

## الجسد

لكل مساره ولكل رحلته الخاصة في هذه الحياة؛ يبدأ المحب العادي رحلته و يمضي بها وفق ما يريد، يتجه المفكر و الباحث نحو ما يحلو له فيما يخص بداية رحلته، أما بالنسبة للمريد أو المتأمل فله رحلة مختلفة تماماً عليه أن يمضي بها... من أين تبدأ رحلة المتأمل والمريد، وما هي أول خطوة فيها؟

قد نختلف بالعواطف والأحاسيس، وهذا أمر طبيعي لأن العواطف والمشاعر تولد في كل منا وفقاً لظروف حياته، أسلوب عيشه ومدى رقيه النفسي والروحي... كما أننا قد نختلف بالميل والقدرات العلمية والتفكيرية لأنها تنشأ في أحننا وفقاً لبيئته الاجتماعية والأسرية بشكل خاص ... ولكن ما هو القاسم المشترك الذي نمتلكه جميعاً؟ ما هو الشيء الذي نمتلكه جميعاً، وحننا من نمتلك حرية و قدرة التعامل معه؟ وما هو العنصر الأهم في حياتنا الحالية وفي الفترة الحالية من تاريخنا الإنساني ؟ إنه الجسد الذي لم نفكر و لم نحاول أن نمنحه حقه المستحق الطبيعي، فكان ولا يزال عرضة لابتدالنا ولحماقاتنا، فبيننا لم يختبر من الحياة سوى لذة الطعام، الشراب و ارتداء الملابس الجميلة فأبلى جسده

بعثيته، جهله وضعفه... لقد فقد أجمل قيثارة يمكن أن يحلم  
بامتلاكها.

هل يستطيع الموسيقي البارع أن يطربنا بألحانه وقيثارته  
محطمة؟ كيف يمكن للموسيقا الجميلة والألحان العذبة أن  
تبعث من قيثارة منهكة، بالية و مبتذلة؟ القيثارة و الموسيقا  
شيئان مختلفان تماماً و لكن لا وجود للموسيقى دون قيثارة.  
هناك من يعتقد جاهلاً أو منخدعاً بأنه يحسن صنعاً باتباعه  
لبعض العادات كاليوغا التجارية وأساليب التدوين المنحرفة  
كالزهد الأعمى ونكران الذات وغيرها وهي في الحقيقة  
حركات إلى الشعوذة والشيطنة أقرب... وفيها أيضاً من إذلال  
الجسد و احتقاره الحظ الوفير.

من هذا الجسد يا أخوتي تبدأ رحلة التأمل والسفر الروحي ...  
من هذا الجسد الذي تعرض كما شاهدنا لنوعين مختلفين  
من الاحتقار والابتذال... أولهما الانغماس وثانيهما الزهد  
والنكران -لغرب طريقته التدميرية و للشرق طريقته المختلفة  
أيضاً -الذهاب إلى دور الدعارة و سواها من بيوت الضياع  
تدمير للجسد، العري الأحمق والغبي تحت الشمس المحرقة  
والاندفاع الأحمق إلى الشوارع و الغابات تدمير له أيضاً.

هناك حقيقة نسيناها و أغفلنا التأمل بها... نحن لسنا الجسد  
لكننا نسكن فيه ومنه ينبعث جمال موسيقا حياتنا، الجسد  
شيء وموسيقا الحياة شيء آخر مختلف، ولكن من قيثارة  
الجسد وحدها نستطيع الحصول على موسيقا الحياة.

هناك حقيقة أخرى على المرید أن یلم بها و إلا لن یتمکن من  
المضي في رحلته الروحية... إذا أنا سألتك يا أخي « ما هو العضو  
الأهم في جسدك ؟ » أو دعنا نسأل « ما هو الجزء الأهم في  
الشجرة أو في النبتة ؟ »

قد يكون السؤال الثاني أكثر سهولة لابتعاده عن الاتجاهات  
الفكرية والمذاهب الفلسفية وستكون أجوبتنا بأن الثمار  
والورود هي الأجزاء الأهم في النباتات - قد تبدو كذلك لأنها  
تنمو في قمة النبات أو لأنها النتيجة النهائية لحياته، لكن  
الحقيقة ليست كذلك... لا الثمار ولا الورود هي الأجزاء الأهم  
في حياة النبات، الجذور غير المرئية هي العضو الأكثر أهمية  
وحيوية.

كتب أحدهم في مذكراته أنه كان قرب كوخ والدته حديقة  
فيها ورود فائقة الجمال حتى أنها كانت تجذب الزائرين من  
مسافات ليست بالقريبة، ومع الأيام تقدمت الوالدة في العمر  
وتعرضت لأحد الأمراض... لم تخشى المرأة الحكيمة المرض

ولم تأبه لتقدم السنوات بها، لكن كل ما كان يقلقها ما الذي سيحل بالحديقة... اندفع الغلام إلى حديقة والدته يراعاها ويعمل فيها من الصباح حتى المساء... وبعد شهر تقريباً تحسنت صحة الوالدة، وبالكاد استطاعت النهوض حتى جاءت إلى الحديقة تتفقدتها... أصيبت الوالدة بالدهشة لما حل بورودها فقد جفت، ذبلت وبدأت بالتساقط، فقالت لولدها «لقد كنت هنا طيلة هذه المدة، ما الذي كنت تفعله وقد جفت النباتات و هي توشك على الموت؟» بدأ الفتى بالبكاء، فقد اعتاد على العمل في الحديقة يومياً لكنها تدهورت لسبب لا يعرفه... كان يلاحظ الورود و يحبها وكان ينظفها و يمسح عنها الغبار ظناً منه بأنه يعتني بها لكنها تابعت تدهورها، ضحكت الأم و قالت « ألم تعلم إلى الآن يا بني بأن حياة الورود لبست في الورود وأن حياة الأوراق ليست في الأوراق؟»

تكمن حياة الأوراق و الزهور في مكان آخر؛ إنها في الجذور المخفية المتصلة بالأرض... فإذا أردت الاهتمام و العناية بورود و ثمار حديقتك عليك الاهتمام بتلك الجذور غير المرئية... لا يجديك نفعاً حب الورود والأزهار والعناية بها ولا يجديك نفعاً تنظيفها و مسح الغبار عنها، أما إذا نسيت كل شيء عن الورود و الثمار ووجهت اهتمامك إلى حيث يجب توجيهه؛ إلى

الجدور فستتمو الورود والثمار من تلقاء نفسها ولا حاجة بها لشيء آخر... تنمو الورود عند العناية بالجدور ولا يمكن العكس.

وبالمثل وجهت ثقافة الإنسان الشاذة جل اهتمامها نحو الرأس أو الدماغ بصفته العضو الأهم في الجسد الآدمي... أما الحقيقة فليست كذلك. ترتبط الروح بالجسد بواسطة عدة مراكز ومنها نحصل على طاقة الحياة اللازمة لحياتنا... فالروح إذاً شديدة الارتباط بأجسادنا و منها تتساب إلينا طاقة الحياة.

إذاً ما هو الجزء الأهم في جسدنا؟ سيجيب معظمنا ودون وعي منه بأن الرأس أو الدماغ هو كذلك، وقد تجيب المرأة بأن قلبها هو العضو الأهم وأخيراً هناك من سيجيب بأن المعدة أو الأعضاء الجنسية هي الأهم.

لا من أشار إلى الدماغ أصاب ولا من أشار إلى القلب أصاب، وبسبب أجوبة كهذه لا زال إنساننا يسير من سيء إلى أسوأ كل يوم... لا القلب و لا الدماغ هو العضو الأهم في جسدنا فكلاهما تطور متأخراً جداً.... ليست جذور الإنسان في الدماغ و لاهي في القلب.

نعم، كما للنباتات جذور تستمد غذاءها وطاقتها عبرها من الأرض لتبقى حية بذلك، للإنسان جذور في مكان ما يستمد

طاقة حياته من الروح عبرها ، و لولا تلك الجذور لما تمكن أحد من الاستمرار على قيد الحياة ، وعندما تضعف هذه الجذور وتراجع يبدأ الجسد بالآفول و الموت.

جذور النباتات في الأرض و جذور الإنسان في الروح... ولكن ما هي نقطة الاتصال بين الروح والجسد ؟ دون معرفة الإجابة على هذا السؤال لا يمكن لأحدنا الدخول في عالم التأمل والشروع في رحلته الداخلية.

إذا كنا نجهل وجود جذور لنا فكيف لنا أن نعلم مكانها؟!... أين هي جذورنا التي نسيناها منذ آلاف الأعوام... يولد الطفل في رحم أمه و ينمو فيه ، ولكن عبر أي الأعضاء يتصل بها؟ لا يتصل الجنين بوالدته عبر دماغه ولا عبر قلبه بل عبر سرته... يحصل الطفل على طاقة حياته عبر السرة ، و بعد ذلك يتطور القلب و الدماغ.... يتصل الجنين بجسد والدته عبر السرة ومنها تمتد جذور حياته عبر جسدها كما تمتد الجذور بالجهة المعاكسة من الأم إلى الجنين لتضمن له الحياة.

الجزء الأهم في جسد الإنسان إذاً هو السرة ، ثم يتطور بعد ذلك القلب ثم الدماغ ، ما القلب ولا الدماغ سوى فروع تأتي متأخرة و تزهر ورود الإنسان عليها... تزهر على الدماغ ورود المعرفة و على القلب تزهر ورود الحب... تلك الورود هي التي تغرينا

وتجعلنا نظن بأنها كل شيء، لكن جذور الجسد و منابع طاقة حياته في السرة حيث لا توجد ورود.

لا تنمو ورود على الجذور الخفية لكننا وبسبب تركيز اهتمامنا على القلب والدماغ في الخمسة آلاف عام الماضية تقريباً - في الحقيقة هناك تركيز قليل على القلب و يتجه معظم التركيز إلى الدماغ - بدأت حياة إنسانية الإنسان تتراجع، تنحسر و تتحل.

يولد الطفل فينا فنبداً بتلقيه المعرفة والثقافة العقلية القائمة على التمايز المادي مما دفع الدماغ للتطور الفاض عن الحاجة، هذا كله لأن زهور الحياة وثمارها الظاهرية تتفتح عليه... وبالطبع لا توجد أية معرفة ولا ثقافة ولا حتى أدنى اهتمام بالسرة وجذورنا الممتدة عبرها إلى الروح...

مع مر الأيام ازداد نمو الورود العقلية و بدأت الجذور الروحية بالضعف والتلاشي، وبالتالي طاقة حياة أقل تتساب إلينا من الروح الأم.

قد يكون السبب في هذا عدم قدرتنا على رؤية وتلمس الروح وغيرها من الموجودات الرقيقة وغير المادية، حيث تقتصر معرفة الغالبية الساحقة منا حول تلك الطبقات على ما تناقلته الأديان وكما نعلم تقوم أدياننا على الجبرية القدرية الأمر الذي أدى مع

الوقت إلى ظهور من يتساءل و يقول « أين هي الروح و هل هي موجودة؟ وأين هو الله؟ فلا يمكننا أن نجد شيء مهماً بحثنا» لقد أصبنا بما أصاب الفتى الذي اعتنى بحديقة أمه لكن مصابنا من نوع أخطر... تتفتح ورود العقل و تزهر يوماً بعد يوم حتى أصبحت محور حياتنا لأنها ضمن قدرات حواسنا ولم نعد قادرين على الماضي أبعد من ذلك.

إن ما أصابنا بحاجة لمعارف جديدة نكتسبها... إن رحلة التأمل والمريد باتجاه تلك المعرفة - نحو الجذور في السرة - على التأمل و المريد أن يسير هبوطاً من العقل إلى القلب ومنه إلى السرة ومنها فقط يستطيع بلوغ الروح. لكن رحلتنا في هذا العالم هي في الاتجاه المعاكس، نغادر الجذور ونصعد إلى الورود العقلية... العقل وحده يا أخوتي غير قادر على قيادة الحياة إلى شواطئ الأمان بل على العكس قادر على قيادتها إلى الجنون.

هل لاحظت أنه كلما ازداد معدل التثقيف والتركيز على المعايير العقلية في الدول ازدادت نسبة الإصابة بالجنون فيها... لدى أمريكا أكبر نسبة من المصابين بالاختلالات العقلية الأمر الذي يثبت أنها الدولة الأكثر ثقافة وحضارة... يقول النفسانيون الأمريكيون إنه إذا استمر النظام التعليمي الحالي

لمئة عام أخرى سيصعب أن تجد في البلاد من تصفه بأنه سليم عقلياً، في الحقيقة ليس الأمر بحاجة لانتظار مئة عام فالحالة العقلية لثلاثة من كل أربعة أمريكيين ليست اليوم على ما يرام. يزداد عدد الأطباء النفسانيين في الولايات المتحدة باستمرار ويتناقص عدد الأطباء الماديين، ويقول الماديون أنفسهم بأن ثمانين بالمئة من أمراض الجسد ناتجة عن الفكر و العقل و لا علاقة للجسد بها، وتزداد هذه النسبة كلما ازدادت المعارف الطبية حيث كانت في البداية أربعين بالمئة ثم ارتفعت إلى خمسين ثم إلى ثمانين... ويؤكد أعلم علماء الإنسان اليوم أن تسعة وتسعين بالمئة من أمراض الجسد ناتجة عن العقل و الثقافة العقلية، أما إذا أردنا الاستفاضة والتدقيق والمضي في التفسير نرى أن العقل و ممارساته و ما يحدثه من خلل في القدر و سببية الحياة مسؤول عن مئة بالمئة تقريباً من كل ما يصيب الجسد وغيره من أمراض، آلام وحوادث... لقد احتملت عقولنا فوق طاقة احتمالها حتى أصيبت وأصابتنا معها بالجنون والضياع.

بعيداً عن الروح و تعقيداتها، دعنا ننظر إلى الدماغ ضمن بيئته المادية... نعلم جميعاً أن دماغنا ما هو إلا منظومة معقدة جداً من ملايين الخلايا العصبية الدقيقة، الهشة وسريعة العطب، فهل

تستطيع هذه الأجسام الضعيفة تحمل كامل أعباء أفكارنا ومسؤوليات حياتنا. لا يمكن لهذا الحمل الرهيب من الأفكار أن يقود لغير الجنون... بدأت طاقة حياتنا تتمركز حول الدماغ بوصفه عماداً للعالم المادي أو دعنا نسمه العالم الأدنى، وعلى المتأمل أن يمضي برحلته أعمق، أبعد و أعلى؛ عليه أن يعيد توجيه طاقة حياته نحو مركزيتها الحقيقية... نحو السرة.

كما رأينا ينظر معظمنا إلى جسده وفق إحدى وجهتي نظر... الانغماسية و الإسراف في ملذات المادة وحدها أو الزهد الجاهل الذي يفتقر لأدنى درجات المعرفة الحقيقية و التدين الحقيقي... في الحقيقة إن كلا هاتين النظرتين خاطئة ولكن علينا ألا نكتفي بالمشكلة و عرضها بل علينا التعرف على أسبابها وحلولها إذا أمكن...

هل يلام أحدنا على انغماسيته أو يهان بها؟ هل يكفي أن نشير لأحدهم بأنه قد أخطأ في تزهد الذي يعتقد تديناً و توحيداً؟ دعنا نتحدث باختصار عن كل منهما...

الجسد في حقيقته هو معبدك الوحيد والأوحد، ولست بحاجة لغيره في رحلتك الروحية الداخلية للبحث عن مركزيتك وجوهرك... هناك في الجهة المقابلة الروح الأم تشدك إليها بأقوى أنواع الجذب الطبيعي المتمثل بالطاقة الجنسية {راجع

كتاب « من الجنس إلى الضمير الكوني » للكاتب { ولما كان الجسد هو المقر الوحيد للجنس كان من الطبيعي أن يستحوذ على هذا القدر من الاهتمام.... منذ آلاف السنين أخذت نظرة الإنسان للجسد تتغير وفقاً لقوة كل إنسان العقلية، المعرفية، العضلية أو ما سميت بالروحية، وفقاً لذلك ظهر العالم الذكوري الذي تمثل بسيطرة الرجل مستغلاً تفوقه العضلي والعقلي... فبدأ الأقوياء بسن القوانين والتشريعات التي تضمن حق السيطرة على جسد المرأة و التقلب على طاقته الصاعدة المتوسعة، كما كان لتغطية الجسد بالثياب أثرها في توليد انجذاب منحرف نحو الجسد، و بسبب كل من الجهل و السيطرة تحول هذا الانجذاب إلى كبت جنسي شرس يسيطر على الإنسان عبر سلسلته غير المنتهية من الحيوانات ما لم يتمكن من تجاوزه بالتأمل والنهضة الروحية... ويتأثر هذا الكبت بدأت وعن غير وعي تتطور لدينا بعض العادات السلوكية ومنه الاهتمام المفرط بالثياب، ومن جهة أخرى تسبب الكبت الجنسي بنشوء النظام الغذائي الحالي و الذي نجتمع جميعاً بأنه منحرف، حيث يمكن لتناول الطعام أن يحقق إشباعاً مؤقتاً للرجبة الجنسية ذلك لأن الفم و الجنس قطبان لطاقة واحدة...

هذا ما ندعوه انغماسية، وما انتقادنا للانغماسيين في الحالة العامة سوى تعبير عن كبتنا و ضعفنا نحن، فعادة ما يكون الانغماسي أقوى من منتقده غير العارف، فعادة ما يلجأ الضعفاء للانتقاد للتعبير وعن غير وعي عن الضعف والعجز... ليست الانغماسية صحيحة و لا يجوز انتقاد ضحاياها اعتباراً. تبدأ الطريق الروحية كما بدأنا من الجسد، لكن هناك أخوة لنا وقعوا ضحية الجهل من جهة وضحية من هم أقوى منهم ممن يسمون أنفسهم معلمين وشيوخ دين وعلماء... تبدأ الرحلة من الجسد بتعلم حب الصبر للوصول إلى جسد نظيف وذي طاقة عالية تكون زاداً له في تلك الرحلة، إلا أن الكبت الجنسي بدأ هنا يعبر عن نفسه بطريقة معاكسة للانغماسية كبت حاجات الجسد بالصيام غير العلمي أحياناً وبالرهينة غير العلمية أحياناً أخرى وقد تصل أحياناً أخرى للإضرار بالجسد تطبيقاً لعادات موروثه.

تظهر هنا أهمية المعلم الصادق الأمين الذي يقود المريـد في رحلته ... فمن لا معلم له فليتخذ الطبيعة الأم معلماً فهي المعلم الأول و الأخير لجميع المعلمين.

لا بد لنا في البداية من القبول بالجسد مسكناً و معبداً وقبل ذلك فنحن انغماسيون أو زاهدون وفي كلتا الحالتين نحن لسنا

على الطريق الصحيح والمتوازن، ذلك لأن الوصول إلى كل ما هو عظيم ونفيس في هذه الحياة يتم بالجسد و يمر من خلاله. أخبر بوذا عن أمير شاب اعتاد قضاء وقته في اللهو والمرح... عرف كل أشكال التسلية واللهو بل كان يحيا لذلك فحسب... أراد فجأة أن يصبح متديناً، دُهِش الرهبان والمتدينون لهذا « إن من كان بالأمس أميراً لا يغادر قصره، لا يسير إلا على أفخر أنواع السجاد يريد اليوم أن يصبح زاهداً فقيراً، أي جنون هذا !!! »

إن الفكر كما يقول أوشو دائم التغير بين ذروتين ويواصل الحركة بينهما كرقاص الساعة تماماً لا يمكنه التوقف في المنتصف... هذا ما أصاب الأمير فقد عاش ذروة الانغماس ويريد للآن الانتقال إلى الذروة.

الأخرى وهي الزهد .... عندما يسير الرهبان في الطريق العامة العادية كان الأمير الذي لم يكن معتاداً سوى على السجاد الفاخر يسير في الطريق الداخلية المليئة بالأشواك، كان يجلس تحت الشمس عندما يجلس الرهبان في الظل وأخيراً بينما يأكل الرهبان مرة في اليوم كان يأكل يوماً و يصوم آخر.

بعد ستة أشهر وبعد أن تحول جسده إلى ما يشبه الهيكل العظمي ذهب إليه بوذا وقال له « سمعت أنك عندما كنت أميراً

كنت تجيد العزف على القيثارة؟» فقال الذي كان أميراً  
«كان يردد الناس بأنه لا يوجد من هو أبرع مني في هذا.»  
فسأل بوذا «أيمكن أن تتبعث الموسيقى من القيثارة إذا كانت  
أوتارها رخوة؟»  
ضحك الذي كان أميراً وقال «يمكن لأي طفل أن يجيب بأن  
الأوتار الرخوة لا تصدر أصواتاً، أي نوع من الأسئلة هذا؟»  
عاد بوذا وسأل «هل يمكن للموسيقا أن تتبعث إذا كانت  
أوتار القيثارة محكمة الشد أو مفرطة؟»  
«عندما تكون الأوتار مفرطة الشد تتقطع فور لمسها ولا  
يمكن لأي نوع من الموسيقا الانبعاث.»  
و أخيراً سأل بوذا «ومتى تصدر الموسيقا إذا؟»  
«تبعث الموسيقا عندما تكون الأوتار متوسطة الشد، لا هي  
رخوة و لا هي مفرطة... هناك نقطة متوسطة أو حالة توازن لا  
تبعث الموسيقا الجميلة إلا عندها، و يختبر الموسيقي البارع  
مقدار شد أوتاره قبل أن يبدأ العزف ليتأكد من جاهزيتها؟  
وهنا قال بوذا «الآن أجبتي على ما أريد، إن ما قلته عن  
القيثارة ينطبق تماماً على قيثارة الحياة؛ أنت بارع بالعزف و أنا  
بارع وخبير بالعزف على قيثارة الحياة... لا يمكن أن تصدر  
موسيقا الحياة و أوتارها مفرطة الارتخاء أو مفرطة الشد.»

ولكن، أين هي قيثاره الحياة ؟ وهل نمتلك غير الجسد ما يمكن أن يسمى قيثاره ؟ الجسد هو قيثارتنا وعلينا الحفاظ على توازن الشد لأوتاره... ندخل موسيقا الحياة عندما نحافظ على أوتار أجسادنا متوازنة الشد... أن تدخل موسيقا الحياة يعني أن تتعرف على الروح و تبلغها... عندما تتعرف على موسيقا الحياة الكائنة في الكلية وتذوب بها تدرك معنى الألوهية.

للدماغ أوتاره التي أفقدناها توازنها وأجبرناها على البقاء مفرطة الشد لأربع وعشرين ساعة في اليوم... أوتار أدمغتنا أكثر شداً من الحد الذي يسمح للموسيقا بالانبعاث منها، وإذا حاولنا لمسها لا يمكن لغير الجنون الانبعاث منها... في الليل وأثناء النوم تكرر أدمغتنا كل ما نقوم به أثناء النهار، لا بل تكمل غير المكتمل منها، لذلك لا تخطئ وتعتقد أن دماغك يتوقف عن العمل و أنت نائم. ولقلوبنا أوتارها التي أجبرناها على الاسترخاء المفرط حتى أنها ليست مشدودة على الإطلاق... أتعرف شيئاً يسمى حباً ؟ نعرف الغضب و نعرف الحسد، نعرف الكراهية و نعرف الغيرة، ولكن هل نعرف الحب ؟ ربما نقول نعم، وربما نقول نحب أحياناً و نكره أخرى... لا يمكن للقلب المحب أن يكره ولا يمكن للقلب الكاره أن

يحب، إن قولك بأنك تحب أحياناً وتكره أخرى كوصف أحدهم بأنه حي أحياناً و ميت أخرى و بالطبع هذا مستحيل... إما أن يكون الإنسان حياً أو ميتاً وكذلك القلب إما محب أو غير محب.

جاء أحد المريدين إلى رابعة و تصفح مصحفها فوجد أن سطرًا منه قد حذف أو مجموعة سطور... أيمن لأحد أن يغير في الكتاب المقدس، وما بمقدور أحدنا أن يغير أو يحسن في القرآن العظيم.

فقال المريد « إن قدسية هذا الكتاب قد مُست ولم يعد مقدساً، فقد حذف منه سطر كامل. »

كانت الآيات المحذوفة عن كره و معادة الشيطان فقال رابعة « منذ أن عرفت حب الله اختفى الكره من حياتي إلى الأبد، لم أعد أقوى إلا على حب كل ما يصادفني حتى لو كان شيطاناً، قبل أن أستطيع كره الشيطان يجب أن أملك في قلبي كراهية، وإلا من أين سأحصل عليها؟ » أستطيع أن تحب شيطاناً؟ أستطيع أن تكون مثل رابعة؟ أستطيع أن تحب أعداءك و تبارك لاعنيك؟ أستطيع أن تستغفر لقومك بعد أن يرحموك لأنهم قوم لا يعلمون؟ لا يا إخوتي لا نستطيع هذا... لقد رفع الحب من عالم العقل و المادة إلى عالم الروح الأبدي،

لا أعني أنه لا يوجد بيننا محبون لكن الحب يسمو بالحب حتى لو كان في عالمنا بجسده إلا أنه لا يعيش معنا... إن تعيش الحب و الكره في قلب واحد أمر مستحيل.

عندما يكون هناك القليل من الكره نسميه حباً و عندما يكون هناك الكثير منه نسميه كرهاً، إنهما في الحقيقة مقداران أقل و أكثر من الكره أما الحب فلا وجود له على الإطلاق ... يقع مثل هذا النوع من الأخطاء بسبب التدرج في الشيء نفسه كأن نعتقد مخطئين بأن الحرارة و البرودة شيئان مختلفان و هما في الحقيقة درجتان مختلفتان من الشيء نفسه وهكذا نسمي الكراهية القليلة حباً.

نعم أوتار قلوبنا مفرطة في استرخائها ويستحيل أن تتبعث منها موسيقا الحب وموسيقا الفرح الغامر، أتعرف معنى الفرح الغامر؟ أتوجد في لحظة يمكن أن توصف بأنها لحظة فرح غامر؟ أعتقد أنك من الصعب أن تجيب واثقاً بنعم، و بالمثل هل تعرفت على الحب؟ هل تعرفت على السلام؟ أيضاً من الصعب أن تجيب واثقاً بنعم.

كل ما نعرفه هو الاضطراب والتوتر الذي عندما يصبح بدرجات أقل و أكثر نعتبره سلاماً وسكينة... قد يكون أحدنا مريضاً ويشعر ببعض التحسن بسبب تراجع في المرض

فيُسمى هذا صحة، و عندما يعود المرض إلى حالته يسميه مرضاً أما الحقيقة فغير ذلك المرض هو المرض سواءً أكان ضعيفاً أم شديداً مميتاً... ندرَةً منا من يعرفون الصحة الحقيقية، نعرف مرضاً أقل و مرضاً أكثر، و بالمثل نعلم توتراً أقل و توتراً أكثر أما السلام والهدوء فبالكاد تجد من يعرفهما.

قد يرى البعض و يظن أن الغضب يحدث ضمن أوقات بمفردها وهي التي نبدو فيها غاضبين... لا يا إخوتي نحن غاضبون لأربع وعشرين ساعة ولكن هناك غضب أقل وهناك غضب أكثر، الغضب ساكن في داخلنا و يبحث عن فرصة للظهور؛ الغضب مستعد دائماً للانقضاض عليك لكنه ينتظر العذر ليُجعلك غاضباً، أما إذا لم يتوفر هذا العذر الخارجي فكن واثقاً أنك ستغضب دون سبب أو عذر و عندها يتهمك الآخرون بالجنون.

لنفترض أن متطوعاً قام بالتجربة التالية... سجن نفسه في غرفة مزوداً بكل الضروريات وكل لوازم الراحة وطلب منه تدوين كل ما يطرأ من تغيرات على أفكاره ومشاعره في تلك العزلة، سيلاحظ هذا الإنسان عندما يبدأ التدوين أنه و بغياب أي مؤثر خارجي سيكون خاضعاً لكل أنواع التقلبات من غضب، حزن، توتر، فرح و شبه سلام... إن ما حصل مع هذا الرجل هو

نفسه ما يجعلنا نخشى العزلة لدرجة كبيرة حيث لا توجد أعداء ومسببات للغضب في العزلة ونحن بحاجة لافتراض أعداء من داخلنا... لا يمكن لإنسان أن يبقى سليماً في عزلته لأكثر من ستة أشهر أما بعدها فمصيره إلى الجنون.

أخبر أحد الحكماء ملكاً بهذه الحقيقة لكنه لم يصدق فطلب الحكيم الاحتكام إلى التجربة... تم البحث عن الرجل الأكثر صحة وسعادة في المدينة التي سيعيشان فيها، فعثر على شاب وسيم و سعيد، متزوج وله طفل و يعمل و يكسب جيداً بحيث تنطبق عليه شروط التجربة... فقال له الملك « لن يصيبك أي أذى ولكن سنسجنك للتجربة في منزل ملكي ونقدم لك كل اللوازم والتسهيلات أما أسرتك فستكون أفضل مما لو كانت في عهدتك، ولكن بالمقابل عليك أن تبقى في عزلة تامة لستة أشهر »

سجن الرجل في المنزل وبر الملك بما وعد لكن العزلة كانت تامة، وخلال يومين أو ثلاثة بدأت ثورات العصبية تظهر عليه... لديه كل ما يريده ولا توجد أية عقبة فما الذي يدفعه للغضب و العصبية ؟ يعيش في قصر ملكي ولديه كل الصلاحيات إلا التحدث للآخرين، خلال ثمانية أيام بدأ يصرخ « أخرجوني لا أريد البقاء هنا.»

بغياب الآخرين تبدأ المشاكل بالخروج من الداخل و هذا ما حصل لصديقنا الشاب... بدأ يتحدث مع نفسه وكان يشتمها أحياناً؛ كان يحبها أحياناً ويفضّب معها أحياناً أخرى... أخرج بعد ستة أشهر مجنوناً تمام الجنون كما استغرق علاجه ستة أعوام أخرى.

لولا أعدار الآخرين لدفعنا غضبنا الداخلي إلى الجنون... لا يستطيع الآخر دفعك إلى الغضب مهما فعل لكنه يمنحك عذراً لتخرج ما فيك من غضب...

افترض أنك تستخدم دلوّاً للحصول على الماء من بئر، فإذا كان في البئر ماء فيمكن النجاح بإخراجه مليئاً، وإلا مهما حاولت وكررت المحاولة فسيخرج دلوك فارغاً لخلو البئر من الماء، وبالمثل فالآخر دلو وأنت بئر، فإذا لم تكن مملوءاً بالغضب و الحقد لا يمكن للآخر إخراجهم ولا إلى سواهم من الأعراض المرضية.

يقول أوشو « إذا أصبت بنوبة غضب أو عصبية واحدة في حياتك فأنت مريض و بحاجة إلى علاج » ولا يمكن لأي قوة في العالم أن تدفعك لمثل هذا ولكن ببساطة تريك ما هو داخلك.

نقول بعد نهاية كل حرب لقد انتهت الحرب ونحن الآن بسلام، ولكن ها نحن في حالة لا حرب منذ نهاية الحرب العالمية

الثانية، فهل نحن في سلام حقاً ؟ لعالمنا حالتين لا ثالثة لهما، إما حرب أو استعداد للحرب أما السلام فخدعة ولا وجود له حتى الآن.

نعم، أوتار قلوبنا شديدة الارتخاء ولا يمكن لغير الغضب، الحسد و الانحراف أن ينبعث منها... إذا كانت أوتار أدمغتنا مفرطة الشد ولا يمكن لها إصدار غير الجنون، ولما كانت أوتار قلوبنا مفرطة الارتخاء بحيث لا يمكنها إصدار غير الغضب و الكره فعلياً أن نعمل لإعادتها إلى التوازن وعندها فقط يمكن لموسيقا الحياة أن تتبعث منا.

كيف يمكننا إعادة التوازن إلى هذين المركزين الحل هو بالتأمل... عند إعادة التوازن إلى كل من القلب و الدماغ تصبح شخصيتنا أكثر انسجاماً، و كلما أصبحت شخصيتنا أكثر انسجاماً نتمكن من المضي إلى أعماقنا أبعد و أبعد وكلما افترقت شخصيتنا للانسجام أصبحنا سطحيين و تائهين.

تتصل الروح بالجسد عبر السرة التي تعتبر مركزاً للحياة كما هي مركز للجسد، يولد الطفل و تبدأ حياته من خلال السرة و كذلك تنتهي، لذلك تعتبر السرة الباب و البداية بالنسبة للعارف و الباحث عن الحقيقة.

حاول أن تراقب طفلاً صغيراً نائماً وهو يتنفس، لن ترى أي اهتزاز في الصدر... تحصل الاهتزازات عنده في البطن الذي يتابع الصعود و الهبوط لأنه لا يزال قريباً من مركز السرة لكنه يبدأ بالابتعاد عنه كلما تقدم في العمر، وكلما ازداد هذا الابتعاد ضعف اتصال الإنسان بالروح وضعفت السرة. من الضروري والحتمي اتخاذ بعض الترتيبات لتقوية السرة وتقوية الروح في الإنسان... كما للعقل إجراءاته التي ينمو ويتطور من خلالها مثل افتتاح المدارس والجامعات علينا اتخاذ بعض الإجراءات للنهوض باتصالنا بالروح، لسنا بحاجة لبناء المدارس والجامعات ولسنا بحاجة لإنفاق الملايين... تعرضك للقلق والخوف مثلاً يحدث هزةً و ضعفاً لاتصالك بالروح، أول خطوة إذاً علينا الابتعاد عن الخوف ومواجهة الحياة بشجاعة وإقدام، وكلما ازدادت شجاعة وإقداماً ازداد مركز السرة لديك قوة وازدادت طاقة الحياة، يجب ألا نفهم الشجاعة هنا على أنها التهور والمخاطرة الخطرة التي قد تلحق الأذى بالجسد وغيره وإنما أن تحيا الحياة لحظة بلحظة دون القلق مما هو آت. من الشجاعة مثلاً دخولك في تجارة تحتل الريح والخسارة ومنها ابتعادك عن مهن الدخل الثابت والمحدود والمستقر، ومن الخوف العمل بها كالوظائف الحكومية، ومن هنا جاءت

فكرة تحريم تلك الوظائف عند بعض المذاهب الدينية... ومن أهم عوامل تقوية الارتباط بالروح في هذا المجال امتهان الأعمال والمهن اليدوية كأن تكون نجاراً، حداداً أو فني صيانة والأفضل من ذلك كله الزراعة اليدوية.

ينجذب الإنسان إلى الروح بجاذب قوي وهو الطاقة الجنسية، إضافة للجماع يعد التأمل استجابة أفضل لذلك الجذب أي يكون الإنسان في حالة التأمل الأقرب إلى الروح الإلهية... ولإدراك جوهرية التأمل يمكن تعريفه بأنه اختبار للجنس دون أجساد و لفترة قد تطول لساعات، وباختصار تشعر خلال التأمل بنفس النشوة التي تشعر بها أثناء تمام عملية الجماع ولكن لفترة طويلة... وجدنا أن أدمغتنا بحالة دائمة من التوتر والشد المفرط ولا يمكن في حالة كهذه الدخول في عالم التأمل، والخطوة العملية الأولى في تعلم التأمل السماح للدماغ بالاسترخاء ليأخذ فرصة بالاستراحة... لإدراك معنى استرخاء الدماغ قم بالتجربة التالية:

حاول أن تفرض على دماغك أكبر توتر وشد ممكنين وذلك لدقيقة واحدة متواصلة أو أكثر - حافظ على التوتر و الشد قدر المستطاع، ثم أطلق الدماغ ليسترخي فجأة فستشعر من فورك بهبوط الطاقة نحو مركز السرة... من شأن الحفاظ على

تمارين الاسترخاء زيادة حساسية الدماغ وبالتالي زيادة فعالية الحواس، إلى جانب استرخاء الدماغ يجب التدرب على الصمت كخطوة لبداية التأمل { راجع كتاب « من الجنس إلى الضمير الكوني »... } على الجسد أن يكون في التدريبات السابقة بحالة من الاسترخاء هو الآخر ويفضل أن يكون بوضعية شبيهة بالهرم كما يجب ممارسة ذلك كله و العينان مغمضتان لأنهما مبدد لا يستهان به للطاقة... تمكن الممارسات السابقة من التعرف واختبار حالة اللا فكر وهي أول بداية للتأمل .