

المهرج السريري وعلبة الكتشب

يُقال: «اضحك أيها المهرج»، ولكن المهرج لا يضحك أبداً. من ينبغي أن يضحك هم المتفرجون. وخصوصاً الأطفال منهم.

لذلك ابتدع الطبيب الأمريكي باتش أدامز «الدكتور المهرج»، إذ أثبت أن حالة مرضاه الصحية تتحسن بصورة أسرع عندما يُكثر من إضحاكهم. وقد تغلب الأطفال قبل كل شيء على أمراضهم بصورة أفضل عندما كان باتش يقوم بحركات جمبازية في غرفهم وهو في لباس المهرج ذي الأنف الدرني.

ومنذ ذلك الحين ومئات من الدكاترة المهرجين يزورون كمعالجين مستشفيات الأطفال والمستشفيات العامة ودور المسنين، حيث يدور الحديث عن نتائج علاجية مذهلة.



وقد قمت بصحبة المهرّج الدكتور يويو بزيارة مستشفى الأطفال واليافعين لجراحة العظام في أشاو في شيمغاو. وأتاحت المعالجة التربوية التابعة للخدمة الاجتماعية، نينا موزيال، إمكانية حضور مصوِّرة ضوئية برفقتنا، كما أبدى أهالي الأطفال موافقتهم المسبقة. صاحب المستشفى هو الهيئة الكاثوليكية لرعاية الشباب، وجميع الأطفال فيها يعانون من أمراض عظمية، والكثير منهم منذ الولادة. وتشكّل معالجة المصابين بالتشنج أحد مراكز الثقل في المستشفى. ويقيم أمّهات الأطفال دون الأربع سنوات من العمر مع أطفالهم في المستشفى خلال المعالجة.

نجاحات علاجية
مدهشة للدكاترة
المهرجين في
مستشفيات الأطفال
والمستشفيات العامة
ودور المسنين

بقيت نينا في الكواليس. هي لا تتحدّث كثيراً، وتشدّد على أنها تحاول بعملها دعم المرضى الصغار وأسرههم عندما يحتاجون إلى هذه المساعدة. ولهذا أهمية خاصة بالنسبة لها، فكل إنسان، كائناً من كان، قد يضطر إلى دخول المستشفى: «المساعدة التي أقدمها لأبد من الاستغناء عنها في وقت من الأوقات، هذا يعني أنه ينبغي دعم وتنمية قدرة المرضى وأسرههم على مساعدة أنفسهم بأنفسهم كما أحاول أيضاً خلق جوٍّ ودي وإيجابي وحالة مزاجية



عون من أجل العون
الناقي للمرضى
الصغار

طَيِّبة عند الأطفال وأسرهم، سواء من خلال الالتفات إلى مصالح الأسر وإقامة علاقة شخصية مع الأطفال وأسرهم، أم من خلال عرضنا لإمكانيات وبدائل برنامج المعالجة.

وماذا يقول الدكتور يويو عن نفسه وعن عمله؟

كيف تحول رجل
الصناعة الذرية إلى
مهرج سريري

قبل أن يشرع بممارسة نشاطه كمهرج كان يوهانس شوشنر - ويكاد المرء لا يصدّق - يعمل في مجال الصناعة الذرية، وكما يقول هو نفسه، كان مسؤولاً عن كل ما يدور في وعاء الضغط في المفاعل النووي. ولكن التعامل مع هذه المادة وعجرفة الصناعة ومشكلة التخلص من النفايات الإشعاعية، كل ذلك جعل الرجل أخيراً يقرّر ترك هذا الميدان، وطاف بدايةً بحقبة ظهر حول العالم طوال سنتين ليهتدي إلى ما كان يريد أن يستيقظ ويعيش في داخله.

يقول يوهانس شوشنر إن المهرج كان يغفو في داخله على الدوام، وإن طفولته لم تكن سعيدة جداً، الأمر المستغرب في الواقع، ذلك أن والده كان بطلاً على المسرح، بحيث أمكن للفتى الصغير أن يتنفس هواء



المسرح من خلف الستارة بكل عمق، وفيما بعد أصبح أخيراً، بالطبع، نوعاً من الممثل.

ويقول إنه كان عليه أولاً أن يكتشف التواضع في نفسه، وكان عليه أن يتعلم عدم توقع أو طلب أي شيء آخر. ولم يكن في عمله يعير اهتماماً لـ «الأدوار التمثيلية»، إنما كان همه الاتصال بالأطفال وتوفير الاسترخاء لهم: من استطاع الاسترخاء استطاع أيضاً أن يكون مرحاً ومبتهجاً.

ومنذ سنة 1995 ويوهانس شوشتر يزور المستشفيات مرتين أسبوعياً، إنما بمقدوره أيضاً أن يعمل كمهزّج مسرح.

الدكتور المهرج يويو
اهتدى إلى رسالته

عمله كمهزّج ساعده شخصياً أيضاً في التأقلم مع كآبته الخاصة وعيشها على نحو أفضل. هو متزوج ولديه طفلان. وعندما سألتها عما إذا كان مرحاً ومضحكاً في البيت، اضطرّ للضحك لأول مرة: «لا، للأسف، ليس إلى الحد الذي تتمناه الأسرة» ولكنه يفلح بشكل متزايد في خلق جوّ من الانسراح والضحك في البيت.

كما تركت زوجته مهنتها الأصلية في مجال الصيدلة



وراحت تمارس المعالجة بالمثل⁽⁷⁾، وهي تعالج،
فيمن تعالج، الأطفال.

وقد جعله حرّاً أنه تمكّن من مرافقة أبويه في أثناء
احتضارهما، حيث قال حينذاك لوالده البالغ من العمر
90 سنة، في مزيج انفعالي من الحزن والغضب
والقدرة على التسامح: «من المؤسف أننا لم نُمضِ
معاً سوى هذا الوقت القصير».

فلنبداً!

الدكتور يويو، في سروال المهرج الواسع ذي
المربعات الخضراء ومعطف الطبيب الأبيض والقلنسوة
المزهرة وزوج من الأحذية الحمراء التي يُطلق أحدها
صغيراً عندما يدوس عليه، يتناول حقيبة لوازمه
الصغيرة وتتخذ طريقنا سويةً عبر الردهات وإلى
مختلف غرف الأطفال.

لم يكن وجهه مصبوغاً ولا يضع الأنف الدرني، فهو
لم يعد بحاجة إلى هذا كله. أمر لا يُصدّق كيف

(7) المعالجة بالمثل Homeopathy: طريقة في المعالجة تعتمد
على معالجة الداء بإعطاء المصاب جرعات صغيرة من دواء
لو أعطي لشخص سليم لأحدث عنده مثل أعراض المرض
المعالج (المعزّب).



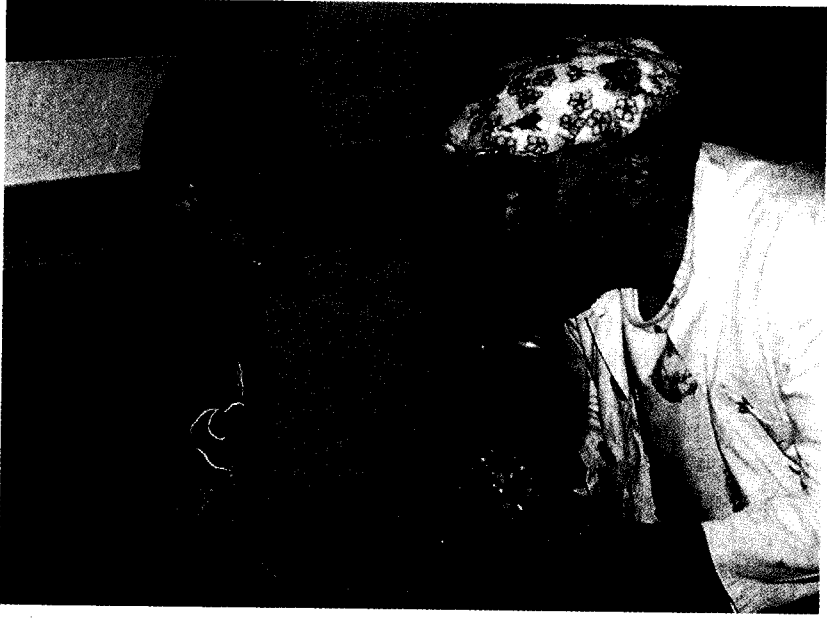
ينطلق الأطفال في الكلام عند مشاهدته. البعض منهم يعرفه مسبقاً، حتى أن فتاة خضعت للتو لعملية جراحية، وتكاد لم تستفق من التخدير بعد، أصرت على عدم تفويت فرصة مشاهدة الدكتور يويو.

يضغط الدكتور يويو علبة الكتشب الحمراء، فيخرج منها هواء سحرياً إلى أنابيب بلاستيكية طويلة، فتنتفخ مشكّلةً نقانق سميكة. ويجتهد الأطفال في المشاركة في النفخ. ويقوم الدكتور يويو بقتل وعقد النقانق صانعاً منها حيوانات من كل صنف ولون. ثم يقوم بوضع إوزة بيضاء على رأس فتاة صغيرة، ويدع دودة بلاستيكية بدينة تزحف تحت غطاء سرير أحد الفتيان. تهليل عظيم، ويشارك الأهالي في الضحك.

خلق الله السبابة من
أجل اللعب بالأنف
قبل كل شيء

كما يجري مسّ المحرّمات وخرق المحظورات: يبيّن المهرّج أن الله خلق السبابة من أجل اللعب بالأنف قبل كل شيء. الأمر الذي يُضحك الأطفال بشكل شديد. لا يجوز للمرء القيام بمثل هذا الأمر، أليس كذلك؟ ولكن بلى، فالدكتور يويو يفعله أيضاً!

يحرص الدكتور يويو على ألا يحتلّ مركز الصدارة، ويسعى إلى أن يكون منفعلاً، وجعل الأطفال فاعلين. يستطيع الأطفال مع المهرّج أن يقولوا «لا»،



د. يويو خلال عمله في مستشفى الأطفال

يا له من حدث في
بعض الأحيان إذا
استطاع أحد الأطفال
قول «لا».

معه يجروون على ذلك. ويا له من حدث في بعض
الأحيان إذا استطاع أحد الأطفال قول «لا»، كما هو
حال الطفلة الصغيرة التي أراد الدكتور المهزج أن
يجلس على سريرها. فقد كرّرت الصغيرة ضاحكة:
«لا»، «لا»، هذا سريري.

وأحد الفتيان الصغار لا يريد تسليمه عكازاته مطلقاً
عندما طلبها منه الدكتور يويو، ويعرج مبتعداً وهو
يضحك ظافراً.



الأطفال المرضى يمكنهم أن يضحكوا أيضاً

حتى الأطفال الذين يؤثرون، بطبيعتهم، البقاء في
الخلف والانتظار بخجل، لا يلبثون أن يقتربوا
بعكازاتهم ببطء ويشاركوا في الضحك.

وسرعان ما يصبح الجوّ مرحاً كما في عيد ميلاد أحد
الأطفال.

يا لبسالة الأطفال، يا لبسالة الأمهات! فقد روين لي
أنه لم يكن من النادر أن يعانين من سماع لوم
الآخرين الذين يستغربون من إنجاب طفل معوق في



هذه الأيام. لا شك في أن الكثير من الأزواج اشتبك أحدهما مع الآخر في حالات سجال ونزاع لدى معرفتهم أضرار الولادة المبكرة. ولكنني، مع ذلك، لم أسمع قط أنهم شعروا بالندم لأنهم رزقوا بطفلهم. لو كان الأمر لمؤيدي التشخيص قبل الإخصاب لما وُجد، في أغلب الظن، الكثير من هؤلاء الأطفال الجديرين بالحب.

تصوّر جنوني.

كل منا له حق في إعاقته.

وحق في السعادة.

وفي ذلك يساهم أشخاص مثل نينا والدكتور يويو.

كل منا له حق في
إعاقته

إذا اضطررت أنت شخصياً أو أحد أصدقائك أو أقربائك إلى دخول المستشفى، فافضل ما تطلبه مهرج سريري. استرداد الصحة بوجوده يتم بسرعة أكبر!



الضحك والبكاء: وجهان لعملة واحدة

هل سبق وأن دمعت عيناك من شدة الضحك؟

فإذن أنت تعرف مدى قرب الضحك والبكاء أحدهما من الآخر، فهما وجهان لعملة واحدة فعلاً.

من السهولة أن يتحول
الضحك والبكاء
أحدهما إلى الآخر

وقد اختبرتُ للتو من جديد سهولة تداخل الضحك والبكاء وتحول أحدهما إلى الآخر. فقد داهمني الوجه الآخر للضحك.

كنت أجلس في الحديقة في هذا اليوم الصيفي البديع، منشغلةً بظاهرة الضحك. فجأةً أخذت الدموع تنهمر من عيني كالحمم الملتهية. تركتها تسيل، ولم أقل لنفسِي: «هلا توقفتِ عن البكاء على هذا النحو»، بل قلت لها: «ألا فابكِ بشكل صحيح».

كانت أغصان شجرة الكرز تنحني فوقِي وهي تنوء بثقل الثمار ذات اللون الوردي اللطيف، ومرح



العصافير وتهليلها يشنّف الآذان. وكان الورد
والياسمين يتباريان في نشر عبيرهما الفوّاح. والقطط
الصغيرة تحوم حول قدميّ بكل حنان ومودة،
والكلاب تتمطّى بارتياح تحت أشعة شمس الظهيرة.
يا لها من جنّة حقيقية. أنا في صحة وعافية، لديّ
سرير مفرد أنام فيه وحدي، وعندني ما يكفي من
الطعام. كل شيء حسن كما هو، هذا ما يشدّد عليه
المستنيرون دون كلل أو ملل.

والظاهر أنني لا زلت أبعدُ بضعة سنتيمترات عن
الاستنارة، وإلاّ لما بكيت على هذا النحو. فقد
«ضقت ذرعاً» ببعض الأنباء السيئة. أبكي على
الأرنب الصغير الذي أُصيب بالمرض في قفصه
المفتوح لتيّار الهواء دون أن يشعر به أحد، ثم
مات؛ أبكي على الكلب الذي سُرق من السيّارة
المركونة وعُذّب حتى الموت في الغابة، وعلى
الأطفال الذين أحبّوه ويحزنون عليه الآن، وعلى
المجرمين الذين قتلوه ضرباً. أبكي على ربّ الأسرة
الشاب الذي اصطحب أسرته في جولة بسيّارته
الجديدة، فقَتِلَت بناته الثلاث ونُقِلَ هو وزوجته إلى
المستشفى، حيث كانت جروح زوجته خطيرة. كل
هذه الأنباء انهالت عليّ في ساعة واحدة لمجرد أنني

البكاء يريح النفس

طالعت عناوين الصحف وأنا في السوق. أبكي
وأبكي، على وحدة كل منا، على عدم عناية أحدنا
بالآخر وعدم عنايتنا بهذا العالم، على كل الفرص
الضائعة والمهدورة للسعادة والإسعاد.
لقد أسرني فجأة الضيق بالدنيا الناجم أصلاً عن بعض
الأنباء الأليمة المفتتة للكبد.



البيبغاء يقف على رأسي . واضح أنني أمتلك ببغاء



قالت لي إحدى صديقاتي إنها لا تحتمل هذه الحياة
إلاّ لكونها أنسنة قاسية القلب وعنيفة.

ولكن لا بد أن يكون بإمكاننا احتمال هذه الحياة دون
أن نتحجّر. وقد عازمت على عدم القسوة وعدم
التحجّر.

أنا راضية بقبليتي
للجرح ولو كلّفني
ذلك الآماً

أنا راضية بقبليتي للجرح، ولو كلّفني ذلك آلاماً،
ولن أقتل الطفل الودود في داخلي.

اسمحوا لأنفسكم بمشاعر جامحة.
عيشوا حياة زاخرة ولو كلّفتمكم آلاماً.
اضحك أيها المهرج - وابك أيها المهرج!



الضحك في تراث زن وعند أوشو

للرهبان الضاحكين في بوذية زن⁽⁸⁾ تقاليد عريقة.

يُحكى عن معلّم زن الشهير بودهيدهارما أنه عندما حقّق الاستنارة شرع يضحك على نحو جامع، ولم يكفّ عن ذلك حتى مماته.

أضحك لأن كل ما
بحثت عنه طوال
حياتي موجود في

وعندما سُئل عن سبب هذه القهقهة أجاب: «أنا أضحك لأن كل ما بحثت عنه طوال حياتي موجود فيّ. فقد كنت من البلاهة إلى درجة أنني بحثت في الخارج عما هو في داخلي منذ الأزل. لم يكن هناك من غاية أخرى سوى الاهتداء إلى نفسي.

وعندما أرى الآخرين يبحثون على هذا النحو بالضبط، لا بد لي ببساطة من أن أضحك من الحماسة

(8) Zen: من الكلمة الصينية Chan (تشان)، مذهب بوذي نشأ في الصين في القرنين الخامس والسادس. ثم انتقلت بوذية زن إلى اليابان في القرن الثاني عشر (المعرب).

التامة لهذا البحث برمته، هذا البحث عن الروحية.
لا يمكنكم البحث عنها ولا يمكنكم إيجادها، أنتم
الروحية».

يعود الضحك في الوردة الصوفية - واسم هذه
المعالجة أيضاً - إلى بوذا. يُقال إن بوذا، وقبل أن
يغادر جسده، جلس ضمن حلقة تلاميذه صامتاً،
وفي يده وردة حمراء. قلق التلاميذ وثارت
أعصابهم: ما الأمر، لماذا لا يقول المعلم شيئاً؟

وكان أحد التلاميذ يجلس القرفصاء منفرداً كعاداته
تحت شجرة، ولا ينبس ببنت شفة. وفجأة يبدأ هذا
الأخير بالضحك، فيذهل الجميع. ولكن بوذا يناول
الشخص الضاحك الوردة الحمراء ويطلب إليه قائلاً:
«اخرج إلى العالم واضحك، انشر تعاليمي!».

منذ ذلك الحين يجوب رهبان ضاحكون في جميع
أنحاء البلدان الآسيوية، يضحكون دون سبب
ويُفرحون بذلك الناس ويشرحون صدورهم.

أوشو، الذي يعتمد في الغالب على بوذية زن،
يقترح أيضاً أن نتدرب على الضحك دون سبب،
لأن هذا الضحك أشد عمقاً. قد يُقال إن البعض يجد

صعوبة في ذلك في البداية، ذلك أننا معتادون على
ألا نضحك إلا في مواقف معينة أو من النكات.

في كتابه «اللاشيء العظيم» يقدم لنا أوشو وسيلة
داعمة تعيننا على الضحك دون سبب.

أقتبس منه ما يلي:

«عندما تضحك، اضحك بكامل جسمك، تلك هي
النقطة التي ينبغي فهمها. يمكنك أن تضحك
بالشفيتين، يمكنك أن تضحك بالحنجرة، ولكن هذا
الضحك لن يتغلغل إلى العمق.

أرخ جسمك بالكامل
وانت تضحك

إذن اجلس على الأرض وسط الغرفة واشعر كما لو
أن الضحك ينطلق من أخمصي قدميك. أغمض
عينيك بادئ ذي بدء واشعر كيف تنطلق موجات
الضحك من قدميك. أجل! إنها دقيقة ورقيقة جداً. ثم
تصل إلى البطن وتشتد وضوحاً أكثر فأكثر، ويبدأ
الجسم بالاهتزاز والارتجاج. ثم قذها إلى القلب،
فتشعر بالقلب ممتلئاً بشدة. ثم قذها إلى الحنجرة
ومنها إلى الشفتين. يمكنك أن تضحك بالشفيتين
وبالحنجرة فقط، يمكنك أن تصدر أصواتاً لها وقع
الضحك، إنما لن يحدث شيء عندئذ، وهذا قليل
الفائدة. سوف يكون مجدداً مجرد فعل ميكانيكي.

عندما تشرع بالضحك تصوّر نفسك عندما كنت طفلاً صغيراً. فعندما يضحك صغار الأطفال يبدوون بالتكوير والتدحرج على الأرض، وحين تشعر أنت بذلك لا تتردد بالتكوير والتدحرج. وما يجري هنا هو الانغماس كلياً في الضحك والاستسلام له، وعندما يبدأ هذا سوف تعرفه دون شك.

قد يمضي يومان أو ثلاثة أيام دون أن تشعر إن كان هذا حدث أم لا، ولكن تأكد من أنه سيحدث. إنما عليك أن تأتي به من أعماق جذورك، على غرار الزهرة التي تأتي من العمق وتصل إلى أعالي الشجرة: إنها تنطلق من أعماق الجذور وتصل شيئاً فشيئاً إلى الأعلى. أنت غير قادر على رؤيتها في أي مكان آخر من رحلتها هذه. لا يمكنك رؤيتها إلا عندما تصل إلى الأعلى وتفتح هناك. بيد أنها آتية من الجذور، من أعماق التربة، قاطعة رحلة طويلة.

كل الأزهار تنغذى من الجذور

على هذا النحو بالضبط ينبغي أن يبدأ الضحك عند القدمين ثم يتحرك صعوداً. اسمح لجسمك بالكامل أن يرتج من ذلك. اشعر بالاهتزاز والذبذبة ونسق معهما. لا تبق متصلباً، استرخ. حتى عندما تبالغ قليلاً في البداية، سيكون هذا مفيداً. عندما تشعر أن

اسمح لجسمك بالارتجاج من الضحك



يدك ترتجّ، ساعدها في المزيد من الارتجاج، بحيث تبدأ الطاقة بالانتشار على شكل موجات، عندئذ ابدأ بالتدحرج والضحك.

هذا من أجل الليل، قبل أن تذهب إلى النوم. سوف تكفيك عشر دقائق، وبعدها اخلد إلى النوم. وفي الصباح، كرّر ذلك مجدداً؛ كأول عمل تقوم به، أي أن هذا آخر عمل مساءً وأول عمل صباحاً. القهقهة المسائية سوف تُحدث تحويلاً في نومك، وسوف تغدو أحلامك أكثر مرحاً وانطلاقاً، وتساعدك في قهقهتك الصباحية؛ سوف تشكّل لها الخلفية. أما القهقهة الصباحية فتُحدث التحولات ليومك بكامله. ما تفعله في الصباح، مهما كان، يُحدث التحولات لليوم بكامله.

على مدار اليوم،
عندما تمنح الفرصة،
لا تتسرع.. اضحك

وعلى مدار اليوم بطوله لا تفوّت فرصة سانحة للضحك.

قم بهذا على مدى عشرة أيام ثم انظر كيف تسير الأمور.



أما محاولاتي الشخصية الأولى اليائسة للضحك دون سبب، وغضبي لعدم فلاحني في ذلك على الفور، ثم سروري عند نجاحي أخيراً، فأعرضها في فصل «معالجة الوردة الصوفية».

راهب يسأل آخر: «لِمَ أنت سعيد هكذا على الدوام؟»
يجيب هذا الأخير: «كل صباح أملك الخيار في أن أكون سعيداً أو تقيساً، وأختار دائماً أن أكون سعيداً»
اغتنم كل فرصة لتكون سعيداً.
ليس بديهياً أن تشرق الشمس كل يوم.



معالجة الوردة الصوفية

معالجة الوردة
الصوفية تخرج
الروض إلى السطح

تُعَد الوردة الصوفية إحدى أجمل المعالجات التي ابتكرها أوشو، الذي اعتبره من أعظم المعالجين. وهي معالجة تستغرق ثلاثة أسابيع، ولها أقسام كثيرة أيضاً. في الأسبوع الأول أضحك لمدة ثلاث ساعات يومياً، وفي الأسبوع الثاني أبكي لمدة ثلاث ساعات يومياً، وفي الأسبوع الثالث أكون watcher on the hill، المراقب الصرف. أراقب فقط، مع شيء من المسافة، ما يدور في داخلي ومن حولي، دون الحكم على أي شيء بأي شكل من الأشكال ودون الانشغال عن كتب بما يتصاعد في داخلي. أدرك - وأترك. لقد شاركت في الوردة الصوفية مرتين. في المرة الأولى كمشاركة، وفي المرة الثانية كمدرّبة مستقبلية، أي أنني حصلت الآن على ترخيص بـ «نشر هذه الطريقة من المعالجة بين الناس».

ينطلق أوشو من أننا كظمنا الكثير من الضحك والكثير



من الدموع في سياق حياتنا إلى درجة بتنا معها محاطين بدرع حقيقي من التصلّبات، ولابد من كسر هذا الدرع. وفي الوردة الصوفية يسمح المرء لنفسه، ضمن حلقة آمنة ووسط صحبة أنيسة وودودة، بالضحك دون سبب لمدة سبعة أيام، ثم بالبكاء لمدة سبعة أيام، ثم يكون مجرد مراقب لمدة سبعة أيام.

بالضحك يتم حل قشور
جسدية ونفسية

في كتابي «النبق أصحاء» تحدّثت عن خبراتي بـ«الوردة الصوفية». وإليكم مرة أخرى ما دوّنته في دفتر يومياتي خلال أول مشاركة لي في معالجة الوردة الصوفية.

أسبوع الضحك

21 كانون الثاني، الساعة التاسعة صباحاً، حيث نلتقي أمام منزل لاو تسو.

تبادل نظرات مألوف وحذر قليلاً أو كثيراً.

بداية الإرشادات العملية. علينا أن نشرب الكثير من الماء، إذ أن كل السموم الممكنة سوف تتحلّ ولابد من جرفها خلال العملية. يتلقّى كل منا حصيرة ووسادة وينطلق الضحك، بدعم من ثلاثة مشرفي تأمل وموسيقا مرحة.

كل السموم
الممكنة تتحل في
الجسم

في اليوم الأول لا يمكنني أن أضحك في أول الأمر

Sie heißt jetzt Ma Anand Taruna und wird Lehrerin für Lachen

TV-Star Barbara Rtting

lebt sie beim Bhag



صورة حرصت الصحافة على التقاطها في أثناء تأهيلي لأصبح «مدرّبة ضحك» في بونه (واليوم استعادت اسمها الأصلي بونا الذي كانت تحمله قبل العهد الاستعماري، مثلما استعادت بومباي أيضاً اسمها القديم مومباي)



على الإطلاق، لا بل تملّكني في اليوم الثاني
الغضب إلى درجة أنني أنوي التوقّف والانسحاب.
ذهني يعمل أكثر من اللازم. العقل يخلط الأمور
ويتدخل في كل شيء باستمرار: ما هذه الحماقة!

أولئك الذين يجدون صعوبة في الضحك تساعدهم
نصائح أوشو الموجودة على شريط التسجيل: «كن
مجنوناً، مجنوناً قدر المستطاع! اضحك دون سبب،



مشاركون يضحكون في معالجة الوردة الصوفية

قم بالتجارب على الضحك، اهتدِ إلى الطفل الداخلي
فيك، ابتكر طاقة الضحك!

أيّاً كانت الانفعالات التي تتابك حولها إلى ضحك!»

ولكنني في اليوم الثالث أضحك على نحو لم أكن
أتوقّعه إطلاقاً: أجلس على حصيرتي، أزعق، أصرخ
كما لم أصرخ أبداً عندما كنت طفلة - فقد كنت دوماً
طفلة مهذّبة ومثالية - أضجّ ضحكاً وأقهقه دون
تحفّظ، أكاد لا ألتقط أنفاسي، وتنساب الدموع على
وجهي، وأضرب فخذيّ بيديّ أو أمسك بطني من
شدة الضحك، لم أعد سوى ضحك فقط.

من يضحك يكفّ عن التفكير.

عقلي هدأ واستكان أخيراً.

العقل يهدأ
ويستكين

أسبوع الدموع

في معالجة الوردة الصوفية يعقب أسبوع الضحك
أسبوع الدموع. وإليكم المزيد مما دوّنته في دفتر
يوميّاتي:

«الآن تُسدّل ستائر النوافذ ويغدو المكان معتماً،

وهناك موسيقا حزينة، «أداغيو»⁽⁹⁾ لـ ألبينوني و
«السلام المريمي» لـ باخ. ما إن أجلس على
حصيرتي حتى تنهمر الدموع من عيني وأسمع من
حولي أولى شهقات البكاء. وإلى جانب كل حصيرة
هناك علبة محارم ورقية لتجفيف الدموع وكيس
بلاستيكي لرمي المناديل المبللة بالدموع.

تبذل الكثير من
المناديل بالدموع

لا يبقى أماننا أحياناً إلا أن نستلقي كالأطفال الذين
يغفون من البكاء. 49 شخصاً من 19 بلداً، روس،
كوريون، يابانيون، صينيون، أوروبيون، أمريكيون،
خليط عجيب غريب.

ثلاث ساعات تكاد تكون غير كافية. أبكي وأبكي؛
أبكي على والدي الراقد مطموراً في مكان ما في
مدفن جماعي، على والدتي التي لم أقف إلى جانبها
عند موتها بالسرطان، على الأطفال الذين لم أرزق
بهم، على أخي الصغير الميت الذي أراه راقداً في
نعشه الصغير وهو لم يتجاوز أربعة أسابيع من عمره.
أشفق بالبكاء على كل الجروح التي ألحقتها بأحبائي

(9) Adagio : قطعة موسيقية بطيئة ومتمهلة (المعرب).



والحقوها بي. أنشج باكيةً لأنه لم يكن لي يوماً حبيب
تانتري⁽¹⁰⁾، وألطم وصادتي لأنني أشعر بالحزن فجأةً
بسبب التقدّم في العمر...

توغل في الألم عميقاً
قنر المستطاع

في اليوم الرابع خويْتُ من البكاء! وقفت ساكنةً
ووسادتي بين ذراعي طوال دقائق، دون دموع. عندما
عانقتني كوريةً لطيفةً فتحتُ لها قلبي بشكل خاص.
وأجهشنا بالبكاء متشبثتين إحدانا بالأخرى، وسالت
دموعها على عنقي ودموعي على وجهها. وبعد أن
تقطّعت همومي الخاصة ومتاعب قلبي، فيما يبدو،
تفجّر في الألم الجماعي الكبير: بكيت على الأطفال
الذين فقدوا أطرافهم بسبب الألغام، على الجدّة التي
أنهكها حمل حفيدتها الميتة عبر الثلج خلال حرب
الخليج، على الجنود الذين يُزجّ بهم في الحروب
مراراً وتكراراً. تعمّقي، تعمّقي، توغلي في الألم،
اجعليه واعياً وحوليه إلى دموع...

(10) من تانترا Tantra كلمة سنسكريتية يقصد بها طريق الخلاص
الإيزوتيري الذي يسعى إلى الكمال الروحي بوساطة طرق
نفسية - تجريبية (المعزّب).

ثم يدخل الأسبوع الثالث.

أسبوع الانتباه

كن مراقباً من على التلّة. اجلس ببساطة وشاهد «الفيلم الداخلي». يقول أوشو إن هناك ثلاثة مفاتيح للتأمل: الاسترخاء والانتباه والقبول، أي الموقف الذي لا يُصدر الأحكام.

أدرك كل شيء: الأفكار، حركات الجسد، الأصوات القادمة من الخارج، وأراقبه - مع احتفاظي بمسافة تفصلني عنه - كما لو أن نهراً يجري من أمامي، كل شيء ممكن يسبح من أمامي، زهرة، قطعة خشب، حيوان ميت - أدرك وأراقب وأترك - لا أفعل شيئاً. فقط أجلس وأترك.

لا تفعل شيئاً. فقط
اجلس واترك

قد يسأل البعض: ولماذا كل هذه المسرحية؟ وما الجدوى من كل هذا في حياتي اليومية؟

لا شك في أن هذا يختلف إلى حد ما من شخص لآخر. فيما يخصني أنا أدين ل الوردّة الصوفية، إلى جانب التغلب على المخاوف القديمة، في التخلص من النماذج السلوكية التي كان كل من التربية والمجتمع قد ألبسني إياها وكانت تمنعني من أن أكون أنا نفسي.

فالراشدة الحساسة والعصبية والخوافة والخجولة التي تسيطر عليها مخاوف الملامسة قد تحرّرت اليوم من القلق والمخاوف، وهي شجاعة وجسورة ونزيهة ومُقبلة على الحياة وعملية، وبالتالي سعيدة من جديد كما كانت وهي طفلة.

الامر يستحق
التضحية بثلاثة
أسابيع

ألا ترون معي أن الأمر يستحقّ فعلاً «التضحية» بثلاثة أسابيع؟

في الفصل التالي أصف خبرات شابين بـ «الوردة الصوفية»، والتي تبدو بدورها مختلفة كلياً.

كل إنسان لديه ما يبكي عليه. حاولوا استعادة جروحكم المكبوتة إلى السطح وشفاءها عن طريق الضحك والبكاء والمراقبة والترك.
تساعدكم في ذلك الموسيقى المناسبة.

طوني ومونيكا حول الضحك والبكاء في الوردية الصوفية

اشترك طوني في تأمل الأسابيع الثلاثة ستّ مرات، ومونيكا مرتين. وقد كتب لي كل منهما ينقل لي خبراته بذلك.

إليكُم أولاً ما كتبه طوني :

«منذ خمس سنوات أضحك يومياً (تقريباً) قبل النهوض من السرير. بعد أن أتمطى وأتشاءب بعمق أشرع بالضحك. قد أكون في أول الأمر لا أزال ناعساً قليلاً، إنما كلما أطلتُ في الضحك ازدادتُ يقظةً واشتد الضحك بدوره.

يبدأ طوني بالضحك وهو لا يزال في السرير

لست بحاجة إلى أي سبب كي أضحك، كأن أضحك من نكتة أو من شخص آخر مثلاً. قد تكون صغائر الأمور، كحافة السرير المنحرفة أو الشعر المنفوش، سبباً للضحك. ولكن ليس بالضرورة أن يكون هناك

سبب سوى أنني أضحك ببساطة، وهذا أمر مضحك ومرح بحيث يزداد إضحاكاً ومرحاً باستمرار. وهو يزداد تغلغلاً في العمق، ويغدو الضحك أشد صخباً وأكثر مرونة. إنه ببساطة مجرد متعة وبقظة. وفي أثناء فترات التوقف عن الضحك أشعر بالدم والطاقة يجولان في داخلي.

بوجود صديقتي نضحك معاً، والضحك مثني يجري بصورة أسهل وأعمق. أما الأجمل فهو الضحك ضمن مجموعة، كما هو الحال في الوردية الصوفية أو عندما أكون في زيارة لأصدقائي في مدينة أوشو (جمعية أصدقاء أوشو في تورينغن). فهنا لا يمكنني إلا أن أترك ببساطة ولا حاجة لي إلى مراعاة الجيران. في أيام العمل أضحك لمدة عشرين دقيقة تقريباً، وإذا كان لديّ متسع من الوقت أضحك لما يقارب الساعة. كلما طالت فترة ضحكي كان الضحك أسهل وأعمق.

بعد الضحك أبقى مستلقياً لبضع دقائق كي أشعر بالطاقة والسكينة، بعد ذلك آخذ حماماً وأنا أغني في الغالب.

من الناحية الصحية أنا بحالة حسنة نوعاً ما. وكان



لحالتني أن تكون أفضل، إلا أنني أجلس أمام الحاسوب عدة ساعات يومياً ولا أتحرك إلا قليلاً. مع ذلك نادراً ما أصاب بالزكام؛ فأوبئة الرشح تمرّ بي مرور الكرام عادةً.

أشدّ تأثيرات الضحك لدي هو شيء من راحة البال المنشرحة، حالة من الاسترخاء غير سطحية، بل تغلغل في العمق. وتتزايد سهولة الضحك عندي، فهو يروق لي ويسرّني ببساطة.

أليست الحياة نكتة؟! »

وإليكم ما تقوله مونيكا:

«أريد أن أصف لك ما كان من شأني مع الوردة الصوفية. كلتا المرتان أعادتاني إلى نفسي بشكل قوي، وكانتا عبارة عن تنظيف طاقوي وجسدي هائل.

لقد اخترت أن الضحك والبكاء متقاربان تماماً، وأن الطاقة التي تكمن في حالة الضحك الغامر الخارج من البطن هي الطاقة ذاتها التي تكمن في حالة البكاء العنيف، كلاهما كليّ الحيوية. فضلاً عن ذلك لاحظت أن الضحك يمكنه أن يحفر بشكل هائل في

الضحك والبكاء
كلاهما كليّ
الحياة



أنائي وألمي المركب ذاتياً. كما أنني اختبرت خارج نطاق الوردة الصوفية أيضاً أن نصف ساعة من الضحك تكفي لتغيير العالم في نظري بكل معنى الكلمة، فيغدو أكثر سلاماً وتصبح الحياة أكثر يسراً، ويتملكني شعور أنه لا يعود بإمكان أي شيء أن يحدث في داخلي.

إلى جانب هذه التأثيرات على المستوى النفسي عشتُ مفعول عملية التنظيف على المستوى الجسدي أيضاً.

قبل الوردة الصوفية الأولى (في بونا في الهند) كانت القناة الدمعية في عيني اليسرى مسدودة طوال عدة سنوات، بحيث لم يكن بإمكان الدمع أن يسيل نحو الداخل إلى البلعوم، بل كانت عيني هذه تدمع باستمرار. لم يكن هذا الأمر يعني إصابة خطيرة، ولكنه كان شديد الإزعاج.

وبما أنني لم أكن مطمئنة، وكان الشك يساورني في إمكانية نشوء حالة التهابية أكبر جراء ذلك، ولأنني ببساطة كنت أرغب في أن تفتح القناة الدمعية ثانية، خضعتُ للمعالجة على يد العديد من الأطباء (أطباء عيون وأطباء أنف وأذن وحنجرة) والأطباء الشعبيين.

قناة دمعية مسدودة
شفيت بالبكاء



وكان من العلاجات التي استعملتها القطرات العينية وجلسات الوخز بالإبر، كما أجرت لي إحدى الطبيبات الشعبيات مساج الأنف الانعكاسي، ولكن شيئاً لم يفدني. حتى أنني كنت على وشك إجراء تداخل جراحي نصّحت به في المستشفى الجامعي، ولكنني اعتذرت قبيل الموعد.

وحين اشتركت في الوردة الصوفية لأول مرة شعرت في نهاية الأسبوع الثاني بتورّم حول العين اليسرى باتجاه الأنف وكان السائل الخارج من العين عكراً وضارباً إلى الصفرة. انتابني القلق، لأنني خشيت من تفاقم كل شيء - بسبب غبار وقذارة المدينة الصناعية بونا - وبالتالي اضطراري المحتمل إلى الدخول إلى مستشفى هندي. بيد أن التورّم زال في غضون أيام قليلة وعاد كل شيء إلى طبيعته، ولم يمضِ يوم أو يومان آخران إلا وتحقّقتُ ليس فقط من توقّف سيلان السائل المصفّر من عيني، إنما أيضاً من أن عيني لم تعد تدمع مطلقاً (إلاّ عند البكاء طبعاً)، وما زالت على هذه الحال.

كما قلت، لم يكن ذلك مرضاً خطيراً، ولكن ما حدث كان أمراً مدهشاً بالنسبة لي، أنا التي كانت قد أتعبتني هذه العين الدامعة طوال سنوات.



أنا أرى أن بإمكاننا اتقاء الكثير من الأمراض على المستويين الجسدي والنفسي حينما يشارك كل منا في هذه العملية مرة واحدة في السنة على الأقل. وبصرف النظر عن ذلك فهي ببساطة عملية ممتعة للغاية، حتى عندما يعجز المرء في أول الأمر عن تصوّر أنه سيضحك أو يبكي لمدة ثلاث ساعات يومياً وأنه سيجلس في الأسبوع الأخير ساكناً. ولكن بمجرد أن يبدأ المرء (هكذا جرى لي) سوف يشعر أن الوقت قصير للغاية. أتمنى لكتابك كل التوفيق، ولعل قصتي تساهم في ذلك».

يمكن الوقاية من الكثير من الأمراض بمعالجة الوردة الصوفية

ستساهم بالتأكيد، عزيزتي مونيكا. أظنّ أنّ هذه الأمثلة العملية بالتحديد قادرة على إقناع حتى القراء المتشكّكين بالتأثير المفيد للصحة لكل من الضحك والبكاء على المستويين النفسي والجسدي.

هلاً دخلت استراحة ضحك!
نقّب ربما في «صندوق النكات» خاصتي، أو استمع إلى قرص الضحك.
كما توجد حلقات عملية يمكنك أن تضحك فيها مع الآخرين.