



الفهرس

مقدمة

① الواقع الجديد

- 1- مستوى جديد
- 2- الجبل المصنوع من الشمس
- 3- لا يوجد جبل
- 4- تعقب التفكير
- 5- انفجار المشكلة
- 6- علامات الحلم
- 7- دخول في واقع جديد
- 8- إحياء نفسك
- 9- الهدف الجذري
- 10- تذكر نفسك
- 11- الحالة المرجعية
- 12- تغيير البرنامج
- 13- المانيكان الجديد
- 14- زيادة القدرة



مقدمة

20 يونيو 2024 - تاريخ ميلاد المخطوطة لهذه الكتاب.

مرَّ 20 عامًا منذ صدور كتب الترانسيريغ الأولى ، التي أصبحت من أكثر الكتب مبيعًا عالميًا وساعدت في تحسين حياة مئات الآلاف من الناس.

حتى وقت قريب، كان كل شيء يسير في مجراه الطبيعي - كان الترانسيريغ كتنقية لإدارة الواقع يعمل بشكل صحيح. ولكن منذ 22 ديسمبر 2020، دخلنا في زمن جديد. انتهت الحقبة المظلمة لبرج الحوت ليبدأ فجر عصر الدلو، ونحن الآن نعيش في مرحلة الانتقال إلى الواقع الجديد.

هذه ليست مجرد معالم زمنية؛ تتغير إيقاعات الكوكب، التي تتحكم في حياة الكائن الحي، ويبدأ الكائن الحي نفسه بالتغير، حيث بدأ ذلك الجزء من الحمض النووي الذي كان نائمًا حتى قدوم الزمن الجديد في الاستيقاظ. على المستوى الخارجي، يظهر ذلك في أن الناس يشعرون بـ "الأرجوحة" - تقلبات في المزاج والصحة.

الواقع الجديد له خصائصه الخاصة. تم فتح نافذة من الفرص - القدرة على التحكم في العمليات الداخلية والخارجية بقوة النية. هذا يعني أنه في الواقع الجديد، أصبحنا قادرين على التحكم بما هو داخلنا وما هو خارجنا - بأجسامنا وواقعنا. كنا قادرين على ذلك سابقًا، لكن الآن ازدادت هذه القدرة بشكل كبير.

في نفس الوقت، ارتفعت الجدران المعيقة التي نشكلها لأنفسنا، من خلال "صراعنا" مع الواقع الحالي، وكذلك مع أنفسنا. يجب التوقف عن محاربة الماضي، حيث ارتكبت الأخطاء، والتوقف عن القتال مع الحاضر، حيث تُرتكب أخطاء الآن. يجب توجيه كل الانتباه نحو المستقبل. ولكن أيضًا يجب التوقف عن القتال مع المستقبل، والذي قد يحمل المشاكل ولكن لم يأت بعد؛ يجب أن نوجه مستقبلنا مسبقًا. هذا ممكن.

إذا كنت تواجه اخفاقاً في استخدام تقنيات إدارة الواقع، فمن المحتمل أن هذا يعني أنك - لأسباب عديدة - قد أنشأت جبالاً من الأهمية في واقعك. قد تعتقد أن هذا ليس صحيحًا، لأنك تعرف الترانسيريغ؛ إلا أنك تعرفه وتطبقه كما لو كنت "في حلم" لا تستيقظ عندما تستخدم التقنيات أو ربما تعتقد أنك استيقظت، ولكن في الحقيقة أنت تعمل كشخصية غير واعية في فيلم، وفقًا لسيناريو ما.

نعم، أنت تعرف مبادئ ترانسيريغ، لكنك تنسى تطبيقها في اللحظة المناسبة - تواجه مشكلة، "ليس لديك وقت لذلك". في المواقف، تنسى حتى نفسك. ثم تتذكر لاحقًا، ولكن بعد فوات الأوان. ويستمر هذا بشكل دائم، بلا نهاية. لاستخدام الترانسيريغ في الواقع، يجب تعلم الاستيقاظ في الحلم في اليقظة.

على سبيل المثال؛ بمجرد أن أزعجك شيء ما أو حدث شيء غير صحيح - استيقظ وراقب أين تكمن الأهمية لديك، وأزلها عمدًا. أزل تلك الجبال وامش بهدوء عبر السهول.

في الحياة كما في الحلم. إذا كنت تعاني من الكوابيس، استيقظ في الحلم وقم بإدارته. إذا قررت أنه سيكون سهلاً، فسيكون سهلاً. وإذا قررت أنه سيكون صعبًا، فسيكون صعبًا. الأمر بسيط، تحصل دائمًا على ما تختار.

ولكن الآن على وجه الخصوص، أثناء هذه النقلة، أصبح الحلم في اليقظة أكثر كثافة وتنوعًا. ليس عبثًا أن الكثيرين يشعرون من تشوش الذهن وعدم القدرة على التركيز.

في هذه الظروف، تصبح القدرة على الاستيقاظ في الحلم أثناء اليقظة أمرًا بالغ الأهمية.

بعد ذلك - حتى توجه واقعك، في الوقت الحالي، ليست النية هي السبيل لذلك،

بل الحالة الشعورية بدرجة أكبر.

أنت تحصل فقط على ما يتوافق مع حالتك. على سبيل المثال؛ إذا كانت الحالة التي تكون فيها لا تتوافق مع الوفرة والازدهار، فلن تحصل عليها. هذا يعني أنه يجب أن تتعلم إدارة نفسك، وحالتك أكثر من إدارة الواقع كحلم يقظ. ولتحقيق كل هذا، يجب أن تفعل شيئًا مع نفسك. لذا إذا كان هناك "ترانسيريغ للواقع" سابقًا، فاليوم نحن بحاجة إلى "ترانسيريغ للذات".

(مع أنه بالطبع لا يلغى مفعول ترانسيريغ الكلاسيكي.)



لحسن الحظ، الزمن الجديد لا يضعك امام التحديات فقط، بل يوفر فرصاً أيضاً. حتى الآن كان الحديث يدور عن الحلم الواعي أثناء اليقظة. في اليقظة، نستيقظ كشخصية ، كأحدى تجسيداتنا في هذه الحياة. ولكن ماذا عن الاستيقاظ في ما يفوق كل هذه التجسيدات؟ نوظف الأنا العليا.

تماهينا وعرفنا أنفسنا من خلال أجسادنا وعقولنا، من خلال أفاتارنا، لكننا شيء أكبر من ما نعتقد. إنها روحنا العليا ، التي دائماً ما تكون بالقرب منا - وراءنا وفوقنا. في الحلم، نقطة الانطلاق (الركيزة) معروفة - إنها الواقع، الذي "نمنا" فيه وإليه يمكننا العودة. أما في اليقظة، فهي غير معروفة. نحن لا نتذكر من أي حياة سابقة دخلنا هذه الحياة. لكن إذا تعلمنا كيفية الوصول إلى "نقطة الصفر" الخاصة بنا، إلى نقطة روحنا العليا، فيمكننا العثور على دعامة للاستيقاظ في الواقع، وكذلك لإدارة أنفسنا.

نقطة الروح العليا هي النقطة الأساسية التي يمكننا العودة إليها من الحلم أثناء اليقظة. لذلك، الاستيقاظ في الروح العليا هو أعلى درجات الاستيقاظ. يمكن لكل واحد منا أن يعترف بأنه في الحياة اليومية يعمل بنصف وعي، نمط الطيار الآلي. في الحلم، يكون وعي الشخصية هو ما يشبه الروبوت، بينما عندما أستيقظ، يصبح الوعي حياً ، يصبح ملكي. من حالة الروح العليا ، أراقب ما يحدث و في الوقت نفسه أشارك فيه. أراقب من نقطة ما خلفي ومن فوق - من حيث يوجد وعيي الخاص، وليس "وعي الشخصية". في الظروف التي يكون فيها التركيز على الحالة أكثر من النية، يمكنني الدخول في حالة الروح العليا كمالك لأفاتاري وحياتي، ومن هذه الحالة أتصرف بحرية وقوة. يمكنني إيقاف وضعية العقل المضطرب (البوت) والانتقال إلى وضعية الوعي. وحتى لا أفكر فقط ، بل أتصرف من حالة الروح، أعيش من حالة الروح. لأنه عندما أكون "في حالة الروح العليا " - فعلياً - فإنني أكتسب قوة الروح التي تمكنني من فعل الكثير:

- إدارة نفسي بحرية.
- التخلص من أهمياتي ، من عُقد النقص، ومن البرامج المدمرة.
- اختيار أهدافي الحقيقية وتحقيقها.
- التصرف بفعالية في مختلف المواقف الصعبة.
- خلق واقعي في طبقة عالمي.
- وغيرها الكثير...

على سبيل المثال، كيف أقبل نفسي بكل عيوبي، كيف أحب نفسي؟

في الحلم أثناء اليقظة، عندما "لا أكون في حالة الروح العليا " - يكون من الصعب للغاية، إن لم يكن من المستحيل. ولكن إذا استيقظت وأدركت أنني شيء أكبر من هذا الأفاتار، أنني روح عليا قوية لها العديد من التجسيدات العظيمة في الحيات الماضية، عندها أدرك أخيراً أنه يجب علي احترام نفسي. وإذا كانت حياتي تبدو لي غير ناجحة، يمكنني رفعها إلى مستوى جديد من حالة روحي العليا. أنا قادر على كل شيء.

وبذلك، من خلال اتحادك مع نفسك، أو العودة إلى نفسك، تجد ذاتك الحقيقي. الآن، في الزمن الجديد، أصبحت تقنية التواصل مع الروح العليا، متاحة للشخص العادي "غير المتطور" والدخول إلى ما نسميه "حالة الروح العليا ". أي أصبح معروفاً الآن كيفية تحقيق ذلك. لكن هذا ليس كل شيء؛ في ظل ظروف النقلة، تم فتح نافذة فريدة من الفرص، حيث أصبح من الممكن تحويل تدهور وشيخوخة الجسم إلى تجديد وتطور. حرفياً إلى إعادة التجديد والارتقاء الجسدي. الجسم يعرف أن هذا أصبح ممكناً، وهو يرغب في ذلك كثيراً؛ كل ما يحتاجه هو المساعدة و سيسهم بإيقاظ الحمض النووي النائم في ذلك.

خاصية زمن النقلة أنه الوقت الصحيح و المناسب حين يمكن فيه أن تطلب – وستحصل على ما طلبته. الطلب هنا لا يعني مجرد طلب عادي، بل هو قرار راسخ و عزيمة في الامتلاك و الحركة. كيف تتحرك؟! - ستتعلم ذلك. يجدور كل الكتاب. حول ذلك. "ترانسيرفينغ الذات" ليس منتجاً من "إنتاج العقل". النقاط المفتاحية للمعرفة الجديدة جاءت جاهزة عبر قناة من الحقل المعلوماتي. تماماً كما في "ترانسيرفينغ الواقع" الكلاسيكي، كانت المهمة هي صياغة كل شيء، تجميعه في نظام واحد، واختباره عملياً.



المصداقية والضمان أن لا شيء مُختلق تؤكدُه الخبرة العملية للقراء الأوائل؛ تم نشر التقنيات جديدة على وسائل التواصل الاجتماعي وتم اختبارها من قبل أشخاص حقيقيين. الكتاب تم بناؤه بهذا الشكل: أولاً مادة نظرية، ثم تطبيق عملي، ومن ثم تغذية راجعة تؤكد أن كل شيء يعمل بالفعل ويحقق النتائج المثمرة. كانت التغذية الراجعة كثيرة جداً، ولم أتمكن من تضمينها جميعاً. كنت أحاول تضمينها في النص بشكل معتدل، حتى لا أنقل الكتاب. لكن ربما تكون هذه التغذية الراجعة من القراء المطبقين عملياً، هي أثمن ما في الكتاب لأنها تمثل تأكيداً حقيقياً على كل ما كُتب. وأيضاً لأنها تعكس أن القراء العابرين الأوائل قد قدموا مساهماتهم الكبيرة في تحسين التقنيات، وتطويرها إلى الكمال " إلى العقل". وبالطبع، فإن تعليقات الرواد ليست مجرد تأكيدات، بل أيضاً مصدر إلهام للقراء الجدد. وأتمنى أن تلهمكم أيضاً.

مثل هذه التغذية الراجعة على سبيل المثال:

"أنا أستطيع تغيير واقعي،

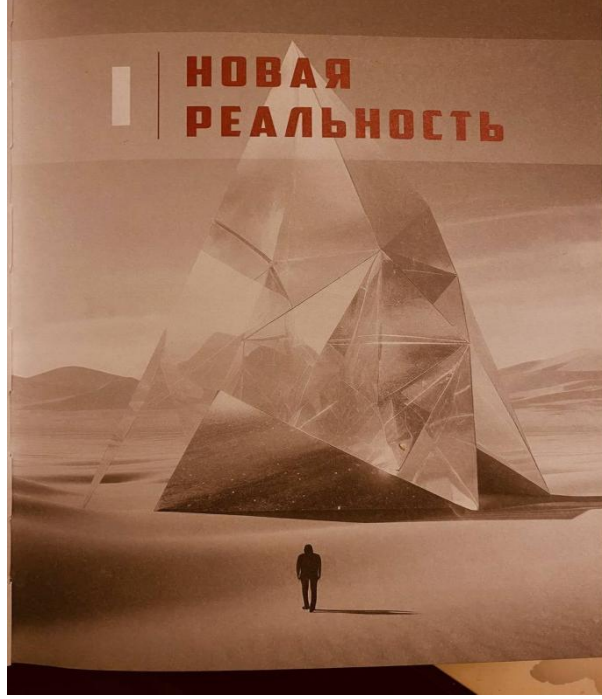
أستطيع كل شيء،

لقد أدركت على من أنا."



الفصل الأول

الواقع الجديد



مستوى جديد

جلب الزمن الجديد معه معنيين جديدين في ما نطلق عليه "تقنية إدارة الواقع" — في الترانسيريغ.

الأول: أنت نفسك اختلقت مشاكلك، هي ليست حقيقية.

هل يبدو هذا غير مقنع؟ قد يعترض البعض قائلاً: "كيف أكون قد اخترعت مشاكلي؟ لم أخترع مشاكلي، إنها تحدث بالفعل. وهي حقيقية لأنني حقاً أعاني منها".

من ناحية أخرى، يمكن الموافقة على أنه لقد جلبت مشاكلك بنفسك — هذا صحيح إلى حد ما. لكن لماذا نقول إنها مختلفة ولماذا هي ليست حقيقية؟

سيصبح الأمر واضحاً إذا قارنا بين الحلم والواقع. في الحلم، تنغمس تماماً فيما يحدث، حتى لو كانت الأمور مروعة وغير قابلة للتصديق. تؤمن بأن كل هذا حقيقي، وتوافق على أنه حقيقي، ولكنك لا تستطيع فعل شيء لأنك غير واع وتغرق في "اللحظة هنا والآن". هل اللحظة حقيقية؟ بالنسبة لك نعم، لأنك نائم وتؤمن بكل هذا وبالتالي أنت في قبضة هذا السيناريو بالكامل — أنت سلمت نفسك له.

في الواقع، يحدث الأمر نفسه تماماً. كيف تُخلّق المشكلة؟ تقريباً كما تتطور حبكة الفيلم؛ تدخل أي موقف في الحياة كما لو كان حلمًا أو فيلمًا، وتبدأ تدريجياً في تضخيم كل ما يحدث هناك، يقودك السيناريو، لكنك تشارك بنشاط في كتابته و تقول لنفسك: "نعم، الأمور تسوء أكثر فأكثر".



وقع شيء غير سار، تشعر بالإحباط. ما الذي سيحدث بعد ذلك؟ منطقياً، لا شيء جيد؛ يجب أن تفعل شيئاً، يجب أن تقرر شيئاً! وتتغمس في حلم الواقع اليقظ، وتستغرق فيه تماماً كما في الحلم. أصبحت المشكلة حقيقية، نعم، لكن تم حلها بطريقة مصطنعة، عقلياً، بعين عقلك "المنطقي". وإذا كان الأمر كذلك، بما أن المشكلة مُختلفة، أليس من الممكن أن "تختلفها" بالمقلوب وتنفضها بعيداً؟ يمكنك ذلك إذا استيقظت ورأيت مدى زيفها. لأنها كانت في البداية مُختلفة، ثم أصبحت حقيقية. انظر إلى مشكلتك من هذا المنظور، اعتبرها أمراً بديهاً، أن ما يحدث في الواقع هو في أصله نفس الحلم. والشيء الذي عليك فعله هو الاستيقاظ في الحلم، أن تدرك أنه حلم، وتباشر في الحلم الواعي في الواقع / في اليقظة. هذا هو بالفعل المستوى الجديد — أن تستيقظ وترى كل شيء بوعي تام: نفسك، ما يحدث، المشكلة. ليس من الصعب تحديد و توجيه الواقع الذي تريده لنفسك — أمر سهل. الأصعب هو الاستيقاظ من الحلم في الواقع ولكن عليك أن تفهم ذلك وتفعله.

المعنى الثاني: أنت أيضاً لست حقيقياً، أنت الحالي قد اختلقته أيضاً.

لقد غطيت نفسك بالكثير من الأشياء — طبقات من نفسك "غير المفيدة". يجب أن تدير حياتك إلى الوراء؛ في يوم من الأيام كنت حقيقياً — قوياً وحرراً، وكان العالم كله يبدو لك ممكناً، وكان ملكك. وكنت أنت نفسك. قد يكون ذلك في طفولتك أو مراهقتك. تذكر نفسك في تلك اللحظة، كيف كان الأمر عندما كنت تعتقد أنه لا توجد حواجز وأنت قادر على كل شيء. ثم بدأت الأمور... مع كل فشل، كنت تقتنع أكثر بأن العالم ليس مرئياً، وأن قدراتك محدودة جداً.

مررت شخصياً بنفس التجربة. كانت هناك لحظات، عندما كنت في حالة أن كل شيء جيد ومتاح بشكل طبيعي.

ثم اكتشفت أن كل شيء ليس كما يبدو وأن الأمور ليست بسيطة. لكنني الآن أرى أن لم تكن قد "باتت"، بل كانت "تبدو" هكذا. وكل هذا كان مجرد خيالات اختلقتها ووضعتها على نفسي، عن طيب خاطر وبكل سذاجة. في ذلك الوقت، لم أكن أعلم أنه يمكنني توجيه واقعي كما أريد. ماذا كان سيحدث إذا كنت حقيقياً، وإذا لم أكن لأخلق نفسي ومشاكلي؟ لما كانت هناك مشاكل، ولكنك حرّاً وقوياً. في هذه الحالة، ألم يحن الوقت قد حان لإعادة نفسي إلى نفسي؟

الترانسيرفينغ الكلاسيكي يساعد جزئياً في إدارة حياتنا. ولكن حان الوقت للانتقال إلى مستوى جديد

كل شيء ممكن إذا كنت حقيقياً.

لذلك، يتطلب الأمر، مرة أخرى، الاستيقاظ وتذكر من أنت حقاً.

هل يمكنك الإجابة على سؤال بسيط وفي الوقت نفسه غير تقليدي: من أنت؟

ليس بشكل سطحي، ليس فقط فيما يتعلق بنشاطك أو مهنتك أو حالتك الاجتماعية، بل أعمق من ذلك — ما هو أو من يقف وراء كل هذا.

نعم، بالطبع، أنت تدرك بشكل غامض انثناء غفوتك، من أنت ولكن ليس بشكل كامل. من أنت، حقاً؟ وليس عندما تكون مُحملاً بطبقات من الإسقاطات والبرامج الشخصية التي كدستها طوال حياتك.

ذات السؤال تطرحه "إيتفات" و"ماتيلدا" على "الغلامروكات" في رواية "الكاهنة إيتفات". هؤلاء نسوا أنفسهم في الحلم واعتقدوا أنهم دمي، وأن معنى حياتهم هو أنهم يجب أن يرددوا بعض "التفاهات/الشعارات البلهاء". لم يتمكن



"الغلامروكات" من الإجابة على هذا السؤال حتى تم إجبارهم على سؤال أنفسهم: من أنا إذا؟ وعندها فقط تذكروا حقيقتهم.

بنفس الطريقة، طرحت "كوشيسا / القطة" نفس السؤال على سكان "الميتاواقع": "هل تعرفون من أنتم؟ الشخصيات في الأحلام لم تتمكن من الإجابة وكانت غاضبة وتحاول التهرب من الإجابة. لماذا؟ ل أنه في الحلم، لا تكون واعياً بنفسك ولا تتذكر من أنت. تمامًا كما في حلم الواقع — لا تدرك نفسك ولا تتذكرها. كيف يمكنني ألا أكون واعياً بنفسي ولا أتذكر من أنا؟

هذا الوعي الضبابي مُزعج ومُقلق، ولذلك نريد التملص منه، وإخفاء أنفسنا خلف قناع شخصية اخترعناها بأنفسنا، ولكننا لسنا نحن هذه الشخصية، وهو ما يؤدي إلى القلق المستمر الذي لا يزول.

الموضوع عميق ومعقد، والهدف هو الاستيقاظ، وتذكر نفسك، ومسح مشاكلك — وهو أمر ليس باللحظي.

بالطبع، يبدو أن الظروف و المسألة جذرية: **مشاكلك غير حقيقية، وأنت أيضًا غير حقيقي، ومن أنت أصلاً...** ولكن الحلول أيضاً ستكون جذرية، لذلك سيتم توضيح كل شيء قريباً، إنما كل شيء في وقته بشكل مُتسلسل.

الملخص

- أنت من اختلقت مشاكلك، وهي ليست حقيقية.
- في الحلم، تنغمس كلياً فيما يحدث وتغرق فيه، حتى وإن كان يحدث شيء غير قابل للتصديق.
- تؤمن أن كل شيء حقيقي، وتوافق على أن كل شيء حقيقي، ولكنك لا تستطيع أن تفعل شيئاً لأنك غير واعٍ.
- تتفاعل مع أي موقف في الحياة كما اثناء الحلم أو الفيلم وتبدأ في تضخيم كل ما يحدث فيه.
- يقودك السيناريو، ولكنك تشارك بنشاط في كتابته و تقول لنفسك: "نعم، الأمور تزداد سوءاً".



• المشكلة أصبحت حقيقية، ولكنها تم ابتكارها بشكل مصطنع، عقليًا، من خلال "عين عقلك المنطقي".

• يمكن إلغاء المشكلة المختلفة أيضًا، إذا استيقظت ورأيت مدى هشاشتها.

• سنتدرب على تقنيات "الأحلام الواعية" في الواقع.

• أنت أيضًا لست حقيقيًا، وأنت الحالي هو من اختلاقك.

• في مرحلة ما من طفولتك أو شبابتك، كنت حقيقيًا — قويًا وحرًا، وكان العالم يبدو متاحًا لك؛ ملكك و أنت نفسك كنت ذاتك.

• مع مرور الزمن، بدأت تضيف إلى نفسك العديد من المعتقدات المعيقة والبرامج المدمرة و عُقد النقص.

• حان الوقت لاستعادة ذاتك الحقيقية.

• يجب أن تستيقظ وتذكر نفسك كما أنت حقًا. هذا هو موضوع الكتاب كله.

انضم معنا إلى نادي قراء الترانسيرفينغ لمناقشة الكتاب و التواصل مع نخبة من المهتمين في صناعة واقعهم الاستثنائي و
الركمجة على موجة النجاح

<https://tsurf-arb.com/courses/vip-clup>

