

## شد القلب

عرفنا سابقاً أن الدماغ هو مركز التفكير و بأن القلب هو مركز المشاعر أما طاقة الحياة فمركزها السرة... يحدث كل من التفكير، المقارنة و التبصر في الدماغ في الفصول السابقة عن ذلك، أما المشاعر و العواطف كالحب، الكراهية، التكبر و الغضب فتحدث من خلال القلب ونحصل على طاقة الحياة من خلال السرة.

كما رأينا أن خلايا الدماغ واقعة تحت تأثير شد مفرط و علينا أن نجعلها تسترخي بعض الشيء... أوتار قيثارة التفكير مفرطة الشد بحيث لا يمكن للموسيقا أن تصدر عنها بل توشك أن تتقطع عوضاً عن ذلك مما أدخلنا في حالة من التوتر والاضطراب؛ أصبحت أوتار أدمغتنا بحاجة ملحة لإنقاص شدها و لو قليلاً لتتمكن الموسيقا من الانبعاث منها.

أما القلب ففي حالة معاكسة تماماً فأوتار قيثارته مفرطة الرخاوة و هي بحاجة لزيادة الشد و لو قليلاً مما يجعلها مناسبة لانبعاث الموسيقا... يجب إذاً تخفيض الشد في الدماغ و زيادته في القلب.

عندما تصبح أوتار كل منهما مناسبة الشد و متوازنة تتبع  
الموسيقا التي يمكن من خلالها القيام بالرحلة نحو السرة.  
تحدثنا عن الفكر و مشاكله و طرق جعله هادئاً و ساكناً  
بما يكافئ ما أسمىناه تخفيض الشد في أوتاره و سنتحدث الآن  
عن كيفية زيادة الشد في أوتار القلب.

علينا ألا ننسى في البداية أننا نعيش في ظل ما يشبه اللعنة و هي  
إهمال و ابتذال و ظائف القلب و أهميتها كنا نعتبر في معظم  
الحالات أن وظيف القلب ذات دلالات سلبية مما أوقعها في  
صف لعنتنا بدلاً من اهتمامنا، و لقد كان لهذا الجهل و لهذا  
الخطأ أثره التدميري غير القابل للتصديق... فقد عمدنا عن  
جهل لإدانة الغضب، احتقار التكبر و ابتذال الكراهية دون  
أن نعلم بأن هذه الصفات هي تحول لنفس الصفات التي اعتدنا  
على امتداحها.

نمتدح العفو و التسامح و ندين الغضب دون أن نعلم بأن  
التسامح و العفو هو شكل متحول لطاقة الغضب نفسها،  
نمتدح الحب و نحقر الكراهية دون أن نعلم بأن الطاقة التي  
تظهر ككراهية يمكن أن تتحول و تظهر كحب... إن  
الطاقة الكامنة وراء كل من الحالتين السابقتين هي نفسها،  
وبالمثل ندين التكبر و نمتدح التواضع دون أن نعلم بأن الطاقة

التي تظهر كتكبر يمكن أن تظهر كتواضع... لا يوجد أي تناقض أو تضارب بينهما فهما مظهران لطاقة واحدة. إذا كانت أوتار قيثارة القلب قليلة أو مفرطة الشد و قام الموسيقي بمداعبتها فسيكون الصوت المنبعث غير موسيقي متعب للأذن و مرعب للفكر، و احتجاً على هذا الصوت الشاذ يقوم أحدنا بتقطيع الأوتار و رمي القيثارة بعيداً دون أن يعلم أنه يمكن و لكن بإعادة إحكام الأوتار يمكن لصوت موسيقي جميل أن ينبعث من الآلة نفسها. لا يعتبر الصوت الشاذ خطأً في القيثارة بل خطأً في عملية الإحكام، فإذا أعدنا إحكام الآلة نفسها التي أصدرت قبل قليل صوتاً شاذاً مزعجاً ستصدر دون شك صوتاً عذباً يطرب الروح.

يمكن لمجموعة الأوتار نفسها أن تصدر مقطوعة نظامية جميلة كما يمكن لها أن تصدر مقطوعة شاذة، هناك تناقض وتضارب ظاهري بين المقطوعتين و بين تأثيرهما فينا فبينما تبعث الأولى الفرح في الروح تقود الثانية إلى حالة من الاشمئزاز، لكن القيثارة نفسها و الأوتار لم تتغير. يظهر الغضب في أحدنا عندما يفقد القلب توازنه، و إذا أعيد التوازن إلى ذلك القلب فإن الطاقة نفسها التي ظهرت كغضب

ستتحول إلى عفو و تسامح... ما التسامح إلا شكل متحول للغضب.

إذا ولد أي طفل فاقداً للغضب يستحيل عندئذ أن يظهر التسامح في حياته، إذا لم تكن هناك إمكانية للكرهية في قلب الطفل فلا توجد إمكانية للحب في حياته أيضاً. لكننا لا زلنا نعاني من وهم تناقض مشاعر كهذه و نظن أن القضاء على أحدها يفسح المجال لتطور الآخر، وهذا خاطئ وخطير... لا يظهر التسامح بالقضاء على الغضب بل بتحويله؛ لا يعد التسامح تدميراً للغضب بل هو غضب أعيد إحكام أوتاره. لذلك إذا كنا أعداءً للغضب و حاولنا القضاء عليه نكون في الوقت نفسه منهمكين بمحاولة تدمير القيثارة بأكملها وعندها يصبح هذا الإنسان ضعيفاً منهكاً و لا يمكن لأي من وظائف القلب عنده أن تتطور بشكل صحيح... تشبه هذه الحالة حالة أحدهم يكسب أكواماً من السماد الطبيعي ذي الرائحة المزعجة حول منزله بهدف زراعة الورود، هذا ممكن بالطبع و لكن ليس بتكديس السماد حول المنزل بل بنشره في الحديقة ثم زراعة بذور الورود... ينتشر السماد عندها في أجزاء النبتة عبر جذورها مسبباً تفتح الأزهار... و بذلك يتحول السماد إلى نبات و تتحول رائحته المزعجة إلى أريج زهور.

تدعى عملية التحول هذه يوغا؛ تدعى ديناً... الدين هو فن تحويل الأشياء المبتذلة إلى أشياء ذات قيمة ودلالة.

لكننا نرتكب أخطاءً قاتلة انتحارية باسم الدين و ذلك بعدم تحويلنا للوعي... تقوم حياتنا على مبادئ أساسية هي في الحقيقة خاطئة... ظل الجحيم عميق يترص بنا... لا، لم يكتمل نمو قلوبنا لإهمالنا وظائفها الأساسية و علينا أن نغير هذه الحقيقة بعض الفهم.

للغضب دور هام في حياة الإنسان صحيح النمو، للغضب لونه المميز فإذا أهملناه ستبدو لوحة حياتنا غير مكتملة، لكننا نبدأ منذ الطفولة تعليم الأطفال كبت بعض وظائف القلب وبالتالي سيقوم الطفل بكبت كل ما نراه سيئاً، قد لا ندرك أن القلب المكبوت قلب ضعيف متخبط و تكون أوتاره متوازنة الإحكام.

سيحصل هذا الكبت في الدماغ لأن ثقافتنا لا تتعداه عمقاً. عندما نقول لفلان مثلاً « الغضب سيء فلا تغضب. » بالطبع لن تصل هذه التعليمات إلى القلب لأنه لا يملك آذاناً يسمع بها و لا مفردات يتحدث بها، ستصل التعليمات إلى الدماغ الذي لا يستطيع تغيير القلب و هنا تقع المشكلة... يفكر الدماغ و يقول « لا أريد أن أغضب. » أما القلب فلا يعلم عن هذا شيئاً و لا

يملك أي اتصال بالدماغ... لذلك نغضب كل يوم ثم بعد غضبنا نندم و نقرر عدم العودة إلى الغضب ثانية، أما في اليوم التالي فنعاود الكرة من جديد نغضب، نندم ثم نقرر ثم نصاب بالدهشة.

قد لا تكون مدركاً بأن المركز الذي يشعر بالغضب مختلف تماماً عن المركز الذي يقرر، فالدماغ هو الذي يقرر عدم الغضب و هو مختلف بالطبع عن المركز الذي يشعر بالغضب وهو القلب، لذلك لن يتأثر غضبك مهما قررت و مهما ندمت، مهما قررت و مهما ندمت ستبقى تشعر بالغضب ثم تشعر بالندم و الاضطراب... يتخذ أول مركز القرار بعدم الغضب ثم لا يصل هذا القرار إلى المركز الثاني و النتيجة هي انهيارنا الداخلي لعدم تفهمنا هذه الحقيقة.

يعمل القلب بطرق محددة و يحتاج أشياء محددة ليتطور و سيصبح مضطرباً إذا تدخل الدماغ بوظائفه، و هذا ما أصاب قلوبنا جميعاً فقد عمها الاضطراب و الفوضى، الشيء الأول المؤكد هو وجوب تحويل الغضب و ليس القضاء عليه.

لذلك أول ما نحتاجه لشد القلب هو تطوير وظائفه كاملة و عدم تدمير أي منها، قد تصاب بالدهشة و تتساءل « أيتوجب على أحدنا تطوير الغضب !!! » بالطبع نحتاج الغضب لأنه هو

من سيتحول يوماً ما إلى عفو و تسامح و إلا لما أمكن لهذا  
الأخير التطور...

إذا قرأت قصص حياة العظماء ممن اشتهروا التسامح ستلاحظ  
بأنهم كانوا كثيري الغضب في بداية حياتهم... إن للغضب  
بهائه و وقاره الخاص، إذا قرأت قصص حياة من حققوا  
العزوبية ستجد أنهم كانوا جنسيين للغاية في بداية حياتهم { لا  
تعني العزوبية هنا عدم الزواج وإنما مرحلة روحية متقدمة تؤدي  
إلى معرفة الألوهية، و يعتبر الجنس أولى مراحلها. }

أصبح الزعيم الهندي غاندي مثلاً أعزباً عظيماً علماً بأنه كان  
شديد الولع بالجنس في شبابه، حتى أنه لم يستطع الابتعاد عن  
زوجته في الليلة التي أخبره الأطباء بأن والده سيموت فيها،  
أحدثت هذه الحادثة صدمة لدى غاندي كانت أول أسباب  
إشراق العزوبية في حياته.

كيف يحصل هذا ؟ عادة ما تكون الطاقات حيادية و معتدلة  
و كل ما يحصل هو تغير في الاتجاه، حيث تبدأ الطاقة التي  
تتدفق نحو الجنس بالتدفق بالاتجاه المعاكس.  
عندما تكون هناك وفرة في الطاقة يمكنها التدفق في اتجاه  
آخر و عندما لا توجد طاقة أبداً لا يمكن الذهاب إلى أي  
مكان... ما الذي سيذهب ؟.

يجب أن تطور جميع الطاقات بشكل صحيح لكن تعاليمنا الأخلاقية قادتنا إلى وجود مأساوي أشبه بالعاجز.

قدم أميران شابان شقيقان إلى بلاط أحد الملوك و قالوا « نحن نبحث عن عمل.»

فسأل الملك « ماذا تجيدان ؟ ».

فأجابا « لا نجيد شيئاً، لكننا رجال شجعان و قد تكون بحاجة إلينا. »

فقال « و هل لديكما شهادة في الشجاعة؛ هل لديكما ما يثبت شجاعتكما ؟ ».

ضحك الأميران و قالوا « أيمكن هذا؛ أتوجد شهادة للشجاعة ؟ نحن شجعان و حسب. »

فقال الملك « لن يكون بمقدوركما الحصول على عمل دون شهادة. »

عاد الأمراء للضحك مرة ثانية، و لكن في هذه المرة استل كل منهما سيفه و غرسه في صدر الآخر فسقطا على الأرض ينزفان، تابعا الضحك و قالوا « يبدو أنك ملك لا تعلم أنه لا توجد شهادة للشجاعة غير الموت؛ شهادة واحدة للشجاعة هي الموت!! » مات الشابان و امتلأت عينا الملك بالدموع فلم يكن يتخيل أن مثل هذا ممكن الحدوث.

أرسل الملك بطلب أحد قادة الجيش و قال « شاهدت للتو حادثة منقطعة النظير في الشجاعة، قتل كل من أميرين الآخر لمجرد سؤالي لهما عن شهادة في الشجاعة. »

فأجاب العسكري « لقد أخطأت غاية الخطأ في طلبك هذا، تغلي دماء هذه الجماعة من الرجال عند التعرض لأسئلة كهذه، فلا توجد شهادة للشجاعة غير الموت، الجبناء والضعفاء فقط يحملون شهادات تقول بأنهم يظنون أنفسهم شجعاناً، كيف يمكن لرجل شجاع أن يحمل ورقة عليها هراء أقلام ؟ لقد أخطأت أيها الملك و لم تجد التحدث مع هؤلاء... كانا مصيبين فعلاً و لم يكن أمامهما خيار آخر... كان خياراً واضحاً.»

أن تتحلى شخصية بغضب متألق كهذا؛ أن تتحلى شخصية بكبرياء متألق كهذا هو ما تحتاجه إنسانيتنا، ليس الموت بالضرورة و إنما التحلي بأشكال التألق، القوة و الشجاعة التي تسببت حضارتنا بفقدانها... نعتقد واهمين أننا نقدم لإنساننا و أطفالنا تثقيفاً مميزاً لكن الحقيقة غير كذلك، ينمو و يتطور الأطفال بطريقة مغرقة في الخطأ و لا يمتلكون أيّاً من صفات الإنسان الحقيقي داخلهم.

كتب راهب بوذي مشهور في سيرته الذاتية « أرسلت لأدرس في الجامعة و أنا في الخامسة من عمري... أخبرني والدي في مساء أحد الأيام بأنه يتوجب علي المغادرة في صباح اليوم التالي، وقال أيضاً « لن نستطيع أنا و والدتك التواجد لوداعك، لن نستطيع والدتك التواجد لأنها ستبكي عند مغادرتك و إذا رأيته تبكي ستتنظر خلفك و لم يسبق أن نظر رجل من عائلتنا خلفه، ولن أكون موجوداً لأنك وبعد امتطائك للحصان لو نظرت خلفك و لو مرة واحدة لن تكون ولدي أبداً و ستكون أبواب هذا المنزل مغلقة في وجهك للأبد، سيودعك الخدم في الغد... تذكر: لا تتظر خلفك بعد ركوب الحصان... لم يسبق و نظر شخص من عائلتنا وراءه.» »

أيمكن توقع هذا من طفل في الخامسة؟... أوقظ الطفل عند الرابعة فجراً، وضع على الحصان و أمر الخادم بوداعه، فور مغادرته عاد الخادم و قال « كن حذراً يا بني، ستمكن رؤيتك حتى مفترق الطرق و سيراقبك والدك من أعلى الدرج، لا تتظر خلفك قبل ذلك المفترق، غادر جميع أطفال هذا المنزل بنفس الطريقة و لم يلتفت أي منهم وراءه..» ثم قال أيضاً « أنت ذاهب إلى مكان غير اعتيادي فالجامعة التي ستدرس فيها سبق ودرس فيها قبلك عظماء الدولة، هناك اختبار قبول و ليس من

السهل تجاوزه، عليك فعل المستحيل لتجاوزه لأنك في حال  
فشلك لن يكون لك مكان في هذا البيت. »  
كل هذه القسوة لطفل في الخامسة؟! ثم تابع يكتب في  
سيرته الذاتية « ركبت الحصان و بدأت الدموع تتساقط من  
عيني و لكن، كيف لي النظر إلى الوراء؛ كيف لي النظر إلى  
والدي و منزلي و أنا مغادر إلى المجهول، كنت صغيراً لكنني  
لم أستطع النظر إلى الوراء فلم يسبق لأحد من عائلتنا أن فعلها  
و إذا حصل و رأني والدي أفعل ذلك سأطرد من هذا المنزل إلى  
الأبد، لذلك تمالكت نفسي و نظرت إلى الأمام... لم أنظر  
ورائي مطلقاً. »

سيولد شيء ما في هذا الطفل؛ ستولد طاقة وقوة؛ ستولد  
وتستيقظ طاقة الحياة فيه مما سيقوي نظام سرته... لم يكن  
هذا الوالد قاسياً بتعامله مع ابنه بل كان في غاية الحب، أما  
ما نلاحظه عند الآباء و الأمهات و نسميه حياً فهو في الحقيقة  
ليس كذلك بل هو ضعف يضعف معه المراكز الداخلية  
وبالتالي يحيا أحدنا مفتقراً للقوة و العزيمة الداخلية.

وصل الطفل ذو الأعوام الخمسة إلى المدرسة و لا يمكن التنبؤ  
بقدراته... قال المدير « سيكون امتحان الدخول صعباً... اجلس  
هناك بجوار الباب، أغمض عينيك و انتظر عودتي، هذا هو

امتحانك و لو حدث و فتحت عينيك سنعيدك من حيث أتيت،  
إن من لا يمتلك مثل هذه القوة الداخلية لتجعله يجلس مغمض  
العينين لفترة لا يستطيع تعلم شيء و عليه أن يبحث لنفسه عن  
شيء يفعله، أما أبوابنا فمغلقة أمامه.»

جلس الطفل بجانب المدخل حيث طلب منه و أغمض عينيه بدأ  
الذباب يحوم حوله و يضايقه لكنه علم بأن عليه المقاومة  
وسينتهي كل شيء لمجرد فتح عينيه، كان بقية الأولاد في  
المدرسة يدخلون و يخرجون و منهم من يدفعه و منهم من  
يضايقه بوسائل أخرى لكنه بقي مصمماً على عدم فتح عينيه  
و إلا سيذهب كل شيء و تذكر كلمات الخادم بأنه إذا لم  
يجتزم امتحان الدخول سيحرم من منزله إلى الأبد .

مرت الساعة الأولى تليها الثانية و الطفل لا زال جالساً مغمض  
العينين و يخشى فتحهما حتى عن طريق الخطأ، كانت هناك  
بعض الإغراءات و بعض الدوافع لتجعله يفتحهما فالطريق  
ممتلئة بالناس و الأطفال يركضون حوله أما الذباب فلا زال  
على عادته، دفعه بعض الأطفال و رماه بعضهم الآخر  
بالحصى... أراد فتح عينيه ليرى فيما إذا عاد معلمه أم لا  
وهكذا مرت الساعات الأولى و الثانية و الثالثة... مكث  
الطفل في جلسته تلك ست ساعات.

عاد المعلم بعد مضي الساعات الست و قال « انتهى امتحانك يا بني، تعال... ستكون كتلة من القوة و الإرادة... لديك من الإصرار الداخلي ما يمكنك من فعل ما تريد، شيء كبير أن يتمكن طفل بعمرك من الجلوس ست ساعات مغمض العينين!» عانقه المعلم ثم تابع قائلاً « لا تقلق، طلبنا من هؤلاء الأطفال مضايقتك بعض الشيء ليكون في ذلك محاولة لجعلك تفتح عينيك. »

ثم كتب الراهب « كنت أعتقد بأنني أعامل بقسوة مفرطة، أما الآن في نهاية حياتي فأنا أفيض شكراً و امتناناً لهؤلاء الذين كانوا قساة معي... لقد أيقظوا شيئاً ما في داخلي؛ قوة كانت كامنة و ثابتة جعلوها تستيقظ. »

أما ما نفعه فالعكس تماماً حيث نقول « لا تعامل الأطفال بغضب؛ لا تضربهم.. » توقفت و منعت كل أشكال العقوبات الجسدية في العالم و هذا لا يجوز... إن إخضاع الأطفال لبعض العقوبات الجسدية بدافع الحب و ليس نتيجة العداوة يؤدي إلى استيقاظ مراكزهم الداخلية كما يؤدي إلى تقوية واستقامة أعمدتهم الفقارية و يؤدي أيضاً إلى ظهور العزيمة و الإصرار كما تظهر مشاعر الغضب و الكبرياء مولدة قوة داخلية .

أما نحن الآن فبشر دون أعمدة فقارية، يمكننا أن نزحف على الأرض و لا يمكننا أن نطير كالنسر... أصبحنا أشبه بإنسان زاحف دون عمود فقري... نفعل كل ذلك و نظنه بدافع الحب.

نتعلم ألا نغضب؛ نتعلم ألا نبدي أي شكل من أشكال القوة و نتعلم بالتالي أن نكون ضعفاء.

لا يمكن أن توجد الروح في حياة إنسان كهذا؛ لا يمكن أن توجد فيه لأنه لا يمتلك داخله المشاعر القلبية القوية التي تحتاجها.

كانت هناك حرب و عداوة بين الخليفة عمر و أحدهم استمرت لاثني عشر عاماً، و في آخر معركة بينهما تمكن عمر من قتل حصان خصمه و بصعوبة فسقط الخصم أرضاً، استل عمر حربته و جلس على صدر عدوه يريد قتله إلا أن ذلك العدو بصق في وجهه، عندها نهض عمر و رمى الحربة جانباً فقال الخصم مذهولاً « بعد اثني عشر عاماً من العداوة تفوت فرصة قتلي، لم تفعل هذا يا عمر »

فقال عمر « كنت أظنك عدواً كفاءً بي، و لكن بعد أن ظهرت تفاهتك بالبصق لم تعد هناك حاجة لقتلك، إن ما فعلت لا يليق بالشجعان و سأرتكب خطأً بقتلك، ماذا سيقول العالم

إذا أنا قتلت رجلاً ضعيفاً لا يقوى على أكثر من البصق في  
الوجه ؟ انتهى كل شيء و لن أرتكب خطأ تقتلك. »  
كانوا أناساً رائعين بالفعل أما اليوم فقد دمر اختراع أدوات  
الحرب الحديثة هذه الرموز في وجودنا الإنساني.  
اعتاد القدماء في المعارك المباشرة الإفصاح عن مكنونات  
داخلهم، أما في الحرب الحديثة ما على الجندي سوى إلقاء  
القنابل من الطائرات و ضغط الأزرار و لا علاقة لهذا بالشجاعة  
و لا بالمراكز الداخلية للإنسان.

تتضاءل باستمرار كل إمكانية لنهوض و إشراق ما هو كامن  
في وجودنا الداخلي حتى أنه لم يعد من المستغرب ما نحن عليه  
من ضعف و شيه موت فوجودنا الأصلي الحقيقي لا يستطيع  
التطور و لا تستطيع العناصر المختلفة فيه الاتحاد للتعبير عن  
نفسها.

أنظمتنا التعليمية مدهشة و غريبة... علينا تطوير و تقوية كامل  
وظائف القلب إلى أقصى درجة ممكنة، يجب وضع هذا  
التطوير في مقدمة أولوياتنا لأنه لا يمكن التحويل إلا عند  
الدرجة القصوى للتطور و دونها لا يمكن... لا يكفي تسخين  
الماء لتحويله إلى بخار، فالماء الساخن لا زال ماءً و لا يحدث  
التبخير إلا عند الدرجة القصوى لتسخين الماء و هي مئة درجة...

يحدث التحول عند الدرجة القصوى أما الماء الساخن و الدافئ فهو من منظور التحول ماء منقوص الحرارة.

جميعنا بشر منقوصو الحرارة و لا يمكن أن يحدث أي تحول في حياتنا... يجب تطوير كل وظائف عقولنا و قلوبنا حتى درجة معينة و عندها فقط يمكن للثورة أن تحدث؛ عندها فقط يمكننا التغيير.

لكننا أعداء للغضب؛ أعداء للطمع و أصبحنا بهذا بشراً منقوصي الحرارة و بقيت حياتنا منقوصة الحرارة و عليه لا يمكن لأي تحول الحدوث... شيء مهم علينا أن نفهمه: يجب تطوير جميع وظائف الشخصية و القلب بشكل صحيح وكامل، فللغضب الشديد جماله الذي قد لا يظهر لنا حيث يمكن لطاقة الغضب الشديد أن تضيف إسهامها المميز في الشخصية و كذلك جميع المشاعر التي علينا تطويرها إلى الحد الأقصى.

إذا كان علينا في البداية التطوير الأقصى فما هي الخطوة التالية ؟ الخطوة التالية هي وجوب تحليلنا بالوعي و ليس الكبت فكلما كبتنا الشعور في القلب تعمق في لا وعينا أكثر.

صحيح أننا لا نرى ما نكبت لكنه يذهب إلى الظلمة... لا،  
يجب أن تبقى جميع طاقات القلب قابلة للرؤية بوضوح، فإذا  
شعرت بالغضب فلا تحاول كبته بترديد كلمات الألوهية  
والاستغفار و ما شابهها بل حاول أن تجلس وحيداً و أن تتأمل  
على ذلك الغضب، انظر إليه و حاول أن تعرف ما هو هذا  
الغضب و ما هي طاقته ؟ و من أين أتى و لماذا ؟ كيف سيطر  
على تفكيري و أسرني ؟.

إن محاولات التأمل على الغضب و معرفته في الوحدة تمكّنك  
ببطء من أن تصبح سيده و من يصبح سيدياً لغضبه يصبح قوياً؛  
يصبح سيدياً لنفسه.

لا نريد الصراع مع الغضب بل نريد معرفته لأنه لا توجد طاقة  
أقوى من المعرفة و لا توجد حماقة أكبر من صراع أحدنا مع  
طاقاته، يشبه صراع الإنسان مع طاقاته صراعاً بين يدي  
الإنسان نفسه حيث تتدفق نفس الطاقة في كلتا اليدين ثم لا  
يوجد منتصر و لكن يهزم ذلك الأحمق.

طاقة من في الغضب ؟ إنها طاقتك لكنك من يصر على  
صراعها، إذا أنت قسمت نفسك و بدأ كل قسم يصرع الآخر  
فما الذي ستجنيه ؟ ستتابع الانقسام، التحطم و الانحلال و لن

تعود شخصاً موحداً ، لا يمكن لمن يصارع نفسه أن يحقق سوى الهزيمة... لا تصارع طاقاتك و لا تقاثلها بل تعرف عليها .  
يجب علينا إذاً التعرف بوعي و ليس الكبت مهما كانت الطاقة و في أي وقت ظهرت... تعرف بوعي و لا تكبت فنحن نجمع من طاقات مجهولة؛ نحن مركز لطاقات مجهولة.  
تجعل المعرفة الإنسان سيّداً و في داخلنا العديد من الطاقات المتقدة... الغضب يتألق، الكراهية تتوهج و الحب يتألق عندما لا نستطيع معرفة هذه الطاقات سنخشي ما يمكن أن يحدث لكن المعرفة تجعلنا سادة علينا.  
اجعل حياتك مختبراً داخلياً و ابدأ التعرف على هذه الطاقات بالمراقبة و الملاحظة لا بالكبت، لا تشعر بالخوف و لو عن طريق الخطأ، حاول أن تعرف ما الذي يوجد في الداخل، فإذا شعرت بالغضب فأنت محظوظ و عليك أن تشعر بالشكر لمن جعلك تغضب فقد سمح بظهور طاقة داخلك و لديك الآن فرصة لتنظر إليها... انظر بصمت؛ انظر وحيداً و ابحث لتعرف ما هي.  
يزداد فهمك عمقاً كلما ازدادت معرفة كلما أصبحت سيّداً أقوى لغضبك ستصبح أكثر قدرة على التحكم به ، و في اليوم الذي تصبح فيه سيّداً لغضبك تصبح قادراً على تحويله .

لا تستطيع تحويل ما لست سيداً له و لا تستطيع تغيير ما لست سيداً له، و تذكر : لا يمكنك أن تكون سيداً لمن تصارع و تقااتل لأنه يستحيل أن تصبح سيداً و معلماً لعدوك، يمكنك أن تصبح معلماً و سيداً لصديق، أما إذا أصبحت عدواً لطاقاتك الداخلية فلا يمكنك أن تكون سيداً لها ... لا تستطيع أن تتصرف دون حب أو صداقة.

لا تخشى و لا تحتقر هذا الكنز غير المحدود من الطاقات داخلك بل ابدأ بالتعرف عليه.

هناك الكثير مما هو مختبئ في الداخل و لا زلنا في بداية الحياة الإنسانية، من المحتمل مثلاً أن يأتي بعد عشرة آلاف عام أو بعد خمسة و عشرين ألف عام جيل جديد من الإنسان ليعيش على هذه الأرض... يقول العلماء بأن ما يقارب نصف الدماغ الإنساني لا زال غير مستعمل إلى الآن و بالطبع لا يمكن أن يكون في الطبيعة شيء عديم الحاجة أو فائض عنها... ربما سنحتاج هذا الجزء إذا ازدادت معارفنا و خبراتنا إلى حد بعيد و عندها يستحيل تخيل ما الذي سيكون الإنسان قادراً عليه.

لا يوجد في عالم الإنسان الأعمى شيء يسمى ضوءً، فعندما لا توجد عيون لا يوجد ضوء... نمتلك الآن خمس حواس تمكننا من إدراك جزء من العالم، و من يدري ما الذي سنكون

قادرين على إدراكه لو امتلكننا حاسة سادسة و لو امتلكننا حاسة سابعة لازداد بالتأكيد مستوى إدراكنا... و فينا انطوى العالم الأكبر.

حياتنا قصيرة و نعلم القليل كلما تعرفنا على داخلنا أكثر؛ كلما استطعنا الدخول أعمق تزداد طاقة حياتنا تطوراً و تزداد الروح تبلوراً و وضوحاً.

تذكر دائماً: يجب عدم كبت أي من الطاقات بل تجب معرفتها؛ ملاحظتها و النظر باتجاهها ثم رؤيتها... يختفي الغضب عندما تجلس بصمت لتراقبه... إذا بدأت بمراقبة المشاعر الجنسية التي تهاجم فكرك و تنظر إليها فستتلاشى من تلقاء نفسها... يظهر الجنس في اللاوعي و يختفي بالمراقبة. ستلاحظ عند المراقبة أنك اكتشفت شيئاً مثيراً : باستثناء اللاوعي لا يوجد أي سيطرة و لا أي قوة لكل من الغضب، الطمع و الجنس و تختفي جميعها بالمراقبة و الوعي.

كان لأوشو صديق يعرفه و كان هذا الصديق كثير الغضب و ذات مرة قال « إنني متعب للغاية مع هذه المشكلة، أعطني طريقة للتخلص منها دون أن تطلب مني فعل شيء، لأنني كثيراً ما أعطيت حلولاً و لم أقدر على فعل شيء و أظن بأنني قادر على فعل شيء.»

أعطاه أوشو ورقة كتب عليها « أنا الآن أشعر بالغضب..» وقال  
« احتفظ بها في جيبك و اقرأها عندما تشعر بالغضب، اقرأها  
و أعدّها إلى جيبك ثانية..» و قال أيضاً هذا أقل ما يمكن  
فعله، فقط اقرأها و أعدّها... » قال الصديق بأنه سيحاول.  
التقى أوشو بصديقه بعد ثلاثة أشهر و سأله « ماذا حصل  
معك؟».

فقال الصديق « مدهش ! عملت هذه الورقة كتعويذة، عندما  
أشعر بالغضب أخرج الورقة أقرأها ثم... في اللحظة التي أمسك  
فيها الورقة تصاب بالخدر كل من يداي و رجلاي، و عندما  
أضع يدي بجيبي أدرك أنني أغضب و عندها أشعر باسترخاء  
شيء داخلي، و تختفي فجأة كل سيطرة داخلية للغضب على  
وجودي، أما الآن فأشعر بالراحة و يختفي الغضب لمجرد امتداد  
يدي إلى جيبي... لا حاجة الآن لقراءة الورقة بعد اليوم فعندما  
أشعر بالغضب أنظر إليها في جيبي. »

ثم سأل الصديق « كيف استطاعت تلك الورقة فعل ذلك ؟ ما  
هو السر ؟ ».

فقال أوشو « الأمر بسيط و لا توجد أسرار تسيطر عليك في  
حالة اللاوعي كل الانحرافات و اللاتوازنات التي في الفكر  
تختفي من تلقاء نفسها عندما تستعيد وعيك . »

ستحصل على نتيجتين من عملية المراقبة هذه، أولاًهما هي تطوير المعرفة حول الطاقات الداخلية مما يجعل الإنسان شيداً لها و ثانيهما تناقص سيطرة تلك الطاقات عليك... في البداية ستشعر بالغضب ثم بعد ذلك بقليل تبدأ المراقبة، بعد فترة ستلاحظ أن المراقبة بدأت تظهر مع الغضب في نفس اللحظة، مع الاستمرار على هذه الوتيرة ستلاحظ ظهور الوعي و المراقبة على مقربة من ظهور الغضب -قبله بالطبع -و بعد ذلك اليوم ستكون المراقبة في المقدمة و لا توجد إمكانية لظهور الغضب.

قد يكون وعي الأشياء قبل حدوثها ذا قيمة... فالشعور بالحزن مثلاً عديم القيمة لأنه يأتي متأخراً و لا يمكن لغير البكاء والدموع القدوم بعده و هي أشياء عديمة القيمة أيضاً فلا توجد إمكانية للتراجع عما حدث فالتغيير هنا مستحيل، و لكن يمكن تغيير شيء لم يحدث... الشعور بالحزن تعبير عن الألم بعد وقوع شيء ما فهو عديم القيمة و المعنى... أن تشعر بالغضب خطأ أول ثم أن تشعر بالحزن عليه خطأ إضافي تتسبب معه لنفسك باضطراب غير ضروري و غير ذي قيمة... إننا بحاجة لوعي مسبق يمكن تطويره من خلال مراقبة جميع المشاعر في القلب.

الخطوة الثالثة هي التحويل... يمكن تحويل جميع وظائف القلب فكل شيء أشكال عدة و يمكنه التغير إلى الحالة المعاكسة، كما لا توجد طاقة لا يمكن تحويلها إلى اتجاه حسن، أي يمكن لكل ما هو مؤذ أن يصبح مفيداً فالجيد و السيء؛ الضرر و الإفادة اتجاهاً لا غير... يمكن تغيير الأشياء فقط عن طريق تحويلها و ذلك بتغيير الاتجاهات. تخيل أحدهم يغادر قريتك راكضاً ثم توقف ليسألك « كم تبعد قريتك من هنا ؟ ».

ستجيبه بالطبع « إذا تابعت الركض في نفس اتجاهك هذا فأنت بحاجة للدوران حول العالم لتصلها، أما إذا استدرت بمقدار مئة و ثمانين درجة فستكون أقرب قرية إليك. »... تغيير في الاتجاه لا غير.

إذا تابعت السير في الاتجاه الذي نسير فيه الآن فلن نصل إلى أي مكان حتى لو قمنا بالدوران حول الأرض كاملة فالأرض صغيرة و الفكر ضخم و كبير، يمكن الدوران حول الأرض أما الدوران حول الفكر فمستحيل لأنه غير منته، إنها رحلة طويلة و شاقة فلذلك فالخطوة الثالثة هي إدراك كيفية تغيير الاتجاه لاستحالة الدوران.

نسير الآن في الاتجاه الخاطئ... و ما الإثبات على ذلك كلما تقدمنا أكثر أصبحنا أكثر تفاهة؛ كلما تقدمنا أكثر أصبحنا أكثر جزءاً؛ كلما تقدمنا أكثر أصبحنا أكثر اضطراباً كلما تقدمنا أكثر امتلأنا بالظلمة أكثر... هذا هو الإثبات؛ إذا كانت هذه هي حالنا فمن المؤكد أننا نسير في اتجاه غير صحيح.

الفرح هو المقياس الوحيد في الحياة، فإذا لم تكن حياتك سعيدة فتأكد أنك تسير في الاتجاه غير الصحيح... المعاناة دليل الاتجاه الخاطئ و الفرحة دليل الاتجاه الصحيح هذا هو المقياس الوحيد ثم لا حاجة لقراءة النصوص و لا حاجة لسؤال أي معلم... كل ما تحتاجه هو أن تنظر و تعرف أتصبح حياتك أكثر سعادة؛ أتزداد سعادتك عمقاً ؟ إذا كان نعم فأنت في الاتجاه الصحيح، أما إذا كانت المعاناة و الألم هي التي في تزايد فأنت في الاتجاه غير الصحيح.

عادةً ما يقول كبار السن بأن طفولتهم كانت سعيدة للغاية، فما معنى هذا ؟ أيعني أنهم نشأوا بطريقة خاطئة... الطفولة بداية للحياة و هي فترة الفرحة أما في النهاية فحزن، البداية سعيدة و النهاية حزينة، ألا يعني هذا أن الحياة تسير باتجاه خاطئ ؟ و العكس هو الذي يجب أن يحدث... ما يجب أن

يحدث هو أن تكون الطفولة بداية للفرح ثم نزداد فرحاً يوماً بعد يوم، و بالتالي يجب أن نقول في نهاية حياتنا « كانت الطفولة المرحلة الأكثر ألماً لأنها البداية. »

إذا ذهب أحد الطلاب إلى الجامعة بهدف الدراسة لكنه بعد فترة من الزمن فاجأنا بقوله « بدأت المعارف التي حصلت عليها في البداية بالتلاشي. » و عندها سنسأله « ألسنت تدرس ؟ ألا تحصل على معارف جديدة ؟ » يمكننا أن نفهم لو أنه قال مثلاً « كنت جاهلاً في البداية و من الطبيعي أن أكون الآن و بعد فترة من الدراسة أكثر معرفة من البداية... » أما أن يعرف أقل فهذا غريب بالفعل.

نقول جميعنا بأننا كنا أكثر سعادة في الطفولة، و ينشد الشعراء قصائدهم عن فرحها... أما يجب أن نصاب بالجنون ؟! إذا كانت الطفولة فرحاً و ما يليها حزن ألا يعني هذا أننا فقدنا حياتنا ؟ ألم يكن من الأفضل لو متنا و نحن أطفال ؟ كنا على الأقل سننعم بميتة سعيدة، أما الآن فتموت يسكننا الحزن... يا له من محظوظ ذلك من مات طفلاً فقد مات سعيداً. كلما عاش أحدنا أطول يجب أن يزداد فرحاً لكن فرحنا في تناقص، لم يخطئ الشعراء فهم يعبرون عن تجاربهم و عن حياتهم ... يتناقص فرحنا يوماً بعد يوم؛ يتناقص كل شيء

بينما الحقيقة أنه يجب أن يزداد... تسير حياتنا بالاتجاه الخاطئ.

اتجاه حياتنا خاطئ و اتجاه طاقاتنا خاطئ مثل، على أحدنا أن يكون دائم الحذر و الترقب كما عليه الاحتفاظ بالمقياس واضحاً في فكره، فإذا تبين لك أنك تسير في الاتجاه الخاطئ فأنت المسؤول الوحيد .

عاد عابدان ذات مساء إلى كوخهما بعد أربعة أشهر من السفر، كان عليهما العودة فقد بدأ موسم الأمطار ويمكنهما الاستراحة في الكوخ كما يمكنهما حماية نفسيهما من المطر، و لكن عند وصولهما فوجئ الأَصغر منهما بأن الرياح والأمطار قد دمرت نصف سقف الكوخ.

فقال « هذا كثير للغاية، تجعلك أمور كهذه تشك بوجود الله، الأغنياء مسكونون بالخطيئة و لهم قصورهم في المدن ولا تقوى الرياح و الأمطار على مساسها و ينهار كوخ الفقراء أمثالنا ممن يقضون الليل و النهار في الصلاة و العبادة، أشك بوجود الله، أحقيقية هذه الصلاة أم نحن مخطئون ؟ ربما تكون هناك حقيقة في الخطيئة لأن قصور الأغنياء آمنة و تنهار أكواخنا مع الأمطار. »

كان الشاب مملوءاً بالغضب و التشاؤم فشعر بأن عبادته باطلة  
أما الشيخ فقد رفع يديه المبسوطتين إلى السماء و بدأت دموع  
الفرح تنهار من عينيه، دهش الشاب و سأل « ماذا تفعل ؟ ».

فقال الشيخ « أحمد الله، من يعلم ما الذي بمقدور الرياح  
فعله، يمكنها أن تهب أقوى و تدمر كوخنا بأكمله، لكنه  
يجب أن يضع أمامها بعض العوائق ليحفظ لنا نصف الكوخ  
فهو يخاف علينا نحن الفقراء فعلياً أن نحمده... لم تذهب  
صلاتنا سدى؛ صلاتنا مسموعة و إلا لأمكن أن تذهب الرياح  
بالكوخ بأكمله. »

نام كلا الرجلين في تلك الليلة لكن يمكنك تخيل ما كانا  
عليه... أمضى الشاب المملوء بالغضب ليلته مرعوباً و الكوابيس  
تجول حول فكره من مختلف الأنواع، كان قلقاً فالسما  
مليئة بالغيوم و الكوخ بنصف سقف، من المؤكد أن الأمطار  
ستهطل غداً... و ما العمل ؟.

أما الآخر فقد نام بعمق من يمكنه أن ينام بكل هذا الأمان  
غير الذي يفيض وجوده بالشكر و الحمد ؟ استيقظ في  
الصباح ثم بدأ يرقص و يغني، وكان في أغنيته « إلهي لم أكن  
أعلم بوجود كل هذا الفرخ في الكوخ المحطم، لو علمنا بهذا  
من قبل لما خشينا رياحك و أمطارك بل كنا سنحطم نصف

السقف الآخر... لم أنم بمثل هذا الفرح من قبل، فقد كان نصف الكوخ مكشوفاً فاستطعت رؤية النجوم و الغيوم التي تجمعت في سماءك... أما الآن و الأمطار توشك على الهطول سنتمكن من سماع موسيقى هطولها بشكل أفضل؛ سيكون المشهد أجمل... كم كنا حمقى فقد خسرنا العديد من مواسم الأمطار و نحن مختبئون داخل الكوخ، لم نعلم بالفرح الكائن تحت السماء و تحت الأمطار و الرياح... لو أدركنا ذلك من قبل لما خشينا أمطارك بل تخلصنا من نصف السقف الآخر. «  
عند سماعه لهذا قال الشاب « ما الذي أسمعه ؟ أي هراء هذا و أي جنون ؟ »

فقال الشيخ « أنظر إلى الأمور بعمق، و تعلمت من تجاربي السابقة بأن ما يجعلني أكثر سعادة هو الاتجاه الصحيح في الحياة بالنسبة لي، أما ما يجعلني أكثر معاناة فهو الاتجاه غير الصحيح... أحمد الله لأن فرحي في تزايد... أما أنت فغضبت من اللهو غضبك في تزايد، كنت في الأمس مضطرباً أما أنا فتمت بسلام، الآن أستطيع الغناء و أنت ضجر بغضبك... فهمت مبكراً في حياتي بأن الاتجاه الذي يجعلني أكثر فرحاً هو الصحيح و على هذا وجهت كامل إدراكي... لا أعلم إذا كان الله موجوداً أم لا؛ لا أعلم إذا كانت صلواتي مسموعة أم لا،

لكن إثباتي هو فرحي و غنائِي و حزنك و بكائك... يثبت  
فرحي بأن طريقتي في الحياة صحيحة، و يثبت غضبك بأن  
طريقتك خاطئة.

الخطوة الثالثة هي الحفاظ على اختبار دائم لتزايد فرحك  
وتعمقه، لا حاجة لسؤال أحد فقط استخدم المقياس كل يوم  
ولكل شيء... المقياس هو الفرح... كن كالصائغ عندما يختبر  
قطع الذهب بحكها بالحجارة عندما يريد أن يصنع عقداً،  
يضم النقية إلى عقده و يرمي المزيفة بعيداً... حافظ على اختبار  
مستمر و سيبدأ الفرح بالتجمع من تلقاء نفسه.