

عوامل ثلاثة نحو القمة

كيف يمكن للإنسان أن يتركز في مركزية وجوده الحقيقية، كيف له أن يختبر ذاته و كيف له أن يحقق ذاته ؟ كيف يجب أن يبدأ الإنسان حياته من مركز السرة، كيف يجب أن يتركز في نفسه الحقيقية؛ في وجوده ؟ ... في الحقيقة هناك ثلاثة عوامل هامة تتمكن من خلالها الطاقة الكامنة والثابتة في السرة من الاستيقاظ لتمكن الإنسان من اليقظة ومن اختبار وعي جديد مختلف عن الجسد.

هذه العوامل الثلاثة هي: العمل أو الجهد العضلي الصحيح، النظام الغذائي الصحيح و النوم الصحيح... لا يمكن لمن لا يتمتع بهذه العوامل أن يكون متمركزاً في السرة، وفي الحقيقة فقد فقدنا جميعنا تقريباً حساسيتنا و اتصالنا بهذه العوامل.

الإنسان هو الصنف الحي الوحيد الذي يعتبر نظامه الغذائي غير مسبق التحضير أو غير قابل للتنبؤ، بينما تحدد الحاجات الجسدية و الطبيعة الخاصة لكل حيوان ما الذي يجب أن يأكله و ما الذي يجب أن يتمتع عنه؛ كما تقرر كيف عليه أن يأكل و تقرر أيضاً متى عليه أن يأكل و متى عليه أن

يتوقف... أما الإنسان فيعتبر غير محدد تماماً فلا تخبره طبيعته، وعيه أو استيعابه العقلي و لا تجبره بشيء مما سبق ونتيجة لذلك تعددت و تنوعت اتجاهات الحياة لكل إنسان، و لكن لو كان هناك القليل الإضافي من بعض اليقظة والإدراك؛ لو استطعنا إضافة القليل جداً من الذكاء و الوعي ولو استطعنا أن نفتح أعيننا بمقدار إضافي ضئيل لما وجدنا أي صعوبة في الانتقال إلى نظام غذائي صحيح، إنه سهل للغاية، بل لا يوجد ما هو أسهل من ذلك... يمكن تقسيم هذا النظام الصحيح إلى قسمين.

في البداية، ما الذي علينا تناوله و ما الذي علينا تجنبه... تتكون أجسادنا و كما نعلم جميعاً من مجموعة من العناصر الكيميائية، و تعتمد كامل عملياتنا الحيوية على التفاعلات الكيميائية... فعلى سبيل المثال إذا تناول أحدنا بغض الكحول فلا بد لجسده أن يبدي بعض التأثيرات المقابلة - يصبح ثملاً وخارجاً عن الوعي... مهما كان الشخص سليماً و مهما كان هادئاً و مستقراً فلا بد لجسده أن يتأثر بكيميائية السموم والمسكرات؛ مهما كان أحدنا قديساً أو تقياً لا بد له من الموت إذا دخل جسده سم مميت .

قضى أوشو مسموماً و مات غاندي بالرصاص، لا تعرف الرصاصة ما إذا كان الجسد الذي أمامها لقديس أم لكافر ولا تعرف قارورة السم ما إذا كان الجسد الذي يتناولها لأوشو أو لي مثلاً، لا تستطيع السموم و الأطعمة أن ترى من أنت وماذا تكون فلها وظيفة واحدة محددة: تدخل الجسد و تبدأ التدخل بكيميائيته، وعلى ذلك سيبدأ الطعام السام فور تناوله القيام بدوره المؤذي محدثاً اضطرابات بالوعي و بالجسد على حد سواء... و على ذلك أيضاً أي نوع من الأطعمة يدخل الإنسان في أي نوع من اللاوعي؛ في أي نوع من الاهتزاز و الخطر و في أي نوع من الاهتزاز و عدم التوازن هو طعام مؤذ و يبلغ هذا الأذى أشده عندما تصل التأثيرات إلى السرة.

من المفيد هنا أن نذكر بأن بعض مبادئ الطب الطبيعي تستخدم في بعض عملياتها عصابات الطين، الأطعمة النباتية و لا سيما أطعمة الحنطة الكاملة، الأشرطة القماشية المبلولة بالماء و حمامات الماء لعلاج الجسد... إن تأثير كل من عصابات الطين، أشرطة الماء و الحمامات و طريقة استجابة الجسد لها قد لا تكون معروفة لدى العاملين في الطب الطبيعي و لكن تأثيرها الحقيقي و الفعلي على الطاقة الثابتة في السرة و التي تحدث تأثيرات في جوانب الحياة كافة عند تحررها.

و لكن يظن العاملون في العلاج الطبيعي أن ما يحصل عليه الإنسان من فوائد تلك العصابات ناتج عن التأثير المفيد للطين، الماء و الأقمشة الرطبة على المعدة... لا يا إخوتي إن الفوائد ناتجة عن تحرر الطاقة الكامنة في مراكز السرة.

يبدأ مركز السرة بالركود و السبات البطيء إذا تعرض للإساءة كما يحدث مثلاً عند استخدام نظام غذائي خاطئ ثم تصبح طاقته أضعف، بعدها و ببطء تدريجي أيضاً يبدأ هذا المركز بالسبات الفعلي حتى يصله تقريباً لنصل إلى مرحلة نصح فيها غير قادرين على تحسس وجوده... نستطيع عندها تحسس مركزين فقط، أولهما الدماغ حيث الأفكار في حركة دائمة و ثانيهما القلب حيث العواطف و الانفعالات في حركة دائمة، أما أي اتصال بمستويات أعمق فهو غير موجود للأسف... و بالتالي كلما كان نظامنا الغذائي أبسط كلما قل عبؤه الثقيل على الجسد وكلما أصبح ذا جدوى و فائدة في رحلتنا الداخلية.

على النظام الغذائي الصحيح ألا يكون ساماً و ألا يدخلنا في متاهات المخاطر كما يجب ألا يكون ثقيلاً... إذا شعرت ببعض الكسل و التثاقل بعد تناول وجبتك فاعلم أنك تتناول الطعام غير الصحيح.

يقول Kenneth Walker وهو طبيب معروف في سيرته الذاتية أنه ومن تجربته الطويلة يمكن القول بأن نصف ما يتناوله الناس من طعام يملأ معداتهم و النصف الآخر يملأ معدات الأطباء، إذا استطاع كل منا تخفيض كمية طعامه إلى النصف فلن يكون بحاجة للمرض أو للطبيب... ونستذكر هنا قول الحبيب محمد ثلث لطعامك و ثلث لشرابك و ثلث لنفسك.

يمرض البعض لأنهم لا يحصلون على الطعام الكافي و يمرض البعض لأنهم مفرطون في الأكل... يموت البعض جوعاً و يموت البعض من الإفراط في الأكل لكن عدد الذين يموتون جوعاً أقل كثيراً من الفئة الأخرى، و لو أراد أحدنا الصيام المتواصل فلا خطر على حياته لثلاثة أشهر على الأقل، أما في حالة الإفراط لثلاثة أشهر فلا يوجد أي احتمال للنجاة.

هناك في هذا العالم ما يشعرك بالاستغراب الفعلي... كان لدى نيرون طبيبين كل ما عليهما هو جعله يتقيأ بعد كل وجبة، وبالتالي يمكنه الاستمتاع بتناول الطعام ما بين خمس عشرة إلى عشرين مرة على الأقل كل يوم، لذلك كان يتناول وجبته ثم يتناول بعدها دواء الإقياء ليتمكن من الأكل ثانية... إن ما نقوم به نحن اليوم لا يختلف كثيراً.

تمكن نيرون كونه إمبراطوراً من الحصول على مساعدة دائمة للتقيؤ في قصره، أما نحن كأناس عاديين فتتوفر الخدمة الطبية في جوارنا القريب؛ أعد نيرون العدة ليتقيأ كل يوم أما نحن فنعد العدة للتقيؤ كل شهرين أو ثلاثة حيث نواظب على النظام الغذائي الخاطئ و نراكم كل أنواع الأشياء في أجسادنا ثم نذهب إلى الطبيب ليعطينا المنظفات لتعاود الكرة من جديد، و عليه يمكن اعتبار نيرون رجلاً حكيماً فقد كان ينظف معدته بالمنظفات الكيماوية كل يوم أما نحن فلا نستطيع ذلك إلا كل عدة شهور... لو قدر لنا أن نكون أباطرة كنيرون سنفعل مثله تماماً، نسخر منه من جهة و لا ندرك من جهة أخرى أننا لا نختلف عنه جوهرياً بشيء.

لقد أصبحت مواقفنا من الطعام خطيرة بالفعل و أثبتت أنها مكلفة للغاية، لقد قادتنا إلى حالة أصبحنا معها بالكاد نبدو جثثاً فيها القليل من الحياة، أصبحنا نبدو وكأننا نتناول الطعام للحصول على المزيد من الأمراض لا للحفاظ على صحة جيدة... من المدهش حقاً أن تصبح للطعام مهمة جعلنا نمرض كما لو أن مهمة الشمس عندما تشرق كل صباح هي نشر الظلمة في العالم، مدهش و غريب ما يحصل بالفعل.

المرحلة الأولى إذاً فيما يخص النظام الغذائي الصحيح هي معرفة أهدنا لما يأكل و لما لا يأكل... من الضروري و الحتمي بالنسبة لمريد التأمل أن يدرك و بكل وعي لما يأكل و كم يأكل و تأثيرات ذلك على جسده... إذا اختبر أهدنا بوعي و يقظة لعدة أشهر فقط فسيدرك و ييقن نظامه الغذائي المناسب و الذي يمنحه الطمأنينة و السلام، المسألة في غاية البساطة لكننا لم نعرها أي اهتمام حتى وصلنا لما نحن عليه من ضياع.

الشيء الثاني حول النظام الغذائي هو حالتنا الفكرية و النفسية أثناء تناول الطعام وهذا أكثر أهمية من نوعية الطعام، حيث يتغير تأثير الطعام نفسه علينا إذا كنا نتناوله بفرح و سعادة عن تأثيره إذا كنا نتناوله مسكونين بالحزن و القلق ... إذا تناولت أفضل أنواع الأطعمة بحالة غير طبيعية من القلق و الخوف مثلاً فسيكون له تأثيرات سامة بعض الشيء، و بالعكس إذا تناولت شيئاً من طعام غير مناسب بمزاج من الفرح و السرور فقد لا يظهر تأثيره السام على جسده... و عليه كن حذراً فحالتك النفسية شديدة الأهمية أثناء تناول الطعام. قدم بافلوف طعاماً لقطعة و راقب ما يحدث في معدتها بأشعة X حالما تناولت القطعة الطعام بدأت المعدة بإفراز العصارات

الهاضمة لتبدأ بذلك عملية الهضم، و في تلك الأثناء أحضر
المجرب كلباً إلى نافذة غرفة التجربة، نبج الكلب عند رؤية
القطعة مما سبب لها حالة من الذعر فأظهرت آلة X توقف إفراز
العصارات الهاضمة في المعدة وبالتالي توقف عملية الهضم ثم
انقبضت المعدة، تم إبعاد الكلب لكن المعدة لم تعد لحالتها
الطبيعية و لم تعاود إفراز العصارات إلا بعد مضي ست ساعات
تحول الطعام خلالها إلى كتلة صلبة غير قابلة للهضم تقريباً.

و الآن ماذا عنا نحن البشر ؟ نحيا بحالة من التوتر لأربع
وعشرين ساعة في اليوم، عجيب و مدهش كيف تتمكن
معداتنا من القيام بعملها و كيف نستطيع أن نبقى أحياء...
علينا أن نفيض بالفرح و السلاسة أثناء تناول الطعام.

تعمر موائدنا المنزلية و غير المنزلية بشتى الأصناف.... تنتظر
الزوجة طيلة اليوم و تعد الطعام حتى قدوم الزوج و لا تعلم أنها
تصب كل ما استجمعت من مشاعر و عواطف مرضية بصحن
الزوج الذي أمضى هو الآخر يومه بالتوتر و القلق... يا لها من
وجبة مدهشة بالفعل !!!

يجب ألا يكون تناول الطعام حادثة ثانوية ننهيها بسرعة
ونمضي بل يجب أن يكون ذا مضمون تعبدي؛ يجب أن يكون
كالدخول إلى المعبد أو الركوع للصلاة؛ يجب أن يكون

كالجلوس للعزف على القيثارة أو للغناء، لا بل هو أهم من كل ذلك فأنت تقدم طعاماً لجسدك الذي هو معبدك لذلك عليك أن تتناوله بحالة من الفرح العظيم و الخب العظيم.

كلما تناولت طعامك بفرح أكبر، بسرور أعظم و بتوتر أقل أصبح هذا الطعام صحيحاً أكثر.

لا تعني الشدة في النظام الغذائي ألا يكون نظامك نباتياً فقط، بل من الشدة أيضاً تناول الطعام بحالة من الغضب، القلق و المعاناة بل أنها من الشدة كما لو كان أحدنا يأكل لحم كائن آخر.

الشيء الثاني إذاً في النظام الغذائي السليم هو تناول الطعام بحالة من الفرح، السلام و السكينة، إذا لم تكن في مثل هذه الحالة فمن الأفضل ألا تأكل و أن تنتظر قدمها... عندما يصبح الفكر مستعداً تماماً... تناول وجبتك، ولكن إلى متى سيبقى الفكر في حالة عدم استعداد ؟ إذا توفر الوعي الكافي لانتظار استعداد الفكر فلن تدوم تلك الحالة من عدم الاستعداد لأكثر من يوم واحد، لكننا و للأسف لا نغير هذا أي اهتمام أو مبالاة... لقد جعلنا من تناول الطعام حادثة آلية فعلى أحدنا الإلقاء بالطعام في جسده باستمرار حتى تحولت إلى عملية فكرية و نفسية و ليست جسدية ... لا... هذا لا يجوز.

على المستوى الجسدي يجب أن يكون الطعام صحياً، يجب ألا يتسم النظام الغذائي بالقسوة و الشدة كما يجب عدم اقتحام الموائد بشوق و نهم، أما على المستوى النفسي فيجب أن يكون الفكر بحالة من الفرح الغامر و السرور و أخيراً على المستوى الروحي يجب أن يسودك شعور بالامتنان و الشكر... من شأن هذه الأمور الثلاثة أن تجعل من طعامنا نظاماً غذائياً صحياً.

عند تناول الطعام يجب أن نتحلى بشعور مثل « بما أنني حصلت على طعام هذا اليوم فأنا في غاية الشكر و الامتنان لأنني حصلت على يوم إضافي أبقى فيه حياً؛ أنا فعلاً في غاية الامتنان استيقظت في صباح هذا اليوم حياً مرة أخرى؛ قدمت لي الشمس نورها مرة أخرى؛ أستطيع رؤية القمر مرة أخرى... أنا حي ثانية... لم يكن من الضروري أن أكون حياً اليوم، كان من الممكن أن أكون مع الأموات لكن الحياة منحت لي، لم أحصل عليها بل منحت لي بكامل حريتها...» من أجل هذا على الأقل يجب أن يفيض قلب أحدنا بالامتنان و الشكر... نأكل الطعام، نشرب الماء و نتنفس، ألا يكفي هذا للشعور بالامتنان؟ ألا يجب أن نشعر بالامتنان تجاه الحياة و العالم؛ ألا يجب أن نشعر بالامتنان و العرفان تجاه الكون و الطبيعة؛ ألا يجب أن نشعر بالعرفان و الشكر تجاه الله ؟ يجب أن نتحلى

بشعور كهذا... عندما أحصل على طعام يوم جديد فأنا أحصل على يوم آخر من الحياة، أرى الشمس و القمر ثانية و أرى الورد تتفتح... أنا حي من جديد .

قال Rabindranath قبل يومين من وفاته « إلهي، كم أنا ممنون ! إلهي، كيف لي أن أعبّر عن شكري ؟ أعطيتني هذه الحياة و لم أكن بحال من الأحوال أستحقها، منحنتي النفس دون أن أملك أي حق به و منحنتي القدرة على تذوق الجمال والفرح الغامر الأمر الذي ما كان لي أن أحلم به ...أنا ممنون بالفعل؛ أنا مغلوب علي أمام نعمك ... هذه الحياة هي حياتك ومن الممكن أنني واجهت بعض الآلام و المعاناة بها لكنني على يقين بأنه خطأي، لأنها حياتك و هي مليئة بالجمال و ما سوى الجمال فيها فهو خطأي؛ إلهي، إذا وجدتني أهلاً بهذه الحياة فأسألك ألا تعتقني منها بل أسألك أن تعيدني إليها مراراً وتكراراً... هذه الحياة هديتك الجميلة و أنا في غاية الشكر بالفعل. ». يجب أن نتحلّى بهذا الشعور من الامتنان تجاه كامل مظاهر الحياة و لا سيما الطعام و عندها فقط يتحول نظامنا الغذائي إلى نظام صحيح.

العامل الثاني و هو العمل الصحيح أي العمل الجسدي و الجهد العضلي الصحيح و الذي هو في الحقيقة عماد حياتنا لكنه تحول و للأسف إلى عامل يسبب لصاحبه بعض الحرج.

كتب Albert Camus متهكماً في إحدى مقالاته « سيأتي يوم يطلب فيه الناس من الخدم ممارسة الحب عنهم... إذا أحب أحدنا أحدهم سيطلب من الخادم الذهاب و ممارسة الحب نيابة عنه، لم يتبقى سوى هذه الوظيفة لم نعهد بها للآخرين... و ما هو الصعب في ذلك ؟ إن من لا يستطيع استئجار خادم يؤدي له أعماله فسيجد نفسه مضطراً بدافع الفقر للذهاب بنفسه و ممارسة الحب !!! ».

إن هذا ممكن لسبب واحد، في الحياة العديد من الأمور ذات القيمة و الدلالة عندما نقوم بها بأنفسنا ولسنا مدركين لما نفقده عندما نفقد دلالات و قيم تلك الأشياء.

فقدنا قوة و حيوية حياتنا لأن كلاً من جسدنا و وجودنا خلق بحاجة لمقدار محدد وحتمي من العمل الجسدي و ابتعدنا عنه كلياً بغالبيتنا أو نتمنى ذلك ... يعتبر هذا النوع من العمل جزءاً أساسياً و جوهرياً من عملية استيقاظ الوعي الكامل و الطاقة في الإنسان.

كان Abraham Lincoln ينظف حذاءه صباح أحد الأيام عندما قال له أحد أصدقائه و قد جاء لزيارته « لينكولن ماذا تفعل، أتمسح حذاءك بنفسك ! ».

فأجاب « مدهش ما تقول، أتمسح أحذية أناس آخرين ؟ أنا أمسح حذائي بنفسي، أتمسح أنت في العادة أحذية أناس آخرين؟ ».

أجاب الصديق « بل العكس، آخرون يمسحونها لي. ». فقال لينكولن أخيراً « أن تمسح أحذية الآخرين أفضل بالنسبة لك من أن يمسحوها لك. ».

ما معنى ذلك ؟ لقد فقدنا اتصالنا المباشر بالحياة، إن صلتنا الفعلية بالحياة هي تلك التي تأتي مع العمل الجسدي. رأى Confucius عندما ذهب لزيارة إحدى القرى منذ ثلاثة آلاف عام في إحدى الحدائق مزارعاً كهلاً و ابنه يسحبان الماء من بئر... يعتبر هذا النوع من الأعمال شديد القسوة على رجل بهذا السن حتى بمساعدة ابنه.

احترار كونفوشيوس و تساءل فيما إذا كان هذا الرجل لم يعلم بعد بأن الثيران والخيول أصبحت تستخدم لسحب المياه من الآبار بينما لا يزال يفعل هذا بنفسه... إنها طريقة قديمة بالفعل! لذلك ذهب إلى الرجل وقال « ألا تعلم أيها الصديق بأن هناك

اختراعاً جديداً: يسحب الناس الماء من الآبار بمساعدة الخيول
و الثيران، لم تقوم بهذا بنفسك ؟».

فقال الرجل « تحدث بهدوء و بصوت خافت، ما تقوله لا يعنيني
لكن كل ما أخشاه أن يسمعه ابني الشاب.»

عاد كونفوشيوس و سأل عن معنى ما يقوله الرجل الذي أجاب
« أعلم بهذا الاختراع، لكن من شأن جميع الاختراعات التي
كهذه أن تبعد الإنسان عن عمله الجسدي وعندما يبتعد أحدنا
عن عمله الجسدي تنقطع صلته بالحياة كاملة.»

العمل الجسدي و الحياة شيئان مترادفان؛ الحياة و العمل
الجسدي معنيان مختلفان لكلمة واحدة، لكننا أصبحنا
أصبحنا نسمي محظوظاً كل من لا يجد نفسه مضطراً لأداء
أعمال كهذه و نسمي غير محظوظ من يجد نفسه مضطراً...
يعود و نوعاً ما نشوء مثل هذه الأفكار لتخلي فئة عن تلك
الأعمال مما دفع آخرين ليجدوا أنفسهم مطالبين للقيام به...
المطلوب هو التوزيع الصحيح لا الإفراط و لا القليل القليل أو
غير الموجود فكلاهما بلاء... كلما أقبلت على العمل الجسدي
برضى أكبر؛ بفرح أكبر و بشكر أعظم ستجد أن طاقة
الحياة عندك بدأت تسارع هبوطها من الدماغ لتقترب من

السرة، لا حاجة للدماغ في العمل الجسدي؛ لا حاجة للقلب في العمل الجسدي، إن مصدر الطاقة اللازمة لذلك هو السرة. بالتزامن مع نظام غذائي صحيح من الجوهري التزام فترة يومية من العمل الجسدي... من غير المجدي أن يقول أحدنا مثلاً « إن استئجار فقير يؤدي لنا أعمالنا منفعة له »، ومن غير المجدي القول أيضاً « في الذهاب إلى القرية و العمل بالزراعة فائدة للفلاحين »، كم أنه من غير المجدي القول أخيراً « إذا قمت بأداء عمل جسدي لأنك تؤدي خدمة اجتماعية » جميع هذه المقولات خاطئة فأداء العمل الجسدي ضروري لك وجدك ومفيد لك وجدك .

عند تقاعده ذهب أحدهم إلى Churchill فوجده يعمل في حديقة منزله و يزرع بعض النباتات، سأل الزائر تشرشل بعض الأسئلة السياسية فأجاب « وقت السياسة قد انتهى، إذا كنت عازماً على سؤالي فاسأل عن أحد أمرين، أولهما الكتاب المقدس الذي أقرأه في البيت و ثانيهما الزراعة التي أعمل بها الآن وهنا... زمن السياسة قد ولى و جاء زمن العمل و الصلاة.» قد يكون تشرشل غريباً في كلامه لكن تتابع العمل والصلاة هنا ليس عديم المعنى، العمل الجسدي و الصلاة معنيان لكلمة واحدة؛ إنهما مترادفان... في اليوم الذي يصبح فيه العمل

الجسدي صلاة و تصبح الصلاة فيه عملاً جسدياً نكون قد حققنا و توصلنا إلى العمل الجسدي الصحيح .

من الضروري و الحتمي الاحتفاظ بمقدار مهما كان ضئيلاً من العمل الجسدي لكن و للأسف لم نعر أي اهتمام لهذا ، حتى سانيو الهند الذين اعتادوا على حياة الخطر و المغامرة كفوا فيما بعد عن مزاولته... لم يعد و للأسف من الضروري البحث عن هذا العمل فقد اتخذ الاتجاه الفكري منحىً مختلفاً: توقف الغني عن ممارسة العمل الجسدي لأنه يملك مالا يدفعه و توقف الساني وما شابهه من ضحايا التفسير الخاطئ عن ممارسته لأنه لا علاقة له بالعالم وكانت النتيجة ابتعاد طبقتين اجتماعيتين محترمتين عن هذا العمل ، أما البقية الباقية من الطبقات و التي هي بحاجة لهذا النوع من الأعمال فقد وجدت نفسها و ببطء تدريجي أقل احتراماً.

أما بالنسبة لسائل و مرید التأمل فللعمل الجسدي أهمية ودلالة خاصة ، لا لأنه يجب أن يجني شيئاً مقابله بل يزداد تركيز الوعي كلما ازداد العمل بأحد أشكال العمل الجسدي؛ سيبدأ الوعي بالهبوط من الدماغ... لا يشترط إذاً أن يمارس المتأمل عملاً جسدياً منتجاً بالضرورة لكن القليل منه و لو تدريب بسيط ضروري لحيوية و حركة الجسد ، لليقظة التامة

للفكر و للاستيقاظ الكامل للوجود.

هناك احتمال للخطأ أيضاً في هذا الجزء، فالحالة هنا تشبه تماماً حالة النظام الغذائي فيما أن يفرض أحدنا بالإكثار من الطعام أو أن يفرض بالإقلال منه، وكذلك بالنسبة للعمل العضلي فكلا الحالتين المتطرفتين خاطئة... ففي حالة المصارعين و سواهم من هواة الرياضات المجهدة إفراط في الإجهاد و تحميل للجسد بأعباء لا يقوى عليها؛ في هذا اغتصاب للجسد... ربما تنمو بعض العضلات و تزداد قوة لكن المقابل حياة قصيرة في الحالة العامة كما لا يمكن لأي مصارع أن يموت بصحة جيدة، يمكن لاغتصاب الجسد أن يضخم العضلات فيمنحه مظهراً مكتنزاً لكن الفرق شاسع بين المظهر المكتنز و الحياة؛ الفرق شاسع بين أن تكون حياً جسداً و وجوداً وأن تكون متمظهراً بعضلات منفوخة و جسد جميل.

على كل منا أن يحدد اعتماداً على مهارته الشخصية و على جسده مقدار ما يلزمه من عمل جسدي ليحيا بصحة و نضارة... كلما ازدادت كمية الهواء النقي في الجسد يزداد معدل الفرح أثناء التنفس و سيجد أحدنا مزيداً من الحيوية الداخلية قد أشرقت فيه.

كتبت Simon bel في سيرتها الذاتية شيئاً مثيراً بالفعل «عادة ما كنت أعاني من اعتلال شبه دائم حتى سن الثلاثين، فقد كنت أعاني من تدهور صحي و بعض آلام الرأس، ولكن فقط في سن الأربعين أدركت أنني كنت ملحدة حتى سن الثلاثين و لم أستعد صحي حتى أصبحت موحدة... و بعدها فقط أدركت أن اعتلال وجودي و تدهور صحي كانا بسبب إلحادي.»

لا يمكن للشخص المعتل أن يفيض بالشكر و الامتنان تجاه الوجود بل سيكون مملوءً بالغضب، و بالتالي لا يمكن لشخص كهذا أن يقبل شيئاً تجاه هذا الوجود... إذا لم يتحقق بحياة أحدنا شيء من التوازن من خلال العمل الجسدي فمن الطبيعي أن يكون في حياة هذا الإنسان شيء من السلبية، الرفض و الغضب تجاه الحياة.

العامل الثالث هو النوم الصحيح... إذا كان العام و العمل الصحيحين قد أصبحا مضطربين فإن النوم الصحيح قد قضى نحيبه في أتون الحضارة الإنسانية و كان الشيء الأكثر تضرراً بين ضحاياها... فبعد أن تعرف الإنسان على الضوء الصناعي أصبح نومه غير طبيعي... كلما حصل الإنسان على مزيد من الوسائل و الأدوات ازداد شعوره بأن النوم غير ضروري و بأنه

مضيعةً للوقت؛ أي نشعر بأننا في حالة ضياع تام للوقت عندما نكون نائمين !!! لذلك أصبح من الأفضل في معتقداتنا أن ننام أقل، و لم يخطر ببال أحدنا ما للنوم من دور في الوظائف العميقة للحياة .

التقت مجموعتان على عدم أهمية النوم، إحداهما من أناس عاديين أرادت التقليل من النوم الذي نحن بحاجة و الأخرى من الرهبان و رجال الدين ترى في النوم تلك الحالة من اللاوعي حالة مضادة لإدراك الذات و وعيها.

كانت هناك مشكلة إضافية لدى رجال الدين، فقد كان لديهم العديد من الأشياء المكبوتة في لا وعيهم و التي تبدأ بالدخول إلى الأحلام في حالة النوم، لذلك فقد تطورت لديهم حالة من الخوف تجاه النوم، ذلك خشية مطاردة الأشياء التي كبتوها لهم أثناء النهار، فالمرأة التي يراها و يهرب منها إلى الغابة تبدأ تلاحقه في الأحلام، وكذلك المال و حب الشهرة... لذلك تطور لديهم شعور بأن النوم شيء خطير خارج عن التحكم فكان من الأفضل بالنسبة لهم التقليل منه، و نتيجة لذلك اختلقت هذه الفئة شعوراً في العالم بأن النوم مخالف للروحانية... في الحقيقة إنها فكرة في غاية الحماسة.

رأت المجموعة الأولى إذاً أن النوم مضيعة للوقت و كلما بقي أحدنا مستيقظاً كان أفضل... في الحقيقة من يدخل الحساب في كل شيء و يتمادى في إحصائيات غير ضرورية شخص غريب للغاية، فقد احتسب المضادون للنوم معدل النوم الوسطي لدى الإنسان فوجدوه ثمان ساعات يومياً أي ما يساوي ثلث الوقت الكامل، فحسب نتائجهم إذا عاش الإنسان ستين عاماً فإن عشرين منه تذهب للنوم و هي مهدورة و لا يتبقى سوى أربعين عاماً قابلة للإفادة.

ثم أخذوا يحسبون أكثر و أكثر، فحسبوا كم يقضي الإنسان في تناول الطعام و في ارتداء الملابس و كم يقضي في الاستحمام و الحلاقة و غيرها... و بعد أن انتهوا من حساباتهم أثرونا بقولهم أن معظم وقت الحياة يضيع دون فائدة، و عندما طرحوا تلك الأوقات من حياة إنسان يعيش ستين عاماً فإن عشرين منها تذهب للنوم و عدة أعوام تذهب للتناول الطعام و قراءة الصحف و غير ذلك... كل شيء في الحياة مضيعة للوقت... أحدثت نتائج هذه الفئة رعباً في العالم، ثم نصحوا بالابتعاد عن كل ما سبق إذا أراد أحدنا أن يجد بعض الوقت للحياة... من جهة أولى يدعو هؤلاء للتقليل من النوم بحجة أنه غير ضروري و ضياع للوقت، و من جهة أخرى تقول فئة رجال

الدين أنه غير روحي و كلما أنقصنا منه كنا أتقياء أكثر،
أما إذا لم نم على الإطلاق فنحن في تمام القدسية.
أدت أفكار هاتين الفئتين إلى القضاء على القدرة الطبيعية
للنوم عند الإنسان مما أدى لاضطرابات و اختلافات في المراكز
العميقة للحياة عنده و ابتعادها عن جذورها... قد لا نكون
مدركين بأن النقص في النوم هو السبب الخفي وراء العديد من
الأمراض و الاضطرابات التي دخلت حياتنا فمن لا يستطيع
النوم بشكل جيد لا يستطيع الحياة بشكل جيد ، لولا هذه
الساعات الثمانية من النوم لم استطاع أحدنا البقاء مستيقظاً
في الساعات الست عشرة الباقية، تعيد طاقة الحياة خلال
ساعات النوم الثمانية استجماع قواها من جديد، تمنح الحياة
لحياتنا من جديد تستقر و تهدأ مراكز القلب و الدماغ كما
تتركز وظائف مركز السرة... في ساعات النوم تستعيد
اتحادك بالطبيعة و تستعيد اتحادك بالوجود الأمر الذي يبعث
فيك الحياة من جديد.

إن أفضل طريقة للتعذيب و قد ابتكرت منذ آلاف السنين هي
منع أحدهم من النوم، ولا أظن أنه بالإمكان ابتكار أفضل
من ذلك، كما استخدمت هذه الطريقة خلال الحرب العالمية
الثانية ... إنه تعذيب يفوق الوصف و يتجاوز الحدود.

كان الصينيون أول من استخدم هذه الطريقة منذ حوالي ألفي عام، فقد عمدوا لإجبار السجناء على البقاء واقفين في زنازين ضيقة بحيث لا يتمكن السجن من الجلوس أو الاستلقاء لا بل لا يستطيع التحرك بأي شكل من الأشكال ثم يقوم السجناء بعد ذلك بصب الماء فوق رأسه نقطة بنقطة ليستحيل عليه النوم و ما هي إلا اثني عشرة أو ست عشرة أو بالكثير ثمان عشرة ساعة حتى يبدأ بالصراخ « أخرجوني... سأموت... أنقذوني...» سيجد نفسه عندها مضطراً للاعتراف بكل ما لديه، لا يمكن لأشجع الرجال المقاومة لأكثر من ثلاثة أيام.

كما استخدم هذه الطريقة كل من هتلر في ألمانيا و ستالين في روسيا مع مئات الآلاف، فقط لا تسمح لأحدهم بالنوم ولا يمكنه أن يتعرف على أسلوب أسوأ من ذلك و لا حتى القتل، ذلك لأن النوم وحده قادر على جعلك تعيد استجماع ما فقدت... إذا لم تستطع النوم فستتناقص باستمرار طاقة الحياة عندك دون أن تكون قادراً على تعويض شيء إلى أن تضمحل تلك الطاقة تماماً... نحن في الحقيقة أشبه بالجنث فأبواب الاستزادة و الاستفاضة مغلقة و أبواب الخسارة و فقدان مشرعة.

النوم إذاً ضروري وجوهري لإعادة الإنسان إلى الحياة و يمكننا القول حقيقة لا يوجد بديل للحفاظ على الصحة النفسية خلال المئة أو المئتي عام القادمة عن فرض نظام ينفذه القانون للنوم.

على السائل و مرید التأمل أن ينظر و يتأكد بأنه ينام بشكل صحيح و كاف، كما عليه أن يتتبعه لأمر آخر: للنوم الصحيح مكانته و دلالاته المختلفة لأن الجسد بحاجة لأشياء مختلفة منها ما يتعلق بالعمر ومنها ما يتعلق بغيره.

ينام الجنين في الرحم لأربع و عشرين ساعة متواصلة ذلك لأن نسجه و كامل أعضاء جسده في حالة نمو و تطور، ولا يمكن للجسد أن ينمو إلا بحالة من النوم التام وقد يكون الاستيقاظ في الرحم هو السبب في ولادة مقعدين أو أنهم يعانون من العرج أو العمى، من الممكن أن يتوصل العلم إلى حقيقة كهذه.

حالة من النوم العميق و المتواصل في غاية الضرورة بالنسبة للجنين لأن الجسد يتكون و يتطور و لا يمكن اكتمال أي وظيفة أو عمل دونه.

أما بعد الولادة مباشرة فينام الطفل لعشرين ساعة تقريباً لأن الجسد لا زال في حالة نمو و تطور، و بعدها تنقص المدة لثمان عشرة ساعة و بعدها لأربع عشرة... و ببطء تدريجي وحل وصول الجسد للنمو الكامل يتوقف معدل النوم عند ما بين ست إلى

ثمان ساعات و يقل عند كبار السن ليتوقف عند أربع أو خمس ساعات فقط أو حتى ثلاث لأن النمو قد توقف و لم نعد بحاجة للنوم الطويل، أما إذا نام المتقدم في السن بنفس معدل نوم الطفل سيكون موته صعباً، من أجل موت هادئ و مريح يجب أن يكون النوم قليلاً و من أجل الحياة يجب أن يكون عميقاً ... و عليه من الخطورة أن يطالب المسنون الأطفال و الشبان باتباع أسلوبهم في النوم فلكل حاجته.

أكدت الأبحاث أنه لا يمكن أن توجد ساعة فضلى محددة للاستيقاظ، فقد تكون هناك مثل تلك الساعة لشخص محدد و لكن لا يمكن تعميم ذلك... توجد خلال الساعات الأربع و العشرين ثلاث ساعات تنخفض خلالها درجة حرارة الجسد، هذه الساعات هي ساعات النوم الأعمق و يجب عدم إيقاظ الإنسان خلالها و إلا اضطربت طاقته طوال اليوم.

عادةً ما تكون هذه الساعات الثلاث بين الثانية و الخامسة صباحاً لكنها حالة لا تعمم أيضاً، فهناك أجساد تبقى درجة حرارتها منخفضة حتى السادسة صباحاً و أخرى تبقى حتى السابعة و بعضها يبدأ باستعادة حرارته الطبيعية عند الرابعة فجراً... لا يجوز الاستيقاظ إذاً إلا عندما تبدأ درجة حرارة

الجسد بالارتفاع و استعادة حالتها الطبيعية و إلا سيعاني الشخص من الاضطراب و بعض التأثيرات الضارة الأخرى.

الحالة الطبيعية العامة للاستيقاظ هي مع شروق الشمس لأن حرارة الأجساد تبدأ عندها بالارتفاع لكنها حالة لا تعمم فكل جسد وقت محدد و سرعة محددة لارتفاع درجة الحرارة... و عليه يجب على كل منا معرفة عدد الساعات التي يحتاجها من النوم و معرفة الوقت الأنسب للاستيقاظ و لا حاجة و لا ضرورة لاتباع أي قاعدة أو نصيحة. كقاعدة عامة للنوم الصحيح... كلما كان النوم أعمق و أطول كان أفضل، لكنني أقول النوم و ليس الاستلقاء في السرير و فقدان الوعي فهما أمران مختلفان تماماً عن النوم. يجب أن تكون قاعدتك هي الاستيقاظ عندما تجده صحيحاً، صحيحاً و مناسباً لك، و الحالة العامة هي الاستيقاظ مع الشروق لكن قد لا يكون هذا هو المناسب لك و لا داعي عندها للشعور بأي خوف و قلق و لا داعي أيضاً للشعور بالخطأ أو بالخطيئة فلا علاقة لكونك إنسان جسيم أو جنة بساعة استيقاظك، و لكن يرتبط النوم الصحيح ارتباطاً حميماً بحياتك الروحية و بكونك روحياً أم لا. على كل منا إذاً معرفة قواعده الفضلى؛ يستطيع كل منا و يجب أن يستنتج خلال ثلاثة أشهر من التفكير في نومه

وطعامه ما هو الأفضل و الأنسب له. على مثل هذه القواعد أن تكون شخصية تماماً فلا وجود لشخصين متماثلين و لا وجود لقاعدة مشتركة يمكن تطبيقها على آخرين، أما محاولة ذلك فقد تحمل بعض التأثيرات السلبية... لكل منا فرديته و تميزه فأنت لا تشبه إلا نفسك وبالتالي لا يمكن لأية قاعدة أن تكون قاعدة لك ما لم تعلم بنفسك ما هو المناسب لك. إن القواعد الجاهزة و المسبقة الصنع في هذا المجال و غيره من كتب، مخطوطات و معلمين خطيرة للغاية، فهي تحدد لك كيف تنام، ماذا تأكل و متى تستيقظ... قد يكون هذا مفيداً للإحاطة بالخطوط العريضة للموضوع و لكن يجب أن تكون حياتك ملكاً لك وحدك و وحدك من يدير شؤونها... وينطبق ذات الشيء على الرحلة الروحية الداخلية فعلى كل إنسان إيجاد مساره التأملية و دربه الروحية، فلا توجد طريق مسبقة الصنع لتذهب و تسير عليها و لا وجود للسرطان المستقيم إلا في قلبك... الدرب الروحية رصيف ضيق و لا يتسع لاثنتين، لكن رصيفك غير موجود و عليك فتجه بمسيرك و يتواصل ما دمت سائراً عبره، و كلما سرت أكثر تعلم أن هناك المزيد لتقوم به.