

العيش بلا قيود

مايكل أ. سنجر

- ♦ المؤلف: مايكل أ. سنجر
- ♦ العنوان: العيش بلا قيود - تعلم إطلاق العنان لحياتك
- ♦ ترجمة: محمد منير مجاهد
- ♦ الطبعة: الأولى 2023
- ♦ تصميم الغلاف: عمرو الكفراوي
- ♦ مستشار النشر: سوسن بشير
- ♦ المدير العام: مصطفى الشيخ



رقم الإيداع:

٢٠٢٢ / ٢٨١٩٩

الترقيم الدولي: ISBN

978 - 977 - 765 - 365 - 7

جميع الحقوق محفوظة. لا يسمح بإعادة إصدار هذا الكتاب أو أي جزء منه، أو تخزينه في نطاق استعادة المعلومات، أو نقله بأي شكل من الأشكال دون إذن مسبق من الناشر.

All rights are reserved. No part of this book may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means without prior permission in writing from the publisher.

Afaq Bookshop & Publishing House

1 Kareem El Dawla st. - From Mahmoud Basiuny st. Talaat Harb

CAIRO – EGYPT - Tel: 00202 25778743 - 00202 25779803 Mobile: +202-01111602787

E-mail: afaqbooks@yahoo.com – www.afaqbooks.com

١ شارع كريم الدولة - من شارع محمود بسيوني - ميدان طلعت حرب - القاهرة - جمهورية مصر العربية

ت: ٢٥٧٧٨٧٤٣ / ٠٠٢٠٢ - ٢٥٧٧٩٨٠٣ / ٠٠٢٠٢ - موبايل: ٢٧٨٧ / ٠١١١١٦٠

مايكل أ. سنجر

العيش بلا قيود

تعلّم إطلاق العنان لحياتك

ترجمة

محمد منير مجاهد

آفاق للنشر والتوزيع

هذه ترجمة كتاب:

Living untethered

Copyright ©2022 by Michael A. Singer

All rights reserved.

جميع الحقوق محفوظة

© آفاق للنشر والتوزيع

All rights reserved

© *Afaq Publishing House* 2023

المحتويات

٩	الجزء الأول - الإدراك الواعي
١١	الفصل الأول: إدراك الذات
١٦	الفصل الثاني: المتلقي الواعي
٢١	الفصل الثالث: العيش في الداخل
٢٤	الفصل الرابع: السيرك ثلاثي الحلقات
٢٩	الفصل الخامس: استكشاف طبيعة الأشياء
٣٣	الجزء الثاني - العالم الخارجي
٣٥	الفصل السادس: اللحظة التي أمامك
٤٠	الفصل السابع: العالم الذي تعيش فيه
٤٤	الفصل الثامن: أصل المادة
٥١	الفصل التاسع: قوة الخلق
٥٤	الفصل العاشر: الأمر ليس شخصيًا
٦٣	الجزء الثالث - العقل
٦٥	الفصل الحادي عشر : العقل الفارغ
٧٤	الفصل الثاني عشر: ولادة العقل الشخصي

٨١	الفصل الثالث عشر: السقوط من الجنة
٩١	الفصل الرابع عشر: حجاب النفس
٩٧	الفصل الخامس عشر: العقل البشري اللامع
١٠١	الجزء الرابع - خواطر وأحلام
١٠٣	الفصل السادس عشر: العقل المجرد
١٠٩	الفصل السابع عشر: خدمة العقل أو إصلاحه
١١٦	الفصل الثامن عشر: أفكار متعمدة وتلقائية
١٢١	الفصل التاسع عشر: الأحلام والعقل الباطن
١٢٦	الفصل العشرون: أحلام اليقظة
١٣١	الجزء الخامس - القلب
١٣٣	الفصل الحادي والعشرون: فهم المشاعر
١٤٠	الفصل الثاني والعشرون: لماذا يفتح القلب ويغلق
١٤٨	الفصل الثالث والعشرون: رقصة انسياب الطاقة
١٥٥	الفصل الرابع والعشرون: سبب المزاج والعواطف
١٦٢	الفصل الخامس والعشرون: أسرار القلب
١٦٩	الجزء السادس - المأزق الإنساني وما بعده
١٧١	الفصل السادس والعشرون: المأزق الإنساني
١٧٧	الفصل السابع والعشرون: النقلة النوعية

١٨٣	الفصل الثامن والعشرون: العمل مع القلب
١٨٩	الفصل التاسع والعشرون: لا قمع ولا تعبير
١٩٧	الجزء السابع - تعلم إطلاق العنان
١٩٩	الفصل الثلاثون: أساليب لتحرير نفسك
٢٠٨	الفصل الحادي والثلاثون: فاكهة سهلة المنال
٢١٢	الفصل الثاني والثلاثون: الماضي
٢١٩	الفصل الثالث والثلاثون: التأمل
٢٢٥	الفصل الرابع والثلاثون: التعامل مع الأشياء الأكبر
٢٣١	الجزء الثامن - عيش حياة القبول
٢٣٣	الفصل الخامس والثلاثون: التعامل مع الطاقات المحجوبة
٢٣٨	الفصل السادس والثلاثون: تحويل الطاقة
٢٤٣	الفصل السابع والثلاثون: قوة النية
٢٥٠	الفصل الثامن والثلاثون: استكشاف الحالات الأعلى
٢٥٧	الفصل التاسع والثلاثون: في العالم ولكن ليس منه
٢٦٧	شكر وتقدير
٢٦٩	عن المؤلف

الجزء الأول الإدراك الواعي

الفصل الأول

إدراك الذات

يتمثل المأزق البشري بالمعنى الأوسع في الوجود لبضع سنوات على ظهر كوكب معمر يدور في الفضاء الخارجي الشاسع، فبينما وُجدت الأرض منذ ٤,٥ مليار سنة، فإن وجود كل واحد منّا على هذا الكوكب يقتصر على رحلة مدتها ثمانون عامًا تقريبًا، قد تزيد أو تقل بسنواتٍ قليلة. لقد وُلدنا على هذا الكوكب وسوف نتركه عندما نموت، هذه هي الحقيقة ببساطة. لكن ما ليس بيّنًا وواضحًا هو ما تبدو عليه سنواتنا القليلة على الأرض، فمما لا شك فيه أن الحياة على هذا الكوكب يمكن أن تكون تجربة مثيرة للغاية، حيث يمكنها أن تجيء بالحماس والعاطفة والإلهام في كل منعطفٍ، وعندما تتكشف الأمور على هذا النحو يمكن أن يكون كل يوم بمنزلة مغامرة جميلة، إلا أنه لسوء الحظ نادرًا ما تكون الحياة على الأرض كما نريدها تمامًا، وإذا قاومنا فقد تكون تجربتنا غير سارة، فالمقاومة تخلق توترًا وقلقًا، وتجعل الحياة عبئًا ثقیلاً. كي نتجنب هذا العبء، ونكون قادرين على قبول الحياة بالكامل، علّمنا الحكماء على مرّ العصور أهمية قبول

الواقع، لأنه من خلال قبول الواقع فقط يمكننا التعامل مع نهر الحياة في أثناء سريانه وخلق عالم أفضل.

تعتمد العلوم كلها على دراسة الواقع والتعرّف على قوانينه، ثم العمل مع هذه القوانين لتحسين حياتنا. لا يمكن للعلماء إنكار الواقع بل يجب عليهم قبوله تمامًا كنقطة انطلاق إلى مساعيهم، فمثلاً كي نظير يجب أن نستوعب تمامًا قانون الجاذبية وليس إنكار وجوده. وينطبق الشيء نفسه على العالم الروحي؛ حيث تشكّل تعاليم مثل الانصياع والرضى وعدم المقاومة أساس الحياة الروحية العميقة، بيد أنه قد يكون من الصعب إدراك هذه المفاهيم.

ننطلق في كتاب «العيش بلا قيود» في رحلة إلى المعقولية المطلقة للقبول، والنتائج العظيمة التي يؤدي إليها كالحرية والسلام والتنوير الداخلي.

أفضل فهم للقبول هو أنه عدم مقاومة الواقع؛ فمهما حاولنا لا يمكن لأحد أن يجعل حدثاً حدث بالفعل لم يحدث. الخيار الوحيد هو قبول الحدث أو مقاومته، وخلال رحلتنا معاً سنستكشف كيف ولماذا نتخذ هذا القرار، ولكن عليك أن تفهم أولاً من في هذه العملية لديه سلطة اتخاذ القرار.

أنت بالتأكيد على وشك النجاح، فلديك شعورٌ حدسي داخلك بالوجود، فما هو؟ إنه إدراك الذات وهو أهم موضوع يمكن أن نناقشه على الإطلاق. بما أننا سنغوص عميقاً في روحانية القبول، فيجب أن نبدأ بفهم من داخلنا يقبل أو يقاوم.

هناك العديد من الطرق للتعامل مع طبيعة الذات. فلنبدأ ببطءٍ، ونبدأ بشيء بسيطٍ للغاية. تخيل أن هناك مَنْ يأتي إليك ويسأل «مرحبًا، هل أنت في الداخل؟» كيف ترد؟ لن يقول أحدٌ في الواقع، «لا، أنا لستُ هنا»، سيكون هذا بيانًا متناقضًا بشكلٍ مطلقٍ لأنه إذا لم تكن هناك فمن قام بالرد؟ بالتأكيد أنت هناك، لكن ماذا يعني ذلك؟

لكي نحصر ما تعنيه عبارة «أنت هناك»، تخيل أنه قد عُرض عليك ثلاث صورٍ مختلفة يتم رفعها الواحدة تلو الأخرى، ثم يتم سؤالك «على الرغم من أن الصور تغيرت، هل كنت أنت نفسك الذي رأى الثلاث صورٍ؟» سيكون ردك «بالطبع كنت أنا نفسي». جيد جدًا، هذا يساعدنا في الحصول على اتجاهاتنا. من هذا التمرين البسيط، من الواضح أنك بالداخل لست الشخص الذي يُنظر إليه، بل أنت الشخص الذي ينظر، ورغم أن الصور تغيرت فأنت -الذي ينظر إليها- بقيت على حالك.

ليس من الصعب أن تفهم بالصور أنك لست ما تنظر إليه، ولكن هناك بعض الأشياء التي نتعرّف عليها أكثر من غيرها. على سبيل المثال أجسادنا، نحن نرتبط بأجسادنا بما يكفي لنقول «أنا امرأة تبلغ من العمر ٤٣ عامًا وطولي خمسة أقدام وست بوصات».

هل هذا حقًا ما أنت عليه في الداخل: جسد أنثى تبلغ من العمر ٤٣ عامًا وطولها خمسة أقدام وست بوصات؟ أم أن الجسد شيء تدركه أنت القابع بالداخل؟ لحل هذه المشكلة، فلنبدأ بيدك. إذا سُئلت عمّا إذا كان في إمكانك رؤية يدك، فستقول، «نعم أرى يدي». حسنًا، ولكن ماذا لو تم قطعها؟ لا تقلق بشأن الألم، فقط للحظة تخيل أنها قد ذهبت، هل

ستظل هناك؟ ألا تلاحظ أن يدك ذهبت؟ إنها مثل الصور المتغيرة: عندما كانت اليد هناك رأيتهما، عندما ذهبت رأيته أنها ذهبت. أنت بالداخل الذي «يرى» لم يتغير؛ ولكن ما كنت تبحث عنه قد تغير. جسمك هو مجرد شيء آخر تراه، ويبقى السؤال: من بداخلك يقوم بالرؤية؟

لاحظ أننا لم نضطر إلى التوقف عند اليد، أصبحت الجراحة متقدمة للغاية لدرجة أنه بمساعدة جهاز القلب والرئة والأجهزة الطبية الأخرى، يمكن للجراحين إزالة قدر كبير من جسمك؛ وسيظل نفس الشعور بالذات موجودًا بداخلك ومدرِّكًا للتغيرات. كيف يمكن أن تكون أنت جسّدك إذا تغيّر بهذا القدر الكبير، بينما بقيت أنت بالداخل كما هو على حاله؟

لحسن الحظ، لسنا في حاجة حقًا إلى الذهاب إلى هذا الحد لمساعدتك على إدراك أنك لست جسّدك. هناك طريقة أبسط بكثير وبديهية للتعامل مع هذا الأمر. من المؤكد أنك لاحظت أن جسمك لم يكن يبدو كما هو عندما كان عمرك ثلاثة أو عشرة أو عشرين أو خمسين عامًا، بالتأكيد لن يبدو هو نفسه عندما تكون في الثمانين أو التسعين، ولكن أليس أنت نفسك بالداخل الذي كنت تنظر عندها وتنظر الآن؟ عندما كنت في العاشرة من عمرك ونظرت في المرأة، هل رأيته ما تراه الآن؟ لا، ولكن ألم تكن تنظر آنذاك والآن؟ لقد كنت بالداخل طوال الوقت، أليس كذلك؟ هذا هو جوهر وصميم كل ما ناقشه. من أنت؟ من بداخلك ينظر من خلال تلك الأعين ويرى ما تراه؟ تمامًا كما هو الحال عندما عرضت عليك الصور الثلاث، لم تكن أنت أيًا من الصور،

ولكن كنت الشخص الذي ينظر إليها. وبالمثل، عندما تنظر إلى المرأة، فأنت لست ما تراه، أنت الشخص الذي يراها.

رويدًا رويدًا من خلال استخدام هذه الأمثلة نكشف عن طبيعة الذات. إن علاقتك بما تراه هي دائمًا علاقة موضوع-ذات، أنت الذات، وما تنظر إليه هو الموضوع. هناك العديد من الموضوعات المختلفة التي تمرُّ من خلال حواسك، ولكن هناك ذاتًا واحدة فقط تواجهها، أنت.



الفصل الثاني

المتلقي الواعي

بمجرد أن تدرك أنك هناك، ستلاحظ أن الأشياء من حولك تميل إلى تشتيت انتباهك. ينبح كلب الجيران، أو يمشي شخصٌ ما في الغرفة، أو تشم رائحة القهوة، وينجذب وعيك إلى هذه الأشياء. يتم تشتيت انتباهك كل يوم بسبب الموضوعات الخارجية لدرجة أنك نادرًا ما تظل مركزًا على ذاتك المتلقي الواعي لهذه المواضيع. دعونا نأخذ لحظة لدراسة العلاقة الحقيقية بين هذا المتلقي الواعي والموضوعات التي تشتت انتباهه.

علميًا أنت لا تنظر حتى إلى الأشياء الخارجية، ففي الوقت الحالي أنت لا تنظر في الواقع إلى ما تراه، ما يحدث هو أن أشعة الضوء ترتد من الجزيئات التي تشكّل الأجسام الخارجية، تضرب هذه الأشعة المنعكسة المستقبلات الضوئية لعينيك، وتنتقل مرة أخرى كرسائل عبر جهازك العصبي، ثم يتم تقديم هذه الرسائل في ذهنك كصورة للكائنات الخارجية، أنت في الواقع ترى الأشياء في الداخل وليس في الخارج.

نحن بصدد تقشير البصل ببطء لنرى كيف يبدو الأمر أن تكون «أنت»، الأشياء بالتأكيد ليست كما تبدو، حتى العلم يدعم ذلك. يبدو الأمر كما لو كنت جالسًا في الداخل تنظر إلى شاشة ذهنية مسطحة تعرض العالم أمامك. من الواضح أنك لست الموضوع الذي تشاهده، ففي نهاية الأمر أنت لا تنظر حتى إلى الموضوع الفعلي. إذا عدت إلى الوراء، يصبح السؤال هو: «من أنا هنا في الداخل الذي يشاهد الصورة الذهنية لما هو أمامي؟».

كان هناك قديسٌ عظيمٌ وشيخٌ مستنيرٌ من الهند، يُدعى رامانا ماهارشي، كان مساره الروحي كله أن يسأل في كل لحظة بإصرار: «من يرى عندما أرى؟ من يسمع عندما أسمع؟ من يشعر عندما أشعر؟» يعني «تحقيق الذات»، وهو مصطلح التنوير الذي استخدمه معلم اليوجا باراماهانسا يوجاناندا، لقد أدركت تمامًا من أنت في الداخل. إن الرحلة الروحية بأكملها إلى موضع الذات لا تتعلق بالعثور على نفسك، إنها تتعلق بإدراك أنك أنت الذات. حتى بالمفهوم اليهودي-المسيحي، إذا سأل شخصٌ ما عما إذا كان لديه روح، فإن الإجابة الصحيحة هي: «لا، ليس لديك روح، أنت يا من توجد في الداخل صاحب الوعي، هو الروح». وهكذا، يصبح «من أنت؟» هو السؤال الجوهرى. لا يمكنك تحرير نفسك حتى تفهم من هو المقيد، وبالمثل، لا يمكنك فهم القبول حتى تفهم من يقاوم.

دعونا نواصل استكشافنا للذات. في وقتٍ سابقٍ ناقشنا أنه عندما كنت صغيرًا، نظرت من خلال عينيك ورأيت انعكاسًا معينًا في المرأة.

في وقتٍ لاحقٍ من حياتك رأيت انعكاسًا مختلفًا تمامًا، من وجهة النظر هذه، كم عمرك؟ ليس كم عمر جسدك، كم عمرك يا من في الداخل تنظر من خلال تلك الأعين إلى جسدك؟ إذا كنت بالداخل عندما كنت في العاشرة من عمرك، وإذا كنت بالداخل عندما كنت في العشرين من عمرك، إذا كنت ستكون بالداخل على فراش الموت تلاحظ أنك تموت، فما هو عمرك يا من تقبع بالداخل؟ لا تجب عن هذا السؤال، فقط دعه يلمسك على مستوى عميق جدًا. هل أنت مهياً للتخلي عن المفاهيم التقليدية حول عمرك؟

دعونا نقوم بتجربة أخرى مثيرة للاهتمام، تخيل أنك تنظر في المرأة مباشرة بعد الاستحمام، هل ترى انعكاسًا لجسد ذكر أم أنثى؟ ماذا لو تغير فجأة عن طريق بعض القوى الغامضة؟ بطريقة ما تغير أجزاء الجسم، فإذا كنت ذكرًا فأنت تنظر الآن إلى أنثى، وإذا كنت أنثى فأنت الآن تنظر إلى ذكر، هل ستظل أنت نفسك بالداخل تنظر إلى هذا الجسد؟ هل سيظل نفس الوعي الذي كان ينظر دائمًا من خلال تلك الأعين التي ترى الآن جسدًا مختلفًا تمامًا؟ ربما كنت ستقول: «ماذا حدث؟ ما الذي يجري هنا؟» ومع ذلك ستكون أنت نفسك الذي لديه التجربة بأكملها. إذن ما هو الجنس الذي تنتمي إليه بالداخل؟ أنت بالداخل ليس لديك أجزاء من الجسم، لا يمكن أن يكون لديك جنس. كل ما يمكنك الحصول عليه هو الوعي بأنه عندما تنظر من خلال عينيك، فإن الجسم الذي تنظر إليه له شكل وهيئة معينان. قد يكون هذا الشكل والهيئة ذكرًا أو أنثى، لكنك أنت يا من تلاحظ لست أيهما.

يبقى السؤال المطروح هو: من أنت أي الوعي الذي يعرف - بشكلٍ حدسي - أنك بالداخل؟ جسدك لديه عمر وجسدك لديه جنس، ولكن هذه المفاهيم لا علاقة لها بالشخص الذي يلاحظ الجسد. إذا نظرت إلى مزهرية طويلة عمرها مائة عام، فهل يجعلك هذا طويل القامة وعمره مائة عام؟ ونفس الشيء ينطبق على العرق، قد تكون بشرتك بلون معين، لكن الوعي الذي يلاحظ هذا ليس له لون على الإطلاق؛ أنت لست جسدك، أنت الشخص الذي يلاحظ خصائص جسدك، أنت الإدراك الواعي داخل من ينظر إلى كل هذا. السؤال هو: هل أنت على استعدادٍ للتخلي عن من كنت تعتقد أنه أنت؟ لأن من كنت تعتقد أنه أنت ليس أنت. نفس الكيان الداخلي ينظر إلى جسدك ومنزلك وسيارتك، أنت الجَوْهَر أما البقية كلها فهي موضوعات للوعي.

دعونا تنتقل إلى شيء أخف قليلاً. في الليل تذهب إلى النوم وغالبًا ما تحلم، وحين تستيقظ في الصباح تقول: «كنت أحلم». في الواقع هذه الاستفادة عميقة جدًا، كيف تعرف أنك كنت تحلم؟ هل تذكر الحلم فحسب أم أنك كنت تكابده بالفعل هناك؟ الجواب بسيطٌ للغاية: كنت هناك تكابده. نفس الـ «أنت» الذي ينظر من خلال عينيك ويرى العالم الخارجي كان يكابد الأحداث التي تحدث في الحلم. هناك كائنٌ واعٍ واحد فقط بالداخل، وأنت إما تعايش عالم اليقظة وإما عالم الأحلام. لاحظ أنه عند وصف تفاعلاتك مع كلا العالمين فإنك تستخدم كلمة «أنا» بشكلٍ حدسي، كما في «كنت أخلقُ عبر الغيوم وذراعاي مفتوحة على مصراعيها، ثم استيقظتُ فجأةً وأدركتُ أنني كنت في سريري».

في كتاب يوجا سوترا الذي يتضمن نصوصًا يوجية قديمة جدًا للكاتب باتانجالي، يناقش الكاتب موضوع النوم العميق الخالي من الأحلام، ويقول إنه عندما تذهب إلى النوم ولا توجد أحلام فهذا لا يعني أنك لست واعيًا، بل يعني أنك لا تدرك شيئًا. إذا أمضيت وقتًا متأملًا هذا، فستجد أنك دائمًا واعٍ بالداخل. فحتى الأشخاص الذين سقطوا فاقدin الوعي، أو دخلوا في غيبوبة، غالبًا ما يفيقون ويخبروننا بما كانوا يكابدونه، وحتى الأشخاص الذين مرُّوا بتجارب الاقتراب من الموت التي يتركون في أثنائها أجسادهم فإنهم يفيقون ويحدثوننا عن هذه التجارب. ومهما كان مصدر هذه التجارب فإن الشخص الذي جرَّبها بالداخل كان قادرًا على وصف ما مرَّ به. كيف يمكننا أن نسمي ذلك غير أنه وعي؟ من الناحية الطبية فإن ما نسميه «وعيًا» له علاقة بإدراك محيطنا الخارجي. إلا أن مفهوم ما إذا كنت «أنت» بالداخل على دراية واعية بأي شيء هو قصة أخرى تمامًا. أنت دائمًا واعٍ، لقد كنت واعيًا منذ البداية، وأنت على دراية بكل ما تركز عليه، داخليًا أو خارجيًا. من أنت؟ من هو ذاك الكيان الواعي بالداخل؟



الفصل الثالث

العيش في الداخل

نعود إلى الحقائق الأساسية في حياتك: أنت هناك بالداخل، وتعرف أنك هناك بالداخل، وكنت بالداخل طوال الوقت. يشير هذا بعض الأسئلة المثيرة للاهتمام، مثل: عندما يموت الجسد هل ستظل على دراية بكيونتك؟ أليس هذا سؤالاً مثيراً للاهتمام؟ لا تتحمس كثيراً فلن نجيب عن السؤال نيابة عنك، ومع ذلك في النهاية سيكون هناك شخصٌ ما يقدم هذه الإجابة، وهذا الشخص هو أنت. من المؤكد أنك ستعرف شخصياً يوماً ما، إذا كنت ستكون هناك بعد موت الجسد. لماذا يواجه الناس الكثير من المتاعب مع الموت؟ الذي يجب أن يكون واحداً من أكثر الجوانب إثارة في حياتك، إنه حقاً تجربة لا تتكرر إلا مرة واحدة في العمر! هذا ما ينتظرك في وقت الموت. بعد تلك اللحظة الأخيرة، إما أن تكون هناك وإما لا تكون، إذا لم تكن هناك، فلا داعي للقلق. الأمر ليس مثل «يا إلهي، أنا لست هنا، أنا لا أحب هذا». لا، أنت لست هناك، لذلك لن تكون هناك مشكلة. البديل الآخر -مع ذلك- أكثر إثارة للاهتمام، ماذا لو كنت هناك؟ عندها ستكتشف كيف

يبدو الأمر عند استكشاف عالم آخر بالكامل حيث لا يوجد لديك حتى جسد. دعونا لا نتحدث أكثر عن ذلك لأنه يتعارض مع معتقدات الناس أو مفاهيمهم أو وجهات نظرهم حول الموضوع، دعنا نترك شيئاً نتطلع إليه باعتباره التجربة النهائية التي تحدث مرة واحدة في العمر.

السبب في أن بعض الناس ينزعجون كثيراً من فكرة الموت هو أنهم يتماهون مع أجسادهم. كما أنهم يتماهون أيضاً مع سياراتهم ومنازلهم، فالناس يسقطون إحساسهم بالذات على أشياء ليست ذاتيتهم، وعندما يفعلون هذا فإنهم يشعرون بالخوف من فقدان هذه الأشياء. بينما تشق طريقك من خلال نموك الداخلي، لن تتعرف على هذه الأشياء الخارجية بعد الآن، سوف تتماهى مع الشعور الأعمق بالذات في الداخل.

الآن بعد أن أصبح من الواضح أنك بالداخل فإنه يصبح من المعقول أن تسأل: ما الذي تفعله هناك بالداخل؟ والأكثر صواباً: كيف يبدو الأمر بالداخل؟ يا له من سؤالٍ مثيرٍ نظرته، كيف يبدو الأمر بالداخل؟ إذا أجاب الناس بصراحة فسيقول معظمهم أن الأمر ليس دائماً ممتعاً بالداخل، في الواقع يكون الأمر صعباً تماماً في بعض الأحيان، ما الذي يدور حوله كل هذا؟ هذا هو المكان الذي ننتقل فيه إلى مناقشة صادقة حقيقية حول النمو الداخلي. معظم الناس لا يدركون أنه يمكن أن يكون دائماً لطيفاً بالداخل. خذ أجمل ما حدث لك على الإطلاق: حمل طفلك الأول، أو يوم زفافك، أو قبلتك الأولى، أو الفوز باليانصيب، تذكر تلك الحالة ثم قم بمضاعفتها أضعافاً مضاعفة، واجعلها على هذا النحو طوال الوقت وتستمر في الارتفاع. هذا ما أنت قادرٌ على تجربته

في الداخل، هذه هي الحقيقة. إن الأمر جميلٌ حقًا في الداخل لكن هناك شيئًا يشوّشه. تخيل أنك تمشي في منزل يحتوي على الأوساخ وقشور الموز وحواف البيتزا في كل مكان، الحقيقة أنه منزلٌ جميلٌ، لكن لم يعتنِ به أحدٌ، ويمكن أن يعود جميلًا مرة أخرى، ولكن يجب القيام ببعض العمل، هذا هو بالضبط الوضع داخلك، في الواقع، هذا هو السبب في أننا نقوم بهذا الاستكشاف الداخلي. الجميع يريد نفس الشيء: إنهم يرغبون في أن يكون لطيفًا بالداخل.

يفعل الناس كل أنواع الأشياء في محاولة لجعل الداخل لطيفًا، فالبعض يتحرك مسرعًا في محاولة للحصول على تجارب مثيرة، أو العثور على علاقات مرضية، أو حتى التخفيف من حدة إدمان الكحول أو المخدرات، وكل ذلك لنفس السبب. إلا أنهم يتعاملون مع القضية بطريقة خاطئة، إنهم يسألون عن كيفية جعل الأمر لطيفًا بالداخل، في حين أن السؤال الأكثر صحة هو لماذا الأمر ليس لطيفًا؟ إذا اكتشفت لماذا هو ليس لطيفًا وأزلت الأسباب، فستكتشف أن الأمر يمكن أن يكون لطيفًا حقًا بالداخل. لا يجب أن تكون الحياة لعبة «نظرًا إلى أن الأمر ليس لطيفًا هنا، فأنا في حاجة إلى العثور على أشياء من شأنها أن تعوض عن ذلك كي أشعر بقليلٍ من التحسن»، هذا ما يفعله الجميع. إنهم يحاولون العثور على أشخاصٍ وأماكن وأشياء في العالم الخارجي كي يكونوا أكثر راحة في الداخل. يحاول الناس استخدام الخارج لإصلاح الداخل في حين أنه من الأفضل معرفة سبب عدم وجود شيء لطيف في الداخل.

الفصل الرابع

السيرك ثلاثي الحلقات

«أنا بالداخل. أنا واع، وما أنا واع به هو أن الأمر ليس دائماً لطيفاً هنا».

هذه المقولة الصادقة هي نقطة انطلاق رائعة لمواصلة استكشافنا للذات وقوة القبول. ما هي تجربتك التي تجعل الأمر لطيفاً أحياناً في الداخل، وأحياناً تجعل الأمر صعباً للغاية؟ هناك ثلاثة أشياء فقط تختبرها هناك، لذلك دعونا نلقي نظرة عليها. أولاً أنت تتعرّف على العالم الخارجي الآتي إليك من خلال حواسك، هناك عالمٌ كاملٌ هناك وما هو أمامك يأتي من خلال عينيك وأذنيك وأنفك وحواس الذوق واللمس. وحينما يصلك فهي إما تجربة ممتعة وإما تجربة غير سارة وإما تجربة عابرة. ومن ثمّ فإن العالم الخارجي هو أحد الأشياء التي تتعامل معها ولها تأثيرٌ عميقٌ في حالتك الداخلية.

على الرغم من أن العالم الخارجي يمكن أن يكون كاسحاً، فإنه ليس كل ما تحس به في الداخل، فلديك أيضاً أفكار بالداخل فأنت تسمع الأفكار تقول مثلاً: «لا أعرف ما إذا كنت أحب هذا، وأنا لا أفهم

حتى لماذا فعلت هي ذلك». أو ربما، «واه! أود أن أحصل على سيارة مثلها. كنت أذهب إلى الريف لركوب الخيل في عطلة نهاية الأسبوع الطويلة». إذا سئلت عمن يقول كل هذا داخل رأسك فمن المحتمل أن تقول إنه أنت، لكنه ليس أنت، فهذه أفكار، وأنت الشخص الذي يلاحظ هذه الأفكار، وهي مجرد شيء آخر تلاحظه بالداخل. أنت تلاحظ العالم الآتي من الخارج، وتلاحظ الأفكار التي يتم إنشاؤها في الداخل.

من أين تأتي الأفكار؟ سنناقش ذلك بإسهاب لاحقاً، ولكن في الوقت الحالي، عليك أن تفهم أن الأفكار والعالم الخارجي هما اثنان من الأشياء الثلاثة التي تستشعرها في الداخل. الشيء الثالث الذي تستشعره هو مشاعرك أو عواطفك. هناك مشاعر تظهر فجأة مثل الخوف، يمكن لعقلك أن يقول: «أشعر بالخوف»، ولكن إذا لم تكن تشعر بالخوف فعلاً فسيكون التأثير أقل بكثير، إن حقيقة أنك بالفعل تحس بمشاعر الخوف هي التي تسبب المشكلة. بعض المشاعر ممتعة: «شعرت بالحب، أشعر بحب أكثر مما أحسسته في أي وقت مضى»، أنت تحب هذا الشعور. مشاعر أخرى غير سارة: «أشعر بالخوف والإحراج والشعور بالذنب في نفس الوقت»، أنت لا تحب ذلك، أليس كذلك؟

لقد قطعنا بالفعل شوطاً طويلاً في استكشافنا للذات، لقد أثبتنا أنك هناك بالداخل، وأقوى دليل على ذلك هو أنك تعرف أنك هناك بالداخل، هذا هو مركز إدراكك. وفي أي وقت تتوه فيه ما عليك سوى الوقوف أمام المرآة والقول، «مرحباً، هل أنت بالداخل؟» لوّح لنفسك

وتعرّف عليها، «نعم، أرى شخصًا ما يلوح، من أنا الذي يرى ذلك؟»، هذه طريقة للعودة إلى مركز إدراكك. في أثناء وقوفك هناك لاحظ أيضًا ما تدركه. لاحظ محيطك الآتي من خلال حواسك وأفكارك التي تمر عبر عقلك، وأي مشاعر تنشأ في قلبك وتخلق مشاعر الراحة أو عدم الراحة في الداخل. هذه الخبرات الداخلية الثلاث هي الساحة التي يلعب فيها وعيك لعبة الحياة على كوكب الأرض.

خلاصة القول، لا أمل في النجاح بالداخل، فالوابل المستمر من هذه الخبرات الثلاث يشبه سيرًا ثلاثي الحلقات يجري في الداخل طوال الوقت، وتأثير هذا كاسحٌ لدرجة أنه مثل مؤامرة ضدك. يؤثر العالم الخارجي تأثيرًا كبيرًا في أفكارك، وبشكلٍ عام ستصطف أفكارك ومشاعرك. فمن النادر جدًا أن يقول عقلك «أنا لا أحب هذا» بينما يشعر قلبك بحبٍّ هائلٍ. لنفترض أن فريدًا قد مرَّ عليك، ويقول عقلك: «لا أريد أن أرى فريدًا، أنا لست مرتاحًا لرؤيته بعد الجدل الذي دار بيننا في المرة الأخيرة»؛ ستبدأ بالشعور بالخوف. لقد كنتَ على ما يرام حتى جاء حدثٌ من الخارج واستحوذ على أفكارك وولّد مشاعر صعبة؛ لقد تم امتصاصك إلى تلك الخبرات الغامرة. الآن إذا سئلت، «ما هو شكل العيش هناك بالداخل؟» ربما ستقول: «إنها مُجهدة جدًا، أفقد الاتجاه كثيرًا، وأكافح لأكون بخيرٍ»، إنه ليس بهذا القدر من المرح، أليس كذلك؟

قال الحكيم بوذا إن الحياة كلها معاناة، وهو في هذا لم يكن سلبياً، فالحياة كلها معاناة. وسواء كنت غنياً أو فقيراً، مريضاً أو سليماً، صغيراً

أو كبيراً فهذا لا يهم. هناك بالتأكيد أوقات لا تعاني فيها، ولكن الغالبية العظمى مما يحدث هو أنك تحاول أن تكون على ما يرام، وهذا ملخص الأمر. ستدرك في مرحلة ما أن هذا هو كل ما فعلته طوال حياتك؛ المحاولة أن تكون على ما يرام. لهذا بكييت عندما كنت صغيراً، إنك لم تكن بخير في ذلك الوقت، ولهذا السبب أردت لعبة معينة فقد كنت تعتقد أن هذا سيجعلك بخير، ولهذا السبب أردت الزواج بهذا الشخص المميز، ولهذا السبب أردت الذهاب إلى أوروبا أو هاواي لقضاء إجازة. ولكنك تصل إلى النقطة التي تدرك فيها أن كل ما كنت تفعله داخلياً هو محاولة أن تكون بخير، تفكر أولاً فيما سيجعلك بخير ثم تخرج وتحاول تحقيق ذلك.

ماذا يعني حتى أن تحاول أن تكون على ما يرام؟ أحد الأسباب هو محاولة جعل أفكارك ومشاعرك أسهل في التعايش معها. هناك أشياء منها لطيفة وهناك أشياء ليست لطيفة، أنت تحب تلك اللطيفة، وهذا هو ما تناضل من أجله، فأنت تريد أن تكون أفكارك إيجابية وراقية وجميلة. ولكن المشكلة هي أن هناك عالماً واقعياً خارجياً يمكن أن يدخل إليك ويؤدي إلى أن تكون أفكارك ومشاعرك مُلتبسة للغاية، وهذا هو السبب في أن الحياة يمكن أن تكون ساحقة.

يشير هذا التفاعل بين العالم وأفكارك ومشاعرك بعض الأسئلة المشوقة للغاية، فما هي هذه الأشياء الثلاثة؟ ومن أين أتت؟ وما مقدار السيطرة التي لديك عليها؟ لماذا تجعلك تشعر أحياناً بالسعادة وأحياناً تجعلك تشعر بالأسى؟ سوف نستكشف هذه الأسئلة بتفصيل كبير،

وعندما ننتهي ستدرك أن ما يهم حقاً ليس الأفكار أو المشاعر أو العالم الخارجي، ما يهم حقاً هو أنت القابع بالداخل الذي يختبر هذه الأشياء، كيف هي أحوالك؟ ما سنراه هو أن «أنت» بالداخل أرقى من أي خبرة اكتسبتها من قبل، والذي يرى كل هذا هو أجمل شيء في الكون كله. إذا وجدت طريقك مرة أخرى إلى مركز الذات فهذا ما ستكتشفه: أن هذا هو ما علّمك إياه المسيح، وما علّمك إياه بوذا، وما علّمه لك كل القادة الروحيين العظماء في كل دين: المملكة في داخلك. أنت بالداخل كائنٌ عظيمٌ جدًّا، مخلوق على صورة الله، ولكن لكي تعرف ذلك يجب أن تحرر نفسك من كل الاضطرابات الداخلية.



الفصل الخامس

استكشاف طبيعة الأشياء

تتكوّن حياتك بأكملها من الخبرة الواعية للموضوعات الثلاثة للوعي (العالم الخارجي والأفكار والمشاعر). نحن الآن جاهزون لاستكشاف أصل وطبيعة هذه الخبرات، ومن خلال فهم مصدرهم سيفقدون بعضًا من القوة التشتيتية التي يؤثرون بها فيك، وعندها ستفهم بشكل أفضل ميلك إلى قبولهم أو رفضهم، وسوف ندرس هذه الموضوعات الخاصة بالوعي ليس فقط من أجل المعرفة التي نكتسبها، ولكن أيضًا من أجل الحرية التي نحصل عليها.

دعنا نناقش طبيعة العالم الذي يمر أمامك. إن كل لحظة تمر أمامك تأتي وتذهب مثل إطارات صورة متحركة، فاللحظات لا تتوقف أبدًا، ولكنها تستمر فقط في الانسياب عبر الزمان والمكان، من أين أتت كل هذه اللحظات؟ لماذا نشعر بها كما نفعل؟ ما هي علاقتك الحقيقية بما يمر أمامك؟

ربما يكون أكثر إثارة للاهتمام من العالم الخارجي ما سنقوم به من استكشاف طبيعة العقل والمشاعر بما في ذلك كيف ولماذا يستمرون في

التغيير بالطريقة التي يتصرفون بها. على الرغم من أن هذه الموضوعات الثلاثة للوعي تتغير باستمرار، فأنت الكائن المستمر الذي يعايشها دائماً، ولكن ما هي طبيعتك؟ كيف يبدو الأمر وأنت تجلس مستريحاً وواعياً بأنك واعٍ؟ هذا هو ما تدور حوله كل الروحانيات. عندما لا تكون مشتتاً من قبل أي من المشتتات الثلاثة العظيمة فإن وعيك لن يصبح بعد الآن منجذباً إلى تلك الموضوعات، ستبقى بؤرة الوعي بشكلٍ طبيعي جداً في مصدر الوعي، إنه مثل مصباحٍ يدوي يضيء أشياء مختلفة. وإذا نظرت إلى الضوء نفسه -بدلاً من النظر إلى الأشياء المضاءة- ستدرك أنه نفس الضوء الساطع على الأشياء المختلفة كلها، وبالمثل فإنه نفس الوعي الذي يدرك كل الأشياء التي تمر أمامه سواء كانت في الخارج أو في الداخل. أنت ذلك الوعي، وعندما تتراجع إلى هذا المصدر للوعي سيكون هذا أجمل شيء ستختبره على الإطلاق.

هذه هي الرحلة التي أماننا، لتحرير أنفسنا من الملهيات التي تستمر في جذبنا بعيداً عن عظمتنا، وتركنا نصارع الحياة، عندما تفهم طبيعة هذه الموضوعات التي تصارعها ستتمكن بشكلٍ طبيعي جداً من إرخاء قبضتها عليك. إن فعل «التخلي» هذا هو المقصود بـ «القبول» و«التخلي»، عندها يكون هناك حالة من السلام العظيم في داخلك لا يمكن إزعاجها من قِبَل العالم أو أفكارك أو حتى مشاعرك. يمكن لهذه الموضوعات أن تستمر في الوجود بحرية، لكنها لن تهيمن بعد الآن على حياتك، ستكون حراً في التفاعل الكامل في الحياة، لكنك ستفعل ذلك بدافع الشعور بالحب والخدمة، بدلاً من الشعور بالخوف أو الرغبة.

أنت الآن تفهم الهدف الرئيسي لهذا الكتاب وهو أن تتعلم كيف تتخلى عن المشتتات الثلاثة العظيمة وتعود إلى مصدر كينونتك، وكما ستري لاحقاً فإن هذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكنك من خلالها الاستمتاع الكامل بوقتِكَ هنا على الأرض، هذا ما يعنيه أن تعيش بلا قيود. لا يتطلب الأمر ممارساتٍ قوية للعودة إلى جوهرك، إن أرقى مسارٍ هو التعلُّم من خلال حياتك اليومية للتخلي تدريجياً عما يشتت وعيك. ستحصل في النهاية على وضع دائمٍ من الصفاء وهو ما يُطلق عليه أن تصبح راسخاً في مركز الذات، وذلك بالقبول بدلاً من المقاومة. ستعيش في أجمل طاقة خبرتها يوماً ما ولن تتوقف أبداً، وخلال كل لحظة في حياتك سيكون هناك سريان جميلٌ للطاقة الذي يستمر في الإشراف بداخلك.

سوف نقرب من هذه العملية لتحرير نفسك بطريقة علمية وتحليلية للغاية، ومن خلال القيام بذلك ستصبح مرتاحاً للغاية مع مرور الموضوعات الثلاثة للوعي أمامك، بحيث لن تضطر بعد الآن إلى تكريس حياتك للسيطرة على الخبرة. ستري أن هذه الموضوعات تمثل الجانب السفلي من كينونتك: الجسم والعقل والمشاعر. يمكنك أن تتعلم -في تناقضٍ جذري- إثبات نفسك في الجانب الأرقى من كينونتك: مركز الإدراك الواعي. يمكنك أن تعيش حياتك في حالة من الحرية الكاملة والسعادة، هل أنت مستعدٌّ؟ دعنا نبدأ رحلتك لاستكشاف عالمنا الخارجي والعالم الداخلي للعقل والمشاعر والوعي الذي يكابدها كلها، دعنا نتعلم المزيد عن مسار قبول ما يمرُّ أماناً.

الجزء الثاني العالم الخارجي

الفصل السادس

اللحظة التي أمامك

يُعد الحفاظ على المنظور أمرًا ضروريًا في كل مرحلة من مراحل طريقنا نحو الحرية الداخلية، والأرضية الصلبة التي نعود إليها مرارًا وتكرارًا هي أنك هناك في الداخل. أنت تعرف أنك بالداخل، وكنت تعرف دائمًا أنك بالداخل، ولكنك لا تركز على حقيقة أنك بالداخل لأنك مستغرقٌ جدًا فيما يجري داخلك وخارجك. إنك تتوه في موضوعات الوعي بدلًا من التركيز على مصدر الوعي. إن الصحة الروحية ما هي إلا محاولة فك تشابك الوعي مع موضوعات الوعي، ولكي تقوم بهذا سيكون مفيدًا بشكلٍ كبيرٍ أن تفهم طبيعة موضوعات الوعي التي تتعامل معها كل يومٍ.

نبدأ استكشافنا بالعالم الخارجي، إن ما تتلقّاه عن طريق حواسك الخمس هو جزء مهم من خبرتك اليومية، وأنت غارق يوميًا في تيارٍ لا ينتهي من المشاهد والأصوات والأذواق والروائح واللمسات. وإذا كنّا سنستكشف كيف يكون شعورك بأن تكون «أنت» ذلك الكائن الواعي

الذي يعيش في الداخل، فنحن في حاجة إلى قضاء بعض الوقت لفهم العالم الخارجي ملياً لأنه يشكّل جزءاً كبيراً من حياتك. ولكن ما الذي يوجد فعلاً في الخارج؟ ومن أين جاء؟ وما هي علاقتك به؟

لنبدأ باستكشاف علاقتك بالعالم من حولك. سنبدأ بمقولة قد لا توافق عليها: «إن اللحظة التي أمامك الآن لا علاقة لها بك على الإطلاق»، ولكن قبل أن تعارض انظر فقط إلى اللحظة التي أمامك، ولا تفعل أي شيء بخصوصها، لا تتأملها ولا تحاول أن تكون إيجابياً بشأنها، فقط لاحظ أن هناك لحظة أمامك. الآن، انظر إلى اليسار ستجد أمامك لحظة مختلفة ثم انظر إلى اليمين ستجد أمامك لحظة أخرى مختلفة. لقد كانت تلك اللحظات موجودة قبل أن تنظر إليها، وستظل موجودة عندما تنتهي من النظر إليها. تُرى كم عدد اللحظات الموجودة في العالم الآن التي لا تنظر إليها؟ ماذا عن الكون بأسره؟ يجب أن تعترف أن تلك اللحظات لا علاقة لها بك، وأنها تنتمي إلى نفسها وإلى علاقتها بكل ما يحيط بها، فأنت لم تنشئها ولم تجعلها تأتي وتذهب، إنها فقط هناك، واللحظة التي أمامك هي مجرد لحظة أخرى موجودة في الكون حتى إذا لم تكن تنظر إليها، إنها أمرٌ غير شخصي تماماً.

ومع ذلك، فإن اللحظة التي أمامك لا تبدو غير شخصية، بل تبدو شخصياً جداً ولهذا فإنها يمكن أن تسبب الكثير من المتاعب، فأنت تعاني عندما لا تكون اللحظة التي أمامك بالطريقة التي تريدها، وتفرح عندما تتطابق مع تفضيلاتك. كما سنستكشف في الفصول اللاحقة فإن هذا يحدث بسبب شيء تجلبه إلى اللحظة، وهو ليس شيئاً داخلي

المنشأ في اللحظة نفسها، فكل اللحظات في الكون هي ببساطة لحظات في الكون، وأنت الشخص الذي يجلب تفضيلاتك الشخصية إلى هذه اللحظات غير الشخصية مما يجعلها تبدو شخصية.

هذه هي أول مجابهة لنا مع رؤية مدى صعوبة التخلي عن طريقتنا المعتادة في النظر إلى الأشياء، ونحن على استعداد تام للاعتراف بأن ما يجري الآن في تَمْبُكْتُو (مدينة في شمال مالي) لا علاقة له بنا. وبالمثل ليس لدينا مشكلة في الاعتراف بأن حلقات زحل، والعاصفة الكبيرة على كوكب المشتري، ورمال المريخ لا علاقة لها بنا. وبعبارة أخرى، فإن أكثر من ٩٩,٩٩٩٩٩ في المائة من الكون لا علاقة له بنا، ولكن بطريقة أو بأخرى فإن نسبة ٠,٠٠٠٠١ بالمائة لها علاقة، وما هي تلك النسبة ٠,٠٠٠٠١ بالمائة؟ إنها الجزء الذي أمامك، لأنك بطريقة ما تنظر إليها، ومن ثمّ لم تُعد جزءاً من الكون غير الشخصي ولكن أصبحت شخصية.

المشكلة هي أنك صنعت شيئاً عظيماً حقاً من اللحظة التي أمامك طوال حياتك عن طريق جلب تفضيلاتك الشخصية إلى تلك اللحظة. لاحظ أن مليارات الأشخاص الذين لا ينظرون إلى اللحظة التي أمامك ليس لديهم أي مشكلة في ذلك. لم يبدوا أدنى اهتمام لأنه لا يثير أفكارهم ولا يثير مشاعرهم، وبشكلٍ عامّ عندما تكف عن معاشة تلك اللحظة فإنها لن تزعجك أيضاً. ولكن في اللحظة التي تتحول فيها إلى التالي مثلاً فإنك ستزعج. «ما الذي يجلسها هناك؟» «مع من تتحدث؟» «إن الأضواء ساطعة للغاية». فجأة تبدأ هذه اللحظة الجديدة في التأثير

فيك لأنك تنظر إليها. حقيقة الأمر هي أنها كانت موجودة بالضبط كما هي قبل أن تنظر إليها. واحدة من أكثر الأشياء المدهشة التي ستدركها على الإطلاق هي أن اللحظة التي أمامك لا تزعجك، ولكنك تزعج نفسك بشأن اللحظة التي أمامك. إن اللحظة ليست شخصية ولكنك تجعلها شخصية. هناك عددٌ لا يُحصى من اللحظات التي تتكشف في الكون في أي وقتٍ من الأوقات وعلاقتك بهم جميعًا هي نفسها تمامًا: أنت الجوهر وهي الموضوع.

بمجرد أن تدرك هذه الحقيقة فكريًا، فإنها لن تبدو بهذه الطريقة في حياتك اليومية. للمساعدة فلنأخذ برحلة ميدانية إلى منطقة فيشرمان وورف - في سان فرانسيسكو - المطلة على المحيط الهادئ الجميل. بينما تحدث هناك أسأل نفسك عما إذا كان أيُّ مما تراه أمامك له علاقة بك. أنت ترى الأمواج وترى الرذاذ وقد ترى حتى بعض الحيتان أو أسود البحر، هذا هو ما يتكشف أمامك في تلك اللحظة. إذا أتيت في يوم مختلف، أو حتى ساعة مختلفة، فإن ما ستراه سيكون مختلفًا تمامًا، لكن هذا لن يزعجك إلا إذا جئت إلى المنطقة ببعض التفضيلات الشخصية، مثل: «أريد أن أرى حوتًا»، أو «أريد أن أرى الأمواج العملاقة التي أخبرني الناس عنها». مع هذه التفضيلات سيكون لديك تجربة مختلفة تمامًا عن تجربة شخص جاء ببساطة لرؤية كيف بدا المحيط الهادئ في ذلك اليوم. يمكن لأحد الأشخاص أن يستمتع ببساطة بالتجربة، بينما على الآخر أن يشق طريقه بجهدٍ ليُجعل التجربة تتناسب مع تفضيلاته الشخصية.

في حالة المحيط، ليس من الصعب أن ترى أن اللحظة التي أمامك لا علاقة لها بك، ولك الحق في أن تستمتع بالتجربة ببساطة، ونظرًا إلى أنك لا تتماهى عامة مع المحيط فمن الأسهل عليك القيام بذلك مقارنة ببقية حياتك. ولكن مما لا ريب فيه أن علاقتك بما هو أمامك تظل دائمًا هي الشيء نفسه سواء كنت تنظر إلى المحيط أو إلى حياتك. هذه اللحظات هي فقط ما يتصادف أنه يحدث في ذلك الوقت والمكان المحددين في الكون، بينما أنت واقف ولا شيء شخصي في ذلك. ولكن بما أنه يبدو أنك تأخذ اللحظة أمامك على محمل شخصي، فلنواصل استكشافنا للعالم الخارجي من خلال النظر في: من أين أتت تلك اللحظة؟ ولماذا هي على ما هي عليه؟



الفصل السابع

العالم الذي تعيش فيه

إذا كنت تريد أن تعرف من أين أتت اللحظة التي أمامك، فمن المنطقي أن نلجأ إلى علمائنا الذين استفسروا عن هذا منذ أرسطو وأفلاطون. منذ بداية وجودنا تساءل البشر: من أين جاء كل هذا؟ من الذي صنعه؟ لماذا هو هنا؟ وإذا سألنا العلماء اليوم، فيقولون إن ما تراه عندما تنظر إلى العالم الخارجي هو في الواقع مزيج من الأشياء الأصغر بكثير. إن بصرك وجميع حواسك يأخذون متوسطات بُنى جزيئية، وكما أوضحنا آنفاً، فأنت لا تنظر في الواقع إلى العالم بل إنه يأتي إليك من خلال حواسك.

لنرى كيف يحدث هذا دعونا نفحص طبيعة اللون. عندما تنظر إلى العالم فإنه يبدو بالتأكيد ذا ألوان، لكن بخلاف الضوء نفسه فالكائنات ليس لها لون. السبب الوحيد الذي يجعلك تشعر بالألوان هو أن الضوء المنعكس على الكائنات له لون، تلاحظ هذا عند فحص المنشور. إذا سلطت الضوء من خلال منشور فستحصل على ألوان مختلفة يطلق

عليه الطيف الكهرومغناطيسي، وذلك لأن للضوء أطوالاً موجية مختلفة، وأنت ترى كل طول موجي مرئي كلونٍ (الأحمر والبرتقالي والأصفر والأخضر والأزرق والنيلي والبنفسجي) التي تشكّل ألوان الجزء المرئي من طيف الضوء، وعندما تصطدم موجات الضوء بجسمٍ ماديٍّ فإن الذرات والجزيئات المختلفة لهذا الجسم تمتص بعض ترددات الضوء وتعكس أخرى. الأجسام نفسها ليس لها لونٌ ولكنه الضوء المنعكس عنها هو الذي له ألوان مختلفة نراها. هذا مثالٌ ممتازٌ على أن الحقيقة ليست دائماً كما تبدو، وسنرى هذا مراراً وتكراراً عندما نفحص الطبيعة الحقيقية لما يختبره الوعي.

كان العلماء يعتقدون أن الذرة هي أصغر وحدة موجودة، وأنه لا يمكن تقسيمها أكثر من ذلك، ولكننا نعرف اليوم أن الذرة تتكوّن من إلكترونات ونيوترونات وبروتونات، وأنها تشكّل الوحدة الأساسية لكل شيء ننظر إليه كل يوم.

يمكننا التوقف هنا والحصول على بعض المرح بالطريقة الشخصية للغاية التي ننظر بها إلى الأشياء. على سبيل المثال، ماذا تقصد بالضبط عندما تقول إنك تحب شيئاً ما؟ ما الذي تدّعي أنك تحبه؟ إذا كنت تحب لون الجدار فهذا يشبه القول إنك تحب جزءاً من الطيف الكهرومغناطيسي وليس أجزاءً أخرى، وبالمثل مع أي كائن خارجي. هل تحب حقاً بعض الذرات وليس غيرها؟ يصبح الأمر غريباً بعض الشيء، أليس كذلك؟ هذه الحقيقة قوية جداً لأن كل ما ننظر إليه ما هو إلا مجموعة من الذرات يرتد الضوء عنها.

لقد أخبرنا العلماء بعد مئات السنين من الدراسة أن الذرات ترتبط معاً مكوّنة جزيئات من خلال قوانين الروابط التساهمية والأيونية، ورغم أن هذا قد يبدو معقداً فإنها في الحقيقة قوانين المغناطيسية التي تحدد الذرات التي سترتبط معاً، وهذه القوانين بدورها تحدد ما ستراه في العالم الخارجي، وبالتأكيد عند هذا المستوى يمكنك أن تدرك أن الأمر ليس شخصياً، ولا علاقة له بك، فأنت لا تقرر أي الذرات أو الجزيئات ترتبط معاً بشكلٍ طبيعي، وهو أمر قائم ومستمر في جميع أنحاء الكون منذ مليارات السنين.

يخبرنا العلماء أنه يوجد حالياً ١١٨ نوعاً مختلفاً من الذرات في الكون المعروف، يوجد منها ٩٢ ذرة بشكلٍ طبيعي على الأرض، وهذه هي العناصر التي تشكّل الجدول الدوري للعناصر الذي يمثل لبنات البناء لكل ما تراه وتتفاعل معه في كل لحظة من حياتك، ليس فقط على الأرض، وإنما كل النجوم والكواكب وكل شيء نقابله في أي مكان في الكون مصنوع من نفس هذه العناصر الأساسية. لقد درس الكثير منكم العلوم الطبيعية في المدرسة، ولكن ماذا لو طبّقت ما تعلّمت في حياتك اليومية؟ ما هو أمامك ببساطة هو تراكم كميات كبيرة من الذرات يتم تجميعها معاً بواسطة قوانين الطبيعة. كل هذا مجرد علمٍ ولا شيء شخصي. إن الشعور بالإهانة الشخصية من خلال سريان الذرات خلال مرورها أمامك هو أمر غير منطقي. لماذا تنزعج بسبب كيفية اتحاد مجموعة من الذرات معاً؟ لا تقلق فقبل أن ننتهي سنستكشف بشكلٍ كاملٍ ظواهر الغضب الشخصي بسبب مجموعة من الذرات.

هنا يصبح الأمر مشيرًا حقًا للاهتمام لأن السؤال يصبح «من أين أتت الذرات؟»، نحن نستفسر الآن عن أصل المادة. إن فهم مصدر الذرات يمكن أن يمنحك إحساسًا بمكانك في الكون، لأن كل ما يحدث في حياتك اليومية هو أن وعيك ينظر إلى الإلكترونات والنيوترونات والبروتونات التي تجمعت معًا لتشكيل ذرات وجزيئات. ونظرًا إلى أن هذا هو العالم الذي تعيش فيه، فلنخصص بعض الوقت لاستكشاف من أين جاء كل شيء، إن فهم هذا يمنحك الإمكانية لأن تغير نظرتك الكاملة إلى الحياة.



الفصل الثامن

أصل المادة

إذا درست أصل المادة، فستجد أن العلماء في جميع أنحاء العالم يتفقون إلى حدٍ كبيرٍ على نموذجٍ أساسيٍ للخلق، فلديهم تصور أنه قبل نحو ١٣,٨ مليار سنة كان هناك انفجارٌ ضخمٌ يسمى الانفجار العظيم. ومن المعتقد أنه قبل هذا الانفجار كانت كل المجرات وكل شيء داخلها أي كل كتلة ومادة الكون محتواة في حجم أصغر من الذرة، هذا كلام علمي حديث وليس نظرية مجنونة. مع كامل الاحترام والتقدير دعونا نستكشف كيف يمكن لعلم الخلق أن يساعد في تحريرنا روحياً.

كانت الطاقة المتدفقة إلى الخارج بعد الانفجار العظيم ساخنة لدرجة أنه لم يكن لها أي شكلٍ أو هيئة. كانت مجرد إشعاع جامح، وفي غضون جزء من الثانية بدأت الجسيمات دون الذرية بالتشكل من مجال الطاقة هذا. لم يكن هناك أي عناصر كما نعرفها يمكن أن تتشكل لأن الإشعاع كان أسخن من اللازم، وكان يتمدد بسرعة الضوء. وهكذا كان الكون كله بلا شكلٍ لمدة ٣٨٠ ألف سنة. بعد ذلك برد الإشعاع بدرجة كافية بحيث أمكن للقوى الأساسية للجاذبية والكهرومغناطيسية ربط الجسيمات دون الذرية معاً لتشكيل الذرات الأولى. نحن نعرف هذه

الجسيمات دون الذرية مثل الإلكترونات والنيوترونات والبروتونات، وقد نشأ كل شيء من مجال الطاقة البدائي والجسيمات دون الذرية المنبثقة منه. يسمي العلم الحديث هذا المجال الكمومي، وفيزياء الكم هي العلم الذي يدرس هذه الجسيمات دون الذرية وكيف يخلقون المادة كما نعرفها.

كانت الذرات الأولى عبارة عن هيدروجين لأنها أبسط تركيباً، حيث تتكون من إلكترون واحد سالب وبروتون واحد موجب، وبسبب قوة المغناطيسية تنجذب هذه الجسيمات بعضها إلى بعض لتشكيل ذرة. عندما بدأت ذرات الهيدروجين في التكون، تراكمت كتلٌ وكتلٌ من غيوم غاز الهيدروجين السميكة. مع ترقق هذه الغيوم، بدأت جسيمات الضوء دون الذرية التي تسمى الفوتونات في الهروب، وكانت تلك بداية الضوء كما نعرفه. من المثير للاهتمام أن الكتاب المقدس يقول: «فِي الْبَدْءِ... وَكَانَتِ الْأَرْضُ خَرِبَةً وَخَالِيَةً، وَعَلَى وَجْهِ الْغَمْرِ ظُلْمَةٌ...» (تكوين ١ : ٢)، وهذا قريب جداً من الطريقة التي يراها العلم، ففي تلك الأوقات الأولى لم يكن بوسع أي ضوء الهروب من السحب الغازية فائقة السماكة. وبمجرد أن أدى التمدد إلى تخفيف سُمك السحب بشكلٍ كافٍ، فجأةً كما يقول الكتاب المقدس «وَقَالَ اللَّهُ: «لِيَكُنْ نُورٌ»، فَكَانَ نُورٌ». (تكوين ١ : ٣) إنه لأمر مدهش ذلك التشابه بين بداية الخلق كما قيل في سفر التكوين وبين ما تم تقديمه في علم الكونيات الحديث القائم على أساسٍ علمي.

الآن بعد أن رأينا من أين تأتي ذرات الهيدروجين، يمكننا استكشاف مصدر العناصر الأخرى التي يتكوّن منها عالمنا. مع تباطؤ التمدّد أكثر ظهرت قوة أخرى من القوى الأساسية وهي قوة الجاذبية، وهي القوة التي لها تأثير في تجميع الأشياء التي لها كتلة، ونظرًا إلى أن ذرات الهيدروجين لها كتلة، ومع اقتراب الذرات بعضها من بعض أصبحت الجاذبية قوية جدًا لدرجة أنها أدمجت ذرتين في واحدة. عندما تندمج نواتا هيدروجين في نواة واحدة تتكوّن ذرة هيليوم، وتسمى عملية دمج العناصر الأخف في العناصر الأثقل الاندماج النووي، وهي عملية مستمرة في جميع أنحاء الكون منذ مئات الملايين من السنين.

من الجدير بالذكر أنه في كل مرة يحدث فيها هذا الاندماج بين ذرتين يحدث إطلاق هائل للطاقة، فجأة بدأت الانفجارات النووية تحدث في جميع أنحاء الكون وتم إطلاق طاقة مشعة قوية، وكان هذا ميلاد ما نسميه بالنجوم الأولية. يولد النجم من اندماج ذرات الهيدروجين معًا مما يطلق كميات هائلة من الطاقة ويترك ذرات الهيليوم كمنتج ثانوي له، ويمكنك التفكير في الهيليوم على أنه الرماد الذي خلفته عملية الاندماج الهيدروجيني. حيثما كانت غيوم غاز الهيدروجين كثيفة بعد الانفجار العظيم، بدأت النجوم الأولية الأولى في التوهج، وهذا هو حرفيًا المكان الذي تأتي منه النجوم، وكل نجم تنظر إليه حتى يومنا هذا وُلد من خلال عملية اندماج الهيدروجين.

على الرغم من أن كل هذا بدأ قبل ١٣,٨ مليار سنة فإنه توجد لدينا أدلة علمية على حدوثها اليوم. تولد النجوم الآن ويمكننا مراقبة هذه

العملية، إذا كان لديك مناظير قوية بما يكفي لرؤية سدم مثل الجبار أو رأس الحصان، فسترى غازات ذات نجوم تلمع في الداخل. السدم، مثل الجبار ورأس الحصان ليست مجرد صور جميلة لغيوم الغاز المتوهجة والملونة، ولكنها حضانات للنجوم؛ تولد النجوم داخل تلك الغيوم الغازية عبر نفس العملية بالضبط التي حدثت قبل ١٣,٨ مليار سنة عندما تم إنشاء النجوم الأولى، وكما سنرى، تولد النجوم وتموت أيضًا في دورة حياة كونية تعكس ما يجري هنا على الأرض.

في استكشافنا حتى الآن وجدنا كونا يقتصر على غازات الهيدروجين والهيليوم والنجوم المتوهجة الرائعة التي تضيء الكون، ولكن العالم الخارجي الذي نتفاعل معه كل يوم أكثر تعقيدًا فمن أين جاءت البقية؟ كي نفهم هذا يجب علينا أولاً إلقاء نظرة فاحصة على دورة حياة النجم. مع استمرار اندماج غاز الهيدروجين داخل النجم، تدفع الجاذبية الهيليوم المنتج إلى قلب النجم لأن الهيليوم أثقل من الهيدروجين، هذا يزيد من قوة الجاذبية للنواة بما يكفي لتعويض الوهج الخارجي للانفجارات الناتجة عن اندماج الهيدروجين، وهذه هي الطريقة التي يبقى بها النجم مستقرًا، لكن ماذا يحدث عندما ينفد الهيدروجين اللازم للاندماج من النجم؟ عندها سيبدأ النجم في الاحتضار.

في المراحل الأولى من عملية الاحتضار سوف يشتعل أي هيدروجين متبق خارج القلب ويتمدد إلى الخارج مشكلاً ما يسمى بنجم «العملاق الأحمر» الذي يبلغ حجمه عدة مرات حجم النجم الأصلي، ولكي نضع هذا الأمر في سياقه فإنه عندما يبدأ الهيدروجين في

النفاد من نجم بحجم شمسنا فإنه سيتمدد إلى عملاق أحمر، من الكبر بدرجة تكفي لابتلاع كوكب الأرض، لكن لا تقلق فالعلماء يقدرّون أن لدى شمسنا ما يكفي من الهيدروجين لمدة خمسة مليارات سنة أخرى. من جهة أخرى بما أن النجم قد توقف عن ادماج الهيدروجين فإن جاذبية قلب الهيليوم ستصبح أكبر وأكبر لأنه لم يعد هناك انفجارات اندماجية لتعادلها، وسيبدأ النجم في الانهيار نحو قلبه، وعلى حسب الحجم الأصلي للنجم إما أن القلب سوف ينجرف إلى الفضاء، وإما ستصبح قوة الجاذبية المتزايدة على القلب كبيرة بما يكفي لبدء اندماج الهيليوم لتكوين عناصر أكثر تعقيداً مثل الكربون. ستؤدي عملية الاندماج هذه إلى إعادة إشعال النجم ليصبح أكثر سخونة من ذي قبل، وعلى حسب حجم النجم يمكن أن تستمر «آلام الاحتضار» مراراً وتكراراً. ومن خلال دورة تلو الأخرى ستصبح العناصر الأكثر تعقيداً نتاجاً ثانوياً لاندماج العناصر الأخف، وفي النهاية سيبدأ النجم في الانهيار مرة أخرى مع نفاد الوقود. في كل مرة تحدث دورة الموت هذه، يتم إنشاء المزيد والمزيد من عناصر الجدول الدوري.

يعتمد عدد دورات الموت وإعادة الولادة التي يمرُّ بها النجم على حجمه الأصلي، وكلما زاد حجم النجم، زادت قوة الجاذبية المبذولة في أثناء انهياره، ومن ثَمَّ زادت القوة المتاحة لإعادة إشعال عملية الاندماج للعناصر الأكثر تعقيداً، وفي معظم النجوم ستتوقف هذه العملية عندما يكون المنتج الثانوي للاندماج هو الحديد (العنصر ٢٦ في الجدول الدوري)، وذلك لأن الحديد يمتص حرارة في أثناء الاندماج أكثر

مما تولده عملية الاندماج، وبالتالي فإن الحديد لن يحافظ على تفاعل الاندماج. سوف تستمر النجوم الكبيرة حتى يصبح لديها نوى من الحديد محاطة بأغلفة من العناصر المتبقية من الدورات السابقة التي لم يتم حرقها بالكامل. هذه هي الطريقة التي تم بها تكوين العناصر الأخف في الجدول الدوري (١ إلى ٢٦) أي جميع العناصر من الهيدروجين إلى الحديد.

على الرغم من أن كل هذا مثيرٌ للاهتمام وتعليمي، لا تنسى أن الغرض من هذه المناقشة هو معرفة من أين يأتي «العالم الخارجي»، ومن المذهل كما يبدو أن العناصر التي يتألف منها عالمنا تم تشكيلها في النجوم. خذ جسمك على سبيل المثال، لقد أوضحنا بالفعل من أين تأتي جميع العناصر التي يتكوّن منها جسمك، فهي منتجات ثانوية مباشرة لما يجعل النجوم تتألق. تتكوّن نحو ٩٩٪ من كتلة جسم الإنسان من ستة عناصر: الأكسجين والكربون والهيدروجين والنيتروجين والكالسيوم والفوسفور، وكل هذه العناصر أخف من الحديد، وبالتالي نتجت عن احتراق النجوم الشائعة. نحن نعرف كل هذا باعتباره حقيقة وليس نظرية، فقد درس العلماء النجوم في جميع مراحل دورة الحياة النجمية، ونحن نعرف مما تتكوّن. وبصرف النظر عن هذا يسأل بعض الناس «ألا تتحدى هذه الحقائق العلمية إيماني بأن الله هو خالق الكون؟» سيكون الرد المناسب هو «بالطبع لا، إنها تظهر لك فقط كيف خلق الله كل البني في الكون».

إن النجوم هي الأفران التي استخدمت لإنشاء الكون، فقد تم إنشاء

كل ذرة تتفاعل معها في النجوم، وفي هذه اللحظة بالذات تقوم مليارات ومليارات النجوم بتشكيل المزيد من العناصر. في مدينة بيتسبرج لدينا أفران صلب ساخنة جدًا لدرجة تمكّنا من تشكيل الصلب، ونحن نستخدم هذه المواد لبناء ناطحات السحاب العملاقة لدينا. وبالمثل، فإن النجوم هي الأفران التي شكّلت الذرات التي تتفاعل معها كل يوم، نأمل ألا تنظر مرة أخرى إلى النجوم بنفس الطريقة.

* * *

الفصل التاسع

قوة الخلق

الآن وقد رأينا كيف تقوم النجوم العادية بخلق العناصر الأخف في عالمنا، يمكننا الانتقال إلى موضوع أكثر تشويقاً، وهو كيف تم خلق العناصر الأثقل في الجدول الدوري مثل الذهب والبلاتين والفضة؟ العناصر الأثقل هي كل تلك العناصر التي تحتوي على عددٍ ذري أكبر من الحديد (٢٦). يشكّل الحديد الخط الفاصل لأنه يمتص حرارة أكثر مما يطلقه في أثناء الاندماج، وبهذه الصفة لا يُطلق الحديد طاقة حرارية كافية لمنع النجم من الانهيار، وما لم يكن النجم الأصلي كبيراً بشكلٍ استثنائي في البداية («نجم فوق العملاق الأحمر»)، فسوف يموت في نهاية الأمر عندما يصل إلى قلبٍ من الحديد.

ما يحدث في أثناء موت نجم فوق العملاق الأحمر هو واحد من أكثر الأحداث المدهشة في الكون المعروف، ويوفر مصدر الطاقة اللازم لإنشاء العناصر الثقيلة. إذا كان النجم كبيراً بما فيه الكفاية قبل انهياره فإن شدة الانهيار يمكن أن تسحق الذرات الموجودة في القلب، بدلاً من دمج ذرات الحديد معاً تدفع هذه القوة الهائلة إلكتروناتها إلى النواة نفسها، ونظراً إلى أن الإلكترونات سالبة الشحنة والبروتونات

الموجودة في النواة موجبة الشحنة فإنها تنجذب بعضها إلى بعض، وتشكّل نيوترونات ليس لها شحنة. بمجرد حدوث ذلك يصبح كل ما تبقى من قلب الحديد هو كتلة من النيوترونات المَرصُوصة بإحكام، ولا يوجد أي ذرات ولا إلكترونات ولا بروتونات متبقية. إن شدة انهيار هذا النجم الكبير وصولاً إلى النيوترونات فقط قد دُمّرت بنية المادة كما نعرفها.

ما تبقى هو نجم نيوتروني، وهو صغير في الحجم ولكنه هائل في الكتلة، فالنجوم النيوترونية هي فيزيائياً بحجم مدينة ما، ولكن كتلتها أثقل بأكثر من ثلاثمائة ألف مرة من كوكب الأرض. إن كثافة النجم النيوتروني كبيرة جداً لدرجة أنك إذا أحضرت ملعقة صغيرة منه إلى الأرض فسوف تزن اثني عشر تريليون رطل.

إن كمية الطاقة المنبعثة من انهيار نواة النجم وصولاً إلى النيوترونات فقط قوية جداً لدرجة أنها تخلق انفجاراً هائلاً يُسمّى المستعر الأعظم. هذا الانفجار شديد لدرجة أن مستعراً أعظم واحداً يصدر ضوءاً أكثر من الضوء المشترك لجميع بلايين النجوم في مجرته مجتمعة، إنه ألمع وأقوى انفجار اكتشفناه في كوننا.

كما اتضح، فإن قوة الطاقة الهائلة المتولدة في أثناء انفجار المستعر الأعظم هي ما نحتاج إليه بالضبط لتكوين بقية العناصر التي تتفاعل معها كل يوم، فما لم تكن قوة الجاذبية قادرة على فعله في أثناء تكوين العناصر الأخف، يستطيع الانفجار الهائل للمستعر الأعظم أن يفعله، أي دمج العناصر الأثقل. في المرة القادمة التي تنظر فيها إلى خاتم

زواجك الذهبي، أو تفتح علبة من الصفيح، تأمل حقيقة أن هذه العناصر
تطلبت القوة المشتركة لمليارات النجوم لتظهر إلى حيز الوجود.

إنك محاطٌ بعددٍ لا يُحصى من الأشياء التي تتفاعل معها كل يوم،
هناك ناطحات السحاب العملاقة ومشابك الورق الصغيرة التي تصل
إليك كلها بسهولة من خلال حواسك، وكل واحد من هذه الأجسام
مصنوعٌ في جذوره من ذراتٍ. لقد أخذت للتو الوقت الكافي لتفهم من
أين تأتي كل هذه الذرات، وكيف أنك لم تخلقها، لقد تم إنشاؤها في
النجوم، ويجب أن يؤدي هذا إلى تواضعك وبيقك في مهابة قوة الخلق
التي تظهر أمامك. إننا نأمل أن يساعدك هذا الشعور العميق بالتواضع
والرهبة في رحلتك الروحية نحو الحرية والتحرر.



الفصل العاشر

الأمر ليس شخصياً

لقد استكشفنا للتوّ من أين يأتي العالم من حولك؛ بدأ الأمر مع الانفجار العظيم، ثم أُنتِجت كل أنواع العناصر المختلفة من خلال عملية الاندماج الذري. عندما تنفجر النجوم عند الموت فإن جميع المواد التي تراكمت في أغلفتها الخارجية تقذف في الفضاء بين النجوم. كان الكربون والأكسجين والسيليكون والذهب والفضة يطفون جميعاً كسحبٍ من العناصر في الفضاء، ثم جمعتهم الجاذبية معاً لتشكيل الكواكب، هذه هي الطريقة التي تشكّل بها كوكب الأرض باثنين وتسعين عنصراً طبيعياً، وكلها تشكّلت في النجوم. استمرت هذه العملية لأكثر من ثلاثة عشر مليار عام، وكل ما تتفاعل معه كل يوم -بما في ذلك جسّدك- يتكوّن من «غبار النجوم» هذا، هذه هي الحقيقة، ويجب أن تتذكرها وتأملها على الدوام.

دعونا نعود إلى حيث بدأنا هذه المناقشة. لقد بدأنا بحقيقة أن هناك دائماً لحظة أمامك، فقط افتح عينيك وها هي ذي، من أين أتت؟ نحن نعرف الآن. إن اللحظة التي أمامك جاءت من النجوم؛ فقد خُبِرت الذرات معاً في الأفران النجمية، ثم تم تجميعها معاً في هذه

الكتلة التي نسميها الأرض، لقد درست ما حدث بعد ذلك في فصل العلوم؛ وانضمت العناصر معًا لتشكّل جزيئاتٍ مستقرة مثل الماء طبقًا لقوانين الكهرومغناطيسية، وبسبب تفاعل هذه القوانين توجد مياه في المحيطات، وحال تشكل جزيئات أخرى أكثر تعقيدًا فقد صُنِع الحساء البدائي الذي تشكلت منه الكائنات الحية. إن كل جزء من كل خلية في جسمك يتكون من عناصر نشأت في النجوم منذ مليارات السنين.

هذا يفسر من أين جاء جسدك، لكنه لا يفسر من أين أتيت، فأنت لست مصنوعًا من الذرات، ولكن أنت الوعي الذي يدرك الأشياء المكونة من الذرات. قد يكون جسدك نتيجة عملية طويلة للتطور الدارويني، لكن ماذا عنك بالداخل؟ من أين أتيت؟ وكيف دخلت هناك؟ ولماذا الحال كما هو عليه هناك بالداخل؟ قد تفسر العلوم الطبيعية الخارج، ولكن ماذا عن الداخل؟ هذا هو بالضبط ما سنستكشفه في الفصول القادمة.

يجب أن يجعلك ما اكتشفه العلم عن الواقع أكثر احترامًا للخلقة وليس أقل، فحقيقة أننا قادرون على تفسير هذه الأحداث الهائلة التي وقعت يجب أن تتركك تشعر بالرهبة. انظر فقط كيف انتهى الأمر بعد ١٣,٨ مليار سنة. تجرأ على النظر إلى ما هو أمامك في ضوء هذا، والآن بعد أن أصبحت تعرف من أين جاء كل ذلك يجب عليك أن تتبّه، فإن كل ما هو أمامك شيء مقدس للغاية.

الآن تأمّل هل كان لعملية الخلق هذه أي علاقة بك؟ هل كنت موجودًا كي تتسبب في حدوث أي من هذا؟ هل ستكون موجودًا المليار سنة القادمة كي تتسبب في حدوث كل ما سيحدث في كل

مكان؟ بالطبع لا، فالكون هو نظامٌ هائلٌ من السبب والنتيجة. ما كان يسبب ما هو كائن؛ وما هو كائن يسبب ما سيكون، لقد كان هذا هو ما يحدث منذ بداية الزمن في جميع أنحاء الكون. كل لحظة أمامك استغرقت مليارات السنين مع حدوث كل شيء تمامًا كما حدث لتظهر بالطريقة التي تظهر بها.

لفهم ما يعنيه هذا بالضبط قد يكون من المفيد إلقاء نظرة على مثالٍ بسيطٍ من تاريخ عائلتك. إذا لم تقابل جدة جدة جدك جد جد جد جدك فلم تكن لتكون موجودًا الآن، هذه هي الحقيقة بكل بساطة. الآن فلنتوقف لحظة لنروي قصة كيفية لقائهما حتى تتمكن من معرفة كيفية اعتماد كل شيء على كل شيء آخر. تبدأ القصة منذ البداية في عصر الديناصورات بعد عاصفة شديدة في ما يعرف الآن بجنوب وسط فلوريدا. كان هناك ديناصور كبيرٌ يمشي متثاقلاً، وحينما وضع هذا الديناصور بصمة قدمه الكبيرة في التربة الرطبة تسبَّب في إحداث أثر هائل في الوحل، ومع مرور الوقت، تراكمت مياه الأمطار في هذا الأثر العميق وبدأت الأرض تتآكل من حولها، وفي نهاية المطاف نمت مساحة المياه بشكلٍ كبيرٍ لدرجة أنها أصبحت ما نسميه الآن بحيرة أوكيشوبي.

بعد ملايين السنين استقرت قبيلة الماييمي حول تلك البحيرة بسبب وجود المياه العذبة والأسماك والحيوانات الأخرى. مرَّت قرون وبنى المستوطنون الإسبان بلدة صغيرة على حافة البحيرة، كانت جدتك الكبرى من سلالة الماييمي، وكان جدك الأكبر يزور المستوطنة

الإسبانية الصغيرة، وذات يوم بينما كانت الأمطار تهطل حول البحيرة، كان جدك الأكبر يحتسي الخمر في الصالون المحلي، وعندما خرج من الصالون كان مخمورًا جدًّا ولم يلاحظ أبدًا أن جدتك الكبرى كانت تمشي وهي مبَّللة تمامًا، وبينما كان يتعثَّر على الدرج وهو في حالة سُكر ليقع على الأرض، انزلت جدتك في الوحل وسقطت فوقه مباشرة. فنظر أحدهما إلى الآخر وانفجرا في الضحك، وكان الحب من النظرة الأولى والباقي معروف.

بعبارة أخرى، إذا لم يكن الديناصور قد سار هناك منذ ملايين السنين، وإذا لم تكن قبيلة الماييمي قد استقرت هناك وإذا لم يبنِ الإسبان بلدة هناك، وإذا لم تمطر السماء في ذلك اليوم، وإذا لم يسقط الجد في حالة سُكر في المكان المحدد الذي انزلت فيه الجدة في الوحل، ما كنت وجدت هنا ولا وجدت الكثير من الأشياء الأخرى، فأى شيء هو نتيجة لكل شيء حدث على الإطلاق عبر الزمان والمكان؛ أنت لست الفاعل ولكنك مجرَّب للواقع.

إذا كان هذا صحيحًا، وهو كذلك بالفعل، فمن السخف جدًّا التفكير في أن الأمر «استغرق ١٣,٨ مليار سنة حتى تصل هذه اللحظة إلى هنا، وكل شيء واحد يجب أن يحدث تمامًا كما حدث ولكنني لا أحبه». إن هذا قولٌ مضحكٌ، فهو مثل القول بأنك لا تحب أن يكون لرحل حلقات.

الآن هل ترى لماذا أخذنا الوقت لنستكشف من أين أتى ما هو أمامك؟ وهو أمرٌ لا علاقة لك به، إنه نتيجة تريليونات العوامل التي

تسببت في أن يكون على ما هو عليه، وهذا هو أول لقاء لنا بما يعنيه حقًا التخلي والقبول. أنت لا تتخلى عن العالم الخارجي بل تقبله تمامًا، ما تتخلى عنه هو حكمك الشخصي والمختلق عليه. إذا سئلت عما إذا كنت توافق على أن يكون لرحل حلقات فعلى الأغلب أنك ستكون في حيرة شديدة، وتقول «ما علاقة هذا بي؟ هذا سؤال مجنون». الحقيقة هي أن كل واحدٍ من الأشياء سيكون بهذه الطريقة، أي لا علاقة لك به، وإنما يتعلق الأمر بالقوى التي تسببت في أن يكون كما هو عليه، وهذه القوى تمتد إلى مليارات السنين السابقة. القبول الكامل لهذه الحقيقة هو التخلي، يجب أن تتخلى عن هذا الجزء منك الذي يعتقد أن له الحق في الإعجاب أو عدم الإعجاب بنتيجة مليارات السنين من التفاعلات، التخلي هو الاستغناء عن الجزء الذي لا يعيش الحقيقة، هذا هو التخلي الحقيقي.

في النهاية سوف تدرك أن اللحظة التي أمامك هي شيء مقدس للغاية. إن استكشافنا العلمي للسؤال «من أين أتت تلك اللحظة؟» هو في الواقع استكشافٌ روحاني للغاية. يستكشف علماء الفيزياء الكمومية كيف ينبع الكون بأكمله من مجال طاقة موجود في كل مكان وغير متميز، وهو المجال الكمومي، إنهم يوضحون لنا كيف يتكوّن كل شيء من الضوء، وقد كان من المعتاد أن يكون هذا مفهومًا روحياً بحثاً. إن علماءنا هم كهنتنا، فهم يعلموننا كيف خلقت القوة الأساسية للخلق الخليفة، ويظهر لنا العلم أن كل لحظة أماننا تستحق احتراماً كبيراً، ويفهم الشخص الروحي هذه الحقائق ويغرسها في كيانه ويعيش حياته وفقاً لها.

إذا كانت اللحظة أمامك استغرقت ٨, ١٣ مليار سنة لتصل إلى هناك، واستغرقت أنت ٨, ١٣ مليار سنة حتى ينتهي بك المطاف أمام تلك اللحظة، إن كل لحظة هي في الواقع تطابق مدبر في السماء، لا أحد آخر يقف هناك يجرب بالضبط ما تُجربه، الحقيقة هي أنه لم يفعل أحد ذلك على الإطلاق، ولن يفعل أحد ذلك أبدًا، وتلك اللحظة بالضبط لن تكون هنا مرة أخرى، وكل اللحظات تستمر في المرور عبر الزمان والمكان. يتم منحك عرضًا فريدًا استغرق خلقه مليارات السنين، وهو أمامك مباشرة وأنت تشكو منه. نعتقد جميعًا أن لدينا أسبابًا وجيهة جدًا للشكوى، والقصد من هذه الرحلة التي نسير فيها معًا هو إزالة تلك الأسباب أيًا كانت.

إن اللحظة التي أمامك هي هدية من الخلق وهي تحتوي أشكالا وألوانا وأصواتا، كما أنه هناك أشخاص والكثير من الأشياء للقيام بها. لكن الأمر ليس بهذه الطريقة على كوكب المريخ، ولا في أي مكانٍ رأيناه حتى الآن في دراساتنا للكون. لكننا لا نعيش حياتنا بشعورٍ دائمٍ من الرهبة والتقدير، وهذا هو السبب في أن هذه المناقشات حول علم الكونيات وفيزياء الكم هي مناقشات روحية. إنهم يسلبونك حَقك في جعل كل شيء شخصيًا عندما لا يكون الأمر شخصيًا. قد يكون وعيك على دراية باللحظة التي أمامك، ولكنك لم تخلق تلك اللحظة. يتم منحك ببساطة هذه الفرصة الرائعة لتجربة لحظة في الخلق، ولقد استغرق وصولها إلى هنا مليارات السنين، ومن ثم تأكد من عدم تفويتك لها.

يجعل الناس قضية كبرى من العلم في مواجهة الله كما لو كان الاثنان على خلافٍ، ولكن المشكلة الحقيقية هي أن الناس لا يؤمنون حقاً بأي منهما. إذا كنت تعتقد أن العلم يفسر خلق كل الأشياء فستعيش حياتك مع الوعي المستمر بأن كل ما تتفاعل معه ينبع من المجال الكمومي، ويضم نفسه معاً إلى ذرات وجزيئات، ثم يظهر كشكلٍ أمامك، إلا أنك ما كنت سترغب في هذا وقد تكرهه أو تكون في رعبٍ منه، وبالمثل إذا كنت تعتقد حقاً أن الله هو خالق كل شيء فسوف تعيش في رهبة وتقديرٍ لأعجوبة الخلق الإلهي، وما كان الأمر سيعجبك أو لا يعجبك كنت لا ترغب في ذلك أو لا يعجبك، كان سيذهلك مجرد وجوده.

أنت تعيش في عالم تسقط فيه على الأرض بذرة بداخلها كيميائي يعرف كيفية تحطيم جزيئات التربة والماء ومزجها مع أشعة الشمس، ثم يدمج تلك العناصر كلها كي تصبح ساق ذرة أو شجرة.

لقد تعلمت أن هذا «الكيميائي الذكي» هو جزيء الحمض النووي المعقد، ولكن من أين أتت هذه البنية الجزيئية المدهشة؟ تم تشكيل جميع عناصرها في النجوم، ثم تم جمعها بشكلٍ طبيعي معاً في بنية الحمض النووي بواسطة القوى الأساسية الأربع (الجاذبية، والكهرومغناطيسية، والقوى النووية القوية والضعيفة). لا علاقة للذكاء البشري بإنشاء الحمض النووي، ومع ذلك فإن الحمض النووي مسؤولٌ عن كل الحياة النباتية والحيوانية على الأرض. نحن نعيش في عالمٍ مثالي لدرجة أنه يجب أن يبهشنا بشكلٍ مستمرٍّ، ولكننا نائهون في جعل كل شيء شخصياً لدرجة أننا نفشل في التعرف على عظمة العلم وعظمة الله.

لقد بدأنا هذا الاستكشاف بالسؤال عما يبدو عليه الأمر بالنسبة إليك بالداخل. أنت تعرف أنك بالداخل، ولكن ما هي طبيعة الخبرات التي تكتسبها؟ وللإجابة عن هذا السؤال استكشفنا أصل وطبيعة العالم الخارجي الذي تعيش فيه، ونأمل أن تكون قد اكتسبت المزيد من الاحترام والتقدير لذلك الآن. إن اللحظة التي أمامك مميزة، وقد ترغب في التدرب على تقديرها وملاحظة التأثير الذي تحدثه في حياتك.

في المرحلة التالية سوف نتعامل مع العقل وأفكاره ثم القلب ومشاعره، وهي أشياء لا تأتي إليك من خلال حواسك، ولكنها بالتأكيد أشياء تشعر بها. في أثناء بحثنا في كل طبقة سيصبح من الأسهل والأسهل تركها، وأن تتقبل وتتخلى. تذكر أنك لا تتخلى عن الحياة، ولكنك تتخلى عن مقاومتك للحياة. يمكننا استخدام مصطلح «التأمل الواعي» ليعني أنك دائماً واعٍ حقاً بما يحدث من حولك وداخلك، فأنت لست واعياً فقط بمظهر الأشياء، ولكنك واعٍ أيضاً بطبيعتها الحقيقية مثل: من أين تأتي هذه الأشياء؟ ولماذا هي على ما هي عليه؟ وكم استغرقت من الوقت كي تظهر أمامك. إن التأمل الواعي يكون عملية طبيعية وسهلة بمجرد التخلي عن المشتتات الشخصية، فبدلاً من الاعتقاد بأن اللحظة التي أمامك يجب أن تكون بطريقة معينة، تبدأ في التفكير في أنها رائعة جداً كما هي، وفي الحقيقة من المدهش أنها موجودة حتى.

من الآن فصاعداً تأكد من قول «شكراً لك» في كل مكانٍ تنظر إليه وكل شيء تتفاعل معه، واحرص على الإشادة بالنجوم فهي ليست مجرد أشياء رومانسية تلمع في سماء الليل ولكنها أفران الكون، لقد

خلقت كل شيء من أجلك، فهل يمكنك أن تشكرها؟ هل يمكنك تقدير هذه الحقيقة وفهم أنك لم تفعل أي شيء لتستحق الأشجار والمحيطات والسماء؟ إنك لا تعرف حتى من أين أتيت أنت، ولكنك فقط بالداخل هناك تستشعر هذه الهدية الرائعة التي تتكشف أمامك، هذه هي الروحانية: الانسجام مع الواقع بدلاً من ذاتك الشخصية.



الجزء الثالث

العقل

الفصل (الحادي عشر

العقل الفارغ

أنت على دراية - ككائنٍ واعٍ - بالعالم الآتي إليك بالداخل من خلال حواسك، ولكن وعيك لا يقتصر على ذلك العالم الخارجي، فلديك أيضًا تجارب داخلية. في بعض الأحيان عندما يأتي العالم إليك يجعلك تشعر بالرضا، وفي أحيان أخرى يجعلك تشعر بالسوء. لكن بما أن العالم الخارجي هو في الحقيقة مجرد تراكيب من الذرات، فلماذا يكون له هذا التأثير الداخلي فيك؟ كيف يمكن لمجموعة من الذرات أن تجعلك مضطربًا هكذا في الداخل؟ ما الذي يحدث؟

أنت قادرٌ على مواجهة ثلاثة أشياء متميزة، وهي العالم الخارجي، والعقل، والمشاعر. الآن بعد أن درسنا بعمق طبيعة العالم الخارجي، دعونا نبدأ رحلتنا في فهم المصدر الثاني للوعي وهو العقل، ولكن ما هو العقل؟ كلنا نعرف ما هو العقل. نحن هنا بالداخل نواجهه كل يوم من حياتنا، وبأبسط معنى، فإن العقل هو المكان الذي تتواجد فيه الأفكار. لدينا أفكارٌ طوال الوقت مثلاً: «لماذا يقود هذا الرجل ببطء

شديد؟ سوف أتأخر عن مواعيدي، والآن ماذا يتوجب عليّ أن أفعل؟»
مما لا شك فيه أن هذه أفكارٌ، ولكن أين توجد؟ من المؤكد أنها غير
موجودة في العالم الخارجي. إن العلماء غير قادرين على قراءة أفكارك
رغم محاولاتهم الدؤوبة، ولكنك تستطيع ذلك. على رغم أنه لا توجد
على الإطلاق آلة صنعها العلماء -حتى بمليارات الدولارات- يمكنها
قراءة أفكارك، إلا أنك يمكن أن تفعل هذا دون عناء؛ إنك تمتلك حقاً
قوة مذهلة جداً.

خذ لحظة لهضم هذه الحقيقة، لدى وعيك القدرة على أن يدرك
الأشياء التي لا يمكن للآلات اكتشافها، وبالتحديد الأفكار والمشاعر.
من المؤكد أن هذه المقاصد للوعي موجودة ولكنها ليست فيما نعرفه
بأنه العالم «المادي». لقد أظهر لنا علماؤنا أن الكون كله يتلخص في
الطاقة، والأفكار والمشاعر ما هي ببساطة إلا طاقة تتذبذب بمعدلاتٍ
عالية بحيث لا تستطيع الآلات اكتشافها، لكن في يومٍ من الأيام قد
يصبحون قادرين على ذلك، فلم تكن الآلات قادرة على اكتشاف أشعة
جاما أو الأشعة السينية أو حتى أشعة الضوء تحت الحمراء حتى صنعنا
آلات يمكنها التقاط تلك الذبذبات غير الملحوظة. لم يصنف العلماء
في ذلك الوقت تلك الأشياء ذات الذبذبات العالية على أنها شيء غريبٌ
عن عالمنا، ولكنهم ببساطة وسَّعوا تعريف الطيف الكهرومغناطيسي
ليشملهم. ليس الأمر أن الذبذبات الأعلى لم تكن موجودة دائماً، ولكن
الأمر ببساطة أننا لم نكن قادرين على اكتشافها.

وبالمثل، فإن أفكارك موجودة وكانت دائماً موجودة، لكن ماذا

لو قال لك أحد العلماء «لا، أفكارك ليست موجودة لأنه لا يمكنني أن اكتشفها، ومن ثم فهي غير موجودة». سوف تبتعد عنه وتضحك، فأنت تعرف أن أفكارك موجودة، لأنه أنت -نفس الإدراك الواعي الذي كنا نناقشه- لديك القدرة على أن تنتبه أو لا تنتبه للأفكار التي يتم الحصول عليها عند ذبذبات الطاقة الأعلى. على مرّ السنين أطلق الناس على هذا المجال الأعلى من الذبذبات اسم المستوى الذهني.

تطراً العديد من الأسئلة التي تتعلق بموضوع العقل، فعلى سبيل المثال ما هي الأفكار؟ ومن أين تأتي؟ ونظراً إلى أن العلماء ليس لديهم إمكانية الوصول المباشر إلى أفكارك فأنت فقط يمكنك الإجابة عن هذه الأسئلة. أنت قابعٌ بالداخل، ولديك القدرة على النظر إلى عقلك، حتى إنك تستخدم مصطلحي «عقلي» و«أفكاري». أنت تقول: «كان لدي فكرة فظيعة قبل أيام، إن أفكاري تزعجني حقاً في الآونة الأخيرة». كيف تعرف أن لديك فكرة فظيعة؟ كيف تعرف أن أفكارك تزعجك؟ أنت موجودٌ بالداخل، ولذلك تعرف ما يعنيه أن تكون بالداخل تعاني من الأفكار. يمكنك التفكير في العقل كمجال طاقة عالي الذبذبات يمكن من خلاله إنشاء الأفكار، والعقل ليس هو الأفكار، وإنما العقل هو مجال الطاقة الذي يمكن أن تتواجد فيه الأفكار. وكما أن الغيوم ليست هي السماء ولكنها موجودة في السماء وتشكل من مادة السماء، كذلك الأفكار ليست هي العقل، ولكنها موجودة في العقل وتشكل من مادة العقل.

يتحدث البوذيون عن عقلٍ فارغٍ، وهذا هو ما نشير إليه -في أنقى

معانيه - عندما نستخدم مصطلح «العقل». إنه مجال طاقة لا يوجد فيه شيء، لا توجد أفكار، ولكن هناك فقط مجال طاقة ساكن بكل معنى الكلمة وعديم الشكل نسميه «العقل». هذا ليس أمرًا تصوريًا ففي إمكانك الذهاب إلى هناك، ويفهم هذا المتأملون الذين تعمّقوا في هذا الأمر. أنت فقط ترتاح في الفراغ في عقلٍ فارغٍ حيث تكون أنت هناك لكن لا توجد أفكار. إن هذا العقل هادئ تمامًا وفارغٌ تمامًا، وهو مثل جهاز كمبيوتر قوي لا يحتوي على برامج. يمتلك هذا الكمبيوتر إمكانيات كبيرة لكنه لا يفعل أي شيء، هذا هو العقل الفارغ، وهو ليس غيبًا، ففي الحقيقة قدراته الكامنة هائلة، ولكنه ببساطة ساكنٌ لا يخلق أفكارًا، وهذا هو -أساسًا- ما يقصده البوذيون بالعقل الفارغ، وهو نقطة انطلاقنا لفهم العقل.

يوجد العالم الخارجي بشكلٍ مستقلٍّ عن مجال العقل هذا، فسواء كان العقل ساكنًا أو صاخبًا، سيستمر الكوكب في الدوران حول محوره، وتستمر جميع المجرات في الطفو في الفضاء. إن الطاقة التي يتكوّن منها المستوى المادي ذات معدل ذبذبات أكبر من الطاقة التي يتكوّن منها المستوى الذهني، وأنت تعلم من تجربتك الذاتية أن الوعي قادرٌ على إدراك كل من المستوى المادي والمستوى الذهني في نفس الوقت.

الآن بعد أن فحصنا مفهوم العقل الفارغ، دعونا نبدأ عملية تشكيل الموضوعات في مجال العقل. تكون أنت الوعي بالداخل مدرّكًا المستوى المادي فقد تم منحك جسدًا ماديًا لإيواء الحواس الخمس التي تلتقط البصر والصوت والشم والذوق واللمس، هذا الجسد هدية

قدمتها إليك النجوم وأتقنها التطور. بسبب الحواس تأتي الذبذبات من العالم الخارجي إلى الداخل، حيث تمرُّ عبر المستقبلات الحسية إلى الأعصاب الحسية ثم إلى المخ، ثم تسفر عن نفسها في العقل حيث تشعر بها. إن هذا العرض للعالم الخارجي هو إحدى أهم الوظائف الأساسية للعقل، إنه يشبه إلى حدٍّ كبيرٍ مشاهدة لعبة كرة تلعب في كاليفورنيا في أثناء وجودك في فلوريدا. يتم التقاط الضوء المادي الفعلي والذبذبات الصوتية بواسطة الكاميرات في الملعب، ثم يتم تحويلها إلى إشارات صوتية مرقمنة، ونقلها إلى جهاز الاستقبال في منزلك، حيث يتم عرض الإشارات المستقبلية على الشاشة المسطحة الخاصة بجهاز التلفزيون؛ الأمر يبدو كأنك تشاهد المباراة، ولكن الأمر ليس كذلك، أنت تنظر إلى عرض الإشارات المنقولة التي التقطتها الكاميرات.

إنه لأمر مدهش كم يضاھي هذا ما يحدث عندما «تري» العالم من حولك. إن حواسك تلتقط الذبذبات المختلفة من العالم الخارجي تمامًا كما تفعل مستشعرات الكاميرا، إلا أنه في حالة حواسك يمكنك التقاط خمسة معدلات تذبذب مختلفة وليس فقط الرؤية والصوت، لأن حواسك تقوم بتحويل الذبذبات المختلفة إلى نبضات عصبية كهربائية وتنقلها إلى المخ. وبعدها يتم عرض الإشارات في مجال طاقة العقل لتتضاعف بأكبر قدرٍ ممكن المصدر المادي الأصلي، وأنت تصبح مدركًا لِمَا يجري أمامك من خلال إدراكك لصورته الذهنية المعروضة في عقلك، تمامًا كما تصبح مدركًا للعبة الكرة في كاليفورنيا من خلال إدراكك لما يتم عرضه على شاشة التلفزيون في فلوريدا.

أنت لست هناك في العالم بالخارج، بل أنت في الداخل، فعلى الرغم من أن العالم يحدث في كل مكان فإنك تختبر فقط الجزء الذي تلتقطه حواسك وتعرضه في عقلك. لم يعد العقل فارغاً؛ لقد شكّل طاقته على الصورة الدقيقة لما هو داخل نطاق حواسك، وكما سبق أن أوضحنا، أنت لا تنظر إلى العالم، ولكن يتم إعادة إنتاج الخارج في عقلك وأنت تنظر إلى هذه الصورة الذهنية. إنها حقاً لا تختلف كثيراً عما تكون عليه عندما تحلم، ففي حالة الحلم يتم إنشاء الصور في العقل وأنت تنظر إليها. حالة الاستيقاظ ليست مختلفة باستثناء أن الصور الذهنية يتم إنشاؤها بواسطة الحواس بدلاً من العقل نفسه. هذه الصور الذهنية التي تتشكل في العقل تشبه الصور التي تتشكل على جهاز التلفزيون بشاشة مسطحة. لقد كانت الشاشة فارغة لكنها الآن اتخذت شكل لعبة الكرة في كاليفورنيا، كذلك كان عقلك فارغاً لكنه الآن اتخذ شكل العالم الخارجي من حولك.

يحتوي تلفزيونك ذو الشاشة المسطحة على معالج إشارة رقمي يأخذ الإشارة الرقمية المستقبلية ويفك تشفيرها ويعرضها على الشاشة مستخدماً مكبرات الصوت. وبنفس الطريقة يأخذ عقلك النبضات العصبية المشفرة ويعيد إنتاج المشهد بأكمله أمامك بما في ذلك إدراك العمق مع إضافة اللمسة والرائحة والذوق. إنه يعرض كل هذه التفاصيل المصنوعة منذبذبات الطاقة العليا للعقل، وهذا العرض الدقيق للعالم الخارجي هو إحدى الوظائف الأساسية لعقلك، وهو يسمح لك وأنت بالداخل بأن تحس بالعالم الخارجي. إن العقل هدية رائعة، لأنه بطبيعته

خلقه ليس له شكلٌ، ومع ذلك يمكنه إنشاء أشكال أكثر إشراقًا من تلك التي يصنعها أقوى جهاز كمبيوتر. إن العقل في الحقيقة هو أول كمبيوتر شخصي، وهو شخصي لدرجة أنه لا يحتاج إلى أي شكلٍ خارجي، ف شاشة العرض بالداخل، وإمكانات الحوسبة والرسومات في الداخل؛ وأنت لا تحتاج إلى لوحة مفاتيح أو فأرة أو التعرف على الصوت للتواصل معه. إنه قريب جدًا منك لدرجة أنه يستجيب لإرادتك وأقل نبضة من قلبك.

لقد انتقلنا الآن من عقلٍ فارغٍ إلى عقلٍ يعرض العالم الخارجي حتى تتمكن من استكشاف محيطك، فالاستكشاف هو رحيق الحياة. أنت بالداخل وأنت قادرٌ على الاستكشاف بسبب قدرة عقلك على العرض؛ أي معنى للحياة إذا لم تكن قادرًا على استكشافها؟ لقد استغرقنا الكثير من الوقت في مناقشة كيف وُجد العالم الخارجي، لقد استغرق الأمر مليارات السنوات من النشاط النجمي كي ينتج ما يظهر حولك. لقد رأيت كيف تم إنشاؤه، والآن ترى كيف يمكن للوعي الذي لا ينتمي إلى العالم الشكلي أن يستكشفه من خلال معجزة العقل.

الحقيقة أن الوعي هو المعجزة الأكثر عمقًا، إنه ذاتٌ تعرف أنه يعرف أنه يعرف، وكل شيء آخر هو شيء أنت واعٍ به، والسحر الحقيقي هو الوعي نفسه. عندما يستكشف الوعي ببساطة الواقع كما هو معكوس في العقل، فهذا ما نسميه الوجود في اللحظة الحالية. في هذه المرحلة من مناقشتنا لا يوجد مكانٌ آخر فالعالم الحقيقي في الخارج ينعكس في عقلك وأنت على دراية بالصورة التي أمامك

مباشرة. في هذه الحالة البسيطة جدًا، أنت تستكشف ما كان يفترض بك أن تستكشفه وهو هدية اللحظة التي تُعطى لك، إنها تدخل وتتعلم أنت منها لأنك ببساطة استكشفتها من دون مشتتاتٍ للانتباه، فهناك فقط وحدة كاملة مع اللحظة التي أمامك.

كل شخصٍ منّا يمرُّ ببعض اللحظات النادرة مثل هذه، ربما تطلّب الأمر غروبًا جميلًا حتى تصل إلى مثل هذه الحالة من الوعي أحادي الاتجاه، مثل أنك كنت تقود سيارتك حول الزاوية وفجأة كانت الشمس تغرب بألوان أرجوانية وبرتقالية وقرمزية جميلة. كان هذا أجمل شيء رأيته على الإطلاق وقد أذهلك تمامًا، ولكن ما معنى «أذهلك»؟ إنه يعني أنه لم يبقَ في ذهنك سوى صورة غروب الشمس تلك، ليس مشكلة الرهن العقاري ولا مشكلة الصديق الحميم، ولا هموم الماضي. التجربة الوحيدة التي مررت بها هي أن هذا الغروب الجميل الآتي من خلال عينيك يعرض في عقلك ويندمج مع كيائك بالكامل. لقد كان وعيك بالكامل متمركزًا ومركزًا على التجربة التي كنت تمرُّ بها بدلًا من التشتت في كل مكان؛ إنها حقًا تجربة روحية.

هذا ما تصفه اليوجا سوترا من باتانجالي بأنها اندماج المجرب والتجربة في كيانٍ واحدٍ، لقد سمحت بالاندماج بين الذات والموضوع. لا يوجد ما يصرف وعيك عن ما يحدث أمامك مباشرة، وهذه هي الحالة اليوجية للدارانا أي التركيز أحادي الاتجاه.

كانت لديك تجارب أخرى تقترب من حالة الاستيعاب أحادي الاتجاه. أحيانًا في اللحظات الحميمة مع شخصٍ تحبه عندما يكون كل

شيء على ما يرام وتستغرق في اللحظة، وفجأة يحل الجمال والسلام الكامل عليك. عندما يندمج الوعي مع موضوع الوعي يمكنك الشعور بحضور الله. في فلسفة اليوجا، تسمى الذات سات-تشيت-أناندا أي «الحقيقة والوعي والنعيم». عندما تركز الذات بشكل واضح على موضوع واحد، يختبر المرء طبيعة الذات التي تلخص في السلام التام، والرضا، والنعيم الغامر، وهذا الشعور متاح لنا في أي وقت إذا كان في إمكاننا فقط أن نتعلم الدخول إلى الحالة غير المشتتة للوعي أحادي الاتجاه.



الفصل الثاني عشر

ولادة العقل الشخصي

لماذا لا نعيش في حالة نشوة من الوعي أحادي الاتجاه طوال الوقت؟ ما الخطأ الذي حدث؟ ما سبب السقوط من هذه الجنة التي يُضرب بها المثل؟

الأمر بسيطٌ للغاية: العالم يدخل إليك وهو جميل. إن فعل الاستكشاف ذاته يتحرك بشكلٍ هائلٍ عندما يقطع كل هذا الطريق ليدخل إليك، ومع ذلك هذا لا يعني أننا نشعر بنفس الشعور لجميع الأشياء، نحن نشعر بالحرارة بشكلٍ مختلفٍ عن البرودة وذلك لأنهما مختلفان، وهذا لا يعني أن أحدهما أفضل من الآخر، ولكن فقط الشعور بهما مختلف. إذا لمسك شخصٌ ما بلطفٍ يكون شعورك مختلفاً تماماً عما لو كان قد اصطدم بك. يتم اختبار الأشياء المختلفة بطرقٍ مختلفة. يقول البوذيون إن لكل شيء طبيعته، فعقلك يشعر بأفعى ذات أجراس ملفوفة شعوراً مختلفاً تماماً عن شعوره بفراشة تحط على ذراعك. هذه الأفعى ذات الأجراس تطلق طبيعتها وتنشرذبذباتها الخاصة، قد تكون

هذه الذبذبات رائعة بطريقتها الخاصة ولكنها لا تخلق بالتأكيد نفس التجربة الداخلية التي تحدثها الفراشة. لا يوجد شيء خطأ في هذا لأنه حقيقي للغاية، وما هو الخطأ في امتلاك مجموعة متنوعة من الخبرات؟ إذا هبطت عليك فراشة في كل لحظة فسيصبح الأمر طبعياً لدرجة أنها لن تصبح شيئاً مهماً؛ لقد عرف الله كيف يخلق عالماً يكون دائماً مثيراً.

إن وعيك يتوسع في الواقع بسبب المعرفة التي تنساب إليه، فأنت تتعلم وتنمو من خلال التجارب التي تمر بها، وهذا التعلم من خلال الحياة هو نمو روحي حقيقي. إنه تطور الروح، وهو تماماً مثل كل شيء تتعلمه يجعلك أكثر ذكاءً؛ فكل خبرة تكتسبها تجعلك أكثر حكمة. عندما يتبادر إلى ذهنك وجود حية ذات أجراس فهذا حقاً ليس تجربة داخلية مريحة، إنها تجربة لا تشبه تجربة الفراشة ولكنها غنية بنفس القدر، وهي بنفس الأهمية إذا كنت على استعدادٍ للانفتاح على هذا المستوى فأنت لا تزال في نفس الحديقة الشاعرية، ولا توجد مشاكل ولكن هناك فقط خبرات تتعلم منها، وبغض النظر عما يحدث فأنت تصبح أقوى.

لسوء الحظ ليست هذه الطريقة التي نعيش بها، فقد حدث خطأ كبير. دعونا نسترجع هذا السقوط من الحديقة بالحركة البطيئة. أولاً يحدث شيء ما، ولنبدأ بالأفعى ذات الأجراس، إنها ليست تجربة مريحة بشكلٍ خاص، وفي الحقيقة من المفترض أن يكون فحيح الأفعى ذات الأجراس تجربة غير مريحة، بل قد تولد إحساساً بعدم الراحة على مستوى البقاء على قيد الحياة، وسيكون هذا رد فعل داخلياً قوياً على التجربة الخارجية.

لكن رد الفعل الداخلي غير المريح هذا ليس سيئاً في حد ذاته فهو مجرد ذبذبات مختلفة، تماماً مثل بعض الألوان التي تكون مهدئة بينما البعض الآخر يكون حاداً. الألوان ليست سيئة أو جيدة، إنها مجرد معدلات تذبذب مختلفة من الطيف الكهرومغناطيسي، ويمكنك أن تتعلم كيف تشعر بالراحة مع هذه الذبذبات المختلفة. الأفعى ذات الأجراس لن تبقى هناك تجلجل طوال حياتك، ولكنها ستأتي وتذهب وسوف تذهب معها الذبذبات غير المريحة، ثم سيحدث شيء آخر فأنت تعيش في مكان جارٍ مليء بالتجارب المتنامية، وأنت ببساطة بالداخل تختبر عملية الخلق كما تأتي وتمر من خلالك.

مع ذلك فأنت لا تمارس هذا المستوى من التقبل، أنت بالداخل الذي يختبر ما يعرض في ذهنك، وأنت قادرٌ على مقاومة ما لا يريحك فقد أُعطيت الإرادة الحرة، ويمكنك استخدام هذه الإرادة كأيدٍ داخلية لإبعاد الأفكار والمشاعر إذا لم تشعر بالراحة معها، وبالتأكيد أنك فعلت ذلك من قبل. لأن هذه المقاومة هي فعل من أفعال الإرادة التي هي قوة غريزية لديك، إنها في الواقع قوة تنبع من الوعي. مثلما تظل الشمس في الفضاء وتنبعث منها أشعة ذات قوة عظيمة، يظل الوعي في مصدره وينبعث منه إدراكٌ بكل ما يركز عليه. توجد قوة عظيمة عندما يركز الوعي على شيء ما، مثلما توجد قوة عظيمة عندما تكون أشعة الشمس مركزة من خلال عدسة مكبرة، ويمكنك أن تشعر بقوة التركيز أحادي الاتجاه، فهو بالفعل وعي مركّز، وهذا هو مصدر قوة الإرادة.

تلعب قوة الإرادة دوراً مهماً للغاية في فهم كيفية تطور العقل من

مكان الوضوح إلى مكان الارتباك. لقد لاحظت بالتأكيد أن وعيك لا يقع بالتساوي على جميع الأشياء التي تظهر في ذهنك، أنت تهتم ببعض الأشياء أكثر من غيرها. إذا كان اهتزاز الجسم أكثر راحة أو عدم راحة، فإما أن «أعجبك» وإما «لم يعجبك»، هذا هو الأساس لكيفية بناء العقل الشخصي: الإعجاب والكراهية، يحدث على مستوى بدائي للغاية. يعتمد الأمر أساسًا على ما إذا كان لديك القدرة على تجربة شيء ما يأتي دون القيام بأي شيء حيال ذلك، بخلاف تجربته بشكل كامل، هذه هي القدرة على السماح للأشياء بالمرور ببساطة.

إذا لم تكن أي تجربة داخلية محايدة بالنسبة إليك فإنها توجه وعيك للتركيز عليها، وفي اللحظة التي يحدث فيها هذا لا تصبح الأشياء التي تمر في عقلك متساوية بل يبرز أحدهم عن البقية، وكل ما تطلبه الأمر هو أن تركز وعيك عليه. إن وعيك قوة، وأنت تركز هذه القوة على شيء عقلي معين، وعندما تتركز قوة الوعي على شيء عقلي لا يمكن لهذا الشيء أن يمر عبر العقل مثل الأشياء الأخرى. مثلما تتداخل الرياح الشمسية مع مرور الأشياء عبر الفضاء فإن الوعي المركّز هو قوة تؤثر في الأشياء التي تمر عبر العقل.

عندما تركز الوعي على نموذج عقلي معين، فإنك تعيق قدرة هذا النموذج على المرور عبر العقل، لأن مجرد التركيز عليه يجعله يبقى في ذهنك وأنت تعرف هذا. فعندما تريد إجراء عمليات حسابية في عقلك فإنك تركز على الأرقام بحيث تبقى في عقلك لفترة طويلة تكفي أن تتمكن من معالجتها. في الحقيقة فإنك حين تريد، في أي

وقتٍ، الاحتفاظ بشيء ما في ذهنك عليك فقط أن تركز وعيك عليه حتى لا يتلاشى. إن تركيز الوعي يجمّد النماذج في الذهن حتى لا تمر من خلاله. وبالتالي عندما رأيت الأفعى ذات الأجراس فقد كان يمكن أن تكون مجرد عنصرٍ قائم بذاته في ذهنك، ولكن الحقيقة هي أنه كانت هناك أشجارٌ وعشبٌ وسماٌ وأشياء أخرى في ذهنك بخلاف الأفعى، ولكنك ركزت وعيك على الأفعى ذات الأجراس وتركت الباقي يشق طريقه. من المثير للانتباه أنه نظرًا إلى أنك ركزت الكثير من وعيك عليها فقد جمدت تجربة الأفعى في عقلك، ولم يكن من الممكن أن تدع هذه التجربة غير المريحة تدخل إلى أقصى مكان وهذه هي ولادة المقاومة.

هل تعرف ماذا يعني «السماح لها بالدخول إلى أقصى مكان»؟ لقد ناقشنا هذا في وقتٍ سابقٍ فيما يتعلق بغروب الشمس الجميل والتجربة الرومانسية المثالية. كنت ترغب في أن تعيش هذه اللحظات الجميلة بالكامل ومن ثمّ فتحت وسمحت لها بالدخول إلى كينونتك. هذه هي اللحظات الخاصة في الحياة، عندما يمس شيء ما صميم كيائك. ولم يكن ممكنًا بأي حالٍ من الأحوال السماح لهذه الأفعى ذات الأجراس بالدخول إلى أقصى مكان في كينونتك، وليس عليك التفكير في الأمر؛ إن المقاومة ببساطة هي استجابة طبيعية لشيء غير مريحٍ تحاول أن تبقيه بعيدًا عنك.

هل سبق لك أن احتفظت بشيء ما بعيدًا عنك بالداخل؟ ربما شيء ما قاله شخص ما وأذاك في الماضي، أو ربما مرحلةٍ مررت بها

عندما كنت صغيراً، أو حتى تجربة طلاق رهيبة. بالطبع لقد احتفظت بمثل هذه الأشياء بعيداً عنك بالداخل، ولكن هذا لا يعني أن الحدث لم يحدث، فلو لم يكن حدث بالفعل لما وُجد هناك بالداخل. لا يمكنك منع الحدث من الحدوث، ولكنك لست مجبراً على السماح له بالدخول إلى أقصى مكان. إن العقل مكانٌ كبيرٌ وهناك مجالٌ كبيرٌ بين المكان الذي يتم فيه تصوير التجربة لأول مرة في عقلك والمكان الذي تختبرها فيه بالكامل، ويمكنك استخدام الإرادة للحفاظ على الصورة الذهنية على مسافة منك، وهذا عمل بدائي جداً من أعمال المقاومة.

الآن بعد أن قاومت تجربة الأفعى ذات الأجراس، وتركت بقية اللحظة تمرها قد أتت الفراشة وحطت عليك، وإنها لتجربة جميلة لدرجة أنك تركز عليها بشكلٍ طبيعي، وعندما تبدأ في التحليق فأنت لا تريدها أن تختفي، ومن ثم تستخدم إرادتك للتمسك بالصورة الذهنية، وهذا ما يسميه البوذيون بـ «التشبث». لا يمكنك أن تمسك بالفراشة نفسها لأنها طارت بعيداً لذلك تحاول التعلق بنمط التفكير العقلي للفراشة. أنت تدفع بعيداً ما كانت عليه تجربة الأفعى ذات الأجراس، وتعلق بما كانت عليه تجربة الفراشة. لا يمكن لأي من هذين النمطين العقليين إنهاء رحلته الطبيعية عبر العقل. أنت لا تتعرض فقط لخسارة تجربتهما بشكلٍ كاملٍ في أعماق كيانتك ولكنك تُركت أيضاً مع تلك الأنماط الذهنية عالقة في عقلك فلم يبقَ أمامك أفعى أو فراشة لكنهما تُركا كنموذجين في مجال طاقة العقل، وهذه هي قوة الإعجاب وعدم الإعجاب.

كل من التشبث والمقاومة يقيان العروض الذهنية في عقلك،

ومن المهم جدًا أن نفهم هذا. لقد كان من المفترض أن يكون العقل التجريبي مثل شاشة تلفزيون واضحة أي يعرض الصورة المرسلة إليه، لكنك الآن تتمسك بصورة لم يعد يتم إنشاؤها بواسطة العالم الخارجي، لقد عقلت في عقلك كأنماط ذهنية، ونتيجة لذلك أصبحت غير منسجم مع الواقع. لقد كنت بالداخل تختبر ما يهبه لك الواقع، ولكنك الآن تختبر أيضًا الأنماط التي تمسكت بها في عقلك، وهي أنماط مختلفة تمامًا عن الأنماط الموجودة في عقول الآخرين. إن الأنماط الذهنية المحصورة الخاصة بكل شخص هي أنماط فريدة من نوعها وشخصية للغاية، فهي تنبع من الكيفية التي تتفاعل بها مع تجاربنا السابقة، ونظرًا إلى أننا قد مررنا جميعًا بتجارب سابقة مختلفة، وتفاعلنا معها بشكل مختلف، فإن الانطباعات الموجودة في أذهاننا مختلفة تمامًا، وهذا هو أصل العقل الشخصي.

المشكلة هي أن الواقع ليس شخصيًا، فكما سبق ورأيت نحن لم نخلق هذا العالم، ولكننا ببساطة نكتشف معجزة الخلق التي تتكشف من حولنا. نعم هناك أفاع ذات أجراس وفراشات في العالم إلى جانب أشياء أخرى كثيرة، ولكن الآن يوجد أفاع ذات أجراس وفراشات في عقلك حتى ولو لم يكونوا في الواقع أمامك، والآن بعد أن احتفظت ببقايا الانطباعات الذهنية هذه في عقلك، يجب على الواقع أن يتنافس معها لجذب انتباهك. إن قدرتك على التركيز الكامل على العالم الخارجي سوف تُعاق بسبب التشبث المستمر لهذه التأثيرات الداخلية.

الفصل الثالث عشر

السقوط من الجنة

المقاومة هي بداية لما يمكن اعتباره السقوط من الجنة. لقد كنت على ما يرام حينما كنت مدرّكاً لهذا الخلق المَهيب المتغير باستمرار، الذي قدم إليك عطايا متتالية من التجارب كي تتعلم منها وتنمو. خذ مثلاً عطية الموسيقى، فأنت عندما تنغمس بعمق في الموسيقى لا توجد أفكار شاردة ولكن فقط الموسيقى تأتي من دون عناء وتغذي عمق كيائك. يمكنك أن ترتقي إلى حالة النشوة في أثناء الاستماع إلى الموسيقى، وعندما يكون العقل صافياً يأتي كل شيء بهذه الطريقة، فأنت إما في حالة سماوية تختبر ما ينساب إليك وإما أنك مستغرق بعمق في السكون الداخلي لكيائك؛ لقد عدت إلى الجنة حيث كل شيء جميل من دون عناء.

بمجرد أن تحتفظ بالأفاعي ذات الأجراس والفراشات في عقلك تصبح غير قادرٍ على البقاء في تلك الحالة النقية من الوعي. لقد أصبح هذان النمطان العقليان موضوعين مشحونين بقوة يجذبان انتباهك نحوهما. عندما كان العقل صافياً فإن ما جذب وعيك هو عرض العالم الخارجي في أثناء مروره. كان هذا العرض مسلياً ومرضيّاً للغاية ولكن

نظرًا إلى أنه لم يكن هناك أي شيء يسير معه فقد جاء وذهب. وعلى النقيض من هذا فإن الموضوعات المشحونة بقوة التي احتفظت بها في عقلك لا تأتي وتذهب. إن العالم أمامك يأتي ويذهب، لكن هذه الموضوعات الذهنية تبقى لأنك تحملها في عقلك. علاوة على ذلك، فنظرًا إلى أنه يتم تمييزها على أنها أكثر أهمية من البقية، يصبح وعيك أكثر تشتتًا بسبب هذه الموضوعات الذهنية.

لم تعد كل الأشياء متساوية بعد الآن، وهذا يخلق مشكلة كبيرة. الشيء التالي الذي تعرفه أنك تمشي على الطريق وهناك جبل، لكن الجبل لم يعد يشعر بنفس الشعور الذي كان يمكن أن يشعر به قبل أن ترى الأفعى ذات الأجراس. يذكرك الجبل بالأفعى ذات الأجراس، لكن ماذا تعني عبارة «يذكرك بـ»؟ إنه ليس أفعى ذات أجراس، ولكنه جبل، ومع ذلك عندما يأتي الجبل يصبح لدى الوعي الآن خياران، انتباه كامل للجبل الذي جاء، أو يتشتت انتباهك بسبب الصورة السلبية للأفعى ذات الأجراس العالقة في ذهنك. سيقوم العقل على الفور بضم هذين الكائنين العقليين في كائن واحد، وسوف تشعر بالخوف، هل أنت خائف من الجبل؟ نعم مرعوب من الجبل.

يحدث شيء مشابه مع صورة الفراشة العالقة في ذهنك، فبعد أن تطير الفراشة بعيدًا تظل مركزًا على الصورة في عقلك، فأنت ما زلت تشعر بالرضا حيال ذلك وتحاول التمسك به على الرغم من أنه لم يعد جزءًا من واقعك الحالي. ثم يأتي شيء جديد من الخارج مثل شخص يمر بالجوار، قد يعرض عقلك هذه الصورة الجديدة بشكل مثالي،

لكن وعيك لا يراها بشكلٍ كاملٍ. لا يزال وعيك مشتتًا بصورة الفراشة التي بقيت في ذهنك. كان من المعتاد أن تكون اللحظة التي أمامك هي التجربة التي عشتها في الداخل، ولكن الآن لديك اختيار، فقد تختار اختبار الصورة الذهنية للفراشة بدلًا من اختبار الواقع أمامك، وبهذا أصبح هناك عالمٌ جديدٌ تمامًا يركز عليه وعيك وهو العالم الذي بنيتَه في عقلك، وهذا العالم لا يتطابق مع حقيقة الخلق، ولكن هذا العالم الداخلي هو خلقك الشخصي المصنوع من الأشياء الذهنية التي لم تدعها تمر. إن ما تمثله تلك الصور في عقلك هو الأشياء التي حدثت في الماضي والتي احتفظت بها في ذهنك عن عمدٍ. كما سنرى، هذه الانطباعات هي البذور الأولية التي نمت في النهاية إلى المفهوم الذاتي أو الذات الشخصية.

كي نرى هذا بشكلٍ أكثر وضوحًا دعونا نعود مرة أخرى لمثال التلفزيون ذي الشاشة المسطحة. عندما ظهرت شاشات البلازما لأول مرة كانت توجد بهم «صور لاحقة»، وقد حذّر المصنّعون من أنه إذا قمت بإيقاف صورة مؤقتًا لفترة أطول مما يجب فسوف تسجل في الواقع ظلًا للصورة على شاشة البلازما، وعند إعادة التشغيل ستظل الصورة القديمة موجودة، فهل ستستمتع بمشاهدة التلفزيون بهذه الطريقة؟ لقد انتهيت من مشاهدة الأخبار، ولكن عند تشغيل فيلم تظل الصورة اللاحقة لمذيع الأخبار مُتداخلة مع الفيلم. هذا بالضبط ما يحدث مع الفراشة والأفعى ذات الأجراس، حيث لا يصبح في إمكانك رؤية ما يجري أمامك بوضوح لأن لديك هذه الصور الأخرى على

شاشة عقلك. لقد قمت بإفساد شاشتك، وأنت لم تقصد هذا. لقد بدا الأمر بريئاً حينما تدفع التجارب جانباً عندما لا تجد لها ممتعة، أين تعتقد أنها ذهبت هذه التجارب عندما قاومتها؟ لقد تم تخزينها كانطباعاتٍ دائمة في عقلك.

يجدر النظر إلى تأثير هذه الصور المتبقية بالحركة البطيئة. في البداية حدثت معجزة الخلق. لقد خلقت بنية تأتي إليك من خلال حواسك حتى تتمكن من اختباره، ولكن على ما يبدو أنه في مرحلة ما لم تعجبك بعض الذبذبات لذلك دفعتها بعيداً عندما تم عرضها بالداخل. هذه المقاومة المتعمدة جعلت هذه الصور تبقى في العقل، وهذا هو المكان الذي تأتي منه الأشياء الشخصية. لقد قلنا في وقتٍ سابقٍ أنه لا يوجد شيء شخصي حقاً، ولكنك اخترت أن تملأ قدسية عقلك بصورٍ مجمدة من ماضيك، ومن ثمّ ستبقى هذه الانطباعات في ذهنك وستسحب وعيك نحوها. لديك الآن رؤية محدودة ومتحيزة للواقع من شأنها أن تشوّه كل ما تكتشفه من استكشافاتٍ لبقية حياتك، وهذه هي قوة العقل الشخصي.

حتى الآن ركزنا فقط على الأفعى ذات الأجراس التي قاومتها والفراشة التي تشبّثت بها، وهذان وحدهما كافيان لتشويه تجربتك عن الواقع. لكن كن صادقاً مع نفسك فكم لديك من هذه الانطباعات المشحونة؟ أنت تفعل هذا طوال حياتك، كما أن هذه الانطباعات المخزنة يعتمد بعضها على بعض، فالآن بعد أن أصبح لديك انطبائعٌ مخزنٌ بالداخل لأفعى ذات أجراس يمكنك بسهولة أن تخاف من صوت سُخْشِيخَةِ الطفل. في الواقع إذا كان القلق سيئاً بما فيه الكفاية

فقد تختار عدم التواجد مع الأطفال مطلقاً. هذا تفضيل شخصي، وهذا هو المكان الذي تأتي منه جميع التفضيلات الشخصية، وبمجرد إنشاء تفضيلات فإنها ستهيمن على مجمل تجربتك في الحياة.

تسمى هذه الانطباعات التي تبقى عالقة في العقل في العلوم اليوجية السمسكارا^(١)، وتتم مناقشتها في نصوص الأوبانيشاد^(٢) القديمة. كيف أمكن للناس أن يعرفوا عن هذا قبل آلاف السنين من مناقشة سيجموند فرويد لنظرياته حول القمع؟ ذلك لأنهم كانوا متأملين مهرة، ولم يكونوا في حاجة إلى شخص ما ليعلمهم هذا الأمر، فقد رأوا أنه يحدث في أذهانهم. إذا كنت متمرّكاً بهدوءٍ في الإدراك الواعي سيمكنك أن ترى ما يمرُّ أمامك، أنت المجرَّب النهائي لعقلك، ولكنك فقط غير متنبه.

بدلاً من الانتباه تصبح متوتراً بشدة - بشأن الرغبة في الفراشات وعدم الرغبة في الأفاعي ذات الأجراس - لدرجة أنك تفقد إدراكك المتمركز، وعندما يأتي العالم من حولك ويضرب أو ينشط أنماطك المخزنة لا يصبح في إمكانك مراقبة الواقع بموضوعية. ينجذب وعيك إلى السمسكارا المنشطة ويصبح كل شيء مشوّهاً، هذا هو أساس النفس أي نفسك الشخصية.

(١) في الفلسفة الهندية والديانات الهندية تعد السمسكارا انطباعات ذهنية أو ذكريات أو بصمات نفسية (المترجم)

(٢) الأوبانيشاد الجزء الأخير في مجموعة من الكتابات الهندوسية التي تُسمى الفيدات (جمع فيدا). وتكوّن الأوبانيشاد جزءاً أساسياً من مصادر الديانة الهندوسية، وهي تعني الجلوس بالقرب من... كان معظم أجزاء الأوبانيشاد مصوغاً في شكل حوار بين معلّم وتلميذه، وظهرت أهم أجزاء المجموعة بين عامي ٨٠٠ و ٦٠٠ ق.م. (المترجم)

ما هي النفس؟ إنها شيء تنبئه داخل العقل عنك: «أنا الشخص الذي لا يحب الأفاعي ذات الأجراس، ولكني الشخص الذي يحب الفراشات». لقد بنيت للتو مفهومًا ذاتيًا، وأي شخص آخر ليس لديه هذا المفهوم. الآخرون لديهم قرارة نفس مبنية حول العواصف الرعدية والكلاب التي تعض والقطط الصغيرة التي تستكين في الأحضان. لقد مرَّ كل فردٍ منَّا بتجارب مختلفة، وبالتالي فإن كل فرد يبني عقلًا شخصيًا مختلفًا في الداخل. لا أحد يفعل هذا عن قصدٍ ولكنه رد فعل يحدث بشكلٍ طبيعي تمامًا لأنك لست مستعدًا لاختبار الحياة على الملأ. إن أعلى حالة هي أن تكون مرتاحًا للتعلُّم والنمو من تجارب الحياة، ولكن إذا لم تكن مرتاحًا مع بعض التجارب فأنت تستخدم إرادتك لمقاومتها، وهذا يعني ببساطة أنك لم تتطور بما فيه الكفاية في هذا المجال. هناك نوعان من التطور: تطور مادي وتطور روحي، وكلاهما يتضمن القدرة على التكيف مع بيئتك، أولهما لجسدك، وثانيهما لك «أنت» بالداخل أي الروح.

عندما تأتي الأحداث فالقصد منها أن يتم اختبارها بواسطة، وإذا كنت تواجه مشكلة في اختبارها فهذا هو الهدف الرئيسي من تعلُّم القبول. أي حق لك كي تشبث بالواقع أو تقاومه؟ أنت لم تخلق الواقع، ولم تكن هنا لمليارات السنين التي خلقتها. عدنا إلى السؤال «هل تحب حقيقة أن زحل لديه حلقات؟» كانت إجابتك: «هذا ليس من شأني»، وهذه هي الاستجابة الصحيحة لكل جزء من الواقع الذي استغرق مليارات السنين لينتهي به المطاف أمامك.

السؤال الحقيقي ليس ما إذا كنت تحب الأشياء، ولكنه لماذا أنت لست على ما يرام معها؟ السبب في الواقع بسيط للغاية، وهو أنك لا تستطيع استيعابها. من الصعب السماح لبعض التجارب بالمرور من دون أن يتبقى بعض الاضطراب، ولكن عليك أن تتعلم كيف تفعل هذا. لقد تعلّمت لعب التنس، وتعلّمت العزف على البيانو، كما تعلمت كل أنواع الأشياء، وربما حتى حساب التفاضل والتكامل، ولكنك لم تكن تعرف كيفية القيام بهذه الأشياء كي تبدأ، لقد كانوا بالتأكيد تجارب غير مريحة حتى تعلّمت أن تكون مرتاحًا معهم. الروح أيضًا يمكن أن تتعلّم. أنت الوعي بالداخل يمكنك أن تتعلم اختبار الواقع، ولكي تفعل هذا يجب ألا تقاوم وإلا ستدفع الواقع بعيدًا على الفور. هذا هو ما ينطوي عليه القبول أي عدم المقاومة، إنه الالتزام بالسماح للواقع بالمرور مباشرة إلى الجزء الأعلى من كينونتك. في النهاية، كل ما تتخلّى عنه هو مقاومتك للواقع، أنت تتعلّم السماح له بالدخول حتى لو لم يكن مريحًا لأنه يصب فيك.

نفس الشيء ينطبق على الخبرات الإيجابية مثل خبرة الفراشة، كأن يأتي إليك شخص تحبه ويقول «أعرف أنا معجب بك حقًا؛ أنت جذابٌ للغاية بالنسبة إليّ»، وأنا أستمع بالتواجد معك». هذه تجربة لطيفة لدرجة أنك تتشبّث على الفور بالأشياء الجميلة التي قالوها، وهم يعودون إلى ما كانوا يفعلونه، ولكنك لا تستطيع ذلك إذ لا يمكنك التركيز على عملك لأن الانطباعات المتبقية في ذهنك تستمر في تشتيت انتباهك. على عكس «كُن هنا الآن» أنت تمارس «كُن هناك بعد ذلك»،

لقد مررت بتجربة جميلة، ولكنك قمت بتدميرها لأنك تمسكت بها مثل الفراشة، لقد دمرتها من خلال إنشاء تفضيل حول إحدى تجارب الحياة. الآن في كل مرة يرن فيها الهاتف ولا يكون الشخص الذي قال الأشياء اللطيفة تشعر بخيبة أمل. عليك أن تدرك أنك قد فعلت هذا، فحينما قال أحدهم شيئاً لطيفاً لك لم تستطع التعامل معه، لم تستطع أن تدعها تكون تجربة جميلة فحسب، ولكن بدلاً من ذلك تشبّثت بها في ذهنك مما أدّى إلى تشويشك بالفعل.

سواء كنت تستخدم إرادتك للمقاومة أو التشبث، فإن هذه الانطباعات المتبقية ستبقى في ذهنك. لقد أنشأت الآن طبقة كاملة من العقل تحمل السمسكارا الخاص بك وأنماطك غير المكتملة من الماضي، وسوف ترى أن هذه الأفعال من التشبث والمقاومة تحدّد نوعية حياتك. هذه الانطباعات تصرف وعيك عن واقع اللحظة الحالية، وأكثر من ذلك إذا كنت مشتتاً بشكلٍ دائمٍ من قبل هذه السمسكارا في عقلك فلن تعرف أبداً من أنت حقاً.

هناك فارقٌ شاسعٌ بين الذاكرة والسمسكارا، فكما يحتوي جهاز الكمبيوتر الخاص بك على إمكانية تخزين الذاكرة كذلك يحتوي عقلك على هذه الإمكانية، فهي وظيفة طبيعية للعقل أن يخزّن نسخاً مضغوطة مما تلقّته الحواس في ذاكرته طويلة المدى، ويمكن استعادة هذه الذكريات المخزنة بأدنى قُصْدٍ. فحين تتعلّم اسم شخصٍ هذا يعني أنه يتم تخزينه في الذاكرة طويلة المدى، وعندما تراه مرة أخرى عادة ما يأتي الاسم إلى مقدمة العقل من دون أي جهدٍ، على الرغم من أننا نقرُّ

بأنه في بعض الأحيان يتعيّن علينا بذل جهدٍ متعمدٍ لإعادة الذاكرة، وهذه طرق طبيعية لتخزين الذاكرة واستدعائها.

في تناقضٍ حادٍّ مع الذاكرة العادية، إذا واجهتَ حدثًا تجد صعوبة في التعامل معه عندما يتم عرضه في عقلك فإنك تستخدم الإرادة إما لقمعه شعوريًا وإما لا شعوريًا؛ فأنت لا تريده في عقلك على الإطلاق، ليس في الوقت الحاضر أو على المدى الطويل، لذلك تحاول دفعه خارج العقل تمامًا، وعندما تفعل هذا فأنت تقاوم الحدث بأكمله سواء ما جاء من خلال الحواس أو ما شعرت به عاطفيًا أو أفكارك حوله. لا يمكن لهذه «الحزمة» المقاومة للتجربة أن تمرّ عبرك بالطريقة العادية لأنك لن تسمح لها بذلك. إن الطاقة الكاملة للحدث محجوزة داخل عقلك، وهي لا تبقى هناك في هدوءٍ، ونظرًا إلى أنها تستمر في محاولة إطلاق طاقاتها المحجوبة، فإنها يمكن أن تشوّه ذكرياتك عن الماضي، وكذلك تشوّه تجربتك في الحاضر، وهذه الطاقات المحجوبة في العقل تشبه فيروسات الكمبيوتر التي تشوّه العقل الواعي والعقل الباطن، وفي فصولٍ لاحقة سوف نستكشف بعمقٍ كيف يمكن لأنماط الطاقة المحجوبة هذه والسّمسكارا أن تحجب أيضًا انسياب طاقتك الطبيعية.

عندما تلتزم بالنمو الروحي فإنك تعمل على التخلص من العوائق المخزّنة من الماضي وعدم تخزين المزيد من الحاضر. هذا لا يعني أن عملية تخزين الذاكرة العادية للعقل لا تحدث فأنت لا تنسى عمدًا تجارب الحياة، أنت ببساطة لا تقاوم التجارب أو تتشبّث بها وبالتالي لا تخزنها على أنها سّمسكارا، ولكنها تظل ذكريات غير مؤذية وموضوعية.

لنأخذ مثلاً محرّجاً لبعض النساء، لديك زوجٌ سابقٌ: «لا أريد أن أراه، لا أريد أن أتحدث عنه مرة أخرى، أنا لا أحب حتى عندما يقول شخصٌ ما اسمه، هذا يجعلني غير مرتاحة، حتى بعد سنواتٍ من الطلاق!». هذا ليس حديث ذاكرة موضوعياً إنه بالتأكيد سمسكارا. أنتِ تقولين إنكِ طلقت زوجك السابق ولكنك لم تفعلي ذلك حقاً، إنه لا يزال في الداخل يزعجك، وأنت لا تريدين حتى الذهاب إلى حفلة إذا كنت تعتقدين أنه قد يكون هناك. لقد أبقيت هذه الانطباعات محجوبة في عقلك، وفي النهاية خلقت عالماً بديلاً لا تزالين تتعاملين فيه مع زوجك السابق. لكن الذاكرة الطبيعية ليست هكذا إنها تحسن التصرف مثل ذاكرة الكمبيوتر، وهي لا تنبثق من تلقاء نفسها، وليس لديها طاقات محجوبة تحتاج إلى إطلاقها. الذاكرة الطبيعية موجودة عندما تحتاج إليها، وهي لا تطاردك طوال حياتك.

لحسن الحظ فإن معظم الأشياء التي تواجهها في الحياة محايدة بالنسبة إليك. وهي تمر من دون حجب، وتكون متاحة للاستدعاء عند الاقتضاء. لقد قمت بالقيادة عبر خطوط بيضاء على الطريق عدة مرات لكنها لا تعود من تلقاء نفسها في أوقاتٍ غير مناسبة، وكذلك لا تعود السيارات والأشجار والمباني وعدد لا يحصى من الأشياء الأخرى التي تواجهها كل يوم، إنهم يأتون ويمرّون. ولكن هناك بعض الأشياء التي يصعب التعامل معها في الداخل ومن ثم تقاومها أو تتشبث بها، وهذه هي الكيفية التي سقطت بها من جنة الواقع، وبقيت الانطباعات داخل عقلك وأصبحت اللبنة الأساسية التي بنيت عليها نفسك.

الفصل الرابع عشر

حجاب النفس

إن نفسيتك مثل برنامج كمبيوتر يعمل في ذهنك بناءً على السمسكارا الخاصة بك. إنه هناك بالداخل يتحدث إليك عن الأشياء التي حدثت من قبل، وما تتمنى حدوثه الآن، وما تأمل أن يحدث أو لا يحدث غداً. لقد قمت في الحقيقة بإنشاء واقعٍ بديلٍ داخل عقلك وهو معقد للغاية، وهو حديقة حيوانات هائلة للحظات المخزنة التي لم تتمكن من التخلي عنها، وفي هذه المرحلة لا تحتاج حتى إلى أفعى ذات أجراس أخرى لإزعاجك، لأن حقيقة أن تجربة الأفعى عالقة في ذهنك تعني أن أشياء أخرى ستذكرك بها، وفي الواقع يمكنك أن تذكّر نفسك بها من دون الحاجة إلى تذكير خارجي. أنت تقود سيارتك في الشارع وتهتم بشؤونك الخاصة ولكن فجأة تتذكر كم كانت هذه الأفعى مخيفة وتصبح خائفاً مرة أخرى. لم نعد نتعامل مع الواقع، فقد تراكمت لدينا هذه البلبلة بالداخل فلا عجب أن نواجه الكثير من المشاكل في الحياة، وهذه طبيعة العقل الشخصي.

بغض النظر عن مدى التشوش والبلبلّة الموجودة بالداخل، تظل حقيقة أن العقل الشخصي ليس أنت بنفس الدرجة التي لا تجعل شاشة تلفزيونك هي أنت، ولكن من الأصعب بكثير مشاهدة عقلك بموضوعية أكثر من مشاهدة شاشة التلفزيون، وهذا بسبب قوة الانطباعات التي قمت بتخزينها في عقلك، حيث تتنافس هذه الانطباعات السابقة مع صورة الواقع القادمة من الخارج ويصبح من الصعب معرفة أيهما الحقيقي. من الصعب الحفاظ على مقعدٍ للمراقبة الموضوعية عندما تصبح الأمور مربكة للغاية بالداخل. ولا يجب الاستخفاف بالسمسكارا، لأنها تشوّه بشكلٍ خطيرٍ تجربتك في الحياة.

لنأخذ مثال اختبار رورشاخ النفسي الذي يشار إليه غالبًا باسم «اختبار بقعة الحبر»، حيث يحمل الطبيب النفسي بقعة حبر ويسأل المريض عما يراه، ويرد المريض على الفور بأنه يرى أشخاصًا يمارسون الحب أو ربما هو شجار بين الأب والأم. بعبارة أخرى يحفز اختبار رورشاخ الأنماط التي قمت بتخزينها داخل عقلك مما يجعلك ترى ما هو غير موجود بالفعل، والحقيقة هي أن العالم كله عبارة عن اختبار رورشاخ عملاق. إن العالم ما هو إلا تيار من الذرات تتكشف أمامك، وهي ليست أكثر شخصية من بقع الحبر، ولكنها تصيب السمسكارا الخاصة بك وهذا يحفز ردود الفعل العقلية والعاطفية المخزنة، ومن ثم بدلًا من اختبار ما يمر أمامك بالخارج، فأنت تختبر الإعجابات وعدم الإعجابات والمعتقدات والأحكام المخزنة في الداخل، وهذه الانطباعات قوية جدًا لدرجة أنك تعتقد أنها ما هو موجود بالفعل في

الخارج، تمامًا مثل بقع الحبر. لقد سيطر العقل الشخصي على حياتك بأكملها، وأنت لم تعد حرًا في الاستمتاع بالتجارب التي تحدث بالفعل لأنك مجبرٌ على التعامل مع ما يقوله عقلك إنه يحدث.

دعنا نلقي نظرة أعمق قليلًا على كيفية تأثير السمسكارا بحياتك. لقد سبق وأن ناقشنا أن ما يأتي من الخارج يحفز الانسدادات العقلية من الماضي، لقد كانت التجارب السابقة غير مريحة عندما قاومتها لأول مرة، وستكون غير مريحة عندما تعود. ومما يزيد الطين بلة، فإنك - كما في اختبار رورشاخ- لا ترى ما هو موجود في الواقع في الخارج- فأنت ترى مشاكلك الداخلية مسقطه على الخارج، وهذا هو السبب في أن الحياة تبدو مخيفة للغاية وأنها تضرب دائمًا نقاط ضعفك، والحقيقة أن الحياة لا تضرب نقاط ضعفك ولكنك تسقط نقاط ضعفك على الحياة، ومع ذلك لم يكن كل ما قمت بتخزينه بالداخل سلبيًا فقد تمسكت ببعض الأشياء الإيجابية من الماضي، ولكن المشكلة هي أن هذه الأشياء الإيجابية لم تعد تحدث وهو أمر مخيب للآمال. إذا عدت إلى نفس المكان الذي رأيت فيه الفراشة ولم تكن موجودة، فإنها تصبح تجربة سلبية.

عليك أن تفهم أنك جعلت الحياة للتوّ في «حالة خسارة-خسارة»^(١)، وإذا كان هناك أي شيء يذكرك بما أزعجك من قبل فإنك تخسر، وإذا لم تحصل على إعادة تجربة ما كنت تحب من قبل فإنك تخسر، وهذا

(١) هو الموقف الذي يكون فيه لدى الشخص خيارات، ولكن لا يؤدي أي خيار إلى ربح صافٍ (المترجم)

في تناقض حاد مع ما تسميه طائفة زن^(١) (Zen) عقل المبتدئين. أما إذا كنت لا تتوقع أي شيء على وجه الخصوص من موقف ما ثم حدث شيء خاص فإنه يمكن أن يلمسك بعمق، قد يكون هذا غروب الشمس الجميل، أو أول قبلة غير متوقعة، أو بعض المفاجآت الترحيبية الأخرى. إذا كان الأمر يلمسك بعمق لأنه ليس لديك سمسكارا في ذهنك حول الحدث فأنت تمتلك عقل المبتدئين. خلاف ذلك سوف تتوقع شيئاً بناء على تجارب سابقة، وهذا سيتداخل مع عفوية الحدث.

والنتيجة النهائية هي أن هذه السمسكارا دمّرت حياتك، لقد صنعت الأمر بحيث إنك لا تستطيع أن تشعر بأي شيء بشكل كامل ما لم يحدث شيء مختلف تماماً كي يخرجك من نظام التفضيلات هذا. هذا هو السبب في أن بعض الناس يجب أن يذهبوا إلى أقصى الحدود من أجل أن يحصلوا على الإثارة، ولهذا السبب أيضاً يحاول بعض الأشخاص إبقاء كل شيء على حاله تماماً حتى لا تزعج الحياة السمسكارا الخاصة بهم. في كلتا الحالتين فإن محاولة إبقاء العقل مكاناً لائقاً للعيش فيه يمكن أن يجبر الناس على البحث عن وسائل للهروب مثل شرب الخمر وتعاطي المخدرات، تصل إلى النقطة التي تركض فيها في الأنحاء محاولاً استرضاء عقلك.

سوف تدرك في النهاية أنه ليست الوظيفة أو الزوجة أو السيارة

(١) زن هي طائفة من الماهايانا البوذية اليابانية، تفرّعت عن فرقة «تشان» البوذية الصينية، يطلق اللفظ أيضاً على مذهب هذه الطائفة. يتميز أتباع هذا المذهب بممارسة التأمل في وضعية الجلوس - زازن - كما يشتهرون بكثرة تداولهم للأقوال المأثورة والعبير (المترجم)

التي تصبح قديمة، ولكن الاستماع إلى الشّوش الذي في عقلك هو الذي يصبح قديمًا، فبينما تكون كل هذه الأنماط من الماضي محجوبة في ذهنك فإنك لا تستطيع في الداخل استكشاف معجزة الحياة التي تتكشف أمامك، ولا يمكنك استكشاف الجمال الطبيعي بداخلك. لقد تم تشييت وعيك تمامًا من خلال هذه الأنماط العقلية المخزنة، ويجب عليك تكريس أيامك ولياليك لخدمتها، لم يعد في إمكانك استكشاف الواقع فأنت عالقٌ في استكشاف نفسك.

هناك مفهوم في طائفة زن يعرف باسم «مجرد شجرة» وهو يتلاءم تمامًا مع مناقشتنا، تجري القصة على النحو التالي: كان هناك راهبٌ بوذي شاب في دير يذهب إلى جلسات يومية مع سيد الزن، وكان السيد يسأله بعض الأسئلة وبعدها يغادر الراهب، وفي إحدى المرات عندما دخل الراهب الشاب نظر إليه السيد، وقال له «ماذا حدث لك؟ أنت تبدو حيًّا جدًا وملئيًّا بالنور».

ردَّ عليه الراهب قائلاً: «كنت أسير عبر الفناء ورأيت شجرة البلوط الكبيرة، توقفت ونظرت إليها، كنت رأيتها عدة مراتٍ من قبل، ولكن هذه المرة رأيت مجرد شجرة. لقد رأيت الشجرة للتو وبطريقة ما أخذني الأمر إلى مكان عميقٍ لدرجة أنني شعرت بصحوة، شعرت بلحظة من التنوير، لقد أخذني الأمر إلى ما هو أبعد مني».

قال السيد متعجبًا «تلك الشجرة كانت هناك منذ مائة عام، وقد مشيت بجوار تلك الشجرة كل يوم منذ أن جئت إلى هنا».

قال الطالب «نعم، لكن عندما كنت أمشي في السابق بجوار الشجرة

كان يذكرني هذا غالباً بالشجرة التي جلس تحتها بوذا عندما وصل إلى تثقيف الاستنارة، وفي أوقاتٍ أخرى ذكرتني الشجرة بالشجرة التي سقطتُ منها عندما كنت صغيراً، لقد كانت الشجرة تحفز دائماً أنماط التفكير من ماضيٍّ، ولكن هذه المرة رأيت شجرة فقط»، وهنا ابتسم السيد.

«مجرد شجرة» هو ما تحدثنا عنه في بداية مناقشتنا للعقل، تأتي الشجرة، وتعرض في عقلك وهذا كل ما تراه، وفي المقابل تأتي الشجرة وتعرض في عقلك وتحفز أي سمسكارا سابقة لديك حول الأشجار، ويصبح عقل السمسكارا الخاص بك نشطاً، ويتبعثر وعيك بين الصورة الأساسية للشجرة والانفجار الثانوي الذي يحدث في الداخل. إن الانفجار الثانوي هو رد الفعل داخل عقلك بسبب الأنماط المخزنة هناك؛ لا يمكنك الحصول على خبرات نقية بعد الآن. لقد فعل الراهب الشاب هذا، إذ رأى «مجرد شجرة»، وإذا لم تكن فهمت هذا من قبل فنأمل أن تكون فهمت هذا الآن. سيكون سيد الزن سعيداً بك لأن «مجرد شجرة» هو مفهوم عميق جداً في بوذية الزن.

لا يوجد شيء خطأ في العقل نفسه تماماً، كما لا يوجد شيء خطأ في جهاز الكمبيوتر في حد ذاته، ولكنها الطريقة التي تستخدم بها هذه النعم القوية التي يمكن أن تسبب مشكلة. لا يوجد حدٌ تقريباً لذكاء العقل، وبينما يعتقد الناس أن أينشتاين كان ذكياً فإنهم في الحقيقة لا يدركون مدى ذكائهم، كل واحد منا جميعاً يمتلك عقلاً بشرياً، ليس لدينا عقل فأرٍ أو عقل سنجابٍ أو حتى عقل قردٍ، لدينا العقل البشري، والعقل البشري لامعٌ ومتألقٌ.

الفصل الخامس عشر

العقل البشري اللامع

ما الذي يميز العقل البشري؟ لنلقي نظرة على تاريخنا، بينما كان كوكب الأرض يدور في الفضاء لمليارات ومليارات السنين حدثت عملية التطور. في البدء كان هناك معادن، ثم نباتات، ثم حيوانات، وكلها تكوّنت من ذرات نشأت في النجوم. كان الكوكب يطفو في الفضاء لمدة ٤,٥ مليار سنة قبل ظهور الإنسان الحديث. ومن الجدير بالذكر أنه قبل ظهور البشر ظلّت الحياة على الأرض بالنسبة إلى الأنواع الأخرى كما هي إلى حدّ كبير. كان الطعام والمأوى والبقاء هو اسم اللعبة، لم تتغير الأمور كثيرًا بالنسبة إليهم. عاشت القروء في الأشجار لعشرات الملايين من السنين تمامًا كما تفعل الآن، سبحت الأسماك في المياه لمئات الملايين من السنين تمامًا كما تفعل الآن، بقي كل شيء على الأرض كما هو إلى حدّ كبير حتى ظهر الإنسان بعقلك البشري. لقد اكتشفت الكهرباء وجعلت الليل يضيء، وقمتَ ببناء ناطحات سحاب عملاقة وآلات لم تكن موجودة من قبل، كما أنك تحفر الأرض وتستخرج المعادن وتطور موادًا متقدمة مثل رقائق السيليكون، ثم قمتَ ببناء سفينة صاروخية وركبتها وحلقت إلى القمر.

قارن ذلك بما فعلته أي حيوانات أخرى وستجد أنهم يعيشون تمامًا كما كانوا يعيشون قبل ألف عام، ومنذ مائة ألف عام، وقبل مليون عام، بينما أنت لست كذلك. فقد كنت تعيش في الكهوف، وأنت الآن تخطط للعيش على كوكب المريخ، ما الذي أحدث هذا؟ هل أخفى الله سفينة صاروخية ووجدتها أنت في مكانٍ ما؟ لا ولكن عقلك فعل هذا. لقد اكتشف عقلك أن كل شيء مصنوعٌ من الذرات ثم اكتشفت كيفية تقسيم الذرة. لقد اكتشف العقل البشري في الواقع كيفية تكوين الكون وصولاً إلى المستوى الكمومي. وضع عقلك تلسكوب هابل الفضائي الذي يمكنه رؤية بداية الخلق، حيث يستطيع هابل التقاط الضوء الذي كان يسافر عبر الفضاء لأكثر من ثلاثة عشر مليار سنة. هذا يسمح لنا برؤية ما كان يحدث قبل ثلاثة عشر مليار سنة. هل يمكنك حتى التفكير في ذلك؟ الحقيقة هي أنك تستطيع ذلك لأن لديك عقلاً بشرياً.

إن العقل البشري شيء مذهل، وهذا من الأشياء المهمة التي توصلنا إليها. أنت موجودٌ هناك بالداخل في أعماقك ولديك عقلٌ لامعٌ تستخدمه، وحينما نقول هذا نتساءل ما الذي يفعله الإنسان العادي بعقله؟ لقد استخدم أينشتاين عقله ليتصور في «تجارب فكرية» حول سلوك الضوء والجاذبية وفيزياء الفضاء الخارجي (على الرغم من عدم وجود أي إنسان هناك من قبل!). في نفس الوقت تبقي عقلك مشغولاً بالعلاقات، وما يعتقدته الناس عنك، وكيفية الحصول على ما تريد وتجنب ما لا تريده. قد لا يكون لديك عقل أينشتاين، ولكن بالمقارنة مع أي كائن حي آخر على الأرض فإن لديك عقلاً رائعاً، والسؤال ليس هو

ما إذا كان عقلك لامعاً أم لا، ولكن السؤال هو ماذا تفعل بهذا اللمعان؟
ما نراه حتى الآن هو أن العقل بمفرده -دون تدخل منك- يفعل ما يفترض أن يفعله، وهو أن يعطيك نعمة عرض العالم الخارجي لتختبره، إلا أنك واجهت بعض الصعوبة في قبول هذه النعمة، فقد بدأت في المقاومة عندما شعرت بعدم الارتياح قليلاً، والتشبث عندما شعرت بقليل من الراحة، وتسبب هذا في تراكم الأنماط الذهنية بداخلك، والآن أصبحت معالجة الخبرات الخارجية الحالية مشوّهة برودود فعل السمسكارا السابقة.
يمكنك تصور هذا كطبقاتٍ من العقل: الطبقة الأولى هي المكان الذي يتم فيه عرض التجربة الخارجية الحالية، والتي يمكننا أن نسميها طبقة هنا والآن. الطبقة التالية هي الأنماط المخزنة من الماضي التي لم تقم بتحريرها عند انتهاء التجربة الخارجية، ويمكننا أن نسميها طبقة السمسكارا. ولكن هناك طبقة أخرى، هي ما تفعله بعقلك اللامع لمحاولة حل الإحساس بعدم الراحة التي أنشأتها السمسكارا، وهذه هي طبقة الأفكار الشخصية، وهي الطبقة التي تتماهى معها أكثر من غيرها وتعتقد أن هذا هو أنت، وامتزاج هذه الطبقات الثلاث هو ما نسميه العقل الشخصي، وعقلك الشخصي هو عقل فريد من نوعه تماماً بالنسبة إليك.. وإليك وحدك.

نحن نخلق طبقة الأفكار الشخصية عندما نستخدم القوة الثقافية الهائلة لعقلنا لوضع إطارٍ مفاهيمي لعالمٍ خارجي لن يزعجنا بل في الواقع سيجعلنا نشعر بالرضا، ويبدو منطقياً تماماً. المشكلة هي أن ما نعتقد أنه سيجعلنا نشعر بالرضا أو السوء هو ببساطة نتيجة للأنماط

العقلية المكبوتة من الماضي. إذا استخدمنا تألق أذهاننا لتطوير أنماط تفكير بناءً على الكيفية التي يجب أن يكون عليها كل شخص وكل شيء حتى نشعر أننا بخير، فإننا في الواقع نكون قد حصرنا حياتنا في خدمة السمسكارا الخاصة بنا. ولا تتوقف أفكارنا الشخصية هنا، فما فائدة تحليل كيف تريد أن تكون الأشياء، إذا كنت لا تفكر أيضًا في كيفية الحصول عليها بهذه الطريقة؟ نحن نكتشف أولاً إستراتيجية كيف نكون على ما يرام، ثم نكتشف التكتيكات الخاصة بكيفية تحقيق ذلك، نتكلم عن إستراتيجية وتكتيكات هذا في الحقيقة تدريب عسكري، خلاصة الأمر نحن في حالة حرب مع العالم.

لقد أخذ العقل الشخصي على عاتقه مهمة كيفية جعل العالم الذي يتكشف أمامك أن يكون بالطريقة التي تريدها، وهذا يجب أن يطلق أجراس الإنذار لأننا ناقشنا بالفعل بتفصيل كبير من أين يأتي العالم أمامك، وأنه لا علاقة له بما يجري في رأسك. إن اللحظة التي أمامك هي نتيجة لجميع القوى الطبيعية التي جعلتها تكون كما هي، ونظام التفضيل في ذهنك ما هو إلا نتيجة للتجارب السابقة التي لم تتمكن من التعامل معها، وهاتان مجموعتان من القوى مختلفتان تمامًا ولا علاقة لهما بعضهما ببعض. على سبيل المثال، هناك قوى غير شخصية حالية تسبب في هطول الأمطار، وهناك قوى شخصية سابقة تجعلك لا تحب المطر، وأنت قد حرضت نفسك للتوّ ضد الكون وسوف تخسر. ومع ذلك يعتقد العقل الشخصي أنه على حق، ومن ثمّ فأنت في الواقع تعتقد أن الكون يجب أن يكون بالطريقة التي تريدها أن يكون.

الجزء الرابع خواطر وأحلام

الفصل السادس عشر

العقل المجرد

لحسن الحظ يمتلك عقلك طبقة تتجاوز طبقات العقل الشخصي، تُسمَّى بالعقل غير الشخصي، أو العقل المجرد، أو حتى العقل المُفَكِّرُ البحت. هذه الطبقة من العقل لا يتشتت انتباهها بسبب الاضطرابات الداخلية التي تسببها السمسكارا الخاصة بك. إنها حرة في أن ترتفع من دون عوائق حتى تصل إلى التألق والإبداع النقيين كتعبير أسمى عن العقل.

هذه الطبقة العليا من عقلك التي سنسميها الطبقة المجردة هي التي تسمح لك ببناء سفن الفضاء وتطوير تكييف الهواء واكتشاف وجود الذرات. إن العقل المجرد هو ما يجعل البشر عظماء حقاً. أنت لا تقتصر على الاستكشاف فقط من خلال حواسك ولكنك حرٌّ أيضاً في الاستكشاف في عالم العقل المُفَكِّرُ البحت. يمكن أن يأخذك عقلك تقريباً إلى أي مكان. هل ترغب في بناء مركبات جواله يمكنها الذهاب إلى المريخ حتى تتمكّن من استكشاف الكوكب على الإنترنت؟ رائع،

يمكنك القيام بذلك لأن عقلك قادرٌ على التمدُّد خارج حدود حواسك وحدود أفكارك الشخصية، يمكن للعقل أن يعمل على العديد من المستويات، ولكن السؤال هو ماذا تفعل به؟

من الناحية الفكرية أنت قادرٌ على التقاط الصور من الخارج واستخدامها في القيام بأشياء إبداعية، أنت حرٌّ في استخدام قوة عقلك لتكون تجريدًا من الناحية الفنية ومنطقيًا من الناحية الفكرية، وخير مثال على هذا الأخير هو تجارب أينشتاين الفكرية. لقد أتى أينشتاين بالعديد من أعظم نظرياته وهو جالس على كرسيه ذي المسندين ويفكر في مفاهيم مجردة جدًا، وهذا تقديرٌ كبيرٌ لقوة عقولنا. وهذا مختلف تمامًا عن الضياع في أفكارك الشخصية، وجعل هذه الأفكار عن نفسك هي المعنى الكامل لحياتك. إنك بمجرد أن تخلق أفكارًا حول ما تريده وما لا تريده، وعن كيفية إجبار العالم على أن يكون بهذه الطريقة، فلن تكون على ما يرام بالداخل أبدًا، وستفقد الكثير من القوة العظيمة للفكر المجرد لأنك لا تستطيع التجرد من نفسك، وستصبح الحياة معركة بين الواقع وتفضيلاتك العقلية. يسمى مثل هذا الاستخدام للعقل بالعقل الشخصي لأن أفكاره تدور حولك وحول مفاهيمك وآرائك وتفضيلاتك.

تشجع تعاليم اليقظة الكاملة^(١) التي تركز الوعي على اللحظة الراهنة على التركيز على شيء آخر غير العقل الشخصي، ويُعد التركيز

(١) اليقظة الكاملة (Mindfulness) هو نهج فكري ونفسي يهدف إلى التركيز على الأحداث الداخلية والخارجية التي تحدث في اللحظة الراهنة، ويمكن تطويرها من خلال ممارسة التأمل وبعض التدريبات الأخرى (المترجم).

على اللحظة إحدى الطرق لإبعاد وعيك عن إدمانه المتواصل على الشخصي. هناك طريقة أخرى لتجاوز العقل الشخصي وهي استخدام العقل المُفَكِّر لإنشاء وفعل أشياء ليست شخصية بطبيعتها. وهذا يشمل كونك مهندسًا يَسْتَنْجِح حلولًا للمشاكل أو باحثًا طبيًا يدرس الأمراض وكيفية علاجها، بالإضافة للفن وعلوم الكمبيوتر والرياضيات التي تعد كلها أمثلة على الاستخدامات الجميلة للعقل غير الشخصي. إن العقل عظيمٌ ولا يفترض أن يتم استخدامه لتخزين جميع تفضيلاتك الشخصية ثم الظن أنه من المفترض أن يتطابق العالم بأسره مع ما قمت بتخزينه.

إن العالم الخارجي ببساطة لن يتطابق بطريقة سحرية مع ما خزنه في عقلك، وفي الحقيقة ليس من الذكاء أن نتوقع ذلك. هل من الذكاء حقًا أن تركز حياتك للقتال مع الحياة بحيث تتوافق مع تجاربك السابقة الجيدة والسيئة؟ كيف يمكنك الاستمتاع بالحياة إذا كنت دائمًا قلقًا وتكافح من أجل الحصول عليها بطريقتك؟ إن هذا في الواقع ما تفعله كل مجتمعاتنا، وهذا ما فعله تقريبًا كل إنسان، لأن الناس لم تتطور بما يكفي ليتعلموا عدم القيام بذلك، الناس على اختلافهم الأغنياء والفقراء، والمرضى والأصحاء، والمتزوجون والعزاب مُكَبَّلون بنفس الطريقة، وإذا حصلوا على ما يريدون فهم بخير نسبيًا، وإذا لم يحصلوا على ما يريدون فإنهم يعانون بدرجة أكبر أو أقل. لكن لحسن الحظ ليس عليك أن تعيش بهذه الطريقة. هناك طريقة أسمى بكثير لعيش الحياة لكنها تتطلب منك تغيير طريقة تفاعلك مع عقلك ومع الحياة التي تتكشف أمامك.

لفهم هذا التحول دعنا أولاً نلقي نظرة على الطريقة التي تحدث بها ما تريده وما لا تريده. إذا انتهت فسترى أن تجاربك السابقة تحدد تفضيلاتك، فأنت لم تصنعها كلها من الصفر، بل تمت صياغة وجهات نظرك وآرائك وتفضيلاتك بناء على بيانات من ماضيك. فعلى سبيل المثال لنفترض أنك آمن تمامًا في علاقة عاطفية حتى تسمع أن أصدقاءك قد تحطمت علاقاتهم العاطفية وأنهم بائسون. فجأة ستبدأ الشعور بالقلق بشأن علاقتك الخاصة، لقد كنت على ما يرام قبل أن تسمع عن أصدقائك لكنك الآن لست كذلك. لقد قمت بتخزين مفهوم الانفصال داخل عقلك على الرغم من أنه لا علاقة له بك؛ لقد أخذت الأمر على محمل شخصي.

هل يمكن معالجة المعلومات من دون أن تعلق في عقلك؟ بالطبع يمكن. لقد واجه أصدقاؤك مشكلة وقاموا بمشاركتك إياها ومن ثم جاءت إلى عقلك، ومرّت خلال وعيك، استكشفت الشعور بالرحمة. لقد جعلك التفاعل في الواقع كائنًا أعظم، فقد كنت قادرًا على استيعاب حقيقة الحياة تمامًا من دون أن تعلق في عقلك، وإذا أردت استرجاعها لاحقًا فيمكنك استعادتها عن عمدٍ من الذاكرة بكل تألُّفها، ولكنها لن تستمر في العودة من تلقاء نفسها نظرًا إلى أنها لم تعلق في العقل الواعي، أو تم إقحامها في العقل الباطن وبالتالي لن يؤثر ذلك سلبيًا في حياتك؛ لقد جعلتك في الواقع شخصًا أفضل لأنك تمكنت من التعامل مع التجربة.

من ناحية أخرى إذا لم تكن قادرًا على معالجة التجربة دون

مقاومتها فستبقى عالقة في العقل الواعي وتخلق فوضى شديدة، أما إذا قاومتها فعلاً فسوف يتم حشرها في العقل الباطن حيث ستتفاقم وتنشر اضطراباتها في جميع أنحاء العقل، وفي كلتا الحالتين أنت تخزن ما تخاف منه في عقلك، وإذا قمت بهذا فسوف تخاف من أفكارك الخاصة، وكيف لا يحدث هذا؟ لقد صنعت مجموعة من الأفكار غير السارة في عقلك سوف تستمر في الظهور مرة أخرى. والآن كي تعيش بالداخل يجب استخدام الجانب التحليلي للعقل لمعرفة ما يجب أن يحدث في الخارج حتى تكون على ما يرام. هذا هو المكان الذي تأتي منه التفضيلات، فهي ببساطة محاولات لاستخدام الأحداث الخارجية لحل حقيقة أنك لست بخير في الداخل، وهو ما يؤدي إلى الممارسة المستمرة للحكم على كل ما يتكشف بناء على تفضيلاتك.

من السهل أن نرى لماذا لا يتفق الناس بعضهم مع بعض. ليس لدى أي شخص آخر التجارب التي مررت من خلال عينيك، وما لديك داخل عقلك يختلف تمامًا عما لدى الآخرين داخل عقولهم، ولا يمكن أن يكون الأمر بخلاف ذلك لأن البيانات في عقلك جاءت من التجارب التي مررت بها، ولا توجد لدى أي شخص آخر مثل هذه التجارب ولا حتى بدرجة قريبة، لا زوجتك ولا أطفالك ولا أصدقائك. إن تجاربك السابقة لم تكن مختلفة فحسب بل إنك قمت أيضًا بمعالجتها بشكل مختلف. يمكننا بالتأكيد أن نمثل طرق تفكير أخرى من أجل الحصول على القبول، ولكن هذا يؤدي فقط إلى جعل العيش في الداخل أكثر تعقيداً، فأنت ليس لديك فقط طريقة تفكيرك الضمنية الناجمة عن

انطباعاتك السابقة المخزنة، ولكن يجب عليك الآن أيضًا أن تجمع أجزاء منها كي تتوافق مع عقلية «المجموعة»، فلا غرابة في أن تصبح الأمور مشوشة بالداخل.

أنت تحتفظ بكل هذه الأشياء الشخصية داخل عقلك، الجيدة والسيئة والقييحة، والنتيجة الحتمية هي أنه إذا كانت اللحظة التي أمامك تتماشى بشكل جيد مع أنماطك المخزنة فأنت تشعر بالرضا، وتشعر بالانفتاح والإثارة والحماس. أما إذا لم تكن اللحظة متوافقة بشكل جيد مع أنماطك المخزنة تصبح مستاءً، وعلى الفور تنغلق وتصبح دفاعيًا، وربما تصاب بالاكئاب. الآن نعود إلى السؤال الذي طرحناه سابقًا: «ما الذي يعنيه العيش بالداخل؟» في بعض الأحيان يكون لطيفًا، وفي بعضها الآخر لا يكون كذلك، في بعض الأحيان تكون الجنة وفي بعض الأحيان يكون الجحيم، هذا هو السبب. ليس هذا لأن الله جعلها هكذا، لأنك أنت من صنع هذا. لقد أعطاك الله إرادة حرة وما فعلته بإرادتك الحرة كان إحداث تشويش في عقلك، وبدلاً من أن تشعر بمهابة وجود اللحظة التي أمامك فإنك تصارعها لجعلها تتطابق مع ما تريد.



الفصل السابع عشر

خدمة العقل أو إصلاحه

جميع تفضيلاتك موجودة لأنك قمت بتخزين تجارب من الماضي داخل عقلك الشخصي، وهو ما يجعل العيش بالداخل صعباً، ولكنك بدلاً من إصلاحه فإنك تضاعف المحاولات لتلبية تفضيلاتك، مثلاً: «أريد أن أشعر بالرضا والطريقة التي أشعر بها بالرضا هي بالحصول على المنزل الذي أريده»، أو «الطريق إلى الشعور بالرضا هو امتلاك السيارة التي طالما أردتها» أو «الطريق إلى الشعور بالرضا هو الحصول على علاقة أفضل فالعلاقة الحالية لا تحقق لي ذلك». إن هذه المحاولات لتعويض عوائق عقلك تكون -في أحسن الأحوال- قصيرة العمر لأنك لا تتخلص فعلياً من أي عوائق.

إن الاختيار الأساسي الذي نتمتع به في الحياة هو إما التحكم المستمر في الحياة للتعويض عن عوائق عقولنا وإما تكريس حياتنا للتخلص من هذه العوائق. الحقيقة هي أننا قمنا بتخزين هذه السمسكارا في الداخل، ولم يكن ينبغي لنا أن نفعل، ولكننا فعلنا ذلك، والآن بدلاً

من أن نتخلص منها فإننا نتوقع أن يتكيف العالم معها. نحن نعلم أن هذا لن يحدث من تلقاء نفسه لذلك نستخدم طبقة الأفكار الشخصية في العقل لتحليل كيف يجب أن يكون العالم كي يكون متطابقاً مع ما نريد. نحن بارعون في معرفة كيف نجعل شخصاً ما ينجذب إلينا، أو في تغيير الأشياء بحيث تناسب محدوديتنا بشكل أفضل، إن كل ما نقوم به تقريباً محكوم بطبقة من الأفكار الشخصية، وهي نفس القوة التحليلية للعقل التي استخدمها أينشتاين لرؤية $E = mc^2$ ^(١)، لكنك تستخدمها لمعرفة ما يجب فعله إذا كان هناك شخص يتحدث عنك بشكل سيئ. تقوم هذه الطبقة من العقل بأكملها بعقلنة وتحليل أنماطك المخزنة في محاولة لمعرفة كيف يجب أن يكون العالم بحيث تشعر بالرضا ولا تشعر أبداً بالسوء عندما يأتي إليك بالداخل.

هذا هو السبب في أنك تميل إلى أن يكون لديك متاعب في اتخاذ القرارات. أنت تحاول معرفة كيف سيجعلك كل اختيار تشعر لاحقاً. أين أريد أن أعيش؟ هل يجب عليّ تغيير الوظيفة؟ أحتاج إلى معرفة ذلك. أنت تحاول أن تتصور عقلياً كيف سيتطابق الإجراء المقترح مع الأنماط التي قمت بتخزينها في الداخل، وأنت لا تفكر مرتين في ذلك، «بالطبع هذا ما سأفعله ماذا يمكنني أن أفعل غير هذا؟» لكن ماذا عن العيش في الواقع والاستمتاع باللحظات التي تتكشف أمامك؟ هذا ما يمكنك أن تفعله غير هذا، يمكنك استخدام عقلك لتكون خلاقاً وملهماً

(١) معادلة أينشتاين التي توضح العلاقة بين الطاقة والكتلة حيث E = الطاقة، و m = الكتلة، و c = سرعة الضوء (المترجم)

وتفعل أشياء عظيمة، ولا تدع العقل يفكر دائماً في نفسه وما يريده. تعلم الاستمتاع بالحياة كما هي بدلاً من حصر الطرق التي يمكنك الاستمتاع بها خدمة لانطباعاتك السابقة.

إن طبقة العقل التحليلية المتمحورة حول الذات هي الأسوأ، فهي النموذج الذي تبنيه عن الكيفية التي يجب أن يكون عليها كل شيء وكل شخص - بما في ذلك الطقس غداً - حتى تشعر أنك بخير، من الأفضل ألا تمطر غداً فأنا ذاهب إلى التخيم». أنت الآن منزعج من الطقس! ورغم أنه ليس لديك سيطرة على الطقس فإنه يزعجك. لا يتعلق الأمر فقط بالطقس. يقود السائق الذي أمامك السيارة بسرعة تقل عشرة أميال في الساعة عن الحد الأقصى للسرعة. دعونا نراقب عقلك: «هذا سخيف، ليس لدي وقت لهذا، ما خطبهم؟ من المفترض أن يكونوا في الحارة البطيئة». المشكلة ليست في كيف يقود الشخص الذي أمامك، وإنما المشكلة هي ما يدور في عقلك حول كيفية قيادة الشخص الذي أمامك. في نهاية الأمر ستدرك أنك قد طورت نموذجاً فكرياً كاملاً للكيفية التي يجب أن يكون عليها كل شيء: كيف يجب أن يتصرف الناس، وكيف ينبغي لزوجتك أن تلبس عند الخروج، وحتى كيف يجب أن تكون حركة المرور. ما هو عدد الأشياء التي تفكر هكذا بشأنها؟ تقريباً كل شيء. إنك تعتقد بصدق أن ما اخترقته هو ما يجب أن يكون عليه الأمر، والحقيقة أن هذا بالغ السخف، فمن المستحيل وجود أي علاقة بين ما اخترقته في رأسك - بناءً على تجاربك السابقة المحدودة للغاية - وبين ما يُفترض حدوثه في العالم الحقيقي.

فكر في الأمر للحظة، وستجد أن ما تريد أن يكون عليه الطقس لا علاقة له بما سيكون عليه الطقس فعلاً، فالطقس مرتبط بالأرصاد الجوية وليس بنظام التفضيلات الخاص بك، وإذا كنت تريد حقاً أن تعرف لماذا أمطرت السماء في يوم عطلتك، فاذهب إلى دراسة العلوم. يدرك الشخص الحكيم أن العالم لن يتكشف بالطريقة التي يريدها لأنه ليس من المفترض أن يحدث ذلك. لا يتفق اثنان منّا على الكيفية التي من المفترض أن يتكشف بها العلم رغم أنه يوجد عالمٌ واحدٌ فقط خارجنا، لذا من الأفضل أن نترك الواقع إما للعلم وإما لله وليس للتفضيلات الفردية لكل فردٍ. إن العالم أمامك يستند إلى قوة الواقع، وهو يتكشف وفقاً للتأثيرات التي جعلته كما هو عليه، وهناك مليارات التأثيرات التي تعود إلى مليارات السنين، وفي المقابل تخلق أنت صورة عن كيف يُفترض أن يكون العالم مبنياً على الانطباعات التي احتفظت بها داخلك من ماضيك، وعندما لا يتطابق الواقع مع الصورة التي تريدها، فإنك تقول إن الواقع خطأ. «أنا لا أحب ذلك أو ما كان يجب أن يحدث ذلك».

إليك طريقة للحصول على رؤية مختلفة. ضع عقلك في الفضاء الخارجي واعرف أنه يوجد هناك ٩٩,٩٩٩٪ من الفراغ، أي هناك فقط مساحة فارغة بين كل النجوم. يبعد أقرب نجم لك بعد الشمس ٤,٢ سنة ضوئية، وللحصول على فكرة عن مدى ذلك، تخيل أنك تحمل شعاعاً ضوئياً فوق الأرض، والآن دعه يذهب ثانية واحدة. في تلك الثانية دار الضوء حول الكرة الأرضية سبع مرات ونصف أي أنه سافر بهذه السرعة كل ثانية لمدة ٤,٢ سنة كي يصل إلى النجمة

التالية، ولا يوجد شيء إلى حدٍّ كبيرٍ سوى مساحة فارغة بينهما نسميها الفضاء بين النجوم، وهذا هو الحال بين جميع النجوم في جميع أنحاء الكون. ما رأيك في أن تكون بالخارج هناك ولا ترى شيئاً؟ لأن هذا هو ٩٩٩, ٩٩٩٪ من الكون. إن ما تحصل عليه كل يوم هو معجزة، فهناك ألوان وأشكال وأصوات جنباً إلى جنبٍ مع كل التجارب المدهشة التي تحصل عليها مع كل لحظة تمرُّ، ومع ذلك فإن كل ما تفعله هو أن تقول «لا هذا ليس ما أريده» بالطبع ليس هذا ما تريده، وليس المقصود أن نثبت العكس، ولكن بدلاً من مقارنة اللحظة التي أملك بالتفضيلات التي أنشأتها داخل عقلك لماذا لا تقارنها بلا شيء؟ لأن هذا هو ما يشكِّل ٩٩٩, ٩٩٩٪ من الكون.

إذا قمت بذلك فستجد نفسك ممتناً لأنك قد حصلت على تجاربك اليومية، التي هي بالتأكيد أفضل من مكانٍ فارغٍ، وهذه هي الطريقة التي يعيش بها الشخص الحكيم. البديل هو أن تعاني لأن الأشياء ليست بالطريقة التي تريدها. ناقشنا في السابق الحقيقة النبيلة الأولى لبوذا وهي أن الحياة كلها معاناة، والآن نصل إلى الحقيقة النبيلة الثانية وهي أن سبب المعاناة هو الرغبة، أو بعبارة أخرى أن سبب المعاناة هو التفضيل، وتحديد الكيفية التي تريد أن تحدث بها الأمور، وتنزعج عندما لا تحدث على هذا النحو، ومن ثمَّ ليس غريباً أن يتضح أن بوذا كان على حقٍّ، فالأحداث لا تسبب معاناة نفسية أو عاطفية ولكنك تسبب لنفسك معاناة نفسية وعاطفية من الأحداث، وإذا كنت لا تفعل هذا فالأشياء هي ما هي عليه، وتذكر دائماً أن الأمر استغرق ٨, ١٣ مليار سنة لكل

شيء يتكشف أمامك كما حدث في الوقت الحالي ليكون على ما هو عليه تمامًا.

خير مثالٍ على كيف تسببنا لأنفسنا في المعاناة العقلية هو كيف ننظر إلى أجسادنا. عندما تكون صغيرًا في السن تبدو بطريقة معينة، وعندما تكبر تبدو بطريقة أخرى، ما العيب في هذا؟ إنها مجرد معجزة، وأنت تشاهد جسمك يتغير من تلقاء نفسه، وهذه عملية طبيعية ولا يجب أن تسبب المعاناة. وبالمثل تمر في هذه الحياة بالعديد من التجارب المختلفة التي لا يجب أن تسبب المعاناة، فالتجارب ليست معاناة ولكنها فقط تجارب. لكن إذا قررت كيف تريد لهذه التجارب أن تكون، ولم يكن كذلك فأنت تعاني. إن المعاناة تنتج عن التناقض بين ما قررت عقليًا أنك تريده والواقع الذي يتكشف أمامك، وعلى حسب عدم تطابقهما تكون درجة معاناتك.

ما نستكشفه هنا أعمق مما يريد معظم الناس الذهاب إليه ولكنه الحقيقة. لقد قمت بإعداد ما يعجبك وما لا يعجبك في ذهنك بناءً على انطباعاتك السابقة، وأنت الآن تعتقد بصدق أن العالم يجب أن يكون على هذا النحو، ولكن من الواضح أن هذا الاعتقاد ليس مبنياً على الواقع، وما دمت أنك تفعل هذا فستواجه وقتاً عصيباً للغاية في الحياة.

لدينا الآن رؤية واضحة جدًا للعقل الشخصي. لقد رأينا أن الطبقة الأولى من العقل هي التي تتلقى الحواس، والطبقة الثانية هي السمسكارا التي لم نسمح لها بالمرور مع انسياب الحياة إلينا، وبناءً على هذا الأساس قمنا ببناء أنماط تفكير شخصية للغاية من الإعجاب والكرهية

وكيفية جعل الحياة تتكشف بالطريقة التي نريدها، وهذه الانطباعات
عمّا أحبيناه وما كرهناه قوية جدًا لدرجة أن وعينا يصبح مستوعبًا تمامًا
في نموذج الحياة الذي تولده، وفي الواقع نحن نركز تمامًا على هذا
النموذج لدرجة أنه يشكّل تصورنا للذات. «أنا الشخص الذي يحب
هذا ولا يحب ذاك، وأنا جادٌ للغاية في الحصول على ما أريد». نحن
مشتتون جدًا بهذا النموذج لدرجة أننا لا ندرك حتى أننا هناك بالداخل
نشاهد كل هذا، لكننا بالفعل في الداخل وإلا كيف يمكننا أن نعرف ما
الذي يجري؟



الفصل الثامن عشر

أفكار متعمدة وتلقائية

أنت هناك بالداخل ولديك القدرة على خلق فكرة، قل الآن «مرحبًا» داخل رأسك، قلها مرارًا وتكرارًا، إنها تقال أليس كذلك؟ لو لم تكن قد قلتَ هذه الكلمة عمدًا لِمَا كانت في ذهنك، أليس كذلك؟ من الواضح أن لديك القدرة على جعل عقلك يخلق الأفكار عن قصدٍ. بشكلٍ عام هناك نوعان متميزان جدًا من الأفكار: متعمدة وتلقائية. أول فكرة سنستكشفها - كما يشير اسمها - هي الفكرة التي تخلقها عامدًا.

يمكنك خلق الأفكار عن عمدٍ بطريقتين مختلفتين، أولهما أفكار سمعية من خلال الصوت الذي داخل رأسك يتحدث إليك ويقول «مرحبًا»، وثانيهما تصورات في عين عقلك. على سبيل المثال تخيل الآن قاربًا، هل تراه في ذهنك؟ تخيل الآن قاربًا أكبر وأكبر، شاهد سفينة كوين ماري داخل عقلك. لن يكون هذا القارب هناك بالداخل إلا إذا قصدت هذا بإرادتك. نرى مرة أخرى بوضوح أنه لديك القدرة على جعل عقلك يخلق الأفكار.

إلى جانب الأفكار المتعمدة هناك فئة أخرى من الأفكار وهي الأفكار التلقائية، أي الأفكار التي لم تقرر عن قصدٍ خلقها ولكنها فقط تنبثق في ذهنك من تلقاء نفسها. يمكنك الالتفات إليها بمجرد وجودها هناك، ولكنك لم تقرر عن قصدٍ خلقها كما فعلت مع القارب. يتم إنشاء الغالبية العظمى من أفكارك تلقائيًا، فأنت -مثلًا- تقود سيارتك في الشارع مستمتعًا بيومك بينما يبدأ عقلك في خلق الأفكار من تلقاء نفسه: «لماذا كان عليّ أن أقول هذه الأشياء؟ لو لم أفلها فلربما كنّا لا نزال معًا، على أي حالٍ هذا غير مرجح فقد كنّا نواجه مشاكل قبل ذلك». أنت لا تجعل عقلك يقول هذه الأشياء عن عمدٍ، إنه هذا الصوت داخل رأسك يتحدث من تلقاء نفسه. إذا كنت تشك في أن هذا يحدث من تلقاء نفسه فحاول إيقافه لأي فترة زمنية، وسوف يعود تيار الأفكار العقلي في لَمَحِ البصر.

لنفترض أن شخصًا ما كان ينبغي له أن يتصل بك في الساعة الثالثة، ولكن بحلول الساعة الثالثة وثلاثين دقيقة لم يكن قد اتصل بعد، فماذا يحدث خلال تلك الدقائق الثلاثين؟ يقوم عقلك بخلق أفكار من تلقاء نفسه، من دون أن تقرر أنت هذا عمدًا، وتقول أيها العقل «أريد أن أقلق بشأن هذا، هيا ابدأ في خلق أفكار مثيرة للقلق، هل تعرض لحادثٍ؟ أم أنه أهملني؟»، أنت لا تفعل ذلك، ولكن عقلك يفعل كل شيء من تلقاء نفسه، وهذه ليست حتى أفكارًا ذات مغزى بل إنها أفكارٌ مدمرة، تدمر ثلاثين الدقيقة الخاصة بك، وهنا يصبح السؤال إذا كنت في نهاية المطاف ستنتظر ثلاثين دقيقة حتى يتصل الشخص، فلماذا تريد أن

تجعل نفسك بائسًا؟ حسنًا، فعليًا أنت لست كذلك، ولكن عقلك يفعل ذلك من أجلك.

إذا أوليت اهتمامًا سترى أن العقل يخلق معظم الأفكار من تلقاء نفسه، وأن هذه الأفكار تستمر طوال الوقت، فقط راقب نفسك تحت الدش، أو في أثناء القيادة، أو كلما أخذت استراحة من العمل، ستجد أن العقل يخلق الأفكار باستمرارٍ، وحتى عندما يتحدث أحدٌ إليكَ فربما تأتي الكلمات من خلال حواسك ولكنك لا تستمع إليها تمامًا، لأنك تستمع أيضًا إلى رد فعل عقلك على ما يقال، فتقول لنفسك «أنا لا أتفق مع هذا، ولن أفعل ذلك أبدًا بهذه الطريقة». لقد جعل عقلك النقاش يدور حولك بدلًا من أن يدور حول ما يقوله الشخص. إذا راقبت تلك الأفكار التلقائية فستجد أنها تغطي مجالًا واسعًا من الموضوعات تتراوح ما بين المضحك والمخيف. بغض النظر عن هذا، هل من الذكاء أن يكون لديك كل هذا الضجيج داخل رأسك طوال الوقت؟ إذا ما أمنت النظر في هذا الأمر فسوف تكتشف أنه ليس ذكاء على الإطلاق.

من أين تأتي هذه الأفكار؟ لماذا يخلق العقل الأفكار من تلقاء نفسه من دون أن تفعل ذلك عن قصدٍ؟ لقد سبق وأن ناقشنا هذا بالفعل. عندما تقوم بتخزين السمسكارا، وهي نمطٌ عقلي وعاطفي غير مكتمل فإن هذا النمط لن يستقر بهدوء داخلك، لأن أي شيء تم تخزينه داخل عقلك (لأنك قاومته أو تشبَّثت به) سوف يحاول أن يتحرر، إنها حقيقة طاقوية مثل قوانين نيوتن للحركة، لا يمكن للطاقة أن تبقى بالداخل ما لم تضغطها باستمرار بقوة إرادة معاكسة لإبقائها هناك، وهذا هو

السبب في أنها تستمر في العودة. لقد صرخت أمك في وجهك قبل خمسة وعشرين عامًا، وقد أذاك هذا، والآن يذكر شخص ما فجأة صراخ أمه فتتوالى كل هذه القضايا العاطفية والعقلية داخلك، لماذا؟ لأن هذه الطاقة المحبوسة تحاول الظهور دائمًا في كل مللي ثانية. تمامًا كما هو الحال في نهر مسدود، يحاول الانسداد إطلاق طاقته الحبيسة. ليس من المريح بقاء هذه الطاقة داخلك لذا عليك أن تعمل باستمرار قوة إرادتك للاحتفاظ بها في الداخل، ترى ما هو مقدار الطاقة التي تهدرها في الحفاظ على كل هذه القمامة داخلك؟

مثلما يحاول جسمك دائمًا طرد الشوائب يحاول عقلك كذلك التخلص من هذه الشوائب العقلية، وهذا ما يحدث عندما يبتكر عقلك أفكاره الخاصة. في بعض الأحيان سوف تكون قادرًا على تتبع هذه الأفكار حتى مصدرها؛ وفي أوقات أخرى لن يكون الأمر بهذه السهولة، ولكن الشيء المهم الذي يجب إدراكه هو أن هناك دائمًا سببًا يجعل عقلك يخلق فكرة مقابل أخرى.

لنعد إلى مثال تأخر الشخص في إجراء المكالمات الهاتفية معك، إذ يمكن أن يبدأ عقلك في تكوين أفكار مقلقة حول ما يمكن أن تكون فعلته لمضايقته كثيرًا لدرجة أنه لا يتصل بك، ولكن هذا ليس السؤال المهم، ولكن السؤال المهم هو: لماذا ظهر هذا السبب المحتمل مقابل أي سبب آخر؟ بالبحث تبين أنه عندما كنت في العاشرة من عمرك قال لك أحدهم ذات مرة «أنت محقُّ أنا لم أتصل بك عن قصدٍ لأنه لم يعجبني ما فعلته». الآن بعد سنواتٍ عندما لا يتصل شخصٌ ما كان

يفترض أن يتصل يطفو هذا الأمر مرة أخرى. ماذا لو لم يتصل بك شخصٌ ما قبل سنوات، وكان السبب هو أنه أراد أن يفاجئك بالقدوم شخصيًا بهدية خاصة. الآن عندما لا يتصل بك شخصٌ ما فإنك تشعر بالإثارة حيال ما قد يحدث بعد ذلك. هذه الانطباعات تُترك داخلك، وتحاول باستمرارٍ إطلاق الطاقة المحبوسة، وسينتهي الأمر إلى تحديد الأفكار التي يخلقها عقلك من تلقاء نفسه، وهذه هي طبيعة كل أفكارك التلقائية تقريبًا، لا يجب أن يُنظر إليها على أنها حقيقة مهمة أو نظرة ثابتة إلى ما يحدث بالفعل، الأمر ببساطة أن عقلك يحاول التخلص من الأنماط التي قمت بتخزينها هناك.



الفصل التاسع عشر

الأحلام والعقل الباطن

للحصول على فهم أفضل لكيفية إطلاق الطاقات العقلية المخزّنة دعنا نتحوّل إلى موضوعٍ مفضّل في علم النفس وهو الأحلام. ما هي الأحلام؟ المفهوم الفرويدي التقليدي للأحلام هو أن بعض الأحداث التي تحدث في الخارج تترك انطباعات غير منتهية في العقل. طفل صغير يريد الحصول على دراجة لكنه لا يحصل عليها، يذهب إلى النوم ويحلم أنه حصل على دراجة. لم يعجب حدث الدراجة الأصلي الصبي لذلك دفعه بعيداً في عقله وقمعه، وعندما نام ولم يكن يتحكم في أفكاره بنفس القدر، كان العقل حرّاً في إطلاق ما لم يكن حرّاً في التعبير عنه في أثناء يقظة الصبي. كلنا نختبر هذا النوع من الأحلام بشكلٍ منتظمٍ إلى حدٍّ ما. حدث مشحون من عالم اليقظة يجد طريقه إلى عالم أحلامنا، وأنت لا تفعل هذا عامداً ولكن العقل يحاول إطلاق أنماط الطاقة المتراكمة.

هناك أنواعٌ عديدة من الأحلام، وقد دعا فرويد الحلم الذي ناقشناه أعلاه «تحقيق الرغبات الأساسية»، وهو سمسكارا تتشكّل في عقل

اليقظة وتطلق الطاقة عن طريق خلق الأفكار التي تشاهدها في أثناء نومك، وهذه الأفكار التي تشكل أحلامك لا تختلف كثيرًا عن الأفكار التلقائية التي تدور في عقلك اليقظ، ولكنها تكون بالتأكيد أكثر وضوحًا - لا سيما في صورهم - وذلك لأنه عندما تكون نائمًا يمكن للعقل التركيز تمامًا على تكوين الأفكار ولا تشتتته الحواس أو طبقات الأفكار والمشاعر الأخرى الجارية، وبالإضافة إلى هذا، فأنت لا تدفع الأفكار بعيدًا عن عميد. هذا هو السبب في أن العقل يكون أكثر إبداعًا عندما تغفو، ويمكنه إنشاء عالم كامل ومعقد وثلاثي الأبعاد بالألوان الطبيعية. معظم الناس لا يستطيعون أن يفعلوا هذا وهم مستيقظون وذلك على الرغم من أنه من الواضح أن عقولهم قادرة تمامًا على القيام بذلك.

بمجرد أن تتوقف عن قمع التجارب غير المريحة، فأحد الأشياء التي ستدركها هو أنه لا يوجد عقلٌ باطنٌ في ذاته، ففي الحقيقة إن العقل الواعي والعقل الباطن هما نفس العقل، والسبب الوحيد الذي يجعلنا نرى اختلافًا هو أننا خلقنا انقسامًا بشكلٍ غير طبيعي. لكي نفهم هذا، تخيل أنك تنظر إلى غرفة مليئة بالناس وتقول «أحب الأشخاص الموجودين على الجانب الأيمن من الغرفة، وأشعر بالراحة معهم، أما الناس على الجانب الأيسر من الغرفة فلا أشعر بالراحة معهم». أما وقد قلت هذا، تخيل أنك لن تنظر مرة أخرى إلى الجانب الأيسر من الغرفة لأنه لا يشعرك بالراحة. إن ما فعلته للتو هو تقسيم الغرفة إلى الجزء الذي تشعر بالراحة معه والجزء الذي لا تريد أن يكون لك أي علاقة به، وهذا الجزء الأخير موجود ولكنه لم يعد موجودًا بالنسبة إليك،

وهذا هو بالضبط ما فعلته لخلق العقل الباطن، فالجزء من عقلك الذي لا ترغب في النظر إليه هو ما نسميه العقل الباطن.

من حسن الحظ سوف يتم اندماج هذين الجزأين من عقلك المنقسمين بشكل غير طبيعيٍّ بمجرد أن تتوقف عن القمع، وسوف تستعيد بقية عقلك، وستكون قادرًا على استخدام قوته الكاملة. تخيل مقدار القوة العقلية التي تهدرها عن طريق دفع كل هذا التشوش إلى العقل الباطن، ثم تحتفظ به هناك لبقية حياتك. إنه لأمر مدهش حقًا ما تسبب فيه من تشويش لأننا لا نستطيع التعامل مع اللحظات التي تمر أمامنا.

إن الأفكار التي ندفعها إلى العقل الباطن تلعب دورًا في كلا حالتي اليقظة والحلم، فالسبب الذي يجعل عقلك يخلق أفكار أحلامك المولدة تلقائيًا هو نفس السبب الذي يجعل عقلك يخلق أفكار يقظتك المولدة تلقائيًا، ففي كلتا الحالتين أنت لا تخلق هذا النشاط العقلي عمدًا، ولكن يحدث هذا تلقائيًا كجزءٍ من محاولة العقل لتحرير الطاقات المكبوتة.

القاسم المشترك بين حالتي اليقظة والحلم هو أنه نفس الوعي الذي يدرك كليهما. «أنت» الذي تشاهد حلمك هو نفسه «أنت» الذي يشاهد أفكار يقظتك ويختبر العالم الخارجي. هذا هو السبب في أنك عندما تستيقظ، يمكنك أن تقول ، «يا له من حلم رأيته»، كيف تعرف هذا؟ تعرف لأنك «أنت» كنت هناك، نفس الـ «أنت» الذي يدرك عندما يكون مستيقظًا، ونظرًا إلى أنه نفس الـ «أنت» فإنه يمكن أن يكون هناك الكثير من النمو الروحي في الأحلام. قال مهير بابا وهو معلم يوجا عظيم، إنه

يمكنك التخلص من الكارما في أحلامك، وقال إنه من خلال المرور بتجربة في أحلامك يكون ذلك مفيدًا في الحقيقة لتطورك الروحي، فأنت على الأقل تسمح لبعض الطاقة المكبوتة بأن تطلق ما لم تكن ستسمح به في أثناء يقظتك، وهذا أمر صحي.

هناك الكثير مما يمكن أن نتعلمه عن أنفسنا من حالة الأحلام. إذا كان ما قمت بتخزينه في العقل الباطن أكثر إيلامًا من مجرد عدم إعجابك بما حدث أو عدم حصولك على ما تريد، فما الذي سيحدث؟ إن بعض الأشياء يصعب التعامل معها أكثر من تعاملك مع مجرد تفضيلات، فهناك سمسكارات عميقة للغاية لدرجة أنها لا تستطيع حتى أن تظهر في حلم، وإذا حاولوا الانطلاق فسوف تستيقظ من كابوس في حالة مضطربة للغاية. بمعنى آخر إن وعيك غير قادرٍ على تجربة الحدث حتى عندما يتجلى في الحلم، أنت تقاوم وتصبح غير مرتاحٍ حيال ذلك لدرجة أنك تستيقظ، إذن كيف تنطلق هذه الطاقة؟

إن الطاقة الناقصة المخزنة في عقلك تحاول دائمًا الانطلاق عند مستوى أو آخر، وإذا كان الانطلاق سيوقظك من حلم فإن عقلك بمفرده، سيعبر بالرمز عما يحاول التعبير عنه، فبدلاً من الحلم بحدث السيارة الذي أودى بحياة أخيك الأصغر ستحلم بأن هناك طيورًا تحلق عاليًا في السماء ونسر ينقض ويختطف أحد الطيور الصغيرة. أنت على استعدادٍ لمشاهدة هذا ولكنك لست على استعدادٍ لمشاهدة حادث سيارة يتضمن موت شخصٍ تحبه. إن هذا كله حقيقي جدًا وعقلك يقدم إليك معروفًا، وعقلك اللامع فعل هذا في محاولة لأن يظل بصحة جيدة

وأن يطلق على الأقل بعض الطاقة المكبوتة. وهذا هو ما يدور حوله
فن التعبير بالرموز عن الأحلام. إنه لأمر مدهش حقاً مدى براعة عقلك
عندما يترك لمهارته الخاصة، فتماماً مثلما يحاول جسمك دائماً شفاء
نفسه، يحاول عقلك دائماً إطلاق هذه الشوائب العالقة بالداخل.



الفصل العشرون

أحلام اليقظة

في هذه المرحلة يمكنك بالتأكيد إدراك القوة الهائلة لعقلك خاصة فيما يتعلق بخلق الأحلام من تلقاء نفسه. إن خلق الأحلام ليس عملاً متعمداً، وعقلك لديه القدرة على القيام بذلك من تلقاء نفسه، ولكن كما رأيت فإن أحلامك ليست الأشياء الذهنية الوحيدة التي يخلقها عقلك تلقائياً، فالصوت داخل رأسك الذي يتحدث إليك طوال الوقت هو نفس القوة التعبيرية للعقل التي تخلق أحلامك، ولن يكون من الخطأ تسمية هذا الحوار في رأسك بأحلام اليقظة. كل شيء شخصي يقوله الصوت هو بسبب السمسكارا التي قمت بتخزينها بالداخل. يحاول عقلك تصريف هذه الانسدادات في أثناء النهار بينما لا تزال مستيقظاً. على سبيل المثال ترى شخصاً يجري وهذا الصوت يقول في الداخل «ترى ما الخطأ الذي فعله؟ إنه مثل أخي عندما هرب، فما الذي يهرب منه هذا الرجل؟» المشكلة هي أن هذا الوضع الحالي لا علاقة له بأخيك، وقد يكون هذا الشخص يمارس الجري للتمرين، ولكن عقلك يستغل هذه الفرصة لتصريف الطاقات المكبوتة في الداخل، وهذا هو السبب في أن الكثير من حوارات العقل سلبية، فالغالبية العظمى من الطاقة التي قمت

بتخزينها بالداخل هي بسبب أشياء لم تعجبك، وعندما تحدث أحداثٌ لاحقة تحفز هذه السمسكارا السلبية، فإن الأحداث الجديدة يتم التعامل معها تلقائيًا على أنها سلبية، خلاصة الأمر أن السلبية تظل تتفاقم.

إذا كنت تريد حقًا أن ترى كيف تمكّنت تفضيلاتك من جعل الحياة تجربة سلبية، فاشرع في بناء منزلٍ وخذ قرارًا بطلاء جدران المطبخ باللون الأبيض، هل تعلم أنه يوجد أكثر من خمسين درجة من اللون الأبيض؟ انتظر فقط حتى تحاول اختيار درجة اللون الأبيض التي تريدها، وستجد أنه لا يوجد سوى نافذة صغيرة واحدة لاختيار الألوان تتماشى مع تفضيلاتك وتجعلك سعيدًا، أما الباقي كله فسوف يضايقك. انظر فقط إلى الاحتمالات التي تواجهها ستجد أنه يوجد مليارات من الأشياء التي يمكن أن تحدث في الحياة التي لا تتوافق مع تفضيلاتك، وهناك القليل منها فقط التي تتوافق مع هذه التفضيلات، وفي ظل هذه الظروف فإن احتمال أن تكون الحياة تجربة سلبية مرتفع للغاية، وهذا ليس لأن الحياة سلبية ولكن لأن الشيء الوحيد غير السلبي بالنسبة إليك هو ما يطابق تفضيلاتك تمامًا.

من المهم جدًا أن نفهم هذا، إنك قد قمت بإعداد نظام لا يمكنك الفوز فيه، لأنك قمت بتوسيع ما يمكن أن يزعجك ليشمل جميع الخبرات التي تذكرك بما أزعجك من قبل، وأكثر من هذا فإن الحياة لا ترضيك تمامًا لأن كل شيء يجب أن يكون بالضبط ما تريده بحذافيره. يوضح لك هذا قوة التفضيلات السابقة والحالية، وكلما زاد عدد التفضيلات لديك قلّ تمتعك بحالة طيبة.

حتى الآن تعلمنا الكثير عن العقل، فقد بدأنا بفهم العقل الفارغ. ثم ناقشنا طبقة عالم الواقع في العقل التي تعرض داخلياً الصور التي تتلقاها الحواس. فوق تلك الطبقة من العقل تبدأ المشكلة الحقيقية، فأنت ذلك الكيان الواعي بالداخل الذي يعرف أنك هناك استخدمت قوة الإرادة لمنع بعض الصور من المرور، ونتج عن ذلك طبقة من العقل تسمى طبقة السمسكارا التي تحمل الانطباعات التي قمت بتخزينها من ماضيك، التي تشكّل أساس تفضيلاتك الشخصية، كأنه لا يكفي أنك قمتَ ببناء هذه المنظومة بأكملها في عقلك، ولكنك كرّست حياتك بعد هذا للتفكير في كيفية خدمتها، ومن ثم أصبح وعيك تائهاً ويركز باستمرارٍ على هذا المفهوم العقلي الزائف للذات.

لحسن الحظ يوجد مخرجٌ من هذا يسمى وعي الشاهد^(١). الذي يعني أنك تستطيع تحرير نفسك إذا كان في إمكانك تعلّم الجلوس ومشاهدة هذا الصوت داخل رأسك، ولا يتعلق الأمر هنا بإسكات الصوت، ولكن لا تتشاجر أبداً مع عقلك، فأنت من فعل ذلك بعقلك، كيف تجرؤ على الشكوى من العقل؟ إذا واصلت تناول الطعام الذي يجعلك مريضاً فهل تزعق على الطعام؟ بالطبع لا، ولكنك تغير سلوكك، وبالمثل نظراً إلى أن هذه السمسكارا المخزنة هي التي تفسد عظمة عقلك فإنك تغير سلوكك الداخلي. طريقة القيام بذلك بسيطة للغاية: صرّف تلك السمسكارات التي قمتَ بتخزينها بالفعل،

(١) وعي الشاهد: في الفلسفة الهندوسية يشير مصطلح ساكشي أي «الشاهد»، إلى «الوعي الصافي» الذي يشهد العالم بما فيه من أفكار وكلمات وأفعال من دون التدخل فيها أو التأثير بها (المترجم).

ولا تخزنها بعد الآن. بالطبع القول أسهل من الفعل لكننا سنستكشف
بالتأكيد كيفية القيام بذلك.

شيء واحد يعقد مهمتنا، وهو أن العقل ليس القوة الوحيدة التي
تجعل من الصعب العثور على السلام في الداخل فهناك أيضًا المشاعر،
يقوم العقل باستمرارٍ بتصريف الطاقة المخزنة من خلال ذلك الصوت
الداخلي، إلا أن العقل لديه أخ صغير هو القلب الذي يمكنه خلق مشاعر
تجعل العيش بالداخل ممتعًا حقًا، لذلك يكون الأمر في بعض الأحيان
كما لو كانت هناك براكين في الداخل، وفي أحيان أخرى تكون حالتك
الداخلية جميلة جدًا لدرجة أنك تريد فقط الذوبان فيها، فما الذي
يحدث بهذا الخصوص؟ والأهم من ذلك ماذا يمكنك أن تفعل حيال
ذلك؟ كما قد تتوقع هذا بالضبط ما سنصل إليه بينما نواصل رحلتنا
لاستكشاف كيف هو العيش داخل نفسك.



الجزء الخامس القلب

الفصل الحادي والعشرون

فهم المشاعر

إن دراسة طبيعة العالم من حولنا، وكذلك طبيعة العقل تعرّفنا الكثير عن أنفسنا، وهناك شيء واحد يصبح واضحًا جدًا ألا وهو أنه ليس من السهل دائمًا العيش في الداخل، فالأفكار التي يخلقها العقل يمكن أن تكون غير مريحة للغاية، ويمكن للعالم القادم من خلال الحواس أن يبدأ عاصفة نارية حقيقية في الداخل، وعلاوة على كل هذا هناك شيء آخر نكتشفه في الداخل ويمكن أن يكون أكثر إزعاجًا من الأفكار وهو المشاعر.

تختلف المشاعر اختلافًا كبيرًا عن الأفكار، لكن معظم الناس لا يكلّفون أنفسهم عناء التفرقة بينهما. مزيج من أفكارك ومشاعرك يشكل ما يمكن أن يسمى قرارة نفسك أو نفسك الشخصية، وهذه النفس الشخصية تختلف تمامًا عن جسمك المادي، فهي العالم غير المادي الذي يحدث بداخلك.

إن رؤية الفرق بوضوح بين أفكارك ومشاعرك أمرٌ مهمٌ للغاية. إذا طُلب منك الإشارة إلى أفكارك فلن تشير إلى أصابع قدميك ولكنك ستشير إلى المنطقة المحيطة برأسك، وذلك لأن الأفكار تتولد في العقل المُقترَن بالمخ. من ناحية أخرى إذا طُلب منك الإشارة إلى مصدر المشاعر مثل الحب فأنت تشير إلى قلبك، ولهذا السبب تحمل بطاقات عيد الحب قلوبًا وليس أصابع، فنحن نربط عاطفة الحب بقلوبنا، وهذا أمرٌ مفهومٌ لأن المشاعر يولدها القلب، ولا نعني بهذا المشاعر اللطيفة فقط ولكن كل المشاعر. إذا فعل شخصٌ ما شيئًا يؤذيكَ أو يجعلك تشعر بالغيرة فإنك تشعر بالألم أو الاضطراب في قلبك. إذا أتاكَ إلهامٌ في العمل يمكنك أن تعمل بكل قلبك في المشروع، وهذا لا يشير إلى قلبك المادي إذ لا يمكنك وضع قلبك المادي في المشروع، ولكن ما نشير إليه هو قلبك الروحي أو قلبك الطاقى الذى سنناقشه بتمعق بعد قليل.

إن مشاعرك ليست مادية، ويمكنك أن تقف بجانب شخص يشعر بالفرح أو بالحزن من دون أن يظهر ذلك بالضرورة، فالمشاعر ليست شيئًا تراه ولكنها شيء تشعر به. وفي الحقيقة إن كلمتي «العواطف» و«المشاعر» قابلتان للتبادل، ومثلما تختبر أفكارك في الداخل، فإنك تختبر أيضًا مشاعرك في الداخل، بيد أن مشاعرك تختلف تمامًا عن أفكارك.

دعونا نفحص هذا الاختلاف. كما استكشفنا سابقًا، فإن عقلك يخلق الأفكار ويقدمها إليك بطريقتين مختلفتين، إحداها شفهيًا عبر

ذلك الصوت داخل رأسك، والآخر بصريًا في عين عقلك. أما قلبك فيتواصل بشكلٍ مختلفٍ تمامًا لأن مشاعرك لا تتحدث معك شفهيًا، إنها ليست مجرد صوتٍ داخل رأسك يقول «أشعر بغيرة شديدة». إن الصوت يقول هذا لأنك تشعر بالغيرة، ولكن يوجد شعورٌ وإحساسٌ وهذه هي المشاعر، ولهذا السبب نستخدم كلمة «مشاعر» عندما نتحدث عن عواطفنا، مثلما نقول «لقد جرح مشاعري»، الذي يعني أن التفاعل مع الشخص قد خلق شعورًا غير مريحٍ داخلك. وهكذا يوجد لديك أفكارٌ لفظية أو بصرية داخل عقلك، كما يوجد أيضًا هذه الأشياء المختلفة تمامًا المسماة بالمشاعر والمنبعثة من قلبك، وهي في الواقع مجرد ذبذبات، ولا تشكّل أشياء محددة مثل الأفكار إنها أكثر أثيرية. إن العواطف تشبه السحب أكثر من الأشياء المحددة، فهم يصعدون ويمكن أن يكونوا مثل الأمواج التي تنساب فوقك، وهم يطردون ما نسميه هالتك أو جسم الطاقة. المشاعر ببساطة هي الإحساس بتجربة تغيير في طاقتك، كما قالت شخصية أوبي وان في فيلم حرب النجوم «لقد شعرت باضطرابٍ كبيرٍ في القوة».

يوجد لديك دائمًا مشاعر داخلية، ولكنك لا تلاحظها حتى تتغير. لاحظ أنك تتحدث فقط عن المشاعر عندما تكون في أقصى حدودها، «لقد آلمني هذا للغاية، ولا أصدق كيف جرحتنني»، أو «شعرت بالكثير من الحب، وقد كان أجمل شعور أحسست به على الإطلاق»، هذه أمثلة على التطرف في مشاعرك وهي تجذب انتباهك، وقد لا تلاحظ أن لديك حالة عادية من الطاقة العاطفية تنساب عبر قلبك طوال اليوم،

ولكن عندما تتوقف تلاحظ التغيير وتقول «وقع قلبي مني، لقد فقدت قوتي». يمكن أن يقع قلبك منك عندما يسيطر الخوف، فقط يحدث شيء ما وتنخفض الطاقة، في المقابل يمكنك أن تقول «قلبي له أجنحة» حينما ترتفع الطاقة العاطفية فجأة في قلبك وتلهمك. هذه تغيرات عن الحالة المنتظمة للطاقة العاطفية التي تنساب عادة من خلال قلبك، وعندما تصبح في وئام أكثر فأكثر مع مشاعرك ستلاحظ أن المشاعر -مثل الأفكار- تكون تقريباً دائماً موجودة بالداخل.

تصبح الأسئلة مثلما هو الحال تماماً مع الأفكار: من الذي يشعر بهذه التحولات العاطفية؟ كيف تعرف أنك تشعر بالغضب؟ كيف تعرف أنك تشعر بالحب؟ أنت تعلم لأنك بالداخل وعلى دراية بما يجري بالداخل. إن هذا الوضوح عميق جداً من الناحية الروحية. لقد كنت قلقاً جداً بشأن المشاعر نفسها من دون أن تدرك أنك أنت الشخص الذي يختبرها بالداخل. إن الهدف من هذه الرحلة التي نقوم بها معاً ليس تغيير أفكارك أو مشاعرك، بل عليك أن تظل جالساً في مقعد الذات مع قبول هذه التحولات المختلفة التي تحدث، ومن وجهة النظر هذه يمكن للمشاعر أن تتغير، ويمكنك أن تلاحظها تتغير، ولكنك لا تذهب إلى أي مكان، وتظل أنت من يلاحظ المشاعر، ويسمع الأفكار، وينظر من خلال الأعين. من هذا الشخص؟ هذا ما تدور حوله رحلتنا، ولا روحانية في أي مكان إلا في مقعد الذات، فالروحانية تدور حول الروح، ومقعد الذات هو الروح.

عندما تجلس في مقعد وعي الشاهد، فلا يتطلب هذا عملية قصدية

لمراقبة مشاعرك، ولكنه مجرد إدراك بسيط لما يحدث بالداخل، ولا يتطلب إرادة أو جهداً للقيام بذلك، فأنت تدرك ببساطة أنك تسمع أو ترى أفكارك، وأنت تحس بمشاعرك. إذا انتبهت، ستلاحظ أن المشاعر يمكن أن تكون مثل الإحساس بانسياب الرياح فوقك، حيث يمكن أن تكون الرياح مريحة جداً مثل النسيم العليل، أو قد تكون مخيفة جداً مثل إعصار بسرعة مائة ميل في الساعة يضرب وجهك. بالتأكيد لاحظت أن المشاعر يمكن أن تكون على هذا النحو، ولا يتطلب الأمر جهداً لملاحظتها، ولكن قد يتطلب الأمر جهداً للتعامل مع ما تلاحظه، فالمشاعر هي ذبذبات حساسة للغاية تنبعث من القلب، وبالتالي يمكن أن تتحول بسهولة شديدة، لأن القلب أكثر حساسية من العقل، ولدينا سيطرة أقل عليه.

عندما تنبعث من قلبك طاقة ذات ذبذبة معينة، فإن عقلك من دون شك سيبدأ في التحدث وفقاً لذلك، والأمر يشبه إلى حد كبير نبع ماء عذب. إذا غطست في منبع النبع فسيكون هناك ماء من الفتحة يصدر فقاعات، وعندما يضرب هذا الماء السطح فإنه يخلق تموجات من كل الأنماط، وتختلف الحركة على السطح اختلافاً كبيراً عما ينشأ في المصدر. هذا هو الحال مع قلبك، حيث يطلق قلبك طاقة بمعدل تذبذب معين، وهذه الذبذبات ترتفع إلى عقلك تلقائياً، فليس عليك أن تلاحظ أولاً أنك تشعر بالغيرة ثم تقرر أنه من الأفضل أن تفكر في هذا الأمر، وما يحدث في القلب ينتهي به الأمر في العقل كأفكار. تحاول السمسكارا التي قمت بتخزينها أن تصرف طاقتها من القلب

وهو ما يتسبب في تنشيط العقل. إن جذور السمسكارا مخزنة في قلبك، حيث حشرت الأنماط التي أخرجتها من عقلك، وهذه الأنماط لم تتبدد ولكنها غطست أكثر وصولاً إلى مصدر سريان الطاقة الخاص بك، الذي يوجد في قلبك.

هناك عددٌ قليلٌ جدًّا من الناس الذين يفهمون قلوبهم، ويريد العديد من المثقفين فقط أن يبقون قلوبهم مكبوتة لأنها حساسة وتتفاعل أكثر من اللازم، ومن ثم يفضلون العيش في العقل لأن لديهم المزيد من التحكم هناك. إذا ما قام شخصٌ ما بإيذائك شعرت بشعورٍ غير مريح فإنك تذهب مباشرة إلى العقل وتبرره: «إنه لم يكن يعني ذلك، هون عليك ولا تأخذ الأمر على محمل شخصي» هذا إذا كنت إيجابياً. أما خلاف ذلك فيبدأ العقل السلبي في القول «لن أتحمّل هذا، ولا أقبل أن يتحدث معي أحد بهذه الطريقة، من يظنون أنفسهم؟». في كلتا الحالتين يقول عقلك لقلبك «لا مشكلة سوف أتدبر الأمر». أنت ببساطة توجه وعيك إلى عقلك بحيث لا تضطر إلى الإحساس بالمشاعر الصعبة المنبعثة من قلبك.

لاحظ أن الوعي يمكن أن يركز بشكلٍ كاملٍ على القلب، أو يركز بشكلٍ كاملٍ على العقل، كما يمكنه أن يقسم إدراكه بين القلب والعقل. عندما تكون المشاعر مُحَبَّبةً للغاية قد تميل إلى التصرف بشكلٍ غير عقلاني، لأنك لا تريد تحويل الإدراك من الجمال في قلبك إلى العقل العقلاني. من ناحية أخرى عندما تكون المشاعر غير مُحَبَّبة فقد تحاول تغيير التجربة الداخلية من خلال السماح لأفكارك بإلهائك عما يحدث

في القلب، ويصبح العقل مكاناً تذهب إليه الروح للاختباء من القلب.
لتجاوز هذا الميل إلى الاختباء في قلبك أو عقلك عليك ببساطة أن
تعرف أنه نفس الإدراك الواعي الذي يختبر دائماً ما يجري في الداخل.



الفصل الثاني والعشرون

لماذا يفتح القلب ويغلق

إذا كنتَ تريد أن تعرف قلبك فعليك أولاً وقبل كل شيء أن تفهم أنك لست قلبك بل أنت مُختَبِرِ قلبك، فأنت الوعي الذي يدرك المشاعر عندما تحدث. عندما يشتعل الحب داخلك وتقول إنك في حالة حب، فإن ما تعنيه حقاً هو أنك تشعر بالحب ينبع من قلبك ويغمرك، أنت تطفو في بحار الحب ولكنك لست الحب الذي تشعر به، ولكنك مُختَبِرِ الحب الذي تشعر به. لاحظ أننا حتى الآن لم نأخذ دور أي شخص آخر في الاعتبار في تجربة الحب هذه، لأن ما يحدث بالفعل عندما تبدأ في الشعور بالحب هو أن قلبك ينفتح وينبعث منه تيارٌ جميل من الطاقة، مما يجب معه أن تقول «أنا أحب الحب»، ولكنك بدلاً من هذا تقول «أنا أحبك»، وهذا هو دليلك الأول على دور شخص آخر في تجربتك مع الحب. أي أن وجود شخص آخر سوف يساعد قلبك على الانفتاح، ومن ثمَّ فإنك تشعر بالحب تجاهه، وإذا توقَّف وجوده عن فتح قلبك فإنك تبدأ في البحث في مكانٍ آخر، وهذا هو السبب في أن العلاقات الإنسانية صعبة للغاية. إننا نتخيَّل أن مصدر الحب في الخارج بدلاً من أن ندرك أنه موجودٌ دائماً في الداخل.

إن سريان الحب الفعلي يتعلق بك وبقلبك ولا علاقة له بأي شخصٍ آخر، إنه سريان للطاقة نابع من قلبك تختبره في الداخل، ولا شك أن بعض الأشخاص أو الظروف يمكن أن تجعل قلبك يفتح أو يغلق، لكن فعل الفتح والإغلاق هو شيء يفعلُه قلبك وليس الشخص الآخر. بحلول الوقت الذي تنتهي فيه من هذه المناقشة ستفهم سبب حدوث ذلك، لكن في الوقت الحالي، دعونا نلقي نظرة على ما يحدث إذا لم نفهم أن الحب هو تجربة داخلية تمامًا، ونقوم بإسقاط تلك التجربة على شخصٍ آخر.

في اللحظة التي نسقط فيها مصدر الحب خارج أنفسنا يصبح كل شيء شخصيًا. نحن نميل إلى أن نصبح متملكين، وهذا أمرٌ طبيعي تمامًا، ونريد أن نشعر بالحب وقمنا بإسقاط التجربة على شخصٍ آخر، لذا كي نحفظ بالشعور بالحب علينا أن نحفظ بالشخص الآخر، ونفس العواطف الإنسانية كالغيرة والحاجة والتبعية تنتج عن هذا. وبالمثل إذا كنت تشعر بسريان الحب وحبيبك يفعل شيئًا لا تحبه فإنك نشعر بالانغلاق والأذى، وهذه مشاعر أخرى يمكن أن تنبع من القلب. إذا كنت تريد الاستمرار في الشعور بالحب فعليك أن تتعلم كيفية التعامل مع المشاعر التي تفتح وتغلق القلب. إنه مثل تعلم العزف على آلة موسيقية في البداية لا تعرف كيف تفعل ذلك لذا ترتكب أخطاء، ولكنك تتعلم من التجربة. القلب هو آلة مُعقَّدة للغاية لا يعرف العزف عليها سوى القليل من الناس. إذا انفتح القلب فإنهم يحاولون تملك الأشياء التي ساعدته على الانفتاح، وإذا انغلق القلب فإنهم يحاولون

حماية أنفسهم من الأشياء التي تسببت في انغلاقه. نظرًا إلى أنه يتعين عليك أن تتعايش مع عواقب أفعالك فقد تتغير حياتك إذا فهمت لماذا يُفتح القلب ولماذا يغلق، ومن هو الذي يلاحظه.

أنت تلاحظ أن قلبك يفتح ويغلق، أليس كذلك؟ بغض النظر عما إذا كان الشخص درس اليوجا أو حتى مارس التأمل في حياته، فإن الجميع يفهمون أن القلب يمكن أن يفتح ويغلق. عندما يكون القلب مفتوحًا فإنك تشعر بحالة من الرقي أكثر من الأوقات الأخرى، أما عندما يكون القلب مغلقًا فإن التعايش معه يكون صعبًا ومؤلمًا للغاية. لسوء الحظ لا يملك معظم الناس أدنى فكرة عما يحدث عند حدوث ذلك، وإذا طُلب منهم الآن أن يفتحوا قلوبهم فلن يعرفوا ماذا يفعلون. إنهم يعرفون كيف يطبقون قبضتهم أو يغمزون بأعينهم، بل وحتى يخلقون فكرة، ولكنهم لا يعرفون كيف يفتحون قلوبهم عن عمدٍ، لأنه بشكلٍ عام يفتح القلب ويغلق من تلقاء نفسه، ويتعين على الناس فقط أن يتعايشوا مع العواقب.

من الأفضل أن تكون حذرًا بشأن قلبك، فقد تصبح متورطًا في الاندفاع الأولي للطاقة عندما يفتح القلب بحيث تنجرف بعيدًا، لقد عُرِفَ عن الناس قولهم: «أنا مذهول تمامًا، أنا واقع في الحب، لا يهمني أين أعيش، سأعيش في خيمة ما دمتُ معها». دعونا نرى كم من الوقت يستمر ذلك، فعندما يغلق القلب يصبح «لا أريد أبدًا رؤيتهم مرة أخرى، لا يهمني ما يقولونه، لا أريد حتى التحدث إليهم، لا أستطيع أن أصدق أنهم فعلوا ذلك». إذا تهت في الاستماع إلى القلب المغلق يعبر عن

نفسه فقد لا ترغب في رؤية أين ينتهي بك المطاف.

إن قلبك شيء مثل الجهاز الذي يصدر ذبذباتٍ من الطاقة، ومثل أي جهاز، يحتاج إلى مصدرٍ قُدرةٍ سليم. عندما يكون القلب مغلقًا لا تشعر بالطاقات الإيجابية أو الهدف البناء، ويمكن أن يصبح الأمر صعبًا جدًا وغير مريحٍ بالداخل، ففي بعض الأحيان تشعر كأنه توجد صخرة داخل صدرك، وأنت بالتأكيد لا تريد ذلك، لذا في محاولة لتجنب التجربة يبدأ عقلك في تكوين قصصٍ عما يجب القيام به، «سأهجرهم، وسوف يكونون آسفين للغاية». هل يمكننا التحدث بصدقٍ عن هذا؟ إن توليد هذه الأفكار هو مجرد عملية تحدث في قرارة النفس. عندما يكون القلب مغلقًا لا يكون سريان الطاقة قويًا، وينتج عن هذا أفكارٌ سلبية. يتطلب الأمر طاقة لرفع الأشياء، ويشمل هذا مستوى أفكارك، وعندما يكون القلب مغلقًا لفترة من الوقت قد يؤدي هذا إلى دخول الناس في اكتئابٍ عميقٍ، وهذا لا يحدث عندما يكون القلب مفتوحًا. لاحظ أنه أيا كانت الحالة التي يعيشها القلب، فإنه يشعر كأنه سيقى على هذا النحو، إلا أنك رأيت في مراحل مختلفة من حياتك أن القلب يتغير إذا أتيحت له الفرصة. يضع الناس في تجربة القلب المغلق لدرجة أنهم يدمرون حياتهم بسببه. ما يقوله العقل عندما يكون القلب مغلقًا ليس أنت، ولكن العقل يعبر فقط عن حالة القلب المغلق وأنت من يلاحظ.

ماذا لو كان قلبك في حالة حماسٍ وانفتاحٍ؟ أنت محفوفٌ بالمخاطر بنفس القدر لأنك تعتقد أن الأمر لن يتغير، ولكن عامة سيحدث شيء يحدث من الحماس الذي ينساب من قلبك، وإذا كان هناك سببٌ لفتح

القلب فهناك سببٌ لإغلاقه، والعالم يتغيّر باستمرارٍ وعقلك يتغيّر باستمرارٍ، وكل شيء يتغيّر باستمرارٍ. لذلك، إذا تمكّنت من تحديد سبب فتح قلبك فكن حذرًا لأنه سوف يتغيّر، وإذا تمكنت من تحديد سبب إغلاق قلبك فلا تقلق لأنه سوف يتغير. إذا تركت الأمر فسوف يمر قلبك بتقلباتٍ لأن المواقف المختلفة تتسبّب في فتحه وإغلاقه، وعندما لا تفهم هذا فإنك فقط تستجيب لقلبك. يتطلّب الأمر بشراً عظماء حقاً لفهم القلب، وهذا لأنهم أمضوا سنواتٍ في المراقبة الموضوعية لسلوك القلب بدلاً من الجري وراء ما يريده أو الهروب مما لا يريده.

جانب مهمٌّ جدًّا من النمو الروحي هو فهم ديناميكيات فتح وإغلاق القلب، ولكي نستكشف بشكلٍ كاملٍ أسباب فتح القلب وإغلاقه يجب علينا أولاً أن ننقل مناقشتنا إلى مستوى أعمق. لقد ذكرنا فيما سبق أنك تختبر ثلاثة أشياء داخلك هي العالم الآتي إليك في الداخل، وأفكار عقلك، وعواطف قلبك، وفي الحقيقة يوجد شيء رابع تختبره بالداخل، وهو موجود هناك طوال الوقت ولكن معظم الناس تائهون في الثلاثة الأولى لدرجة أنهم لا يركزون على هذا الموضوع الرابع للوعي، إلا أنه يوجد انسياب طاقة قوي جدًّا داخلك، وهذا الشيء تم تسميته بأسماء مختلفة في الثقافات المختلفة مثل شاكتي أو تشي أو الروح، ولأغراض مناقشتنا في هذا الكتاب سنستخدم المصطلح اليوجي التقليدي شاكتي^(١).

(١) شاكتي تعني القوة أو الطاقة، وهي في الهندوسية فكرة أو تجسد الجانب الأنثوي للآلهة (المترجم).

بمجرد أن تهدأ بما فيه الكفاية سوف تدرك أن هذه الطاقة تنساب بشكلٍ منتظمٍ داخلك، لدرجة أنك في بعض الأحيان تشير إليها عندما يتغير مستوى طاقتك فجأة بأن تقول أشياء مثل: «عندما أخبرني أنها تحبني أصبحت ممتلئًا بالطاقة لدرجة أنني كنت أطيح على سحابة، وكنت أشعر أنها تندفع من خلالي لعدة أيام». في مواقف أخرى تقول عندما أخبرني أن الأمر انتهى، كان لديّ بالكاد الطاقة كي أقود السيارة إلى المنزل، لقد تركني مستنزفًا لدرجة أنني لم أستطع الذهاب إلى العمل لمدة أسبوع». تشير هذه العبارات إلى المستوى الخارجي للطاقة التي نناقشها. هناك انسيابٌ أساسي أعمق بكثيرٍ ستختبره عندما تتجاوز نفسك الشخصية، وهذا هو انسياب الطاقة الأعمق الذي يمر عبر القلب المفتوح الذي تختبره كإحساس بالحب. نظرًا إلى أن الطاقة يمكنها أن ترتفع إلى أعلى مستوى تسمح به فإن تجربة الحب الجميلة هذه لا تحدث في كثيرٍ من الأحيان لمعظم الناس، ومع ذلك هناك دائمًا بعض الطاقة التي تنساب عبر قلبك منشئةً حالتك العاطفية العادية.

يرجع السبب في أن الطاقة المتدفقة عبر القلب تتقلب كثيرًا إلى السمسكارات التي قمت بتخزينها في الداخل، لقد حشرت في الداخل التجارب التي لم تعجبك وتشبثت بتلك التي أعجبتك. إن هذه الأنماط غير المكتملة من الطاقة أنماطٌ حقيقية وهي بمنزلة عوائق أمام انسياب طاقتك الداخلية. عندما تحاول طاقتك الانسياب -وهي تحاول دائمًا الانسياب- فإنها لا تستطيع ذلك لأنها تصطدم بهذه العوائق. طاقة

انسياب شاكتي أقل وضوحًا بكثيرٍ من تلك الموجودة في السمسكارا، لذلك لا يمكن للشاكتي أن ترتفع أكثر من السمسكارا.

قبل أن تتحرى أكثر عن انسياب الشاكتي فلنلقِ نظرة على ما يحدث عندما يتصادم الانسداد أو يتم تنشيطه بواسطة تجربة الحياة. ربما لم تفكر في الأمر أبدًا لكنك تعلم جيدًا ما يحدث، فعندما يتلقى أي انسداد معين ضربة، يتم تنشيط الطاقة الموجودة في هذا الانسداد، وتبدأ في الشعور بالعواطف والتفكير في الأفكار المرتبطة بالتجربة الماضية، وتصبح حالتك الداخلية خاضعة لأنماط الطاقة غير المكتملة المخزنة في الداخل، وتصبح تائهاً تمامًا فيها. في هذه الحالة لا تكون مسؤولاً عن أفكارك أو عواطفك، كما أنك لا تكون مسؤولاً عن فتح أو إغلاق قلبك فقد استحوذت السمسكارا المنشطة على حياتك، وإذا لم تكن حريصًا فإنها ستحدد مستقبلك من خلال الخيارات التي تتخذها وأنت في تلك الحالة غير الواضحة.

فيما يلي مثال على ما يبدو عليه العقل عندما يتم ضرب سمسكارا: «لا أصدق أنه قال ذلك، لقد اعتاد أبي أن يقول لي أشياء من هذا القبيل وكنت أكره ذلك، وهذا هو السبب في تركي المنزل، أنا صغيرٌ جدًّا، ولا يمكن أن أمرَّ بهذه التجربة مرة أخرى، ولست في حاجة إلى أن أكون في علاقة مع شخصٍ يذكرني بأبي»، وبقدر ما يبدو ذلك منطقيًا فإنه ليس كذلك، فهذا الشخص الذي تتفاعل معه ليس أباك، وإذا لم يكن لديك تلك السمسكارا المتبقية من علاقتك مع أبيك، فمن المحتمل أنك كنت ستتعامل مع علاقتك الحالية بشكلٍ أفضل بكثيرٍ. بالمعنى

الحقيقي للكلمة، إن ما قيل لم يزعجك ولكنه أصاب السمسكارا،
والسمسكارا المنشطة هي التي أزعجتك على أي حالٍ، فلحماية نفسك
من الاضطراب أغلقت قلبك. إن السمسكارا الخاصة بك هي التي
تسبب فتح وإغلاق قلبك.



الفصل الثالث والعشرون

رقصة انسياب الطاقة

هناك تفاعل مهم للغاية بين انسياب الطاقة والعوائق. تحاول الطاقة أن تصعد ولكنها لا تستطيع ذلك لأنك قمت بتخزين تلك الأنماط غير المكتملة من الماضي، وتلك الانطباعات السابقة هي التي تحدّد تفضيلاتك في الحياة، وإذا نجح أحد الأشخاص في إثارة انطباع سلبي سابق فلن تحبه، أما إذا تمكّن من إثارة انطباع إيجابي سابق فقد يؤدي إلى حب من أول نظرة. من الخطير جدًّا أن تعيش بهذه الطريقة التي لا تكون فيها مسؤولًا عن حياتك، وإنما تقع المسؤولية على انطباعاتك السابقة.

إذا كنت تعمل على نفسك فسيأتي وقتٌ تفهم فيه قلبك تمامًا. عندما تطلق أنماطًا كافية من الطاقة المسدودة ستبدأ في اختبار الكثير من الطاقة المناسبة في الداخل بحيث ستفهم بشكلٍ مباشر ما يعنيه الكتاب المقدس بالقول «... تَجْرِي مِنْ بَطْنِهِ أَنْهَارُ مَاءٍ حَيٍّ». (يو ٧: ٣٧-٣٨)، وسوف يكون هناك انسيابٌ متصاعدٌ مستمر للطاقة يتعش

عبر نظامك بأكمله، وعندما تنفتح حقًا ستنسب عبر مراكز طاقة مختلفة مثل قلبك والنقطة بين حاجبيك وراحة يدك، وسوف تصبح كائنًا من الضوء كائنًا من الطاقة، وذلك عندما تكون الطاقة حرة في الانسياب ولا تعترضها هذه العوائق الشخصية. سنناقش هذا في فصول لاحقة لكن ذكره الآن يتيح لك فهم سبب فتح قلبك وانغلاقه في مواقف معينة، ويجب أن يكون السبب واضحًا الآن. إن حالة قلبك تعتمد على ما يتم تنشيطه من السمسكارا في أي فترة زمنية معينة.

كلما دفعت عائقًا في أي انسياب للطاقة يخلق هذا اختلالًا في الانسياب، وهذه الاختلالات هي ما تختبرها كعواطف. لنفترض أنك كنت منفتحًا للغاية وتشعر بتيار نقي من الحب ينبع من قلبك ثم قال حبيبك شيئًا أساء إليك وقاومته؛ لن يشعر قلبك بالحب بعد الآن، وبدلاً من ذلك ستشعر بالغضب أو الخوف أو الغيرة. أنماط الطاقة المثيرة للقلق هذه هي نتيجة مباشرة لدفعك عائقًا في انسياب الطاقة في قلبك. إن كل هذه المشاعر هي نفس الطاقة ولكنها تظهر بشكل مختلف طبقًا لطبيعة الانسداد الذي يتم ضربه. من المثير للاهتمام أن نختار تسمية هذه الاختلالات، وما عليك سوى إلقاء نظرة على جميع الأسماء التي نطلقها على مشاعرنا المختلفة.

ناقشنا حتى الآن انسياب الطاقة الذي يضرب انسدادًا واحدًا فقط في كل مرة، وكلما زاد عدد الانسدادات، أصبحت الاضطرابات أكثر تعقيدًا، وفي نهاية المطاف ستبدأ الاضطرابات في ضرب بعضها، وخلق أنماط معقدة للغاية من الطاقة، وهذا هو ما يعنيه العيش داخل أنفسنا،

وهذا هو السبب في أن العواطف تكون قوية جداً وغالباً ما تكون معقدة. يمكن أن يكون لديك علاقة حب / كراهية مع شيء ما لأن لديك أنماطاً في الداخل يمكنها أن تولد تيارات طاقة مختلفة في أوقات مختلفة، وعلى حسب السمسكارا الأكثر تنشيطاً في أي وقت من الأوقات، سيتحدد ما الذي يؤثر في انسياب طاقتك أكثر من غيره، وهذا هو السبب في أننا مخلوقات معقدة للغاية لدرجة بصعب التنبؤ بها.

لسوء الحظ يمكن أن تصبح الأمور أسوأ، ففي مرحلة ما، يمكن أن ينحشر ما يكفي من السمسكارا في القلب بحيث تصبح محجوباً تماماً ومتعباً وغير مُلهمٍ بالمرة. يتوقف سريان الطاقة العادية الرافعة عن دعمك، وهذه هي قوة هذه السمسكارا، وهي تدير حياتنا بشكلٍ كاملٍ. تذكر أن طاقتك تحاول دائماً السريان والسبب الوحيد لعدم تمكُّنها من هذا هو أنها محظورة، كما هو الحال في النهر المقام عليه سدًا يحاول السريان أن يجد طريقة للالتفاف حول الانسدادات، وطبقاً للمدى الذي ستتمكّن فيه بعض الطاقة من الإبحار حول الانسداد، فإنك ستشعر ببعض القوة، لكن انسياب الطاقة هذا مشروطٌ بقدرته على الاستمرار في السريان بهذه الطريقة، وإذا حدث ما يستثير انسداد مخزن آخر فسوف يتأثر انسياب الطاقة طبقاً لذلك، وهذا هو السبب في أن الناس لديهم الكثير من الحالات المزاجية، وأنه لا يمكن الوثوق بحفاظهم على ثبات سلوكهم. بحلول الوقت الذي يتمكّن فيه سريان الطاقة من إيجاد مسار ضيق حول كل تلك الأشياء التي قمنا بتخزينها بالداخل نصبح ضيق الأفق للغاية بشأن الكيفية التي يجب أن يكون عليها العالم

لدعم هذا السريان. إن شخصيتنا بأكملها - بما تشمله من جوانب خاصة تحبها أو لا تحبها - هي ببساطة تعبير عن المسار الذي تمكنت الطاقة من إيجاده، ويتم تحديد قدرتنا على الشعور بالحب والفرح والإلهام من خلال مقدار الطاقة التي تخطّت العوائق.

أنت تفهم الآن السبب في أن قلبك حساسٌ جدًا، فعلى حسب قدرة الطاقة على التنقل حول الانسدادات المخزنة سيفتح قلبك أو يغلق، وهو أمرٌ يجب أن تنتبه له جيدًا، وإلا فإنك ستترك فتح وإغلاق قلبك يدير حياتك. إذا كنت تتحدث إلى شخصٍ ما وبدأ في مناقشة موضوع لديك عوائق حوله سيبدأ قلبك في الانغلاق، وإذا كان رد فعلك هو الابتعاد وتجنب هذا الشخص في المستقبل فإن الانسداد سوف يدير حياتك. وبالمثل إذا بدأ شخصٌ ما في التحدث إليك حول موضوع انفتح معه قلبك فسوف يصبح فجأة أفضل صديق لك وتريد التسكع معه أكثر.

إن السماح لهذا الفتح والإغلاق لقلبك بإدارة حياتك ليس أمرًا روحيًا بالتأكيد، فأنت لا تكون صادقًا مع نفسك ولكنك تكون صادقًا مع انسداداتك. هذا كل ما عليه قرارة نفسك، وهي المحصلة الصافية لجميع الانسدادات الخاصة بك، وكيف تمكنت الطاقة من السريان خلالها، ونظرًا إلى أن التقلبات في سريان الطاقة تتسبب في تغير قلبك فسوف تتغير أفكارك بالتالي. إنه في الواقع أمرٌ محزن للغاية لأنك ستنتهي تائهاً بالداخل، حيث ستهيمن تلك الانسدادات المخزنة على حياتك وهذه ليست طريقة للعيش، فلن تذهب إلى أي مكان ذي مغزى،

ولكنك سوف تدور فقط في دوائر، وفي مثل هذه الحياة لا يوجد هدفٌ أو نية أو اتجاه فعلي باستثناء تقليل المعاناة والحصول على صخبٍ دوري. إن هذه السمسكارات من الماضي، هي أشياء حدثت لك في ماضيك ولم تكن قادرًا على التعامل معها، وهي الآن تحدد حاضرك، وسوف تحدد مستقبلك إذا لم تكن حذرًا.

لا يمكننا مناقشة أي شيء أكثر أهمية، لأن هذه الأنماط المخزنة ستحدد: إلى أين تذهب، وما الذي يلهمك، وبمن تتزوج، وما إذا كنت ستطلق، فأنت لا تحدد طريقك في الحياة ولكن هذه الأنماط المخزنة تحددها، وإلى أن تتمركز بشكلٍ كبيرٍ في وعي الشاهد فإنك ستتبع أفكارك وعواطفك التي يتم تحديدها بواسطة السمسكارات الخاصة بك. كل ما كان يجب أن يحدث هو أن تتغير أنماط الطاقة التي تناسب عبر القلب حتى يتغير كل شيء. الشيء التالي الذي تعرفه أنك سوف تترك زوجتك أو وظيفتك، وتمثل هذه الأنماط المخزنة الجزء الأدنى من كيائك وهي ناتجة عن عدم نضجك بدرجة كافية، أو متطور بما فيه الكفاية للتعامل مع الأحداث العابرة في حياتك، وقد أصبحت هذه الأنماط عالقة فيك، وهي الآن تحدد انسياب طاقتك وكل تصورك للحياة.

يساعد فهم آثار هذه الانسدادات على تفسير سبب صعوبة اتخاذ قرارات شخصية، لأن ما تحاول رؤيته هو كيف ستشعر مع هذا الاختيار أو ذاك، «هل يجب أن أتزوج هذا الشخص، أم يجب أنتظر حتى أؤسس مسيرتي المهنية؟» أنت تستخدم هذه الأفكار لترى كيف ستحول

الخيارات المختلفة انسياب طاقتك خلال الانسدادات، والمشكلة هي أن لديك الكثير من الانسدادات المتضاربة المخزنة بالداخل بحيث لا تجعل ما يجب فعله واضحًا. بالطبع لن يكون الأمر واضحًا، فأنت تستشير تشوشك الداخلي وتتوقع استجابة واضحة. طيلة الوقت تلاحظ أن هذه الأفكار والعواطف تستمر في التحول إلى الداخل، والسؤال المهم ليس ما يجب فعله حيال هذا، بل هو: من يلاحظ كل هذا؟ إنه نفس الوعي الذي يدرك هذه العملية التي تجري في الداخل برمتها. قد يكون هناك العديد من السمسكارا بالداخل، ولكن لا يوجد بالداخل الكثير منك، فهناك وعي واحد فقط يراقب كل هذه الأنماط المتنافسة ويتماها معهم.

عندما تصبح رائيًا واحدًا متكاملًا أي الشاهد الوحيد الذي يراقب كل هذه الأشياء المختلفة التي تمر بالداخل، فأنت مُتمركز وأنت واضحٌ وحرٌّ، ولكن عندما لا تجلس في مقعد الشاهد وينقسم إحساسك بالوجود بين كل هذه الأنماط الداخلية المتنوعة تصبح الأمور مربكة للغاية، حيث يبدو الأمر كما لو أن كل مسار تسلكه الطاقة عبر مجال السمسكارات الخاصة بك يخلق شخصية مختلفة قليلًا، فأنت شخصٌ مع هذا الصديق، وأنت شخصٌ آخر مع صديق آخر، بل ويمكنك حتى الحصول على حوارات داخلية مختلفة تمامًا تحدث عندما تكون مع أشخاص مختلفين، انظر مثلاً إلى ما يحدث عندما تذهب إلى منزل طفولتك أو إلى اجتماع لم شمل المدرسة الثانوية. تقوم المناطق المحيطة بتحفيز السمسكارا السابقة، وتبدأ في التفكير والشعور بالطريقة

التي اعتدتها في تلك البيئة، ومن المدهش أنك في هذه المواقف تشعر بالآلفة مع هذه النسخ المختلفة من نفسك.

يكافح الناس في هذه الحالة للعثور على أنفسهم، لأنهم يشعرون أنه يجب عليهم اختيار أي من هذه الشخصيات هم حقًا، والجواب واضحٌ تمامًا: لا أحد منهم أنت. من فضلك لا تختَر أحدهم وتدع هذا الاختيار يحدد حياتك، فلا شيء من أفكارك هو أنت أكثر من أي فكر آخر، فأنت الشخص الذي يختبر الأفكار، ولا يوجد شيء واحد من أنماط الطاقة المتغيرة هذه هو أنت.

من الصعب بالتأكيد معرفة ما الذي يجب عمله عندما يحدث كل هذا الجَيْشَان الداخلي. الحل الدائم الوحيد هو أن تدرك أنت نفسك الذي تلاحظ كل شيء، وأنت الشخص الذي يدرك أن أفكارك وعواطفك تتغير، وهذا يحدث لنا طول الوقت. فقط استرخ وكن الشخص الذي يلاحظ، وكن الشخص الذي يرى الكثير فهذا هو الطريق إلى تحقيق الذات.



الفصل الرابع والعشرون

سبب المزاج والعواطف

تولد المشاعر عندما يصطدم انسياب الطاقة الأساسي لديك بانسدادٍ. لفهم هذا، تخيل أنك تمشي صاعدًا إلى جدول ينساب من دون عوائق، حيث لا توجد صخورٌ أو عوائق أخرى في مجرى الجدول. في ظل هذه الظروف سوف تنساب المياه في المجرى بطريقة منتظمة للغاية ومن دون عوائق، ولن يكون هناك دوامات أو رذاذ أو تيارات متقاطعة. ينظر هذا الانسياب الصافي انسياب الطاقة الأساسي الخاص بك أو الشاكتي، فكل الانسيابين نقيان تمامًا ويتدفقان باستمرارٍ عندما يكونان في حالتهم الطبيعية، لكن ماذا لو وضعنا صخرة في مسار الانسياب النقي للجدول؟ ستظهر فجأة اضطرابات ملحوظة، مثل الدوامات والتيارات المنقسمة والرذاذ حيث يضرب التيار الصخور. مجرد صخرة واحدة سببت اضطرابًا في القوة، ويحدث نفس الشيء إذا وضعنا عوائق في مسار انسياب الشاكتي، وتمثل السمسكارا انسدادات تخلق عقبات أمام انسياب الشاكتي، ومن ثم تخلق اضطرابات في الانسياب. هذه التموجات الداخلية والرذاذ والدوامات، جنبًا إلى جنبٍ مع إطلاق

الطاقة المضطربة المخزنة داخل السمسكارا هي ما نسميه المشاعر. تنتج المشاعر عن قيام الشاكتي بضرب الانسدادات في قلبك وتفجيرها لإطلاق الطاقات المحجوبة، وهذا يخلق اضطراباً في انسيابك الطبيعي بما يكفي لجذب انتباهك إلى هذه الطاقات المضطربة. العواطف إذن هي تصريف الطاقة المحجوبة، وهذا ينطبق على كل من المشاعر السلبية والإيجابية.

تذكر أن هذه السمسكارات قد خُزنت بالداخل لسبب وهو أنك لم تتمكن من التعامل مع التجربة التي حدثت. قد تكون هذه الانسدادات موجودة بالداخل منذ سنوات أو حتى عقود، وعندما يصطدم بها شيء ما فإنها تصبح نشطة وتبدأ في إطلاق طاقتها المكبوتة، وطبقاً للتعريف سوف تكون محصلة العواطف والأفكار الناتجة شخصية للغاية بالنسبة إليك، ففي نهاية الأمر أنت الشخص الذي احتفظ بالعواطف في الداخل في البداية. أنت تدخل إلى المطبخ وتشم رائحة وتغير حالتك بأكملها لأنها رائحة تشبه رائحة الطعام الذي كانت تطهيه أمك. إنها مجرد رائحة وفجأة سيعتريك تغيير قوي، وسيصبح قلبك أكثر ليونة أو صعوبة على حسب تفاعلك مع أمك، وفي معظم الأحيان لا يكون لديك أي فكرة عما يحدث، ولكنك فقط تصدق تحولات عواطفك وتتصرف وفقاً لذلك.

يمكنك الآن فهم من أين تأتي أمزجتك، وعندما تصل إلى حالة الصفاء فلن توجد أمزجة، سيكون هناك فقط جمال انسياب الطاقة النقية التي تغذيك ليلاً ونهاراً. في الفصول اللاحقة سنناقش ما يعنيه أن تصبح

نقيًا، وأن تكون صافيًا، وأن تعيش في حالة تكون فيها دائمًا ساميًا، وإلى أن تصل إلى هذه الحالة سيكون الأمر مجرد مزاجٍ تلو الآخر على حسب تحولات الطاقة بسبب هذه الأنماط المخزنة.

من وجهة نظر يوجية إليك ما يحدث يوميًا في حياتنا. يأتي سريان الطاقة وعندما يقترب من القلب يمكنه القيام بأحد الأشياء الثلاثة: أولاً إذا تم حظر الطاقة تمامًا بواسطة السمسكارات في أثناء محاولة الدخول إلى القلب فلن تشعر بقلبك، والكثير من الناس لا يشعرون بقلوبهم لأنهم اعتادوا التركيز على عقولهم لدرجة أنهم لا يلاحظون التحولات في القلب إلى أن تصبح هذه التحولات قوية جدًا بحيث لا يمكن تجاهلها. إن العواطف مشوّشة وحساسة أكثر مما يجب لذلك يقمعها الناس، فهم يريدون أن يكونوا تحليليين لا عاطفيين. لم يخبر أحد هؤلاء الناس أنهم إذا تجشّموا عناء القيام بالعمل اللازم لتنظيف القلب، فإن زيادة انسياب الطاقة القادمة إلى العقل ستؤدي إلى المزيد من الإلهام والمزيد من الإبداع والمزيد من التألق الفطري.

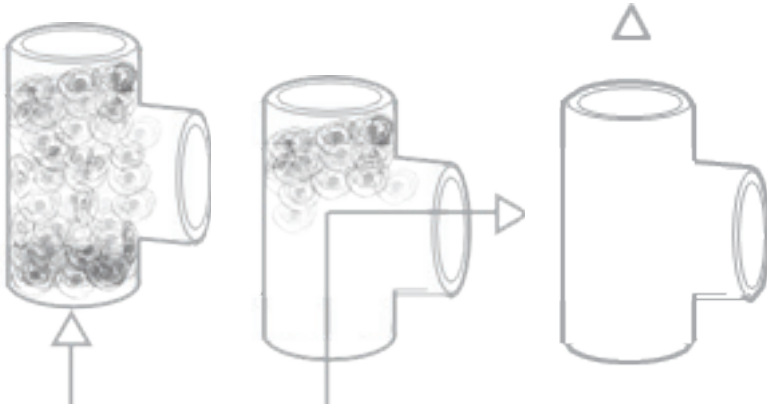
الشيء الثاني الذي يمكن أن يحدث مع دخول الطاقة إلى القلب هو أن تدخل وتبدأ في ضرب العوائق المخزنة هناك، ويؤدي هذا إلى جعلك متقلب المزاج وأكثر حساسية لما يحدث من حولك، ومع ذلك فبين الحين والآخر ستصطف الأمور بشكلٍ صحيحٍ وسيهدأ قلبك، فمثلاً شخص ما أمامك وبطريقة ما تبدو الطريقة التي يتحدث بها أو أي شيء آخر عنه يحفز ويعيد ترتيب السمسكارات بشكلٍ صحيحٍ، «شعرها يشبه شعر أختي وأنا حقًا على وفاقٍ مع أختي، انظر إلى تلك النظارات، إنها تمامًا مثل تلك التي

ارتدتها الممثلة المفضلة لديّ في أفضل فيلم شاهدته على الإطلاق، هذا بالتأكيد هو الشخص المفضل لديّ». وتجد نفسك فجأة تقول بصوت عالٍ «قال لي الناس أشياء لطيفة عنك، وقد كنت متحمسًا حقًا لمقابلتك، والآن بعد أن رأيتك أصبح الأمر يفوق توقعاتي»، وهكذا يبدأ الحب من أول نظرة. الكلمات صحيحة والشعر صحيح والنظارات صحيحة وكل شيء يفتحك. ليس عليك أن تفعل أي شيء وكل هذا يحدث من تلقاء نفسه لأن المنبهات التي تأتي من خلال حواسك تعيد ترتيب السمسكارات بشكل صحيح لخلق فتحة للطاقة لتظهر، وعندما تأتي الطاقة إلى القلب تتاح لها الفرصة للانسياب والتواصل مع ما تسبب في انفتاحه.

نتحدث الآن عن موضوع حسّاس وشخصي للغاية، هل شعرت يومًا أن الطاقة بدأت تنساب من قلبك؟ هل شعرت يومًا أن قلبك يتواصل مع شخص آخر؟ إن الأمر يبدو كما لو كان هناك انسياب للطاقة يربط قلوبين معًا. يمكن للأشخاص الذين هم في حالة حب أن يجلسوا معًا ولا يتحدثون حتى في أثناء حدوث هذا الانسياب الجميل المترابط. يبدو الأمر كما لو أنه لا يوجد شيء في هذا العالم جميل مثل هذا الإحساس بانسكاب الطاقة من القلب للتواصل مع أحد الأشخاص. من وجهة نظر يوجية فإن ما تختبره هو شاكتي تنسكب من مركز الطاقة الرابع - شاكرا^(١) القلب - إلى نظام الطاقة الخاص بك، وعلى الرغم

(١) الشاكرا: هو مفهوم مأخوذ من النصوص الهندوسية، ويستخدم في طقوس وممارسات هندوسية، ويحتوي الجسم البشري على سبع شاكرات وهي مراكز طاقة على العمود الفقري وتقع على التفرعات الرئيسية للجهاز العصبي البشري، حيث تبدأ من قاعدة العمود الفقري متجهة صعودًا إلى أعلى الجمجمة.

من أن مركز القلب هذا جميل حقًا، فإنه في الواقع ليس على قدر كبير من السمو، لأنه نظرًا إلى وجود سبع شاكرات من هذا القبيل تتحكم في تدفق الطاقة الداخلية، فإنه حسب الفهم اليوجي إذا خرجت كل الطاقة عبر مركز القلب فلن يكون لديها القدرة على الوصول إلى المراكز الأعلى.



ما سوف تدركه هو أن الشاكرات تشبه تركيبة مواسير على شكل حرف T أعلاه. في الجزء السفلي هناك نقطة لدخول الطاقة ويمكن أن تكون مفتوحة أو مسدودة، فإذا كانت مسدودة فلن تدخل أي طاقة إلى ذلك المركز، إذا كانت مفتوحة فستصل الطاقة إلى المركز وتحاول الانسياب من خلاله. أما إذا تم سد المسار العلوي فسوف تنساب الطاقة أفقيًا وتتصل بكل ما حفز تجربة الفتح. نحن كبشر حقًا نحب خبرة الطاقة المناسبة عبر القلب، وفي الواقع نحن لا نسميها إعجابًا ولكن نسميها حبًا. هذه التجربة هي حب إنساني، ولا تدع القلق يساورك فالروحانية

لا تهدف بالمرّة إلى حرمانك من هذا الشعور الجميل، ولكن عليك فقط أن تعلم أنه يوجد تعبيرٌ أسمى عن الحب.

يقودنا هذا إلى الشيء الثالث الذي يمكن أن يحدث عندما ترتفع الطاقة نحو القلب، حيث يمكن أن تمضي طول الطريق خلاله، وكل ما عليك فهمه في هذه المرحلة من رحلتنا هو أنه إذا تخطّت الطاقة المركز الرابع (شاكر القلب) فهناك خبرات طاقة أعلى بكثيرٍ من الحب البشري، ولا يعني هذا أنك لن تختبر اتصالاً مع الناس والأشياء، ولكنك في الواقع سوف تتصل على مستوى أعمق بكثيرٍ. إن الناس الذين يقولون إن تجربة الاتصال الإنساني هي معنى الحياة لم يختبروا المراكز الأسمى، فهذا يشبه القول بأن الطعام هو معنى الحياة أو أن الحميميّة هي معنى الحياة. نعم هذه خبراتٌ جميلة ولكنها مشروطة، ويمكن أن تأتي وتذهب، ومعنى الحياة أعمق بكثيرٍ من ذلك.

هناك مراكز طاقة أسمى بكثيرٍ يمكنك اختبارها، وكلما ذهبت إلى هذه المراكز أصبحت الحياة كلها أكثر جمالاً، ولكن إذا لم تتمكّن من العمل مع مركز القلب فلن تعرف أبداً أن المراكز الأسمى موجودة، ولكي تبدأ في العمل مع القلب يجب أن تكون أولاً قادراً على المشاهدة الموضوعية في أثناء فتحه وإغلاقه، وما ستره هو أن الأنماط المخزّنة من ماضيك يتم تنشيطها من خلال المواقف الخارجية، وتتسبّب في فتح القلب أو إغلاقه.

خذ مثالنا عن الحب من أول نظرة، لو قابلت نفس الشخص قبل ثلاثة أيام عندما كنت في حالة مزاجية سيئة فربما لم يكن قلبك سيكون

مفتوحًا. إذا لم تكن شاهدت الفيلم الذي كانت فيه الممثلة التي ذكرتك بها فربما لم تكن لتصيب قلبك في الصميم، خلاصة القول هي أن لديك انسدادات مخزنة بالداخل، وهي التي ستحدد مستوى انفتاحك في أي موقف معين، وكل ما يتطلبه الأمر هو قول كلمة واحدة بالطريقة الصحيحة، وعندها سيفتح القلب. وبالمثل كل ما يتطلبه الأمر هو قول كلمة واحدة بطريقة خاطئة، وعندها سيغلق القلب. لدينا جميعًا أنواع مختلفة من السمسكارات، ونتعامل مع أنواع جديدة طوال الوقت، وهذا هو السبب في أن ما يفتح شخصًا ما يقفل شخصًا آخر، وهذا هو السبب أيضًا في أن القلب يتصرف بشكل مختلف مع نفس الشخص في أوقات مختلفة. قد يكون من الصعب تصديق أن حالاتنا المزاجية وما يجذبنا وما ينفرنا يعتمد بشكل كبير على ماضينا، ولكن هذا صحيح. في حالتنا العادية لا نولي أي اهتمام لما يحدث، ولكن يتم فقط تقاذفنا في الأنحاء بواسطته.



الفصل الخامس والعشرون

أسرار القلب

نحن الآن على استعدادٍ للتعمُّق في أسرار القلب. من استكشافاتنا السابقة تدرك أن الطاقة يمكن أن تنساب لفترة من الوقت وتخلق إحساسًا بالحب، ولكنك تدرك أيضًا أنه نظرًا إلى أن فتح القلب مشروطٌ بحالة العوائق، ومن ثمَّ فإن انسياب الطاقة نفسه مشروطٌ وبشكلٍ عام لن يستمر، ومع ذلك فمن الممكن أن تختبر حبًا عظيمًا طول الوقت، وكل ما يتطلبه الأمر هو استعدادك لأن تعمل على نفسك لإزالة السبب الذي يجعل قلبك ينغلق. على سبيل المثال، تخيل أن شخصًا يعني لك الكثير يموت ولا تستطيع زوجتك الذهاب إلى الجنازة معك بسبب بعض الأعمال المهمة مما يجعلك تستاء بشدة، وفي الواقع إذا لم تكن حريصًا فقد تستاء من ذلك لبقية حياتك. أنت تلعب بالنار عندما تلعب بهذه العوائق، فربما تكون قد وضعت الأساس الذي سيؤدي في النهاية إلى تقليص أو حتى تدمير علاقتك مع الشخص الآخر المهم بالنسبة إليك. هذه ليست لعبة لأن تخزين السمسكارات عملٌ خطيرٌ، وله عواقب خطيرة. إذا كنت تريد أن يستمر الحب فعليك أن تتعلم كيف تتعامل

مع هذه المواقف بشكلٍ أفضل، وهذا سرٌّ من أسرار القلب يستحسن أن تذكره.

هناك شيء آخر في غاية الأهمية يجب فهمه عن انسياب الطاقة المتجه إلى الخارج عبر القلب وهو أنه يقوم حرفيًا بإجراء اتصالٍ مع الشخص الآخر، وهذا الاتصال حقيقي فأنتما تصبحان مرتبطين عندما يتم تبادل الطاقة بينكما، وهذا ليس ارتباطًا ماديًا أحدكما بالآخر، ولكنه اعتماد على الطاقة المناسبة بين قلبيكما اللذين يغذيانكما بفاعلية.

دعونا نلقي نظرة على هذا بالتفصيل. لقد كان قلبك مغلقًا لأن الأنماط المخزنة من ماضيك كانت تمنع انسياب الطاقة، ثم يظهر شخصٌ مسّك صفاته وخصائصه بشكلٍ صحيحٍ بحيث وجدت الطاقة مسارًا للانسياب حول أحد عوائقك الرئيسية. لم يختفِ الانسداد، ولكن تم فتح مسارٍ يسمح بمرور الطاقة عبر القلب، وتذهب هذه الطاقة تجاه الشخص الآخر وتنطلق طاقة الشخص الآخر نحوك، وهكذا بمساعدة شخص آخر تمكنت من اختبار ما كنت ستختبره لو لم يكن الانسداد الأصلي موجودًا. ربما كنت تعتقد أنك لا تعجب الناس وأنت لست جذابًا للغاية، ولكن يظهر شخصٌ يشني عليك دائمًا، وينظر إليك بحبٍ هائلٍ مما يجعلك تشعر بالراحة لدرجة أنك تذوب في نظراته، إنه أمرٌ لا يصدق، فأنت لم تعد تشعر بالشدوذ والغربة اللذين كنت تشعر بهما طوال الوقت.

على الرغم من أن هذا جميلٌ حقًا فإن السمسكارا الذي كان يمنع انسياب الطاقة لا يزال موجودًا للأسف، ورغم أن الطاقة وجدت طريقة

للتغلب عليها فإن هذا يحدث فقط ما دام تبادل الطاقة مع هذا الشخص مستمرًا. إنه مثل وضع وصلة عبور في دائرة كهربائية. لقد تجاوزت السمسكارا ولكنك الآن مرتبط جدًا بهذا الشخص وتعتمد عليه، وإذا بدأ في هجرك أو حتى إذا فكرت في أنك قد تفقده فسوف تشعر بالسمسكارا الأصلي مرة أخرى بكل قوتها، ستشعر بالخوف والغربة الكامنة التي كنت تشعر بها وقد تكون أقوى من ذي قبل، بعبارة أخرى لقد ربطت انسياب طاقتك بشخص آخر وحالة قلبك تعتمد الآن على سلوكه. لقد لاحظت بالتأكيد هذا النمط مرات عديدة في حياتك، وهو ما يسمى بحب الإنسان وهو جميل جدًا لكن لحسن الحظ يوجد شكلٌ أسمى بكثيرٍ من الحب غير المشروط الذي يمكن أن يستمر إلى الأبد.

يتم الكشف عن أعظم سرٍّ في القلب عندما تتخلص من السمسكارات بدلًا من إيجاد طريقة للالتفاف حولها، وإذا تخلصت من العوائق التي تقيّد انسياب الطاقة إلى قلبك ومن خلاله فسوف تشعر بالحب طوال الوقت، وبمجرد أن تصل إلى هذه الحالة فسوف تشعر بموجاتٍ من حب النشوة تتدفق من خلالك بمجرد أن تقوم ببساطة بتلويح يدك أمام قلبك، وهكذا ستكون سهولة اختبار الحب وسيصبح الحب جوهر وجودك. الآن اذهب وشارك هذا الحب الجميل الذي تشعر به. ستكون قادرًا على القيام بذلك من دون ارتباطٍ أو حاجة لأن حبك لا يعتمد على أي شخصٍ أو أي شيء آخر. أنت صحيحٌ وكاملٌ في نفسك، ونحن نسمي هذا السطوع الذاتي، وللوصول إلى هذه الحالة العظيمة يجب أن تقوم بالعمل اللازم على نفسك لتصريف السمسكارات الخاصة بك

بدلاً من المحاولة المستمرة لإيجاد طريقة للالتفاف حولها.

أصبحت تفهم الآن الكثير عن الأعمال الداخلية للقلب، ركزنا حتى الآن على كيفية انسياب الطاقة عبر الجزء السفلي من القلب أو منعها من القيام بذلك. يمكننا أن نطلق على هذا الجزء السفلي من القلب قلب الإنسان لأنه على حسب مدى انفتاحه يمكن لانسياب الطاقة أن يخلق المدى الكامل من المشاعر البشرية. يمكن اختبار الطاقة المحتجزة في الجزء السفلي من القلب كمشاعر غيرة أو عدم الأمان أو آلام الاشتياق، وحتى الغضب هو نتيجة لسريان قوي للطاقة يصيب انسداداً في القلب ويبعثه إلى الخارج، من ناحية أخرى إذا كان القلب مفتوحاً بدرجة كافية لجعل الطاقة تصل إلى منتصف شاكرا القلب حيث يمكنها أن تنساب أفقياً فسوف يتم اختبار الطاقة على أنها حب بشري. إنها نفس الطاقة التي تفعل هذا والفرق الوحيد هو كيف يتم إعاقته وحجبها.

هناك مستوى آخر من القلب يمكن اختباره عندما يكون انسياب الطاقة الصاعد قوياً بما يكفي للمرور عبر منتصف القلب من دون الخروج أفقياً، وليحدث هذا يجب أن يتم تخفيف السمسكارا بدرجة كافية كما يجب أن يكون الانسياب قوياً بما يكفي لاختراق الجزء الأوسط من شاكرا القلب، وعندما يحدث هذا تنسكب الطاقة في الجزء العلوي من القلب، وتولد تجربة دائمة من الحب النقي والقوة والعافية الكلية. لقد انتقلنا الآن من قلب الإنسان إلى ما يعد القلب الروحي الحق. عندما تتدفق الشاكتي عبر ذلك الجزء الأعلى من الشاكرا الرابعة ستبدأ في الشعور بما وُصف بحضور الله، وهو الشعور الذي اختبره عظماء

القديسين، وفي هذه المرحلة لم تُعد تختبر نفسك كبشر، ولكنك تختبر نفسك كذاتٍ من الطاقة، وستبدأ في الشعور بالحب كقوة طبيعية في الكون. لم يُعد الحب لشخصٍ ولكنها فقط قوة الحب التي تغذيك من الداخل، وبمجرد أن تفتح قلبك على هذا المستوى فسوف يكون جميلاً في الداخل دائماً، ما دمت اخترت تركيز وعيك على الحب بدلاً من ما تبقى من ذاتك الدنيا.

نعرف الآن ماذا يعني أن تفتح قلبك، إنه يعني التوقف عن إغلاقه في كل مستوى. إن قلبك مفتوحٌ في الحالة الطبيعية، إنه يشبه تمامًا الماء في جدولٍ؛ حالته الطبيعية هي الانسياب بحرية، وإذا كان هناك عائقٌ يمنع التيار فلا تضيق وقتك في محاولة جعل المياه تنساب حول العائق، بل قم فقط بإزالة العائق. ينطبق نفس الشيء على انسياب الشاكتي عبر القلب، فكل ما عليك هو إزالة العوائق وسيصبح الحب حالتك الطبيعية.

إزالة الانسدادات تطهيرٌ روحي، وهذا هو ما تدور حوله الحياة، فعندما تزيل الانسدادات الخاصة بك ستبدأ الطاقة في الانسياب بحرية، ولن يكون الحب شيئاً تحتاج إليه أو شيئاً تبحث عنه، وفي هذه المرحلة لا علاقة للحب بشخصٍ آخر أو بالوظيفة التي تقوم بها، فأنت تشعر بالحب والإلهام طوال الوقت، وتجد أن الحالة الطبيعية لكيانك هي أن تحب كل ما تفعله وكل شخص تراه، وفي الحقيقة عليك أن تكبح جماح نفسك كي تحتوي شغفك بالحياة نظراً إلى وجود هذا السريان القوي للطاقة الذي يغذيك من الداخل، وهذه هي الحالة التي وصفها السيد المسيح عندما قال: «مَكْتُوبٌ: لَيْسَ بِالْخُبْزِ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانُ،

بَلْ بِكُلِّ كَلِمَةٍ تَخْرُجُ مِنْ فَمِ اللَّهِ». (مت ٤ : ٤). أنت لم تعد تعيش فقط على ما يأتي من الخارج لأن طاقتك تأتي من الداخل من دون عناءٍ ومن مصدرها.

إن قلبك هو واحد من أجمل الأشياء في الخلق، إذا عملت على نفسك، فسوف تقدر ما أُعْطِيَ لك بمرور الوقت. لا يستطيع قلبك فقط أن يغذيك بالحب غير المشروط فحسب، ولكنه أيضًا البوابة إلى المراكز الأسمى.



الجزء السادس

المأزق الإنساني وما بعده

الفصل السادس والعشرون

المأزق الإنساني

الأسئلة الأكثر فائدة فيما يتعلق بجودة الحياة لا تدور حول ما تمتلكه أو ما تقوم به، بل تتعلق بما تفعله في الداخل. يمكن لمعظم الناس أن يتعاملوا مع ردٍّ مشابه لـ: «هناك لحظات جميلة جدًا لن أستبدل بها أي شيء، لكن هناك أيضًا لحظات لا أريد أن تدوم ثانية أخرى، وبشكل عام أنا أعمل بجدٍّ للحفاظ على الأمور على ما يرام هنا بالداخل»، هذا هو المأزق الإنساني.

بالنسبة إلى معظم الناس هذا وصفٌ عادلٌ لما يعنيه العيش بالداخل، وقد أُرست مناقشاتنا حتى الآن الأساس لفهم السبب وراء ذلك، فطوال حياتنا قمنا بتخزين أنماط داخل أنفسنا -سمسكارات- بناءً على تجارب سابقة قاومناها، ثم استخدمنا هذه الأنماط المخزنة لبناء مفهوم ذاتي يتكوّن مما نحبه وما لا نحبه، وكيفية جعل الأحداث في العالم تتكشف وفقًا لذلك، وإذا نجحنا في جهودنا فسيكون الأمر جيدًا في الداخل بشكلٍ عامٍّ، أما إذا لم ننجح فلن يكون الأمر كذلك.

من المهم أن نفهم أن كل حدثٍ خارجي هو تعبير عن كل الطاقات التي تجمعت معاً لإنشاء هذا الحدث، وعندما يأتي هذا الانسياب لطاقة الحدث إليك فيجب أن يشق طريقه عبر عقلك وقلبك ثم يندمج في وعيك في نهاية الأمر، وعندما تستخدم إرادتك لمنع خبرة من المرور فإن على سريان الطاقة أن يجد طريقة لمواصلة الحركة، فالطاقة لا يمكن أن تقف ساكنة، وعندما تصطدم بمقاومة إرادتك فإنها تضطر إلى الدوران حول نفسها في دوائر، فهذه هي الطريقة الوحيدة التي يمكن أن تبقى بها الطاقة في مكانٍ واحدٍ، والدائرة شكلاً بالغ القوة في الخلق إذ تسمح للشيء بالاستمرار في التحرك مع البقاء ثابتاً، وهذه هي الطريقة التي تتشكّل بها السمسكارات، إذ تستمر هذه الأنماط المخزنة من الماضي في محاولة التصريف، ولكنك تستمر في دفعها إلى الأسفل سواء بعقلك الواعي أو عقلك الباطن.

يمكنك أن ترى الآن كيف تدير هذه السمسكارات حياتك. بادئ ذي بدء فإن هذه السمسكارات تستمر في الظهور من تلقاء نفسها وهذا وحده يسبب المعاناة، ولتجنب هذا عليك تخصيص جزءٍ كبيرٍ من حياتك لخلق مواقف تجعل العيش داخل نفسك مريحاً، وينتهي بك الأمر بالاعتماد على عقلك التحليلي اللامع لمعرفة كيف تكون على ما يرام، ويقوم عقلك بعمل هذا من خلال تخيل ما يناسبك، حيث يبدأ فقط في اختلاق الأشياء ولعب لعبة التظاهر، ومع ظهور هذه الأفكار المتخيلة يمكنك أن تشعر كيف تؤثر في عواطفك. أنت تحاول أن ترى كيف يجب أن يكون العالم كي يكون أكثر مناسبة لك، «ماذا لو كان

هذا الشخص بشكلٍ معين؟»، «ماذا لو لم يقل هذا الشخص ما قاله لي؟»، «ماذا لو غيرت وظيفتي لأصبح رئيسًا حتى يضطر الناس إلى الاستماع إليّ بدلًا من أن أستمع إليهم؟»، إن كل ما يدور في عقلك الشخصي سببه أنك تحاول إما مطابقة الأنماط المخزنة التي ستجعلك تشعر بتحسن، وإما تتجنب الأنماط المخزنة التي ستجعلك تشعر بأنك أسوأ، وفي كلتا الحالتين فإن الأنماط المخزنة تدير حياتك. لا تشعر بالسوء حيال ذلك فهذا هو الحال إلى حدٍّ كبيرٍ بالنسبة إلى الجميع، وقد كان دائمًا كذلك. لديك الآن فهمٌ أعمقٍ لِمَا سنسميه المأزق: أنت هناك بالداخل، ولست على ما يرام بالداخل، وقد طورت مفاهيم حول كيف يجب أن يصبح كل شيء حتى تكون على ما يرام بالداخل، وإذا لم تكن حذرًا فسوف تكافح من أجل تلبية هذه المتطلبات لبقية حياتك، وخير مثالٍ على هذا العبء هو عادة القلق الشائعة للغاية. لماذا تقلق؟ هناك سببان فقط للقلق: إما أن تقلق من ألا تحصل على ما تريد، وإما تقلق لأنك ستحصل على ما لا تريد. هذا يدفعك إلى العمل في العالم الخارجي لتلبية احتياجاتك، ولكن جذر القلق هو أنماطك المخزنة من الماضي، فأنت تقرر أنك في حاجة إلى القيام بأشياء في الخارج من أجل استرضاء هذه الأنماط الموجودة في الداخل، وهذا لا يخلصك من الأنماط المخزنة، ولكنه في الواقع يعزز التزامك بها، ومع مرور الوقت ستستمر في إثارة قلقك.

لنفترض أنك تشعر بالوحدة لأنه ليس لديك شخصٌ مميزٌ في حياتك، وقد يبدو هذا طبيعيًا تمامًا، ولكن الحقيقة هي أن وجود شخصٍ

مميز في حياتك هو محاولتك لحل مشكلة وحدتك، إلا أنه لا يعالج سبب ذلك. الأمر يشبه تمامًا إذا ما كنت تأكل بشكل سيئ ولديك ألم في المعدة، وبدأت في البحث عن بيتو بزمول^(١). إذا سألك شخص ما بعد ذلك عن سبب إصابتك بالألم في المعدة فيرجى عدم القول بأن السبب هو أنك لا تستطيع العثور على بيتو بزمول، لأن العثور على بيتو بزمول هو محاولة لتخفيف ألم معدتك وليس مرتبطًا بسببه، فقد يجعلك بيتو بزمول تشعر بتحسن مؤقت، ولكن ما لم تغير عاداتك الغذائية فسيعود ألم المعدة. ستجد أن هذا صحيحٌ بالنسبة إلى العديد من الأشياء التي تقوم بها لتخفيف الإحساس بعدم الراحة.

في النهاية نستيقظ وندرك أن التعويض عن الخطأ لا يكفي، بل يجب علينا حل السبب الجذري لكوننا لسنا على ما يرام. توجد حالة داخلك مليئة دائمًا بالحب والشعور بالسعادة، وصفها الفيلسوف الهندي يوجاناندا^(٢) بالفرح دائم التجدد، وهو ليس فرحًا يرهقك؛ ولكنه تجربة جديدة للجمال تناسب باستمرارٍ إلى أعلى، والحل لكل

(١) بيتو بزمول هو الاسم التجاري لـ «تحت سالي سيلات البزموت» وهو دواء مضاد للحموضة، يُستخدم في علاج حالات عدم الراحة المؤقتة في المعدة والقناة الهضمية، مثل الإسهال، وعسر الهضم، وحرقة المعدة والغثيان. (المترجم)

(٢) ولد برمهنا يوجاناندا في جوراكيور بالهند في ٥ يناير ١٨٩٣، وتوفي في مدينة لوس أنجلوس بالولايات المتحدة في ٧ مارس ١٩٥٢، وقد قضى أكثر من ثلاثين عامًا في الخدمة الإيثارية للإنسانية، وأسس جماعة معرفة الذات وهي دائبة في تحقيق الرسالة الروحية والإنسانية التي وضع أسسها وأرسى دعائمها. لم يقيم برمهنا يوجاناندا بالتعليم وحسب، بل برهن بمثاله حياته كيف أن الإنسان باستطاعته إبراز قواه الروحية الكامنة بواسطة تأمل اليوجا والاستقامة في العمل والمعاملة، والحكمة ومحبة الله والإنسان. (المترجم)

مشكلة تواجهك في الداخل هو أن تجعل الأمر جميلاً بالداخل، وبدلاً من التفكير في أن الوظيفة الجديدة ستؤدي ذلك، أو أن العلاقة الجديدة ستفعل ذلك، أو أن المزيد من المال والشعبية سيفعلان ذلك، قم بالعمل الداخلي الضروري لجعل الأمر جميلاً في الداخل. لاحظ أن كل مشاكلك تبدأ بـ «أنا لست بخير بالداخل». إذا كنتَ بخير فلن تقلق وتشكو بل ستكون بالداخل مستمتعاً بجمال التجربة التي تمر بها.

إن الاستمتاع بحالتك الداخلية لا يعني أنه لن يحدث شيء في الخارج، ولا أحد يقول ألا تتفاعل مع العالم، ولكنك فقط لن تتفاعل مع العالم في محاولة لحل مشاكلك الداخلية، فلا يمكن للخارج أن يحل عوائقك الداخلية، وكل ما يمكن للعالم الخارجي القيام به هو السماح مؤقتاً للطاقة بالالتفاف حول العائق أو عدم الاصطدام به بشدة، وهذا يخلق بعض الراحة لكنه لن يتخلص من العائق.

قد يبدو العمل على التخلص من العوائق الداخلية بدلاً من الكفاح في الحياة للحصول على ما تريد، كأن شيئاً ما تم انتزاعه منك. ولكن إذا كان ما يُنتزع منك يسبب المعاناة فلا يجب أن تكون هذه هي المشكلة، إذا كنت تأكل طعاماً يجعلك مريضاً، ويريد شخصٌ أن يعطيك طعاماً يجعلك بصحة جيدة، فعليك أولاً التوقف عن تناول ما يجعلك مريضاً، ولا يُعد هذا تنازلاً ولكنه محض حكمة. إن القيام بهذا العمل الداخلي لا يعني أنك لن تتزوج أو لن تحصل على وظيفة أو لن تخلص من كل قلبك في كل ما تفعله، إذ يمكنك فعل كل ذلك ولكن ليس بغرض حل مشاكلك الداخلية. إذا جعلت تجنب مشاكلك الداخلية يحدد ما تفعله،

فكل ما تفعله هو التعبير عن مشاكلك الداخلية في الخارج. لنفترض أن طبيباً نفسياً حمل بقعة حبرٍ من المستخدمة في اختبار رورشاخ النفسي، وانزعجت مما رأيته فيها، فهل الحل هو إخبار الطبيب بالتوقف عن إمساك قطعة الورق هذه؟ بالطبع سيكون هذا سخيفاً لأنك لن تحل أي شيء بهذا. ومع ذلك فإن محاولة حل المشكلات الداخلية عن طريق إعادة ترتيب الخارج هو بالضبط ما يفعله الجميع.

* * *

الفصل السابع والعشرون

النقلة النوعية

كل الناس يريدون تحسين تجربتهم في الحياة، وهم يبحثون دائماً عن المزيد من الفرح والحب والإلهام والمعنى، والسؤال هنا هو كيفية تحقيق ذلك؟ دعونا نحري تجربة، تخيل أن قوة الجبروت طلبت منك تدوين قائمة ببعض الأشياء التي يجب أن تحدث كي تستمتع بحياتك تماماً، إذا كنت مثل معظم الناس فسوف تكتب أشياء مثل: منزل جديد، وعلاقة عاطفية خاصة، ووظيفة ذات راتبٍ أعلى، وربما إجازة لمدة عام في الأماكن المفضلة لديك حول العالم. عند الانتهاء من إعداد القائمة ستكون متحمساً جداً لتسليمها والحصول على رغباتك، ولكن لسوء الحظ سيتعين عليك الانتظار لحظة لأننا سنتعمق أكثر في هذه التجربة.

إذا قمتَ بفحص قائمتك من كتبٍ فسترى أنها ليست ما تريده حقاً. لنفترض أنك كتبتَ أنك تريد الزواج بالفتاة التي تحبها، وأنتك تريد حفل زفافٍ تحيط به طيور الجنة في جزيرة ماوي بهاواي، وبعد الزفاف تريد أن تعيش في منزل جميل من دون رهن عقاري ويطل على

المحيط مع وجود سيارتين فاخرتين في المدخل. هذا هو الحلم الذي حلمت به منذ الصغر، ولكن المشكلة هي أن هذا ليس ما تريده حقاً، فقد خدعك عقلك، فلنفترض أنك قد حصلت على حفل الزفاف والمنزل والسيارتين تماماً كما أردتهم، لكن اتضح أن زوجتك الجديدة مَحْضُ حمقاء، وأنه يتم معاملتك بشكلٍ فظيعٍ، وواضح منذ البداية أن هذا سيكون أسوأ زواج في تاريخ البشرية، وعلاوة على هذا أنت كاثوليكي حيث لا يمكنك الطلاق، فهل ما زلت تريد هذا الزواج؟ من غير المرجح، ومن ثمَّ لم يكن الزواج هو ما أردته حقاً، ولكنك أردت التجربة الجميلة التي كنت تعتقد أن الزواج سيعطيك إياها، وإذا كان الأمر كذلك فلماذا لم تطلبه؟

ينطبق الشيء نفسه على الوظيفة الجديدة، والمليون دولار في البنك، واحترام الآخرين لك. حسناً، يمكنك الحصول على كل شيء، ولكن ماذا لو تسبب هذا في الكثير من التوتر والقلق لدرجة أنك أصبحت بائساً؟ كنت ستتمنى أن تتمكن من استعادة وظيفتك القديمة. أنت لم تكن حقاً تريد الوظيفة أو المال أو القبول، بل أردت ما كنت تعتقد أن هذه الأشياء ستعطيك إياه، لقد أردت السعادة والفرح والشعور بالرفاهية الكاملة، ولكن ماذا عن حالة داخلية ثابتة من الحب والجمال والإلهام على أعلى مستوى اختبرته على الإطلاق؟ لماذا لم تطلب ذلك؟ ما فعلته هو السماح لأقوى تجاربك السابقة بأن تحدد ما تعتقد أنه سيجعلك تشعر بالسعادة، ولكن الأمور لا تعمل بهذه الطريقة، فهناك الكثير من الأشخاص الذين لديهم ما كتبته في قائمتك ولا يشعرون

دائمًا بالسعادة، وأنت لم يسبق لك اختبار أي شيء أبدًا وجعلك تشعر بالرضا التام لأي فترة زمنية، فقد كنت دائمًا في حاجة إلى المزيد. كنت تقول طوال حياتك «إذا حصلت على هذا الشيء الذي أريده، فسأكون بخير، وإذا لم أكن مجبرًا على الحصول على ما لا أريده، فسأكون بخير». طوال حياتك كانت هناك قائمة، متى ستدرك أن هذا لا ينجح؟ إذا كنت تفعل شيئًا ما في كل دقيقة من حياتك بأكملها، وما زلت تفعله، فمن الواضح أنه لا ينجح، فلماذا لا تذهب مباشرة إلى الجذر وتقول «ما أريده هو أن أشعر بالحب والفرح، ما أريده هو أن أشعر كل لحظة من كل يوم برفاهية كاملة بدرجة أعلى مما شعرت به أبدًا من قبل، وأن يلهمني كل ما أفعله»، الآن لدينا قائمة دعونا نتحوّل إليها.

النتيجة المثيرة للاهتمام لتجربتنا أنها قادتنا بعيدًا عن الحياة الدنيوية إلى جوهر الروحانية، ولا يعني هذا أن الدنيوية مصطلح سلبي، ولكنه يعني فقط أنك تعتقد أن الإجابة موجودة في العالم، وأنها تكمن في ما يحدث أمامك، ليس الخطأ أن تذهب إلى العالم من أجل ما تعتقد أنك تريده، ولكن ببساطة الأمور لا تجري بهذه الطريقة. أنت تحاول العثور على شيء بالخارج يطابق «سمسكارا اليوم»، وبمجرد أن تحصل على ما تريد أو تتجنب ما لا تريده فلن يصبح هذا هو رغبتك الرئيسية أو أكبر مخاوفك، وبمجرد أن تنزاح هذه الأشياء عن الطريق سوف يكون هناك دائمًا المشكلة التالية التي ستظهر على السطح.

في النهاية تتنبّه وتدرّك أنك تريد أن تشعر بالحب، ولا يعني هذا أنك تريد أن تحب شخصًا ما أو أن يكون لديك شخص يحبك، بل

أنت فقط تريد أن تشعر بالحب طوال الوقت. إذا كان حبك لا يعتمد على أي شيء أو أي شخص فيمكن أن يستمر إلى الأبد، ونسمي ذلك الحب غير المشروط، وقد علمنا معلم اليوجا العظيم مهير بابا أن الحب يجب أن ينبع عفويًا من الداخل، ولا يمكن فرضه قهراً، ولا يمكن أن يكون معتمداً على أي شيء، وهذا هو ما عليه الحب النقي. أما بخلاف ذلك يكون لديك وضعٌ مؤقتٌ يحدث فقط لمطابقة أنماطك المخزنة، ولسوء الحظ فإن هذا لن يدوم. لديك الكثير من السمسكارات بالداخل، بالإضافة إلى هذا إذا كنت في علاقة فإن الشخص الآخر لديه أيضاً الكثير من الأنماط الخاصة به التي تختلف تماماً عن أنماطك، وهذا هو السبب في أن العلاقات تكون معقدة للغاية، فلا يقتصر الأمر على اختلاف السمسكارات السابقة لكل شخص، ولكن لدى كلا الشخصين تجارب مختلفة كل يومٍ لإضافتها إلى التشكيلة، فإذا صرخ شخصٌ في العمل في وجه شريكك، فسيختلف عندما يعود إلى المنزل عما إذا كان شخص ما لطيفاً معه، وأنت بالطبع لديك خبراتك اليومية فإذا كان شعورك بالحب يعتمد على تصرف شريكك بطريقة معينة عند عودته إلى المنزل، فأنت في ورطة وكذلك هو، لأنه لديك صعوبات كافية في التعامل مع السمسكارات الخاصة بك، والآن عليك أن تتعامل مع السمسكارات الخاصة به أيضاً.

لا تخف. هذا لا يعني أنه ليس لديك علاقات بناءة، فالحقيقة أنه توجد علاقات جميلة، ويمكن أن تستمر إلى الأبد، ويمكن أن يتزايد جمالهم أكثر وأكثر طوال الوقت، ولكنها ليست علاقات سمسكارا،

ولا تستند إلى مطابقة العالم الخارجي لأنماطك الداخلية، ولكنها تستند إلى الحب غير المشروط، وبمجرد أن ينساب الحب داخلك بحرية وبشكل مستمرّ سيكون من دواعي سرورك مشاركته مع شخصٍ آخر. مثل هذا الحب لا يعتمد على الاحتياجات أو التوقعات، ولكنه مبنيٌّ على الحب النقي الذي يرغب في التعبير عن نفسه من دون قيدٍ أو شرطٍ. كيف تصل إلى هذه الحالة من الحب غير المشروط وجودة الحياة؟ بدلاً من محاولة جعل العالم يطابق عوائقك، عليك أن تعمل على التخلص من هذه العوائق، وهذا هو سر النمو الروحي الحقيقي، وهذه هي النقطة النوعية الحقيقية، فإذا لم يكن لديك سمسكارات لن يمنع أي شيء انسياب الطاقة الداخلية، وستشعر بالحب والفرح والإلهام طوال الوقت. إذا كنتَ على استعدادٍ لتجربة اللحظة التي تتكشف أمامك، فستتاح لك الفرصة أن تُلهَم من كل شيء، وستكون الحقيقة البسيطة المتمثلة في الأشياء موجودة ستكون كافية لتحريكك.

لديك اختياران فقط: إما أن تكرس حياتك لجعل العالم يتناسب مع سمسكاراتك، وإما تكرس حياتك للتخلي عن سمسكاراتك. إذا اخترت الاختيار الثاني فلن ينتهي بك الأمر إلى حياة دنيوية وحياة روحية، بل سينتهي بك الأمر إلى حياة واحدة. إن العمل وخلوات التأمل وإخراج القمامة من المنزل ومسح الأرض وقيادة السيارة والاستحمام، كلها نفس الشيء الذي يحدث في جميع أنشطتك وهو أنك تتخلي عن عوائقك. من المفيد أيضاً التخلص من العوائق التي تعترضك في العمل، أو عندما تأخذ الأطفال بسيارتك إلى تمرين كرة القدم، أو شراء

البقالة، أو القيام بأي شيء تفعله. في كل لحظة في حياتك إما أنك تستمتع بشكلٍ طبيعي بما هو موجود، وإما تتخلَّى عن ما يمنعك من الاستمتاع بما هو موجود، وإذا تخلَّيتَ عن الرغبات والمخاوف التي تقيدك فسوف تكون دائماً على ما يرام، إن إطلاق العنان لنفسك بدلاً من خدمتها هو النقلة النوعية الحقيقية.



الفصل الثامن والعشرون

العمل مع القلب

نحن نتفاعل مع الحياة في كل لحظة استيقاظ من وجودنا على الأرض، وإذا كنّا ملتزمين بالنمو روحياً فيجب أن نتعلّم استخدام هذا التفاعل لإزالة عوائقنا، وهذا يعيدنا حتماً إلى القلب لأننا نخزن العوائق هناك، وكما ناقشنا سابقاً فإن قلبك يختبر عددًا لا يحصى من العواطف والمشاعر المختلفة بناءً على السمسكارا التي راكمتها، وعدم قدرتك على التعامل مع اتساع هذه المشاعر يبقيك محبوساً في المأزق الإنساني المتمثل في السيطرة على الحياة من أجل أن تكون على ما يرام. إذا كنت ترغب في التحرر والعيش من دون قيدٍ أو شرطٍ يجب أن تتعلم كيف تنظّف قلبك تنظيفاً تامّاً.

تبدأ تنقية قلبك بالامتنان لامتلاكك قلباً. إن قلبك مثل الأوركسترا، وعندما يحدث شيء ما في حياتك تبدأ أوركسترا قلبك في العزف، وتضيف ثراءً إلى حياتك من خلال عزف نغمات عالية ونغمات منخفضة تكون مناسبة بشكلٍ عام للأحداث التي تتكشف أمامك. إن

قلبك ليس عقبة أو عقابًا، ولكنه هدية جميلة، أم تفضل عدم امتلاك قلب وعيش حياتك من دون مشاعر؟

إن العقل البشري شيء استثنائي يمكن أن يأخذك إلى ما وراء حدود حواسك، ولكن القلب البشري هو شيء أكثر استثنائية إذ يمكنه تشغيل النوتات الموسيقية من أحد طرفي الطيف إلى طرف آخر. يستطيع قلبك أن ينتقل من النشوة المطلقة إلى الألم العميق والحزن في غضون ثوانٍ، ويمكنه أن يرفعك إلى آفاقٍ تشعر فيها كما لو أن أجنحة الملاك تحملك إلى الجنة، كما يمكنه أن ينقلك إلى أحلك ساعاتك. إن قلبك قادرٌ على فعل كل هذا من دون أي جهدٍ من جانبك. يا لها من أداة رائعة تحملها داخلك. المشكلة هي أنك لست بخيرٍ مع النطاق الكامل لقلبك، وأنت تريد أن تتحكم في قلبك بحيث تعزف الأنغام التي يمكنك التعامل معها فقط.

تدور الروحانية حول تعلُّم أن تشكر قلبك على التعبيرات الجميلة التي يخلقها داخلك، ولكن لسوء الحظ ستكتشف أنه لا يمكنك فعل ذلك طوال الوقت، فهناك ذبذبات يستطيع قلبك صنعها ولا ترغب في تجربتها، إذ يبدو الأمر كما لو أنك لم تتطور بما يكفي لتحمل امتلاء قلبك، لذا فأنت تقاومه مثلما تقاوم العالم عندما لا يكون بالطريقة التي تريده أن يكون عليها، أي أنك تقاوم قلبك عندما لا تشعر بالراحة مع تعبيراته.

مع استشعارك الارتياح ونموك الروحي سيصبح نطاق راحتك مع العالم الخارجي أوسع وأوسع، مما يسمح لك بالتعامل مع المزيد

من اللحظات التي تمرُّ أمامك، وينطبق الشيء نفسه على قلبك، فبينما تنمو روحياً من خلال احترام تجاربك اليومية ستتعلم أن تصبح أكثر راحة مع قلبك. في المرة الأولى التي واجهت فيها الخوف أو الغيرة، عندما كنت طفلاً، ربما تكون قد غلبت على أمرك وواجهت صعوبة في الحفاظ على رباطة جأشك، ولكن بمرور الوقت اعتدت هذه المشاعر وحاولت على الأقل التعامل معها. ربما كان أفضل ما كان يمكنك القيام به في البداية هو التحكم في انفعالاتك وارتداء قناع يظهر أنك بخير، ورغم أن هذا ليس بالضرورة صحيحاً جداً، فإنه أفضل من فقدان نفسك تماماً والسماح للانفعالات بالتغلب عليك. إذا تركت انفعالات جامحة تتصرف خارجياً فلديها القدرة على تغيير مسار حياتك وعادة ليس إلى الأفضل.

رويداً رويداً ستتعلم قبول فكرة أن المشاعر حقيقة من حقائق الحياة، وأنها ستأتي وتذهب إذا سمحت لها بذلك، وهذا تطور روحي، ومثلما تطورت أجسادنا عبر أحقابٍ من التجارب الخارجية الصعبة، فإن أرواحنا تتطور كذلك من خلال نيران التجارب الداخلية، ولا يعني هذا أن الإنسان العظيم ليس لديه مشاعر، ولكن الأمر هو أنه في سلامٍ مع مشاعره، ويمكنه التعامل مع التغيرات المختلفة التي يمر بها قلبه. إذا مات شخصٌ تعرفه فمن الطبيعي أن تشعر بإحساس الفقد والخسارة، وستشعر بقدرٍ معينٍ من الحزن إذا كنت تهتم بهذا الشخص، وهذا هو قلبك الذي يعبر عن نفسه في انسجامٍ مع ما يحدث. مثل آلة موسيقية تعزف ألحاناً جميلة، يقوم قلبك بتأليف أغنية حزن لك، والمشكلة أنك

لا تشعر أنك على ما يرام مع هذا، ولكن في النهاية ستدرك أن المشاعر نفسها ليست هي المشكلة، ولكن المشكلة هي أنك غير قادرٍ على التعامل مع المشاعر. نعود إلى نفس النقطة مرارًا وتكرارًا: هل تريد تكريس حياتك للسيطرة على العالم حتى لا يشعر قلبك أبدًا بالمشاعر التي لا يمكنك التعامل معها؟ أم أنك تريد أن تكرس نفسك للعمل التطوري بأن تصبح مرتاحًا مع قلبك؟

الأمر يشبه تمامًا ما وجدناه مع العقل، إذا كنت تريد العمل مع قلبك فعليك أن تفهم سبب كونه على ما هو عليه. ربما لاحظت أنه يمكن أن يكون حساسًا ومتقلبًا ويصعب التعايش معه، والقلب بهذه الطريقة لأنك لم تتعامل مع المشاعر الطبيعية التي خلقها، بل قاومتها ومن ثم خزنت طاقتها داخلك. أنت الآن في ورطة، فلا يكفي سوءًا أنك دفعت بعيدًا أنماط التفكير، ولكنك قمت أيضًا بدفع اهتزازات قلبك بعيدًا. تؤدي أنماط الطاقة المسدودة هذه إلى إحداث فوضى تامة في قلبك، فقد أصبح القلب غير متوازن وتوقف عن الانفتاح عندما يحتاج إلى التعبير عن المشاعر الصحية. لنفترض أن هناك شخصًا يفعل شيئًا يجعلك تشعر بالخوف، وهناك أوقات يكون فيها الخوف رد فعل طبيعيًا وصحيًا للأحداث الخارجية، ولكنك غير قادرٍ على التعامل مع المشاعر، لذا فإنك تقمعها لإخراجها من وعيك. لاحقًا تسمع أن شيئًا سيئًا حدث لهذا الشخص، فبدلاً من الشعور بالتعاطف تشعر بالارتياح، أي أن عواطفك لم تعد منسجمة مع المواقف الخارجية، وبدلاً من ذلك تطلق الطاقات المحجوبة من تجاربك السابقة.

هدف النمو الروحي هو إصلاح القلب وإعادةه إلى حالة من الرفاهية، ويجب أن يكون واضحًا الآن أن المشكلة ليست خارجية في العالم، ولكن المشكلة هي عدم قدرتك على التعامل مع تعبير قلبك الكامل عن العالم. إن تعلم التعامل مع هذه التعبيرات هو الحل وهو جوهر النمو الروحي. إن مشاعر الفقد أو الخوف أو الغضب في قلبك هي مجرد موضوعاتٍ للوعي تختبرها الذات، ولا يمكنها أن تؤذيكَ إلا إذا قاومتها، وهي في الواقع تجعلك أكثر ثراءً لأنك اختبرتها، إن كل تجربة تجعلك شخصًا أفضل إذا لم تقاومها.

تَوَصَّل إلى السلام مع تعابير قلبك. قد يبدو من المستحيل أن تشعر بالراحة تجاه المشاعر غير المريحة، لكن في الحقيقة أنت لديك بالفعل خبرة في القيام بذلك. خذ مثلاً مسرحية شكسبير روميو وجوليت، وباعتبارها مأساة فهي بالتأكيد ليست ممتعة، لنفترض أن فرقة شكسبيرية تأتي إلى المدينة وتقدم أداء مسرحية روميو وجوليت، ويقومون بعملٍ جيدٍ لدرجة أنك تبكي بمستوى من الراحة لم تشعر به من قبل، كان الأداء يقطع القلب تمامًا، فماذا تفعل؟ تخبر جميع أصدقائك بالذهاب إلى رؤيتها، وتقول «لقد بقيتُ لمدة ثلاثة أيام بعد ذلك، كان لا يصدق، لقد لامست قلبي بعمقٍ، لم أشعر قطُّ بمثل هذا الحزن الخالص، أريد أن أرى المسرحية مرة أخرى، ويجب أن تأتي معي». لكن إذا حدثت مأساة قريبة من تلك المسرحية في الحياة الواقعية فلن تمدح عمق المشاعر، بل سوف تصاب بندوبٍ مدى الحياة، وهذا هو الفرق بين قبول تعبير قلبك بدلًا من مقاومته.

لقد وضعت الخليفة أوركسترا كاملة داخلك مجاناً، وهذا يجعل الحياة أكثر إمتاعاً وحيوية، عليك أن تتعلم الاستمتاع بقلبك عن طريق التوقف عن مقاومته، فالأمر لا يتعلق بفقدان نفسك في مشاعرك، وإنما يتعلق برغبتك في تجربتها بنفس الطريقة التي تختبر بها غروب الشمس الجميل، وأنت ببساطة تترك غروب الشمس يأتي، ولا تفعل أي شيء، أنت ببساطة تسمح للإدراك بأن يكون على دراية بما هو أمامه. أحياناً يكون غروب شمس جميلاً، وأحياناً يكون شعوراً بالخسارة، ولكن العملية هي نفسها تماماً: الوعي يختبر موضوعاً للوعي، وأنت لا تتشبث به أو تقمعه، ولكنك تختبره ببساطة.

إذا كنت تتشبث بشيء فسوف يبقى، وإذا قمتَ بقمعه فسوف يبقى، وإذا بقي فسوف يشوّه الواقع، ولن تصبح بعد الآن منفتحاً على الحياة لأنه أصبح لديك تحيزٌ لأشياء معينة أو ضدها، وهذه السمسكارا، وهي حزم قوية من الطاقة التي تشوّه إدراكك للحياة، وتدفع أنت الثمن باستمرارٍ. عندما يتم قمع الأفكار والعواطف فإنها تتعفن بالداخل، وتظهر في أوقاتٍ مختلفة مسببة مشاكل خطيرة في حياتك. هذا هو ما علّمنا إياه فرويد، وقد تم تدريسه أيضاً منذ آلاف السنين في الأوبانيشاد. إن تعلّم كيفية صنع السلام مع قلبك هو خطوة رئيسية نحو تخليص نفسك من المأزق الإنساني ذاته الذي نجد أنفسنا فيه جميعاً.



الفصل التاسع والعشرون

لا قمع ولا تعبير

على الرغم من حقيقة أنك لا تريد قمع مشاعرك، فإنك لا تريدها أيضًا أن تدير حياتك، وهناك مكانٌ محرمٌ بين القمع والتعبير وهو التجربة الخالصة، وفي هذه الحالة أنت لا تقمع الطاقة داخليًا ولا تعبر عنها خارجيًا. أنت ببساطة على استعدادٍ لتجربة الطاقة القادمة من كل قلبك وعقلك. إن حزن الموت وفرحة الولادة كليهما يخرجان من الداخل ويغذيان روحك، وهما يلمسانك طوال الطريق حتى جوهر وجودك. أنت لا تلمسهما ولكنهما يلمسانك، ولا يوجد شيء لتفعله حيال ذلك، فهي مجرد هدية يمنحك الله إياها. إن العقل حرٌّ في التفكير، والقلب حرٌّ في الشعور، وكل هذا يتركك في سلامٍ وفي حالة من الامتنان، وهذه هي الطريقة التي من المفترض أن تكون عليها الحياة.

ومع ذلك، هناك بعض الأفكار والعواطف التي لا يمكنك التعامل معها، بل تقاومها ثم تبني عالمًا عقليًا حول ما قمت بتخزينه بالداخل، وفي هذه الحالة لا يمكنك الشعور بالامتنان إلا إذا حصلت على ما تريد

أو تجنّبت ما لا تريد، ولكن في نهاية المطاف تستيقظ وتدرّك أن لديك عملاً حقيقياً عليك القيام به، وهذا العمل ليس عملاً خارجياً بل داخلياً أي في الداخل، ويصبح هذا العمل ممارستك الروحية.

من أجل الحصول على ما تريده حقاً كالفرح والحب والحماس والعاطفة في كل لحظة من حياتك عليك أن تطرد هذه الأنماط المخزنة، ولكن المشكلة هي أنه على الرغم من أنك قد ترى هذا فكرياً فإنه خلال فترة زمنية قصيرة جداً سيقاوم عقلك، وذلك لأن المسار الداخلي لا يتطابق مع أنماط العقل الاعتيادية لكيفية أن تكون على ما يرام.

تعتمد البيانات الوحيدة التي يمتلكها العقل حالياً على تجاربه السابقة، لذلك يعتقد العقل دائماً أنه على حقّ، وهذا جزء من المأزق، وأرجو أن تفهم أن عقلك سيعتقد دائماً أنه على حقّ، فالعقل ليس غيباً ويعرف ما اختبره، ولكنه لا يعرف ما لم يختبره وهو كمية لا نهائية من المعرفة، وهذا هو السبب في أن الحكيم الحضيف لاو تسي^(١) أورد في تجلياته أن الرجل الحكيم لا يجادل لأنه لا يوجد أي غرض لهذا، فأنت لديك طريقتك في التفكير، والشخص الآخر لديه طريقته في التفكير، فجميع بياناته على مدى حياته تشير إلى أحد الأشياء، وبياناتك

(١) لاو تسي أو لاوتزو فيلسوف صيني قديم وشخصية مهمة في الطاوية ولد ٦٠٤ ق.م. وتعني الكلمة السيد القديم وتُعتبر لقب تفخيم. تشمل فلسفة لاو تسي الكثير من خلاصة الأفكار القيّمة؛ إنها الأفكار العفوية. وأكد لاو تسي أن الأشياء تتألف من الشيء ونقيضه مثل: الوجود والعدم، الصعب والسهل، الطويل والقصير، إلخ، وأن الشيء ونقيضه ليسا منعزلين في الوجود، بل يتفاعلان بصورة متبادلة، وأشار إلى أن الأشياء قد تتحوّل إلى أضدادها، ولكن تحدث تلك التحولات دون قيد أو شرط. (المترجم).

المختلفة تمامًا على مدى حياتك ترى الأمر بشكلٍ مختلفٍ، ولا يوجد ما يمكن أن تفعله حيال هذا، سوى أن تكون متواضعًا بما يكفي لتدرك أنه في أي لحظة معينة تكون البيانات التي تستقبلها أقل من ٠,٠٠١٪ مما يحدث في كل مكانٍ، وهي نسبة لا معنى لها ويمكن أن يتم تقريبها إلى الصفر، أي أنك قد مررتَ أساسًا بمجموعة كاملة من التجارب ذات النطاق الصفري التي يصل مجموعها إلى الصفر. إن العقل الشخصي منغمسٌ في نفسه لدرجة أنه لن يرغب أبدًا في النظر إلى هذه الحقيقة.

إن التعاليم الروحية العميقة تتبنَّى هذه الحقيقة، وتطلب منك أن تنظر إلى العالم أمامك، وتدرك أن الأمر استغرق مليارات السنين حتى تتكشف تلك اللحظة بالضبط أمامك. عليك أن تقبل هذا وتحترم هذا وتتخلى عن هذا، ويبدأ هذا بقبول الواقع أولاً وليس مقاومته، ولا يتعلق الأمر بفعلٍ أو عدم فعل أي شيء، ولكنه يتعلق بالتخلي عن مقاومتك الأولية لما هو موجود، وأن ترى ما هو هناك، ثم تتخلص من كل الأشياء التي تظهر بسبب السمسكارات المخزنة. حتمًا، سيبدأ عقلك في الحديث بإبداء الإعجاب أو عدم الإعجاب، لكن لا تستمع، ولماذا تستمع إلى ذلك؟ إنها مجرد عوائق شخصية مركبة على الواقع.

تستطيع الآن أن تفهم ما الذي قبله وتستسلم له، إنه الواقع، وماذا يوجد غيره؟ الواقع هو الحقيقة على الأقل في الوقت الحالي، إنه ما هو حقيقي مقابل الانطباعات العقلية الماضية التي هي مجرد أفكار متبقية، وطريقة التعامل مع هذه الانطباعات الذهنية هي إدراك أنها طبيعية تمامًا، فالواقع سوف يأتي، وسوف يصطدم بعوائقك، وسوف يتحدث عقلك

عن ذلك، ومهما كان الأمر فأنت لست مضطراً إلى الاستماع، هكذا بكل بساطة، لأنك إذا كنتَ تعرف أن عقلك لا يعرف ما الذي يتحدث عنه فلماذا تستمع إليه؟ لأنه - كما رأينا - لا يستطيع العقل الشخصي معرفة أي شيء باستثناء البيانات التي جمعها، وهذه البيانات لا شيء مقارنة بالمجموعة الكونية من البيانات التي فاتت على كل لحظة. إن البيانات التي يمتلكها العقل بالداخل هي ما نسميه «غير ذي أهمية إحصائية»، ولهذا السبب يغيّر العقل رأيه كثيراً. أعطه تجربة إضافية وسوف يرى الأشياء بشكلٍ مختلفٍ، ومن المثير للاهتمام أننا نستمر مع ذلك في الاستماع إليه.

إن الشخص الحكيم لا يتخلى عن العالم، ولكنه يحتفي بالواقع الذي يتكشف أمامه، وبالمثل فإن الشخص الحكيم لا يتخلى عن استخدام عقله، إنه فقط لا يستمع إلى العقل الشخصي لأنه تائه في أفكاره عن نفسه. إن العقل الشخصي لن يحل مشاكلك، إنه يبذل قصارى جهده مع البيانات المحدودة التي لديه، ولكن جهوده لا تعمل عامة بشكلٍ جيدٍ.

فيما يتعلق بالقلب، يسمح الشخص الحكيم للقلب بالتعبير بحرية عن نفسه داخلياً، ولكنه لا يتوه فيه. يقول بعض الناس «اتبع قلبك»، ولعلهم لا يشيرون إلى القلب الشخصي لأنه موجودٌ في كل أنحاء المكان على أساس يومي، ولكن - لحسن الحظ - هناك قلب أعلى يجب اتباعه، إذ بمجرد انسياب الطاقة عبر منتصف الشاكر الرابعة فإنها تدخل قلباً أعمق لا يتغير أبداً، حيث يوجد انسيابٌ متصاعدٌ بشكلٍ مستمرٍ من

الطاقة الجميلة، التي تجلب موجات قوية من النعيم لدرجة أنك لا تستطيع التركيز نحو الخارج، وتهب عليك هذه الموجات، وتستقر أنت في هذا السلام الجميل الذي يفوق كل استيعاب. إن السلام الذي لديك لأنك حصلت على ما تريد وهذا أمرٌ مفهومٌ، ولكن هذا السلام يحلُّ عليك ويبقى من دون سببٍ، ومن دون أي شروطٍ على الإطلاق، وهذا هو ما يجب أن يقدمه إليك قلبك الأعلى، وهذه هي هدية قلبك الروحي.

كي تختبر قلبك الروحي عليك أن تتعلم أن تسمو فوق قلبك الشخصي، لأن القلب الشخصي قوي جدًا وعاطفي جدًا وليس من السهل اختراقه، وإن كان ممكنًا. كي تفعل هذا يجب عليك أولاً أن تستوثق من إذا كانت تعبيرات قلبك تستند إلى الواقع الحالي أو إلى الأفكار الموجودة في عقلك، لأن الأفكار الخاصة بالخطأ الذي حدث في الماضي أو ما قد يحدث في المستقبل تخلق مشاعر لا تنسجم مع الواقع، ومن ثم لا يوجد حدٌ للفوضى التي يمكن أن يخلقها هذا في قلبك، لأنه نظرًا إلى أن الطاقات التي تتراكم في القلب يجب أن يكون لها قناة لتصريفها، فإن هذه المشاعر ستفيض وتمتد إلى حياتك الخارجية، ويمكن أن تخلق اضطرابًا كبيرًا.

إذا كانت عواطفك متناغمة مع الواقع الذي يتكشف أمامك فإنها تكون صحية بشكلٍ عام وتدعم نوعية حياتك، فعندما يكون قلبك وعقلك في انسجامٍ مع الواقع لا يتم تصريف الطاقات نحو الخارج لأنه لا يوجد ما يعيقها، ويمكن بعد ذلك استخدام قوة هذه الطاقات

غير المعاقة التي تمر عبر الجزء السفلي من القلب للارتفاع إلى الأجزاء العليا من القلب، ونظرًا إلى أنك لا تقمّعها ولا تعبّر عنها، تبدأ الحالات الروحية الأعمق في التّكشّف، وسيظل في إمكانك المساهمة في ما يحدث في الخارج، لكن أفعالك ليست شخصية بطبيعتها، ولكنها ببساطة تفاعلات جميلة مع الواقع من لحظة إلى أخرى بشكلٍ يخدم سريان الحياة.

إن الوصول إلى هذه الحالة يتطلّب إزالة السمسكارا التي تمنع سريان الطاقة وعدم وضع المزيد السمسكارا في الداخل، وللقيام بهذا تعلّم كيفية التعامل مع قلبك، وهذا يتطلّب تدريبًا، تمامًا مثلما تمارس العزف على البيانو، أو الرياضة، أو أي شيء آخر، وسوف نستكشف هذه العملية بعمقٍ كبيرٍ في الفصول التالية. ما يتطلبه الأمر هو تغيير في الموقف: تبدأ في قبول أن الأشياء ستحدث، وأنها سوف تضرب قلبك، وسوف يقوم عقلك بخلق أفكار لتصريف الطاقات المتراكمة، وعليك أن تلتزم بأن تكون بخيرٍ مع هذه العملية، وموقف القبول هذا يختلف كثيرًا عن قمع المشاعر والأفكار أو السماح لنفسك بالضياع فيها. فقط رحّب بما يفعله القلب، وتعلّم الجلوس والاسترخاء خلفه، وعندها يمكن أن تصبح العواطف مثل النسيم الذي يهب على وجهك، وليس عليك أن تفعل أي شيء سوى أن تعيش التجربة.

قدر قيمة العمل الذي يقوم به قلبك لطرد السمسكارا التي جمعتها عبر السنين. إن قلبك سيقوم بهذا العمل وكل ما عليك فعله هو السماح بحدوث عملية التنقية. لن يكون من السهل في البداية الاسترخاء في

مواجهة ما قضيت حياتك تتجنّبه، ولكنه بالتأكيد يستحق، لأن المكافأة هي الحب والحرية والإلهام المستمر، على أي حالٍ لقد عانيت بالفعل الكثير من الألم لتحقيق مكاسب قليلة جدًّا.

خلاصة القول هي أنك كائنٌ جميلٌ، وأنت كائنٌ ذو حب كبير ونور وإلهام، وأنت مخلوق على صورة الله، إن الإله الذي خلق الكون كله موجودٌ داخلك لكنك لا تدرك ذلك، فأنت ضائعٌ في التفكير في أن العالم الخارجي يجب أن يكون بطريقة معينة كي تكون على ما يرام، وهذا هو المأزق البشري، ولن يتغير شيء بشكلٍ ملموسٍ حتى تتعلّم العيش من مكان أعمق. للخروج من هذا المأزق، عليك القيام ببعض العمل، وعليك العمل على نفسك، وعلى حد تعبير جلال الدين الرومي الشاعر الفارسي العظيم في القرن الثالث عشر، «بالأمس كنتُ ذكيًّا فأردتُ أن أغيّر العالم ... اليوم أنا حكيمٌ ولذلك سأغيّر نفسي».



الجزء السابع

تعلم إطلاق العنان

الفصل الثلاثون

أساليب لتحرير نفسك

ليس من المعقول منطقيًا أن تخزّن داخلك أكثر التجارب التي أزعجتك، لأنك إذا قمتَ بذلك سوف تبني منزلك الداخلي من الأهوال، وستكافح كي تكون مرتاحًا في الداخل، وهذا هو السبب الجذري لكل القلق والتوتر والاضطرابات النفسية، ولا يمكن إصلاح هذا إلى أن تتعامل معه من الجذور، وما دمتَ تتمسّك داخلك بما أزعجك قبل عشر أو عشرين سنة فسوف تعاني.

بمجرد أن تنوي استخدام كل لحظة في حياتك لتحرير نفسك يصبح السؤال هو كيف تفعل ذلك؟ صدّق أو لا تصدق إن نيتك الصادقة في أن تكون حرًا أهم من أي أسلوب يمكنك استخدامه. أنت بالداخل وإذا فهمت هذه التعاليم فستدرك أنك لا تريد وجود عوائق هناك لأنها تجعل الحياة صعبة للغاية، لذا فإنك تلتزم بالسماح لها بالتصريف، وتوجد بعض الأساليب التقليدية القوية لتحرير نفسك خلال حياتك اليومية، وسوف نناقش ثلاثة منها بعباراتٍ شديدة العمومية.

الأسلوب الأول يُسمَّى التفكير الإيجابي، وقد اعتاد الفيلسوف الهندي يوجاناندا القول إنه «في كل مرة يكون لديك فكرة سلبية استبدل بها فكرة إيجابية»، وهذا أسلوب أساسي ومفيدٌ للغاية لإحداث التغيير، لأنه يعتمد على نوعين من الأفكار التي ناقشناها سابقاً وهما: الأفكار التي تم إنشاؤها عن عمدٍ، والأفكار التي تحدث تلقائياً. إذا لاحظتَ أن عقلك يسبّب لك صعوبة في أثناء القيادة فهذه أفكار يتم إنشاؤها تلقائياً، أي أنك لا تخلقهم عمداً. حاول الآن خلق أفكار إيجابية عمدية حول الموقف، فإذا كان الشخص الذي أمامك يقود بسرعة أبطأ بكثيرٍ من الحد الأقصى للسرعة فيمكنك أن تقول داخل عقلك «رائع، يا لها من فرصة للاسترخاء، لا يمكنني أن أكون في عجلة من أمري لأن الشخص الذي أمامي لن يسمح لي بذلك، أعتقد أن الوقت قد حان لمتابعة تنفسي والهدوء وتعلم الاستمتاع بالتجربة»، ونحن نرحب بقيامك بذلك في الحياة اليومية، فأنت لا تتشاجر مع عقلك أو تدفع الأفكار السلبية بعيداً، ولكنك ببساطة تستبدل بالأفكار التي تم إنشاؤها تلقائياً أفكاراً تم إنشاؤها عن عمدٍ. لا تقاتلها فقط استبدلها، ولا يهم إذا استمرت الأفكار السلبية في الخلفية لكن ركّز فقط على الأفكار الإيجابية التي تخلقها عن عمدٍ، وبمرور الوقت ستحل أفكارك التي تم إنشاؤها عن عمدٍ محل الأفكار التي تم إنشاؤها تلقائياً، وهذا شيء صحي للغاية. ببساطة قم بتطبيق إرادتك لتعويض أو تحييد تأثير السمسكارات الخاصة بك، وبمرور الوقت سيؤدي هذا إلى تطوير عقل أكثر إيجابية، وهو بيئة أجمل بكثيرٍ للعيش فيها.

الأسلوب الثاني تقليدي للغاية، ويشار إليه على نطاقٍ واسعٍ باسم المانترا^(١)، ويعني تدريب عقلك على تكرار كلمة أو عبارة بسيطة مرارًا وتكرارًا حتى تعلق في ذهنك، ومثلما تعلق الأغنية في ذهنك يمكن أن تعلق المانترا في ذهنك. كلنا جربنا أن تعمل عقولنا في طبقاتٍ، إذ يمكنك الانتباه لشخصٍ يتحدث بينما لا تزال هناك أفكار تدور «في خلفية عقلك». إن عقلك رائعٌ لدرجة أنه يمكنه القيام بمهام متعددة، ويمكنك أن تخلق أفكارًا على مستوياتٍ متعددة، كما يمكنك أن تكون على دراية بهذه الطبقات في وقتٍ واحدٍ، وتوفر لك المانترا طبقة ذهنية موجودة دائمًا متوازنة وممتعة ومكانًا آمنًا للراحة، ومع استمرار المانترا في الخلفية دون عناء فإنها توفر لك اختيار الطبقة الذهنية التي تريد التركيز عليها، وعندما تأتي الأفكار المعتادة من السمسكارات الخاصة بك فليس عليك أن تقاثلهم أو حتى تستبدلهم، وكل ما عليك فقط هو أن تحوّل وعيك إلى المانترا. مع التفكير الإيجابي فإنك تستخدم باستمرار إرادتك لتحديد الأفكار السلبية بأفكارٍ إيجابية، وباستخدام المانترا فأنت ببساطة تستخدم إرادتك لتحويل تركيز وعيك من الأفكار التي تولدها السمسكارات إلى المانترا.

إن المانترا هدية، وهي مثل إجازة مضمنة في تكوينك، وإذا قمتَ

(١) المانترا، في الحضارة الهندية، هي كلمة سنسكريتية تعني تعويذة إما صوتية وإما من كلمة وإما من جملة تساعد في خلق تحول نفسي. تختلف استعمالاتها وأنواعها باختلاف المدارس التي تعتمدها. تتألف كلمة «مانترا» السنسكريتية من مقطعين: «مان» وتعني التفكير، و«هناك» كلمة «ماناس» وتعني الروح، ومن كلمة «ترا» التي تعني «تحرير»، فيصبح معناها «تحرير الروح أو العقل». (المترجم)

بالعمل الضروري لغرس المانترا في طبقة من عقلك فسوف تتغير حياتك. أولاً لا يجب أن تكون المانترا مجرد تعويذة سنسكريتية تقليدية، ولكن يمكن أن تكون اسمًا أو كلمة الله، وفي الواقع هناك تعويذة قوية جدًا هي ببساطة الله، الله، الله. إذا كانت كل هذه الأمور تبدو دينية أكثر مما يجب بالنسبة إليك، فقد يكون من الرائع أن تفكر في: «أنا دائماً بخير، أنا دائماً بخير، أنا دائماً بخير». كم هو جميل أن يتم تذكيرك بأي من هذه الأفكار خلال يومك؟

ليس من الصعب غرس المانترا في عقلك، فكل ما يتطلبه الأمر هو التكرار، ويمكنك البدء في ممارسة المانترا خلال الوقت الذي تخصصه كل صباح ومساءً لممارساتك الروحية، وإذا فعلت هذا حتى لخمس عشرة دقيقة فقط فستقطع شوطاً طويلاً. أحد الأساليب الجيدة هو أن تربط المانترا بأنفاسك في الشهيق والزفير، ثم عُد إليها في أثناء النهار كلما وقعت أحداثٌ معينة، وعلى سبيل المثال يمكنك أن تقول بعض تكرارات المانترا قبل أن ترفع سماعة الهاتف وبعد أن تضعها جانباً، ولن يستغرق الأمر سوى لحظة، ولكنك تقوم باستثمار كبير في أن تصبح كائنًا أكثر وعياً وتمرّكاً. افعل ذلك عندما تدخل سيارتك أو تخرج منها، وكذلك عندما تدخل منزلك أو تخرج منه، أو تدخل مكتبك أو تخرج منه، ولن يلاحظ أحدٌ. إنها مجرد لحظة توقف ستغير كل شيء بمرور الوقت. قبل أن تأكل قل المانترا، وإذا كنت تأكل بمفردك فيمكنك الاستمتاع بتكرار المانترا داخلياً في أثناء مضغ طعامك. اجعلها لعبة، كم عدد الأحداث المتكررة في حياتك اليومية التي يمكنك أن تكرسها

لتذكيرك بممارسة المانترا؟ إليك استخدامًا جيدًا لهاتفك الذكي: قم بإعداد تذكير متكرر لتنفيذ المانترا. بمرور الوقت سوف تدرب عقلك على جعل المانترا دائمًا في الخلفية في أثناء حياتك اليومية.

حتى لو قمتَ بأداء هذا العمل على نفسك فسوف يأتي حتمًا يوم مصيري، سيحدث شيء ما وستبدأ عواطفك أو أفكارك في الشعور بالضيق والاستياء، وستكون على وشك فقدان نفسك، لكن المانترا ستحوّل انتباهك فقط بما يكفي لإعطائك الاختيار إما النزول وإما الصعود، ومن ثم تقوم على الفور بتحويل وعيك من الفوضى إلى المانترا وتغير حياتك، ولن تمنعك المانترا من امتلاك أفكار بناءة؛ إنها موجودة هناك كشبكة أمانٍ للإمساك بك إذا بدأت في السقوط. عندما يكون لديك بعض الوقت للراحة مرة أخرى في المانترا، ستصبح مليئًا بالسلام والرفاهية. إنه مثل إجازة من العقل الشخصي. كيف سيكون شعورك إذا اختفى التوتر والإجهاد في اللحظة التي جلست فيها واستلقيت في أحضان المانترا؟ كل هذا متاح لك مجانًا. كن على استعدادٍ فقط للاستثمار في نفسك، ولاحظ أنك مع المانترا تتعلم أن تتنازل عن سيطرة العقل الشخصي عليك.

الأسلوب الثالث والأخير لتحرير نفسك من نفسك يُطلق عليه «وعي الشاهد»، وهو يتضمن الممارسة القوية للاسترخاء والتنفيس، ويعد وعي الشاهد أعمق من الأساليب الأخرى لأنه في نهاية الأمر لا يتطلب العمل بالعقل، فمثلًا يتضمن التفكير الإيجابي خلق أفكارٍ إيجابية لتحل محل الأفكار السلبية، وتتضمن المانترا إنشاء طبقة من

العقل توفر بيئة سلمية وثابتة للارتفاع فوق الطبقات الدنيا، أما وعي الشاهد فهو ببساطة ملاحظة أنك تلاحظ ما يفعله العقل، وأنت لست في حاجة إلى التفاعل مع العقل ولا داعي لفعل أي شيء، ولكن كن فقط من يلاحظ أن العقل يصنع الأفكار وأنت على علم بها، ومن أجل القيام بذلك لا يمكنك أن تنزعج بالأفكار التي يتم إنشاؤها، لأنه إذا كانت الأفكار تزعجك فستترك مقعد الملاحظة الموضوعية وتحاول تغيير العقل. لتحقيق وعي الشاهد حقًا عليك أن تكون مستعدًا لترك الأفكار كما هي، وأن تدرك ببساطة أنك على دراية بها.

إذا كنت ترغب في تجربة واقعية لوعي الشاهد، فقط انظر أمامك، هل ترى ماذا يوجد هناك؟ لا تفكر في الأمر، فقط انظر إليه. هذا هو وعي الشاهد، إنه مجرد رؤية، وأنت ببساطة تشهد ما هو موجود. الآن أدر رأسك وانظر حولك، وتدريب على عفوية الرؤية فقط، لاحظ أن أفكارك غالبًا ما يكون لها ما تقوله حول ما تراه. هل يمكنك ببساطة ملاحظة هذه الأفكار كما لاحظت ما كان بالخارج، أم أن عليك أن تفعل شيئًا حيالها؟ إن الأفكار والعواطف تأتي من تلقاء نفسها، والآن عليك ببساطة أن تلاحظها.

عندما تصل إلى الحالة التي يمكنك من خلالها مراقبة ما يحدث في العقل والقلب، ستلاحظ أنك لا تكون مرتاحًا دائمًا لما يحدث في الداخل، وعلاوة على ذلك هناك ميلٌ إلى أن ترغب في فعل شيء قصدي حيال ذلك، وهذا طبيعي جدًا، وإذا كنت تريد أن تفعل شيئًا قصديًا، فإليك ما تفعله، فقط استرخ، وهذا بالتأكيد ليس بالأمر الحُدسي الذي

يجب القيام به، فأنت تريد حماية نفسك من الاضطراب الداخلي عن طريق التخلص منه، وهذا النضال يجعل الأمر أسوأ. أنت قادرٌ على الاسترخاء ببساطة وعدم الاشتباك مع الطاقات المضطربة، وفي البداية قد يبدو هذا الأمر مستحيلاً لأنك تحاول أن تجعل الاضطراب نفسه يسترخي، ولكنك لا تفعل هذا فأنت الذي يسترخي، وأنت الذي يلاحظ الاضطراب ولست الاضطراب، أنت تشهد الاضطراب، ومرحباً بك للاسترخاء في مواجهته.

أنت في مقعد الوعي في مكانٍ بعيدٍ بالداخل تشاهد رقصة العقل والقلب، وهو مكان طبيعي للغاية، ويقع في الخلف بالداخل، وإذا لم تجذبك الأفكار والعواطف فيمكنك الاسترخاء والملاحظة فحسب، لا تفكر في ذلك، وفي اللحظة التي ترى فيها ما يحدث استرخِ فحسب، أرخِ كتفيك، وأرخِ بطنك، وأرخِ أردافك، والأهم من ذلك أرخِ قلبك، وحتى لو لم يرتح القلب نفسه فإن المنطقة المحيطة بقلبك سوف ترتاح، استخدم قوة الإرادة التي تملكها بالداخل، وإليك ما تفعله بإرادتك: استرخِ وتحرّر. استرخِ أولاً من خلال مقاومتك الأولية، ثم نفّس عن الطاقة المضطربة التي تظهر، وعندما تفعل هذا فأنت في الواقع توفر مكاناً لتصريف السمسكارات التي تسبّب الاضطراب. أنت تمنحهم حيزاً أكبر للتصريف لأنك لا تناضل ضد الأفكار والمشاعر التي يخلقونها، وفي النهاية لا يوجد صراعٌ لأنك خلقت مسافة بين كرسي الذات والعقل شديد الجلبة، ولكي تكون حرّاً تحتاج إلى مسافة بين الذات والموضوع.

إن الروحانية لا تتعلق بتغيير الأشياء التي تنظر إليها، ولكنها تتعلق بقبول الأشياء مع عدم الانغماس فيها، ويتعلق الأمر بالانفصال والشعور بالسلام مع كل ما يفعله عقلك وقلبك. عندما تكون مرتاحًا تمامًا لكل ما يمكن أن يأتي من عقلك وقلبك، فسوف يتوقفان عن خلق اضطراب داخلي، أنت لا تعرف ذلك بعد لكن هذا صحيح. غالبًا ما يسأل الناس عمًا إذا كان العقل سيستمر في الحديث بمجرد أن تشعر بالسلام معه، حيث يتكلم العقل لأنك لست على ما يرام ليحاول اكتشاف كيف تكون على ما يرام من خلال حصول الأشياء بالطريقة التي تريدها. بمجرد أن تصبح على ما يرام بالداخل سيكون هناك أقل القليل للحديث عنه، فعندما تكون في معية شخص تحبه فأنت لا تفكر في كيفية العثور على الحب، ولكنك فقط تختبر جمال الحب. وبالمثل عندما تكون على ما يرام بالداخل فلن تفكر في كيفية أن تكون على ما يرام، ولكنك سوف تسترخي فحسب في حالة من الهدوء والرفاهية الهادئة، وهذا يتطلب أن تكون على ما يرام مع أفكارك ومشاعرك، ويُعد الاسترخاء في وجود أفكارك ومشاعرك بداية جيدة للتوافق معهما، وإذا لم تتمكن من الاسترخاء بشكلٍ متعمدٍ في مواجهة الأفكار والمشاعر فسيتعين عليك فعل شيء حيالها، وسوف تنجذب إليها وتحاول أن تفعل شيئًا لإصلاح ما يزعجك، ولكن من الأفضل الاسترخاء ببساطة والسماح للسمسكارات بالحصول على الحيز الذي تحتاج إليه للتنفيس، وعندما تسترخي مجددًا في وعي الشاهد فأنت تستسلم لحقيقة ما يحدث.

استرخ أولاً ثم ابتعد، فأنت يا من تلاحظ موجودًا على مسافة مما

تلاحظه، ولا داعي للتفكير في الأمر، لاحظ أن ما تراه في الداخل فحسب من أفكار ومشاعر، وكلها متميزة وعلى مسافة منك. الآن ابتعد عن الضوضاء التي يحدثها العقل والمشاعر، ما عليك سوى الاسترخاء والابتعاد عن الضوضاء، وعندما تبتعد عن الضوضاء فأنت تخلق مسافة بينك (الوعي) وبين موضوعات الوعي (الأفكار والمشاعر)، وفي تلك المسافة تحصل السمسكارات على حيزٍ لتنفيس طاقتها، وسوف يكون الأمر غير مريح وهذا طبيعي. إن عدم الارتياح الذي تشعر به ناتجٌ عن تنفيس السمسكارات. لقد تم تخزينهم بالألم، وسوف يتم تصريفهم بالألم إذا سمحتَ لهم بذلك، وهذا هو الألم الذي سينهي كل الآلام.



الفصل الحادي والثلاثون

فاكهة سهلة المنال

أفضل طريقة للتخلي عن جيوب الألم المخزّنة هي التدريب، ومثلما تتدرب على السلم الموسيقي لتتعلم العزف على البيانو، أو تتدرب على رياضة ما لتتقنها، فإنك تتدرب على التخلي لتتعلم كيفية القيام بذلك، وبممكنك أن تبدأ بالأشياء البسيطة التي نسميها فاكهة سهلة المنال. هناك العديد من المواقف كل يوم التي تقوم فيها بخلق مضايقات داخلية من دون سببٍ وجيه على الإطلاق. إن مضايقة نفسك بشأن السيارة التي أمامك لا يجدي نفعاً على الإطلاق، ولكنه فقط يجعلك عصبي المزاج ومتوترًا، وإذا قمنا بحساب التكلفة والعائد فسنجد أن التكلفة مائة بالمائة والعائد صفر، ومن ثمَّ يجب أن يكون التخلي عن هذا الميل سهلاً إلا أنه ليس كذلك، فستجد أنك اعتدت الإصرار والمطالبة بأن تكون الأشياء بالطريقة التي تريدها، حتى لو كانت غير عقلانية. إن الأمور على ما هي عليه بسبب كل التأثيرات التي جعلتهم على هذا النحو. لن تغير الطقس من خلال الشكوى منه، إذا كنت حكيماً فستبدأ في تغيير ردود أفعالك كي تكون واقعية بدلاً من الصراع مع الواقع، ومن خلال القيام بذلك ستغير علاقتك مع نفسك ومع كل شيء آخر.

ابدأ بالأشياء الصغيرة لتثبت لنفسك أنك قادرٌ على القيام بذلك، والعمل مع نفسك على هذا المستوى هو التدرُّب على التخلي، وبمجرد أن تكون قادرًا على الاسترخاء والتنفيس من خلال الأشياء السهلة نسبيًا ستجد أنك أصبحت أكثر قدرة على التعامل مع المواقف الأكبر، أي أنك تدرِّب نفسك على التعامل مع نفسك.

تقع الكثير من التجارب المختلفة في الحياة ضمن فئة الفاكهة سهلة المنال، ويمكن العثور على تدريب جيد للتخلي عن العوائق الداخلية في علاقتك بالطقس، وصدِّق أو لا تصدِّق يمكنك استخدام الطقس لتحقيق نمو روحي هائل، فهناك دائمًا طقس: حار، أو بارد، أو عاصف، أو جاف، أو رطب، وكل شيء بينهم، ولكن الطقس ليس له علاقة بك، وإنما يتعلق الأمر بالقوى التي تجعله على ما هو عليه. إذا كنت لا تستطيع التعامل مع الطقس من دون أن تنزعج فكيف ستعامل مع أي شيء آخر؟ التذمُّر من الطقس هو مثال ممتاز على شيء له تكلفة مائة بالمائة وعائد صفر، ما الذي تجنيه من الشكوى من الطقس؟ لا شيء سوى أن تنزعج. «لم أستطع تحمُّل الحرارة اليوم، كان فظيعةً، كنتُ أتعرق، لقد كرهتُ ذلك». تهانينا، لم يكن يومك سعيدًا، ولم يغيِّر هذا من الطقس شيئًا.

في نهاية الأمر تبدأ في العمل مع نفسك. عندما يشكو عقلك من الطقس لا تتشاجر معه، ويمكنك إذا أردت استخدام التفكير الإيجابي. على سبيل المثال عندما يبدأ العقل بـ «الجو حار؛ أنا حرَّان جدًا» فبدلاً من الخوض في ذلك، اسأل نفسك: «كيف أصبح الجو حارًّا؟ ماذا يعني

أن «الجو حارٌّ؟» استخدم عقلك ليدرك بأن هناك نجمًا على بُعد ثلاثة وتسعين مليون ميل، وأنه شديد الحرارة لدرجة أنك تشعر بحرارته هنا وهذا مذهل. استخدم عقلك الأعلى لتقدير واحترام الواقع بدلًا من الشكوى منه، وعندما تفعل هذا فإنك سوف تستخدم عقلك بالكامل لشيء إيجابي وبناء؛ أنت تعلّي من شأن نفسك.

على الرغم من أن هذه الممارسة للتفكير الإيجابي مفيدة، فإن ما عليك فعله في النهاية هو الاسترخاء وتنفيس اضطرابات الماضي، وإذا كنت تهتم بالاسترخاء وتنفيس الاضطرابات، فلن تكون انفعاليًا ومتحمسًا جدًا، ففي نهاية الأمر أنت بالداخل ولا يمكنك أن تشعر بالحرارة، ولكن يمكنك فحسب أن تشعر أن الجسم ساخن، فأنت في أعماق الداخل وتشهد تجربة الحرارة، وإذا استرخيت وعدت إلى مقعدك الواعي فأنت تسترخي بعيدًا عن جزئك الذي يشتكي، وهناك بالتأكيد شكوى تدور في العقل، ولا يوجد سبب لإنكار ذلك، ولكن إذا استرخيت وابتعدت عن مصدر الضوضاء فسوف تكون مسترخيًا في مقعد الذات.

عندما تسترخي وتحرر يحدث شيان: أولاً تتوقف عن الصراع مع أسباب عقلك المضطرب مما يوفر له حيزًا للتنفيس، وثانيًا تقوم في الواقع بالاسترخاء في مقعد الذات مما سينميك روحياً إذا كنت ستفعل هذا مع الطقس، وإذا كنت ستفعل هذا مع السيارة التي أمامك، وإذا كنت ستفعل هذا مع كل حالات الفاكهة سهلة المنال فسوف تنمو كل يوم، والطريقة التي تعرف بها أنك تعمل مع فاكهة سهلة المنال هي أن

الموقف يتم حلُّه ببساطة عن طريق التخلي عنه داخليًا، ولا يوجد شيء آخر لفعله حيال ذلك، فقد كنتَ أنتَ المشكلة الوحيدة، وبمجرد أن تخليت عن خلق المشكلة تم حل المشكلة، فإذا قبلت الطقس فلا يوجد شيء آخر لتفعله حيال ذلك، وإذا قبلت عددًا لا يُحصى من الأشياء التي لا معنى لها، والتي قررتَ أن تزعج نفسك بشأنها فلا يوجد شيء آخر لتفعله حيالها؛ هذه هي الطريقة التي تحدد بها الفاكهة سهلة المنال.

في المقابل إذا تخليت عن ردود أفعالك تجاه أحد المواقف وكان لا يزال يوجد أمامك شيء للتعامل معه، فعندئذٍ يكون لديك بعض الأعمال التي يتعيَّن عليك القيام بها في الخارج، فمثلاً إذا فقدتَ وظيفتكَ وعملتَ على التخلي عن رد فعلك السلبي فهذا أمرٌ جيدٌ، ولكن لا يزال عليك الخروج والبحث عن وظيفة جديدة. إن التخلي لا يعفيك من مسؤولياتك في الحياة، فأنت لا تتخلي عن الحياة ولكنك تتخلي عن ردود أفعالك الشخصية تجاه الحياة، لأن ردود أفعالك الشخصية لا تساعدك على التعامل مع المواقف بطريقة بناءة، ولكنها في الواقع تعتمِّم قدرتك على اتخاذ قرارات جيدة.

عندما يتم قول وفعل كل شيء ستجد أن غالبية اضطراباتك الداخلية تقع في فئة الفاكهة سهلة المنال، والسبب الوحيد لوجود مشكلة هو لأنك عرفتَها بهذه الطريقة، أنت المشكلة، وهذه لا يمكن حلها في الخارج، لا يمكن حلها إلا في الداخل.



الفصل الثاني والثلاثون

الماضي

عندما كنتَ تقود سيارتك في الشارع ذكّرتك لوحة إعلانية بشيء أزعجك في الماضي، ربما يكون شيئاً حدث قبل ثماني سنوات، فما هي الفائدة من الانزعاج من ذلك؟ لقد دمّرتَ يومك من دون سببٍ وجيه، فمجرد أن شيئاً ما أزعجك في الماضي لا يعني أنه لا يزال يزعجك في الحاضر، ففي النهاية أنه لم يعد يحدث. أنت تعتقد أنه نظرًا إلى أنك لا تريد أن تمرّ بهذا الحدث مرة أخرى فأنت في حاجة إلى تذكّر مدى سوءه، وهذا يشبه القول إنك في حاجة إلى حقيبة لبقايا الطعام الذي أمرضك حتى تتمكن من أخذه إلى المنزل وتذوقه كل صباح وتذكّر كيف كنت مريضاً، بالطبع لن تفعل هذ أبداً مع الطعام السيئ، فلماذا تفعله مع التجارب السيئة؟

نحن الآن على استعدادٍ للانتباه لمنطقة أخرى ناضجة جدًّا للنمو الروحي وهي ماضيك. ربما لن توافق في البداية، لكنها أيضًا تقع تحت تصنيف تكلفة مائة بالمائة وعائد صفر، إذ ما هي الفائدة المحتملة التي

يمكن أن تعود من استمرار الضيق بسبب شيء حدث سابقاً ولكنه لا يحدث الآن؟ لقد انتهى الحدث بالفعل، ولا فائدة من أن تتضايق من شيء لا يحدث الآن، ومن ناحية أخرى هناك بالتأكيد تكلفة مذهلة: وهي كامل صحتك العقلية والعاطفية وحتى الجسدية.

بدلاً من ذلك إذا سمحت للتجارب بالمرور خلالك تمامًا عند حدوثها بالفعل، فسوف تلمسك في صميم كيائك وتصبح جزءاً منك من دون أن تترك أي ندوب، وسوف تكون ببساطة قادراً على التعلم من التجربة والنمو، وبمجرد أن تستوعب التجربة بالكامل فستعرف بطبيعة الحال كيف تتعامل معها في حالة حدوثها مرة أخرى. فإذا لمست موقداً ساخناً عندما كنت طفلاً فلست مضطراً إلى إبقاء التجربة المؤلمة في مقدمة عقلك، ولست في حاجة إلى تذكير نفسك دائماً بأن المواقف ساخنة ويمكن أن تؤذي، وإذا فعلت هذا فستكون قد صنعت سمسكاراً من التجربة بدلاً من مجرد التعلم منها. لا تقلق فستعرف جيداً ألا تلمس موقداً ساخناً مرة أخرى.

وبالمثل بمجرد أن تتعلم لعبة رياضة أو عزف آلة موسيقية فلن تضطر إلى الاستمرار في التفكير في كيفية اللعب أو العزف لأنها ستصبح طبيعة ثانية، وهذا يعني أن اللعب أو العزف قد اندمج في كيائك كله، وأصبح الأمر طبيعياً تماماً، ولن تحتاج أبداً إلى التفكير فيه مرة أخرى في أثناء قيامك بذلك، وهذه هي الطريقة التي يجب أن تكون عليها جميع خبراتك التعليمية السابقة؛ أن تكون موجودة من دون عناء عندما تكون في حاجة إليها بالفعل، ولا نزعجك أبداً عندما لا تكون في

حاجة إليها. إذا عالجت تجاربك بشكلٍ صحيحٍ فستكون دائماً موجودة في خدمتك ولن تطاردك أبداً.

ربما سيساعدك هذا التمرين على فهم ما يعنيه معالجة شيء ما بالكامل بدلاً من الاضطرار إلى تمريره عبر عقلك المفكر. ألقِ نظرة على المشهد أمامك للحظة فقط، ما مدى الصعوبة بالنسبة إليك لتراه؟ ومن الواضح أن الأمر لم يتطلب أي جهدٍ على الإطلاق، لقد رأيته على الفور، ماذا لو اتصل بك أفضل فنان في العالم على الهاتف يريد أن يرسم ما رأيته في ذلك الوقت، كم من الوقت ستحتاج إليه كي تصف كل شيء له؟ نحن نتحدث عن كل ظلٍّ للون وانعكاس لضوء وتباين التجزُّع في الخشب، أي كل التفاصيل، لا شك أنها ستكون مكالمة هاتفية طويلة جداً، ومع ذلك فقد رأيت أنت كل شيء في جزء من مليار من الثانية، وهذا هو الفرق بين الوعي الذي يرى فقط مقابل العقل الذي يحاول معالجة ما يراه.

هذا الاختلاف ينطبق على جميع تجارب الحياة، فعندما يكون لديك تجربة يمكنها أن تأتي ببساطة وتلمس الوعي مباشرة، ولا تحتاج إلى أن يحكم عليها العقل ما إذا كانت مرغوباً فيها أو غير مرغوبٍ فيها ثم يخزنها وفقاً لذلك، تماماً كما كنت قادراً على رؤية المشهد أمامك بالتفاصيل الكاملة من دون «التفكير» فيه حتى تتمكن من دمج تمام تجاربك في كيانك من دون الحاجة إلى حجبها في ذهنك. لا شيء أكثر ثراء من تجربة معالجة بالكامل ومدمجة في كيانك بأكمله.

كم عدد الحوادث من ماضيك التي ترغب حقاً في التخلص منها

بدلاً من الاضطرار إلى التعامل معها عقلياً وعاطفياً بعد فترة طويلة من تحولها إلى تاريخٍ قديمٍ؟ في الواقع من أجل تحقيق روحانية عميقة، لا يمكن أن يظل ماضيك غير المكتمل داخلك، بل يجب أن يزول، وليس أن يتم قمعه. سترى بمرور الوقت أنه عندما تختفي تلك الأنماط المحجوبة فإن كل ما سيبقى هو انسياب الروح، وما تبقى هو أجمل شيء يمكن أن يوجد على الإطلاق.

كيف تتخلى عن الماضي؟ إنه أمرٌ بسيطٌ وواضح المعالم للغاية، العوائق السابقة ستظهر من تلقاء نفسها على أساس يومي، وعندما تظهر اتركها تذهب، ولا توجد لعبة هنا فالأمر بسيطٌ للغاية، فالأحداث الخارجية تسبب في ظهور أنماط مخزّنة، جيدٌ، دَعها تظهر، وستحدث أشياء في حياتك تضرب السمسكات الخاصة بك إذا كانت موجودة بالداخل. إن العالم مثالي لنمو كل شخص، ولكن ليس للسبب الذي تعتقده، فالعالم مناسبٌ تماماً لنمو الجميع لأن الجميع ينظرون إلى العالم من خلال عوائقهم الخاصة، إنه نفس ما يحدث مع اختبار رورشاخ النفسي (اختبار بقعة الحبر)، إذ لا يعني الأمر أن بقعة الحبر مصمّمة بشكلٍ مثالي لاستحضار مشاكلك، ولكنك تنظر إلى بقعة الحبر من خلال ستار مشاكلك وتسقط مشاكلك عليها، وهذا هو السبب في أن نفس بقعة الحبر تعمل بشكلٍ جيدٍ لتشخيص جميع المرضى، تماماً كما يعمل نفس العالم بشكلٍ مثالي لنمو الجميع. إذا كنت تريد أن ترى ما هو موجود بالفعل بالخارج فأنت في حاجة إلى التخلص من مشاكلك الداخلية.

يخبرنا علماءنا أنه في الواقع لا يوجد شيء خارجنا، مجرد أنها مجموعة من الذرات المكونة من الإلكترونات والنيوترونات والبروتونات، بل يذهب علماء الفيزياء الكمية إلى أبعد من ذلك، إذ يخبروننا أن هناك حقاً مجالاً كمومياً للطاقة النقية له خصائص الموجة والجسيمات، وأن الجسيمات دون الذرية المنبعثة من مجال الطاقة هذا (الكواركات واللبتونات والبوزونات) هي التي تشكّل كوننا بأكمله. على الرغم من أنك قد لا تهتم بهذه الجسيمات، بيد أن الهياكل التي تنشئها تأتي إليك من خلال حواسك وتصطدم بالعوائق المخزّنة وتصبح الأمور غير مريحة بالداخل، ولكنك من يفعل هذا، فالجسيمات دون الذرية لا يمكنها أن تفعل ذلك، ولكي تحرّر نفسك تخلّ عن الاضطراب في اللحظة التي تلاحظه فيها، ولا تنتظر حتى يسيطر هذا الاضطراب الأولي على عقلك، لأنك تدرك تماماً أنك بدأت تنزعج قبل أن تنزعج بالفعل، وأنت تشعر عندما يبدأ شيء ما في إزعاجك. إذا كنت تريد أن تنمو روحياً، فهذه هي اللحظة التي تقوم فيها بالعمل.

هذا هو جوهر النمو الروحي، وإذا كنت تعمل على نفسك فإنك ستنشئ مكاناً جميلاً في الداخل للعيش فيه، وهذا الأمر أهم من زواجك أو عائلتك، وأهم من وظيفتك أو مهنتك. أنت تعمل على نفسك بشكل مباشر وليس بشكل غير مباشر، وإذا قمت بإنشاء بيئة داخلية جميلة يمكنك الحصول على زواج رائع وحياة أسرية رائعة وعمل رائع، ولكن إذا كان لديك تشويش بالداخل فستحاول فقط استخدام هذه المواقف الخارجية لتجعل نفسك على ما يرام. يمكن أن ينجح هذا فترات قصيرة

من الوقت، ولكنك لا تريد بناء منزلك على الرمال. البديل هو أنه عندما تبدأ الأشياء في الظهور، وفي اللحظة التي تشعر فيها بالتغير استرخ، لا تنتظر حتى تعرف ما يدور حوله الأمر؛ فقط استرخ وتخلّ عنه. يمكنك العمل مع السمسكارات على مستوى الطاقة بدلاً من المستوى العقلي، وهذا أعمق بكثير. هناك عوائق بالداخل، ولكنها لا تريد أن تكون بالداخل، بل تريد أن تصعد ويتم تنفيسها. إن الامتثال هو فعل التخلي بدلاً من المقاومة عن طريق دفع العوائق بعيداً. ستري أن الأمر لا يكون دائماً مريحاً عندما تظهر هذه الاضطرابات من ماضيك، فلم تكن هذه الأحداث مريحة عند وقوعها ولهذا السبب دفعتها بعيداً، والآن وهي تحاول التنفيس، هل ستدفعها إلى الأسفل لعشر سنوات أخرى؟ إذا لم تكن جاداً في العمل على نفسك فهذا هو ما سيحدث.

في النهاية، ستأخذ الأمر على محمل الجد، وتقرر أن الغرض من حياتك هو التخلي عن هذه الأنماط المخزّنة. إن ماضيك المحجوب يشغلك عن الله، ويمنعك من التمتع بحياة جميلة، وعليك أن تتعلم بذل نفس الجهد الصادق في تحرير نفسك من هذه العوائق، كالذي بذلته في تدعيم علاقة أو لكسب المال، وتذكر أن الأمر لا يتعلق بالزهد ولكنه يتعلق بالتطهّر، أي تنظيف الداخل حتى تتمكن من الاستمتاع بحياة جميلة خارجياً وداخلياً على حدّ سواء، وفي مرحلة ما من نموّك ستدرك أن تحرير نفسك يستحقّ عناء التخلي عن الاضطرابات السابقة. انظر إلى ما يمر به الرياضيون في الألعاب الأولمبية، لقد وضعوا أنفسهم لسنواتٍ في الجحيم للفوز بميدالية ذهبية، وهم يشعرون بالفخر لبعض

الوقت، ولكن ماذا بعد ذلك؟ تصبح الميدالية مجرد حلية تُعلّق على الحائط. نحن نتحدث عن بذل جزء بسيط من هذا الجهد للفوز بكل شيء، وستستمر ثمار جهدك في العطاء طول الوقت. تخيل عدم وجود تلك العوائق الحساسة بالداخل، وتخيل أن تكون قادرًا على الاستمتاع بالعالم بينما يتجلى من حولك، عندها يمكنك البدء في تذوّق طعم الحياة والمشاركة فيها بكل جوارحك، فماذا سيساوي ذلك؟

هذا هو ما يحدث عندما تكون على استعدادٍ للتخلي عن ماضيك، وهذه ممارسة روحية مهمة للغاية، إذ يجب أن تكون قادرًا على إلقاء نظرة على ماضيك وقول «شكرًا لك». لا يهم ما حدث، ولكن تذكر أنه في كل لحظة يوجد تريليونات وتريليونات من الأشياء التي تحدث في الكون، ولكنك ستجرب واحدة فقط، وكيف لا تقدر هذه التجربة التي كان عليك أن تراها؟ فأنت قد وُجِدْتَ على الأرض، وكانت هذه هي تجربتك التي مررتَ بها، وهذه هي ما عليه حياتك: تعاقب التجارب التي حصلت عليها لتختبرها، عليك تعلم أن تحب وتقدر ماضيك، احتضنه تمامًا واشكره على تعليمك، وتخلّ عن أي حكم بوجود خطأ ما به. إن ماضيك ملكك بشكلٍ فريدٍ، وهو قد حدث، وهو مقدس، وهو جميل، وهو لم يحدث أبدًا لأي شخص آخر من قبل ولن يحدث لأي شخص آخر، احتضن ماضيك وعانقه وقبّله وأحبّه حتى الموت.



الفصل الثالث والثلاثون

التأمل

هناك العديد من الممارسات التي يمكن أن تساعدك في رحلتك الروحية، وفي أثناء قيامك بهذه الممارسات تذكر دائماً أن نيتك هي التوقف عن تخزين العوائق. إذا كانت الرياضة الروحية في عطلة نهاية الأسبوع تساعدك في عملية التخلي فافعلها، وإذا كان أحد أشكال العلاج يساعدك على الانفتاح والتنفيس فقم بذلك. التأمل هو أسلوب قديم للنمو الروحي، ومن أجل التأمل عليك التخلي عن علاقتك التقليدية مع عقلك وعواطفك، وهناك العديد من أشكال التأمل، ولكن خلاصة كل هذه الأشكال هي التخلي عن إدمانك على التركيز على أفكارك، بدلاً من هذا ركز على أنفاسك، أو قم بالعد، أو مارس المانترا، أو اشعر بالطاقة، أي بعبارة أخرى ركز على أي شيء باستثناء الأفكار التي تنشأ في عقلك. وفي أثناء ممارسة التأمل ستجد أن قدرتك على التخلي في أثناء الحياة اليومية تتعزز بشكل كبير. إن الاسترخاء والتنفيس على مسند التأمل هو نفس عملية الاسترخاء والتنفيس خلال ممارسة النشاط اليومي، ففي النهاية ستجد أنك تظل أكثر وضوحاً طوال اليوم، وتكون

دائمًا على دراية بما يجري في داخلك وخارجك، وهذا الوضوح في الحضور هو أحد هبات التأمل.

يوجد العديد من أساليب التأمل، وإذا لم يكن لديك أسلوب فيمكنك تجربة هذه الممارسة البسيطة. التزم بالجلوس لفترة قصيرة مرتين في اليوم، ويفضّل أن يحدث هذا في نفس الأوقات كل يوم، وهذا يتطلب الانضباط لإعطاء هذا العمل الداخلي أولوية على كل شيء آخر. يتمكن معظم الناس من تناول الطعام والنوم في أوقات معينة كل يوم، ويتمكنون أيضًا من تخصيص وقت لوظائفهم وعلاقاتهم. إن هذا العمل الداخلي على نفسك أكثر أهمية من أي شيء آخر تفعله، ففي النهاية سوف يؤثر في جودة حياتك أكثر من كل الأشياء الأخرى التي تقوم بها كل يوم. يقول العديد من المعلمين حاليًا أن الجلوس في حالة تأمل لمدة خمس عشرة دقيقة في الصباح وخمس عشرة دقيقة في المساء يُعد نقطة انطلاق جيدة، وأن هذا وحده سيخلق فوائد عظيمة، والمطلوب فقط هو أن تخصص وقتًا للجلوس في مكان هادئ.

ما الذي تفعله خلال ذلك الوقت؟ ما لا تريد القيام به هو توقع أن يكون لديك تجربة روحية، لأنك إذا كنت تتوقع ذلك فسوف تشعر بخيبة أمل وستكف عن التأمل. أنت تجلس لنفس السبب الذي تجلس فيه لعزف السلالم الموسيقية على البيانو، وهو التعلم، أما إذا كنت تجلس للتدريب على البيانو وتتوقع أن تعزف موسيقى بيتهوفن عندما تقف فإنك سوف تقلع عن عزف البيانو. ينطبق الشيء نفسه على التأمل، فالسبب في جلوسك للتأمل هو تعلم كيفية البقاء واعيًا بالداخل بينما

يخلق عقلك أفكارًا ويخلق قلبك مشاعر، وكل ما يجري بالداخل مقبول ما دام يمكنك ملاحظته بموضوعية، وهذا ما يسمى التأمل الواعي.

لنفترض أن شخصًا ما قال: «لا أستطيع التأمل، فأنا أجلس وعقلي لا يصمت؛ إنه يستمر في الحديث والتحدث». هذه في الواقع حالة جيدة جدًا فأنت تعرف أنك لست عقلك، لقد شاهدت عقلك يتحدث لمدة خمس عشرة دقيقة ولاحظت أنه لم يصمت، وأنت لا تلاحظ هذا عادة، لأنك عادةً مُتضمن في الأفكار التي يخلقها العقل، لكن هذه المرة لاحظتها، ولاحظت أنها لم تتوقف، وهذا في حد ذاته شكل من أشكال وعي الشاهد، لقد كنتَ شاهداً على الأفكار بدلاً من الضياع فيها، فلا تسمي هذا تأملًا سيئًا. إذا كنت تتدرب على البيانو وترتكب أخطاء، فهذه ليست جلسة تدريب سيئة، لأن كل جلسة تدريب تدور حول التعلم، وبالمثل لا يوجد شيء اسمه تأملًا سيئًا، ولكن يوجد فقط تدريب على أن تكون مدرِّكًا لما يجري بالداخل.

بالطبع هناك حالات تأمل أعلى من مجرد ملاحظة العقل إلا أنك لا يجب أن تضع توقعات، لأن التوقعات هي مجرد رحلة ذهنية أخرى، فقط قرر أنك تجلس لأنك اخترت أن تتعلم أن تكون حاضرًا وأن تعمل على نفسك، فهذا هو الوقت الذي لا يكون فيه الكثير من عوامل التشبث الخارجية، ومن ثم يمكنك التدرب على أن تكون حاضرًا، وهذا هو كل شيء. قد لا يعجبك ما تراه في الداخل ولكنك تتعلم أن تكون حاضرًا معه؛ أنت تتعلم أن تكون في سلام مع ما كان يدفعك إلى الجنون.

كي تفهم الغرض من الأساليب الروحية عليك أن تدرك أنك مدمنٌ

على عقلك، بل أنت أكثر إدماناً على عقلك من الأشخاص المدمنين على المخدرات، وفي الحقيقة فإن السبب الذي يجعل الكثير من الناس يبدؤون في تعاطي المخدرات هو الابتعاد عن ثرثرة عقولهم التي لا تتوقف، ولهذا السبب أيضاً يبدأ بعض الأشخاص في شرب الخمر لأنه قد يكون من المستحيل التعايش مع العقل. إذا كنت مثل معظم الناس، فأنت مدمنٌ على كل كلمة يقولها عقلك، فإذا قال عقلك فجأة: «أنا لا أحب هذا المكان، أريد أن أغادر»، فأنت تقوم وتغادر، وإذا قال: «أعتقد أن شيئاً جيداً سيأتي من وجودي هنا، أريد أن أبقى فترة من الوقت» فإنك ستبقى. أنت منغمسٌ في أفكارك وتتبع ما يقوله لك عقلك، لأن عقلك هو معلمك أساساً، وعليك أن تتراجع عن هذه العلاقة.

يُعدّ تغيير علاقتك بعقلك جزءاً رئيسياً من الرحلة الروحية، وأنت لا تفعل ذلك بمصارعة العقل ومقاومة الأفكار، ولكنك تفعل هذا عن طريق تعلّم عدم الاستماع إلى العقل، فأنت الوعي والعقل هو موضوع الوعي، ويجب أن تكون قادراً على سحب انتباهك من العقل حتى عندما يكون العقل متحدثاً، وأسهل طريقة للقيام بذلك هي تحويل الانتباه إلى شيء آخر، وأحد أساليب التأمل الشائعة هو الانتباه لأنفاسك، كل ما عليك هو مراقبة أنفاسك فقط، وبمرور الوقت ستري أنه إذا كنت تشاهد أنفاسك تدخل وتخرج فأنت لا تركز على العقل. إذا جربت هذا الأسلوب البسيط للغاية المتمثل في مراقبة أنفاسك فستري مدى إدمانك على عقلك، ففي لحظة كنت جالساً هناك تراقب أنفاسك ولا يشترك عقلك، ثم في لحظة أخرى تجد نفسك ضائعاً في أفكارك من

دون أن تعرف كيف حدث هذا، لكن هذا هو ما سيحدث. قد لا تتمكن من الجلوس هناك لمدة خمس عشرة دقيقة ومراقبة أنفاسك، وهذا جيد لأنه يوضح لك مدى قوة إيمانك على العقل.

إن السبب الذي يجعلك تفقد التركيز على أنفاسك هو أن الوعي يتشتت بما يقوله عقلك، أو بمعنى آخر لقد توقفت عن مشاهدة أنفاسك وبدأت في مراقبة عقلك، لكن في اللحظة التي تدرك فيها أنك قد فعلت ذلك لا تقلق على نفسك، وابدأ فقط بمشاهدة أنفاسك مرة أخرى. الهدف كله هو التدريب على السيطرة على انتباهك، بحيث يصبح ملكك مرة أخرى، لأن ما تنتبه له يحدد تجاربك في الحياة، ويجب أن يكون لك الحق في أن تقرر بوعي ما يجب الانتباه له، وإلى أن تتعلم الابتعاد عن العقل لا يوجد لديك خيار، فأنت تهتم بكل ما يقوله عقلك.

هناك عنصر آخر يمكنك إضافته إلى أسلوب التأمل البسيط الذي كنّا نناقشه، فلن تعرف على الفور أنك توقفت عن مشاهدة أنفاسك، حيث ستوه في عقلك وربما تمر عليك خمس عشرة دقيقة، وللمساعدة على ملاحظة توقفك عن المشاهدة بشكل أسرع، فبدلاً من الاكتفاء بمشاهدة أنفاسك فقط، قم بحساب أنفاسك، ببساطة احسب دورة الشهيق/ الزفير كواحدة، ثم اثنتين، ثم ثلاثة.. وهكذا ولكن لا تعد إلى ١٠٠ بل عد إلى ٢٥، وابدأ من جديد، وبهذه الطريقة ستعرف سريعاً إذا ما كنت انجرفت عن أنفاسك، استمر في العد دخول/ خروج.. واحد، دخول/ خروج.. اثنان، دخول/ خروج.. ثلاثة، وراقب أنفاسك تدخل وتخرج من بطنك. فقط اجلس هناك، وراقب أنفاسك وأنت تعد إلى خمسة

وعشرين، ثم ابدأ من واحد مجدداً، وإذا وجدت أنك قد وصلت في العد إلى ثلاثة وأربعين مثلاً، فما عليك سوى البدء من جديد، ولا تفكر في ذلك، فقط ابدأ على الفور في العد من واحد، لديك الآن وظيفة تقوم بها وتتطلب منك أن تكون حاضراً، وأن تكون واعياً بما يكفي في أثناء مراقبة أنفاسك لتعرف أن تعود إلى واحدة بعد بلوغك العدد الخامس والعشرين، وهذا لا يتطلب التفكير، ولكنه يتطلب فقط الإدراك.

بعض الناس يقلّبون حبات السبحة في أثناء التأمل والبعض الآخر يمارس المانترا، ولكن هذه مجرد طرقٍ للمساعدة في الحفاظ على وعيك بشيء آخر غير أفكارك الشاردة، ومن ثم فإن التأمل سهلٌ إذا فهمت أن الأمر لا يتعلق بخبرات روحية. من فضلك لا تقلق بشأن ذلك، فقط تدرب على أن تكون حاضراً، وإذا كنت تؤدي هذا على أساسٍ منتظمٍ فستجد أنك مدركٌ بوعي طوال اليوم متى تصاب السمسكات الخاصة بك، والأمر الآن يتعلق فقط بمستوى التزامك، هل أنت على استعدادٍ في كل مرة تبدأ فيها الشعور بالاضطراب للاسترخاء والتنفيس عن نفسك؟ أم أنك ما زلت في حاجة إلى القيام بجولة أخرى للتعبير عن عواثقك والدفاع عنها؟



الفصل الرابع والثلاثون

التعامل مع الأشياء الأكبر

تستلزم الممارسة الروحية الحقيقية تكريس كل لحظة من حياتك لتحريرك، فالحياة هي معلمك الحقيقي، وهي تتحدأك إما أن تبتعد عن الذات وإما أن تعود إلى الذات، الحياة هي صديقك، وكل ما يحدث في الحياة هو فرصة للتحسن في تحرير نفسك من نفسك، تموت من أجل أن تولد من جديد. إذا كنت تعمل بإخلاصٍ على إطلاق الفاكهة سهلة المنال، وإذا بقيت متمركزًا في مقعد الذات بينما يتم إطلاق السمسكارات السابقة فسوف تصبح كائنًا أكثر وعيًا، ولن تضطر بعد الآن إلى إعادة التمرکز بعد محادثة صعبة، بل ستظل في المركز خلال التجربة بأكملها. في البداية سيكون هذا صعبًا، لكن فقط استمر في العمل على نفسك، واجعل هذا الأمر أهم شيء في حياتك لأنه كذلك، وهذه هي حقًا الطريقة العقلانية الوحيدة لتعيش حياتك، وهي أنها ليست أسلوبًا دينيًا، ولكنها ببساطة أن تقرر الاستيقاظ وصنع شيء رائعٍ من نفسك.

إذا تخلّيتَ باستمرارٍ فستحقّق في النهاية حالة من الوجود الدائم، وسوف تستقر على مقعد الذات ولن تترك هذا المقعد مرة أخرى لبقية حياتك، وبغض النظر عما يحدث، وبغض النظر عمن يموت، وبغض النظر عمن يتركك، وبغض النظر عما يمكن أن يحدث، سيكون لديك القدرة على تحديد ما يجب فعله حيال ذلك، وسوف يكون لديك وقت لم يكن متاحًا لك من قبل بين الحدث ورد فعلك عليه. تبدأ الأشياء في الكشف كما لو كانت في حركة بطيئة بما في ذلك الأفكار والمشاعر التفاعلية، وهو ما يمنحك الوقت للاسترخاء والتخلي.

نحن الآن جاهزون للتعامل مع الأمور الأكبر. عندما تتخلى عن المعوقات، ويكون هناك عدد أقل من الأشياء الصغيرة، ستظهر الأشياء الأكبر من تلقاء نفسها، وقد يبدأ الأمر برؤية أحلام قوية جدًا، أو قد تبدأ في الشعور بمشاعر قوية وأنت تقود سيارتك من دون سببٍ واضحٍ، حسنًا لست في حاجة إلى سببٍ لأنها ببساطة طاقة -الشاكتي- تحاول الاندفاع إلى أعلى لأنك منحتها الحيز للقيام بذلك، وهي أفضل صديقة لك، وهذا الانسياب الداخلي للطاقة يساعدك وهو يحاول دائمًا الاندفاع إلى الأعلى، ولست في حاجة إلى فعل أي شيء باستثناء الاستمرار في التخلي، ولكن ماذا لو حدث شيء وكان هذا وضعًا سيئًا حقًا؟ مثلاً اشتعلت النيران في المنزل، أو فقدتَ وظيفتك، هذه بالتأكيد ليست فاكهة سهلة المنال. إذا كنتَ مخلصًا في هذا الطريق، فماذا تفعل؟ أولاً تخلّ عن الضغوط. دائمًا تخلّ عن رد فعلك الإنساني أولاً. إذا كنتَ منزعجًا ولا تستطيع التعامل مع الموقف، فما هي فائدتك؟ إذا كنتَ

لا تستطيع التعامل مع مشهد الدم فلا فائدة لك في مكان الحادث. أولاً
تخلّ عن رد فعلك الشخصي حتى تتمكن من خدمة الموقف بأفضل
إمكانياتك.

لنأخذ مثلاً من واقع الحياة، نفترض أنك تتلقى مكالمة هاتفية
تخبرك أن ابنك البالغ من العمر ستة عشر عاماً كان لديه مخدرات في
خزانة مدرسته، أشياء صعبة مثل هذه تحدث في العالم، وقد لا يعجبك
ذلك لكن سيتعين عليك التعامل معه. ربما يبدأ عقلك بالقول «كيف
يمكنه أن يفعل هذا بي؟ يا إلهي ما الخطأ الذي فعلته؟ إن زوجي سيكون
غاضباً جداً مني، لدينا مشاكل كافية في علاقتنا، قد تكون هذه نهاية
زواجي، لماذا أستحق هذا؟»، ولكن ما علاقة كل تلك الميلودراما
الشخصية بمشكلة ابنك؟ هذه هي مشاكلك وعليك أن تتخلى عن
معوقاتك. ليس من المفترض أن تتفاعل مع العالم الخارجي بناءً على
العواطف التي تضعها في الداخل. كل هذا الحديث الشخصي لا علاقة
له بالمشكلة المطروحة، وإنما يتعلق الأمر بحقيقة أن هذا الموقف قد
أصاب عوائقك، والآن أنت تتفاعل مع مشاكلك بدلاً من التفاعل مع
مشكلة طفلك، وإذا سمحت بحدوث هذا فسوف تتخذ كل قرار بناءً
على ما يجعلك تشعر بتحسن، الذي هو على الأرجح ليس الأفضل
بالنسبة إلى الموقف الحالي.

إذا أخذت الأمور بشكلٍ شخصي فستحاول حماية نفسك عن طريق
تجنّب التجارب المزعجة، ولكن المواقف الصعبة تشكّل فرصة سانحة
لتغيير تلك الديناميكية، والطريقة للقيام بذلك هي التخلي بالكامل عن

رد فعلك الشخصي على الموقف، فقط دعه يذهب، أنت لا تتخلي عن الموقف، ولكنك تتخلي عن رد فعلك على الموقف. اذهب إلى مكتب مدير المدرسة ليس لحماية نفسك، ولكن لأن ابنك يحتاج إلى مساعدة، ولأن مدير المدرسة يحتاج إلى مساعدة في الموقف. اذهب لأنك الأب وابنك هو مسؤوليتك، وابدل قصارى جهدك لرفع مستوى الطاقة بطريقة بناءة، ولن يمكنك القيام بذلك إذا كنت تركز على إحراجك ومخاوفك وردود أفعالك الشخصية الأخرى.

خلاصة القول، أنت تتخلي عن ردود فعلك الشخصية حتى تتمكن من التفاعل بشكل صحيح مع ما هو أمامك، وهذا هو نفس الشيء في مجال الأعمال، فأنت مثلاً في اجتماع يتم فيه مناقشة مشروع ما، ولديك فكرة رائعة تريد المساهمة بها، ومن ثم تعرضها على المجتمعين إلا أنهم يرفضونها، بالطبع هذا يؤلم إذ لديك الآن بالداخل التي سوف يضايقها هذا، والآن بالنسبة إلى بقية الاجتماع إما أنك لن تساهم بأي شيء لأنك مستاء، وإما أنك ستستمر في تقديم أدلة على أن ما قلته لم يكن غيباً جدّاً، أي أنك لم تعد تنتمي إلى هذا الاجتماع، وأصبح حضورك متعلقاً بك وليس متعلقاً بالمشروع. لا يمكنك العمل بهذه الطريقة، ولا يمكن أبداً أن يكون دافعك الأساسي متعلقاً بك، بل يجب أن يتعلق بتحقيق ما يعرض أمامك بأفضل قدر تسمح به إمكانياتك، فأنت دائماً تخدم الحياة كما تتكشف أمامك.

تصبح عملية التخلي هي كيف تعمل على نفسك، وبصبح قرارك الوحيد هو: هل ستتخلي عن المعوقات أم لا؟ إنه اختيارك، وإما أنك

تعمل على نفسك بشكلٍ منتظمٍ وإما لا تعمل، إن العوائق التي بداخلك والتي تولد الأفكار والمشاعر الشخصية ليست سوى بقايا سمسكارات. إنها تستند إلى مشكلاتٍ سابقة لم يكن في إمكانك التعامل معها، وسوف تميل إلى توجيهك إلى الاتجاه الخاطئ. تعلم أن تعبّر عن ذاتك العليا، وعبّر عن الجزء الأعظم من كيانك الذي يتناغم مع الحياة.

استمر في التخلي عن المعوقات، فالمسار الروحي بأكمله هو إطلاق العنان لنفسك، ماذا سيحدث إذا فعلت هذا؟ هذا ما سنستكشفه بعد ذلك، وسوف نتعامل مع ما يجب أن تكون عليه الحياة لكل شخص، وبغض النظر عما حدث لك أو ما فعلته في أي وقتٍ فالأمر لا يهم حقاً، وإذا تخليت عن السمسكارات بداخلك فلن تؤثر في حياتك بعد الآن، ويمكنك حقاً أن تتحرر من ماضيك، وهذا هو ما يعنيه العيش بلا قيود، هذا يعني أن تطلق العنان لنفسك وتتجاوز ذاتك الشخصية كما علّم بوذا، وتموت لتولد من جديدٍ كما علّم المسيح. إنه جوهر كل التعاليم الروحية وهو الحقيقة، وكل شخصٍ قادرٍ على تحرير نفسه إذا كان على استعداد للقيام بالعمل الداخلي.



الجزء الثامن

عيش حياة القبول

الفصل الخامس والثلاثون

التعامل مع الطاقات المحجوبة

هناك شيء واحد مؤكد، وهو أننا جميعاً واعون بالداخل، والسؤال هو: ما الذي نعيه؟ يدرك الجميع تقريباً أن هناك طاقات متغيرة باستمرار بالداخل، والتي يمكن أن تكون غامرة في بعض الأحيان، ولكي يستمر الناس في الحياة فعليهم -حتى لو لم يفهموا الطاقات- إما أن يدفعوها بعيداً، وإما أن يحاولوا إطلاقها من خلال التعبير الخارجي، وعلى الرغم من أن هذين المجهودين يسببان مجموعة من المشاكل الخاصة بهما، فإنهما أفضل من الغرق في الداخل.

ماذا يفعل الناس عندما يتعرضون بالفعل للغرق في الماء؟ إنهم يحاولون الإمساك بشيء صلب مثل لوح يطفو بجوارهم حتى لا يغرقوا، وهذه هي الطريقة التي يعيش بها معظم الناس حياتهم، إنهم يتشبثون بكل ما يستطيعون حتى لا يغرقوا، وبشكل عام فإن ما يمسكون به هو شيء خارج أنفسهم، فهم يعتقدون أنه إذا احترمهم الآخرون أكثر وعاملوهم بشكل أفضل فلن يكون الأمر كاوياً جداً في الداخل، وإذا

كان هناك من يحبهم حقًا ويكون مخلصًا لهم فإنهم سيكونون بخير، ولكن المشكلة تكمن في أنهم إذا تمكّنوا من الحصول على ما يريدون فسيتمسكون بالحياة العزيزة ولن يتخلوا عنها أبدًا وهو ما يخلق مشاكله الخاصة، والأسوأ من ذلك هو أنه إذا توقف العالم الخارجي عن منحهم ما يريدون فسوف يبدوون في الغرق مرة أخرى.

إذا أردت أن ترى مدى تشبُّك بالعالم الخارجي لتجنّب الغرق داخليًا، فما عليك سوى معرفة ما يحدث عندما لا يتكشف العالم بالطريقة التي تتوقعها. ماذا يحدث عندما يتصرف شخص قريب جدًا منك بطريقة لا تتوافق مع نموذجك؟ إن عقلك وقلبك يشتعلان، ويحدث هذا حتى لو لم يقم الشخص بأي شيء فعليًا. كل ما تحتاج إليه هو أن يفكر عقلك، مثلًا «ماذا لو تركني زوجي؟ زوج سالي تركها، إذا تركني سام سوف أموت فحسب». هذا هو كل ما يتطلبه الأمر، ومن ثم تشعر بالألم والاضطراب، وتصبح كل الطاقات غير مستقرة في الداخل. لماذا يحدث هذا؟ يحدث ذلك لأنك كنت تحاول بناء مكان للصلاية في عقلك يمكنك التمسك به، وما دام كل شيء يعزز هذا بشكلٍ معقولٍ، فإنك تشعر بالأمان ونسبيًا على ما يرام، بيد أنك أبعدت نفسك عن جوهر وجودك بالتشبث بشيء خارجي، وهذا ما نفعله ولكنه لا ينجح. إذا كنت تريد أن تنمو روحياً، وإذا كنت تريد أن تعيش حياة جميلة بدلاً من أزمة منتصف العمر، فأنت في حاجة إلى القيام بالعمل الداخلي.

تحدث أزمة منتصف العمر لأنك كنت تبني وتشبّث وتقاتل طوال نصف حياتك لتكون على ما يرام بينما أنت لست كذلك، فأنت ببساطة

لست حرّاً وفي سلام بالداخل، وذلك على الرغم من أن لديك الأطفال والزواج والوظيفة، وكما تبين فإن أزمات منتصف العمر منطقية تماماً، ولكن من المدهش أن المزيد من الناس لا يعانون منها. في منتصف مشوار حياتك تدرك أنك لم تنجح وأنت ما زلت لست بخير. بالتأكيد تكون بخير ما دام يتصرف شريك الحياة بلطفٍ وأدبٍ، والأطفال يتقنون دراستهم في المدرسة، وأنت تحصل على الاحترام في وظيفتك، وما دام حدث كل هذا، وظلت مواردك المالية كافية، فأنت على ما يرام بشكلٍ مشروطٍ، لأنه في داخلك تعلم أن كل شيء يمكن أن يتغير بسرعة كبيرة، ولهذا يجب أن تكافح من أجل البقاء في المقدمة، وهذا هو السبب في أن الحياة صراع.

البديل هو أن تنظف الفوضى الداخلية، وفي يوم ما ستدرك أنك لا تغرق، وأنت ببساطة تجلس على ظهر كوكب يدور وسط اللا مكان المطلق، وأن هذه هي حقيقة الأمر. التقطت المركبة الفضائية كاسيني صورة للأرض من على بُعد مليوني ميل توضح أن الأرض ليست سوى نقطة صغيرة في وسط الفضاء المظلم والفارغ. كيف يمكنك أن تهبط إلى أجمل كوكب موجود، ولا تكون على ما يرام؟ لقد نظرنا بعيداً وعلى نطاقٍ واسعٍ باستخدام تلسكوباتنا الفضائية ولم نعر على أي شيء، في أي مكان، يقترب من عظمة الأرض. أساساً لقد فُزت باليانصيب! لقد هبطت على هذا الكوكب الاستثنائي المثير والصعب والمتنامي بشكلٍ مستمرٍّ، الذي يحتوي على جميع أنواع الألوان والأشكال والأصوات، إنه كوكب مذهلٌ بشكلٍ لا يُصدّق، ومع ذلك ماذا تفعل؟ إنك تعاني،

لماذا؟ ليس الكوكب هو الذي يسبب لك المعاناة، ولكنها الأشياء التي قمت بتخزينها في الداخل.

تصبح الأسئلة المنطقية هي: لماذا تخزن كل هذه الأشياء داخلك؟ وإذا كنت ستخزن أشياء بالداخل، فلماذا لا تكون أشياء جميلة؟ يجمع الناس كل أنواع الأشياء كهواياتٍ، فالبعض يجمع ملاعق أو أكواب شاي أو طوابع أو عملات معدنية من جميع أنحاء العالم، أما أنت فقد كانت لديك فكرة نيرة لهواية «فلنجمع التجارب السيئة»، فهذا هو ما فعلته: «سأجمع كل تجربة سيئة مررتُ بها على الإطلاق وأحتفظ بها بداخلي حتى تزعجني بقية حياتي»، كيف يمكن أن ينجح هذا بشكلٍ جيد؟ إذا واصلتَ القيام بذلك فسوف تجمع المزيد والمزيد من التجارب السيئة، وسوف تصبح حياتك أثقل وأثقل.

هل ستستمر حقاً في جعل حياتك صعبة للغاية؟ أساساً أنت تجعل نفسك تعيساً ثم تخرج وتطالب العالم بأن يجعلك سعيداً بطريقة ما. لا يمكن للعالم أن يجعلك سعيداً وأنت داخلياً تجعل نفسك تعيساً. عليك بكل بساطة أن تعمل على التخلي عن السبب الجذري للمعاناة. دائماً ما يتعلق المسار الروحي بإطلاق العنان لنفسك، وهذا يعني التعامل مع الطاقات المحجوبة.

سوف تراكم الطاقات المحجوبة بالداخل، وإذا لم تُقَمَّ بالتعامل معها فسوف تحتاج إلى تنفيس، وقد يتم تنفيس هذه الطاقات في شكل غضبٍ، أو شجارٍ لفظي أو جسدي، أو نوبات أخرى من السلوك غير المنضبط. عندما تسمح للطاقات بالتنفيس بشكلٍ غير واعٍ هكذا فإنك

لا تكون مسيطراً، ومن ثم سوف تميل الطاقات إلى اتباع المسار الأقل مقاومة كما هو محدد بواسطة السمسكارات، وعندما تسمح بحدوث هذا فإن الطاقة غير المنضبطة تحفر القنوات داخلك مما يسهّل الانسياب بهذه الطريقة مرة أخرى، وسوف يصبح تسرب الطاقة عادة، وهذا «الفقد» للطاقة أمرٌ غير صحي ليس فقط بسبب ما قد تقوله أو تفعله في الخارج، ولكنك أيضاً تزيد من احتمالية فقدانها بالطريقة نفسها مرة أخرى، وهذا يمكن أن يسبّب كل أنواع المشاكل. في أي وقتٍ لا تكون فيه مسيطراً بالداخل ستكون هناك مشكلة، وهذا هو الأمر بكل بساطة.

إن فهم عملية حجب الطاقات ثم التعبير عنها يساعدنا على أن نتعاطف مع سلوكياتنا السابقة، وأن نتعاطف كذلك مع الآخرين، والتعاطف يعني أنك تفهم السبب الجذري لسلوك الناس. يواجه الناس صعوبة في التعامل مع طاقاتهم المحجوبة، وفي معظم الحالات لم يتم تعليمهم كيف يوجّهون طاقاتهم إلى مستوى أعلى. هناك مستوى أعلى في كياننا وهذه الطاقات المنخفضة يمكن رفعها، ولديك إمكانية للوصول إلى طريقة أعلى بكثيرٍ للتعامل مع الطاقات الداخلية من مجرد التنحي جانباً والسماح لها بالتعبير، وهذا لا يعني أنها يجب أن تُقمع، فلا تقتصر اختياراتك على التعبير أو القمع، وكما سنناقش فيما بعد هناك اختيارٌ ثالثٌ، وهو التحول، وهنا تأتي الروحانية الحقيقية.

* * *

الفصل السادس والثلاثون

تحويل الطاقة

القمع يمنع الطاقة الداخلية والتعبير غير الموجه يهدر قدرتها، وأعلى استخدام للطاقة هو التحول، ومعظم الناس لا يعرفون شيئاً عن تحويل الطاقة، ومع ذلك فهي جوهر الروحانية. حالياً يتم حجب انسياب طاقتك الطبيعية بواسطة السمسكارات في مراكز طاقتك المنخفضة، وعندما تحاول الطاقة التنفيس فإنك إما أن تدفعها إلى الأسفل وإما تسمح لها بتصريف بعض البخار خارجياً. وهذا التنفيس الخارجي لا يحل شيئاً على المدى الطويل فسوف تتراكم الطاقة مرة أخرى خلف الانسدادات، والتنفيس مؤقت لأنه لم يتم التصدي لسبب الطاقة المحجوبة.

ماذا لو رأينا محاولة الطاقة الظهور كفرصة للتخلص من الانسداد الذي تضربه؟ ستحاول الطاقة إطلاق السمسكارا عن طريق دفعها بعيداً عن الطريق، ولكن المشكلة هي أنه إذا تم تخزين الانسداد مع الألم فسوف يعود للظهور مع الألم. بدلاً من دفعه إلى الأسفل لأنك لا تستطيع التعامل مع التجربة، أو تنفيسه في الخارج كوسيلة للتخفيف يمكنك أن تسترخي وتطلقه في مستوى عميق بحيث تسمح للانسداد

بالمرور من دون مقاومة، وهذا هو ما يعنيه تحويل الطاقة، إنه يتضمن استخدام الطاقة الصاعدة كقوة إيجابية من خلال السماح لها بالتخلص من كل ما كان يعوقها.

إن أعلى طريقة للعمل مع طاقتك الداخلية هي استخدامها لتنمو روحياً، استخدمها للتخلص من العوائق التي تجعلك محاصراً، فهذه العوائق هي التي تسبب المعاناة، لأنها تسمح لك أن تكون على ما يرام فقط إذا كانت الأمور بطريقة معينة، وهو ما يخلق شعوراً بعدم الارتياح والقلق والخوف على الحياة، وهذا الشعور بعدم الارتياح يدفع الناس إلى البحث عن كل أنواع الإلهاءات، وهو الأمر الذي يخلق المزيد من الاضطرابات. نعرف جميعاً هذه الدورة من الاضطراب والراحة المؤقتة، ولكنك تعرف الآن أنه توجد طريقة أعلى بكثير للعيش، فإذا كنت على استعدادٍ للتخلص من العوائق فستجد الطاقة طريقها بمرور الوقت، وسوف تدفع السمسكارات بعيداً عن الطريق، وبعدها لن تكون قادراً حتى على إيجاد صلة بالطريقة التي اعتدت أن تكون عليها، وهذا صحيحٌ بشكلٍ خاص فيما يتعلق بالطريقة التي اعتدت أن تتعامل بها مع بعض الأشخاص المحيطين بك. سوف تتمنى أن تعود وتقول «أنا آسف جداً، كنت ضائعاً للغاية»، وسترى كيف كانت العلاقات تدور حول إيجاد طريقة لتكون أكثر راحة مع نفسك، ولكن بمجرد أن تبدأ العوائق في التلاشي ستجد الطاقة طريقها إلى قلبك، وهو ما سوف يريحك ويدعمك، وستتمحور العلاقات بشكل طبيعي حول الحب والاهتمام وكلها ستمحور حول خدمة الآخرين، ولن يدوروا بعد الآن

حول السيطرة أو الحصول على شيء تحتاج إليه، وسيحدث هذا نظرًا إلى أن الطاقة أصبحت حرة في الارتفاع داخلك.

إذا قمت بالتخلص من العوائق فإن الطاقة سوف ترتفع بشكل طبيعي، ولن تضطر إلى الصراع معها، فالطاقة تريد أن تظهر، وتذكر دائمًا أن الطاقة تريد أن ترتفع وليس عليك إجبارها على ذلك. إن السماح للطاقة بالارتفاع بشكل طبيعي هو الأفضل للنمو الروحي طويل المدى، وعندما تتخلص من العوائق التي تسد الطريق فستشعر بسريان ثابت تصاعدي للطاقة، وفي النهاية ستدرك أن الشاكتي يرغب في التعبير عن شيء جميل جدًا وسوف يتركك مُنْقَطِعُ النَّفْسِ، وسوف تبدأ في معرفة «سَلَامَ اللَّهِ الَّذِي يَفُوقُ كُلَّ عَقْلٍ»^(١)، ولن تحتاج إلى أي شيء. إن حالتك الطبيعية جميلة جدًا، وأنت تآم وكامل في نفسك، والأمر يعتمد ببساطة على استعدادك للعمل مع الطاقات، فإذا قمتَ بذلك سوف يرتفع الشاكتي إلى أعلى وأعلى حتى يتحرك في النهاية كنوافير من الفرح تنساب من مراكز الطاقة العليا، وحينما يحدث هذا ستحول كامل علاقتك بهذا العالم إلى شيء جميل جدًا، وما كنت تحاول الحصول عليه من الخارج سوف يحدث الآن بشكل طبيعي في الداخل، وسوف تمتلئ بالحب والنشوة، وقد وصف السيد المسيح هذا بقوله: «مَكْتُوبٌ: لَيْسَ بِالْخُبْزِ وَحْدَهُ يَحْيَا الْإِنْسَانُ، بَلْ بِكُلِّ كَلِمَةٍ تَخْرُجُ مِنْ فَمِ اللَّهِ». (متى ٤ : ٤)، وسيكون لديك تيارًا دائمًا من الطاقة يغذيك من الداخل.

إن تحويل تيار الطاقة الداخلي هو الحل لجميع مشاكل العالم،

(١) رسالة بولس الرسول إلى أهل فيليبي ٤ : ٧

فإذا شعر الناس بالراحة في الداخل وتغذوا من التيار المستمر للحب والسلام العميق فلن يتصارع بعضهم مع بعض. لماذا تقتل أو تسرق أو تؤذي أحد الأشخاص إذا كنت راضيًا عن نفسك؟ إن الناس مدفوعون إلى الصراع في الخارج فقط لأنهم يتصارعون في الداخل، وهذا هو السبب الوحيد الذي يجعلنا نحتاج إلى الكثير من القواعد والقوانين، لأن الناس إذا تُركوا لحالهم يخلقون مشكلة كبيرة في النضال مع اضطراباتهم الداخلية، ولكن هناك شيئًا أعلى بكثير بداخلنا ويتصادف أنه حالتنا الطبيعية. أنت كائنٌ جميلٌ، وكائنٌ مذهلٌ حقًا، ولكن لا يمكنك أن تعكس هذا الجمال إذا لم تكن على ما يرام، فبغض النظر عن مدى جمالك إن كنت تحاول ألا تغرق فلن تبدو بهذا الجمال، كي توقف الصراع نهائيًا اعمل على التخلص من العوائق والانسدادات.

ينظر الكائن الروحي إلى الحياة على النحو التالي: «لقد نزلت إلى كوكب الأرض لفترة قصيرة، وهذه هي التجارب التي حصلت عليها، لقد مثلوا تحديًا لكنني تعاملت معهم وأنا أفضل حالًا بسببهم». أنت لا تقمع مشاكلك، ولا تسمح لها بأن تصبح أساس حياتك، فأى مشكلة سابقة هي مجرد واحدة من العديد من الأشياء التي حدثت لمساعدتك على النمو، ولست في حاجة إلى معرفة سبب حدوث ذلك، ولا تحتاج إلى تحليل سببها وتأثيرها من وجهة نظر الكارما^(١). في كل يوم تحدث

(١) كارما بالنسكربتية تعني العمل أو الفعل، وهي مفهوم أخلاقي في المعتقدات الهندوسية والبوذية واليانية والسيخية والطاوية. ويشير إلى مبدأ السببية حيث النوايا والأفعال الفردية تؤثر في مستقبل الفرد، ويطلق لفظ كارما على الأفعال التي يقوم بها الكائن الحي، والعواقب الأخلاقية الناتجة عنها. (المترجم)

كل أنواع الأشياء وأنت لا تفهم سبب حدوثها، ومع ذلك فأنت مرتاح في التعامل معها، ولكنك تصر فقط على فهم الأحداث التي لا يمكنك التعامل معها بشكلٍ مريح، حيث يصبح الفهم ركيزة ومصدرًا للترشيد، أما إذا لم يستطع العقل أن يطابق حدثًا ما مع نموذج المفاهيمي، فإنه يصبر على معرفة سبب حدوثه، من الأفضل قبول الواقع أولاً ثم العمل معه بعد ذلك بطريقة بناءة.

أنت الذات، وأنت الشاهد الواعي لكل ما يمر أمامك، أنت تسكن في أعماقك، ولا يوجد بالداخل من هو أقوى منك. إنك تمتلك إرادة حرة فاستخدمها لقبول ما حدث بالفعل بدلًا من ترك الأحداث الماضية تفسد بقية حياتك. حرّر نفسك من هذه السمسكارات، وحول تدفق الطاقة المحجوبة إلى قوة روحية هائلة.



الفصل السابع والثلاثون

قوة النية

أنت كفيلاً بإطلاق العنان لنفسك عند مستوى عميق جداً إذا كنت تريد ذلك حقاً، والأمر لا يتعلق بالقدرة ولكنه يعتمد على شدة النية، ويختلف العمل الداخلي عن العمل الخارجي، ففي العالم الخارجي هناك أشياء قد لا تتمكن من تحقيقها بسبب المحددات الفيزيائية، فمهما حاولت لن يمكنك أن تحمل جبلاً أو أن تجري بسرعة الضوء، وذلك بسبب المحددات الفيزيائية، ولكن في داخلك لا توجد مثل هذه المحددات لأنه لا يوجد جانب مادي للذات، فأنت وعي نقي، وإرادتك لها سيطرة كاملة على العقل والعواطف.

كما رأينا، تُخلَق معظم أفكارك وعواطفك من خلال العوائق التي قمتَ بتخزينها في الداخل، وهذه العوائق ملكك، ويمكنك أن تتركها ترحل في أي وقت تريده، ولكن مرة أخرى نقول إن المشكلة تكمن في أنه نظراً إلى أنه قد تم تخزينها مصحوبة بالألم فسوف ترحل مصحوبة بالألم، ومن هنا يأتي عمق الالتزام. هل رغبتك في أن تكون حراً وتعيش حياة عميقة وجميلة أكبر من رغبتك في تجنب المشقة؟ لقد تحمّل الكثير من مدمني المخدرات آلام الانسحاب من أجل استعادة

حياتهم، حيث يعود الأمر في النهاية إلى القول القديم المأثور: حيثما توجد الإرادة يوجد الطريق. يمكنك أن تترك عوائقك ترحل إذا كنت تريد ذلك حقًا. ما الذي كنت مستعدًا للقيام به من أجل علاقة الحب الأكثر إرضاءً، وحالة دائمة من الرفاهية، والقدرة على الشعور بحضور الله ينساب من خلالك في جميع الأوقات؟ كيف تجيب؟ هل تقول «أنا مشغول جدًا ولا أحب أي مشقة»؟ أم ستواجه التحدي وتقول «أي شيء، سأكون على استعداد لأن أفعل أي شيء للعيش بشكل دائم في مثل هذه الحالة»؟ لحسن الحظ لديك القدرة، وليست هذه هي المشكلة، ولكن هل لديك النية القوية للقيام برحلة روحية عميقة نحو التحرير؟

إن الإرادة مثل العضلة تقوم بتقويتها من خلال التمارين الرياضية. تمرّن على القول «أنا الرئيس هنا بالداخل، وهذا منزلي، وأنا الوحيد الذي أعيش هنا بالداخل، ولديّ الحق في جعله مكانًا لطيفًا للعيش فيه»، ولا يتعلق الأمر بأن تصبح مهووسًا بالسيطرة في الداخل بل يتعلق بتعلم الاستسلام، ولا يتعلق الاستسلام بالقمع ولا بالسيطرة، ولكن الاستسلام هو التخلي عن الضعف والالتزام بما يكفي لتنفيذ نيتك. الاستسلام هو التعامل مع أي شيء يحتاج إلى التخلي عنه بالداخل والسماح له بالمرور. تذكر أنك أنت من قاومت عن عمد الأحداث الماضية التي تسببت في تخزين السمسكارات، فلماذا لا تتعلم الاسترخاء بكامل إرادتك وتطلق العنان بينما يجري التخلص من العوائق حتى تتمكن من تجربة انسياب الطاقة الداخلي الجميل كما ينبغي له أن يكون؟

إذا تمرّنت على التخلي عن عوائقك، فإنك لن تتمكّن فقط من العيش في حالة داخلية عالية، بل إنك ستصبح أيضاً نعمة على الأرض، وأي مكان تذهب إليه، وأي شيء تفعله سوف يحمل نعمة للآخرين، وإذا استمررت في عملية التمرين يومياً فستحقق هذه النتيجة. عليك أن تخصص وقتاً لتذكير نفسك بهويتك ولتتذكر التزامك بالتنظيف من الداخل، وسوف تساعدك تمارين الصباح والمساء على القيام بذلك. ليس من الضروري أن تخصص الكثير من الوقت، بل ما يكفي فقط للاسترخاء وإطلاق العنان، والعودة إلى المركز، وتذكر استخدام كل لحظة من حياتك للتخلص من العوائق، فإذا قمت بذلك سيحدث الباقي من تلقاء نفسه لأنها عملية طبيعية ستحدث.

تذكر دائماً أن مهمة الروح هي أن تحررك من نفسك. يريد الشاكتي أن يكون حرّاً ولكنك تسد الطريق، وعندما يبدأ الشاكتي في دفع العوائق إلى أعلى، سيكون لديك ميلٌ إلى سحبها إلى أسفل مرة أخرى لأن العيش في هذه النار ليس مريحاً، فقد قمت بتخزين الاضطرابات السابقة هناك، وأنت لا تشعر بالرضا عندما يتم تقليبها. تخيل أن شخصاً ما يتحدث إليك وأنت تشعر بالقوة والثقة بشأن المحادثة، وفجأة يقول شيئاً يضرب عوائقك وتبدأ في الشعور بأن قوتك تنسحب منك. إذا كنت مخلصاً فسوف تستخدم الموقف من أجل نموك، فالوقت ليس مناسباً للجدال مع الشخص، لقد حان الوقت لتنمو روحياً، وبهدوء وتمركز تسأل داخلياً «ما الذي يحدث داخلي؟ ما هو الانسداد الذي تم الاصطدام به والذي تسبب في حدوث هذا التحول في الطاقة؟»، ثم لكي تستخدم

الوضع للنمو يمكنك الاسترخاء والسماح للطاقة بدفع الانسداد إلى أعلى، وليس مطلوباً منك فعل أي شيء سوى عدم التدخل في العملية، وسوف تؤدي الشاكتي وظيفتها المتمثلة في الدفع إلى أعلى، وعليك أن تقوم بعملك المتمثل في السماح بالخروج.

لتذكر القيام بذلك قم بعمل تمرين لاسترجاع نيتك كل صباح: «الغرض من يومي هو التخلص من العوائق والتطور روحياً». ثم كل مساء تذكر: «كان الغرض من يومي هو التخلص من العوائق والتطور الروحي»، ولا تشك أبداً مما حدث ولكن أطلق أحداث اليوم داخلياً حتى لا تترك خلفها سمسكارات، ولا تدع أي شيء يبقى عالقاً بالداخل، وبمجرد أن تجد هذا ستتعلم القيام بذلك على مدار اليوم. ابذل قصارى جهدك مع كل تفاعل ثم دعه يذهب، وتذكر دائماً ما يحدث: أنت بالداخل ويحدث شيء ما يتسبب في تغير الطاقة بالداخل، وأنت تميل إلى دفعها بعيداً إذا لم تعجبك أو تمسك بها إذا كانت تعجبك، ويبدو الأمر كما لو أن يديك بالداخل وتحاول استخدامهما للتحكم في التجربة الداخلية، والاستسلام يعني ألا تفعل ذلك، وهذا كل ما يعنيه. إنه يعني أنك جاهزٌ وراغبٌ وقادرٌ على الجلوس في مقعد الوعي عندما تتغير الطاقة وتسمح لها بالرحيل.

يتشابه تفاعلك مع الطاقة مع ما يحدث عندما تقرر التوقف عن التدخين أو التوقف عن أي عادة أخرى، فستشعر بالميل إلى استئناف العادة، كأن هناك جاذبية مغناطيسية تؤثر فيك للذهاب إلى هذا الاتجاه، ويحدث نفس الشيء عندما يصاب أحد الانسدادات التي تتمتع بقوة

جاذبية تجذبك إليها، ويجب عليك ملاحظة هذا، وأنها تستمر في جذبك، وفي بعض الأحيان لن تتركك في حالك، وهذا ليس سيئاً بل هو جيد، والمطلوب فقط هو أن تسترخي أكثر، والأمر كله متعلق بالاسترخاء، وإذا كنتَ تستخدم إرادتك للاسترخاء فلن يمكنك استخدام يديك الداخلية لدفع الطاقة بعيداً أو التثبيت بها.

سوف تتذكر هذه المناقشة يوماً ما، وسوف يستيقظ شيء ما في الداخل، وستعرف ما كنّا نتحدث عنه بالضبط، وسوف تراقب الطاقة التي تجذبك، وسوف تحاول التخلي عنها، ولأول مرة ستدرك ما يحدث بالفعل وهو أنك تكافح مع نفسك. أنت طرفا الصراع، فجزء منك يريد أن يتخلى عن الطاقة، ولكن لا يزال جزءٌ منك يرغب في الاستسلام لشدة الطاقة، بمجرد أن ترغب بصدقٍ في التخلي عن تدفقات الطاقة المعتادة القديمة ستدرك أن لديك كل القوة التي تحتاج إليها في الداخل، فأنت الوحيد الذي يعيش هناك، وتحتاج فقط إلى الاسترخاء العميق والتوقف عن الصراع مع نفسك، وعند هذه النقطة سيحدث شيء مذهل: كل الطاقة التي كانت تسحبك إلى أسفل وإلى الخارج ستغيّر اتجاهها وتبدأ في رفعك إلى أعلى، وهذا هو تحويل الطاقة وهو أمر حقيقي، وعندما يصبح التحرر هو معنى حياتك ستزداد هذه العملية الداخلية بشكل كبير، وبمجرد أن تتعلم أن مركز نواياك أقوى من أي من سرينات معتادة للطاقة التي تسببها السمسكارات الخاصة بك، فسوف تجلس بهدوء في مقعد الوعي بالداخل، وتسمح لعملية التطهير بالحدوث. لديك الفرصة لاستكشاف عظمة كيائك في كل يوم وفي كل لحظة.

التخلي عن عوائقك ليس صراعًا أو فعل سيطرة، فهو أكثر حذرًا من ذلك، وربما ستساعد هذه المقارنة، تخيل أنك في لعبة شد الحبل، وأنت وحيدٌ على أحد طرفي الحبل، وفريق كرة القدم الوطني بأكمله على الطرف الآخر، فلا شك أنك في ورطة كبيرة لأن القوة التي تجذبك في اتجاه الفريق قوية للغاية. لقد درست كل الأساليب الحديثة لكيفية التثبيت بموقعك، وأفضل طريقة لاستخدام وزن جسمك، وأي شيء آخر يمكن للخبراء تعليمه حول الاحتفاظ بموقعك في لعبة شد الحبل، وقد حاولت كل الأساليب ولكنها لا تنجح.

فجأة ظهر الحكيم العظيم يودا من سلسلة أفلام حرب النجوم للمساعدة (وهو يعتقد أن اسم الجميع هو لوقا).

يودا: لوقا أنت لا تعرف كيفية القيام بذلك، اتركهم، اتركهم يا لوقا.
لوقا: ماذا تقصد بـ «اتركهم»؟ إذا تركتهم فسوف يسحبونني عبر الوحل رأسًا على عقب.

يودا: اتركهم، يجب عليك هذا.

لوقا: لا أفهم ذلك، كيف أتركهم إذا كانت هذه القوة العظيمة تسحبني؟

يودا: أرخ يديك يا لوك.. أرخ يديك.

لوقا: لا، ليس اليدين بل القدمين والساقين ووضع الجسم، فهذه هي طريقة إنهاء لعبة شد الحبل هذه.

يودا: سينتهي الأمر يا لوك إذا أرخيت يديك.

لقد اتضح أن هذا صحيحٌ، فإذا استرخت يداك في أثناء شد الحبل، سوف ينتهي الصراع على الفور، ولن يكون هناك المزيد من الجبال، ولا المزيد من الشد، وبغض النظر عن مدى قوة الشد إذا استرخت يداك يمكنك العودة إلى المنزل وتناول الغداء، وهذا هو كل ما أردت أن تبدأ به حقًا، فمن قال إن عليك اصطحاب فريق كرة القدم بأكمله معك؟ فقط استرخ واتركه وسوف ينتهي الصراع بأكمله، وهذا هو بالضبط ما يبدو عليه الحال بالنسبة إلى الاستسلام، فأنت هناك بالداخل والطاقة تشدك إليها، من فضلك لا تقاومها فقط أرخ يديك الداخلية واتركها. إذا كان هذا يبدو مشابهًا جدًا لمفاهيم طائفة الزن فهذا جيد لأنه بالفعل كذلك، وأنت لا تحتاج إلى أن تكون قويًا، ولكن عليك فقط أن تكون حكيماً، ولا يمكن للطاقة المحبوبة أن تأخذك إلى أي مكان إذا كنت ببساطة تسترخي وتتخلى عنها.

بمرور الوقت، ستجد أن هناك مكانًا بداخلك يقع خلف اضطراب العاصفة، حيث يمكنك ببساطة الاسترخاء والعودة إلى هذا المكان، وهو نفس المكان الذي تلاحظ منه الاضطراب الداخلي، وهذا المكان لا يزال هادئًا ولا توجد به أبدًا أي عواصف. هذا هو مقعد الذات، وأنت لا تجد طريقك للعودة إلى الذات، ولكنك ببساطة تتوقف عن المغادرة، وإذا كنت تعمل على هذا فسوف تصل إلى حالة داخلية جميلة تكون موجودة دائمًا من أجلك، وهذا مكان للجوء، وكل ما عليك فعله هو الاستمرار في التخلي عن عوائقك، وهذه هي حياة الاستسلام.

الفصل الثامن والثلاثون

استكشاف الحالات الأعلى

بمجرد أن تتوقف عن الغرق في الداخل تصبح حياة أخرى بأكملها متاحة بالنسبة إليك، ويمكننا الآن البدء في مناقشة هويتك وكيف يمكن أن تكون بالداخل. مع التخلص من العوائق تتحرر الطاقة من الاضطرار إلى الالتفاف حولها، وتبدأ في الشعور بأنك أسعد، وفي الشعور بأنك أسمى، وتبدأ في الشعور كما اعتدت أن تشعر بعد أن قضيت يومًا جيدًا حقًا أو مررت بتجربة رائعة بشكلٍ خاص، ولكن في هذه المرة لم يحدث شيء مميز، ولكنك فقط تشعر بطاقة مبهجة تسري في داخلك وتعلو وتعلو، وتبدأ في الشعور بالحب ببساطة لأن السماء زرقاء، لقد كانت تتطلب لحظة خاصة في علاقة عاطفية لتفجير مشاعرك بهذه الطريقة، وكل شيء يحدث يأتي إليك وتشعر به كله على مستوى أكثر ثراءً وعمقًا، وهذا لأنك أكثر انفتاحًا وتقبلًا، ولا توجد لديك تلك الاحتياجات والمشاكل التي كنت تحاول أن تحلها، ونظرًا إلى عدم وجود كل هذا الانفعال الداخلي فإنك تشعر بمزيد من الكمال التام فلا يوجد ما تحتاج إليه من الخارج، وتبدأ في النظر إلى الاحتياجات من منظور مختلف تمامًا.

لقد اعتدت جعل تلبية الاحتياجات من أولوياتك، ومعظم احتياجاتنا الحديثة نفسية وليست فيزيولوجية، وفي الواقع فإن الاحتياجات النفسية مخالفة للطبيعة لأنها تشير إلى أن هناك شيئاً ما مفقودٌ أو خاطئ، أما إذا كنت تشعر في داخلك بالكمال والتمام، فلا توجد احتياجات نفسية، إنما تأتي الاحتياجات النفسية من عوائقك، وعندما تتحرر الطاقة فإن ما تشعر به هو الحب والفرح والحماس وكلها مجرد كلمات مختلفة للطاقة المبهجة، وهذه الطاقة المنطلقة إلى الأعلى تختلف تماماً عن العواطف، فالعاطفة تنبثق من قلبك وتجذبك إلى اهتزازها، الحماس شيء يتدفق خارجاً من الداخل، وهو تدفق عفوي ومبهجٌ للطاقة على مستوى النظام، إنها في الواقع شاكتي مُحررة.

عندما تتحرر طاقاتك فلن تحتاج إلى طاقة من أي شخصٍ آخر، ويكون لديك الكثير من الطاقة بداخلك وهو أمر غير مفهوم، ولا شك أنك قد جربت من وقتٍ إلى آخر أنه إذا حدث شيء تحبه حقاً، فقد يؤدي إلى تَفَجُّر مفاجئ للطاقة الداخلية. كم يستغرق هذا من الوقت؟ جزءاً من المليار من الثانية. تخيل أنك تشعر بالاكئاب ولست بخير، وفجأة حدث شيء ما، ربما تلقيت مكالمة هاتفية تجعلك تتحدث وتبتسم وتؤدي إلى تدفق طاقتك. لقد كانت الطاقة موجودة دائماً ولكنك انفتحت لأن المكالمة الهاتفية تطابق شيئاً أعجبك. لقد أفسح الانسداد الطريق مؤقتاً، وتدفقت كل هذه الطاقة، والحقيقة أنه إذا لم يكن هذا الانسداد في الطريق فلم تكن ستحتاج إلى المكالمة الهاتفية لفتحك، وهذا هو سبب قيامك بالعمل الداخلي الخاص بإطلاق العوائق.

مع التخلص من العوائق تأخذك الطاقة إلى حالاتٍ أعلى وأعلى، وأنت تعرف بالفعل ما هي الطاقات الأعلى، إنها تدور حول الحب، وتدور حول أن تكون متحمسًا حقًا لعملك ولأي شيء آخر تقوم به. إن الطاقات الأعلى جميلة، وهي أجمل بكثيرٍ من التعبير عن الطاقات الأدنى. عندما تنفتح أنت تكف الحياة عن كونها تدور حول البحث عن حالات غير سلبية، وتصبح متعلقة بالسماح للحالات الإيجابية المتزايدة باستمرارٍ، لقد كان النمو متعلقًا بعدم الشعور بالغضب أو القلق مطلقًا، أما الآن فالأمر يتعلق بالشعور بحبٍّ غامرٍ عندما تستيقظ بحيث تجد صعوبة في النهوض من السرير، ثم يصبح شعورك بالحماس للذهاب إلى العمل قويًا لدرجة أنه يسحبك من السرير ويدفعك خلال يومك، وهذا هو ما تشعر به عندما تتدفق الطاقة.

لا يعتقد معظم الناس أن الحياة يمكن أن تكون هكذا، فهم يشعرون أنه يجب عليهم العثور على الوظيفة المثالية حتى يكونوا متحمسين للذهاب إلى العمل، ولكن كيف تُعرّف «الوظيفة المثالية»؟ أنت تُعرّفها بأنها الوظيفة التي تجعلك تنفتح، أو بعبارة أخرى إنها الوظيفة التي تطابق عوائقك تمامًا بحيث تتدفق طاقتك، ولكن المشكلة هي أنه إذا أصابت هذه الوظيفة نفسها عوائقك بطريقة خاطئة فسوف تنغلق. إنك ما زلت تترك السمسكارات الخاصة بك تدير حياتك، فالأمر لا يتعلق بالعثور على الوظيفة المناسبة ولكنه يتعلق بالتخلص من العوائق حتى تكون متحمسًا للوظيفة التي لديك.

بغض النظر عن مدى علوّك فيمكنك دائمًا أن تصبح أعلى بكثيرٍ، ولا

تصدق أولئك الذين يقولون إنه لا يمكنك الاستمتاع بالسعادة إلا إذا كنت تعرف الحزن أيضًا، فهذا ليس صحيحًا، إنه ما تبدو عليه الحياة إذا كنت لا تزال مكبوتًا، ولكن بمجرد إزالة الكبت ستلاحظ أن الطاقة جميلة دائمًا، إنها نشوة متجددة إلى الأبد من الفرحة الراقية التي ترفع قلبك وعقلك وكل شيء بداخلك، وسوف تصبح أكثر وعيًا مما كنت عليه من قبل، وستكون لديك حماسة الطفل بشأن كل ما عليك القيام به.

قد تتساءل لماذا سيتم تحفيزك لفعل أي شيء إذا كنت بالفعل راضيًا لهذه الدرجة، لماذا تهتم بالحصول على وظيفة، أو حتى على علاقة عاطفية إذا كنت بالفعل مليئًا بالكثير من الحب والسعادة؟ الجواب بسيط: الحب يريد أن يعبر عن نفسه، والحماس يريد أن يُبدع، وبمجرد أن انتهت كبت الطاقة وتمكنت من التدفق بحرية لم تعد الاحتياجات الشخصية هي دوافعك، وتصبح أفعالك تعبيرًا عن الحب والامتنان للحياة، وتصبح حياتك كلها عملًا من أعمال الإحسان.

حتى علاقاتك العاطفية تصبح أفعال إحسان لبشر آخرين، فأنت لست في حاجة إلى أي شيء من العلاقة، ولكنه الحب يحب أن يعبر عن نفسه، وإذا كان هناك حبٌ هائلٌ بداخلك فسوف ينجذب إليك الناس، ولا داعي للقلق بشأن اجتذاب شخص ما أو إبقائه مهتمًا بك، فالناس تنجذب إلى الضوء وهذا أمرٌ طبيعي جدًا، وإذا كان هناك شخصٌ مميزٌ فأنت ستمطره بالحب ليلاً ونهارًا، ولن تتوقع شيئًا في المقابل، إذ إن الحب نعمة فريدة من نوعها؛ فهو جميلٌ بنفس القدر لكل من المانح والمتلقي.

بمجرد أن تكون على ما يرام في الداخل تصبح الحياة بسيطة للغاية، فأنت لا تفعل الأشياء بسبب الثمار التي تحملها، وكل لحظة كاملة وتامة في حد ذاتها، وتصل إلى النقطة التي تدرك عندها أنه لا يوجد ما هو أقدس من الروح السارية بداخلك، وقد تكون هناك لحظات من الاضطراب، ولكنك لست مضطراً إلى فعل أي شيء بشأنها، تأتي هذه اللحظات وتذهب كأنها لا تؤثر في سريان طاقتك إلا إذا سمحت لها بذلك، وسوف تدرك أن هذه الطاقة بداخلك تعرف ما تفعله، فهي ليست جميلة فقط ولكنها أيضاً ذكية، وإذا سمحت لها فسوف تصلح كل شيء، وسيؤدي حراك الطاقة كل العمل الداخلي من أجلك، ودورك الوحيد هو ألا تتدخل وأن تستسلم.

دعنا ن تعمق أكثر لاستكشاف ما سيحدث بعد ذلك. الطاقة المتدفقة بداخلك جميلة جداً لدرجة أن وعيك ينجذب إليها بشكل طبيعي، وما تجربته هو كل ما كنت تأمل أن تشعر به من الخارج ولكنك لم تذوقه إلا للحظة، أنت تقع تماماً في حب تدفق الطاقة الروحية، وبمجرد أن يتم تغذيتك من التدفق الداخلي ستصبح حياتك الخارجية على ما يرام. قبل أن تزيل العوائق كنت تحتاج إلى أن يكون العالم بطريقة معينة كي تكون على ما يرام، وقد أدى هذا إلى صراع مع الحياة على أساس يومي. عندما تتخلى عن ما يكفي لتنظيف مسار الطاقة الداخلي سيتوقف الصراع، وستدرك من خلال التجربة المباشرة أن كل ما أردته على الإطلاق يسري داخلك، ومن ثم ستنتهي المعركة إلى حد كبير.

إن الانجذاب إلى التدفق غير المشروط للطاقة الداخلية هو علاقة

حب رائعة، وفي الواقع يقول الكتاب المقدس «فَتُحِبُّ الرَّبَّ إِلَهَكَ مِنْ كُلِّ قَلْبِكَ وَمِنْ كُلِّ نَفْسِكَ وَمِنْ كُلِّ قُوَّتِكَ» (سفر التثنية ٦: ٥)، والآن أنت تفعل هذا، وهذه هي الوصية النهائية في العهد القديم، وقد كررها المسيح عدة مرات، ولم يعد عليك أن تقلق بشأن كيفية «حب الله» لأن ما يسري داخلك هو الروح وأنت بطبيعة الحال تحبها من كل قلبك، أنت تحب أن تكون ساميًا، والروح هي السمو المطلق، وتأثيرها أكبر من تأثير أي عقار منشط يمكن أن تكون قد تناولته على الإطلاق، فهي أسمى من أي علاقة عاطفية يمكن أن تدخلها على الإطلاق، ولن يتوقف أبدًا الحب والفرح اللذان تجلبهما الروح ما لم توقفها، وسوف يتدفق هذا النهر في كل لحظة من حياتك ما لم تقم بإقامة سدٍّ عليه. لكنك الآن تعرف أفضل أنه بمجرد أن تبدأ الطاقة في التدفق بشكلٍ عفوي فإنك لن تلمسها، ولكنك فقط تحترمها وتكرّمها وتقدرها، وتقول لها داخليًا «شكرًا لك» وتظل تكررها، وتكون هذه هي صلاتك الوحيدة شكرًا لك، شكرًا جزيلًا لك.

الآن بعد أن أصبحت هذه الطاقة تتدفق داخلك فإنها ستقوم بإزالة بقية العوائق، وهذا لن يحدث على الفور، ولكنك يجب أن تكون على استعدادٍ للسماح للعوائق بالرحيل بشكلٍ طبيعي، وسوف تدفع الشاكتي السمسكارا إلى الخارج إذا سمحت لها بذلك، وستصبح حياتك بأكملها حياة روحية، وسوف تستريح في التدفق الجميل للطاقة الذي سيمنحك القوة للتخلي عمّا يجب تنظيفه، وبمرور الوقت ستتعلم الاستمتاع بكل لحظة في هذه الرحلة التي تحررك وتأخذك إلى الله.

عندما تستقر في السريان المتصاعد للطاقة، فستكون في حالة من الرضا الحقيقي، والرضا لا يعني أنك كسولٌ، ولكنه يعني أنك لا تشعر بالاضطراب داخلياً، وأن ما يجري داخلك جميلٌ لدرجة أنك تشعر بالسلام التام لأول مرة في حياتك، أنت لا تبحث عن أي شيء، وإذا نظرت إلى العالم فسترى ما هو موجود وليس ما تريده أو تحس أنك لا تريد أن تكون هناك، فتجربة الخارج لا تحفز أي تفضيلات داخلك، إن ما يحدث في الخارج يأتي فقط ويمرُّ من خلالك، ويترك كما وجدك في حالة من السعادة والنشوة.



الفصل التاسع والثلاثون

في العالم ولكن ليس منه

بمجرد أن تصل إلى مستوى عميقٍ من الوضوح الداخلي، ستلاحظ أن مجرد رضاك عن الواقع لا يعني أنك لا تتفاعل معه، فالعالم يستمر في الظهور أمامك، إلا أنه لم يعد هناك شيء شخصي بشأنه، فهو فقط الجزء من الخليقة الذي يمر أمامك في تلك اللحظة، ولا يزعجك الواقع لأنك لست في حاجة إلى أي شيء منه، فهو موجودٌ ببساطة وأنت موجودٌ ببساطة وأنتما في وئامٍ تامٍّ. إن كل لحظة تتكشف أمامك موجودة من أجلك كي تخدمها، ويمكن أن يكون الأمر بسيطاً من خلال تقديرها، أو قد تكون قادراً على رفع طاقة اللحظة التي تمرُّ أمامك من خلال ابتسامة، أو كلمة طيبة، أو تقديم يد مساعدة فهذه كلها طرق لرفع الطاقة في أثناء مرورها أمامك. وكذلك فإن الأعمال البسيطة مثل القيام بعملك بأفضل ما في وسعك، ورعاية أسرتك، وخدمة مجتمعك هي خدمة للكون مثلها مثل أي شيء آخر.

تخيل أنك تمشي ورأيت قطعة من الورق على جانب الطريق، فشعرت بعدم الانسجام والتقطتها، وهذه ليست «ضرورة» أو «من المفترض أن تفعلها» ولكنك مجرد فنانٍ يجعل العالم أكثر جمالاً، ولا يقول عقلك «سألتقط هذه القطعة ولكنني لن ألتقط كل قطعة من القمامة»، كما لا يقول عقلك «أي أحمق رمى هذه القطعة من الورق هنا؟ هذا هو نوع الأشخاص الذين يدمرون العالم»، فأنت مجرد كائن عفوي منسجم مع الحياة، ولا تتوقع شيئاً مقابل أفعالك لأنك لم تفعلها للحصول على الموافقة أو الاعتراف، وليس بوسعك إلا أن تشارك الطاقة الجميلة الجارية داخلك مع اللحظة التي أمامك. إن أسمى حياة يمكنك أن تعيشها هي عندما تكون كل لحظة من اللحظات التي تمرُّ أمامك أفضل حالاً لأنها مرّت أمامك، فإخدم اللحظة الحالية بكل قلبك وروحك، وتخيل كيف سيكون حال العالم لو فعل الجميع ذلك.

ابدأ برفع مستوى ما يظهر أمامك، وإذا كنت لا تستطيع حتى خدمة ما وُضع أمامك فكيف ستغير العالم؟ إذا كانت ظروف العالم تصيبك بالضيق بحيث تكون حادثاً مع كل من حولك فأنت لا تساعد أي شخص، وإذا لم تستطع أن تهبيئ انسجماً في منزلك، فأني حق لديك في الشكوى من أن الدول يطلق بعضها الصواريخ على بعض؟ عليك أن تعيش حياة إذا عاشها الجميع فسوف يكون هناك سلامٌ، وإذا لم تتمكن من القيام بذلك فأنت جزءٌ من المشكلة ولستَ الحل. الأمر كله يتعلق بالتحرُّر من نفسك، فالعالم سيأتي وسيصطدم بما تبقى من سمسكارات، وما ستشعر به في الداخل عندما يحدث ذلك هو طاقة رجعية، فلا تتصرّف

أبداً بناءً على ذلك لأنك سوف تلوث البيئة بعواثك الداخلية ولا خير يمكن أن يأتي من هذا.

لا تتعلق الحياة الروحية بالالتزام بمجموعة معينة من القواعد، ولكنها تتعلق بعدم التصرف بناءً على طاقتك الشخصية، وفي البداية لن تكون قادرًا على القيام بذلك، لذا اعمل على تحقيقه، وعندما تضطرب الطاقة فتغاضى عن الأمر، وبشكل عام سيكون رد فعلك الأولي هو ظهور الأشياء الشخصية الخاصة بك، فإذا تغاضيت عن الأمر فستتمكن من التفاعل مع اللحظة التي أمامك بطريقة أكثر إيجابية. اسأل نفسك ببساطة «هل هناك شيء يمكنني القيام به لخدمة اللحظة التي أمامي؟» ليس من أجلي فقد تغاضيت عن هذا بالفعل. والآن بعد أن أصبحت واضحة وغير متفاعلة، هل هناك شيء يمكنني القيام به لرفع مستوى اللحظة في أثناء مرورها؟».

بمجرد أن تتعلم التخلي عن الضجيج الرجعي للأفكار والعواطف الشخصية ستصبح الأمور واضحة، وستعرف كيف تتعامل مع الموقف الذي أمامك، وإذا كنت واعيًا وحاضرًا ومنتبهًا فستعرف ما يجب عليك فعله، فباللحظة التي أمامك تتحدث إليك وليس من الضروري أن يكون الحديث بالكلمات، فقد تكون قطعة ورق على الأرض، أو شخصًا يحتاج إلى بعض المساعدة، ومهما كانت فإن ردك يصبح واضحًا. والحقيقة الأعمق هي أنه لا يهم حتى ما تفعله، ولكن ما يهم هو من أين أتيت، وما هو دافعك، فإذا كان دافعك هو التحرر من نفسك وخدمة اللحظة التي أمامك، فأنت تستحق احترامًا كبيرًا. ما رأيك في أن

تقابل شخصاً يكون دافعه الكامل وهدفه في الحياة هو التخلي أولاً عن العوائق الشخصية، ثم بذل قصارى جهده لخدمة ما هو أمامه؟ مثل هذا الشخص لا يمكنه ارتكاب الخطأ لأن دافعه نقيّ، وإذا كان الدافع نفسه نقيّاً وغير شخصي فسوف ينشر النور في النهاية.

عليك التأكد أن دافعك نقيّ ثم لا تنظر إلى الوراء، وإذا انتقد أحد الأشخاص أفعالك، فاعتذر فقط وتغاضى عن الأمر، وكن دائماً على استعدادٍ للتعلم، وإذا أتيت من أعلى مكان تستطيعه فلا تشعر بالذنب ولا بالخجل، إن نتائج أفضل ما يمكنك عمله هي أشياء مقدسة للغاية، وإذا نتج شيء فظيع عن أفضل ما يمكنك فعله فامتلكه لأنه لك ودّعه يعلمك، ودّعه يجعلك أفضل حتى تحقق نتائج أفضل في المرة القادمة. من فضلك لا تشعر بالسوء حيال ذلك، ولا تحكم على أي شيء، ولكن فقط عندما لا تبذل قصارى جهدك وتنزعح شخصياً وتستسلم لهذا الشعور وعندها تبني الكارما وتصبح الأمور معقدة حقاً.

تدرب على التخلي عن معوقاتك، وفي النهاية ستجد نفسك في مقعد الوعي ولا يمكن أن يزعجك أي شيء تمرُّ به، وسوف تكون هناك دائماً طاقة جميلة تغذيك وتربيك، وعند هذه النقطة لن يكون هناك المزيد من الأساليب؛ ولا المزيد من التعاليم، ومنذ ذلك الوقت يحدث كل هذا بشكلٍ طبيعي، وبشكلٍ حدسي تدرك أن هذا التدفق الجميل للطاقة يجب أن يأتي من مكانٍ ما، وقد كتب يوجناناندا في كتابه «همسات من الأبدية»، «أواه، ماذا حلَّ بي؟ انتشاء فوق انتشاء! جَمْعُ غَفِير لا نهاية له ولا يوصف من النشوة الإلهية يأتي إلَيَّ بلا توقف!» من

أين تأتي هذه الطاقة؟ التي تشعر بها كتيارٍ قوي كأنه اندفاع مياه يتدفق إلى أعلى داخلك، وهذا الإحساس ليس نظريًا ولكنه حقيقي، فهناك اختبار دائم للشاكتي -الروح- وهي تتصاعد داخلك، والتي يجب أن تأتي من مكان ما، أي يجب أن يكون لها مصدر. لقد أصبحت الآن جاهزًا للمرحلة التالية من رحلة عودتك، لقد بدأت في البحث عن المصدر.

ستدرك سريعًا أن العقل لا يمكنه مساعدتك في هذه الرحلة، لأن أي تركيزٍ على الأفكار يُبعد الوعي عن الذات ويقلل من تدفق الطاقة، وهذه ليست رحلة تحليلية أو فلسفية. هناك شيء واحد فقط يمكنه البحث عن مصدر تدفق الطاقة وهو الشيء الذي يختبرها، أي وعيك. كي نتلمّس مصدر ينبوع مياه عذبة علينا أن نسبح عكس التيار، أي نشعر بالتيار وتدخل فيه، وهو نفس الشيء عندما تبحث عن مصدر تدفق الشاكتي، فوعيك يشعر بالتدفق ويذوب فيه، ويصبح هذا كامل تدريباتك الروحية، هذا استسلام، استسلام حقيقي.

لقد تدرّبت فيما سبق على الاستسلام من خلال التخلي عن ذاتك الأدنى، والآن بعد أن تعلمت أن تشعر بتدفق الطاقة الأعلى في الداخل فأنت تستسلم له، وحتى هذا الاستسلام النهائي لا يزال هناك اختبار الذات والموضوع: الوعي (الذات) يختبر تدفق الشاكتي (الموضوع)، وإذا كنت تريد أن تعرف التدفق حقًا فعليك أن تقع فيه، وأن تصبح متحدًا معه.

كي تقترب من أن تصبح متحدًا مع التدفق، يجب أن تتنازل عن كامل إحساسك بالانفصال، فلا يكفي أن تختبر الطاقة بل يجب أن

تطلق نفسك فيها، وبينما تتخلى عن عوائقك سوف يجذبك التدفق إليه، وهذا هو المكان الذي ذهب إليه المعلمون العظماء. تعني كلمة يوجا في اللغة السنسكريتية «الاتحاد»، وقد قال مهير بابا إنه عندما وصل أول مرة إلى أعلى حالة من الاستنارة، بدا الأمر كأن قطرة ماء سقطت في المحيط، فحاول أن تجد هذه القطرة، لن يمكنك هذا لأنها اندمجت مع المحيط، كما قال السيد المسيح «أَنَا وَالْآبُ وَاحِدٌ» (يوحنا ١٠: ٣٠)، وهذه هي نفس التعاليم، فعندما تتوقف عن فصل إحساسك بالذات عن هذا التدفق للطاقة، فإنه يبدأ في جذبك إليه وتصبح متحدًا معه، وقد وصفه يوجاناندا بأنه نهرٌ من الفرح يتدفق داخلك. إن سبيلك هو العثور عليه، والذهاب إليه، والدخول فيه، والغرق. نحن الآن نناقش الحالة الأعلى، والجميع قادرون على تحقيق هذه الحالة.

تذكر كيف وصلنا إلى هنا، لقد وصلنا إلى هنا من خلال التخلي عن العوائق التي تعوق هذا التدفق، ورغم أن الحالات الأعلى طبيعية تمامًا فإنك لا يجب أن تسعى خلفها. تجنّب أن تكون محجوبًا ثم حاول تجربة الشعور بالألا تكون محجوبًا، قم بإلغاء الحجب وستأتي التأملات الأعمق بشكلٍ طبيعي تمامًا، سوف تصبح مهتمًا بأمورك الخاصة عند مشاهدة التلفزيون، وستقع في حالات لا يمكنك الوصول إليها بعد ساعات من التأمل، وستصبح كائنًا من الشاكتي التي ستأخذك إلى السعادة مرارًا وتكرارًا.

لا يوجد ما هو أجمل من تدفق الشاكتي، فهي مُرضية لدرجة أنك لن تمنعها مرة أخرى، وإذا حدث شيء ما وشعرت أنك تريد الدفاع

عن نفسك فلا تلمسها، بل تخلّ أولاً عن الجزء الذي يريد الإغلاق، ثم تعامل مع الخارج، ثم استخدم كل وسيلة لتتخلّى عمّا يقف بينك وبين حالة إدراك الله.

ابدأ بالفاكهة سهلة المنال (الأهداف سهلة التحقق) على مدار اليوم، ثم تقدّم إلى التخلي عن ماضيك، وهذه طريقة مثالية لبدء التحول الهادف، فبمجرد أن تتعلم كيفية التخلي عن الاضطرابات المولدة ذاتياً، سيحدث حتماً شيء أكبر، ونظراً إلى العمل الذي قمت به مع نفسك فسيكون من الطبيعي تماماً أن تتخلّى عن العوائق في الأوقات الأكثر صعوبة، ولا تنتظر حتى تنفجر قنبلة رهيبة في حياتك لتتساءل عمّا يمكن أن تفعله بشكلٍ مختلفٍ، فأنت تحتاج إلى القيام بالعمل اللازم لتحرير نفسك خلال حياتك اليومية، وبعدها ستتمكّن من التعامل مع أي شيء تضعه الحياة في طريقك.

هذه الحالات الروحية العميقة -مثل معظم الأشياء في الحياة- تستغرق وقتاً، وعليك فقط القيام بالعمل الداخلي وبعده ستبدأ الطاقة في التدفق. بمجرد فتح البوابات على مصراعيها داخلك ستحصل على كل المساعدة التي تحتاج إليها للارتقاء، وأنت لا تسير في هذا الطريق بمفردك فكل من ساروا فيه قبلك يرفعونك، وعليك فقط الاستمرار في التخلي عن المعوقات، وبغض النظر عما يحدث استمر في التخلي، وهذه الحالات لن تتحقق دفعة واحدة ثم تظل هناك، بل ستحدث دفقات من آن إلى آخر لأن شيئاً قد انفتح، ولا بأس إذا انغلق مرة أخرى؛ لا تقلق فهذا يعني أنه لا يزال عليك عملٌ لتفعله، فكن مجتهداً لكن امنحه

الوقت، وفي نهاية الأمر لن يتركك التدفق الصاعد أبداً، وستصبح عارفاً بوجدانك وعارفاً بروحك، وعندما تتمكّن من الاسترخاء والانطلاق في أعماق الحالات سوف تستيقظ أخيراً على الإدراك الكامل للذات، وهذا هو التنوير الحقيقي، فالتنوير ليس تجربة روحية، ولكنه حالة روحية دائمة.

بغض النظر عن مدى عمقك، رجاءً لا تصف نفسك بأنك مستنيرٌ، فلندع هذه الكلمة محجوزة للمعلمين العظماء، وكن راضياً فحسب، ولا تبني غروراً روحياً، لأن الروحانية ليست تعليق لوحه خشبية مكتوب عليها «أنا شخص روحي»، ولكنها تتعلق بالتخلي عن هذا أيضاً، وتعلق بالتخلي عن نفسك تماماً، وإذا لم تتوقف عن فعل هذا فسوف تستولي عليك الطاقة، وحيث اعتدت أن ترى ذاتك الشخصية تعبر عن نفسها، فلن ترى الآن سوى تدفق الشاكتي، فاستسلم للتيار وامنح حياتك له، واندمج فيه وسيأخذك باقي الطريق، وهذا هو الاستسلام النهائي.

لقد كان شرفاً كبيراً لي أن أشاركك هذه التعاليم، من فضلك لا تجعل هذا مجرد كتابٍ آخر تقرأه ثم تعود بعده إلى نمط حياتك العادي، ولكن قُم بهذا العمل، الذي لا يتعلّق بالتخلي عن الحياة، ولكنه يتعلق بتجربة الحياة حقاً في أعماق مستوى، وإذا أطلقت عنان نفسك كل يوم وتحت كل الظروف فستجد ما هو أعظم من نفسك، وهذه هي الطريقة التي تعمل بها: حيثما لا تكون موجوداً فالله موجود، وحيثما يكون الله موجوداً فأنت غير موجود.

الآن هل تفهم لماذا قال المسيح إن الملكوت داخلك؟ إنه جوهر وجودك. إن آفاقك غامضة، ولكنك قادرٌ تمامًا على القيام بهذا العمل، وستستمر حالاتك الداخلية في الارتفاع إلى أعلى وأعلى مع استمرار تخليّك عن العوائق، وحقيقة أنك مهتمٌّ بهذه التعاليم تعني أنك قد غيّرتَ العالم، وأنت يا من تعمل على تحرير نفسك تستحق أن تحظى باحترامٍ عميقٍ.

مع حبي واحترامي الكبيرين،

مايكل أ. سنجر

شكر وتقدير

الحياة معلمٌ عظيمٌ. وإذا كنت منفتحًا فكل موقفٍ يمرُّ بك لديه شيء يعلمك إياه عن نفسك، وعن اللحظة التي تتكشف أمامك. سوف أبدأ بالإقرار بما علّمني إياه هذا التدفق للحياة وأدى إلى كتابة «العيش بلا قيود»، وأعترف أيضًا بفضل كل الأشخاص الحكماء الذين سلكوا هذا الدرب قبلي، وتمكّنوا من إرشادي في استكشافاتي الداخلية.

بكل التواضع والتقدير العميقين أعترف بالعمل الهائل الذي قامت به صديقتي ومديرة إنتاج هذا الكتاب، كارين إنتنر، التي قامت من خلال خدمتها الدؤوبة والمتفانية وبشعورٍ من الالتزام والكمال نادرًا ما يوجد في هذا العالم إلى جعل هذا العمل ثابتًا في الزمن.

أود أيضًا أن أغتنم هذه الفرصة لأشكر الناشرين «نيو هاربينجر بابليكيشنز أند سوندرز» على عملهم الصادق في تحقيق كتاب العيش بلا قيود، فقد عملوا معًا بسلاسة لدمج مواهبهم العظيمة في قوة موحدة وراء تطوير وتسويق وتوزيع هذا الكتاب المميز جدًا.

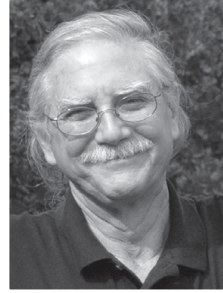
كان هناك العديد من القراء الأوائل لهذا الكتاب وجميعهم يستحقون الشكر، وأود أن أخص بالذكر جيمس أوديا، وبوب ميريل،

وستيفاني ديفيس، الذين قدموا اقتراحات مفصلة في أثناء الكتابة المبكرة للكتاب.

أخيرًا، أود أن أشيد بك أيها القارئ لاهتمامك بتعميق علاقتك بنفسك وبالعالم من حولك، إن رغبتك في إلقاء نظرة ثانية على ما يحدث بالفعل في الخارج والداخل ستؤدي إلى تغيير العالم.

عن المؤلف

مايكل أ. سنجر هو مؤلف الكتابين الأكثر مبيعاً الصادرين عن صحيفة نيويورك تايمز، وهما: الروح غير المقيدة، وخبرة الاستسلام، وكلاهما نُشر في جميع أنحاء العالم، وقد حدثت له صحة داخلية عميقة في عام ١٩٧١ في أثناء عمله على درجة الدكتوراه في الاقتصاد، ودخل في عزلة



لتركيز على اليوجا والتأمل، وفي عام ١٩٧٥ أسّس «معبد الكون» وهو مركز لليوجا والتأمل قائم حتى الآن، يمكن أن يجتمع معاً فيه أشخاص من أي دين أو مجموعة من المعتقدات لتجربة السلام الداخلي. إلى جانب ما يقرب من خمسة عقود من التدريس الروحي، قدّم مايكل أ. سنجر مساهماتٍ كبيرة في مجالات الأعمال التجارية والتعليم والرعاية الصحية وحماية البيئة.

