

الفصل السابع
التأمل.. والوصول إلى جوهر الروح

يبدو لى من خلال ما سمعت أو قرأت عن التأمل، أو نتيجة ما توصلت إليه من خلال البحث عن مفاهيمه فى المراجع العلمية والروحانية والدينية، أن ثمة تعريف سبته موحد للتأمل وهو: «هو القدرة على التنظيم الذاتى للإنباه، لقرض الإستفسار عن النفس فى ذات اللحظة والوقت الحاضر للتأمل. وهو أيضًا ممارسة يقوم بها الإنسان بتدريب عقله لتحفيز الوعى الداخلى. ومن خلال بحثى عن معنى التأمل وممارستى لبعض وسائل وطرق التأمل الذاتى المختلفة، إن ثمة نوعين من التأمل، يختلفان من حيث الغاية، ويلتقيان من حيث كونهما شكلاً من أشكال النشاط ذهنى الذى يقوم على توجيه التفكير نحو موضوع أو شىء، والإستغراق فيه بتركيز مكثف، يبعد المؤثرات الداخلية والخارجية، التى تسبب الشرود والتشتت.

هذان النوعان من التأمل هما: التأمل الفلسفى، والتأمل الروحى. فالتأمل الفلسفى ينحو إلى الإستغراق فى التفكير بموضوع أو قضية أو مشكلة أو مسألة، لفهم طبيعتها، وتحليل عناصرها وعلاقتها وأثارها، أو يتجه للتفكر فى الأحداث والوقائع للخروج بالعبر والدروس، أو يرمى إلى قيام الشخص بإعادة النظر فى مساره، لتحديد إتجاه البوصلة، والسير فى الطريق الصحيح.

أما التأمل الذى يأخذ المنحى الروحى، فإن فيه إتصالاً مكثفاً بين المرء وذاته من خلال الإستغراق فى التفكير بأمر ما، غالباً ما يكون ذا بعد روحى أو دىنى أو وجدانى. ويرتبط هذا النوع من التأمل بصفاء الذهن والنفس، فكأنما هو نمط

من التصوف، وتنقية القلب من شوائب الشر والضعف، وتخليص العقل من الأفكار السلبية، والسمو بالروح، وتحقيق الطمأنينة والراحة النفسية الداخلية الحقيقية.

لقد كان للتأمل الفلسفي (ويسمى كذلك بالتأمل الإبداعي) تأثيره الواسع عبر التاريخ في نشؤ الفلسفات والأفكار والمناهج المختلفة، لكنه لم يعد كذلك في عصرنا الحالي، والسبب في هذا أنه لا يجوز الإستناد إلى التأمل في الوصول إلى الحقائق العلمية، سواء في العلوم الطبيعية أو الإنسانية، لأن حقائق العلم تحتاج إلى التجارب التي تثبتها، وإلى البحوث الميدانية القائمة على الواقع والأرقام. غير أن هذا القول، لا يقلل من أهمية التأمل الفلسفي والإبداعي في شيء، فهذا التأمل هو الذى ساق الفلاسفة والمفكرين إلى وضع أسس المنطق والتفكير السليم والمنهج العلمى فى حل المشاكل، وهذه الأسس والمناهج هى التى قادت إلى الإكتشافات والإختراعات العلمية، وإلى التقدم فى نتائج الأبحاث والدراسات الإنسانية. كما أن التأمل هو الذى يؤدى إلى فهم المشاكل ووضع الفرضيات وتصور الحلول واستخدام الخيال، على نحو يسهم بفاعلية فى التطور العلمى والتكنولوجى، وفى الإبداع فى شتى العلوم.

صحيح أن الإبداع يظهر أحيانًا على شكل ومضة، حتى يبدو وكأنه وليد اللحظة، لكنه فى غالبه يكون نتيجة تأمل فيه إستغراق طويل، إحتضن اللاوعى بعده الموضوع والأسئلة التى تدور حوله، ثم أخرج للوعى الحاضر ذلك الإبداع، بشكل فكرة لمعت فى الذهن فى برهة، فظهرت كأنها بنت أوانها. يضاف إلى ذلك التأمل الفلسفى أهمية بالنسبة للمبدعين على صعيد الأدب والفكر والثقافة، لأنه يساعدهم على فهم الواقع والربط بين العناصر، والوصول للمقدمات والبحث والنتائج، والتعبير عن ذلك كله بأسلوب مبدع وفكر مقنع.

التأمل الروحي

تجد الأنواع المختلفة من التأمل الروحي جذورها في مختلف الأديان، ولاسيما في الديانات والمذاهب التي تسود في الهند وما حولها، ولذلك يلاحظ أن هذا النمط محاط عادة بطقوس معينة، مثل طريقة الجلوس ونوع الملابس والوقت والمكان وما إلى ذلك، ويبدو أن هذا النوع من التأمل يحقق لمن يمارسونه درجة من الراحة النفسية التي ينشدونها، ويساهم على مواجهة تحديات الحياة، وطرده الأفكار السلبية، وتدعيم التفكير الإيجابي، والوصول إلى حالة من الصفاء الذهني والنفسي، بما يرافق ذلك من إحساس بالجمال والسكينة والإرتقاء الروحي. وربما لهذا السبب، عادت أنواع من التأمل الروحي للإنتشار في الوقت الحاضر، ضمن الإتجاهات التي تسمى (فن الحياة) أو ما إليها، وأصحاب هذه الإتجاهات يؤكدون دائماً على ما لهذا التأمل من فوائد عقلية ونفسية وصحية، تثبتها أحياناً الأبحاث الواقعية والعلمية.

ولكن، وجرىً على عادة الإنسان عبر التاريخ، يلجأ كثير ممن يدعون للتأمل الروحي إلى تعليل نتائجه الإيجابية بأسباب ما وراثية، ويحاولون ربطها بتفسيرات غيبية، أو يحاولون التوفيق بين العلم والخرافة، بإدعاء ارتباط هذه الممارسات بأشكال من الطاقة السلبية والإيجابية التي تربط أجزاء الكون، وما إلى ذلك من الإفتراضات. يدعون كل ذلك، بينما لا تعدو مسألة التأمل الروحي وتأثيراته الإيجابية أن تكون نوعاً من الإيحاء الذاتى الإيجابي، ونتيجة لما فى هذا التأمل من تركيز وإتصال مكثف مع الذات، وبالنظر لما يحاط به من طقوس، ولأنه يمارس ضمن جو من الهدوء والإسترخاء، فإنه قادر على مخاطبة اللاشعور والتأثير الإيجابي فيه، من خلال التكرار والإيحاء وإبعاد المؤثرات الخارجية، وبالتالي فإنه يحقق نتائج جسدية ونفسية وعقلية وأخيراً روحانية إيجابية.

لقد قلت علاقة الإنسان بذاته في عصرنا الحالى، وتراجعت علاقته بالمعاني الجليلة والأفكار السامية، بسبب الوقت الذى يستغرقه العمل، والأوقات التى تحتلها متابعة الوسائل المرئية مثل التلفاز والإنترنت، ناهيك عن الضجيج والتلوث السمعى، وسرعة الأحداث والوقائع، وتوالى التغيرات، وتعدد المنبهات والمثيرات، وكل ذلك يقلل من الوقت المتاح للإنسان للجلوس مع نفسه، والتفكير فى صحة مساره وحياته، وإستخلاص الدروس والعبر من ماضيه، وإستشراق مستقبله والبحث عن الحكمة والسكينة وراحة البال، وتحفيز قدرته على استخدام حاسته السادسة الموجودة بداخله كما سبق أن ذكرت فى الفصل السابق. وفى ضوء ذلك، يغدو التأمل بكل أنواعه ومفاهيمه أكثر ضرورة وأهمية، وأكثر فاعلية فى تحقيق الطمأنينة النفسية والصفاء ذهنى والإبداع الفكرى وأخيرًا الاتصال بالروح الأصيل للإنسان.

الأديان والتأمل

إن التأمل ليس عليه أى إختلاف دينى، فهو وسيلة تهدف إلى الوصول إلى السلام الروحى والعقلى عن طريق تصفية الذهن من الأفكار السلبية وإكتساب طاقة إيجابية تساعد الإنسان من المفهوم الدينى إلى الاقتراب من خالقه وفى نفس الوقت تساعده على مواجهة مشاكله اليومية بحكمة وهدوء.

١ - البوذية

التأمل فى الديانة البوذية هو من أحد أساسيات الممارسات والطقوس اليومية للشخص الذى يدين بهذه الديانة. تضع الديانة البوذية التأمل كأساس تحويل العقل تحويل العقل واستخدامه لاكتشاف نفسه واستكشاف الظواهر الأخرى المحيطة بالإنسان المتأمل. إن بوذا التاريخى نفسه «سيدهارتانا نحو تاما» قد وصل إلى درجة التنوير والرقى الروحى بينما كان يتأمل دائمًا تحت شجرة «بودى» فى

الأساطير البوذية، كان هناك ٢٨ تمثال من تماثيل بوذا في وضع التأمل الدائم تساعد من يتأملها ويلاحظها في الوصول لدرجات التأمل العميقة.

تلخص طرق التأمل في البوذية في طريقتين أساسيتين وهما: «السامنتا» و«الفياسانا»، وكلاهما ضروري للإنسان البوذي لتحقيق التنوير الروحي قبل العقلي. وتتكون هذه الطرق عمومًا من الممارسات التي تهدف إلى تنمية القدرة على التركيز والانتباه الحاد للذات الإنسانية بوضوح تام. إن ممارسة «الفياسانا» بصفة خاصة يساعد على تطوير المعرفة والخبرة والحكمة من خلال رؤية الطبيعة الحقيقية للواقع. إن الفرق بين هذين النوعين من ممارسة التأمل البوذي ليس دائمًا واضح المعالم ولكن يتحدد هدف الطريقتان في الوصول بالإنسان إلى درجة التنوير الروحي الكامل.

لقد بدأت ممارسات التأمل البوذي بطريقة «الثيرافادا»، وهي ممارسة تستخدم أسلوب الفردية الشخصية في التأمل والوصول إلى السكينة الداخلية. أما في أسلوب «الفياسانا» فيعتمد على التأمل وتركيز الوعي في عملية التنفس كالشهيق والزفير حتى الوصول إلى الإسترخاء الذهني والفكري التام ثم التركيز في نفس الوقت لهب شمعة مثلًا كرمز بسيط موحد جامع للتركيز العقلي والنفسي.

يقول أحد الحكماء البوذيين عن التأمل: «إن من يتعلم فنون التأمل يكون قد تلقى أعظم هدية في حياته حيث يمكنه أن يعيش روحه عن طريق التأمل. لأنه ليست هناك طرق أخرى لإكتشاف الطبيعة الحقيقية الخاصة بروح الإنسان إلا عن طريق التأمل. إن التأمل هو الطريق إلى التنوير. «مقتطفات من كتاب» التبت من الحياة إلى الموت». إن البوذية كديانة تعتبر أن التأمل وحده لا يكفي، بل ما هو إلا جزء واحد من طريق الإنسان لإكتشاف ذاته وإكتشاف الكون المحيط به. وبعبارة أخرى، يجب على التأمل أن يسير جنبًا إلى جنب مع عملية التطوير

العقلية والإخلاقية للإنسان وتطوير فهم الحكمة التي تعتبر ضرورية من أجل تحقيق هدف التنوير الروحي الأسمى.

إن التقاليد البوذية التأملية والتي سبقت ولادة السيد المسيح ب ٥٠٠ عام وكانت موجودة في آسيا الصغرى والإسكندرية خلال حياة المسيح قد أثرت بشكل مباشر كما يقول الباحثون التاريخيون في تطوير بعض جوانب العقيدة المسيحية التأملية والتي تتشابه بصورة كبيرة مع الطقوس التأملية البوذية.

٢ - المسيحية

يذكر الكتاب المقدس كلمة «تأمل» أو «التأمل» حوالي عشرين مرة، منها خمسة عشر مرة في سفر «المزامير» وحده. لقد ذكر الكتاب المقدس أيضًا التأمل من خلال سرد امثلة الطاعة الإنسانية في الحياة للخالق والتأمل في مخلوقاته وفي ذاته، مثال على ذلك ما جاء في كتاب (يشوع) «لا تدع هذا الكتاب من الحكمة يحدد عن فمك، وتأمل في ذلك ليلاً نهارًا».

إن التقاليد والطقوس المسيحية مليئة بممارسات التأمل وتشمل هذه التقاليد طقوس الرهبانية في الإعتكاف والتأمل والقراءة الإلهية المقدسة لتعاليم الرب كما يذكر الإنجيل، والتعاليم الوردية، والعشق المتمثل في القربان المقدس الكاثوليكي أو طقوس «التقليد» في الأرثوذكسية الشرقية التي قد تنطوي على تلاوة «صلاة يسوع» الخاصة.

إن التأمل في المسيحية يعتبر المستوى المتوسط في التوصيف العام للصلاة المسيحية والتي تبدأ بالصلاة الصوتية في المستوى الأول ثم تتحول إلى مستوى التأمل المبدئي ثم التأمل العميق، وهو التنظيم المتعدد الطبقات في ممارسة الصلاة المسيحية كما تنص على ذلك تعاليم الكنيسة في العموم، وقد أكد القديسين «توما الإكويني» والقديسة «تريزا» على أهمية أسلوب التأمل في ممارسة الصلاة المسيحية للمسيحي المؤمن.

لكن التأمل المسيحي يختلف ويتناقض مع الأنماط الشرقية البوذية والهندوسية المختلفة للتأمل والتي تعتبر من الأنماط الكونية في التأمل. وقد أوضحت الوثيقة التي أصدرتها النيابة البابوية للكرسى الرسولى بالفاتيكان عام ١٩٨٩ م لتوضيح الفرق بين الأنماط المسيحية والشرقية في التأمل. وقد أرسلت هذه الرسالة إلى جميع الأساقفة الكاثوليك لتتبعهم على التشديد في توضيح الفرق بين التأمل المسيحي والنهج التأملى الشرقى وتحذر من مخاطر محاولة خلط التأمل المسيحي مع النهج الشرقى والذي يتسبب في بعض الأحوال من وجهة نظرهم في إرباك وتضليل الإنسان المسيحي، وفقدانه للطابع المميز والضرورى للتأمل حول المسيح وليس حول الذات أو الكون كما في البوذية والهندوسية.

٣- الهندوسية

تظهر الإشارات الواضحة للتأمل في الأدب الهندوسى في «الأوبنشاد الأوسط» والـ«ماهابارتا» وهى من أهم الأعمال الأدبية الهندوسية، والتي تشير إلى التأمل مثلاً في هذه المقولة: «بعد أن أصبحت النفس هادئة ومركزة، فيتصور الإنسان ذاته داخل النفس». إن مدارس الفلسفة الهندوسية ركزت على التأمل كأحد الوسائل الأساسية فى المسار الإنسانى للتواصل والتأمل مع الرب ككائن وإعتباره جزءاً أساسياً من الممارسات الروحية التى تؤدى فى النهاية إلى الـ«سامادهى» أو السلام الداخلى الكامل للإنسان.

إن مشتق كلمة «يوجا» من اللغة السنسكريتية (YU) تعنى «السيطرة»، واليوجا هى مجموعة التقنيات والممارسات من الزهد والتأمل التى تؤدى بالإنسان إلى تجربة روحية عظيمة. إن ممارسات اليوجا الهندية تساعد الإنسان على السيطرة على العقل والحواس بحيث يمكن من خلالها تجاوز الأنا والذات الحقيقية مما يؤدى بالروح إلى «الموكشا» أو «التحرير» حسب فلسفة اليوجا. وقد إنتشرت

وسائل وممارسات التأمل الهندوسية في الغرب، والذي تعرف للمرة الأولى على الفلسفة الشرقية في التأمل في أواخر القرن التاسع عشر عن طريق الحكيم الهندي «سوامى فيفكانادا» الذي يصف التأمل كما يلي: «لقد شرحت التأمل ومارسته بوضوح، وقدت اليوجيون لحالة تأملية للعقل، مما وضع الأديان الأخرى في حالة مقارنة، فالتأمل اليوجى يرتقى بالروح إلى أعلى مرتبة في دولة العقل الإنساني».

٤ - الإسلام

إن الإنسان المسلم ملزم بأن يصلى خمس مرات على الأقل في اليوم الواحد. ومن خلال صلاة المسلم يتأمل ويركز على الله من خلال تلاوة الآيات القرآنية والذكر مما يساعده على الإنخراط في إعادة تأكيد وتعزيز العلاقة بين الخالق والخلق، وهذه الممارسة هي دليل الروح للوصول إلى الحقيقة الإلهية. ويهدف هذا النوع من التأمل الممارس من خلال صلاة المسلم في المساعدة على الحفاظ على شعور السلام الروحي في مواجهة تحديات الحياة من عمل يومية أو حياة إجتماعية أو أسرية للشخص المسلم.

إن الإسلام ينص على أن أداء الصلوات الخمس اليومية من أجل السلام، وهو بمثابة قالب تأملى لإلهام السلوك الإنسانى السكون والسكينة على مدار حياته اليومية، وتحويل هذه الحياة من الناحية المثالية، إلى وحدة واحدة من التأمل المستمر، حتى النوم، إعتبره بعض الإئمة المسلمين، مرحلة أخرى من التأمل المتواصل فى الوجود الإلهى. لقد أمضى الرسول (ص) فترات طويلة من التأمل والإعتكاف فى عزلة عن المحيطين به فى غار حراء، وهى فترة التأمل العميق الذى بدأ خلالها فى تلقى آيات القرآن الكريم.

وفيما يلي بعض الإشارات الدالة على المدارس المختلفة للتأمل فى الإسلام: إن كلمتى «التدبر والتفكر» التى تمتلى بها الآيات القرآنية تعنى حرفياً

التأمل فى الكون. وتعتبر هذه الكلمات إشارات دالة على تحفيز المسلم على التأمل للوصول إلى شكل من أشكال التنمية المعرفية والعاطفية التى يمكن أن تنشأ فقط من مستوى أعلى، أى من عند الله (المستوى الإلهى)، ويوقظ ويحرر ملكات القلب والفكر. إن التأمل فى الإسلام هو وسيلة للنمو الإنسانى الداخلى للمسلم حتى يستطيع اجتياز الإختبار الإلهى أثناء حياته.

إن مفهوم التأمل فى التعاليم الصوفية الإسلامية تستند إلى حد كبير على تشكيلة واسعة من التدريبات الباطنية. وكانت هذه الممارسات مصدرًا للجدل بين علماء المسلمين. فالإمام الغزالى وأتباعه على سبيل المثال قد أشاروا بمثل هذه الطقوس الصوفية التأملية التى تهدف إلى الوصول إلى الحضرة الإلهية الواحدة بتفان وإخلاص فى حين أن مجموعة أخرى من العلماء المسلمين يتزعمهم «ابن تيمية» رفضت هذه الممارسات التأملية الصوفية عمومًا، وإعتبرتها نوع من البدع لا طائل منه.

إن العديد من التقاليد الصوفية التأملية تركز على إجراءات تأملية مماثلة فى الجانب المعرفى عمومًا على أحد النهجين الرئيسيين للتأمل البوذى والذى يعتمد فى الأساس على التركيز. إن تقنية التركيز تنطوى على كثافة عالية من طاقة التركيز العقلى والنفسى الحاد، والتى تسمى بالتعبير الصوفى بال «مراقبة» وهو أيضًا مصطلح فارسى ويعنى التركيز.

تشابه التأمل فى الأديان عن طريق استخدام الخرز

إن العديد من الأديان تعتمد على استخدام الخرز كوسيلة للتأمل فى صلاتهم الخاصة. فالمسيحيين مثلًا يستخدمون فى بعض الأحيان فى صلاتهم سبحة مكونة من اللؤلؤ أو الخرز ترتبط ببعضها ويتم وضعها فى اليد أثناء القراءة فى صفحات الكتاب المقدس. كما توجد أيضًا السبحة الهندوسية التى تسمى

«جابا مالا» وعدد حياتها ١٠٨ خرزة. كما تتواجد هذه السبح المكونة من الخرز في اليابانية والبوذية، أما المسلمين فيسبحون بعد صلاتهم بسبحة من الخرز مكونة من ٩٩ حبة تساعدهم على أداء تسابيح وتأملات محددة. وتختلف عدد حبات الخرز في كل ديانة لأسباب لاهوتية خاصة بكل دين. ولكن يتوحد الهدف الرئيسى من استخدام السبح الخرزية في معظم الأديان وهو الصلاة والتأمل مما يعطى إشارة واحدة على وجود التأمل كممارسة دينية إنسانية مشتركة في معظم الديانات الإنسانية ووسيلة للتواصل مع الروح الإنسانية والروح الأعظم وهو الخالق عز وجل.

مراحل التأمل

من الشائع بين الإختصاصيين تقسيم التأمل إلى فئتين عريضتين، يصطلح عليهما بالتأمل «التركيزى Concentrative» وبتأمل «الإدراك Awareness» أو «البصيرة». ويمكن فى الواقع تسميتهم بالتأمل «المفتوح» والتأمل «المغلق». لنقل على سبيل المثال، أنك تنظر إلى جدار رسمت عليه مئات النقاط، تراك فى التأمل التركيزى تنظر إلى نقطة واحدة فقط، ويكون إمعانك النظر فيها من الشدة، حتى إنك لا ترى النقاط الأخرى، وهذا ينمى قدراتك على التركيز. أما فى التدريب على الإدراك، أو تأمل البصيرة، فإنك تحاول أن يحيط إدراكك بالنقاط كلها بقدر ما تستطيع، وهذا يزيد من حساسيتك وإدراكك، وحكمتك، بهذا المعنى.

فى التأمل التركيزى، تقوم بتثبيت إنتباهك على موضوع واحد - صخرة، لهب شمعة، تنفسك، إلى آخر تلك المواضيع المرتبطة بنقاط التركيز المعروفة. إنك بالتركيز الشديد على موضوع أوحد تصير بالتدرج، من حيث أنت ذات «متواحدًا» مع ذلك الموضوع. بذلك تبدأ فى إجتماع ثنوية الذات / الموضوع، التى هى أساس كل شقاء ووهم، وبالتدرج، تصير مراتب وجودية أعلى فأعلى،

تفضى نحو البعد الأقصى أو اللاثنوى، التى تظهر بالتالى بنظرك. وبذلك تفوق ذاتك أو آنتيك "Ego" العادية، وتجد الأبعاد العليا والألطف للوجود وهو البعد الروحى والبعد الفائق (كيفية الاتصال بروح الذات).

يبدو أن بلوغ هذه الأبعاد الروحية العالية يحتاج للـ«قوة العاتية» إذا جاز التعبير. وعلى الرغم من كل ما يقال عن أهمية التأمل التركيزى، فإنه بحد ذاته لا يجتث منازعنا الأولية لإيجاد الثنوية فى المقام الأول. إنه، فى الواقع، يتجاهلها وحسب، يحاول إجتناؤها. إنه يتوفر على نقطة واحدة ويتجاهل الأخريات جميعًا. التأمل التركيزى يستطيع قطعًا أن يرينا جانبًا من المراتب العليا الروحانية، لكنه لا يستطيع أن يجعل لنا مقامًا دائمًا على تلك المراتب. عليك من أجل ذلك أن تنظر إلى النقاط جميعًا. عليك أن تتقصى كل شىء بالخبرة، بتجرد، بدون إطلاق أحكام، تحلم، وببصيرة بللورية للصفاء.

يصطلح البوذيون على تسمية التأمل التركيزى بـ«شاماتها Shamatha» وتأمل الإدراك بـ«فيباسانا Vipassana». الأول يقود إلى «سمادهى - Samahhi» أو التركيز فى نقطة واحدة، والثانى إلى «ساتورى - Satori» أو الإدراك الفائق والحكمة. ومهما يكن من أمر هذه الممارسات أو التأملية، هناك ممارسات سواها، مثل «التذهن Visualization»، وصلاة المشاهد، والكوان «Koan» إلى آخر هذه الممارسات التى المغزى الأساسى منها هو فى كونها تحقق أمرين هامين. الأول: هو أنها تساعد على تسكين «الذهن الخطابى Discursive»، العقلانى - الوجودى، الذهن الذى لا يستطيع إلا أن يفكر طوال الوقت، الذهن الذى لا يستطيع إلا أن يثرثر لنفسه طوال الوقت ويصوغ كل شىء فى ألفاظ. إنها تساعد فى تهذئة ذلك «الذهن الثرثار». وما أن يهدأ الذهن الثرثار بعض الشىء حتى يتيسر للأبعاد الألطف والأعلى للإدراك أن تظهر - «النفسى Physic» أولًا، ثم «اللطفى» SubHe، ثم «العلى أو السببى Causal»، ومن بعده «الأقصى Ult-

«mate» أو «اللائنوى Non-Dual». تلك هي ماهية التأمل الحقيقي، إنه ببساطة سبيل إلى مواصلة التطور، مواصلة نمونا وتفتحنا. إنه، بإيجاز شديد، أرقى أشكال وأعلى مراحل علم نفس على تنموى، ذلك هو «التأمل».

مستويات التأمل وكيفية اختبارها

١ - المستوى النفسى

عندما تمارس التأمل، فإن من أول الأمور التى تدركها هو أن ذهنك، وحياتك، سواء بسواء، تسيطر عليها ثرثرة لفظية تحت / واعيّة أو لا واعيّة - Subconscious فى معظمها. إنك تكلم نفسك على الدوام. لذلك فإن العديد من الناس، عندما يبتدئون بالتأمل، يصعقهم ذلك الكم الهائل من الحثالة الفكرية التى تبدأ فى السريان داخلهم من خلال إدراكهم. يتبين لهم إلى أى حد تسيطر الخواطر والصور والأوهام Fantasies، والمفاهيم، والأفكار، والتصورات، على إدراكهم فى واقع الأمر. يدركون أن هذه المفاهيم كان لها من التأثير على حياتهم أعمق بكثير مما كان ليخطر لهم، والأنكى من ذلك هو أن العديد من تلك المفاهيم ببساطة مغلوبة.

خبرات التأمل الأولية، على أية حال، أشبه ما تكون بحضور فيلم سينمائى. إنك تجلس وتفرج على كل هذه التوهّمات والتصورات تهادى أمام إدراكك. لكن المغزى من ذلك هو إنك تصير أخيراً مدرّكاً لها. إنك تنظر إليها بلا تحيز وبدون إطلاق أحكام. إنك تفرج عليها وهى تمضى وحسب، مثلما تفرج على غيوم تمخر عباب السماء. إنها تأتى، وتذهب. لا أهمية لذلك. لا ثناء، ولا إدانة، ولا حكم - «شاهد مجرد» وحسب.

إذا حكمت على خواطرك، إذا وقعت فى شراكها، فإنك عندئذ لن تستطيع أن تتجاوزها. لن تستطيع أن تتبين أبعاداً أعلى أو أطف لكيانك. لذا فإنك تجلس

متأملًا، وتكتفى ببساطة بـ«مشاهدة» ما يجري في ذهنك. إنك تترك «للذهن الثرثار» يفعل ما يحلو له، وما يحدث هو إنك، لأنك تشهد هذه الخواطر، والتوهمات، والمفاهيم، والصور، «كشاهدًا» غير متحيز، تصير حرًا من تأثيرها اللاواعي. إنك تنظر إليها، لكنك لست تستعملها للنظر إلى العالم. لذلك فإنك تصير حرًا منها إلى حد ما. وتصير حرًا من حسن الذات المنفصلة الذي كان متكلاً عليها. وبعبارة أخرى، تبدأ بالتححرر من الأنية.

هذا هو المستوى النفسى، البعد الروحى الأول، حيث «تموت» الأنية «الإتفاقية»، و«تبعث» بنى إدراكية جديدة. وبطبيعة الحال يبدأ حسن هويتك بالتوسع ليحيط بالكون، أو بالطبيعة بأسرها. إنك ترتقى إلى ما فوق الذهن والجسم المعزولين، مما قد يشتمل على إيجاد هوية أوسع، من نحو التماهى مع الطبيعة أو الكون - «الوعى الكونى - Cosmic Consciousness». إنها خبرة عالية ومحسوسة جدًا لا مجال لإنكارها.

من المؤكد القول أن فى التأمل إرتياحًا «خارقًا». إنه بداية التجاوز، بداية العثور على طريق عودتك إلى بيتك الحقيقى، إلى روحك وإلى الكون الأعظم الذى تنتمى إليه. إنك تدرك من خلال التأمل إنك متحد مع نسيج الكون أبدًا، ويبدأ خوفك من الموت بالتراجع، وتبدأ بالفعل بالشعور، على نحو ظاهر ملموس، بالطبيعة الفائقة لكيانك.

تبعث فيك مشاعر الإمتنان والخشوع - الخشوع للـ«روح»، الخشوع للمقدس، للنور الإلهى، لمعلمك الروحى الفعلى، وحتى الخشوع عمومًا، وبالتأكيد الخشوع لكل الكائنات الأخرى. ينبعث نور قوى أيا كان شكله من أعماق كيانك على نحو قوى جدًا يكاد يكون كتفجر البركان. إنك تدرك أن عليك ببساطة أن تفعل كل ما بوسعك لمساعدة كل الكائنات الحاسة، ولسبب دقيق إنك، كما قال «شوبنهاور»، تدرك أننا جميعًا نشترك فى الذات اللاثنوية أو

الروح أو العقل المطلق نفسه. كل هذا يصير بيناً وظاهراً لنا، مثله كمثل قطرات المطر على السطح - على المستوى النفسى. إنه حقيقى وأصيل.

٢ - المستوى اللطيف

عندما تبدأ هويتك بتجاوز الجسم - الذهن الفردى المعزول، تبدأ بحدس وجود أساس «وجود Ground of being»، أو إله حق، فيما يتعدى الأنية، وفيما يتعدى اللجوء إلى صور الإله الأسطورية أو العلوية العقلانية أو الجسارة الوجودية. والإحساس بوجود الإله أو الحقيقة الوجودية الجوهرية المطلقة يمكن فعلاً الإحساس بها والاقتراب من نورها أو حدسها. كلما تفتحت فيما يتعدى الجسم - الذهن الوجودى المعزول، إزدادت تفتحاً على الروح التى على المستوى اللطيف، غالباً ما تختبر بوصفها الصورة الراقية المقدسة "Diety Form"، أو «الذات النمطية البدائية - Archetypal Self». وما أعنى بذلك، على سبيل المثال، إختبارات ظاهرة وواضحة جداً وأحاسيس قوية جداً لنور عميق، إما لكيان نورانى، وإما لوضوح نفسى أقصى وسطوع للإدراك وحسب.

المغزى من ذلك إنك تعانين شيئاً فيما يتعدى ويتجاوز الطبيعة المتعارف عليها، فيما يتعدى الوجودى، فيما يتعدى النفسى، وحتى فيما يتعدى الهوية الكونية. إنك تبدأ معانته البعد الخفى أو الباطنى، البعد خارج الكون العادى، البعد الذى يفوق الطبيعة (ما وراء الطبيعة Meta Physical)، إنك تعانين النور، وأحياناً يسطع هذا النور حرفياً سطوع نور ألف شمس. إنه يغمرك، ويقويك، يشحنك بالطاقة، يعيد صنعك، يرويك، يصل إلى جوهرك الحقيقى «الروح».

هذا ما أسماه المتخصصين والباحثين «الطبيعة القدسية - Numinous» للروح اللطيفة، رائعة ونورانية. هذا بلاريب سبب تصوير القديسين عالمياً بهالات من نور تحف رؤوسهم. هذا بالفعل ما يعاينون، ويتصلون به، «النور الإلهى»، كما يقول الشاعر الإيطالى «دانتي الليجيرى»:

مُثَبِّتًا بصري على النور الأبدى
عاينت ضمن أعماقه،
مشدودة بالمحبة معًا في كتلة واحدة،
الأوراق المبعثرة للكون بأسره.
ضمن البقاء النوراني العميق
لذلك النور الأسنى شاهدت ثلاث دوائر،
ذات ثلاثة ألوان إنما ذات بعد واحد
ولاحت الثانية منها تعكسها الأولى
كما يعكس قوس قزح قوس قزح، والثالثة
لاحت نازًا تنتفسها الآخرين على حد سواء.

ذلك ليس مجرد شعر. ذلك يكاد يكون وصفًا رياضيًا لنمط معين من الخبرة
على المستوى اللطيف. ذلك ليس مجرد كلمات شعرية، ذلك علم. على أية
حال، يمكنك أيضًا أن تختبر هذا المستوى كإكتشاف لذاتك العليا، نفسك،
الروح. «من عرف نفسه عرف الله» كما قال القديس «كليمنطوس».

الخبرة العقلية للتأمل

الخبرة العقلية للتأمل هي أشبه ما تكون بالمثال التالي: «هب إنك تسير في
مركز أوسط المدينة، ناظرًا إلى واجهات المحال. إنك تنظر إلى بعض البضائع،
وفجأة، ترى صورة مبهجة تتراقص أمام عينيك، صورة شخص. ثم تدرك على
الفور إنها إنعكاسك نفسه على واجهة المحل. تتعرف فجأة على نفسك. تتعرف
إلى ذاتك، ذاتك العليا. تتعرف فجأة إلى ذاتك الأصيلة أو عقلك الأصلي،

وتتعرف إلى هويتك. وهويتك - شرارة نورانية من النور الأعظم. لكن في الأمر صدمة التعرف لأول مرة، وتقول مندهشًا - «أذلك أنا؟».

إنه إدراك حقيقي جدًا، وهو عادة يجلب في اللحظة الأولى لإدراكه إما للكثير من الضحك أو الكثير من الدموع. صورة النور للروح اللطيفة أو الذات العليا - تلك جميعًا مجرد أنماط بدائية لكيانك أنت. إنك تلتقي، عبر التفتح التأملى، مع الروح وتبدأ لقاء مباشرًا معها، مع ماهيتك نفسها. لذا فإنها تظهر على هيئة نور، على هيئة كائن من نور، على هيئة صفاء، قدسية - *Numinosity*، إلى آخر هذه الصفات النورانية النقية. وأحيانًا تظهر كمجرد إدراك بسيط واضح للموجود، بسيط جدًا، وواضح جدًا. المغزى من هذا أنها تصير مدركة لنقاط الجدار كافة. إنها تدرك بوضوح ما يحدث لحظة إثر لحظة، وبذلك تتجاوز اللحظة. إنها تفوق هذا للعلم، وتبدأ بالظهور بمسحة نورانية مقدسة، تصير لديها إطلالة مقدسة، إنما يمكن التعبير عنها. ذلك هو المستوى اللطيف.

٣- المستوى السببي (العلی)

إنك خلال هذا المستوى، تشهد وحسب كل ما يبرز في ذهنك، أو في خبرتك الراهنة. إنك تحاول أن تشهد، على حد سواء، جميع النقاط على جدار إدراكك. إذا أتقنت هذا، فإن النقاط العقلانية والوجودية تتلاشى مع الوقت، وتبدأ النقاط النفسية في التحول إلى بؤرة التركيز. ثم بعد فترة، تتحسن رؤيتك، فتبدأ موضوعات أو نقاط ألطف بالظهور. وهذه تشمل أنوارًا وإستنارات مسموعة وصورًا نورانية لطيفة إلى آخر هذه المشاهدات الخاصة. إذا واصلت التركيز في رؤيتك ببساطة (الأمر الذى يعنىك على الفكك من تواحدك مع الصور الأدنى والأغلى وعلى إدراك الصور الأعلى والألطف) فإن الموضوعات أو النقاط اللطيفة تبدأ بالتوقف عن الظهور. إنك بذلك تلج حالة عميقة من «عدم التجلى - *Non manifestation*» يتم إختبارها والإحساس بها. لنقل مثل ليلة خريفية بدرها

تمام. ثمه فى الأمر كله رهبة و قدسية جميلة، لكنها «قدسية صامتة أو سوداء». إنك لا تستطيع أن ترى حقًا شيئًا سوى نوع من التمام الفضى يملأ الفضاء. غير إنك، إذ لا ترى فعلاً أى موضوع معين، فإن الأمر أيضًا نمط من الفراغ الجذرى. وهذا ما يعرف فى مجال التأمل بسحابة عدم المعرفة «شنياتا Shunyata»، أو السر الجذرى، إشعاع ساطع، فضى، لا توجد أية موضوعات أو أشياء تنتقص منه.

إن لهذا الشعور حضور روحى طاغ. عندئذ يصير من البين تمامًا إنك واحد وحدة مطلقة مع هذا الإمتلاء، هذه الوحدة تفوق كل العوالم وكل المراتب وكل الزمن وكل التاريخ، إنك تصبح ممتلىء إمتلاء كامل، وبالتالي أنت فارغًا فراغًا كاملًا. «هو كل الأشياء، وهو لا شيء»، على حد قول أحد كبار الصوفيين: «الرهبة تخلى السبيل لليقين»، بالطبع، هذا ما هو أنت، قبل كل تجل، قبل كل العوالم. إنه يسمى «رؤية وجهك الأسمى»، الوجه الذى كان لك قبل أن يولد والداك. إنه بعبارة أخرى، رؤية من أو ما أنت أبدًا.

ذلك هو المستوى العلى أو السببى، ويسمى بالهندية «جنانا سمادهى Jnana Samadhi»، النفس، أو حس الذات المنفصلة، تختفى، وتتوارى فى الهوية العليا. إنك تختبر إعتناقًا عميقًا، تحقق أعلى ذروة يبلغها كيانك، تلك خبرة مباشرة وفذة، خبرة لا مجال فيها بالكلية للإرتياب، سواء حدثت فى شكل يهودى أو مسيحي أو إسلامى أو بوذى أو هندوسى، أو أى شكل آخر، لا مجال للإرتياب.

٤ - المستوى اللاتنوى

فى المستوى العلى أو السببى السابق، تكون من الإنغماس فى البعد غير المتجلى بحيث إنك لا تلاحظ حتى العالم المتجلى الظاهر لك. إنك تكتشف الفراغ، وبذلك تتجاهل الشكل. غير إنك فى المستوى الأقصى أو اللاتنوى، يتحد الأثنان. يتبين لك أن الفراغ يظهر أو يتجلى شكلاً، وإن ماهية الشكل هى

الفراغ، وبعبارة أكثر وضوحًا، أن ماهيتك هي كل الأشياء التي تبرغ. التجلي كله يبرغ، لحظة بلحظة، بوصفة لعبة الفراغ، فلئن كان المستوى العلى مثل ليلة مشعة يضيئها القمر، هذا المستوى اللاتنوي هو مثل نهار خريفى مشع.

وبعبارة أخرى، ما يظهر على أنه موضوعات صماء أو صلبة «فى الخارج» هو فى الحقيقة تجليات شفافة نورانية مقدسة. إنها تقربك من النور الإلهى المقدس. إنها تعبير حر عن المقدس. فكما يقول أحد الحكماء بإيجاز: «كل شىء هو العقل. العقل فارغ. الفارغ حر التجلى. حر التجلى ذاتى التحرر». الحرية التى وجدتها على المستوى العلى (السببى) - حرية الإمتلاء والفراغ - تلك الحرية يتبين لك أنها تنسحب على كل الأشياء، حتى على عالم الخطيئة كما يقول الفلاسفة الهنود. لذا فإن كل الأشياء تصبح ذاتية التحرر. وهذا ما يسمى بالحرية الرائعة أو ما يسمى بغياب الحدود، أو الإنعتاق الكامل (هذا النهار الخريفى الساطع الصافى) هو ما نختبره فعليًا عند هذا الشوط.

لكن كلمة «خبرة» هى الكلمة المخاطئة تمامًا فى هذا التوصيف الذى نقوم به الآن. هذا التحقق، كما يقول «كن ولبر Ken Wilber» فى بحثه عن التأمل، هو فعليًا من طبيعة الروح غير القابلة للاختبار. الخبرات تأتى وتذهب، لكل منها بداية فى الزمن ونهاية فى الزمن. حتى الخبرات اللطيفة تأتى وتذهب، كلها رائع، مختلف، فذ، وهى تأتى، وتذهب. أما حالة «اللاتنوية» فليست بحد ذاتها خبرة جديدة. إنها ببساطة المجال الذى تبرغ فيه وتقع كل الخبرات. إنها السماء الخريفية الساطعة التى تأتى السحب عبرها وتمضى. وهى ليست بذاتها سحابة أخرى، موضوعًا آخر، تجليًا آخر. هذا التحقق هو فى الواقع تحقق من العقم التام للخبرة، ومن العبثية التامة لمحاولة إختبار التحرر. كل الخبرات - تلك السحب العابرة - تفقد مذاقها بالكلية.

لست أنت من يختبر التحرر، أنت المجال، الفراغ، الذى تأتى فيه كل خبرة

وتذهب، مثل الإنعكاسات على المرآة. وأنت المرآة، العقل / المرآة، ولست أى إنعكاس مختبر. لكنك لست معزولاً عن الإنعكاسات، لكنك تقف فى الخلف مراقب. بوسعك أن تبلى الكون برمته جرعة واحدة، من فرط ما هو صغير، وبإمكانك أن تتذوق السماء كلها بدون أن تتحرك قيد أنملة كما يقول الحكماء الهنود. هذا هو التعرف إلى طبيعة العقل الحق، كل الأشياء، فى العوالم قاطبة، ذاتية التحرر فى بزوغها. الكل يلىتم، كل شىء فارغ. كل شىء نور. كل شىء ممتلى، حين تدرك أنه لم يكن ثمة زمن، «أنه الباب الذى لا باب له».

وختامًا - فإننى قد مارست بعض المستويات التأمل المختلفة ولكننى لم أصل حتى الآن إلى المستويات العليا، مستويات التحرر، بلوغ المجال، الفراغ اللانهائى للنور القدسى، إنها رحلة طويلة من الممارسات الذاتية التى تعتمد على قوة ذاتية عاتية للإتصال بالروح والمقدس. ولكننى أستطيع القول من بحث عميق ودراسات متأنية لموضوع التأمل وممارساته كوسيلة جوهرية للوصول إلى الجوهر الإنسانى الإعجازى، الروح، أن التأمل يشجع على السعى للحصول على إختبار روحى فريد. إن الحقيقة المطلقة الإلهية والحق الروحى يمكن الاقتراب منهما من خلال الخبرة الذاتية التأملية. وعمومًا نحن نأتى من خلفيات دينية وعلمانية متنوعة، وكلنا نسعى لإثراء رحلتنا فى الحياة بالممارسات الروحية، ودراسة الموروثات العالمية الروحية العظيمة، فإذا رغبتنا فى الاقتراب من الروح ورؤيتها عن كثب، هذه الروح النورانية التى تتخلل كل الخليقة، سوف تضيق كل مجهوداتنا سدى إذا لم نسلك ونمارس طريق التأمل بمستوياته المختلفة التى قمت بتحليلها ووضعها فى هذا الفصل. وكما يقول أحد الحكماء: «إن السبيل الوحيد للإقتراب من الله، يكون من خلال الطريق الذى رسمه هو، من خلال المعجزة التى خلقها من روحه الأعظم، وهى الروح الإنسانى».