3

القوة الروحية

لابد أن هناك المزيد للحياة غير امتلاك كل شيء

موريس سينداك

obeikandl.com

obeikandl.com

استعـادة الـروح

يشـمل تعـريف كلمـة «الروح» عـوامل عـدة: جـوهرنا، والنواة الروحـية، والطبيـعـة العاطفيـة، والحيـوية، والمادة، والشـخصـية، والقوة، والشرف والحس الجمالي.

أياً كان التعريف الذي يتوافق مع معنى الروح لديك، فهي جزء بالغ الأهمـيـة من تكوينك. إنك باكـتـشـافك لصلتك بروحك تعـثـر على حقيقتك وعلى الاتجاه الذي ستسلكه حياتك الفردية.

الطيبـة أكـثـر أهمـيـة من الحكمة، وإدراك ذلك يعني بداية الحكمة.

ـ ثيودور اسحق ربين

الباب الذي يقود إلى الروح يفتح إلى الداخل، لأن حقيقتنا تقبع بداخلنا. ونحن بحاجة للولوج إلى ذاتنا كي نعرف من نكون فعلاً. نحن بحاجة إلى نزع القوقعة الواقية الخارجية كلها والعثور على روحنا الخاصة، الحساسة، ولكن المفعمة بالقوة في الداخل بانتظار أن تكون مفهومة وواضحة. إن التجرد من دفاعاتنا الخارجية يشكل تحدياً بحد ذاته.

تعلم أن تكون على اتصال مع الصـــمت بداخلك، واعلم أن كل شيء في هذه الحياة له غاية.

ـ إليزابيث كوبلر روس

إنه يعني أننا نتـوقف عن التـجـاوب مع الضـغـوط والظروف الخـارجـيـة ونبـدأ بالإصـغـاء إلى الداخل الخـاص بنا وإلى الذات الفطرية. وهـذا ليس بالأمـر الهين دائماً. وكلما كنا أكبر سناً وأكثر ثباتاً في تكيفنا مع الأمـور، توفـر لنا غطاء أكـثـر وقـاية. ولكن ليس هناك من طريقة أخرى للولوج إلى الداخل.

OpenKanal.com

كثير من الناس يستطيعون التجرد من قوقعتهم الخارجية اعتماداً على أنفسهم كلياً وهم بذلك يقومون بعمل جيد. وهناك آخرون يحتاجون إلى المساعدة فيعملون مع صديق أو مجموعة من الأصدقاء. وهناك غيرهم، لا سيما أولئك الذين عانوا من خسارة فادحة، أو من سلسلة من الخسائر قد يحتاجون إلى اختصاصي علاج أو استشاري لمساعدتهم في إزالة القوقعة. هذه القوقعة ربما تشكل دفاعاً رائعاً يساعد في حماية روح مرهفة وقلب معذب ولكنها أيضاً تأسر حقيقة شخص ما في أعماقه.

القوة الروحية: مؤشرات نفاد القوة

(ضع علامة عند الحالة التي تنطبق عليك)

- أنا غالباً ما أشعر أن الحياة لا معنى لها.
- أنا مقتنع بأن معتقداتي الروحية هي الوحيدة الصحيحة.
- أنا أشعر بالقليل من المسؤولية أو عدمها لكي أُسهم في العطاء لأشخاص آخرين أو للعالم بشكل عام.
- أنا غالباً ما أشعر بخيبة أمل في حياتي.
- أنا أشعر باليأس وبالعجز معظم الوقت.
- أنا أقاوم فكرة وجود قوة خارج ذاتي. (قوة أعلى).
- أنا لدي مشاعر سيئة أو غير مكتملة إزاء تنشئتي الدينية.
- أنا أخشى من مستقبلي.
- أنا غالباً ما أشعر بعدم الاكتراث.

obeikandl.com

فجوة في الروح

عندما يعاني شخص ما مما يمكن أن يطلق عليها فجوة في الروح، فإنه أو فإنها ستنشئ قوقعة فوق الفجوة للحيلولة دون حدوث المزيد من الإخفاق والألم. فهنالك عدة أسباب تقف وراء إصابة الناس بفجوة في روحهم ومنها:

- النشوء ضمن عائلة معذبة.
- المعاناة من مرض خطير مزمن.
- وجود شخص نحبه يعاني من إدمان مثل إدمان الكحول، أو القمار، أو الجنس، أو العمل، أو حالة الانشغال، إلى آخره...
- لجوء الشريك إلى الخيانة الزوجية.
- وفاة شخص مهم.

السعادة لا تعني أن تحصل على ما تريد، بل إنها تعني أن تريد ما قد حصلت عليه.

ـ مجهول

ربما يكون أحد أكثر الأسباب استعصاء على الفهم، هو ما أسميه بالفراغ. الفراغ ليس جرحاً مفتوحاً وإنما هو مكان شاغر. فالأشخاص الذين يعيشون فراغاً داخلياً ينجرفون مع الحياة من دون خطة، ومن دون شعور بالحماس أو بالأمل. هم يعملون ويقومون بالأمور الدنيوية التي يتوجب

لطالما قلت: إن الأشخاص الذين يفعلون الأفضل في الحياة، هم أولئك الذين يمدون يداً إلى السماء، فيما أقدامهم راسخة في الحياة العملية اليومية.

ـ مجهول

obeikandl.com

عليهم تأديتها (الأكل، النوم، الذهاب إلى المدرسة، أن يكون لديهم عمل) غير أنه ليس هناك من غاية حقيقية لحياتهم. فهم لا يختبرون السعادة، أو الإنجاز، أو الإبداع. إلى آخره...

ربما يوفر لهم الأهل والأزواج المأوى، اللباس، التعليم والحياة الاجتماعية، ولكن ما من أحد قد أرشد هذا الشخص إلى الطريق التي تقود إلى روحه أو روحها، أو إلى كيفية النظر داخل نفسه واكتشاف حقيقته الخاصة به. هذه خسارة كبرى بالنسبة لشخص كهذا، وهو أو هي، تحيط نفسها بقوقعة للحماية من أي تأثير خارجي، تتيح له أو لها مجرد العيش ليس إلا.

إن الأشخاص الذين لديهم فجوة في روحهم يتولد عندهم قلق قد يصبح مدمراً للذات. هم يدأبون على محاولة تعبئة أرواحهم بمواضيع وأنشطة لكن ذلك لا يجدي نفعاً. هم يستخدمون المال، الشهرة، الجنس، العمل، القمار، الرياضة، الكحول، النيكوتين، الأدوية أو التمارين المجهدة في محاولتهم لردم الفجوة، غير أنها تزداد اتساعاً.

سيأتي يوم، بعدما سخرنا الرياح وحركة الأمواج والجاذبية الأرضية، نقوم فيه بتسخير طاقات الحب من أجل الله، وفي ذلك اليوم، وللمرة الثانية في تاريخ العالم، سيكون الإنسان قد اكتشف النار.

– تيلار دو شاردان

إن الحل الذي يقود إلى رفع الغطاء عن الأرواح المدفونة تحت القوقعة، أو لتحرير الحقيقة المقيدة، أو لإصلاح فجوة في الروح يكمن في إجراء تحول في حياتنا من خلال القوة الروحية. ويجب علينا ألا نخلط القوة الروحية بالقوة الدينية. فهما ليستا على سوية واحدة. يساعدنا قاموس ويبستر في فهم الفرق بينهما.

obeikandl.com

فهو يعرف «الديني باعتباره يتعلق بتفانٍ مخلص تجاه حقيقة أو ألوهية مطلقة» فيما يعرف كلمة «الروحي باعتبارها من الروح أو النفس». كل ديانة تكون روحية، ولكن ليس لكل روحانية علاقة بالدين.

القوة الروحية تساعدنا على طرح أسئلة وإيجاد الإجابات التي تبدو صحيحة لكل فرد منا. وهكذا تصبح الإجابات حقيقتنا.

كل شخص وكل جيل يجب أن يكتشف طريقه الخاص للوصول إلى الترابط الروحي والتصورات التي يضعها لذلك. التي بسببها تتغير أشكال البحث الروحي دائماً رغم أن العملية تبقى مستمرة.

إن إمكانيات الاستكشاف تتخطى المظاهر الدنيوية للحياة وتغرس فيها وعياً ونوراً يعطي معنىً، وجمالاً وإحساساً لحياتنا الفردية. القوة الروحية تمنحنا الوسيلة لإيجاد السلام الداخلي والسعادة في عالم يفتقر إلى الكمال. القوة الروحية يمكن أن تعني ببساطة امتلاك المقدرة على أن نحب، وأن نجرب، وأن نعمق حساسيتنا للحياة.

obeikandl.com

معرفة من نكون

إن معرفتنا لحقيقتنا والتصرف بصدق يطرحان تحدياً كبيراً أمام هذه المعرفة. فنحن غالباً ما يجري تصنيفنا وفق توقعات العائلة، والأصدقاء، وأهل المهنة والمجتمع.

إننا نصبح عبيداً للتوقعات التي نحملها لأنفسنا أو التي يحملها الآخرون لنا. ونحن قليلاً ما نجازف وقليلاً ما نبحث عن الروح.

إذا ما تفحصنا أنفسنا فإننا غالباً لا نعرف بماذا نؤمن فعلاً. نحن بحاجة إلى أن نكتشف ما هو الشيء البالغ الأهمية الذي نكون مستعدين؛ ليس لأن نموت من أجله فقط، وإنما مستعدون لأن نعيش من أجله أيضاً. إننا عندما ندرك تلك الأهمية ونصفها، نكون قد وضعنا خطة لحياتنا. قال ألبرت أينشتاين. «في اللحظة التي تبدأ فيها أن تحيا حياتك وفق خياراتك فإنها ستكون حقاً نوعاً جديداً من الحياة».

من الخطأ أن تمعن النظر كثيراً في المستقبل. فلا يمكن التعامل إلا مع حلقة واحدة من سلسلة حلقات القدر كل مرة.

ـ ونستون تشرشل

إن الطاقة متوفرة لنا جميعاً لكي نعيش حياة البساطة الروحية الجديدة هذه. أنا لا أقصد بذلك الزهد والتقشف في الملبس والمأكل وإنكار مباهج الدنيا، فاستخدام النِعَم التي حبانا الله بها قد يكون حدثاً روحياً. والعيش بصورة روحانية يعني التعايش مع التصرفات والقيم التي تتصف بالبساطة. إنه يعني الانتقال من:

openkandil.com

- القلق إلى التركيز والعرفان.
- المصلحة الخاصة إلى هدف خارج ذاتنا.
- الاستياء إلى القبول.
- عدم الأمانة إلى الصدق.
- الاكتئاب إلى الفرح.
- الخمول إلى النشاط.
- الضعف إلى القوة.
- التردد إلى الحسم.

إن تحولنا الروحي واكتشافنا لحقيقتنا يحدثان بشكل طبيعي عندما نثابر على وضع ثقتنا في قوة أعلى. أما بالنسبة لأولئك المنفتحين على المعنى، فإن التجربة تجنح أو تميل إلى تعليمنا أن هناك قوة عليا في حياة كل إنسان.

obeikandl.com