

التناغم مع اللمس



«في كلَّ يوم من حياتك، تتبادل الطاقة مع الأشخاص الذين تلتقي بهم. ومن دون أن تدرك ذلك، تتفاعل مع الطاقات المنبعثة من الناس الموجودين حولك؛ مثلاً، قد تشعر أحياناً بإعجاب فوري تجاه شخص أو برؤيته له من دون أن يكون قد تلفَّظ في الواقع بأي كلمة. ويدعى التقاط هذه الطاقة وإطلاقها بالتعلُّم الطَّبيعي.

عندما تتناغم مع جسم ما، تطلب من حَـدْسِكَ أن يمرَّـر المعلومات لك. ومن الأساليب التي يمكن اعتمادها لتحقيق ذلك تحفيز الأحاسيس المادية، قد يحرك ذلك فيك مشاعر أو يخلق صوراً في ذهنك متصلة بسمات الطاقة المطبوعة على الجسم. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن لديك الداخلي أن يساعدك على تلقِّي هذه السمات.

"اختر أشياء تتناغم معها لها ماضٍ طويل معك، على سبيل المثال، الأشياء التي تمسكها أو تستعملها كثيراً".

الأحاسيس البدنية :

عندما تلتقط غرضاً ما للمرَّة الأولى، انتبه إلى شعورك وإلى الجزء من جسمك الذي تشعر به. قد تشعر ببعض الأحاسيس البدنية، مثل الدفء أو البرودة. هل تشعر بحكاك في جلدك، أو وجع أو وخز ما؟ هل تشعر بضيق في أي مكان من جسمك؟ إذا شعرت بالضيق في عنقك، قد يكون الشخص صاحب الغرض الذي تمسك به يشعر بالتوتر. إذا استرخيت وأصغيت إلى ما تشعر به، فأنت ستبدأ بالتواصل مع سمات الطاقة الموجودة على الغرض. انتبه بشكل خاص إلى ما تشعر به ومكان هذا الشعور على جسمك - وسيدهلك ما ستكتشفه.

عندما تتلقى انطباعات معيَّنة، قد تشعر أحياناً بعواطف قوية في داخلك، مثل السعادة أو الحزن أو الغضب. وعادة، يكون الإحساس الذي تلتقطه أحدث ما يختبره صاحب الغرض أو أكثره. لا تنس أن حدسك لا يتحدث إليك بلغة دارجة، لذا عليك أن تجد طريقة أخرى تساعدك على الفهم. ولا مانع أن تسجِّل ما تشعر به وما تراه في مخيِّلتك.

الصور البصرية:

أحياناً يساعدك دليلك الداخلي على رؤية أمور لها علاقة بجسم ما. قد ترى صوراً أو ألواناً أو أشخاصاً وما إلى ذلك. لكن الجزء الصعب ليس في رؤية المعلومة، إنَّما في فهم ما ترمي إليه هذه المعلومة. إذا شعرت بتشوُّش تذكر أن حدسك سيحاول دائماً استخدام الصور أو الأفكار التي يمكن أن تعني لك شيئاً.

ترخير يديك بالطاقة:

يساعدك التمرين التالي على إيقاظ الأحاسيس في يديك، بحيث يصبح من السهل عليك استعمالهما للشعور بالطاقات الصعبة الملاحظة المنبعثة من الأشياء والأشخاص والأماكن. لا تقلق إذا اعتقدت أنك تتخيل ما تشعر به خلال هذا التمرين؛ فأنت تتمرّن حتى تتعرّف إلى هذا النوع من الطاقات الدقيقة.

- 1- أفرك راحتي يديك معاً لنحو 30 ثانية، ثم مدّ يديك أمامك على طاولة، بحيث تكون الراحتان باتجاه الأسفل وعلى بعد نحو 60 سنتيمتراً عن بعضهما.
- 2- الآن حرّك يديك إحداهما باتجاه الأخرى، وقرّبهما من بعضهما ما أمكن لكن من دون أن تلمس الواحدة الأخرى.
- 3- الآن أعد إبعاد يديك ببطء إلى أن تصبح المسافة الفاصلة بينهما نحو 20 سنتيمتراً. كرّر هذه الحركة نحو الداخل والخارج مرتين أو ثلاث، وفيما تفعل ذلك، تنبّه إلى ما تشعر به. قد تحسّ ضغط يتراكم بين يديك أو تشعر بدغدغة أو حرارة أو برودة بينهما.

الخطوة التالية:

بعد أن تتعلم كيف تزخّر يديك بالطاقة وتحفّز رهافة شعورك، يمكنك التقدم خطوة إلى الأمام من خلال تزويد يديك بالطاقة ثم وضع إحدى يديك على ساعد الأخرى. هل تشعر بأي طاقة تحيط بساعدك؟ جرّب أجزاء أخرى من جسدك؛ حاول التعوّد على تحسّس حقل الطاقة الخاص بك، إذا كنت تعمل مع شخص آخر، حاول أن تشعر بحقل طاقته. ►

