**طاقاتك الإيجابية تعرف طريقها جيدا**

أخبره صديقه بأنه دأب منذ فترة يرسل إليه كل يوم قبل أن يأوي إلى الفراش طاقة النور. يرسلها إليه بصيغة دعاء. يتخيل نورا لماعا نقيا يسقط من السماء عبر عقله، ثم ينساب في بصره وسمعه، ثم قلبه، مرورا بسائر أعضائه وخلايا جسمه. سأل صديقه مرة أخرى: هل تتلقى هذه الرسائل التي أرسلها إليك كل ليلة؟ أجابه: نعم، إنني استلمها بكل شكر وامتنان، سواء أشعرت بذلك أم لم أشعر بذلك، فكل ما ترسل من مشاعر وأحاسيس وأفكار بطريقة إيجابية لا تخطئ الطريق، بل تسير بسرعة تفوق سرعة الضواء. إن الوجود كله عبارة عن طاقة نور متصلة، لا يمكن فصلها عن مصدرها ولا عن الأشخاص الذين يتلقونها أو يرسلونها. كل الحياة عبارة عن وعي لانهائي من الطاقات والنيات الطيبة والأفكار الإيجابية. لا تنشغل إن كان الطرف الذي ترسل إليه على وعي بما ترسل أو غير وعي بذلك، فتأثيرها فعال ونافذ. وهذا يجعلنا نورد تأكيد علماء الطاقة على فاعلية قانون الجذب، من قبيل أن كل شيء في الكون له تواتر (بما في ذلك نحن!)، ونحن قادرون على جذب تجارب معينة في حياتنا من خلال الاهتزاز بنفس التردد مثل تلك التجارب.

وفقًا لمبادئ الاتصال الأثيري، تؤثر عواطفنا على ما إذا كنا نهتز بتردد مرتفع أو منخفض. يؤدي الشعور بالعواطف السلبية إلى إبقاء اهتزازنا منخفضًا، بينما تحافظ المشاعر الإيجابية على اهتزازاتنا مرتفعة. مع المشاعر العالية، نجذب الخبرات والمواقف الإيجابية التي تتوافق مع تلك الاهتزازات، وينطبق الشيء نفسه على التجارب السلبية. يمكنك التعبير عن الحياة التي تريدها عن طريق التحكم في اهتزازاتك من خلال التفكير الإيجابي والدخول في المشاعر الإيجابية.

وللعلم فإنك لا يمكنك في الواقع جذب أي شيء إلى حياة أي شخص آخر، لكنك تستطيع إرسال اهتزازات عالية أو طاقة إيجابية من قلبك إلى قلبه.

من السهل جدًا إرسال طاقة مشاعر إيجابية من قبيل الدعاء أو تمني الخير إلى شخص يحتاج إليها. ابدأ بتحسس قلبك في وسط صدرك. ثم تخيل تيارًا من الضوء الأبيض أو الفضي ينتقل من قلبك إلى خارج جسمك متجها مباشرة إلى ذلك الشخص الذي تتمنى له الشفاء وترجو له الخير.

يأتي التأمل كوسيط لتعزيز مستوى تردداتك الأثيرية إلى جانب استخدامه لتعزيز طاقتك والتخلص من التوتر. يمكنك أيضًا استخدام هذه الممارسة لإرسال طاقة إيجابية إلى شخص آخر. وينصح خبراء التأمل ونقل الطاقات الإيجابية أن تختار مكانا هادئا لممارسة التأمل في بيئة خالية من المشتتات. ابدأ بإغلاق عينيك ثم ابدأ التنفس بهدوء. مع التأمل. الهدف من ذلك هو تهدئة العقل، لذا حاول التركيز على كل نفس تأخذه ودع كل الأفكار الأخرى تمر عليك دون أن تستحوذ على اهتمامك.

إذا قفز عقلك إلى أفكار أخرى - وربما سيفعل - حاول ألا تقاوم. فقط استمر في تركيز انتباهك بلطف على تنفسك يشعر ذهنك بالصفاء.

عندما تكون جاهزًا، ركز على الطاقة بداخلك. تخيل النور الأبيض اللماع يملأ كل شبر من جسمك. ثم انظر إلى الشخص الذي سيستقبل الطاقة في عين عقلك. استمر في محاولة تخيله حتى تحصل على صورة واضحة جدًا له ، وصولاً إلى تفاصيل شكله وهيئته. استمر على هذا التطبيق ما بين 15-20 دقيقة، واحرص أن تحافظ على هدوئك وأن تصل إلى نهاية التطبيق بهدوء وأن تعود إلى حالة اليقظة العادية كمن يرجع من رحلة روحية عقلية.

إذا واظبت على ممارسة هذا النوع من التأمل، سوف تلقى الكثير من الفوائد الصحية والنفسية، وستصبح أكثر تركيزا، وستقوى عندك حاسة الاتصال الأثيري وستزداد قدرتك على الاسترخاء والإبداع؛ فضلا عن ذلك سوف يصبح تفكيرك موجها نحو الخير وإرسال الطاقات الإيجابية والنوايا الطيبة إلى العالم من حولك.

د. أحمد بن علي المعشني