

الفصل الحادي عشر

هذا الفصل يقدم أجوبة على الأسئلة التالية:

❖ كيف أدرك أن شيئاً على ما يرام فعلاً وأنه

(منسجم)؟

❖ لماذا لا تحتاج السعادة إلى أية مناسبة؟

❖ أي شيء يمكن أن يجعلني سعيداً؟

❖ كيف أتعلم عدم الاكتفاء بالتفكير بالسعادة،

بل الشعور أيضاً؟

❖ كيف أستطيع العيش في سعادة مستمرة

وامتنان دائم؟

❖ كيف أصوغ حياتي وأحولها إلى لعبة وأحرر

نفسي نهائياً من الصراع حول البقاء؟

❖ كيف تستطيع سعادتي أن ترشدني إلى

طريق الحياة؟

❖ كيف تصبح حياتي حياة مليئة بالسعادة؟



اذهب في طريق السعادة!

وهكذا تصبح السعادة

التي أجعلها تقودني،

طريقاً إلى ذاتي

لقد أكدت دائماً وباستمرار في هذا الكتاب على مدى أهمية

(الانسجام).

إن الحياة البهيجة والمفعمة هي ببساطة (منسجمة). إننا نستطيع

أن نشعر اليوم بالفرح وغداً بالحزن. بيد أن كلاهما منسجم!

ونستطيع أيضاً أن نشعر (بالانسجام) في حزن عميق عند فقدان

إنسان. الحزن (منسجم)!

كيف أدرك هذا (الانسجام) في حياتنا؟ ومتى تكون حياتنا غير

منسجمة وتحتاج إلى التغيير؟ يمكن وصف هذا الانسجام في أفضل

الأحوال بأنه اليقين الداخلي إزاء الطريق الخاص والسعادة الداخلية

الحيوية. قد يحزن القلب وتسرع الروح في الوقت نفسه إزاء صدق هذا

الحزن. وعندما نسأل أنفسنا: «هل ما أريد أن أفعله الآن صائب

وسديد؟ ثم الأفضل أن نسأل سعادتنا الداخلية الصامتة، فيما إذا كان

في الإمكان أن نوافق على هذا المشروع؟! وإذا وافقت سعادتنا

الداخلية، فإننا نسير بالتأكيد طريق القلب.

تحدثنا في مطلع الكتاب عن (الطريق الملكي) كأسهل الطرق. ونستطيع

أن نستكمل هذه المعرفة الآن. (الطريق الملكي) في الوقت نفسه طريقي،

الطرق إلى ذاتي والانطلاق من ذاتي. إنه طريق السعادة وطريق القلب.

إن سعادتنا هي أفضل بوصلة لندرك فيما إذا كنا نسير طريقها ونعيش بانسجام.

وبمثل هذا الموقف يمكن أن تتغير الحياة برمتها، ونحصل على رؤية مختلفة تماماً للحياة، وأود أن أوضح ذلك مجدداً بهذه القصة القصيرة.

في صالة المرايا:

في معبد شاولن توجد صالة فيها ألف مرآة. وفي أحد الأيام دخل كلب الصالة ورأى نفسه محاطاً بألف كلب. فزمجر وعوى على خصومه المزعومين. وبالطبع أظهروا أيضاً آلاف الأنياب.

وإثر ذلك كاد الكلب يسعر من الغضب. وانقلب عليه هذا الغضب أضعاف الآلاف، بحيث سقط ميتاً من الإعياء البالغ.

وبعد سنوات عديدة جاء كلب من جديد إلى صالة المرايا ورأى نفسه أيضاً محاطاً بألف كلب آخر. فأحس بالسرور وراح يلوح بذنبه وشعر فجأة بأن لديه ألف صديق.

العيش في سعادة داخلية:

يحمل كل إنسان داخله طاقة لسعادة داخلية مستمرة وصامتة. ويمتلك أيضاً القدرة على التعبير عن هذه السعادة؛ لأنها طاقة القلب. وهذه السعادة الداخلية هي ينبوع سعادة الحياة.

السعادة الداخلية موجودة هنا ولا بد من السماح لها لتدخل الحياة. ومن يتمكن من الاستمتاع بها هنا والآن، فهو يعيش هذه السعادة والسرور دون أن يضطر لأن يفعل شيئاً لقاء ذلك.

تذكر عدة معاشيات لهذه (السعادة الداخلية). اذهب إلى قلبك واستشعر أن سعادة قلبك هي التي أعطتك الإيحاء: (الأمر على ما يرام هكذا، وكل شيء جيد).

هذه السعادة الداخلية المستمرة قد يكون لها في بعض الأحيان تعبير بصوت مرتفع أيضاً.

بيد أن هذه السعادة المرتفعة الصوت على الدوام تجعلنا سطحيين، بينما السعادة الداخلية الصامتة تمنح وجودنا العمق. ومن الأهمية هنا الشعور بالسعادة فعلاً. لقد اعتاد كثير من البشر على الاكتفاء بالتفكير بالسعادة: (أنا مسرور الآن!) بيد أن معاشة السعادة كشعور يحركنا ويملؤنا حقاً بالمسرة.

أستطيع في كل وقت أن أوجه الوعي لدي نحو إحساسي في هذه اللحظة مباشرة. وأستطيع أن أدرك التغيير المستمر لأحاسيسي بكل انتباه. وسوف أقرر أثناء ذلك أنه ليس لدي أحاسيسي أية مناسبة ولا تحتاج إلى ذلك بالضرورة.

لقد اعتدنا أن لا نسعد إلا إذا كان ثمة مناسبة لذلك: عندما يكون الطقس جميلاً. بخاصة أو ثمة موقف ممتع ينتظرنا.

لقد نسينا ما تعلمناه بأن نبتهج دون مناسبة ببساطة؛ لأن لدينا ما يكفي من الأسباب لنسعد باستمرار. إن (جمالية الفعل) بمفردها التي عبر عنها اليابانيون باحتفال الشاي تعبيراً متكاملًا، يمكنها أن تجعل كل شيء نفعله- نحتفل به- منبعاً للسعادة. ومن خلال تقبلي تقبلاً كلياً لما أفعله مباشرة، يكتسب هذا الفعل عمقاً وأهمية، وينتج هذا الفرح الداخلي الصامت.

يقرأ كثير من الناس الصحيفة أثناء الفطور. وبدلاً من الاستمتاع بالفطور بجميع حواسهم، فإن العقل مشغول بأمر آخرى تماماً، وغالباً بأشياء غير سارة. إذن افعل كل شيء ينبغي فعله، بحضور كامل واحتفل بذلك بحياتك.

ولكن ليس الفعل فحسب بل الوجود في حد ذاته مناسبة كافية لسعادة عميقة مستمرة. كن على وعي بذاتك وبأن تكون مع روحك إلى الأبد. العوالم يمكن أن تأتي وتذهب، وتتحول، أما أنا فموجود مهما حدث. ولست في حاجة إلى مناسبة خاصة؛ لأن السبب من أجل سعادة داخلية دائمة هو (كياني).

وبالطبع أستطيع أن أقدم لنفسي مرة عن قصد أيضاً، من خلال أن أقدم للآخر سعادة أو هدية.

وليس من الضروري أن يكون شيئاً باهظ الثمن، فقد يكون شيئاً له قيمة كبرى، مثل التعبير عن التقدير والإطراء، وقد أقدم للآخر الوقت أو الانتباه أو حبي. وأستطيع أن أثري نفسي على الدوام بوعي كامل، من خلال إهداء الآخرين وأحقق لنفسي بهجة.

وأستطيع أن أحقق لنفسي سعادة مباشرة، من خلال تدليل نفسي ذات مرة، فأمنح نفسي وقتاً لقراءة كتاب جيد، وأستمع إلى الموسيقى. أو أستحم، أو أذهب لتناول طعام في جو مريح، وربما مع الأصدقاء.

وأيضاً من خلال التفكير بخواطر جيدة أو توجيه انتباهي إلى هذه السعادة الداخلية، والاستمتاع بسعادتي الخاصة.

ولكن قد أوجه انتباهي أيضاً إلى أية سعادة تقدمها لي الحياة مباشرة، وأدرك أن الحياة تقدم لي عبر مسيرة كل يوم من الأيام مباحج لا تعد ولا تحصى، لم أكن ألتفت إليها عادة، تصور أن الشمس لا تشرق إلاّ من أجل إسعادك فقط، والأزهار والورود حولك تظهر لك سحر ألوانها وتألّقها لإسعادك. كل شيء موجود لتتال أنت السعادة.

كيف تود أن تحقق لنفسك السعادة يومياً؟ ومن ترغب في أن تقدم له السعادة الآن؟ هل يسرك أن تقدم السعادة والسرور للآخرين؟ هل يمكن زيادة السعادة؟ كيف؟ متى؟

إذا أخذنا الأمر بدقّة، فالحياة تقدم السعادة لنا في كل لحظة، وأنا يجب عليّ أن أدرك حقيقتها. وأنا أدرك حقيقتها عندما أجعل نفسي واعياً: «أية سعادة تصنعها الحياة لي في هذه اللحظة؟ وغالباً ما تتوافر عدة مباحج ومسررات في الوقت نفسه. وبذلك يمكن للسعادة أن تصبح جزءاً من شخصيتي، ومرافقاً دائماً في حياتي، يدعني أعيش كل شيء يحدث، بتكثيف أكثر وبمزيد من السرور.

وحتى إنني ربما أتعلم مع الوقت، أن أكون سعيداً إزاء أشياء غير لطيفة وغير مريحة، وأن أبتهج من كل شيء دون شروط وأعيش هكذا في هذه السعادة الداخلية الصامتة الدائمة، التي ترافقني عبر حياتي. وأنا أدرك أن إمكانات صياغة حياتي ومستقبلي موجودة بلا حدود. أستطيع أن أجعل نفسي تعي وهي مفعمة بالسعادة، كيف أستطيع أو بأي شيء أستطيع أن أملأ هذه اللحظة على أفضل ما يكون، لكي أستمتع بها بكل سعادة. وأعيش أثناء ذلك، أن هذه

السعادة الداخلية الصامتة المستمرة تقدم المناسبة للمسرة، وتجعل حياتي أكثر بهجة وغنى.

وينشأ دائماً وباستمرار المزيد من الفرح بالحياة نتيجة هذه السعادة الداخلية، بصورة مستقلة عن أي ظرف من الظروف. ومن خلال أنني وجدت المدخل إلى سعادتِي الداخلية، أستطيع أن أدرك كل شيء حولي بسعادة.

إني لم أعد تابعاً للأشياء الخارجية التي تُسعدني؛ بل أستطيع أن أدرك حقيقة كل شيء خارجي بسعادة.

السعادة والشكر:

من الأهمية الانتباه إلى عدم الاكتفاء بالتفكير بالسعادة فقط، بل الشعور بها واقعاً، وأن أبتهج فعلاً، من خلال أن أستشعر هذه السعادة دائماً بعمق أكثر وتكثيف أشد.

وأستطيع أن أمارس ذلك عملياً من خلال أن أوجه وعيي إلى شيء غير سار، وأبقى في الوقت نفسه في هذه السعادة العميقة الداخلية؛ لأنني سأجعل نفسي تعي مدى انعدام أهمية هذا الشيء غير السار في واقع الأمر، وأن الأمر لا يتوقف على الأشياء، وهل هي مبهجة لي أو غير مبهجة، وإنما على معاشة كل شيء بلا شروط وبتكثيف، وأن أكون على علاقة تامة بها.

وسواء أكانت سارة أو غير سارة، فهذا مجرد حكم لعقلي، وقد أغيره في أي وقت. والمغزى هو اختيار الحياة في عمقها الكامل من القلب، مهما يكن الذي يحدث خارجاً. وعلاوة على ذلك فلدي كمبدع

إمكانية في أي وقت للتدخل وصياغة الأشياء وفق أمنياتي، ولكني أيضاً أستطيع أخذ الحياة ببساطة مثل ما تأتي والاستمتاع بها بكل سرور. وعند ذلك سأعايش بدهشة أن هذا التغيير لموقفني قد غير كل حياتي، من خلال حدوث أشياء أخرى تماماً في حياتي. وثمة إشارة مؤكدة على الإحساس بالسعادة أيضاً، وهو الشعور بالامتنان العميق في الوقت نفسه. وهذه إشارة على (الانسجام). عندما نشعر بالشكر والامتنان فنحن في انسجام مع الخلق. أستطيع أن أبتهج في الطبيعة وأكون شاكراً. وأستطيع أن أبتهج بصحتي وحيوتي بكل شكر. وأستطيع أن أسعد بالبشر الذين يرافقون حياتي بكل امتنان. وفي وسعي أن أكون شاكراً. عند الاستيقاظ في الصباح على اليوم الجميل.

من أجل أي شيء تشعر الآن بامتنان عميق وسعادة؟ من أجل أي شيء يمكنك أن تكون شاكراً لحياتك؟ كيف قدمت لك الحياة هديتها؟

الحياة هي لعبة:

عندما يتاح لنا أن نستمتع بالحياة في سعادة داخلية وشكر عميق، فلن تكون بالنسبة إلينا صراعاً، بل لعبة لا نهاية لها. إن الحكيم الهندي سييري أوربنديو قد أوجد لذلك الكلمات الجميلة التالية:

ما هي الحياة في النهاية؟ إنها طفل خالد يلعب في حديقة خالدة لعبة خالدة.

استشعر أيضاً خفة الطفل الذي يلعب في حديقة خالدة، لعبة خالدة.

هذا هو المعنى من الحياة.

- اجعل نفسك واعياً وتعرف على ذاتك وهويتك بالجمل التالية، من خلال أن تقرأها بصوت مرتفع على نفسك وربما تكررهما عدة مرات:
- ❖ إن (لعبة الحياة) تلعب من أجل سعادتي. وأنا منذ الآن اللاعب- ولست كدمية اللعب. والصعوبات تجعل (لعبة الحياة) طريفة ومسلية. وكل مشكلة تحل تقدم لي المعرفة. ومكاني هناك حيث أوقف.
 - ❖ أنا أحدد بنفسي مصيري، ويجب أن أقبل به، ولا أحد سواي يمكنه تغييره. أنا فقط أحدد جميع الظروف. إن ظروف حياتي هي صورة عاكسة للمرآة لوعي. وسأترك الآن كل ما لا ينتمي إليّ.
 - ❖ أنا أدرك أنني مبدع. وأستطيع الوصول إلى كل شيء يمكنني التفكير والإيمان به. وإذا لم تعجبني حياتي أستطيع تغييرها من خلال تغيير وعي.
 - ❖ الحياة لعبة، وما دمت أعيش، أساهم فيها، وأنا أقرر بنفسي، فيما إذا كنت سأشارك كدمية للعب أو كلاعب. إن مغزى الحياة الذهاب في رحلة الاستكشاف، ومعايشة مغامرة الحياة بوعي والاستمتاع بها حقاً. لأن (لعبة الحياة) وجدت من أجل سعادتي.
 - ❖ إن مهمتي هي تحويل ما تعلمته في الحياة وتغييره. ولا أجمع المعرفة الميئة، بل أوسع وعي وأتصرف في العالم بشكل مجدٍ.
 - ❖ المصير هو فقط صورة مرآة تعكس (كياني- هكذا) وكل فرد يحصل من المصير ما تسبب به.
 - ❖ الحياة تعني التعلم، واستخدام قوة التفكير التي لا تقاوم بوعي بالمسؤولية، وتعلم فعل الصواب وعدم ترك الضروري، وعدم السماح بالخطأ.

❖ إن الماضي لدي قد ولى وانصرم ولن يعود قط. إذن أتعلم منه وأتركه وشأنه- وأصبح حراً أخيراً. وسيأتي في حياتي الأفضل دائماً بعد ذلك.

❖ إن حظي ليس مرتبطاً بالظروف بل بموقفني؟ وكل لحظة فريدة من نوعها ولن تعود بهذا الشكل قط.

❖ الحياة تعني العيش بطاقة وسعادة كاملتين وبصحة في كل امتلائها، وفي شراكة حياة مفعمة يسعد كل شريك بشريك حياته ومعه، والعمل بسعادة في مهنة تكلفه الحياة بها فعلاً.

❖ إن سلم سيرة ذاتية عادية لن يؤدي إلى أي مكان باستثناء نهاية السلم.

لذا فالمهنة ليست مثلاً من أجل أي شيء يعيش المرء بل من أين يعيش المرء.

❖ لا يوجد شيء ينبغي أن أخاف منه؛ لأنه لا يوجد شيء باستثناء الإله الواحد. وفي توحيدي مع الوعي الأكبر لا يمكن التغلب عليّ.

❖ إن ذاتي الحقيقية، تنتظر أن اتخذ القرارات الصائبة عن وعي. إنها تتحدث باستمرار إليّ. وأنا أستطيع أن أجعل هذه الرسائل مرئية بطرق متعددة: من خلال إتمام جمل أو الانشغال ببطاقات أخرى، وأتعلم فهم رسائل جسمي وحياتي، وأفهم ظروف الحياة وأفتح الكتاب وأجعل أسطراً معينة هي المرشد للطريق.

❖ توجد لدي كل حكمة وجواب على الأسئلة برمتها وفي كل لحظة أستطيع تغيير حياتي. أنا لا أمتلك شيئاً. وكل شيء مستعار من الحياة، وكل شيء مجرد (أشياء للعب) سأتركها هنا أساساً. أنا لا أمتلك شيئاً ولا حتى حياتي ولا فني ولا طاقتي.

❖ إن ما أملكه فعلاً، لا يمكن أن أفقده. وما لا أملكه لا أستطيع الاحتفاظ به. والشئ الوحيد الذي أخذه معي بعد موتي، هو معارفي وحكمتي. إنه (ميراثي الداخلي) ومن أجله عشت. ولكن ليست المعرفة هي التي تغير العالم بل الفعل.

❖ ولذا أتعلم أن (أشكر بفعل) من خلال طريقة حياتي. والتعرف على ذات الشخص كما هو في الواقع فعلاً، هي أعظم خدمة حب أقدمها له، لأنني أسمو به إلى ذاته، لذا أرى في كل شيء (عبادة لله). وهكذا فلا يوجد أي ضغط نفسي.

والموت بعد ذلك قمة (تنويع للحياة) وليس النهاية. لقد كنت دائماً وسأكون دائماً لأنني (أنا كائن) أنا روح خالصة، وكاملة، ووعي لا يفنى ولا يموت. وأنا جزء من الوعي الأعلى.

❖ الطريق هو الهدف. والهدف هو فقط نهاية الطريق وبداية طريق جديد؛ ولذا أستمتع بأن أكون على الطريق.

وربما لا تكون على انسجام وتناغم مع كل جملة من هذه الجمل بعد. ويمكنك تحديد ذاتك من خلالها. اختبر من فضلك بعد أن تقرأ الكتاب بكامله كيف يؤثر النص فيك وماذا تغير لديك، وكيف أنك أكثر انسجاماً مع ذاتك. وعندما تتخذ طريقاً إلى داخل الحياة، فسيبدو كل شيء كما في السابق، أنت تعيش مع شريك الحياة السابق، كما في السابق، وتمارس المهنة نفسها، وتقود السيارة نفسها. شيء واحد فقط مختلف. أنت تعرف منذ الآن من أنت في الواقع فعلاً. وأن كل شيء مجرد لعبة.

للتذكر:

- ❖ الانسجام في الحياة يعبر عن نفسه في السعادة الداخلية والشكر العميق الذي يحسه الإنسان.
- ❖ السعادة لا تحتاج إلى مناسبة، وإلا فهي سعادة موهومة.
- ❖ الحياة كلها يمكن أن تصبح سعادة.
- ❖ التأمّل هو سعادة داخلية، وهي حالة بحتة للقلب.
- ❖ الحياة هي لعبة ينبغي لها أن تصل بنا إلى السعادة.
- ❖ الله . السلام، أسماء الله.
- ❖ السير في طريق السعادة يعني السير في طريق القلب، وأن تعيش الحياة كما هو المقصود منها.
- ❖ بذل الجهد العسير وملاقات المشاق إشارة إلى أنك فوق الطريق الخطأ.

