



مذكرات

مجرَّب في عالم الإسقاط النجمي

تأليف

محمد العمصي

## مقدمة

تجربتي في الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة هي مرحلة غيرت مفاهيمي وإدراكي لكل شيء حولي إلى الأبد، وفي الحقيقة من الصعب أن أتصور نفسي اليوم بدون هذه الرحلة التي مازالت مستمرة نحو الوعي والذات، والتي لم أستطيع مشاركتها مع العديد من الأفراد بسبب طبيعة المستوى الثقافي والمعرفي للمجتمع من حولي، أعتقد وفي مرحلة ما فإنه من المناسب حقاً أن ننظر للماضي... إلى محاولاتنا الأولى لتذكر حلم ما، بذل جهد للسيطرة على الأفكار والتأمل، تكوين كرة للطاقة، أو حتى المرة الأولى التي سمعنا فيها بمصطلحات كانت تبدو لنا عجيبة للوهلة الأولى كالإسقاط النجمي والأحلام الواضحة.

رغم أن العديد من الأصدقاء حولي يعتقدون بأنني متقدم في هذا المجال إلا أنني لا أرى نفسي سوى في بداية الطريق، وفي الحقيقة لا أبالي كثيراً بمقاييس التقدم والتأخر، ففي هذه المجالات فإن جمال التجربة وما تتعلمه منها هو الأهم، عندما أدركت بداية الطريق وكيف يمكن أن يضع الشخص قدميه على عتبة الأولى للوعي، سخرت معظم إمكانياتي ووقتي في محاولة فهم وتطوير وتسريع العملية التي يمكن من خلالها إكتشاف هذا النطاق الجميل من وجودنا، أعتقد أنني كنت محظوظاً نوعاً ما، فكثيراً ما كنت أجد نفسي خاصة في تجاربي الأولى للخروج الواعي من الجسد في أماكن و نطاقات لم يكن من المفترض أن أصل لها، كما أن الصدفة ساعدتني كثيراً في الخروج من مأزق أو مشاكل عديدة واجهتني سواء النظرية منها أو العملية والتي كادت أن تدمر إستقراري النفسي والصحي لفترة طويلة، كما أن طبيعتي الفضولية والعنيدة ساعدتني في محاربة الملل عندما كانت تفشل محاولاتي وأفكاري أو أخفق لفترة طويلة من الزمن، كما أن حبي الشديد للقراءة وخاصة من المصادر الأجنبية هو ما ساعدني على تجاوز مراحل عديدة يمضي البعض فيها سنوات طويلة بطريقة التعلم عن طريق التجربة والخطأ، كما ساعدتني على مجازة بعض الموهوبين في هذا المجال والذين في الغالب لا يعرفون تماماً كيف يستخدمون مواهبهم بفاعلية كافية بسبب نقص المعرفة، هذا جعلني أشعر بأنني مدين لهذا الكون والوجود بشيء ما، وتركني مع معرفة لا يمكن نقلها بسهولة ولكنها كانت قادرة على تغيير كل شيء أعرفه، لذا حاولت أخذ إستراحة بسيطة أحاول من خلالها وبكل جهدي أن أضع أشخاص آخرين على بداية الطريق، حاولت عمل ما يشبه إرشادات ومواد تعليمية ونشرها مجاناً عن شبكة الإنترنت، كما ترجمت بعض المراجع الأجنبية في بعض المواضيع التي تخص هذا المجال، في الفيديوهات والمواد التعليمية التي حاولت من خلالها مساعدة الأفراد على إختيار مستويات معينة من الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة إستخدمت مراجع وتقنيات وانظمة يستخدمها خبراء في مجال الطاقة والإسقاط النجمي كروبرت بروس وستيف جي جونز ونيكولاس نيو بورت وغيرهم، خلال كل تلك الفيديوهات والمواد التعليمية لم أعرض الكثير من خبرتي المباشرة أو تجربتي بقدر ما عرضت خبرة ومعرفة هؤلاء والتي أعنت تجربتي ولكن لم تكن صاحبة الفضل في ظهورها، سبب ذلك هو تقني هؤلاء الخبراء، ولكنني وجدت بعد فترة ودراسة متأنية بأن جميع تقنياتهم تفقدت لعنصر مهم وهو "المرح"، عنصر كهذا لا يبدو مهماً لك بل على الأرجح يبدو سخيفاً للوهلة الأولى، ولكنني تعلمت قوة هذا العنصر في مرحلة متأخرة جداً في تثبيت حالة الإسترخاء والتعلم لفترة طويلة، وعندما لم أتعجب إطلاقاً عندما سمعت بأن ٥٠% مما تتعلمه عقولنا يكون قبل سن السابعة، ذلك أننا نكون أطفال في هذه المرحلة مستعدين للتعلم بدون أي حواجز أو موانع فكرية لذا كل هذا الإهتمام الذي يصرف على التدريس منذ سن مبكرة، بعد سن معينة يصبح تلقي العلم ليس متعة بل همماً، ليس لأن العلم أصبح أصعب بل لأن عقولنا لا تساعدنا في التعلم كوننا نعلم على ما يسمى التفكير السريع والإنطباع المسبقة والتي تحدد تقريباً كل شيء نتعلمه حتى الموت، فقط تأمل كم هي الحواجز التي تصنع في عقلك وكيف يصبح التعلم بالنسبة لك مملاً وصعباً بينما كان متعة في مرحلة الطفولة، لاحظ كيف كان تعلم اللغة سهلاً للغاية في مرحلة الطفولة بينما تعاني الآن لإتقان لغة ثانية أو ثالثة!، ولا أخطئ هنا للتعلم أكثر في هذا الجانب ولكنني أحب أن أوضح بأن الأطفال هم أعظم المتعلمين، وأنا لذي إحترام شديد لهذا العقل الطفولي عندما يتعلق الأمر بالتعليم، عليك هنا أن تحاول قدر الإمكان جلب هذا العقل إلى هنا خاصة في فهم الظواهر الباراسيكولوجية التخاطر والإسقاط النجمي أو الحواس بعيدة المدى، فلا تقل "هذا مستحيل" بل فكر بالأمر كما يفكر به طفل في السادسة من عمره فقل "ما هذا وكيف يعمل؟"، أحضر الطفل الذي داخلك ليحاول التعلم وليس النقد مما هو موجود هنا واترك خلفك ذلك العقل الراشد الذي لا وظيفة له سوى تقسيم الأشياء والحكم السريع والمنطقي عليها، خذ هذه الحالة على سبيل المثال: اذكر أنني عندما كنت طفلاً وبكيت في إحدى المرات حاولت مسح الدموع من عيني وهي مغلقة وعندها ضغطت بشكل خفيف عليها مما سبب ظهور ما يشبه ألوان خفيفة في خلفية الجفن، ومنذ ذلك الوقت كنت عندما أربغ في رؤية تلك الألوان والأشكال الهندسية المعقدة والهلوسات أقوم فقط بإغماض عيني والضغط عليها بكلتا يدي لفترة لتظهر هذه الهلوسات من جديد، هذا الهلوسات تسمى "الهلوسة الهبناكوكية"، العلماء يستخدمون أساليب معقدة لإنتاجها كإستخدام العقاقير أو التأثير على المخ بموجات معينة أو تسليط موجات كهربائية على شبكية العين وغيرها لإنتاجها، وكأنه بالفعل لا أحد يعرف بان الضغط الخفيف المستمر على العين قادر على إعطاء نفس النتيجة، عندما يتعلق الأمر بحل مشكلة أو التقدم في أمر معين كالتعلم أو الإبداع فإن العقل الطفولي متفوق بأضعاف على العقل المنطقي والمتسرع، الآن عندما أحاول تعليم البعض كيف يرون الهلوسة الهبناكوكية فإنهم يبدؤون في التفكير "هل سيضر هذا العين؟" "هل هذا آمن؟" أنا "أخاف من هذه التجربة"

"كيف أفعله بالضبط؟!!!" وما شابه، وأحياناً عندما أ طرح تقنية في الخروج من الجسد أو تكوين أحلام واضحة فإن معظم من يتعلم التقنيات لا يقوم بتنفيذها فقط لأنها تبدو سهلة، عقولهم ببساطة ترفض الأمر لأنه بسيط، فيقولون "من المستحيل أن تكون هذه هي الطريقة! بالتأكيد أنت تخفي شيئاً ما؟؟؟"، والعديد منهم لا يمارس المؤكدات أو قانون الجذب أو التنويم المغناطيسي الذاتي فقط لأنها أشياء تبدو سهلة، فعقولنا تنكر أي قدرة لأشياء بسيطة على إحداث فروق كبيرة، عليك هنا وبالذات في ما سأعرضه من أساليب أو تقنيات أن لا تُخدع ببساطتها التي خدعت انا نفسي بها وجعلني ذلك لا أقوم بالتفكير بتعليمها لأحد رغم فاعليتها، هذه نقطة مهمة للغاية، أرجو أيضاً المعذرة إذا كان بعض الشرح يبدو طويلاً أحياناً أو يخرج قليلاً عن النقطة الرئيسية كون هذا حال أي مذكرات عن الماضي، ولكنني سأبدل جهدي لتحديد نقاط واضحة يجب عليك السير عليها في نهاية أي شرح طويل بحيث تبقى البساطة والسهولة هي السائدة في خلاصة كل تجربة، سأقسم هذا العمل إلى جزئين، في الجزء الأول سأقوم فقط بذكر التجارب الأولى التي أعتقد أنها سببت لي ظهور أول حالة خروج واعي من الجسد مع ذكر بعض الملحوظات الخفيفة في نهاية كل تجربة أبين ما أتصور أنه حصل خلالها حتى لا يلتبس الأمر على البعض، في الجزء الثاني من هذا العمل سأقوم بوضع مجموعة من التقنيات والتمارين والأساليب التي إستخلصتها من التجارب المذكورة وهي التي يمكن لك البدء في ممارستها للحصول على نتائج يمكن التحكم بها.

هذا النظام جميل لأنه سيسمح لك تماماً برؤية التقنيات كيف بدأت و تطوّرت إلى شكلها النهائي، بدلاً من أخذها فقط والمباشرة بتنفيذها، هنا أريد إعادة التأكيد على المبدأ السابق الذي تناولته في البداية، وهو انه ليس هناك مشكلة أو معضلة لحلها، بالنسبة لي الإسقاط النجمي حسب طريقتي هو شيء لتدركه، الطفل يدرك أنه قادر على المشي ولكن لا ينتبه إلى أقدامه ووجودها، فقط عندما يزيد وعيه قليلاً يصبح على معرفة بأن قدمه هي التي تعمل على إنتقاله من مكان إلى آخر، الإسقاط النجمي يحدث طبيعياً خلال النوم، والأمر يتعلق بزيادة الوعي نحو ذلك النطاق الخاص بوجودك عندها تدرك بان الإسقاط النجمي هو الذي ينقل وعيك خلال تلك الفترة من الليل، لقد أمضيت وقت لا بأس فيه في دراسة بعض الظواهر الروحية الخاصة بالطرق الصوفية لأتفاجأ في النهاية بأن الإسقاط النجمي معروف لديهم، وخاصة يتمتع بها أولياؤهم، بأدني قدر من المعرفة والتقنية، يحصلون على مستويات عالية جداً من الإسقاط النجمي لم يحصل عليها أكثر الباحثين الغربيين إهتماماً بمجال الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة.

خطأ علوم الطاقة والعلوم التي تحاول تعليم الإسقاط النجمي في هذا العصر حسب رأي هي الطريقة التي أصبحت تُقدم بها إلى الناس، في تجربتي الخاصة بدأت بالإصطدام بمفهوم الهالة والطاقة ومصطلحات طاقة أخرى ليس عن طريق منهج مكتوب، أو دورة عملية، أو إفتراضات مسبقة، لذا كوّنت في داخلي هذه الرغبة الملحة في الفهم والوعي بظاهرة أراها أمامي كما ساعدت في قبول الظاهرة بدون دفاعات عقلية أو إجتماعية معينة ترتبط بفلسفات علوم الطاقة الشرقية، فهذه الأشياء بالنسبة لي لم تكن درس أكاديمي يمكن شرحه وتلخيصه وعمل إمتحانات وأسئلة بإجابتها يصبح بعدها الشخص عالماً بهذا النطاق من التجربة، بل هو شيء لتشعر به وتعيه، وبذلك كونت رابط عاطفي إتجاه هذا الشيء وكأنني أقل بأبعاد وجودي التي إكتشفتها حديثاً وتقدمت نحوها ككل وليس كسهم حاد يدخل عميقاً في المياه ولكن سرعان ما يطفوا مجدداً، وهذا ما يحصل للمتدربين في مجال الطاقة، فهم حسب رأي نزعو كل الروحانية والوعي من هذه العلوم وحولوها إلى "مجموعة من التقنيات" التي تفهم منطقياً وبطريقة معينة ولغرض معين وبالطبع بمبلغ معين من المال، لديهم دورات للعلاج بالطاقة ودورات لرؤية الهالات ودورات للتخاطر ودورات للجلاء البصري أو التحريك عن بعد ودورات لإسقاط النجمي وماشابه، ولكن هناك دائماً شيء ناقص في كل ذلك، كون هذه الدورات تدخلك إلى أبعاد وجودك الخفية خلال مركز العقل بدرجة أولى، مهملة الجانب الروحي والوعي في المسألة أو القلب الروحي، لذا من النادر أن تجد معلمي طاقة حقيقيين يقومون بفعل ما يشبه المعجزات، ولكن من الشائع جداً أن تجد مدرب طاقة جلف في التعامل ومادي للغاية، إذا أردت الصحة قم بهذا، وإذا أردت المال الوفير فقم بالتلاعب بطاقة المكان بطريقة ما، وإذا أردت جذب شيء فافعل كذا وكذا... ولكل مشكلة فإن لديهم تقنية أو أداة محددة، ولكن أليس هذا كله بئس؟ أعتقد أن الثمن المدفوع هو الوعي، عندما نسبق المعرفة المخصص لنا عن طريق إستعارة معرفة خارجية فإننا لا نمهل طاقتنا الوقت الكافي لبناء ثقة كافية معها، هذا يشبه أن يعامل شخص زوجته وفق قوانين البرمجة العصبية والمنطق، في العادة سينجح في إقناعها وتوجيهها بالطريقة التي يريدونها ولكن في قرارة نفسه يستعين بكل هذه الأدوات لأنه عاجز عن حبها والتفاهم معها بطلاقة، ولأنه بدون كل تلك الأساليب والتقنيات لن تثق به و لن يثق بها، لذا فالروحانية والوعي الروحي بالنسبة لي لا تتأتى بكثرة حضور الدورات وحفظ التقنيات، وحتى لو أتقنت ألف تقنية طاقة فلن يجعلك هذا روحانياً أو أقرب إلى الله أو حتى أقرب إلى نفسك أو أقرب إلى أي شيء آخر، ما أهدف إليه فعلاً ليس إلقاء الكثير من الدروس الأكاديمية عليك، فالتقنيات كما سترها بسيطة للغاية، أنا أربح فقط أن لا تُخدع ببساطتها، وتلجأ إلى الطرق المعقدة فقط ليشعر عقلك بالرضى، وكثير من الناس أحياناً يرفضون التحديات فقط لأنها تبدو سهلة.

ما أثار إهتمامي نحو تحليل تجربتي الخاصة، هو نقاش دار بيني وبين خبير للطاقة زعم خلاله بأن ذلك اليوم كان يفيض بالطاقة والوعي الكوني الذي يغمر أرجاء العالم!، إعتزضت على ذلك قائلاً بأنني لم أشعر بأنه يوم مميز بل عادي تماماً

وأنة حتى البط في مزرعتنا لم يشعر بأمر مختلف في ذلك اليوم أيضاً، وأنه من المحتمل جداً بأن كل أحاسيسه عن حالة الوعي والطاقة الكونية هي مجرد أو هام من عقله، عندها إتهمني بأن قدرتي على الإحساس بالطاقة ضعيفة جداً ومعدومة رغم أنني أزعم بقدرتي على الإسقاط النجمي، اثار ذلك إستغرابي، لماذا كثير من خبراء الطاقة لا يجيدون الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة بالرغم من قدرتهم على التلاعب بالطاقة وإستخدامها في العلاج أو تحريك الأشياء عن بعد وماشابه، ولماذا أنا إختبرته بالذات رغم معرفتي البسيطة بعلوم الطاقة وتطبيقاتها، ما هو الفاصل بين علوم الطاقة والإسقاط النجمي والأحلام الواضحة، وإلى أي مدى كانت ممارساتي الأولى التي أدت إلى إكتشافي لهذا العالم الجميل الخاص بالخروج الواعي من الجسد قابلة للشرح وفق علوم الطاقة الموجودة اليوم، كوني لست خبير في مجال الطاقة فإني سأشرح الأمر بإختصار حسب نظرتي الخاصة ثم ترك تحليلها للقراء المستنير الذي قد يرى هذا النص في المستقبل، من خلال خبرتي الخاصة المباشرة ومن جميع مصادر الكتب التي قرأتها في مجالات الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة أستطيع الجزم أنه ليس من واضحاً وجود علاقة أساسية بين علوم الطاقة وبين إختبار المرء لتجارب الخروج من الجسد والأحلام الواضحة، معظم المؤلفين والباحثين في هذا المجال هم أشخاص عاديون في المجتمع في العادة ككاتب، علماء نفس و احياناً فنانيين، ولم يتعلم معظم هؤلاء هذه المهارات عن طريق الذهاب إلى الهند أو الصين أو باقي دول الشرق، بل في العادة من خلال إلتزام عقلي وذهني معين وبشكل فطري وطبيعي.

إن الجواب حول لماذا حدثت معي ظواهر كالخروج من الجسد-التخاطر-الجلء البصري وغيرها وجدته عند الإطلاع على علم يسمى "Sophrology" قرأته في كتاب للدكتور "Christian H. Godefroy". وكان عنوانه "Mind power" و يصف الكتاب في بدايته تجارب الكاتب مع بعض المجموعات الروحية وظهور قدرات فوق طبيعية لديها في بعض الحفلات أو الإجتماعات التي كانت تقيمها، خلاصة ما فهمته من الكتاب أنه عند دراسة هذه الظواهر وجد الكاتب بأن جميع الطقوس الروحية تحاول الوصول إلى حالة عقلية معينة يطلق عليه "Sophrological awareness" أو الحالة ألفا أحياناً وهي موجة عقلية كالتي يمكن الحصول عليها بالتأمل العميق أو السكون العقلي التام خلال التركيز على شيء خارجي أو جزء من الجسد أو حتى التركيز على نقطة في الفضاء لفترة معينة، لاحظ الدكتور كريستيان بأن الممارسات في المجموعات الروحية خاصة اليوجا تحاول الوصول إلى هذه الحالة العقلية لمدة كافية وعندها تبدأ القدرات فوق فيزيائية بالظهور... هذا قلب فهمي للأمور لنحو ١٨٠ درجة، فلقد فهمت عندها أنه من خلال إجراء تقنية بسيطة كانت تساعدني في الوصول إلى الحالة ألفا أو "Sophrological awareness" وهي مزيج من التركيز والتأمل ولفترة زمنية معينة كان كافياً لظهور قدرات كالتخاطر -الإسقاط النجمي-الجلء البصري وغيرها... هذه النقطة شديدة الأهمية وهذا النظام مبني بالكامل عليها، نحن لا نحاول الوصول إلى قدرات خارجة عن إمكانياتنا بطريقة معرفية معينة، بل نحن نحاول الكشف عن القليل مما لدينا من قدرات عن طريق الوصول إلى حالة الوعي التي توجد عندها تلك القدرات، أو بشكل آخر، نصل إلى إلى العمق الكافي داخلنا والذي عنده تظهر إمكانياتنا الكامنة، عندما درس نفس الباحث مسألة "الإستشفاء الذاتي" من خلال الإيمان وجد بان الإستشفاء الذاتي هي قدرة طبيعية في الإنسان، فجميع الكائنات الحية لديها القدرة على تجديد الخلايا وهو ما نعنيه بالإستشفاء الذاتي ولكنها متفاوتة في هذه القدرة، في الكائنات البدائية كالبيكتيريا و الكائنات البسيطة كالرخويات "الإسفنجة مثلاً" هذه القدرة لديها واضحة تماماً، فلو أحضرت كائن "إسفنجة" وقسمته إلى جزئين فسينمو كل جزء ليكون كائن جديد، هذه القدرة تقل مع تطور الكائن، فنجم البحر يمتلك القدرة على تجديد طرف من أطرافه، والسماك يستطيع تجديد أجزاء بسيطة كالأسنان والزعانف وأنواع من الزواحف كالحرباء تستطيع تجديد الذيل، وعند الإنسان فهذه القدرة تبدو معدومة على تجديد الخلايا...، ولكن الحقيقة أنها ليست معدومة تماماً هي ببساطة تسير ببطء شديد، فأنت تخضع لعملية تجديد خلايا فعلياً خلال حياتك، فكل خلية في جسمك لها عمر معين عندها تموت ويتم إستبدالها بخلية أخرى، وكل سبعة أعوام على الأقل فكل الخلايا في جسدك تكون قد إستبدلت بشكل أو بآخر ما عدا خلايا الدماغ، عندما كنت أقوم بصناعة مجسم قبل بضعة أيام جرحت أحد أصابع يدي بشدة، وخلال ثلاث أيام فقط كانت الخلايا قد تجددت وإحتلت نفس المكان الذي يفترض أن تكون فيه بشكل مدهش لا يمكنني خلاله سوى تأمل العظمة الإلهية التي أنتجت هذه الأجساد المعقدة، عملية الإستشفاء السريع تتطلب تسريع عملية إنتاج الخلايا التي تحصل في العادة إلى نحو ٣٠ ضعفاً ليتمكن الجسم من إنتاج عضو جديد كما تفعل الكائنات الأقل رقياً وعلى ما يبدو فإن عملية الإيمان هي ما تجعل الدماغ يصل إلى حالة الوعي ألفا التي تكشف قدرة الإستشفاء الذاتي القديمة، هذا مهم لتفهم المسألة حقاً، ولتفهم كل شيء يدور من حولك، وتفهم أيضاً لماذا على تقدم علوم الطاقة وغيرها لم تتمكن من الإتيان بجزء بسيط جداً من القدرات العلاجية للسيد المسيح مثلاً أو للصالحين السابقين، قدراتهم على العلاج كانت كافية لإعادة بصر الأعمى، شفاء الجروح فوراً وحتى إعادة الناس من الموت بقدرة الله وحتى شفاء الناس من بعده، فيروى مثلاً أن أحد الصالحين كان يسير على الطريق فيشفى كل من يسير أو يقف بجانبه أو في الطريق، هذا لا يقارن بجلسات العلاج بالطاقة حيث يقوم "جراند ماستر" بتركيز كل طاقته أو جمع طاقة الكون وتركيزها لساعات متواصلة ليشفيك من الزكام أو إلتهاب ما، وأنا على يقين بأن الصالحين السابقين سواء السيد المسيح أو غيره لم يكونوا على علم بأي من تقنيات الطاقة الموجودة اليوم، أنا لم أصل إلى الإسقاط النجمي خلال معرفة ما لأنني كنت أصغر من أن أستوعب أي معرفة في تلك السن المبكرة، كل ما فعلته هو إستخدام تقنية بسيطة

جداً للوصول إلى الحالة ألفا والتي شعرت بالراحة عندها فأكثر البقاء فيها وبالتالي ظهرت لي قدرات الخروج من الجسد والتخاطر والجلء البصري والتي كانت كامنة أصلاً في داخلي وداخل كل كائن بشري آخر، هذا أمر لن يفهمه خبير الطاقة إذا تعلق كثيراً بمعرفته ونسي وعيه، و ظن بأن هذه المعرفة أو إفناء حياته في جمعها سيحقق له طفرة ما في مجال الطاقة، أنا لا أحاول أن أعلمك أي شيء سوى الوصول إلى الحالة ألفا ومراحل أعمق في اللاوعي، إن المقياس الحقيقي للنجاح أو الحصول على نتائج حسب تجاربي الشخصية تكمن في البقاء ب"حالة ألفا" لفترة كافية، عندما كنت أقطع عن ممارسة تقنياتي لفترة طويلة فإن كل قدراتي كمسقط نجمي أو مختبر للأحلام الواضحة تقل تدريجياً إلى أن تنعدم وأعود كشخص عادي بعد فترة بسيطة، وكان الوعي عمق معين كعمق المياه في بحيرة، إذا إنخفضت المياه إليه فستظهر أطراف بعض الصخور الضخمة في القاع وهي القدرات اللافيزيائية هنا، ولكن المياه في البركة تجدد باستمرار لتملأ البحيرة من جديد، حسب إعتقادي فقاع البحيرة هي ذاتنا الحقيقية، والمياه هي كل التراكمات اليومية من أفكار إعتقادات وطاقات سلبية ووعي منخفض وكل ما يبعدنا عن ذاتنا ويصنع شخصيات مزيفة، وحتى تلك المعرفة القيمة إذا ما أنستنا من نحن وجعلتنا نحتقر ذاتنا فهي معرفة سيئة بالنسبة لي، فليس هناك ما تحققه، أنت الحقيقة!، وكل ما عليك فعله هو إكتشافها.. وهذا حرفياً وليس مجازياً.

أتمنى في النهاية أن تستمتع بقرأة هذه التجارب وتستفيد منها قدر الإمكان، لأن فيها الكثير الذي يمكن حسب رأي أن يساعد من يمرون بنفس التجارب، ويشجعهم على المواصلة والتقدم وعدم اليأس أو الشعور بالإحباط إذا لم يحققوا ما يريدون بالسرعة الكافية، أهدى هذا العمل البسيط للغاية والمتواضع إلى كل الأصدقاء الذين قبلوا أن يكونوا معي في هذه الرحلة ومنحوني الكثير من ثقتهم ووقتهم ومحبتهم و الذين يشجعونني باستمرار على التعلم والفهم والتطوير للوعي، مشاركين بأجزاء عميقة من حياتنا وتجاربنا ووجدونا سعيًا نحو الإرتقاء جميعاً نحو الحقيقة واليقين.

ولا أعرف لماذا ولكن لدي إحساس جيد حول هذا الأمر، وأنا على ثقة بأن المستقبل سيحمل لنا العديد من المفاجآت غير المتوقعة والكثير والكثير مما قد نتعلمه أو نعلمه في هذا المجال.

وبالأمل والإصرار نسير معاً نحو إلى النجوم البعيدة...

محمد العمصي ٢٠١١-١٢-٥

يمكن التواصل والمراسلة على :

[mrmohammedalamasy@gmail.com](mailto:mrmohammedalamasy@gmail.com)

## الفهرس

٢	.....	مقدمة
١٠	.....	الجزء الأول: بداية الطريق إلى حدوث الخروج الحقيقي
١٠	.....	التجارب
١٠	.....	تجربة ١
١١	.....	التحليل للتجربة
١٣	.....	التجربة ٢ رؤية الهالة
١٥	.....	تحليل التجربة
١٧	.....	التجربة ٣ المجال الحيوي
١٨	.....	تحليل التجربة
١٩	.....	التجربة ٤ الجاثوم
٢١	.....	التحليل للتجربة
٢٦	.....	الإستحواذ الروحي
٢٩	.....	الجزء الثاني: داخل النظام
٢٩	.....	مقدمة الجزء الثاني
٢٩	.....	التحضير
٣٠	.....	فن الإلتحاف
٣١	.....	دفتر الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة
٣٣	.....	من نصائح التحضير للتمارين الإسقاط النجمي أيضاً
٣٣	.....	فن التنفس
٣٥	.....	الصفير والرنين في العقل
٣٥	.....	فن التلاعب بالطاقة
٣٦	.....	مبادئ التلاعب في الطاقة
٣٧	.....	زيادة حساسية اليدين للطاقة
٣٧	.....	هرم النور
٣٨	.....	تمرين العين الثالثة
٣٨	.....	تمرين الوسط الحر
٤٠	.....	تفعيل الكوندوليني
٤٢	.....	المرحلة الإنتقالية للوعي وتقنية الخروج
٤٢	.....	التأمل السماوي
٤٣	.....	لا بأس أن تعيش في خيالك لبعض الوقت

٤٦	..... بعض المشاكل والحلول لها
٤٩	..... الجزء الثالث:رحلات بعيدة عن الواقع
٤٩	..... مقدمة الجزء الثالث
٥٠	..... الحقيقة
٥١	..... التجريد والقدرة على الرؤية بدون نظارات
٥٢	..... التجارب
٥٣	..... المرحلة الاولى micro OBES
٥٥	..... الرحلات الأولى
٥٧	..... خصائص التجربة الأثيرية والتفاعل معها
٥٩	..... بالنسبة إلى العوائق والصلابة
٦٠	..... الكيانات النجمية
٦١	..... المجموعة الأولى من تجارب الخروج من الجسد
٦١	..... قنية الحبل
٦١	..... تجربة الإسقاط النجمي خلال حلم واضح.
٦٢	..... الفضاء الأثيري يحوي كيانات نجمية عاقلة
٦٣	..... القمر يؤثر في قوة تجربة الخروج من الجسد والإنقسام في الوعي.
٦٣	..... الحيوانات تستطيع القيام بالإسقاط النجمي أو توجد في الحالة الثانية أحياناً
٦٤	..... البشر يقومون بالإسقاط النجمي بشكل لاواعي.
٦٤	..... الجسد الأثيري يعود إلى الجسد المادي فور حدوث خطر قريب
٦٥	..... الأحلام الواضحة
٦٥	..... فوائد الأحلام الواضحة
٦٥	..... درجات الأحلام الواضحة
٦٥	..... العناصر الأساسية لإحداث الأحلام الواضحة
٦٨	..... إختبارات الواقعية
٦٩	..... كيفية عمل إختبار الواقعية
٦٩	..... نصائح أخرى مهمة
٧٠	..... التنوير وبوصلة الحقيقة
٧٢	..... النظرية الروحية المتكاملة
٧٢	..... الروح والنفس
٧٧	..... التقمص وإستنساخ الأرواح والشبكة الكونية
٧٧	..... تجربة ١
٧٨	..... تجربة ٢
٨٠	..... إزداوجية وأحادية الإدراك
٨١	..... تجربة ٣
٨١	..... الكيانات النجمية والتعامل معها وإنزياح خط الواقعية
٨٣	..... التداخل مع الواقع

٨٣	تجربة ٤
٨٤	المواجهة المباشرة
٨٤	تجربة ٥
٨٥	المرشدين الروحيين
٨٦	رسالة إلى ممارسي الإسقاط النجمي العرب



## الجزء الأول: بداية الطريق إلى حدوث الخروج الحقيقي

### التجارب

#### تجربة ١

"بدأ الأمر في أحد الأيام قبل نحو ١٠ سنوات ولا أذكر ذلك الوقت بالتحديد...كنت مستلقياً على السرير عاجزاً عن النوم، لأنني كنت قد نمت في عصر ذلك اليوم أو أنني كنت اعاني من الأرق، كان الأمر مملاً جداً، وقد صرفت الساعات الأولى من الليل في التفكير ببعض الأشياء وتخيلها، ثم توقفت عن التفكير وأخذت أهدق إلى السقف، كانت هذه أول مرة أختبر فيها تركيز وصمت كهذا، فقط لم أجد ما أفعله و توقفت تماماً عن التفكير وهدقت إلى بقعة في السقف بتمعن وكأنني أتوقع أن يحدث شيء، وفعلاً لمحت بعد فترة ما يشبه هالة خفيفة حول البقعة، أو شعرت باختلاف نوعية الرؤية، إستمررت بالنظر إلى تلك البقعة لبعض الوقت ثم قررت التوقف عن الأمر لانه بدأ تصرفاً ساذجاً وأصبحت عيني تؤلمني، وسمعت ما يشبه الصفير الخفيف جداً في أذني، لاحظت عندها انني إذا ما ركزت على إيقاف التفكير والتركيز على الصفير فإن هذا الصفير يصبح أعلى وقد إنتهت أنه يصدر من داخل رأسي وليس من أذني، عندها أغمضت عيني وإستمررت في سماع الصفير وهو يعلو وعلو أكثر وأكثر، كما أن شعوري بجسدي يقل تدريجياً أو أنه يصبح بارداً بشكل كبير بقيت في هذه الحالة لأرى ماذا يمكن أن يحصل في النهاية، بدأ الصوت خفيفاً ثم تطور إلى صفير يشبه ما تحصل عليه عند تقريب مايكروفون من سماعة ضخمة...كنت أسمع هذا الصفير كل ليلة قبل النوم بنفس الأسلوب السابق والذي يبدأ بالإسترخاء قليلاً ثم التحديق بشيء خارجي "في هذه الحالة بقعة في السقف" إلى أن يتم إيقاف التفكير وسماع صفير خفيف ثم إغماض العينين والتركيز على الصفير وبذلك يبدأ في الزيادة والإرتفاع بشكل ملحوظ ولكن محدود...، في المدرسة وفي حصة التربية الإسلامية ذكر الشيخ أو المدرس الديني بأن النبي محمد ﷺ كان يأتيه الوحي كصلصلة الجرس<sup>١</sup>، فقلت في نفسي لربما كانت أصوات الأجراس التي أسمعها في ممارسات ما قبل النوم هي أصوات ملائكة أو ما شابه، تخيلت هذا كوني في ذلك الوقت مراهق جاهل بالعديد من الحقائق العلمية وخاضع للتأثير الديني الذي كان له الفضل في إكسابي الحماس نحو التجربة ونقلها إلى مستوى أعلى و الذي وفر لي عزيمة طويلة قاومت بها شدة الممل وتقلبات اليوم المزعجة ومنعها من التأثير على ممارساتي التي إكتسبت نوع من السرية، وأعتقد أن هذه من بين أكثر المفارقات غرابة في حياتي، حيث لعب الحماس الديني دور أساسي في تعلمي للإسقاط النجمي قبل أن أصطدم في النهاية برفض رجال الدين ووصفهم للتجربة بالخرافات والأوهام ليشكل نقطة الفراق بيني وبين هذا التيار وإقبالي على العلم الغربي في هذا المجال والذي غير نظرتي وفهمي للتجربة إلى الأبد.

كنت كل يوم أجلس على الفراش أنتظر لبعض الوقت، إلى أن ينام أخي الذي في الغرفة، ويهدىء البيت تماماً، فأبدأ في التركيز على شيء ما لإيقاف التفكير وإنتظار حدوث الصفير أو أي إشارة أخرى غير مألوفة، لا أذكر كم من الوقت قضيت في ممارسة "الإستماع إلى الأجراس" خلال الإسترخاء العميق ولكنني أتذكر حادثة مهمة حصلت بعد بضعة أسابيع غيرت التجربة بالكامل، ففي إحدى الليالي حدث تطور جديد، وهو أن الصفير زاد بشكل حاد جداً وترافق مع زيادة كبيرة في دقات القلب، ثم شعور بنوع من الكهرباء الساكنة تتحرك على كل جسدي و كأنها شحنات صغيرة، بدأت صغيرة كوخز خفيف ثم تطورت، كنت أعتقد في البداية أنها لربما نوع من الكهرباء الحيوية كتلك التي توجد لدى سمك الإنقليس الرعاد<sup>٢</sup>، واذكر انني كنت مستغرباً كيف يمكن أن أكون نائماً كل يوم وهذه الظواهر تحصل لي أثناء النوم دون علمي، كان

<sup>١</sup> روى البخاري ومسلم من حديث عائشة أم المؤمنين رضي الله عنها أن الحارث بن هشام رضي الله عنه سأل رسول الله صلى الله عليه وسلم ، فقال : يا رسول الله ، كيف يأتيك الوحي ؟ فقال رسول الله صلى الله عليه وسلم : أحياناً يأتيني مثل صلصلة الجرس ، وهو أشده علي ، فيفصم عني وقد وعيت عنه ما قال ، وأحياناً يتمثل لي الملك رجلاً فيكلمني فأعي ما يقول . قالت عائشة رضي الله عنها : ولقد رأيته ينزل عليه الوحي في اليوم الشديد البرد فيفصم عنه وإن جبينه ليترعد عرقاً .

الصغير عندها في أقصى حد ممكن وفجأة شعرت وكأن مسمار مكهرب ينخرس في رأسي من الخلف وأشعر بكهرباء شديدة تمر على كل الجسد خاصة العمود الفقري والرأس وتسبب لي شلل كامل للجسد مع شعور من الإضطراب والذي يصعب وصفه، في هذه المرحلة فقدت السيطرة تماماً وشعرت بالخوف، وقلت في نفسي "لربما أفسدت الأمر مجدداً" فقد تخيلت أنني كنت اعيبث بالجهاز العصبي في جسدي إلى درجة أنني اعطيته!، فجأة لمحت صورة للغرفة وكان الأنوار مضيئة وعيني مفتوحة مع انها كانت مغلقة تماماً، ثم من شدة خوفي قررت فتح عيني وطلب المساعدة لأرى مشهد لن أنساه في حياتي، وهو هذا النور الأزرق المضيء بشكل واضح و الذي كان يحيط بي كغلاف وكان مصدره من داخل جسدي مترافق مع صوت دقات قلب عالية، وصغير وشعور بكهرباء ذات تردد عالي جداً تسري في كل جسدي، والذي جعلني في النهار أعيد التفكير بما أفعله.

تعلمت من خلال هذه التجربة حتى ذلك الوقت.

١- "التحديق في شيء خارجي مع الإسترخاء والتركيز الشديد عليه يعمل على إيقاف التفكير وظهور صوت الصغير".

٢- "عند إغماض العينين ونقل التركيز إلى صوت الصغير، فإن هذا الصغير يزيد في شدته إلى حد يتطور فيه إلى ما يشبه قرع جرس كبير جداً وبسرعة وفي النهاية يتطور الأمر أخيراً إلى ما يشبه الإهتزازات وكهرباء مع زيادة ملحوظة في دقات القلب لأنهي التجربة فوراً بعد أن يتملكني الخوف الشديد".

٣- "هناك ظهور لضوء أزرق مجهول يحيط بالجسد على ما يبدو عند الإسترخاء والتأمل لفترة طويلة"

٤- هناك ملاحظات أخيرة وجدها وهي "أنه في حالة عدم التركيز على الصغير بل النظر إلى الظلمة خلف الجفون المغلقة تتصور تخيلات مبدعة وصور ومشاهد بعضها من الذاكرة وبعضها الآخر مبدع جداً ولم يسبق أن فكرت أو تخيلت بشيء مشابه لها"

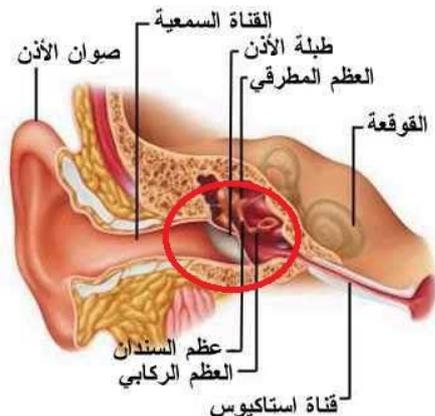
٥- التركيز على الصغير كنت أقوم به عن طريقة التركيز على موضع العين الثالثة بين الحاجبين، بالطبع لم أكن اعرف ما هي العين الثالثة، بل فقط كنت أعرف أن التركيز في هذا الموضع كان يسبب زيادة الصغير أو بدايته وهذا أمر لاحظته حتى الآن ويمكن لك تجربته لتتأكد، فقط بإغماض العينين وتحريكهما تحت الجفون المغلقة نحو الموضع بين الحاجبين والتركيز هناك لثواني فقط ينشئ تفاعلات واضحة للطاقة ومنها سماع الصغير الخفيف في العقل.

## التحليل للتجربة

١- نعم التحديق إلى شيء خارجي أو جزء من جسدي والتركيز عليه يسبب الولوج إلى حالة ألفا في العقل أو التأمل، هذا ما وجدته في العديد من العلوم الخاصة بالتأمل اليوجا والطاقة، وتوجد العديد من هذه التقنيات أيضاً في "كتاب الأسرار" لأوشو كجزء من تقنيات التنتر، كما وجدتها في ممارسات التنويم المغناطيسي، وحتى بعض التمارين التي يقصد منها إنتاج ظواهر باراسيكولوجية .

٢- الصغير أو صوت الأجراس:

إن كل التجربة السابقة تمثل دخول إلى المرحلة الإنتقالية للوعي أو "trance state" وإن كنت في ذلك الوقت غير مدرك لها والإحساس بالجسد عندها يقل " أن شعوري بجسدي يقل " هو تعبير عن دخول الشلل الليلي وإن كنت غير واعى به لأنني كنت حريص على عدم الحركة فهي تؤدي إلى قطع صوت الصغير، والدخول إلى مرحلة الترانس أو المرحلة الإنتقالية يتطلب عنصرين هم الإسترخاء الجسدي العميق و إفراغ العقل من الأفكار السطحية، إن عنصر الإسترخاء



الجسدي كان يتحقق بسرعة نتيجة ذهابي إلى الفراش متعباً جسدياً وعقلياً وطالبا الراحة بينما كان التركيز على هدف خارجي يسبب إفراغ للعقل من الأفكار السطحية كما شرحت في النقطة الأولى، في البداية وصفت بأن الصغير مصدره الأذن وقد كنت محقاً، إن صوت الصغير أو الأجراس ناتج عن حركة سريعة لأصغر ثلاث عظام في الجسد موجودة في الأذن الداخلية وهي عظام المطرقة والسندان والركاب، عندما تهتز هذه العظام بسرعة تسبب الصغير حسب درجة إهتزازها وقد يصل الأمر بصوت الصغير إلى أن يسبب الصمم المؤقت لبضعة ثواني، كما يحدث إذا انفجر شيء قريب منك كقنبلة وهذا إختبرته في الحرب عام ٢٠٠٨ عندما انفجر شيء قذيفة أو

صاروخ لا يبعد عني أكثر من ٣٠ متراً، حيث يستمر الصفير لثواني عديدة مع شعور يفقد الإتران والسقوط وصعوبة بالغة في التركيز، كما أنك قد تختبر هذا عند تعرضك لصدمة قوية جداً أو السقوط من مكان مرتفع والإصطدام بالأرض، هذه كلها أمثلة لإهتزاز عظام الأذن الصغيرة من مصادر خارجية، ولكن المصادر الخارجية ليست وحدها من تستطيع جعل هذه الإهتزازات تظهر فهناك أيضاً عوامل داخلية، وخلال الشلل الليلي فإنها (أي عظام الأذن الداخلية) تبدأ بالإهتزاز بشكل سريع مولدة صوت صفير يبدو وكأنه يصدر من جهاز إلكتروني، لذا البعض ممن يتعرضون للشلل الليلي أو الجاثوم يعتقدون بأنهم يتعرضون للخطف من مخلوقات فضائية ذات حضارة متفوقة، إن محاولة إستعادة الذكريات بعد الإستيقاظ من النوم على أي حال ممزوجة بالصفير والمخيلة وذكريات كاذبة يؤدي إلى الحصول على ذكريات درامية عن عملية خطف حصلت، مع أنه لا شيء حصل بالفعل ولم يتزحزحوا من السرير بشكل فيزيائي، وسناقش العديد من الأشياء حول الشلل الليلي في المراحل القادمة والتي تعرضت فيها لسلسلة عديدة من حوادث الشلل الليلي المخيفة، الخلاصة التي يجب فهمها هي أنك عندما تسمع صوت طنين أو رنين مصدره الأذن عند الإسترخاء فهذا يعني أنك تدخل فعلياً إلى مستوى عقلي مختلف أي تصل إلى المرحلة الإنتقالية والتي يحدث خلالها الإسقاط النجمي، من المهم أيضاً أن تترك الإنتقال الذي يحدث للصوت من الأذن إلى العقل، فلو لاحظت فالصوت عند إغماض العينين والتركيز على العين الثالثة يزيد، هذه الزيادة ليست مرتبطة حسب إعتقادي بزيادة إهتزاز العظام في الأذن الداخلية فهي تصبح ذو نوعية مختلفة يطلق عليها في مرحلة متقدمة "الإهتزازات العنيفة" والتي تشبه حسنناً... تشبه الإهتزازات!، وكأنك بالفعل تهتز في مكانك وهذا التأثير لا يمكن أن يكون مادياً بل عقلياً لأنه حتى في المختبرات التي صممت لدراسة ظواهر الخروج من الجسد خاصة في الولايات المتحدة لم تكشف أي إهتزاز فعلي أو تحرك من المكان بل رصدت نشاط في المناطق المسؤولة عن الحركة في الدماغ، أي أن الدماغ يبدأ في التصرف وكأن الجسم يتحرك من مكانه دون أن يتحرك فعلياً وهذا ما سأحدث عنه تفصيلاً في التجارب القادمة في مرحلة الإهتزازات العنيفة، ظاهرة أخرى تثبت أن الصفير في المرحلة الإنتقالية ليس مادي هو ظهور ما يسمى "الأصوات الأثيرية" وهي في هذه التجربة لم تظهر بعد ولكن ظهرت في أول إختبار حصل معي لتجربة الشلل الليلي، حيث تبدأ في سماع أصوات غير موجودة فعلياً وتحدث بلغة غير معروفة، هذه الأصوات مصدرها الفضاء الأثيري نفسه أي أنه لا يمكن أن تسمعها بالأذن المادية بل عند فتح الحواس الأثيرية المقابلة للحواس المادية، ومنها أيضاً النظر الأثيري الذي سبب لي الرؤية من خلف الجفون المغلقة وهي ظاهرة شائعة جداً والناس عندها يعتقدون بأن الجفون الحقيقية تفتح لإرادياً وهذا خطأ ويمكنك التأكد بوضع مانع أو ربط قطعة قماش حول الرأس بحيث تمنع الرؤية وسترى بأنك عند الوصول إلى المرحلة الإنتقالية تستطيع الرؤية كما لو أن المانع غير موجود أصلاً. في القسم الثاني من هذه المذكرات عندما أبدأ في شرح نظام "الدرب الأزرق" سأعلمك كيف يتم إنتاج هذا الصفير بدون الحاجة للتركيز على هدف خارجي كما في طريقة المنترا وهي أيضاً مستخدمة في ما يسمى التأمل التجاوزي والذي عرضه على الغرب أول مرة السيد "مهراثشي يوجي" والذي كما سأوضح لاحقاً هو تأمل مزيف ويستغل جهل الناس وغبائهم لجعلهم يدفعون الكثير من المال مقابل منترات معينة تدعي بأنها تسبب زيادة الذكاء أو الصحة أو القوة الجسدية وظهور قدرات فوق فيزيائية، أيضاً أوشو في الكثير من أحاديثه قال بأن التأمل التجاوزي "Transcendental Meditation" لا يحتاج إلى منترات معينة بل تريد أي كلمة حتى "كوكاكولا" لفترة طويلة يعطي نفس التأثير لترديد منترا "أوم" أو أي منترا في الوجود، مع أننا في هذه الحالة لن نستخدم سوى منترات محددة وجدت بانها فعالة جداً.

### ٣- المرحلة الإنتقالية تسبب زيادة الطاقة.

هذا هو سبب الشعور "بالكهرباء"، وهي فعلياً ليست كهرباء لا حيوية ولا فيزيائية، هي طاقة النشي أو تشاكرا أو الطاقة الكونية والتي تشعر بها بوضوح كما ستري في التجارب القادمة وستستخدمها كثيراً وكما أن البعض يستخدمها في العلاج وتحريك الأشياء وحتى حرقها، هذه الطاقة تبدأ في التدفق بشكل أكبر أثناء النوم وبشكل كبير جداً عند التأمل وخاصة التأمل الممزوج بالوصول إلى المرحلة الإنتقالية وهذا ما طوّرتة إلى نوع من التأمل أسميته "التأمل السماوي" وهو يستخدم للدخول إلى مرحلة الترانس الكلية أو العميق مع محاولة البقاء واعياً عن طريق التركيز الشديد على هدف داخلي كالعين الثالثة، هذا النوع من التأمل يدخل ضمن تأملات الترانس "trance meditations" والتي أعتبرها مهمة للغاية، خاصة في مجال الأحلام الواضحة والذي إتضح لي لاحقاً بأنها تمثل تجربة أعمق من الإسقاط النجمي نحو اللاوعي وستحدث عن كيفية إنتاج الأحلام الواضحة والتلاعب بخط الواقعية أيضاً خلال التجارب القادمة.

٤- نقطة أخيرة لم أعطيها حقها في التجربة أو الشرح وأحب إضافتها بإختصار، وهي عنصر الإسترخاء الجسدي، فإذا كنت تفعل كل ما ذكرت من تجارب هنا ولم تحصل على صوت للصفير أو كان خافت بشكل كبير فهذا يعني بأن عقلك لا يركز بشكل كافي أي أنه مليء بالأفكار السطحية أو أن جسدك غير مسترخي تماماً، الإسترخاء هو فن حقيقي سأحدث عنه بالتفصيل في القسم الثاني من هذا العمل، لكن أحب أن أبين بأنني كنت أقضي الوقت "إلى أن ينام أخي" في عملية إسترخاء عميقة، حيث التقلب على السرير مرات عديدة، وإحاطة نفسي ببطانية سميكة بشكل جيد لأننا كنا نشغل المكيف على درجة

حرارة منخفضة، وجمع الوسائد حول ذراعي بحيث لا تتحرك أبداً وتبقى مسترخية كما كل الجسد، وكنت أنام على ظهري، والسرير كان من نوعية جيدة ومريحة، كما أنني كنت قبل النوم أمارس بعض التمارين الرياضية البسيطة لأنني كنت لا أجد الوقت المناسب لذلك سوى عند النوم والإنتهاء من الدراسة.

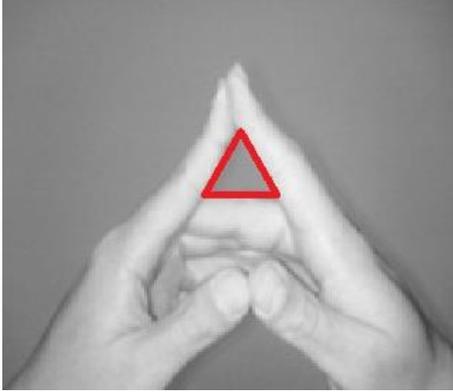
## التجربة ٢ رؤية الهالة

أحاول قدر الإمكان شرح التجارب الأولى بشكل تفصيلي ومبسط، لأنه يمكن تطبيقها من قبل أي شخص، كما أنها تبقى ضمن الحد المقبول لما يطلق عليه الكثير من الأفراد "الواقعية".

وحتى أنا إعتقدت بأن ما وصلت له في التجربة السابقة هي نهاية الطريق، بأنني فقط أعبت بجهازي العصبي بطريقة معينة عن طريق الضغط عليه بالتركيز الشديد لفترة طويلة في نقطه واحدة تدفعه في أفضل الأحوال إلى إنتاج هلوسات و أحاسيس وهمية مشابه لما يحصل عليه هؤلاء الذين يتعاطون مخدر معين أو يمارسون التأمل لفترات طويلة أو مماثل لما قد تحصل عليه نتيجة إرهاب جسدي وعقلي كامل.

لا أستطيع حتى الآن الفهم لماذا إستمرت بممارسات الإسترخاء والتأمل والتركيز قبل النوم، ربما بسبب حرصي السابق على تنفيذها يومياً فأصبحت عادة وبرمجة عقلية، كنت أستلقي على الفراش حريصاً على البقاء مستيقظاً بشكل عقلي، مع إبقاء عقلي فارغاً من أي أفكار سطحية وإسترخاء الجسد بشكل كبير، ومنتظراً قدوم صوت الصفير والشعور بخفة الجسد والكهرباء الخفيفة لأبقى في تلك المرحلة قليلاً ثم أنام، ولا يمكنني أن أحدد الفترة الزمنية التي قضيتها في هذه الممارسة اليومية ولكنني لا أعتقد أنها تجاوزت الشهر، كنت أقوم بهذا فقط لأنه يجعل النوم هادئ أكثر ومريح بالإضافة إلى الحصول على الكثير من الأحلام كما سيأتي من خلال التجارب القادمة، بالإضافة إلى أن هذه الممارسات كانت تشعرني بأنني أنام لفترة أطول، بدلاً من إغماض عيني ثم فتحها لأجد بأن الصباح قد أتى، فقد كان لدي هذا الشعور بتمدد الزمن عندما يزيد التركيز وهذا ما لاحظته فعلاً عندما قضيت مدة طويلة في التركيز وكان الزمن يتسارع في العقل فيتباطئ الزمن الخارجي أو الإحساس به على الأقل وربما هذا ما يجعل التأمل يبدو عملية طويلة ومملة أحياناً، ببساطة أصبحت ممارسات الإسترخاء والتأمل طبيعة ثانية بالنسبة لي قبل النوم لا أفعلها سوى لأنني أشعر برغبة ملحة في ذلك، في هذه المرحلة لازلت أعتد على بقعة على السقف في التركيز، البقعة كانت داكنة نوعاً ما، والغرفة لم تكن مظلمة كثيراً، فقد كانت النوافذ تطل على الشارع العام والذي كانت إضاءاته تتسلل من الستائر لتكسب الغرفة إضاءة مريحة وخفيفة، في إحدى الليالي لم أكمل التركيز على بقعة السقف لأنه كان لدي إمتحان في الصباح التالي ولم يبق لي الكثير من الوقت للنوم، لذا قررت التوقف عن التحديق والتركيز، والنوم ببساطة، حركت عيني بعيداً عن السقف إلى الأمام، وانتظرت النوم، بدأت أغمض عيني تدريجياً، وكأنها نصف مفتوحة وأتأمل الستائر المضيئة من أمامي، وعندها لمحت شيء حول يدي والتي كانت تستند فوق الغطاء على صدري، كان حولها ضياء خفيف جداً، كان أزرق للغاية ويظهر ويختفي بسرعة، كان أشبه بإطار مضيء خفيف ملاصق للجلد، رفعت يدي ثم حدثت بها، فزاد هذا الغلاف من إضاءته، كنت أعرف ما تعنيه الهلوسة، فقد كنت أحرق إلى البقعة على السقف فتظهر حولها هالة شفافة إعتقدت أن سببها الهلوسة، ولكن هذه الهالة على يدي كانت مختلفة، فهي مضيئة بشكل لا يمكن أن تحطه العين وبلون محدد، أثار الأمر فضولي، فإستمررت بالتحديق إلى نفس البقعة في يدي وبدأت الهالة تظهر قليلاً ثم تختفي بسرعة فور إغلاق عيني أو حسب درجة تركيزي، أذكر أنها كانت تجربة مثيرة للاهتمام حقاً، وبدلاً من النوم قضيت الليلة في التركيز على يدي أكثر وأكثر لزيادة إضاءة الهالة حولها والتي ترافقت مع ظهور الصفير في الأذن وتفاعلات للطاقة، في اليوم التالي كررت التجربة، وبدلاً من التركيز على بقعة خارجية نقلت التركيز إلى يدي وانتظار ظهور الهالة الزرقاء حولها، هذه المرة قررت تصوير الضوء، فقامت بتشغيل كاميرا هاتفي المحمول على الطاولة التي خلفي وقمت بالتركيز على يدي لإنتاج الضوء لخمسة دقائق تقريباً، ثم شاهدت التسجيل فلم أرى أي شيء، فظننت أن السبب هو مستوى الإضاءة فحاولت فتح الستائر قليلاً لتظهر يدي في التصوير بشكل أكبر، ولكن أيضاً لم أحصل على أي نتيجة، عندها لم أستطع الفهم، فالضوء كان واضحاً وساطعاً بالنسبة لي ولكنه كان يختفي بسرعة، فقلت ربما لم يكن الضوء الأزرق حول يدي ساطعاً بما يكفي لتراه الكاميرا، وبدأت في تجربة وضع يديين معاً، هذه من الخطوات البسيطة التي غيرت كل شيء، فقد لاحظت لأول مرة أنني عندما أقرب اليدين من بعضهما أشعر بما يشبه القوة المغناطيسية الخفية تنبعث منهما وتعمل على تنافر كفي اليد بشكل خفيف جداً يمكنني زيادته بالتركيز، وهذا يطلق عليه في علوم الطاقة "زيادة حساسية اليدين"، وكما عرفت بعد عدة سنوات أن باطن اليد والقدمين هي من أكثر مراكز تبادل الطاقة نشاطاً في الجسد، ولكن المغناطيسية التي كانت بين يدي لم تكن مهمة كثيراً بقدر أهمية الهالة الزرقاء وزيادة نورها، كنت مصمماً للغاية على جعل النور الذي ينبعث من اليدين ساطعاً بما يكفي لرصده بكاميرا عادية، وعندها قد أملك الإثبات الوحيد عن وجود هذا الضوء، فقامت بشبك اليدين معاً بعد أن تعبت من ترك مسافة بينهما والتحديق الشديد إليهما لزيادة الهالة، وعندها لمحت أن الهالة أضاءت أكثر! وبمجهود أقل للغاية، ولاحظت أنه إذا قمت بتشكيل الأصابع بحيث أترك فراغ معين بين اليدين وأركز عليه فإن الهالة تظهر بشكل أكبر وأكبر، قمت بتجربة العديد والعديد من تشكيلات الأصابع

ووضعيات اليدين لبضعة أيام إلى أن وجدت أنسب تلك الوضعيات والتي أسميتها "هرم النور"، وهي عبارة عن تشكيل اليدين بحيث يظهر شكل مثلث بينهما،



وهنا ملاحظات شديدة الأهمية حول هذه التقنية إستنتجتها من كثرة المحاولات والتطبيق المباشر:

١- إن وضعية الجسد ذات أهمية بالغة جداً لنجاح التقنية، فتشبيك اليدين كما في الصورة والجلوس ومحاولة رؤية الهالة لن تكون مجدية لأنها تتضمن رفع اليدين إلى مستوى الرأس والتركيز بالعينين على المثلث الصغير الذي يقع رأسه عند إلتقاء السبابتين، بمعنى أن أي شد عضلي أو إرهاق جسدي ناتج عن قبض للعضلات وبذل مجهود في ذلك يمنع ظهور أي هالة، يجب أن يكون الجسد مسترخي تماماً وذلك يتطلب أن تكون وضعية النوم هي الإستلقاء على الظهر مع وضع اليدين على الصدر أو البطن بحيث

تكون في مجال الرؤية أو على الأقل المثلث الصغير في الأعلى يكون مرئي ومواجه للرأس، وضع وسائد لرفع مستوى الرأس بحيث يجعل الرؤية أوضح لا أنصح به لأن كثرة الوسائد قد تعمل على تشنج وإرهاق الرقبة مما قد يمنع الجسد من الإسترخاء، إذا كان يجب وضع وسائد تأكد بأنها ليست صلبة وقاسية وأن وضعية الرقبة والرأس مريحة جداً، الذراعين مرتاحتين تماماً وثقل اليد والذراعين موزع على المنطقة الوسطى في الجسد بطريقة جيدة بحيث لا يحصل أي إنقباض لأي عضلة في الذراع وهي مستندة تماماً بكل وزنها على البطن أو الصدر ولا يتم رفعها عن الجسد ولو بمقدار بسيط.



٢- إن التركيز بالنظر يكون على الفراغ المحصور بين الأصابع في المثلث الصغير ككل، وليس على نقطة معينة أو على طرف الأصابع أو أي موقع آخر، ويجب إبقاء العين مفتوحة ليس بشكل كامل ومشدود ولكن يجب أن لا ترمش، أو ترمش قليلاً جداً، كل رمشة تضعف الهالة أو تخفيها، مع الوقت يتمكن الناس من إبقاء العين مفتوحة بدون رمش لمدة كبيرة، كما يمتلكون القدرة على فهم درجة التحديق والفتح المطلوبة لرؤية الهالة بالممارسة.

٣- يجب أن لا يكون المكان مظلم تماماً بل هناك نور خفيف في الغرفة من الأفضل أن يكون من خلفك، أو تكون هناك إضاءة تتسلل من الستائر المغلقة وما شابه .

٤- ما يحدث بالضبط هو نوع من تغير الرؤية، فتصبح أكثر دكانة وظلمة، كما ان الأمر قد يسبب حرقة للعين في التجارب الأولى أو إرهاق يمكن التغلب عليه بإغماض العين لفترة والإسترخاء، أو تقليل وقت التدريب في المحاولات الأولى، هناك ما يشبه الغشاوة تظهر على أطراف البصر، ومع تركيز الرؤية إلى فراغ المثلث فإنه يبدو وكأنه يمتلئ بمادة مظلمة تستمر بالإنتشار إلى أن يصبح فراغ المثلث غير مرئي، يمتد الأمر إلى اليدين وقد يحصل عمى مؤقت تماماً بعدم القدرة على رؤية أي شيء سوى الظلمة، عند ذلك الحد تظهر الهالة فجأة ومضينة لجميع المناطق الملاصقة لليدين والأصابع وأي جزء من الجسد يكون مكشوفاً، الضوء الذي كان يظهر لي هو دائماً أزرق اللون، ولم يسبق أن رأيت لون آخر له سوى اللون البنفسجي الذي كان يظهر في بعض التجارب العميقة ويستمر لعدة أيام ليعود اللون الأزرق مجدداً، هذا أعطاني إنطباع بأن اللون البنفسجي للهالة يعد أقوى من اللون الأزرق، وكما فهمت لاحقاً فاللون الهالة عديدة ولكل لون معنى، أخبرني صديق جرب نفس التقنية الخاصة بهرم النور أنه شاهد هالة خضراء بدلاً من الزرقاء، مما أعطاني إنطباع بأن لكل شخص درجة لون قد تختلف أو قد تتشابه مع شخص آخر تبعاً لمواصفات نفسية أو جسدية أو روحية أو جميعهم معاً.

هذه المرحلة كانت مهمة جداً بالنسبة لي، فلم يعد التأمل شيء ممل، بل مجرد رؤية الهالة وهي تشع بهذه الطريقة الجميلة يساعد على البقاء والتركيز في التأمل لوقت طويل، وبذلك غيرت ممارساتي اليومية وكرستها تماماً لتدريب رؤية الهالات، ما لفت نظري هو رؤية هالات أيضاً حول الأثاث في الغرفة عند التحديق لها بنفس الطريقة التي أحقق بها إلى الهالة، "الطريقة التي أحقق بها" تشبه إلى حد كبير ما يحصل لبؤرة الكمرا عند تضيئها قليلاً، لأبسط المسألة تخيل بأنك

تشعر بنعاس شديد ومرهق للغاية وتكافح لإبقاء العينين مفتوحتين وفي نفس الوقت فإنك تنقل تركيزك إلى المنطقة المحصورة بين عينيك، هذه الوضعية في التحديق تعلمتها من تمرين رؤية الهالة اليومي وبهذا وجدت بأنها تنتج رؤية الهالة دون التحديق الشديد على فراغ المثلث الصغير في تشبيك اليدين وهذه مرحلة إكتشفتها متأخراً عند رؤية هالات الأثاث وهالة أخي النائم على السرير، ففي كلتا الحالتين ليس هناك فراغ أحرق له بشدة لأرى الهالة ولكن بضبط عضلات العين بطريقة معينة ونقل التركيز على النقطة بينهما إستطعت معرفة كيف يمكن رؤية الهالة فوراً، وبذلك طبقت الطريقة الجديدة في رؤية الهالة في العديد من التجارب اللاحقة، ما يمنحه حقاً تمرين هرم النوم هو مساعدتك في فهم هذه الطريقة في الرؤية، لا يمكنك مواصلة التحديق إلى الأشياء دون رمش العين لفترة طويلة جداً لأن ذلك يسبب إرهاق للعينين، هرم النور ليس طريقة لرؤية الهالة بل طريقة لإرشادك إلى وضعية العين المناسب لرؤية الهالة، وعندها فإن تقليد هذه الوضعية هو ما سيسبب لك رؤية الهالة فوراً دون أي إنهاك للعين وبقدر قليل جداً من التركيز، أنا أفضل هذا، أن ترى بنفسك وتكتشف الأمر، بدل ان أحاول أنا شرحه المتكرر بالكلمات، إستغرقتني إكتشاف هذا فترة طويلة، وعندها إتضح لي أن رؤية الهالات هو شيء بسيط للغاية، وإن ما يجعل معظم الناس غير قادرين على رؤيتها هي الطريقة التي يحاولون بها ذلك، فهم يطلبون إلى شخص ما الوقوف امام جدار أبيض ويبدوون في التحديق إليه في محاولة لرؤية هالته، ثم إذا لم يظهر لهم شيء في اللحظات الأولى يبدوون في التفكير والقلق والشك فيما إذا كان الشخص امامهم يعتقد بأنهم مغفلون أو حمقى أو الإثنئين معاً، هذا الضغط الداخلي يمنع الإسترخاء الضروري لرؤية الهالة، كما أنه من الصعب إيجاد وضعية العين وتركيز بؤرتها المناسب لرؤية الهالة عن طريق المحاولة مع شخص وطلب نتائج سريعة في مرة أو مرتين.

## تحليل التجربة

### ١- رؤية الهالة

رؤية الهالات و غيرها من مجالات الطاقة الحيوية، هذا يشمل الشاكرات وأيضاً مراكز الطاقة الثانوية ومسارات الطاقة وحتى بعض الكيانات الطاقية كالأرواح وغيرها إذا ما صادف مرورها ممكن جداً، فعلى عكس ما يعتقد معظم الناس فإن إمتلاك القدرة على رؤية الهالات ليست موهبة خارقة أو فوق طبيعية وليست شيء يملكه البعض بالحظ أو الوراثة، بل هي شيء طبيعي تماماً، هي شيء أصيل تمتلكه كثير ولكن مع الوقت تبدأ في فقدانه ربما في سن الثالثة أو الرابعة، المسألة لا تتعلق بفقد درجة من الروحانية بقدر ما تتعلق بشيء ما داخل الدماغ، رؤية الهالات ليست شيئاً إمتلكته طبيعياً بل إكتسبته خلال فترة طويلة من إستخدام ممارسات معينة والتي يمكن لك من خلالها إعادة محاكاتها الوصول إلى نفس المستوى في رؤية الهالات أو تجاوزه، الأمر برمته يعتمد على الممارسة، وأنا متأكد أن من بين جيل المراهقين هذا من هو أكثر حماساً ورغبة مني في إمتلاك هكذا بصيرة نحو عالم أكثر إشراقاً وألواناً، كانت رؤيتي للهالات كما ذكرت في التجربة من خلال تحديقي إلى أشياء معينة (أجزاء من الجسد- أثاث) خلال الظلمة وهذا ما أسميته لاحقاً "النظام البصري" والذي عند البحث في مرحلة متقدمة وجدت أنه إعادة للتجارب التي قام بها الدكتور الإنجليزي ولتر .ج. كيلنر قبل مئة عام، حين إكتشف أن إطالة التحديق إلى الأشياء بطريقة معينة تكسيها هالات بعد فترة والتي سرعان ما تختفي عند إغماق العينين، هذا النوع من التحديق لديه القدرة على كشف كل أنواع الهالات تقريباً مع ملاحظة أضراره العديدة على العينين مما جعلني أتوقف عن إستخدامه، أعتبر هذه التجربة مرتبطة بالإسقاط النجمي من ناحية معينة، ففي لحظة الخروج من الجسد أو العودة إليه هناك لحظات يحصل فيها تفعيل ضخم جداً لجسم الطاقة و دوران سريع لجميع الشاكرات بطريقة تسبب ظهور حالات متطفرة من جميع القدرات الطاقية ومنها رؤية الهالات، حاولت إستغلال هذه الفرصة النادرة قدر الإمكان لأرى بالتجربة المباشرة إلى أي مدى يمكن أن تصل القدرة الخاصة بالرؤية الأثيرية، وكانت دهشتي كبيرة فلمدة أربعة أو خمسة ثواني خلال العودة إلى الجسد والإنصار الذي يحصل في نسخة الوعي إلى الجسد الأثيري يمكن فتح العينين الحقيقيين ورؤية ليس فقط الهالات، بل مسارات الطاقة في الجسد، وحتى النظر خلال الأشياء العظام تحت اللحم، الأشياء خلال الحوائط، وحتى النظر إلى أماكن بعيدة جداً كنوع من الجلاء البصري الخارق، بالرغم من أن هذا لايدوم سوى للحظات، إلا أنه يعطي فكرة عن المدى الذي قد تصل له الرؤية الأثيرية، خلال الإسقاط النجمي فالشاكرات تكون مفعلة جداً وبدرجة أعلى من أي معدل طبيعي يمكن لخبير طاقة إنتاجه في الحالة العادية وخاصة في لحظة العودة إلى الجسد وقبل الخروج، خلال الإسقاط النجمي هناك بصر أثيري بالطبع ورؤية للهالات والكيانات الأثيرية وحتى القدرة على التفاعل معها ولكن المشكلة في تجارب الخروج من الجسد هي صعوبة تحقيقها لمعظم الناس، فهم بشكل عام يمتلكون شعور سلبي بأنها مهارة ذات مستوى عالي لا يمكن إتقانها بسهولة، إن الرؤية في لحظات العودة إلى الجسد أفضل من حيث أن العقل الفيزيائي مستيقظ تماماً ومستعد لتسجيل الذكريات بشكل كامل، في تجاربي العديدة في هذا المجال لم أنسى أي مشاهد رأيتها خلال العودة ورغم الشعور بالشلل الجسدي الكامل وتفاعلات الطاقة العالية جداً إلا أن الذاكرة تظل سليمة وواضحة تماماً ما لم يعد الشخص إلى النوم مجدداً، ولكن شرح الرؤية الأثيرية أي رؤية الهالات خلال تجارب الخروج من الجسد ليست عملية ومفهومة للناس العاديين، لذا فأفضل طريقة لرؤية الهالات هي في الحالة العادية أو حيث الوعي بالجسد كامل وفي يقظة كما في تمرين هرم النور، هذه التقنيات والشرح والكلمات هي ناتجة من التجربة المباشرة والعملية التي إستخدمتها

بنفسي، وفي نفس الوقت لا أقدم أي تعليق على أي طرق أخرى تدعي القدرة على منح رؤية الهالات أو أشكال الطاقة الأخرى المقدمة في الكتب أو المتوفرة في الإنترنت.

## ٢- تفسير رؤية هالات للجمادات.

قرأت في إحدى المرات تجربة لأحد الطلاب والذي كان في محاضرة جامعية ويشعر بملل شديد وينظر بصعوبة إلى المحاضر بعين نصف مفتوحة وبعد فترة لمح ضوء يحيط بهذا المحاضر وبالطلاب حوله وبألوان مختلفة، ثم نظر إلى شاشات الحاسوب القريبة منهم ليجد أنها أيضاً امتلكت هالات، عندها اعتقد بأن رؤية الهالات هي هلوسة أو غشاوة للعين وتوقف عن التحديق، وأنا واثق بأن العديد من الناس سواء الذين يقرؤون هذا النص أو نص آخر عن رؤية الهالات قد يتبادر في ذهنهم هذا السؤال، إذا كانت حتى الجمادات تمتلك هالات فكيف نعلم بأن رؤية الهالات ليست هلوسة؟ أنا نفسي عندما رأيت بشكل متكرر هالات الأثاث اعتقد أخيراً بأن في الأمر هلوسة، ولكن لم أكن أفهم لما الهلوسة زرقاء حول يدي وملونة بالأصفر حول أخي الصغير ثم شفاقة مع بياض خفيف حول الأثاث؟، في مرحلة لاحقة في تجارب الإسقاط النجمي كنت أرى الهالات أيضاً حول الأثاث ولكن بوضوح أكبر وعندها فهمت أنه لا يمكن أن تكون هناك هلوسة أثيرية في نفس الوقت، بالفعل للأثاث وجميع الجمادات هالات، إن تصنيفنا للجمادات بأنها أشياء ميتة تماماً خاطيء حسب رأي وحسب ما ستره خلال تجارب الإسقاط النجمي، وحتى أسلاك الهاتف والحجارة والمياه والهواء لها روح وإن كانت بكمية صغيرة جداً مقارنة بأرواح الكائنات الحية، أصبح الأمر مؤكداً لي عندما قرأت عن تجارب مسقطين نجميين شاهدوا جمادات تتحدث أو تضيء بطريقة معينة لترشدهم، هذا ما جعلني أعتقد بأن للجمادات أرواح، ومع أن الفكرة تبدو جنونية للعديد من الناس ولكنها ملموسة في حياتنا اليومية، فأنت تلاحظ مثلاً أنك بعد استخدام أدوات معينة تصبح ماهر في استخدامها وحتى متعلقاً بها أكثر من أي شخص آخر، جرب إحضار شيء من مقتنيات أحد أشقائك التي يحبها وقم بتحطيمها أمامه وستلاحظ كم يترك ذلك في نفسه أذى وكأنه هو الذي يُحطم وليس "الجماد"... هذا يعني نوع من الترابط بين روح الأداة وروح الإنسان بطريقة معينة، تجعله مثلاً ينتقي صدفة ويعتز بها وحتى يستطيع تفريقها من بين العديد من الصدقات فقط لأنه احتفظ بها لفترة طويلة وطور مشاعر نحوها، كما أن هذا الترابط يجعل الإنسان بارع في استخدام الأدوات حتى ولو كانت قديمة، كما يفرض إستبدالها بأخرى جديدة، وكلنا نشعر بالحنين إلى الأرض التي ولدنا فيها وهكذا، إن الأديان السماوية بشكل عام زاخرة بقصص عن تحدث بعض الجمادات ونطقها أحياناً حتى بكلام مفهوم بشرياً، أو تتضمن فكرة أن للجمادات وعي معين يسمح لها بعبادة الله بطريقتها الخاصة، ولكن أنا أفضل أن يختبر الأفراد الأمر بأنفسهم خلال تجارب الإسقاط النجمي القادمة.

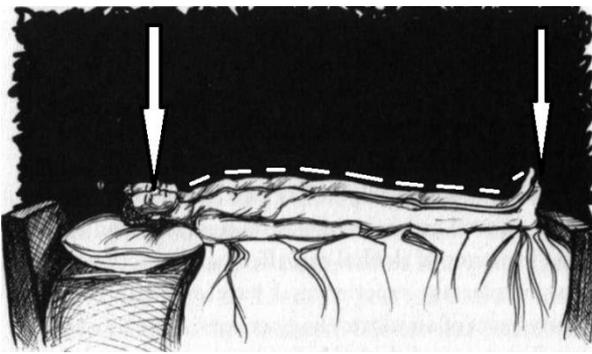
هذا أحد المبادئ التي سأحدث عنها تفصيلاً في الجزء الثاني من هذا العمل، حيث سننقل مبدأ "لكل شيء روح" إلى نطاق عملي أكثر عمقاً بحيث يمكن استخدام وإستغلال أرواح الأشياء حولك لمساعدتك في الخروج من الجسد، لاحظ أنني لا أستخدم كلمة طاقة الأشياء كما تستخدمها علوم الطاقة، لأنني لا أتفق معهم في هذا، ولا اعتقد بأن العيب وسحب الطاقة من الأشياء حولنا لمصلحتنا الخاصة هو شيء جيد، بدلاً من ذلك أعتقد أنه يجب أن تقوم بعمل "تزامن" بين روحك وروح الأشياء حولك وأن تعي بأن لها نوع من الإدراك مثلك تماماً، وقبل ذلك عليك القيام بتزامن بين جسدك الأثيري والفيزيائي، إن هذا التزامن هو ما يسمح لنا بالولوج إلى طاقات معينة وإستخدامها كما تغير موجات الراديو لتحصل على إذاعات معينة، ووجدت عملياً بأن بعض ما كنت أقوم به كان نوع من التزامن الطاقوي مع الأشياء الجامدة حولي، ادركت أهمية الأمر عندما إنتقلنا من المنزل لأول مرة، وتغير السرير الذي أنام عليه، عندها فقدت القدرة على الإسقاط النجمي وبشكل غريب، فقبل الخروج بلحظات تختفي كل تفاعلات الطاقة والإهتزازات وكأن شيء ما يسحب جميع الطاقة مني دفعة واحدة، تكرر الأمر لأسابيع عديدة رغم أنني أقضي الكثير من الوقت في رفع الطاقة والتأمل ولكن ببساطة لم يحدث شيء، كما أن التأمل كان صعباً وكنت لا أشعر بالراحة على السرير الجديد رغم أن نوعيته جيدة، قمت عندها بمحاولة فهم المسألة أكثر وتذكرت أنني كنت أجلس على سريرتي السابق بشعور غامر من الأمان والراحة وأنتي أقضي بذلك بعض الوقت، كما أنني كنت أتخيل بأنني لا أجلس على سرير بل على سطح بحر تتحرك أمواجه ببطء شديد وأنظر إلى سماء مليئة جداً بالنجوم المضيئة والمجرات ولا شيء يظهر في الأفق سوى المياه وخلال هذه الفترة كنت أطبق ما أسميته التأمل السماوي وهو يعتمد على عناصر التأمل العادي مع تحريك الطاقة كأموج خلال الجسد، وأيضاً كنت أتخيل الكثير من الأحلام على السرير وكأنه ليس سرير، وكأنني أنقل السرير معي إلى حلم يقظة وماشابه، لولا أنني مجرب لهذا لا أعتقد بأن المسألة بأكملها سخافة، السرير الذي حصلت لي تجارب الإسقاط النجمي الأولى عليه شاركني بالفعل في تلك التجارب، هل تفاعلات الطاقة التي كانت تحدث لي خلال تجارب الخروج من الجسد كانت تتسلل قليلاً إلى السرير وربما تتزامن معه؟ مما يسمح لي بالإسقاط النجمي بسهولة في نفس المكان؟، كثيراً ما كنت أشعر بأن الإسقاط النجمي على سريرتي أسهل من أي مكان آخر، والأمر ينطبق على الأحلام الواضحة، فأحياناً تجد بأن النوم في مكان معين يسبب أحلاماً بينما لا ترى أي أحلام في أماكن أخرى، عندها قمت بمحاولة عمل رابط جديد بيني وبين السرير الذي أصبحت أستخدمه، وأتخيل بأن طاقة تنبعث منه ومن جميع المكان حولي وتساعدني في الخروج من الجسد بتعديل تردد الهالة

الخاصة بي بحيث يمكن جعل تزامنها متوافق مع تزامن جميع الأرواح والطاقات في الغرفة، وبذلك فلست وحيداً من أحوال الإسقاط النجمي، كل هذه الأشياء حولي مشاركة في هذه العملية وتسمح لي بعطف شديد بإستعارة طاقتها لإنجاز الخروج النهائي وهذا يشعرني بقوة وطاقة عالية وجو من الامان والإمتنان الذي ساعدني في النهاية على تجاوز مشكلة تغير مكان السكن، سأبذل جهدي في شرح أوفى لمفهوم التزامن الطاقوي والروحي مع المكان والأشياء حولك، ليس لأن ذلك يمنحك طاقة زائدة تساعدك في الإسقاط النجمي فقط، بل لأنها تزيل الخوف وتمنحك الشعور بالأمان والراحة والإسترخاء، كم مرة حاول شخص الإسقاط النجمي في غرفة مظلمة وقيل الخروج شاهد الخزانة وقد ظهر منها شيء أسود غامض أخافه فمض الخروج، كما مرة بدت الستائر المتحركة بالهواء مفزعة أو كانت مزهريّة أو شيء صغير على الطاولة يبدو مخيفاً في الظلمة، عند الإقتراب من الخروج من الجسد تستيقظ كل مخاوفنا البدائية التي رافقت أسلافنا البشر القدماء والتي أورثتنا الخوف من الظلمة والمجهول، وهذا الخوف قادر على إفساد الكثير من تقدمنا خلال الحياة والمعرفة وحتى النضج، ولم أرى شيء أكثر تحكماً بالبشر من الخوف، حتى الكثير من البشر لا يعبدون الله سوى للخوف، وهذا الخوف هو ما يجعلهم عاجزين عن حبه طوال حياتهم أو تغذية إيمانهم بشيء غير طاقة الخوف السلبية والتي تحول حياتهم إلى ما يشبه مسلسل طويل من المعاناة وتعذيب الذات والآخرين بدون أي سبب منطقي. الحديث في هذا الجانب عميق للغاية وقد وجدت بالدراسة أنه كان معروفاً من أقدم الأزمان، فكثير ما نسمع بأن سحر ما يصيب شخص عن طريق إستخدام الساحر لجزء من شعر أو أظافر الضحية أو شيء يستخدمه بإستمرار، أو حتى الربط بين روح الضحية و روح لعبة قماشية وبوخز اللعبة يمكن أذية الشخص في نفس المكان، هذه كلها أنواع من إستغلال الروابط الروحية بين الجمادات والإنسان، كذلك في مجالات الباراسيكولوجي يستطيع مستبصر رؤية شخص ما بإستخدام صورة له أو أداة يستخدمها بشكل متكرر، وغير ذلك من التطبيقات العديدة، هناك أيضاً ما يشبه التزامن بين الأرواح ذاتها أو بين التزامن روح وكيان نجمي.... وسأحاول لاحقاً التحدث بالتفصيل الكافي في هذا الموضوع عندما أجد بأن في ذلك ضرورة ملحة.

### التجربة ٣ المجال الحيوي

إن التأمل يحمل معه زيادة في الطاقة، لم أفهم الأمر هكذا بل في التجربة، إن كثرة التأمل مستخدماً التركيز على هرم النور كان يعمل ليس على رؤية الهالة فقط بل على زيادة تدفق الطاقة إلى داخل الجسد، وحتى الهالة كانت أكثر إشعاعاً في تمرين هرم النور أكثر من محاولة رؤيتها بالطريقة العادية، ليس لأن الطريقة الأولى أفضل بل لأنها تتضمن تركيز مستمر يعمل على إيقاف الأفكار السطحية وعدم حركة للجسد مما يؤدي إلى بدء دخول الطاقة في الجسد مما يجعل الهالة أكثر إضاءة وإشعاعاً، بدأت في ملاحظة الأمر بشكل التالي، بعد التمرين لمدة ٢٠ دقيقة تقريباً أشعر بأن هناك نوع من الغلاف المشحون حول الجسد وداخله، عند إيقاف التمرين وإغماض العينين كنت قادر على الشعور بهذا الشيء (الطاقة الزائدة) وكأنه سائل عديم الوزن بارد يتحرك على الجسد بطريقة تستجيب للفكر، فلو شعرت أنه الآن في منطقة البطن أستطيع دفعه أبعد إلى القدمين أو تقريبه إلى أن يصل إلى أعلى الرأس وهنا أسمع طنين في الرأس وشعور كهربي ساكنة متفاعلة معه، لذا وصفته "بسائل مشحون"، في أي منطقة يمر بها هذا السائل فإنه يحدث تفاعلات للطاقة، هذا شغل بالي لفترة، فكننت أنتهي من رؤية الهالة والتأمل بهرم النور ثم أغمض عيني وأبدأ في الشعور بهذا السائل، كما كان الأمر يتضمن ضعف بسيط بالإحساس بالجسد الفيزيائي، فعندما أدفع السائل إلى القدمين مثلاً فأشعر وكأن جزء مني بالفعل يتحرك إلى هناك، كان لهذا السائل أثر إيجابي، فعند تمريره إلى القدم ذهاباً وإياباً بسرعة مناسبة يترك شعوراً كبيراً من الإسترخاء هناك، كما أنه له نوع من القدرة العلاجية، فمرة كان لدي إلتواء في القدم، كان يمنع قدرتي على الإسترخاء والنوم، فقامت بجمع السائل بقوة الإرادة وكأنني أحرك طرف من جسدي وحركته بعيداً إلى القدم وركزته هناك ذلك جعل القدم تتخدر قليلاً فأبقيت التركيز على السائل هناك إلى أن إستطعت النوم، وفي الصباح التالي وجدت بأن القدم لم تعد يؤلمني إطلاقاً، عندها بدأت في إستخدام هذا السائل بعد التأمل بهرم النور كل يوم خلال مرحلة إسترخاء شديد للجسد، فكننت مستلقياً على ظهري وهي الوضعية الأسهل في تحريك السائل والذي أسميته لاحقاً المجال الحيوي وظننت أن الهالة هي الجزء الخارجي منه فقط، وأن هذا السائل موجود طول الوقت في الجسد ولكن التأمل يعمل على شحنه، كنت في ذلك الوقت مهتم بالفيزياء وظننت بأن ما يحدث هو شحن حقيقي للمياه داخل الجسد والتي تشكل معظمه حوالي ٧٠%، وأن التأثير العلاجي هو ناتج عن هذا الماء المكهرب، فقد كانت والدتي تتعالج من الآم الظهر بجلسات كهربائية في المستشفى حيث يتم إستخدام نبضات كهربائية خفيفة جداً في التأثير على العضلات التي تعاني من مشاكل في المنطقة المستهدفة، هذا ما جعلني أعتقد بأن التأثير العلاجي للكهرباء ممكن، كنت أعتقد بأنها نوع من الكهرباء الساكنة مشابه لما تحصل عليه عند ذلك الزجاج بقطعة من الكتان، أو ما تشعر به عند إرتداء كنزة صوفية لتسمع صوت طقات خفيفة صادرة منها عند الإحتكاك بجسدك وهكذا، فإعتقدت في ذلك الوقت بأن التأمل يعمل بشكل ما على جمع الطاقة الكهربائية الساكنة من الجو وأن هذه الطاقة تخزن في الماء داخل الجسد وعندها أستطيع تحريك هذه الشحنة في مختلف أنحاء الجسد وهذا ما فعلته، مع الأيام والأسابيع تعلمت كيف أحرك سائل الطاقة هذا في أي مكان في جسدي، بل كنت في الجلسة الواحدة لا أترك شبر من الجسد إلا أدخلت له هذا السائل، لاحظت بأن بعض المناطق تتضمن مقاومة لدخول هذا السائل وبعد عدة محاولات تقل هذه المقاومة ويدخل السائل إليها مع بعض الألم، مشابه لوضع ملقط غسيل على اليد ثم إزالته بعد فترة لتشعر بتدفق الدم إلى المنطقة

التي كان محبوساً عنها مسبباً ألماً، أحياناً كان ذلك الألم شديداً إلى درجة أنه يسبب ردود أفعال لإرادية، فتتحرك القدم بسرعة وحدها أو تنقبض بعض العضلات وخاصة عضلة الفخذ لأنها كانت تؤلمني كثيراً وكنت أركز عليها السائل لفترة أطول، كذلك تعلمت القدرة على تحريك السائل ذهاباً وإياباً بذهني لتقصير زمن العلاج وجعل السائل يمر على نفس المنطقة أكثر من مرة في فترة قصيرة، وهنا تعلمت من خلال حركة "الذهاب والإياب" للسائل القدرة على زعزعة الوعي، وهذا مهم للغاية، فلو تخيلت حوض للسّمك فيه بعض الماء، إلى ربعة مثلاً، ثم رفعت طرف الإناء الأول إلى الأعلى فسيتحرك السائل إلى الطرف الآخر بسرعة، فلو أنزلت الطرف الأول سيعود الماء مرة أخرى إلى المناطق التي إنخفضت، لو قمت الآن بدفع الماء إلى الطرف الثاني برفع الطرف الأول للحوض بشكل كبير جداً فإن الماء سيصطدم بالطرف الثاني ويرتفع للأعلى قليلاً ثم رفعت الطرف الثاني أكثر وهكذا، ستجد أيضاً أنه في مرحلة ما قد تفقد كل الماء الذي في الحوض لأنه مع عنف الرفع عند الطرفين يبدأ الماء في الخروج أكثر من الحوض، وهذا مشابه تماماً لما حصلت عليه عند تحريك السائل العلاجي ذهاباً وإياباً خلال الجسد ففي كل مرة تزيد فيها قوة وسرعة هذه الحركة أشعر في مرحلة ما بأن وعي الملتصق بالسائل يخرج قليلاً من الجسد بطريقة تكسبني إحساس غريب لا أجيد وصفه بالكلمات، ربما يشبه ما تشعُر به في طائرة تنقلب أثناء الطيران بحيث يصبح سطحها الأسفل في الأعلى والعكس صحيح، أو ما تحصل عليه في ألعاب الملاهي عند ركوب قطار الموت والدخول في تلك الالتفافات الدائرية ففي قمة السكة الدائرية تشعُر بشعور غريب



من فقد الجاذبية أو تغير مركزها في جسدك، هذا ما كنت أشعر به للحظة، فأشعر بأن الوعي الذي يكسبني الشعور بالسائل بدلاً من أن يقف عند القدم ويعود إلى الرأس فيتجاوز القدم إلى الحائط بسبب لي شعور بالتمدد، وكانه بشكل ما تنتهي قدمي عند الحائط وليس عند الطرف الحقيقي، كنت غير قادر فعلاً على تحديد متى تخرج بؤرة التركيز لدي من حدود جسدي الفيزيائي إلى الخارج، ولكنني كنت قادر عند تكرار حركة السائل الذي تقوده بؤرة تركيزي من الرأس إلى القدم والعكس على الشعور بشيء ما يخرج قليلاً خارج حدود جسدي، لم أشعر بأن الأمر شديد الأهمية ولم أفكر حتى الآن بتجارب الخروج من الجسد، فقد ظننت فعلاً بأن ما يخرج من حدود جسدي هو السائل المشحون ولأنه يتحرك بوعي فإنني قادر على الشعور به عندما يخرج، ولكن لم أفهم لماذا أشعر في ذلك الوقت بأنني أنا الذي أخرج وليس السائل.

## تحليل التجربة

هذه من بين أهم التجارب التي مررت بها لأنه تسبق تجربة الجاثوم والتي شكلت لي صدمة جعلتني أتوقف عن كل تمارين الطاقة والتأمل والإسترخاء بل وصنعت الكثير من طريقة فهمي للأشياء وساعدتني على فهم أمور ما كنت لأفهمها بأي وسيلة أخرى.

كل ما سبق هو وصف لحالة تسبق الإسقاط النجمي وهي تمدد جسد الطاقة.

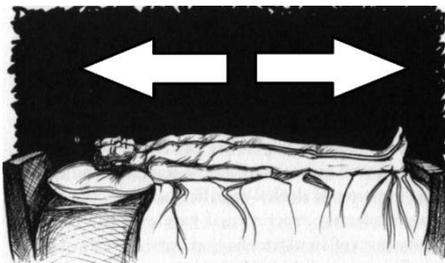


عند الإسترخاء الشديد أو التأمل يزيد تدفق الطاقة إلى الجسد مما يعمل على إحداث خروج جزئي للجسد الأثيري أو نسخة الوعي، هذه تشبه غلاف خفيف من الطاقة يحيط بالجسد ولكن يبقى ملتصقاً به، وحتى يكن تحريكه في أي اتجاه، ويقفل من الإحساس بالجسد الفيزيائي.

تحريك الطاقة بهذه الطريقة التي كنت أقوم بها كانت تعمل على تنظيف مسارات الطاقة وحتى تفعيل الشاكرات وعلاجها وبالطبع لم أكن مدرك ذلك، أُسميت

تحريك السائل الطاقوي "تفاعلات الوسط الحر" وفي مرحلة متقدمة والتي ثبت بأنها تقنية للخروج من الجسد، عندما يتم دفع

الوعي إلى الأمام والخلف بقوة إلى أن يخرج الوعي من الجسد تماماً، إن جميع التمارين التي تتضمن تحريك السائل الطاقوي



مشابه لتمارين الوعي الحسي التي ذكرها روبرت بروس والتي حاولت شرحها في كتابي، ولكن أعتقد بان تقنية السائل الطافي التي إستخدمتها كانت أقوى لأنها تتضمن تحريك الطاقة في مجال الجسد ككل وليس إستهداف منطقة واحدة، بل عمل نمط متكرر من الأمواج الطافية إلى أن تتحول إلى إهتزازات عنيفة خلال التأمل السماوي، "تفاعلات الوسط الحر" كانت نسخة فوضاوية من التأمل السماوي حيث حركة السائل الطافي إلى الأمام والخلف ثم الجانبين وفي النهاية بشكل دائري مرتكز على شاكر العين الثالثة لإحداث خروج من الجسد غالباً ما يكون مرعباً للأشخاص في التجارب الأولى، أعتقد إن جمع الطاقة خلال التأمل ثم تحريكها أثناء الوصول إلى المرحلة الإنتقالية للوعي أو الترانس شكل ٨٠% من المجهود المطلوب لحصول الإسقاط النجمي، ولا أستطيع أن أذكر شيء آخر مهم سوى القدرة على تحريك الوعي خارج الجسد، وهو ما كنت أقوم به جزئياً عند تحريك سائل الطاقة خارج القدم قليلاً، التحكم بالسائل وتحريكه خلال الجسد ضروري للغاية وكلما أنفقت وقت أطول في جمع الطاقة خلال التأمل كلما كان الشعور بهذا السائل أكبر وتحريكه أسهل، كما قرأت لاحقاً فإن تنظيف مسارات الطاقة وتفعيل الشاكرات يعد من العناصر الأهم في التحضير للإسقاط النجمي والتي يبدو بأننا قمنا بمعظمها في هذه المرحلة.

## التجربة ٤ الجاثوم

### المقدمة

المعرفة هي لا شيء عندما يتعلق الأمر بالتجربة، والنظرية جيدة ولكنها لا تمنع الحقيقة من الوجود، أعتقد بأن المهمة الحقيقية لأي إنسان هي أن يعي هذا التوازن الحساس بين العقل والجسد والروح، بين العلم والدين والوعي، لا أضع الروحانية تحت تصنيف الدين أو العلم، فالعلم لا يعترف بوجودها كونه مرتبط بالأدلة العلمية والشك البناء، ورجل الدين قد يرشدك إلى الطريقة الصحيحة في الصلاة ولكنه لا يستطيع جعلك خاشعاً فيها، هناك دائماً شيء يجب عليك القيام به بنفسك، وهي حسب رأيي مسؤولية فردية، أعرف بأن هناك خوف عميق من الدخول إلى هذا البعد في أنفسنا بسبب ترجمات ثقافية أو دينية، وهذا ما سبب حقاً كل هذه المسافة بيننا وبين أنفسنا، وأنت من خلال السير نحو الذات تحاول إعادة إكتشاف الأشياء وليس إسقاط معتقداتك السطحية على الحقيقة لأن في ذلك المستوى من الصعب إخفاء الحقيقة، وهذا ما نجيد فعله في العالم السطحي، الروحانية سواء بالممارسات الدينية كالنصوف أو بالتأمل، ممارسة الأحلام الواضحة أو الإسقاط النجمي هي فقط ولوج نحو بعد عميق داخل أنفسنا، وهذا يترتب عليه في النهاية زيادة طبيعية في الوعي، تصبح فجأة أقل حماساً ورغبة في ترديد التفاهات التي يرددونها الناس من حولك وتصديقها فقط لأن عدد كبير من البشر يفعل ذلك، ينمو لديك الفضول نحو العلم والبحث والمعرفة والذي قتلته في مرحلة سابقة أكوام الإعتقادات والأفكار التي صنعت الحقيقة غير القابلة للتشكيك بالنسبة لك وسببت لك إكتفاء عقلي مزيف، تقدر أكثر المشاعر والأحاسيس وتكتسب فهم أعمق لتفاعلات الطاقة وأهمية قيم المشاركة والنزاهة وينمو لديك الضمير الحي الحقيقي فتفعل الخير ليس لأنك تخشى من نوع من العقاب، بل فقط لأنه يصبح طبيعتك الحقيقية، والعديد من الأشياء الأخرى... كروح المغامرة، التسامح، الفهم، تقدير الذات، التكامل مع الكون والتغلب على الخوف.

"الخوف هو قاتل العقل"، ولا أذكر من هو قائل هذه العبارة ولكنني أوافق الرأي تماماً ليس بالهوى العقلي بل بالتجربة الحية الحقيقية والتي حفرت في تفكيري ووعي بشكل دائم، تجربة الجاثوم هي من التجارب الأهم في حياتي والتي أقرنها بأهمية تجارب الخروج من الجسد الأولى أو حتى التجارب الروحية العميقة كتجربة السجلات الأكاشية أو تجربة المصمم الذكي، ببساطة هذه التجربة علمتني الكثير مما لم أكن إطلاقاً قادراً على تعلمه على كرسي الدراسة أو من قراءة الكتب والتي ظننت في مرحلة ما أنها قادرة على تعليم أي شيء، كم هزت كل إعتقاداتي ونظرتي إلى كل شيء حولي، وهذا ما علمني أحد أهم المبادئ في حياتي:

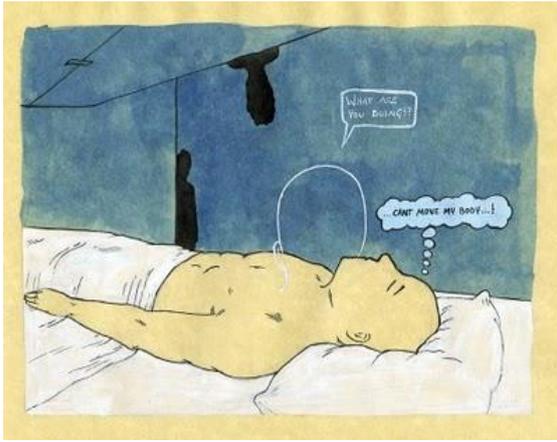
"لا تصدق أو تكذب أي شيء أقوله لك، بل إمتلك تجربتك الخاصة، الحقيقة التي تأخذها من تجارب الآخرين هي كذبة لك"

وهذا مهم، من الغباء أن تحوّل ما أقوله لك إلى إعتقادات عمياء، ما الفائدة عندها؟ أنت تصنع المزيد من الشرانق حول نفسك وبالتالي تبتعد أكثر عن إدراك الحقيقة، إعتقادك لا ينفعني ولا يضرني كما هي إعتقاداتي، نحن بشر وسنفتن في يوم من الأيام و لن يبقى من وجودنا سوى الوعي، وكلما إرتبطت أسرع بهذا الوعي كلما كان ذلك أفضل، أعتذر في هذه المقالة عن إقحام الكثير من آرائي الفلسفية ونظرتي الخاصة للأشياء كوني فشلت في عزل مشاعري العميقة المرتبطة بهذه التجربة الرهيبية، فقط أريد أن تتوقف معاناة هؤلاء الذين يخضون لنفس التجربة أو خاضوها سابقاً وخاضوا معها ألأمها الفكرية أو النفسية، يعد الجاثوم والخوف بشكل عام هو الحاجز الحقيقي في الطريق إلى إتقان الإسقاط النجمي، فمعظم البشر بشكل

عام يجيد الإسترخاء بشكل أو آخر، كما أنه ليس من الصعب تعلم تقنيات الطاقة الضرورية لتفعيل وتركيز الطاقة في الشاكرات، وهناك في العادة ما يكفي من الوقت للتمرين يومياً، هو فقط حاجز الخوف، هذا شيء أعرفه تماماً من طبيعة الإستفسارات التي تصلني باستمرار حول تجارب خروج من الجسد تتم بالمصادفة أو بشكل شبه مقصود، هناك هذه النقطة التي يتوقف عندها الكثير من الأفراد عن مزاوله التأمل أو أي نوع من الإسترخاء نتيجة خوف مجهول المصدر، نحن نخاف مما لا نراه، نحن نخشى مما نجهله، وعندما يكون هذا الشيء الذي نخافه إلى أقصى حد هو ذاتنا فيمكن لك أن تتخيل أي مستوى من الوجود والوعي يعيش فيه معظم البشر حولك، لا أعرف إنك كنت بدأت في الشعور بذلك؟ لما قد تنجذب إلى الإسقاط النجمي وتعلمه؟ لما قد تحاول التأمل؟ أعتقد بأن لديك أسئلتك الخاصة والتي يجب أن تبحث عنها بنفسك.

التجربة:

في يوم عادي مارست نفس التمارين التي أمارسها كل يوم، إسترخاء خفيف، تمرين هرم النور، وقليل من التأمل وتحريك الطاقة في الجسد ثم محاولة إخراج السائل الطاقوي قليلاً من الجسد إلى أن حصلت عن ما يشبه شعور فقد الإحساس الخفيف بالجسد والجادبية و إستسلمت لنوم هائى ومريح تماماً، ومضت ساعات من الليل، وبدون سابق إنذار بدأت التجربة هكذا، إستيقظت في منتصف الليل بدون سبب واضح وبجسد مشلول تماماً، كنت قادراً فقط على تحريك عيني والنظر إلى اليمين واليسار لبضعة لحظات، كانت أنفاسي ذات صوت عالي جداً، وكان هناك صوت في الخلفية، ولسبب مجهول كنت أشعر بالفزع ولكن غير قادر على النطق بكلمة، إستمر الأمر لثواني بسيطة قبل أن تفاجأني موجة من الإهتزازات العنيفة وشعور قوي بمرور تيار كهربائي عالي التردد على جميع أنحاء جسدي، ثم شعرت بثقل هائل في موضع الصدر فحاولت النظر لأجد ما يشبه الرأس وكان أزرق اللون ويحاول الدخول إلى جسدي عن طريق الصدر، كانت تعابير ذلك الوجه توحى بالإنزعاج الشديد، وكان الموقف يبدو خطيراً إلى أقصى حد.



لم أفكر ولم أعتقد بأي شيء في تلك اللحظات، كنت فقط أمر في أسوء كابوس يمكن أن يحصل لشخص في ذلك الوقت، أغمضت عيني وحاولت قول شيء ك"أعوذ بالله من الشيطان الرجيم" أو ما شابه، ولكنني كنت عاجز عن النطق أو التفكير، إستمرت الإهتزازات لدقيقة أو ما شابه ثم زالت تدريجياً ومعها زال الشلل، أمضيت الساعات التي تليها على الفراش لا أتحرك من الخوف، فقط أردت كل العبارات الدينية التي حفظتها في حياتي من ذكر أو قرآن أو حتى أحاديث و أي شيء فقط لأطرد هذا المخلوق الذي إستقر بداخلي، لم أستغرق الكثير من الوقت لأستوعب بأنني تعرضت لشيء يشبه المس أو الإستحواذ الروحي، في ذلك الصباح ذهبت إلى المدرسة بوجه شاحب وكانني رأيت شبحاً، كنت فقط

مشغولاً ومهموماً بهذه التجربة الغريبة التي حصلت وأسائل فقط ماذا يجب أن أفعل، هل يجب ان أخبر أحد من أقاربي؟، من أستشير؟، ثم كيف سأشرح لهم الأمر، وهل سيصدقني أحد وما إلى ذلك...، ولكن اهم سؤال شغلني هو "لماذا حدث ذلك؟" ... على الفور إعتقدت بأن الممارسات التي كنت أقوم بها في ذلك الوقت هي السبب، لذا توقفت تماماً عن التأمل وعن تمارين الإسترخاء، عن هرم النور، وعن تحريك الطاقة أو محاولة حتى الإسترخاء والصمت العقلي، تجنبت حتى العزلة أو الجلوس وحيداً، وإعتقدت في مرحلة ما بأن إفراغ عقلي من أي فكرة هو ما صنع حيز تمكن "العفريت" به من الدخول إليّ والعيش داخل عقلي!، فوراً إستخدمت مهارتي في القراءة لجمع المعرفة من كل الكتب التي تتحدث عن المس الجن والعفريت وكل ما يتعلق بهذا العالم "الخفي"، ولم يكن ذلك صعباً نظراً لكثرة هذه الكتب، بل بالفعل كان في منزلنا كتابين أو ثلاثة من هذا الصنف، وفي مكتبة المدرسة العشرات، أما في المكتبة العامة فبالمنات!، فالبشر على ما يبدو يحبون كثرة الكلام في هذه الأشياء، أمضيت الوقت في قراءة هذه الكتب بإهتمام شديد ودراسة متفحصه كما أفعل مع كتب الفيزياء النظرية، فأخذ الملاحظات وأكتب ذلك الحديث أو تلك العبارة التي تدعي بأنها تطرد العفريت أو تلك المعلومة التي قد تساعد على فهم سبب المشكلة وهكذا، حدث خلال هذه الفترة تطور مهم، فمرة قرأت في واحدة من هذه الكتب بأن الجني يتحدث مع الضحية أو الشخص الممسوس، فتساءلت لما لم يحدثني بعد بأي كلمة؟، ولكن بالفعل بعد بضعة أيام بدأ العفريت بالحديث!، فعندما أفكر بعمق في شيء ما كان يأتيني صوت من داخل عقلي يحمل نبرة غضب فيقول أشياء مثل "إخرس" أو "صوت لضحك هستيري" و ما شابه، فأتوقف تماماً من الصدمة ويسود الصمت وأحاول الإستماع ولكن لا أسمع شيء آخر، كلما تعمق أكثر في التعرف على عوالم هذه المخلوقات الغامضة وصفاتها، كلما أدركت حجم مصيبيتي، في أحد الكتب

هناك تصنيف لجني علوي وآخر سفلي وآخر ناري وماشابه، وهناك وصف دقيق لكل الأعراض التي يشعر بها الشخص عند المس، وفي أحد الكتب التي كانت من الثمانينات تقريباً وجدت شرح لنفس حالتي تماماً!، الإستيقاظ في منتصف الليل مشلولاً عاجزاً عن الحركة والكلام، شعور بثقل شديد على الصدر ورؤية كائن مخيف، ورد في الكتاب بأن الشيطان المسبب لهذه الظاهرة يدعى الجاثوم، عندها عرفت أين أبحث، كرست وقت طويل في معرفة ما هو الجاثوم وما أعراضه والأهم كيف يمكن علاجه؟؟؟، من الأعراض التي قرأت عنها هي أن الشخص الممسوس يصبح معرض عن الصلاة والدين بشكل عام هذا ما فسرتة بتكاسلي عن الصلاة في تلك الفترة، وأحياناً كنت أستمع القرآن فأشعر بضيق شديد، قرأت أيضاً بأن الممسوس قد يتحرك بدون إرادة منه ويشعر بتعب وصداع وغياب للطاقة، وهذا أيضاً ما بدأت أشعر به، ولكنني شككت قليلاً بمسألة "الحركة اللاإرادية" بما تبقى لي من عقلانية، ولكن أيضاً حملت الأيام لي مفاجأة من العيار الثقيل، ففي إحدى المرآت كنت ممسكاً بكوب ماء، وفجأة سمعت في رأسي نفس الصوت الخاص بالعفريت ولكنه صرخ بكلمة لم أفهم معناها وقيل أن أستوعب اي شيء تحركت يدي وحدها وألقت الكوب! فذب الفزع في قلبي، جربت عندها كل شيء، قراءة القرآن لساعات طويلة كل ليلة، الصلاة في وقتها، وقراءة الرقبة الشرعية، وكل العلاجات المذكورة في الكتب، ولكن الأعراض إستمرت وخاصة التعب والوسوسة، بدأت في مشاهدت مقاطع الفيديو حيث يتميل الناس ويصرخون ويبدأ "الشيخ" بقراءة آيات أو قول كلمات، فيزيد الصراخ والحركة بطريقة هستيرية وأحياناً ينطق العفريت وبصوت غريب ومخيف ويقول كلمات بلغات غير مفهومة، وأحياناً يتحرك الممسوس بقوة هائلة مقاوماً كل هؤلاء الذين يحاولون إمساكه، كل ما رأيته خلال تلك الفيديوهات أكدت بأن كل ما يدور حولي وداخلي هو حقيقي تماماً وأن نهايتي الطبيعية هي على يد هذا الشيخ أو رجل الدين يقرأ علي القرآن ويضربني بعصاته الغليظة، وأخذت أتخيل هذه النهاية وأنه لابد منها، وأن علي أن أصارح والدي وأن نبحث عن معالج قبل أن تتفاقم حالتي!، لم أكن في ذلك الوقت قد بلغت الرابعة أو الخامسة عشر من العمر وكان هذا كثير للغاية، عشت في هذا الربع لحوالي ثلاث شهور تقريباً، خلال هذه الشهور تكرر ظهور الجاثوم مرتين، في إحدى المرآت إستيقظت مشلولاً مرة أخرى ولكن لم أجد شيء بل شعرت فقط بأنني مراقب، وسمعت العديد من الأصوات الغريبة والحضور، وقلت في نفسي كيف أتعرض لمس آخر وفي داخلي عفريت من الأساس!، ولكنني قرأت في أحد الكتب الخاصة بالمس بأن يمكن أن يعيش داخل الإنسان ليس جني واحد ولا إثنين بل يمكن أن يصل العدد إلى عشرين!، وأنه إذا لم يتم علاج المس الأول فإن فرصة أن يدخل الثاني والثالث مضاعفة وهكذا، ولم يتأخر الدخول الثاني، فقد إستغرق الأمر إسبوع أو إثنين ليحصل الجاثوم الثالث، وهذه المرة كانت مختلفة نهائياً لأنني بالفعل رأيت الجاثوم كما أرى نفسي في المرأة، كان كائن ضخم كثيف الشعر وله أذن طويلة، وكان يقف على صدري بطريقة مؤلمة، مما أفقدني الوعي وإستيقظت مع ذكريات مشوهة عن التجربة ولكنني أيقنت أن "العفريت" الثاني أو الثالث قد دخل! وأن المسألة هي مسألة وقت قبل أن يدخل الرابع ومن يليه، بعدها لا أدري أصبت بنوع من البلادة وعدم الإكتراث... كان تخبر شخص بأنه سيموت غداً أو بعد غد... ولا أعرف لما أصبحت هكذا، فقط قلت في نفسي لما لا أقبل بالطبيعة الشيطانية التي دخلتني وربما قدرتي كان يضمن أن يصبح جزء من حياتي في الظلمات، لذا قررت فهم "العفاريت" التي دخلت إليّ وحتى عقد صفقات معها ووصل بي الأمر إلى محاولة تعلم السحر، وبالطبع وجدت ما يكفي من الكتب المليئة بالطلامس والأشياء السخيفة، فقط إعتقدت بأنها النهاية، بأنني سأصبح ساحر أو ما شابه، لذا توقفت عن قراءة كل الكتب سواء الدينية أو غيرها، وأصبحت متحمساً لتجربة الأشياء الغريبة، وغير مبالي بأي نوع من النظام في الحياة، وفي أحد الأيام وبينما أنا جالس أشاهد الأخبار مع والدي قبل النوم، ذكرت النشرة خبر علمي يتحدث عن دراسة العلماء اليابانيين لنوع من إضطرابات النوم والذي يسبب الشلل وهلوسات مخيفة عند الإستيقاظ!، وأن إسم هذا المرض أو الحالة هي "الشلل الليلي"، على الفور جلست على الحاسوب أبحث بين مواقع الإنترنت عن أي كتب أو مراجع في الشلل الليلي، بحث حتى في المراجع الأجنبية، ولعل جزء كبير من قدرتي على الترجمة إكتسبته من تلك المرحلة، وعندما تأكدت بأن هذا الإضطراب في النوم موجود فعلاً وله نفس الأعراض المرافقة لي، فجأة وقيل أن أسمع أو أعرف التفسير العلمي الدقيق والذي كان ينتظر الترجمة إختفت كل أعراض الجاثوم، فلم أعد أشعر بالتعب، وقراءة القرآن لم تجعلني أهتز يميناً وشمالاً، لم أعد أسمع أي هلوسات في رأسي، والأهم لم يتحرك لي طرف لإرادياً منذ تلك اللحظة، كنت في ذلك الوقت شاباً يثق بالعلم، وبمجرد سماعي بأن شيء ما درس علماً وأثبت بأنه موجود فإنني أثق تماماً بالنتيجة ولا أجادل وأبني عليها كل يقيني.

## التحليل للتجربة

في البداية هذا دليل بأن الشيوخ أو رجال الدين يعتبرون بأن الجاثوم نوع من الشياطين والمس:

شيخ ينسب حالة الشلل الليلي لشياطين و عفاريت

<http://www.youtube.com/watch?v=BSU4dBf6Rqw>

وهذا ما قد تبدو عليه الحالة:

<http://www.youtube.com/watch?v=qUPFpleHDHc>

لا اعرف من أين أبدأ في هذا الموضوع وإلى أي مدى أنقل مستوى الشرح، ولكن أحب أن أبقيه مفهوماً للغالبية العظمى من القارئ، لنبدأ في تفسير الشلل الليلي؟ كيف يمكن أن تستيقظ وأنت مشلول تماماً، في الحقيقة إتضح بأن شلل الجسد أثناء



النوم حالة طبيعية تماماً، العقل يفصل روابطه مع الجسد أثناء النوم حتى لا يتحرك إذا رأيت حلمًا يتضمن حركة ما، كأن ترى في المنام أنك تركض فتنهض من السرير وتركض أثناء النوم مما قد يؤديك، هذه الآلية العقلية غير متطورة بما يكفي لدى بعض الحيوانات الأخرى مثل القطط والكلاب والتي أصبحت ترى الأحلام ربما بسبب تطورها الاجتماعي الناتج عن الإختلاط بالبشر، فعدما يرى الكلب حلمًا فإن جسده يتحرك وكأنه يختبر الأمر في الواقع حسب درجة وضوح الحلم وقد تؤدي هذه الحركة إلى إستيقاظ الحيوان كما في هذا الفيديو.

فيديو لحيوان يتحرك أثناء الحلم

<http://www.youtube.com/watch?v=Y2QMVY1hDs4&NR=1>

لقد إكتشف العلماء أنه إذا تم إيقاظ الناس بسرعة فإنهم يختبرن الشلل لبضعة ثواني قبل الإستيقاظ، وهنا أمكن دراسة الشلل الليلي بشكل أفضل عن طريق إيقاظ الناس بصوت سريع و مراقبة الدماغ أثناء الحالة مما ساعد تقريباً على حل معظم الأشياء الغامضة خلالها، لتحدث الآن عن الأصوات التي تسمع عند التجربة والتي في الحقيقة أغفلت ذكرها لأنني كنت مشغول بالصراع مع "الجاثوم" ولم اركز عليها كثيراً، ولكنني بالفعل كنت أسمع الطنين... نفس الطنين الذي إختبرته في ممارساتي السابقة قبل النوم، كنت أسمعها خلال تجربة الجاثوم ولكن بشكل أقوى بكثير، ذلك أيضاً يشمل شعور الكهرباء والإهتزازات وأيضاً الشعور بالتحرك من المكان! وأصوات غريبة تبدو فضائية، كل ذلك كان يحدث بالتزامن مع إقتراب الجاثوم ودخوله إلى الجسد، إن صوت الطنين سبق أن فسرناه في التجارب السابقة بأنه إهتزاز لعظمت الأذن الداخلية، وهذا بالفعل ما وجده العلماء عند دراسة جسم الإنسان خلال هذه الحالة، ولكن ما تفسير الجاثوم نفسه؟، والخوف والشعور بأنك مراقب خلال هذه الحالة؟، لاحظ العلماء نشاط غريب في العقل خلال التجربة لجزء في الدماغ يعرف ب amygdale هذا الجزء مسؤول عن الخوف وهو ينشط بشدة خلال مرحلة الشلل الليلي، وهذا ما يفسر معظم الهلوسات التي تشاهد خلال هذه الفترة، ولأن العقل لا يعرف بأن الجسد إستيقظ فإنه يبقى في مرحلة الأحلام، ما يعني بأن الهلوسات التي تراها هي حقيقية تماماً لأن عقلك في هذه الحالة لا يعرف بأنه مسيقظ ويظن بأنه مازال يحلم، وهذه نقطة سأحدث عنها لاحقاً بالتفصيل عندما نتطرق إلى الواقعية في العقل، ولكن كيف يمكن رؤية هلوسة الجاثوم أمام عينيك!، ببساطة كما تراه في حلم!، والذي يؤكد بان الجاثوم هو كائن خرافي هو ببساطة تنوع فصيلة "الجاثوميات"، ففي اليابان لا يشاهدون الجاثوم الذي نراه، بل جاثومهم عبارة عن امرأة ذات بشرة شبحية وشعر أسود طويل تتجول خلال الغرفة قبل أن تحاول خنق الصحية هل تذكر فلم "The Grudge"؟، في الولايات المتحدة وأمريكا الشمالية يصف الناس الجاثوم وكأنه مخلوق فضائي يقوم بخطفهم وإجراء إختبارات عليهم وهذا مرتبط بتاريخ ظهور الحصون الطائرة هناك في فترة الخمسينات والستينات، وفي الدول الأفريقية خاصة شرق أفريقيا لديهم كائن أسطوري يشبه الخفاش وله عين واحدة يسمونه "popobawa" ولا أجيد لفظه بالعربية، وفي أوروبا خلال العصور الوسطى كان لديهم نمطين للجاثوم، إما العفريت، وهو قريب جداً إلى الجاثوم الإسلامي الذي نعرفه "بالجن" وجاثوم آخر عبارة عن ساحرة مرعبة تجثم على صدور النساء العذارى، ولكن دقيقة.... ماذا يعني كل ذلك؟!، بالنسبة إلى النظرة العقلانية فإن الجاثوم ما هو إلا تجسيد للمخاوف التي يشعر خلالها الضحية بالمخاوف الشائعة في مجتمعه وثقافته الخاصة أو المعتقدات التي يؤمن بها كمصدر للخوف، ما هو أكثر شيء تخاف منه بالفعل؟!، هذا هو ما سنتشاهده خلال الشلل الليلي أو "الجاثوم"، هناك بعض النقاط التي تحتاج إلى



المزيد من التفسير والشرح؟ الوسوسة... الحركة اللاإرادية والتي إعتبرتها دلائل قاطعة على المس كوني قرأتها في كتب قديمة لم أتطلع عليها سابقاً، الحل في هذه المسألة يكمن في الكلمات الأخيرة "لم أتطلع عليها سابقاً"، لاحظ جيداً أنه خلال تجاربي لم تظهر أي أعراض كالوسوسة... الحركة اللاإرادية إلا بعدما قرأتها فعلاً في الكتب، وعندها بدأت في الظهور فعلياً، لم أفهم الأمر بوضوح سوى عند دراسة التنويم المغناطيسي بعد عدة سنوات، إن التنويم المغناطيسي ما هو إلا زرع فكرة في العقل الباطن للشخص المنوم، ويستخدم لذلك أدوات لتثبيت الإنتباه والولوج إلى اللاوعي كتحريك شيء لامع أو إصدار صوت مفاجئ أو نظرة قوية بالعين، أو ببساطة يطلب من الشخص الإسترخاء العميق، وعندها يمكن أن يخاطب المنوم اللاوعي الخاص بالشخص ويدخل له فكرة معينة، واللاوعي لدينا لا يجادل ولا يفكر فهذه وظيفة الوعي، والفكرة التي تصل إلى هناك يتم تنفيذها على الفور، هذه العملية تظهر بظهور بشكل بطيء أيضاً خلال التربية والتعليم منذ الطفولة، لأن الأطفال لا يمتلكون أي دفاعات واعية ضد البرمجة الثقافية أو الدينية من قبل الوالدين، وهذا من وجهة نظر تطويرية مفيد للغاية في حفظ الطفل، تخيل بأن الطفل سيفحص كل معلومة تقال له من قبل والديه ك"لا تسبح في البركة هناك تمساح قد يأكلك" بطريقة علمية، عندها فالطفل ميت لا محالة، لذا فالطفل يقبل بشكل غريزي كل ما يقال له من قبل والديه أو المجتمع كنوع من البرمجة العصبية والتنويم المغناطيسي طويل الأمد نابع من الثقة العمياء، أنت الآن وفي هذه اللحظة مجرد خاضع لهذا التأثير بحيث انه بإمكانك معرفة أي الأشياء التي قد تعجبك وأيها التي قد تستفزك بناءً على دراسة الثقافة التي برمجت في عقلك، هذا هو السبب مثلاً في إعتقاد الكثير من الناس حول نظرية المؤامرة، ببساطة أنت تسمع هذا التفاهات منذ ولادتك ومع الوقت كما يقول أدولف هيتلر: "الكذبة تصبح حقيقة بكثرة ترديدها"، فأنت في النهاية تقبل بوجود نظرية المؤامرة كحقيقة لا تقبل أي شك أو فحص بل هي لك ساطعة كالشمس في منتصف الظهيرة، مع أنك بالفعل لا أنت ولا غيرك يعرف تماماً حقيقة الأمر، إلى أي مدى يمكن أي يصل الأمر؟ ليس هناك مدى معروف، هذا يذكرني بما حصل عند إكتشاف عظام الديناصورات لأول مرة وعند قياس عمرها والذي ثبت أنه يتعدى مئات الملايين من السنين وقد بذلك قصة الخلق الواردة في الإنجيل والتي تزعم بأن عمر الأرض ١٠٠٠ سنة فقط، عندها وصل بالبعض من رجال الدين في مرحلة ما بعد "الإنكار" إلى مرحلة "الهلوسة" فقالوا: نعم العظام حقيقية تماماً... ولكن الله قادر على فعلها... على وضع عظام قديمة في تربة حديثة فقط لإضلال الزنادقة والملحدين!، هؤلاء الذين يساقون كالخراف وراء معتقداتهم إلى درجة العمى مستعدون للعيش في وهم جميل بدلاً من البقاء في الحقيقة المرة، في تجربة للتنويم المغناطيسي، تم الإيحاء لشخص بأن ضوء الغرفة ساطع للغاية، وعند إفاقته من التنويم أخذ يتضابق من إضاءة الغرفة وينتدمر مع أن الإضاءة كانت خفيفة وفي النهاية نهض وأغلق الأضواء، أمثلة مضحك كثيرة حصلت في التجارب الأولى للتنويم المغناطيسي والذي أصبح الآن علماً يدرس في أرقى الجامعات، فكان الناس في التجارب الأولى يدفعون إلى الغناء أو الرقص أو الرسم أو حتى رؤية أشياء غير موجودة فقط بقوة الإيحاء أثناء التويم المغناطيسي، وهذا مجال كبير لا يمكنني تغطيته الآن، ولكن أحب أن ألفت نظرك إلى القوة الكبيرة التي يمتلكها اللاوعي والإعتقادات الشخصية والتي تجعلها قادرة نظرياً على تحويل أي فكرة إلى حقيقة تراها تماماً أمامك دون قدرة على رؤية الحقيقة وراءها، وكلما إرتبطت الفكرة بمشاعر أقوى كلما كان لها تأثير أكبر، أي أن العقل الباطن يحولها إلى حقائق دامغة قادرة على القيام بتأثيرات حقيقية على العقل والجسد حتى!، والخيال سنتحدث عنه بالتفصيل في موضع آخر، إن مشاعر كالحزن والخوف هي من بين أقوى المشاعر، خاصة الخوف، هو ما يجعلك ترى جذع الشجرة في الليل كوحش أو تسمع صوت طرق خفيف فتعتقد بأن أشباح ما تتحرك في الغرفة، بل حتى هناك ما يسمى المرض الوهمي / وسواس المرض Hypochondriasis وهو من إسمه وهم يتحول إلى مرض حقيقي يدمر الجسد والعقل فقط لأن صاحبه مقتنع به بدوافع الخوف التي تسحب الفكرة عميقاً نحو اللاوعي والذي عندها يقوم بفعل دوره الطبيعي "التنفيذ"، ربما سمعت شيئاً عن قوة العقل الباطن عند القراءة أو الإستماع إلى مواد لها علاقة بالبرمجة العصبية وهي من المجالات التي تستغل قوة الإيحاء والمؤكدات في توجيه العقل الباطن لخدمة مصالحنا ونجاحنا اليومي، ولكن في الغالب لا ندرك القوة الحقيقية للعقل الباطن سوى في مواقف معينة ونادرة، إذا كان الإعتقاد بهذه القوة قادراً على جعل الوهم حقيقة! فكيف أعرف بأن جميع إعتقاداتي الأخرى ليست سوى أوهام تصبح بفضل قوة إعتقاد عقلي بها حقيقة أراها في حياتي اليومية؟، هل تصدق بأن ميكانيكا الكم في الفيزياء النظرية تدعم هذا المبدأ المجنون!، وهو ما تم تطويره إلى "مبدأ الشك" حيث يلعب العقل دور حقيقي وليس مجازي في صنع الحقيقي، ولكننا هنا لن ندخل في حقل التأثير على الحقيقية ولكن أحب أن أشير بوجود حقيقي لمثل هذا التأثير، خاصة في مجال الأحلام الواضحة ولكن في مستويات متقدمة كما يذكر الكاتب Robert Waggoner في كتابه *Lucid Dreaming Gateway to the Inner Self* والذي أنصح أي مهتم بمجال الأحلام الواضحة بقراءته، وقد يختلط على البعض العلاقة بين الأحلام الواضحة والإسقاط النجمي وهما تقريباً نفس الشيء من حيث المبدأ، ولدنيا في الإسقاط النجمي مبدأ مشابه للعبث بطبيعة الواقعية الذي يحصل خلال الأحلام الواضحة، فمثلاً يمكن لشخص ممارسة العلاج بالطاقة لشخص آخر خارج الجسد وعندها فإن تأثير العلاج يحدث في العالم الحقيقي، مع الوقت يكتشف المسقطون النجميين أو من يختبرون الأحلام الواضحة بأنه ليس هناك عالم حقيقي من الأساس، بل عوالم عديدة موجودة في نفس المكان والزمان، هذا ما يجلب إلى ذهني ما تحدثت عنه قبل قليل، أنت تعتقد بانك منفصل تماماً عن هذا البعد الذي توجد فيه

الأفكار والتخيلات والمشاعر، حقاً، أنت لا تستطيع القيام بأي شيء دون أن تفكر به ولو بثانية قبل فعله، إن الأفكار هي التي تصنع العالم حولنا ولسنا من يصنعها، كل شيء موجود الآن في هذا العالم قام الإنسان ببنائه أو التأثير عليه منبعه العالم الأثيري حيث الأفكار والمشاعر والتخيلات.

لنعد الآن إلى الإعتقاد والمعتقدات، كما ذكرت سابقاً فالإنسان أول ما يولد يعتمد في الأساس على الإعتقاد وخاصة الإعتقادات التي يحصل عليها من الوالدين، وهي التي تشكل العالم من حوله، وهذا مهم للغاية، وذكرت كم من المفيد للطفل أن يتبع كل ما يقال له كـ. "لا تقترب من البركة يمكن أن تغرق" أو "لا تعبت بأعواد الثقاب وإلا حرقت نفسك"، أو "لا تأكل كثيراً من الحلويات وإلا أذيت أسنانك"، لذا فالإعتقاد هو المرحلة الأولى والرئيسية لنجاة الطفل وتكيفه مع العالم الخارجي، الإعتقاد هو حرفياً "عملية من اللاتفكير" فهو عبارة عن القبول بما يقال على أنه الحقيقة المطلقة والتي لا تقبل الشك، إن العلم هو شيء مختلف تماماً عن الإعتقاد، العلم مبني على الشك ولا تعتبر جملة علمية صحيحة لأن الكثير من الناس يرددونها أو لأن شخص ما قالها، وهذا ما يجعل العلم من أقوى الأدوات المستخدمة للوصول إلى المعرفة، فإذا لم يعجبك ما يقوله عالم إذهب و أعد التجربة التي قام بها، لذا فالعلم في الأساس يعمل على هدم الإعتقادات التي لا دليل مادي ومنطقي عليها، وأريد هنا أن أوضح هذه الفكرة لأنه وجدت بأن العديد من الأفراد لديهم فكرة خاطئة عن العلم بأنه يحمل نوع من "الترجيحية" أو أن الحقائق العلمية متغيرة وماشابه، أو أن العلماء يختلفون في قضية علمية فينقسم العلم إلى قسمين حينها، والحقيقة أنه لا خلاف حقيقي بين العلماء عند إعلان حقيقة علمية، فوراً إذا ما ثبت أن نظرية ما خاطئة بدليل علمي صحيح فإنه يتم طرح النظرية تماماً كما حصل لـ "نظرية الأثير مثلاً" فلا وجود اليوم لعالم فيزياء واحد يعتقد بهذه النظرية، إن من يختلفون حقاً هم الفلاسفة ورجال الدين، لأن المادة التي يعملون عليها هي الإعتقادات والتي هي أشياء لا مادية ولا أدلة مادية عليها، إن اليقين هو المرحلة الأخيرة نحو الحقيقة، وهو أن ترى الحقيقة أمامك تماماً، إذا أردت أن أشبه الأمر بشكل مبسط، فيمكنني طرح هذا المثال، تخيل بأن رجل ما شاهد غروب الشمس، وحدث ذلك في نفسه الكثير من المشاعر والأحاسيس كتجربة حية، الآن لو أراد العودة إلى المنزل و وصف ما شاهده من غروب فإنه من المحال أن تنتقل التجربة كما هي، بل كل واحد من أطفاله سيلقي على التجربة معتقداته الشخصية لما قد يرى أنه غروب للشمس، فبذلك لن يصل إلى التجربة الحقيقية التي وصل لها الشخص الأول.

هكذا الأمر كان بالنسبة لي، فقد بدأت بمرحلة الإعتقاد والتي إنعكست على التجربة وتم تغذيتها بالخوف والجهل الناتج عن غرابة الموقف، هذه المخاوف هي التي تترجم إلى ما تراه من هلوسات مرعبة خلال الجاثوم، بل حتى خلال تجارب الإسقاط النجمي ككل، هذا ما يمكن تسميته مفهوم "التجسيد الأثيري" ففي الفضاء الأثيري لديك القدرة على تحويل وتغير المادة التي يتكون منها الفضاء حولك، هناك أمثلة وتطبيقات لا تحصى حول هذا المبدأ ذكر الكثير منها في كتاب روبرت بروس "الديناميكا الأثيرية"، من هذه التطبيقات إنتاج كرات الطاقة أو حتى الأسلحة والتي تستخدم في الحروب الأثيرية، فمثلاً خارج الجسد بمجرد أن تتخيل سيف في يدك فإنه يظهر فوراً، وبمجرد أن تتخيل مكان ما فإنك تذهب إليه أو بالأحرى هو من يذهب إليك، لا شيء مستحيل في البعد الأثيري، في العالم الحقيقي هناك حاجز صلب بين عالم الخيال وعالم الحقيقة، قد تراودك فكرة معينة وتحاول ترجمتها إلى واقع ولكنها قد لا تكون بنفس جودة وجمال التخيل الذي راودك، في الفضاء الأثيري أنت تتفاعل مع الفكرة كوجود وليس هناك فاصل بين تخيل الفكرة وظهورها، التفسير العلمي للجاثوم لا بأس به، ولكنه يغفل الكثير من الجوانب الروحية في التجربة، هناك تفاعلات الطاقة الشديدة وهناك أيضاً الجسم الأزرق الذي شاهدته في التجربة الأولى، والأهم لماذا في الأساس يحصل الإستيقاظ في منتصف الليل؟، كان على جميع هذه الأسئلة أن تنتظر حتى سنة ٢٠٠٦ تقريباً في ذلك الوقت كنت قد تعلمت كيفية الخروج من الجسد بشكل صحيح و أمضيت الكثير من الوقت في دراسة مسألة الشلل الليلي بالتجربة المباشرة، على عكس المتوقع فإن الجسد الأثيري ليس الجسد الوحيد غير المرئي لدينا هناك تقريباً ٤ أجساد تعمل معاً من بينها الجسد النجمي وهو الذي يصل إلى الأبعاد النجمية البعيدة، هناك أيضاً جسد "الزمن الفعلي"، والمميز في الأمر أن كل جسد يمتلك نسخة مستقلة من الذكريات والوعي، كانت الخطة أن أقوم خلال الشلل الليلي بمحاولة الخروج من الجسد لرؤية الجاثوم أو على الأقل التأكد إن كان له وجود أثيري أو أنه مجرد ترجمة لطاقة الخوف والتي تتشكل بفعل خاصية "التجسيد الأثيري" إلى مخلوق مرعب يتماشى مع ما يعتقد الشخص بأن شيء "مرعب" من الناحية الثقافية أو الدينية، بدأ الأمر كالعادة بالإستيقاظ مشلولاً إستغرقتني الأمر ثواني بسيطة لأتذكر المهمة وأقوم بالفعل بمحاولة الخروج، لم أستطع القيام بالإنفصال بشكل جيد ربما بسبب تفاعلات الطاقة العالية، ظل الجزء الأسفل من جسدي الأثيري عالقاً وأصبحت أطفو فقط وأنظر إلى الفضاء أمامي، كنت أعرف ضرورة إتمام الإنفصال لأن الجسد الأثيري يتم سحبه بسرعة إذا لم يبتعد مسافة كافية عن الجسد الحقيقي، وبينما أنا مشغول في محاولاتني البائسة للخروج شعر بتفاعلات طاقة عالية جداً ونظرت أمامي لأرى جسد أثيري آخر أزرق اللون ويبدو نائماً يتحرك بسرعة ليصطدم بي وندخل نحن الإثنين معاً إلى الجسد الحقيقي....

أعرف أنه من الغريب وصف الأمر بهذه الطريقة، لكن هذا ما يحدث خلال الجاثوم أو الشلل الليلي، أثناء النوم نقوم بالإسقاط النجمي بشكل طبيعي، وهنا أتحدث عن الجسد النجمي أعلى أجساد الطاقة في التردد، في حالات نادرة عندما

تمتلك طاقة عالية" وهذا هو السبب في حصول الجاثوم أثناء شهر رمضان بكثرة " فإن من يخرج من الأجساد الأثيرية ليس جسد الزمن الفعلي بل الجسد النجمي، بمعنى أنه يتم إسقاط نجمي نحو الأبعاد الأثيرية فوراً، عند عودة الجسد النجمي "عالي الطاقة" فإنه يعمل على تنبيه الشاكرات وحركتها بسرعة مما يعمل على إيقاظ الشخص ضمن مرحلة عميقة في النوم والتي يفترض أن لا يستيقظ فيها العقل، هنا يظهر الفرق بين الأفراد، الأشخاص القادرون على رؤية الهالات سيرون الجسد النجمي باللون الأزرق وهو عائد إلى الجسد الفيزيائي محاولاً الدخول إليه، طبعاً إذا إرتعبوا في ذلك الوقت فإن الجسد النجمي سيتغير شكله مبدأً "التجسيد الأثيري" ليصبح بهيئة الوحش الجاثومي الأسطوري بالطبع، وهذا ما سيجعل عودة الجسد النجمي درامية ومرعبة، ولكن لو حافظت على هدونك التام فسترى الجسد النجمي أزرق وجميل ويدخل إلى الجسد الحقيقي دون مشاكل، إن المشكلة ليست في بك "في الجسد الحقيقي" بل بك في "الجسد النجمي"، في العادة الجسد النجمي يكون نائم في الخارج، ولكن أحياناً الصراع الذي يحصل عندما يحاول العودة إلى الجسد الحقيقي هي ما تؤدي إلى إستيقاظه وعندها تتعدد الأمور كثيراً، هل تعتقد حقاً أنك شخص واحد؟، أنت تمتلك داخلك عدة شخصيات، في المنزل لديك شخصية معينة، في العمل لديك شخصية أخرى، عند التواجد مع شخص تحبه تمتلك شخصية أخرى وهكذا، هذا الانفصال في الذات لا يحصل سوى بعد مرحلة النضج، في الطفولة ليس لدينا سوى شخصية واحدة، لأن عقولنا لم تطور بعد مفهوم "التصارع مع الذات"، في المرة القادمة التي تتصارع أفكارك معاً أو بالأحرى الشخصيات التي داخلك وتصيبك بالحيرة لاحظ هذا التقسيم، أنت تولد كفرد واحد ولكن يمكن أن تموت كشخصين، وكل شخصية قد تكون مختلفة تماماً عن الشخصية الأخرى، والأرجح أنك سوف تموت بعدد أكبر من الشخصيات، فقد تولد كفرد وتموت كعشدة كبير من الأشخاص، أنت لا تعرف حقاً من أنت، عندما نتحدث عن الأجساد الأثيرية فإن لذلك مفهوم مشابه ولكن مع قليل من التغير، فالأجساد الأثيرية تمثل طبقات مختلفة من وجودك ووعيك، وليست شيء غريب عنك، أنت فقط غير واعي بها الآن، دائماً أحب أن أنصح الأشخاص المقبلين على تجارب الإسقاط النجمي بأن يتخلوا انفسهم كشخصين يعيشان معاً، الجسد الحقيقي والجسد الأثيري، بالطبع فالعدد أعلى من ذلك، ولكن هذا جيد كبدائية، أن تحاول مد وعيك إلى أولى الأجساد الخفية داخلك، ذلك الجسد الذي يعد مركبة لوعيك خلال الإسقاط النجمي في الزمن الفعلي وخلال الأحلام، كما انه أولى الأجساد التي تخرج خلال تجربة الإقتراب من الموت، هذا الجسد ليس من المستحيل رؤيته كما أنه شديد الإرتباط بالمشاعر والأفكار والأحاسيس التي ترافقك في الجسد المادي، تم تسجيل حالات يكون فيها هذا الجسد في نفس وضعية الجسد المادي قبل الموت، فمثلاً لو كان شخص يحتضر ويتألم وكان الألم شديداً، فإنه قد يموت دون أن يعلم ويفصل جسده الأثيري وهو لا يزال يتألم ويعتقد أنه لم يموت بعد، ويتساءل لما الأشخاص حوله يتجاهلونه، وهذا ربما هو السبب في ظاهرة الأشباح، لم أرى في حياتي شبح بالمعنى الحرفي، ولكن خلال إحدى تجاربي في الإسقاط النجمي رأيت جسد أثيري لقطعة وكانت تسير على الطريق وهي لا تعلم أنها نائمة الآن، عندما حاولت الإمساك بجسدها الأثيري حاولت الهرب وكانت متفاجئة من قدرتي على الطيران والحركة السريعة نحوها، وعندما أمسكتها حاولت عضي، وكان هذا مؤلم بشكل كبير، الحديث عن طبيعة هذه الأجساد الأربعة والتي يقال بأن عددها الحقيقي سبعة طويل، وسأتحدث عنها في التجارب اللاحقة.

لنعد الآن إلى الزمن حيث تعرفت على الجاثوم من الناحية العلمية، ساعدتني النظرة الجديدة على التغلب على الخوف الواعي، ولكنني لم أعد إلى التأمل أو محاولة الإسترخاء مجدداً وصممت على دراسة كل تلك الأشياء بطريقة علمية قبل محاولة القيام بأي شيء بشكل تجريبي، في هذه المرحلة نمت لدي حقد شديد نحو أي إعتقاد أعمى، وإنجذبت نحو منهج التفكير العلمي و التنوير والتفكير الحر بشكل عام، ومن الأشياء الطريفة التي فعلتها في ذلك الوقت هي كتابة "القوانين المئة" التي قررت الإلتزام بها في حياتي، فكنت أكثر من القول أمام زملائي في المدرسة: قانون ١، قانون ٧١، قانون ٥٥ وهكذا، وكل قانون كان عبارة عن حكمة أو مبدأ ومثابه، ببساطة كان كل ذلك نوع من الرغبة في صناعة المعتقدات بدلاً من الإذعان لها دون مبرر، ربما أصف هذه المرحلة بنوع من التهيئة لإستقبال المعرفة الجديدة.

"الإعتقاد الأعمى هو سجن للعقل وحدود لوعيه"

"الإنسان تحت سيطرة من يصنع إعتقاده"

"الحقيقة لا توصف بإعتقاد بل بتجربة"

"لا أؤمن بإعتقاد مبني على الخوف أو الترهيب"

"لا أؤمن بأن الحقيقة تصل عقول بعض الناس بطريق لا يمكن للأخرين إتباعه والوصول إلى نفس الحقيقة"

"لا أؤمن بأن شيء موجود فقط لأنه لا يمكن إثبات عكس ذلك."

"ولا أؤمن بأن شيء ما صحيح لأن الكثير من الناس يعتقدون أنه كذلك"

اعتقدت بأنني أدركت من خلال مبادئ العلمية الطبيعية الحقيقية للمجتمع والثقافة والدين، وما يحصل حولي وما دوري في كل ذلك وفي حياتي، بسبب تجربة الجاثوم صدمة شديدة في نفسي وكأن الأرض من تحتي زالت، كل ما بدا جميلاً ومستقراً وجيداً أصبح الآن قبيحاً ومزرياً ومنحطاً، فأنا لست حراً، أنا مجرد كيس للقمامة يلقي فيها أشخاص معينون فلاسفة علماء ورجال دين أفكارهم الخاصة عن الطبيعة الكون والله ووظيفتي الوحيدة هي قبول تلك الأفكار وكانها لي لأني مجرد كيس قمامة لنفاياتهم الفكرية، كنت أسميها "نفايات" لأنها كذلك، حتى الكلمات هي عديمة المعنى، لو ذكرت لك اللون الأزرق فإنك تفكر بلون أزرق سبق ان شاهدته وليس اللون الأزرق الذي شاهدته أنا والذي قد يختلف في درجة شدته أو غمقه أو الأثر الذي تركه في داخلي، لذا لا يمكن أن يعرف الأعمى معنى الضوء أو اللون، لأنه ببساطة لا توجد في عقله برمجة "تجربة" يمكن له من خلالها فك معنى الكلمات التي يسمعها والتي لا معنى حقيقي لها وليست سوى مفاتيح تطلق إعتقاداتنا ومفاهيمنا الخاصة عن الأشياء لتشكيل صورة في عقولنا عن ما نعتقد بأنه الصورة المطلوبة، في ذلك الوقت دفعت التفكير المنطقي والفلسفي إلى أبعد مدى يمكن لك تصوره، والذي لا يمكن لك تصوره إذا لم تكن لك تجربة سابقة به، بالنسبة لي في ذلك الوقت فالأمر يتجاوز كثيراً ككشف خزعة دينية بطريقة علمية، بل كان بوابة أدركت من خلالها ما كان يجب أن أفهمه منذ زمن بعيد جداً، العالم الذي أراه ما هو إلا إنعكاس لأفكاري ومعتقداتي، واعتقدت بأنه كلما أسرعت في فهم هذه الحقيقة كل ما كان ذلك أفضل، كما اعتقدت بأن الصراع الحقيقي في هذا العالم هو بين رجال الدين والعلم، وبين الخرافة والحقيقة، بين العبودية الفكرية والتتوير، بالطبع لم أحدث الكثير حولي عن طبيعة هذا "التحرر الفكري" لأنه من الصعب أن يفهم ضفدع يعيش في بئر معنى المحيط، فهو سيحاول قياس إتساعه بإتساع البئر الذي يعيش داخله، ببساطة الأمر خارج قدرته على التصور والتفكير، لذا دائماً ما كنت أردد "فكر خارج الصندوق"، وحتى اليوم أعرف الكثير من الأشخاص الذين يتمتعون بقدرة طبيعية على الإسقاط النجمي أو قدرات روحية أخرى ويتهمون بالشعوذة أو السحر أو حتى بالضللال والانحراف فقط لأنهم مختلفون، لهذا حسب رأي تأثير كبير في عدم تنمية قدراتهم الذاتية وتقديرهم لقيمة "اختلافهم" كنوع من التمييز، ولندع إلى الصندوق الذي لازال يعيش فيه الكثير من الناس، فبعضهم أدمن العيش داخل الصندوق إلى درجة "الفوبيا من الخروج"، بالطبع فأنا لا أدعو إلى إلقاء كل المعتقدات والقناعات الشخصية فهذا جنون، جميعنا كأطفال، نحن نحتاج القناعات للبقاء على قيد الحياة، ولكن في مرحلة ما إذا لم ينضج الطفل ويتعلم التفكير بنفسه وتقدير أي القناعات هي الصحيحة وأبها هي السلبية أو الخاطئة فهو على الأرجح سيصبح مجرد نسخة كربونية من والديه أو مجتمعه، وفي الوقت الذي تعتقد بأنك الحقيقة تحت قدميك هي بعيدة كل البعد عنك، هناك جهود حثيثة وتطور جيد للوعي، من كان يجرأ على الحديث عن الإسقاط النجمي أو علوم الطاقة قبل ٥٠ عام؟، وهؤلاء الذين يشعرون بالضيق بسبب قدراتهم روحية لديهم يجب ان يشعروا بالإمتنان لله لأنه خلقهم في هذا العصر المزهر بالوعي والعلم والتكنولوجيا والمفتوح قليلاً على ما هو جديد، كما أن العديد من الناس يختبرون هذه الظاهرة بشكل أكبر كل يوم بسبب تحول كوني سنتحدث عنه لاحقاً، ذكرت روبرت مونروه في كتابه "الرحلات النهائية" بأن عدد المسقطين النجميين في عصره "حوالي ٣٠ سنة في الماضي" كان نحو ٦٠٠٠، واعتقد اليوم أن عددهم بالملايين.

### الإستحواذ الروحي

كثيراً ما يأتي هذا السؤال "هل إذا خرجت من جسدي فإني لن أستطيع العودة أو يتم إحتلال جسدي من قبل روح غريبة"، وجوابي البسيط، لم يتم تسجيل أي حالة على الأقل خلال ١٠٠ سنة الماضية عن عدم قدرة شخص على العودة إلى جسده، وهذا الكلام ينطبق على تجاربي الخاصة أيضاً، وطبعاً كلامي لن يعني الكثير لهؤلاء المتمسكين بقناعة معينة بأن الأمر ممكن، ولن أحاول في يوم من الأيام الإشتباك معهم فلسفياً في مناقشة قناعاتهم الذاتية، ولكن من واقع تجربتي فالجسد لا يترك حاوي أبداً خلال الإسقاط النجمي، نحن نتحدثنا عن أربعة أجساد أثيرية، لذا من المفيد هنا أن أذكرها لأوضح المسألة، الجسد الأول هو الجسد الفيزيائي-المادي-الصلب، الجسد الثاني هو جسد الطاقة الرئيسي، هذا الجسد يبقى بصورة دائمة في داخل الجسد الفيزيائي ولا يخرج أبداً سوى عند الموت، جميع الشاكرات متصلة بهذا الكيان، وهو عالي الطاقة ومنيع للغاية، وحتى المسقطون النجميون لا يعرفون الكثير عنه، الجسد الثالث هو جسد الزمن الفعلي وهو المسؤول عن الخروج في محيط الكون المرئي، إذا خرجت من الجسد ورأيت منزلك أو جسدك وهو ملقى على السرير فهذا يعني بأنك في منطقة الزمن الفعلي الفاصلة بين العالم الحقيقي والأثيري وأن جسدك الأثيري الذي تستخدمه كمركبة لوعيك في ذلك الوقت هو جسد الزمن الفعلي، عند الدخول إلى نطاق العالم والأبعاد الأثيرية فإن يحصل إنفصال جديد من جسد الزمن الفعلي أي إسقاط نجمي ثاني ومن هنا أتت كلمة "إسقاط نجمي"، الإسقاط النجمي الأول ليس بالفعل إسقاط نجمي لأن صاحبه لم يصل بعد إلى أي بعد أثيري، ولم يدخل وعيه إلى الجسد النجمي، ولكن هذا الخطأ شائع لأنه ببساطة الخروج من الجسد يبدو للكثير نهاية الطريق بينما هو في الحقيقة ليس سوى البداية لطريق لا أستطيع رؤية نهايته حتى الآن.

خلال دراسة الجاثوم تعرفت على تجارب الخروج من الجسد من خلال الكثير من الكتب التي كانت تربط بين الظاهرتين، لم أفهم حقاً ما يعنيه الخروج من الجسد في ذلك الوقت، ولكنني كنت أشاهد الكثير من الأفلام حيث يخرج طيف من أجساد الناس التي تحتضر و ما شابه وتخيلت بأن الخروج من الجسد لا يرتبط سوى بالإقتراب من الموت، كما

أنني كنت على قناعة بالتفسير العلمي لهذه الظاهرة وهو "تفاعلات الدماغ العشوائية" والتي تشمل تفاعلات في المناطق المسؤولة عن الحركة مما يسبب إعتقاد الدماغ بأن الجسد يتحرك دون أن يتحرك بالفعل، كما أنني تعلمت الكثير عن الهالة و الطاقة وحاولت باستخدام المعرفة الجديدة تطوير تمارين الإسترخاء التي كنت أقوم بها دون أن أعرف حقاً إلى أين سيقودنا الأمر، من الطريف أن هدفي الأول كان الحصول على قدرة باراسيكلوجية بتحريك الأشياء بقوة العقل لينتهي الأمر بي بحركة العقل نفسه حول الأشياء.



## الجزء الثاني: داخل النظام

### مقدمة الجزء الثاني

الدرب الأزرق هو نظام لإحداث حالة خروج من الجسد بشكل واعٍ، خلال السنوات إطلعت على الكثير من الأنظمة والأساليب في الخروج من الجسد من خلال عشرات الكتب والتسجيلات المرئية والمسموعة، وعند مقارنتها بالأسلوب الذي وصلت به إلى الإسقاط النجمي لأول مرة (راجع التجربة ٥) وجدت بأن هناك الكثير من العناصر المشتركة بين طريقتي وبين العديد من الطرق الأخرى كما أن بعضها إحتوت عناصر إيجابية أضفتها إلى روتيني الخاص في التدريب، وبعض النصائح الهامة، اليوم أتمكن من جمعها كلها في هذا النظام، وهو مناسب جداً لجميع الأعمار وسهل في التطبيق، أناشذك فقط أن تلتزم بكل ما هو منصوص عليه هنا بأكبر قدر ممكن من الدقة والإبتعاد عن كل ما أطلب تجنبه حتى يتحقق لك الأثر المطلوب.

### التحضير

من الأشياء التي يندر أن تجدها في أي نظام للإسقاط النجمي هو مرحلة التحضير، فمعظم الكتب والمراجع تتحدث فوراً عن تقنيات الإسترخاء دون ذكر للتحضير المكاني والنفسي بشكل خاص، التحضير هو الخطوة الأولى التي يجب أن تفكر بها قبل القيام بأي شيء، ولدي تقنيات أساسية لتحضير المكان وتقنيات أخرى للتحضير النفسي والجسدي سأذكرها هنا.

بالنسبة إلى المكان:

الموقع الذي تقوم بالإسقاط النجمي فيه مهم نوعاً ما في بعض الحالات، وعديم الأهمية في حالات أخرى، لكن فعلاً أحب أن تجرّب هذه الخطوات التالية لتجد إن كان لها تأثير إيجابي مهم في تديباتك للإسقاط النجمي، فبعض الأماكن في الغرفة أو المنزل غير مناسبة للممارسة والتدريب على نشاطات روحية، هذا مرتبط إما بطاقة المكان، أي أن الطريقة التي تتدفق بها الطاقة في الموقع لا تساعد على الإسقاط النجمي، أو أن هناك تلوث طاقي في المكان يجب إزالته، سنقوم هنا بعلاج المشكلتين معاً، بالنسبة إلى الموقع المناسب للإسقاط النجمي حسب تتدفق الطاقة:

هناك علم يدعى الفونج شوي "Feng Shui" علم دراسة طاقة المكان، وهو علم صيني قديم يزعم الصينيون بأن ترتيب الأثاث في المنزل بطريقة معينة يسمح للنشي بالتدفق بطريقة أفضل مما يساعد في جعل المنزل مريحاً وجاذباً للطاقت الإيجابية أو حتى المال والثروة والعلاقات السعيدة، ووضع الأثاث وترتيب المنزل بالفونج شوي يحتاج إلى معرفة بهذا العلم وبوصلة، ويمكن بهذا العلم معرفة أكثر مناطق المنزل طاقة و مناسبة لتدريب الإسقاط النجمي، وهو يقابل أفضل مناطق المنزل للصلاة أو العبادة، إذا لم يتوفر لك معرفة بالفونج شوي يمكن أن تجرّب حيلة بسيطة أستخدمها منذ زمن لأعرف أكثر زوايا الغرفة طاقة أو تدفقاً للطاقة، وذلك عن طريق النوم في كل زاوية وملاحظة طبيعة الأحلام هناك، الأحلام مرتبطة بالطاقة، فلو كان تدفق الأحلام في المكان غير مناسب أو سلبى فلن ترى أي أحلام أو سترى الكوابيس، أما الزوايا المناسبة للإسقاط النجمي فسترى فيها أحلام واضحة وجميلة أو على الأقل تتذكر بأنك شاهدت حلم ما، عندها إتخذ تلك الزاوية موضعاً للتدريب على الإسقاط النجمي ويمكن أن تكون موضعاً للنوم أيضاً.

يفضل الفصل بين مكان النوم و مكان التدريب على الإسقاط النجمي، لأننا مبرمجون سيكولوجياً على النوم عند الجلوس في المكان الذي ننام فيه بالعادة، لذا تجد صعوبة في الدراسة على السرير، ويمكن أن تغفو بسرعة خلال تمارين الإسقاط النجمي إذا إستخدمت السرير في التدريب عليه، إذا لم تتمكن من الحصول على مكان خاص مريح وآمن للإسقاط النجمي يمكن أن تقوم بجميع التديبات على السرير، ويجب في هذه الحالة أن تقوم بعمل برمجة جديدة للعقل بأن تقوم يومياً بالتدريب على الإسقاط النجمي في السرير وفي نفس الوقت حتى تمحو البرمجة السابقة وعندها سيصعب عليك النوم في ذلك الوقت وتبقى مستيقظاً لبعض الوقت الإضافي قبل النوم، يمكن لك الإستيقاظ باكراً لصلاة الفجر وبعض الصلاة تعود إلى السرير وتبقى مستيقظاً تمارس تمارين الإسقاط النجمي لساعة تقريباً قبل الذهاب إلى العمل أو الدراسة، وهذا جيد جداً لأن معدلات السيراتونين تكون عالية في الصباح الباكر مما يساعد على بقاء العقل مستيقظاً خلال التدريب وبعده.

بالنسبة إلى التلوث الطاقى للمكان:

المكان يمكن أن يكون ملوث بطاقة سلبية عالية، إما بسبب وجود طاقة سلبية من الفرد نفسه، أي أن تكون الغرفة مكان شهد صراع أو عراك أو حتى قتل أو حزن شديد وبكاء وماشابه من المشاعر السلبية، وقد يكون سبب التلوث كيان نجمي يعيش في المكان منذ فترة طويلة جداً، في الحالتين يمكن العلاج وبذلك بإحضار فناجين قهوة صغيرة وملؤها بالملح ونشرها في الزوايا الأربعة للغرفة، للملح قدرة على تفتيت الطاقة السلبية وإمتصاصها، ويجب ان يلي وضع الملح أن يجلس الشخص في منتصف الغرفة للتأمل، ويستحضر نية نقل الطاقة السلبية إلى الملح الموجود في الفناجين الأربعة، ويمكن أن تكون النية بأي شيء مناسب للشخص، وأن تكون بالتخيل، على أن يستغرق الأمر نحو ٣٠ دقيقة في جلستين، واحدة كل يوم، لمدة يومين، ثم يلي ذلك تشغيل القرآن في المكان ل٢٤ ساعة كاملة، وعند النوم يمكن تخفيض الصوت ولكن لا يتم إقفاله، تشغيل صوت القرآن طارد للكيانات النجمية، وخاصة تلك التي تلحق الأفراد بعد العودة إلى الجسد، وذلك حصل معي في مناسبات عديدة وكان اللجوء للقرآن كحل نهائي فعال في طرد أي كيان نجمي في الموقع مهما بلغت قوته، ويمكن إختبار النتيجة والتأكد من خلو المكان من أي طاقات سلبية بعد قراءة القرآن لفترة يوم في الموقع، بفضل أن تكون القراءة مسجلة في كاسيت أو أسطوانة وبصوت شخص يتقن القراءة وتكون متمهلة، والغرض من القراءة ليوم هو أن يختم القرآن في الموقع على الأقل لمرة أو مرتين.

يجب أيضاً أن يكون المكان نظيف وصحي وخالي من الغبار والأتربة، كما يجب تنظيف الشراشف و الأغطية وتعريضها للشمس يوماً لبضعة ساعات لمدة أسبوع، ومن الجيد أن يحوي المكان شيء من النباتات خاصة الصبار الشوكي.

بعد إيجاد المكان المناسب لتمارين الإسقاط النجمي وتنظيفه وترتيبه، يجب عمل تزامن بين طاقتك الخاصة وطاقة المكان، وذلك يتحقق بالتالي:

يفضل أن تستخدم الأغطية التي تستخدمها منذ زمن بعيد ما لم تكون متسخة جداً أو ممزقة.

على السرير قم بتمرير يدك على الإطار الخشبي أو المعدني لعدة مرات، كما عند النوم تقلب على السرير كثيراً لتترك أثر من طاقتك عليه، ضع رأسك على الوسادة و تخيل مواقف جميلة في حياتك وأنت تنتظر لها وأنت مستلقي على السرير، أي أدخل السرير إلى تلك الذكريات أو المشاهد الجميلة، مثلاً يمكن لك تخيل شاطئ بحر جميل جداً وتخيّل السرير موجود على الشاطئ وأنت تستلقي عليه وتنتظر إلى السماء المليئة بالنجوم وتشعر بالرياح وهي تتحرك بجانبك أو تحاول تحريك جزء من أغطية السرير، كما حاول تخيل صوت البحر، ويمكن لك إستخدام صوتيات دماغية والإسترخاء على السرير مع التخيل .

من المهم أن تصنع ذكريات سعيدة على السرير لتمحو بها اي ذكريات أو طاقات سلبية خاصة لو كنت تذهب إلى السرير كل يوم جالِباً معك كل همومك وطاقاتك السلبية إليه والتي لا تشعر بتراكمها اليومي على السرير، إلا إذا إستيقظت ووجدت نفسك مرهقاً، عندها أعلم أن الطاقة السلبية التي تراكمت على السرير بلغت حداً كبيراً أو أن كيان نجمي موجود بالقرب منه، من الجيد أيضاً لو أمكن أن يكون السرير ومعظم الأثاث من الخشب وليس المعدن....

## فن الإلتحاف

من الأشياء التي تم إهمالها بشكل متكرر في جميع مناهج تدريب الإسقاط النجمي هو طريقة إستخدام الأغطية على السرير، فمعظمنا يستلقي على السرير ويضع فوقه غطاء أو إثنين ثقيلين أو غطاء ثقيل وشرشف وأحياناً البعض ينام دون غطاء، للغطاء أهمية كبيرة فهو يعمل على منع تسرب الطاقة الحرارية التي تخرج من أجسادنا وبالتالي نشعر بالدفء بعد فترة، كما أنه يعمل على حبس وتكثيف طاقتنا الدخلية بمقدار قليل ولكنه مهم في تجارب الخروج من الجسد.

الطريقة المثالية لإستخدام الأغطية هي الإلتحاف بأحدها أو بجميعها، بمعنى أن يحيط الغطاء بكل الجسد كما لو كان شرنقة أو جبيرة كبيرة، للأمر فوائد عديدة، عضلات الجسد عند الإقتراب من النوم أو التعرض للبرد تبدأ في الإرتخاء على الهيكل العظمي أو الشد، العضلات المرتخية أو المشدودة تسبب آلام وتشنجات تعمل على توقف الشخص عن التمرين بفعل الألم، كنت أعاني من الكثير من التشنجات في قدمي عندما كنت أحاول دخول المرحلة الإنتقالية، وعندما أنذيت قدمي في أحد الأيام وتم لفها برباط شديد، لم أشعر بأي آلام أو تشنجات لأن الرباط كان يمنع العضلات من الإرتخاء أو الحركة، ويعمل على ضمها معاً، الإلتحاف هو فكرة شبيهه بهذا، حيث يجب شد غطاء حول الجسد بقوة كما لو كان جبيرة كبيرة، لو كان الغطاء كبير ومناسب يمكن فقط وضعه على الجسد والتقلّب على السرير عدة مرات حتى يحيط بالجسد إحاطة كاملة وبشدة، ثم إتخاذ وضعية الإستلقاء على الظهر، هذه الوضعية تشبه وضعية المومياء المصرية، ويجب أن تكون اليدين

والذراعين على جانبي الجسد داخل اللحاف، يمكن عندها وضع أغطية أخرى فوق اللحاف إذا كان الجو بارداً، وسيكون من الجيد لو طلبت من أحدهم القيام بذلك بدلاً عنك، الآن تحرك داخل اللحاف قليلاً حتى يحتك جسدك بقماش اللحاف و يساعد في توليد حرارة تبقى اللحاف دافئ إلى فترة مناسبة وفي نفس الوقت تساعد أكثر على الإسترخاء، في النهاية قم بشد اللحاف قليلاً من الجانبين حتى لا تسمح للعضلات في الجسد بالإرتخاء حتى في أعرق درجات الإسترخاء الجسدي والدخول للمرحلة الإنتقالية، في المرحلة التالية، تخيل طاقتك الداخلية تحيط بك وتغطي في حدود اللحاف ويمكنك الإستعانة بالحرارة التي قمت بتوليدها وتخيل أنها طاقتك الخاصة ومحاولة نقل الدفء إلى مناطق مختلفة من الجسد، كما تخيل بأنك قزم صغير جداً تتجول أو تطير فوق اللحاف وفي حدوده وكان الثنايا عليه جبال بالنسبة لمقياسك الصغير، العديد مما أسرده هنا سيبدو سخيف للغاية ولكنه يساعد كثيراً في جعل المكان الذي تحاول الإسقاط النجمي فيه مكان محبب لك ويشعرك بالراحة والسعادة فيه وهذا هو المطلوب في النهاية، ويمكن تجربة الأمر وستدهش من النتائج.

### دفتر الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة

أفضل أن يقوم الشخص بكتابة أحلامه أو أي تقدم يحزه في تمارين الإسقاط النجمي لأن ذلك يعد محفز و مساعد، وبرمجة سيكولوجية تساعد في التقدم خلال البرنامج، البعض يخشى من قراءة مذكراته من قبل الآخرين، في هذه الحالة يمكن تدوينها أثرياً، أو من خلال غرفة العقل الداخلية، وكلاهما من الأساليب التي كنت أمارسها في طفولتي وتخيلت أنها ألعاب للتسلية لأجدها بعد ١٥ عاماً في كتب علمية محترمة جداً وفي علوم النفس والسيكولوجي والبرمجة العصبية، وحتى في كتب عن الأحلام الواضحة، التدوين الأثري هو أن تكتب مذكراتك بخيالك، في البداية يجب أن تدون كلمات بسيطة عن التجربة أو الحلم، لنفترض أنك شاهدت حلم عن شاطئ البحر ورأيت فيه حبار أحمر كبير وبعض الأحداث الغريبة... يجب عندما تستيقظ أن تكتب بضعة كلمات دلالية، مثل: بحر- حبار- أحمر.... وهكذا، الكلمات الدلالية عديمة المعنى بالنسبة لغير صاحبها، ولن يعرف أحد ماذا تعني إلا إذا كان كاتبها، أنا أحاول التعاطي مع هؤلاء الذين يرفضون تسجيل مذكراتهم كاملة، لأن البعض له أسباب وجيهة لعدم التسجيل، فمثلاً يمكن أن تستخدم المذكرات الخاصة في الأحلام في التحليل النفسي للشخصية وكشف نقاط القوة والضعف فيها، لذا لا يرغب الكثير من الأشخاص أن تقع هذه المذكرات في أيدي من لا يحق له قراءتها، إن تدوين كلمات دلالية فقط يحل المشكلة، فحتى لو ضاعت المذكرات أو سرقت فلن يتمكن أحد من فكر رموزها سوى صاحبها، إن تدوين الأحلام يهدف إلى القيام بنشاط متواصل ولمدى كبير من الزمن، فلا يجب ان يكون هذا الفعل متكلف أو يؤدي إلى الملل في مرحلة ما، ينصح بتخصيص دفتر مميز، بغلاف ذو نقشة خاصة أو بغلاف مقوى يجعل من الدفتر مميزاً، يوضع الدفتر والقلم بالقرب من السرير، عند الإستيقاظ من النوم، يبقى الشخص على السرير لدقيقة واحدة يتذكر كل ما يمكن تذكره من الحلم أو الأحلام التي رآها ثم يقوم بعمل خط في الدفتر ويكتب عليه التاريخ ثم أسفل الخط يكتب مجموعة من الكلمات الدلالية، مثال:

لو أنك حلمت بأنك سافرت إلى إيطاليا فيمكن كتابة:

بيتزا- برج بيزا المائل- نوافير... الخ وكل كلمة تمثل موقع أو إحداثي زمني ومكاني او فكرة بسيطة، وعملية التدوين هذه يجب ان لا تستغرق أكثر من دقيقتين أو ثلاث سطور من الكلمات.

خلال اليوم عندما يجد الشخص متسع من الوقت، يجلس في مكان مريح وينظر إلى مجموعة الكلمات التي كتبها في الصباح، ويحاول عندها تدوين الحلم الذي رآه بشكل أكبر في التعبير والتصوير، فيوجد من الكلمات المنفصل مشاهد متصلة حتى ولو كانت المشاهد لا تؤدي إلى قصة متكاملة، فمثلاً:

من كلمة بيتزا:

ذهبت إلى مطعم لتناول البيتزا الإيطالية وتناولنا هناك الغداء ...

ومن كلمة برج بيزا المائل:

ذهبت إلى برج بيزا المائل وقمت بالنقاط بعض الصور مع أصدقائي الذين كانوا معي في الحلم.

لو أدركت أن المشهدين متواصلين كأن تكون أكلت البيتزا ثم ذهبت إلى برج بيزا المائل فإنك تكتب ذلك في جملة واحدة وكأنها مشهد متكامل من قصة في الحلم.

في العادة هناك عدة أحلام تراها في نفس الليلة لذا من الطبيعي تماماً أن تشعر بالتشويش وكثرة المشاهد وعدم ترابطها في بداية التدوين للأحلام.

من المشاكل التي قد تصادفها في هذه المرحلة هي عدم القدرة على تذكر شيء، فتبدو الصفحات الفارغة كعوامل إحباط تمنعك من تذكر أي حلم لفترة طويلة، إن ذلك يتم التغلب عليه بالوعي بحقيقتين:

الأولى: إننا نحلم دائماً، الجميع يحلم كل يوم من ٤-٨ أحلام، ولا وجود لشخص لا يحلم، حتى الأفراد في الغيبوبة يحلمون أيضاً، لذا فعدم تذكر الحلم لا يعني انه غير موجود، يجب أن تزرع هذه القناعة في عقلك بشدة، وتقول في نفسك نعم أنا أحلم والحلم موجود وعلني فقط تذكره.

الثانية: إننا لا ننسى شيء، عقولنا الواعية هي التي تنسى ولكن العقل الباطن يسجل كل شيء وبدقة أسطورية، لذا يمكن أحياناً إستعادة بعض الذكريات بالتدويم المغناطيسي عندما يفشل الشخص في تذكر بعض الأحداث لأنها تكون ذو طبيعة نفسية صادمة أو سلبية، فالعقل الباطن هو سجل حي ودقيق جداً لا يفوته أي شاردة أو واردة، إبدأ لماذا ننسى؟

الأمر أشبه بأن تضع ظرف بريد في مدينة وتطلب من شخص العثور عليه، هذا الشخص هو الوعي، وبقدر نشاطه وذكائه يمكن له العثور بسرعة على الظرف، المشكلة في النسيان لا تعني بأن الخلايا التي فيها المعلومات قد تلفت أو أن المعلومات تبخرت من عقولنا بل أن الوعي لا يعرف يكف يصل لها في مكانها داخل العقل.

الطريقة التي يمكن بها الوصول إلى المعلومات بسرعة في العقل هي بإستخدام مشاعر التصميم والإرادة والثقة بأن الظرف أو المعلومة المطلوبة موجود في الرأس وأنه علي فقط الوصول له، إذا إستيقظت وحاولت تذكر الحلم ولم ترى أي شيء في عقلك فلا تيأس، بل خذ أنفاس عميقة وركز أكثر وتساءل في عقلك، ماذا رأيت في حلمي البارحة؟!، إستمر في التساؤل وسيبدأ عقلك في إعطائك بعض الصور والمشاهد المتواصلة، إذا حصلت على شيء فتمسك به، وقم بإعادة مشاهدته في مخيلتك مراراً وتكراراً إلى أن ترى المشهد التالي يظهر بنفسه، وهكذا إستخدم كل مشهد في الوصول إلى المشهد الذي يليه إلى ان تحصل على كل الذكريات المطلوبة، العقل بحاجة فقط إلى كلمات وهي توجد في مناطق الدماغ التي تحوي الذكريات المطلوبة، فعند تسجيل الكلمات الدلالية، فإنه يمكن في وقت آخر إعادة سردها وهي ستقوم بتفعيل مناطق الدماغ التي تحوي الذكريات مما يساعد في إعادة تنزيلها إلى مستوى مقبول من الوعي يمكن عندها تذكرها، إذا لم ترى أي شيء رغم محاولتك الحثيثة للتذكر كأن تكون الذكريات في مستوى غير قابل للتذكر في العقل الباطن، فلا تيأس، بل أعد المحاولة عدة مرات خلال اليوم وفي مواقف مختلفة، على الأرجح هذا سيعمل على دفع الذكريات إلى مستوى أكثر قابلية للإستعادة والتذكر، عند كتابة الذكريات يجب الحفاظ على دفتر الأحلام منظم وجميل وقراءته كلما سمحت الفرصة وهنا يبرز أهمية العنصر الآخر في العملية وهو المشاركة، إن مشاركة الأحلام الواضحة مع شخص آخر يدفع المرء للإلتزام بتدوين الأحلام يومياً حتى يجد ما يكتبه للطرف الآخر في مقابل ما يقدمه الآخر من ذكريات لأحلامه الواضحة، إن معيار النجاح في الأحلام الواضحة هو المواصلة في التدوين والإهتمام بالأحلام والحديث عنها، وليس القيام بمجهود كبير دفعه واحدة ثم التوقف عن القيام بأي شيء، فهو نوع من المهارة المستدامة والتي تتطلب إيجاد عادة ثابتة تصبح برمجة غير قابلة للإلغاء بسهولة، لو لم يتم تذكر الحلم، يكتب تحت الخط "لا حلم الليلة"، كذلك يجب تدوين التقدم في برنامج الإسقاط النجمي في نفس الدفتر، بمعنى أنك لو نجحت في تمارين رفع الكوندولني فإنك تسجل أي مشاعر أو أحاسيس أو تقدم شعرت به خلال العملية.

التدوين الأثيري يتم بنفس المبادئ ولكن ذهنياً، فتبقى على السرير بعد الإستيقاظ مباشرة وتقوم بمحاولة تذكر كل شيء من الحلم الذي شاهدته، ثم تتخيل كتابة كلمات بلون زاهي (البرتقالي أو الأحمر) لأهم الكلمات المفتاحية، وتقوم بتجميعها في جمل ومشاهد ذهنياً خلال عدة مرات يومياً، يمكن أيضاً الإستعانة بالغرفة الداخلية للعقل، هذه الغرفة موجودة بالفعل، ويمكن الوصول لها داخلية أثناء الأحلام الواضحة، وهي مختلفة من شخص إلى آخر، ويمكن إستخدامها في الكثير من الأشياء بما في ذلك تدوين الذكريات، لإستخدام هذه الغرفة تخيل سناريو معين تذهب فيه إلى مكان مميز تعرفه جيداً وتحب التواجد فيه، والإختيارات يمكن أن تكون لأمحدودة، المهم في البداية أن يكون الوصول إلى المكان يتضمن تحرك نحو الأسفل، وأسرد هنا السيناريو الذي أستخدمه في الوصول إلى غرفتي الذهنية والتي يمكن لك تقليد العناصر أو إستبدالها في السيناريو بما يناسبك.

في البداية أغمض عيني وأنتفس ببطيء وعمق وأحاول الإسترخاء، ثم أتخيل أنني أهبط بمصعد لعدد كبير من الطوابق، عندما يفتح المصعد أجد نفسي في طابق مليئ بالمكاتب الخشبية والكراسي الجلدية وكأنها من طرز الخمسينيات أو الستينيات من القرن الماضي، أستمر في التقدم لأجد باباً حديدياً وعليه مصباح أحمر يضيء إذا دخل شخص ما الغرفة، في الداخل هناك العديد من شاشات الحاسوب المضيئة وسط الظلمة وبعض الكابلات والأسلاك المبعثرة وبعض

الأزرار و العتلات،والعدادات،ولكن في الوسط توجد شاشة عملاقة بها مؤشر صغير أخضر يضيء ويطفى باستمرار ويكتب كل ما ألفظه،عندها أقوم بسررد كل الكلمات التي أرغب بحفظها باللغة الإنجليزية وعندما أنتهي أكتب الأمر "save" وأقوم بالعودة من نفس الطريق الذي جئت منه وبالمصعد أقوم بالإرتفاع نحو الأعلى حتى أستيقظ.

السيناريو السابق كان مناسب لي بما انني أحببت الحواسيب والتكنولوجيا لفترة طويلة من حياتي و درست هندسة الحاسوب لثلاث سنوات،ولكن يمكن إستبدال المشهد السابق بأي مشهد يناسبك ويناسب ميولك الخاص،ويمكن إستخدام الغرفة الذهنية في العديد من الأشياء الأخرى كعمل برمجة للعقل أو التخلص من عادة معينة عن طريق كتابة وحفظ المؤكدات.

مع الزمن فالغرفة الذهنية تتطور وأيضاً عند زيارتها خلال الأحلام الواضحة حيث تصبح أكثر تعقيداً وتتخللها بعض العناصر البشرية العاقلة كما يمكن من خلالها العودة في الزمن و تصفح الذاكرة الباطنية كما يحدث في التنويم المغناطيسي وكلها إنعكاسات لا واعية داخل العقل،ولكن عندها تصبح أي تأثيرات في هذه الغرفة أكثر عمقاً وقدرة على التحكم بالعقل والجسد وهي تتغذى في البداية على إيمان و قناعة الشخص بفاعليتها ولكنها في النهاية تتمكن من البقاء وحدها،هذا ما يفتقر له العديد من الأشخاص في هذا العصر حيث لديهم شخصيات ثنائية الأبعاد ولا يدركون بأن لأنفسهم عمق آخر وأنهم يعيشون على سطح وعيهم،إيجاد هذا البعد الداخلي ولو كان وهمي إلا أن النتائج التي يتركها هي نتائج حقيقية ولها تأثير كبير.

### من نصائح التحضير للتمارين الإسقاط النجمي أيضاً

الحفاظ على نظافة الجسد والتمتع بالفم وتنظيف الأسنان،أيضاً الحفاظ على نظافة المكان وخلوه من أي رائحة كريهة،تقليل الطعام والسوائل خاصة ،والذهاب إلى الحمام قبل القيام بأي تمارين إسقاط نجمي،تفديد الكثير من الكتب في مجال الإسقاط النجمي بأن ممارسة الجنس قبل الإسقاط النجمي ليس له أثر سلبي على التجربة بل يساعد على الإسترخاء و تفريغ أي طاقة قد تكون محتبسة في الجسد،كبار السن ومن يعانون من مشاكل جدية في القلب أو جهاز التنفس يجب أن يستشيروا الطبيب قبل القيام بأي تمارين للطاقة أو الإسقاط النجمي،لا أعترف بوجود عمر محدد للإسقاط النجمي،فروبرت بروس كان يقوم بتجارب الخروج من الجسد في سن الثلاثة،كما أن روبرت مونروه كان يقوم أيضاً بالإسقاط النجمي حتى أيام حياته الأخيرة،فكل سن مناسب تماماً للإسقاط النجمي طالما أن الشخص يمكن أن يفهم كيف يطبق التمارين،إن المخاوف التي تتعلق بالمعتقدات الدينية وأن الإسقاط النجمي قادر على تغيير بعضها هي مخاوف واهية،فما تعنيه الحياة حقاً هو البحث في معتقداتنا والبحث عن الحقيقة أين كانت وبدون تحيز لمعتقدات وما شابه،وهو جزء من الأخذ بالحرية الفكرية والتفكير،بدلاً من التوقع في صومعة فكرية عمياء والأمل بأن الإختيارات التي تم إتخاذها من قبل الآخرين نيابة عنك هي إختيارات صائبة.

هناك فرق بسيط بين الجنسين في الإسقاط النجمي،الرجال أكثر قدرة على القيام به من النساء،السبب يكمن في قدرة الرجال المدهشة على إبقاء عقولهم فارغة تماماً من أي تفكير أو قلق أو توتر،وهذا ما لا تتمتع به عقول النساء في العادة،كما أن الدورة الشهرية للمرأة تعمل على هدم أي تنمية للطاقة تقوم بها خلال الشهر،مما يعني أن عليها العمل أكثر في جانب الطاقة،ولكن في نفس الوقت فالنساء أكثر مواضبة وحرص على التمرين من الرجال،كما أن لديهم براعة أكبر في السيطرة و تحريك الطاقة من الرجال رغم أن طاقة الرجل أكبر من المرأة،وفي النهاية كل إنسان يحمل في داخله جانب ذكوري وآخر أنثوي،ويمكن أن يوجد رجال بطبيعة أنثوية أكبر من الذكورية والعكس صحيح في النساء،لذا لا حاجز حقيقي أمام النساء لإتقان الإسقاط النجمي سوى تلك الحواجز التي تضعها عقولهن.

### فن التنفس

لا يوجد نمط تنفس محدد للتدريب على القيام بالإسقاط النجمي،لكن التنفس يلعب دور مهم جداً في تمارين الإسترخاء والهدوء العقلي،لذا من الضروري أن تتعلم كيفية إستخدام التنفس في هاتين الوظيفتين:

في البداية يجب أخذ ثلاث أنفاس عميقة وذلك بملء كل الرئة تماماً بالهواء ثم كبت هواء الشهيق لنحو ٤ ثواني ثم الزفير ببطيء وإخراج كل الهواء الموجود،يمكن تكرار هذا أكثر من ثلاث مرات وفي كل مرة تخرج الهواء من الصدر حاول إخراج الضغط النفسي والتوتر والإسترخاء أكثر،هذه من أنجع الوسائل في زيادة الإسترخاء،كما أن التنفس العميق يساعد

في جمع الطاقة الضرورية للقيام بالإسقاط النجمي، إذا شعرت بالألم أثناء حبس الهواء في الصدر فهذا يعني بأنك تسحب كمية مبالغ فيها من الهواء.

يجب التنفس من الأنف فقط.

بعد أخذ سلسلة من الأنفاس العميقة، يتم التنفس بشكل طبيعي وإتخاذ إيقاع تنفس مع إستحضار الإنتباه العقلي في العملية، لا تأخذ شهيق أو زفير بدون وعي أو في حالة من السرحان العقلي، بل يجب التركيز على دخول الهواء وخروجه أو على الأقل إستحضار الإنتباه العقلي، يفضل خلال العملية التركيز على العين الثالثة مع إغماض العينين، والعين الثالثة موجودة بين الحاجبين، والنظر إليها من الداخل أشبه بالنظر إلى رأس إصبع يتموضع على المنطقة الصغيرة بين الحاجبين، قد يبدو ذلك متعب في البداية لكن مع الوقت يصبح سهلاً وهو غير مضر للعينين، يتم تخفيف شدة التركيز على العين الثالثة بما يبدو مناسباً وغير مزعج لعملية التركيز على التنفس يمكن الإستعانة بالعد في كل نفس، فمثلاً عند الزفير الأول تقول "والله أكبر" وفي الزفير الثاني "إثنان" وهكذا إلى الرقم ٥ ثم تعيد الكرة من الواحد إلى الخمسة مجدداً، وهذه التقنية تستخدم في ممارسات الزن (ZEN) التأملية.

كل ما سبق يساعد على الهدوء العقلي وإفراغ العقل من أي أفكار سطحية، يجب عليك فحص مساحتك العقلية الداخلية كل فترة للتأكد بأنك لا تفكر بأي شيء حالياً، الأفكار قد تكون صغيرة ولكنها تنمو بسرعة كبيرة لتحتل مساحات أكبر من سطح الدماغ، لا أحد لا يعرف كيف يفكر ويجعل سطح الدماغ نشط ولكن فقط القليل من الناس يعرف كيف يبقى العقل في حالة سكون تام، العقل يمثل العدو الأول في الولوج نحو اللاوعي، ويمثل أكبر سيطرة على الأفراد خلال حياتهم، لذا تهتم الدول كثيراً بوضع المناهج الدراسية للأطفال لبرمجة عقولهم بطريقة معينة، لذا تجد مثلاً الكثير من الأفراد في العالم العربي مقتنعين تماماً بنظرية المؤامرة وكأنها الشمس في منتصف الظهيرة ومعتقدون بأن هذه الحقيقة الوهمية مؤيدة بأكوام من الأدلة ولا يعرفون بأنها مجرد برمجة وضعت في عقولهم يمكن العثور على خيوطها في معظم المناهج الدراسية التي أخذوها أثناء طفولتهم، وتعمل الآن كتتويم مغناطيسي طويل الأمد، في الحقيقة كل شيء من الثقافة واللغة والدين إلى العادات والتقاليد والإعتزاز الوطني التافه وطرق الحياة والكلام وغيرها ما هي إلا برمجيات عقلية توضع في كائن يطلق عليه "إنسان" لتحوله إلى كائن آخر وفق نظام معقد من التقسيمات التي تعزل البشر إلى مئات وآلاف الفرق ولكل واحدة برنامج عقلي معين لتضمن شيء واحد فقط وهو ضياع الهوية والوعي الإنساني بداخله (الوعي الفطري)، بحيث يمكن توجيهه والسيطرة عليه وكأنه قطعة في رقعة للشطرنج وبالتالي ضرب الشعوب والثقافات ببعضها البعض، إن الإنسان لا يمتلك أي مخالب أو أنياب ولكنه من بين جميع المخلوقات هو الأكثر وحشية فلم يسبق أن تأمرت مجموعة ذئاب على أحدها ولكن الأمر جزء من الحياة الروتينية للبشر بفعل البرمجة العقلية، إن التخلص من التفكير (العقل) يكشف الوجه الإنساني الحقيقي خلف القناع السطحي للمنطقية والمعرفة الموجهة، وهذا السبب أيضاً في كون تعاليم المستنير بوذا متوافقة مع الديانات السماوية الرئيسية، فرض الإنسان للسيطرة على ذاته تبدأ من السيطرة على العقل لأنه فعلياً يسيطر على مختلف وجوه الحياة، إنظر مثلاً إلى نفسك كيف يتسلل لها الشك في قضايا مثل الإسقاط النجمي، قد تجد عقلك يحدثك ويقول "أن السفر بالعقل مستحيل" وأنه "لا شيء فوق المادة" و "أن الوعي إسطورة" عميقاً داخل نفسك و داخل القناع الخفيف من الهدوء والمنطقية يكمن بحر عميق تتفاعل فيه الأفكار والمخاوف والشكوك بحرية، إن سير أعماق هذا البحر مهم للغاية كونه يكشف الطبيعة الحقيقية لنا والتي نحاول بجهد إخفاءها عن أنفسنا طوال حياتنا، ويمكن الإستعانة بهذه المرحلة في محاولة إسكات الحوار العقلي الداخلي وهي إستعراض ما يجول في العقل، فحاول في البداية ولعدة ليالي فقط أن ترى ما يحدث في عقلك بصفة المراقب، لا تحاول التدخل، فقط شاهد ما تراه في عقلك، وإترك العقل يطلق كل الأفكار التي تدور فيه، قد تكون كلمات أو مشاعر أو صور أو شكوك أو ذكريات، فقط شاهدها ولا تتأثر بها، فقط إعتزل نفسك عنها وإتركها لتطفو على السطح، ومن الجيد ان تتخيل المساحة العقلية الداخلية لديك وكأنها بركة تنظر إلى سطحها وترى عليها بعض الصور أو المشاهد التي تمثل ما يفكر به عقلك وهي تتدافع متتالية على السطح، إبق مراقباً مهما رأيت من صور تصنع في نفسك تفاعلات وأثار نفسية، وهو ما سيبدأ العقل بفعله ليمنعك من محاولة إيقاف التفكير، لا تتأثر بها بل فقط راقب وتذكر الهدف الذي تريد الوصول له، مع الوقت يزيد وضوح الصور والمشاهد ومحاولتها للتأثير بك، وبالتالي تدرك الحقيقة المرة التي غابت عنك طوال حياتك، وهي أنك لست هذا العقل، فأنت تنظر إليه من بعيد تتأمل كل التفاعلات الداخلية التي تحصل له، هذا ما أسميه بداية الوعي بالوعي نفسه، أي أن الوعي يدرك ذاته وبالتالي يدرك الفاصل بينه وبين العقل (التفكير)، فالوعي هو الأساس أو البحر، بينما (العقل) والتفكير هو نشاط (أمواج) على سطح الوعي، وليس الوعي من نتاج العقل كما يزعم كارل ماركس بل العكس، بمجرد أن يتسلل هذا الإدراك الجديد لك فإن سرعة تدفق الأفكار تقل تدريجياً إلى أن تنعدم في النهاية، وعندها تدخل إلى بداية الصمت العقلي، والذي له درجات متنوعة، فحتى عند غياب التفكير في الأشياء الخارجية يبقى في الداخل نوع من التفكير بالذات والإفصال عن الأشياء، والذي يتطلب سنوات كثيرة من التأمل والسكون العقلي لإدراك مفهوم جديد وهو الإتصال والذي يعد بداية للإستنارة الروحية وسلسلة من الإدراكات التي تصنع

وعى هائل قد يفوق ما يملكه ٦٠ مليوناً من البشر وعندها قد يتمكن الفرد من تغيير مسار التفكير البشري بأكمله ويصبح الجسد مجرد أداة، ويمتلك الفرد السيطرة الكاملة على العقل والجسد وإتصال لا محدود بالطاقة الكونية.

ليس مطلوب للإسقاط النجمي الوصول إلى الإستنارة الروحية ولكن يجب إبقاء العقل هادىء بما يكفي من الوقت لإنجاز الخروج من الجسد، لأن الأفكار وحركتها في العقل تعيق نقل الوعي إلى النسخة الأثيرية والتي على وشك الخروج، وهذا ما يسبب حالة يمر بها الكثير ممن يحاول الإسقاط النجمي، فقد يمرون بكل أعراض الخروج من الجسد كالإهتزازات العنيفة ودفات القلب العالية والأصوات الأثيرية وفجأة ودون سبب واضح يتوقف كل شيء وتختفي الطاقة التي كانت قبل ثواني تسري في كل الجسد بحركة سريعة وعنيفة، السبب في ذلك هو أن النسخة الأثيرية بالفعل خرجت ولكن فشل الشخص في نقل الوعي الخاص به إليها، ولو قمت بالتركيز بعد حصول هذه الحادثة لك وبقيت مستيقظاً فستحصل على بعض الذكريات التي تجمعها النسخة الأثيرية وقد تستطيع حتى نقل الوعي لها من بعد، ولكن معظم الأفراد يذهبون إلى النوم بعد المحاولات الفاشلة للخروج من الجسد، وهذا ما يسبب لهم رؤية بعض المشاهد المشوشة عند الإستيقاظ من النوم ويظنون أنها أجزاء من أحلام ولكنها في الحقيقة ذكريات مشوشة من النسخة الأثيرية التي خرجت ثم عادت إلى الجسد محملة ببعض الذكريات التي قد تختلط بذكريات الأحلام، مولدة ما يطلق عليه "ذكريات الظل" وهناك طرق لتجميع ذكريات الظل وإستخراج ذكريات حقيقية منها ولكنها تتطلب نوع خاص من التدريب.

### الصفير والرنين في العقل

عن بلوغ درجة معينة من الصفاء الذهني تظهر أصوات معينة ذات نغمة واضحة، قد تشبه الصفير أو رنين الأجراس أو الطنين أو حتى حركة المياه، أين كان هذا الصوت فهو خفيف وهادىء ولو تأثير جيد، وهو من الأدلة التي تثبت لأنك وصلت إلى مرحلة جيدة من السكون العقلي، ويمكن التأمل على ذلك الصوت والتركيز عليه وستجد ذلك مريح و مدخل إلى المرحلة الإنتقالية للوعي.

### فن التلاعب بالطاقة

إن للطاقة دور مهم في الإسقاط النجمي، فكما تلاحظ من قراءة التجارب التي خضت فيها قبل الوصول إلى مرحلة الخروج الفعلية فإن التلاعب بالطاقة وتحريكها خلال الجسد كان له دور أساسي في فتح مسارات الطاقة المغلقة أو تنشيط الشاكرات وجسد الطاقة ما مكنه من القيام بخروج واعى من الجسد، عليك أن تعرف بأن الإنسدادات في جسم الطاقة أو الشاكرات الضعيفة تجعل الخروج من الجسد صعباً للغاية وحتى لو خرج بطريقة واعية فإن شيء منه يظل ملتصقاً بالجسد الفيزيائي ولا يبتعد كثيراً وقد يتمدد قليلاً ولكنه في النهاية يبقى ملتصقاً بالجسد الفيزيائي إلى حد كبير خاصة في المواضيع التي تعاني من الإحتقان الطاقى، إذاً الوظيفة الأساسية في تمارين الطاقة هي فتح المسارات الطاقية المغلقة في جسم الطاقة وثانياً تنشيط الشاكرات وثالثاً رفع الطاقة والكوندوليني، ومن يعتقد بأن هذا الجزء من الإسقاط النجمي يتطلب معرفة ضخمة بعلم الطاقة وأن يكون معالج في الطاقة ليصلح جزء من جسده الأثيري فهذا ليس صحيح، ورغم تعمقي في بعض علوم الطاقة لكي أفهم النفاذ والزوايا التي بدت غامضة قليلاً إلا أنه في الحقيقة لا حاجة نهائياً إلى دورة في الطاقة أو مفاهيم عميقة في هذا الجانب، يمكن أن أشبه الأمر بشخص يرغب بعمل تمارين صباحية لتحسين المستوى العام للياقة الجسدية، فلا يجب أن يصيح لاعب أولمبي لكي يفعل ذلك، بل فقط أن يتعلم القليل من التقنيات والتدريبات المحددة ويقوم بتفيذها بشكل دوري، من الخطأ أن تحيط الطاقة بهالة مقدسة تصبح حياة البشر مستحيلة بدون تقنياتها فالطاقة كالهواء الذي تنتفسه وتتفاعل معه حاله حال أي شيء آخر من عند الله، إن ممارسات الطاقة بلغت أحياناً حدّاً خرافياً في الدجل والنصب على الناس وعقولهم من فئة صغيرة هدفها الكسب المادي المقزز، فملايين الناس عاشوا على الأرض بسعادة و هناء ويقرب من الله دون أي عون يذكر من علوم الطاقة، فلم يرد في القرآن المقدس أو السنة الشريفة ما يعطي للطاقة تلك المكانة التي أعطاها لها معالجو الطاقة، فهي بالنسبة لهم إله يشفي ويرزق ويحمي و يعطي ويمنع، فألصقوا بها صفات الربوبية والألوهية بشكل مزعج للغاية هجومى على بعض معالجي الطاقة ليس كهجوم المتمرئين دينياً أو المشككين بل هو إنتقاد متزن، فأنا لا أنكر أهمية ودور الطاقة في ممارسات كالإسقاط النجمي ولكن أجد من المبالغة أن تعتقد بأن مفاتيح سعادتك أو شفاءك متعلقة بها، فمعرفة الطاقة مفيدة فقط في إزالة العقبات التي قد تجدها في طريقك أثناء الخروج من الجسد، وهناك من يقوم بكل تمارين الطاقة ولا ينجح في النهاية في الإسقاط النجمي ومنهم معالجون محترفون وخبراء للطاقة و أعرف بعضهم، فالإسقاط النجمي أكبر بكثير من إحتزاله في تقنيات طاقة تعد على أصابع اليد الواحدة، ومن الجيد أن تتعلم شيئاً من علوم الطاقة ولكن إنتبه تماماً إلى كل ما تقرأ أو تسمع عنها دائماً دائماً قم بالتجربة بنفسك، لأن علوم الطاقة محشوة بالكثير من الخرافات والتفاهات، وهي أشبه بميراث فلسفي هندي أكثر من كونها تقنيات عملية واضحة، ما سأذكره خلال الصفحات القادمة هو كل ما ستحتاجه لإتمام الجزء الخاص بالطاقة في الإسقاط النجمي، بل إنني وجدت بأن

بعض المعلومات التي وضعتها هنا لا توجد في الكثير من المراجع الخاصة بالإسقاط النجمية حتى الأجنبية منها والتي تدعي بأنها الأفضل على مستوى العالم، في البداية عليك أن تعرف أشياء بسيطة عن الطاقة.

ما عدا الكوندوليني فإن التعامل مع الطاقة وإستخدامها يعد من أبسط الأشياء التي قد تقابلها في حياتك، الأمر بسيط جداً إلى درجة أن بعض التقنيات التي سأذكرها هنا هي تقنيات أصلية إستخلصتها بتجربتي الخاصة ثم وجدتها أو لم أجدتها في بعض المصادر الأخرى، أي أن الأمر بسيط إلى حد أنه يمكن لك إنتاج علم طاقة من جذوره دون أن تدرك ذلك، ومن أمثلة الأمر تجاربي مع السائل الطاقوي وتحريكه خلال الجسد، فحتى في غياب أي معرفة عن علوم الطاقة أو طبيعة الشاكرات كونت معرفة بهذا الجانب وحتى وضعت تصورات لطبيعة ما أقوم بالتعامل المباشر معه، صحيح أن إطلاعني على العلوم المتخصصة في هذا المجال ساعدني على فهم الكثير من الميكانيكا الداخلية للعملية والتي كان من الصعب أن أدركها بمبدأ "المحاولة والخطأ" والذي ربما كان سيستغرق سنوات طويلة ولكن في النهاية تمكن من إستخدام الطاقة بكفاءة مقبولة جداً ودون دورات بألوف الريالات أو الدولارات والتي لا يجيد أصحابها الإسقاط النجمي أنفسهم!، ما أريد الوصول له هو أنه لا داعي للخوف أثناء التعامل مع الطاقة، فلن تصل إلى حد تقتل فيه نفسك بسبب تنفيذك لتقنية ما بشكل خاطيء، التعامل مع الطاقة أشبه بفن الطبخ نعم قد تخطيء في الوصفة و تصيح الأكلة سيئة المذاق ولكن لن ينفجر المطبخ وتموت بل ستتعلم أكثر مع الوقت، هناك في التعامل مع بعض تقنيات الطاقة مثل رفع الكوندوليني نوع من الخطورة ولكن في أسوء الحالات إذا توقفت عن تمارين الطاقة لبضعة شهور فسيعود جسم الطاقة كما كان ولن تجد أي تأثير سلبي.

فالتعامل مع الطاقة بسيط وآمن تماماً، ومن يدعي بأنك قد تقتل نفسك أو تسبب لها العمى أو المرض الدائم من جراء التعامل الخاطيء مع الطاقة فهو على الأرجح معالج طاقة مادي للغاية، لقد وقعت في كل خطأ ساذج يمكن أن يقع فيه إنسان في هذا المجال ولكنني بفضل الله لازلت قطعة واحدة وأتمتع بصحة جيدة للغاية، وكما في خرافة الجاثوم فإن ما يغذي خرافة "قداسة علم الطاقة" هو الجهل والسطحية التي سيتكفل الزمن بمحوها مع بدء إنتشار تلك العلوم بين الناس.

أدرك تماماً أن الحديث في مجال الطاقة قد يطول جداً فقد أفردت له فصل كامل في كتابي السابق "الإسقاط النجمي" ولكنني هنا أهدف إلى وضع وصفة سريعة ومختصرة ومنقحة لكل ما تحتاجه من التقنيات في هذا الجانب والتي لها علاقة مباشرة بالتجارب التي ذكرتها في الجزء الأول من هذا العمل، ومهتمي هنا هي تزويدك بعلبة أدوات صغيرة تحمل تقنيات محددة وواضحة وبسيطة لتحقيق الأهداف المحددة الثلاثة التي ذكرتها في السطور السابقة، وهذا مهم جداً لي لأجعل نظام "الدرب الأزرق" سهل في التعلم حتى للأطفال، ويمكن لك التوسع في المعرفة والإضطلاع على أي شيء يذكر هنا وخاصة التقنيات التي تشعر بأنك قد لم تفهمها بشكل كامل، كما يمكن لك طلب مساعدة خبير طاقة أمين وإستشارته في بعض التقنيات المذكورة هنا وكيفية تنفيذها وعلى الأرجح لن تكون مجهوله له، ولكن يجب أن توضح أن الهدف من هذه التمارين هو الإسقاط النجمي وليس أي شيء آخر.

## مبادئ التلاعب في الطاقة

بداية أرغب منك قبل القيام بأي مجهود في مجال الطاقة ان تقضي بضعة أسابيع في تمارين التنفس والإسترخاء، وأن تجعل من ذلك تأمل يومي لك، التنفس العميق مع إفراغ العقل من الأفكار السطحية يعمل على تدفق الطاقة إلى الجسد وعندها يصبح التعامل معها سهلاً، المشكلة الرئيسية في كل تمارين الطاقة هي "كيفية تنفيذها"، فمثلاً يطلب منك معالج للطاقة أن تركز على شاكرتا معينة في جسدك ثم تتخيل الطاقة تتحرك من الأرض إليها أو غيرها وما شابه، ولكن هو في نفس الوقت لا يقول لك كيف تتخيل أو ماذا تفعل بالضبط لتحريك الطاقة والأهم من كل ذلك أنه بالفعل يمكن أن تخدع نفسك بتزييف مشاعر حركة الطاقة بفعل الإرادة العقلية وكثرة التخيل، الطريقة التي أحب التعامل بها مع الطاقة والتي أقوم بتعليمها هي أن تسمح للطاقة بالدخول إليك، لا أن تحاول إجبارها على ذلك، هذا ما يعنيه مفهوم "الوسط الحر"، بالتأمل اليومي والتنفس العميق تصبح وسط تتدفق خلاله الطاقة بشكل أكبر، ثم نبدأ في توجيه "التدفق" وليس "تحريك الطاقة" وهذا حسب رأي وتجربتي الخاصة أفضل بكثير من التخيل العقلي للطاقة ومحاولة أو إنتظار تجاوبها مع التخيل، إذأ ما أطلبه منك هنا هو التأمل اليومي لمدة نصف ساعة لإسبوعين على الأقل ويمكن أن تجعلها قبل النوم، وتقوم خلالها بمراقبة التنفس ومحاولة جعل العقل ساكناً إلى أكبر قدر ممكن، هذا سيعمل على زيادة تدفق الطاقة إلى الجسد وستشعر بأن الأحلام لديك أصبحت أكثر وضوحاً والنوم أصبح أكثر راحة، كما أنني أرغب أن تنفذ جميع تمارين الطاقة قبل النوم، ستلاحظ بأن الطاقة ستواصل الحركة وفق التمرين الذي قمت بتنفيذه بعد فترة ،حتى لو توقفت عن توجيهها، وكأنها تحتفظ بذاكرة خاصة بها، هذا يعني بأن جسد الطاقة لديك سيستمر في الإفادة من التمرين وحركة الطاقة حتى عند توقفك بشكل مباشر عن التمرين خلال ساعات النوم الطويلة، وهذا تأثير جيد سيساعدك كثيراً في توفير الوقت وتسريع عملية تحسين جسم الطاقة، إن القيام بتمارين الطاقة والإسقاط النجمي بعد الإستيقاظ مباشرة من النوم له فائدة عظيمة، ولكنه في نفس الوقت قد يعرقل نمط النوم، عند الإستيقاظ من النوم يكون الجسد مفعم بالطاقة التي حصل عليها خلال ساعات النوم

الطويلة كما أن العقل يكون مستيقظ تماماً ولا خوف من الغرق في النوم أثناء التمارين، حاول البحث عن ما يناسبك من الوقت بشرط أن لا تقل جلسة التمرين عن نصف ساعة يومياً ويجب عدم تناول الطعام أو الشراب قبل التمرين بثلاث ساعات، يجب أن أضيف بأنك خلال تمارين الإسترخاء والتنفس حاول تخيل الهواء وهو يحمل الطاقة من الخارج إلى داخل أعمق نقطة يمكن أن يصلها الهواء في الرئة، تخيل بأن الطاقة التي يتم وضعها في قعر الرئة تنتسرب قليلاً إلى منتصف الجسد حيث يتم تخزينها تدريجياً مع كل نفس.

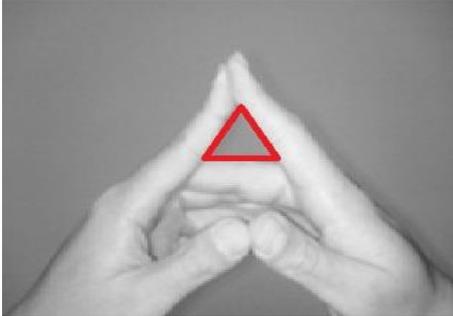
### تنظيف مراكز ومسارات الطاقة الثانوية في الجسم

مراكز الطاقة الثانوية تتركز في باطن اليدين والكفين والغم والمنطقة الجنسية، وأما المسارات الثانوية للطاقة فهي منتشرة مثل العروق في مختلف أنحاء الجسد، لتنظيف وتفعيل هذه الأجزاء من جسم الطاقة يجب أن تقوم بتحريك الطاقة خلالها.

### زيادة حساسية اليدين للطاقة

أول ما يجب القيام به هو الإسترخاء الجسدي والتنفس لنحو ربع ساعة في وضعية الإستلقاء على الظهر وفي غرفة ذات إضاءة خفيفة، يتم تقريب كفي اليدين من بعضهما وترك مسافة بسيطة ١٠ سم، ثم تحريكهما وكأنك تريد التصفيق ببطيء شديد فتبعدهما عن بعضهما تارة وتقربهما تارة أخرى، مع الوقت ستشعر بوجود مجال طاقي بينهما، هذا المجال أساسي، ليس فقط في تنظيف مراكز الطاقة الثانوية في باطن اليدين بل أيضاً في جعلك تعرف الشعور والأحاسيس التي يتركها مجال الطاقة، هذا الشعور أشبه بغيمة صغيرة مشحونة وهذا الشعور سينكرر في مناطق مختلفة من الجسد، يجب في هذا التمرين أن لا تنظر إلى كفي اليد، بل تضعهما على الصدر ورأسك ينظر إلى السقف وأغمض عينيك، فمجرد النظر يؤثر على تدفق الطاقة، بعد فترة من تحريك اليدين (٥ دقائق) ابقيهما ساكنتين وأشعر فقط بتدفق الطاقة دون تحريكهما، وابق على هذا الحال إلى أكبر قدر ممكن إلى أن تغفو وتنام.

قم بهذا التمرين مع الروتين اليومي الذي يشمل ١٠ دقائق من التأمل (الإسترخاء والتنفس بعمق وإفراغ العقل من الافكار السطحية) قبل تنفيذه.



### هرم النور

تمرين هرم النور ذكرته في كتاب الإسقاط النجمي وفي مذكرات التجارب السابقة، يتم تشبيك اليدين وتركهما على الصدر في وضعية الإستلقاء على الظهر ووضع بعض الوسائد خلف الرأس لرفع مستواهما بحيث يمكن النظر إلى المثلث الصغير المتكون من تشبيك الأصابع، يجب أن تكون إضاءة الغرفة خافتة جداً لهذا التمرين، الهدف الأساسي من هذا التمرين هو تنمية التركيز العقلي إن لم تكن حصلت عليه بعد من التأمل وفي نفس الوقت فهذا التمرين يساعد في شحن الطاقة إلى الجسد بمقدار جيد:

ابدأ بتمارين الإسترخاء والتنفس ل ١٠ دقائق ثم تمرين زيادة حساسية اليدين للطاقة (والذي قضيت أسبوع في التمرن عليه) لمدة ٥ دقائق أخرى، الآن إقضي في البداية ٥ دقائق تحديق إلى المثلث الصغير المتكون من تشبيك الأصابع دون رمش العينين، والتركيز يكون على حدود المثلث الصغير وليس مركزه، لو كان لديك ساعة منبه ترن عندما ينتهي التمرين سيكون ذلك أفضل من النظر المتكرر إلى الساعة لمعرفة الوقت، يمكن لك إستخدام حكمك الخاص عن الوقت لضبط مدة التمارين، بعد فترة من التحديق الشديد إلى المثلث الصغير مع فراغ العقل من التفكير ستبدأ في لمح الهالة حول اليدين وحول فراغ المثلث، قد تستغرق عدة ليالي لرؤية ذلك، ورؤية الهالة ليس من أهدافنا ولكن أحب الإستفادة من ذلك كنوع من الإقناع العقلي والبرمجة العصبية بأن هناك بالفعل جسم طاقة بداخلك لا ترى معظم تفاعلاته، يمكن لك زيادة مدة التمرين إلى ١٠ أو ١٥ دقيقة لتسريع العملية، وفي النهاية ستشعر بأن كل الجسد مشحون قليلاً بكهرباء ساكنة أو يحيط بك مجال الهالة وتصبح أكثر شعوراً بها.

بعد أن ينتهي وقت التمرين ستبقى على وضعية الإستلقاء على الظهر والتي أفضل أن تحاول الإعتياد على النوم بها، وتحاول تخيل جسدك الأثيري بداخلك، أن تبدأ من تلك اللحظة بالتصور بأنك لست جسد واحد بل جسدين، هناك الجسد الفيزيائي وهناك الجسد الأثيري والذي إستطعت رؤية شيء منه خلال تمرين هرم النوم، فقط إجعل من ذلك تأمل خفيف لك قبل أن تغفو وتنام وسيساعد هذا كثيراً في برمجة عقلك الباطن لمساعدتك على تحقيق الخروج الواعي من الجسد في النهاية.

لاحظ بأن التمارين تراكمية... ففي الأسبوعين الأول والثاني لم تقم سوى بتمارين الإسترخاء والتنفس ل ١٠ دقائق وفي الأسبوع الثالث أضفت ٥ دقائق من تمارين زيادة حساسية اليدين للطاقة إلى الروتين اليومي، وفي الأسبوع الرابع أضفت تمرين هرم النور وهكذا، ولكن أحب أيضاً أن تجعل حكمك الخاص يلعب دوراً في كل ذلك، فلو شعرت بالملل في تمرين ما يمكن لك إستبداله بأخر، يمكن أيضاً إذا كنت متعباً للغاية أن تمارس فقط تمارين الإسترخاء والتنفس في ذلك اليوم، الهدف من كل ذلك هو أن تحوّل التدرّب على الإسقاط النجمي إلى جزء من حياتك اليومية، وجزء ممتع وليس روتين قاتل وممل، حافظ على شيء من المرح خلال التمرين، وحاول التفكير بما ستكتبه وما ترغب بكتابته في دفتر الملاحظات الخاص بتسجيل تقدمك نحو الوصول إلى الخروج الفعلي للوعي.

### تمرين العين الثالثة

بعد القيام بتمرين هرم النوم والبقاء في وضعية الإسلقاء على الظهر حاول التركيز على العين الثالثة، وهي أشبه بأن تحاول النظر إليها من الداخل، فهي موجودة تماماً بين الحاجبين، وبمجرد إغماض العينين وتحريكها للنظر إلى ذلك الموضع من الداخل ستشعر فعلاً بتفاعلات قوية للطاقة تعرف عندها بأن تركيزك كان صحيحاً، في البداية لن تتمكن من القيام بذلك لأكثر من ٣٠ ثانية، حاول زيادتها مع الأيام إلى ثلاث دقائق، يعتبر التركيز على العين الثالثة مفتاح للخروج من الجسد لذا قد تشعر بنوع من الدوار أو التحرك من المكان في هذه المرحلة أو حتى خروج جزئي، قم بمواصلة التدريب إلى أن تشعر برغبة في النوم.

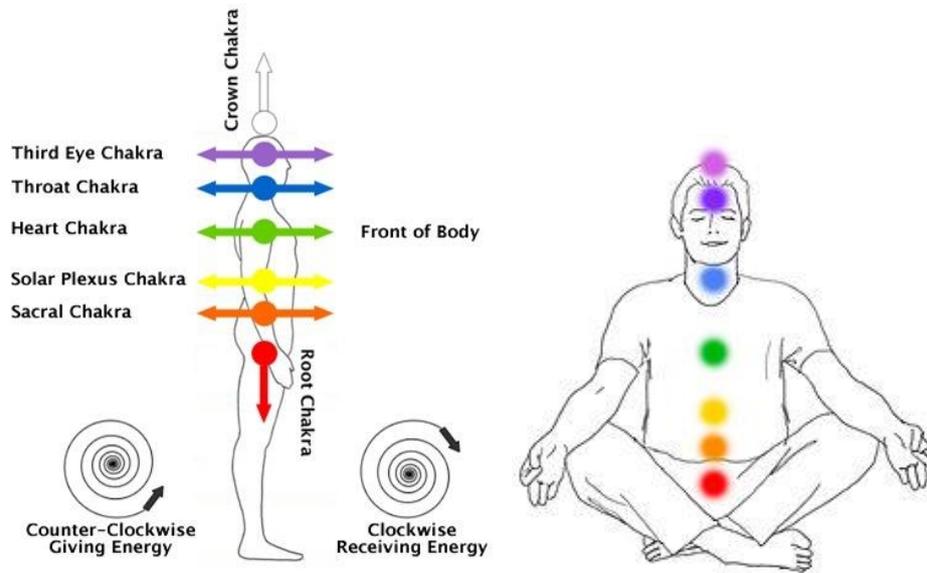
### تمرين الوسط الحر

بعد كل أحاسيس الطاقة التي حصلت عليها في التمارين السابقة ستعرف حقاً ما هي الطاقة وما طبيعة الإحساس الذي تتركه، وهو أشبه بغيمة من البلازما المشحونة، بعد إتقان تمرين العين الثالثة والتأمل عليها يفترض أن تبلغ طاقة الجسد الأثيري ذروتها، فتشعر بتفاعلات الطاقة والطنين أو إهتزازات خفيفة وكأنها تيارات كهربائية تسري في الجسد، فقد أمضيت نحو ١٠ دقائق في الإسترخاء والتنفس العميق وهذا أدخل كمية جيدة من الطاقة، ثم فتح مراكز الطاقة في اليدين في تمرين زيادة حساسية الكفين وهذا يجعل الطاقة تتحرك من خلالهما نحو الجسد الأثيري مما يدخل المزيد من الطاقة إليه، تمرين هرم النوم يعمل على شحن الهالة التي تملأ كل الجسد بطاقة خفيفة وكأنها كهرباء ساكنة، تركيب الطاقة في الرأس يتعرض لتدفق شديد للطاقة بالتركيز على العين الثالثة، وبذلك تكون قد فتحت بوابات عديدة لدخول الطاقة إلى جسدك، ما لم تتناول الكثير من الطعام والشراب قبل التمرين ستشعر بأن جسدك الأثيري بأكمله أصبح مستثار طاقياً وزاد تردده، هنا تبقى ساكناً تحاول رصد هذه الطاقة وكثافتها، وأين تشعر بغيمة الطاقة المشحونة؟، هل هي بالقرب من السرة؟ أم في موضع العين الثالثة؟ وهذا هو الأرجح، أم تجدها أكثر تأثيراً في موضع آخر؟ المهم عندما تشعر بوجود الطاقة في مكان أو أماكن محددة من جسدك قم على الفور بنقل تركيزك نحوها، تخيل الإحساس بها وكأنها كل ما يمكن لك الإحساس به، وقم بمحاولة زيادة التركيز عليها لكي تزيد، ثم تدريجاً حاول جعل غيمة الطاقة هذه تهتز في الموقع، ثم حاول تحريكها في نفس العضو الذي توجد فيه، فمثلاً لنفرض بأنك شعرت بتفاعلات للطاقة في قدمك وفي أماكن أخرى من جسدك، قم بالتركيز فوراً على قدمك وإجعل هذا تأملاً، وإشعر بالطاقة ولا تحاول تخيل شيء، فقط تصور بأنك كيف وهذا كل ما يمكن أن تستقبله من العالم الخارجي من أحاسيس وقم بالعمل عليه، قم ببناء وزيادة الإحساس بالطاقة تدريجاً وتحريكها ببطء بإستحداث نفس الإحساس تخيلياً في موقع قريب، فتخيل مثلاً أنك تشعر بتفاعلات الطاقة في موقع بعيد نحو ٣٠ سم عن موضع غيمة الطاقة الأصلية، عندها ستبدأ الغيمة الصغيرة بالتتحرك نحو ذلك الموضع وهكذا، انا أنصح بأن تقضي أطول فترة ممكن من الزمن في هذه المرحلة، لأنها مهمة جداً، وإذا وصلت إلى هذه المرحلة من التدريب فأنت في مستوى جيد جداً يختلف عن الكثير والكثير من الناس حولك، ولا حدود لقدراتك في التحكم وتحريك الطاقة بهذا الأسلوب، الهدف النهائي هو أن تتمكن من تحريك هذه الغيمة الصغيرة من الطاقة ومعها أحاسيسها في كل شبر من جسدك يمكن لك الوصول إليه بوعيك، أقترح ان تمضي في ذلك نحو شهر، ويمكن أن تزيدها أو تنقصها وقف حكمك الخاص و ما ترى أنك أتقنته أو لم تتقنته، ستلاحظ خلال التحريك بأنك ستفقد الوعي بموقع الغيمة لو حركتها بسرعة وتضطر إلى التركيز قليلاً للعثور على موقعها بدقة ثم محاولة تحريكها ثانية.

عندما تشعر بأنك بلغت حداً جيداً في السيطرة على حركة غيمة الطاقة قم بعمل حركات ترددية ومكررة لها وهذا يسهل عملية التحريك والسيطرة، مثلاً قم بتحريك غيمة الطاقة إلى الامام والخلف، من العين الثالثة إلى أطراف أصابع القدم ثم العودة إلى العين الثالثة وهكذا، أو تخيل تحريك الطاقة جانبياً أو دائرياً وهكذا بمسارات محددة ومكررة وستجد بعد فترة بأن الطاقة تتحرك وحدها، في هذه المرحلة أيضاً سنتشعر بأعراض خروج جزئي أو كلي لذا توقع حدوث ذلك.

تنشيط الشاكرات والكوندوليني:

في هذه المرحلة تكون قد وصلت إلى مستوى جيد جداً من السيطرة على الطاقة وتحريكها خلال الجسد، وبعد إتباع الروتين الذي تعلمته وعدم إهمال شيء، ستصل إلى مرحلة يجب خلالها عمل تنشيط للشاكرات، لقد قمت بذلك جزئياً خلال التركيز على العين الثالثة وتحريك غيمة الطاقة خلال الجسد والتي قد تكون مرت خلال إحدى الشاكرات في طريقها، الشاكرات هي أجزاء في جسم الطاقة و تبلغ حجم كرة التنس ما عدا شاكرات التاج وهي متراففة على طول العمود الفقري وتخرق الجسد من الجانبين كما في الصورة.



الحديث عن الشاكرات حديث له بداية وليس له نهاية نظراً لضخامة المعرفة الخاصة بها، وهي كالهالة في تمرين هرم النور لن تتمكن من رصدها إلا إذا كانت مشحونة بالطاقة و مستثارة، وعدد الشاكرات مختلف عليه، ومفهوم الشاكرات هو مفهوم ضبابي لأنه حتى مراكز الطاقة في باطن يديك تعتبر شاكرات صغيرة، ويوجد نحو ٣٠٠ شاكرات صغيرة كهذه في كل أنحاء جسدك، ولكن هناك شاكرات كبيرة ويمكن الإحساس بها بسهولة، وهي الشاكرات السبعة الموضحة في الصورة السابقة وهي على الترتيب من الأسفل إلى الأعلى:

شاكرات الجذر ولونها أحمر وتختص بمشاعر البقاء والإتصال بالأرض.

الشاكرات الجنسية ولونها برتقالي وتختص بالمشاعر الجنسية.

شاكرات الظفيرة الشمسية وهي تقريباً عند السرة ولونها أصفر وترتبط بالقوة الجسدية.

شاكرات القلب ولونها أخضر وتقع في نفس مستوى القلب الحقيقي ولكن في مركز الصدر ولها علاقة بمشاعر الحب.

شاكرات الحلق ولونها أزرق فاتح وتقع في الحنجرة ولها علاقة بالإتصال الصوتي.

شاكرات العين الثالثة ولونها أزرق غامق وربما إستطعت رؤية دوامة من الطاقة الزرقاء أو البنفسجية تتحرك حول رأسك عندما قمت بتمرين التركيز على العين الثالثة. وهذه الشاكرات لها علاقة بالقدرة على التخيل والقدرة الباراسيكولوجية والذهنية.

شاكر التاج ولونها بنفسجي وهي أعلى الشاكرات في الطاقة ولها علاقة بالنمو الروحي.

كل ما ذكرته حتى الآن هو لا شيء عن الشاكرات وهناك الكثير مما قد تتعلمه عنها وسيساعدك أكثر في فهم وظائفها وعلامات إنسدادها، فمثلاً من يكذب كثيراً هذا يدل على إنسداد شاكر الحلق، ومفطور القلب لديه مشاكل في شاكر القلب، لكل شاكر أيضاً إتصال بعضو جسدي، فمفطور القلب لو إستمرت شاكر القلب الخاصة به على حالها السيء ستبدأ في التأثير على قلبه الحقيقي وهو العضو المتصل بها مما يؤدي إلى موته في النهاية إذا إستمرت الحالة وهكذا.

فالإضطرابات الجسدية لها علاقة بحالة الشاكرات المتصلة بها طاقياً، لذا فدراسة الشاكرات أشبه بدراسة علم النفس و الطب في نفس الوقت حيث لا يمكن أبداً فصل التأثير النفسي عن الحالة الصحية مطلقاً وهذا ما أدركه الأطباء خلال هذا القرن.

تفعيل وتنشيط الشاكرات هو كتنشيط مراكز ومسارات الطاقة ولا يتطلب سوى أن تحرك غيمة الطاقة تدريجياً إلى موقع الشاكرات وتبدأ في تحريكها في الموضع وكأنها إسفنجة تنظف الموضع، هنا يجب ذكر ملاحظة هامة للغاية، الشاكرات ليست مراكز عادية للطاقة، بل أجزاء أساسية للغاية والتعامل معها يجب أن يكون حذر، عندما تبدأ في تنشيط شاكرات ستشعر بها تسخن وكأنها كرة تنس صغيرة موجودة في موضعها أو تشع بأحاسيس أخرى قريبة أو بعيدة عن ذلك، تشمل إهتزازات أو برودة أو طنين أو تخدر وما شابه، عندما تشعر بأي من هذه المشاعر إنتقل فوراً للشاكرات التالية وإبدأ من الشاكرات السفلية إلى الأعلى وليس العكس، لا تبالغ أبداً في تفعيل الشاكرات كأن تستقبل أحاسيس واضحة منها وتستمر في تفعيلها، فكما ذكرت الشاكرات متصلة بجوانب نفسية وعضوية لديك، والعبث بها سيؤدي إلى آثار صحية ونفسية وخيمة إذا تم الإستهتار بهذه الإرشادات، أنت لا تريد الخوض في كل شاكر بل عمل تفعيل خفيف لها لو كانت مسدودة وأن تجعلها في حالة إستنارة خفيفة فقط، تجنب الشاكرات الجنسية وتفعيلها لأنها ستبدأ في رفع الرغبة الجنسية و ورود صور جنسية في العقل تعمل على تشتيت التركيز، في العادة الشاكرات الجنسية فعالة لذا معظم الناس لذا لا يجب التركيز عليها، في البداية خصص نصف ساعة لتفعيل شاكر واحدة في اليوم، ثم بعد أن تنتهي تفعيل كل الشاكرات على حدى في أيام مختلفة قم بتفعيلها معاً في جلسة واحدة مدتها نصف ساعة وأضفها إلى الروتين الذي تقوم به قبل الخروج من الجسد.

## تفعيل الكوندوليني



الكوندوليني هي أشبه بوحش طاقي يرتكز في عظمة العنق الصغيرة في نهاية العمود الفقري، صعود هذه الطاقة يتم تشبيهه بزواج من الأفاعي يحيط بكل الشاكرات إلى أن يتحد في شاكر العين الثالثة، كل ذلك فقط ليحدد مقدار الطاقة الهائلة الناتجة عن تصاعد الكوندوليني، لأعطي مثال بسيط على ذلك هو ما حصل لي شخصياً عندما بدأت في ممارسات الطاقة في مراهقتي، فقد كنت من الناحية الدراسية متأخر قليلاً وكان ترتيبى دائماً خارج العشرة الأوائل، ما إن بدأت في تمارين الطاقة والتي على ما يبدو سببت لي إستيقاظ جزئي للكوندوليني، أدى ذلك إلى إنقلاب تام في حياتي، من حيث الإهتمام الشديد بالمعرفة والمطالعة والكتب في كل المجالات والتفوق الدراسي والذي جعلني أحتل أحد المراكز الأولى الثلاثة خلال السنوات التي تلي ذلك حتى تخرجي، كما أنها كانت سنوات مفعمة بالنشاط والإنتاج سواء الفكري أو العاطفي ومرحلة نمو جيدة والتي قادتني في ذروتها إلى إدراك الإستنارة الفكرية و الإسقاط النجمي وأشياء عديدة أخرى جعلتني مختلف عن جميع الأشخاص حولي، تخيل ما يمكن إن يحدثه إستيقاظ متكرر ومدروس للكوندوليني في حياتك؟، التنوير يعني من الناحية الطاقية إستيقاظ دائم للكوندوليني، الأمر لا يتعلق برفع الكوندوليني وكأنها زر يتم الضغط عليه، من يقوم برفع الكوندوليني وهو غير مستعد لذلك سينتج عنه مشاكل عديدة خاصة إذا لم يكن الجسد والعقل مستعد لتلقي هذه الطاقة، فالجسد قد يبقى مستيقظ لساعات طويلة ولا يستطيع النوم، والعقل قد يصاب بالصداع المزمن نتيجة الإجهاد، لذا

فرع الكوندوليني بشكل كامل يحتاج إلى سنوات من التحضير النفسي والعقلي والروحي، الرفع الخاطيء للكوندوليني يشبه أن تزود جهاز بطاقة عالية تفوق المسموح له بالتعامل معها، يجب ان يتم تطوير الجهاز للتعامل مع الطاقة العالية في البداية ثم يتم زيادة الطاقة التي تدخل إليه تدريجياً، من الأمثل البسيطة التي يمكن أن تنتظر لها لأشخاص إستيقظت فيهم الكوندوليني ، الحكماء والعظماء وبطبيعة الحال الأنبياء، هؤلاء بشر عاديين ولكن نشاطهم الجسدي والفكري يدل على تلقيهم مقدار أكبر من الطاقة أكثر من بقية البشر، أقرب مثال من المعاصرين هو أوشو، فهذا الرجل ألف مئات الكتب ومئات الساعات من المحاضرات الصوتية والمرئية و قد روي أنه لا ينام في اليوم سوى لساعتين فقط، ويغض النظر إذا أعجبك تأمل الكوندوليني الخاص به أو لا ، فهو بلا شك مستخدم جيد للكوندوليني، الأنبياء ومنهم محمد ﷺ تمتعوا بقوة جسمانية وعقلية وعاطفية مذهلة رغم تقدمهم في السن، تفوق ما لدى معظم البشر العاديين، حيث ننظر إلى الشيوخة كمرحلة تقهقر سريع وضعف وانتظار للموت، بينما كانت للحكماء والأنبياء مرحلة عطاء روحي وجسدي ثرية للغاية، فللكوندوليني فوائد مذهلة إذا ما تم رفعها بطريقة صحيحة وحكيمة وبالتدريج، تخيل بأنك تريد إنجاز مشروع ما أو تبدأ في تحدي مهم في حياتك وتشعر بنقص شديد ومدوي في مستوى الطاقة لديك، يمكنك لك عندها رفع الكوندوليني، أو لنفرض بأنك ترغب بالإسقاط النجمي هذا اليوم ولكن مررت بمشاكل و أزمت كثيرة لا يعلم بها إلا الله ، وقد إستنزفت معظم الطاقة لديك، عندها يمكن أيضاً رفع الكوندوليني، ورفعها بسيط للغاية ويشمل كل المهارات التي تعلمتها حتى الآن.

أول ما يجب القيام هو إتباع الروتين الذي اعتدت عليه، من الإسترخاء العميق والتأمل، إلى تمارين تفعيل مراكز الطاقة الثانوية ثم تمرين الشاكرات وعندها تبدأ في تمرين رفع الكوندوليني:

يبدأ رفع الكوندوليني بالتركيز على نهاية العمود الفقري في عظمة العصعص بغيمة الطاقة إلى أن تشعر بمشاعر وأحاسيس تفعيل الطاقة هناك، في الغالب سخونة عالية جداً، فالطاقة ستبدأ بالتدفق من هناك وحدها كشرط من السخونة عليك توجيهه خلال مسيره في كل الشاكرات، فتحركه في البداية إلى شاكر الجذر إلى أن تشعر بأنها إمتلأت بالطاقة ثم تتجاوز الشاكرات الجنسية بمسار حولها وتركز طاقة الكوندوليني في شاكرات الظفيرة الشمسية وتعمل بها كما فعلت بشاكرات الجذر ثم تحرك الطاقة بنفس الطريقة إلى الشاكرات القلب، الحلق، والعين الثالثة وحتى شاكرات التاج، عندها ستشعر بطاقة عالية جداً تملأ كل الجسد ستحرمك على الأغلب من النوم في تلك الليلة، ولكنها ستكون كافية لتنفيذ أي نشاط تريده بما في ذلك الإسقاط النجمي والذي لا يعني النوم كما يتصوره العديد من الناس، بل بالوصول إلى مرحلة معينة تسمى المرحلة الإنتقالية والتي سنتناولها في المقالة القادمة.

عندما ترغب في خفض طاقة الكوندوليني يجب أن تقوم بعكس العملية أي أن تحرك الطاقة من شاكرات التاج تدريجياً نحو الأسفل وأثناء تحركها خلال الشاكرات تقوم بسحب الطاقة منها إلى أن تقوم بركيزها في النهاية في مقرها داخل العصعص.

التعامل مع الكوندوليني هو شيء لا أفعله كثيراً ولا أنصح به أو بالإكثار منه، ربما للتجربة فقط وفي حالات تشعر بالفعل بأنك في حاجة إلى الطاقة، إذا شعرت بأنك أفسدت الأمور وفقدت السيطرة على الكوندوليني، فلم تعد قادر على الإسترخاء أو النوم فيجب أن تتوقف نهائياً عن أي تمارين للطاقة لمدة ستة شهور وعلى الأرجح سيعود كل شيء إلى سابق عهده، أو يمكن لك الإستعانة بخبير للطاقة والذي سيساعدك في خفض طاقة الكوندوليني مجدداً.

في النهاية سأسرد لك الروتين الكامل الذي يفترض أن تكون قد وصلت له خلال نحو شهر أو شهر ونصف من تدريبات الطاقة:

نوع التدريب	المدة	الفترة التي يبدأ التدريب فيها
الإسترخاء الجسدي والتنفس بعمق مع إفراغ العقل من الأفكار السطحية	٥ دقائق	خلال الأسبوع الأول
فتح وتفعيل مراكز الطاقة الثانوية وتشمل:		
زيادة حساسية اليدين للطاقة	٥ دقائق	خلال الأسبوع الثاني
هرم النور	٥ دقائق	خلال الأسبوع الثالث
التركيز على العين الثالثة	٥ دقائق	خلال الأسبوع الرابع
فتح كل مسارات الطاقة في الجسد (الوسط الحر)	٥ دقائق	خلال الأسبوع الرابع

تفعيل الشاكرات

٣٠ دقيقة خلال الأسبوع الخامس

تفعيل الكوندوليني (إختياري)

٣٠ دقيقة خلال الأسبوع الخامس

أي أن كل التدريبات معاً بإستثناء الكوندوليني ستستغرق (٥٥ دقيقة) تراكماً خلال الأسابيع الخمسة، وظيفتك عند إتقان التمارين جيداً هو التسريع من وتيرتها، فتعطي لكل واحدة نصف الوقت المطلوب تقريباً، فبدلاً من ٥٥ دقيقة يجب عند إتقان التمارين أن لا يزيد هذا الوقت عن ٣٠ دقيقة تقريباً أو أقل، وأعتبر بأن ٢٥ دقيقة هو مقدار معقول جداً للتخصير للإسقاط النجمي في مرحلتى الإسترخاء والطاقة وهو متوسط ما أفضيه من وقت عند التخصير لإسقاط نجمي عادي.

## المرحلة الإنتقالية للوعي وتقنية الخروج

### التأمل السماوي

بعد تعلم كيفية التنفس والإسترخاء العقلي والجسدي والعمل قليلاً على جانب الطاقة لا يتبقى الكثير لإحراز خروج واعي من الجسد، ما يحدث خلال المرحلة الإنتقالية للوعي أو الترانس trance هو محاولة لخداع الجسد الفيزيائي، فخلال النوم يغادر الجسد الأثيري الجسد الفيزيائي بشكل طبيعي، فالجسد الفيزيائي يحتاج إلى النوم لينمو ويعالج نفسه ويحول طاقة الطعام إلى طاقة حيوية يمكن إستغلالها عضوياً كما يحتاج الراحة من يوم عمل طويل، وفي نفس الوقت فالجسد الأثيري بحاجة إلى نفس الأمور وخاصة التزود بالطاقة، لذا يحصل إنفصال بينهما، نحن نستغل هذا التصرف الطبيعي للجسد الأثيري وطريقة إنفصاله حتى نسهل عملية الخروج من الجسد، هذا لا يعني بأن الخروج من الجسد في حالة اليقظة التامة مستحيل، ولكنه نادر للغاية ولم يسجل كثيراً، الطريقة التي نتبعها إذاً هي إيصال الجسد إلى مرحلة شبيهة بالنوم وهي مرحلة سكون عقلي وإسترخاء جسدي عميق، عندها يبدأ الجسد الأثيري بالخروج من الجسد الفيزيائي بسبب زيادة تدفق الطاقة إليه خلال المرحلة الإنتقالية، فيزداد التردد الخاص به ناقلاً الجسد الأثيري أو النسخ الواعية منه إلى أبعاد أعلى من العالم الحقيقي، فالمرحلة الإنتقالية هي مرحلة تدفق للطاقة خلال الجسد الأثيري وهذا هو سبب الشعور بكل تفاعلات الطاقة في تلك المرحلة كما أنها مرحلة إنتقال للوعي نحو الجسد الأثيري وهذا ما يسبب أعراض كالرؤية من خلف الجفون المغلقة أو الشعور بالاهتزازات العنيفة أو الشعور بالتحرك من المكان أو خفة الوزن، كلها ناتجة عن بدء عملية نقل الوعي إلى الجسد الأثيري إستعداداً للخروج من الجسد الفيزيائي.

المرحلة الإنتقالية إذاً هي تلك الحالة العقلية التي يمكن خلالها حدوث إنفصال بين الجسد الفيزيائي والأثيري، وهي مرحلة شبيهة بالمرحلة التي تسبق مرحلة النوم أو مقاومة النعاس، أي مرحلة عقل مستيقظ جسد نائم، حيث إسترخاء عقلي وجسدي شديد، هل جربت في يوم من الأيام الإسترخاء عند التعب الجسدي الشديد؟، لو حاولت البقاء مستيقظاً بشكل عقلي ستلاحظ بأن الجسد الفيزيائي يدخل إلى مرحلة الشلل الليلي بسرعة وتشعر بتفاعلات الطاقة التي تسبق الخروج من الجسد بشكل فعلي، السبب في ذلك هو أن الجسد الفيزيائي يدخل إلى مرحلة الإسترخاء بسرعة طالباً النوم، بينما يمكن إبقاء العقل مستيقظاً لفترة أطول، إذاً هناك عنصران أساسيان للوصول إلى المرحلة الإنتقالية، الأول هو القدرة على الإسترخاء الجسدي العميق، والثانية هي إفراغ العقل من الحوار الداخلي والتفكير، يضاف إلى ذلك عنصر إختياري وهو تقنية تخيلية متقدمة، ووظيفة التقنية التخيلية هي المساعدة في الدخول إلى المرحلة الإنتقالية بسرعة أكبر، هذا يشبه حالات تحفيز الدخول إلى المرحلة الإنتقالية في جلسات التنويم المغناطيسي، فتخيل أي حركة للأسفل تساعد على الوصول إلى المرحلة الإنتقالية وهي نفسها مرحلة التنويم المغناطيسي حيث يكون الشخص في حالة إسترخاء عقلي شديد ولكن مع عقل متيقظ يسمح بالتواصل معه أثناء جلسة التنويم، هناك العديد من المستويات في المرحلة الإنتقالية، بعضها هش وسطي والبعض الآخر عميق جداً، ولكن ما نحتاجه لإتمام الخروج من الجسد هو مستوى متوسط من المرحلة الإنتقالية، التدرّب على الوصول إلى المرحلة الإنتقالية ليس شيء نقوم به عادة في حياتنا اليومية، من قد يذهب إلى السرير لكي يبقى مستيقظاً عقلياً؟، لكن ربما مررت بمواقف معينة تجعلك تستيقظ أو تنام بشكل سطحي فتختبر مرحلة إنتقالية للوعي ومن ذلك النوم أثناء السفر فعندما تنام على كرسي لا تنام بالعمق المعتاد بل تبقى في مستوى سطحي يتيح لك إختبار مراحل إنتقالية، أو عندما تنام في المنزل بوجود نوع من الضجة الخفيفة، كهدير المروحة أو صوت التلفاز والمذياع وما شابه، أو قد تحاول الإستماع إلى نوع من الموسيقى أو المحاضرات بسماعات الأذن أثناء الدخول إلى مرحلة النوم، من الجيد ان تحاول تجربة شيء من ذلك، حاول مثلاً النوم على كرسي في يوم من الأيام، أو تشغيل المروحة أو التلفاز بصوت معتدل ومحاولة النوم خلاله، أو أن تضع في أذنيك سماعات وإستمع إلى شيء أثناء النوم، أو إذا كان كل ما سبق غير عملي ضع منبه لإيقاظك قبل الوقت المعتاد بساعة، ثم إبق مستيقظ ل ١٠ دقائق وحاول العودة إلى النوم دون التعرض إلى ضوء، لاحظ كيف ينجرّف العقل إلى النوم العميق، في البداية ستشعر بأنه ليس هناك فاصل محدد بين الإستيقاظ والنوم، في لحظة ستكون مستيقظ

وفي اللحظة التالية ستغرق في النوم، ولكن هناك في الحقيقة مساحة صغيرة بين الحالتين ويمكن أن تتمدد لتصبح حالة ذهنية قائمة بذاتها، وما يجب أن تتعلمه هو القدرة على الوصول والبقاء في هذه الحالة الذهنية إلى أن يبدأ الخروج الفعلي من الجسد.

تجارب الخروج من الجسد تحصل في حالات كثيرة مختلفة عن الإسقاط النجمي، فهي تحصل أيضاً أثناء الإقتراب من الموت أو إجراء عمليات جراحية تتطلب تخدير كامل، أو عند تعاطي شيء من الكحوليات أو أنواع من المخدرات، أو في ممارسات التأمل أو الطقوس الروحية أو حتى أثناء النشوة الجنسية، جميع هذه الحالات تمر بمرحلة إنتقالية (جسد نائم، عقل مستيقظ) ولكن الإسقاط النجمي يتميز بأنه يتضمن أعلى مستوى من اليقظة العقلية من بينها جميعاً، بحيث يمكن تذكر كمية أكبر من المعلومات التي جمعها العقل بألية معقدة تتضمن إنقسام الوعي وإنفصال الجسد الأثيري، رغم أن نظرية الإسقاط النجمي ليست مكتملة أبداً، إلا أنه ليس مطلوباً منك إدراك كل شيء يحدث، بل فقط إقحام نفسك في آلية تعمل أو توماتيكياً عند بدء الدخول إلى المرحلة الإنتقالية، فكما أنك عندما تمشي لا تفكر كيف ترفع قدمك الأولى وتحرك الثانية وكيف تحفظ التوازن أو تعادل السرعة والتزامن في الحركة، بل تقوم بالأمر بشكل لاواعي، أي أن العقل الباطن يتكفل بكل الحسابات المعقدة وتحركها، فالعقل الروحي أيضاً يتضمن شيء مشابه، هناك عقل فائق يقوم بكل شيء نيابة عنك، فلا داعي خلال المرحلة الإنتقالية أن تفكر بما يجب فعله، بل أن تتعلم التصرف بدون تفكير وهذه فائدة التدريب، فالفراغ العقلي ضروري، ومجرد التفكير البسيط سيدفع العقل إلى العودة إلى مرحلة اليقظة (موجة بيتا) ذات الترددات العالية وهكذا لن تتمكن أبداً من الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بشكل إرادي، الحل الذي ابتكرته لمعالجة هذه المشكلة هو التأمل السماوي، عليك أن تعرف بأن الحوار العقلي الداخلي لا يتضمن تمارين الطاقة أو التخيل أو تأمل الأشياء الجميلة في حياتك، إن الحوار العقلي الداخلي والذي يجب إسكاته هو التفكير، فعندما تقوم بتمارين الطاقة فأنت تركز على تحريك غيمة الطاقة ولا تفكر، وفي التخيل أيضاً أنت لا تفكر ولا يمكن أن تسمى التخيل تفكيراً، فالتخيل يعمل ضمن موجات عقلية مختلفة (ألفا وبيتا) وهي موجات أبطأ بكثير من موجات التفكير العادية (بيتا)، لذا فالتأمل السماوي مع كثرة ما يتضمنه من أحاسيس وتفاعلات بصرية ومشاعر لا يعني إستمرار في العملية التخيلية، أنت عندما تحاول الإسترخاء وتستمع بهذه الحالة بكل جوانبها وبكل جوارحك فأنت بالفعل لا تفكر، وهذا ما أرغب أن تنتبه له خلال تنفيذ التأمل، فلا تفكر أو تسمح لهذا الحوار العقلي الداخلي بأن يستمر، إن الأمر بأكمله يتعلق بالممارسة أكثر من تعلقه بأي معرفة، وهذا أمر لا بد أن تنتبه له، فالتأمل ليس صعب على الفهم، ولكنه صعب في التنفيذ، من السهل أن تقول بأن التأمل هو التوقف عن التفكير، ولكن أن تتوقف عن التفكير فهذا شيء آخر، وهنا سيظهر إذا ما كنت تلتزم بتمارين التأمل اليومي أو لا، إذا كنت تقوم بتمارين التنفس والإسترخاء ثم إفراغ العقل من الأفكار السطحية سواء بتقنيات العد التنازلي أو أي تقنية أخرى، ثم بدأت في ممارسات الطاقة ولم تشعر بهدوء عقلي فهذا يعني بأن جانب التأمل والسكون العقلي لديك ضعيف للغاية، وهذا ما يجعل البعض يشعر بعد فترة بأن لا شيء يحصل مع كل التمارين التي يقومون بها، فهم يقومون بوضع زيت ذو نوعية ممتازة في خزان سيارة مثقوب، فلا تنفصك أي معرفة بل تنفصك إرادة في التحكم بعملية التفكير العقلية لديك والتدريب، عادة من خلال خبرتي في التعامل مع هكذا مشاكل فإن هذه المرحلة هي الفاصل الحقيقي بين مرحلة اليقظة التام ومرحلة الخروج من الجسد نحو مستويات وعي أعلى، وهي مرحلة يبرز خلالها الذكاء العقلي بأقصى إمكانياته، وفي العادة يهزم الناس ببساطة، إن التوقف عن التفكير بالنسبة للعقل هو الموت، وبما أن معظم الناس يعتقد بأن وجوده مرتكز في العقل فإنهم خلال التأمل الصحيح يشعرون بالسوء، كما لو أنهم إرتكبوا خطأ ما أو شعروا بالخوف الشديد، لو أخبرك شخص بأن جسده مريض فإنك قد لا تبالي إطلاقاً، ولكن لو أخبرك نفس شخص بأن عقلك مريض فستشعر عندها بالإهانة الشديدة ذلك لأنك تعتبر العقل أقرب إليك من الجسد أو أنك العقل، لو أغمضت عينيك وفكرت أين أنا؟ فأول ما سيخطر في بالك أنك في عقلك! نحن (عقلنا المنشأ) هذه حقيقة مدهشة لا يعلم بها الكثير من الناس في هذا العصر.

### لا بأس أن تعيش في خيالك لبعض الوقت

ما لا يعرفه العديد من الناس هو أن مركز الوعي يستطيع الحركة وبمرونة عالية، لا يجب فعلاً أن تبقى نقطة الوعي بين العينين أو في العقل، كما أنك لست مضطر للبقاء معنا الآن وفي هذا المكان، أشعر بحرية كاملة في نقل وعيك والإبتعاد عن "الآن" كما تريد، تستطيع السماح لوعيك بالتوقف عن التفكير والتحرك مع الخيال المحض، هل جربت ذلك قبلاً؟، الجلوس فقط دون فعل أي شيء، ودون التفكير في أي شيء، والإسترخاء قليلاً، ثم إغماض العينين وملاحظة ما يجول في العقل؟، قد ترى بعض الصور والمشاهد، أو ذكريات قديمة، قد لا ترى شيء ولا بأس في ذلك، المهم أن لا تدع ذلك يتسبب في توتر وقلق لك أو تفكير، فقط إسمح لنفسك بالجلوس والتوقف عن فعل شيء وتحول إلى مجرد مراقب، كمن يجلس على كرسي في حديقة يتأمل ما يقوم به طفل يلعب قرب البحيرة أو ما يحصل في أعلى الأشجار من حركة للطيور أو بعض الحيوانات، الـ day dream أو حلم اليقظة أو في مصطلحاتنا الشعبية "السرحان"، هي الحالة العقلية التي يجب أن تصل لها لتدخل إلى التأمل السماوي وهو يقع في درجة متوسطة من المرحلة الإنتقالية، وكما تلاحظ عندما تكون في هذه المرحلة فأنت لا تعتمد الوصول لها، بل لا تحاول فعل أي شيء، فلو حاولت سيبدأ التفكير، نحن نصل إلى هذه المرحلة بالإستسلام

الكامل والتوقف عن كل شيء، أول ما يجب عليك القيام به هو كتابة كل ما يشغل بالك أو تقلق من نسيانه على ورقة قبل مباشرة التأمل لتستطيع تركه، ثم تجلس على السرير أو أي مكان آمن ومريح، وتتقلب على السرير عدة مرات أو القيام بتمارين عادي لتمديد العضلات والتخلص من الشد والتشنج خلالها ويمكن الإستعانة بتمارين اليوجا أو أخذ حمام ساخن قبل المباشرة بالتمارين، يلي ذلك الإلتحاف بطريقة صحيحة مع إستثناء الجانب العلوي عند الكفنيين للسماح بإستخدام اليدين في تمارين الطاقة، المرحلة التالية هي تمارين التنفس لإيقاف الحوار العقلي الداخلي لفترة بسيطة، ثم البدء بتمارين الطاقة بتحفيز مناطق الطاقة الثانوية وتفعيل الشاكرات لتكوين غيمة طاقة صغيرة تتحرك على طول الجسد لتفعيل مسارات ومراكز الطاقة، عند الإنتهاء من تمارين الطاقة يصبح الجسد مستعد للدخول في المرحلة الإنتقالية حيث ستبدأ الطاقة بالتدفق إلى الجسد الأثيري وزيادة تردده وهذا ما سيعجل بإقتراب أعراض ما قبل الخروج كالإهتزازات العنيفة أو زيادة دقات القلب، فما يجب فعله في هذه المرحلة هو إعادة اليدين إلى داخل اللحاف والبدء في التأمل السماوي كما سيتم شرحه الآن.

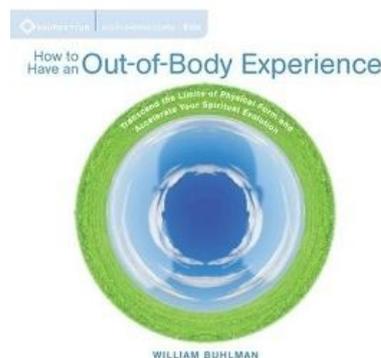
خلال الوقت الذي يعقب تمارين الطاقة ومحاولة الوصول إلى المرحلة الإنتقالية ستعاني من صعوبة التركيز العقلي وكأن العقل ينجر ف تدريجياً إلى اللاوعي، لازلت على السرير تشعر بكل الأمان والإسترخاء المطلوب ومتوقف تماماً عن التفكير، عندها يبدأ في التخيل في حلم بقطة عشوائي بإستعراض صور لا علاقة لها بكل التجربة وهي تبدأ في التدفق عند الإقتراب من المرحلة الإنتقالية بشكل طبيعي، عندما تصبح الصور التخيلية واضحة، مستمرة، مفاجئة، تكون قد بلغت مستوى جيد من الإتصال العقلي باللاوعي عندها تبدأ في الخروج النهائي، ولكل شخص الحرية في إختيار التخيل المناسب له وسأسرد هنا التخيل الذي أستخدمة.

"يبدأ التخيل الخاص بي بأن أسير على شاطئ بحر كبير، في البداية لا تكون الرؤية واضحة ولكنها تدريجياً تزداد إلى أن تصل إلى مرحلة "الإتصال الكامل"، عندها أتخيل بأنني أدخل إلى المياه وأصبح بها قليلاً إلى أن أصل إلى عمق مناسب عندها أستلقي بظهري على الماء و أتأمل السماء والنجوم وحركة السحب في الأعلى بهدوء تام، مع الوقت وزيادة الإسترخاء تبدأ الإهتزازات العنيفة بالظهور وهي في التخيل أو الحلم تظهر كتقلبات في سطح الماء و أمواج تأتي من بعيد، ومن إرتفاعها يصبح من الصعب رؤية الشاطئ منها، عند إقتراب الأمواج يبدأ جسدي في الإرتفاع ثم الهبوط وأقوم بتقوية هذا الإحساس تدريجياً مع كل موجة إلى أن يبلغ الإرتفاع أشده ويبدأ الانفصال تدريجياً إلى أن ينتهي بالخروج الكامل وأجد نفسي داخل الغرفة على علو عدة أقدام فوق جسدي الذي لازال مستلقياً على السرير"

هذه العملية أمضيت سنوات في محاولة البحث فيها وتفسيرها لأنني وجدت ولازلت أن معظم ما يرد لي من أسئلة وإستفسارات هي من أفراد لا يستطيعون التخيل، فهم يغمضون أعينهم وببساطة لا يرون أي شيء، فعندما أتحدث عن الولوج إلى العالم الداخلي أو الحلم الواضح أو الجلاء البصري فالبعض يعتقد بأنني أدعي ذلك و أنني بالفعل لا أرى شيء خلف الجفون المغلقة، أو يعتقدون بأن كثرة إدعاء رؤية شيء خلف الجفون المغلقة سيقنع عقولهم في النهاية وبيدؤون في التخيل ورؤية الصور خلف الجفون المغلقة وهذا ما أطلق عليه "الشاشة الذهنية"، في الحقيقة المسألة أكبر من ذلك قليلاً، فالمشكلة ليست في عملية التخيل ذاتها، وعندما أقول أنها سهلة فأنا لا أمزح أو أدعي الأمر، ولكن في نفس الوقت لا تعني سهولتها أنك يمكن أن تقوم بها على الوجه الصحيح، في الحقيقة ومن خلال بحثي ف 99% من الناس يحاولون التخيل بالطريقة الخاطئة، وهم في مطلق الأحوال لا يعرفون كيف ولماذا وأين تقع عناصر التخيل، ورغم أن الحديث في هذا النقطة سيحتاج إلى كتاب كامل وحده ولكن سأحاول أن أعلمك كيف تتحكم في الأدوات التخيلية الأساسية أو على الأقل أن تستطيع فهم العناصر والطريقة التي يعمل من خلالها الخيال، في البداية يجب عليك أن تفهم بأنك متخيل بارع، العقل البشري قادر على إنتاج صور تفاعلية حقيقية بما يتضمن ذلك كل الحواس المعروفة، العقل قادر على إنتاج الحقيقة، وليس هنا المكان المناسب للتحدث عن قدرات العقل أو عن الخيال كوسط الإمكانيات الخفية كما تحدث عنها المتصوف ابن العربي، ولكن سنتحدث عنه كوسط داخلي له إمكانيات محدودة داخل العقل نفسه، لذا كبدائية تنفس بسعادة فأنت بالفعل لديك الإمكانية الكاملة و كل البشر على التخيل يتفاعل تام وأبسط دليل هو الأحلام، الأحلام هي تفاعلات عقلية ومن شدة وضوح تلك التفاعلات فأنت تبقى داخل الحلم لا تدرك بالفعل أنه حلم! ولكن عندما تستيقظ قد تتذكر بعض الصور الصغيرة والشظايا الواقعية أحياناً بكل ما تحمله من أحاسيس ومشاعر، الأحلام الواضحة هي شيء مختلف عندها يبدأ الشخص في الوعي داخل الحلم و تظهر له الإمكانيات الأكبر لقدرة العقل على التخيل، في الحالتين تستطيع أن ترى بأن العقل له القدرة على إنتاج الصور التخيلية ولن أطيل أكثر في هذه النقطة، الآن ما هي العناصر التي يعمل من خلالها الخيال؟، في البداية لدينا الشاشة الذهنية، ما أقصده "بالشاشة" هو ما تراه خلف الجفون المغلقة، لو أغمضت عينك في غرفة مظلمة سترى سواد داخل العينين، هناك القليل من التفاعلات اللونية الداكنة ولو قمت بالتركيز أكثر على الشاشة نفسها أو التركيز على العين الثالثة ستبدأ بعض النقاط البيضاء أو التقلبات اللونية وربما بعض الأشكال والأنماط الهندسية بالظهور، هذا ما يسمونه أحياناً الهلوسة الهيبناكوكية، وهي أيضاً تنتج عند الضغط الخفيف والمستمر على العينين وهما مغمضتين أو عند

تناول مواد كيميائية مثل "LSD" المهلوسة، الهلوسة الهيناكوكية تنتج أيضاً عند النعاس وهذا يعطي الإنطباع بأن الأشياء في الغرفة تتحرك حتى إذا كانت العينين مفتوحتين تماماً وهي ترافق هؤلاء المصابين بالأرق لعدة أيام، هذه الشاشة والتحديق بما يظهر فيها من ألوان أو أنماط هو الخطأ الأول الذي يقع فيه ٩٩% من الناس عند محاولة التخيل، وقد أدهشني كيف أن البعض يحاول بشدة التركيز على الشاشة الذهنية فإذا ما ظهر شيء فيها يزيد التركيز عليها وعندها تختفي ويمكن أن يستمر في هذه العملية إلى الأبد دون أي نتائج، والسبب بسيط جداً، "الشاشة هي شاشة فقط"، من الأشياء البديهية في علم الحاسوب هو أن وظيفة الشاشة هي عرض البيانات فقط، فالبيانات ليست موجودة داخل الشاشة بل قادمة من وحدة المعالجة المركزية CPU، فالصورة لا تتكون إطلاقاً داخل الشاشة، فمن يركز على التقلبات اللونية في شاشته الذهنية أشبه بمن يضغط على شاشة تعمل ولكنها غير متصلة بحاسوب، عندها نعم قد تحصل على تقلبات لونية ناتجة عن الضغط على سطح الشاشة مما يجبرها على إخراج بعض إمكانيات العرض لديها بشكل مشوه، ٩٩% من الناس أثناء التخيل يفصلون الشاشة الذهنية عن الحاسوب أثناء التخيل لذا من الطبيعي أن لا يستطيعوا رؤية أي شيء، لكن ما هو الحاسوب بالنسبة للشاشة الذهنية؟ هو العقل بالتأكيد، الصورة لا تنتج في الشاشة الذهنية بل داخل العقل، الصورة تنتج في مناطق محددة من الدماغ ومناطق أخرى خارجه ثم يتم نقلها تدريجياً إلى الشاشة الذهنية، وإذا ما تم نقلها بشكل كامل ستراها خلف الجفون المغلقة، لن أتحدث الآن عن المناطق التي تقع خارج الدماغ وتستقبل منها المعلومات البصرية وهذا يحدث خلال الجلاء البصري مثلاً، بل عن المناطق داخل الدماغ (المعلومات الكاملة عن هذه العملية سأضيفها في كتاب الإسقاط النجمي)، فهناك منطقتين في الحالة ترى فيها الصور الذهنية ويمكنك تجربة هذا، اجلس في مكان مريح وأغمض العينين، الآن حاول تذكر أمر ما، جرب تذكر صورة والدك أو والدتك، سترى الصورة ولكن ستشعر بأنك لم تراها معروضة على الشاشة الذهنية بل داخل العقل، وكان لك مجال رؤية مختلف، ستظهر الصورة بسرعة وتختفي بسرعة، فالصورة تنتج من عملية عقلية، لماذا يحدث هذا؟ كما ذكرت سابقاً العقل يمتلك القدرة على صناعة الواقع، بالفعل فكل ما تراه ليس ناتج بالفعل عن وجود شيء في الخارج بل بسبب دماغك، هو الذي يصنع الصورة و يسمح لك بإختبار الواقع، لذا لو كان في دماغك مشكلة ما فستتأثر الصورة التي تراها وترى حقيقة مختلفة حتى لو كانت الصورة المختلفة أمامك مباشرة وهذا موضوع آخر، الآن لماذا لا نستطيع استخدام القدرة الدماغية الكاملة في التخيل، لأن ذلك أثار خطيرة وسيجعل حياتك أكثر صعوبة، هناك ممن يتعرض لإصابات في الدماغ يتحطم خلالها الفاصل أو الآلية التي تتحكم في تدفق المعلومات من الدماغ إلى الشاشة الذهنية، بلغة مفهومة فهؤلاء البشر عندما يستيقظون من النوم فالحلم لا يتوقف بل يقفز إلى العالم الحقيقي ويستمر وهذه ليست تجربة جميلة، لذا خلال ملايين السنين من تطوّر العقل البشري نشأ حاجز قوي بين المناطق المسؤولة عن التخيل وبين الشاشة الذهنية التي نرى خلالها التخيلات والأحلام، فالسلسلة هي كالاتي، في الدماغ تنشأ التفاعلات والبيانات كما هي في وحدة المعالجة المركزية في الحواسيب، ثم يتم تحميلها تدريجياً على الشاشة الذهنية خلال قنوات إتصال، هذه القنوات يفرض العقل رقابة مشددة عليها، فالعقل البشري مصمم لكي يستقبل البيانات أكثر مما يخرجها، فالكارثة الحقيقية هي أن تمسك نهاية السلسلة وهي الشاشة الذهنية وتحاول من خلالها الدخول إلى العقل، فما يجب فعله في الحقيقة هو التركيز على بداية السلسلة، الدماغ البشري متقدم جداً في تركيبه ولكنه كأي نظام آخر غير كامل ويتمتع بثغرات عديدة يمكن إستغلالها والشلل الليلي أحدها، فهناك فارق ضخم بين إمكانيات العقل وبين تحول هذه الإمكانيات أو جزء منها إلى حقيقة، فالعلماء يتحدثون عن إمكانيات الذاكرة في الإنسان بأنها تتسع إلى ملايين و ملايين الكتب ولكن فعلياً قد تمضي ساعات في البحث عن مفاتيحك التي أضعتها في هذا الصباح بينما السحاب الرمادي قد يخبأ قطعة من البندق في شجرة وسط الغابة ويعثر عليها في الشتاء المقبل، عندها نخرج من وصف أنفسنا بالكائنات الأكثر تطوراً على الكوكب، الطريقة الوحيدة التي ستمكنك من إستغلال القدرات العقلية الكامنة هي فهم النظام بشكل جيد وإستغلال نقاط الضعف فيه.

ومن خلال فهم السلسلة الخاصة بالتخيل يمكن لك عكس العملية، أنت بالفعل تقوم بذلك في أثناء حلم اليقظة، فحلم اليقظة لا يبدأ بإغماض العينين ومحاولة إفتعال تخيل ما بل أثناء الإستغراق في التفكير بمسألة معينة "عملية عقلية" و عندها تبدأ البيانات بالتدفق خلال قنوات الإتصال بين العقل والشاشة الذهنية لنرى عندها الأفكار في صور تسمى حلم اليقظة، العملية تحصل أيضاً أثناء ممارسة العادة السرية ولكننا لا ننتبه لها بسبب حالة الندم والإحباط التي تليها، عندما يتعلق الأمر بالعادة السرية فالقدرات التخيلية للبشر (في غياب الإستعانة بمؤثر خارجي) تصل مراحل متفوقة إلى درجة جعل أجسادهم تفرز الهرمونات وتتصرف وكأنها في الحالة الجنسية الطبيعية، ثم يزعمون أنهم لا يعرفون كيف يتخيلون؟!، التقنية التي يجب أن تستخدمها في التخيل بسيطة وتعتمد على السير في السلسلة بطريقة صحيحة من العقل نحو الشاشة الذهنية.



في الخطوة الأولى عليك محاولة الإسترخاء مع البقاء مستيقظاً،حتى تبدأ في الدخول في الشلل الليلي أو الشعور بثقل جسدي،في هذه المرحلة فالحاجز بين العقل والشاشة الذهنية يضعف،ولكن بدلاً من التركيز على الشاشة الذهنية إبدأ من العقل،التخيل الذي طرحته في التأمل السماوي يبدأ بالسير على رمال الشاطئ،كيف يمكن أن نستغل فهم سلسلة التخيل في هكذا سيناريو؟،أحاول التخيل حسياً بإستحضار أحاسيس ملمس الرمال وضغط القدم وعليها و حركة الهواء وماشابه،فكما ترى ليس مهم على الإطلاق رؤية شيء،عندما أبدأ في خلق الإحساس بالمشي وتذكر الإحساس بالتقدم إلى الأمام فإنني لا أحاول رسم الصورة على الشاشة الذهنية بل أقوم بتذكر الأحساس بها،أي أجبر العقل على إصدار المعلومات وبدء تدفقها نحو الشاشة الذهنية ومع مرور الزمن يزداد التدفق وتبدأ القنوات في التفعيل بين العقل والشاشة الذهنية مكونة إتصال كامل في النهاية،الآن أكمل تخيل المشي على الرمال وألاحظ العناصر الخاصة ١-بالوضوح ٢- الإستمرارية ٣ - المفاجأة والتي عند تحققها أعلم بأن إتصال كامل حدث،فسيناريو الحركة متكرر ولكن في لحظة ما تصبح الصورة واضحة أي تظهر ملامح فيها لم تكن واضحة سابقاً،ثم تصبح الصورة مستمرة أي لا تختفي خلال ثانية أو اثنتين،ثم في النهاية يظهر عنصر المفاجأة،فمثلاً أثناء المشي على الرمال يظهر سلطعون فجأة أو صخرة مختلفة عن بقية الصخور وما شابه،عندها تعلم بأن العقل الباطن أو عقل الأحلام يتدخل في المسألة ويكوّن المعلومات بشكل لاإرادي،عند هذه النقطة يمكن لك التوسع في التخيل بأن تتخيل بأنك تتوجه نحو الماء وتسيح وهكذا،ويمكن لك أيضاً بعد أن نجح الإتصال أن تحوّل التجربة إلى دخول نحو الغرفة الذهنية أو تبدأ به حلم واضح ولكن الناس متفاوتون في هذه القدرة وتحتاج في المجمال إلى وقت معين من التدريب،فالعلمية تراكمية،أن ترى في البداية أنك تبذل الكثير من الجهد في التخيل الحسي ولكنك لا تحصل على الكثير من النتائج أو لا تحصل على شيء،ثم يزداد الناتج فترى بعض الصور الخفيفة ولكنها تختفي بسرعة أو غير واضحة أو لا يتحقق فيها عنصر المفاجأة،مع الوقت تبدأ في بذل نفس الجهد ولكن تتحقق الشروط السابقة في الصورة الذهنية أي يزداد الناتج،في النهاية ومع تزايد عنصر المفاجأة تكتشف بأنك لا تبذل أي جهد في التخيل بل أن العقل يتولى كل العمل وحده وينتج الصور سواء أردت ذلك أم لا،عندها تكون قد دخلت مرحلة الأحلام.

هذا النوع من الإسقاط النجمي يعتمد على الخيال،والإسقاط النجمي بالتخيل ليس شائعاً كثيراً ولكن هناك من يقوم بتعليمه مثل السيد William Buhlman ولديه سلسلة كاملة عن تعليم الإسقاط النجمي بهذه الطريقة -How to Have an Out- of Body Experience وكلها عبارة عن سيناريوهات تخيلية جميلة يمكن لك الرجوع لها لإختيار ما يناسبك منها.

كما ترى فهذه الطريقة في الإسقاط النجمي يختلط فيها الوصول إلى المرحلة الإنتقالية بتقنية الخروج وهذا غير موجود في باقي أنواع الإسقاط النجمي الأخرى.

حسب دراستي لكل الطرق الموجودة للإسقاط النجمي فهذه أبسطها،خاصة للأشخاص البارعين في التخيل،أو الذين كانوا يعانون من أحلام اليقظة وكلها مؤشرات على ضعف الحاجز الفاصل بين الوعي والمخيلة،أي أن عقولهم تبقى فترات طويلة ضمن الموجة ألفا المسؤولة عن هذا النوع من النشاط.

## بعض المشاكل والحلول لها

### ماذا تفعل إذا شعرت بالنعاس؟

في أحيان كثيرة قد تصل إلى مرحلة يصبح فيها الحفاظ على الوعي أمراً صعباً للغاية وقد ينجرّف العقل بسهولة إلى مرحلة النوم،عندها وجدت أنه من المفيد تغيير نوع الإسقاط النجمي بإستخدام المؤكّدات والإرادة بدلاً من التخيل،فقبل الغرق في النوم يمكن التردد بشكل عقلي برغبتك في الإسقاط النجمي كالقول "سأحصل هلى تجربة الإسقاط النجمي الآن" فحتى عند النوم قد تستيقظ فجأة لتجد نفسك تطفو فوق جسّدك الفيزيائي.

### الشلل الليلي:

الشلل والثقل في الجسد هو من أهم العلامات على دخول درجات من المرحلة الإنتقالية،عند القيام بتمارين الإسترخاء بشكل جيد والعمل على إفراغ العقل من جميع الأفكار يجب أن تبدأ في الشعور بهذا الشلل يمتد من القدمين نحو الأعلى إلى الأعلى،إذا لم تكن تشعر بذلك فهذا يعني بأن لديك مشكلة في أحد العناصر التالية:الإسترخاء أو إفراغ العقل من الأفكار السطحية.

هذه بعض النصائح التي أقدمها للأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الوصول إلى مستوى عميق بما يكفي من المرحلة الإنتقالية وقد ذكرتها أيضاً في كتاب الإسقاط النجمي:

العقل منفصل عن الجسد، فالعديد من العمليات الحيوية في الجسد لا تعلم أو تدري بها، تنظيم السكر والهرمون ودقات القلب والتنفس وغيرها، كلها تتم بشكل لاواعي، ولكن هناك لغة بين الجسد والعقل، الجسد لا يعلم حقاً إذا كان العقل نائماً لذا يرسل نوع من الإشارات الحيوية على شكل أحاسيس أو اختبارات إذا استجبت لهذه الأحاسيس يعرف الجسد عندها أن العقل لا زال مستيقظ ولا يدخل في الشلل الليلي.

من مفردات هذه اللغة :

### ١- الرغبة في التقلب على الجانب:

عندما ننام على ظهورنا نشعر بعد فترة بسيطة برغبة ملحّة في التقلب هذه الرغبة عبارة عن إشارة يرسلها الجسد لكي يعلم إذا ما كان العقل لا زال مستيقظاً أو نائماً؟ لذا لن ينام الجسم إطلاقاً إذا ما استمرت بالاستجابة إلى هذه الإشارة. لذا تذكر دائماً: لا تستجب إطلاقاً للرغبة في التقلب بل ابق نائماً على ظهرك ساكناً دون حركة، فهذا يعمل على إطفاء الجسد والدخول في الشلل الليلي بشكل أسرع، تذكر! عليك للدخول إلى الشلل الليلي البقاء ساكناً دون أي حركة، ابق مستلقياً على ظهرك ولا تتقلب أبداً.

### ٢- طريقة التنفس:

لتسريع الدخول إلى الشلل الليلي عليك محاكاة طريقة التنفس أثناء النوم، خلال أنفاس عميقة، طبيعية وبطيئة، وتصدر صوت خفيف عند الشهيق والزفير، ليس كالشخير تماماً بل نمط خفيف متكرر، إذا كنت تعجز عن تقليد نمط التنفس خلال النوم قم ببساطة بتشغيل مسجل للصوت قريب من السرير وسجل صوت التنفس الذي تصدره ليلاً، وقم بتقليده، تأكد من التدرّب جيداً على نمط التنفس هذا لأنه من أقوى الأدوات في الدخول إلى الحالة الانتقالية، لمدة بضع دقائق ستشعر أن الأمر لم ينجح فقط استمر لنحو ٢٠ دقيقة وستشعر بالاسترخاء والهدوء وغياب الوعي، لاحظ أن كل ما عليك فعله هو المراقبة فقط، أن تحاول مراقبة عقلك وجسدك خلال اقترابه من مرحلة اللاوعي أو الشلل الليلي بالنسبة للجسد وتحاول جعل بناء مساحة واعية داخل هذه المرحلة.

### ٣- حركة العينين:

من المهم جداً محاولة إيقاف حركة العينين، العين أحياناً عند الاقتراب من الحالة الانتقالية تتحرك حركة سريعة للغاية تعمل على كسر مرحلة الشلل الليلي، وهذه حيلة جسدية لا يسهل التغلب عليها بسهولة. حاول عمل تدليك بسيط للعين وهي مغمضة وحاول تحريكها دائرياً وفي جميع الاتجاه لتبقيها مسترخية قدر الإمكان، اجعل العين مصوبة إلى اتجاه واحد وحاول تثبيتها دون حركة، بالتدريب المستمر يمكن فعل الأمر.

### ٤- ارتداء الجوارب و سدادات الأذن:

حرارة الجسم تنخفض بسرعة أثناء الدخول إلى الحالة الانتقالية وخاصة القدمين، لقد وجدت أن ارتداء الجوارب السمكية يساعد في استرخاء القدمين كما أن وضع سدادات للأذن يساعد في التركيز على عملية التنفس للتخلص من الأفكار السطحية.

### - تمارين الاسترخاء واليوغا قبل النوم:

أنا دائماً أنصح الجدد في هذا المجال بالاستحمام بالماء الساخن والتدليك أو القيام ببعض التمارين والإطالة الخفيفة قبل النوم، المهم هو تفريغ التوتر والشد الموجود في العضلات، في الحقيقة العديد من الناس يستخف بهذه المسألة لذلك يفشلون دائماً في الاسترخاء، روبرت بروس يقول بأن القدرة على الاسترخاء الجسدي وتفريغ التوتر من الجسد هو أساس الإسقاط النجمي الصحيح، ذكر في كتابه فصل كامل يتضمن تدريبات للاسترخاء الجسدي وتفريغ التوتر انصح بقراءتها بشدة، هناك العديد من الطرق للاسترخاء ولكن أنصح بالتركيز على منطقة الظهر والفك، وإذا كنت لا تعرف اليوغا أو أي نظام للاسترخاء الجسدي اتبع هذا البرنامج البسيط:

الجهة (الجبين): غضن جبهتك وشد حاجبيك، اثبت ثم استرخ.

العينان: أغلق عينيك بشدة. اثبت ثم استرخ.

الأنف: غضن أنفك، واثن منخريك. اثبت ثم استرخ.

اللسان: ادفع لسانك بثبات نحو سقف فمك. اثبت ثم استرخ.

الوجه: اعيس. اثبت ثم استرخ.

ابتسم بشكل مبالغ. اثبت ثم استرخي.

الفكان: شد فكيك بقوة. اثبت، ثم استرخ.

اضغط بقبضة يديك على منطقة الفك بكل قوة ممكنة ثم استرخ.

افتح فمك إلى أقصى امتداد ممكن، اثبت قليلاً ثم استرخي.

الرقبة: شد رقبتك بسبب ذقنك نحو الأسفل إلى صدرك. اثبت، ثم استرخ.

الظهر: قوس ظهرك إلى أمام ثم إلى الخلف. اثبت، ثم استرخ.

الصدر: تنفس بأعمق ما تستطيع ودع الهواء يدخل إلى أعمق نقطة ممكنة. اثبت ثم استرخ.

المعدة: اضغط على عضلات معدتك. اثبت ثم استرخ.

الفخذان: شد العضلات. اثبت ثم استرخ.

الذراعان: شد العضلات المزدوجة الرأس. اثبت ثم استرخ.

الساعدان واليدين: وتر ساعديك وشد قبضتيك. اثبت، ثم استرخ.

ارفع الذراعين إلى أعلى قدر مع الوقوف على أصابع القدمين قدر الإمكان. اثبت ثم استرخي.

الساقين: اضغط على قدميك نحو الأسفل. اثبت ثم استرخ.

الكعبان والقدمان: اجذب أصابع قدميك إلى الأعلى. اثبت ثم استرخ.

بالتأكيد فالاسترخاء الجسدي فن حقيقي ادعوك للاتطلاع عليه، وهناك العديد من البرامج والكتب في هذا المجال ويمكن الاتطلاع عليها مجاناً، أنا لست خبيراً في هذا الفن لذا إن كنت مثلي عاجز عن الاسترخاء الجسدي بسرعة فقط قم بالاستحمام قبل النوم والتقلب في السرير قليلاً ثم النوم لحوالي ساعتين أو ثلاثة ثم الاستيقاظ بعد منتصف الليل فيكون الجسد قد استرخى وحده ومن هناك يمكنك البدء في الدخول إلى الحالة الانتقالية دون استرخاء.

## الجزء الثالث: رحلات بعيدة عن الواقع

"أغلب الناس لن يموت في هذا العصر..... لأنهم لم يولدوا فيه أصلاً..."

المؤلف

### مقدمة الجزء الثالث

إن كنت غريباً فعليك العمل على هذه الغرابة، هذا ما تعلمته خلال حياتي، منذ حديثي عن علوم الطاقة و الإسقاط النجمي قل كثيراً عدد من يعتقدون أنني صادق و بقدرات عقلية سليمة ، تعرضت للجفاء كثيراً وبدأ أصدقائي بالتناقص تدريجياً إما لأنني أفشي لهم شيء من أسرار تلك الأشياء أو لأنني لا أستطيع مشاركتهم أي شيء مما يجعل علاقتي باردة وغير غنية وأبقى مجهولاً وسط معارفي، وأنا واثق بأنني إن أفشيت كل شيء فلن يبقى معي إلا القليل، تعلمت منذ فترة الوقوف وحيداً، وتحمل كل الشتائم أو إتهامات الزدقة والتكفير والجنون في سبيل الكشف عن بعض أفكارني وأرائي وإستنتاجاتي أو حتى الإفصاح عن بعض المعلومات ولو كانت علمية تماماً أو محاولة إصلاح بعض الأفكار المعطوبة التي تعشعش في الكثير من العقول العربية، لذا بالنسبة لشخص مثل فنلقي المزيد من الإتهامات أو إلقاؤك لهذه النصوص لن يغير الكثير بالنسبة لي.

إسلوبني "اللاديني" في الكتابة أثار لي أيضاً الكثير من المشاكل، فلن تجدني أكتب في إحدى تجاربي "خرجت من الجسد و رأيت في الغرفة ملاك جميل وأخذني معه إلى المكان المقدس كذاو كذا ..... " فمثل هذه الكتابات والتجارب متأثرة تماماً بعقل الشخص ومعتقداته مما يجعلها غير مناسبة للبحث والتدقيق العلمي، كما أنه يصنع تناخل في واقعية التجربة، لذا لا أكتب إلا بتجرد تام ودون إسقاط أي معتقدات شخصية على تجاربي، وهذا الأسلوب هو ما يميز كتاباتي عن كتابات المتصوفة في هذا الجانب، كما أن هذا الأسلوب هو ما يدفع الكثير من الناس إلى سؤالي عن ديني وملتي، وعندها أعرف تماماً أنني كتبت بتجرد تام إلى درجة أن أحد لم يستطع معرفة أو تحديد معتقداتي الخاصة.

هناك درجة معينة من الوعي قد تصل لها عندها تدرك بأن كل شيء يحصل حولك إنما يحصل لسبب ولسبب وجيه للغاية، هذه بداية لرحلة روحية، وهي رحلة قد يولد الناس ويموتون دون أدنى إدراك لها في حلقات متواصلة، كل شيء سأذكره هنا لا أريد أن تعتبره حقائق دامغة لتناقشها أو تجادل فيها، فهي تقع خارج تجربتك المباشرة وخارج العالم المادي نفسه، هل تستطيع أن تجادل شخص حول حلم شاهده البارحة؟، وأوجه صعوبة بالغة في وصف أي من تلك التجارب بلغة مفهومة فهي تقع أيضاً خارج تجربتي المادية، مما يجعلها مجرد آثار ومحاولات لإكتشاف مدينة كاملة بشعلة صغيرة من النور، من خلال الفهم الثلاثي الأبعاد لن تستطيع رؤية شيء أو إدراكه كما تدركه في الوسط الأعلى في الأبعاد، ولا أعرف فعلاً لما يجب أن أسرد و أشارك مثل هذه الذكريات مع أي شخص، ولكن عندما بدأت في التعرف على تجارب الخروج من الجسد لم أتعرف عليها سوى من خلال شهادات بعض الناس الذين مروا في "الحالة الثانية" وهذا هو المصطلح الذي سأستخدمه لوصف مرحلة الوعي خارج الجسد خلال جميع النص القادم، من هذه الشهادات مذكرات لشخص عجوز كان يقوم بالإسقاط النجمي والذي إكتشفه عند إستنشاق مادة صناعية والتي كانت تسبب له الدوار و خروج الوعي ضمن الحالة الثانية، وكان هذا الرجل يدون مذكراته فقط لتكون أثر يمكن لشخص آخر قراءته إذا مات دون أن يكمل إكتشاف هذا الأمر، الآن الرجل العجوز ميت، ولكن مذكراته هي الدليل الوحيد بأن شيء ما هناك وهذا ما أعطاني الدافعية للإستمرار والسعي للوصول أيضاً إلى نفس المكان، البشر كائنات مدهشة، لدينا هذا الحس المرهف لخدمة نوعنا بأي طريقة نستطيع، لدينا هذا الحب العميق لخدمة البشرية والذي فقدناه بفعل المعتقدات والأديان، لو نظرنا مثلاً إلى إنجازات علماء مثل ليوناردو ديفينشي أو نيوتن أو أينشتاين فهؤلاء بأعمالهم التي غيرت مسار البشرية خدمت الجميع بغض النظر عن أجناسهم أو ألوانهم أو لغاتهم أو معتقداتهم أو أديانهم أو طريقة تفكيرهم، هذا العشق للخير نحو الجميع هو ما يمنح الفرد كل شيء، عندما تمنح حيك للجميع بلا إستثناء تبدأ في أولى مراحل الروحانية وإدراك الحقيقة والذي تضيق بكل بساطة في الفهم العقلي والسطحي للنصوص الدينية، فكما نعرف بأن جميع الأنبياء والحكماء العظام لم يكونوا حاقدين على أحد ولم تكن في قلوبهم ضغينة لأي أحد، بل كانوا حتى يكون على العصاة والجهلة من أبناء أمتهم ويدعون لهم بالهداية، فحبهم كان غير مشروط للجميع، لذا حق أن يختارهم الله منارات للبشرية، لأنهم سينبشرون في كل الإتجاهات وليس في إتجاه واحد محدد، هذا هو جوهر الحقيقة التي بدأت في إدراكها في وقت متأخر، وهو أن الحقيقة لا إتجاه لها، والحديث في مثل هذه الأمور قد يطول إلى درجة لا يمكن للنص هنا أن يتحملها، لكن أريد فقط أن تفهم بأن التجربة مختلفة تماماً عن أي شيء يمكن لك قراءته أو فهمه، كما أن السبب الوحيد الذي يدفعني لإكتابة أي شيء هنا هو شعور دفين بأنني مدين لهذا الكون بشيء ما، وما أنا أقوم بتسديده الآن، لأنني لم أصل بعد إلى التنوير فإن حبي "الغير مشروط للبشرية" لم يكتمل، لذا فسأكون سعيداً تماماً بأن تكون من هؤلاء السطحيين أو المنطقيين الماديين أو المترمطين دينياً الذين يلغون هذا النص ويعتقدون بأنه مجرد هراء كتبه أحد

الإنطوائيين المجانين وأنهم على ما يرام أو أنه لا وجود لمستويات الوعي العليا، عندها ستقضي دورات حياة إضافية حتى تستوعب الأمر وحدك.

## الحقيقة

أكثر ما تأثرت به من خلال تجارب "الحالة الثانية" هو مفهومي للحقيقة، دائماً نتحدث عن الحقيقة وكأنها شيء وحيد مطلق أو أنها كاملة الوجود، وهي تحمل معاني درامية لأصحاب المعتقدات، هل ترى عندما يغادر الوعي الجسد فإنه يفصل عن العقل المادي المرتبط بالحقيقة، لأجعل الأمر مفهوماً لمعظم الناس، فإن ما تعتبره حقيقة هو مجرد وسط يمكن ان تعمل خلاله حواسك المادية أو مستقبلاتك التي تستخدمها في التعرف عليها، تخيل أننا في المستقبل تمكننا من صناعة جهاز يمكن أن يحاكي النشاط الدماغي الذي يحكم تعرفنا على المؤثرات الحسية كما في فلم الخيال العلمي "MATRIX"، وهي المؤثرات التي من خلالها نبني مفهومنا للحقيقة، هذا ليس خيال علمي بل يستخدم منذ عشرات السنين في التنويم المغناطيسي، ففي إحدى المرات قرأت عن تجارب للتنويم المغناطيسي يتم فيها الإيحاء للشخص بأن جسم عادي "معلقة مثلاً" ساخن للغاية، فعند وضعها في يد الشخص يصرخ من شدة الألم وكأنها ساخنة فعلاً، فالسبب هنا ليس لأن المعلقة بالفعل ساخنة أو أن الشخص المنوم يدعي الأمر ويمثله، بل لأن العقل تصرف وتفاعل داخله كهربائياً على أن الجسم ساخن بفعل تأثير التنويم المغناطيسي، فإن ما يعطيك الإنطباع بل ما يخلق الحقيقة التي تعيش فيها هو عقلك فقط، لذا لو قمنا بتوصيل الجهاز المتطور المحاكي للواقعية وقمنا ببرمجته ليدفع نحو عقلك كل المؤثرات الكهربائية التي يفسرها شخص يختبر حقيقة ما، مثل السخونة أو البرودة أو حتى مشهد معين فإن عقلك سيجعلك تختبر نفس الحقيقة، فليس هناك حقيقة أحق من الأخرى، كلها مجرد وسط يمكن لعقلك التفاعل مع المكونات التي يتم شحنها في ذلك الوسط والأمر ينطبق أيضاً على الأحلام، مجرد مؤثرات عصبية يفسرها الدماغ، ولقد أجريت الكثير من الأبحاث في هذا المجال حيث يتم تحفيز مناطق في المخ مسؤولة عن مشاعر كالحزن أو السعادة أو الغضب بأقطاب كهربائية صغيرة فيشعر من يخضع للتجربة فجأة بالحزن أو الفرح أو الغضب غير المبرر، بل أن الأمر وصل إلى درجة تحفيز مناطق معينة في الدماغ تؤدي إلى إختبار ذكريات حصلت في الماضي القريب أو البعيد باستهداف المناطق المسؤولة عن الذاكرة في المخ، ماذا يعني كل ذلك؟، كل شيء تطلق عليه الواقع أو الحقيقة هو مجموعة من التيارات العصبية التي تسبح في دماغك مهما علا شأنها أو إنخفض، حتى الله أو بالأحرى مفهومك عن الله يمكن رصد المناطق الدماغية التي تستجيب لدى سماع اسمه ويمكن ببساطة ضربها بشحنة خفيفة من الكهرباء فتختفي فكرة الله من عقلك نهائياً، وتصبح في حاجة عملية إلى إعادة برمجة لهذه الفكرة من جديد والتي يطلق عليها "الدين"، في الحقيقة ضربة قوية على الرأس قادرة على جعل رجل دين في هذا العصر يفقد ذاكرته بما في ذلك كل المعرفة الدينية التي تميزه عن الأفراد العاديين، فيمكن أن يستيقظ ويرى امامه حانة فيذهب فيشرب من خمورها، أو يمكن أن نخضع نفس الرجل إلى جلسة في التنويم المغناطيسي وندخل إلى عقله فكرة أنه مطربة مشهورة فيقفز على الطاولة ويرقص ويغني بجنون ويفضي كل ما كان مكبوتاً خلال حياته، وحياته بأكملها هي صراع مع الكبت حسب التحليل النفسي لفرويد، وبالفعل بعض تلك الألعاب التنويمية تم إستخدامها في بداية إكتشاف علم التنويم المغناطيسي، وهذا ما أفزع الناس لذا تم في الولايات المتحدة سن قوانين تمنع إستخدامه سوى لأغراض محددة وبموافقة الشخص الذي يخضع له، نحن اليوم نستخدم التنويم المغناطيسي في أشياء عديدة مدهشة، مثل إلغاء برمجة قديمة في العقل لأشخاص عانوا من تجارب مروعة في الماضي، أو مساعدة الناس على فقد الوزن، تحفيز الصفات الإيجابية، التخلص من بعض العادات، وتحقيق النجاح المهني أو الإجتماعي، بل حتى طوّر الدكتور ستيف جي جونز برنامج للتنويم المغناطيسي قادر على إحداث حالة خروج من الجسد! وهذا مدهش تماماً، ما أحب الوصول إليه ليس التشكيك بأي فكرة في عقلك سواء كانت عن الله أو الطريقة المثلى في عمل سلطة الملفوف، بل أريد أن تعي تماماً بأنها الآن مجرد أفكار... أفكار في رأسك، تيارات عصبية تسبح في داخل عقلك بأنماط محددة يمكن دراستها ورصدها بسهولة وتحاول من خلال حياتك التصديق بأنها الإعكاس الأصيل للحقائق في الخارج، ستشعر هنا بمدى خطورة الفكرة التي أتحدث عنها، هي كالوباء يمكن أن تجتاح أي عقل فيبدأ في الإستيقاظ أو يستمر في الخمول، لا أقصد من كلامي أبداً أنني أدعو الأفراد إلى الإلحاد أو إنكار أن صحن من السلطة موجود على الطاولة، أو أن لكل ما تستقبله من أحاسيس ومعلومات له التزامات محددة وعواقب، فلا يمكن إذا سمعت صوت سيارة تقترب أن تقوم بتذكر نقاشنا الفلسفي هنا وتسمح لها بقتلك، عليك هنا أن تستوعب ما أريد إيصاله لك بشكل صحيح، أنا فقط هنا أدعوك وأدعو الجميع إلى إكتشاف الحقيقة وجميع الحقائق من كل الجوانب وليس فقط من الجانب المادي العقلي، كما ترى فمهما تنوعت الجوانب التي تنظر إلى صورة من خلالها فهي فقط تمثل أوجه مختلفة لنفس الشيء، فلو صنعنا نرد عملاق ووضعناه في كوكب يسكنه بعض الناس، فإن منهم من سيرى الوجه الذي يحمل العدد ١ أو ٢، كما ان بعضهم سيرى الوجه الذي يحمل العدد ٣ أو ٤ أو ٦ و إذا كان المكعب ضخم إلى درجة أنه لا يمكن رؤية سوى وجه واحد منه فسيعتقد كل شعب بأن الوجه الذي يراه هو وجه المكعب الصحيح، فالحقيقة هي هكذا ومنظورك المادي لها هو مجرد وجه واحد فقط، لكننا نقول ذلك ولكننا لا نفهم شيء، ونستمر في النظر فقط من المنظور المادي البحث حتى عند تناول المواضيع الدينية والروحية، "ليس مهماً فعلاً أن تفهم كل شيء"، و من الجيد أن لا تعرف

الكثير من الأمور، فكم ستصبح حياتنا مملّة لو عرفناها، فلن تبقى لنا مساحة للنمو والتطور، ولكن الداهية التي ليس لها واهية أن توقف عقلك عن البحث والتفكير وتعتقد بأن سلسلة التفاعلات العصبية هذه هي عقلك هي الحقيقة المطلقة.

وقد تتسائل هنا ما الفائدة من كل هذا النقاش الفلسفي وهذه مازالت مقدمة؟ أنت نائم الآن وتعيش في حلم، والسعادة التي تعيشها نابعة من الجهل، الحلم بالنسبة لي هو أن ترى صورة معينة يصنعها عقلك وتعتقد أنها الحقيقة وتتفاعل معها على هذا الأساس، وهذا يذكرني بتجربة مثيرة للإهتمام حصلت قديماً عندما قام أحد العلماء بعرض صورة كبيرة لحصان أمام رجل تركي من الريف لم يرى في حياته أي لوحات أو صور، الرجل لم يفهم لماذا لا يتحرك الحصان في الصورة؟، ورفض التصديق بأن الصورة لحصان لأنه لا يتحرك!، هذا يشبه أيضاً التصورات الأولى للناس عن التلفاز، فهم إعتقدوا بأن بداخله أقزام يمثلون المشاهد، نحن شككنا في كل هذه الوسائل التي نستقبل منها بعض المؤثرات الحسية، فما بالك بالعالم بأكمله؟، ولدت كطفل متمرّد على كل شيء وخاصة على المجهول، ورغبتني في المعرفة كانت تغذيها المشاعر الحاقدة على الجهل وليس محبة العلم أو الوصول إلى اليقين، ما فائدة الإسقاط النجمي؟، ربما تحدثت سابقاً عن مادية العلم، وأن أغلب العلماء ملحدون لأنه العلم يعتمد على الأدلة المادية في تأكيد الحقائق وبما أن مفهوم الله فوق المادة فهم لا يعترفون به حالهم مع جميع الأشياء غير المادية، لم يفهم كثير من الملحدون والماديين والكونيين عندما كنت اجادلهم سرّ تمسكي بوجود الله رغم إعترافي بالمبادئ العلمية وإصطلاحي على الكثير من النظريات المتعارضة مع الدين، فأنا لا أزعّم أن العالم مليء بالأدلة العلمية على وجوده وأن ٩٧% من العلماء حمقى بمن فيهم كثر حائزون على جائزة نوبل، أو أن الإيمان به هي ضرورة تملئها علينا الفطرة السليمة مع ضبابية هذا المعنى فلما لم تمنعنا فطرتنا السليمة من قتل الأبرياء وإرهابهم وأين كانت عندما دمّرنا أنفسنا بأنفسنا، ومن يستطيع أصلاً سبر أعماق الفطرة وفصلها عن الإعتقاد؟، نحن البشر كائنات بلا أنياب أو مخالب ولكننا من بين جميع المخلوقات الأكثر وحشية، فلم يسبق أن أكل ذنب ذنباً ولكننا نأكل بعضنا البعض بلا أي رأفة، لذا كما يقول الدكتور عدنان إبراهيم "لا يجب أن نقلق على طبيعتنا فهي معروفة، بل يجب أن نقلق على ثقافتنا".

### التجريد والقدرة على الرؤية بدون نظرات

نحن نولد في هذا العالم مصبوغين بصبغة خاصة تؤثر بشكل شديد على رؤيتنا وإدراكنا للحقائق من حولنا، هذه الصبغة خفية لا يمكن إدراك تأثيراتها بسهولة، ومن أعظم الأشياء التي قد يحققها الإنسان فعلاً في حياته هو أن يقترب من كونه "إنسان" بكل ما للكلمة من معنى، وقبل أن أبدأ في الحديث عن مفهوم التجرد للحقيقة يجب أن ألفت نظرك إلى بعض سمات الصبغة التي تلون الإنسان بمجرد أن ينمو في وسط ما، يولد كل إنسان كإنسان مجرد، بلا تعصب أو كره أو حقد أو تفكير أو ذاكرة، وعندما ينمو الإنسان يتأثر بالبيئة المحيطة به، التأثيرات تتركز عادة في المعتقدات والعادات والتقليد ودرجة إحترام المنطق والعلم والمعيّار الخاص بالسعي نحو الحقيقة، إن الحكم الإنساني على أي شيء لا يمكن أن يكون بمعزل عن الصبغة التي ولد فيها، فجزء كبير منها يسبح عميقاً داخل اللاوعي يؤثر على طبيعة الأفكار والإستنتاجات التي تخرج في النهاية، من الأشياء التي بدأت في فهمها بشكل متأخر هو مفهوم أن تصبح "إنسان"، عندها قد تتمكن من الرؤية بوضوح أكبر إلى الحقيقة، أعرف الكثير من الناس حولي يحجم عن الإعتراف بفضل أو حق لعدو "بعد أن قرر بنفسه أنه عدو له"، أو يحجم عن مطالعة بعض العلوم والمعارف والثقافات خوفاً على الصبغة التي تم صبغها بها، هذه الصبغة قاتلة بشكل لا يصدق، وحتى لو قلت الحقيقة وأنت لا تدركها فأنت كاذب، إن خطورة الصبغة الثقافية تتركز في إلغاء ملكات التفكير والبحث أو الرغبة في البحث، إن الخمول العقلي والكسل الفكري يتغطى في معظم الأحيان برداء الإيمان والتسليم والإستسلام وهو ما أدركت متأخراً أنه مجرد حالة مضحكة من التصالح مع الذات القائمة على العجز والخوف، لذا يولد الناس ويموتون بدون تجربة روحية، هم في الأساس لم يحاولوا النظر إلى الله بعيونهم وعقولهم بل بعيون الآخرين ونظاراتهم، إن التجريد يعني الوصول إلى اللحظة التي تحاول فيها فتح عينيك نحو الحقيقة، لأول مرة لا تعود عبد لبشري وتصبح قادراً على الشعور بحرية من نوع مختلف تماماً، هذا أيضاً يصلح بدايةاً للتنوير والفهم العميق للأشياء، الناس لا يريدون الحقيقة بل يحبون سماع الحقيقة التي يريدونها، وبالتالي كفرد صغير مستضعف تجري مع التيار سيختفي لديك المعيار الأخلاقي والحس بالعدالة والحقيقة مع الوقت لتندوب في هذا الطوفان الغوغائي، فلا يصبح لك وجود أو كلمة تحدث بها علناً أو سراً، وهذه من الأسوأ الأشياء التي قد تحصل لك وهي أن تموت داخل نفسك، أن يصبح جسدك تابوت لك وأنت حي، وهذا يحصل كثيراً هذه الأيام، الناس أصبحوا توابيت متحركة على سطح الأرض وسرعان ما سيهبطون أسفلها، هذا هو المفهوم الحقيقي للغفلة، أي التوقف عن النمو والسير، إذا تحركت فإن هناك أمل في الوصول، كل نهر سيصل إلى البحر في النهاية، قد يجد النهر طريق مسدود ويحشر فيه ويجف ويتبخّر، ولكن على الأقل تحرك من مكانه قليلاً، البحث عن الحقيقة يتطلب الشجاعة والمغامرة وعدم توقع نتيجة ما، الأمر أشبه بالمغامر والباحث عن الحقيقة، المقامر لا يدري أي نتيجة ستستقر إليها رميته ولكنه تقبل المغامرة والإستسلام لها، وكأنه سلم نفسه إلى القدر وتوقف عن التدخل في مجرى الأحداث، لا أحد يبحث بهذه الطريقة اليوم، لذا يفشل الجميع في البحث عن الله وينتهي بهم الأمر في قوقعة من التنويم

الإيحائي والتصالح المضحك مع النفس يواسي بعضهم بعضاً إلى أن تأتي ساعة الموت، أستطيع أن أتفهم هذا، فهو أسهل وأكثر أماناً.

من الجيد الحديث قليلاً عن الأشياء التي يجب أن تتوقع رؤيتها وإختبارها في الفضاء الأثيري وهذا الجزء من الكتابة كنت قد أمسكت عنه لفترة طويلة، ربما خشية الإتهام بالجنون أو السحر أو حتى الكفر والزندقة، ولكن عندما أفكر بشكل أكثر منطقية وأتخيل بأن هناك شخص ما على إمتداد البلاد قد يجلس في هذا الوقت على سريره يحاول جاهداً الدخول بعقله إلى هذا البعد أشعر عندها بنوع من المسؤولية، السفر بالعقل هو إمكانية حقيقية تخرجك من جدران غرفتك المصمتة إلى حقل لا متناهي من الوعي والذكاء والتكوين، وهذا أول ما يجب أن تفهمه عن طبيعة الفضاء الأثيري، سنوات من البرمجة العقلية السطحية والعيش في عالم ثلاثي الأبعاد سيدفعك للإعتقاد بأن الفضاء الأثيري هو أيضاً فضاء ثلاثي الأبعاد يقع في "مكان" ما خارج العالم المادي وأنه منفصل عنه، وفي الحقيقة هذه من المتناقضات التي يصعب شرحها بلغة مفهومة، كل شيء كان يمكن أن يكون أفضل مما هو عليه الآن، أحاول دائماً العيش بهذا المبدأ خلال حياتي، وبالتالي فإن كل ما أكتبه كان يمكن أن يكتب ما هو أفضل منه، لذا لا يوجد حقاً ما يمكن أن نندم عليه إذا بقينا داخل خط الحاضر، أي وصف أزودك به عن طبيعة الأبعاد الأثيرية هو وصف ناقص ومتآكل ولا يمثل أبداً ما يجب أن تشعر به أو تختبره ولكنه مجرد محاولة بسيطة لتقريب شيء من ذلك نحو مخيلتك لكي لا تتفاجأ مما قد تراه وبالتالي لا تقوم بإضاعة الكثير من الوقت بالتفكير بل تنقل تجربتك إلى بعد جديد، إن قوانين العالم الثلاثي الأبعاد لا تنطبق على العالم الأثيري فلا وجود للزمن أو المكان، ولا يمكن أن تقول بأن العالم الأثيري أو جزء منه موجود هنا أو هناك، بل هو موجود في كل مكان وليس في أي مكان في نفس الوقت، يمكن أن تنظر لعقلك كجهاز إستقبال تلفزيوني، هناك الكثير من الترددات في الجو، وكل تردد يحمل معه محطة تلفزيون أو راديو، عندما تقوم بتعديل تردد الجهاز الخاص بك فإنك تبدأ في إستقبال المحطات التي تقع ضمن هذا التردد، فهذا لا يعني بأن تلك المحطات لم تكن موجودة في الأساس، وفي نفس الوقت لا يمكن لك في الهواء الفصل بين الترددات المختلفة والقول بأن جزء منها يقع في الهواء وجزء آخر يقع في الهواء أيضاً فجميعهم يقع في نفس الحيز المكاني والزمني، وما يجعل شيء يظهر لك أو لا يظهر على الشاشة هو تعديل جهاز الإستقبال لديك بحيث تتمكن من رصد مجال تردد معين، فمن يتحرك هنا هو الجهاز وليس الموجات التي تتردد بمقدار معين، عقلك بنفس المبدأ يتحرك نحو ترددات أعلى من الوجود ويستقبل منها أحاسيس ومعلومات ما كان قادراً على إستقبالها ضمن ترددها الطبيعي، هذا يعطيك خلفية بسيطة عن طبيعة الحقيقة والواقع وهو مفهوم ناقشته بشكل كبير في كتاب الرؤية من وجهة نظر الفيزياء الكمية، ولكن يمكن لك النظر إلى الحقيقة والعالم الذي تعيشه هنا كمحطة تلفاز، نوع من التردد فقط والتي تلتزم بمداه جميع الذرات التي تكون هذا الكون المادي، وإذا ما زاد هذا التردد فإن المادة تبدأ في الإختفاء عن هذا الوجود والانتقال إلى وجود أعلى في التردد، وهذا يشبه تقليب محطات التلفاز، ففكرة الصندوق المادي المصمت الذي تتفاعل فيه المادة والطاقة لتكون هذا العالم هي فكرة أجهزت عليها الفيزياء الحديثة منذ أكثر من ٨٠ عاماً، كل ذلك يدور حولنا في أعماق العلوم النظرية ونحن بمعزل تام عنه، خاصة في بلادنا، فنحن نولد في هذا العالم لا هدف واضح لدينا سوى السير في خط عريض مرسوم لنا و يقرر كل شيء علينا فعله أو تصوره خلال ال ٦٠ أو ال ٧٠ سنة التي سنعيشها، ملايين القصص المتشابهة تتكرر على الأرض من جمع المال والسعي لقهق الأعداء وإشباع الرغبات في الطعام والنساء وإنتاج الأطفال و في النهاية البحث عن بعض الهراء الفكري والتوقع فيه ليث الطمأنينة والسعادة في القلب، هناك القليل جداً ممن سيختلف حول هذا المفهوم لطبيعة العالم والأقل ممن سيبدأ بالحديث، دائماً إبحث عن هؤلاء الذين يسعون نحو الحقيقة، وشكك دائماً بمن يدعي بأنه يمتلكها، ولكن في خضم هذه العواصف من الأفكار والتصورات والنظريات لا تصادر حقا في النظر بكلتا عينيك والإحساس بكامل جوارحك لطبيعة الأشياء، لا تتق أبداً بحكم الآخرين خاصة عندما يتعلق الأمر ببناء منظورك حول طبيعة الأشياء.

## التجارب

لا يمكنني معرفة عدد المرات التي نجحت فيها بالإسقاط النجمي خلال السنوات السابقة، ولكنها كانت بمعدل يتراوح بين مرة كل أسبوع أو كل إسبوعين وبالذات في مساء الخميس حيث أكون متفرغ تماماً، مع أنني أستطيع القيام بالإسقاط النجمي بشكل إرادي إلا أن عوامل كثيرة جداً يمكنها أن تقسد خروجي وتحولها إلى تجربة فاشلة، إستعدادي للقيام بخروج من الجسد يبدأ بالصوم خلال اليوم، إن كمية بسيطة من الطعام أو الشراب في المعدة تسبب لي الكثير من المتاعب في مرحلة رفع الطاقة حيث أشعر بالرغبة في الذهاب إلى الحمام بشكل متكرر خلال الليل وصعوبة في التركيز، كما أن الإسقاط النجمي في تلك الليلة يجعلني أنام لفترة أطول خلال اليوم الذي يليه بمعدل قد يصل إلى ١٥ ساعة مما يجعل القيام بإسقاط نجمي خلال الأسبوع مشكلة كبيرة خاصة في الدوام الجامعي، الإجازات الصيفية هي مواسم للتدريب الروحي بالنسبة لي، حيث أملك الكثير من الوقت للقيام بالتأمل والإسقاط النجمي كما أشاء، كما أن النوم في الهواء الطلق يساعدي أكثر على الإسترخاء، لذا معظم التجارب العميقة لي كانت في فصل الصيف، و خلال الشتاء أعاني كثيراً في مرحلة

الإسترخاء ومعظم محاولات لا تنجح إلا إذا كانت الغرفة دافئة بما يكفي، في هذه الحالة ألقأ إلى مقاطعة النوم لإجراء محاولات سريعة حيث أصبب المنبه قبل نحو ساعة من الموعد المعتاد للإستيقاظ وأبقى على السرير أو الفراش دون حركة محاولاً الدخول إلى حلم واضح، إذا نجحت في ذلك أقوم داخل الحلم بتقنية الخروج و أعود فوراً إلى غرقتي أطفو فوق جسدي نحو ثلاث أو أربعة أقدام، الغبار والأترية أو الروائح أو صوت حشرة في الغرفة أو ضجة في الخارج أضف إليها أصوات الحيوانات بما أنني أعيش في منطقة ريفية، كلها قد تدخل خلال السلسلة الخاصة بالخروج وتفسدها تماماً.

## المرحلة الأولى micro OBES

بعد خروجي الواعي الأول من الجسد في أيام المراهقة، لم أحاول إطلاقاً القيام بإعادة التجربة من شدة الخوف، لأن الأمر بدا خطراً نوعاً ما، فهناك تسارع دقات القلب المعروفة والإهتزازات العنيفة التي يعرفها كل من يحاول القيام بالإسقاط النجمي أو يقترّب منه، لذا بكل بساطة أدت ظهري لكل المسألة، وإكتفيت بالقرأة والدراسة عنها لشهور طويلة بشكل آمن ، وحتى عندما كانت تظهر مؤشرات إقتراب الخروج عند إسترخائي أو قبل الإستيقاظ من النوم لم أكن أتجاوب معها بل أقوم بإلغائها بأي طريقة، فمثلاً عندما كنت أجلس أفكر وأتأمل في مسألة ما وفجأة تأتي لحظة صمت ودخول للصفير كنت أشغل نفسي بالتفكير مجدداً بأي شيء، أو إذا كنت على السرير أحاول الإسترخاء والنوم وشعرت بتقل الجسد والدخول في الشلل الليلي أحاول كسره أو القيام من السرير لكي لا يتمدد إلى جميع الجسد، فما سبب تأخر إعادتي للتجربة هو الخوف من الموت، وهذا ما يقلق العديد من الأشخاص حيال الإسقاط النجمي، فعلاطات ما قبل الخروج تشبه الإحتضار بصورة أو أخرى، ولم أكن إستثناء بل إنتابني نفس القلق والخوف الذي ينتاب البعض الآن حيال هذه الأمور، لكن في الحقيقة ليس الأمر بهذا الوجه، إن الموت هو شيء يمكن أن يرد في أي وقت، ولكن لسبب ما فالعقل البشري لا يفكر بالموت وكأنه إحصائية قائمة طوال حياتك، فنحن نقرأ صفحة الوفيات في الجرائد اليومية ونعرف بأن أشخاص ما ماتوا، ولكننا لا نفكر في ثابته بأننا قد نكون على نفس الصفحة في اليوم التالي، أصبب خلال أسابيع قليلة بتخثر وريدي عميق في الساق وتم نقلي إلى المستشفى لتلقي العلاج، أخبرني الطبيب حينها بأن تأخري ليوم أو يومين إضافيين كان يمكن أن يسبب نقل جلطة الدم إلى الشريان الرئوي وعندها يتغير إسم المرض ويصبح قادر على قتل الشخص المصاب به وهو يقتل سنوياً ١٠٠٠٠٠٠ إنسان في الولايات المتحدة، وحتى خلال تواجدي في المستشفى مات العديد من الأشخاص حولي و لا أعلم كم يموت من الأفراد سنوياً في نفس المستشفى، ما أريد الوصول إليه هو أن يجب أن تعتبر الموت إحصائية قائمة بقوة طوال حياتك، فلا يجب حقاً أن تقلق حيال الموت وهذا كبدائية، أما الأمر الآخر فهو أن الإسقاط النجمي آمن تماماً، ولقد قرأت ما يكفي من المراجعات العلمية حول المسألة، فخلال دراسة الإسقاط النجمي في المختبرات الخاصة كانت تحدث نشاطات مميزة للدماغ ولكن العلماء لم يعتبروها خطرة لأنها مشابهة كثيراً لتخطيط الدماغ خلال الأحلام الواضحة، إن تسارع دقات القلب كما ذكرنا سابقاً هو مجرد تدفق للطاقة إلى شاكرا القلب، والزيادة في دقات القلب هي زيادة طفيفة لا تعتبر خطرة من الناحية الطبية، ذكر روبرت مونروه و هو مسقط نجمي ولديه مؤسس محترمة في دراسة العقل ونشاطاته وتجارب الخروج من الجسد، بأن للإسقاط النجمي أخطار معينة، وذكر منها توقف عضلات القلب أو التنفس، ولكن في الحقيقة روبرت مونروه لم يكن طبيب أو عالم كما أن المستوى العلمي والطبي في عصره كان متخلف نوعاً ما، لذا فأغلب إستنتاجاته كانت مبنية على ما يشعر به قبل الخروج من الجسد، هناك إجماع كبير بين الخبراء الروحانيين في هذا المجال بأنه لا خطر إطلاقاً حتى في الممارسة المكثفة للإسقاط النجمي، والأهم لم تسجل أي حالة وفاة لمسقط نجمي خلال التاريخ، ومعظم من يمارسون الإسقاط النجمي أناس أصحاب ينطبق عليهم ما ينطبق على غيرهم، وبالنسبة لي لم أعاني من أي مشاكل صحية حقيقية خلال سنوات من ممارسات الطاقة والإسقاط النجمي والتأمل، وحتى الثخر الدموي الذي أصبب به كان ناتج عن الجلوس الطويل والعمل على الحاسوب لفترات مبالغ فيها، وليس ناتج عن تجربة إسقاط نجمي، وحتى خلال تواجدي في المستشفى قمت بخروج واحد من الجسد رغبة في مغادرة السرير ولم تكشف الفحوص الطبية في اليوم التالي أي تأثير يذكر في ضغط الدم أو تخطيط التنفس والقلب، لذا يمكن أن أزعم بأن الأمر آمن بدرجة كبيرة جداً.

عندما تغلبت على قليل من مخاوفي وقمت بتجميع كل ما أمتلك من الشجاعة، حاولت القيام بما يشبه الإسقاط النجمي السريع وهو ما يطلق عليها "micro OBES"، هذا يعني تجربة خروج من الجسد أكثر منها إسقاط نجمي، والهدف منها ليس القيام بعملية خروج من الجسد بشكل مثالي بل محاولة فقط معرفة الأحاسيس التي تحصل عليها لتقوية تجربتك الخاصة، كما أنه نوع من الإسقاط النجمي الجزئي، يمكن القيام بهذا النوع من الإسقاط النجمي بعدة طرق أعرف منها إثنين، الأولى خلال تقنيات نزع الوعي من الجسد، وخاصة بتقنية "الأرجوحة" التي تناولتها في تجارب سابقة، فعندما تصل إلى أبعد نقطة في الوعي إلى الأمام تحاول الخروج جزئياً عند القدمين بتخيل أن القدمين تتحركان بالفعل دون تحريكهما، فقط بتخيل ما يستشعر به عند تحرك الساق نحو الأعلى، ذلك سيؤدي إلى نوع من الخروج الجزئي، كما أنه يمكن القيام بالتركيز على العين الثالثة وتخيل الإرتفاع السريع نحو الأعلى وعندما تبدأ في الخروج تعود فوراً إلى الجسد وتقوم بعمل محاولة ثانية فورية وثالثة ورابعة إلى أن تزول كل الطاقة التي لديك وتتوقف الإهتزازات العنيفة، والأمر يبدو تماماً كما لو أنك

مرتبط مجموعة كبيرة جداً من الزميركات المرنة للغاية و تتحرك إلى الأعلى والأسفل على السرير، يمكن الحصول على هذا أيضاً عن طريق مقاطعة النوم، وحتى من لا يدري شيئاً عن الإسقاط النجمي يمكن أن يحصل على نتائج في نفس الليلة، وذلك بضبط منبه يرن مرة واحدة كل فترة معينة، فتستيقظ دون أن تتحرك من مكانك وتبقى على السرير، وعلى الأرجح ستشعر بشلل وتقل في كل الجسد، والخروج في تلك الفترة وارد جداً فقط ضع في ذهنك محاولة الخروج إلى الأعلى وستشعر فعلاً بتفاعلات الطاقة و شعور بالحركة من المكان، ثم عندما تعود للنوم وتستيقظ مجدداً في المنبه القادم قد تمر بمرحلة أسميها "إرتداء الجسد الأثيري" أي تستيقظ وتشعر فعلاً بأن الجسد الأثيري يدخل إليك، والأمر يبدو كالأتي، تشعر بأنك قبل لحظة كنت أعلى جسديك الحقيقي وتمد يديك وكأنك تستعد لضم شخص ما، ثم تشعر بالإنجذاب نحو الخلف وتبتعد الصورة التي أمامك وتجد نفسك على السرير، أنت لا تذكر كيف حدث ذلك أو إذا كان حدث أو لا ولكن تشعر بالوعي يتحرك قبل أن يستقر مجدداً في العين الثالثة و عندها تشعر بالفعل أنك على السرير، وخلال تلك اللحظات قد تفقد الإحساس بالإتجاهات حولك فلا تذكر مواقع الأثاث في الغرفة لجزء من الثانية، كل ما حصل هو أنك شعرت بما يبدو عليه الأمر خارج الجسد لثواني، أي إختبرت البيئة الأثيرية حيث لا وجود للإتجاهات والمكان أو الزمن، كما قد تشعر باختلاف القدرة على تحديد الموقع، بالتعرض إلى المزيد من المنبهات خلال نفس الليلة قد تقاطع عملية خروج فعلياً من الجسد فتشعر كيف يبدو الأمر عند العودة إلى الجسد أو تحاول الخروج في كل منبه مع إبقاء العين مغلقة والجسم ساكن، وهذا النوع من الخروج سريع لا يدوم أكثر من ثانية أو اثنتين ولكن مهم للغاية، ويمكن القيام به عشرات المرات في نفس الليلة، فقط أن تستيقظ وتحاول تحريك الوعي للخارج فتشعر بأنك تقلبت على السرير أو فقدت القدرة على تحديد موقعك و إتجاهات الغرفة تكون بالفعل قد قمت بخروج جزئي من الجسد، هذا مفيد جداً للمبتدئين وأصح به، لأنه من خلال جمع أحاسيس للخروج من الجسد تصبح معتاد عليه أكثر وأكثر، لذا عندما تقوم بخروج كامل من الجسد كما يفعل المحترفون ستتمكن من السيطرة على الوضع بشكل أفضل، والأجمل أن الأمر سهل للغاية و ممتع ولازلت أحب القيام به أحياناً عند الإستيقاظ من النوم، فأقوم برفع تردد جسدي الأثيري بشكل كبير للغاية والإهتزاز به على سرير دون حصول خروج جسدي كامل ولكن أحاسيس بالحركة السريعة من وإلى الجسد، والأمر يبدو وكأنك على فراش يدور على محور حتى تبدأ في فقد الإحساس بالإتجاهات الأساسية و هو شعور غريب في البداية، وهذا يرسخ في عقلك فكرة أنك جسدين وليس جسد واحد، الجسد الحقيقي المادي والجسد الأثيري، كما يعطيك فكره عن مدى مرونة الجسد الأثيري وما يمكن لك فعله به، فيمكن لك دفعه إلى الخارج وإعادته بكل سهولة كما أنه يمكن أن يتمدد أو ينكمش إلى أي حجم كان، هناك العديد من الظواهر التي قد تحصل خلال تجارب الخروج الجزئي من الجسد، وتشمل رؤية بعض الهلوسات الهلناوكوية أو رؤية من خلف الجفون المغلقة و حتى إستبصار عن بعد ورؤية مشاهد في العادة تكون غريبة وغير مفهومة، وعند الخروج الكامل تحصل هذه الأشياء بعدد أكبر، إذا كنت قد حصلت على خروج من الجسد قبلاً، قد تكون إختبرت شيء من ذلك، وهناك نمط ستلاحظه كلما تعمقت في المسألة، وهي إستقبال ذكريات لأشخاص لا تعرفهم، وهذه من الأمور التي لم أفهم سببها إلا في فترة متأخرة خاصة عند تجارب مثل السجلات الأكاشية والتي سأذكرها بتفصيل كبير لاحقاً، ووبرت مونروه تحدث عن الأمر في كتابه "رحلات بعيدة" بتفصيل مدهش للغاية، ولكن في الحالة العادية لن تحصل إلا على شظايا ذكريات هؤلاء الأفراد، وستعرف لاحقاً بأنهم مميزون للغاية ومرتبون بك بشكل كبير، لذا سيتكرر حصولك على ذكريات لهم وهذا سأناقشه بتفصيل أكبر لاحقاً، ولكن أحب فقط أن ألفت النظر إليه إذا كنت قد بدأت في الحصول على مثل تلك الذكريات، أذكر أول مرة نجحت في الإسقاط النجمي الإرادي شعرت وكأنني أتقلب مع كتاب بصفحات عديدة وكنت أرى فتاة صغيرة تصلي أو تلعب في الحديقة وحالات أخرى عديدة ليست ذات معنى أو مغزى، وعندما زادت تجاربي عمقاً ظهرت ذكريات رجل في منتصف الثلاثينيات إلى جوقة الصور والذكريات، وهكذا بدأت ترد صور من ذكريات هؤلاء إلى رأسي مع كل تجربة خروج من الجسد وكأنني متصل معهم بشكل عميق دون أن أفهم السبب، وبدأت أطلق حيال الأمر عندما وردت ذكريات لأشخاص من عهود قديمة نوعاً ما، وقد كنت أفكر بالأمر على أنه نوع من التوليد العشوائي لصور في العقل لمحاولة صنع حلم أو تفاعل دماغي ينشط أجزاء من الذاكرة فتعرض لمشاهد من أفلام أو صور رأيتها في مراحل مختلفة من حياتي دون أن أدرك الأمر، وإحتاجت المسألة المزيد والمزيد من التفكير ولا أعتقد أن البحث فيها له نهاية منطقية ولكن سأبدل كل جهدي في تفسيرها بما أتيح لي إختباره من تجارب في ذلك المجال.

إذا بدأت في تعلم الإسقاط النجمي في "منطقة أمنة" أو بالتسكع في مرحلة ما قبل الخروج من الجسد أو الخروج الجزئي، وهذا يشبه طيار يسير على مدرج طويل لا نهائي بطارته ويرتفع عن الأرض تدريجياً و عدة مرات ولكن ليس لإرتفاعات كبيرة خوفاً من السقوط والموت، والمدة التي قضيتها في ذلك هي مدة طويلة جداً وهي تعكس مدى الخوف الذي تملكني من الأمر، فإذا ما صادف أن فقدت السيطرة وتحول الأمر إلى خروج كامل من الجسد وإرتفعت بعيداً عن الجسد الحقيقي أشعر بالفزع ورغبة في الصراخ وأبذل جهود كبيرة جداً في العودة بأسرع ما يمكن إلى الجسد، خاصة إذا لمحت أشياء تتحرك في الغرفة وهي في العادة كائنات أثيرية منتشرة في كل مكان و سأحدث عنها أيضاً بنوع من التفصيل حيث أن بعضها ليس ودوداً أبداً وينبغي الحذر منه، في الحقيقة لا يجب أبداً التعامل مع أي كيان أثيري في مطلق الأحوال، ومعظمها يتجاهل الأجساد الأثيرية للبشر عندما تتحرك في الفضاء الأثيري ولكن بعضها يحاول سحبها أو

إجبارها على الخروج أو حتى السيطرة عليها إن استطاعت، وهناك أيضاً ما يطلق عليها "الكيبانات المظلمة" وهي سيئة السمعة و تسبب مشاكل عديدة إذا لم يتم تطويق الجسد الأثيري بواقي روعي قبل الخروج، أيضاً بالإضافة إلى الحديث عن "الحياة الأثيرية" يجب أن أتكلّم عن بعض المعلومات عن طبيعة الفضاء الأثيري و بعض التقنيات المفيدة التي يمكن بها تسهيل الرحلة التي تنوي القيام بها، ما يجب عليك القيام به أو تقادي القيام به، وبعض الإرشادات لكيفية الحركة و شرح لبعض الظواهر التي ستبدو غريبة عندما تراها للمرة الأولى، والحديث في هذه المواضيع سيكون ممتع لهؤلاء الذين يحبون الإستكشاف و سماع قصص الرحلات البعيدة والتي قد تحمل أحياناً بعض الطرافة والغرابية، والأهم أنها قد تحمل لك إجابات وتفسيرات للأشياء التي قد تكون رأيتها سابقاً ولكن لم تفهم لماذا أو كيف تحصل، وأتمنى أن أتمكن من عرض أكبر قدر منها وشرحها بلغة مفهومة نوعاً ما حتى يتسنى لعدد أكبر من الأفراد الإستفادة من تجاربي في هذا الجانب.

## الرحلات الأولى

عندما تجاوزت مرحلة ال **micro OBES** بدأت في محاولات الخروج الحقيقية، أغلب محاولاتي الأولى كانت تعاني من مشاكل أساسية أولها هي فقد الذكريات، فلم أكن أذكر سوى لحظة الخروج والتحرّك قليلاً قرب السرير وفي فضاء الغرفة ثم محاولة الخروج من الشقة والبقاء في الخارج وحين أستيقظ من النوم أعرف تماماً بأن إسقاط نجمي حصل وأنتي نجحت في الخروج ولكنني لا أستطيع إستعادة الذكريات لأنها كانت تختفي بسرعة كذكريات الأحلام إلا إذا حصلت أمور مميزة فعندها أتذكر الموقف أو التجربة وأبقياها في ذاكرتي لفترة طويلة وكأنها ذكريات حقيقية، ولم أكن أدون تجاربي الأولى خشية أن يقرأها شخص آخر، وهذا ما ندمت عليه لاحقاً، فمعظم تجاربي الأولى بالنسبة لي تبدو الآن غريبة وبالكدأ أستطيع تذكرها عدا المميز منها، المشكلة الثانية كانت في تداخل ذكريات الأحلام مع ذكريات الإسقاط النجمي، ويجب أن أذكر بأنني أصبحت أرى الأحلام بكثافة كبيرة لم تحصل لي خلال كل حياتي مترافقة مع زيادة تجارب الخروج من الجسد، فقبل تعرفي على ممارسات الطاقة وبدايات محاولاتي للدخول في الحالة الثانية لم أكن أرى أي أحلام تقريباً، وبعد هذه الممارسات بدأت أرى أحلام غنية جداً بالتفاصيل والألوان والأحداث، المشكلة أنني كنت عند الإستيقاظ أتذكر حصول إسقاط نجمي ولكن عند محاولة التذكر أصطدم بذكريات لحم ماء، وكان الإسقاط النجمي تداخل مع اللحم أو العكس، لم أكن في ذلك الوقت قد تعلمت أي شيء مفيد عن طبيعة الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة، كل ما عرفته من المصادر العربية المتوفرة في الإنترنت سواء الكتب أو المواقع بأن هناك حالات إسقاط نجمي حيث يستطيع الشخص مراقبة نفسه من منظور خارجي وأن ذلك يحصل في حالات معينة كالإقتراب من الموت، أما الطريقة في الوصول إلى تلك الحالة فكانت أسلوبية في الإسترخاء والتأمل بالتنفس العميق وإنتظار إهتزازات الطاقة خلال التأمل السماوي والتي بتعميقها تحدث إنفصال عن الجسد مترافق مع شعور بالإنرتفاع خلال صورة تخيلية، وأحياناً كنت أستيقظ في حالة الشلل الليلي ثم أحاول تحرير نفسي والخروج، وهذه الطريقة هي الشائعة لدى معظم من يمارس الإسقاط النجمي حول العالم، جدير بالذكر أيضاً أن نسبة نجاحي في محاولات الإسقاط الأولى كانت متدنية جداً، كما أنني لم أكن ممارس منظم ولا أعتقد أنني كنت في حياتي كلها، ولكن إذا ما وجدت الظروف مناسبة فلا بأس في تجربة حظي والدخول إلى الحالة الثانية خاصة في أوقات الإجازات، دقائق فقط قبل النوم من الإسترخاء والتنفس البطيء، أو تقنية طاقة كهرم النوم أو تكوين وإستشعار كرات الطاقة بين اليدين وهكذا.

خلال مرحلتي الدراسية بأكملها لم أحصل سوى على بضعة تجارب ناجحة للخروج من الجسد وكمية غير معروفة من **micro OBES**، وهذه يمكن أن أسميها المرحلة الأولى في تعلمي للإسقاط النجمي، والسمة الغالبة في هذه المرحلة هي الجهل المعرفي، فلم أكن على إطلاع بعلوم الطاقة أو طريقة حفظ ذكريات الإسقاط النجمي و منع تداخلها مع الأحلام كما أنني لم أكن أعلم أي شيء عن الأحلام الواضحة، لم أكن على وعي إطلاقاً بما يعنيه كل هذا، وكنت أعتقد بأن الإسقاط النجمي هو تجوّل في العقل أو الذاكرة على وجه التحديد، معظم تجاربي كانت ذات وعي منخفض، وسريعاً ما كنت أفقد الوعي بعد بضعة ثواني من الخروج، فتجاربي الأولى كانت تكرر مضحك لهذا السيناريو، كنت أستيقظ في منتصف الليل أو قبيل الفجر و أجد جسدي مشلولاً وثقيلاً، عندها أحاول الخروج من الجسد و بإندفاع سريع، ثم أتحرّك في ممر طويل داخل المنزل وكأنني شبح طائر وفي نهاية الممر إما أصطدم بالحائط أو أنجح في توجيه هذا الجسم الطائر نحو اليمين قليلاً لأقترب من باب المنزل وعندها أفقد معظم الطاقة والوعي و أهوي على الأرض ويغيب الوعي تدريجياً إلى أن يختفي، ولم أكن أعرف في ذلك الوقت لماذا يغيب الوعي بسرعة للجسد الأثيري أو سبب ضعف الطاقة لديه، فلم أكن بعد مدرك لتقنيات رفع الطاقة وأهميتها، فتجاربي الأولى هي مجرد تجوّل في ممرات وزوايا الغرفة و المنزل، وهذا ما رسخ في عقلي فكرة أن الإسقاط النجمي مجرد حلم أتجوّل خلاله في الأماكن التي أحفظها في ذاكرتي، لم أفكر أبداً سوى بهذه الطريقة، ولم يكن هذا بالنسبة لي أمراً بسيطاً، فقد كنت أرى أن التجوّل داخل العقل شيء عظيم ومهارة يجب تطويرها، وما رسخ في نفسي هذه الفكرة أيضاً هو طبيعة الأفلام والبرامج التلفزيونية التي كنت أشاهدها في ذلك الوقت، حيث كانت الشخصيات في تلك البرامج تغمض أعينها وتدخل في عقولها لتبحث عن ذكريات قديمة أو تجد حلول لمشاكل معقدة

ومشابهة، العقل والجهاز العصبي و دراسة إمكانياته الكامنة كانت من أشد الموضوعات التي أسرت تفكيري لفترة طويلة جداً منذ تعرفي على تجارب الحالة الثانية، ولازلت مهتم بها بشدة حتى اليوم، الحدث المهم الذي غير تماماً نظرتي و تجربتي مع الإسقاط النجمي هو حصولي بعد عناء طويل في البحث على نسخة من كتاب :



## ASTRAL DYNAMICS - A NEW approach to Out-of-Body Experience

ROBERT BRUCE

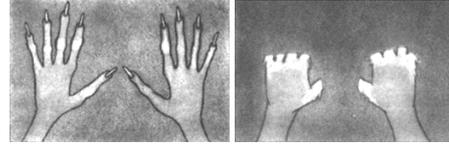
يعتبر كتاب روبرت بروس هذا مرجع متكامل يشرح كل شيء تقريباً يتعلق بالإسقاط النجمي من النظرية الخاصة بالأبعاد إلى علم الطاقة وصولاً إلى تقنيات الخروج (تقنية الحبل) ووصف للبيئة الخارجية و حلول عديدة للمشاكل الشائعة والتي كان لدي كمية كبيرة منها، تعرفت على هذا الكتاب في مرحلة الثانوية العامة وقبل سفري إلى الخارج للدراسة، وبدأت في الترجمة والدراسة للكتاب صفحةً صفحةً، وكلما تعلمت شيئاً منه أسرعت إلى تطبيقه و إختباره، بهذا بدأت مرحلة مختلفة في نظرتي وتطبيقي للإسقاط النجمي والأحلام الواضحة، فللمرة الأولى أدركت أهمية المراجع العلمية أو كتابات الخبراء في مجال معين في مساعدة الشخص على تطوير المهارة و تقادي الهدر الضخم في الوقت والجهد، كما أن ذلك يساعد بشكل لا يوصف في إيجاد الحلول المناسب للمشاكل و المعضلات التي قد يواجهها، بالطبع إضافة إلى نوع من الدعم النفسي والتشجيع الضمني والذي تعثر عليه خلال النصوص للتغلب على الخوف، أهم ما تعلمته من هذا الكتاب هو النظام الجديد للطاقة، وبالطبع تقنية الحبل في الإسقاط النجمي كما فهمت نظرية الإسقاط النجمي كما يراها روبرت بروس، ومن خلال الدراسة والتطبيق والممارسة تحسنت كثيراً نوعية تجاربي في الإسقاط النجمي وعمقها وأصبحت قادر على إحداثها بالوعي والإرادة، وتلك هي المرحلة الثانية التي مررت بها، ظروف السفر والعيش في بلد آخر في المقابل ضيّقت عليّ المساحة التي تمكنت فيها من العمل لتطوير هذه المهارة فتوقفت عن التدريب المستمر لأن الأمر كان يعرقل نومي، ورغم قلة الوقت و الإمكانيات التي كانت تتاح لي للتدريب إلا أنني ببساطة فهمت المسألة وما تحتاجه من متطلبات و خصائص وكان فقط يتطلب الوقت والجهد، فقد تغلبت على الجزء المعرفي، وتدرجياً بدأت تجاربي في التحسن، و تعلمت كيفية الوصول إلى مرحلة الإهتزازات العنيفة بسرعة أكبر وزيادة فرصة نجاح الخروج كما تعلمت السيطرة بشكل أكبر على التوجيه والحركة وتعلمت الطيران، والأهم تعلمت القدرة على الذهاب إلى أماكن بعيدة جغرافياً، لذا جمعت تجارب عديدة في هذه المرحلة، للتغلب على مشكلة الوقت كنت أعتمد على حصول النثل الليلي بشكل عفوي أو مقصود، وذلك بالنوم على صوت مذياع أو ضبط منبه ليرن فجراً قبل الموعد المحدد للخروج إلى الجامعة، بعض التجارب كان ينتهي خلال لحظات وهذه أغلبها خاصة عندما كنت أستيقظ في الصباح لصلاة الفجر ثم أعود للنوم فأجلس على السرير أحاول الإسترخاء وعادة ما أحصل على تجربة سريعة قبل أن أفقد الوعي بها ويذهب عقلي في نوم عميق، ولكن بعض التجارب كانت مميزة للغاية بحيث تمكنت من الإحتفاظ بها في ذاكرتي حتى اليوم، وحتى هذه المرحلة لم أقم بتدوين أي ذكريات حول تجاربي لنفس السبب السابق، عندما عدت إلى الوطن في نهاية العام ٢٠٠٨ توقفت لي وقت ومكان أفضل، حيث كان لي سكن كبير لوحدي وفي مكان ريفي جميل وهاديء، لم يتوفر هناك جهاز تلفاز أو حاسوب متصل بالإنترنت كما أن الكهرباء كانت غير متوفرة معظم اليوم بسبب الحصار على قطاع غزة، والجلوس وحيداً كان ممل للغاية، لذا أصبحت تجارب الخروج من الجسد تسليتي الوحيدة لمدة عامين، وبإستثناء التجارب الروحية العميقة التي سأحدث عنها في الجزء القادم فإن باقي التجارب حسب إعتقادي كانت بسيطة، لا أعتقد بأنني شخص روحي أو خبير في هذا الأمر، بل أعتقد أنني فقط شخص محظوظ نوعاً ما، منذ طفولتي التي أتذكرها وأنا موسوعي أحب المطالعة والبحث، كما أنني أو من بالعلم، لذا ببساطة فالشلال الليلي إصطدم بالشخص الخطأ، و لولا تجارب الخروج من الجسد التي حصلت عليها لكنت الآن على الأرجح منكر لجميع هذه الأشياء، وفي الحقيقة لا أعلم أين كان يمكن أن يذهب إيماني و يقيني بالله بدونها، نظراً لحجم العلوم والفلسفات التي كنت أتطلع عليها منذ فترة مبكرة من حياتي فإن مسيرتي الدينية كانت حافلة بالمطبّات، ببساطة لم أكن أتمتع بمهارة "إبتلاع الكبسولات" التي يتمتع بها أقراني، لم أستطيع قبول أي فكرة إن كانت متناقضة مع العقل أو التفكير السليم حتى لو كانت دينية، كثيراً ما أتذكر مناقشاتي مع رجل الدين في المدرسة بسبب بعض الأشياء أو التساؤلات التي

كنت أطرحها، فمثلاً عندما سمعت في حصة للتربية الدينية بأن الله ينزل في الثلث الأخير من الليل ليتقبل توبة المذنبين من البشر، لم أفهم كيف يمكن لشخص عاقل يدرك بأن الأرض كروية وليست مسطحة أن يصدق شيء كهذا! فلأن الأرض كروية فالثلث الأخير من الليل مستمر إلى الأبد، لأنه ينتقل من مكان على الأرض إلى مكان آخر طوال الساعة، فلو كانت الأرض مسطحة لكان للأمر معنى ما، وأذكر أنني عندما سألت رجال الدين عن ذلك تسمّر هو والجميع في مكانهم وكأن على رؤوسهم الطير وقُطع بهم، لذا تكوّن في عقلي فكرة أن الدين هو مجرد تراكمات عاطفية فلسفية، مما إن أعرف ما يكفي من العلوم فسأتمكن من إلقاءها وإستبدالها بالتفسيرات العلمية للظواهر الغامضة التي تصفها أو تدّعي وصفها، منذ تعرفي على تجارب الخروج من الجسد أصبح لدي إهتمام شديد في فهم قضية "الحقيقة" والطريقة التي نستقبلها بها من كل المنظورات العلمية والفلسفية والدينية، عندما يقال بأن تجارب الخروج من الجسد تحمل صفة روحية يُساء فهم هذا كثيراً، الروحانية المقصودة هنا ليست بأي حال من الأحوال التقيد بالروتين الديني والإلتحاء وممارسة الطقوس والنقوش، بل هو فقط يخلق في داخلك فجوة عميقة جداً تدرك من خلالها مدى جهلك وضعفك وحاجتك إلى مصدر خارجي يشبع هذا العطش الجديد، تحتاج عندها للبحث والتساؤل والسير في كل الإتجاهات للوصول إلى الجواب النهائي، وأعتقد أن جوهر البحث عن الله يكمن في هذه النقطة "التساؤل"، أثّرت هذه الفكرة على رأسي لفترة طويلة خاصة عند حصولي على تجارب روحية عميقة من خلال الإسقاط النجمي والتي كانت بالمصادفة أيضاً، ولا أعتقد أنه يمكن للشخص تقادي هذا الأمر ما إن يدخل في هذه التجربة، ولا بأس في ذلك فالإحتفاظ بقلب طيب ونقي شيء جميل في هذا العصر المليء بالأكاذيب.

### خصائص التجربة الأثيرية والتفاعل معها

تحمل الحالة الثانية مشكلة أساسية وهي التعامل مع بيئة مختلفة عن البيئة الثلاثية الأبعاد التي إعتدنا العيش فيها، حيث كما ذكرت إختفاء لعنصر المكان والزمن بدرجات مختلفة، كيف قد أفلح في وصف هذا؟!، هل تعرف كيف يبدو الأمر إذا أردت التجوّل في ذاكرتك؟!، حاول القيام بهذا الآن، تذكر أمر ما قمت به اليوم أو البارحة، فضاء الذاكرة هو فضاء مرّن متفاعل جداً، الزمن في الذاكرة ليس ذا قيمة فيمكن لك تذكر شيء حدث قبل قليل أو قبل أسابيع، ويمكن أن تختلط عليك الذكريات فتنتهي إلى أوقات وأزمان مختلفة، وأيضاً المكان ليس شيء ثابت في ذاكرتك، فليس هناك مسافة محددة تفصل أجزاء الذاكرة عن بعضها، بمجرد أن تتذكر موقع معين تراه أمامك وهكذا، ولكن في الحالة الثانية هناك إستقرار كبير جداً في هذه العملية بحيث تشعر بأنك تتجوّل في المكان والزمان الحقيقي من منظور متحرك بالإرادة، في تجربة الإسقاط النجمي الأولى لي كنت قد إختبرت التواجد في منطقة الزمن الفعلي، هذه المنطقة بالذات مميزة للغاية، أول ما شعرت به هو إختلاف منظور الرؤية، هناك في ذلك المستوى كينونة معينة، فأنت بالتأكيد تشعر بأنك منفصل عن باقي الأشياء الأخرى و هناك الإحساس بالتقدم والحركة، ولكن المنظور الذي تشعر بأنك تكتشف العالم من خلاله يختلف بشكل كبير، ولو أردت وضع وصف صحيح فعلي القول بأن الأمر يشبه النظر إلى الأمام والخلف في نفس الوقت، فبمجرد الخروج من الجسد تصبح قادر على الرؤية حتى من خلف رأسك دون أن تلتفت، فأنت أشبه بنقطة للوعي تشع في إتجاهين مختلفين، هذا ما يسبب الإضطراب في التوجيه لدى المحاولات الأولى في الإسقاط النجمي، البعض يجد مشاكل عديدة في مسألة الإتجاهات، فقد يصبح نظر إلى الخلف أقوى من النظر إلى الأمام، فعند الطيران تلاحظ بأنه لتتقدم إلى الأمام يجب أن تتخيل نفسك تندفع إلى الخلف وهذا غريب أحياناً، ولكن إذا إحتفظت بالتركيز على النظر نحو الأمام دائماً فستضعف إزدواجية الرؤية بما يكفي لخلق حالة من الإستقرار في إستقبال المؤثرات الصورية.

الحركة في الفضاء الأثيري أو "منطقة الزمن الفعلي" والتي يجد معظم المبتدئين أنفسهم فيها، تتم بالتفكير فقط وبسرعة الفكرة، والمشاكل التي كنت أعاني منها في بداية تعرفي على تجارب الخروج من الجسد كانت بسبب تفكيري بالحركة الجسدية، كثيراً ما كانت تنتهي تجاربي بسرعة فقط لأنني حاولت تحريك يدي أو ذراعي وبالتالي فأنا أفكر في جزء من جسدي الفيزيائي فأعود إليه فوراً، كيف إذاً نعالج هذه المشكلة؟ عليك خارج الجسد أن تنسى تماماً فكرة الجسد وتخيل بأنك مجرد فقاعة تتحرك بقوة الوعي، للحركة إلى الأمام تخيل فقط الإحساس المرافق لهذا التقدم وستبدأ في الحركة وفي العادة بسرعة متوقعة، نفس الأمر لباقي الإتجاهات وللارتفاع والإنخفاض، لا تحاول التفكير بأشياء مثل "كيف سأتحرك بدون قدمين" أو كيف يبدو جسدي الأثيري، كل شيء مرتبط بالشكل هو مرتبط بالجسد الفيزيائي بشكل لاواعي، فعلى سبيل المثال لو حاولت النظر إلى اليدين في الحالة الأثيرية فستبدأ اليدين في التشوه أو الإختفاء ثم تعود إلى الجسد الحقيقي، فأنت في اللحظة التي تفكر بها في مصطلح اليدين فإن العقل يعتقد على الفور بأنك تقصد اليدين الحقيقيتين ويعيدك إلى الجسد فوراً.



فيجب عليك أن تعرف بأنك خارج الجسد **لا تملك أي جسد** يمكن رؤيته، فلا يد ولا قدم ولا رأس حتى، كل ما قد تراه من أجزاء جسدية أثيرية هو من محض الذاكرة والعقل فقط وسيبدأ في الإختفاء أو التشوّه ما إن تنظر إليه، إن استخدامنا لمصطلح الجسد الأثيري لا يعني بأي حال من الأحوال أنك ستراه، وذلك بسبب مشكلة التفكير بالجسد الفيزيائي، أنت تستطيع رؤية الأجساد الأثيرية للآخرين ولكن لا يمكنك رؤية جسدك الأثيري الخاص ولا تحاول التفكير به في الخارج، أما كيف تبدو هذه الأجساد الأثيرية؟، فهي كالأجساد الفيزيائية تماماً ولكنها أكثر شباباً وحيوية وتحاط بهالة واضحة كما أن لها هيئة شبحية.

الكثير من الناس يسألني لماذا لا تقوم بالخروج من الجسد وزيارتنا في منازلنا فتخبرنا بما ترتديه من ملابس أو ما يوجد في بيوتنا؟!، طبعاً هذا النوع من الأسئلة نابع من الجهل بمدى صعوبة التحرك في الفضاء الأثيري ومحدودية الزمن الذي يمكن البقاء فيه دون فقد ذكريات التجربة، إن الخروج من الجسد والنجاح في التحرك بضعة أمتار بعيداً عنه و إختراق باب أو حائط ليس بعيداً عن الموقع ثم العودة بسلام و تذكر كل تفاصيل التجربة يعتبر إنجاز عظيم للمبتدئين في هذا المجال، ربما قد تقضي سنوات في تعلم كيفية التحرك بالطريقة والسرعة التي تريدها، معظم الأحيان ستشعر بأن الجسد الأثيري يتحرك وحده دون أدنى سيطرة منك، وأنت فقط عالق فيه ترى الأشياء ككميرا طائرة، السبب في هذا الأمر هو إساءة فهم مبدأ إنقسام الوعي، فمن الصعب أن تفهم بأن النسخ الأثيرية هي نسخ حقيقية كاملة من عقلك وذاكرتك وبالتالي لها كامل الحق في التصرف بدون سيطرة منك، ما تحاول أنت القيام به هو التدخل و إستعادة بعض السيطرة عليها، هذا يشبه مبدأ "التلبس" فأنت أشبه بجني يحاول تلبس نسختك الأثيرية، لذا من الطبيعي أن تفقد الوعي فترات عديدة خلال الرحلة الأثيرية، فيمكن أن أشبه الجسد الأثيري بطائرة لها قبطانان واحد بشري والآخر آلي، يمكن للطيار البشري أن يسلم الطيار الآلي قيادة الطائرة لساعات طويلة، في الحقيقة الطيار الحقيقي لا يستلم السيطرة سوى لفترات قصيرة من الرحلة، وحتى عندما تتقن الحركة بالهيئة الأثيرية وتتمتع بسيطرة كافية في الحركة والتوجيه فأشياء صغيرة مثل وجود مرايا أو أجسام ساطعة يمكن لها أن تعكس صورة جسدك الأثيري و قادرة على جرفك إلى بعد آخر داخل تلك المرايا والسطوح، وهي نسخة أثيرية موازية لها ومن الصعب الخروج منها بسهولة، وإذا أضفنا إلى ذلك ضيق الوقت و تداخل الأبعاد والكيانات الأثيرية و صعوبة الإحتفاظ والسيطرة على الأفكار وحركتها في العقل والوعي فأنت لا تمتلك هذا النوع من السيطرة الذي قد يتخيله الناس في المستوى المبتدئ أو المتوسط، وهدم الخبراء الذين قضوا آلاف الساعات في الفضاء الأثيري يستطيعون القيام بكل هذه الأشياء الخارقة، فيمكنهم الطيران كسوبرمان والوصول إلى أي شبر على هذا الكوكب أو الكون أو خارجه، ويمكن لهم أيضاً زيارة الأفراد سواء كانوا أحياء أو أموات، وحتى الدخول في أحلام البعض أو تقديم العلاج لهم أثيرياً وقائمة طويلة لا يعلم بها إلا الله، والقادرون على القيام بهذا المستوى من الإسقاط النجمي ربما يعدون على أصابع اليد الواحدة وأغلبهم قادة روحانيون، ما يجب أن تتوقع بأنك قادر على القيام به بعد ممارسة الإسقاط النجمي لعدة أعوام هو الخروج من الجسد، التجول في الموقع حولك أو الإنتقال الفوري إلى موقع تستطيع الإحتفاظ به كفكرة في عقلك لمدة كافية، أو الذهاب إلى شخص حي أو ميت تربطك به علاقة عاطفية قوية جداً، كأحد أفراد العائلة أو عشيق أو صديق قديم، ولو كنت محظوظاً مثلي قد تصادف رياح أثيرية تنقلك إلى أبعاد و مستويات لا يفترض أن تصل لها بطاقتك الخاصة أو قد تصادف مرشد روحي يساعدك في معرفة الطريق أو الإجابة عن تساؤل ما، ثم العودة بكل سلام إلى الجسد الفيزيائي مع ذاكرة كامل لكل ما حدث، أما أن تعتقد بأنك قادر على العروج إلى السماوات العلا وقضاء ساعات طويلة هناك وسبر كل الأسرار والأعماق والخفايا دفعة واحدة والإحاطة بكل ما في هذا الكون، فأعتقد أن في ذلك مبالغة كبيرة لا يجب حتى أن تفكر بها، ففكر بالأمر كتسليية مثلاً أو كنوع من الحلول العملية لبعض المشاكل، فأذكر أنني مرة قمت بالإسقاط النجمي لرؤية ساعة الحائط الموجودة في الغرفة المجاورة فقط لأنني لم أرغب في مغادرة الفراش، قد لا يكون هذا استخدام ذكي جداً للإسقاط النجمي ولكنه مفيد على الأقل، القيمة الحقيقية للتجربة هي قيمة فلسفية في المقام الأول، فتجارب الإسقاط النجمي بالنسبة لي هي دليل بأن الحياة بعد الموت موجودة، وبالتالي لم أعد أخاف كثيراً من الموت لأنني على يقين بأنني سوف أنجو وأبقى في مستوى آخر، فهذا ما يجعلني أعيش حياتي بسعادة أكبر و أكون أقل توتراً و قلقاً بخصوص المشاكل المالية أو مشكلات الحياة، وأكثر تواضعاً و فهماً للآخرين والأهم أكثر قدرةً على فهم ذاتي وطبيعتها الحقيقية، وأعتقد في قرارة نفسي بأن هذه القيمة أهم بكثير من إمتلاك أي قدرات خارقة.

بالنسبة إلى الزمن، ولأعطيك فكرة عما أقصده بمحدودية زمن التجربة، فأقصى ما أستطيع البقاء خلاله خارج الجسد مع القدرة على تذكر التجربة بشكل واضح هو ثلاث دقائق فقط، بالطبع يمكن لك البقاء أكثر من ذلك فتستطيع جعلها طوال الليل لو أردت، ولكن لن تتمكن من تذكر أي شيء من التجربة، فكلما زاد الوقت الذي تقضيه خارج الجسد كلما أصبح من

**الصعب تذكر التجربة**، حاول حفظ هذا وسيكون كل شيء على ما يرام، لا تستخف بالأمر فالدليل الوحيد الذي تملكه على حدوث تجارب الخروج من الجسد هو الذكريات فقط وبدونها لا يمكن أن تعرف بأنها حصلت من الأساس، لذا أبقى دائماً تجاربك الأولى قصيرة للغاية ولأقل من نصف دقيقة، بالطبع أنت لا تحمل أي ساعة فإستخدم تقديرك الخاص للوقت، كل هذا ينطبق على منطقة "الزمن الفعلي" فقط ولهذا تم تسميته الزمن الفعلي!، ففي المستويات الأثيرية الأعلى يحصل نوع من تمدد الزمن فيتباطئ كثيراً أو حتى يتوقف ويخرج من سلطان الزمن تدريجياً، وهذا يحصل في التجارب الروحية العميقة، ولقد كنت محظوظاً بتجربة بعضها، فمثلاً تجربتي في السجلات الأكاشية دامت أكثر بكثير من ثلاث دقائق ولكنني إحتفظت بذكريات لا أستطيع نسيانها حتى لو أردت، لا أعرف السبب وراء ذلك ولكن الأمر يعمل بهذه الطريقة، ويبدو أن المعلومات التي ترد من المستويات الأثيرية الأعلى تسجل في مناطق من الذاكرة أكثر قابلية للإستعادة الواعية من المستويات الأقل أو منطقة الزمن الفعلي.

بالنسبة إلى السرعة فهي متفاوتة بشكل كبير وتعتمد في الأساس على التوقعات العقلية اللاواعية و على ما يمكن لك رؤيته في الأفق، ففي داخل الغرف والمباني فإن الحركة تكون كما لو كنت تمشي بقدميك ويمكن تسريعها إلى سرعة الجري، بالطبع فأنت تتخيل إحساس المشي بالقدمين لأنك لن ترى أي أقدام لك، في الطرقات والشوارع تزيد هذه السرعة ولكنها تبقى في حدود سرعة السيارات، يبدو وكأن العقل لديه حد لاواعي للسرعة يجبرك على التقيّد به، فلو كان الشارع أملس فالسرعة ستزيد ولو كان مليء بالعوائق وخشن فستقل وهكذا، بالطبع للتحرك بسرعة السيارة تخيل بأنك على زلاجات و تندفع بها على الطريق، لا تفكر كيف بل إفعل الأمر فقط و سوف تتحرك، دائماً أبقى عقلي صافياً ولا تغرقه بأفكار غير ضرورية لأنك إن ركزت عليها لفترة طويلة فستبدأ في التداخل مع التجربة، كما عليك أن لا تفكر إطلاقاً بجسدك الفيزيائي أو تشعر بالحماس أو الإثارة فكل ذلك سيعيدك إلى جسدك الفيزيائي، بالنسبة إلى سرعة الطيران ستلاحظ في البداية بأن هناك نوع من الجاذبية في منطقة الزمن الفعلي، هذه الجاذبية ليست موجودة بل هي فقط برمجة عقلية لاواعية ناتجة عن العيش في بيئة ذات جاذبية لفترة طويلة من الزمن، والطيران أيضاً يتم بتخيل الإحساس بالإرتفاع، في البداية لن تحقق سوى قفزات عالية وستعود إلى الأرض بسرعة، مع الوقت ستتعلم كيفية مقاومة فكرة الجاذبية والتفوق عليها عن طريق المحاولة والخطأ، من الأساليب الجيدة في هذا الأمر هو تخيل أنك طائر، فتقوم بفرد ذراعيك "بتخيل الإحساس طبعاً" ثم تندفع إلى الأمام "بالتخيل أيضاً" و تشعر بالإرتفاع تدريجياً وستبدأ في الإرتفاع، أو لو أردت الإرتفاع عامودياً تخيل بأنك ستقفز أعلى قفزة في حياتك وتخيل زيادة ثقل جسدك على أرضية مطاطية ثم إنطلاقك كقفزة رأسياً وبسرعة عالية، هذه الأشياء ممتعة بالفعل ووصفها بالكلمات ظالم في حقها، ولكن من الجيد أن تعرف بأنه لا وجود لقوانين وطرق رسمية للتعلم يمكنك إبتكار أساليبك الخاصة، والمسألة بأكملها تعتمد على التأقلم داخل البيئة الأثيرية وعقلك سيبدأ في التعلم وحده و تصبح الأمور سهلة مع الوقت، كما يحدث عندما تتعلم مهارة للمرة الأولى، وعندما يتأقلم العقل تصبح مثل شرب كوب من الماء!، السرعة في حالة الطيران تزيد بشكل ضخم جداً عن السرعات السابقة وتزيد كلما إبتعدت عن سطح الأرض وتوازي تقريباً سرعة الطائرات النفاثة أو الصواريخ ويمكن تجاوز هذا كثيراً إذا تمكنت من رؤية أفق الأرض، فكلما كنت قادراً على رؤية أشياء أكثر في مجال الرؤية كلما زادت السرعة التي تستطيع الوصول لها، وبرأي الطيران هو أجمل شيء في الإسقاط النجمي خاصة إذا كان على مستويات عالية عن سطح الأرض أو في الفضاء والذي عند تجاوزه تصبح السرعة لامحدودة تقريباً ويمكن عندها زيارة المجرات البعيدة جداً، هذا يشبه الرحلات التي كان يقوم بها إنجو سوان في تجارب ناسا في مجال الحواس الفائقة، الإنتقال الفوري هو طريقة لإختصار الوقت وهي أداة قوية جداً إذا ما اتقنت إستخدامها، وإذا كنت قد شاهدت فلم "jumper" فذلك سيوفر الكثير من العناء في الشرح، كل ما عليك فعله في هذه الحالة هو إستحضار صورة للمكان الذي تريد الذهاب إليه وستنتقل له فوراً وبسرعة الفكرة، وهذا يشبه ما تفعله للعودة إلى الجسد.

### بالنسبة إلى العوائق والصلابة

على عكس ما يتعقده الكثير من الناس فالجسد الأثيري ليس شفاف و عديم الصلابة تماماً، بل يمتلك صلابة محددة ويستطيع في بعض الحالات عند المرور بالأشخاص أن يسبب لهم شعور واضح بأن شيء ما إخترقهم، كما أنه يمتلك القدرة على إتلاف الأجهزة الإلكترونية إذا بقي في داخلها لفترة محددة، والجسد الأثيري يتفاعل ويتأثر بمجالات الطاقة الكهرومغناطيسية وخطوط الضغط العالي، وهي في أغلب الأحيان ذات أثر إيجابي، المرور من خلال الحوائط والأبواب ليس سهلاً في البداية، الكثير من المبتدئين في الإسقاط النجمي يستخدمون كلمة "علق في مكان ما"، هذا سببه الرئيسي مشاكل في قدرة الجسد الأثيري على إختراق الأسطح والعوائق، بشكل عام لا يوجد عائق لا يستطيع الجسد الأثيري إختراقه، ولكن تعلم الإختراق هو الأهم، عندما تحاول إختراق شيء ما في الحالة الثانية لا تحاول التفكير كيف سيبدو الأمر، والأفضل في الحقيقة أن لا ترى العائق الذي تحاول إختراقه، فقط تخيل المكان الذي يقع خلف العائق وستخرقه، أو وجه تركيزك إلى الأسفل و تخيل أنك تندفع إلى الأمام وكأنك تحاول نطح العائق برأسك وستنجح، يمكن لك تخيل أنك تخترق الحائط كرصاصة أو شيء سريع للغاية و هذا مجدي في العوائق ذات السماكة البسيطة، العوائق الوحيدة التي يجب

الحذر من إختراقها أو النظر إليها هي المرابا أو السطوح العاكسة أو اللامعة التي يمكن رؤية الأشياء والصور منعكسة عليها، المشكلة ليست في قدرة تلك السطوح على عكس الصورة بل على ما تتوقع أنت رؤيته على تلك السطوح، كما أنها قادرة على عمل إنزياح سريع لحقيقة أخرى ستعلق خلالها ولن تستطيع الخروج إلا بالعودة إلى الجسد، سأضرب مثال صغير لأساعد في تقريب الفكرة لك، إذا كان لديك صورة على الحائط، وخلال الحالة الثانية قمت بالتركيز عليها لفترة فتدخل في الصورة ولكن في حقيقة أخرى، أي أنك ستدخل في بعد أو عالم ثلاثي الأبعاد يصور هذه اللوحة كعالم مستقل، فلو كانت اللوحة تتضمن صورة للجبال والأنهار فستجد نفسك بعد الدخول إليها في عالم ثلاثي الأبعاد لنفس الصورة، وحتى إذا لم يكن هذا الموقع موجود على الأرض، فأنت ستدخل في بعد موازي له، أما النظر إلى المرأة فيتضمن خطورة أكبر لأنه يعكس الجسد الأثري الذي لا يفترض أن تراه، فستخت الجسد الأثري الموجودة على المرأة ستفكر في النسخة الحقيقية التي تفكر في النسخة التي على المرأة و تتكرر هذه العملية إلى المالا نهائية، مما سينتج تولد و إنتاج عشوائي للجسد الأثري وستستيقظ مع صداع شديد وألم في الرأس، وهذا الأمر إذا تعمدت القيام به سيعمل على إصابة الدماغ بضرر دائم لذا من الجيد أن نكتبه بالخط العريض هنا للتحذير، في الحالة الثانية لا تنظر إلى المرأة.

### الكيانات النجمية

معظم الكيانات النجمية لا تعيش في منطقة الزمن الفعلي ولكن من الوارد مصادفة بعضها، القاعدة الذهبية في التعامل مع هذه الأشياء هو لا تحاول الإتصال أو الإصطدام مع أي كيان نجمي حتى لو نادتك بإسمك أو حاولت هي الإتصال بك، معظم تجاربي مع هذه الأشياء هي تجارب سلبية ولم أذكر الكثير منها لكي لا أثير الحماس لدى البعض في تجربة الإتصال معها، بعض هذه الكيانات أشبه بالكلاب أو القطط الضالة وهي بحجم الأرنب تقريباً، وتحاول أحياناً عض الأجسام الأثيرية للبشر أو سحبها من الجسد و العبث معها خاصة من يقومون بالإسقاط النجمي في البدايات، الكيانات النجمية قادرة على تتبع الأجسام الأثيرية إلى أجسادها الفيزيائية وأنت لا ترغب في العودة من الفضاء الأثري وجلب كائن طاقي إلى غرفتك فطرد لها لن يكون سهلاً، الكيانات النجمية متفاوتة في درجة الذكاء ولكنها جميعاً تميل إلى إزعاج المبتدئين في الإسقاط النجمي والعبث معهم، أخطرها على الإطلاق هي الكيانات المظلمة، وهذه الأخيرة قادرة على إحداث أضرار في الجسد الأثري ولكنها نادرة نوعاً ما، معظم الكيانات النجمية الموجودة في منطقة الزمن الفعلي هي كائنات طفيلية فهي موجودة في الأساس للتغذي على طاقة البشر، حتى و هم بكامل يقظتهم، وبعضها يعيش بشكل دائم على الأجساد الفيزيائية ودخلها وكأنها طفيليات تقليدية، للوقاية من خطر أي كيان نجمي هناك حل بسيط للغاية وهو تخيل هالة من النور الذهبي تستطع من الجسد خلال مرحلة التنفس والدخول إلى المرحلة الإنتقالية إستعداداً للخروج لمدة خمسة دقائق فقط، في الحقيقة وجود أي مفهوم لله في عقلك أثناء الخروج قادر على حمايتك بشكل ما، دائماً إطلب الحماية و الرعاية الإلهية عندما تكون في الخارج وأبقى في ذهنك بأنك محاط بهذه الرعاية والحماية وإشعر بالسلام خلالها، ذلك ينجح في طرد وإبعاد معظم الكيانات النجمية عن طريقك، وهذا يعمل مع جميع البشر على إختلاف أديانهم وأفكارهم، لا تبحث عن الأسماء بل إبحث في قلبك كما يحدث عندما تشعر بالخطر، نحن نتبع الإله الذي أوجد هذا الكون وجميع الأكوان الموازية وأنت تمثله في أي مكان تحل فيه، لذا يفترض أن لا يقف في طريقك شيء، مجرد إستحضاء هذه الفكرة أو ترنيمه مقدسة كافي لحمايتك، البشر ليسوا ضعفاء طاقياً وروحياً، فمعظم الدرجات الروحية العليا للبشر، لذا لا يجب أن تعتقد بأنك ضعيف أو مهزوم في الوسط الأثري، مجرد التفكير والخوف من الكيانات النجمية قادر على جذبها نحوك، والأنواع القادرة حتماً على إيدانك على الأرجح لن تراها أبداً، ولكن إذا شككت بأنك تعرّضت إلى هجوم أثري حقيقي فيجب على الفور مراجعة معالج للطاقة وشرح الحالة له تماماً بكافة تفاصيلها، أو فقط توقف عن التفكير أو ممارسة الإسقاط النجمي أو أي تمارين للطاقة لسنة واحدة و أي ضرر في جسد الطاقة سيتعافى وحده، لا يوجد ضرر واحد لا يمكن أن يتعافى وحده في جسد الطاقة، يجدر الإشارة بأنك تستطيع إستخدام الأسلحة في الوسط الأثري وأن هناك "حروب أثيرية"، فلو أردت إستخدام سيف فقط تخيل أن سيف موجود في يدك وتخيل الإحساس بوزنه و شكله وسيظهر، المشكلة أن وجوده مرتبط بتفكيرك به، فما أن تتوقف عن التفكير سيختفي على الفور، هناك أيضاً كرات الطاقة المتفجرة و غيرها ولكن كل هذه الأشياء تحتاج إلى وقت كبير لإتقان إستخدامها، وستجد مئات المصادر والمراجع التي تتحدث عن هذه الأشياء.

الكيانات النجمية مختلفة في درجة رقيها كما في حال الكائنات الحيّة العضوية، كلما كان الكيان النجمي ذو هنية حيوانية فهذا يدل على قلة درجة رقيها خاصة التي تبدو كالحشرات والحيوانات القديمة المنقرضة، وكلما أصبحت هيتها أكثر آدمية بوجود ذراعين و قدمين وما شابه مع إختلافات في الشكل والحجم فهذا يدل على زيادة درجة الوعي والذكاء والخطورة في نفس الوقت، عندما نتحدث عن الكيانات النجمية فالبشر ليسوا إستثناء من القاعدة خاصة الأموات منهم، أعرف أن البعض يجب التواصل مع البشر الآخرين في الحالة الثانية ولكن إذا لم تكن تعرف الشخص الذي أمامك تماماً لا تتواصل معه على الإطلاق، وبالمناسبة لا وجود للهواء في العالم الأثري لذا فالتواصل سيكون بالتفكير في الكلمات، وهي ستخرج كأصوات أو أمواج و هي منتشرة في البعد الأثري وعلى نطاقات واسعة وستسمعها معظم الوقت في خلفية المشهد، الكثير من الكتب في الإسقاط النجمي لا ترى مشكلة في التواصل الأثري، ولكنني لا أثق بها، وأرى أن

تبقى نفسك منعزل عن أي نوع من التواصل الغير الضروري، إتبع سياسة التجاهل وستجد بأن الآخرين يفعلون نفس الشيء معك، لا توجد قوانين في العالم الأثيري أو شرطة تضبط الأمور، ولكن طالما أنك لا تزجج أحداً فلن يزججك أحد، عندما تبدأ في التواصل مع الكيانات النجمية فالمسألة لا تعود إسقاط نجمي بل تواصل روحي وتدخل في مسألة الروحانيات وعندما تتطلب نوع خاص من التربية الروحية و هي متوافرة في معظم الأديان، إن الوظيفة الأساسية للتربية والإعداد الروحي في ممارسات كاليجوا أو التصوف هدفها تنقية النفس وطاقتها وجعلها أكثر فهماً لذاتها وبالتالي أكثر استعداداً للإرتقاء الروحي والتواصل مع كيانات روحية علوية (في العادة من الصالحين والمرشدين الروحيين)، يجب عليك قبل الإقدام على أي إلتزام روحي أن تفكر بالأمر من كل الجوانب، العديد من الناس يفقد بوصلة التوجيه في هذه الأمور، فما أن تدخل هذه الأشياء الروحية في رأسه حتى ينسى حياته المادية تماماً ويصبح الأمر كالهوس أو الإدمان، وترى حياته العلمية والعملية قد توقفت دون إنجاز يذكر وأن جسده بدأ في التضاؤل والنحول، ويصبح معتزل للناس والأحداث، هذا مضر من الناحية السيكولوجية ويحتاج إلى علاج نفسي، لا يجب أن تصبح هكذا، فقط إستمتع بوقتك وبتنمية قدراتك الفوق طبيعية وحدك أو في مجموعة وهذا أفضل، وتذكر بأن لك حياة هنا على الأرض يجب العيش بها بكل تفاصيلها، دقء رأسك و تناول ما يكفي من الطعام وأطع والديك وحاول الإختلاط أكثر بالناس و بالأشياء وتوسيع دائرة تجربتك الحياتية ومشاركة الآخرين وحاول الإبداع في الأشياء المادية كما تبدع في الأشياء الروحية، مارس الكتابة أو الرسم أو الشعر أو الموسيقى أو الرياضة الجسدية.

### المجموعة الأولى من تجارب الخروج من الجسد

كل تجربة مما يلي تحمل في نفس الوقت ملحوظة بنيت عليها نظرتي حول طبيعة الحالة الثانية أو خصائصها التي أعتقد بها وأكتب عنها كتجربة شخصية بالإضافة إلى معرفة ومعلومات أضفتها لمساعدة الأشخاص الذين قد يمرّون بهذه التجارب، كما أنني حاولت ترتيب التجارب حسب عمقها من البسيطة إلى الأكثر تعقيداً، وأعتذر عن عدم ذكر تاريخ ووقت كل تجربة لأنني لم أكن أحتفظ بتسجيل مكتوب عنها ولكنها كلها حصلت تقريباً بين العامين ٢٠٠٦-٢٠١١:

### قنية الحبل

إستيقظت في منتصف النوم في يوم عطلة وكان الوقت ليلاً وكنت أشعر بشلل صلب في كل جسدي وتفاعلات للطاقة وصغير في الأذن، كنت في ذلك الأسبوع أتدرب على تقنية الحبل لروبرت بروس في الخروج من الجسد، لذا وجدت أن حصول الشلل الليلي كان متوقفاً، حاولت إستغلال هذه الفرصة إلى أكبر قدر ممكن وبذل أقصى جهدي لإنجاح التقنية، هدأت قليلاً وتوقفت عن المقاومة، كان لدي مشكلة أساسية في تخيل إحساس تسلق حبل سميك نحو الأعلى لأنني في حياتي لم أتسلق أي حبال من هذا النوع، لذا إتبعت طريقة جديدة، كنت بارعاً في التلاعب بإحساس الجاذبية، فأستطيع محاكاة الجاذبية ودرجة قوتها و حتى إتجاهها وخاصة تقليد شعور السقوط أو الإندفاع إلى الأعلى بسبب خبرتي في التأمل السماوي وتقنيات الوسط الحر والأرجوحة، لذا قمت بتخيل حبل سميك يتحرك ببطء نحو الأسفل إلى أن يصل إلى صدري وعندما أتمسك به بشدة، وأتخيل في البداية بأن الأرض أسفلي تنهار نحو الأسفل ثم الحبل يسحبني معه نحو الأعلى، تخيلت بأن الأرض إنهارت وأنني الآن معلق تماماً بالحبل السميك وبدأت أشعر بتفاعلات الطاقة فعرفت أنني أسير في الطريق الصحيح، ثم تخيلت بأن الحبل يسحب كما لو أنه مثبت بطائرة مروحية ترتفع وتتحرك إلى الأمام والأعلى في نفس الوقت، تقليد هذا الشعور كان سهلاً للغاية لأنه يشبه تقنية الأرجوحة ممزوجة بشعور خفيف للإرتقاء على موجة، إستمررت بممارسة هذا الضغط والتخيل لدفع الجسد الأثيري للخارج وحاولت الحفاظ على هدوء الأعصاب مع أنني شعرت بإثارة غامرة، فقد كنت أشعر بأعراض الإنفصال تدريجياً، بدأت الإهتزازات العنيفة بالظهور والأصوات الأثيرية، وأول ما إنفصل من جسدي الأثيري كان الرأس والذراعين ولم تمر إلا لحظة حتى حصل إنفصال كامل ووجدت نفسي أرتفع فوق السرير حتى وصلت السقف فتحررت إلى الأمام قليلاً إلى الحائط المقابل، و ثم قمت بالإندفاع نحو ممر في البيت مع الشقلبة في الهواء و عدت إلى جسدي بسرعة و كنت سعيداً للغاية بأنني نجحت أخيراً في الإسقاط النجمي بإستخدام هذه التقنية.

### تجربة الإسقاط النجمي خلال حلم واضح.

خبرتي في الأحلام الواضحة كانت ضئيلة للغاية، وكنت أجد كلمة حلم واضح "lucid dream" مترافقة دوماً مع كلمة الإسقاط النجمي "astral projection" فأحببت بالفعل تجربة الأمر، قضيت نحو شهر كامل في تجربة بعض التقنيات الموجودة في الكتب والفيديوهات التعليمية التي كانت في مكتبتني وكلها مواد متوفرة في الإنترنت، جربت تقنيات مختلفة خاصة تدوين الأحلام ومقاطعة النوم والصوتيات الدماغية والمؤكادات، والدخول إلى المرحلة الإنتقالية وإنتاج حلم، وكلها لم تعطي أي نتائج مهمة في البداية، ولكنني في نهاية الشهر حصلت على ثلاث أحلام واضحة وقد تعلمت أهمية تدوين

الأحلام والتجارب في هذه الفترة، الأحلام الواضحة تجربة مدهشة، أنت تكون في وسط حلم معين وفجأة تستيقظ داخله فتدرك بأنك تحلم، كما أن قدرتك على إستعادة ذكريات من الحلم تكون أكبر، كل حلم من الأحلام الثلاثة والأحلام اللاحقة التي حصلت عليها تدريجياً بعد أشهر تحمل الكثير من الأحداث والتفاصيل ولكنني هنا سأذكر أحد الأحلام التي أثبتت لي إتصال الإسقاط النجمي بالأحلام الواضحة.

في الحلم وجدت نفسي ورفاق لي في غرفة أو صالة واسعة جداً برتقالية الجدران، وكانت تحوي بعض الأثاث العصري والحديث جداً ولكنه بسيط، فكان هناك أريكة برتقالية أيضاً و مريحة جداً كنت جالساً عليها، وكانت هناك طاولة صغيرة وما يشبه حجرة داخل الصالة يتجمع فيها بعض أصدقائي، كان في الغرفة مرآة كبيرة جداً إطارها خشبي، وكنت أجلس على الأريكة تارة ثم أذهب إلى أصدقائي في تلك الحجرة تارة أخرى فأنظر ماذا يفعلون، وبعد عدة مرات من فعل هذا شعرت بنوع من الغرابة وقلت في نفسي "هذا حلم! وأنا أحلم الآن!!"، في البداية كانت الصورة مشوشة ولكنها بدأت في الوضوح تدريجياً، جلست دون حراك أنتظر أن يزيد الوعي وأنا أتأمل نسيج الخيوط في الأريكة وأنا لا أكاد أصدق بأن كل هذا من عمل عقلي! وأنا أردد في نفسي "هذا حلم.... هذا حلم وهذا كله غير موجود"، كانت الأحاسيس وخاصة الملمس والرائحة ودفء الهواء واقعية للغاية وبشكل يصعب تصديقه، الأمر مختلف عن الإسقاط النجمي، درجة الوعي كبيرة للغاية توازي درجة اليقظة التامة، ولكن في الإسقاط النجمي قد تنسى العديد من الأشياء وقد تفقد وعيك أحياناً، عندما إستيقظت في الحلم كنت متأثر بالأمر كثيراً، ذهبت إلى أصدقائي في الحجرة وكنت أصرخ "هذا حلم... كل هذا مجرد حلم!!" نظروا إلي جميعهم للحظة ثم تجاهلوني وإستمرروا في فعل ما يفعلون، بعد أن قمت بالتجول قليلاً في الغرفة عدت إليهم لأنظر ما الذي يفعلونه أمام المرآة الضخمة؟!، كان أحدهم وهو صديق قديم لي يحاول تعليم الآخرين القيام ببعض تمارين الطاقة وقد كان معلم فاشل بإمتياز وعاجزاً عن الشرح بالطريقة الصحيحة، لذا أخذت أصحح كثير من أقواله وأحببت أن أعلم الموجودين كيف يقومون بعمل كرات الطاقة أو كيف يمكنهم مشاهدة الهالة عبر المرآة وغير ذلك، وفجأة تذكرت بأن هذا حلم ويمكنني تجربة أي شيء فيه بأمان، ولسبب ما حاولت رفع الكوندوليني، رغم أنني لم أرفعها يوماً بسبب الخوف من النتائج التي قد تكون مدمرة، أغمضت عيني والجميع يراقب وصامت، وحاولت التركيز على شاكر القاعدة، وبدون سابق إنذار إندفعت الطاقة بسرعة خلال جميع الشاكرات على طول العمود الفقري، وشعرت بتفاعلات طاقة ضخمة وإهتزازات كبيرة مع إقتراب هذه الطاقة من الرأس شعرت بغياب الوعي والإرتفاع عن الأرض وإختفاء الصورة أمامي وكأني دخلت في مكان مضيء من كل الجهات وشعرت بنشوة غامرة وكأني وصلت إلى الإستنارة الكاملة، وبدأت أشعر بأن جسدي يختفي تدريجياً لإستعداداً للإسقاط النجمي، وفي النهاية وجدت نفسي في مستوى إثري مختلف لم أرى مثله من قبل حيث الزمن يكاد يختفي تماماً، ووجو مدهش من الوعي والسعادة والروحانية، جعلتني أعتبر تلك التجربة من التجارب الروحية النادرة التي حصلت لي.

الطريقة التي أصبحت أستعمل بها الأحلام الواضحة في الوصول للإسقاط النجمي، كانت تتضمن الخطوات التالية:

عندما أستيقظ داخل الحلم كنت أحاول العودة إلى الجسد بتذكر أنني على السرير أحلم، عندها أستيقظ تدريجياً وأجد نفسي في مرحلة الشلل الليلي.

عندها أحافظ على درجة الشلل وأقوم بتخيّل أنني أطفو في وسط الغرفة ويغيب الوعي تدريجياً، ثم أجد في النهاية أنني خرجت وعندها يتحول الحلم الواضح إلى إسقاط نجمي.

لو أردت العودة إلى الحلم الواضح، فقط أحاول تذكر آخر مشهد رأيته في الحلم، عندها يحصل نوع من الإنتقال الفوري إلى بيئة الحلم وأفقد الصورة الأثرية.

المشكلة في الأحلام الواضحة أنها لا تحدث دائماً، فعندما توقفت عن تدوين الأحلام لفترة وإنشغلت في أشياء أخرى، لم أعد أرى الأحلام الواضحة بل تراجع قدرتي حتى على تذكر الأحلام العادية، ومع الوقت وجدت بأنها طريقة غير عملية كما إعتقدت في البداية وإضطرت إلى تركها والتركيز على الإسقاط النجمي فقط.

### الفضاء الأثري يحوي كيانات نجمية عاقلة

في إحدى الليالي إستيقظت قليلاً من النوم مع شعور بالشلل وثقل بالجسد، عندها توقفت عن الحركة وقررت محاولة الخروج، أغمضت عيني وركزت على العين الثالثة مما أدى إلى تفاعلات لونية شديدة وروية خلف الجفون المغلقة بالإضافة إلى شعور بالإهتزازات ونوع من الكهرباء تسري في كل جسدي، وشعور بالطفو مع التقلب إلى الجانبين بالإضافة إلى الإرتفاع المستمر، ومع الإنفصال ظهرت بعض الصور العشوائية والذكريات، عندها قررت في عقلي الحركة إلى الأمام قليلاً للإتصال عنها فتحركت بسرعة زائدة وكانت الرؤية لاتزال غير واضحة، ثم قررت الحركة إلى اليمين نحو النافذة فأصطدمت بجسم إسفنجي أشبه في شكله و ملمسه بالفطر بحجم الأرنب تقريباً، نظرت له وشعرت بأنه

يحاول التخاطر معي والدخول إلى عقلي، وبعد لحظة بدأ في الإنفخ وأخذ هيئة أحد أفراد عائلتي، ولكن الصورة كانت مشوهة، فأجزاء كانت تبدو صغيرة وأخرى كبيرة من الجسد، وما أقصد بكبيرة وصغيرة هو في مقياس السن، فأننا لم أرى عائلتي منذ فترة طويلة لذا فذكرياتي عنهم كانت مزيج من الفترة قبل الثانوية إلى الفترة بعد زيادتي لهم في الإجازة الصيفية، فعرفت بأن هذا الكائن سرق بعض ذكرياتي وحاول تجسيدها ربما رغبة في حماية نفسه، ولأنني أعرف بأن لا أحد من أفراد عائلتي قادر على الإسقاط النجمي فما أمامي كان مجرد صورة وهمية، عندها أمسكت الكائن من رأسه الفطرية وضغطت عليها بعنف وقمت برميها على الحائط، عندها تغير شكله وتسرب من الحائط بكل مرونة، بعدها شعرت برغبة ملحة في العودة إلى الجسد ومحاولة فهم هذه التجربة وعدت فوراً إلى جسدي فقط بمجرد التفكير بذلك.

### القمر يؤثر في قوة تجربة الخروج من الجسد والإنقسام في الوعي.

في إحدى الليالي الصيفية كنت قد قررت النوم على سطح المنزل، في ذلك الوقت كنت أعيش في منزلنا في مدينة غزة بعدما عدت من الدراسة في الخارج وقررت إكمال الدراسة في الوطن، جلست على الفراش وكان الجو جميلاً وتأمّلت السماء لبعض الوقت وكان القمر بديراً، حاولت ممارسة التأمل والتنفس بعمق لبعض الوقت مع الإستعانة بسماع الصوتيات الدماغية، وهي عبارة عن مقاطع صوتية تؤثر على الدماغ فتساعد على الإسترخاء والنوم أو التأمل وكنت في ذلك الوقت أقوم بتجربة هذه الصوتيات، حاولت البقاء مستيقظاً لبعض الوقت ولكنني غفوت بفعل قوة المقطع الصوتي وكان يتضمن صوت مريح لحركة أمواج البحر، بعد لحظات فتحت عيني ووجدت نفسي في مرحلة الشلال الليلي فقررت الخروج، في هذه المرة إستخدمت تقنية الحبل لروبرت بروس لأنني كنت نائماً على ظهري، في العادة يلزمني تخيل الصعود على الحبل لبعض الوقت حتى يحدث الإنفصال ولكن الأمر تم بسرعة كبيرة، فبمجرد أن تخيلت بأنني أسحب الحبل وأرتكز عليه صعد بجسدي نحو الأعلى وحدث الإنفصال وإندفعت نحو الأعلى بسرعة، حدث في هذه المرحلة شيء غريب لم أشاهده سابقاً، فبينما أنا أتصاعد نحو الأعلى إنقسم جسدي الأثيري إلى قسمين، أو بعبارة أدق نبت جسد أثيري إضافي من الجسد الأول ثم انفصل عنه، وكان إحساس غريب للغاية، فقد شعرت بأنني في ثلاث مواضع مختلفة، الجسد الفيزيائي الذي لا يزال على الفراش، والجسد الأثيري الأول الذي بدأ التصاعد ثم الجسد الأثيري الثاني الذي نبت من الجسد الأول وارتفع بشكل أكبر نحو الأعلى، قررت عند هذه المرحلة العودة إلى الجسد لحفظ هذه الذكريات والتفكير فيها، فشعرت بأن الجسد البعيد تدخل مع الجسد الأول، ثم عاد الجسد الأول إلى الجسد الفيزيائي.

هذه التجربة أكدت لي مبدأ الـ "Mind-Split" لروبرت بروس، وأن ما يحدث خلال الإسقاط النجمي إنما هو إنقسامات عديدة لجسد طاقة واحد، ثم إعادة إندماج مرة أخرى، وليس جسد طاقة يخرج ويعود، أما السبب في قدرتي على ملاحظة هذه العملية بوضوح فقد ربطه بحالة القمر وأنه ربما لديه القدرة على التأثير على الأجساد الأثيرية ومنحها طاقة إضافية، وتؤكد لي ذلك عندما حاولت إعادة التجربة والقمر غير ظاهر في السماء، فكانت التجربة صعبة للغاية وكئيبة، ولم أنجح في الخروج في النهاية.

### الحيوانات تستطيع القيام بالإسقاط النجمي أو توجد في الحالة الثانية أحياناً

الكيانات الأثيرية التي لاحظتها أيضاً تشمل أصناف من الحيوانات المنزلية خاصة القطط، ففي إحدى التجارب أذكر أنني رغبت في زيارة مدينة ريو داجينيرو في البرازيل، فحاولت تذكر صورة لها رأيتها على التلفاز وبدأت في الإنتقال بسرعة إلى هناك، أتذكر رغم مرور كل هذا الوقت شعور الإرتفاع فوق بيوت الصفيح وكيف كانت متراكمة فوق بعضها البعض وكأنها أنواع من النباتات، وخلال طيرانني السريع فوق الطرق والأزقة وجدت جسد أثيري لقطعة تمشي على الطريق، فأحببت للحاق بها، وقد كان جسدها الأثيري أزرق اللون ومضيء ويمكن تتبعه، ولدى إقترابي من القطعة بدأت في الجري السريع وقد إستغربت لما لا تطير القطعة بدلاً من الجري؟!، عندما أمسكت بالقطعة إرتفعت بها إلى الأعلى بسرعة و عندها فزعت القطعة بشكل كبير جداً وبدأت في محاولة العض والخدش ورغم أنني كنت في الجسد الأثيري إلا أنني شعرت بالألم وقررت إلقاء القطعة في مكان ما يمكنني العودة له في وقت آخر، وبالفعل إخترت منزل صفيح مهجور في أعلى تلة وتركت القطعة داخله، وفي اليوم التالي حاولت العودة إلى نفس المكان وبمجرد دخولي لمنزل الصفيح ذاك بدأت القطعة هناك في محاولة مهاجمتي وقد تعلمت على ما يبدو الطيران أو القفز لإرتفاع عالي نوعاً ما، وإستمرت بعضي إلى درجة أنني فقدت الوعي بالجسد الأثيري وعدت إلى جسدي على السرير وأذكر أنني بقيت أضحك على هذا الموقف وغرابته وقد بدى لي بأن هذه القطعة ميتة منذ فترة ولا تعرف بذلك، ولم تحاول الخروج من بيت الصفيح لأنها رأت الباب مغلق ولكنني بعد فترة كررت الأمر ولم أتمكن من العثور على منزل الصفيح ذاك، ولكن أجزم بأنها (أي القطعة) تعلمت إختراق الجدران ونجحت في الخروج.

## البشر يقومون بالإسقاط النجمي بشكل لاواعي.

أذكر مرة أنني نجحت في الخروج ورَكَزْتُ على الذهاب إلى الحي الذي كنت أسكن فيه أثناء طفولتي وكان يبعد نحو ٥٠٠٠ كيلومتر عن موقعي الحالي بالانتقال الفوري، مررت أيضاً في هذه المرحلة بالتصادم مع بعض الكيانات الأثيرية الأخرى ومعظمها كانت بشرية ولأفراد نائمين ولا يعلمون أنهم في الحالة الثانية وكانوا يطيرون في الهواء لأن المنطقة كانت مليئة بالابراج والمجمعات السكنية، وكانوا في وضع غريب وكانهم غير واعين تماماً بما يحدث وحتى عند محاولتي إبقائهم كانوا يستجيبون بطريقة عنيفة جعلتني أتوقف عن محاولاتي للتفاعل معهم، وبعضهم كان يخنفي ويظهر وآخرون كانوا أشبه بالظلال الطائرة و هذا كان يفزعني أحياناً لذا كنت أتجنب السير في الطرق أو قرب الأرض وأختار بدلاً من ذلك الطيران فوقها لمسافة معينة، و أسلوبي في الطيران ليس مثالياً فقد بدى وكأن الجاذبية خفت فقط وكنت أنخفض أحياناً وأحتاج إلى دفعة من الأرض أو من أحد المباني لأتمكن من الإستمرار في الحركة إلى الأعلى، لم يكن الأمر سهلاً على الإطلاق في البداية فمنطقة الزمن الفعلي ليست خريطة واقعية للعالم، فكثيراً ما كنت أخرج من باب أو نافذة فأجد نفسي في مكان مختلف تماماً، كما أن الشوارع التي كنت أعرفها بدت مختلفة تماماً و أحياناً أطول من المتوقع، وعندما قررت الارتفاع نحو الأعلى بشكل عامودي مثل سوبر مان للخروج من المكان، وأنا أندفع بسرعة نحو الأعلى كنت أستطيع رؤية المدينة مضيئة بألوان عديدة براقه جداً وأشبه بإضاءة النيون الفاقعة، كانت بألوان بيضاء وزرقاء في غالبها، حصلت في هذه النقطة تجربة غريبة للغاية، فعندما أعدت النظر إلى الأمام فاجأت بظهور مركز تجاري ضخم جداً "مول" فجأة على بعد نحو ١٥٠٠ متر من مسار طيرانني وكأنه يندفع نحوي ليصطدم بي، بدأت السيارات وأجزاء معدنية صغيرة مثل الكراسي و الرفوف الحديدية بالوصول قبل المبنى الذي بدا وكأنه يسقط، حاولت تفادي بعضها وكانت كثيرة ما لفت نظري بأن أشخاص أيضاً كانوا يتساقطون مع المبنى نحو الأرض وكلهم في الحالة الأثيرية ولكنهم لا يتفاعلون إطلاقاً مع التجربة وكانهم مخترون تماماً و مجرد دمي، ذلك شئت إنتباهي كثيراً إلى درجة أنني لم أدرك أنني إصطدمت بالمبنى فعلاً، عندها شعرت بأن وعي غاب للحظة، وفي اللحظة التالية وجدت نفسي جالس قرب نافورة في داخل المركز التجاري وكان كل شيء يبدو طبيعياً، كنت أرثدي بدلة سوداء أنيقة، وكان هناك موسيقى في الخلفية وكان المول مليء بالناس الذين يتحركون ويتصرفون بشكل طبيعي تماماً ولا كأن المبنى كان يسقط قبل لحظة!، كل ما كنت أراه في المركز التجاري العادي رأيته أمامي، كنت أشعر بأنني في حلم واضح، ولكن ما لم أفهم كيف حدث ذلك، كنت واقفاً أنظر مندحشاً إلى كل هذا العرض أمامي وهذه الصور الواقعية تماماً، لقد كان الأمر واقعياً إلى درجة أن بعض الناس الجالسين على الكراسي بدؤوا في النظر إليّ والإستغراب، لذا جلست على الكرسي وأخذت أنتفس الهواء بعمق، شعرت بالهواء يملء صدري، ثم يخرج وحده دون أن أفكر، صحيح أنه كان لي تجارب سابقة مع الأحلام الواضحة ولكن ليس إلى هذا الحد!، نظرت إلى مجموعة من الأفراد جالسة بالقرب مني وأخبرتني بأن هذا حلم! فأخذوا بالإبتسام والضحك، فقدت الوعي مرات عديدة خلال هذه التجربة، ولكن أذكر أن امرأة كانت معي في المركز التجاري وعلى ما يبدو كانت تعرفني جيداً، أخبرتني بأن البدلة التي أرثديها ليست جميلة ويجب عليّ شراء بدلة أخرى، أخبرتها بأن هذا حلم وليس حقيقي فلم تصدقني، ثم أخذنا نسير خلال المحلات الخاصة بالملايش لنبحث عن محل للبدلات وخلال المشي بدأت الصورة تتشوه شيئاً فشيئاً وفي الحقيقة كنت سعيد بهذا... فقد إستيقظت وعدت إلى الواقع أخيراً !.

## الجسد الأثيري يعود إلى الجسد المادي فور حدوث خطر قريب

وفي إحدى الليالي الشتوية كنت جالسا بالقرب من المدفنة الكهربائية لأن الجو كان بارداً جداً، بسبب نور المدفنة لم أستطع النوم بسرعة و بقيت مستيقظ حتى بداية الفجر، ثم نمت، وآخر ما أذكر أنني كنت في تجربة خروج من الجسد مشوشة للغاية، حيث كنت ملتصق في مكان ما غير قادر على الحركة في ما يشبه المخزن، وكنت أستمع إلى أشخاص يتحدثون بلغة لا أعرفها، كنت فقط أستمع إلى تلك الثرثرة وأنا أشعر بنعاس شديد وكنت في الحالة الثانية لأن سطوع الهالة كان واضحاً، وفجأة وجدت نفسي أقود شاحنة كبيرة جداً على جسر طويل أبيض في وسط المحيط!، كان يبدو أنني دخلت في حلم واضح مرة أخرى، وتذكرت في ذلك الحلم أنني لا أعرف كيفية القيادة!، فقدت السيطرة على الشاحنة وإصطدمت بجانب الجسر وإنتقلت الشاحنة وتصادد الدخان منها، وبينما أنا أستنشق الدخان شعرت بألم في صدري، عندها بدأت في الوعي بشكل أكبر، كيف يمكن أن أشعر بالألم وأنا أحلم؟! فكرت بالأمر وحاولت الإستيقاظ، ووجدت سحب الدخان تتصاعد داخل الغرفة نفسها!، كنت في صدمة وأشعر بالإختناق ولا أعلم ماذا أفعل!، رأيت ضوء المدفأة وسط الدخان ورأيت غطاء الفراش عليها يحترق!، فممت بفصل القابس الكهربائي وفتحت النوافذ والابواب وخرجت من الشقة أحاول تنفس الهواء النظيف، ولحسن الحظ لم أصاب بمكروه، الدرس الذي تعلمته من هذه التجربة هي أن الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة لن يكونا سبباً في تعرض جسدي للخطر عندما أكون خارجه، فعندما يحصل أي إضطراب في الموقع أو خطر فإنني أعود فوراً إلى الجسد، أو أرى حلماً يحاول تنبيهي لما يحدث، وفي تلك الفترة بدأت أدرك شيء بسيط من قدرة العقل الباطن الحقيقية، فلو لا حلم الشاحنة التي تحترق لما أدركت بأن هناك خطر حقيقي يتهددني.

## الأحلام الواضحة

الأحلام الواضحة هي القدرة على الوعي بأنك تحلم داخل الحلم، وأنت نائم وكل ما تراه هو من صنع عقلك، ومجرد معرفة هذا هو كافٍ تماماً للتحكم في العديد من العناصر داخل الحلم، كما أن ذلك كافٍ أيضاً لتحويل التجربة إلى إسقاط نجمي أو تخاطر بعيد المدى والعديد من الأشياء الأخرى، التدريب على الأحلام الواضحة أبسط بكثير من التدريب على الإسقاط النجمي أو أي مهارة أخرى، لأن التجربة تتم أثناء غياب الوعي لذا لا يبقى الكثير لفعله سوى قبل النوم.

## فوائد الأحلام الواضحة

لا يمكن الكتابة عن فوائد الأحلام الواضحة كلها هنا فهي كثيراً جداً ولكن أهمها أنها نافذة إلى اللاوعي، وإلى الطبيعة الحقيقية للشخص والتي يمكن عند معرفتها فهم الذات بشكل أفضل واختيار الأشياء خلال حياتنا بحكمة أكبر، العديد من الحلول الثورية تحصل خلال الأحلام الواضحة، كما أن العديد من المبدعين والرسامين العظام شاهدوا إبداعاتهم وإختراعاتهم في أحلامهم الواضحة قبل صنعها، بالنسبة إلى هؤلاء الذين يجدون صعوبة كبرى في الإسقاط النجمي بشكل واعي يمكن لهم استخدام الأحلام الواضحة كنافذة إلى تلك المهارة، فالإسقاط النجمي خلال الحلم الواضح يتم فقط بفكرة واحدة وببساطة، وفي النهاية فإننا نقضي ما يوازي ثلث أو نصف حياتنا في النوم، أي في غياب تام للوعي، لو إستطعنا أن نكتسب وعي خلال هذه الفترة فهذا يعني أننا سنعيش أطول بنحو الثلث أو النصف، وهذا حسب إعتقادي إستثمار جيد إذا ما قارناه بالذين يقضون ساعات طويلة في التمارين الرياضية أو إتباع حميات خاصة لإطالة العمر.

## درجات الأحلام الواضحة

الأحلام الواضحة هي من بين أعمق القدرات الباراسيكولوجية، وهي حتى أعلى درجة من الإسقاط النجمي رغم أنها تعتبر نوع منه، السبب هو أن للأحلام قدرة غريبة على الدخول في الفاصل الطبيعي بين الواقع والخيال، فالخيال ليس وهماً مجرداً، والوهم ما هو إلا حقيقة لم تظهر في عالمنا بعد، لذا فالخيال يمثل فضاء أوسع يحوي عالمنا و عوالم أخرى موازية بما فيها العوالم التي يمكن الوصول إليها بالسفر بالعقل خلال الإسقاط النجمي، وللعقل من خلال الخيال قدرة على التأثير على المادة (غير معترف بها علمياً) ولكن نلاحظها في جميع الكتابات التي تتناول موضوع قانون الجذب أو أهمية التفكير الإيجابي في تغيير نمط الحياة والثروة والصحة وغيرها، تبدأ الأحلام بمجرد إعادة للذاكرة، أي نوع من حديث النفس، وهنا تنطبق نظريات التحليل النفسي لفرويد، فالفقير على الأرجح سيرى أحلام ملئية بالأموال، والفاشل سيرى أحلام يظهر فيها بشكل أنجح وهكذا، فالأحلام تصبح تقريباً لكبت نفسي موجود، حتى في هذا المستوى معظم الناس لا يمتلك القدرة على تذكر الحلم، ولكن بأساليب خاصة يمكن تطوير القدرة على تذكر الأحلام وعند ذلك يتطور الهدف إلى تحقيق وعي خلال الحلم بأسلوب آخر، عند تحقيق وعي بالحلم يمكن القيام بأي شيء تقريباً من التحكم بالحلم إلى القيام بتجارب تخاطر أو إسقاط نجمي و علاج عن بعد... إلخ.

هناك العديد من التقنيات الخاصة بإحداث أحلام واضحة، ومن خلال مطالعتي وتجاربي الخاصة وضعت طريقة تجمع الكثير من التقنيات معاً لتحقيق أكبر قدر من الفاعلية.

## العناصر الأساسية لإحداث الأحلام الواضحة

لم أصادف الأحلام الواضحة في حياتي بشكل مقصود بل كجزء مرافق لتجارب الخروج من الجسد، وهنا بالفعل يجب عليك تجربة الأمر، وربما تلاحظ ذلك خلال تدريبك على الإسقاط النجمي، حتى خلال محاولاتك الفاشلة للخروج لا بد أن تصادف أحلام أغنى و أوضح، وتزيد قدرتك على تذكر مقاطع منها، السبب هو زيادة الطاقة في الجسد الأثيري، الإسترخاء الجسدي العميق والتأمل و محاولة الوصول إلى المرحلة الإنتقالية تجعل العقل أكثر يقظة خلال فترة الأحلام وهي الفترة التي تعادل الحركة السريعة للعينين (RAM)، كما أن تدوين الأحلام والمؤكيدات العقلية الإيجابية وإختبارات الواقعية تجعل احتمالية الحصول على أحلام واضحة أكبر بكثير.

### ١- الإسترخاء الجسدي العميق:

لا أعرف حقاً ما يجب عليّ قوله لكي تصدق بأن أهم عنصر في الإسقاط النجمي و الأحلام الواضحة هو الإسترخاء الجسدي العميق، ولا يهم كم يحاول الخبراء خلال العصور إقناع الناس بذلك، ببساطة يبدو أن الجميع يستخف بأهمية هذه المهارة، كثيراً ما تصلني بعض الإستفسارات والأسئلة عن أشخاص يستغرقون وقت طويل جداً في محاولة الوصول إلى

المرحلة الإنتقالية دون أي فائدة، فالشلل لا يأتي بكامل الجسد بل يتصلب في مكان محدد منه، أو أن قدرتهم على التأمل صعبة بسبب آلام في الجسد، وحتى لو نجحوا في الدخول إلى المرحلة الإنتقالية دون إسترخاء كافي فإن إرتخاء العضلات على العظام وهذا تصرف لاواعي من الجسد سيؤدي إلى آلام مبرحة وستوظف الشخص من الشلل.

لقد ذكرت خلال الجزء الثاني من هذا العمل برنامج الإسترخاء الجسدي العميق، ولكن أحب أن أسرد بعض المعلومات البسيطة للتوجيه، إن الإسترخاء الجسدي العميق يتحقق في البداية عن طريق الإستلقاء في مكان آمن و مريح ثم إستخدام أسلوب للحاف والتغطي به جيداً، عندها تبدأ في عمل شد وإرخاء لجميع العضلات من القدم إلى الرأس تدريجياً، الأمر لا يحتاج إلى فن، فأنت تبحث عن المجموعات العضلية تدريجياً، تشدها لثلاث ثواني وترخيها لثلاث مرات أو أكثر حسب الحاجة، وبالغ في هذا فأنت لا تعرف حقاً أين يوجد الشد العضلي والتوتر، ولكن ركز دائماً على المجموعات العضلية في الوجه والعنق والفخذين، في البداية قم بشد كل الجسد عدة مرات، ثم من القدمين قم بشد مشط القدم وإرخاؤه، حرّك القدم عشوائياً، قم بالإهتزاز قليلاً وتدوير القدمين يميناً ويساراً لتستهدف مناطق الساقين والفخذين لمدة دقيقة، ركز ثقل الجسد على الأرداف وحاول الإرتفاع قليلاً بجذعك والضغط على السرير من ذلك الموضع، إعكس الأمر بدفع الأرداف إلى الأعلى، قم بنفس الأمر ولكن مع الصدر بدفعه إلى الأعلى مرة ثم دفع الأكتاف وإرجاع الصدر مرة أخرى، قم بشد الذراعين وإرخائهما، حرّك العنق بشكل دائري، إبتسم بشكل مبالغ فيه ثم أرخي عضلات الوجه، قم بشد كل الجسد مرة أخرى وكأنك تتثائب، ثم قم مرة أخرى بهز كل الجسد في مكانه كما يفعل الرياضيون لتفريغ أي توتر باقي لمدة دقيقة أو إثنين.

لا أذكر أنني أفعل شيء غير هذا عندما أحاول التحضير لإسقاط نجمي أو حلم واضح، قد تبدو سخيلاً وأنت تفعله ولكن ستشعر فعلاً بالراحة وشيء من التعب عند الإنتهاء من هذا البرنامج، ستشعر بأن جسديك يطلب الراحة عندها تقوم بشد الحاف حولك حتى لا تسمح للعضلات بالتمدد أو الحركة وإكتساب المزيد من التوتر أو الشد ولتدفئة الجسد خلال المرحلة القادمة.

## ٢- التأمل وإفراغ العقل من الأفكار السطحية:

إن الشيء الآخر الذي يجب أن تهتم به بعد الوصول إلى مرحلة إسترخاء جسدي عميق هو إفراغ العقل من التفكير السطحي، هنا يعلق الكثير من الأفراد أثناء محاولة الوصول إلى المرحلة الإنتقالية، ولا يهم حقاً كم يقضون من الوقت في المحاولة، طالما لم يتوقف التفكير الداخلي والحوار العقلي لن يكون بالإمكان الوصول إلى أي مكان، إن التقنية التي استخدمها في التأمل هي تقنية بسيطة و مستخدمه في ممارسات الزن التأملية وهي كالآتي:

"بعد أخذ سلسلة من الأنفاس العميقة، يتم التنفس بشكل طبيعي وإتخاذ إيقاع تنفس مع إستحضار الإنتباه العقلي في العملية، لا تأخذ شهيق أو زفير بدون وعي أو في حالة من السرحان العقلي، بل يجب التركيز على دخول الهواء وخروجه أو على الأقل إستحضار الإنتباه العقلي، يفضل خلال العملية التركيز على العين الثالثة مع إغماض العينين، والعين الثالثة موجودة بين الحاجبين، والنظر إليها من الداخل أشبه بالنظر إلى رأس إصبع يتموضع على المنطقة الصغيرة بين الحاجبين، قد يبدو ذلك متعب في البداية لكن مع الوقت يصبح سهلاً وهو غير مضر للعينين، يتم تخفيف شدة التركيز على العين الثالثة بما يبدو مناسباً وغير مزعج لعملية التركيز على التنفس يمكن الإستعانة بالعد في كل نفس، فمثلاً عند الزفير الأول تقول "و" والثاني "أحد" وفي الزفير الثاني "إثنا" والثالث "ثلاثة" وهكذا إلى الرقم ٥ ثم تعيد الكرة من الواحد إلى الخمسة مجدداً، ويمكن تجنب التركيز على العين الثالثة إذا سبب الأمر ألماً وإزعاجاً"

## ٣- الوصول إلى المرحلة الإنتقالية:

عند إفراغ العقل من التفكير السطحي تبدأ تدريجياً في الوصول إلى المرحلة الإنتقالية، عندها تشعر بإسترخاء عميق جداً، وصعوبة في التركيز، تشعر بثقل يتسلل إلى الجسد تدريجياً، وتفاعلات للطاقة، في حالة الأحلام الواضحة لا تحتاج إلى درجة عميقة من المرحلة الإنتقالية، بل عليك البقاء فيها لبعض الوقت، السبب هو أنه خلال هذه المرحلة يزيد تدفق الطاقة إلى الجسد الأثيري، وهذا ما يبقى الوعي يقظاً أكثر عند دخول الأحلام وبالتالي يمكنك الإستيقاظ فيها، لذا عند الوصول إلى المرحلة الإنتقالية إبق فيها لنحو ١٥-٢٠ دقيقة بالطبع حكمك على الوقت لن يكون دقيقاً فقط قدر الأمر وفي النهاية حاول أن تغفو تدريجياً، وخلال ذلك تذكر هدفك بالوعي داخل الحلم أو كرر بعض المؤكدات بشكل ذهني وبطيء ثم قم بالنوم بشكل عادي.

هذه التقنية التي استخدمها تعتمد كما ذكرت على زيادة الطاقة التي بدورها ستزيد غنى الأحلام وتنوعها ووضوحها مما سيساعدك على الإستيقاظ داخلها، ستشعر بفرق واضح جداً عندما تستيقظ كل يوم وأنت تتذكر كومة من الأحلام

الواضحة، عندها سيكون هدفك هو الإستيقاظ بأحدها وإكتساب الوعي ويمكن الحصول على ذلك مع التمرين المتواصل كل يوم.

#### ٤- تدوين الأحلام وتشاركها:

من أكثر الطرق فعالية في إحداث الأحلام الواضحة هي البرمجة العصبية، فحتى مجرد القراءة عن الأحلام الواضحة تجعل الشخص يرى بعضها خلال يوم أو إثنين، فكل ما علينا فعله هو تنبيه عقولنا بأننا نهتم بالأحلام و تذكرها والوعي بها، بمجرد تدوين الأحلام ينتبه العقل بأن مرحلة الأحلام هي مرحلة نهتم لها، كما ذكرت فجميع الناس يحملون كل يوم بعدة أحلام ولكنهم لا يتذكرونها لأن المجتمع طبع على عقولنا بأن الأحلام هي أوام غير مفيدة، وليس مستحباً تذكرها أو ذكرها للآخرين، عند تدوين الأحلام وتشاركها فإننا نبذل مجهود في تذكر الحلم وهذا يجعل عقولنا نبذل قصار جهدها لمساعدتنا على الوعي خلال الحلم لنملاً الكتابات في دفتر أحلامنا، لتسجيل الأحلام يجب ان يكون وقف الإرشادات التالية:

- إن تدوين الأحلام يهدف إلى القيام بنشاط متواصل ولمدى كبير من الزمن، فلا يجب ان يكون هذا الفعل متكلف أو يؤدي إلى الملل في مرحلة ما، ينصح بتخصيص دفتر مميز، بغلاف ذو نقشة خاصة أو بغلاف مقوى يجعل من الدفتر مميزاً، يوضع الدفتر والقلم بالقرب من السرير، عند الإستيقاظ من النوم، يبقى الشخص على السرير لدقيقة واحدة يتذكر كل ما يمكن تذكره من الحلم أو الأحلام التي رآها ثم يقوم بعمل خط في الدفتر ويكتب عليه التاريخ ثم أسفل الخط يكتب مجموعة من الكلمات الدلالية، مثال:

لو أنك حلمت بأنك سافرت إلى إيطاليا فيمكن كتابة:

بيتزا- برج بيزا المائل-نوافير .... إلخ وكل كلمة تمثل موقع أو إحداثي زمني ومكاني او فكرة بسيطة، وعملية التدوين هذه يجب ان لا تستغرق أكثر من دقيقتين أو ثلاث سطور من الكلمات.

خلال اليوم عندما يجد الشخص متسع من الوقت، يجلس في مكان مريح وينظر إلى مجموعة الكلمات التي كتبها في الصباح، ويحاول عندها تدوين الحلم الذي رآه بشكل أكبر في التعبير والتصوير، فيوجد من الكلمات المنفصل مشاهد متصلة حتى ولو كانت المشاهد لا تؤدي إلى قصة متكاملة، فمثلاً:

من كلمة بيتزا:

ذهبت إلى مطعم لتناول البيتزا الإيطالية وتناولنا هناك الغداء ...

ومن كلمة برج بيزا المائل:

ذهبت إلى برج بيزا المائل وقمت بالتقاط بعض الصور مع أصدقائي الذين كانوا معي في الحلم.

لو أدركت أن المشهدين متواصلين كأن تكون أكلت البيتزا ثم ذهبت إلى برج بيزا المائل فإنك تكتب ذلك في جملة واحدة وكأنها مشهد متكامل من قصة في الحلم.

في العادة هناك عدة أحلام تراها في نفس الليلة لذا من الطبيعي تماماً أن تشعر بالتشويش وكثرة المشاهد وعدم ترابطها في بداية التدوين للأحلام.

من المشاكل التي قد تصادفها في هذه المرحلة هي عدم القدرة على تذكر شيء، فتبدو الصفحات الفارغة كعوامل إحباط تمنعك من تذكر أي حلم لفترة طويلة، إن ذلك يتم التغلب عليه بالوعي بحقيقتين:

الأولى: إننا نحلم دائماً، الجميع يحلم كل يوم من ٤-٨ أحلام، لا وجود لشخص لا يحلم، حتى الأفراد في الغيبوبة يحملون أيضاً، لذا فعدم تذكر الحلم لا يعني انه غير موجود، يجب أن تزرع هذه القناعة في عقلك بشدة، وتقول في نفسك نعم أنا أحلم والحلم موجود وعلي فقط تذكره.

الثانية: أننا لا ننسى شيء، عقولنا الواعية هي التي تنسى ولكن العقل الباطن يسجل كل شيء وبدقة أسطورية، لذا يمكن أحياناً إستعادة بعض الذكريات بالتتويم المغناطيسي عندما يفشل الشخص في تذكر بعض الأحداث لأنها تكون ذو طبيعة نفسية صادمة أو سلبية، فالعقل الباطن هو سجل حي ودقيق جداً لا يفوته أي شاردة أو واردة، إذ لماذا ننسى؟

الأمر أشبه بأن تضع مظروف بريد في مدينة وتطلب من شخص العثور عليه، هذا الشخص هو الوعي، ويقدر نشاطه وذكائه يمكن له العثور بسرعة على المظروف، المشكلة في النسيان لا تعني بأن الخلايا التي فيها المعلومات قد تلفت أو أن المعلومات تبخرت من عقولنا بل أن الوعي لا يعرف كيف يصل لها في مكانها داخل العقل الباطن.

الطريقة التي يمكن بها الوصول إلى المعلومات بسرعة في العقل هي بإستخدام مشاعر التصميم والإرادة والثقة بأن المظروف أو المعلومة المطلوبة موجود في الرأس وأنه عليّ فقط الوصول لها، إذا إستيقظت وحاولت تذكر الحلم ولم ترى أي شيء في عقلك فلا تيأس، بل خذ أنفاس عميقة وركز أكثر وتساءل في عقلك، ماذا رأيت في حلمي البارحة؟!، إستمر في التساؤل وسيبدأ عقلك إعطائك بعض الصور والمشاهد المتواصلة، إذا حصلت على شيء فتمسك به، وقم بإعادة مشاهدته في مخيلتك مراراً وتكراراً إلى أن ترى المشهد التالي يظهر بنفسه، وهكذا إستخدم كل مشهد في الوصول إلى المشهد الذي يليه إلى ان تحصل على كل الذكريات المطلوبة، العقل بحاجة فقط إلى كلمات وهي توجد في مناطق الدماغ التي تحوي الذكريات المطلوبة، فعند تسجيل الكلمات الدلالية، فإنه يمكن في وقت آخر إعادة سردها وهي ستقوم بتفعيل مناطق الدماغ التي تحوي الذكريات مما يساعد في إعادة تنزيلها إلى مستوى مقبول من الوعي يمكن عندها تذكرها، إذا لم ترى أي شيء رغم محاولتك الحثيثة للتذكر كأن تكون الذكريات في مستوى غير قابل للتذكر في العقل الباطن، فلا تيأس، بل أعد المحاولة عدة مرات خلال اليوم وفي مواقف مختلفة، على الأرجح هذا سيعمل على دفع الذكريات إلى مستوى أكثر قابلية للإستعادة والتذكر.

عند كتابة الذكريات يجب الحفاظ على دفتر الأحلام منظم وجميل وقراءته كلما سمحت الفرصة وهنا يبرز أهمية العنصر الآخر في العملية وهو المشاركة، إن مشاركة الأحلام الواضحة مع شخص آخر يدفع المرء للإلتزام بتدوين الأحلام يومياً حتى يجد ما يكتبه للطرف الآخر في مقابل ما يقدمه الآخر من ذكريات لأحلامه الواضحة، إن معيار النجاح في الأحلام الواضحة هو المواصلة في التدوين والإهتمام بالأحلام الواضحة والحديث عنها، وليس القيام بمجهود كبير دفعه واحدة ثم التوقف عن القيام بأي شيء. فهو نوع من المهارة المستدامة والتي تتطلب إبداع عادة ثابتة تصبح برمجة غير قابلة للإلغاء بسهولة.

## ٥- المؤكدات العقلية:

قبل النوم يمكن ممارسة المؤكدات وتحفيز العقل ليحلم بحلم ما، يمكن القيام بذلك عن طريق قراءة شيء من دفتر الأحلام قبل النوم، أو يمكن التنفس بعمق عدة مرات ثم تخيل شيء ما يرغب الشخص أن يحلم به في نفس الليلة.

أو يمكن بعد التنفس العميق أن يذكر المؤكدات التالية ٢٠ مرة عقلياً وثقة ثم النوم والعبارة التأكيدية هي:

"أنا أتذكر أحلامي بسهولة كبيرة، أنا أوصل تذكر أحلامي وتسجيلها في دفتر الأحلام."

## إختبارات الواقعية

هذا روتين آخر يفضل القيام به ووجدت بأنه فعال جداً في نفس الوقت، إن تدوين الأحلام و قول المؤكدات قبل النوم يساعد في تذكر الأحلام ولكن تحقيق وعي خلال الحلم هو شيء آخر، إن إختبارات الواقعية تعني القدرة على التمييز بين الحلم والحقائق، نحن خلال الأحلام نقوم بتكرار الأشياء التي نفعها عادةً، فمثلاً كل الأحلام تبدأ من الغرفة والسرير الذي كنا ننام عليه ولكن لا أحد يذكر ذلك، كما أننا خلال الحلم نفعل الأشياء التي نفعها كثيراً خلال اليوم، فلو أن طفل كان يحاول ركوب الدراجة طوال اليوم فإن الحلم سيتضمن مشاهد لركوب الدراجة، هذه وسيلة عقلية تساعد على التعلّم بإستعادة الذكريات، فالعقل لا يتوقف عن التفكير خلال اليوم وكثيراً ما نسمع عن عالم كان يفكر في حل مشكلة ما ثم ينام ليرى الحل في حلم ما ويستيقظ ليطبّقه وينجح الحل المستخلص بهذه الطريقة، فماذا سيحدث لو قمنا بتكرار فحص للواقعية؟ ماذا سيحصل لو وقفنا فجأة خلال اليوم ونظرنا حولنا وتساءلنا هل هذا حلم أو حقيقة؟ وقمنا بفحص الحوائط والأشياء أو محاولة الطيران؟ بالتأكيد سنقوم بفعل نفس الشيء في الحلم!، و عندما نحاول إختراق الحائط في الحلم سنتمكن من ذلك

وعندها نعي بأن هذا حلم، ويمكن عندها تحقيق وعي خلاله، لينجح الأمر يجب ممارسته كثيراً خلال اليوم بما لا يقل عن ١٢ مرة لأسبوع أو أكثر عندها نبدأ في رؤية إختبار الواقعية في الحلم.

### كيفية عمل إختبار الواقعية

في مواقف متعددة خلال اليوم ١٢ مرة أو أكثر فف فجأة وإنظر إلى كفي يديك وتساءل هل يبدوان طبيعيين؟ ثم إنظر حولك وتساءل بجديّة وشك، هل هذا حلم أم حقيقي، إختبار الحقيقة لا يجب أن يزيد عن دقيقة ولكن يجب أن يكون جدي تماماً، الحلم يمكن أن يكون واقعي تماماً، لو عوّدت نفسك على السخرية من إختبار الواقع فستفعل نفس الشيء في الحلم وتتجاهله، وهذا يؤدي إلى فشل إختبار الواقعية وهذا ما إختبرته في إحدى المرات حيث كنت أستعيد الذكريات الخاصة بالحلم أثناء التدوين لأتفاجأ بانني قمت بإختبار الواقعية خلال الحلم ولكن الإختبار لم ينجح وواصلت الحلم دون وعي بأنه حلم، فيجب الجديّة التامة والتشكك الكبير خلال تأدية إختبار الواقعية، إنظر حولك، إلى نفسك، حاول إدخال يدك إلى الحائط بعد النظر إلى كفي اليد، وهذا الفعل ضروري، في أحلام كثيرة ستبدأ بالوعي عندما تجد كفي يدك أمامك تماماً فتستغرب من مشاهدة هذا الأمر مما يؤدي إلى الإستيقاظ في الحلم، كما أن الشك الذي تشعر به أثناء إختبارات الواقعية سينتقل إلى إختبار الواقعية أثناء الحلم مما يساعد في كشف أي خلل في واقعية الحلم ومعرفة أنه حلم.

### نصائح أخرى مهمة

ماذا يجب أن تفعل عندما تدرك أنك في حلم؟

من خبرتي الشخصية فالحلم يمكن أن يكون واقعي تماماً، الحلم ليس كالإسقاط النجمي فأنت لا تمتلك قدرات خارقة كإختراق الأشياء بسهولة أو عدم الشعور بالألم، هناك تقيد بالقوانين الفيزيائية إلى حد ما، وكلما زاد وعيك خلال الحلم يمكن كسر كمية أكبر من القوانين، ولكن في البداية ستبقى خاضع لبيئة الحلم كمبتدئ، وهذا يشمل مشاعر الألم، العطش والجوع وحتى الموت، وهذا قد يبدو مخيفاً في البداية، ولكن لا يوجد حلم لا ينتهي، في العادة ينتهي الحلم إن مات الشخص أو قام بفعل أشياء كثيرة تؤدي إلى إنهيار بيئة الحلم.

العناصر العاقلة:

يوجد في الحلم عناصر بشرية وغير بشرية، هذا يشمل الحيوانات والجمادات أيضاً، من الوارد أن ترى أحلام غريبة حيث الناس يتحدثون أو يمكن الحديث معهم والمناقشة وما شابه، كما أن الحلم يحوي عناصر حماية، هؤلاء يختلفون من شخص إلى آخر، عناصر الحماية هم أدوات اللاوعي في الحفاظ على الحلم مستقراً، لو قمت مثلاً بقتل الناس بعشوائية في الحلم فإن عناصر الحماية تظهر لتوقفك لأن ذلك يعمل على تحطيم الحلم، عناصر الحماية عدائية في العادة وأحياناً لا تميز الشخص الذي يحلم، يمكن أن تكون هذه العناصر بزي رجال حراسة خاصة، أو جنود، أو كائنات برية وماشابه.

الحلم نفسه هو بيئة عاقلة، ويستجيب للأوامر المباشرة من الحالم، فمثلاً لو إستيقظت في الحلم ونظرت إلى الأعلى وطلبت من الحلم أن يريك شيئاً مفاجئاً أو شيئاً تحبه أو أن ينقلك إلى مكان ما فإنه سيفعل ذلك طالما لم يكن الطلب مستحيل (أمثلة على الطلب المستحيل: رؤية الله)

إنزياح خط الواقعية :

الأحلام ليست مجرد أو هام يصنعها العقل ويصدقها وإن كانت بدايتها هكذا، عند الوعي بالأحلام يتصل العقل بالعقل الكوني، مما يسبب حدوث تداخلات مع الواقع، بمعنى أنه عند رؤية شخص في حلم واضح والتحدث معه فإن هذا الشخص قد يخبرك في الصباح التالي بأنه شاهدك في منامه تحدّثه، العقل الفائق أو الكوني هو مستوى تتصل به كل أشكال الوعي، بما في ذلك الأشكال التي فارقت الحياة، لذا تكثر قصص رؤية الأموات ومحادثتهم في المنامات، يمكن أن يحصل تداخل أكبر في الواقعية إلى حدود التأثير على المستقبل ولكن هذا نادر نوعاً ما.

تجاري في الأحلام الواضحة:

سأذكر هنا أحد الأحلام واضحة حصلت عليها:

"كنت في ذلك الوقت أتدرب على الأحلام الواضحة لمدة أسبوع، في إحدى الليالي حاولت الوصول إلى المرحلة الإنتقالية ونجحت في البقاء في الشلل الكامل لبعض الوقت ثم غفوت بعد ذكر بعض المؤكدات وهذا آخر ما أتذكره قبل النوم.

في الحلم كنت أنهض من السرير عدة مرات، وفي أحدها نظرت حولي فوجدت أثاث مختلف تماماً عن الأثاث الموجود في الغرفة، كانت هناك خزانة كبيرة مصنوعة من الخشب، فعرفت عندها أنني أحلم، ولكن لم يكن الوعي بذلك كبيراً، بدأت في فتح الأدراج وملاحظة ما فيها، فوجدت صورة عليها كتابات وكأنها آيات قرآنية وعندما حاولت قراءتها كانت الحروف تتغير بشكل سريع، ما يمنح قدرتي على القراءة، فتركت الخزانة وتحركت نحو الباب وقمت بفتحه، وما كان خلف الباب يختلف تماماً عن الموجود على أرض الواقع، فقد وجدت نفسي في شقة غريبة، جزء منها يشبه تصميم شقتنا القديمة وباقي الأجزاء من أماكن وشقق أخرى عشت فيها سابقاً، كان في نهاية الغرفة المجاورة شرفة كبيرة بأبواب من الزجاج، فتحت الباب و كان المنظر يبدو وكأنني أعيش في برج طويل جداً، علي الإشارة بأن جميع الأحاسيس في هذه المرحلة كانت واضحة جداً مع علمي التام بأنني لا أزال على الفراش أحلم، نظرت من الشرفة إلى المحيط الذي كان فيه البرج، المشاهد البعيدة لم تكن واضحة ولكن شعرت بأن بعض المباني أو أجزاء منها كانت تطفو في السماء وكذلك الأشياء على الأرض لم تكن واضحة، وبشكل ما لم أكن أستطيع رؤية ما يسير على الأرض، تذكرت عندها بأنني يمكن لي الإستيقاظ وإنهاء الحلم إذا قفزت من أعلى البرج وإصطدمت بالأرض، لذا قمت بالقفز وبعد القفز بلحظات بدأت أفقد الوعي وإستيقظت على الفراش ثانية، عندها نهضت لتدوير التجربة، وعند فتحي للباب تفاجأت بشقة مختلفة تماماً وأدركت أنني لازلت في الحلم، شعرت عندها بالصدمة لأن كل شيء حولي كان بدا واقعياً جداً أكثر من المرة الأولى، عندها قذفت نفسي من الشرفة التي كانت في الحلم مرة أخرى، ثم أستيقظت على الفراش وتحركت بسرعة نحو الباب، فإذا وجدت نفسي في مكان مختلف عن شقتي ذهبت إلى الشرفة وقذفت نفسي مرة أخرى، أذكر أنني كررت ذلك عدة مرات، بعدها شعرت بالقلق الشديد، وقررت النزول من الدرج وإستكشاف ما يقع أسفل البرج، كنت في ذلك الوقت أعتقد بأنه ربما كانت حياتي هي الحلم وما أراه الآن هو الواقع، لأن المناظر في الحلم كانت كلها من شقتنا القديمة في الإمارات لذا فكرت ربما كنت قد تخرجت وذهبت إلى هناك للعمل والآن أستيقظ من حلم واضح، وبينما أنا أفكر بالأمر و أنزل الدرج، إنطفئت كل الأنوار، ودخلت في أحد الشقق، ثم سمعت صوت صفارة إنذار، ففزعت بشكل كبير عندها ظهر بعض الرجال الذين يرتدون بدلات سوداء ولهم سماعات بيضاء صغيرة في أذنيهم، مثل الحراس الشخصيين، عندما نظرت لهم بدا عليهم القلق والتوتر وهم ينظرون لبعضهم البعض وكأنهم محتارون، مع تكرار صوت الإنذار بدأت أشعر بأنه مألوف ويشبه صوت المنبه الخاص بي وكان يرن في ذلك الوقت، عندها إستطعت فتح عيني ولكن كل جسدي كان لا يزال مشلولاً، ولم قمت بمحاولة النظر إلى جهة أخرى لأنني شعرت بأنني أعود إلى الحلم وأرى هلوسات بصرية، أغمضت عيني عدة مرات وفتحتها إلى أن زال الشلل والهلوسة البصرية وعرفت بأن إستيقظت أخيراً، ذهبت إلى الباب وفتحته وتأكدت بأنني في الشقة الحقيقية، ثم ذهبت لتدوين التجربة وكانت هذه هي أغرب تجربة لي في الأحلام الواضحة.

## التنوير وبوصلة الحقيقة

من الجيد أنك وصلت إلى هنا، وكيف لي أن أكافئك؟، هذه من أصعب الأشياء التي أصادفها عند الكتابة، هل أنحاز إلى الحقيقة التي أراها أم الحقيقة التي تتوافق مع برمجة عقل الفارئ وتصوراته؟، أنا لا أجيد التصرف في هذه الحالات وأختار دائماً الحقيقة التي أراها وتبين لي، لذا أبدو أحياناً وكأنني ألقى بالحقيقة في منتصف الطاولة وأقول "حسناً هذه هي الحقيقة و عليكم فهمها"، وهذا ما يجعل العديد من الناس لا يتبع الحقيقة فقط لأنه لا يروق له الشخص الذي خرجت من فمه، من يقرؤون و يطالعون في المصادر والمعارف نوعان، هناك من يستمر في القراءة والمعرفة إلى أن يصادف شيء لا يعجبه أو لا يروق للبرمجة التي وضعت سلفاً في رأسه عندها يتوقف تماماً عن المطالعة في ذلك المجال، فهو يشعر بأن ما يخاطر به أكبر مما قد يحصل عليه، والكثير من المعلومات قادرة على فعل هذا، لذا يبدو علماء الكم حمقى أحياناً عندما يجادلون في أشياء تعتبر أساسية جداً وبيدها في حياتنا اليومية، النوع الآخر هو أكثر قدرة على الفهم والبحث ولا يشعر بالإكتفاء فقط من الإستماع إلى مصدر واحد بل يسعى للبحث والجمع والمقارنة والأخطر التفكير والتأمل، وهذا النوع هو ما يسبب الرعب لجميع طغاة الفكر والسياسة والدين، لذا يهتمون بتدريبك جيداً في المدرسة.

على سبيل المثال عندما كنت في المدرسة المتوسطة تناولنا في درس العلوم فصل "تطور الحياة على الأرض"، لذا كان لا بد للمعلم من أن يتحدث قليلاً عن موضوع الإنسان بعد شرح نظرية النشوء والإرتقاء لدارون وحتى أنه كان في الكتاب فقرة صغيرة تقول بما معناه "بأن آراء العلماء مجرد نظريات قد تدعم أو تفند في المستقبل لذا لا يجب بناء المعتقدات عليها

إلخ إلخ إلخ...، فقال المعلم: إن نظرية النشوء والإرتقاء صحيحة لكل الكائنات ما عدا الإنسان والسبب هو أنها لو كانت صحيحة فإن كل القرد على الأرض يجب أن تكون قد تطوّرت إلى بشر وهذا لم يحدث أبداً، إذاً النظرية خاطئة، ثم إن النظرية تم تنفيذها علمياً منذ فترة طويلة وأن ما تبقى هو مجرد شقف صغيرة تم الإبقاء عليها إلى حين إثبات خطئها، فقلت في نفسي "كان الله في عون نظرية التطور كم تبدو بانسة"، وكنت منذ الطفولة موسوعي أحب القراءة والمطالعة ولذا لفت نظري سؤال لم يلفت نظر الآخرين المشغولين في حفظ النصوص في هذا الجزء من الكتاب للتخصير للإمتحان والسؤال عن ما يجب التركيز عليه أو لا.

سؤالي كان "كيف يمكن لشيء يبدو بكل هذا اليأس كنظرية التطور أن يبقى في الوسط العلمي؟" ويتم طباعة الكتب والمجلات العلمية والمراجع حولها، سنوات من البحث في نظرية النشوء والإرتقاء أو التطور العضوي بشكل خاص جعلني أعرف تماماً المعنى الحقيقي لكلمة "تضليل"، ولم أصدق إلى أي مدى يتم تزييف الحقائق العلمية أو محاولة إخفاءها، فحتى الصورة التي يوضع فيها قرد يرتقي تدريجياً إلى أن يصبح إنسان هي صورة ملفقة، فالنظرية نفسها لم نقل ذلك وحتى دارون في كتابه أصل الأنواع لم ينطق بها، ولو كنت عالم تطوري وقتها فسيتم طردك من الوسط العلمي فوراً لأن النظرية لا تقول بأن "أصل الإنسان قرد" بل أن أصول جميع الكائنات واحدة وكلها فروع من شجرة الحياة، فالإنسان هو فرع والقرد فرع آخر، لذا من الطبيعي أن تقول أن بين الإنسان والقرد مصدر مشترك للجينات ولكن لا يمكن القول بأن القرد المعاصر هو جد الإنسان المعاصر لأن كلاهما ظهر في نفس الفترة، إن مقولة "أصل الإنسان قرد" والصورة التي تمثل الإنتقال بينهما هي من إبداعات خيال اللاهوتيين المسيحيين لمنع أتباعهم من مطالعة النظرية بالتخويف الديني، والخدعة نفسها إنتقلت تماماً كما هي وحتى دون تعديل طفيف إلى اللاهوتيين المسلمين والذين نشروها في وسطهم المجتمعي بما في ذلك مدرّس الأحياء الذي أعطانا حصة العلوم في ذلك اليوم، لذا كل شيء بدأ منطقياً، الحجة الأخرى التي ساقها المعلم في تنفيذه للنظرية بأنها غير مدعومة علمياً وجدت أن ٩٩.٩% من علماء الأحياء مؤيدون لها، ومثل هذه النسب لم أكن أسمع عنها إلا في الدعايات الإعلانية لمنتج الديتول أو نتائج الإنتخابات العربية.

إذاً ماذا أفعل كإنسان بسيط عندما أكتشف بأن الأدلة التي سبقت لمنعي من مطالعة جانب من العلوم هي أدلة هزيلة سخيفة تعتمد في الأساس على كوني "خروف فكري" وليست مصممة لعقليات ناقدة وناضجة فكرياً، هل أوصل الدراسة في هذا المجال؟ أم أبتعد عنه وأتمسك بخرافاتي وأوهامي وأحاول إقناع نفسي وغيري بها مراراً وتكراراً؟ وبالتأكيد سأجد الدعم المجتمعي المؤيد لها بطبيعة الحال بسبب الإشتراك في الداء، وإذا ما أردت نطق الحقيقة فستوجه لك أصابع الإتهام ويشتم فيك جاهل المجتمع ومتقف، فالجنون الحقيقي هو أن تكون عاقل وسط المجانين وليس العكس، بالنسبة لي واصلت المطالعة والدراسة، وبذلك أدركت حجم التلفيق الفكري والعلمي الموجود في مجتمعاتنا والذي لا يعلم به إلا الله ومن يعطي المجال الكافي للبحث والتدقيق، كتب بأكملها طبعت ونشرت في هذه المجتمعات بطريقة مكلفة ومليئة بالنصوص والصور وتبدو علمية تماماً ولكنها في الحقيقة مجرد هراء آخر متقدم قليلاً عن الهراء الأول الذي سمعته في حصة العلوم، وهذا الهراء منتشر في كل المجالات العلمية والفلسفية التي يتاح لك الوصول إليها في هذا الوسط العربي.

جمع الله لي في هذه التجربة كل ما يتعلق بقضية التنوير، من التعرض إلى التأثير الفكري والمجتمعي والمؤامرة فيها، إلى التغلب على جانب الخوف في نقده والبحث فيه و رؤية الحقيقة، ثم مواجهة الأغبياء الذين لا يزالون في الجانب الآخر من الحائط كخراف فكرية، وبالتالي ستفهم عن ماذا نتحدث، معظم الذين يرفضون أي معرفة أو معلومات جديدة حتى لو كانت موثقة علمياً أو مقنعة منطقياً وحتى من طرف من يعتقد أنه مفكر محايد باحث عن الحقيقة هم خاضعون لنفس البرمجة ويرفضون على أساسها الحقائق بدافع سيكولوجي وليس منطقي، وأستطيع فهم موقف "الخروف الفكري"، لديه هذا الكم من المعرفة التي رافقته طوال حياتي وساعدته في بناء صورة مستقرة وجميلة للعالم لما قد يحاول الآن تدميرها بإضافة لون غير متناسق مع باقي اللوحة؟ لما قد يقبل بهذا اللون الجديد الشاذ؟، وأعتقد الآن أن السبب الحقيقي بالنسبة لي هو أن اللون الجديد قد لا يكون لون على الإطلاق، بل هو مزيل، يزيل اللون عن الجزء الأصلي من اللوحة الحقيقية (التي لم تقرر أنت ألوانها) ليتركك ترى ما تحته، والذي تم صبغه جيداً بطبقات متتالية من الطلاء السميك منذ الطفولة، عندها قد تفهم أهمية التفاعل الفكري وتطوير العقلية المفكرة الناقدة، عندما أجد أحد الخراف الفكرية يظن في أن دفاعه عن الخرافة والتزييف العلمي بجهله هو عبادة تقربه إلى الله أو يحمي بها حمى دين آباءه وأجداده، أو يصون بها الإعتزاز الوطني التافه، وينظر إلى نفسه كفارس الحقيقة المنيرة في ببداء الظلمات في صورة ملحمية، لا أجد حقاً ما أنفقه عليه سوى الشفقة والتعاطف مع حالته المستعصية التي تحتاج ليس إلى مناقشة فكرية موزونة بل إلى مراجعة في عيادة طبيب نفسي، فأن تذوب في القطيع فهذا أسهل شيء، ولكن أن تطوّر ملكة تفكيرك الخاص وتسعى وراءها إلى جزء صغير من الحقيقة وتعرفها فذلك أفضل بكثير من مجرد القبول بأكوام من المعلومات الجاهزة والتي في قرارة نفسك لم تختبر شيء من صحتها.

حري بي وأنا على وشك إطلاعك على جانب خاص من المعرفة لا يتطلع عليه الكثير من الناس وليس مقبولاً بشكل علني من قبل مؤسساتك السياسية والدينية المشرفة عليك، أن أبداً بتلك المقدمة فوق، أريد فقط أن تفهم بأنه هناك شيء أهم من

الرفض المطلق أو القبول المطلق وكلاهما وجهان لعملة واحدة، لقد وجدت أنه خلال القراءة هناك أمر مختلف، أستطيع ببساطة وضع الكثير من الأشياء التي لا أستطيع النطق بها في الوسط الاجتماعي كمتحدث، القراءة مختلفة عن المحاوره والنقاش، ففي المناقشات الكلامية هناك شخص أمامك تريد الإنتصار عليه ولا تحب أن يبدو وكأنه المعلم وأنت المتلقي البسيط، لذا تستيقظ العوامل السيكولوجية في عقلك لجعلك ترى الأمر كمواجهة يجب أن تنتصر فيها، ففي هذه المناقشات لا يمكن أن تنتصر الحقيقة، لأن كل شخص يخرج النفايات التي في عقله على الطاولة وبعد إنتهاء الوقت يعود كلٌ منهما إلى منزله وهو يعتقد أنه إنتصر على خصمه المزعوم، وليس الأمر وكأنّ هناك حقيقة يجب أن تنتصر لها ولو على نفسك وبرمجتك الثقافية، عندما تقرأ فأنت تعلن إستعدادك للتلقي، ولا ترى الكاتب كخصم لك تريد النيل منه، لذا فإنّ نقل المعرفة أسهل بكثير كما يحدث مع الأطفال في بداية برمجتهم العقلية في البيت والمدرسة، لأن هناك عقل مستعد للمعرفة مما يسمح للمعلومة التي تدخل إليه بالتخمر سريعاً، فالبعض لا يرفض الحقائق لأنه أحمق، بل لأن عقله لا توجد فيه هذه المساحة الكافية للقبول بها، أو يغلب عليه الخوف السيكولوجي من طرح الأسئلة والتفكير بها، أو لم يكون عقلية ناقدة تسمح له بفحص الأفكار خارج مراقبة الديناصور الفكري (المؤسسة السياسية والدينية)، وهذا ما أشعر به فعلاً عندما أحوار البعض، فأنا لا أستطيع الشعور بهم فكأنني لا أحوارهم بل أحوار ديناصوراتهم الفكرية وتابوهاتنا وهذا هو الشائع حقاً في الوسط العربي.

التجارب الروحية العميقة لن تبدو منطقية أو مفهومة لك بدون التعرّيج على بعض الأشياء والموضوعات، والسبب في تناولها لهذه الموضوعات هو التداخل الذي حصل بين الإسقاط النجمي وأنظمة الإعتقاد، فكثيراً ما يسألني البعض ما الذي يخرج من الجسد؟ النفس أم الروح؟ مع أنني لم أستخدم إطلاقاً أي من المصطلحين أو أي مصطلح ديني آخر، ففي التجارب الروحية العميقة لا أستطيع الإستمرار في هذا الفصل بين المفاهيم، ويجب أن أتناول بعض التوضيحات في مجالات شتى وأحاول جمعها كلها مع تجاربي الذاتية في هذا النص الضيق جداً، وأتمنى أن أنجح في ذلك.

كما ذكرت سابقاً فإنني لا أعتبر نفسي خبيراً في الأشياء الروحية وعلوم الطاقة، بل كنت فقط محظوظاً بشكل سمح لي بالإطلاع بنظرة على هذا العالم الجميل من خلال الإسقاط النجمي، سواء أكنت مؤمن أو معارض لإمكانية السفر بالعقل خارج الجسد فإنه عليك الإعتراف بأن تجربة كهذه عند حصولها فعلاً هي دليل كافي على إمكانية البقاء بعد الموت، أعرف أن الكثير من الناس يصدّق هذا من خلال النصوص والتدريب الديني، ولكن التجربة هي شيء مختلف تماماً، عندما تشعر وتتواجد بالفعل بدون جسد فيزيائي فإن هذا يعطي معنى يمكن لك إعتباره جزء من فهمك لطبيعة العالم حولك ولطبيعتك الخاصة، هذه المعرفة تدخل عميقاً داخل وجودك، نحن جميعاً نعرف الهيكل العظمي للإنسان ولكننا إذا شاهدنا واحداً أمامنا فإنني نشعر بأنه غريب قليلاً وبالبعوض قد يفزع منه، عندما تختبر شيء عميق داخلك لا تراه في الحياة اليومية فسيكون لذلك حتماً نوع من التأثير على الطريقة التي تختبر العالم من خلالها، لست مطالباً أبداً خلال قراءة هذه النصوص بتصدق أي شيء منها، الأمر يتعلق فقط بثقتك بي كثقتي بحواصي ومنطقي الفكري والتي لا اقطع بكمالها أو إدراكها للحقائق التامة.

## النظرية الروحية المتكاملة

وراء بحثي حول نظرية تفسّر كل شيء عن الإسقاط النجمي وكيف حقاً يحدث ولماذا؟ وما هي الروح والنفس؟ وكيف بدأت قصة الإنسان مع الإسقاط النجمي وما علاقته بكل ذلك وتطور الحضارة والدين؟ هذه من الأسئلة التي حاولت الإجابة عنها والتي شغلت تفكيري لفترة طويلة جداً، وما ساعدني حقاً على الوصول إلى صيغة واضحة حول الأمر حسب إعتقادي هو تداخل عدد كبير من المعارف والمراجع والتجربة الشخصية، خاصة المفاهيم الكميّة، علم البيولوجيا، الفلسفات الشرقية، العقائد الصوفية، وكتابات خبراء في الإسقاط النجمي أمثال روبرت مونروه و محاضرات لرجال دين مستنيرين مثل الدكتور عدنان إبراهيم، و ذكرياتي عن الرحلات الروحية العميقة، فكل ما سأكتبه هو خلاصة فهمي من جميع تلك المصادر ومن مشاهداتي الخاصة وإستنتاجاتي ورأي الشخصي ولا تعبر بالضرورة عن رأي أي فئة أو جماعة دينية أنتمي إليها.

## الروح والنفس

العديد منّا يعتقد بأن الروح تسكن جميع الكائنات الحية وهذا نابع أساساً من التدريب الديني وبرمجة التلقي والتقليد، والصحيح أنه لا وجود لكائن مادي غير الإنسان يمتلك روحاً، نعرف بأن الروح تدخل إلى جسد الجنين داخل بطن أمه في بداية تشكله، وهذا جيد جداً وقد يصلح مع باقي الكائنات الراقية، لكن ماذا عن البكتريا؟ التي تتكاثر بالملايين خلال دقائق وتموت في ساعات أو دقائق، ماذا عن الفيروسات التي تعتبر عتبات للحياة فتكون ميتة خارج الجسد المضيف وما إن تدخل له تتصرف ككائن حي؟ هل أرواحها كانت في الخارج تنتظر؟ ثم ماذا عن الطحالب أو الأشكال الحياة النباتية؟

هل لها أرواح أيضاً؟ لفترة طويلة من الزمن إعتقد الناس بأن ما يسبب الحياة للكائن الإنساني وغيره هي الروح، بأنها قوة الحياة والبقاء وما شابه، ولكن حقاً هل وظيفة الروح إبقاء الكائن حياً؟ لأن يكون هدراً لهذا الكيان العلوي المقدس (الروح) أن يتواجد في الكائن الحي فقط ليؤدي دور الماء والبروتين والهواء لضمان بقاء الكائن؟.

ولو كانت الروح هي ما تبقى الكائن حياً، إذاً لماذا إذا قطعنا الماء عن النبات يموت؟، هل تغادر الروح النبات لأنه لم يعد يصلح لإحتوائها؟ وعندها من يبقى الآخر حياً؟ واضح تماماً عجز الروح بهذا المفهوم عن إعالة نفسها فضلاً عن إعالة الكائن الحي وتبدو وكأنها عديمة الفائدة، يفهم العلم الحديث الآن كيف تعمل أجساد الكائنات الحية وكيف تكتسب الطاقة من الغذاء وتصرفها وهي مكتفية تماماً وليست بحاجة إلى كيان خفي ليمنحها الحياة، فالروح لا تمنح الحياة للبكتيريا أو الفيروسات أو أي كائن حي وليس هذا دورها، طالما أن القلب والعقل (في الكائنات الراقية) وباقي الأجهزة الحيوية تعمل بشكل جيد فسيعيش الكائن الحي، لذا في علم التشريح من الهراء الحديث عن الروح كسبب للحياة، فحتى عندما يموت الإنسان يستمر الشعر في جسده في النمو لبضعة أيام ولا تموت كل الخلايا في جسمه فوراً بل تدريجياً بسبب نقص وصول الدم إليها وبالتالي تلفها، أنت مجرد مليارات من الخلايا الحية التي تعيش كمجتمع متكامل لفترة من الوقت فهل تغادر الروح بعض الخلايا وتبقى في بعضها تتسكع في العالم الأرضي؟، الآن وخلال قراءة هذه السطور تفنى المئات من الخلايا في جسدك وتستبدل بأخرى، وخلال ٧ سنوات ستتجدد كل خلايا جسدك بحيث تكون قد امتلكت جسداً جديداً، وكل هذا يتم بمعزل عن أي قوة غير مرئية.

إن الجسد البشري مشابه تماماً لباقي الكائنات الحية خاصة الرئيسيات (تطابق الجينات البشرية مع الشمبانزي ٩٩%)، إحصائياً هذا لا يعني أي فرق مهم، ولكن الكائن البشري من بين جميع الكائنات هو الوحيد الذي طوّر وعي وإدراك وإحساس بقضية الخير والشر والأهم قضية الخلق ووجود إله، وهي إدراكات تفتقر لها معظم الكائنات الأخرى رغم الشبه العضوي الشديد مع الإنسان، فلم يسبق أن اخترعت القرود فلسفة أو دين أو فكرت في المستقبل والموت.

فما هي الروح حقاً؟ وما دورها في الإسقاط النجمي؟، وما علاقتها بالذات؟

يذكر روبرت بروس بأن هناك جسم طاقة رئيسي يبقى داخل الإنسان طالما هو على قيد الحياة، هذا الجسم متصل بجميع الشاكرات، وكما هو معروف فإن الشاكرات مرتبطة بالبناء النفسي الإنساني وكل شاكرات متصلة بمشاعر معينة، فشاكرات القلب مرتبطة بالحب، وشاكرات الحلق بالصدق والإتصال، وشاكرات العجز بالبقاء والخوف، وحتى الحيوانات لها هالات وشاكرات، والجمادات لها هالات ولكن دون شاكرات ودون تجربة روحية، فهذا يعني بأن الروح هي ميزة إنسانية خاصة وهي التي تفرّق الإنسان عن أي مخلوق آخر، وإلا فإن القرد هو إنسان بنسبة ٩٩% فهو قريب جينياً من الإنسان ويمتلك روحاً (كما يعتقد البعض)، وسؤال لطيف، إذا كانت مادة خلق القرد مشابهة للإنسان بـ ٩٩% ونفخت فيه روح أيضاً فأني معنى سيميز الإنسان في هذه الحالة؟ إذا كان الخالق واحد والطريقة واحد مع اختلاف تافه قدره ١%، إن التصديق بأن للحيوانات الأخرى أرواح هو هراء، فهذا يشبه القول بأن ما يميز الإنسان هو فقط كونه نسخة كربونية عضوية متقدمة، بأنه لو تركنا القرود لتتطور قليلاً لملايين السنين فإنها ستصبح واعية في حقبة ما من الزمن، إن الإحساس بالخير والشر وقضية البحث عن إله والوعي بالموت هي خصلة بشرية فقط والعلم عاجز عن تفسيرها حتى الآن، وليست ناتجة عن تقدم تركيب العقل البشري، وإلا فإن الحواسيب المتفوقة اليوم يجب أن تتطور وعي وإدراك لوجود إله ولكن لم يحصل ولن يحصل ذلك، إن ما أنتج إدراك البشر لهذه المفاهيم العلمية هو حادث حصل قبل نحو ٥٠ ألف عام وعلى هذا الكوكب.

قد تعتقد بأن جسم الطاقة هذا الذي تحدّث عنه روبرت بروس هو الروح ولكن هذا خطأ، فجميع الكائنات تقريباً لديها شكل مبسط أو معقد من هذا الجسد، ولكن كما ذكرت فإن قضية الروحانية أو النظرة اللامادية للحياة هي خصلة بشرية، ثم لو كانت الروح هي هذا الجسد الطاقوي فإننا نعرف عنه الكثير حالياً ومنذ آلاف السنين ولا يبدو مجهولاً أو ذو مسحة إلهية مختلفة عن باقي الكائنات الأخرى، كما أنه يتضمن ثلوث أرضي بوجود الغرائز والشهوات ضمن عمل الشاكرات السفلية، الشاكرات موجودة في بعض الكتابات الصوفية بإسم "نفس"، وأنا أتفق مع التعريف الصوفي لهذه الشاكرات ولجسد الطاقة الرئيسي بأنه هو النفس البشرية ذاتها وحقيقتها، والتي ندرسها من خلال علم النفس واليوجا والسمو الروحي في التصوف وغيرها، وهذه النفس مختلفة من كائن إلى آخر بسبب اختلاف عدد الشاكرات ورقبها، الكائنات التي لا تتواصل بالصوت على الأرجح لا توجد لها شاكرات للحلق، كما أن الكائنات التي لا تمتلك مشاعر أو أحاسيس إجتماعية على الأرجح لا شاكرات قلبية لها وهكذا، فطبيعية و شكل وترتيب الشاكرات يقرر طبيعة "النفس"، فهناك نفس بشرية و أخرى حيوانية وأخرى نباتية وهكذا، وفي البكتيريا والجراثيم والكائنات الأولية والجمادات لا يبقى من الشاكرات شيء سوى الهالة، والتي تمثل أقل قدر ممكن من وجود النفس وهي أشبه بمجال كهرومغناطيسي ضعيف للغاية، وحتى الجمادات لها أنفوس ولكنها بدائية جداً، ولا يمكن أن تستيقظ إلا بتواجد تدفق عالي من الطاقة والوعي حولها، النفس إذاً أشبه بجهاز كهربائي كالحاسوب يتعامل مع الطاقة الكونية و يقوم بمعالجتها وتحولها وحفظها كما يفعل الحاسوب تماماً، في الكائنات البدائية

والجمادات لا تعمل هذه الألية أي وظائف سوى الحفظ، وهذا ما يفسر الذاكرة الموجودة في الجمادات والتي يمكن الإتصال بالكائن الحي الذي يلامسها فترة طويلة، ولذا يطلب السحرة الحصول على شيء من أغراض الضحية لتنفيذ سحرهم "وهو شكل من أشكال التلاعب بالطاقة"، ما يقوم به السحرة هو إسقاط نجمي إلى بعد سفلي حيث تلتقي الطاقة الخاصة بالشيء مع طاقة الضحية وهناك يضعون سحر وكأنه كود برمجي "فايروس روجي" ويتسلل تدريجياً إلى أن يصل إلى جسد الطاقة الرئيسي أو "النفس" في البشر وكما يصاب الحاسوب بالفايروس، تبدأ الشاكرات بالتأثر بطاقة الجديدة التي تسبب مشاكل تظهر في النهاية كأعراض مرضية جسدية لا يمكن تفسيرها، السحر هو المفهوم المعاكس للعلاج بالطاقة، إذا كان بعض الناس قادرين على علاج ناس آخرين عن بعد بإرسال الطاقة، فما الذي يمنع أن يقوموا بنفس الطريقة بإرسال طاقة مدمرة لإصابتهم بالمرض؟، القيام بدس السحر في جسد الطاقة داخل جذوره العميقة هو حسب علمي عملية صعبة على البشري ولذلك لا بد من الإستعانة بكيان نجمي للقيام بهكذا مهمات، وربما الأمر يتطلب بقاء الكيان النجمي فترة معينة حول الضحية لإبقاء تأثير السحر قائماً.

بهذا نكون قد حددنا قليلاً مفهوم النفس و مكانها ووظيفتها، ولازلنا نحدد المزيد من صفاتها وطريقة تفاعلها مع العالم المادي من خلال علوم النفس وباقي العلوم التي تدرس الجوانب اللامادية في الإنسان فهذه العلوم لا تدرس روح الإنسان بل نفسيته كما أنها تستعين بسلوك الحيوانات أحياناً لتفسير بعض من السلوك الإنساني، إن النفس هي حقيقة الإنسان وذاته وهي المكلفة المحاسبية حسب الأديان السماوية الرئيسية، النفس باقية في داخل الجسد ما بقي الإنسان أو الكائن العضوي على قيد الحياة، إن النفس ليست مادية ولكنها متأثرة بحقل عملها الأرضي وهو الجسد ومنه تتأثر بالفراغ الحيوانية والجوع والحاجات الأساسية للبقاء، ما إن تكتمل الحاجات الأساسية تبدأ النفس في البحث عن مجال أوسع للحركة خلاله، وهذا يظهر في تعبيرها عن نفسها من خلال الفنون والحس بالجمال والأهم إدراك داخلي بوجود إله وخير وشر وما إلى ذلك من الإدراكات العلوية، والتي ليست من صنع العقل أو التفكير المنطقي أو الذكاء.

ما يسبب هذا الشعور بوجود قوة عظيمة لامتناهية تحكم الكون والأشياء وخارقة لكل التصورات والقوانين، والشوق نحوها ليس نتيجة تطوّر جيني، بل نتيجة إنجذاب لامرئي فطري، والمسؤول عن ذلك بدرجة أولى هي الروح، إذا كان الجسد هو المجال الأرضي للنفس فإن الروح هي المجال السماوي له (والنفس يصح بحقها اللفظ المذكر والمؤنث) ، من خلالها تستطيع النفس الإرتقاء نحو الأعلى إلى العالم المقدس، وكما أن الجسد هو إتصال للنفس بالأرض والحياة المادية فإن الروح أيضاً إتصال بالملكوت العلوي أو إتصال بالله مباشرة، لذا عندما إرتقى بعض الصوفيين بأنفسهم خلال أعلى الدرجات الروحية وصلوا إلى مرحلة أصبحوا ينطقون بأشياء كـ "أنا الحق" أو "الله في جعبتي" وما إلى ذلك من الألفاظ التي تبدو وكأنها إدعاء للألوهية وهذا ما جعلهم يدفعون حياتهم ثمناً لذلك كالحلاج، بالفعل الجهلاء لن يفهموا ذلك على الإطلاق، عندما تبدأ النفس في الإرتقاء خلال الروح نحو الأعلى تبدأ تدريجياً في فقد ملامح الوجود والكيونة، وتصل إلى مرحلة لا يعود لها شكل أو هيئة سوى كنقطة من الوعي تشع في كل الإتجاهات مع شعور يستحيل وصفه بالكلمات، لا أعتقد أن الوصول إلى هذه الدرجة من التنوير هي إتصال خاص بالله، فإله متصل بنا دائماً بشكل من الأشكال إما بعلمه أو ملائكته أو بمحبته الدائمة، إن الإرتقاء الروحي يعني إقتراب أكبر نحو الله من جهة الإنسان، ولا يجب أن تفهم الأمر بصورة حرفية فاللغة قاصرة دائماً عن وصف كل ما يقع خارج الحس والتجربة الإنسانية المادية، ولكن من المنطقي إن يكون أقرب شيء من الإنسان إلى الله هو الروح، كون الله بعيد تماماً عن مفاهيمنا المادية التجسيمية وعن أحاسيسنا أو حتى عن تخيلاتنا، وأحياناً يتم تمثيل بداية الروح كنفق ضوئي لا نهائي نحو الأعلى، ترتقي من خلاله النفس أو الذات، وهو نفس النفق الذي يصفه الأشخاص الذين يخوضون تجربة الإقتراب من الموت.

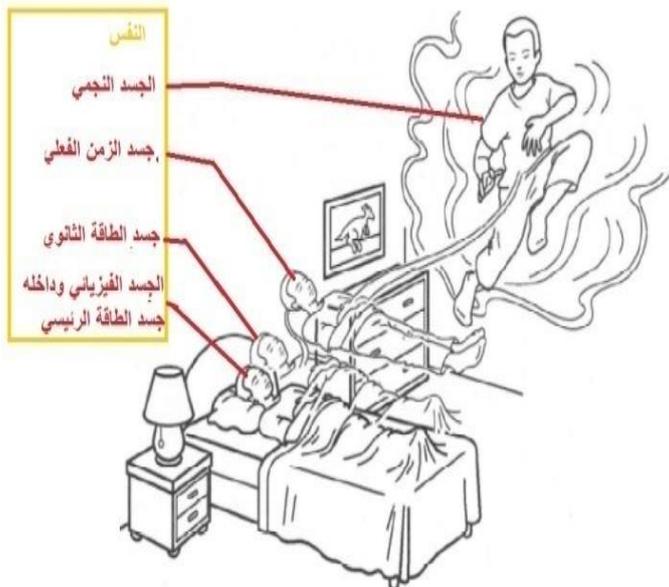


فكما ترى هناك لفظ في مفهوم الروح، فهي في الحقيقة لا تمنح الحياة للكائنات العضوية بل هي حقل يمكن يمكن للنفس البشرية الإرتقاء خلاله نحو الأصل، إتصال مع الله، هي مسحة إلهية في هذا الحيوان البشري والتي صنعت كل الفرق الذي يمكن لك تخيله، وليس مجرد ١% من الجينات التي تفصل الإنسان عن الحيوان.

ولكن متى بدأ كل هذا؟ وهل كان الإنسان البدائي قادر على القيام بالإسقاط النجمي؟، هذا شيء لا يعرفه الكثير من الناس، فالإسقاط النجمي بالفعل لا يعتمد على وجود الروح إطلاقاً ولا علاقة أساسية بينهما إلا في حالات نادرة كالإقتراب من الموت أو الإرتقاء الروحي نحو السماء، أشبه بشعاع الضوء الجاذب الذي يخرج من الصحن الطائرة في أفلام الخيال العلمي فيسحب شيء على الأرض نحو الأعلى، فكما رأيت في المذكرات السابقة كان لقطّة جسد أنثري يقوم بالإسقاط النجمي، كما أن العديد من النصوص للمؤلفين الكبار في هذا الجانب تصف أجساد أثيرية لكائنات منقرضة، وهذا يعني بأن الإسقاط النجمي ليس حكر على الإنسان أو أي كائن روحي، إن الإسقاط النجمي هي قدرة أصيلة لأي كائن حي، أما متى بدأ هذا النفق الأبيض "الروح" يتصل بالكائنات البشرية ويمنحها مفهوم عن وجود إله أو حياة بعد الموت وغيرها من المعرفة العلوية فالقصة أكثر تشويقاً، بداية ظهور الإنسان على الأرض هي من الأشياء التي لم تكن نفقه عنها ولو قليلاً منذ ١٥٠ سنة، وحتى نظرية دارون في النشوء والإرتقاء هي لعبة أطفال مقارنة بالإنجاز العلمي الضخم في هذا المجال ضمن علم الجينات، الـ DNA هي خريطة تاريخية حيوية تروي لنا كل شيء عن الكائن الحي بما في ذلك تاريخه البيولوجي وأسلافه القديمة، ولا أستطيع هنا وخلال سطور محدودة أن أشرح مفهوم التطور في الكائنات الحية أو أناقشه أو أرد على بعض معارضيه وهذا النقاش العقيم سأتركه لكتاب آخر منفصل عن قضية التطور العضوي وظهور الحياة، لذا لنضع النقاش والجدل جانباً وصدّق النظرية لخمس دقائق فقط، وسأعرض فقط الجانب الذي يتعلّق بأول إتصال للروح بالبشر.

إن أحافير الإنسان المعاصر وإسمه العلمي (هوموسابينس-Homo sapiens) لم تظهر فجأة في السجل الأحفوري قبل نحو ٥٠٠٠٠ سنة، بل سبقته كائنات أخرى تمشي على قدمين ويمتد هذا إلى نحو ٦ ملايين سنة، الخير الجيد بأن جميع البشر الحاليين تقريباً ينتمون

إلى كائن واحد من هذه الفصيلة وهذا يثبت بأن جميع البشر إنبتقوا من شخص واحد وهذا هو "آدم العلمي" بالنسبة إلى خبراء البيولوجيا، جميع البشر الآخرين الذين كانوا قبل ظهور الإنسان المعاصر إنقرضوا، ولكن هياكلهم العظمية مازالت موجودة



وأعمارها بالملايين، لا أهتم بفصائل كـ"الهومو إيريكوس" أو "الهومو هابيلس"، أو حتى "الناندرتال" وهؤلاء جميعاً كائنات تمتلك هيكل عظمي يكاد يكون متطابق مع الهيكل الإنساني الحالي، إذن الحيوانات البشرية موجودة على الأرض منذ ملايين السنين ولكن لا أثر لأي حضارة أو شكل من تسجيل المعلومات خارج العقل إلا قبل نحو ٢٠٠٠٠ سنة في الكهوف الصخرية القديمة كرسومات بدائية لمجموعة من الحيوانات أثناء الصيد، رغم أن الكائنات المنتصبة القائمة عاشت لملايين السنين فإنها لم تطوّر أي فكر أو دين أو معتقد أو حتى فن وإنقرضت جميعاً بسبب غيابهم، والجوع دفعهم لأكل بعضهم البعض، ولم ينجو خلال العصر الجليدي سوى كائن واحد فقط، وكأنه تم إصطفاؤه من بين هؤلاء، ما الذي جعل هذا الكائن البشري الوحيد ينجو ويصبح مرجع للبشرية بأكملها؟ بشكل ما أدرك ذلك الكائن أن بقاءه مهم للغاية ودفعه لمحاولة النجاة، وعندما نتكلم عن البقاء والنجاة من كارثة طبيعية كالعصر الجليدي فإن أول ما يستحضرنا هو الإيمان، فالإيمان يمتلك طاقة ذاتية في داخله تساعد الإنسان على الإستمرار وعدم الإستسلام، وعادة من ينجو من الكوارث الطبيعية هم من يتسلحون بالإيمان و بأن هناك قوة سوف تنجهم، إن أول إتصال للروح بالإنسان أو نفخها فيه كانت هي بداية لمفهوم الإنسان المعاصر وفصله عن مفهوم البشري البدائي والذي إستوطن الأرض قبل ملايين السنين، هذا لا يعني بأن البشر البدائيين لم يكونوا إجتماعيين بدرجة ما، فحتى القردة إجتماعية إلى حد معين فتعيش في مجموعات ويكون لها زعيم وحتى أن بعض الإناث يعتنون بالصغار لإناث أخرى في حالة الوفاة وما شابه، فكلها أشكال من التواصل ولكنني لا أعتقد بأن الإنسان الحجري أتقن الإسقاط النجمي، ربما صادف بعض التجارب ولكنه كما حال الحيوانات الأخرى تفاعل معها في لحظتها ولم يفكر فيها، وأتساءل حقاً إن كان لديه لغة في ذلك الوقت، أول شكل من الرسم الفني في الكهوف ظهر قبل ٢٠٠٠٠ سنة، لذا أعتقد بأن الإنسان المعاصر تواجد في تلك الكهوف، لما قد يحاول حيوان تسجيل المعلومات على الحائط؟، لا بد بأنه قد طوّر مفهوم لإتصال الزمن في عقله، وقد لا يكون آدم قد ظهر قبل العصر الجليدي بل بعده فعندها يصبح تقدير عمر الحياة البشرية أي بدء إتصال الروح بالبشر يقدر بنحو ١٠٠٠٠-١٥٠٠٠ سنة.

إذاً بقي السؤال المهم جداً الذي لم نجب عنه حتى الآن، إذا كانت الروح والنفس ليستا من يخرج من الجسد خلال الإسقاط النجمي فمن الذي يخرج حقاً؟، أعتقد أن السبب هو فهمنا الخاطيء للنفس، فهي ليست شيء واحد صلب ومصمت، بل عبارة عن طبقات متتالية تختلف درجة الوعي بها، فلدينا النفس الواعية المدركة، ولدينا النفس اللاواعية التي تسيطر على العمليات النفسية والفكرية الداخلية، ولدينا النفس الغرائزية وهكذا، فلدينا نسخ عديدة من النفس أو طبقات متصلة معاً بما يشبه الرابط الطاقوي (الجيل الأثيري)، وهناك خلاف قديم حول عدد هذه الأجساد، بعضهم يقول هي سبعة والبعض الآخر يقول هي ثلاثة والبعض يقول أربعة. أكثر التوصيفات التي إقتنعت بها هي كل ما يمكن أن تراه خلال الإسقاط النجمي، هذه الطبقات أو الأجسام الطاقوية التي تشكل بمجموعها "النفس" متطابقه فوق بعضها البعض بشدة أو في الحقيقة منصهرة داخل بعضها، ولا تبدأ في التفرّق والإبتعاد إلا عند غياب الوعي، فتبدأ في التباعّد ولكنها ألواح معدنية مترابطة تتعرض لفقد الجاذبية، أو كمجموعة من الغازات التي تتعرض لضغط كبير يجمعها فما إن يقل الضغط حتى تبدأ في الإنتشار والإبتعاد حسب كثافتها، فالأخف إلى الأعلى والأثقل إلى الأسفل.

الإسقاط النجمي يحدث على مراحل وفي أكثر من جسد طاقي دون أن يشعر من يقوم بالإسقاط بذلك، أولاً جسد الطاقة الرئيسي (النفس المركزية) المتصلة بالشاكرات والتي تتحكم في البناء الطاقوي الداخلي ولا تخرج أبداً إلا عند الموت، وهي أثقل أجساد النفس (بعد الجسد الفيزيائي)، ولا يغادره حتى أثناء النوم، ما يحصل خلال النوم هو شيء مختلف، عند النوم يحصل تمدد للجسد الأثيري الرئيسي هذا التمدد عبارة عن إسقاط نجمي داخلي "inner projection" وهذا ما يشعر به البعض عند الدخول إلى مستوى ما في المرحلة الإنتقالية أو عند الإسترخاء حيث قد تشعر بأن شيء ما يتحرك داخل جسدك أو كأن مركز ثقل الوعي يغادر الجسد الحقيقي ويتبعده عنه لصالح نسخة أخرى مختلفة قليلاً في الموقع، نشعر بالأمر بشكل أوضح خلال الإهتزازات العنيفة والتي هي عبارة عن إختلاف تردد جسد الطاقة الرئيسي مع النسخة التي تتكون من إمتداده، وسنسمي هذا الجسد المتكون في المرحلة الأولى "جسد الطاقة الثانوي"، بعد فترة من تكون هذا الإمتداد أو جسد الطاقة يقوم الأخير بإسقاط نجمي ثاني مكون جسد طاقة آخر يطلق عليه "جسد الزمن الفعلي" أو "The real-time double" هذا الجسد هو الذي يستطيع الخروج من الجسد الفيزيائي والتجول في محيط المكان ضمن بعد الزمن الفعلي أي المنطقة الفاصلة بين الحقيقية والأبعاد الفيزيائية، إذا أراد هذا الجسد الدخول إلى نطاق الأبعاد الأثيري سيقوم بإسقاط نجمي أخير مكوناً الجسد "الجسد النجمي"، وهذه الأجساد كلها مصنوعة من طاقة الجسد الطاقوي الرئيسي أو الحقيقي الذي يبقى داخل الجسد الفيزيائي ولا يتحرك من هناك أبداً، عندما ينتهي الإسقاط النجمي تعود الأجساد الثلاثة السابقة بالترتيب وتذوب مرة أخرى في الجسد الطاقوي الرئيسي الواحدة تلو الأخرى بالترتيب السابق بشكل معاكس، يجب أن أذكر بأن كل نسخة متكونة تحمل أيضاً نسخة من الذاكرة والوعي أي أنها تصبح إمتداد حقيقي لجسد الطاقة الرئيسي، عملية إعادة الإندماج هي ما تسبب ضياع بعض الذكريات خاصة إذا نام أحد الأجساد الثلاثة أو الجسد الفيزيائي خلال العملية، هذا يحصل إذا طالت فترة الإسقاط النجمي أو عند نقص الطاقة أو القيام بالتجربة أثناء الإرهاق الجسدي أو العقلي.

## التقمص وإستساخ الأرواح والشبكة الكونية

من بين الأشياء التي أثارَت تفكيري إلى فترة طويلة هي قضية التقمص وماذا يحصل للبشر بعد الموت وأين تذهب أرواحهم، وهل يمكن أن تعود إلى الأرض مرة أخرى فتحيا في أجساد أخرى حيوات جديدة؟ وهل البشر مترابطون معاً أثرياً؟، هناك عدة أسباب دفعتني إلى التفكير بهذه الإمكانات، السبب الأول تجريبي فكننت خلال الجلاء البصري أو الإسقاط النجمي العقلي وهما من أنواع من الإسقاط النجمي الذي يحدث دون الخروج الفعلي من الجسد، فكننت مثلاً عندما أحاول النوم أبقى مستيقظاً قليلاً على الفراش بسبب الخوف من الظلمة و أغمض عيني، و أتأمل المشهد خلف الجفون المغلقة لتفقد مخيلتي إلى ما شبه شاشة ذهنية أرى فيها بعض الذكريات العشوائية خلال مرحلة عميقة من الإسترخاء، وهذه الذكريات عبارة عن مظاهر من الحياة اليومية لأشخاص آخرين لا أعرفهم، أحياناً تكون الصور والمشاهد غنية ومتفاعلة إلى درجة أنني أتأثر بمضمونها أو أشعر بالقلق حيالها، و كان يحدث هذا حتى قبل تعرفي على الإسقاط النجمي نفسه وبشكل عفوي.

### تجربة ١

"فخلال جلاء بصري قمت به في طفولتي رأيت فتاة صغيرة تحاول الاختباء تحت السرير ورجل غاضب يحاول كسر باب الغرفة والتي كنت أنظر إليها، والمنزل بأكمله كان يمتلئ بالصراخ وأصوات طلقات نارية، غادرت المنزل ونظرت إلى سيارة متوقفة أمامه وكننت قادر حرفياً على رؤية أرقام تلك السيارة و كانت على لوحة خضراء، لوهلة ظننت بأنني أرى عملية سطو حقيقية على منزل يقع على ما يبدو في ولاية أمريكية ولا يمكن لي وصف المشاعر التي راودتني عند صمت الأصوات فجأة وعودتي إلى المنزل لأرى أن الحث متراكمة والبعض كان يفارق الحياة في تلك اللحظة، عندما استيقظت أصبت بالصدمة و كنت متأثراً للغاية بالتجربة وكأنني بالفعل كنت في ذلك المكان، حتى تلك اللحظة كنت اعتقد أن هذا الجلاء البصري هو مجرد تخيلات وكوابيس وكننت أعاني منها في تلك الفترة من حياتي."

وفي المراحل اللاحقة عندما تعرفت على طبيعة الظاهرة بدأت في البحث والاهتمام بمجال الرؤية عن بعد أو " remote viewing"، في جميع حالات الجلاء البصري التي حدثت معي في مرحلة مبكرة كانت المشاهد المروعة و المرعبة هي السائدة لأنني لم أكن أضع فكرة واضحة في عقلي أثناء القيام بالجلاء البصري، هناك ظاهرة أخرى وهي رؤية الرموز أثناء الجلاء البصري وهذا يحدث أثناء محاولة الرؤية في المستقبل، معظم الناس يعتقد أن وجود الرموز في التنبؤات يعني نقص في جودتها أو دقتها، في الحقيقة كل التنبؤات التي تحاول الوصول إلى المستقبل لا تأتي سوى على شكل رموز، في المستويات الأثيرية العليا لا تكون الحقائق المستقبلية قد تكونت بعد وعندما يحاول الوعي البشري في قاعدته المادية النظر إليها فإنه لن يرى سوى رموز وهذا هو الشكل الذي تتخذه في بداية تشكلها مع الوقت تبدأ الرموز في اتخاذ أشكال أكثر تفصيلاً وفي النهاية تصبح في الصورة المعقدة التي نراها في الحاضر، الرموز ذات أهمية عميقة في الإسقاط النجمي والجلاء البصري وحتى في الأحلام الواضحة، وقد تبدو لنا الرموز التي خلفتها الحضارة القديمة مجرد رسومات عبثية لحضارات ذات درجة متدنية ولكن في الحقيقة هي كل ما رآه الأقدمون خلال الجلاء البصري عندما حاولوا النظر إلى المستقبل والذي هو حاضرنا الآن، فجميع التنبؤات يجب أن تأخذ بمعنى الرمزية وهذا ما لم يفهمه البعض حتى الآن عندما يحاولون تفسير التنبؤات الدينية أو غيرها، فالبعض يعتقد بالفعل بأن الحضارة ستزول في آخر الزمان وتكون المعارك بالسيوف والرماح أو أن الوحوش في سفر الرؤيا ستظهر كما وصفت، هذه مجرد رموز فقط ويمكن تفسيرها بنفس الغاية، على سبيل المثال تشترك تفسيرات كل التنبؤات الماضية من جميع الشعوب والحضارات على وجود كارثة هائلة تصيب البشر ومعركة نهائية في المستقبل ولكن كل حضارة تفسرها برموز وأشكال مختلفة.

حالة الجلاء البصري لا ترافقها أي اهتزازات أو أصوات ولا حتى تسارع دقات القلب بل يمكن حتى تحويل التجربة إلى إسقاط فوري دون عوارض مهمة، البعض يمتلك قدرات الجلاء البصري بشكل فطري ومنذ الطفولة وقد وردتني بعض الرسائل والإستفسارات من أفراد إختبروا ظواهر كهذه، وقد يظهر ذلك كحدس أو شعور مفاجئ أو حتى رؤية ما يشبه صورة ذهنية وكأنه شكل من التخاطر وعندها نشعر بأن شيء ما سيء قد حصل، عندما يقع شخص ذو علاقة وثيقة بنا في مازق خطير فإنه يطلق عشوائياً أفكار ومشاعر وأحاسيس قوية تتسرب إلى الفضاء اللافيزيائي، والعلاقات بين البشر تصنع قنوات لتبادل الطاقة بينهم ما يجعلنا متصلين بما يشبه القنوات التخاطبية، ما فعله في الإسقاط النجمي العقلي أو الجلاء البصري هو عكس العملية، نحن نبحت عن تلك القنوات اللامرئية و نحاول منها الولوج بالوعي إلى الفضاء اللافيزيائي.

الترابط فليس كل شيء منفصل  
أنا قد نبدو منفصلين في المستوى  
ولكن عميقاً في مستويات أخرى



إذاً هناك نوع من  
عن الآخر، صحيح  
المادي السطحي

من الوجود ترتبط كل ذرة بالأخرى، وهذا ما يدعى المجال الموحد في علم الفيزياء أو المجال صفر في الباراسيكولوجي، ومع تعمقي أكثر في تجارب الإسقاط النجمي حصلت على المزيد من الذكريات الأوضح والأكثر تحديداً، هناك أشخاص معينين وأماكن شعرت وكأنني أعرفها تماماً حتى وإن لم أراها أبداً إلا من خلال تجاربي في الإسقاط النجمي خاصة تلك التي ترتبط بالأكاشيا، هذه التجارب سببت لي الكثير من الإرباك والحيرة، ولم أشعر بشيء من الهدوء والإطمئنان إلا عندما قرأت كتاب "رحلات بعيدة" لروبرت منروه، وعندما درست المزيد من الكتب والمراجع وتجارب الآخرين في الإسقاط النجمي وجدت أن ظاهرة "إستعادة الذكريات" هي شائعة جداً، في الحقيقة الكثير منهم يعتبر بأن تذكر الحيوانات السابقة هي من فوائد الإسقاط النجمي، لكن هل هذه حقاً ذكريات عشناها نحن؟ أم هي تلاعب من العقل لأنه يفعل مراكز جديدة من الدماغ خلال الأحلام الواضحة والإسقاط النجمي مما يؤدي إلى إبتداع ذكريات غير موجودة، في الحقيقة الذكريات هي كل شيء، بدونها لا يمكن أن نشعر بأن لنا وجود، هي تقرر كل شيء لنا في المستوى الثلاثي الأبعاد لأننا محكومون فيه بتحريك أفقي للزمن، وأوضح قليلاً من ذلك سأسرد هذه التجربة التي كانت لي في السجلات الأكاشية لأول مرة والسجلات الأكاشية أو (Akashic records) هي عبارة عن نطاق في الفضاء اللافيزيائي حيث تحفظ معرفة قديمة مجهولة المصدر تضم كل فكرة خطرت على بال البشر خلال تواجدهم على سطح الأرض، هذه المكتبة أو السجلات غنية بطريقة لا تصدق، وهذه تجربة حصلت لي قبل عدة سنوات، ولو لم أحصل على تلك التجربة لما أكثرت إطلاقاً بدراسة أمر هذه السجلات:

## ٢ تجربة

"يومها كنت أفكر بعمق في مشكلة فلسفية خاصة بالمجال الموحد في الفيزياء، وكنت مستلقياً عاجزاً عن النوم لأن الجو كان حاراً و كنت أشعر بنوع من الإرهاق والملل ، استلقيت على الفراش، وقد أخذت أحرق في السقف ، ومرّ بعض الوقت هكذا، وشعرت وكأنني أدخل في شيء من المرحلة الانتقالية، بدأ كنوع من الصفير الخفيف في الأذن و زيادة ملحوظة في دقات القلب و التنفس، وشعرت بأنني على وشك الإسقاط النجمي، وخلال الإسقاط بدا السقف المظلم في الأعلى نابض بنوع من التقلبات اللونية الغامضة وقررت الاستمرار في التجربة، ثم بعد الخروج ظهر على السقف ما يشبه نقطة بيضاء ، كحلقة مضيئة، كانت في البداية صغيرة ثم ما لبثت أن ازدادت اتساعاً مع الشعور بقوة كبيرة تحاول دفعي بعيداً، وخلال اندفاعي شعرت ببعض الخوف والشك وفقدت تركيزي للحظة، ثم رأيت نفسي في النهاية وكأنني أتقدم في الفضاء الخارجي المعروف بين النجوم... عندها اختفى الاضطراب والاهتزازات والخوف وساد الصمت، لقد كان الأمر يبدو واقعيًا، وكانت السماء ممتلئة بالنجوم والكواكب وسحب الغاز الملونة وغيرها في مشهد مدهش للغاية، بعد لحظات بدأ مجموعة من الإطارات (شبيهة بتلك التي توضع للصور أو اللوحات الفنية الكبيرة) بالتحرك في دوائر وحلقات كبيرة ثم التراصفت لتشكّل ما يشبه الطريق والذي قمت بالسير أو السباحة خلاله لأن الجاذبية كانت معدومة، لم أعرف طبيعة هذا المكان أو كيف أو لماذا وصلت إليه ، وخلال ذلك الطريق كنت قادراً على النظر إلى ما تحويه الإطارات، وكانت اللوحات الأولى تحوي صور لأشخاص لا أعرفهم و لكن جميعهم متقدمون في السن وكأنها صور تذكارية و كانت هناك كتابة أسفل كل إطار وبلغت لم أعرفها ولكن بدت كاليونانية أو الإغريقية أو شيء من هذا القبيل، في اللوحات اللاحقة رأيت ما يشبه شاشات مسطحة تعرض كل فكرة يمكن لك تصورها، على سبيل المثال ظهر في إحدى الزوايا مثلث و بمجرد تركيز نظري إليه بدأت قوائين فيثاغورث بالظهور قربه ثم بدأت قوائين جديدة أكثر تعقيداً في الظهور وهكذا، وفي مساحة أخرى رأيت مخططات لطائرة شراعية وهي تُبنى حرفياً أما عيني ولم أكن قد رأيت التصميم سابقاً حتى بحثت عنه ووجدته وكان مطابق لما رأيته بشكل مدهش، في تلك اللحظة بدأت في الشعور بأنني في مكان مختلف لم أره سابقاً، وأنه من المستحيل أن يكون هذا مجرد إسقاط نجمي عادي، لطالما تجنبت الغوص بعيداً في المستويات النجمية والبقاء ضمن المستويات الملاصقة للواقع الذي نعيشه ، ولكن هذا البعد أو المكان يبدو في مستوى عميق للغاية، عندما بدأت الأفكار والصور بالظهور والتعقيد بسرعة وأردت فقط الخروج من ذلك المكان وبدأت في التفكير بجسدي الفيزيائي وأستغرق الأمر بعض الوقت (أكثر من المعتاد) حتى عدت و زالت الصورة و استعدت الوعي بالجسد مرة أخرى، وحتى تلك اللحظة كان ذلك أغرب إسقاط نجمي أقوم به في حياتي، وفي ذلك الوقت أيضاً لم أكن اعرف شيء عن الرياح الأثيرية أو عن

السجلات الأكاشية أو كيفية الوصول إليها، وبالصدفة تعرفت عليها خلال بحثي في مواضيع خاصة بالإسقاط النجمي خلال شبكة الإنترنت، ولقد تملكنتي الدهشة عند قراءة تجربة لشخص خاض نفس الرحلة الخاصة بهذه السجلات وكان الوصف و الصورة التي وضعها متطابقة بشكل لا يصدق لما رأيته، لذا اكتسبت قناعة بوجود تلك السجلات وبحثت عن كل الطرق الممكنة لإعادة التجربة".



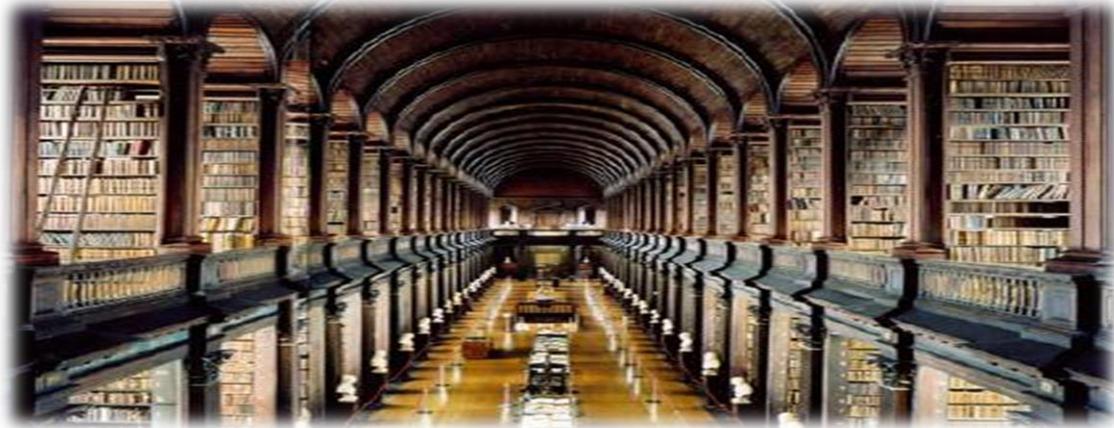
أذكر هنا أن أهم من كتب عن السجلات الأكاشية بالتفصيل هو الأمريكي إدغار كايبي، ويمكنك قراءة بعض المعلومات عنه هنا:

[http://www.paranormalarabia.com/2010/07/blog-post\\_11.html](http://www.paranormalarabia.com/2010/07/blog-post_11.html)

السجلات الأكاشية حقيقة وموجودة تماماً أكثر من وجود البشر المشككين بها، اتضح لي لاحقاً أن ما حصل هو مجرد إسقاط نجمي لظلال السجلات الأكاشية أي أنني لم أدخل فعلاً إليها، إذ لك أن تتخيل حجم المعلومات المتوفرة لو وصل الوعي بالفعل إلى هناك.

البعض يتحدث عن مكتبة عملاقة تحوي كل شيء تقريباً، وهذا أمر مدهش، خلال جميع محاولاتي لم أكن أستطيع النجاح كثيراً حتى في الوصول إلى تلك الظلال التي رأيته في المرة أولى، و أعتقد أن وصولي إلى هناك كان مصادفة لمرور الرياح الأثيرية في الوقت الذي كنت أقوم فيه بالإسقاط النجمي، وهذه الرياح هي رياح صامتة تجرف أي شيء في طريقها و بقوة هائلة خلال جميع طبقات و مستويات الفضاء اللامرئي، وقد ينتهي بك الأمر حتى في المستويات العليا حيث لا يفترض أن تكون قادر على الوصول إلى هناك في الظروف العادية، و أعتقد أن ما وصفه ابن العربي من العروج إلى السماوات السبعة خلال منامه ما هي إلا صدفة ناتجة عن مرور رياح اثيرية قوية عند قيامه بالإسقاط النجمي (بشكل غير واع).

و في التجارب الأخرى كنت قادراً على استعراض حياة أحد الأشخاص الموجودين في تلك الصور فقط بتركيز النظر إليه ولقد أثرت تلك التجربة على تفكري لأنني خلالها عشت ما يشبه لحظات متفرقة من حياته وكأنني بالفعل أعيشها ضمن حياتي الحاضرة بكل الانفعالات و يشبه الأمر أن تعيش حلم واقعي يستمر لفترة طويلة، البعض يزعم بأن هذه السجلات تحفظ لك ذاكرة أسلافك، و الاستفادة من هذا المورد الهائل للمعرفة والمحفوظ بشكل دقيق وكأنه سجل تاريخي دقيق للغاية.



هل من الممكن أن تكون تلك الذكريات ليست مجرد ذكريات للأسلاف القداماء؟ ولماذا عدد محدد منهم يظهر؟ وذكريات محددة؟ يكتب روبرس مونروه عن الأمر بكل ثقة، فقد ذكر في بعض تجاربه لقاءه بهؤلاء الأسلاف ومحادثاته المطولة معهم، وبدا المشهد لي وكأنه شعب بأكمله كان يعيش من خلال روح الرجل، فهل يمكن أن تستضيف الروح أو أن ترتبط بأكثر من نفس؟، أم أن كل هؤلاء هم صور مختلفة لنفس واحدة ويعيشون داخلها خلال عدة دورات من الحياة؟ بالتأكيد لا يمكن لي من خلال تجربتي المتواضعة معرفة ذلك، ولكن من الناحية الفلسفية أشعر بنوع من الراحة، وهو السبب الثاني لإعتقادي بأن التقمص والعودة بعد الموت إلى الأرض ممكنة، لطالما شغلنتني "مسألة العدالة" في العالم، هناك الملايين من الناس يولدون بأعضاء ناقصة أو مشوّه، لا تكون لهم حواس كاملة أو عقول سليمة، الكثير من الأطفال يموتون فور ولادتهم

بساعات، والكثير من الناس يولد ويموت في المجاعات والفقر والألم فأين العدالة في كل هذا؟، إن كانت الحياة هي إختبار للبشر ألا يفترض أن تكون ظروف الإختبار عادلة ومتساوية للجميع؟، ما أراه هنا هو إختبار للرياضيات يدخل فيه طلاب بآلة حاسبة وطلاب آخرون بدون قلم، أرى البعض يموت قبل أن يدخل الإختبار حتى أو يغيب عنه تماماً، قد يجادل البعض بأن الله كان سيعرف نتيجتهم حتى بدون أن يدخلوا الحياة والإختبار، ولكن ما الفائدة إذاً من مسألة الحياة والإختبار؟! لا يعود للإختبار أي معنى، هل هذه الحياة مجرد مسرحية أخلاقية لكل شخص فيها دوره المحدد والذي لم يختار أن يكون فيه من الأساس؟، ولكن لو قبلت مسألة التّمصّص فهذا يعني بأن الطفل الذي مات بعد دقائق من ولادته يمكن أن يعود ويتقمص جسد جديد، أو من مات نتيحة الفقر المطع والجوع أو الكوارث الطبيعية يمكن أن يولد مرة أخرى في حياة أكثر رفاهية وعدلاً، هذا يشبه أن يغيب بعض الناس عن الإختبار لسبب خارج عن إرادتهم أو خلال الإمتحان يمرضون فجأة ويغادرونه، عندها فالمدرسة سوف تقبل أعدارهم و تعيد لهم الإمتحان، فإذا كان هذا هو مستوى العدل البشري فكيف المستوى الإلهي الذي يفترض أن يكون أشمل، لا أستطيع أن أفهم بأن الفقراء والمجانين والأطفال المشوّهين خلقوا فقط كيف نكسب منهم الحسنات بالشفقة عليهم ورعايتهم، أيضاً لا أستطيع أن أفهم الألم والمعاناة في هذا العالم، فالبعض يتألم إلى درجة فقد العقل وحياتهم جحيم تنتهي في أغلب الأحيان بالموت البطيء السادي، بينما البعض الآخر لا يعرف ولا يستطيع تخيل معنى كلمة "ألم"، ففي الحقيقة أقل ما يتوافر في هذا العالم هو العدل، ذكر الدكتور عدنان إبراهيم في إحدى خطبه، بأن الإنسان لا يمكن إطلاقاً أن يفلت من تأثيرات البيئة الثقافية والإجتماعية التي يعيشها، فلو ولد في بيئة هندوسية ففي الغالب الأعم سيموت هندوسياً ولو ولد في غابة الأمازون فيسيموت ضمن تلك البيئة الإجتماعية، وحتى بين الطوائف الإسلامية من يولد في طائفة فعلى الأغلب سيموت عليها ومن خلال تأثيراتها، ومن خلال إجتهاده يرى بأن الحساب الإلهي العادل يفترض أن يأخذ بعين الإعتبار هذه النفس البشرية المحضة التي لا تخضع لتأثير من أي شكل، ثم التجربة الإنسانية لياقة وإستعداداً و تعادل المتوسط الحسابي للإنسان مجرداً تحت الظروف الممكنة المفروضة المختلفة، فمثلاً يعلم الله أن هذا الهندوسي لو ولد مسلماً أو مسيحياً أو يهودياً ماذا كان سيفعل وكما كان سيكسب من الدرجات في الحساب، بذلك يتم مراعاة الفروق الإجتماعية والثقافية والعلمية والإدراكية والمادية، وضرب مثال شبيه بهذا "بأن الله لو علم أن فلان من البشر كان سيكسب ٥ حسنات لو ولد مسلماً ٦ درجات لو ولد مسيحياً و ٤ درجات لو ولد يهودياً و ٥ درجات لو ولد في قبيلة في الأمازون فهذا الشخص يساوي عند الله (ككائنات محض) المتوسط الحسابي لكل تلك الظروف التي يعلم الله ما كان سيفعل فيها هذا الشخص، أي أنه عند الله سيساوي ٤١٢٠ = ٥ درجات، وفي الحقيقة هذا يبدو عادلاً جداً ومطمئن لأنني كنت دائماً أتساءل لما يجب أن يقذف ٨٠% من البشر في الجحيم فقط لأنهم بحثوا عن الحقيقة ولم يجدوها، أنت تعرف بأنك كمسلم أو مسيحي أو يهودي لا يتاح لك النظر إلى خارج القطيع ومطالعة الأديان الأخرى ودراستها بسبب شدة وقوة الضغط الإجتماعي والثقافي، وبعض الأديان تقطع رأسك إذا حاولت الخروج منها، ففي الحقيقة أنت لا تقوم بأي إختيار في حياتك أنت فقط تسير مع القطيع الذي تولد فيه إلى أن تموت وتنتهي القصة هنا، لذا فالحكم على شخص بناء على إختيار مفروض عليه لا يمكن له تغييره لاي يبدو بأي حال من الأحوال عادل ولو بأي وجه من الوجوه، ولكن ماذا لو كان الدكتور عدنان مخطيء في هذه النقطة، ماذا لو كانت تلك المتوسطات الحسابية ليست مجرد علم إلهي بما كان سيفعل الشخص بل تجربة يخوضها؟ بمعنى أنه سيولد في كل تلك الحالات وعندها سيكون المتوسط تجريبياً وليس نظرياً، ولو كان الله يحاسبنا على علمه فقط فلما سمح لنا بخوض تجربة الحياة من الأساس؟.

## إزداوجية وأحادية الإدراك

لتدرك الأشياء يجب أن تكون منفصل عنها، مراقب وهدف، وبدون هذه المسافة والفصل لا يمكن أن تدرك الشيء وتفحصه، لذا فدراسة الظواهر الطبيعية وقوانينها أسهل بكثير من دراسة الذات البشرية، نحن اليوم نعرف عن قلب النجوم أكثر مما نعرف عن سطح وعينا الداخلي، وقليل جداً من الناس قادر على الدخول إلى ذلك النطاق من الأحلام الواضحة أو الإسقاط النجمي أو الوصول إلى الإستنارة الروحية، بينما يوجد المئات والألاف من العلماء الطبيعيين في كل عصر.

عند امتلاك ما يكفي من الوعي في الحلم الواضح أو الإسقاط النجمي ومحاولة التركيز والتفكير في ذاتنا أو محاولة الوصول إلى مركز وعينا ننتقل فجأة إلى مكان أو عالم مختلف، ولا يهم كم مرة تقوم بهذه العملية فدائماً ما تعود إلى نفس المكان، هذا المكان مختلف عن المستويات الأخرى في الأحلام الواضحة والإسقاط النجمي حيث لا يوجد شيء سواك فلا يوجد أشخاص أو عناصر معتادة في الحلم العادي بل مكان واحد مميز وتمتلك عندها شعور بكل ذرة موجودة في ذلك المكان، في البداية لم أكن أو من بوجود ما يسمى العوامل الداخلية أو القدرة على الوصول إلى هذا المستوى من الوعي ولكنه بالفعل موجود وهو يختلف عن أي حلم واضح، عندها تمتلك أكبر قدر ممكن من الوعي والإدراك وتكون أكثر من مستيقظ، إن اللغة دائماً فاصرة عن وصف ما يقع خلف الإدراك المادي المحسوس، والشعور بغياب ثنائية الإدراك، غياب المراقب هو شعور مشترك في نزوة الإسقاط النجمي والأحلام الواضحة والتأمل أيضاً، وتترافق هذه التجربة مع أحاسيس قوية بالسعادة وسأذكر هنا باختصار تجربة لي في هذا المجال:

### تجربة ٣

في أحد الأحلام الواضحة شاهدت مجموعة من زملائي القدامى يتجمعون حول شيء ما وكنت في تلك اللحظة قد بدأت في الاستيقاظ داخل الحلم فقلت بالاقتراب منهم ووجدت أنهم يحاولون القيام ببعض تمارين الطاقة بشكل خاطئ ومع علمي بأنه مجرد حلم فقلت فقط بتعليمهم الطريقة الصحيحة في تنفيذ التمرين و "أعتقد أن السبب في ظهور ذلك المشهد أنني كنت أتدرب على مجموعة جديدة من تدريبات الطاقة خلال ذلك اليوم"، كانت الغرفة التي تواجد فيها هؤلاء الأشخاص برتقالية اللون وفارغة تقريباً، ثم طلب إلي شخص في المجموعة أن أعلمه كيف يرفع طاقة الكوندوليني وأنا لم أقم إطلاقاً برفعها في العالم الحقيقي لذا قلت في نفسي أنها فرصة جيدة لأحاول الأمر في الحلم لأعرف كيف يبدو الشعور عند رفعها، أغلقت عيني وحاولت التركيز قليلاً على مركز الشاكرات الأولى و فجأة صعدت الطاقة خلال جميع الشاكرات بسرعة هائلة، عندها ظهر شعور لا يكاد يوصف وكأننا بالفعل أترفع عن الأرض خلال إسقاط نجمي فوري واستيقظت من النوم للحظة واحدة ثم عدت بسرعة إلى الحلم وهناك ظهر هذا المزيج المذهل من الألوان والضوء والشعور بما يشبه النشوة الروحية العالية خلال ارتفاعي بسرعة متجاوزاً أبعاد ومستويات أثيرية بأكملها لينتهي بي الأمر في مكان آخر ويكامل وعي بطريقة لا تصدق، لم أكن مجرد واعي بالمكان بل أحسست أنني المكان ذاته و وجدت نفسي بما يشبه عالم خيالي كذلك الذي يروى في القصص التي كنا نسمعها في طفولتنا، فقط عالم من النور واللون والسعادة بالوجود، لا أستطيع وصف المكان أكثر من ذلك لأنني أكون غارقاً في سعادة و شعور عارم و مشحون بالروحانية و كأنني بلا جسد، و باختصار لا يمكن وصف التجربة بالكلمات بل يجب على المرء أن يحيا بها ليفهم و يا له من فهم! هي حقاً جنة داخلية تقبع في أنفسنا، أنا أشك تماماً بأن شخص قد يمر بهذه التجربة و يبقى كما هو وهي تفوق كل ما ينكر في الكتب أو الأشرطة أو الإنترنت و تقف بأشواط خلف ما يمكن أن تدركه عقولنا في العالم المادي، لقد تأثرت بهذه التجربة بالفعل وهذا شعور غريب وكأنك ترغب في البكاء من الفرحه دون سبب واضح، وأصبحت أفهم ما تعنيه النفحات الروحية في الطرق الصوفية، وأصبحت أكثرث بالفعل لوجودي و لما اعتقده وأؤمن به و لما أقدمه في الحياة.

خلال مطالعاتي وجدت بأن الأمر يحصل كذلك في تجارب الأحلام الواضحة العميقة، وفي التأمل البوذي هذا يوصف كالانطفاء التام ووعي بفناء الأنية والأشكال، ويحمل ذلك الكثير من المعنى الروحي والفلسفي العميق الذي يمكن استخدامه في النمو الشخصي والفكري.

### الكيانات النجمية والتعامل معها وإنزياح خط الواقعية

لفت نظري في بعض الأسئلة التي وردت إلي الشكوك العميقة حول علاقة الكيانات النجمية بالإسقاط النجمي، أحد الأعضاء في المجموعة التي خصصتها للتدريب على الإسقاط النجمي انسحب منها بعد أن وضع تعليق يذكر فيه بأن الأحلام الواضحة حقيقية وأنه مصدق بها ولكنه كان يعتقد بأن الإسقاط النجمي سحر لأنه قد يتم الإتصال بالكيانات النجمية من خلاله، وذكر تجربة لصديق له كان يعاني من "المس" وأن لديه "شيطان" يخرج من الجسد و يساعده على التجول في مناطق واسعة و ما شابه....

من الصعب التعامل مع كل هذا الميراث الثقافي و إستخلاص الحقيقي منه وطرح الوهم، على أن هذا ليس تخصصي أو مهمني، إن مهمني فقط هي توضيح العقبات أو المشاكل أو الظواهر التي يمكن للمسقط النجمي المبتدئ أن يصادفها وكيف يجب له التصرف حيالها، عندما أستخدم مصطلح "الكيانات النجمية" فإنني لا أستخدمه بدافع التهرب من استخدام مصطلحات كالجن أو الشياطين أو العفاريت و مهما كان يطلق عليها، إن مصطلح الكيانات النجمي هو أكثر شمولاً من المصطلحات السابقة وهي تشمل حتى البشر، الأموات أو الذين لم يعيشوا على الأرض بعد، يرتبط مفهوم الشياطين والعفاريت في المخيلة العربية و العالمية بشكل عام بمخلوقات هائلة القوة ومدمرة و قادرة على القيام بالمستحيلات، ولكن من خلال الملاحظات التي يراها المسقطون النجميون و الروحانيون بشكل عام فإن هذه المخلوقات ليست بكل تلك الهالة التي يتم صبغها بها، وبعض الناس قد لا يصدق هذا، يريدون التصور بأنه يمكن لشخص القيام بإسقاط نجمي في مكان ما ويجد وحشاً أثيرياً (شيطان) قادر على قتله بإطلاق اللهب من فمه المشتعل أو طعنه بذلك الرمح الثلاثي وما شابه من الخزعبلات، معظم الكيانات النجمية هي بطيئة في الحركة وغير قادرة على تدارك التغير السريع في الحركة ناهيك عن الإنتقال الفوري الذي يمكن حتى للمبتدئين في الإسقاط النجمي القيام به، ويبدو لي بأن الإنسان ليس فقط في قمة الهرم العضوي ولكنه أيضاً في قمة الهرم الأثيري أو قريب من القمة، أجسادنا الأثيرية معقدة جداً و متفوقة على معظم الكيانات النجمية الأخرى في الكثير من الجوانب، في الحقيقة معظم الكيانات النجمية هي أشبه بالطفيليات، والعديد منها يلتصق على أجساد البشر ويمتنع منها الطاقة خاصة خلال الليل عندما ينفصل الجسد الأثيري قليلاً عن الجسد الفيزيائي، كما يبدو لي من الملاحظة أن هذه الكيانات أكثر إنجذاباً للظلمة من النور، لذا عندما تحاول القيام بالإسقاط النجمي في النهار تلاحظ إنخفاض واضح جداً في عددها، هذه الكيانات متعددة الأشكال والأحجام، ويبدو أنها في منطقة الزمن الفعلي تفقد الكثير من

قوتها، ولكنها إن تراكمت بشكل كبير على جسد واحد فهي قادرة على التسبب بمشاكل مزعجة أغلبها يرتبط بفقد النشاط والطاقة وكثرة النوم، هذا النوع من التطفل يدخل ضمن الهجمات الروحية العادية والتي يتعرض لها معظم الناس يومياً، على أن وسائل الحماية بسيطة للغاية، ولكن الجهل وكثرة من يدعون القدرة على علاج هذه المشاكل يصيب الشخص بالحيرة، على أن الإسقاط النجمي لا يضيف شيء جديد من تلك المشكلات بل قد يساعدك على إكتشاف بعضها والتخلص منها، ويمكن القيام بهذا حتى أثناء اليقظة، إن تنظيف المكان وتعريضه للضوء أو البخور والصلاة فيه يعمل على طرد معظم الكيانات النجمية، بالنسبة للفرد فإن الإستحمام وتخليل طاقة سواد تخرج من القدمين نحو الأرض و طاقة منيرة تدخل من خلال الرأس كافي لتطهير الجسد من الكيانات المتطفلة اليومية، في الحالات الأسوء عندما تشعر بألم غير معروف في إحدى الشاكرات قد يكون هناك كيان نجمي ضخم يعترض إمداد الشاكرات بالطاقة، عندها حاول القيام بتأمل عميق، وخلال التأمل حاول النظر في الشاكرات من خلال المخيلة الذهنية في العين الثالثة، لو كان هناك كيان نجمي يؤثر على إحدى الشاكرات يجب أن ترى بعض الصور المرعبة أو المقززة أو المنفرة في العقل، حاول عندها بإستخدام "اليدنين الأثيريتين" أن تزيح تلك الصور والأفكار، لو إختفت وإبتعدت بسرعة تكون صور وهمية من صنع مخاوفك، ولكن لو قامت تلك الصور بمقاومة الزوال فهذا يعني بأن شيء ما مختبئ خلفها، على الأغلب كيان نجمي، عندها إنذل جهدك في إنتراع الصورة بالقوة، ستجد بأن لها نوع من الجذور أو العروق التي تتصل بك حاول عندها مهاجمة هذه الجذور أو الكائن نفسه لو ظهر لك بسلاح أثيري "سيف -شعلة نار-مسدس ليزر-كرات الطاقة"، قد يبدو هذا سخيلاً ولكن لو فكرت بالأمر فهذه الصور هي أيضاً أفكار فيجب لك عند محاربتها إستخدام شيء يوازئها، بمجرد تخيل سلاحك الخاص وتوجيهه نحو هذا الكيان سيؤدي ذلك إلى نفوره وإبتعاده خارج الجسد، خارج الجسد يصبح الأمر أسهل لأن الكيان النجمي في العادة يكون على مسافة أكبر ويمكن في هذه الحالة إستخدام دروع الطاقة بدلاً من الأسلحة، لا يبدو بأن هناك حد معين لقوة الأسلحة الأثيرية، يمكن لها أن تكون قوية إلى الحد الذي تتخيله، ولا يبدو بأن الكيانات النجمية قادرة على إستخدام هذه المهارة إلا بمستويات بدائية جداً، على أن القليل جداً من الكيانات النجمي لديه قوة معينة، يفضل إستخدام الواقي الطاقي قبل القيام بإسقاط نجمي أو حتى خلال اليوم إذا شعرت بأنك تتعرض لهجمات طاقيّة من قبل الناس حولك بشكل لاواعي.

وهذا هو شرح بسيط لتكون درع طاقي بسيط:

الواقي الروحي:

ركز على شاكرة التاج.

ثم تخيل حول جسدك لون بنفسجي فاتح ع شكل بيضة أطرافها معدنية.

ثم أعطيها أمر أن تكون حولك لمدة ١٥ ساعة، لحمايتك من الأشياء والأمراض الروحية السلبية، وأن تكون نافذة من الداخل للخارج سواء إيجابي أو سلبي، وليس من الخارج للداخل لمروور الطاقة الإيجابية.

ثم قم بتثبيتها باللون الأزرق (أمر عقلي).

يمكن لك أيضاً الإستعانة بالصلاة والدعاء للحماية الإلهية والشعور بالأمر بينما يزيد إشراق الهالة بلون ذهبي، خلال الدعاء لا تستخدم كلمات توحى بالمعاناة والألم وطلب العون الفوري، حيث أن ذلك يزيد من تركيزك على المشكلة الطاقيّة وزيادة تأثيرها.

خارج الجسد ليس هناك ما يجب أن تخاف منه أكثر من الخوف نفسه، وحتى أبسط الأفكار إذا ما تم مزجها بالخوف فهي قادرة على إحداث أضرار هائلة، الكيانات النجمية وخاصة الصغيرة منها وهي في العادة أشبه بالعاكبات والأفاعي ورغم أشكالها المقززة فهي غير قادر على إلحاق الضرر بك أكثر مما تستطيع الباعوضة فعله، إذا وجدت نفسك في مكان غير مرغوب فيه، أو شعرت بالخوف فأسوء ما يمكن أن تفعله هو أن تصاب بالهلع، حاول الإبتعاد فوراً عن الموقع أو إستخدام الإنتقال الفوري إلى أبعد مكان يمكنك تخيله، فقط إستحضر مشاعر تواجدك هناك و ستصل له فوراً.

هذه الطفيليات الطاقيّة تسكن أحياناً داخل الجسد الطاقي للإنسان وفي مواضع محددة، ولكنها لا تستطيع بأي حال من الأحوال أن تتحكم به أو تفرض سيطرتها إلا بما يسمح لها به خوف الشخص، وتاماً كأى فكرة يمكن أن تصبح مهوس بها إلى درجة فقد السيطرة على الذات، ولكن الفكرة بالفعل لا تفرض سيطرة بل تجد متسع لها للتوسع فتقوم بملئه، هذا ما يسبب معظم ظواهر المس، ومع أن الكائنات الأثيرية التي قد تسببها تكون بالغة الضعف، ولكن كثرة البرمجة الدينية والضغط النفسي والثقافي يولد ما يكفي من الخوف لتغذيتها وتحويلها إلى مشكلة وفقد تام للسيطرة، لذا على سبيل المثال تبرع دول مثل السعودية العربية ورغم أن بها الأراضي المقدسة على قائمة أكثر الدول التي تعاني شعوبها من

المس، بينما تتعدم هذه الظواهر في عواصم الفسوق العالمية مثل لاس فيجاس، السبب لا يتعلق حقاً بتوزيع أو إنتشار الكيانات النجمية حول العالم بل بطبيعة التكوين الثقافي ودرجة الوعي و الضغط الديني والكتب النفسي و الجنسي، وكلها مغذيات للخوف، على سبيل المثال لو سمع شخص مادي أو ملحد متممة في أذنه على الأرجح سيعتقد بأنها مجرد هلوسة سمعية ويتجاهلها وبالتالي حتى لو كانت ناتجة من كيان نجمي فإن هذا الكيان لن يجد مساحة كافية من الخوف للعمل خلالها، أما لو أصابت نفس المتممة شخص متدين جداً على الأرجح ينتهي الأمر به يضرب على يد راهب أو شيخ لطرده الكيان نجمي، فالسبب ليس إختلاف درجة قوة الكيان النجمي في أحد الحالتين بل بسبب طبيعة التعامل مع الهجمة الروحية.

الكيانات النجمية تمتلك الكثير من الأشواك الحمراء لتلتصق بالأجساد الأثيرية وهذا ربما السبب في إعتقاد الناس بأن للشياطين قرون وذيول بأشواك، كما أنهم إعتقدوا لفترة طويلة بأنها تسكن باطن الأرض، ويمكن الشعور أحياناً بتواجد الكيانات النجمية في المكان من قبل بعض الناس الحساسين للطاقة، ولكن الكيانات المظلمة إذا تواجدت في موقع ما فيمكن الإحساس بها حتى من قبل الشخص العادي، هل شعرت في يوم من الأيام بصوت يتحدث في رأسك بلغة غير مفهومة للحظات وعند تركيزك عليها يختفي؟ هذا على الأرجح من الكيانات النجمية الطفيلية التي تسكن في العقل، إذا كنت قادر على سماعها فهي أيضاً قادرة على سماعك، لذا إذا وضعت سماعات الأذن وقمت بتشغيل موسيقى صاخبة فإنها مع الوقت ستنتزاق وترحل، وهذا هو السبب في نجاح عمليات طرد الأرواح مهما كانت التعويذات التي تستخدمها، سواء في المجتمعات المتخلفة أو المتحضرة في الأمازون أو أوروبا أو الجزيرة العربية أو أفريقيا، فكل عمليات طرد الأرواح هي نوع من الإزعاج للكيانات النجمية لترحل من جسد المضيف ليس أكثر، لذا جميعها ينجح في النهاية لأن المريض يتغلب على الخوف في نهاية الجلسة وهذا ما يضيق على الكيان النجمي ويجعله يرحل لوحده بعد أن يتم إزعاجه مرار وتكرار من خلال الأصوات أو الإضاءة أو حتى موجات الراديو، وهذا صحيح موجات الراديو والتلفاز لديها القدرة على طرد الكيانات النجمية بنفس كفاءة أي تعويذة دينية.

## التداخل مع الواقع

هذه الكيانات أيضاً تتمكن من التداخل مع الواقع بإصدار أصوات أو أضواء وقد شاهدت ظاهرة كهذه.

### تجربة؛

ففي إحدى المرات إستيقظت من النوم، وسمعت أصوات للحوار بلغة غير مفهومة تقع أمامي بنحو ٤ أمتار، لم أتحرك من مكاني لأنني إعتقدت بأن المنزل يتعرض للسرقة، عندما حاولت التركيز على الصوت لمعرفة ما يدور في الحوار صممت الأصوات فجأة، فقررت النظر إلى الأمام لأرى ما يجري، وكانت الكهرباء مقطوعة ولكنني كنت قادر على الشعور بتواجد هدف طاقي أمامي تحرك بسرعة نحو إحدى الغرف و أنتج نوع من الضوء الأبيض مثل شعلة صغيرة بقيت ملتصقة في الهواء لبعض الوقت وكانت تخرج نوع من البخار الشفاف وكأنها عالية الحرارة و رغم أنها كانت داخل الغرفة المغلقة بالباب إلا أنني كنت قادر على رؤيتها ورؤية كل ما يحيط بالهالة الضوئية الخاصة بها لبضعة ثواني قبل أن تزول وتختفي في الفراغ.



هذه الكرات الضوئية والشهادات على رؤيتها تكررت خلال التاريخ، الكثير من العلماء لا يعتقد بأنها حقيقية، والبعض منهم يعتقد بأنها تكاثفات كبيرة من الشحنات الكهربائية الساكنة ولكن أتصور بشدة بأنها ليست مجرد شحنات تتحرك بعشوائية خاصة عندما يتعلق الأمر بمشاهدة الأضواء للأجسام المجهولة في السماء (UFO) فهي تبدو في تحركاتها وكأن لها إرادة، كما أنه من غير المعروف كيفية تسلل تلك الأضواء إلى داخل البيوت وإصدارها للأصوات أو إهتزازات الطاقة التي يمكن الشعور بها من قبل بعض الأفراد الحساسين للطاقة.

يمكن الإطلاع على المزيد من المعلومات عن الكرات الضوئية من خلال هذا الرابط:

[http://en.wikipedia.org/wiki/Ball\\_lightning](http://en.wikipedia.org/wiki/Ball_lightning)

## المواجهة المباشرة

خط الواقعية هو خط وهمي يمنع تداخل المستويات الأثيرية بالعالم الحقيقي بحفظ تردداتها عند حدود معينة، هو أشبه بالخط الفاصل بين الزيت والماء، عندما يحصل تداخل بين المستويات الأثيرية يحصل إنزياح للخط نحو العالم الأثيري، أعتقد أن هذا ما يسبب الظواهر الفوق طبيعية ورؤية الأشباح أو تجلّي بعض الكيانات النجمية في العالم الحقيقي، معظم الكيانات النجمية ضعيفة بطبيعة الحال، ولكن بعضها كالإنسان قادر على الظهور في مستويات معينة من الوجود مخالفة للمستويات التي تبقى فيها معظم الوقت، تدخل في هذه القائمة الملائكة والكيانات المظلمة، الملائكة هي كيانات روحية فائقة ذات طاقة عالية تستمدّها من طبيعتها ومصدرها ومن بقاءها في المستويات النجمية العليا، الكيانات المظلمة هي معاكسة تماماً، فهي تبقى في المستويات النجمية السفلى معظم الوقت، كلا النوعين قادر على الوصول لمعظم المستويات الأثيرية ولكن مع فقد بعض الإمكانيات والوعي، الكيانات المظلمة تمتلك طاقة ووعي أكبر بكثير من الكيانات النجمية البدائية، ولكنها نادرة الوجود في مستوى الزمن الفعلي، هذه الكيانات تستطيع إحداث بعض الظواهر الغريبة والقوية أحياناً، كتحريك الأشياء أو إنتاج الصور والظلال، أو حتى قتل الكائنات الحية في حالات نادرة جداً، هذه الكيانات المظلمة ونظراً لحجم قوتها لا يمكن أن تبقى في منطقة الزمن الفعلي كثيراً لأنها ستسبب الكثير من التداخلات في الواقعة وبالتالي كشفها والتعرض لها، وهي حسب إعتقادي مرتبطة بالأعمال السحرية، وهي تظهر خلال الإسقاط النجمي بهالات شديدة السواد ومشعة، ولها أذرع و رؤوس (في العادة رأس كلب أو حيوان مفترس)، كما أن لديها القدرة على التمدد والتطاول الشديد، وتستطيع سحب الأجساد الأثيرية أو محاولة إرغامها على الخروج، من النادر حقاً أن يتواجد كيان نجمي مظلم في مكان به إضاءة ومأهول و أن يستطيع تجاوز المرشدين الروحيين و هالة الشخص ولا يقع الأمر إلا من خلال الممارسات السحرية المستهدفة للشخص حيث يتم فتح فجوة يمكن للكيان المظلم العمل من خلالها، من النادر جداً الإصطدام بمثل هذه الكيانات أثناء الإسقاط النجمي ولكن إذا تم مصادفتها فالأفضل هو الهرب وليس القتال، حصلت لدي تجربة واحدة فقط من هذا القبيل.

## تجربة هـ

زارني صديق في أحد الأيام في حدود الساعة الثامنة مساءً، شربنا الشاي وتناولنا بعض الأطعمة وتبادلنا الحديث إلى الساعة الحادية عشرة تقريباً، عندما غادر صديقي شعرت بطاقة غريبة في البيت، إعتبرت الأمر مجرد هلوسة، وقررت الجلوس على الطاولة للكتابة قليلاً في دفتر الإسقاط النجمي الخاصة بي، حيث بدأت في كتابة تفاصيل رحلة مهمة قمت بها إلى السجلات الأكاشية وتضمنت معلومات تعتبر من الغيبيات في عقيدتي لذا أردت الحفاظ عليها مكتوبة خوفاً من ضياعها في حال أصابني مكروه ما، خلال الكتابة لفت نظري حركة لظلال سريعة في الغرفة المجاورة وإحساس شديد بنوع من التشعيرية و عدم الإرتياح وكأني على وشك القيام بالإسقاط النجمي خلال اليقظة، إستمررت في تجاهل كل تلك الأحاسيس والهلوسات، وتعمقت أكثر في الكتابة، عند وصولي إلى المقطع الذي أسجل فيه أسرار الأكاشيا شعرت بشدة بأنني مراقب، قمت فقط بالنظر أمامي مباشرة، وهكذا دون سابق إنذار أو مقدمات، رأيت أمامي كيان مظلم بكامل الوضوح كما أستطيع رؤيته خلال الإسقاط النجمي مع تفاعلات طاقة قوية جداً كانت تتركز في شاكرا العين الثالثة والقلب، إستمر الأمر للحظة فقط قبل أن تنتشوه الهيئة ويصبح خفياً مرة أخرى، ولا داعي حقاً لوصف درجة الرعب التي أصبت بها، ببساطة تجمدت في مكاني غير قادر على الحركة وإعتقدت بأنني لن أنجو أبداً من ذلك الموقف، وكنت أعتقد بان السبب في حضور ذلك الكيان هو القضاء علي قبل كتابة الأشياء المهمة التي أردت حفظها، عندما شعرت بإبتعاد ذلك الشيء قليلاً نحو الغرفة المجاورة قررت بسرعة الخروج من المنزل، ولم أعد إلا في صباح اليوم التالي بعد أن تغلبت على الخوف قليلاً.

ذلك "الشيء" كان يبلغ طوله نحو المتر ونصف، وعرضه نحو ٨٠ سم بدون الأجنحة التي تضيف مترين إلى العرض، الجسد بأكمله كان يبدو مزيج من المعادن المتغيرة في اللون والتي تتكون من أجزاء صغيرة جداً متحركة ومتفاعلة، الرأس كان قزم بالنسبة إلى الجسد وكان يحوي قرنين وعينين بلون أحمر و ضيقة و متمددة، كان يمكن ملاحظة وجود قدمين و يدين بارزتين ومتفخنتين بشدة مع تجاعيد تشبه جلد الزواحف، لم أرى في حياتي شيء شبيه بذلك خلال جميع تجاربي مع الإسقاط النجمي أو الأحلام الواضحة.

عند عودتي إلى المنزل لم أقم بأي عمليات لطراد الكيان النجمي، بل أردت أن أعرف إن كانت التجربة مجرد وهم أم حقيقة، خلال أسبوع كامل عايشت كل ما يمكن تصوره من الأشياء التي ترد في الأفلام السينمائية عن قصص الأشباح والعمالقة، فتحت الأبواب لوحدها، وكوابيس أثناء النوم معظمها عن الإنتحار، صوت حركة الأقدام على الدرج وخلال المنزل، ثم أصوات تنطلق من الرأس تصرخ أو تشتم، وحتى سحبي عن السرير بقوة ضخمة، بدا كل ذلك تحديداً صارخاً لكل ما أعرفه عن العلم والمنطق وحتى الباراسيكولوجي، و ظاهرة أخرى أثبتت لي بأن التداخل بين العالم الحقيقي والأثيري

ممكن وأن ما أراه خلال الإسقاط النجمي يستطيع القفز فجأة إلى عالمي الحقيقي، حاولت القيام بإسقاط نجمي خلال الأسبوع للإصطدام أكثر مع الكيان النجمي أو التواصل معه خلال التأمل العميق ولكن كل محاولاتي باءت بالفشل، دائماً عندما كنت أقترّب من الخروج تصدر أصوات صراخ مرعبة وضحك يفقدني كل تركيزي وقدرتي على الاستمرار، شعرت أيضاً خلال تلك التجربة بضعف جسدي شديد جداً، وفقدت شهية الطعام، أو الرغبة في الخروج من المنزل، في النهاية إستسلمت وقررت تشغيل مقاطع لقرآءة القرآن لنحو ثلاث أيام، وحتى خلال الفترة الأولى كانت الجهاز يتوقف وحده عن تشغيل المقطع الصوتي، لذا إستخدمت جهاز مذياع عادي ونجح الأمر بعد ثلاث أيام، حيث لم أعد أشعر بأي طاقات سلبية في المكان وكما أن شهيتي للطعام بدأت في تعافي تدريجياً ولكن بعض الأعراض إستمرت كما عدم قدرتي على الإسقاط النجمي لنحو شهرين، إلى هذا اليوم أشهر بأن أضرار في الشاكرات لا تزال موجودة لدي منذ تلك الحادثة، والتي تسببت في انخفاض مستوى التركيز والإهتمام بالأشياء الخارجية أو الذهاب إلى الجامعة أو للنزهة لفترة طويلة جداً.

عندما قابلت صديقي ذلك ثانية أخبرني بأنه ذهب إلى شيخ ليعالجه من سحر أصيب به، وأنه شعر بأعراض ذلك السحر من خلال الكوابيس والضعف الجسدي في نفس الفترة التي بدأت الظواهر الغريبة والإصطدام بالكيان النجمي في منزلي، أعتقد الآن بأن ما سبب الإصطدام بذلك الكيان و حصول لتداخل مع الواقع في منزلي ليس ناتج عن كتابة أسرار سجلات الأكاشيا بل يبدو بأن ذلك الكيان أو الكيانات إنجذبت قليلاً إلى طاقتي خلال زيارة صديقي لي.

## المرشدين الروحيين



هؤلاء هم الأشخاص الطبيون، وهم يساعدون المسقطين المبتدئين على العثور على الطريق خلال الإسقاط النجمي أو مساعدتهم إذا وقعوا في مشكلة أو حمايتهم إذا تعرضوا لهجوم من كيان مظلم، هؤلاء أشبه بالحراس اللطفاء، وهم يواصلون حماية البشر حتى عندما يعودوا إلى أجسادهم، وفي معظم الأحيان يكونون يقرب الشخص عندما يحتاجهم، ولكن في مطلق الأحوال لا يتاح للبشر التواصل مع حراسهم المرشدين إلا في حالات كالإسقاط النجمي العميق، هناك خلاف بين بين الكتّاب المشهورين في مجال الإسقاط النجمي عن طبيعة ودور المرشدين الروحيين، البعض مثل روبرت منروه يعتقد بأنهم النسخ القديمة من الذات التي ظهرت وماتت خلال الزمن من نفس الروح، بينما يعتقد روبرت بروس بأنهم من نتاج العقل اللاواعي، أتصور أن المرشدين الروحانيين هم كيانات منفصلة عن

البشر، ولكنها متصلة عاطفياً بهم بسبب بقاءها معهم فترة طويلة من الزمن، أعتقد بأن ما يعطي الإبقاء بأن المرشد الروحي بعيد عنك معظم الوقت هو عدم ظهوره إلا في مواقف نادرة، المرشد الروحي لا يظهر في العادة بل يبدو كقوة ضخمة أو يد تسحبك أو تدفعك، هل تذكر عندما قلت بأنه يمكن لك الانتقال الفوري فقط عندما تطلب ذلك بشكل عقلي؟، من يتولى عندها نقلك؟، لو صادفت التجربة مراراً وتكراراً ستشعر يد عملاقة تقوم بدفعك و إرشادك إلى الطريق، وأيضاً عندما تكون في بيئة أثيرية مظلمة وتطلب بشكل عقلي أن يتم إضاءة المكان، فستجد المكان يضيء من حولك، فمن يفعل لك كل هذا؟، البعض يعتقد بأنها من قدرات المرشدين الروحيين، لذا فالأرجح أن المرشد الروحي يبقى معك في معظم رحلاتك خارج الجسد وكأنه متلصق بك بطريقة أو أخرى، معظم المسقطين النجميين يبقون أمر مرشديهم الروحيين سرّاً، إمّا بدافع إحترام قدسية الأمر أو خوفاً من جهل وأحكام الناس المسبقة، المرشدون الروحيون يمتلكون قدرة مدهشة على تزويد الشخص بالمعلومات أو تحذيره من خطر قريب، هذا يحصل للبشر طوال التاريخ، العديد من الناس يسمع تحذير داخلي قبل وقوع مكروه له أو عند وقوع مكروه لشخص عزيز، البعض يعتقد بأنها أصوات من الملائكة الحارسة لهم والسذج يعتقدون بأنها من فعل غرائزهم الروحية المتفوقة.

أنا سألتزم أيضاً بإبقاء هذا الجزء من تجربتي سرّاً، ولكن أحببت أن تعرف فقط بأنه هناك شخص بالقرب منك يحميك وسيواصل حمايتك داخل أو خارج جسديك وهو شديد القرب منك في الحاليتين، ليس من المهم أن تعرف من يكون أو لماذا يقوم بكل هذا، فقط عليك إذا ما خرجت من الجسد و علق في مكان ثم سمعت صوتاً يناديك و يسدي إليك إرشاد ما، فإنني أنصحك بشدة أن تستمع إليه.

## رسالة إلى ممارسي الإسقاط النجمي العرب

أنتم بالفعل أقلية، فقط ١٠% من السكان سيختبرون حالات الخروج الواعي من الجسد بشكل طبيعي وعدد قليل جداً منهم سيبحث وراء إتقان هذه المهارة وإحداثها مرة أخرى، ولكن هذا لا يعني بأي حال من الأحوال أنكم ضعاف، المسقطون النجميون هم أشخاص عاديون تماماً لهم حياتهم الشخصية ككل البشر، وقد يكون شخص مقرب إليكم يختبر حالات للخروج من الجسد ولكنه بطبيعة الحال لا يمكنه مشاركتك بهذه التجارب، الأمر يحتاج إلى شجاعة وصراحة ورغبة حقيقية في فرض قضية صحيح تماماً وتساؤل حقيقي حول من نكون بالفعل.

أن تختبر حالات الخروج من الجسد أو الأحلام الواضحة أو أي ظاهرة فوق طبيعية هو شيء وأن تعمق مهاراتك وتزيد كافتها و توجد لك فلسفة خاصة ونظرة شخصية إلى الكون والعالم بناءً على تلك التجارب هو شيء آخر تماماً، بينما بعض الناس لازال يشغل نفسه في البحث عن أصول الإسقاط النجمي وإن كان متوافقاً أم لا مع منطقتهم و تراثهم الفكري أو المذهبي أو الديني فإن البعض الآخر قد تجاوز هذه النقطة بالفعل، هؤلاء هم من أوجه كلامي لهم، بالنسبة لي لم أعرف في حياتي حواجز أضخم وأسمك من تلك التي تصنعها معتقداتنا وتقديرنا لمنعنى المنطقية، بالفعل إن العالم الذي نختبر محصور تماماً في أفكار وحدود شديدة الضيق تصنعها لنا الأفكار التي نرثها من المجتمع ومن وهم القدرة على إدراك تفاصيل الحقائق وبالتالي فإننا نقضي حياتنا في مسرحية معدة سابقاً ولا نقوم بفعل أي شيء ذو قيمة، إن الإيمان بالشيء هو قوة في حد ذاتها والقدرة على الإستسلام إلى التجربة وإلى كل ما تقتضيه من متطلبات فكرية و فلسفية ومنطقية أيضاً.