

## المقدمة

منذ طفولتي كنت فضولية فيما يتعلق بما يجري خارج فرنسة. فوجهت دراساتي العليا في هذا الاتجاه: ففي عمر التاسعة عشر، أصبحت مدرّسة مساعدة في اللغة الفرنسية في إحدى ثانويات إنكلترة، وفي عمر الرابعة والعشرين في جامعة أمريكية في ميسوري، وهكذا أمضيت أوقات فراغي في اكتشاف كندا والمكسيك وأمريكا الوسطى، وكذلك معظم الولايات الأمريكية. ولكن الرغبة الملحة في معرفة منابع الجمال تملكني عندما زرت حديقة زن القريبة من سان فرانسيسكو. فرحلت إلى اليابان، هذا البلد الذي طالما شدني إليه منذ وقت طويل مع عجزني عن وصف مشاعري نحوه بكلمات. وهناك مكثت وأقمت.

أثار في العيش في بلدان ذات ثقافات مختلفة الكثير من التساؤلات وحتى على البحث الدائم عن الحياة المثالية. وهكذا وبفضل عمليات تتساق متتابعة استوعبت تدريجياً أن السعي وراء البساطة هو النهج الأقوم لحياة مريحة وضمير صافٍ.

لماذا اليابان؟ سؤال يُطرح عليّ في كل مرة أذكر فيها أنني مكثت هناك ستة وعشرين عاماً، سؤال يجيب عنه كل الذين اختاروا هذا البلد مكاناً لإقامتهم كما فعلت بالجواب الآتي: شغف وحاجة. بلد أشعر فيه بالارتياح، وتتملكني فيه البهجة كل صباح بما يبعثه في نفسي من إثارة لاكتشافات جديدة.

لقد كنت دائماً مفتونة بالزن وبكل ما يتعلق به: الرسم بالألوان المائية والمعابد والحدائق وعيون المياه المعدنية والطبخ... ثم وبسرعة سنحت لي فرصة الالتقاء بأستاذ مختص في السومي- أي (الرسم بالحبر الصيني)، علمني خلال عشرة أعوام ليس فقط مبادئ هذا الفن، بل أيضاً طريقة التفكير اليابانية: تقبل الحياة كما هي، دون السعي لمعرفة تفسير كل شيء وتحليله «تفحصه ونقهه». وباختصار «العيش على طريقة زن».

استطعت خلال تدريسي للغة الفرنسية في جامعة بوذية أن أتابع دورة تحضيرية في معبد زن، دورة الأيشي سنمون نيسودو التابعة لناغويا، وهي مخصصة لإعداد راهبات بوذيات. وعندما غادرت هذا المعبد أدركت جيداً مدى تأثير اليابانيين بفلسفة أجدادهم في أدق تفاصيل حياتهم على الرغم من مظهرهم المتمدن جداً وتقنياتهم العالية.

إن ترددي على هذا البلد ساعدني أن أكتشف أن البساطة قيمة إيجابية عظيمة.

تعمل الفلسفات القديمة والتصوف النصراني والبوذية وحكماء الهند بجد على تذكيرنا بها عبر العصور. إنها تسمح لنا بحياة محررة من الأفكار المسبقة والمخاوف والضغط التي تثقل كاهلنا. وتقدم لنا حلاً لكثير من مشكلاتنا.

ومع هذا، لم أتوصل إلى العيش ببساطة، بسهولة! لقد كان هذا نتيجة وثمره تحول بطيء، ورغبة ملحة بالعيش بالقليل، ولكن بمزيد من السلاسة والحرية والخفة. وكذلك بمزيد من الرقة والتهديب. ولقد أدركت شيئاً فشيئاً أنه كلما خفت حمولتي، خفت شعوري بضرورتها: وأخيراً، إننا بحاجة

للقليل؛ لنحيا. لقد أيقنت بعمق أنه كلما قل ما نملك، تحررنا وتألقنا أكثر. وأدركت أيضاً أنه علينا أن نتعلم كيف نحذر من الوقوع فريسة الاستهلاك والكسل والجمود والسلبية التي تترصدنا؛ لتنهال علينا عند أول تراخٍ من قبلنا.

لقد ولد هذا الكتاب من ملاحظات كنت أسجلها طوال السنين التي عشتها في اليابان. لقد كان ثمرة تجاربي وقراءاتي ولقاءاتي وتأملاتي... إنه يعبر عن مثالياتي ومعتقداتي والطريق التي أرغب بشدة أن أسلكها. لقد احتفظت بهذه الملاحظات بعناية وحرص، وحملتها معي في كل مكان؛ لتكون نهجي وتذكرني بما قد أنساه وأسهو عن العمل به، وكذلك حتى أتمكن من تقوية إيماني بمعتقداتي الراسخة عندما تسير الأمور من حولي على نحو سيء. إنها تبقى بالنسبة لي مصدراً ثميناً لنصائح وتدريبات أعمل جاهدة على تطبيقها والالتزام بها «شيئاً فشيئاً» وفقاً لطبيعة الصعوبات التي أواجهها وحاجاتي وقدراتي.

لقد بدأ معاصرونا يدركون خطورة المبالغة والإفراط في الرخاء والثروة، وزاد عدد النساء اللواتي يرغبن في التمتع بحياة أبسط وطبيعية بعيدة عن إغواء المجتمع المستهلك، ويبحثن عن معنى لحياتهن؛ بحيث ينعمن بتناغم مع عصرهن.

إلى أولئك النسوة يتوجه هذا الكتاب.

وأرجو أن يساعدهن بواقعية على تعلم هذا الفن في العيش والتمتع بالحياة، ولكن ببساطة.