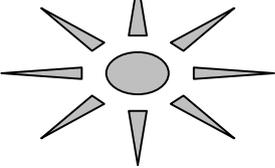


7

الفصل السابع

القادة الروحانيون
صناع السلام



obeykandl.com

إذا صبح القلب
استقام الخلق
وإذا ما استقام الخلق
ساد في المنزل الانسجام
وإذا ما ساد في المنزل الانسجام
حل النظام في الأمة
وإذا ما حل النظام في الأمة
سيعم السلام في العالم
(الفيلسوف كونفوشيوس)

السلام هو حالة من السكون والهدوء لا بشوبها غضب ولا اضطراب ولا ضغوط. وربما تكون البركة أو البحيرة الساكنة التي لا يشوب سطحها أية أمواج أو تيارات هي الوصف البليغ للسلام.
السلام هو حالة ينعم بها الفرد والمجتمع والعالم ككل. وكلما زاد عدد الأشخاص الذين ينعمون بالسلام مع أنفسهم زادت احتمالية أن تعيش المجتمعات المحلية والعالمية في سلام أيضاً.

"عندما ينادي الناس بالسلام تزداد مسببات السلام بنوائهم هذا،
وذلك لأن روح السلام تعمهم"
(جون ماكوارى)

كانت السكينة والسلوك السلمي من السمات المميزة لأعظم القادة الروحيين - بدءاً من الفيلسوف (بوذا) والسيد المسيح عليه السلام وصولاً إلى المهاتما غاندي - فعلى الرغم من معاناتهم وتضحياتهم الشخصية، إلا أن هؤلاء المعلمين العظماء حافظوا على سلامهم الداخلي، وذلك هو أكبر اختبار للبشر في الاحتفاظ بسلامهم الداخلي وتكيفهم مع الشدائد والاضطرابات.

نحن نعيش داخل مجتمع يعمل لأربع وعشرين ساعة يومياً لمدة سبعة أيام أسبوعياً ولا يسمح لنفسه بالراحة. فقد أدمن أفراد هذا المجتمع الهواتف المحمولة، وشبكة المعلومات العالمية، وأجهزة الحاسوب، وشاشات العرض،

والوضوء. فكثير من الناس يصرخون داخليا (بعضهم خارجياً!) ويقولون: "أوقفوا هذا العالم، أريد أن أغادره"، وسيوضح لك هذا الفصل كيفية القيام بذلك.

فإن أردت أن تُرسخ السلام بداخلك، وأن تصبح في حالة تشبه "البحيرة الراكدة الهادئة"، فعليك أن تتعلم كيف تقلل الاضطراب والقلق والجزع في حياتك، وتتخلص من الضغوط.

وسينمي ذلك الهدوء والسكينة بداخل جسدك وعقلك وروحك. فمن هذا السكون الداخلي يكون بإمكانك أن تجلب السلام إلى العالم.

السلام والتأمل:

يعرف التأمل بأنه الوقت الذي يقضيه المرء في تركيز ذهني لأغراض روحية، أو كأسلوب للاسترخاء. وفي هذا الكتاب سوف نستخدم كل التعريفات الخاصة بالتأمل ومن ضمنها تأملات الذهن الصافي، والصلوات، والتركيز على مشكلات محددة من أجل التوصل لحلول، وتأملات برمجة الذات، ومناجاة الطبيعية والراحة والاسترخاء. وعندما تستوعب أهمية تزويد نفسك بالسكون الداخلي والراحة سوف تفهم قيمة أساليب التأمل التي أصبحت واسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم. فهذا الأساليب المروضة للضغط تخلصك من التشوش الذهني، وتمنحك إحساساً جديداً بالسكينة والهدوء، وكما يقول البعض: إن هذه الأساليب تجعلهم على اتصال بالكون.

التأمل وأعظم القادة الروحيين:

من الأشياء الممتعة والمحفزة أيضاً، أن تعرف أن أعظم القادة الروحيين - دون استثناء - مارسوا التأمل وشجعوا استخدامه كوسيلة للوصول إلى الصحة البدنية والذهنية والروحية إلى جانب أنهم استخدموه كطريقة أساسية لاكتساب الحكمة والاستبصار. فإذا قمت بعمل فحص سريع سينال قدراً من هذا التبصر.

(1) نبي الله موسى عليه السلام (1300 قبل الميلاد):

اشتهر النبي موسى عليه السلام بعمق تفكيره وقضائه أوقاتاً طويلة في تأمل ذاته وروحه، وذلك في نفس الوقت الذي كان فيه يرفع أغنام صهره في التلال. وينسب إلى النبي موسى عليه السلام اتخاذ يوم يكرس فيه المرء نفسه للراحة والاسترخاء.

(2) الفيلسوف (ماهافيرا) (من 599 إلى 527 قبل الميلاد):

جاء بعد نبي الله موسى عليه السلام بألف عام، وكان يعيش في مكان يبعد عن موسى عليه السلام بسبعة آلاف ميل. قام (ماهافيرا) باكتشاف طريق روحي اتبع خلاله أشكالاً عديدة من التأمل. والطريق الروحي الذي بدأه (ماهافيرا) يتضمن فترات معينة للتأمل ويدعو إلى عدم إيذاء كل الكائنات ذوات الحس والمشاعر. فعلى سبيل المثال، كان المؤمنون بهذا المذهب يرتدون أقنعة كانت تحمل مناقير الأوز حتى لا تدخل الحشرات داخل فمهم ولا يقتلوها.

(3) الفيلسوف (بوذا) (من 563 إلى 483 قبل الميلاد):

من أشهر الصور التي تعبر عن البوذية وأوسعها انتشاراً هي صورة (بوذا) وهو يجلس في حالة تأمل. وكلمة (بوذا) تعني الشخص اليقظ، وقد كان التأمل هو السبب في هذه الحقيقة تجاه كل شيء.

ويعد كل من التأمل والتركيز الصحيحين حجر الأساس في تعاليم بوذا للوصول إلى حياة روحية، ففي التأمل يجب على المرء دائماً أن يتعلم السيطرة على ذهنه في حالة التأمل الهادئ "وبالنسبة للتركيز الصحيح"

فعندما يقوم المرء بإتباع كل المبادئ الأخرى سيكون بإمكانه أن يصل بعقله إلى حالة من الطواعية، حيث يكون بإمكانه أن يرتقي به إلى ما هو أبعد من التعقل، ويصل به إلى السعادة القصوى" (أو النيرفانا) حالة من الانفصال عن الرغبات الملحة والوصول إلى حالة قصوى من السكون.

(4) الفيلسوف (كونفوشيوس) (من 551 إلى 479 قبل الميلاد):

لا يزال الصينيون يشيرون إلى (كونفوشيوس) (كونغوفو - تس) على أنه "المعلم الأول". وقد أشتهر في صغره بولعه الشديد بالطبيعية حتى أطلق عليه "طفل الطبيعية"، وهو الشخص الذي يقضي وقتاً طويلاً في التأمل والتفكير. وقد أكد (كونفوشيوس) في تعاليمه أن التأمل يعد جزءاً ضرورياً في تطوير الذات.

وكان من بين أقواله الماثورة التي تعلمك كيف تحيي حياة جيدة وروحية الآتي:

- العاقل من يحاسب نفسه.
- العاقل من يمارس الاستبطان.
- العاقل من يعتمد على نفسه دون خوف، ويكون بإمكانه أن يغادر مجتمعه دون حزن.
- العاقل من يقوى من نفسه بلا حدود.
- العاقل هو من يتمتع بنعمة التبصر.

(5) نبي الله عيسى عليه السلام (من - إلى 33 ميلادياً):

في بداية رسالته قضى نبي الله عيسى عليه السلام أربعين يوماً ولىلة في البرية وحيداً وسط الحيوانات المفترسة، وكان يتأمل ويعد نفسه ذهنياً وروحياً لدعوته.

وفي أثناء فترة حياته كان دائماً ما يأوى إلى الأماكن المرتفعة أو يذهب إلى الريف ليقضى وقته وحيداً ليتقرب إلى الله ويصلى له ويفكر. وقد علم الناس أن هذا "الاتصال المباشر بالله" يمكن أن يقوم به أي شخص آخر في أي مكان وزمان.

(6) نبي الله محمد ﷺ (570 إلى 632 ميلادياً):

لقد دعا نبي الله محمد ﷺ إلى أكبر دين يعالج الروح ألا وهو الإسلام الذي كان ينادي بالسلام والسكينة والطمأنينة. وكان نبي الله محمد ﷺ يؤكد أن الصلاة من الأركان الخمسة للإسلام، فالصلاة تدعو إلى الخشوع والتأمل والتفكير.

فعلى المسلم أن يصلي بخشوع وتأمل خمس صلوات يومياً: في الفجر (قبل بزوغ الشمس)، وفي الظهر (الظهر)، وقبل الزوال (العصر)، وعند الغروب (المغرب)، وقبل الذهاب إلى النوم (العشاء).

خطوات عملية لتحظي بالسلام:

الراحة والاسترخاء:

أثبتت العديد من الدراسات أن الحصول على فترات من الراحة، أو الحصول على القيلولة على مدار اليوم يكون مفعولهما أسرع من الكافيين في زيادة اليقظة والحد من الإجهاد والتوتر.

وفي إحدى الدراسات الممتعة عن العمال في الشعوب الصناعية والشعوب التي تعتمد على الصناعات غير الثقيلة ثبت أن التأمل أو الراحة، أو الحصول على قسط قليل من النوم يمكن أن يزيد إنتاجية وإبداع ومهارات

حل المشكلات عند العمال بنسبة 92.5%. وأوضحت الدراسة أننا لسنا بحاجة إلى الحصول على فترات راحة لتناول القهوة، ولكننا بحاجة إلى استقطاع فترات للتأمل.

وتم إجراء دراسة أخرى مشابهة على جنود أمريكيين وكانت النتائج متشابهة. وأوضحت تلك الدراسة أن الجنود الذين استقطعوا ثلاثين دقيقة من وقتهم من أجل الاسترخاء، كانوا قادرين على اتخاذ قرارات قاطعة تعتمد على الانتباه إلى التفاصيل أكثر ممن قاموا بتناول القهوة فقط.

طرق التأمل:

هناك أنواع مختلفة من التأمل من بينها: التأمل واقفاً، والتأمل متحركاً، والتأمل جالساً، والتأمل الوجداني، والتأمل الإنشادي، وذلك على سبيل المثال لا الحصر. فبعض أنواع التأمل تركز على تصفية الذهن، وأخرى تركز على اكتساب حالة من اللاوعي تشبه الغيبان. وهناك أنواع أخرى من التأمل (خصوصاً التي تتعلق بالحركة مثل (تاي شي) و (تشي تشونج) تتضمن تدريب الجسد من الداخل والخارج في نفس الوقت. أيضاً هناك أنواع أخرى من التأمل مثل: تأملات بعض الأديان والتي تركز على الترتيل والترانيم، وأخرى تركز على التفكير في النصوص المقدسة.

ويعد النفس والتنفس نقطة البداية في كل أنواع التأمل ويمكنك أن تقوم بإحدى طرق التأمل البسيطة والسهلة وذلك بأن تحاول أن تجلس مسترخياً في مكان هادئ، وتغلق عينيك وترتكز ببطء على تنفسك - الزفير والشهيق - بعض الأشخاص يفضلوا عد أنفاسهم حتى يصلوا إلى رقم عشرة، ثم يبدعون العد مرة أخرى. وبتلك الطريقة يكون بإمكانهم ملاحظة ما إذا كانت أذهانهم قد حادت عن مسارها الصحيح، وإذا ما فقدوا تركيزهم يعودون إلى حيثما بدعوا دون الشعور بالذنب لتشتت تفكيرهم، ثم يدعون أفكارهم تناسب، ثم يعاودون عد أنفاسهم.

فعندما تركز في تنفسك فأنت بذلك تسمح للأفكار التي تتلاحق في عقلك أن تخمد، وبالتالي تنهي تأملك بالشعور بالراحة والانتعاش واليقظة.

"إذا ما ضل قلبك أو تشتت، حاول إعادته إلى حالته الأولى بلطف، وحتى إذا لم تحقق شيئاً في ساعتك هذه (ساعة تأملك) سوى إعادة قلبك إلى حالته الأولى، على الرغم من ضلاله بعد كل مرة تعيره فيها، فإن هذه الساعة عندئذ ستكون قد أدت غرضها تماماً"

(سانت فرانسيس دو سال)

خبراتي الشخصية في التأمل:

كانت لي تجارب تأملية في أثناء الصغر مثل معظم الناس، مثل الجلوس على ضفاف الأنهار والبحيرات، وكان سحر البيئة من حولي ينقلني إلى ملكوت آخر، التأمل في الفصل في الوقت الذي كان من المفترض أن أعطي اهتمامي لشرح معلمي.

وكان أول احتكاك رسمي لي بالتأمل عندما درست (اليوجا) وكنت أتأمل في أجزاء عديدة من جسدي (فبعضها يسهل تأمله عن الآخر) وقمت بممارسة بعض أنواع التأمل (البوذية) التي تركز على الإنشاد والترانيم، وكانت هذه الأنواع على وجه الخصوص تجعلني أشعر بالهدوء والراحة والانتعاش في نفس الوقت.

وعندما قدم فريق (البيتلز) قائد مدرسة التأمل الوجداني (مهاريشي ماهيش يوجي) إلى العالم في فترة الستينيات من القرن الماضي، قام أحد أصدقائي بتعليمي هذا النوع من التأمل، وفيه يقوم المرء بتكرار كلمات معينة مرات عديدة لكي يتخلص من الأفكار التي تقتحم عقله. ويمكنني الجزم من خلال تجربتي الشخصية أن هذا النوع من التأمل سيجعلك تشعر فعلياً بالابتهاج والخلو من الهموم. وتعلمت أيضاً أساليب الاسترخاء العميق والتتويم المغناطيسي، وقد غير ذلك حياتي، وأيضاً أعاني على توجيه أهوائي ونواياي بصورة قوية جداً.

وكانت أعلى درجات وصولي في التأمل عندما كنت في (المكسيك) في العام الأخير من الألفية السابقة. وكان ذلك في يوم خريفي مشمس حينما دعاني مجموعة من الفنانين والكتاب والطلاب المكسيكيين الذين يتمتعون بالذكاء الروحي لأزور معبد الهرم العملاق ب (تاوتي راكان). وقمنا بالصعود إلى ارتفاع شاهق حتى وصلنا عند قمته وشاهدت منظر المدينة التي يعود تاريخها إلى ما قبل حضارة (المايا) من فوق المعبد.

وبينما كنا ننزل ظهر أمامنا مرشد لا نعرف من أين أتى وسألنا إذا ما كنا نحب أن نزور حجرة التأمل، وهي مميزة لا ينالها إلا السائحون مثلي.

وقبلنا الدعوة بشوق ونزلنا عبر البوابة السرية إلى نفق تحت الأرض، والذي كان صغيراً جداً لدرجة أننا مشينا على أقدامنا وأيدينا لكي نسلك طريقنا. ولم يكن يضيئ طريقنا سوى ضوء المشاعل، ووصلنا أخيراً إلى حجرة التأمل: والتي كانت فتحة دخولها 20 قدماً تحت الأرض والتي كانت تبعد بمئات الأقدام أسفل الهرم. لقد كنا في قلب قاعدة الهرم.

وطلب منا المرشد أن نقف على شكل دائرة ونمسك بأيدي بعضنا البعض ونغلق أعيننا ونتأمل في هدوء ونستشعر قوة هذه البقعة السحرية والتي كانت حجرة خاصة للصلاة والتأمل لكهان هذا المعبد الرائع. وكنا نشعر بالهدوء والقوة وشعرنا بالتوحد مع كل الأشياء ولم يكن أحدنا في مفارقة هذا المكان أبداً.

تمارين:

(1) اكتشاف القوة والطاقة الكامنتين في الصمت والتأمل:

من السهل جداً ممارستها، ومن الرائع أن تجربهما مع عائلتك أو أصدقائك، والشيء العظيم في الصمت والتأمل أنه يمكنك أن تمارسها في أي مكان، ولا يتطلب منك ذلك أية أدوات إضافية.

(2) أفش السلام:

انضم إلى الآخرين، وأجعل العالم يرى سلامك الداخلي. وأعزم على أن تتضمن إلى الآخرين من حولك لتتشر السلام والهدوء أينما تذهب.

(3) ابدأ يومك بداية هادئة:

يستيقظ معظم الناس في عجلة من أمرهم ولا يتوقفون عن هذا النشاط السريع الاندفاعي حتى يخلدوا إلى النوم مرة ثانية.

ابدأ يومك بهدوء وسلام، وبمزيد من التحكم في نفسك، وفي مشاعرك، وفيما يدور بذهنك. وقبل أن تنهض من فراشك حاول أن تسترجع أحلامك (إذا استطعت تذكرها)، وراقب شعورك في تلك اللحظة، وحالتك المزاجية أيضاً، وفكر في كيفية استغلال هذه الحالة وتوظيفها على مدار اليوم. وأجعل لك طقوساً في الصباح، وذلك بأن تقوم بشد جسدك بلطف واستمع إلى الأصوات العذبة (أصوات الطيور أو الموسيقى الهادئة التي تبعث على الاسترخاء) وذلك لكي تحضر نفسك ليوم ميلاد جديد، فكل يوم يمثل ميلاداً جديداً لك.

(4) ابتعد عن الضوضاء والأصوات:

اتخذ دقيقة أو دقيقتين للصمت، والأفضل أن تجعلها في وقت ثابت يومياً. ولا تدع التلفاز يدوي بصوته، ولا المذياع ولا أية آلة تصدر أي صوت، وأجعل نفسك في جو من الصمت قدر ما تستطيع. وابدأ بدقائق قليلة ثم زد الوقت ببطء. وإذا كنت تعيش في حي مليء بالضوضاء فحاول أن تضع في أذنيك سدادات أو بعض الشرائط التي لا تجعلك تسمع هذه الضوضاء حتى يتسنى لأذنيك أن تكف عن السمع.

ومن التدريبات المثيرة للتحدي أن تحاول أن تجلس مسالماً هادئاً وصامتاً في إحدى المواصلات العامة أو في أي مكان مزدحم.

(5) لحظات توقف:

حاول في منتصف الصباح أو منتصف الظهر، أو منتصف المساء أن تتوقف لبعض الوقت عن أي شيء تفعله. فإن كان بمقدورك أن تستمع إلى بعض الموسيقى الهادئة لمدة دقيقتين، أفعل ذلك. وإن لم يكن باستطاعتك، تخيل أنك تستمع إلى هذه الموسيقى. وبعد بضع دقائق عد إلى ما كنت تفعله قبل هاتين الدقيقتين. وإن كان ممكناً، ادع من حولك أن يفعلوا مثلك، وبذلك ستغير جو وطاقته بيئتك إلى الأفضل.

(6) اجعل بيتك ملاذك الآمن:

حاول أن تعتبر منزلك مركز السلام والإبداع الخاص بك. وأفحص بيئتك ونشاطاتك في المنزل. وأخلق على سبيل المثال منطقة خالية من التلفاز. واعزم على ألا تشاهد أو تسمع كل نشرات الأخبار (هل سبق وقدمت لنا أي أخبار سارة؟).

فإن كان لديك أبناء وإذا كان لديك أطفال، ستعرف أنهم يصبحون مشاكسين ومزعجين وعاصين، إذا كانوا قد تعودوا على التنقل بين ممارسة عدد من وسائل التسلية المختلفة مثل ألعاب الحاسوب أو التلفاز، أو الألعاب الإلكترونية الأخرى. ولكن إن تركتهم يمرحون ويقرءون ويعيشون داخل خيالهم وأهوائهم ستجدهم أكثر سعادة وفرحاً وهدوءاً. وتأكد من أن لديهم وقت لا يقومون فيه بعمل أي شيء.

(7) استكشف الأنواع المختلفة من التأمل واختر ما يناسبك:

يوجد أنواع كثيرة ومختلفة من التأمل والتي يناسب بعضها أشخاصاً دون غيرهم. فالأمر يستحق أن تقضي بعض الوقت في فحص تلك الأنواع، واختر منها ما تجده أكثر نفعاً ومعني لك. وستجد أن للأديان السماوية أنواعاً خاصة من التأمل، بدءاً من تلك التأملات الخاصة بالصوفية، إلى التأمل ماشياً الخاص بالبوذية وأنواع التأملات المسيحية. وفي طريقك للبحث عما يناسبك سنجد أصدقاء كثيرين جدد ومسلين.

(8) تعليم من كبار المعلمين الروحيين:

ابحث عن الأقوال المأثورة للمعلمين الروحانيين العظماء، وتعلم مما قالوا واتخذهم قدوة لك. فهم يمثلون لك القدوة الحسنة، وستقدم لك أفكارهم اختيارات وفرصاً عديدة ستساعدك في بحثك عن الحقيقة.

(9) التأمل بالرقص:

في الهدوء والأمان الذي يوفرها منزلك، أقض بعض الوقت في الاستماع إلى الموسيقى الإيقاعية الهادئة التي تجعلك تشعر بالهدوء والسكينة، ودع جسدك يعبر عن نفسه كيفما يحلو له، ودع عقلك يشرد بحرية، أو يركز على بعض جوانب حياتك، أو جرب بعض أنواع الرقص المختلفة.

(10) اقض وقتاً مع الحيوانات والطبيعة:

تعيش بعض الحيوانات في حالة تأمل دائمة، ويمكنك أن تعتبر هذه الحالة عبارة عن استرخاء يقظ. اقض وقتاً معهم، تواصل معهم، وتعلم منهم! إذا داهمتك مشكلة تشوش على هدوء عقلك أذهب في نزهة طويلة إلى الريف وحدك، أو في صحبة صديق لك، وحاول أن تجد لها حلاً وأنت تتنزه.

(11) تأمل حياتك:

يمكنك تأمل أي شيء تفعله. تأمل طعامك: فلا تفعل شيئاً سوى التركيز بكل جوارحك في قطعة الشيكولاته أو الوجبة الكاملة التي تناولتها. وفي أثناء استحمامك اغتسل بوعي وانتباه، ولا تجعل ذلك وكأنك تنهي قائمة المهام التي ينبغي عليك إنجازها في كل يوم.

"بعد كل مم وكل شارع في العالم طريقاً يمكنك التأمل فيه ماشياً"
(ثيئش ذات هان)

تمارين روحية هامة:

- اختار السلام لنفسك ولكل الكائنات الحية.
- أنا شخص هادئ ومعتدل ومحب للسلام بشكل متزايد.
- أنا أدخل الطقوس التأملية إلى حياتي اليومية بشكل متزايد.
- أنا أعالج نفسي، وأستعيد توازني بهدوء، ويهمني في ذلك سلامي الداخلي.
- أحافظ على توازني وثباتي عند تعقد الأمور، وأظل واثقاً من نفسي في أوقات المحن.