أجلس في ركن هادئ ما وأفتح قلبي وعقلي لكي أحس بالقربى مع كل البشر. بغض النظر عن مكان ولادتي ومعيشتي. بغض النظر عن لون بشرتي وفي أي معتقد تلقيت التربية، كل شيء بالكامل على كوكبنا مرتبط بالقوة الأوحده، التي بفضلها تلبي كل حاجتنا. أنا بانفتاح وحرارة وبكل حب أتواصل مع أي فرد من أسرتي الأرضية. فيها من ينظر إلى الحياة بشكل مختلف تماماً، هنالك بشر أكبر مني وأصغر عمراً. وهناك ممثلو الأقليات الجنسية وأولئك الذين لهم لون بشرة مختلف. أنا فرد في المجتمع الأرضي. اختلاف آرائنا شيء رائع، وتنوعها ليس مناسبة لنتخذ موقفاً إلى جانب طرف ما ونشن حرباً. عندما أذيب المعتقدات الباطلة في نفسي، أبارك كوكبنا بذلك. يفتح اليوم قلبي بشكل أوسع بفضل مشاركتي في العمل على بناء العالم الذي يمكننا فيه كلنا أن نحب بعضنا بعضاً دون تردد أو حذر.

الوعي لدي يتوجه باتجاه الازدهار

لديّ دائماً ما أحataجه

أنا أورث ثروة ضخمة هي الحب في قلبي الشخصي. كلما وزعت هذه الثروة على الآخرين، أصبح أنا نفسي أغنى. يبدأ الازدهار بالنسبة لي منذ اللحظة التي أشعر فيها أنني راضية عن نفسي ومسرورة بها، ولا أهمية على الإطلاق لكمية النقود التي أملكها! إذا لم أكن راضية عن نفسي فلن تقدم لي الفرح أي نقود. بيتي، وسيارتي، ولباسي، وأصدقائي ورصيدي في البنك كلها مجرد انعكاس أفكار علي، أنى كنت ومهما حصل، أنا أستطيع دائماً أن أبذل أفكارى. الازدهار الحقيقي لا يتحدد بالنقود فحسب: إنه حالة العقل. عقلي منفتح للازدهار. مرة في اليوم أفتح ذراعي باتساع وأقول: «أنا منفتحة وقابلة لكل الخيرات ووفرة النعم في الكون!».»

أنا أتيت إلى هذا العالم لكي أقوم بالوظيفة التي خلقت لأجلها

غايتي أن أتعلم الحب غير المشروط

بفضل كوني أعيش في هذا الزمن بالضبط، لدي إمكانية فريدة أن أدرس وأفهم الكون وذاتي. إن «أنا» هي أرض جديدة غير مدروسة بمعنى من المعاني. أنا عرفت بشكل جيد لدرجة كافية «أناي» البدني المحدود. وأبدأ

بالتدريج بمعرفة «أنائي» الروحي غير المحدود. إن غاييتي تصبح مع مرور كل لحظة أوضح بمقدار ما أكتسب من الاتزان الروحي والوعي الداخلي بأنني أكبر بما لا يقاس من مواصفاتي الشخصية، مشكلاتي ومخاوفي وأمراضي. أنا روح ونور وطاقة وحب، وأنا أتمتع بالقوة لأقضي حياتي لغاية ومعنى. وحتى عندما يبدو لي أنه كان بإمكانني القيام بشيء ما بشكل أفضل، فأنا أعلم: أنني افعل كل شيء بشكل جيد. أنا أحب ذاتي. وأنا شاكرة بغير حدود لكوني هنا.

كل ما أصادفه يغني حياتي ويجعلها أكثر امتلاءً

أنا ألتقى في نفسي كل شيء

الحياة مقدسة، أنا أحفظ في قلبي كلاً من مجموعة الـ «أنا» الخاصة بي: الوليد والطفل والفتاة الشابة والمرأة الناضجة، و «أنائي» القادم مستقبلاً. أنا أعتبر أي هفوة، وخطيئة، وأذى وألم بمثابة جزء من حياتي. حياتي تشمل كل نجاح وكل إخفاق، وكل خطيئة وكل إشراق حقيقي. وهذا كله يمثل قيمة ثمينة بشكل أو بآخر، لا توجد أي ضرورة أن أستغرق في التفكير فيها، أحياناً تساعد نواحي حياتي المريرة بشراً آخرين بفهم ألمهم الشخصي. عندما يأتي إلي بشر آخرون بألمهم، أشعر نحوهم بالإشفاق والرثاء. الآن أنشر هذا الإشفاق على ذاتي. أسترخي إذ أعلم أنني أستطيع أن أستقبل كل شيء في ذاتي.

أنا خير رفيق لنفسي

أنا أكوّن في ذاتي فضاء واسعاً من أجل الحب

العلاقات الودية مع أناس آخرين رائعة، كالزفاف، لكنها، للأسف، كلها ليست دائمة وعاجلاً أم أجلاً سوف تنقطع. الشخص الوحيد الذي لا يتركني أبداً هو أنا نفسي. علاقاتي مع نفسي أبدية، لذلك خير صديق لي هي نفسي... كل يوم أخصص بعض الوقت لتكريس الاتصال مع روحي. ألجأ إلى مكان ما في ركن هادئ، وأشعر كيف يجري تيار حبي لذاتي عبر كل جسدي، مزيياً المخاوف والشعور بالذنب. أنا حرفياً أحس كيف يغمر الحب كل خلية في جسدي. أنا أعلم أنني متصلة على الدوام مع الكون، الذي يحبني أنا والآخرين دون شروط. هذا الكون الذي يحبنا دون أي شروط هو نفسه تلك القوة، التي أوجدتني وهي معي هنا على الدوام. عندما أكوّن في ذاتي فضاءً آمناً للحب، أجذب إلى حياتي البشر الذين يحبونني، والأحداث المفعمّة بالحب. أن الأوان لي أن أتخلص تماماً من تصوراتي السلبية عن ذلك، كيف يجب أن تكون العلاقات المتبادلة.

كل عاداتي تساعد في تحسين حياتي

أنا أبعد عن نفسي حاجتي لأكون كاملة

عندما أبدأ بالتخلص من فكرة ثابتة ما ليس نادراً ما ينتابني الخوف. أنا أعلم كيف أعرف في مخاوفي رسل ذلك الذي يقع في أعماقي ويتعطش للحب. أنا أرجو الكون أن يساعدني لأتحرر من الخوف وأسمح لنفسي بالارتقاء إلى مستوى جديد من الفهم. أنا أعلم أن أنظر بعين الحب إلى عاداتي وقناعاتي السلبية. فيما مضى كنت ببساطة أقول: «أريد أن أتخلص من هذا». أما الآن فأنا أفهم أنني بنفسي كونت كل عاداتي، لكي أحقق شيئاً ما. لذلك أبعد عن نفسي بكل حب عاداتي القديمة وأبحث عن طرائق أخرى لأحقق ما يلزمي.

في أساس تعاليمي يتموضع الحب

أنا على اتصال مع القوة التي أنشأتني

أنا هادئة وأشعر أنني بأمان تام، لعلمي أنني على اتصال مع العقل اللا نهائي الأوحد، مع القوة الأبدية، التي أنشأتني وأنشأت الحياة في الكون. أنا أحس بهذه القوة في ذاتي. كل عصب، كل خلية تعي هذه القوة بمثابة نعمة. جوهر كياني الأصلي متصل دائماً بالقوة التي أنشأتني، أيأ كان ما يقوله لي هذا الدين أو ذاك. مخلص حياتي موجود فيّ بقبولي لنفسي وبمعرفتي أنني جيدة كفاية. أنفتح للقوة الشافية، قوة حبي الشخصي. حب الكون يحيط بي ويعيش فيّ. أنا جديرة بهذا الحب. يمر تيار الحب عبر حياتي الآن. ابحث عن معتقدٍ بالإله يدعمك في المستقبل!

أنا أبعد وأسامح

أنا أبعد عن نفسي الحاجة لمعانة عدم الرضا دائماً

يعبر الأطفال صراحة عن امتعاضهم، إلا أننا مع مرور السنين نتعلم أن نخفي في أنفسنا الشعور بالاشمئزاز. وهو ينمو بالتدريج ليصبح شعوراً بالإيذاء. يستوطن الأذى في جسدنا ويبدأ حرفياً بنهشنا. فيما مضى أنا أيضاً، شأن الكثيرين، عشت في سجن امتعاضي التقّي. كنت أفترض أنني أملك كامل الحق في أن أمتعّض «منهم» على كل ما «فعلوه» بحقي. احتجت إلى زمن غير قليل لكي أفهم: أن استعمار الحقد والأذى في نفسي يجلب لي ضرراً أكبر من السبب الذي أدى إلى امتعاضي. عندما رفضت أن أسامح جلبت الضرر لنفسي. كان الباب إلى قلبي موصداً ولم أكن قادرة على الحب. لقد فهمت أن الغفران لا يعني التساهل مع

السلوك السلبي للآخرين. بالتحرر من الشعور بالامتناع، أطلقت نفسي من السجن. باب قلبي مفتوح على مصراعيه، ورأيت أنني حرة: أن أسامح أبعد وأطير حرة كعصفور!

أنا: قوة مسؤولة في عالمي

تروقني المسؤولية عن كل شيء في حياتي

عندما نسمع لأول مرة أننا نتحمل مسؤولية كل شيء في حياتنا نفهم هذه الكلمات بمثابة لوم ونعاني من الشعور بالذنب. ولكن لا يوجد هنا أي ذنب: إن إدراك أننا نتحمل مسؤولية كل شيء في حياتنا هدية لا تقدر بثمن. لأن تلك القوة ذاتها، التي تساعدنا لصنع حالاتنا الحياتية، يمكنها أن تبدلها أيضاً. إننا نتحول من أناس عاجزين عن تغيير أي شيء إلى أناس قادرين أن يؤثروا في حياتهم بشكل إيجابي. إذا تعلمنا كيف نستخدم أفكارنا بشكل مثمر، نصبح أقوىاء لدرجة كافية كي نتحمل مسؤولية حياتنا، وإحداث تغييرات فيها وتحسينها.

شعوري باحترام الذات نام ومتطور وأنا في مأمن

أنا أحب ذاتي بشكل زائد، لكي أمارس الجنس عندما يكون آمناً

على مدى مئات إن لم يكن آلاف السنين حملت النساء على عاتقهن كل عبء الجنس الآمن. إذا لم تلتزم المرأة بإجراءات الوقاية في حياتها الجنسية، فهي تجازف بالتقاط أحد الأمراض المعدية الواسعة الانتشار في الأزمنة السابقة، وكذلك بالحمل. في هذه الأيام بدأ الرجال أيضاً، ولا سيما ممثلو الشذوذ الجنسي، بفهم ما يمكن أن يتهدهدهم من عدم الالتزام بإجراءات الوقاية في الجنس. إن الجسد في غمرة الشوق لا يسمع صوت العقل، الذي يعطيه تعليمات تفصيلية في تأمين السلامة. ماذا تقولين للشريك حينما يرفض استعمال الواقي؟ ترتبط كلماتك دائماً بمدة تطور شعورك باحترام الذات. إذا كان شعورك بالحب لذاتك وباحترام ذاتك نامياً لدرجة كافية فستفرضين ممارسة الجنس غير الآمن. أما إذا لم يكن تقديرك لذاتك كبيراً كافية، فأنت في الغالب «تستسلمين» على أمل أن يمر كل شيء بسلام. كم هو كبير حبك لذاتك؟ إلى أي مدى أنت مستعدة لتحمل الإذلال والإهانة؟ يتضاءل مدى تحملك للإذلال والإهانة بمقدار ما ينمو حبك لذاتك. إن

البشر الذين يحبون ويحترمون ذاتهم، لن يقدموا أبداً على إهانة وإذلال أنفسهم، ولا الآخرين.

الحب يوجّه عالمي

حبي كلي القدرة

أنا أنظر لنفسي كما أنظر لمن أحب بشدة. في حياتي تحدث وقائع متنوعة وعلى الدوام يتغير شيء ما، وحبي لذاتي فقط يبقى دون تغيير. إن الحب للذات لا يعني البتة أنك متكبر وأناني. المتكبرون والأنانيون مفعمون بالكراهية لأنفسهم، المغطاة بطبقة رقيقة من ذاك الذي يمكن التعبير عنه بجملة واحدة: «أنا أفضل منك». الحب للذات هو ببساطة تقويم حب الجدارة لمعجزة وجودك الشخصي. إذا كنت حقاً أحب ذاتي. لن أستطيع إيذاء نفسي، كما أنني لن أستطيع إيذاء شخص آخر أيضاً. إن حلي لمشكلة السلام في كل العالم هو الحب غير المشروط. إنه يبدأ من الحب للذات وقبول الذات. أنا لم أعد أنتظر تلك اللحظة حيث أصبح كاملة لكي أحب نفسي، أنا أقبل نفسي كما أنا مباشرة هنا ومباشرة الآن.

أنا أحب أفكاري

حواري الداخلي مليء بالحب والطيبة

لقد قدر لي أن أؤدي دوراً فريداً على هذا الكوكب، ولدي كل ما يلزم للنجاح في هذه المهمة. إن الأفكار التي تبرز في رأسي والكلمات التي أنطقها تتمتع بقوة تفوق التصور. أنا مأخوذة بما حققته بمساعدتها! إنه لأمر رائع أن نبدأ كل صباح بالتأمل، بصلاة أو بترديد مقولة إيجابية على مدى عشر دقائق. وأنا أحقق أفضل النتائج إذا أظهرت مبدئية أثناء كل النهار. أتذكر أن ما أفكر فيه بالضبط في اللحظة الراهنة، يصنع حياتي أيضاً. ينبوع القوة دائماً هنا والآن. أوقف الفكرة التي ظهرت لدي الآن وأسأل نفسي، هل أريد أن تصنع هذه الفكرة مستقبلي؟

أنا: كائن كامل جسدياً، كذلك أنا من الناحية الجنسية والعقلية والروحية

أنا في سلام مع حالتي الجنسية

أنا أؤمن أن كلاً منا قبل أن يولد من جديد يختار بنفسه وطنه، ولون بشرته، وجنسه، ووالديه مما يناسب أكثر لتنفيذ المهمة التي أمامه في هذه الحياة. أظنني قبل الولادة التالية أختار لنفسي جنساً آخر أحياناً أنا رجل، أحياناً امرأة، أحياناً

مختلفة الجنسية وأحياناً مثلية الجنسية. لكل شكل من أشكال الحالة الجنسية مجاله لوضع الإمكانيات موضع التنفيذ وله مشكلاته. أحياناً يستحسن المجتمع توجيهي الجنسي، وأحياناً لا. ولكنني أنا هي أنا: المتمتعة بالكمال والغائية والتمام. ليس لروحي جنس. الجنسية خاصة بشخصيتي. أنا أحب وأؤمن كل جزء من جسدي بما في ذلك الأعضاء الجنسية.

عندما نكون جاهزين للتطور، يحدث هذا بأكثر الطرائق إدهاشاً

أريد أن أغير

تساعد في تطوري الروحي أكثر الظروف غريبة. هذا قد يكون لقاء مصادفاً أو حادثة ماء، أو مرضاً أو موت شخص عزيز... شيء ما داخلي يدفعني لألفت انتباهي إلى ما أفكر فيه وأقوله. أو لا يتيح لي البتة أن أعيش على طريقتي القديمة. يحدث هذا لدى كل شخص بطريقة خاصة. أنا أنمو روحياً عندما أخذ على عاتقي كل المسؤولية عما يجري في حياتي. هذا يعطيني قوة داخلية كي أغير في نفسي ما يلزم. ينمو روحياً فقط من هو مستعد لرفض دور الضحية، وللغفران وللدخول في حياة جديدة. لكن هذا لا يحدث في ليلة واحدة، إنه عملية طويلة الأمد. الحب للذات يفتح الأبواب، والرغبة في التغيير تساعد فعلاً.

لا يمكنك إجبار القوانين الروحية أن تؤثر وفق طريقة تفكيرك القديمة. يجب عليك أن تتعلم اللغة الجديدة. وعندما تفعل هذا، سيدخل السحر إلى حياتك

قوانين الطاقة سارية المفعول دوماً

لدي أفضل وسائل الحماية تحت الشمس: معرفة القوانين العامة والحب الذي أستعملها معه في كل ميادين حياتي. إن دراسة القوانين الروحية شبيهة جداً بدراسة كيفية استخدام الحاسوب أو جهاز الفيديو. عندما يخيم السلام والطمأنينة في روحي، وبأناة وصبر، خطوة أثر خطوة أدرس مبادئ عمل الحاسوب، كل شيء يجري بشكل رائع: الحاسوب يعمل، وهذا شبيه تقريباً بالسحر. لكن إذا لم أكن أستعد بالتحضير الجيد لكي أتبع بإتقان قوانين عمل الحاسوب، فلن يحصل شيء أو أنه لن ينفذ العمليات اللازمة لي. لن يفسح الحاسوب لي أي مجال ولن يتراجع أمامي إنشأً واحداً. ويمكن أن يصيبني القنوط، أما هو سوف ينتظرني بصبر، إلى أن أتوب إلى رشدي وأدرس القوانين التي يعمل وفقها، وفقط بعد ذلك يهديني السحر. ولكن من أجل ذلك يتعين علي أن أعمل! يجب أن أفعل الشيء ذاته لدى دراسة القوانين الروحية.

أنا أقيم صلة مع لاوعيي بإدراك

رسائلي إلى اللاوعي مفعمة بالحب

إن اللاوعي هو بنك معطيات، يسجل فيه كل ما أفكر فيه وأقوله. إذا أدخلت إليه معلومات سلبية، فأحصل على نتيجة سلبية، أما في حالة المعلومات الإيجابية، النتيجة إيجابية أيضاً. أنا أختار بوعي أن أرسل له الرسائل الإيجابية فقط، والفرحة والمليئة بالحب، التي تخلق أوضاعاً إيجابية في حياتي. أتخلص الآن من كل الأفكار التي تقيدني والقناعات. أنا أعيد برمجة لاوعيي بواسطة قناعات جديدة، تبدأ بفضلها بالحدوث أكثر الأحداث روعة وفرحاً.

لتحقيق النجاح يجب أن تؤمن بأن التوفيق سوف يرافقك ولا تعتبر نفسك ابداً تعيس الحظ.

مزاجي متوجه إلى النجاح

توجد في كل مكونات النجاح، كما في بلوطة صغيرة تكمن شجرة كاملة. أنا أحدد لنفسي أهدافاً قابلة تماماً للتنفيذ بالنسبة لي على المستوى الخارجي الذي أتمتع به من المعارف والفهم. أمدح نفسي وأشجعها على كل إنجاز حتى الإنجاز الصغير، أختار استخلاص العبرة من كل وضع، وألا أحزن إذا اقترفت الأخطاء في عملية الدراسة. بفضل ذلك أسير من نجاح إلى آخر. ومع كل يوم يصبح أسهل علي أن أرى الحياة بلون جديد. عندما يلوح أمامي طيف الإخفاق، لا أفر منه بعد الآن، بل أعترف في الغالب كدرس لا بد لي من استيعابه. أنا لا أعطي الفشل سلطة علي أبداً. توجد قوة واحدة في كل هذا الكون، وهذه القوة تحقق نجاحاً كاملاً مئة بالمئة في كل ما تفعله. هي التي أوجدتني، وبالتالي فإنني كائن رائع ومحظوظ!

أنا أسترخي لعلمي أن الحياة تدعمني دائماً

الحياة تدعمني

أنا لست وحيدة ولا مهملة في الكون. الحياة كلها تدعمني في كل لحظة. ليلاً ونهاراً. كل ما يلزم للحياة الكاملة قد أعطيته: الهواء يكفيني حتى نهاية أيامي، الطعام هنا موجود بوفرة، وهنا يعيش ملايين البشر، الذين أستطيع التواصل معهم. هناك من يدعمني في كل شيء. كل فكرة تبرز عندي، تجد انعكاساً في حياتي. الحياة تقول «نعم» على الدوام، وعلي فقط استقبال هذه النعم

الوافرة بفرح وسرور وعرفان. أنا أبعد عن وعيي كل المعتقدات الباطلة والقناعات، التي تعيق النعمة المخصصة لي أن تدخل حياتي. الحياة ذاتها تحبني وتساندني.

معاً نقوم بقفزات حرة (كوانتية) في الوعي

المساعدة بانتظاري في كل مكان أنى نظرت

المساندة ظاهرة اجتماعية جديدة. توجد مجموعات المساندة من أجل العمل المشترك على أي مشكلة، يمكن أن تصادفنا كأشخاص مفردين. لدينا مجموعات «ساعد نفسك بنفسك»، ومجموعات التطور الروحي الشخصي، واثنان عشر برنامجاً «خطوة أثر خطوة». كل هذه المجموعات تقدم فائدة أكبر بكثير من الجلوس مع ثلاثة من الرفاق في بار. سوف نعرف أنه لا يحتم علينا البتة أن نحل مشكلاتنا بمفردنا. يمكن أن نقيم تواصلاً مع مجموعة من الناس الذين يفكرون على شاكلتنا ولديهم المشكلات نفسها، ويمكننا العمل معاً، ونجتهد لنحصل على حلول إيجابية. نهتم ويدعم بعضنا بعضاً لفهمنا أنه بالتنسيق على هذه الشاكلة سوف نعرف كيف نترك في الماضي الألم والأذى. إننا لا نمارس القعود والشكوى من القدر، مرددين: «أليس هذا مرعباً؟!» نحن نتعلم الغفران ومتابعة مسيرة الحياة، دون أن نفكر بالماضي. أنا أساندك وأنت تساندي، ومعاً نتعافى!

أطبائي مسرورون بأنني أتعافى بهذه السرعة

الشفاء عملية آمنة

عندما أحتاج لمساعدة طبيب، أختار دوماً من يملك يدين ناعمتين لطيفتين، ونظرة إيجابية إلى الحياة، وقلباً محباً. يستمع باحترام لقراراتي فيما يتعلق بعلاجي. وفعلاً أشعر أنني عضو في فريق واحد، هدفه شفائي. أنا أعلم أن القوة الشافية الحقيقية توجد فيّ، وأنا أثق بها وأتيح لها أن توجهني على طريق شفائي. أنا أخلق حولي جواً من الحب والتفاهم بمقدار ما أهدأ وأركز على ما هو رائع في حياتي. أنا أعلم أن حكمة الكون تؤثر فيّ عن طريق الأطباء، لذلك أسترخي

وأتقبل عنايتهم الحنونة، متجاوزة الوضع الحالي. كل يد تلامس جسدي تحمل لي الشفاء.

أفكاري تساعدني على الشعور أنني بأمان

أنا أدفع عقلي لملاحظة كل ما هو رائع في الحياة

أنا أخطو في هذا الكوكب مع شعوري بأمان تام، إذ أعلم أنني على تواصل دائم مع الكون اللامحدود والمحبة للخير، فيما مضى كنت دائماً أسمع في ظلام الليل أصواتاً مخيفة. كنت خائفة من المجهول، وفي ظلمة عقلي كانت تظهر باستمرار أفكار مفزعة. وباستمرار كنت أستعرض في دماغي مخاوف طفولتي القديمة وأنكمش كلي من الرعب.

لكنني الآن في هذه اللحظة أستطيع أن أختار إبعاد كل هذه المخاوف عن نفسي، وأستخدم عقلي لكي أتصور فكراً أن أمراً حسناً ما يحدث. أختار صورة إيجابية ساطعة وأحتفظ بها في متناول يدي، لكي أستخدمها في اللحظات التي أريد فيها أن أوقف تمزيق نفسي بأفكاري الخاصة. أنا أسيطر على أفكاري وأرفض السماح للأفكار المفزعة أن تملكني. أنا أرجو من الحب الشامل أن يساعدني في حل جميع مشكلاتي. لا شيء يهددني. كل شيء على ما يرام.

«أحبب قريبك كما تحب نفسك». ليس نادراً ما نميل إلى نسيان الكلمات الثلاث الأخيرة.

كيف أتعلم الشفقة الكبرى

إننا نعيش في عصر جبروت غير مسبوق للإنسان. ونشكل دون شك فريقاً متقدماً لتلك القوى المستعدة للمساعدة في إنقاذ كوكبنا. لقد بلغنا الآن نقطة في التطور، حيث يقف أمامنا اختيار: الموت أو إنقاذ كوكبنا. وهذا الاختيار لا يتعلق «بهم» بل بكل منا شخصياً. لأنه يوجد فقط «نحن»، فالعالم لا ينقسم إلى «نحن» و «هم». عندما أستيظ كل صباح أقول لنفسي «ساعدني في شفاء الكوكب اليوم! أنا أستطيع أن أحب نفسي أكثر، أستطيع أن أكون برأي سابق أقل من ذي قبل في

تقويمي للأشياء وأقل نقداً. أنا أستطيع أن أكون أكثر شفقة». يوجد كثير من الإمكانيات لتقديم المساعدة! يمكنني أن أفسح الطريق للسيارات الأخرى، يمكنني التحلي بالصبر أثناء الوقوف بدور طويل، يمكنني أن أرسل بطاقات مع تعبير الدعم للمسؤولين الذين يبدون شفقة، يمكنني أخيراً أن أرسل حبي إلى نقاط الكوكب المشتعلة. كلنا متشابهون في الواقع، لذا يمكننا أن نسمو فوق التنافس، فوق مقارنة أنفسنا بالآخرين وفوق توجيه اللوم. يمكنني مثلاً أن أقتطع من الجرائد والمجلات الرسوم المضحكة والكاريكاتور وأن أرسلها مع آرائي... المواساة والشفقة إحدى أسمى أشكال الحب. أتلفت حولي، وكل من أراهم بما فيهم أنا جدير بالحب.

أفكاري: خيوط في نسيج حياتي

أفكاري أفضل أصدقائي

فيما مضى كنت أخاف أفكاري، لأنها كانت تثير في شعوراً بعدم الراحة. كنت أعتقد أنني لا أملك أي سلطة عليها. وفيما بعد عرفت أن أفكاري تصنع حياتي بالمعنى الحرفي للكلمة وأنني أستطيع أن أختار أي فكرة أرغب فيها، مع تعليمي السيطرة على أفكاري وتوجيهها بليوننة إلى حيث أحتاج تحسنت حياتي بالتدريج. أعلم الآن أن لا لأحد سواي سلطة على أفكاري. الأفكار التي أختارها تصنع حياتي. إذا ظهرت لدي فجأة فكرة سلبية ما، أتيح لها أن تسبح مبتعدة كما تسبح الغيمة في السماء في يوم صيفي. أنا أختار التحرر من الأفكار الحاقدة واللائمة والناقدة. أنا أقوم بالاختيار لمصلحة أفكار عن الحب والسلام والفرح وعن كل ما أستطيع أن أساعد به في شفاء الكوكب. أصبحت أفكاري أصدقاء لي، وأنا فرحة بهم.

أنا لا أتعجل أبداً. بما أن لدي وقتاً أكثر من كاف: الحياة كلها.

لدي كمية كبيرة من الوقت

يتعلق بي كيف يكون الزمن. إذا اخترت أن أشعر، أنني أتأخر عن فعل أي شيء (ليس لدي وقت). يبدأ الزمن بالطيران وسيكون غير كاف لي. إذا أثرت أن أفكر أن الزمن لدي أكثر من كاف لكل الأعمال التي أقرر القيام بها، يبطئ الزمن سيره، وأنا أنجز كل ما قررت به. إذا وقعت في عقدة مرور

مستعصية في الطريق، أردد فوراً مقولة تؤكد أننا نحن السائقين نفعل كل ما يمكن لكي نصل إلى المكان المحدد بأسرع ما يمكن. آخذ نفساً عميقاً وأبارك كل السائقين على الطريق بالحب. أعلم أنني سأكون في المكان المحدد في الوقت المثالي. عندما نكون قادرين على رؤية الكمال في أي تجربة حياتية، لا نسرع أبداً إلى أي مكان. إننا في المكان اللازم في الزمن اللازم، وكل شيء على ما يرام.

المرحلة الانتقالية بالنسبة لي أجمل زمن في حياتي، وأنا أتلذذ بكل لحظة منه.

أريد أن أتحول

إننا نعيش في المرحلة الانتقالية في هذا الزمن، حيث نتخلص من قناعاتنا السابقة القديمة ونتعلم التفكير بالأسلوب الجديد. الوحدة والغضب والانغلاق والخوف والألم كلها تشكل جزءاً من فقدان الخوف القديم. وفي الجوهر هو ما نريد أن نتخلص منه قبل كل شيء، نريد أن نخرج من الخوف ونأتي إلى الحب. في حقبة برج الحوت كنا نبحث عن الإنقاذ في البشر الآخرين. أما الآن ونحن ندخل في حقبة الدلو يبدأ البشر بإدراكهم أنهم أقوياء لدرجة كافية لكي ينفذوا أنفسهم. بالنتيجة نحن نصبح أحراراً وهذا رائع! يعاني بعض الناس الخوف باعتبار أنهم يفترضون أن مثل هذه الاستقلالية تعني مسؤولية فائقة الثقل. أما في الواقع هذه تعني أننا نملك القدرة على أن ننظر إلى الحياة ليس من وجهة نظر الضحية، بل كبشر لا تفعل الصعوبات لهم شيئاً سوى أنها تقويهم. رائع أن تدرك أنك تستطيع أن تكون غير متعلق بأحد، وأن تعرف أنك تتمتع بقدرات هائلة ويمكنك تغيير حياتك بشكل إيجابي!

أودعوا الحب في كل رحلة لكم. الحب يتحرك في كل الاتجاهات وبالتالي أنى سافرتم هو بانتظاركم في كل مكان

في أي سفر أحافظ على الهدوء التام

كل مرة أشعر فيها بالتعب أثناء النهار، أجلس في الحال للحظة وأخذ عدة أنفاس عميقة، وأزيل التوتر عني حيثما كنت. إن أبحاثي الروحية الداخلية والعمل في العالم المادي تقودني من اكتشاف إلى اكتشاف. وهي تعطيني إمكانية اكتساب تجربة تتجدد باستمرار. كل شيء على ما يرام! كل وسائل النقل دون استثناء: طائرات، قطارات، حافلات، سيارات خفيفة، شاحنات، سفن، زحافة الثلج، أحذية ذات عجلات، الدراجات كلها آمنة. أرتب أمتعتي، بحيث تكون دائماً في متناول يدي، مما يتيح لي أن أشعر أنني متماسكة ومنظمة وأطلق فرحة، وأمضي قدماً إلى النقطة المحددة التي أبلغها.

إننا نثق بأننا سوف نتمكن من النَّفس التالي. تعالوا نثق إذاً، أننا سوف نتمكن من فعل كل ما تبقى!

أنا أثق بنفسي

العالم هو عمل فني، وأنا كذلك. إذا أردت أن أسهم بنصيبني الإيجابي في هذا الخلق المبدع المستمر. يجب أن أكل نفسي لعملية الحياة. عندما تظهر لدي أي صعوبات، أغوص بثقة في ذاتي وأبحث عن مرساة (ياطر) الإنقاذ خاصتي في الحقيقة والحب. أنا أرجو الكون أن يرشدني. وأعبر بسلام عبر الرعد والعاصفة وأدوار من طقس صحو مشمس على طريق حياتي. مهمتي تكمن في أن أظل في اللحظة الآنية وأختار الأفكار والكلمات الواضحة والبسيطة والإيجابية. أنا أعلم أن لا ضرورة البتة لكي أحاول إيجاد تبرير لكل شيء، وإنه يستحيل فعل ذلك. كذلك أعلم أنني ولدت بروح رائعة وديعة. أنا أختار هذه اللحظة لكي أقيم بالكامل عملية الحياة الغامضة والخفية، التي أشكل أنا تعبيراً عنها.

جربوا استحسان كل شيء فيكم على امتداد يوم واحد، وانظروا ماذا يحصل من ذلك

الحب الذي ينبع مني هو أيضاً الحب ذاته الذي يصب في

إذا كنت أحب ذاتي وأقبلها كما هي، فأجد مباشرة هنا والآن أن قبولي إياكم بالطريقة نفسها أسهل عليّ. عندما أقيد حبي لذاتي وللآخرين بشروط ما، إذاً، أنا لا أحب بشكل حر. «أنا سوف أحبك إذا»... هذا ليس حباً، هذه سيطرة. أنا أعلم التخلص من حاجتي للتحكم بالآخرين، وأعطيهم حرية أن يكونوا كما هم. أنا أرى بأي صعوبة نمضي قدماً. نفعل كل ما في وسعنا في مستوى الفهم والمعرفة والوعي الذي بلغناه في الوقت الراهن بفضل تزايد عددنا نحن الذين يفتحون وعيهم للعمل على مستوى الحب غير المشروط، نتصل بينبوع جديد للطاقة الروحية الموجودة هنا من أجلنا. أنا أرى كيف يُلفَّ غطاء النية الطيبة كوكبنا ويساعدنا في تحويل وعينا، باستبدال شعور الخوف بالحب.

كلما فهمت أكثر تتسع حدود عالمي

أنا أسعى باستمرار لفهم أكبر

أنا تلميذة موهوبة. مع كل يوم يتزايد إدراكي وجود حكمة مقدسة داخلي. أنا مسرورة لأنني أرى كل ما هو حسن لدي وأشعر ببالغ الشكر والعرفان من أجله. الحياة بالنسبة لي دراسة. كل يوم أفتح عقلي وقلبي على مصراعيهما كما يفعل

الطفل، واكتشف لنفسي أفكاراً جديدة، وأناساً جديداً، ووجهات نظر جديدة، وطرائق جديدة لفهم ما يدور حولي وفي داخلي. لا يستطيع عقلي الإنساني دائماً أن يفهم كل شيء فوراً، فالفهم يتطلب بصورة جلية حباً كبيراً وصبراً. إن مواهبي الروحية الجديدة تساعدني فعلاً أن أشعر أنني أكثر ثقة وألا أخاف التغيرات في مدرسة الحياة المذهلة هذه، هنا على كوكب الأرض.

الفردة تبعد التنافس كما تبعد المقارنة

أنا فريدة وكلنا فريدون أيضاً

على مستوى الروح نحن كلنا وحدة متكاملة، ولكن وجهي يمثل تعبيراً فريداً لوجه الرب ومختلفاً عن تعابيرهِ الأخرى. نحن وإياكم لسنا ملزمين أن يشبه بعضنا بعضاً! في حين يعيش كثير من الناس وعينهم على جارهم، أنا أستطيع أن أختار اتباع رغبات قلبي الخاص وأترك للجيران أن يظنوا بي ما يحلو لهم. لدي محاسن معينة ولست ملزمة البتة أن أثبت لأي كان قيمتي الخاصة. أنا أختار الاهتمام بنفسي والحب لذاتي كتعبير الحياة الإلهي الرائع وهو ما أكونه فعلاً. كوني مختلفة مفاجأة رائعة! أنا أنتبع أثر نجمتي الداخلية المضيئة والمتألئة على طريقي. أنا أحب الحياة.

الحب يذيب العنف دائماً

أنا أثق بقوة الحب

الحب أقوى من العنف. يستوطن الحب في قلب كل كائن إنساني على هذه الأرض. أينما حصل عنف على الفور يعلن الحب عن نفسه رغباً أشد الرغبة أن يكون صوته مسموعاً. أنا أتعلم أن أسمع هذا الصراخ الصامت في كل نبأ عن حادثة عنف. أنا أؤمن بقوة عقلي. وأنا أحطم بواسطته أغلال تبعيتي للقناعات السلبية القديمة، وتفتح أمامي إمكانيات إيجابية جديدة. كثير من البشر لم يتعلموا أبداً أن بإمكانهم استخدام عقولهم بصيغة أداة بناء، وبالنتيجة يعيشون تحت نير قناعات اكتسبوها في الطفولة. تتمتع قناعات الإنسان بقوة هائلة: يخوض البشر الحروب ويقتل بعضهم بعضاً للدفاع عن قناعاتهم. ولكن قناعاتنا هي مجرد أفكار، والأفكار دائماً عرضة للتغير. أنا أحب نفسي، لذلك لا أسمح أبداً بانتقاد وإدانة نفسي والآخرين كذلك سراً أو جهراً. أنا أحب نفسي لذلك أبعد عنها كل الأفكار النقدية، وأحب نفسي لذلك أرفض أن أؤدي دور الضحية أو الغاصب أنى توافرت مثل هذه الإمكانية. أنا أسامح نفسي وأسامح الآخرين.

أطلب الآن استرداد قوتي الأنثوية

النساء الحكيمات لا يستسلمن للفتنوط

منذ مئة عام كان بإمكان المرأة الوحيدة أن تكون فقط خادمة في بيت أحدهم، تعمل عادة بلقمة عيشها وسقف يؤويها. لم يكن لها أي حقوق أو تأثير في الأحداث، وقد تحتم عليها أن تتسالم مع وضع الأمور هذا. في تلك الأزمنة لم يكن في مقدور المرأة فعلاً أن تستغني عن الرجل إذا أرادت أن يكون لها حياة كاملة، حتى منذ خمسين سنة كان الاختيار أمام المرأة العزباء محدوداً ضيقاً. أما اليوم أمام الأمريكية العازبة العالم كله مفتوح: يمكنها أن تقوم بالأسفار، وتختار العمل، وتجني الكثير من المال، ويكون لها أصدقاء أكثر وأن تضع نفسها في مقام سام. بالطبع يتعين عليها أن تتعلم الكثير بعد... لكن النساء منذ زمن طويل يسعين لاسترداد قوتهن. الآن، حيث توجد في العالم نساء وحيدات أكثر مما يوجد رجال وحيدون برزت عندنا إمكانية للنمو. هيا إذا لنستفد من كل إمكاناتنا! إذا لم يكن لديكن في اللحظة الراهنة رجل رئيس، فلتكنَّ بأنفسكن امرأة رئيسة لذاتكن.

أنا أدرك قوة كلماتي

أنا أحترم قوة عقلي وكلامي

أنا أنتبه لكلماتي وأنتقيها بدقة «جاهدة أن أكون الأوضاع الرائعة فقط». في الطفولة علموني أن أختار الكلمات وفق القواعد النحوية، أما حينما كبرت ولاحظت أن قواعد النحو تتغير باستمرار، وما كان يعتبر خطأ سابقاً أصبح الآن صحيحاً وبالعكس. النحو لا يأخذ في الحسبان معنى الكلمات وكيف تؤثر في حياتي. بواسطة أفكاري وكلماتي أنا أبني حياتي حرفياً، كما يفعل صانع الجرار من الطين يصنع الأواني الخزفية، وأواني الورود، وصحن الطعام وإبريق الشاي. أنا هي تلك الكلمات التي أقولها وأفكر فيها. أنا رائعة، أنا ذكية، أنا مفعمة بالحب والطيبة. ينظرون في العالم إلى كلماتي باحترام.

أنا حيث أكون، لأنني أحتاج هنا لأتعلم شيئاً ما

قلبي يشع من الفخر عندما أفكر بعملتي

أحب أن أستيقظ كل صباح وأنا أعلم أن عملاً مهماً بانتظاري. عملي يتطلب مني بذل كل قواي، ويتيح لي في الوقت ذاته أن أظهر مواهبي الإبداعية. كل يوم أبدأ من مباركة وضعي الحالي مع الحب. أنا أعلم أن العمل الذي أنجزته في هذا اليوم مجرد خطوة على طريقي، وأنا موجودة حيث أنا،

بفضل مستوى التفكير الذي بلغته. إذا لم أكن راضية حيث أنا موجودة، أقيم اتصالاً مع الحكمة الإلهية في أعماق كياني. هنا لدي دائماً تتفتح إمكانات جديدة. هنا لدي عمل دائماً وأحقق فيه النتائج. أنا أتذكر أن في جسدي على مدار الساعة تكدح ملايين الخلايا منجزة عملاً رائعاً. فكما تمارس هذه الخلايا عملها أنا أمارس عملي، وأقدم العون لكل من يحتاجه. قوتي الأسمى تؤثر فيهم عن طريقي.

إدراكي لقيمتي الذاتية يجعلني أشعر بالراحة

أستطيع فعل هذا

كلما أحببت ذاتي وقبلتها كما هي بشكل أقوى، يتزايد إحساسي بأنني شخص محترم. إدراكي لقيمتي الذاتية يجعلني أشعر بالراحة! أنا أتيح لكل ما هو حسن أن يدخل حياتي، أنا أبدأ برؤية إمكانات لم أرها أبداً فيما مضى. أسمح للحياة أن تقودني باتجاهات جديدة ومثيرة، أنا أسمح لعقلي أن يتطور بدرجة أكبر مما كنت أظنه ممكناً. إمكاناتي تصبح بغير حدود. وفجأة تتخذ الحياة أهمية غير عادية بالنسبة لي. أنا لا أعرف أن لدي الحق في أن تكون حياتي كما أريد. ربما احتجت أن أغير شيئاً ما في نفسي: أن أتخلص من قناعة قديمة ما، أن أبعد عن نفسي الأفكار القديمة المقيدة.... لكنني أستطيع أن أفعل هذا! أجل! أنا إنسان جدير بالاحترام. وأنا أستحق كل شيء حسن.

الجزء الثاني

الأفكار القلبية

في هذا الجزء من الكتاب أورد تأملات، ودراسات روحية ومقتطفات من محاضراتي المركزة على نواحي تجربتنا اليومية، والمخصصة لتوجهنا ولمساعدتنا في حال واجهتنا الصعوبات.

عندما نشعر أننا ضحايا، فإننا نسعى لعزل أنفسنا عن المحيطين بنا. نعاني من الألم والخوف ونبحث دائماً عن شخص ما، آخر لينقذنا، ليفعل شيئاً ما من أجلنا. إننا نكتشف الآن إمكاناتنا في التأثير المتبادل مع الحياة، وفي تعلم السلوك كشخصية قوية وليس كضحية عندما ندخل في اتصال مع ما أسميه الـ «أنا» الداخلي، سوف نتمكن من الإسهام بنصيبنا في تحسين نوعية حياتنا. كم هو رائع أن نعرف أننا لسنا تابعين لأي أحد آخر، ونملك إمكانات ضخمة في إدخال تغييرات إيجابية في حياتنا. إنه لشعور محرر يخلب اللب.

هذه الحرية الجديدة قد تقزع بعضهم، لأنها يحتمل أن تتراعى لهم كمسؤولية، لكن المسؤولية تعني مجرد أننا قادرون على تحمل المسؤولية عما تقدمه لنا الحياة فحسب. أن الأوان أن نتحرر من القناعات القديمة والعادات القديمة، بينما نتابع دراسة القناعات الجديدة وضوابط السلوك الجديدة وتحقيقها في الحياة. نحن نساهم بنصيبنا بانسجام في النظام الجديد للعالم.

كن صبوراً من لحظة اتخاذك قرار التغيير إلى أن تحصل على النتائج. يحتمل أن تتأرجح بين القديم والجديد. لا تغضب من نفسك. إنك تريد أن تبني عالمك الجديد، لا أن تعاقب نفسك. يحتمل أن تلجأ إلى هذا الكتاب في زمن التأرجح بين القديم والجديد. يحتمل أن ترغب باستخدام هذه التأملات والدراسات يومياً، إلى حين تشكل في نفسك الثقة في مقدرتك على إنجاز التغييرات.

هذا هو زمن النهوض. اعلم أنك محمي دائماً. في البداية يحتمل ألا تشعر بالأمن، ولكن فيما بعد سوف تفهم أن الحياة مستعدة دوماً لمد يد العون لك. عندما تفهم ذلك، يصبح من الممكن أن تتحرك بهدوء وأمان من النظام القديم إلى الجديد.

أنا أحبكم!
كلما فكرنا أكثر بما لا نريد، نحصل عليه أكثر
أنا الشخصية «نعم»

أنا أعلم، أنني أشكل مع الحياة وحدة متكاملة. أنا محاط (محاطة) ومشيع (مشيعة) بحكمة لا تنضب، لذلك أتعلم كلياً على المساندة الإيجابية على كل الجبهات من الكون. أوجدتني الحياة، وهذا الكوكب أهدى لي من أجل تلبية كل احتياجاتي. كل ما يمكن أن أحججه، هو بانتظاري هنا. على هذا الكوكب من الطعام أكثر مما أستطيع أكله. وفيه من النقود أكثر مما أستطيع إنفاقه، فيه من البشر أكثر مما يمكن أن أصادفهم، فيه من الحب أكثر مما أستطيع أن أشعر به، فيه من المسرات أكثر مما يمكن أن أتخيله. هذا العالم يحتوي كل ما هو ضروري لي وكل ما يمكن أن أتمنى. كل هذا لي، أستطيع أن أملك هذا وأن أستخدمه، العقل اللا نهائي الأوحده، الوعي اللا نهائي الأوحده يقول لي دائماً: «نعم». لن أضيع الوقت سدى على الأفكار السلبية أو الموضوعات السلبية، أنا أختار بحذر «نعم» خاصتي. اختياري أن أرى نفسي والحياة بأكثر الأشكال إيجابية. لذلك أقول: «نعم» للفرصة المواتية للنجاح، أقول: «نعم» لكل ما هو حسن. أنا الشخصية «نعم» في العالم «نعم»، الكون يقول لي: «نعم» وأنا أفرح بذلك. أنا شاكر (شاكرة) وسعيد (سعيدة)، لأنني أشكل مع حكمة الكون وحدة متكاملة، ولأن قوة الكون تدعمني. أشكرك، يا إلهي، على كل ما وهبتي كي أتلذذ به هنا والآن.

انظر (ي) في المرأة وقل «قولي»: «أنا أحب وأستحسن نفسي بالضبط كما أنا». أي أفكار تأتي إلى رأسك؟ عين (ي) بماذا تشعر (ي). ربما كانت مشكلتك تكمن في ذلك.

أنا أستحسن كل شيء في

الأمر الرئيس في الشفاء أو في بناء الذات يكمن في قبول واستحسان كل شيء في نفسك، وكل مكون من مكونات شخصيتك الكثيرة. كم مرة وقفنا وكم مرة لم نوفق. كنا نعاني الخوف في بعض الأوقات، وكانت أوقات عانينا فيها من الحب. كنا أغبياء أحياناً وأحياناً أخرى أذكاء وسريعي الفهم. كانت أوقات منينا

بهزيمة، ولكن ننتصر أحياناً. كل هذا أجزاء منا أنفسنا. غالبية مشكلاتنا تنجم من أننا نرفض أجزاء ما من أنفسنا لا نحب أنفسنا بالكامل ودون شروط. تعالوا لا ننظر إلى حياتنا الماضية بخجل. انظروا إلى الماضي بمثابة غنى وكمال الحياة، لولا هذا الغنى ولولا هذا الكمال لما كنا اليوم هنا. عندما نقبل ذاتنا بالكامل نصبح بوحدة متكاملة وأصحاء معافين.

إذا لم تحب ذاتك بالكامل وبالمطلق، فإنك في مكان ما على طريقك لم تتعلم ذلك. يمكنك تغيير نظرتك لذاتك. أظهر طيبة مع نفسك الآن.

أنا أقبل كل ما صنعتَه لنفسي

أنا أحب وأستحسن ذاتي بالضبط كما أنا. أنا أساند نفسي وأثق بنفسي وأستحسن نفسي دون نقاش. يمكنني أن أسبح في حب قلبي. أنا أضع يدي على قلبي وأشعر بالحب المخزون هناك. أنا أعرف أن في قلبي مكاناً كافياً ليستقبلني هنا والآن. أنا أقبل وأستحسن جسدي ووزني وطولي ومظهري الخارجي والرغبة في الجنس لدي وتجربتي. أقبل كل ما صنعتَه لنفسي: ماضي وحاضري. أنا مستعد (ة) لكل شيء يأتي به المستقبل. أنا تعبير إلهي رائع للحياة، وأنا أستحق أحسن الحسن. أنا أقبل هذا الآن. أنا أقبل الأعاجيب. أنا أقبل الشفاء. أنا أقبل وحدة الشخصية. وأهم شيء، أنا أستحسن ذاتي. أنا لا أقدر بئس، وعزيز علي ما أكونه. وهكذا هو الحال!

نحن نخلق الأوضاع، ثم نفلت السيطرة من يدينا، بلوم آخرين في إخفاقاتنا. ليس لإنسان ولا لمكان، لا لشيء سلطة علينا. نحن أنفسنا الصانع الوحيدون لأفكارنا

أنا أعبر عن مشاعري بشكل إيجابي

عادة عندما يحصل حادث مأساوي وأنت المصاب الوحيد، أنت في اللاوعي تلوم نفسك ويحتمل أن تبحث عن العقاب، أنت تعتبر أنك لا تملك حق الكلام دفاعاً عن نفسك. وتتجمع فيك عدائية مكبوتة. إذا سببت لأحد ما عذاباً، فإن هذا غالباً تجلٍ لاشمئزاز دفين. بهذا الشكل تخرج الاشمئزاز. في داخلك دائماً يجري أكثر مما تعبر عنه. حدث مأساوي، بل إنه أكثر من حدث مأساوي. عندما يحدث، انظر داخل نفسك، افهم نفسك، ثم بارك بحب شخصاً آخر وتحرر من هذه التجربة.

في تلك اللحظة حين تنطق بالمقولة، أنت تتحرر من دور الضحية، لم تعد عاجزاً. أنت تعترف بقوتك الشخصية

أنا أخطو الخطوة التالية إلى شفائي

المقولة هي نقطة البدء بالحساب. إنها تفتح الطريق. أنت تقول للا وعيك: «أنا آخذ المسؤولية على عاتقي. أنا أدرك أنني أستطيع تغيير شيء ما». إذا كررت باستمرار هذه المقولة، فإنك إما تتحرر من التجربة السلبية وتتحقق المقولة في الحياة، وإما تفتح لنفسك طريقاً آخر، أو تغمرك فكرة لامة، أو يطل عليك صديق ويقول: «وهل جربت ذلك؟» سوف يقودونك إلى الخطوة التالية، التي سوف تساعد في شفائك.

تعطي المقولات للا وعيك مادة للعمل في اللحظة الراهنة

أنا منفتح (ة) وراغب (ة)

إذا كنا نستخدم المقولات لصنع الحسن في حياتنا، وجزء منا لا يثق بأننا جديرون بما هو حسن، لن نحصل على نتيجة. سنصل حتماً إلى اللحظة حين نقول لنفسنا «المقولات لا تعمل». وهذا لا يشترك مع المقولات في شيء... هذا ببساطة يقول إننا لا نثق بأننا نستحق ما هو حسن.

يجب علينا أن ندرك بماذا نثق

توجد بداخلي أجوبة عن أسئلتني، وأنا أدركها بسهولة

إذا كنت تردد مقولاتك أمام المرأة فاحتفظ دائماً بمذكرة وقلم معك، لكي تكتب الرسائل السلبية التي تأتي إلى رأسك أثناء النطق بالمقولة. لا يجب أن تفكر بهذه المعلومات فوراً. بعد ذلك اجلس وضع أمامك قائمة الأجوبة السلبية، فتبدأ بفهم لماذا ليس لديك ما قلت إنك ترغب فيه. إذا لم تدرك هذه الرسائل السلبية، سيكون من الصعب تغييرها.

الاشمئزاز: آلية دفاعية، أنتم تدافعون عن أنفسكم بما تخافونه

أنا أتحرك بسهولة من الماضي وأثق بعملية الحياة

الاشمئزاز عملية طبيعية تلقائية. عادة ما تغضب مرة بعد مرة للسبب ذاته. عندما تغضب، فإنك تشعر أنك لا تملك الحق في التعبير عن اشمئزازك وتكبتة، الاشمئزاز المكبوت يدأب على أن يسكن في أعز أجزاء جسدنا ويظهر عبر المرض. لذلك من أجل شفائك، اسمح لمشاعرك الحقيقية أن تخرج إلى الخارج. إذا لم يكن بإمكانك أن تسكب اشمئزازك على الشخص الذي سببه، فاذهب إلى المرأة وتكلم مع هذا الشخص. أفصح له أو لهم عن كل شيء: «أنا غاضب منك، أنا أخاف. أنا حائر (ة). أنك تسبب لي الألم». تابع الكلام هكذا حتى يزول غضبك، ثم خذ نفساً عميقاً، وانظر في المرأة واسأل: «ما سبب كل هذا؟ ماذا يمكن أن أفعل لأغير الوضع؟» إذا استطعت أن تقتنع أن سلوكك ناجم عن جملة قناعاتك الداخلية، فلا يتعين عليك بعد ذلك تكرار هذا التمرين.

أسوأ ما يمكن أن نفعله هو أن نشمئز من أنفسنا. الاشمئزاز يقيدنا فحسب

أنا حر (ة) أن أكون ذاتي

لا تكبت اشمئزازك ولا تتح له أن يسكن في جسدك. عندما تنزعج أعط مشاعرك مخرجاً بدنياً (فيزيائياً). توجد عدة طرائق إيجابية لتفريغ هذه المشاعر. يمكنك إغلاق نوافذ السيارة والصراخ. يمكنك أن تضرب فراشك أو وسادتك. يمكنك أن تعبر عن مشاعرك بصخب وأن تقول ما تريد قوله. يمكنك الصراخ ووجهك إلى الوسادة. يمكنك الجري واللعب، مثلاً بالتنس، لكي تساعد الطاقة على التحرر. اضرب الفراش أو الوسادة مرة في الأسبوع على الأقل سواء عانيت الاشمئزاز أم لا، لكي تتحرر من التوتر البدني المتجمع في جسدك.

إذا انتظرنا إلى أن نصبح كاملين، وعندئذٍ فقط نحب ذاتنا، فسوف نضيع حياتنا سدى. نحن كاملون هنا والآن

أنا كامل (ة) بالذات كما أنا

أنا لست مسرفة (مصرف) في الحسن ولا في القبح. لا يلزمني أن أثبت شيئاً لأحد. توصلت إلى فهم أنني أنا تعبير كامل عن وحدة الحياة. في لا نهاية الحياة أنا كنت شخصيات عديدة. كل منها كان يناسب بشكل رائع تلك الحياة الخاصة. أنا راضية (راض) لأنني موجود (ة) وبكوني من أكونه في الوقت الحالي. أنا لا أتمنى أن أشبه أحداً ما آخر، لأنني لا أختار مثل هذا التغيير هذه المرة. في المرة القادمة سأكون مختلفاً (مختلفة) وأنا كاملة (كامل) كما أنا، مباشرة هنا ومباشرة الآن. أنا مكثفية (مكتف) ذاتياً. أنا أشكل مع الحياة وحدة متكاملة. لا حاجة لي أن أكافح لأصبح أفضل. كل ما هو ضروري لي هو أن أحب نفسي اليوم أكثر من الأمس، وأن أنظر إلى نفسي بمثابة شخص عزيز جداً. بحبي ذاتي بحنان سأزهر سعادة وجمالاً بشكل لا أكاد أصدق. الحب: هذا ما يحتاجه البشر، لكي يحققوا قواهم ويبلغوا عظمتهم. عندما أتعلم حب نفسي أكثر، أتعلم حب الآخرين أكثر. نحن والحب معاً نصنع عالماً أجمل، نحن كلنا معافون والكوكب أيضاً سليم معافى. أنا بسرور أدرك كمالي وكمال الحياة، وهذا هو واقع الحال!

الحياة بسيطة جداً. كل منا يصنع تجربته الخاصة بواسطة شكل أفكاره ومشاعره. نثقنا بنفسنا وبالحياة تصبح حقيقة واقعة

أنا أكون نفسي فئات جديدة رائعة

هاكم بعض الفئات التي كونتها لنفسي، والتي تأكدت من كونها حقيقة واقعة:

- أنا محمية دائماً.
- كل ما أحتاج معرفته مكشوف لي.
- كل ما أحتاجه يأتي في المكان والزمان المناسبين وبالتسلسل المناسب.
- الحياة مفرحة ومليئة بالحب.
- أحقق النجاح في كل ما أبدأ به.
- أنا مستعدة للتغيير والنمو.
- في عالمي كل شيء على ما يرام.

وجه انتباهك لما تفكر فيه في اللحظة الراهنة. هل تريد لهذه الفكرة أن تصنع مستقبلك، أم لا؟ هل هذه الفكرة إيجابية أم سلبية؟ ببساطة سجلها وأدركها.

أنا أشعر بكمال الإمكانيات التي أملكها

ماذا يعني لك جملة الإمكانيات؟ تصور أنها غير محدودة. فوق كل القيود، التي نضعها بأنفسنا، اسمح لعقلك أن يسمو فوق ما يحتمل أنك تعتبره بالنسبة لك قابلاً للتحقيق: «يستحيل فعل هذا». «هذا لن يعمل». «هذا لا يكفي». «هذا يعيق». أو كم مرة تستخدم هذه القيود التالية؟ «أنا لا أستطيع أن أفعل ذلك لأنني رجل»، «لدي تعليم غير مناسب» إنك تتمسك بهذه القيود لأنها مهمة بالنسبة لك، لكن القيود لا تسمح لك بالتعبير عن نفسك وباستخدام كل إمكانياتك. كل مرة تقول فيها: «أنا لا أستطيع» أنت تقيد نفسك. هل تريد أن تسمو فوق قناعاتك اليوم؟

إذا كنت تعمل حيث يوجد الحب والفرح والضحك وحيث يقدرونك، أعط العمل كل قواك، سوف تكتشف في نفسك مواهب وإمكانات أكثر مما يمكن أن تتصور في وقت من الأوقات

عملنا فكرة إلهية

عملنا فكرة العقل الأوحد الإلهي، خلقها الحب الإلهي، وحققها وحافظ عليها الحب. كل من يعمل جذبته قوة الحب إلى حيث يعمل، لأن هذا مكانه ومكان الحب الصحيح إلهياً هنا. في هذه النقطة من الزمان والمكان يخترقنا كلنا الانسجام الإلهي ونحن نسبح في الحياة معاً بشكل بناء ومفرح. العمل الصحيح إلهياً يدير كل ناحية من عملنا. الوعي الإلهي يصنع نتائجنا وفضلنا. يأتينا الحب الإلهي بمن نستطيع مساعدتهم، وهذا ما نفعل بحب. إننا نتحرر من القناعات القديمة، نتوقف عن الشكوى أو اللوم. لأننا نعلم أن وعينا بالذات هو الذي يصنع ظروفنا في عالم العمل. إننا نعلم ونعلن أننا قادرون على تنفيذ عملنا بنجاح وفق

المبادئ الإلهية. وأنا بكل حب نستخدم إمكاناتنا العقلية لكي نعيش ونتلذذ بكل ما يمكن أن نتلذذ به في حياتنا. إننا نرفض كل القيود التي يصنعها رأي الناس الآخرين. العقل الإلهي هو مستشارنا في العمل، هو بالذات يخطط لأجلنا كل ما لم نحلم به بعد. حياتنا مليئة بالحب والسعادة، لأن عملنا فكرة إلهية. وهذا هو واقع الأمر.

افرحوا لنجاحات البشر الآخرين، لأنه يوجد ما يكفي للجميع

عملنا ناجح

إننا نشكل وحدة متكاملة مع العقل الكوني، ولذلك فإن كل الحكمة والمعرفة تحت تصرفنا هنا والآن. بالقيادة الإلهية يزدهر عملنا ويتوسع. منذ الآن نحن نختار التحرر من أي أفكار سلبية عن تقييد الإيرادات المالية. أفكر بمبالغ كبيرة من النقود تجري إلى حساباتنا المصرفية، وعندما نقبل هذه الفكرة نفتح وعينا للقاء قفزة نوعية في ازدهارنا. نملك نقوداً كثيرة لنستخدمها وننفقها ونهبها. يحافظ قانون الازدهار على موارد مستمرة ووافرة. إنها تسد حساباتنا وتقدم لنا كل ما نحتاجه وأكثر، كل منا يزدهر في مكانه. منذ اليوم باختيارنا الشخصي أصبح أمثلة حية لوعي الازدهار. يسود فينا السلام والطمأنينة، نحن محميون. بسرور وعرفان ننظر كيف يتوسع ويزدهر عملنا أكثر. يزدهر أكثر مما نتوقع نحن أنفسنا. نحن نبارك هذا العمل بحب. وهذا هو واقع الأمر!

الإعلان التجاري عن كثير من المنتجات يركز على أنهم يقنعونكم: أنتم لستم جيدين كفاية إذا لم تستعملوا المنتج الحالي. تأتي الرسائل عن التقييدات من أمكنة متعددة جداً. لا قيمة لما يقوله الآخرون. المهم فقط كيف نتفاعل وأي قنوات نختار لأنفسنا

هذا العمل عمل إلهي

نحن شركاء في الوعي الإلهي. نحن لا نهتم بالنواحي السلبية لعالم الأعمال، لأنها ليست على أي علاقة بنا. نحن نتوقع نتائج إيجابية ونحصل على نتائج إيجابية. نحن نأتي إلى عملنا فقط بأولئك الذين يتمتعون بأعلى مستوى من

النزاهة. كل الذين نعمل معهم بشكل أو بآخر سعداء أيضاً وناجحون ومحبوبون جداً بأنهم يعملون معنا. نحن نشكر دائماً الإمكانية المتوافرة لنا لكي نمد يد العون لهذا الكوكب ولكل إنسان فيه. نحن نتوجه إلى داخل أنفسنا وندخل في اتصال مع وعينا الأسمى، ونحصل دائماً على تعليمات لتحقيق أفضل النتائج في صالح كل من له علاقة بعملنا. كل تجهيزاتنا الفنية تعمل بشكل رائع. نحن كلنا أصحاء وسعداء. كل شيء في انسجام ويجري وفق النظام الإلهي. كل شيء على ما يرام. نحن نعرف أن ذلك حقيقة بالنسبة لنا. وهذا هو واقع الحال.

لكي تغيروا حياتكم، يجب أن تتغيروا داخلياً. ببساطة وبشكل مدهش. ما إن يبدأ الكون بمساعدتكم تصبحون مستعدين للتغير. يقدم الكون لكم كل ما تحتاجون إليه

أستطيع تغيير كل شيء ببساطة

عندما نبدأ العمل على أنفسنا، فإنه أحياناً قبل التحسن تبدأ الأمور بالسير أسوأ من ذي قبل. لا تنزعج إذا حدث ذلك، فإنه بداية العملية فقط. تتشابك العقد القديمة. اسبحوا ببساطة مع التيار. يلزمنا الوقت والجهد لتتعلم ما يجب أن نتعلمه. لا تطلب التغيرات الفورية، فقدان الصبر يعيق الجهود. هذا يعني أنك تريد بلوغ الهدف، دون المرور بكامل العملية. اسمح لنفسك بالسير خطوة خطوة. وكلما تقدمتم أكثر تصبح الأمور أسهل فأسهل.

قل: «أنا مستعد (ة) أن أتغير. أنت تتأرجح؟ أنت تشعر أن هذا ليس حقيقة؟ أي قناعات تعيقك؟ تذكر أن هذا مجرد فكرة، والفكرة يمكن تغييرها

عندما يغلق باب يفتح آخر

الحياة هي جملة أبواب تفتح وتغلق. إننا نسير من غرفة لأخرى ونكتسب تجربة مختلفة. كثيرون منا يريدون لو يغلقون بعض الأبواب المؤدية إلى القناعات السلبية القديمة، وإلى الأشياء والأفكار القديمة، التي لم تعد تشكل تهديداً بالنسبة لنا، الكثيرون منا يفتحون أبواباً جديدة ويجدون تجربة جديدة مدهشة، معرفية حياً ومسلية حياً. كل ذلك جزء من الحياة ولا بد لنا أن نعرف أننا فعلاً في مأمن. هذا تغير فقط: من أول باب نفتحه عندما نظهر على هذا الكوكب وحتى آخر باب نفتحه عندما نغادره. نحن محميون. هذا تغيير فقط. إننا على سلام وتوافق مع «أنا» الداخلي. نرى أنفسنا محبيين ومحبوبين. وهذا واقع الحال.

الإصرار الهادئ والحازم والثبات في اختيار أفكارك ترغم التغييرات أن تظهر بسرعة وسهولة

أنا مستعد (ة) أن أتغير

اشبك أصابع يديك. وانظر إبهام أي يد كان في الأعلى؟ الآن أبعد كفيك عن بعضهما. ومن جديد اشبك الأصابع بحيث يكون إبهام اليد الأخرى في الأعلى بماذا تشعر؟ تشعر أن الأمر مختلف؟ ربما يخيل لك فقط أن شيئاً ما «خاطئ». من جديد أبعد كفيك عن بعضهما واشبك أصابعك كما في أول مرة، ثم كما في المرة الثانية ومرة أخرى كما في المرة الأولى. يبدو أن الأمر ليس بهذه الدرجة «خاطئ»؟ يحدث الأمر ذاته عندما تتعلم شيئاً جديداً. لا بد من قدر غير كبير من التدريب العملي. ربما قمت بشيء ما للمرة الأولى وقلت: «كلا، هذا غير صحيح»، ولم تكرر ذلك بعد أبداً، وعدت لما هو مريح لك. إذا كنت مستعداً لقدر غير كبير من التدريب العملي سوف تلاحظ أن في مقدورك فعل شيء ما جديد. عندما يوضع على الخريطة شيء بهذا القدر من الأهمية، كالحب لنفسك، فإن الأمر فعلاً يستحق قدراً غير كبير من التدريب العملي.

عندما نكون مستعدين لإحداث تغييرات إيجابية في حياتنا نأتي بكل ما نحتاجه للمساعدة

أنا مستعد (ة) أن أتغير وأنمو

أنا مستعد (ة) لدراسة الجديد، لأنني لا أعرف كل شيء. أنا مستعد (ة) للتحرك من وجهات النظر القديمة، عندما تتوقف عن العمل لصالحه. أنا مستعد (ة) أن أتلفح حولي وأقول: «أنا لا أريد أن أفعل هذا بعد الآن». أنا أعلم أن في مقدوري أن أصبح أكبر مما أكون الآن. ليس شخصية أفضل، لأن هذا يعني أنني لست جيداً (جيدة) بما فيه الكفاية، ببساطة أستطيع أن أصبح أكبر مما أنا عليه الآن. النمو والتغير ممتع حتى في حالة اضطراري للنظر إلى بعض الأشياء المُرضية داخل ذاتي.

في هذه اللحظة المهم فقط هو اختيارك: فقط ما تفكر فيه وما تقوله، بماذا تثق الآن بالذات. هذه الأفكار والكلمات سوف تبني مستقبلك. أفكارك تشكل تجربة يوم الغد، والأسبوع التالي، والشهر التالي والعام التالي

هذا مجرد فكرة، والفكرة يمكن أن تتغير

كم مرة رفضت أفكاراً إيجابية عن نفسك؟ إذاً بنجاح مماثل يمكنك الآن أن ترفض الأفكار السلبية عن نفسك، يقول الناس: «أنا لا أستطيع أن أتوقف عن التفكير بذلك». كلا. أنت تستطيع. يجب عليك أن تتخذ قراراً، أنك تنوي أن تفعل ذلك الآن. لا تحتاج لمصارعة أفكارك، حين تريد أن تغير شيئاً ما. عند سماعك صوتاً سلبياً داخلياً يمكنك القول: «شكراً على الاهتمام». أنت لا تضيع قواك للصراع مع فكرة سلبية، ولكنك لا ترفضها أيضاً. أنت تقول: «لا بأس، شكراً للاهتمام، لكني أنوي أن أفعل شيئاً آخر. لن أراهن بعد الآن على هذا، أريد أن أكون صيغة جديدة لأفكاري». لا تعارك أفكارك. اعترف بها وامض قدماً.

لقد فعل أهلك كل ما في وسعهم في إطار فهمهم الخاص ومعرفتهم. لا يمكن أن يكونوا قد علموك ما لا يعرفونه أنفسهم. إذا لم يحب أهلك أنفسهم فلا يمكنهم بأي حال أن يعلموك الحب لنفسك

أنا أصنع مستقبلي الآن

لا يهم كيف كانت طفولتك المبكرة - الأحسن أو الأسوأ - أنت، فقط أنت تسيطر الآن على حياتك. يمكنك أن تضيع الوقت باتهام والديك أو الوسط الذي كنت فيه. لكن كل هذا يقود فقط إلى بقاءك في حدود فكرة الضحية الثابتة. لن يعطيك ذلك الخير الذي ترجوه لنفسك، حسب كلماتك. أفكار هذه اللحظة تشكل مستقبلك. هذه الأفكار يمكن أن تصنع حياة مليئة بالسلبية والألم، أو حياة مليئة بالسرور اللا محدود، فأني حياة تختار؟

يفعل الأطفال دائماً ما نفعل نحن. لو تمكنت من استيضاح ما في نفسك وإيجاد ما يعيقك عن حبك لذاتك، ومن الاستعداد للتحرر من ذلك، فسوف تصبح مثلاً رائعاً لأولادك

أنا أتفاهم مع أطفالي بشكل رائع

إن المحافظة على قنوات الاتصال مع الأطفال مفتوحة أمر ذو أهمية حياتية فائقة، لا سيما مع اليافعين. ما الذي يجري عادة، عندما يبدأ الأطفال رواية عن

شيء ما؟ يكررون مرات ومرات لهم: «لا تقل هذا. لا تفعل ذاك. لا تشعر بهذا. لا تكن هكذا. لا تظهر هذا.. لا.. لا.. لا!» وينطوي الأطفال على أنفسهم. يتوقفون عن التواصل. بعد عدة سنوات، عندما يكبرون يبدأ الأهل بالقول: «أطفالي لا يتصلون بي أبداً هاتفياً»، لماذا لا يتصلون؟ لأن خطوط الاتصال كانت مقطوعة بلحظة ما.

أبدأ بالاستماع لما تقوله. لا تقل ما لا تريده لنفسك في الحياة

كل ما أفعله، أفعله باختياري الشخصي

احذف من قاموسك تعبير «يجب علي» من الكلام، ومن الفكر أيضاً. بذلك تتحرر من الضغط الذاتي. يمكن أن تشكل ضغطاً قوياً جداً بواسطة الكلمات: «يجب علي أن أنهض، يجب علي أن أفعل هذا، يجب علي، يجب علي». بدلاً من ذلك ابدأ بالقول: «أنا أختار». هذا يفتح آفاقاً جديدة تماماً في حياتك. كل ما تفعله هو اختيارك. ربما لا يبدو لك الأمر كذلك، ولكن هذا هو واقع الحال!

يقرر كل منا أن يتجسد على هذا الكوكب في نقاط خاصة من المكان والزمان. نحن اخترنا مجيئنا إلى هنا، لكي نحفظ درسنا الشخصي، الذي يرفعنا إلى مستوى جديد من تطورنا الروحي

دع طاقة الحب تمر عبر ذاتك

انظر إلى الخلف وتذكر أجمل أعياد الميلاد في طفولتك. أجهد ذاكرتك وتذكره بشكل شديد الوضوح. تذكر الأشكال المرئية والروائح والطعام والملامسات والناس الذين كانوا هناك. هل تتذكر شيئاً مما فعلته عندئذٍ؟ إذا لم يكن في طفولتك أبداً ميلاد ساحر، فقم بصنعه. قم بخلق ذلك الميلاد كما كنت تحب أن يكون لك. وعندما تفكر بهذا الميلاد المميز، ستلاحظ أن قلبك ينفتح ويحتمل أن أروع ما في هذا الميلاد المميز كان الحب الموجود فيه. دع طاقة هذا الحب تعبر عبرك الآن. استقبل في قلبك كل الناس الذين تعرفهم وتحبهم. اعلم أن بإمكانك أن تحمل معك هذا الشعور المتميز، شعور الحب الميلادي والروح الميلادية دائماً وفي كل مكان، وليس في الميلاد فحسب. أنت حب، أنت روح. أنت نور أنت طاقة. وهذا هو واقع الحال.

حبك لذاتك واستحسانك لها يصنع داخلك فضاء الأمن. تثقتك بنفسك
وبجدارتك، واستحسانك لذاتك ينظم تفكيرك، ويجلب علاقات متبادلة
أكثر امتلاءً بالحب، ويقدم عملاً جديداً ويعيد كل جسدك إلى طبيعته
أيضاً

هذا اليوم هو يوم الكمال

كل لحظة من حياتي وحدة متكاملة، مليئة وكاملة. فالله لا يترك شيئاً
دون إتمام. أنا أشكل وحدة متكاملة مع القوة اللا نهائية، ومع العقل اللا
نهائي، ومع العمل اللا نهائي والوحدة اللا نهائية. أنا أنهض بشعور الرضا؛
إذ أفهم أنني سأكل ما أتعهده اليوم. كل نفس يقود إلى الكمال. كل مشهد
أراه كاملاً ضمنياً. كل كلمة أنطقها ممتلئة وكاملة. كل عمل أبدأ به، أو أي
جزء من هذا العمل كامل وأنا راض تماماً. أنا لا أصارع وحدي في
صحاري الحياة الفسيحة. أنا أتحرك من الإيمان بالكفاح والمقاومة. أنا أعلم
وأؤكد أنني أشكل وحدة متكاملة مع القوة اللا نهائية، ولذلك يصبح طريقي
سهلاً ومستوياً. أنا أستقبل المساعدة من مجموعة أصدقاء خفيين، مستعدين
دوماً لتوجيهي، بمجرد أن أتيح لهم مساعدتي. كل شيء في حياتي وعملي
بسهولة ودون عناء يتخذ مكانه. المكالمات الهاتفية تجري في موعدها.
استلمت الرسائل وكتبت الأجوبة. المشاريع تتحقق، الآخرون يتعاونون
معي، كل شيء يجري في وقته وبنظام إلهي كامل، كل شيء قد أنجز وأنا
أشعر بأنني على خير ما يرام. هذا اليوم هو يوم الكمال. أنا أعلن أن الأمر
كذلك. عالمي متين وأنا أعلن عن ذلك وأؤمن بأنه كذلك. وهذا هو واقع
الحال.

اعلم أنك أنت - وعي صرف - أنت لست وحيداً، لست تائهاً لست
متروكاً. أنت - وحدة متكاملة مع كل الحياة

أنت روح صرف

انظر في مركز كيائك، وسترى ذلك الجزء منك الذي هو روح صرف.
نور خالص. طاقة محصنة. تابع النظر كيف تختفي كل قيودك واحداً أثر
الآخر إلى أن تصبح محمياً، سليماً معافى وتاماً. اعلم: أنه مهما يحصل في
حياتك، مهما كانت الصعوبات التي تواجهك على طريقك وفي مركز كيائك
أنت محمي وتام. ستكون موجوداً دائماً. حياة أثر حياة، أنت روح متألق، نور

رائع. أحياناً أنت تأتي إلى هذا الكوكب وتخفي نورك، تخبئه، لكن النور موجود دائماً. عندما تتحرر من القيود وتعترف بجمال كيائك الحقيقي، تتألق بشكل باهر للبصر. أنت حب. أنت طاقة. أنت روح. أنت روح الحب المتألق بشكل ساطع. أتخ لنورك أن يتألق.

كل مرة، حين تلوم أو تنتقد، أنت ترسل إلى الكون ما سوف يعود إليك
حتماً

أنا أحب أن أكون ذاتي

يمكنك أن تتصور كم كان ساحراً لو نعيش حياتنا دون التعرض لأي انتقاد! أليس ساحراً لو شعرنا أننا أحرار تماماً، مرتاحون تماماً؟ كنت ستنهض في الصباح وأنت تعرف أن أمامك يوماً ساحراً، لأن الجميع يحبونك ولا يزمع أحد أن ينتقدك أو يلومك. لكان شعورك رائعاً ببساطة. وهل تعلم؟ يمكنك أن تؤمن كل ذلك بنفسك، يمكنك بنفسك أن تصنع لنفسك مثل هذه التجربة الحياتية الرائعة، التي يمكن تخيلها. يمكنك أن تصحو في الصباح، أن تحس بنفسك بافتتان، وأن تشعر بمسرة اليوم الممتد أمامك.

البشر الذين يحبون اللوم والانتقاد، غالباً ما يجلبون لأنفسهم الكثير من الانتقاد، لأن النقد فكرتهم الثابتة. غالباً جداً يعانون ضرورة أن يكونوا دائماً كاملين. هل تعرف أحداً على هذا الكوكب، يمكن أن يكون الكمال المطلق؟

أنا أحب وأستحسن ذاتي كما أنا

لدينا كلنا توجد نواح في حياتنا، نعتبرها غير مقبولة، وغير جديرة بالحب. إذا كنا حائقين حقاً على هذه النواحي من شخصيتنا نقرع أنفسنا غالباً. نستخدم الكحول، المخدرات، السجائر، نسرف في الأكل وكل ما شابه. نؤذي أنفسنا. إن أشد الطرائق هولاً من طرائق التعامل مع الذات: الطريقة التي تسبب أكبر الضرر هي انتقاد الذات. لا بد من إيقاف أي نقد لذاتنا. سوف ندهش ببساطة لسرعة إقلاعنا عن انتقاد الآخرين. هذا يحدث لأن الناس الآخرين هم انعكاسنا، وما نراه في أي شخص آخر نراه في أنفسنا عندما نشكو من شخص آخر، نكون في الواقع نشكو من أنفسنا. عندما نحب ونستحسن أنفسنا حقاً من كل قلبنا، لن يكون هناك

ما نشكو منه. نحن لا نستطيع أن نوذي أنفسنا، ولا نستطيع إيذاء شخص آخر. هيا! لنقسم ألا ننتقد نفسنا أبداً من أجل أي شيء كان.

بعض قناعاتنا لا تطابق الواقع أبداً. تلك كانت مخاوف غريبة. أعط نفسك فرصة دراسة أفكارك. غيروا الأفكار السلبية. أنت جدير بذلك

أنا جدير (ة) بما هو حسن في حياتي

أحياناً، إذا قال لنا صوت داخلي، إننا لا نملك الحق في أن نكون سعداء، أو إذا صنعنا ما هو حسن في حياتنا، دون أن نغير الرسائل القديمة للصوت الداخلي، فسنبني حتماً تهديداً لسعادتنا. إذا كنا لا نثق في أننا نستحق ما هو حسن، نحرم أنفسنا من السند. أحياناً نوذي أنفسنا أو تظهر عندنا مشكلات ذات طبيعة بدنية: سقوط أو حادثة مأساوية. تعالوا نبدأ بالثقة بأننا جديرون بكل ما هو حسن تقدمه الحياة لنا.

إننا كالأطفال الصغار جداً، نتعلم منظومات قناعاتنا، ثم نسير في الحياة، إذا كنّا نكوّن تجربة مطابقة لقناعاتنا

أنا أستحق المسرات

كثير منكم يثق في أنه يستحق الحياة في الغلاف الجوي وأنه «ليس جيداً بما فيه الكفاية». ابداً بنطق المقولات، مؤكداً أنك في الواقع جدير ومستعد أن تتسامى على القيود التي فرضها والداك وطفولتك المبكرة. انظر في المرأة وقل لنفسك: «أنا أستحق كل النعم. أنا أستحق الازدهار. أنا أستحق المسرات. أنا أستحق الحب». افتح ذراعيك واسعاً وقل: «أنا منفتح ومتفهم. أنا رائع. أنا أستحق كل النعم.

أني ذهبت وأياً كان من تصادفه، أنت تجد دائماً حبك الشخصي الذي ينتظرك

أنا أسلك طريق العمل الصحيح

في لا نهاية الحياة، حيث أوجد، كل شيء كامل، بوحدة متكاملة وتامة. عندما أفهم أنني أشكل وحدة متكاملة مع المنبع وأسلك طريق العمل الصحيح، فأنا دائماً أتوافق مع الظروف. أنا أختار الأفكار المتوجهة نحو خيري الأسمى وسروري الأعظم. إن نوعية حياتي تعكس تلك الحالة التي أرغب أن أكون فيها

في الوقت الحاضر. أنا أحب الحياة. أنا أحب ذاتي. أنا دائماً بأمان. كل شيء على ما يرام في عالمي.

الوردة رائعة دوماً، وكاملة دوماً، ومتغيرة دوماً. هكذا نحن مكونون أيضاً. نحن كاملون دائماً في أي مكان من حياتنا.

أنا أتواجد دائماً في المكان الصحيح

توجد النجوم والكواكب على مداراتها الكاملة وضمن نظام إلهي صحيح، يمكن قول ذلك عني أيضاً. السماوات كاملة، وأنا كامل. بعقلي الإنساني المحدود قد لا أفهم كل ما يجري، إلا أنني أعلم، أنني على المستوى الكوني يجب أن أكون موجوداً في المكان الصحيح والزمان الصحيح وأقوم بأشياء صحيحة. أنا أختار الأفكار الإيجابية. هذه التجربة الإيجابية هي الخطوة الأولى لمعرفة جديدة ولتحقيق الانتصار.

اطلب العون. قل للحياة ماذا تريد واسمح له أن يحدث

كل ما أحجته يأتيني في وقت مثالي وفي تسلسل مثالي

النطق بالمقولات؛ وضع قوائم الرغبات؛ تكوين منظومة القيم؛ الكتابات في المذكرة اليومية؛ كل هذا يمكن مقارنته بزيارة المطعم. يتلقى النادل طلبك ويذهب إلى المطبخ، لكي ينقله إلى الطباخ. أنت تجلس إلى طاولتك ولا تتخذ أي إجراء من أجل تلبية الطلب، لأنك تفترض أن طعامك قيد التحضير. أنت لا تسأل النادل كل ثانيتين: «هل الطعام جاهز؟ كيف يحضرون الطعام؟ ماذا يفعلون الآن؟». أنت تطلب وتعلم أنهم سيقدمون لك الطعام. هذا شبيه جداً بما أسميه المطبخ الكوني. أنت تقوم بالطلب من المطبخ الكوني وتعلم أنه سيكون موضع اهتمام. طلبك سوف يلبي في الزمن اللازم والمكان اللازم وفي التسلسل اللازم.

تحرر من التبعية العاطفية للقناعات الماضية، لكي لا تسبب لك ضرراً في الحاضر. إذا عشت بشكل مفعم في اللحظة الحاضرة، فلن يستطيع الماضي أن يؤذيكم مهما كان ذلك الماضي

أنا بأمان دائماً

عندما تكبت مشاعرك، تزرع في نفسك الهلع، تجعل ذاتك فارغاً، أحبب نفسك بحيث تتيح لنفسك معاناة مشاعرك. إن الوله الشديد بالكحول يمؤه المشاعر، وبالتالي تتوقف عن الشعور. أتح لمشاعرك أن تخرج إلى السطح. يحتمل أن

يتوجب معاناة شيء ما من الماضي. استخدم بعض المقولات لكي تجري هذه العملية بسهولة وهدوء وراحة. أكد أنك مستعد أن تشعر بعواطفك الحقيقية، والأهم: لا تتوقف عن القول لنفسك إنك بأمان.

يوجد أناس يبحثون بالضبط عما يمكنك أن تعرضه، وإنكم سوف تلتقون حتماً على رقعة شطرنج الحياة

أنا سعيد (ة) في مكان عملي

عملي هو تعبير إلهي، أنا سعيد (ة) في هذا المكان. أنا أشكر على كل إمكانية لرؤية قوة الوعي الإلهي الفاعل عن طريقي. كل مرة، حين أواجه مشكلة، أعلم أنها رسالة من الإله، الذي منحني الفعل، أنا أطمئن عقلي وأتوجه إلى داخل ذاتي، وأنتظر حتى يمتلئ عقلي بالإيضاحات. أنا أتلقى بسرور هذه الإلهامات المباركة وأعلم أنني جدير (ة) بمكافأة عادلة على عملي المنجز بشكل حسن. لقد كوفئت بسخاء على عملي الرائع. معاوني - كل البشرية - المساندون والمحبون والنشيطون يفيضون حماسة، وهم فاعلون أقوياء في مجال التطور الروحي. ولا يهم إن كانوا يعرفون ذلك أم لا. أنا أنظر إليهم بمثابة تعابير كاملة للعقل الأوحد، الذي دفعهم بمودة لنشاطهم الفاعل. حينما أعمل لدى القائد الأعلى، الرئيس الأعلى للتدبير، أنا أعلم أن عملي الإبداعي يؤدي إلى الازدهار المالي، لأن العمل المعبر عن الإله يكافأ دائماً. وهكذا هو واقع الحال!

اشعر بمرونة مشيتك، الفت الانتباه إلى بريق عينيك. ها هو نور شخصيتك. طالب به

أنا سليم (ة) ومليء (ة) بالطاقة

أنا أعلم وأصرح أن جسدي هو وسط حنون للعيش. أنا أحترم جسدي وأتعامل معه بشكل حسن. أنا متصل (متصلة) مع طاقة الكون وأمرها عيري. أنا أتمتع بطاقة ساحرة. أنا أبهر الأبصار ومفعم (مفعمة) بالحياة. أنا أحياء!

تصور شكل ما تحب بالفعل: الزهر، قوس قزح، أغنية، رياضة ما.
ودع هذا الشكل يكون معك في لحظات بداية معاناتك الخوف

أنا منسجم مع الطبيعة

أنا أعرف ذلك وأؤكد له لنفسي. أنا أحب وأستحسن نفسي، كل شيء
حسن في عالمي. أنا أتنفس بنفْس الطبيعة الوافر الثمين، وأتيح لعقلي
وجسدي ومشاعري الاسترخاء. لا ضرورة للخوف. أنا في انسجام مع كل
الحياة: الشمس والرياح والمطر والأرض وحركة الأرض. القوة التي تحرك
الأرض هي صديق لي. أنا في سلام مع ظواهر الكون. قوى الطبيعة
أصدقائي. أنا مرن (مرنة) ومتفهم (متفهمة). أنا دائماً محمية (محمي)
وبأمان. أنا أعلم: لا شيء يمكنه أن يسبب لي الضرر. أنا أنام، أستيقظ
وأتحرك بأمان تام. لست وحدي محمية (محمي). بل وأصدقائي، وأسرتي
وكل الذين أحبهم محميون أيضاً. أنا أتكلم على القوة التي أوجدتني في
حمايتي دائماً وفي كل الظروف. نحن نصنع واقعنا الخاص. وأنا أصنع
لنفسي واقعاً من الوحدة والأمان. في المكان الذي أكون فيه دائماً جزيرة من
الأمّن. أنا بأمان، هذا مجرد تغيير فقط. أنا أحب نفسي وأستحسنها. أنا أثق
بنفسي. كل شيء حسن في عالمي.

اليوم: زمن مثير جداً من حياتك. أنت تشارك في مغامرة تخلق القلب،
وهذه العملية المتميزة لن تتكرر أبداً بالنسبة لك بعد الآن

أنا أترحل دون نهاية في الأبدية

في لا نهاية الحياة كل شيء كامل ومتكامل وتام. دورة الحياة كاملة أيضاً
ومتكاملة وتامة. يوجد زمن للبداية، زمن للنمو زمن للوجود، زمن للذبول أو
الوهن وزمن للنهاية. كل هذا أجزاء من كمال الحياة. نحن نشعر بطبيعية وعفوية
هذه الدورة. ورغم أنها تحزننا أحياناً، نتقبلها مع إيقاعها. أحياناً تنقطع هذه الدورة
فجأة في منتصفها. نضطرب ونشعر بالخطر. يموت أحدهم فتيماً جداً، يتحطم شيء

ما إلى شظايا. غالباً ما تذكرنا الأفكار الصانعة للألم بكوننا فنانين ولدورتنا نهاية. هل تعيش الدورة كلها، أم أن نهاية قبل الأوان تنتظرنا؟ الحياة تتغير دائماً. ما من بداية وما من نهاية، تكرر دوري مستمر فحسب، وإعادة إنتاج المادة والتجربة. الحياة لا تتوقف أبداً ولا تتخامد، لأن كل لحظة جديدة دائماً وطازجة. كل نهاية هي بداية جديدة.

كل الأجوبة عن كل الأسئلة التي تنوي طرحها، توجد هنا داخلك، في كل مرة تقول: «لا أعلم» أنت تغلق باباً يؤدي إلى حكمتك الشخصية

أنا أتنفس الحب وأستسلم لتيار الحياة

هل أنت تتوسع أم تضيق؟. عندما توسع دائرة أفكارك وقناعاتك، وكل ما يحيط بك، يجري الحب بحرية. عندما تنقبض، تقيم الجدران وتسور على نفسك. إذا كنت مذعوراً، أو مهتداً، أو تشعر بشيء ما خاطئ، تبدأ باللهاث. اللهاث يجعلك تنفتح إنه يقوم عمودك الفقري، إنه يفتح صدرك، يعطي قلبك إمكانية الاتساع. باللهاث تهدم الحواجز وتبدأ بالنفتح. تلك هي نقطة البداية. بدلاً من الوقوع في فوضى الهلع، خذ نفساً عميقاً عدة مرات واسأل نفسك: «هل أريد أن أنكمش أم أريد أن أتوسع؟».

هذا يوم جديد. من جديد ابدأ بالمطالبة بالحق في كل النعم، وبصنع كل ما هو حسن

أنا أعبر عن «أناي» الحقيقي

أنا أرى ذاتي مدركة وحدتي مع وجود قوة الإله. أنا أدرك قوة الإله كمصدر لكل رغباتي في ذاتي. أرى نفسي داعية هذا الوجود بثقة لكي يلبي كل احتياجاتي. أنا دون جدل أحب كل تعابير الإله، لأنني أفهم حقيقتها. أنا أسير في الحياة بصداقة سعيدة مع «أناي» الإلهي وبفرح أعبر عن الطيبة التي أكونها. حكمتي وفهمي القوة المعنوية يتعاضمان، وبمرور كل يوم أعبر بشكل أكثر تامة عن جمالي الداخلي وقوة «أناي» الداخلي. يوجد النظام الإلهي على الدوام في تجربتي الحياتية، ولدي وقت كاف لأقوم باختياري. أنا أمثل الحكمة والفهم والحب في كل علاقاتي المتبادلة مع البشر الآخرين، والإله يتحكم بكلامي. أرى كم هو

تام التعبير عن أناي الروحي الغني الذي أستعمله للخير في عالمي. أرى كيف تتمثل طاقة الروح الخلاقة في عملي، بسهولة وفهم عميق وحكمة أكتب وألفظ كلمات الحقيقة، والأفكار الممتعة، التي تسمو بي وتجري عبر وعيي وتتمثل بفرح، وأنا أتتبع الأفكار الحاصلة وأحققها بشكل تام في الحياة. وهذا هو واقع الحال.

حقك الطبيعي يتمثل ذاتياً منذ الولادة بالطرائق التي ترضيك

أنا أعبر عن ذاتي بحرية

أنا فعلاً سعيد (ة)، أنا أتمتع بإمكانات رائعة أن أكون ذاتي وأن أمثل «أناي». أنا جمال ومسرة العرفان، وتعبير عن الكون. أنا أحيط نفسي بنزاهة إلهية وبالعادلة. أنا أعلم بوجود العمل الإلهي الصحيح، وأياً كانت النتيجة هو كامل بالنسبة لي ولجميع من لهم علاقة به. أنا أشكل وحدة متكاملة مع تلك القوة التي أوجدتني. أنا ساحر (ة) وأتلذذ بحقيقة وجودي ذاتها. أنا أقبله كما هو وأستحسنه. أنا أقول: ليكن الأمر كذلك. وأعرف أن كل شيء حسن في عالمي الساحر مباشرة هنا ومباشرة الآن. وهذا هو واقع الحال.

إذا أردت الحب والاستحسان من أعضاء أسرتك، يجب عليك أن تحبهم وتستحسنهم

أنا أبارك بكل حب أسرتي

لا يوجد مثل هذه الأسرة المميزة. كأسرتي عند كل شخص، وليس لدى الجميع الإمكانية المضاعفة لفتح القلوب كما تفعل أسرتي. لا تقيدنا أباطيل المجتمع، ولا رأي الجيران. نحن أعلى شأنًا بكثير من ذلك. نحن أسرة انبثقت من الحب. ونحن بفخر نستحسن كل عضو متميز من أسرتنا. أنا مميز (ة) وجدير (ة) بالحب. أنا أحب وأستحسن كل عضو في أسرتي الساحرة، وهم بدورهم يحبونني. أنا بأمان. كل شيء في عالمي حسن.

كيف تنظر إلى المتقدمين في السن؟ ما تعطيه الآن سوف تأخذه عندما تصبح هرمًا

أنا أواسي أبي بحب

إذا كانت لديك مشكلات مع أبيك من أي نوع، فكر ملياً وتحدث معه للإجابة عن كل الأسئلة المتراكمة، سامحه أو سامح نفسك. قل له إنك تحبه. رتب الأمور في روحك لتحصل على المشاعر التي تليق بك أكثر.

أحياناً، عندما يكون كل شيء في حياتك رائع، يبرز قلق من حدوث شيء ما سيئ ويحرمك من كل حسن. أنا أسمى ذلك قلق عابر. إنه خوف وعدم ثقة بالنفس. اعترف به كشيء يترافق مع أحزاننا، اشكره على المشاركة ودعه يمر.

أنا دائماً محمي (ة) بشكل رائع

تذكر أنه عندما تأتيك فكرة تفزعك، فهي تحاول أن تحميك. أليست هذه حقيقة الخوف؟ عندما تفزع ترتفع كمية الأدرينالين في دمك بشكل حاد. قل للخوف: «أنا أقدر لك أنك تريد مساعدتي». ثم رد مقولة عن هذا الخوف بالذات. اعترف بهذا الخوف واشكره، ولكن لا توله أهمية خاصة.

لا يتحتم علينا أن نعرف كيف نغفر. كل ما يُطلب: الرغبة في الغفران. فالكون سوف يهتم بكيفية فعل ذلك

أنا أصفح عن كل التجربة القديمة

عندما تلفظ كلمة «الغفران»، من الذي تتذكره؟ من هو ذلك الشخص أو التجربة، الذي لا تستطيع نسيانه أو الصفح عنه؟ ما الذي يجعلك متمسكاً بالماضي؟ عندما ترفض الصفح والمغفرة، أنت تتمسك بالماضي وتصنع لنفسك عدم إمكانية العيش في الحاضر. ولكنك حينما تعيش الحاضر فقط، يمكنك أن تصنع المستقبل. الغفران هو هديتك لنفسك. إنه يحركك من التجربة الماضية ومن العلاقات السابقة. الغفران يمكنك من العيش في الحاضر. عندما تغفر لنفسك وتغفر للآخرين فأنت تتحرر بالفعل. مع الغفران يأتي إحساس مذهل بالحرية. غالباً ما يكون ضرورياً أن تغفر لنفسك لأنك تستسلم لتجربة حياتية مرضية، ولأنك لا تحب نفسك بدرجة كافية للتحرر من هذه التجربة. من أجل ذلك أحبب نفسك، واصفح عن نفسك، اصفح عن الآخرين وعش حاضرك. لتدرك ولتع المرارة القديمة أو الألم القديم لكي ترميها عن كاهلك وتبعدها، وسوف يفتح قلبك

بشكل واسع. عندما تسبح في الحب فأنت دائماً بأمان. اصفح عن كل الناس.
اصفح عن نفسك. اصفح عن كل التجربة الماضية. أنت حر.

كلما كررنا ذاتنا ولمنا نفسنا أكثر، يتضاءل النجاح في حياتنا. كلما لمنا
نفسنا أقل، تتحسن حياتنا على كل المستويات

أنا حر (ة)

أنا روح صرف، ونور أيضاً، وطاقة أيضاً. أنا أرى نفسي حراً (حرة). أنا
حرة (حر) في أفكاري. أنا حر (ة) بمشاعري. أنا حر (ة) بجسدي، أشعر أنني حر
(ة) بحياتي. أنا أسمح لنفسي بالدخول في تماس مع ذلك الجزء مني، الذي يعتبر بلا
خطيئة روحاً حرة. أنا أبعد عن نفسي كل القيود والمخاوف الإنسانية البحتة. أنا لن
أشعر بعد الآن أنني محصور (ة) في الزاوية. أنا أدخل في تماس مع النور الخالص
داخلي. أفهم أنني أصبح شيئاً ما أكبر بكثير من شخصي المفرد، أو من مشكلاتي أو
من ألمي. كلما تواصلت أكثر مع ذلك الجزء مني، تحررت أكثر في كل نواحي
حياتي. أنا أستطيع باختياري الشخصي أن أصبح ذلك الجزء من شخصيتي الحر
تماماً. فإذا كنت قادراً أن أصبح حراً في ناحية واحدة، فأنا قادر (ة) أن أصبح كذلك
في نواح كثيرة. أنا أريد أن أكون حراً (حرة). تلك الروح المحضة تعرف كيف
تقودني وتوجهني بالشكل الأمثل بالنسبة لي. أنا أثق بذلك الجزء الروحي مني،
وأعرف أنني إذا كنت حرة (حراً) فأنا في مأمن. أنا حر (ة) في حبي لنفسي. أتيح
لحبي لذاتي أن يجري بأكبر قدر ممكن من الحرية. لا خطر في كوني حر (ة). أنا
شخصية، وأنا حر (ة)، وهذا هو واقع الحال.

السعادة هي شعور حسن بالذات

أنا أستطيع أن أفعل ما أريد

أنا الآن ناضجة (ناضج)! أستطيع أن أفعل ما أريد. وعندما أفعل ما أريد
فعله، تحدث لي أشياء رائعة. أنا أحمي نفسي بالقول: «لا» للآخرين. بحماية
نفسي، أجد فرحاً أكثر في عالمي. متاح لي أن أفرح وأفرح. كلما سررت أكثر
يحبني المحيطون بي أكثر. أنا أحب وأستحسن ذاتي، أشعر أنني على خير ما يرام.
كل شيء حسن في عالمي المفعم بالمسرات.

إننا نقوم برحلة لا نهائية عبر الأبدية. نعيش حياة بعد أخرى. ما لم نحققه في الحياة سوف نحققه في أخرى

لا موت

يستحيل انتزاع روحنا منا، لأنها جزؤنا الخالد. لا تستطيع مبررات أو إثباتات أن تأخذ روحنا. والموت أيضاً لا يمكنه انتزاع روحنا، لأنها خالدة. هذا الجزء منا حي أبداً. كل البشر الذين نعتقد أنهم فارقوا هذا الكوكب ما يزالون هنا. في البداية المطلقة والروح المطلق، كانوا دوماً وما يزالون الآن وسيبقون إلى الأبد. الحقيقة تكمن في أننا لم نعد على اتصال مع أجسادهم المادية، ولكننا عندما نغادر أجسادنا فإن أرواحنا سوف تتحد. لا موت. هناك فقط تحول دوري للطاقة؛ تغيير الشكل. عندما نتحد بأرواحنا، نسمو على الصغائر والقيود. عقلنا عظيم جداً. روحنا، ونفسنا، وحقيقة ما نكون، محمية دائماً، بأمان دائماً وحية دائماً. وهذا واقع الحال.

المأساة قد تنقلب إلى أعظم نعمة، إذا وعيناه على مستوى أعلى

أنا أتيح لنور حبي أن يتألق

إذا كنا نستطيع رؤية النور في الظلمة، عندما نتألم، أو عندما نخاف، أو نحزن، فإننا نشعر بأننا وحيدون بشدة. تعالوا نفكر بذلك النور على أنه ألق حب شخص ما. هذا الحب يدفننا ويطمئننا. نحن كلنا نعرف الناس الذين فارقونا. لتع ولتدرك ألقهم ولتسمح لنور حبه أن يحيط بك ويطمئنك. يتمتع كل منا احتياطياً غير محدود من الحب. كلما كان ما نعطيه من الحب أكثر يكون ما نتلقاه أكثر، أجل يكون الشعور مؤلماً أحياناً، ولكن الحمد لله، إذ بإمكاننا أن نشعر. ليشع قلبك حباً. كن هادئاً. وهكذا هو واقع الحال.

لتشعر كيف ينفتح قلبك، ولتفهم أن المكان فيه يكفي ليتسع لك

أنا أحب نفسي دون أي اعتراضات

إذا كانت طفولتك ملأى الخوف والصراع، وإذا كنت الآن فكراً تقتل نفسك بسبب ذلك فإنك تستمر في قتل الطفل في داخلك أيضاً. ليس للطفل في داخلك مكان يلجأ إليه. أحبب ذاتك الآن بقوة لكي تسمو على قيود أبويك. لم يكونوا يعرفون طريقة أخرى للتعامل معك، لقد كنت لفترة طويلة طفلاً جيداً صغيراً. كنت تفعل بالضبط ما علمك إياه أبوك أو أمك. أن الأوان أن تكبر وأن تتخذ قرارات الكبار.

اللوم لا يجعل أبداً الشعور الذاتي أحسن، ولا يصحح الوضع. توقف عن معاناة الشعور بالذنب. حرر نفسك من سجنك الشخصي

أنا أغفر لنفسي كل ما أفعله بشكل خاطئ

كثيرون منكم يعيشون تحت وطأة اللوم الثقيلة. أنت تشعر دائماً بأنك لست بخير. تشعر أنك تفعل كل شيء بشكل خاطئ. أنت تعتذر دائماً. أنت لا تغفر لنفسك ما فعلته في الماضي. تفرض إرادتك على الآخرين كما فرضت عليك إرادة أخرى في وقت ما. إن الشعور بالإثم لا يحل شيئاً. إذا اقتربت فعلاً في الماضي ما تأسف له، توقف عن الأسف! إذا كان بمقدورك تصحيح ما سببته للآخرين، فافعل ذلك. وإذا لم يكن ذلك في مقدورك، لا تكرر ما فعلت. فاللوم يبدو بمثابة عقاب والعقاب مؤلم. اصفح عن نفسك وعن الآخرين. اخرج من السجن الذي زججت بنفسك فيه.

كل ما في حياتك: أي تجربة، أي علاقات - هو مرآة ثابته تفكيرك

أنا شخص منسجم

كل أعمالي موجهة إلهياً في المجرى الصحيح، وتنتهي إلى نتائج كاملة. كل ما أفعله وأقوله أو أفكر فيه يقع في انسجام مع الحقيقة. في حياتي ودروسي يسود علم كامل، ومستمر وصحيح، لا خطورة في أن أتغير. أنا أحرر كل الأفكار أو الذبذبات عن التداخل، والفوضى، وعدم الانسجام، والإهمال وعدم الثقة. هذه الأفكار مبعدة تماماً من وعيي. أنا مرتبط (مرتبطة) بانسجام مع كل من أولئك الذين التقيتهم في تجربتي الحياتية. يحب الناس العمل معي، يحبون صحبتي. إن الأفكار التي أمثلها، والمبادئ يفهمها الآخرون بسهولة ويحبونها. أنا إنسان محب ومرح، والجميع يحبونني. أنا بأمان. يلقاني الناس في كل مكان بحفاوة. كل شيء حسن في حياتي والحياة تتحسن باستمرار.

ابحث في قلبك عن الظلم المستتر، اصفح عنه وأبعده

أنا موجود في مركز الحقيقة والطمأنينة

أينما كنت، يوجد الروح، والإله، والخير اللا نهائي، والحكمة اللا نهائية، والانسجام اللا نهائي والحب فحسب. ولا يمكن أن يكون الأمر غير ذلك. ما من ثنائية. لذلك بالضبط هنا والآن في مكان عملي أصرح وأؤكد أنه يوجد الانسجام اللا نهائي، والحكمة والحب فحسب. لا توجد مشكلات دون حل، لا توجد أسئلة دون أجوبة. أنا أختار الآن السمو على المشكلة لأجل البحث عن الحل الصحيح إلهياً لكل اختلاف ظاهري في جو هذا العمل المنسجم حقاً. نحن نرغب في الدراسة والخروج عن حدود هذا الاختلاف الظاهري والفوضى. إننا نتحرر من الشعور بالإثم ونتوجه إلى البحث عن الحقيقة. إننا أيضاً مستعدون للتحرر من أي قناعة ثابتة من قناعات الوعي، التي قد ندخلها في هذا الوضع. نختار معرفة الحقيقة والحقيقة تحررنا. الحكمة الإلهية، والانسجام الإلهي والحب الإلهي تسيطر دون منازع داخلي وحولي وحول وداخل كل إنسان في هذا المكتب. هذه التجارة تجارة إلهية، والإله يوجهنا الآن ويقود كل أفعالنا. باسمي وباسم كل من يعمل هنا، أنا أنادي بالسلام والأمن والانسجام وشعور الحب العميق للذات، والرغبة المبهجة في حب الآخرين، إننا نعيش في الحقيقة والبهجة.

الشفاء يعني التماسك في وحدة متكاملة، واستحسان الذات تماماً، وليس فقط نواحي شخصيتنا التي تروق لنا

أنا أستطيع أن أشفي نفسي على كل المستويات

هذا زمن المواساة وزمن الشفاء. توجه إلى داخل نفسك واتصل بذلك الجزء منك الذي يعرف الطريق إلى الشفاء. هذا ممكن. اعلم أنك توجد في عملية الشفاء. أن الأوان لتكتشف قدرتك على الشفاء؛ قدرة ساطعة وقوية. أنت موهوب بشكل غير عادي. فكن مستعداً إذاً للارتقاء إلى مستوى جديد، وللبحث في نفسك عن المواهب والقدرات، التي لم تكن حتى تتصور وجودها، ليس معالجة المرض، وإنما حقيقة شفاء نفسك على كل المستويات الممكنة. أنت روح؛ ولأنك روح أنت حر في أن تنفذ نفسك... والعالم. وهذا هو واقع الحال.

المرض يولد من الحقد وعدم الصفح. الغفران لا يملك شيئاً مشتركاً مع التغاضي. غالباً جداً ما يكون ضرورياً لك أن تغفر لذلك الشخص بالذات، الذي يكون الصفح عنه أصعب ما يمكن. لقد اكتشفت أن الغفران والتحرر من الشعور بالضغينة يساعد في الشفاء حتى من السرطان

أنا أجدب نحو المعجزات

طبية مفاجئة ومجهولة تأتيني اليوم. أنا أسمى بما لا يقاس من القواعد والتعليمات؛ الحدود والمحدودية. أنا أغير وعيي، وتأتي المعجزات. في كل مؤسسة طبية يتزايد عدد الأطباء، الذين انفتح لهم الطريق الروحي. أنا أستجلب الآن هؤلاء الناس في كل مكان. إن هالة المودة النفسية من الحب والاستحسان مغناطيس للمعجزات الصغيرة في كل لحظة من اليوم. حيثما أتواجد، يوجد جو الشفاء، الذي يبارك الجميع ويحمل لهم السلام. وهذا هو واقع الحال.

إذا لم ننجز التغييرات الداخلية، فإن المرض سيعود أو يولد مرضاً آخر

أنا أتيح لكياني كله أن يومض بالنور

انظر عميقاً في ذاتك في مركز كيائك ذاته، وابحث عن ذلك النور الضئيل الساطع والمتعدد الألوان. لديّ مركز الحب والطاقة الشفائية ذاته. راقب كيف يبدأ هذا النور الضئيل بالخفقان والنمو، حتى يملأ قلبك كله. أتح له أن يشمل جسدك من أعلى رأسك وحتى نهاية أصابع قدميك. إنك تتألق الآن بهذا النور الرائع المتعدد الألوان. إنه حبك وطاقتك الشافية. أتح لجسدك أن يهتز بالتوافق مع هذا النور. يمكنك أن تقول لنفسك: «أنا أصبح مع كل نفس أكثر صحة فأكثر». اشعر كيف يشفي هذا النور جسدك من المرض. أتح لهذا النور أن يشع منك إلى غرفتك، وإلى عالمك وإلى مكانك الخاص في هذا العالم. سوف ترى كل شيء بوحدة متكاملة. أنت مهم، لك قيمة. هنالك أهمية لما تفعله بحبك في القلب. أنت فعلاً مهم جداً. وهذا هو واقع الحال.

كل مرض يلقننا درساً

يدي: يدان شافيتان

اللامسة باليدين أمر طبيعي وعفوي. إنها طريقة موهبة في القدم. أنت تعرف أنه عندما يؤلمك جسدك أول ما تفعله هو أن تضع كفك على المكان الذي يؤلمك، لكي تشعر بالتحسن. لذلك اسمح لنفسك باكتساب الطاقة. خذ نفساً عميقاً

وتحرر من التوتر أو الخوف أو الحنق أو الألم، واسمح للحب أن يتدفق من قلبك. اسمح لقلبك أن ينفتح، لكي تتلقى الحب في جسدي. إن جسدي يعرف بدقة ماذا يفعل مع طاقة الشفاء هذه وكيف يستخدمها. أنت ترى كيف ينبع نور الحب من قلبك: نور رائع. اسمح لقلبك هذا أن يتسرب من يديك. ثم إلى الكفين. هذا النور يتخلل كل كياناتك إشفافاً وتفهماً وحباً. ترى نفسك بوحدة متكاملة ومعافى. يداك هائلتا القوة. أنت تستحق الحب. تستحق الطمأنينة، تستحق الشعور بالأمان. تستحق الاهتمام. واسمح لنفسك بالتلقي. وهكذا هو واقع الحال.

من الضروري لنا أن نفعل أكثر بكثير من علاج الأمراض، لا بد لنا من التخلص من سبب المرض، توجه إلى داخل ذاتك، ادخل إلى حيث بدأت عملية المرض

كل يد تلامسني هي يد شافية

أنا كائن ثمين ومحبوب من قبل الكون. عندما يتعظم حبي لذاتي، فإن مرآة الكون تفعل الشيء ذاته، إذ تزيد هذا الحب بسخاء أكبر. أنا أعرف أن قوة الكون موجودة في كل مكان وفي كل إنسان وموضع وشيء. إن قوة مُجبة شافية تتخلل مهنة الطبيب، وتوجد في كل يد تلامس جسدي. أنا أجلب إلى عملية شفائي فقط الشخصيات عالية التطور. إن وجودي يساعد في تجلي الصفات النوعية الشافية لدى كل طبيب. عندما يعمل معي الأطباء والممرضات يدهشون لمواهبهم الشافية.

الجسد شأن كل شيء في الحياة مرآة أفكارك وقناعاتك الداخلية. كل خلية تستجيب لكل فكرة من أفكارك ولكل كلمة تقولها

أنا أنصت لرسائل جسدي

في عالم التغيرات هذا أنا أختار المرونة في كل النواحي. أنا على استعداد لتغيير أفكارتي وقناعاتي لتحسين حياتي وعالمي. جسدي يحبني، كيفما سلكت معه. جسدي يحافظ على الاتصال معي، وأنا الآن أنصت لرسائله. أنا مستعدة أن أتلقى هذه الرسائل. أنا ألفت انتباهي لها وأدخل التعديلات الضرورية. أنا على كل المستويات أعطي جسدي ما يحتاجه لتكون صحته على خير ما يرام. أنا أنادي قوتي الداخلية دائماً حينما أحتاجها. وهذا هو واقع الحال.

الصحة الجيدة تتجلى في كونك لا تتعب؛ لك شهية طيبة؛ تنام بسهولة وتستيقظ كذلك؛ لديك ذاكرة جيدة؛ مزاج جيد؛ أنت دقيق في أفكارك وسلوكك؛ أنت نزيه، متواضع، شاعر ومحب، إلى أي حد أنت سليم معافى؟

إن جسدي وعقلي ونفسي هم فريق سليم معافى

جسدك يكلمك دائماً. ماذا تفعل، عندما تتلقى رسالة من الجسد على صيغة ألم صغير؟ أنت تذهب عادة إلى الطبيب أو إلى الصيدلية لتتناول قرصاً ما. أي إنك تقول لجسدك: «اخرس! لا تثرثر معي، أنا لا أريد سماعك». هذا ليس حياً لجسدك. عندما تحس ببداية الألم، أو أن شيئاً يبدو لك خاطئاً قليلاً، اجلس. أغمض عينيك واسأل نفسك بصوت خافت جداً: «ماذا يجب علي أن أفهم؟» وأنصت إلى الجواب لعدة دقائق. فيمكن أن يكون الجواب بسيطاً جداً مثل: «نم قليلاً». أو يمكن أن يكون أكثر تعقيداً، إذا أردت أن يعمل جسدك لصالحك، فلا بد أن تصبح جزءاً من الفريق الشافي الذي يضم الجسد والعقل والنفس.

إن بعض الناس لا يمكنهم أن يقولوا: «لا» طريقة رفضهم الوحيدة، التي يعرفونها، هي المرض

أنا أتلقى ما هو أكثر فائدة لي

إذا قذفتك بحبة بطاطا ساخنة، ما الذي ستفعله بها؟ هل كنت ستلتقطها؟ هل كنت ستحتفظ بها في يدك حتى تحرقك؟ ولماذا عليك أن تلتقطها عموماً؟ لماذا لا تبتعد عن طريقها ببساطة؟ توجد على الدوام إمكانية لرفض أي شيء، حتى الهدية، أنت تفهم ذلك.

إذا أردت الانتقال إلى بيت آخر، اشكر بيتك الحالي من أجل ما كان يعنيه بالنسبة لك. كن معترفاً بفضلته ولا تقل له: آه، أنا أكره هذا المكان. لأنك في هذه الحال لن تستطيع أن تحب ما تجده. أحب المكان الذي توجد فيه، وسوف تستطيع أن تكتشف مكاناً جديداً ساحراً لنفسك.

بيتي ملجأ آمن

انظر إلى بيتك. هل هو فعلاً المكان الذي تريد بشدة أن تسكن فيه؟ هل هو مريح ومليء بالسرور أم هو ضيق، وقدر ودائماً ليس فيه لذة؟ إذا لم يكن

يحلو لك، فلن تستطيع أبداً أن تتلذذ، بيتك هو انعكاس لك. في أي حالة هو؟ اذهب ونظف خزائن الألبسة والبراد. أخرج من الخزانة كل ما لم تلبسه لفترة طويلة. قم ببيعه أو إعطائه أو أحرقه. تخلص من كل ذلك، لكي تفسح مكاناً للجديد. وعندما تقوم بذلك قل: «أنا أنظف كل زوايا عقلي». وافعل الشيء ذاته بالبراد. ارم كل الطعام المخزن لفترة طويلة وبقايا الطعام. إن الناس الذين تتراكم الأشياء غير اللازمة في خزائن ملبوساتهم وفي ثلاجاتهم، تزودهم أدمغتهم بأفكار شبيهة تضيق المكان فحسب. اجعل من بيتك مكاناً ساحراً للإقامة فيه.

النقود طاقة؛ النقود مقياس الخدمات. النقود شكل ومضمون. للنقود ذلك الجوهر الذي نضعه فيها والذي نؤمن به فحسب. إننا نعطي النقود أهمية كبيرة جداً، لكننا في الواقع نؤمن بأن النقود مقياس ما نستحقه دخلي يتزايد باستمرار

إن الطريقة الأسرع لزيادة دخلك هي القيام بعمل عقلي. ما الذي يمكنك أن تفعله لمساعدة نفسك؟ ويمكنك أن تختار: هل تستحضر أم ترفض النقود وأشكال الازدهار الأخرى؟ فالشكاوى لا تغير في شيء أبداً. لديك رصيد في البنك الكوني الروحي، ويمكنك أن تضع في هذا الرصيد مقولات إيجابية وأن تؤمن بأنك تستحق، أو يمكنك ألا تفعل ذلك. ردد مقولة: «دخلي يتزايد باستمرار وأنا جدير بالازدهار».

يمكن أن تضع الوقت سدى بالشكوى والبكاء على ما لم يتيسر، أو على أنك لست جيداً لدرجة كافية. ولكن يمكنك أن تقضي وقتاً وأنت تفكر بتجربة حياتية بهيجة. الحب لذاتك والأفكار البهيجة السعيدة: هي الطريقة الأسرع لصنع حياة ساحرة

أنا أتمتع برصيد لا محدود

كل شيء في حياتنا اللا نهائية يبلغ حد الكمال، وبوحدة متكاملة وتامة. نحن نسر لأننا نفهم أننا والقوة التي أوجدتنا بشكل وحدة متكاملة، هذه القوة تحب كل ما أبدعته بما في ذلك نحن. إننا أبناء الكون المفضلين، وهبنا كل

شيء. نحن شكل الحياة الأسمى على هذا الكوكب، ونحن مزودون بكل ما هو ضروري من أجل أي تجربة حياتية. عقلنا متصل دائماً بالعقل اللا نهائي الأوحده، وبالتالي، إذا أمانا بذلك، فإن كل المعرفة والحكمة في خدمتنا. إننا نؤمن أننا سوف نبني لأنفسنا فقط ما يخدم خبرنا الأسمى، وسعادتنا العظمى، وما سيكون كاملاً لنموننا الروحي وارتقائنا، نحن نحب أنفسنا كما هي. لا سيما أننا مأخوذون بتجسدنا، الذي اخترناه بأنفسنا في هذه الدورة من الحياة. إننا نعلم أن بإمكاننا دائماً أن نغير شخصيتنا الفردية وحتى جسدنا من أجل التعبير الأمثل لطاقتنا الكاملة. نحن سعداء بلا نهايتنا ونعرف أن أماننا تمتد كل جملة الإمكانيات في كل الجهات. إننا نؤمن بشكل مطلق بالقوة الوحيدة ونعلم أن كل شيء حسن في عالمنا. وهذا هو واقع الحال.

لدى اكتشاف الرسائل القديمة في ذاتك، وتحرير ذاتك منها، كن حنوناً وطيباً مع الطفل في داخلك وهدئ من روعه. قل: «كل تغيراتي مريحة، وسهلة وسارة»

أنا أحب ذاتي بالكامل في الحاضر

الحب هو أكبر ممحاة. الحب يمحو حتى أكثر الطبقات عمقاً لأن الحب أعمق ما في الوجود. إذا كانت طبيعة طفولتك ساطعة جداً، وأنت تقول على الدوام: «إنه ذنبهم. أنا لا أستطيع أن أتغير»، سوف تظل في طريق مسدود. لا بد لك من العمل كثيراً مع المرأة. انظر إلى خيالك في المرأة، أحب نفسك من رأسك حتى قدميك. مرتدياً وعارياً. انظر إلى عينيك وأحب نفسك والطفل في داخلك.

يعمل كل منا مع طفل في الثالثة داخلنا. الغالبية منا، لسوء الحظ، يصرخون في وجه هذا الطفل، ثم يدهشون بعد ذلك، لماذا لا نوفق في حياتنا

أعانق بحب الطفل في داخلي

أحبب الطفل في داخلك. هو طفل مذعور، طفل تعرض للإيذاء، طفل لا يعرف ماذا يفعل. كن إلى جانبه. عانقه وأحبيه، وافعل ما بوسعك لتتهدم باحتياجاته. دعه يفهم حتماً: مهما يحدث، أنت سوف تكون إلى جانبه دائماً. أنت لن تدير له ظهره ولن تهرب منه. أنت سوف تحب دائماً الطفل في داخلك.

أنت لا تستطيع أن تتقن الدرس الذي حددته الحياة لغيرك. يجب أن يقوموا بذلك بأنفسهم، وسوف يفعلون عندما يصبحون مستعدين لذلك كل يوم أتعلم شيئاً جديداً

إننا نرغم الأطفال أن يتذكروا تاريخ المعارك، أليس رائعاً أن نعلمهم بدلاً من ذلك التفكير، حب ذاتهم وإقامة علاقات جيدة وأن يكونوا آباءً حكماء، وكيف يتعاملون مع النقود، وكيف يحافظون على صحتهم. قلة منا علّموا أطفالهم أن يتغلبوا على هذه التوجهات المختلفة من حياتنا. إذا كان لدينا جميعاً هذه المعرفة، لكننا تصرفنا بطريقة أخرى.

إذا كانت لديك عادة ما. اسأل نفسك كيف تخدمك هذه العادة؟ ما الذي تقدمه لك؟ ما الذي يحدث لو تحررت من هذه العادة؟ غالباً ما يقول الناس: «حياتي كانت أفضل لولاها». لماذا تعتبر أنك لا تستحق حياة أفضل؟

أنا أتحرك من الحاجة إلى هذه الحالة في حياتي

نحن نكوّن العادات والقناعات الثابتة، لأنها تخدمنا بشكل من الأشكال. فأحياناً نعاقب أحداً ما، وأحياناً نحب شخصاً ما. أقل ما يقال عن كمية الأمراض التي تنشأ عن رغبتنا في معاقبة أحد والدينا أو عن حبنا له أنها مدهشة: «سأصاب بالسكري، تماماً كوالدي لأنني أحبه كثيراً». لا يحدث ذلك دائماً بإدراك، ولكننا إذا بحثنا داخلنا فسنجد مثل هذه القناعة الثابتة. نحن غالباً ما نصنع سلبية لأننا لا نعرف كيف نتصرف في إحدى نواحي حياتنا. من الضروري أن نسأل أنفسنا: «علام أسف أنا؟» «ممن أنا غاضب؟» «ما الذي أحاول تجنبه؟» «كيف يمكن أن ينقذني هذا؟» فإذا لم نكن مستعدين أن نبعد شيئاً ما، فلن تجدي أي إجراءات نفعاً. عندما نكون مستعدين للتخلص، يكون من المدهش بكل بساطة كيف يمكن لأقل الأحداث شأناً أن تساعدنا على التحرر.

لا تعيش فيك قناعاتك الشخصية فحسب، بل وقناعات الأسرة والمجتمع أيضاً. الأفكار تنتقل بالعدوى

أنا جيد (ة) بدرجة كافية

إذا استوطن فيك الرأي القائل: «لا يمكنك أن تملك هذا»، فكر على هذا النحو: «أنا مستعد (ة) أن أبعد هذا الرأي، لا أريد أن أؤمن بذلك بعد الآن». لطفاً، لا تتعارك مع الفكرة. هذا ليس عملاً ثقیلاً. أنت تبدل فكرة بكل بساطة. أنت مولود كي تستمتع بالحياة. أكد لنفسك، أنك الآن مستعد وتريد أن تنفتح على الوفرة والازدهار اللذين ينتظرانك في كل مكان. صرح بذلك لنفسك فكراً هنا والآن: «أنا أستحق الازدهار. أنا أستحق ما هو حسن». ما صرحت به قد تم تنفيذه في الوعي، والآن يبدأ في التحقق في تجربة الحياة. وهذا هو واقع الحال.

إذا كنت شخصية سلبية جداً، تنتقد ذاتها والآخرين، إذا كنت ترى الحياة بأكثر الألوان سلبية، إذا فقد أن الأوان أن تتلفت حولك وتصبح شخصاً محباً. لا بد لك أن تتذرع بالصبر تجاه نفسك. لا تغضب من نفسك لأن هذا لا يحدث بسرعة كافية

أنا أصرح بغنى وتمام حياتي

أنا الآن أختار التحرر من القناعات المقيدة، التي تعيقني عن تلقي النعم التي أتمناها. أعلن أن كل القناعات الثابتة السلبية في وعيي تكنس الآن، وتمحى وتذهب بعيداً عني. إن وعيي الآن يمتلئ بقناعات فكرية، ثابتة إيجابية، منشطة تسهم بنصيب في صحتي ورفاهيتي وعلاقاتي المليئة بالحب. الآن أطلق بعيداً عني كل ثوابت التفكير السلبية، التي تثير خوف فقدان وخوف الظلام وخوف الأذى وخوف الفقر والألم والوحدة والتدمير الذاتي لأي سبب كان، والإنقاص من شأن الذات، وأي عبء، وأي خسارة وما شابه من توافه يحتمل أن تكون مستترة في إحدى الزوايا المظلمة من وعيي. أنا الآن حر (ة) لأنني أتيح لنفسي أن أتلقي كل خير الحياة الذي كنت قد طلبته. أنا أعلن الآن لنفسي كل خيرات وغنى الحياة بكل وفرتها: الحب غير المحدود، والازدهار، وصحة النفس والجسد، والمواهب الإبداعية التي لا تنضب، والسلام والطمأنينة. أنا أستحق كل ذلك ومستعد (ة) الآن أن أتلقيه على قاعدة ثابتة. أنا مشترك في الخلق مع قوة الحياة اللا نهائية الأوحده، ولذلك كل الإمكانيات مفتوحة لي، وأنا مسرور بذلك. وهذا هو واقع الحال.

كل ما يحدث خارج ذاتنا: مجرد مرآة لشكل أفكارنا

أنا أثق بعقلي الداخلي

يوجد وعي وحيد شامل، هو في كل مكان وفي كل زمان. هذا الوعي يوجد داخلكم، وداخل كل شيء تنتظرونه من الحياة. إذا وجدت نفسك تائهاً أو فقدت شيئاً ما، لا تفكر: «وجدت نفسي في المكان الخطأ» أو «لن أجد مخرجاً». توقف عن ذلك، اعلم أن الوعي الموجود فيك والوعي الذي يتوطن في الشيء الذي تبحث عنه يصل ما بينكما. لا شيء يضيع إلى الأبد في العقل الإلهي. ثق بوعيك الداخلي.

إحدى مكافآت الحب الشعور الحسن بالذات

لا نهاية لحي

نحن ننسى أحياناً أن في هذا العالم الكثير من الحب، والكثير من الحب في قلوبنا. نظن أحياناً أنه غير كاف أو أنه قليل جداً. لذلك نخبئ ما نملك منه أو نخاف أن نطلقه. نخاف أن نعطي مخرجاً لحبنا. لكن أولئك المستعدين للتعلم يعون أنه كلما سمحنا لأنفسنا بإشعاع مقدار أكبر من الحب، كان ما يبقى منه لدينا أكثر، وكان ما نسترده أكبر. الحب لا نهائي في المكان والزمان. في الحقيقة إن الحب أكبر قوى الشفاء الموجودة. لولا الحب لما استطعنا البتة أن نحيا. إذا لم يتلق حديثو الولادة الحب والتعلق، فإنهم يحرمون من القوة ويموتون. أكثرنا يفكر أنه قادر على الحياة دون حب، لكن الأمر ليس كذلك. الحب للذات هو القوة التي تشفيها. أحب نفسك أكثر ما استطعت وأعط الحب.

ثلاث مرات على الأقل في اليوم افتح ذراعيك بشكل واسع وقل: «أنا مستعد (ة) لاستقبال الحب. استقبل الحب بالنسبة لي آمن»

أنا جدير (ة) بالحب

لا يجب عليك أن تحصل على الحب كأجر على عمل تقوم به، تماماً كما لا يجب أن تحصل على حق التنفس كأجر على عمل. أنت تملك حق التنفس لأنك موجود. ولك الحق أن تكون محبوباً لأنك موجود. هذا كل ما يتعين معرفته. أنت جدير بحب خاص بك. لا تدع الآراء السلبية لوالديك أو المجتمع أو الأباطيل المنتشرة، ترغمك على الاعتقاد أنك لست جيداً كفاية.

إن واقعية وجودك تكمن في أنك جدير بالحب. خذ هذه الفكرة وكن مدركاً لها
بوعي. عندما يتسنى لك ذلك ستجد أن المحيطين بك ينظرون إليك كشخص
جدير بالحب.

كل مرة تتأمل فيها، كل مرة تمارس فيها التصور من أجل الشفاء، كل
مرة تنطق فيها بشيء ما لشفاء كل الكوكب، أنت تدخل في تماس مع
البشر الذين يفعلون الشيء ذاته. أنت متصل مع بشر كل الكوكب الذين
يفكرون بشكل مماثل لك

أنا أساعد في إنشاء عالم لا خطر فيه أن يحب بعضنا بعضاً

إن حلمي هذا يساعد في إنشاء عالم لا خطر فيه أن يحب بعضنا
بعضاً، العالم الذي يحبوننا فيه كما نحن ويستحسنوننا. بالضبط هذا ما كنا
نريده عندما كنا أطفالاً لكي يحبوننا ويستحسنوننا كما نحن. أردنا أن
يحبوننا في هذا الوقت، وليس عندما نصبح أطول أو أذكى، أو أجمل، أو
عندما نصبح مشابهين لأبناء عمومتنا، أو إخواننا أو أخواتنا أو جيراننا. فقط
أن يحبوننا ويستحسنوننا تماماً كما نحن. إننا نكبر ونتمنى الشيء ذاته: أن
يحبوننا ويستحسنوننا كما نحن هنا والآن. ولكننا لن نحصل على الحب
والاستحسان من الآخرين، ما لم نتمكن أن نمنح أنفسنا ذلك. عندما نتعلم أن
نحب أنفسنا، يصبح حب الآخرين أسهل بالنسبة لنا. عندما نحب أنفسنا،
لا نوذي أنفسنا ولا نوذي الآخرين. إننا نتحرر من كل الأباطيل والآراء
حول أن أحداً ما ليس جيداً كفاية. عندما نعي أننا جميلون جميعاً بشكل غير
عادي، سوف نجد الطريق للاطمئنان العالمي، إلى العالم الذي لا خطر فيه
أن يحب بعضنا بعضاً.

إذا كنت تعتبر أنك تصرفت بشكل خاطئ، فأنت تبحث عن طريقة
لمعاقبة ذاتك

أنا أرتقي فوق كل القيود

كل تجربة ومن ضمنها ما نسميه «أخطاء» هي خطوة على طريق الحياة.
أحبب نفسك من أجل كل أخطائك، فهي مفيدة جداً لك. لقد علمتك الكثير. إنها
طريقة تعليمك. كن مستعداً أن تتوقف عن معاقبة نفسك على أخطائك. أحبب نفسك
لأنك مستعد أن تتعلم وتنمو.

ابحث عن مجموعة دعم جيدة، لا سيما إذا كنت لا تريد أن تفعل شيئاً
ما بمفردك. هناك سوف يساعدونك على النمو

لي الحق في الحياة التي أريدها

أي علاقات متبادلة تريد مع أمك؟ حول جوابك إلى مقولة وابدأ
بترديدها. بعد ذلك يمكن أن تتحدث مع أمك. فإذا استمرت بالضغط عليك فلن
تتمكن من شرح مشاعرك لها. لك الحق في حياتك الخاصة. لك الحق في أن
تكون ناضجاً. يحتمل أن يكون ذلك غير يسير. قرر ما هو ضروري لك،
ولكن لا تلمها على ذلك. قل لها ما تحتاجه اسألها: «كيف لنا أن نتجاوز
خلافاتنا؟» قل لها: «أنا أريد أن أحبك، أريد أن تكون علاقاتنا رائعة. ولا بد
لي من أن أكون كما أنا».

إن فكرة: «أنا إنسان سيئ» تثير شعوراً سلبياً. أما إذا لم تكن لديك فكرة
كهذه، فلا وجود لذلك الشعور. قم بتغيير هذه الفكرة وسوف يختفي ذلك
الشعور

الآن أنا مستعد كي أرى روعتي فحسب

الآن هذا هو اختياري أن أبعد عن عقلي وحياتي كل الأفكار السلبية،
المدمرة والمليئة بالخوف. لن أستمع بعد الآن للأفكار الضارة ولن أدخل في
أحاديث كهذه. لا يستطيع أحد اليوم أن يسبب لي الضرر، لأنني أرفض أن أومن
بأن أحداً يمكنه أن يسبب لي الضرر. أرفض أن أستسلم للمشاعر المدمرة مهما
بدت مبررة. أنا أرتقي فوق كل ما يحاول أن يغضبني أو يفزعني. لا تملك القوى
المدمرة سلطة علي. أنا ملائم بشكل رائع لكل ما هو ضروري لي أن أقوم به. أنا
أشكل وحدة متكاملة مع القوة التي أوجدتني. أنا بأمان. كل شيء حسن في عالمي.

سر إلى الفرح. ليكن شعارك لهذا العام هذه الكلمات: «سر إلى الفرح»!
ها كم هي الحياة! تنعموا بها اليوم!

أكرس هذا العام للعمل العقلي لأجل التغيير

كثير منكم في الأول من كانون الثاني من كل عام يبدؤون من قرارات
السنة الجديدة، لكن عزيبتكم تستنفذ بسرعة، لأنكم لا تتغيرون داخلياً. قبل أن
تنجزوا التغيرات الداخلية وقبل أن تكونوا مستعدين للعمل العقلي، لن تحدث أي
تغيرات خارجية. الشيء الوحيد الذي يجب عليكم تغييره هو الفكر، الفكر فحسب.

حتى الفكرة عن كرهكم لذاتكم هي فحسب كره ما تظنونه بأنفسكم. ما هو الإيجابي الذي يمكنكم أن تفعلوه لأنفسكم في هذا العام؟ ما الذي وددتم أن تفعلوه في هذا العام مما لم تفعلوه العام الماضي؟ ما الذي كنتم تتشبثون به في العالم الماضي وتريدون إبعاده عنكم هذا العام؟ ما الذي وددتم لو تغيرونه في حياتكم؟ هل أنتم مستعدون للعمل الذي سيجلب لكم هذه التغيرات؟

راقب ما يحدث في حياتك، واعلم أن تجربتك الحياتية ليست هي أنت ذاتك

أنا ألاحظ ما يجري داخلي

ماذا يجب عليك أن تفعل لكي تصل إلى ذلك الفضاء، حيث يمكنك أن تصبح أسعد وأقوى شخص في العالم؟ بالعمل الجيد على نفسك سوف تفهم قانوناً مهماً: ما تفكر به وتقله يخرج منك، يستجيب الكون ويعيد ما أعطيته. راقب نفسك الآن. راقب نفسك دون لوم أو انتقاد. من المحتمل أن هذا أحد أهم الحواجز التي يتعين عليك تجاوزها. بكل بساطة انظر بشكل موضوعي إلى ذاتك وإلى كل شيء يحيط بك. ببساطة سجل ما يكون هذا دون تعليق. ببساطة راقب. ما إن تحصل لنفسك على مجال يمكنك الدخول فيه، وتبدأ بملاحظة ما يجري: كيف تشعر بذاتك، كيف تستجيب، بماذا تؤمن، فسوف تخرج من الحيز الذي توجد فيه أكثر انفتاحاً بكثير.

يمكننا تدمير كوكبنا أو شفاؤه. كل شيء مناط بكل منا. اجلس كل يوم وأرسل طاقة محبة شافية إلى الكوكب. الكثير الكثير مرتبط بتفكيرنا

أنا مرتبط بالحياة كلها

أنا روح ونور وطاقة واهتزاز ولون وحب. أنا أمثل أكثر بكثير مما أفترض. أنا متصل بكل شخص على هذا الكوكب وبكل الحياة. أرى نفسي سليماً معافى، مقيماً في مجتمع يحب بعضه بعضاً ولا خطر فيه أن أكون ذاتي. أنا أتصور ذلك لنفسي ولنا كلنا، لأن الوقت قد حان للشفاء وبناء الوحدة. أنا جزء من ذلك التام. أنا متوحد مع الحياة كلها. وهذا هو واقع الحال.

كثيراً ما يأتي نمونا الروحي إلينا بشكل مفاجئ تماماً

أنا أفتح أبواباً جديدة في الحياة

إنك تقف في ممر الحياة، لقد أغلقت وراءك أبواباً كثيرة، وقد بقي خلف تلك الأبواب ما لن تفعله، أو تقوله، أو تفكر به أو تعانيه بعد الآن. يمتد أمامك ممر طويل وفيه أبواب كثيرة. خلف كل منها تنتفتح تجربة حياتية جديدة، هكذا أنت تخرج من الماضي. كلما تقدمت إلى الأمام، ترى نفسك وأنت تفتح أبواباً متنوعة إلى حياة ساحرة طالما أردت أن تحياها. أوكل أمرك لقائدك الداخلي الذي يقودك ويوجهك بالشكل الأمثل، وثق أن نموك الروحي متواصل. لا يهم أي باب يفتح، بل أي باب يخلق، أنا دائماً محمي. أنت خالد. سوف تمضي أبداً من تجربة لأخرى. تخيل كيف تفتح أبواباً إلى الفرح والسلام والشفاء والازدهار والحب، أبواباً إلى التفاهم وتبادل المشاعر والغفران. أبواباً إلى الحرية، أبواباً لفهم جدارتك وقيمتك، أبواباً إلى الحب لذاتك. كل شيء هنا أمامك، أي باب ستفتح أولاً؟ تذكر أنك بأمان. هذه تغييرات فحسب.

الخوف ينجم عن عدم ثقتك في أن عملية الحياة متاحة لك. في المرة القادمة، عندما تشعر بالخوف، قل: «أنا أثق في أن عملية الحياة سوف تعتني بي»

كل تجربة حياتي صحيحة بالنسبة لي

لقد عبرنا أبواباً مختلفة منذ لحظة ولادتنا. كانت الولادة باباً كبيراً وتغيراً كبيراً. جئنا إلى هذا الكوكب، لكي نحيا في هذا الزمن بالذات. لقد اخترنا أبوين ومنذ ذلك الحين مررنا عبر العديد من الأبواب. فينا يوجد كل شيء كي نحيا هذه الحياة بشكل تام وغني، نحن نتمتع بالحكمة كلها. نحن نملك كل المعارف. نحن نمتلك كل الإمكانيات وكل المواهب، نمتلك كل الحب الضروري والمشاعر. الحياة تساندنا على الدوام وتعتني بنا. ولا بد لنا من معرفة ذلك والثقة به. الأبواب تفتح باستمرار وتغلق باستمرار، وإذا ما بقينا متمركزين على ذاتنا فنحن محميون دائماً إذا عبرنا أي باب، حتى عندما نمر عبر الباب الأخير على هذا الكوكب، فهذه ليست النهاية، إنه بداية مغامرة جديدة أخرى. لذلك هيا بنا نفهم أننا دائماً بأمان. ولا شيء مخيف البتة في التغيرات، هذا اليوم يوم جديد، سيكون لدينا انطباعات جديدة كثيرة وساحرة. نحن محبوبون. نحن محميون. وهذا هو واقع الحال.

لا تضطرب ولا تحاول شفاء كل أصدقائك. أنجز عملك العقلي الخاص بك واشف نفسك. هذا يقدم لمن يحيط بك مما هو حسن أكثر من أي شيء آخر

أنا أسمح للآخرين أن يكونوا على سجيبتهم

لا نستطيع إرغام الآخرين على التغير. يمكننا أن نقترح عليهم جواً روحياً إيجابياً، حيث يمكن أن يتغيروا إذا شاؤوا، ولكننا لا نستطيع أن نفعل ذلك للآخرين أو نيابة عنهم. لقد حُدد لكل شخص أن يتقن دروسه الخاصة به، وإذا ما فعلنا شيئاً نيابة عن آخرين فسوف يتعين عليهم أن يقوموا بذلك من جديد، باعتبارهم لم ينجزوا ما هو ضروري بأنفسهم. كل ما يسعنا أن نفعله هو أن نحبههم، وأن نسمح لهم بأن يكونوا على سجيبتهم، وأن نعرف أن الحقيقة على الدوام تحيا فيهم وأنهم يستطيعون التغير لحظة يشاؤون.

إذا كانت لدينا عادة سلبية عسيرة على التجاوز في أي مجال، تعالوا لا نظن السوء بأنفسنا، تعالوا نفهم، أن في وعينا توجد ضرورة ما لهذه العادة، وإلا ببساطة ما كانت لتوجد

أنا محمي (ة) وبأمان في عالمي

ما يزيد عن الحاجة يعني الحماية دائماً. عندما تشعر بعدم الثقة بنفسك أو كنت مذعوراً فأنت تحتمي. الغالبية منكم يمضون الكثير من الوقت حائقين على أنفسهم لأنهم بدينون. وأنت تعاني الشعور بالذنب بسبب كل كسرة خبز تأكلها. ليس للوزن أي علاقة بالطعام. في حياتك شيء ما يجري، وأنت بسببه لا تشعر أنك بأمان. يمكن أن تكافح السمينة عشرين عاماً وتبقى بديناً مع ذلك، لأنك لم تتعمق لتصل إلى السبب. إذا كان لك وزن زائد، أجل هذه المشكلة واعمل على السبب الأولي المتمثل بالكلمات التالية: «لا بد لي من حماية»، «أنا في خطر». لا تغضب عندما يزيد وزنك، لأن خلايا جسدنا تستجيب لشكل أفكارنا. عندما تختفي ضرورة الاحتماء أو عندما تبدأ بالشعور بالأمان يذوب الدهن تلقائياً. ابدأ بالقول: «لقد اعتدت على مشكلتي مع الوزن». أنت تبدأ بهز الفكرة الثابتة. ما تختاره اليوم من أفكار يبداً ببناء مستقبلك الجديد في الغد.

إن عبيد العادات يفرون عادة من أنفسهم، ويستعلمون إحدى العادات الحمقاء (سجائر، كحول، مخدرات)، لكي يملؤوا الفراغ في داخلهم

أنا مستعد (ة) للتحرر من مخاوفي

إذا كان وزنك زائداً. يمكنك أن تجمع بقبضة واحدة كل قوة الإرادة والانضباط الموجودين في العالم وتجرب كل حمية ممكنة. يحتمل أنك فعلاً قوي قادر أن تمتنع عن أكل شيء مما لا يجوز أكله. لسوء الحظ ما إن تتراخى يعود الوزن من جديد. هذا يجري لأنك لم تعالج السبب الأولي. أنت جهدت فقط مع المفعول الخارجي. مشكلة وزنك الحقيقية تكمن عادة في الخوف الذي يشكل الدهن للحماية. يمكن أن تكافح الدهن طوال الحياة دون أن تحصل على النتيجة المتوخاة. يحتمل أن تظل حتى الموت معتقداً أنك لست جيداً كفاية لأنك لم تتحف، إلا أن شعورك بالأمان يمكن تأمينه بطريقة أكثر إيجابية، وعندئذ يختفي الوزن الزائد تلقائياً. قل: «أنا مستعد كي أتخلص من مشكلتي مع الوزن. أنا مستعد أن أتخلص من الخوف. أنا مستعد أن أتخلص من الحاجة إلى هذه الحماية. أنا بأمان».

عندما تكبر، فإننا نميل لاستحضار موقف طفولتنا العاطفي. نميل لاستحضار علاقاتنا مع أمهاتنا وآبائنا أو العلاقات بينهما

أنا أتخذ قراراتي الخاصة

الكثير منكم يشترك في لعبة «الصراع على السلطة» مع والديه. يمارس الوالدان تأثيراً قوياً جداً فيك. إذا أردت التوقف عن اللعب بهذه اللعبة، عليك أنت بالذات أن توقف اللعبة. لقد أن الأوان لك أن تكبر وتقرر ما الذي تريده يمكنك أن تبدأ بمناداة الوالدين باسميهما، وأن تكرر علاقة «كبير - كبير» وليس علاقة «أب (أم) - طفل».

إن هذا آمن أن تنتظر داخل ذاتك. في كل مرة تنتظر أعظم في ذاتك، تجد كنوزاً رائعة لا توصف

أنا في مركز الطمأنينة

العالم الخارجي لا يمسني. أنا سلطان نفسي. أنا أحافظ على العالم الداخلي الذي أنشأته في ذاتي. أنا أقوم بما هو ضروري لأحفظ طمأنينة عالمي الداخلي. إن طمأنينتي الداخلية ذات أهمية حيوية لصحتي وشعوري الحسن. أتوجه إلى داخل نفسي وأبحث عن الفضاء الذي يخيم فيه الهدوء والسكينة. أستطيع أن أرى هذا

الفضاء كأنه مجمع مائي ساكن وعميق، محاط بالأعشاب الخضراء وبأشجار باسقة صامتة. أنا أستطيع أن أشعر به كأنه غيوم بيضاء حنونة، يمكن أن أستلقي عليها. أستطيع أن أسمع كأنه ألحان تبعث الهدوء وتخلب اللب. أي إحساس أختاره لعالمي الداخلي، أحصل على السكينة. أنا موجود في قلب هذه السكينة. أنا نقاء وهدوء مركز عمليتي الإبداعية. في السكينة أبداع. في السكينة أحيا وأكتسب تجربة حياتية. أنا هادئ في عالمي الخارجي، لأنني أظل في سكينة عالمي الداخلي يمكن أن يحيا الآخرون في الاختلافات والفوضى، لكن هذا لا يمسنني لأنني أصرح أنني هادئ (هادئة) وأعلن عن هدوئي. الكون هو النظام العظيم والسلام، وأنا أعكس ذلك في كل لحظة من حياتي. لا حاجة للقلق لدى النجوم والكواكب، أو للخوف لكي تتحرك على مداراتها الإلهية. لا تعيق أي أفكار فوضوية وجودي المسالم في الحياة. أنا أختار تعبير السكينة لأن السكينة هي أنا. وهذا هو واقع الحال.

ابدأ بسماع ما تقول. إذا سمعت أنك تستخدم كلمات سلبية أو مقيدة، فبدلها

أنا أتكلم وأفكر بشكل إيجابي

لو استطعت أن تفهم قوة كلماتك لاخترتها بحذر أشد. لكنك تكلمت باستمرار بمقولات إيجابية. الكون يجيب دائماً «بنعم». أيا كان ما تقوله، ولا أهمية لكونك تؤمن بكلماتك أم لا. إذا اخترت الإيمان في أنك لست جيداً جداً، فلن تكون حياتك أبداً جيدة. لن تحصل أبداً على ما تتمنى. ما إن تبدأ بالتغيير، ما إن تكون مستعداً لتحمل ما هو حسن إلى حياتك، فإن الكون سيحجب بالخير.

يقوم كل منا بكل ما في وسعه، في هذه اللحظة ذاتها. فلو كانت معرفتك أوسع، لو تمتعت بفهم كبير، لكننا فعلنا ذلك بطريقة أخرى

أنا دائماً أتوافق مع الظروف بشكل مطلق

امدح نفسك وقل لنفسك كم أنت ساحر. لا تسبب الضرر لنفسك عندما تفعل شيئاً ما جديداً، لا تقتل نفسك لأنك في المرة الأولى لم تفعل ذلك كمحترف. تدرب عملياً، تعلم أن تقوم بذلك بشكل أفضل. في المرة القادمة عندما تريد أن تقوم بعمل ما جديد، عمل ما تزال تتدرب على القيام به، ساعد

نفسك. لا تقل لنفسك إنني أفعل هذا بشكل خاطئ بل قل إنك تقوم بالصواب. امدح نفسك، ادمع نفسك لكي تشعر في المرة القادمة أنك فعلاً واثق وعلى ما يرام. مع كل مرة سوف تقوم بالعمل أفضل من سابقتها. عما قريب سوف تكتسب مهارة معينة.

أستطيع أن أسدي العديد من النصائح الجيدة، وأن أقدم العديد من الأفكار الساحرة، ولكن احتفظ بالقوة في يديك. يمكنك أن تقبل نصائحي وأفكاري أو ربما لا تقبل. القوة في متناول يدك

أنا أتلقى باستمرار هدايا مذهلة

تعلم قبول الازدهار، وليس المبادلة به. إذا قدم صديق لك هدية أو دعاك لأكل شطيرة، فلا يجب عليك تسديد الثمن بسرعة. اسمح لهذا الشخص أن يقدم لك هدية. تقبلها بفرح وسرور. يمكنك أحياناً ألا تقدم هدية بالمقابل له. يمكنك أن تقدم هدية ما لشخص آخر. إذا أهداك شخص هدية لا يمكنك أو لا تريد استخدامها قل: «أنا أقبل بفرح وسرور وشكر» وأهداها لشخص آخر.

كلنا معلمون وطلاب. اسأل نفسك: «لماذا أتيت إلى هنا؟ ماذا أريد أن أتعلم؟ ماذا أريد أن أعلم؟»

كل علاقاتي تقع في دائرة الحب

ضع أسرتك كلها - الأحياء والأموات جميعاً - في دائرة الحب. ضم إلى دائرة الحب هذه أصدقائك وأحبائك وزوجتك وكل معاونيك وكل الأشخاص من ماضيك، وكل الذين تريد لو أنك تجعلهم أكثر بساطة، ولكنك لا تعرف كيف تفعل ذلك. أكد أن علاقاتك منسجمة ساحرة مع كل شخص تحترمه وتحبه وكل شخص يحترمك ويحبك. اعلم أن بإمكانك العيش بكرامة وسلام وفرح. اسمح لدائرة الحب هذه أن تشمل الكوكب كله واسمح لقلبك أن ينفث، لكي يظهر داخلك الحب غير المشروط. أنت جدير بالحب. أنت رائع. أنت قوي. أنت تفتح ذاتك على كل ما هو حسن. وهذا هو واقع الحال.

استرخ وتنعم بالحياة. اعلم: كل ما هو ضروري لك أن تعرفه، مفتوح لك في الزمن المثالي والمكان المثالي والتسلسل المثالي
أنا هادئ (هادئة)

أنا اليوم شخصية جديدة. أنا أسترخي وأحرر أفكاري من أي إحساس بالضغط. لا شخص لا مكان، لا شيء يمكنه أن يثيرني أو يزعجني. أنا هادئ (هادئة). أنا شخصية حرة تعيش في العالم الذي هو انعكاس حبي الشخصي وفهمي. أنا لا أصارع شيئاً، أنا أؤيد كل ما يجعل نوعية حياتي أفضل. أنا أستخدم كلماتي وأفكاري بمثابة أدوات لصنع مستقبلي. أنا غالباً ما أعبر عن شكري وأبحث عما يمكن أن أشكر عليه. أنا مسترخ (مسترخية). أنا أحيا حياة مسالمة.

خذ نفساً عميقاً وتحرر من المقاومة

أنا مستعد (ة) للتحرر من الحاجة لهذه الحالة

لا يهم كم من الوقت عششت قناعاتك السلبية في لا وعيك، أكد منذ الآن أنك متحرر منها. أكد الآن مباشرة أنك مستعد أن تبعد الأسباب والقناعات الثابتة في لا وعيك، التي تكوّن كل ظروف حياتك السلبية. أكد أنك الآن مستعد للتحرر من الحاجة لهذه الظروف. اعلم أنها تختفي وتذوب وتعود إلى العدم من حيث أنت. الزبالة القديمة لم تعد تملك سلطة عليك. أنت حر! وهذا هو واقع الحال.

هل تغوص كثيراً في زبالة الأمس الروحية من أجل صنع تجربة الحياة المستقبلية؟ لا بد لك من القيام دورياً بكنس الزبالة القديمة ورميها، أو الأشياء التي لم تعد صالحة أو التي لا ترضيك. منذ الآن أنت تريد أن تحسن الأفكار الإيجابية اللذيذة الداعمة لك فحسب، وأن تستخدمها أكثر.

أنا أحرر الماضي بسهولة وأثق بعملية الحياة

أغلق الباب على الذكريات القديمة المريضة، أغلق الباب خلف الإزعاجات القديمة، خلف اللوم القديم المرئي. فربما حدث في ماضيك ما يؤلم ويزعج، شيء يصعب غفرانه أو حتى تذكره. اسأل نفسك: «كم من الوقت أريد أن أتمسك بهذا؟ إلى متى أريد أن أتعذب بسبب ما حصل في الماضي؟» الآن تخيل نهراً، خذ هذه التجربة الحياتية القديمة، هذا الألم، هذا الإزعاج، هذا اللوم وارم كل هذه الحالة في النهر. انظر كيف يبدأ كل هذا في الذوبان ويسبح مبتعداً

مع التيار إلى أسفل، حتى ينحلّ تماماً ويختفي. أنت تملك مقدرة الإبعاد. أنت حر. وهذا هو واقع الحال.

إننا نقاوم أكثر من أي شيء ذلك الذي من الضروري لنا أن نتعلمه. إذا كنت تقول دائماً: «أنا لا أستطيع» أو «أنا لن أفعل»، فيحتمل أن يكون هذا الدرس بالذات هو الأهم بالنسبة لك

أنا مميز وأشعر بشعور رائع

إن إعادة برمجة قناعاتنا السلبية أداة قوية جداً. من الطرائق الجيدة لإعادة البرمجة أن نسجل صورتنا على شريط مغناطيسي. صوتك يعني الكثير لك. سجل مقولاتك على شريط واستمع لها. هذا يقدم فائدة كبيرة. إذا أردت أن يكون لديك وسيلة أقوى، اطلب من أمك أن تسجل على شريط هذه المقولات. يمكنك أن تتخيل: إنك تغفو وأنت تسمع صوت أمك وهي تقول، كم أنت مميز، وكم تحبك بشدة، وكيف تفخر بك، وتعلم كم أنت قادر على إنجاز الكثير في هذا العالم؟

العتب والانتقاد واللوم والخوف، كل ذلك ينجم من اتهامنا للآخرين، ولا نأخذ على عاتقنا مسؤولية تجربتنا الحياتية الخاصة

حافزي هو الحب

حرر المرارة واللوم المستترين عميقاً، أكد أنك مستعد بشكل مطلق أن تغفر من كل قلبك للجميع. إذا كنت تفكر بشخص ما، يحتمل أن يكون قد سبب لك أذى ما في لحظة ما من حياتك. بارك هذا الشخص بحب وحرره. حرر هذه الفكرة. لا أحد يستطيع أن يأخذ منك ما هو لك حقاً. كل ما هو لك سوف يرتد إليك دائماً وفق نظام إلهي صحيح. فإذا لم يرتد شيء ما إليك هذا يعني أنه لا يجب أن يرتد، تقبل ذلك بسلام. إذابة الأحقاد شيء مهم جداً. ثق بنفسك. أنت بأمان. حافزك هو الحب.

تأدية دور الضحية مريح جداً، لأنه يمكن دائماً أن نلقي اللوم على شخص آخر. يتعيّن عليك أن تقف على قدميك؛ وأن تأخذ على عاتقك المسؤولية

أنا أتمتع بالقوة لإنجاز التغييرات

هنالك فرق بين التعبيرين: «أنا أتحمل المسؤولية» و «يقع اللوم علي». عندما نتحدث عن المسؤولية، في الواقع يعني أننا نتمتع بالقوة. عندما نتحدث عن اللوم، فإننا نتحدث عن أفعال خاطئة. المسؤولية هبة، لأنها تعطيك القوة لإنجاز التغييرات. لسوء الحظ، يفضل بعض الناس أن يفهموا المسؤولية بمثابة خطيئة. عادة ما يعتبر هؤلاء الناس بشكل أو بآخر كل الأحداث بمثابة «مسيرة المذنب»، لأن ذلك طريقة أخرى للبقاء في دائرة الضحية. على مستوى محدد يكون ساحراً أن تكون الضحية، لأن المسؤولية تقع على كل الآخرين ولا حيلة لنا في تغيير شيء. عندما يصر الناس على شعورهم بالذنب، فإننا لا نستطيع أن نفعل شيئاً حيال ذلك. فإما أنهم يستقبلون الأنباء من الجانب، وإما لا. نحن لسنا مسؤولين عن شعورهم بالذنب.

إننا لن نوف كامل الحق لأحد (لن ندفع كامل الفاتورة). الثأر لا يفعل شيئاً، لأن ما تعطيه سوف يعود إليك

أنا أطلق كل الأحقاد القديمة وأغفر لنفسي

عندما تتمسكون بمرارة وخلق الماضي ولا تسمحون لأنفسكم عيش اللحظة الراهنة، فإنكم تضيعون يومكم الحاضر سدى. إذا كنتم لزمان طويل تتمسكون بالمرارة وعدم الرضا فلا بد من أن نغفر لذاتنا وليس للشخص الآخر. إذا كنت تتمسك بالأحقاد القديمة فإنك تعاقب نفسك هنا والآن. غالباً ما تزج بنفسك في سجن الامتناع المرائي. ماذا تريد: أن تكون على حق، أم أن تكون سعيداً؟ اغفر لنفسك وتوقف عن معاقبة ذاتك.

ثق أن تغيير الفكرة أو القناعة الثابتة للتفكير أمر هين كفاية

الخيار بيدي دائماً

لمعظمنا تصورات غبية جداً حول قضية: من نحن، ويتمسكون بجملة قواعد صارمة فيما يخص مسألة: كيف يجب أن نحيا الحياة. تعالوا نبعد من قاموسنا كلمات: «كان من الواجب». «كان من الواجب»، وكل كلمة تحولنا إلى سجناء. كل مرة نستخدم هذه الكلمات «كان من الواجب» نضع أنفسنا موضع

المذنب أو نتهم أحداً آخر. في الحقيقة نحن نقول: «غير جيدين كفاية» ماذا يمكن أن تحذف من قائمتك حيث يبدأ كل شيء من كلمات «كان من الواجب»؟ استبدل «كان من الواجب» بـ «كان من الممكن». «كان من الممكن» تسمح لك أن تعي أن لديك اختياراً. والاختيار هو الحرية. من الضروري لنا أن نفهم: كل ما نفعله في الحياة نفعله باختيارنا. في الواقع لا يوجد شيء يجب أن نفعله. لدينا الخيار دائماً.

إننا نستخدم فقط عشرة بالمئة من دماغنا. لماذا إذاً تلزم التسعون بالمئة الأخرى؟ فكر بذلك. كم نستطيع أن نعرف أكثر.

أنا أتجاوز مشكلاتي وأنام بهدوء

النوم هو زمن التجديد الذاتي والغوص في أحداث النهار. تستعيد أجسادنا قوتها وتنتعش وتتجدد. يدخل عقلنا في عالم الأحلام، حيث تعالج مشكلات اليوم. نستعد ليوم جديد قادم. عندما ندخل في حالة النوم نريد أن نأخذ معنا أفكاراً إيجابية، أفكاراً تبني يوماً جديداً رائعاً ومستقبلاً جديداً رائعاً. لذلك إذا كنت تشعر بالاشمئزاز وممتلئاً باللوم، أطلقها وأبعدها. إذا كنت تشعر بعدم الرضا أو الخوف أطلقهما وأبعدهما. إذا كنت تشعر بالخيرة والغبط، أطلقهما وأبعدهما. إذا استتر في زوايا عقلك الشعور بالذنب أو الحاجة للعقاب أطلقهما وأبعدهما. عندما تغوص في النوم، اشعر فقط بسكينة النفس والجسد.

بأنفسنا نصنع العادات والمشكلات لتلبية بعض حاجتنا. إذا وجدنا طريقة إيجابية لتلبية هذه المتطلبات نحل المشكلة الحالية

لكل مشكلة حل

أنا أبحث عن حل لكل مشكلة. أنا لست مقيداً (مقيدة) بتفكيري الإنساني. لأنني متصل (متصلة) بكل الحكمة الكونية والمعرفة. أنا أخرج من فضاء قلبي المفعم بالحب وأعرف أن الحب يفتح كل الأبواب. القوة اللا نهائية مستعدة دائماً أن تمد يد العون لي في مواجهة وتجاوز أي أزمة، وأي اختبار في حياتي. أنا

أعلم أنه في مكان ما من العالم قد تم حل كل المشكلات بشكل إيجابي. لذلك أنا أعلم أن هذا سيحدث معي أيضاً. أنا أَلَف نفسي بشرنقة الحب، وأنا بأمان. كل شيء حسن في عالمي.

في كل مرة، عندما تسمع عن مرض ما غير قابل للشفاء، اعرف أن هذا ليس حقيقة. اعلم أنه توجد قوة أقوى من المرض

الروح اللا نهائية خالدة

الشمس تشع دائماً. حتى إذا غطتها السحب لبعض الوقت فالشمس تشع في كل الأحوال دائماً. حتى عندما تدور الأرض وتبدو الشمس غائبة. في الحقيقة إنها لا تتوقف عن الإشعاع أبداً. هذه المحاكمة ذاتها صحيحة بالنسبة للروح اللا نهائية والقوة اللا نهائية. فالروح اللا نهائية موجود هنا دوماً، يهبنا النور دوماً. يمكننا أن نحجب حضوره بغيوم التفكير السلبي، لكن تلك الروح، تلك القوة، تلك الطاقة الشافية معنا دوماً.

لإعادة برمجة اللا وعي. من الضروري لك أن تسترخي جسدياً. تحرر من التوتر. أطلق العواطف بعيداً. وعندما تدخل في حالة الانفتاح والتلقي. أنت تسيطر على الوضع دائماً. أنت دائماً بأمان

حياتي - فرح

إن لا وعيك لا يميز الحقيقة عن الكذب، والصحيح عن الخاطئ. لا يجوز أبداً أن تظهر لديك رغبة في قول ما يشبه: «أه، يالي من عجوز أحرق». لأن اللا وعي يلقط فوراً هذه الفكرة، وبتكرارها عدة مرات سوف تبدأ بالشعور بها هكذا بالذات. لا تهزأ من نفسك. لا تلم نفسك، لا تتكلم عن حياتك باستخفاف، لأنك بذلك تبني لنفسك حياة جيدة.

عندما يأتي الخير إلى حياتنا، ونحن ننفيه بكلمات: «أنا لا أصدق ذلك». فنحن بالمعنى الحرفي نبعد عن أنفسنا ما هو حسن
أنا أسمح لنفسي بأفكار إيجابية فقط

تخيل أن الأفكار شبيهة بقطرات الماء، فعندما تفكر طوال الوقت بالشيء ذاته، فأنت تكوّن كمية هائلة من الماء. في البداية بركة صغيرة، ثم مستنقع. أنت تكرر الأفكار ذاتها من جديد، ومن جديد ها قد تشكلت لديك بحيرة، وفي النهاية يتشكل محيط. إذا كانت أفكارك سلبية، فربما غرقت في بحر سلبيتك الذاتية. إذا كانت أفكارك إيجابية، فيمكنك أن تسبح في محيط الحياة.

إن العمل الذي تجريه على نفسك ليس هدفاً. إنه عملية. فتلذذ بهذه العملية
أنا موجود هنا في الوقت الصحيح

إننا نقوم برحلة لا نهائية عبر الأبدية، والزمن الذي نقضيه منبسط. العمل هذا ليس سوى لحظة قصيرة. إننا نختار مجيئنا إلى هذا الكوكب لكي نتعلم دروساً محددة ونعمل على نمونا الروحي، ونوسع إمكاناتنا في الحب. للمجيء والذهاب لا يمكن أن يكون الزمن صحيحاً أو خاطئاً. إننا نصل دائماً في منتصف فيلم سينمائي ونخرج في منتصف فيلم سينمائي. نخرج بالضبط عندما تنتهي مهمتنا. نأتي لنتعلم كيف نحب ذاتنا أكثر وننقسم هذا الحب مع جميع من يحيط بنا. نأتي لنفتح قلوبنا على مستوى أعلى بكثير. مقدرتنا على الحب الشيء الوحيد الذي نأخذه معنا عندما نخرج. فإذا ذهبت اليوم، فكم يمكنك أن تأخذ معك؟

إذا لم تكن تثق بالآخرين، يحدث هذا لأنك لا تهتم بنفسك. أنت لا تدعم نفسك. لا تساعد نفسك. عندما تبدأ فعلاً بالاهتمام بنفسك، ستصبح واثقاً بنفسك، وعندما تبدأ بالثقة بنفسك، سوف تثق ببشر آخرين

أنا متصل (ة) بالقوة الأسمى

الآن حان الوقت لتعرف عن قوتك الشخصية وعما أنت قادر عليه ماذا يمكنك أن تطلق؟ ماذا يمكنك أن تنمي في ذاتك؟ ماذا يمكن أن تبني من جديد؟ إن

حكمة الكون وعقله تحت تصرفك. الحياة معك كي تدعمك. إذا كنت مذعوراً ففكر بتنفسك، وكن واعياً لكل شهيق وزفير. إنَّ تنفسك هو نقطة البدء الأثمن في حياتك، التي أهديت لك بسخاء وحرية. إنَّ تنفسك يكفيك لكل حياتك. إذا كانت هذه البداية الثمينة قد أعطيت لك بهذه الحرية، بحيث إنك لا تفكر بها، فكيف يمكنك ألا تثق بأن الحياة سوف تزودك بكل ما تحتاجه؟

أنت تصبح أفضل صديق لذاتك الشخص الذي يحمل لك السرور أكثر من أي شيء

أنا أحب ذاتي وأستحسنها الآن فوراً

الكثير منكم ليس مستعداً أن يحب نفسه حتى ينحف، ويحصل على عمل جديد، ويجد من يحب، ويحصل على هذا، ويحصل على ذاك، وهكذا يؤجل حبه لذاته إلى قادم الأيام. ماذا يحصل لو حصلت على عمل جديد، ووجدت من تحبون أو نحفتم ولم تكونوا قد أحببتم أنفسكم بعد؟ سوف تضعون ببساطة قائمة مطالب أخرى وتؤجلون حبكم لذاتكم مرة أخرى. إن اللحظة الوحيدة التي يمكن أن تبدأ بحب ذاتك كما أنت، هي اللحظة الراهنة. الحب غير المشروط هو الحب من دون أي توقعات، هو استحسان ما هو موجود.

إننا نقع على حافة نهوض وعي جديد بالنسبة لكل الكوكب. إلى أي مدى أنت مستعد لتوسيع آفاق تفكيرك

أنا أشكل وحدة متكاملة مع الجميع على هذا الكوكب

أنا لا أؤمن بوجود قوتين: الخير والشر. أنا أعتقد بوجود الروح اللا نهائية الواحدة والبشر الذين يتمتعون بكل الإمكانيات لاستخدام العقل والحكمة وكل ما هو موهوب لهم. عندما تتكلم عن «هم»، فأنت تتكلم دائماً عن «نحن» لأن نحن - البشر، ونحن - الحكومة. ونحن - الكنائس، ونحن - الكوكب، يقع مكان بدء التغييرات، حيث نوجد نحن. أظن من السهل أن أقول: «هذا شيطان». «هذا هم» في الحقيقة هذا دائماً «نحن»!

عندما تكبر نبدأ بالاهتمام بما يفكر به جيراننا. نقول لأنفسنا: «هل يؤيدونني أم لا؟» كل شيء فريد ومختلف ومحدد ليكون هكذا. إذا كنا نشبه الناس الآخرين، فإننا لا نمثل فرادتنا الشخصية

أنا أشكل تكويناً فريداً تماماً

أنت - لست أبوك، أنت - لست أمك، أنت - لست واحداً من أقاربك، أنت - لست واحداً من معلميك في المدرسة، أنت - لست قيود تربيتك الدينية المبكرة. أنت متميز وفريد. أنت تتمتع بمجموعة مواهبك الخاصة. لا أحد يستطيع أن يفعل شيئاً كما تفعله أنت. لا توجد مسابقة ولا مقارنة. أنت جدير بحبك الشخصي وبتأييدك الشخصي. أنت تكوين متميز. أنت حر. اعترف بذلك بمثابة حقيقة جديدة. وهذا هو واقع الحال.

إذا عزمتم أن تستمع للناس الآخرين، اسمع للمتصرين، اسمع الناس العارفين ما يفعلون، ويظهرون أنهم عارفون

أنا خلقت منتصراً

عندما نتعلم الحب لذاتنا، نصبح أقوىاء. حبنا لذاتنا يرفعنا من مستوى الضحايا إلى مستوى المنتصرين. يجذب حبنا لذاتنا نحونا تجربة حياتية ساحرة. إن البشر الذين يشعرون أنهم بخير جذابون بشكل عفوي، لأنهم يتمتعون بإحساس سابق رائع. إنهم يفوزون دائماً في الحياة، يمكننا أن نرغب بحب ذاتنا، يمكننا أيضاً أن نكون منتصرين.

في الواقع، التأمل يهدئك لدرجة يمكنك فيها الدخول في تماس مع حكمتك الداخلية

أنا أسير على هدى حكمتي الداخلية

أخرج من ذلك المكان الساحر المحب في قلبك. حافظ على تركيزك وأحبب ذاتك كما أنت، واعلم أنك فعلاً تعبير إلهي رائع للحياة، لا يهم ما يحدث هناك في الخارج. أنت على تركيزك. لك الحق في مشاعرك. لك الحق في آرائك، أنت ببساطة كما أنت. أنت تعمل على حبك لذاتك، أنت تعمل على انفتاح قلبك. أنت تعمل لكي تقوم بما هو صحيح لك، وتدخل في تماس مع صوتك الداخلي. حكمتك الداخلية تعرف الأجوبة عن كل أسئلتك، أحياناً يكون فعل كل ذلك مخيفاً، لأن أجوبتك الداخلية قد تختلف بشدة عما يريده أصدقاؤك منك، ولكنك تعي بداخلك أن هذا صحيح بالنسبة لك. وإذا سرت على هدى حكمتك الداخلية، سوف تكون بسلام مع «أنك» الداخلي. ادعم نفسك في الاختيار الصحيح بالنسبة لك. عندما يساورك الشك، اسأل نفسك: «هل أخرج من فضاء القلب المحب؟ هل هذا الحل مفعم

بالحب لي؟ هل هذا صحيح بالنسبة لي الآن؟» ربما كان القرار الذي تتخذه الآن، في لحظة ما متأخرة - بعد يوم أو أسبوع أو شهر - قد صار خياراً خاطئاً. وعندئذٍ يمكنك تغييره. اسأل كل لحظة: «هل هذا صحيح بالنسبة لي؟» وأجب: «أنا أحب ذاتي، وأقوم بالاختيار الصحيح».

الإبطاء، التأجيل من يوم لآخر، هو ببساطة صيغة أخرى للمقاومة
أنا أعمل على المكانة التي أتلذذ بها حقاً

كيف تفكر بعملك؟ هل تفكر به بمثابة عمل ثقيل ممل يجب عليك القيام به؟ أم تراه كشيء تحب فعلاً أن تعمله وتتلذذ به؟ ابدأ باستخدام مقولات عن أنك تفعل ما يرضيك جداً. أنت تحصل على المسرة من عملك. أنت متصل بالإبداع الكوني وتسمح لهذا الإبداع أن يجري عبرك ويتحقق بما يرضيك أتم الرضا. اللفظ هذه المقولات كلما جاءتك أفكار سلبية عن عملك.

كل ما في حياتنا، انعكاسنا في مرآة. عندما يحدث شيء غير محبب خارجنا، لا بد من النظر داخلنا والسؤال: «كيف أصنع هذا؟ أي جزء مني يؤمن بأنني أستحق هذه التجربة؟»

أنا أتمتع بفضاء كامل

أنا أرى نفسي في مكان عملي ومفعمة بالشكر والعرفان. أنا أرى فضاء كاملاً ومعدات لشحن البريد والأحمال وأمكنة العمل موزعة بشكل رائع، وقاعات اجتماعات مناسبة المقاييس بشكل مطلق. كل المعدات اللازمة توجد في مكانها، أما العاملون فهم مجموعة من الناس المنسجمين الأوفياء لعملهم. في المكاتب يسود الجمال والنظام والسلام. أنا سعيدة لمشاركتي في العمل الذي يساعد في النمو الروحي، وفي شفاء عالما، وفي انسجام أكبر له. أنا أرى كيف تنجذب نفوس مفتوحة إلى الفعاليات التي ينظمها عملي. أنا شاكرة للمساندة الدائمة الوفيرة لهذا العمل. وهذا هو واقع الحال.

إذا اخترت قناعة: «الجميع يساعدونني دائماً»، فسوف تكتشف أنك أنى كنت في حياتك، يساعدك الناس

كل إنسان يشكل جزءاً من وحدة منسجمة

يشكل كل منا فكرة إلهية متمثلة بانسجام عبر العقل الأوجد. لقد جئنا معاً إلى هنا، لأنه يوجد ما لا بد من أن نتعلمه بعضنا من بعض. توجد غاية في وجودنا معاً. لا ضرورة للقتال مع هذه الغاية أو لنلوم أحداً آخر فيما يجري. لا خطورة في أن نعمل على حبنا لذاتنا، لكي نحصل على الفائدة وننمو في هذه الحياة. إننا نختار العمل المشترك لكي ندخل الانسجام في التجارة اليومية وكل نواحي حياتنا الأخرى. كل ما نفعله يستند إلى حقيقة واحدة: حقيقة وجودنا؛ حقيقة الحياة. يوجهنا الفعل الإلهي الصحيح في كل لحظة ونتصرف دائماً بشكل صحيح. كل إنسان جزء من وحدة منسجمة. عندما يعمل الناس معاً بسرور وبعضهم يساند ويؤيد البعض الآخر، وعندما يحققون ذاتهم بشكل مثمر وكامل، تتوحد الطاقات إلهياً، إننا نحقق النجاح في كل نواحي عملنا وحياتنا. نحن أصحاء، سعداء، محبون، مسرورون، محترفون، بنّاءون، نتلقى الدعم، إننا بسلام مع أنفسنا ومع بعضنا. هذه العلاقة تتحرر بحب في العقل الأوجد، الذي ينفذ العمل، ويظهر بوضوح نتائجه في حياتنا. ليكن كذلك. وهذا هو واقع الحال. هذه حقيقة واقعة.

في قرن برج الدلو نتعلم التوجه داخل ذاتنا، لكي نجد منقذنا. نحن القوة التي نبحث عنها. كل منا مرتبط تماماً بالكون وبالحياة

هذا العالم جنتنا على الأرض

أنا أرى مجموعة نفوس ذات روح سامية، يأتون معاً، لكي يستخدموا معاً، ويقووا ويشعوا طاقاتهم في العالم، كل منهم حر بسلوك طريقه الخاص أو بالانضمام للمجموعة من أجل تحقيق الغايات الفردية. أنا أرى كيف يقودوننا لصنع جنة جديدة على الأرض، يقودوننا معاً مع كل الذين يتمنون مثلنا أن يثبتوا لأنفسهم وللآخرين أن هذا ممكن الآن. نحن نعيش بانسجام معاً، بسلام وحب،

ونتمثل الأخلاق الإلهية في حياتنا وفي نمط حياتنا. سوف نبني العالم حيث أهم عمل هو تأمين النمو الروحي، وهذا العمل فردي. الوقت والإمكانات متوافران بشكل كاف تماماً لتمثيلنا الإبداعي في أي مجال نختاره. لا لزوم للإرهاق والقلق لكي نحصل على النقود. كل ما هو ضروري لنا، سوف نتمكن من التعبير عنه عبر القوة الداخلية. سوف يصبح التعليم عملية تَذَكُّر ما قد عرفناه والآن نعيه بوضوح. لا وجود لأي أمراض، ولا للفقر ولا للجرائم ولا للخداع. عالم المستقبل يبدأ الآن مباشرة هنا معنا جميعاً. وهذا هو واقع الحال.

الجزء الثالث

الألوان والأعداد

إلى كل المخلوقات الرائعة على هذا الكوكب الرائع تهدي أنتم رائعون كما أنا. تعالوا نحب ونشمن فرادتنا الشخصية وفرادة بعضنا البعض. تعالوا نملاً أيا منا باللون والفرح.

في هذا الجزء من الكتاب تقدم طريقة مسلية لتوحد الألوان والأعداد والمقولات والمثل الروحية في حياتكم اليومية. توجد وجهات نظر عديدة حول فكرة الأعداد. إحداها وجهة نظرنا، وهي جديرة باهتمامكم وتفكيركم. وما هو قيم هنا بشكل خاص: هو أن المقولات يمكن أن تستخدم لتكوين المزاج اليومي. أقرؤوا كتابي وتمتعوا بالحياة.

نظرة أولى إلى الألوان والأعداد

رقم	الألوان	المعادن والأحجار الكريمة	الكلمات المفتاحية
١	الأحمر	الياقوت	البدايات
٢	البرتقالي	حجر القمر	التعاون
٣	الأصفر	التوباز	الفرح
٤	الأخضر	الزمرد/النيغريت	المرونة العملية
٥	السماوي	الفيروز /الأكوامارين	التغير
٦	الأزرق	الصفير - اللازورد	المسؤولية
٧	القرمزي /البنفسجي	الأميتيت	الإيمان
٨	البيج (البنّي) الوردي	الماس الصافي	النجاح
٩	الألوان الفاتحة	العقيق /الذهب	الإتمام
٢/١١	الأسود / الأبيض، أو للؤلؤي المائل إلى الرمادي	الفضة	الحدس
٤/٢٢	المرجاني، البنّي المائل إلى الحمرة، البنّي المائل إلى الاصفرار	المرجان	العظمة

تأسر دراسة الألوان القلب. نحن محاطون باللون طوال حياتنا، حتى

ما يسمى عديم اللون يملك لوناً. يصعب تخيل العالم من دون لون. عندما نفكر باللون، فإننا قبل كل شيء نتذكر الطبيعة. إننا ننتظر بفارغ الصبر البراعم الأولى اللطيفة، التي تؤكد قدوم الربيع. منظر الكروكوس البارز فجأة من الأرض الذائب تلجها يدفي قلوبنا. إن فورة ونضرة الخضرة وألوان منتصف الصيف تسمح لنا أن نشعر بسخاء الأرض. ثم يبدأ مشهد الخريف الفاتن بألوانه الضاربة إلى الصفرة والحمرة والبرتقالية. ينتهي الخريف ويبدأ الشتاء بتغطية الأرض بغطائه الثلجي الناصع، تاركاً جنوع وفروع الأشجار رمادية. نحن من جديد ننتظر قدوم الربيع. وكم شاهدنا على مدى حياتنا غروب الشمس وبزوغ الفجر مفتونين بلعبة الألوان التي لا توصف؟ يثير شروق الشمس في الصحراء خفقاناً ورعاً في قلوبنا. من الفجر وحتى الليل الحالك وعبر النهار المتألق بالألوان، وعبر العتمة الخفيفة

نستمتع ونتلذذ بآلاف التناغمات بين اللون والنور. عندما نجد الوقت لنرفع أعيننا إلى السماء الزرقاء، فإننا نشعر بسلام وسكينة الفضاء المفتوح. الألوان لا تقوم بوظيفة جمالية فحسب، بل تمارس فينا تأثيراً أقوى.

اللون جزء لا يتجزأ من حياتنا. إلا أن معظمنا يبقى في عمى عميق فيما يخص الفائدة التي يمكن أن يقدمها الاستخدام الواعي للألوان. كل لون يشع طاقته الخاصة، التي يمكن أن نستفيد منها في تحسين حياتنا.

دراسة الأعداد تضرب بجذورها عميقاً في القدم وقد كانت على الدوام عملاً محترماً. الفيلسوف اليوناني فيثاغورث، الذي يسمى غالباً أب علم الأرقام «علم الأعداد السحرية»، كان يعتقد دائماً أن الأعداد والنسب الكمية هي جوهر الأشياء «الأساس الأول للكون». حتى في عصر النهضة استخدم مهندسو البناء لدى إقامة الكنائس منظومات صوفية إنسانية، معتقدين أنهم بذلك يجعلون الحضور الإلهي أقوى ضمن الجدران المقدسة.

كل الألوان والأعداد تملك مغزى مميزاً، وفي هذا الكتاب ينظر إليهما معاً بما أن، كما ينص علم الأرقام، لكل عدد لونه الموافق المحدد. شهرياً ويومياً تتغير الاهتزازات، وتغير الترددات العددية تتغير الألوان.

توجد إمكانات عديدة للتأثير المتبادل مع الحياة. الاستخدام الواعي لأعدادنا الشخصية وألواننا أحد طرائق تخفيف وطأة توالي الأيام. هذا الكتاب يرينا طريقة أخرى لإدخال تناغم الألوان والأعداد إلى حياتنا اليومية. الأعداد والألوان، التي تدل أيامنا، مفيدة لتكوين موقفنا في الحياة، لأنها يمكن أن تصبح قاعدة لمقولاتنا. وتقويماتنا الذاتية. وهذا هو الهدف الحقيقي لهذا الكتاب.

يبدو كل شيء حولنا مرقماً: الشوارع والمنازل والهواتف والأرصدة في البنوك، والأدوات المنزلية الكهربائية، وبطاقات التأمين الاجتماعي وبطاقات الائتمان، وأوراق النقد، وأيام العمل والأعياد في التقاويم. إلا أن أكثر الأرقام شخصية بالنسبة لنا هي السن وتاريخ الميلاد.

اللون يصادفنا أيضاً في كل مكان. كلنا نأكل الطعام ونرتدي الملابس. كثير منا يحملون زينة من المعادن والأحجار الثمينة. نزين مساكننا باختيار ألوان الجدران والمفروشات، والسجاد والستائر. وسائط نقلنا وأمكنة عملنا تملك أيضاً ألواناً. عندما نختار يومياً بوعي الألوان، والنفائس، والطعام واللباس الذي يتوافق مع تردداتنا الشخصية، نقوي قدرتنا على التأثير المتبادل مع تيار الحياة الخارجية. صحتنا وعلاقتنا العقلية بأنفسنا ذاتنا، يمكن تحديدها بواسطة الألوان التي نحملها.

الرجال والنساء والشباب والشيوخ والنشيطون والخاملون جميعاً سوف يكتشفون معنى إدخال الألوان والأرقام في حياتهم. أياً كان نمط حياتهم، أينما عاشوا، إن استخدام اللون في حياتك دائم، والأرقام توجد في كل مكان.

كل الألوان جيدة، وفي وقت مختلف نشعر أننا أكثر راحة مع ألوان مختلفة. يمكن أن تتحسن حياتنا اليومية، إذا أحطنا أنفسنا بألوان أكثر تناغماً مع تردداتنا

الشخصية في اليوم الحالي. إن دراسة الأعداد بالذات تكشف لنا تردداتنا اليومية والشهرية والسنوية. عندما نختار اللون الموافق لهذه الترددات المتميزة، ونعير انتباهاً لما يقوله لنا الورد الحالي. كيف أنفسنا وفق موجة واحدة مع الحياة.

كما ترون لاحقاً: كل يوم تقضونه (يوم شخصي) يملك لوناً، تتطابق تردداته مع رقم هذا اليوم. لكل يوم كذلك حجر ثمين يتجاوب مع اللون والرقم. للأحجار الكريمة كما للألوان ترددات، أي إذا ما حملناها يمكن أن تقوي المزاج المرغوب فيه. لكل يوم شخصي توجد أيضاً جملة مفتاحية تشكل غلافه الجوي. من أجل كل يوم شخصي أنا أضفت مقولة. أنا أدعوكم للتركيز على هذه الأفكار الإيجابية. أحب أن أنطق بها كل صباح، ما إن أستيقظ، حيث أستعد ليوم مفرح جديد، ممتع وحافل بالمعرفة.

كل منا يملك تردداته الشخصية العديدة وتردداته الشخصية اللونية. بعض هذه الأرقام - كيوم ميلادنا - ثابتة. لدينا أيضاً ألوان شخصية مؤقتة تتغير بتغير التواريخ التقويمية. بإحاطة أنفسنا بشكل واع بألواننا الشخصية نحصل على تناغم أفضل مع القوى الكونية.

من أجل أولئك الذين يرغبون بالتعرف أعمق مع هذه الموضوعات، توجد عدة كتب جيدة.. أما الآن تعالوا نستقصي أحد منظورات الموضوع الحالي: دراسة الأرقام لتحديد اللون في حياتنا اليومية. في الفصل التالي سأشرح الطرائق المستخدمة لحساب ترددات عامكم الشخصي، وترددات شهركم الشخصي وترددات يومكم الشخصي.

حساب السنة الشخصية والشهر واليوم

أولاً توجد ترددات السنة الشاملة (السنة الجارية). هذا التردد يمارس تأثيراً في الجميع. نجد الرقم المطابق لهذا التردد، بجمع أرقام السنة الأربعة. مثلاً، العام ١٩٩٨ يعد بالجمع $١ + ٩ + ٩ + ٨ = ٢٧$ في علم الأرقام نستمر بالاختصار حتى نحصل على رقم من منزلة واحدة؛ بهذه الطريقة نجمع $٧ + ٢ = ٩$. أي إن العام ١٩٩٨ هو العام الشامل رقم ٩.

السنة الشخصية

استخدموا المثال الوارد أعلاه لحساب تردد عامكم الشخصي. أضيفوا شهركم الشخصي ويوم ميلادكم إلى العام الشامل الحالي. إذا كنت مولوداً في ٢٣ أكتوبر (تشرين الأول) فاجمع: ١٠ (الشهر العاشر)

$$\begin{array}{rcl}
 + & ٢٣ & \text{(اليوم)} \\
 + & ٩ & \text{(العام الشامل لسنة ١٩٩٨)} \\
 \hline
 = & ٤٢ & ٦=٢+٤
 \end{array}$$

١٩٩٨ = ٦؛ هذا رقم سنتك الشخصية.

الشهر الشخصي

لإيجاد تردد شهرك الشخصي في الشهر الجاري، أضف عامك الشخصي إلى الشهر التقويمي. نستخدم المثال الوارد أعلاه. إذا كان رقم عامك الشخصي ٦، والشهر الجاري أبريل (نيسان)، يجب الحساب هكذا: ٦ (السنة الشخصية) + ٤ (نيسان) = ١٠، (تذكر أننا نختصر الرقم ثنائي المنزلة إلى عدد وحيد المنزلة) ترددك لشهرك الشخصي سيكون ١.

$$\begin{array}{rcl}
 + & ٤ & \text{(الشهر التقويمي - نيسان)} \\
 \hline
 = & ١٠ & ١=٠+١
 \end{array}$$

نيسان سنة ١٩٩٨ = ١ هذا هو رقم شهرك الشخصي.

اليوم الشخصي

لإيجاد تردد اليوم الشخصي، أضف شهرك الشخصي لليوم التقويمي. نستخدم المثال الوارد أعلاه مع نيسان ١٩٩٨. إذا كان هذا بالنسبة لك ١ - الشهر الشخصي، واليوم هو ١ نيسان. أضف رقم شهرك الشخصي إلى اليوم التقويمي: من أجل ١ نيسان ١٩٩٨ نجمع:

$$\begin{array}{rcl}
 + & ١ & \text{(الشهر الشخصي كما ورد)} \\
 \hline
 = & ٢ & \text{(اليوم التقويمي: ١ نيسان)}
 \end{array}$$

١ نيسان ١٩٩٨ = ٢ - هذا هو رقم يومك الشخصي.

ما إن تحدد رقم يومك الشخصي، فكل يوم تال يرقم على التوالي من # ١ حتى # ٩. بعد # ٩ اليوم الشخصي التاسع تعود إلى اليوم الشخصي الأول # ١. تستمر هذه العملية حتى نهاية الشهر.

عندما تدخل في شهر جديد تبدأ الحساب من جديد.

إذا أعطت حساباتك للترددات الشخصية ١١ أو ٢٢. فلا تختصرهما إلى ٢ و٤. العددان ١١ و٢٢ يعتبران رقمان مهيمنان. إنهما يشيران إلى أن في هذا الدور تتوافر إمكانية الفعل على تردد أعلى. في هذا الوقت أنت في تناغم كبير مع القوانين الشاملة، التي تؤثر في عالمك وفي العالم بكامله. اكتبهما على الشكل

«٢/١١» أو «٤/٢٢» لكي تتذكر: أن لك الخيار أن تبقى على الرقم ٢ أو ترتقي إلى ١١ أو من ٤ إلى ٢٢. مثلاً الرقم ٢٢ يتبع القائد ١١ - قائد: ٤ يعمل على الشخصية، ٢٢ يعمل على المجموعة.

من المفيد أن نعرف أنه أياً كان العام الشخصي، فإن الشهر الشخصي الأول سيكون له الرقم التالي. مثلاً كانون الثاني هو الشهر الثامن من السنة الشخصية سيكون الشهر الشخصي التاسع. اليوم الأول من الشهر الشخصي سيكون هو اليوم الشخصي الأول.

أيام الوتيرة المضاعفة والثلاثية

الأيام الشخصية التاسع والثامن عشر والسابع والعشرين من كل شهر تقويمي لها الأرقام ذاتها وهو رقم الشهر الشخصي. على سبيل المثال. في الشهر الشخصي السادس يكون التاسع والثامن عشر والسابع والعشرون منه أياماً شخصية ذات الرقم ٦ إنها أيام الوتيرة المضاعفة ويستحسن أن نضع عليها علامة نجمة في مذكرتنا. في أيام الوتيرة المضاعفة ستكون الطاقة المحيطة بك أقوى مرتين، أي أنه لديك ما زالت إمكانية كبيرة للاستفادة من هذه الطاقة لفائدتك ونموك.

شهر أيلول هو شهر مميز دائماً. عدد شهر أيلول سيكون له دائماً ذات العدد الذي لسننك الشخصية. بهذه الصيغة، التاسع والثامن عشر والسابع والعشرون من أيلول يمتلكون وتيرة ثلاثية. على سبيل المثال، في السنة الشخصية السادسة سيكون بالنسبة لك أيلول هو الشهر الشخصي السادس، وسيكون الشهر كله بقوة مضاعفة. سيكون التاسع والثامن عشر والسابع والعشرون من أيلول، أياماً شخصية سادسة ذات وتيرة ثلاثية يمكنك أن تضع علامة على هذه الأيام، نجمة صغيرة وربما بلون آخر لكي تشير إلى الطاقة الثلاثية لهذه الأيام.

نصائح مفيدة

الشهران الأخيران من السنة التقويمية لهما دائماً أرقام الأشهر الشخصية ذاتها التي للشهرين الأولين من السنة التقويمية التالية. إلا أن الترددات الشخصية السنوية ستكون متباعدة في العام الشخص السادس. سيكون تشرين الثاني الشهر الشخصي الثامن، أما كانون الأول فسوف يكون الشهر الشخصي التاسع، في الشهرين التاليين من السنة التقويمية التالية (التي ستكون سنتك الشخصية السابعة) سيكون كانون الثاني الشهر الشخصي الثالث، أما شباط فسيكون التاسع. الأرقام سوف تكون ذاتها، لكن الترددات الشخصية ستكون مغايرة لأنك الآن في العام الشخصي السابع.

بالطبع يمكنك أن تفعل ما تشاء في أي يوم، إلا أنك إذا استخدمت الطاقة الخاصة التي يقدمها اليوم الراهن، سوف تشعر بانسجام كبير مع الحياة. إذا كان الثلج يتساقط فلا مصلحة لك في الخروج إلى الشارع حافياً وبسرّوَال قصير. سيكون أكثر راحة بكثير إذا ارتديت ما يناسب الطقس المتلج. وهكذا فيما يخص الحياة. يوجد وقت، حينما تكون تصرفات محددة مناسبة أكثر ومريحة أكثر من غيرها. في بعض الأيام تشعر ببساطة أن الذهاب للتسوق أو إلى المصرف صحيح، في أيام أخرى يحتمل أن يكون غسل أرض البيت هو الصحيح. أنت تكيف نفسك مع تلك الطاقات التي تحيط دائماً بك وبحياتك. هذا الكتاب يقترح طريقة للتكيف بوعي هذه الطاقات.

يستخدم اللون الأسود في علم الأرقام نادراً. في الأيام ٢/١١ يمكن ارتداء الأسود بتناغمه مع الأبيض، رغم أنني شخصياً أشعر أن الرمادي واللؤلؤي والفضي أكثر طاقة في هذه الأيام، الأسود هو غياب اللون، وأثناء سنوات كثيرة من المراجعات اكتشفت أن الناس الذين يرتدون الأسود غالباً أو دائماً، نادراً ما يكونون سعداء. للون الأسود خاصية تقييد وقمع المزاج. إذا كانت لديك مشكلات عاطفية وأنت تلبس الأسود غالباً، لا اقترحت عليك أن تمتنع عن ارتداء الأسود لمدة شهر وأن تنظر ألم تصبح أكثر نشاطاً؟ من المحتمل أنك ستجد سروراً أكثر في الحياة!

إذا كنت تستخدم هذه الأفكار للمرة الأولى، فمن المحتمل أن تحتاج لبعض الوقت ليصبح لديك خزانة ملابس، تشمل كل ألوان الملابس لكل وقت السنة. إلى أن يتم ذلك استخدم ما هو في متناول يدك. ليس حتماً أن الألبسة يجب أن تكون بلون لا بد منه. يلائم بشكل رائع مجرد وشاح على العنق أو حزام أو منديل أنفي، أو حتى ملابس داخلية ملونة. أحياناً للتذكير بالترددات اللونية لليوم يكفي حمل قلم ملون أو وضع بضع زهور في مزهرية، أهد الحبيب أو الصديق شيئاً ما ملوناً بلون يتوافق مع يومه الشخصي.

للطعام الذي نتناوله لون أيضاً. للون الطعام أهمية أيضاً كما للون الملابس. مثلاً في اليوم الأول الشخصي الأحمر التفاح أحمر، والطماطم أو الشوندر الأحمر يمكن أن تؤثر فينا وتمدنا بالطاقة. لدى الدخول في عام شخصي جديد يمكن شراء شيء ما من أجل البيت يذكرك باللون الموافق طوال السنة. يمكنك شراء غطاء خفيف للفرش أو أن تدهن جدران غرفتك المفضلة بلون عامك الشخصي، يمكن شراء خاتم لنفسك أو قلادة. إذا كنت عازماً أن تشتري سيارة جديدة، فإن ترددات عامك الشخصي قد تؤثر في اختيار اللون. استخدم مخيلتك، لكي تدخل معاني الألوان بالكامل إلى حياتك. تعكس مخيلتك تصورك لنفسك والحب الذي تطوره لذاتك.

عندما يساورك الشك - إذا لم يكن لديك اللون المناسب ليومك الشخصي - يمكنك دائماً استخدام لون شهرك أو عامك الشخصي. إن رقم ولون عامك الشخصي هو ما يشبه الموسيقى المرافقة لكل ما تفعله هذا العام.

جرب ذلك، هذا ممتع ومسل! انظر ما الذي يحصل.

استخدام الأعداد

الآن وقد قمت بحساب العام الجاري الشخصي الخاص بك والشهر واليوم توجه إلى الفصل الذي يشرح عامك الشخصي. اقرأ التعليمات من أجل عامك الشخصي وماذا يعني هذا العام لك. العام الشخصي يشكل خلفية لأجل يومك الشخصي. كل يوم عندما تستيقظ توجه إلى الفصل الموافق لرقم يومك الشخصي ثم فكر ملياً بما أقترحه من الأفكار والمقولات، التي ستساعدك في تحقيق أكبر النجاحات في يومك الشخصي. من الضروري أن تستخدم التعليمات من أجل اليوم الشخصي بالتوافق مع تعليمات العام الشخصي والشهر الشخصي. التعليمات من أجل الشهر الشخصي هي ذاتها من أجل العام الشخصي الذي يملك الرقم نفسه، لذلك تجب العودة إلى فصل العام الشخصي لإيجاد التعليمات من أجل الشهر الشخصي. أنا أفضل التركيز على اليوم. وبهذه الطريقة استخدام التعليمات من أجل اليوم الشخصي والعام الشخصي أكثر من تعليمات من أجل الشهر الشخصي.

العام الشخصي

العام الشخصي الأول:

اللون: الأحمر

الحجر الكريم: الياقوت

الكلمة المفتاحية: بدايات

هو عام البدايات الجديدة، الانطلاقات الجديدة، الأفكار الجديدة، من أجل كل شيء جديد. إنه زمن زراعة الأشجار وبنار الحبوب، إن الحبوب المزروعة في هذا العام تؤثر تأثيراً واضحاً في السنوات الثماني القادمة، في البداية يجب أن تنتش وتؤسس جذوراً. فقط عندئذٍ سوف تعطي نباتاً. أتح المجال لأفكارك أن تطلق جذوراً. فكر ملياً ما الذي تريده من هذه الدورة ذات الأعوام التسعة، وابدأ العمل على هذا المخطط الآن. كن أنت ذاتك وامض قدماً بحزم. أمسك بالسلطة بكلتا يديك. واعتمد على نفسك، وليس على الشراكة والتحالفات. في هذا العام الاستقلالية، والتصرف بفرديّة هما الأكثر تأثيراً. قم بالأعمال التحضيرية الآن، لا تضع الوقت، لا تتوقف. هذا عامك لتحضير الأرضية وشق طريق جديد.

«أنا أخطو الخطوات الأولى وأبدأ بأعمال جريئة جديدة»

العام الشخصي الثاني:

اللون: البرتقالي.

الحجر الكريم: حجر القمر

الكلمة المفتاحية: الصبر

البذور التي بذرتها في العام الماضي موجودة في التربة ومستعدة للإنتاش. هذا العام يستحق الراحة والهدوء تأكد أنهما لديك بوفرة. ادرس وراكم المعرفة. تدرب عملياً على الدبلوماسية والتكتيكية. العمل المشترك مع فريق هو أكثر ما يناسب هذا العام. لا تستيق أي أمر في هذا العام. كن صبوراً وانتظر. ما هو صحيح قادم إليك. ألفت عنايتك إلى التفاصيل. اجمع ما هو ضروري لك. ابحث عن المعنى الخفي المستتر، عن إمكانية تقديم نفسك. فكر، خطط، حافظ على سكينه نفسك، كن هادئاً وانتظر. هذا عام مناسب جداً للحب، والعلاقات المتبادلة والشراكة.

«أنا أثق بجريان تيار الحياة التي تتطور بالتوافق مع النظام الإلهي»

العام الشخصي الثالث:

اللون: الأصفر

الحجر الكريم: التوباز

الكلمة المفتاحية: الفرح

هذا العام الشخصي للفرح. ما زرعت منذ عامين، يبدأ بالتحقق في الحياة. ثق بنفسك. البذور تبدأ بإطلاق الجذور، الولادة واضحة للعيان. كل شيء على ما يرام، وأنت تشعر بذلك، الحب في كل مكان. إنه زمن الأصدقاء وزمن القيام بما يلزم لك. امرح واذهب إلى اللقاءات والأماسي. قم بالرحلات في الأعياد وفي العطلة. تأثير هذا العام اجتماعي وفني. عبر عن نفسك أقصى ما تستطيع في الإبداع، اضحك وابتسم، غنّ وارقص، واغمر بضياء فرحك كل من حولك. عامك سيكون عاماً مليئاً بالمرات.

«أنا أحب الحياة وفرح الحياة»

العام الشخصي الرابع:

اللون: الأخضر

الحجر الكريم: الزمرد / النيفريت

الكلمة المفتاحية: عملي

الآن أن أوان العودة إلى العمل. البذور تطلق أوراقها الأولى، قم بتنقيتها من الأعشاب الطفيلية. كن منتجاً ومنتظماً. قم ببناء قاعدتك. مارس أعمالك وسِرْ وفق مخططك. قم بتأمين العدة اللازمة. قم بترتيب حياتك وأعر اهتماماً للتفاصيل. اعتمد على انضباطك الذاتي وابتعد عن الكسل. افعل كل شيء برغبة، وستكون لديك الطاقة اللازمة. اهتم بصحتك جيداً. أنت تبني مستقبلك، فتعامل إذاً مع ذلك بإبداع. جد حلولاً لمشكلات هذا العام. كلما بذلت جهداً أكبر كانت المكافأة المنتظرة لك أكبر. النتائج ستكون رائعة.

«أنا أستخدم كل الإمكانيات وأبلي حسناً»

العام الشخصي الخامس:

اللون: السماوي

الحجر الكريم: الفيروز / الأكوامارين

الكلمة المفتاحية: التغيير

في الهواء تفوح رائحة الحرية والتغيير. المحصول ينضج. بعد كل عمل العام السابق، أنت تستحق الاستراحة. دع هذا العام يصبح عام التغييرات. قم بخطوة حازمة إلى الأمام. انقضض جدول الأعمال الحالي. تخلص من الأفكار القديمة. افعل شيئاً ما غير عادي. تغير، وتحرر وعش على نمط جديد. هذا العام رائع لدراسة لغة جديدة، أو لبداية الحياة في مكان جديد. اصنع تغييرات في ذاتك، في بيتك، في نمط حياتك في عملك. فقط تأكد من أن هذه التغييرات لا تلحق الضرر بالآخرين. تواصل مع أكبر عدد ممكن من البشر، ابحث عن مفاجآت سارة. ولكن لا تفقد الحذر والتيقظ، كن نشيطاً، ولكن ليس قلقاً. هذا العام يمكن أن يأتيك بمسرات.

«أنا أتحمل المسؤولية بحب وسرور»

العام الشخصي السادس:

اللون: الأزرق.

الحجر الكريم: اللؤلؤ / السابغير العقيق اللازوردي

الكلمة المفتاحية: المسؤولية

حان الوقت من أجل البيت والأسرة، والأصدقاء والمعارف. لديك العديد من المخططات، اجعل من البيت مركزاً لحياتك. كن مسؤولاً ونزيهاً وعادلاً. استقبل مهماتك ومسؤولياتك باستعداد ورغبة. اعتن بكل ما يعود لك، وبالناس، وبالأشياء والأماكن التي تتواجد فيها. هذا العام هو الأفضل للزواج. وهو الأفضل للانتقال إلى منزل جديد. اجعل من الموسيقى جزءاً من حياتك. أكثر من البقاء في المنزل مساءً. ضع لنفسك ضوابط جديدة للسلوك والتزم بها. أنه كل ما تبدأ به. أدخل الإيقاع والتناغم إلى حياتك. كل ما تفعله من أجل الآخرين سيعود بالفائدة عليك أيضاً، أسد النصائح. قدم المساعدة أنى استطعت. يمكنك أن تكرس هذا العام لنفسك. إنه عام يحمل الشعور بالرضا العميق.

«أنا أستقبل مهماتي بحب وسرور»

العام الشخصي السابع:

اللون: القرمزي / البنفسجي

الحجر الكريم: الأميست

الكلمة المفتاحية: الثقة، الإيمان

هذا العام روحي. الثمار تبدأ بالظهور في أكمام الزهر، ويجب أن ننق بأننا سنتنضج. خصص وقتاً للتفكير وللدراسة والتحليل الذاتي، اقض وقتاً طويلاً وحدك واستعمل هذا الزمن بطريقة خلاقة. قم بتحليل أفكارك وتصرفاتك. ماذا تريد أن تغير في نفسك؟ العدد «٧» يكشف دائماً ما لا نلاحظه عادةً. فكر ملياً بحياتك، هذا العام من أجل النمو الداخلي والتحضير. لا تخرج عن جلدك ولا تحاول استباق الأحداث، دع كل شيء يأتيك تلقائياً. اجتهد قدر الإمكان أن تحرر حياتك العملية. قم بالتأمل، واشغل نفسك بالتحليل الذاتي. اترك مؤقتاً الحياة الاجتماعية. يمكنك القيام بالرحلات، لكي تعرف عن نفسك أكثر، هذا العام روحي، سر وفق تأثيره. أتح لنفسك أن تنمو.

«أنا أستمتع بالأبحاث الروحية وأجد أجوبة عن أسئلة كثيرة»

العام الشخصي الثامن:

اللون: البيج، البني /الوردي

الحجر الكريم: الماس

الكلمة المفتاحية: النجاح

هذا عام النجاح. زمن جني المحصول، ما زرعته منذ ثماني سنوات جاهز

الآن. احمل ثمارك إلى السوق. التجارة وكل الأشياء المادية لك الآن. ابذل جهوداً قليلة وستحصل على الكثير. سر وراء ما ترغب فيه. كن قائداً، مديراً، منظماً. كن مؤهلاً وعملياً. كن واثقاً بنفسك. كن نزيهاً وعادلاً في كل أعمالك. يمكنك تحقيق الكثير. اعتمد على نقود مفاجئة، العام ملائم ومواتٍ لرحلات العمل. هذا العام من أجل الإنجازات. إلى الأمام بجرأة!

«يرافقني النجاح، أفعل كل شيء في حينه في عالمي!»

العام الشخصي التاسع:

الألوان: كل ألوان فراش النوم

الأحجار الثمينة: العقيق /الذهب

الكلمة المفتاحية: الاكتمال

هذا زمن الاكتمال والإنجاز. لقد أكمل البستان هذا الدور، إلا أنه يستمر بتقديم بعض الثمار. هذا زمن التنظيف الربيعي. انظر في الزوايا، دقق في كل شيء وارم ما أصبح غير ذي فائدة لحياتك: البشر والأمكنة والأفكار والأشياء. دع ما انتهى يذهب لا تتمسك به. كثير من الأشياء سوف تغادر حياتك هذا العام. باركها وأطلقها، أنت تفسح المكان لأجل العام القادم الجديد. حولك كثير من السعادة. هذا عام الإنجازات. لا تبدأ بأي شيء جديد. لا تبحث الآن عن علاقات حب جديدة، فسوف تكون ذات عمر قصير. استمتع بالناحية الفنية للحياة. سافر في رحلات بعيدة وتعرف على آخرين. امنح الآخرين وتنازل لهم. كن مقبولاً مشفقاً متسامحاً. الحب يجب أن يتوزع على الجميع. أدرك حقاً صلات القربى لكل من يعيش على هذا الكوكب. الدورة القديمة تغلق. تهيأ لدورة جديدة تبدأ في العام القادم.

«أنا راض وكامل ومحقق ذاتي»

العام الشخصي ٢/١١:

اللون: الأبيض / الأسود أو الرمادي / اللؤلؤي

الحجر الكريم: الفضة

الكلمة المفتاحية: الحدس

٢/١١ - رقم مهيم. ترفع عن الروتين اليومي. المع كنجمة. ضع لنفسك

معايير جديدة على المستوى الروحي. ابحث أكثر في الناحية الروحية والميتافيزيقية للحياة. الحب الشامل أهم من الحب الشخصي في هذا العام. سوف تنير اهتمامك أكثر القضايا الغامضة. ليس هذا عاماً للعمل، رغم أنه سيظهر لديك الكثير من الأفكار المثمرة للمستقبل. عش بما يليق بمثلثك. هيئ نفسك. الشهرة والشرف سيأتيانك هذا العام. الآن وقت للنمو الروحي، التفكير ملياً والتوضيحات.

«أنا أستمع لصوت العقل الداخلي»

العام الشخصي ٤/٢٢:

الألوان: المرجاني / البني المائل إلى الحمرة / البني المائل إلى الصفرة

الحجر الكريم: المرجان

الكلمة المفتاحية: العظمة

٤/٢٢ رقم مهيم. تنتظرك أعلى الإنجازات، إذا ارتفعت عن ٤. يحتاجك الجميع. إذا عملت لصالحك فقط فإنك تضيع كل أفضليات هذا العام. إذا عملت على خطط كبرى لخير الكثيرين، ستكون مشاريعك ناجحة. هذه إمكانية من أجل عام هائل القوة، مليء بالمشاريع الكبرى. قم ببناء شيء دائم. استخدم كل مواهبك العقلية. يمكن أن تصبح مشهوراً وذا سلطة.

«أنا أعمل لخير الكوكب وأنا سعيد (ة)»!

اليوم الشخصي

اليوم الشخصي الأول:

اللون: الأحمر

الحجر الكريم: الياقوت

وقت البدايات

كن مستقلاً. افعل ما تريد أنت فعله. تابع الأحداث. زر أمكنة جديدة. ابدأ عملاً جديدة. كن نشيطاً. يوم رائع للقاء الأول. المرأة تكتشف في هذا اليوم أن الرجال مهمون في حياتها. كن اليوم قائداً. ثق بنفسك وبحدسك. للمرأة: كوني شخصية مميزة ومبدعة، كوني سعيدة، اشعري بقوةك وسلطتك، كوني جريئة. الغضب، والعناد، واللجاج (فقدان الصبر) أو القلق يمكن أن يقضوا على مقدراتك. ابحثي عن الجديد.

«أنا أفتح بوابة جديدة في الحياة»

في هذا اليوم أنا أكل نفسي للعقل اللا نهائي فيّ لكي يقودني ويوجهني إلى جوانب جديدة من الحياة. أنا لا أخاف من هذا الطريق، إذ أتكلم على مجرى الحياة. في هذا الطريق الحياة تساندني في كل خطوة. أنا طاعمة كاسية، لدي بيت ويحبني الناس، وهذا يرضيني تمام الرضا. أنا أستقبل ما هو جديد بذراعي مفتوحتين، إذ أفهم أن كل شيء سيصبح مألوفاً عما قريب. أنا أعلم أن أصدقائي وأحبائي كانوا يوماً غرباء عني. أنا ألقى الناس الجدد في حياتي ببشاشة. اليوم يوم جديد رائع بالنسبة لي.

اليوم الشخصي الثاني:

اللون: البرتقالي

الحجر الثمين: حجر القمر

التعاون

كوني هادئة. هذا زمن الموافقة مع الآخرين. اعملي أكثر مما يوكل إليك. كوني صبورة ومتحفظة ودبلوماسية. وقت التقبل. اجمعي ما هو ضروري لك، ابحثي عن شيء قديم الموضة. راقبي واستمعي وفكري. تصرفي بحيث يجد الآخرون سهولة في التعامل معك وتفهمي مشاعرهم. اصنعي الانسجام. استمتعي بصحبة الصديقات. استرخي، كوني طيبة ودودة وانتظري.

«أنا طيبة وأهتم بالآخرين»

بالأمس كنت أزرع النبات في بستان الحياة. لدي الوقت للجميع. وأنا أهتم بكل من هم حولي. أمد يد العون للجميع بسرور، إذ أزيح ثقل الأعباء عن الآخرين. ما أعطيه يعود إلي أضعافاً. أنا أجمع لنفسي كل ما يلزمي في المستقبل. هذا يوم الانسجام، رهافة الحس، الحب، السلام.

اليوم الشخصي الثالث:

اللون: الأصفر

الحجر الثمين: التوباز (الزبرجد)

وقت الحفلات المسائية

اضحكي، امرحي. كل الناس مهمون، هذا يوم اجتماعي. غني، ارقصي والعبي. عبري عن نفسك. أحبي الجميع. اليوم فرح الحياة الحقيقي. اظهري جميلة. اشعري أنك جميلة. عبري عن فرحتك، التي تشعرين بها. قومي بإشعاعها. باركي الكل وكل شيء. اسمحي لمواهبك الخلاقة أن تعبر عن ذاتها بحرية. اليوم الأفضل للشراء، هذا يوم البشر. أحببهم جميعاً.

«أنا أشع الفرح وأتقاسمه مع الآخرين»!

الفرح يجري في عروقي ويتجلى في كل خلية من كياني. أنا أعلم أن بذوري سوف تنتش. وهذا وقتي لكي أفرح. أنا مرحة، أنا في تناغم مع الحياة. حياتي عيد أتقاسمه مع جميع من أعرفهم. أنا مفعمة بالقوى الخلاقة وأتقاسمها مع الآخرين بحرية. أنا رائعة والجميع يحبونني. كل شيء على ما يرام في عالمي. وأنا أتقاسم هذا الشعور مع الناس الآخرين.

اليوم الشخصي الرابع:

اللون: الأخضر

الحجر الثمين: الزمرد / التيفريت

وقت العمل

وقت للاستيقاظ باكراً. قومي بكل الواجبات المنزلية. لديك اليوم الكثير الكثير من الطاقة. نفذي مخططاتك. سددي ديونك. اكتبتي الرسائل التي كنت قد أجلتها. وازني ميزانيتك المالية. رتبي البيت، اغسلي السيارة، كوني منظمة وموضع الثقة. قومي بإصلاح ما هو غير صالح. جهد اليوم لن يضيع. قومي بإجراء فحص طبي لصحتك استعدي ليوم الغد.

«أنا منتظمة وأعمل بشكل مثمر»!

أولى الأوراق الناعمة تشق طريقها عبر التربة، ويتعين العمل. أنا أقتلع الأعشاب السلبية الضارة بسرور من وعيي. قوى الكون تساندني في هذه الجهود. وطاقتي لا حدود لها. أنا أقوم بكل شيء بسهولة وسرعة. أنا أضع قواعد متينة ليوم الغد. أنا سليمة الجسم والعقل والروح.

اليوم الشخصي الخامس:

اللون: السماوي

الحجر الثمين: الفيروز / الأكوامارين

تغير ومفاجأة

اظهري بأفضل ما يمكنك. تأنقي كما يليق. اخرجي من البيت وابحثي عن الجديد. التغيرات الإيجابية تحوم في الهواء. أنت اليوم حرة. توقعي مفاجأة سارة. افعلي شيئاً جديداً ما. كوني مرنة. غيري النظام المعهود. روجي لنفسك ولبضاعتك. انظري إلى الحياة بطريقة مغايرة. أعطي شيئاً ما. بيعي شيئاً ما. اليوم هو الأفضل لحلاقة الشعر أو العملية الجراحية. ستشعرين اليوم أنك حرة.

«أنا أرحب بالتغيرات وأستمع بما هو جديد»!

المحصول ينمو جيداً ويهتم بنفسه ذاتياً: يمتص نور شمس الحياة وعصائر الأرض. أنا بحرية أسمح لنفسي بتجربة حياتية جديدة. أنا أنتظر مفاجأة ساحرة أسرة، ستجلب لي فائدة كبيرة. مظهري رائع وأشعر بشعور رائع. هذه أنا، منفتحة ومتلقية كل حسن، سألتقى ذلك بفرح وسرور وعرفان.

اليوم الشخصي السادس:

اللون: الأزرق

الحجر الثمين: السابغير /اللازورد

وقت التسوية

انظري إلى بيتك، ألا يمكن جعله أكثر راحة؟ وماذا بشأنك أنت ذاتك؟ ألا يمكنك أن تصبحي أكثر أناقة؟ أعيدي النظر في الحمية التي تتبعينها، أليست بحاجة للتدقيق؟ فكري بشأن شخصيتك، ألا يمكن أن تكوني أكثر مرحاً؟ راجعي واجباتك، هل تحشرين أنفسك في شؤون الآخرين؟ إذا كان الجواب «نعم» فتوقفي عن ذلك. هل أنت مدينة بشيء؟ عندئذ أن أوان دفع الدين. ابق في البيت. املئي يومك بالموسيقا. لا تسافري إن كان ممكناً. إذا احتجت لكتابة شيء ما فأجله ليوم آخر. هذا اليوم مؤاتٍ للعمل الجماعي. يوم ساحر للانتقال إلى بيت آخر.

«بيتي ملجأ هادئ»!

نباتاتي تزهر، تبهج النظر. إنها تزين بيتي، وأنا أرويهما بحنان. أنا أتلذذ بأداء هذا الواجب. أنا أدخل التحسينات بسهولة إلى بيتي حيث يكون ذلك ضرورياً. بيتي ملجأ مريح لي وللناس الآخرين. أفتح بيتي وأرحب بالضيوف وأحييهم بالحب والألحان. أنا أستقبلهم بمثابة أسرتي المحبة.

اليوم الشخصي السابع:

الألوان: القرمزي /البنفسجي

الحجر الثمين: الأميتيست (العقيق)

انظري إلى نفسك

ابقي وحدك ولو جزءاً من النهار. كوني هادئة. اقري. فكري، استمعي إلى النفس التي فيك. اتركي أعمال الدنيا. إذا أنت جريت اليوم خلف النقود، فسوف تفلت منك. إذا انتظرت بهدوء، فسوف يأتيك كل شيء تلقائياً. ادرسي شيئاً من الدين أو العلم. إذا أخذت تقرئين الإنجيل، فاختاري في هذا اليوم الفصل السادس من إنجيل متى. اشتغلي بنباتاتك. قومي بنزهة طويلة أو رحلة خارج المدينة. الرقم «٧» دائماً يكشف شيئاً ما. قومي بالتأمل كوني منفتحة.

«أنا أنظر في ذاتي وأجد الأجوبة»!

لا يزال الثمر صغيراً، إلا أنني أثق أن الكون يهيئ لي محصولاً ضخماً. لذلك بصمت وترَوُّ أدخل في ذاتي. لألمس حكمتي الداخلية الشخصية. أنا أنظر بعين الحب إلى الطبيعة وجمالها، وأتجدد. أنا أكل أمر العناية بي للحياة. أنا أعلم: «كل ما هو ضروري لي سيكون لدي دائماً. إن القوة التي تحافظ على تنفسي، سوف تؤمن كل ما تبقى بالسهولة والحرية ذاتها».

اليوم الشخصي الثامن:

الألوان: البيج / البني / الوردي

الحجر الثمين: الماس

تجارة رابحة

الطموح يستيقظ فيك. هذا وقت النجاح. تبدين موفقة وتصرفي على هذا الأساس. يوم رائع للتجارة، كوني قائدة. نظمي وقومي بالتشكيل اللازم. استعملي العقلانية، سددي ديونك، قومي بكل الأعمال المالية والقانونية. أفضل يوم لتوقيع العقود والاتفاقيات. اذهبي إلى قاعة الجباز أو إلى الفحص الطبي. في هذا اليوم تحصلين في معظم الأحيان على نفود مفاجئة. ساعدي أولئك الذين لا يحالفهم الحظ مثلك. النجاح الآن بين يديك.

«أنا قوية وموفقة»!

لقد تم جني المحصول الوفير وهو جاهز للإرسال إلى السوق. أنا أدير حياتي وأعمالي. دليلي العقل الحصيف، لأنني متصلة على الدوام مع العقل الشامل، بشريك كهذا الكون، أنا أسير من نجاح إلى نجاح. أنا الحاكم البشوش والمحِب للملكة التي بنيتها بنفسي. كلما ساعدت الآخرين أكثر، نموت وازدهرت أكثر. هناك حيث أنا، ينتصر الجميع.

اليوم الشخصي التاسع:

الألوان: كل ألوان فراش النوم

الأحجار الكريمة: الأوبال / الذهب

البشرية

كل العالم أسرتك. كوني إنسانية. مدي يد العون لكل من تقدرين على ذلك. كوني طيبة وسخية. لا بدايات اليوم البتة، أنهى كل الأعمال. الوقت غير مناسب للقاء الأول: العلاقات لن تكون طويلة العمر. لا مشتريات، إذا لم تكن هدية. إذا كان لديك شيء لم تعودي تستعملينه، أعطيه لأحد ما أو قومي ببيعه. تخلصي من كل ما لا يخدمك: أشياء، أفكار، عادات، علاقات. استعملي موهبتك الخلاقة. يوم رائع للخطبة في جمهور محتشد. ما تعطيه سوف يعود إليك، لذلك أعطي الأفضل فقط. أنهى هذا الفصل، غداً ستبدئين فصلاً آخر.

«أنا أشكل وحدة متكاملة مع الحياة. الكون كله أسرتي»!

العمل قد أنجز، الدورة اكتملت. كل شيء نقي. أنا أطلق وأبعد، أنا أهب بكل سرور كل ما لم أعد بحاجة إليه. أنا كريمة تجاه كل رفاق دربي على هذا الكوكب، لأنهم إخوتي وأخواتي. أنا أعفو وأنسى. أنا حرة. أنا بكل سرور أهب ما أملك عادياً وروحياً. أنا أفهم كل شيء ومتحقة تماماً وراضية تماماً. كل شيء على ما يرام في عالمي.

اليوم الشخصي ٢/١١:

الألوان: الأبيض / الأسود أو الرمادي اللؤلؤي

الحجري الكريم: الفضة

سرّ إثر نجمتك

٢/١١ - رقم مهيمن (مسيطر). اترك خلفك كل المساومات الرخيصة. الترددات في هذا اليوم مواتية بشكل رائع وعالية المستوى روحياً. حدسكم قوي. لا تستعجل شيئاً. كن صامتاً. حافظ على السكينة النفسية. دع يومك يجري مجراه وانتظر. لا تقرأ. فكر لا تجادل. لن تربح في الجدل. وفي كل الأحوال ليس هذا ذنبك. كن نور الكون من أجل البشرية، في هذا اليوم قد يزورك الحماس، أو قد تنير الحماس في الآخرين.

«أنا أسير خلف نجمتي الروحية»!

أنا أتلقى الحكمة والمعرفة من المصدر الأسمى. عندما أنظر داخل ذاتي، أجد هناك الأجوبة عن كل تساؤلاتي. تحيب حماستي الشخصية عن كل سؤال. أنا أبعث الحماسة في الآخرين. أنا مثال متألق للحب والنور في هذا اليوم، أنا أتألق بهدوء وسلام.

اليوم الشخصي ٤/٢٢:

الألوان: المرجاني أو البني المائل إلى الحمرة أو البني المائل إلى الصفرة

الحجر الكريم: المرجان

امنح جزءاً منك

٤/٢٢ - رقم مهيمن. انس نفسك ومصالحك. ما نقوم به اليوم يجب أن يكون لخير الجميع. اعمل من أجل المجموعة أو من أجل كل المجتمع. أي مخططات لك يجب أن تكون واسعة وفي مصلحة الجميع العليا. قدم فائدة للآخرين. هذا سيجلب لك التوفيق.

«أنا بسرور أبارك الرفاه الشامل وأساعد عليه»!

الفرح والسرور بالنسبة لي، هو أن أتقاسم كل ما أملك، وكل ما أكونه مع الجميع على هذا الكوكب. أنا أهب بسخاء مواهبي وإمكاناتي واحتياجاتي. تصوري للعالم يتسع، وأنا أعمل لمصلحة الجميع العليا، جميع من يمسه ذلك. أنا أشكل وحدة متكاملة مع الكون الآن وإلى الأبد.

تقويمك الشخصي

مثال: إذا كان أيلول شهرك الشخصي الثاني، فسيكون تشرين الأول شهرك الشخصي الثالث.



الألوان في الطعام

- الأحمر: تفاح، شوندر، ملفوف أحمر، كرز، فجل، توت الغابة، فريز، بندورة، بطيخ أحمر، لحم أحمر.
- البرتقالي: مشمش، يقطين، جزر، مانغو، برتقال، خرما (مانغا) أفندي، بطيخ أصفر، دراق أملس.
- الأصفر: موز، ذرة صفراء، بيض، غريفون، ليمون، زيت نباتي، دراق، أناناس، جبن، بطاطا حلوة.
- الأخضر: براصيا، أرضي شوكي، أفوغادو، كل أنواع الخس، الخضار الورقية، الإجااص.
- السموي: توت الغابة الفج، تمر العليق قبل النضوج، بعض أنواع العنب، خوخ أزرق.
- الأزرق: استخدم كل المأكولات السماوية والبنفسجية.
- البنفسجي: العليق، السمور ودنيا السواء، الباذنجان، العنب الأسود، الخوخ البنفسجي، نباتات الماء البنفسجية.

المحتويات

٧	الجزء الأول.....
	نحو حياة أفضل عن طريق التأملات
٥٩	الجزء الثاني.....
	الأفكار القلبية
١١١	الجزء الثالث.....
	الألوان والأعداد